

ZDARMA
V NÁKLADU 30 000 KUSŮ

DOBROTY

CountryLife magazín o bio, dobrém jídle a dobrém životě

Číslo 8
Léto 2014

ROSTLINNÉ nápoje

*Jahodová zmrzlina
s mandlovou
smetanou*

... a smetany



razítko prodejny



Na mnoho
způsobů

Cizrna

16



Zahradní
slavnost

14 sezónních
receptů

24

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.

Cukr? Ne, děkuji!



Nápoj ze sladkých mandlí natural
BIO 1L



Nápoj ze sladkých mandlí s kalcíem
BIO 1L

Bez cukru
Nepřislazované
Bez mléka a bez lepku



Tyto dva mandlové nápoje jsou produkty „bez cukru“, protože obsahují méně než 0,5 g cukrů na 100 ml nebo 100 g; zároveň splňují označení „nepřislazované“, protože neobsahují žádné látky s vlastnostmi sladidla (v souladu s nařízením (ES) č. 1924/2006). V obou nápojích najdete pouze přirozeně se vyskytující cukry v množství maximálně 0,1 g na 100 ml nebo 100 g.

+ více informací na
www.ecomil.com/en/ a www.countrylife.cz

Obsah

Téma čísla

- 4 | Rostlinné nápoje a smetany
- 6 | Jaké jsou a co s nimi
- 8 | Recepty
 - Jahodová zmrzlina
 - Kokosová zmrzlina s kakaovými boby
 - Kakaovo-pudinkový dort s malinami
 - Pórkový gratin s celozrnnou krustou
 - Ovesná bramboračka
 - Koláč se švestkami na mandlovém obláčku
 - Jáhlovo-makové košíčky se smetanovými jahodami

Sezonní kosmetický koutek

- 12 | Cesta za přírodním deodorantem
- 14 | Letní krásy

Právě aktuální

- 15 | Různé & důležité
 - Léto na kozím dvorku

Na mnoho způsobů

- 16 | Cizrna

O značce Provamel

- 18 | Sen o lepším světě

Inspirace z cest

- 20 | Palmový olej – požehnání, nebo prokletí?

Sezona

- 24 | Zahradní slavnost

Do košíku

- 28 | Novinky na trhu



když jsme tvořili toto číslo Dobrot, uvědomili jsme si, že máme štěstí. Můžeme dělat práci, která je zajímavá, snad užitečná, a ještě se nám za ni dostává ocenění (děkujeme za pochvaly!). Letní číslo nevznikalo úplně snadno. Sešlo se několik projektů, času bylo málo, zvolili jsme témata, která považujeme za důležitá, ale dala nám zabrat – například o palmovém tuku. Jiná však vznikala s lehkostí – třeba Zahradní slavnost, ze které máme opravdu radost. V každém případě jsme si to užili. A doufáme, že výsledek je dobrý. Že vás témata inspiroují, že ve vás vzbudí zvědavost nebo vyvolají touhu o nich diskutovat.

My si teď dáme nohy na stůl, tedy alespoň na chvíli... a vy udělejte to samé! Psychická pohoda vykompenzuje leckteré nedokonalosti ve výživě. A pohyb spolu s ní. Opravdu, moudré hlavy říkají, že fyzicky trénované tělo funguje jinak, třeba i v tom, jak produkuje inzulín nebo hospodáří s tuky. A léto je ideální doba k tomu, aby se člověk začal hýbat. Při troše štěstí se z toho do podzimu stane návyk. Mějte se hezky. A užijte si krásné, pohodové léto plné pohybu.

Luba Chlumská
šéfredaktorka

Milé čtenářky, milí čtenáři,

BIO DOŽÍNKY
CountryLife
Nenačovice u Berouna

14. září 2014, neděle 10–17 hod.

www.biodozinky.cz

DOBROTY

Číslo 8 | Léto 2014

Vychází čtvrtletně

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

Šéfredaktorka Lubomíra Chlumská (chlumska@countrylife.cz) •

Spolupracovníci redakce Helena Míšková (str. 24–27), Zuzana Čítková (str. 16–17) • **Recepty** Petr Klíma (č. 1, 2, 3), Zdeňka Kolláriková (č. 4), Monika Kopecká (č. 5, 6) • **Jazyková korektura** Miluše Janotová •

Inzerce Helena Míšková (miskova@countrylife.cz) • **Fotografie receptů, grafická úprava a sazba** Robert Prokopec •

Tisk Tiskárna Jedlička, Orličky

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

Vytištěno na recyklovaném papíře.

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

Rostlinné nápoje a smetany

Všechny produkty mají několik společných vlastností. Není v nich laktóza, a proto se hodí pro spotřebitele, kteří trpí nesnášenlivostí této složky mléka. Protože jsou čistě rostlinné, neobsahují také žádný cholesterol. Sójová, mandlová a rýžová mléka jsou navíc bezlepková.

1

SÓJOVÉ

Pro výrobu rostlinných nápojů se sója používá nejdéle a nejčastěji. Proto v rámci této kategorie najdete největší výběr. Za posledních několik desetiletí si sója prošla pěknými kotrmelci a informace, které se o ní objevují, jsou velmi rozporuplné. Proto jsme se jí věnovali o trochu víc – podívejte se na stranu 18.

Výroba: sójové boby jsou mechanicky očištěny a oloupany. Poté se vaří a po uvaření rozmíchají v nové vodě a rozmixují najemno. Tato směs se následně filtruje, oddělí se tak drť (nazývá se okara) od tekutiny – sójového nápoje. Ten se následně balí nebo slouží k výrobě dalších produktů – smetany, jogurtů, tofu a podobně.

Značky: jedničkou je jednoznačně belgická značka Provamel. Sójové nápoje vyrábí už od počátku 80. let. O Provamelu najdete více informací na straně 18.

GMO

Sója patří k nejméně geneticky modifikovaným zemědělským plodinám. Ale pokud kupujete potraviny s certifikací bio, nemusíte se obávat. Zákaz GMO patří k hlavním principům ekologického zemědělství. U potravin z konvenčního zemědělství musí být uvedeno na obalu „obsahuje geneticky modifikované organismy“, jestliže obsahují víc než 0,9 % GM složek. Maso, mléko a vejce pocházející od zvířat krměných GM krmivem být označeny nemusí. V konvenčním zemědělství se tato krmiva používají běžně.

2

OVESNÉ

Oves obsahuje velmi kvalitní bílkoviny a vedle toho i beta-glukany – rozpustnou vlákninu, která v tlustém střevě slouží jako živná půda pro „hodné“ bakterie. Pomáhá také snižovat cholesterol. Jako tradiční evropská plodina je pro nás oves dobře stravitelný. Sám o sobě je bezlepkový, ale většinou bývá kontaminovaný lepem z pšenice. Ovesné nápoje mohou některým celiakům vyhovovat a některým vadit, poraďte se pro jistotu s lékařem.

Výroba: oves se smíchá s vodou a rozemele. Ke směsi se přidají přirozené enzymy (Oatly používá směs enzymů, kterou má patentovanou). Tyto látky zajistí, aby ve výsledném nápoji zůstala zachována rozpustná vláknina beta-glukan. Nakonec se směs filtruje.

Značky: čím je Provamel u sójových nápojů, tím je Oatly u ovesných produktů. Tato švédská firma se na výrobu nápojů a smetan z ovesa specializuje.

V PRÁŠKU

Velmi se navzájem liší kvalitou. Některé z nápojů na trhu mají jako základ fruktózový nebo glukózo-vý sirup a obsahují mnoho přídatných látek. Opravdu kvalitní nápoje v prášku najdete pod značkou EcoMil.

S PŘÍCHUTĚMI

Vanilkové, jahodové, čokoládové... jsou k mání prakticky u všech typů rostlinných nápojů. Vždy obsahují danou surovinu (čokoláda, vanilka) nebo přírodní aroma (jahoda, banán), nikdy syntetická aromata. Některé z nich se dělají jako pitíčka, která jsou šikovná na svačinu.

Typy aromat v potravinách:

- přírodní jahodové (vanilkové...) aroma – z více než 90 % je vyrobené z dané suroviny (jahod, vanilky)
- přírodní aroma – aroma vyrobené z přírodních látek, ale z dané suroviny pochází méně než 90 % (např. ananasové aroma se nejlépe vyrábí z brokolice)
- přírodně identické aroma – tato kategorie aromat byla zrušena
- aroma – může obsahovat jak přírodní, tak syntetické látky s aromatickými vlastnostmi; v biopotravinách se syntetická aromata nepoužívají

Nechybí v sortimentu žádné prodejny zdravé výživy. Ale není snadné se v nich vyznat. Produktů, které se používají jako alternativa mléka a smetany, existuje mnoho značek a ještě víc druhů. Vybrali jsme ty nejzajímavější a pokusili se celý sortiment alespoň trochu zpřehlednit. Posuďte sami, jak se nám to na následujících čtyřech stranách povedlo.

Dětem můžete cca od 8. měsíce podávat mandlový a rýžový nápoj, například v kašičkách jako doplnění jídel. Rostlinná mléka v žádném případě nemohou nahradit mateřské mléko, chybí v nich některé důležité látky jako probiotika, omega 3 mastné kyseliny nebo vitamin B₁₂. Cca od jednoho roku už můžete dávat všechny rostlinné nápoje. Pokud dítě z nějakého důvodu vůbec nekonzumuje mléčné výrobky, je třeba myslet na dostatečný příjem bílkovin (ve formě luštěnin, vajec apod.).

3

MANDLOVÉ

Mandle jsou velmi dobře stravitelné. Proto se mandlové mléko doporučuje jako jeden z prvních rostlinných nápojů, které můžete zařazovat do dětské stravy. Výjimkou je samozřejmě případ, kdy má dítě alergii na ořechy (i v rámci ní však mandle nebývají nejčastějším alergenem).

Výroba: mandle se nejdřív mechanicky zbaví skořápky. Potom se namáčejí, snadno tak jde odstranit hnědá slupka. V dalším kroku se oloupané mandle za studena částečně lisují, aby se z nich odstranila část tuku. Výsledkem je mandlová mouka, která se následně smíchá s vodou. Filtrováním vzniká mandlové mléko.

Značky: nejkvalitnější mandlové nápoje na našem trhu (tekuté i sušené) jsou od španělské firmy EcoMil.

Přehled konkrétních produktů najdete na následující straně

4

DALŠÍ DRUHY

Rýžový (lehký, málo kalorický a dobře stravitelný nápoj), rýžovo-kokosový, špaldový (z pšenice špaldy), z quinoj, lískových oříšků a další.

OBOHACENÉ

- Vápník – běžná rostlinná mléka nejsou významným zdrojem vápníku. To ale neplatí u obohacených nápojů. Vápník je zde většinou dodaný ve formě mořských řas (v nápoji nejsou nijak cítit). Varianta s vápníkem existuje u sójového, ovesného, rýžového i mandlového nápoje.
- Omega 3, vitamin B₁₂ a další látky – může se hodit zejména těm, kteří nekonzumují potraviny živočišného původu.

SMETANY

Velice šikovné produkty, které plně nahradí smetanu z kravského mléka. Jídlo s nimi bude spíš lehké, v dobrém slova smyslu dietní. Rostlinné smetany se prodávají sójové, ovesné, rýžové, mandlové a nově i kokosové. Vyrábějí se ze základní suroviny a rostlinného tuku. Ke šlehání nejsou vhodné, na to je obsah tuku příliš nízký (cca 13–18 %).



Jaké jsou a co s nimi...

Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life, všechny nápoje a smetany pečlivě testoval. Výsledek vám přinášíme.

Nápoje

použijte je jednoduše jako mléko. Všechny se dají vařit, po zahřátí se nemění. V lednici vydrží otevřené 4–5 dnů. Před použitím nezapomeňte protřepat.

ZÁKLADNÍ NÁPOJE

Jsou vhodné pro další úpravu – do kaší, mléčné rýže, koktejlů, ledové kávy, polévek, do těsta, na přípravu bešamelu.



Sójeový Provamel

bílý, lehce chutná po luštěninách, hodí se hlavně pro teplou kuchyni

INFO: Z něj vyrábíme sojanézu CL.

1 B



Ovesný Oatly

mírně našedlý, méně řídký, chuť lehce po obilovině

2



Ovesný v prášku EcoMil

výraznější obilná chuť, vhodný např. na přípravu kaší, do těst, na zahušťování polévek, viz také použití u mandlového nápoje v prášku

2



Ze sladkých mandlí EcoMil

mírně hořká chuť po mandlích, zmizí po přidání do jídla

3 B



Rýžový Provamel

barva spíš bílá, řídký, hodně jemná chuť

4 B



Špaldový Provamel

barva krémová, příjemně sladký, ačkoli není přislazený, výborný k přímé konzumaci

4



Z quinoj Ecomil

4 B



Rýžovo-kokosový Provamel

- velice příjemná nasládlá chuť (kokosová tak akorát) – pro nás č. 1, výborný k přímé konzumaci
- hodí se na přípravu kokosových pokrmů a dortů, do asijských pikantních jídel (curry apod.)
- ideální do letních koktejlů

4 B

ZÁKLADNÍ NÁPOJE LEHCE OSLAZENÉ

ZÁKLADNÍ OBOHACENÉ NÁPOJE

Všechny nápoje s vápníkem jsou o něco sladší než jejich základní protějšky, jinak jsou stejné a v kuchyni se také stejně chovají. Mohou se přidávat do slaných i sladkých jídel.



Sójeový omega 3 Provamel

1 B



Sójeový extra s vitaminy Provamel

1 B



Sójeový s kalcíem Provamel

barvou i chutí asi nejvíc podobný kravskému mléku

1 B



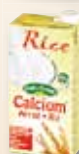
Ovesný s kalcíem Oatly

2



Ze sladkých mandlí s kalcíem EcoMil

3 B



Rýžový s kalcíem Naturgreen

4 B



Ze sladkých mandlí EcoMil

sladký, hodí se výborně na přípravu milkshaků, existuje i jako pitíčko

3 B



Ze sladkých mandlí v prášku EcoMil

- podobně jako ovesný nápoj je vhodný pro další úpravu – kaše, milkshaky (s ovocem, můžete přisladit některým sirupem), kašičky pro děti (rozvařit ovoce a vmíchat prášek)
- používá se do těst (např. bublaniny)

TIP: použijte na obalování cukroví místo moučkového cukru

3 B



Z liskových ořechů EcoMil

pro lepší příležitost i, výborný je i ohřátý

4 B

OCHUCENÉ NÁPOJE

Výborné na pití, do koktejlů, na přípravu pudinku – nápoj přiveďte k varu, část dejte stranou, rozmíchejte v ní škrob a za stálého míchání vlévejte zpět do vroucího nápoje, můžete zjemnit smetanou.



Sójové vanilkové, čokoládové, jahodové, banánové Provamel

1 B



Ovesné vanilkové, čokoládové Oatly

2



Mandlové vanilkové, kakaové EcoMil

3 B

SMETANY

Smetany – stejné využití jako běžná smetana. Pro různá jídla se však některé hodí víc než jiné. Všechny jsou vhodné na zjemnění polévek, kaší i jakýchkoli slaných jídel, na krémové omáčky na těstoviny. Na šlehání si musíte opatřit speciální smetanu Soyatoo.



1 B

Sójová Provamel

- bílá barva, poměrně neutrální chuť, nejhustší ze všech smetan
- po zahřátí si zachovává stejnou konzistenci, s ní se nám nejlépe dělá crème brûlée nebo panna cotta (tu připravujeme s agar-agem)
- výborná do zapečených pokrmů a krémových polévek a omáček (pokud polévku jen zjemňujete, po přidání smetany již nevařte, mohly by se vytvořit hrudky)

TIP: Tuhle smetanu nejvíc používáme v restauracích CL, dobře funguje prakticky ve všech jídlech. (Petr)

TIP: K dispozici i velké litrové balení značky Sojasun (od stejné firmy, která vyrábí Sojade a Vėjade), není bio, ale je GMO free



2

Ovesná Oatly

- bílo-šedá barva, o něco řidší než sójová smetana
- dobře funguje v zapečených jídlech, v polévkách a omáčkách, dobrá pro přípravu tuhých krémů s agarem
- pro lidi, kteří nechtějí sóju, je to často smetanový favorit

TIP: Tuhle smetanu mám nejradši, v zapečených jídlech je skvělá. (Helena)



3 B

Mandlová EcoMil

- bílá barva, jemná chuť mandlí, hustá konzistence
- ideální na přípravu sladkých pokrmů, ale hodí se i na běžné použití do slaných jídel, na zjemnění pikantních jídel apod.



4 B

Rýžová Vėjade

- bílá barva, nejsladší ze všech smetan (proto se trochu podobá té mléčné)
- středně hustá, ale řidne při zahřívání (přesto funguje při přípravě hustších krémů a náplní – viz náš recept na dort na následující straně)
- vhodná do sladkých jídel, ale i do asijských a dalších slaných pokrmů
- pravděpodobně nejméně alergizující ze všech rostlinných smetan

TIP: Tuhle používám nejvíc. Stojí mi za to, i když při vaření řidne. Prostě pokrm pak zahustím trochou kukuřičného škrobu nebo rýžové kaše. (Luba)



4 B

Kokosová EcoMil

- bílá barva, sladká kokosová chuť
- středně hustá, při vaření se nesráží, lze ji míchat s kyselými surovinami (citron, hořčice)
- ideální do dezertů, asijských jídel, v létě výborná do ledové kávy



Petr Klíma dokončuje crème brûlée

1 – sójové

2 – ovesné

3 – mandlové

4 – ostatní

B – bezlepkové

Jahodová je na titulce

Jahodová zmrzlina

Kokosová zmrzlina s kakaovými boby

PORCE: 4, PŘÍPRAVA: 20 MINUT, MRAŽENÍ OVOCE 24 HODIN

JAHODOVÁ

- 2 banány
- 350 g jahod
- 200 ml mandlové smetany
- 1 lžíce třtinového cukru

KOKOSOVÁ

- 4 banány
- 4 lžíce strouhaného kokosu
- 3 lžíce raw kakaových bobů
- 200 ml mandlové smetany
- 1 lžička vanilkového prášku
- třtinový cukr nebo agávový sirup (většinou není třeba)

1. Oloupané banány (u jahodové zmrzliny také omyté jahody) dejte na 24 hodin zmrazit.
2. Mražené ovoce nasekejte na kusy a vložte do mixéru spolu se smetanou a ostatními surovinami na přípravu dané zmrzliny. Rozmixujte na hladký krém. Dle potřeby dejte ještě zmrazit.



Třtinový cukr bio,
COUNTRY LIFE,
500 g



Kakaové boby
nepražené bio,
COUNTRY LIFE,
100 g



Mandlová
smetana bio,
ECOMIL, 200 ml



Vanilkový
prášek bio,
SONNENTOR,
10 g



Kakaovo-pudinkový dort s malinami

PORCE: 12, PŘÍPRAVA: 50 MINUT, CHLADNUTÍ A TUHNUTÍ NEJMÉNĚ 4 HODINY

KORPUS

- 100 g pšeničné celozrnné jemně mleté mouky
- 80 g špaldové polohrubé mouky
- 1 prášek do pečiva bez fosfátů
- 3 lžíce instantního kakaa Naturgreen
- 30 g třtinového cukru
- 250 ml sójového nápoje natural
- 50 g biomargarínu Provamel
- 1,5 banánu

NÁPLŇ

- 800 ml rýžové smetany
- 3 lžíce biomargarínu Provamel
- 6 lžic kukuřičného škrobu
- 200 ml vody
- 3 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička pravé vanilky (prášek)

VRCHNÍ VRSTVA

- 400 g malin
- 1 tyčinka agar-agaru
- 400 ml vody
- 4 lžíce agávového sirupu
- kousek červené řepy na obarvení agaru

1. Tyčinku agaru namočte do vody a nechte stranou.
2. Prosejte oba druhy mouky, přidejte prášek do pečiva, kakao, cukr a smíchejte. Jeden banán, margarín a sójový nápoj rozmixujte do hladka, nalijte k mouce a promíchejte. Půlku druhého banánu nakrájejte na kousky a přimíchejte také. Tuto směs vlijte do vymaštěné a moukou vysypané formy. Pečte 15 minut v troubě vyhřáté na 170 °C.
3. Smetanu spolu s cukrem a vanilkou dejte do hrnce a přiveďte k varu. Škrob rozmíchejte ve vodě a nalijte do smetany. Přidejte margarín a rozmíchejte. Vlažený pudink pak nalijte na vychladlý korpus. Nechte zchladnout a ztuhnout v lednici asi 10 minut.
4. Agar přiveďte k varu a vařte, dokud se úplně nerozpustí. Přidejte sirup a vymačkanou šťávu z nastrouhané červené řepy. Na pudinkovou vrstvu položte maliny, které přelejte agarem.



Než budete agar nalévat na dort, nechte ho pár minut v hrnci zchladnout



Pšeničná celozrnná
mouka bio,
COUNTRY LIFE, 1 kg



Rýžová smetana
bio, VEJADE,
200 ml



Mořské řasy
Agar tyčinky,
COUNTRY LIFE, 15 g

Pórkový gratin s celozrnnou krustou

PORCE: 6, PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 3 menší pórký
- 100 g uzeného tofu
- 750 ml sójové smetany
- 100 ml sójového mléka
- 1 lžička muškátového oříšku
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička bujonu Würzl
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžíce biomargarínu Provamel (na vymazání formy)
- 100 g starého pečiva na strouhanku
- 40 g piniových oříšků
- hrst čerstvého oregana
- 1 lžíce lahůdkového droždí

Servirujte s vařeným bramborem nebo s bramborovou kaší

1. Pórký podélně rozpulte, omyjte a naskládejte do mělké zapékačkové misky vymazané tukem.
2. Tofu nastrouhejte, přidejte sójovou smetanu, sójové mléko, rozetřený česnek, sůl, Würzl a muškátový oříšek. Zamíchejte a nalijte na pórký. Pečte zakryté alobalem asi 30 minut na 170 °C.
3. Připravte si strouhanku: umixujte pečivo, pinie a oregano, ochuťte droždím. Strouhankou posypte pórek a pečte odkryté dalších 20 minut. Nožem zkuste, zda je pórek měkký.



Ovesná bramboračka

PORCE: 4 PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 1 cibule
- 1 lžíce másla
- 500 g brambor
- 1/3 hrnku ovesných vloček
- 1 l ovesného nápoje
- bujon Würzl
- 3 stroužky česneku
- kmín, saturejka, mletý muškátový oříšek
- 1 lžička kuzu nebo 1 lžíce cizrnové mouky (na zahuštění)
- 1 lžíce misa

Kuzu je tradiční japonský produkt, který posiluje organizmus a v kuchyni se používá jako zahušťovač. Prodává se ve formě bílých hrudek nebo prášku.



Kuzu škrob prášek bio, MUSO, 100 g

1. V hrnci rozehřejte máslo a asi tři minuty na něm opékejte cibuli pokrájenou na kostičky. Pak přidejte kmín, oloupané nakrájené brambory, ovesné vločky a ještě opékejte asi minutu.
2. Snižte teplotu, zalijte ovesným nápojem a na mírném ohni vařte 30 minut, dokud polévka nezhoustne. Rozmíchejte kuzu v 50 ml studené vody a asi dvě minuty před dovařením vlijte do polévky. Nebo můžete polévku zahustit cizrnovou moukou rozmíchanou ve vodě.
3. Ochutíte saturejkou, česnekem a muškátovým oříškem. Miso rozmíchejte v troše horké polévky, vlijte zpět do hrnce a polévku nechte dojít pár minut pod pokličkou (již nevařte, aby se nezničily enzymy obsažené v misu).

Miso ochutí a dosolí pokrm. Můžete ho nahradit sójovou omáčkou shoyu.



Sójová smetana bio, PROVAMEL, 250 ml



Uzené tofu bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Piniové oříšky, COUNTRY LIFE, 50 g



Zeleninový bujon bio, WÜRZL, 250 g



Ovesný nápoj natural bio, OATLY, 1 l



Ovesné vločky jemné bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Cizrnová mouka bio, COUNTRY LIFE, 400 g



Miso bio, MUSO, 400 g

Monika Kopecká připravuje skvělé dezerty, na kterých si můžete pochutnat v její biokavárně v Řevnicích (www.biorevnice.cz). V letních Dobrotách se s námi podělila o dva ze svých receptů.



Koláč se švestkami na mandlovém obláčku

PORCE: 12, PŘÍPRAVA: 55 MINUT

TĚSTO

- 125 g biomargarínu Provamel
- 250 g špaldové nebo pšeničné celozrnné mouky
- 3 lžice agávového sirupu
- 2 bio žloutky
- špetka soli

NÁPLŇ

- 100 g mletých mandlí
- 80 g biomargarínu Provamel
- 3 lžice agávového sirupu
- 2 malá biovejce
- 200 ml mandlové smetany
- švestky
- 2 lžice mletých mandlí na posypání

1. Prosetou mouku dejte do mísy, přidejte sůl, tuk, sirup a žloutky. Spojte všechny přísady dohromady. Pracujte rychle, aby vám těsto netálo pod rukama. Vytvarujte kouli, přikryjte fólií a nechte v lednici aspoň 30 minut.
2. Metličkou nebo šlehačím nástavcem mixéru utřete mleté mandle, sirup, smetanu a vejce.
3. Rozválejte těsto a přendejte jej do vymazané koláčové formy o průměru asi 24 cm. Dno koláče propíchejte hustě vidličkou a dejte na 5 minut do trouby vyhřáté na 200 °C.
4. Snižte teplotu na 180 °C, vyndejte formu, nalijte do ní mandlovou směs, pokladte čtvrtkami švestek řeznou stranou nahoru, posypte mletými mandlemi a dejte péct na dalších 40 minut.



Tuk SOYA pro teplou a studenou kuchyni bio, PROVAMEL, 250 g



Mandlová smetana bio, ECOMIL, 200 ml



Agávový sirup bio, COUNTRY LIFE, 350 g

Jáhlovo-makové košíčky se smetanovými jahodami

PORCE: 11 kusů, PŘÍPRAVA: 35 MINUT

KOŠÍČKY

- 100 g jáhel
- 20 g mletého máku
- 100 ml sójové smetany
- 200 ml vody
- 2 lžice agávového sirupu
- 2 lžice strouhaného kokosu
- špetka soli

SMETANOVÉ JAHODY

- 200 g jahod (mimo sezonu i mražených)
- 50 ml sójové smetany
- 1 lžice agávového sirupu
- 1/2 lžičky práškového agar-agaru
- 1 lžice vody

1. Jáhly nasypete na sítko a propláchněte vroucí vodou. Dejte je do hrnce a přidejte mletý mák, agávový sirup, sůl a zalijte smetanou a vodou. Vařte na mírném ohni asi 12 minut, pak nechte pod pokličkou dojít dalších 5–10 minut. Odkryjte a přidejte kokos – vtáhne do sebe přebytečnou tekutinu a košíčky budou pevné.
2. Do formy na muffiny (běžně na 12 kousků) vložte 11 papírových košíčků (o průměru 5 cm). Z vlažné jáhlové směsi vytvořte 11 koulí velikosti golfového míčku a natlačte je do košíčků. Dbejte na to, abyste tvar košíčku kopírovali rovnoměrně a zejména aby dno nebylo příliš tenké. Odložte je zatuhnout do lednice.
3. Mezitím si připravte smetanové jahody: rozmixujte jahody se sójovou smetanou a agávovým sirupem. Dejte do hrnce a přiveďte k varu. Rozmíchejte agar ve lžici studené vody a ihned ho vlijte do vroucích jahod. Dobře promíchejte a minutu povařte. Hrncem odstavte a nechte chladnout, občas jahody promíchejte, aby se vám na vrchu netvořil škráloup.
4. Vlažné jahody nalijte lžící do studených košíčků a dejte ještě ztuhnout do lednice.
5. Před podáváním můžete ještě zdobit, já jsem použila směs koření Síla květů od Sonnentoru.



Jáhly bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Sójová smetana bio, PROVAMEL, 250 ml



Mák bio, COUNTRY LIFE, 250 g

Foto © Kateřina Baierová (www.kaie.cz)

Grilování se SONNENTOREM? No jasně!



SONNENTOR®

Také se už nemůžete dočkat, až uložíte na rozpálený gril naložené maso, zeleninu nebo třeba tofu? Ta nádherná vůně nesoucí se vzduchem, křupavé maso a grilovaná zelenina hrající nespočetnými barvami, kterým prostě nejde odolat. Paprika, rajče, kukuřice, lilek, cuketa, žampiony a různé jiné okořeněné dobrůtky zpestřené a ochucené dipy, chutney, dresinky a saláty. Že už se Vám sbíhají sliny?

Nechte se inspirovat SONNENTOREM.

Nenechte si ujít ani neopakovatelný chuťový zážitek s Frankyho kořením na barbecue, Grilovací solí s kořením nebo Dobrou náladou či Andělem strážným - směsí květů a koření, které vdechnou dipům, dresinkům a chutney exotický nádech.

Přejeme skvělou zábavu dobrou chutí.

Další inspirace naleznete na:

www.sonnentor.cz

www.facebook.com/SonnentorCejkovice



Zakoupíte v prodejnách Country Life a v dalších partnerských prodejnách SONNENTORU.
www.sonnentor.cz



Těstoviny, po kterých se netloustne, ale hubne!

Vhodné pro celiaky a diabetiky.

- 0 % tuku, cukru, lepku
- < 12 Kcal na 100 g



Nakupujte na
www.zeleninovetestoviny.cz
nebo
v prodejnách COUNTRY LIFE



„Vybíráme pro Vás ty nejlepší a ověřené produkty.
Kvalita a nutriční potenciál!“



NEOBSAHUJÍ: barviva, aroma, konzervační látky, leštidla, laktózu, lepek, pšenici, živé kvasinky, škrob, sóju, přidané cukry, umělá sladidla ani geneticky modifikované přísady



Kvalita a vstřebatelnost pro zdraví a dobrou kondici!



www.gently.cz



Cesta za nejlepším přírodním deodorantem

Je trnitá. U každého účinkuje něco jiného – deodorant, který si jedni chválí, druzí považují za naprosto neúčinný. Proto vám asi neporadíme, který bude nejlepší právě pro vás. Ale přinášíme přehled pěti výrobků, které podle nás patří k tomu nejlepšímu na trhu s přírodní kosmetikou. Každý z nich má nějaké svoje nej. A třeba některý z nich bude ten pravý právě pro vás.

JASON

Jason vyrábí tuhé i kuličkové deodoranty. Obsahují například látky jako ricinoleát zinečnatý, který má za úkol neutralizovat pot, nebo extrakt z grepových jadérek, který má antibakteriální účinky a pomáhá tedy proti působení bakterií, jež rozkládají pot. V tuhé formě jde o jeden z neúčinnějších přírodních deodorantů, který jsme vyzkoušeli. Obzvláště příjemný je levandulový (fialový), který se také dobře nanáší.

V ČEM JE NEJLEPŠÍ nejdelší působení

Dr. HAUSCHKA

Má jemnou mléčnou konzistenci. Obsažené éterické oleje působí antibakteriálně a dodávají deodorantům krásnou vůni. I zde je použitý ricinoleát zinečnatý a další složky, které zamezují rozkladu potu. Velice přírodní složení, mnoho složek je v biokvalitě. Poměrně rychle zasychá a nelepí.

S těmito deodoranty budete mít pocit, že si dopřáváte luxusního ošetření. Jsou ve formě kuličky.

V ČEM JE NEJLEPŠÍ nejluxusnější péče

NOBILIS TILIA

Krémovostí se podobají deodorantům dr. Hauschka. Výrobce uvádí, že jde o jedinečnou recepturu, která se vyznačuje silnými antimikrobiálními účinky. Éterické oleje se pozvolna uvolňují v závislos-



ti na teplotě – čím více se tělesná námaha a teplota zvyšují, tím více účinných látek se uvolňuje. Obzvláště zajímavý nám připadá šalvějový deodorant. Citron v kombinaci se šalvějí zesiluje deodorantní účinek a působí proti nadměrnému pocení. Jsou ve formě kuličky.

V ČEM JE NEJLEPŠÍ český výrobce

URTEKRAM

Produkty této značky jsou známé svým „čistým“ složením – jen pár přírodních ingrediencí a je to. Hlavní účinnou složkou deodorantů je kamenec, zvaný také deo krystal, který zabraňuje rozkladu potu a lehce snižuje pocení. Prodávají se ve formě kuličky

nebo spreje. Musíte o chvilku déle počkat, než zaschnou.

V ČEM JE NEJLEPŠÍ nejjednodušší složení

Ve spreji

Pro ty, kteří dávají přednost deodorantům ve spreji, máme také několik tipů. Kromě Urtekramu je má v nabídce i Weleda, mnoho zákazníků – hlavně mužů – si chválí jejich deodorant se šalvějí. Další značky, u kterých můžete vybírat, jsou Lavera, Logona nebo Santé.

Deodoranty

Neomezují pocení, ale zabraňují rozkladu potu, a tedy vzniku nepříjemnému pachu. Většina antiperspirantů obsahuje zároveň i deodorant.

Antiperspiranty

Obsahují látky, které vytvoří v potních žlázách zátku, a tím dočasně sníží vylučování potu. Slabého antiperspiračního účinku je možné docílit i pomocí různých přírodních látek (např. šalvěje nebo krystalu kamenec), ale v antiperspirantech se za tímto účelem používají zdaleka nejčastěji hliníkové soli.

Běžné antiperspiranty

Prakticky všechny obsahují soli hliníku (aluminia). O těchto látkách se diskutuje v souvislosti s rizikem různých onemocnění (rakovina prsu, Alzheimerova choroba ad.). Ve složení produktů je najdete nejčastěji pod názvem aluminium chlorohydrate a aluminium zirconium. V přírodní kosmetice se nepoužívají. Proto jsou zde k dostání deodoranty, ale antiperspiranty nikoli. Pozor: nespojujte s přírodním deodorantem kamenec, který také obsahuje hliník. V něm se tento prvek nachází v jiné, neškodné formě. Kamenec se považuje za zcela bezpečný.

Antiperspiranty, podobně jako jiná konvenční kosmetika, obsahují i řadu dalších látek, kterým se možná budete chtít vyhnout – například parabeny, propylenglykol nebo ftaláty.

TIP Pokud běžný antiperspirant používáte, doporučuje se nanášet jej v odstupe alespoň 12 hodin od holení. Látky vsřebává i nepoškozená pokožka, ale pokožka s drobnými rankami je ještě prostupnější.

Kamenec Durance

Možná jste kamenec vídali u svého otce nebo dědy, když ho používali při holení. Má totiž antiseptické a stahující účinky, takže zastavuje drobné krvácení. Díky tomu ho můžete používat všude tam, kde tyto vlastnosti využijete – např. na drobná poranění a štípnutí hmyzem. Antibakteriální a stahující vlastnosti z něj také dělají dobrý deodorant. Používá se buď ve své původní podobě (jako ohlazený kámen), nebo se upravuje do tekuté formy – pak je k dispozici jako kulička nebo sprej. Můžete jím ošetřovat nejen podpaží, ale třeba i chodidla. Tuhý krystal se používá na mokro, po sprchování stačí nechat podpaží vlhké, několikrát krystalem přetřít a nechat uschnout.

INFO Kamenec je z chemického hlediska síran draselno-hliníty (ve složení uvedený jako potassium alum).



INZERCE

khadi
Naturprodukte

Pflanzenhaarfarbe
DUNKELBRAUN

Dauerhafte Tönung, einzigartige Farbe, Vitamin und stabilisierendes Glycerin in einem Schritt

DRG-TEST
sehr gut

Rostlinné barvy na vlasy

Trvalá barva, silné a zdravé vlasy, objem a zářivý lesk v jednom kroku.

- 100% rostlinné
- s obsahem intenzivně pečujících bylin
- účinné i pro šedé vlasy
- snadná aplikace
- řešení při alergii na chemické barvy

... a další přípravky vlasové a pleťové přírodní kosmetiky, jako jsou vlasové oleje, masky či šampóny.

Otestovaná nejvyšší kvalita a certifikace přírodního složení BDIH.

www.khadi-cz.cz

WELEDA
Od 1921

Sprchové krémy Weleda

Hýčkejte své tělo i smysly pomocí přírody

Weleda v souladu s člověkem i přírodou www.weleda.cz

Letní krásky

Podívejte se, jakou nádheru před létem uvedla značka Durance. Obě řady jsou něžné a ženské nejen na pohled, ale i svou vůní.

Svěží vánek rozechvívá pole vlčích máků... Tančící květiny v sobě spojují křehkost a svěžest zároveň... Právě tuto atmosféru se Durance pokusila zachytit v kosmetické řadě Coquelicot (francouzsky vlčí mák, čte se „kokliko“). Vůně je jemná, květinově ovocná. Součástí řady je mýdélko, sprchový gel, šampon, zkrášlující olej na pleť a vlasy (s perletí) a toaletní voda.



Milovníky tiaré nadchne druhá kosmetická řada od Durance. Vůně této tahitské květiny je jemná a zároveň sladká a omamná, evokuje dálky, cestování, léto. Letní limitovaná edice Durance tiaré má dvě části, péčí o tělo a vůně pro domácnost. V té první najdete suchý olej na pleť a vlasy (ve spreji), šampon / sprchový gel a parfémovou toaletní vodu bez alkoholu (můžete s ní tedy bez obav na slunce). Za letních večerů vytvoříte atmosféru exotiky právě vůněmi pro domácnost – zahrnují vonnou svíčku a tzv. vonnou květinu, oboje ve variantě monoi a ylang.



DURANCE



Kosmetická řada s obsahem bio levandulového oleje

Výhradní dovozce a distributor:
Country Life, s. r. o.

Nobilis Tilia
víc než jen kosmetika

přírodní deodoranty



- ☞ s antimikrobiálními účinky
- ☞ postupným uvolňováním vůně
- ☞ nebrání přirozeným funkcím pokožky



Různé & důležité

Léto na Kozím dvorku



Na jaře jsme psali o tom, že na farmě Kozí dvorek právě začala sezona. Teď je dění na farmě v plném proudu. Přijměte pozvání.

Malou ekologickou farmu na Vysočině provozuje rodina Dvorských. V roce 1998 koupili statek i se zemědělskými budovami. Rozhodli se na statku obnovit grunt a začít hospodařit. Roku 2005 pořídili první kozu Rózinku s dcerou Zvonečkou. Tím grunt opět ožil. O dva roky později se rodina Dvorských pokusila o výrobu prvního kozího sýru doma v kuchyni a po úspěšném experimentu se rozhodli rozšířit chov koz a postavit faremní sýrárnu. Dnes už je na statku koz celkem 90 a s nimi 4 kozlové. V sýrárně se týdně zpracovává asi 1 000 litrů mléka. Denně tu v sezoně vyrábějí celou škálu produktů – od tvarohu přes čerstvé sýry až k sýrům zrajícím. Všechny zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.



Dvorský kozí statek, kterému ale nikdo neřekne jinak než Kozí dvorek, získal za své produkty už několik ocenění. Od roku 2011 se každý rok účastní regionální mlékárenské soutěže „Krajáč Vysočiny“, kde sbírá ocenění jak od odborné poroty, tak od spotřebitelů. Získal také ocenění Bartákův hrnc pro nejlepšího ekologického zemědělce roku 2011.

Ti z vás, kteří by se rádi na vlastní oči přesvědčili, že na statku se žije v souladu s přírodou, zvířata se tam mají dobře a že rodina Dvorských farmaření dělá s láskou, se samozřejmě mohou na farmu vypravit. Exkurze jsou zde možné po telefonické domluvě. Více informací o farmě Kozí dvorek najdete na stránkách www.kozidvorek.cz a na facebooku.



VOŇAVÉ LÉTO!

- ✓ Směs čerstvého zázvoru a na slunci uzrálých citronů
- ✓ Sladká i kyselá chuť
- ✓ Ideální pro dochucení dezertů a nápojů
- ✓ Základ pro trendy & osvěžující koktejly



bio

EDEN letní koktejl (1 porce):

- 250 ml minerálky s bublinkami
- 3 cl bio zázvorové šťávy s citronem EDEN
- 5 listů meduňky nebo máty
- 2 plátky biocitronu
- kostky ledu

Listy meduňky nebo máty dejte do sklenice a opatrně rozdrťte. Přidejte plátky citronu a kostky ledu. Dolijte minerální vodu a zázvorovou šťávu. Připravte se na skvělou chuť!



Cizrna

V této rubrice opět přinášíme inspiraci a naše zkušenosti ke konkrétnímu produktu – dnes cizrně. Se sójou soupeří o označení „královna luštěnin“. Je výživná a univerzální. Spolu s červenou čočkou je to luštěnina, kterou používáme nejvíc.

Cizrna bio, 500 g



Zuzana

Cizrna mě hodně baví, protože zatím všechno, co jsem z ní zkusila, se povedlo – a to i ty úplně nejtřetšnější nápady.

Aelena

Cizrnu používám v kuchyni hodně a často. Jedinou její nevýhodou je, že se musí docela dlouho vařit – cca 1 hodinu. Takže si občas uvařím celý sáček a skladuji ho v mrazáku pro rychlé použití. Takto mám cizrnu vždy připravenou a snadno i během týdne večeri nebo oběd na další den.

Luba

Díky tomu, že má cizrna takovou neutrální chuť, hodí se na **zahušťování**. Dobře uvařenou propasírovanou cizrnu zahustíte třeba bramboračku, zeleninovou polévku nebo zeleninovou směs. A ještě dodáte do jídla kvalitní bílkovinu.

Zuzana

Nejraději připravuji samozřejmě pomazánku **hummus** (na něj najdete recept v článku Zahradní slavnost na straně 24). Přidám ale svůj tip, jak dosáhnout skvělé konzistence hummusu. Používám na něj mlýnek na maso – nejjemnější síto. Cizrnu uvařím a pak ji proženu mlýnkem. Zdá se mi, že konzistence je lepší, než když cizrnu nasekám v sekáčku.

Luba

Skvělé je i jiné cizrnové jídlo původem z Blízkého východu – **falafel**. Většinou ho připravují z vařené cizrny, ale opravdu vředycký mám ve skříní i naši cizrnovou směs na falafel, a to když potřebuji mít jídlo hotové za pár minut. Na tohle výrobku se mi líbí, že je výborně ochucený, není třeba nic přidávat, stačí ho jen rozmíchat ve vodě. Ta se za pár minut vstřebá a vznikne hustá hmota, ze které uděláte placičky a osmažíte je stejně jako karbanátky. Skvěle chutná s bramborovou kaší a zeleninovým salátem. Směs obsahuje jen cizrnovou drť, kukuřičnou strouhanku a koření, nic víc (a všechno bio).

Cizrna byla jedním z prvních produktů, které jsme začali v 90. letech dovážet. Nikdo ji tu tehdy ještě neznal.

(Otakar Jiránek)



Falafel orient bio, 200 g



Cizrna sterilovaná bio, 400 g

Luzana

Oblíbeným společníkem cizrny v mé kuchyni je **lilek**. Celý pytlík cizrny namočím přes noc a druhý den uvařím se lžící majoránky. Ta cizrnu krásně omáčí a udělá ji lépe stravitelnou. Solím až po uvaření, stejně jako ostatní luštěniny. Polovinu cizrny si dám do mrazáku na příště. Pak na olivovém oleji osmahnu 2 nakrájené cibule a přidám pokrájený lilek, po chvíli ještě plátky z 5 stroužků česneku. Olivovým olejem nešetřím, lilek ho do sebe krásně natáhne. Asi po 15 minutách přidám nasekaná rajčata (400 g), ale můžete použít i svoji domácí zavařenou rajčatovou směs, pokud ji děláte. Osolím a stáhnou z plotny. Nakonec přidám ještě hrst nasekaného čerstvého koriandru, který jídlo krásně pozvedne. Většinou doma s mužem sníme polovinu hned a druhou půlku další den vychlazenou. V horkých dnech se to hodí.

Skvělou cizrnu s lilkem – jen s jiným kořením – připravuje i Kuchařka ze Svatojánu (kucharkazesvatojanu.blogspot.cz).



Luzana

K dalšímu receptu mě inspirovala Gwyneth Paltrow, když jsem na jejím webu našla recept na detoxikační **cizrnovou polévku**. Já jsem si ji předělala podle sebe, aby byla hodně ostrá a prohřívavá. Je skvělá pro deštivé letní dny. Dám vařit 150 g předem namočené cizrny (voda by měla sahat 10 cm nad cizrnu). Čas od času seberu pěnu, která se tvoří. Po půl hodině přidám šťávu z 1 limetky, pokrájenou chilli papričku, olivový olej a větší červenou cibuli pokrájenou na měsíčky. Vařím další půl hodinu. Pak stáhnou plamen, polévku osolím (solí nebo umeoc-tem) a přidám 1/2 lžice miso pasty z hnědé rýže.



Aelena

U nás doma máme polévku z cizrny nejraději na způsob **gulášovky**. Udělám si základ z cibule, česneku, zasmahnu lžící sladké papriky, přidám nakrájenou kořenovou zeleninu a brambory. Když je zelenina měkká, přidám předem uvařenou cizrnu a provařím. Ochutím solí, lahůdkovým droždím a stroužkem česneku. Nakonec zeleninu a cizrnu trošku rozmáčkám mačkadlem na brambory, polévka se tím zahustí.

Aelena

Naše další oblíbená jídla jsou **cizrna na paprice** s rýží a **segedínský guláš** s celozrnnými noky nebo těstovinami. Na obě jídla udělám základ z osmahnuté cibule a sladké papriky, přidám uvařenou cizrnu s trochou vývaru, u segedínského guláše ještě vařené kysané zelí. Zahušťuji celozrnnou rýžovou kaší, zjemňuji ovesnou smetanou, dochucuji solí a lahůdkovým droždím.

Aelena

Vařená cizrna je skvělá také **do zeleninového salátu, do rizota, curry**. Nebo jako **zdravá varianta chipsů** a smažených brambůrků (i ty jsme dělali pro zahradní slavnost – str. 24).

Aelena

Z cizrny se dají připravovat sladké moučníky, četla jsem recept a velkou chválu na cizrnové brownies, ale sama jsem nezkoušela ani nechutnala. Co vy? :-)

ECOVER



Věděli jste, že jsem plantastická láhev a skládám se pouze z rostlinných a minerálních složek?

SOUTĚŽ!

Vyhrajte roční zásobu výrobků ECOVER a 10 dalších balíčků s produkty ECOVER.

Více informací najdete ve své prodejně zdravé výživy.

Sen o lepším světě



Výrobky Provamel se prodávají všude v Evropě a ve všech specializovaných prodejnách zdravé výživy. Snadno by mohl vzniknout dojem, že jde o nějaký kolos, který se veze na vlně bio, zdravé výživy nebo potravin pro alergiky. Ale Provamel je značka, která vznikla podobně jako mnoho jiných v oblasti bio a eko. Ze snahy udělat něco konkrétního a praktického pro to, aby svět byl lepší.

V 70. letech se Belgičan Philippe Vandemoortele zabýval tím, jak by mohl svým dílem přispět k řešení problému světového hladu. A byl přesvědčen, že cesta vede přes změnu potravního chování. Aby se lidstvo uživilo, musí se zaměřit na potraviny, které nejsou náročné na přírodní zdroje, hlavně vodu, a nevyžadují velké zemědělské plochy. Sója, jako nenáročná a přitom výživná plodina, byla jasnou volbou.

Vandemoortele, který pochází z úspěšné podnikatelské rodiny, se proto zaměřil právě na sóju a na způsob, jak vyrobit sójové mléko přirozenými postupy a z celých sójových bobů. Dělat sójové mléko se mimochodem naučil na farmě La Chapelle v jižní Fran-

Královna luštěnin sója

Sója má tak trochu smůlu. O řadě potravin se dnes mluví jako o superpotravinách. Přitom, jestli si některá toto označení zaslouží, je to sója. Místo toho se octla na opačném konci škály. S pověstí levné náhražkové suroviny, pro některé téměř s pověstí vyvrhele. Co se vlastně stalo?

Sója má jednu mimořádnou vlastnost. Obsahuje kompletní bílkoviny, tedy se všemi aminokyselinami, které naše tělo potřebuje. Podíl bílkovin je navíc vysoký – asi 35 %. Každá jiná rostlina má buď jedno (hodně bílkovin – všechny luštěniny), nebo druhé (kompletní bílkoviny – např. quinoa nebo amarant). Vysoká výživná hodnota sóji předurčuje tuto plodinu k tomu, aby nasýtla stále rostoucí lidskou populaci, jak o tom snil i Vandemoortele. Na určité rozloze zemědělské plochy můžete pěstováním sóji uživit víc lidí (cca o třetinu), než kdybyste tam pěstovali nějakou jinou plodinu, a mnohem víc (cca osmkrát), než kdybyste plochu využívali na chov zvířat a pěstování krmiva pro ně.

A jaká byla realita... Sója se stala hlavním krmivem pro hospodářská zvířata. Aby bylo možné vypěstovat obrovské objemy, které to vyžaduje, začala se kácet rozsáhlá území deštných pralesů a sója se začala intenzivně geneticky modifikovat. Začala se cpát všude,

navíc často v nějaké vysoce průmyslově upravené podobě (jako izolované sójové bílkoviny apod.). Sója totiž má i dobré technologické vlastnosti, zlepšuje strukturu mnoha typů výrobků... Výsledkem je, že jsme s touto ekologickou plodinou napáchali spoustu ekologických škod a jejím přehnaným používáním jsme si způsobili zdravotní obtíže (například alergie), které předtím žádným významným problémem nebyly.

Jako mimořádně exponovaná potravina se sója stala předmětem mnoha studií. Jejich výsledky jsou ale hodně protichůdné. Vezměme si příklad fytoestrogenů (FE). Jde o látky, které v těle ovlivňují hospodaření s estrogény, vzhledem k hormonům mohou vykazovat podpůrný, nebo tlumivý účinek. Patří mezi ně flavonoidy (v sóje, cizrně, chmelu), lignany (ve lněném a sezamovém semínku) a další typy, přítomné v menším množství v ovoci, zelenině, obilovinách a luštěninách. Některé zdroje uvádějí, že FE negativně ovlivňují



Dnes bychom potřebovali jeden a půl planety, abychom dostatečně uživilo lidstvo, a pokud nezměníme své potravní zvyky, v roce 2030 budeme potřebovat planety dvě.

(WORLD WILDLIFE FUND)

ci, kde v 70. a 80. letech pobývala skupina nadšenců, kteří potom založili Country Life v Paříži – a ten byl inspirací pro založení CL

v Československu v roce 1991. © Techniku později dále zdokonaloval a na Madagaskaru založil první továrničku.

Později zahájil výrobu v rodné Belgii. I v dalších letech ale podporoval projekty, které si kladou za cíl poskytnout obyvatelům třetího světa soběstačnost v získá-



Foto © Provamel

vání potravin. Jeden takový je například systém Vitagoat – jednoduché výrobní zařízení na produkci sójového nápoje, které nevyžaduje žádné palivo nebo elektřinu. Jde vlastně o jednoduchý šlapací stroj, na kterém je možné umlít obilí nebo vyrobit rostlinné mléko.

Téměř od svých počátků firma vyráběla dvě značky rostlinných nápojů – konvenční produkty Alpro určené pro supermarkety a bioprodukty Provamel určené pro prodejny zdravé výživy. K sójovým nápojům Provamel později přibyla celá škála dalších rostlinných výrobků jako dezerty, jogurty, smetana, rýžové nápoje a další. Cíl je pořád stejný jako na začátku – vyrábět zdravé produkty, které budou šetřit planetu. Firma proto také odebírá sójové boby jen od konkrétních pěstitelů (zásadně GMO free), garantuje jim výkup plodin a podporu v případě neúrody. Pracuje i na tom, aby výroba byla co nejekologičtější, od roku 2006 snížila spotřebu energie o 25 % a emise CO₂ o 65 %. Firma přitom stále roste a dnes zaměstnává víc než 800 lidí.



Jedny z prvních obalů v 90. letech.

hormonální systém těla a mohou snižovat plodnost, jiné tvrdí, že tyto látky hormonální fungování v těle naopak harmonizují.

Jiné zdroje upozorňují na obsah tzv. antinutričních látek (tedy látek, které nějakým způsobem snižují stravitelnost a využitelnost živin). Ale už se nezmiňují, že antinutriční látky jsou obecně obsaženy v luštěninách, obilovinách, semínkách a v zelenině... Více o tom níže.

Studii, které dokládají buď zázračnost, nebo škodlivost sóji, je mnoho. Podle vašeho přání najdete jakoukoli. Nejlepší, co zřejmě můžeme udělat, je řídit se zdravým rozumem. Aplikovat staré dobré „všeho s mírou“. Dokonalá a bez chyby není žádná potravina, ani sója. Ale v rozmanité stravě se mezi sebou všechno nějak dorovná. A nezapomeňte respektovat osvědčené postupy.

Rozumný přístup k sóje je podle nás přibližně takový:

1. Dávejte pozor na **skrytou sóju** ve všemožných potravinách, hlavně polotovarech, například uzeninách (jednak se vyhnete sóje v nepřírozené podobě, jednak si pak budete moci v klidu dopřát kvalitní sójové výrobky).
2. **Geneticky modifikovaná sója** není v Evropě příliš častá (opačně je tomu v USA, kde je 90 % sóji GM). Přítomnost genetiky modifikované složky navíc musí být uvedena na obalu (viz str. 4). Přesto je nejlepší konzumovat sójové výrobky z bio sóji. Ta mimo jiné nesmí pocházet z oblastí vzniklých vykáčením pralesů.

3. Pokud máte s trávením sóji problém (ale netrpíte alergií), ze sójových výrobků dávejte přednost **fermentovaným produktům** – například tradiční asijské potraviny tempeh – které jsou dobře stravitelné.

4. **Antinutriční látky** se odstraňují namáčením a vařením. Proto je namáčení tak důležité, neslouží zdaleka jen k tomu, aby se zkrátila doba varu. Namáčejte dostatečně dlouho – sóju 24 hodin, cizrnu a velké fazole 12 hodin, je dobré namáčet i semínka, oříšky, obiloviny. Vařte v nové vodě a opět dlouho – sóju, cizrnu a velké fazole asi hodinu. Varem můžete zvýšit stravitelnost i u zpracovaných sójových výrobků, zkuste třeba před konzumací povařit sójové nápoje. Antinutriční látky se odstraňují i nakličováním. U sóji a velkých fazolí to nestačí (proto se k nakličování nehodí), ale mungo, obiloviny nebo semínka jsou nakličované dobře stravitelné.

5. Pokud máte **intoleranci laktózy** a jste odkázáni na rostlinné nápoje, střídejte různé druhy. Pokud jste **vegetariáni**, nespolehejte v přísunu bílkovin jen na sóju. Obecně jsou dobrým zdrojem bílkovin všechny luštěniny.

6. Opatrně se **sójou u dětí**. Sója patří do tzv. velké osmičky alergenů, které způsobují 50–90 % potravinových alergií (spolu s mlékem, vejci, arašidy, pšenicí, rybami, koryši a ořechy). Na sóju je alergických 0,4 % dětí, u poloviny z nich potíže do sedmi let vymizí, u dospělých pak už nejde o významný alergen. Doporučuje se zkoušet sójové produkty od 1 roku.

Palmový olej

– požehnání, nebo prokletí?

Možná není přehnané říci, že palmový tuk je nejdiskutovanějším ekologickým tématem těchto měsíců, alespoň v oblasti potravin. A to je dobře. Problémy, které nevyjdou na světlo, se těžko řeší. Ale mrzí mne, že většina diskuzí úplně opomíjí některá důležitá fakta. A právě jim se chci ve svém článku věnovat.

Proč se vůbec používá?

Palmový olej je za pokojové teploty tuhý. Z tohoto hlediska patří do stejné skupiny jako máslo, sádlo nebo kokosový olej. Tuhou konzistencí u nich způsobuje vysoký podíl nasycených mastných kyselin. Vlastností tuhých tuků se využívá hlavně při výrobě čokolády, sušenek nebo pečiva, kde se nedají systematicky nahradit tekutými oleji. Tuhé tuky jsou navíc stabilní a dobře odolávají vysokým teplotám. To všechno se v potravinářství vysoce cení. Palmový tuk údajně obsahuje až polovina všech prodávaných potravin.

PALMOVÝ TUK má využití např. v margarínech, cukrovíčkách, zmrzlíně, trvanlivém pečivu, hotových jídlech, kosmetice, čisticích prostředcích, technických olejích, biopalivech (v současnosti se dokonce plánuje jeho použití do leteckého paliva).

Tradičně se jako tuhý tuk používalo máslo, a když bylo třeba smažit, tak sádlo. Přibližně od 70. let začal převládat názor, že živočišné tuky škodí zdraví, zvyšují špatný cholesterol a je třeba nahradit je něčím zdravějším. Živočišné tuky jsou také drahé a ekologicky náročné na „produkci“ – stačí si uvědomit, že pro jejich získání musíme nejdříve vypěstovat velké množství rostlinné potraviny pro nakrmení zvířat. Chov zvířat jako takový je také drahý. Nemluvě o tom, že ještě dražší je chovat zvířata v podmínkách, které respektují jejich základní potřeby, což by mělo být

SEMENO –

zdroj palmojádrového oleje (používá se v potravinářství a především ve výrobě mýdel a čisticích prostředků). Kokosový olej se získává z jiného stromu – kokosové palmy (*Cocos nucifera*)



Plod palmy olejné

DUŽINA – zdroj palmového oleje (předmět tohoto článku)

samozřejmostí (ovšem kromě ekologického zemědělství zdaleka není).

Náhradou za živočišné tuky se měly stát ztužené tuky vyráběné z běžných tekutých olejů – například slunečnicového, sójového nebo řepkového. Neobsahují cholesterol, jsou levnější, pro jejich produkci je potřeba menších zemědělských ploch. Později se ale ukázalo, že ztužené tuky škodí ještě víc. Navině jsou transmastné kyseliny, které při ztužování (hydrogenaci) vznikají. Přispívají ke vzniku rakoviny a rozvoji srdečně cévních onemocnění. Palmový tuk se v této situaci jevil jako dobré řešení. Teoreticky jde o velice ekologický produkt. Palma olejná (*Elaeis guineensis*) má výnos v průměru 3,7 tuny oleje na hektar osázené plochy. To je téměř desetkrát víc než v případě sóji, sedmkrát více než u slunečnice a pětkrát více než u řepky. Vyprodukování určitého množství oleje tedy zabere ještě mnohem méně zemědělské plochy. Palma olejná se navíc nesází každoročně a je schopna plodit dostatečně intenzivně

Nasycené tuky a zdraví

Tuhé nasycené tuky se nepovažují za nejzdravější (i když i tento názor se dnes přehodnocuje). Jsou však stále i při vysokých teplotách, a proto se hodí pro tepelnou úpravu, hlavně smažení. Přesto by se měly používat spíš střídavě, stejně tak jako samotné smažení. Na druhé straně spektra jsou tuky s obsahem vícenenasycených mastných kyselin (lněný olej apod.). Prospívají zdraví, ale rychle žluknou a nesmí se zahřívat, jinak by v nich vznikaly škodlivé látky.

ně po dobu asi 25 let. Spotřeba paliv, hnojiv a pesticidů je zhruba třetinová než u produkce jiných olejnin. Proto je palmový olej levný. Je také trvanlivý a v každém přípa-

dě se považuje za méně škodlivý než trans-mastné tuky.

Problémy, otázky a možná řešení

Na devastaci přírody spojenou s produkcí palmového tuku upozornila ve velké kampani Greenpeace. Diskuze o tomto problému probíhá intenzivně a na mnoha místech, proto ho jen v kostce shrnu. Palmové plantáže se budují na plochách vzniklých odlesňováním tropických pralesů. Tím dochází k narušování ekosystémů a k drastickému omezování životního prostoru živočichů (orangutanů, tygrů, slonů, nosorožců). Někteří z nich jsou kriticky ohrožení.

Nejcennější dřevu je po vykácení pralesa odvezeno k prodeji a poté se plocha vypaluje. Tím vznikají další škody – uvolňování velkého množství CO₂, riziko rozšíření požárů... Palma olejná pochází ze západní Afriky, ale dnes se velká většina palmového oleje produkuje v Malajsii a Indonésii. Právě těchto dvou zemí se zmíněné ekologické problémy nejvíce týkají.

Několik čísel

- 85 % palmového oleje pochází z Indonésie a Malajsie.
- Zdejší palmové plantáže představují 5,5 % světové plochy využívané na produkci olejin a vyprodukují 33 % světového objemu jedlých olejů.
- Hlavními konzumenty palmového tuku jsou Indie (15 %), Indonésie (14 %), Čína (12 %) a EU (11 %).
- 15 % palmového tuku je vyprodukováno udržitelným způsobem (certifikace RSPO).

Díky kampani Greenpeace vznikl velký tlak ze strany veřejnosti a některé významné potravinářské firmy omezily používání palmového oleje ve svých produktech. Ale pouhé odmítání palmového oleje, bez snahy přistupovat k celému problému komplexně, je krátkozraké řešení.

Odhady uvádějí, že oproti roku 2010 vzroste spotřeba palmového tuku do roku 2030 dvojnásobně a do roku 2050 trojnásobně. Hlavní problém spočívá v tom, že nás lidí je příliš mnoho. Sebelepší a sebeekologičtější produkt začne znamenat ekologickou zátěž, pokud ho chcete vyrábět příliš



Palma olejná s srsy plodů – jeden nezralý, jeden těsně před sklizní.

Foto © Wikipedia

mnoho a příliš intenzivně (přečtěte si i článek o sóje na předchozí straně). Jsme také rozmazlení. Stovky a tisíce kilometrů regálů plných všemožných produktů – opravdu to všechno potřebujeme? Očekávaný růst spotřeby palmového tuku je pak odůvodněný jednoduše tím, že si stále více lidí bude „moci dopřát“ životní úroveň a spotřebu, kde je vzorem ta naše.

Věřím, že nemá smysl soustředit veškerou pozornost na jednu určitou surovinu nebo jednu konkrétní oblast. Problém se pak snadno jen přesune jinde. Pokud se obyvatelé Indonésie a Malajsie nebudou moci živit produkcí palmového tuku (v současné době jde asi o 4,5 milionu lidí), budou hledat obživu jinde, nebo budou chudnout. Deštné pralesy jsou ničeny z více důvodů – kvůli pěstování potravin pro člověka, krmiv pro hospodářská zvířata, kvůli palmovému tuku, kvůli dřevu a papíru (např. amazonské pralesy se intenzivně odlesňovaly a stále odlesňují kvůli pěstování krmiva pro hospodářská zvířata chovaná v západním světě). Plundrujeme půdu, v nedůstojných podmínkách chováme miliardy zvířat.

Jediné, co podle mě má smysl, je naučit se **rozumně a ohleduplně hospodařit. Podporovat všechny, i chudší země, aby přešly na ekologické zemědělství**, které je šetrné k životnímu prostředí a trvale udržitelné.

Potravinářský průmysl zatím nemá za palmový tuk náhradu, která by se dala získávat ekologičtěji. Jiné olejnate plodiny jsou náročnější na rozsah obdělávané plochy, ekologická zátěž by tedy byla ještě vyšší než dnes (navíc je tu zmíněný problém tuhé tuky vs. tekuté oleje). Vrátit se zpátky k máslu je ekonomicky

neracionální a nejméně ekologické ze všeho (jen pastviny zabírají asi 3,5 miliardy hektarů, což je přibližně dvakrát tolik, než kolik představuje obdělávaná orná půda).

Domnívám se proto, že totální bojkot palmového oleje může mít neočekávaně vážné důsledky na životní prostředí i naše zdraví. Palmu olejnou přitom jde pěstovat ohleduplně a udržitelným způsobem. Pak jde o jeden z neekologičtějších jedlých olejů vůbec. Palmový tuk v biokvalitě existuje již dlouho a v biopotravinách se běžně používá. Už od roku 2004 existuje i systém, který certifikuje udržitelně získávaný palmový tuk – RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil, www.rspo.org).

Nyní se už nějakou dobu mluví o tom, že by na základě pravidel RSPO měl vzniknout nový systém, který kontrolu posune ještě dál. Výsledkem je POIG (The Palm Oil Innovation Group) – skupina, mezi jejíž iniciátory patří neziskové organizace jako Greenpeace a World Wildlife Fund. Stanovy POIG se v současné době formulují.

Bio a RSPO je také jediný palmový tuk, který používáme při výrobě některých našich produktů. Dále se snažíme iniciovat, aby stejné standardy aplikovaly i firmy, jejichž produkty dovážíme a distribuujeme. Můžeme vás však ubezpečit, že minimálně biokvalita je samozřejmostí vždy.

Vážení čtenáři a zákazníci, pomozte nám postupovat tak, abychom my i vy cítili, že se jedná o smysluplné řešení, nikoli řešení na efekt.

Otakar Jiránek

zakladatel a ředitel Country Life



Palmová plantáž

Foto © Wikipedia

Sojade

Čerstvá sójová kysaná specialita
v biokvalitě s unikátním obsahem
jogurtové kultury bifidus

- jemný a krémový
- 100% rostlinný
- 0 % cholesterolu, 0 % laktozy,
bez lepku – lehce stravitelný
- bez GMO
- bohatý na rostlinné bílkoviny
- obsahuje 8 esenciálních
aminokyselin nezbytných
pro správnou funkci našeho
organizmu
- vyroben ze sójových bobů
v biokvalitě z jihovýchodní
Francie
- ideální pro zdravé stravování
celé rodiny



K dostání v balení malém 125 g nebo rodinném 400 g.

www.triballat.eu

www.countrylife.cz/sojade

Amaizin

ORGANIC

Amaizin
Lahodné
tortily v bio
kvalitě!



Pro snadný
a lahodný pokrm!

www.amaizin.com

OCHUTNEJTE OVES

JINAK

Zázvorová panna cotta

4 porce

400 ml ovesné smetany Oatly
7 g agar-agaru
50 g třtinového cukru
1,5 lžičky strouhaného
čerstvého zázvoru
1 lžička vanilkového cukru

Limetkový sirup:

100 g třtinového cukru
50 ml teplé vody
kůra z jedné limetky
šťáva z jedné limetky

1. Svařte ovesnou smetanu Oatly se třtinovým cukrem, zázvorem a vanilkovým cukrem. Přidejte agar-agar a za stálého míchání rozvařte, aby vám v krému nezůstaly kousíčky. Krém nalijte do 4 misek a nechte v ledničce řádně vychladit.

2. Připravte si limetkový sirup – vysypte cukr na pánev, a když začne karamelizovat, pomalu přidávejte po troškách teplou vodu. Vyčkejte, až se zkaramelizovaný cukr dobře propojí s vodou a vznikne sirup. Odstavte z ohně a vmíchejte šťávu z limetky a limetkovou kůru.

3. Vychlazený ztuhlý krém podávejte zdobený mačkanými jahodami nebo třeshněmi a zalitý limetkovým sirupem.



Smetana ovesná
250 ml bio OATLY

OATLY

www.countrylife.cz/oatly • www.oatly.com

EDEN

KULINÁŘSKÉ OBJEVY

Exotická jídla

- × Kouzlo Orientu s marockou
cizrnou
- × Duch Mexika s mexickými
fazolemi
- × Jemné směsi chutných
exotických koření
- × Bez droždí
- × Bez lepku
- × Vhodné pro vegany
- × Nízký obsah tuku



NOVINKA



Výhradní dovozce a distributor: Country Life, s. r. o., www.countrylife.cz

Zahradní slavnost

Pokud spojím svoje oblíbené roční období (léto), nejmilejší místo (moje zahrada) a suroviny, bez kterých se v kuchyni neobejdu (vlastní výpěstky a produkty Country Life), vyjde mi Zahradní slavnost se spoustou jídla. Nechte se alespoň takto pozvat a třeba inspirovat.

Helena Míšková



Když mi do cesty přišel Country Life, věděla jsem, že tady chci pracovat. Mým snem bylo marketingové oddělení, a nyní ho vedu. Takže žiju svůj sen každý den už od roku 2008.

Moje zahrada

Miluju svou zahradu, známe se odjakživa, je to moje nejmilejší místo na světě. Cestu k sobě jsme nějakou dobu hledaly, postupem času jsem do ní vrostla, jako ona vrostla do mého srdce. Víím, kde roste jaká bylina, keř a strom nebo dokonce i houby. Baví mě rytmus, kterým zahrada žije. Víím, v kterou dobu kde co raší a roste, víím přesně, čemu se kde daří. Leccos pěstuju, s velkou úctou sklízím a s láskou zpracovávám.



Co budete potřebovat

- červená čočka
- cizrna
- quinoa
- celozrnná pšeničná mouka jemně mletá
- celozrnná žitná mouka jemně mletá
- hladká pšeničná mouka
- jemné ovesné vločky
- vlašské ořechy
- slunečnicová semínka
- chia
- sušená rajčata
- olivový olej
- kokosový olej
- olej na smažení
- umeocet
- agáve sirup
- třtinový cukr
- agar-agar
- sójová smetana
- tahini
- uzený tempeh
- sojanéza
- bio eidam
- bio máslo
- kozí žervé
- bio citrony
- zakysaná smetana
- džus
- domácí bezinková šťáva
- lahůdkové droždí
- koření na brambory
- mořská sůl
- droždí

Ze zahrady (nebo z farmářského trhu)

- nové brambory
- cherry rajčátka
- mangold
- mrkev
- červená řepa
- česnek
- mladá cibulka
- bazalka
- koriandr
- máta
- sezonní ovoce
- vejce od šťastných slepic
- bylinky a jedlé květiny na ozdobu
- kytice do vázy

Jak připravit menu...

na následující dvojstraně



Zahradní slavnost

MENU

Pokud je příležitost na zahradní slavnost, nejraději připravuji spoustu druhů pokrmů, kdy všichni můžou ochutnávat, uzobávat a já můžu pozorovat, jak jim chutná.



1 Mangold s česnekem a tempehem – na jaře místo mangoldu používám špenát, přidávám divoké bylinky. Mangold je výborná a moje oblíbená zelenina, kterou sklízím od léta až do zimy, navíc na záhonu vypadá báječně.

POSTUP: na oleji osmahnu nakrájenou 1 cibuli a 3 stroužky česneku, přidám 1 uzený tempeh nakrájený na kostky a nakonec velkou mísu opraného a pokrájeného mangoldu. Promíchám, dokud mangold nezavadne. Dochutím lahůdkovým droždím, solí. 1/3 hotového mangoldu si dám stranou na náplň do quiche.

2 Quinový salát s česnekem, bazalkou a cherry rajčátky – kombinace bazalky, česneku, olivového oleje a čerstvých voňavých rajčátek je neodolatelná. Funguje i s těstovinami, rýží nebo jen s bagetou.

POSTUP: 250 g quinoi několikrát propláchnu vroucí vodou, zaliju dvojnásobným množstvím vody, vařím 15 minut, pak nechám dojít pod pokličkou. 1/4 quinoi dám stranou na quiche (recept č. 5), 1/4 na bramborový salát (recept č. 3). Smíchám 2 rozmačkané stroužky česneku se lžičkou soli, přidám hrst čerstvě pokrájené bazalky, 5 lžic olivového oleje a vše promíchám s quinoou a rajčátky. Množství rajčátek si zvolte sami, jak vám bude vyhovovat. Quinou používám klasickou bílou, červenou nebo černou.

3 Bramborový salát s quinoou a sušenými rajčaty – ke kombinaci brambor a quinoi mě inspirovala Zdeňka Kolláriková, autorka knihy *Moje BIOpochoutky*.

POSTUP: cca 500 g malých brambor uvařím ve slupce, zchladlé pokrájím napůl. Hrst sušených rajčat zaliju vroucí vodou a nechám odstát cca 20 minut, až změknu. Smíchám brambory, quinoi, sušená rajčata, zaliju olivovým olejem a dochutím umeoctem. Podle mě je ideální poměr 3/4 brambor a 1/4 quinoi.

4 Pečená zelenina – evergreen u nás doma i na Biodožínkách.

POSTUP: na zahradě sklídím dostupnou zeleninu – brambory (malé jsou nejlepší), červenou řepu, cibuli, cuketu, česnek, mrkev. Smíchám s olivovým olejem, bylinkami nebo kořením na brambory, osolím a přikryté pečú do měkka. Podávám se sojanézou.

5 Quiche s quinoou, tempehem a mangoldem – je nekonečně mnoho kombinací, jak udělat náplň do quiche. Můžete ji přizpůsobit podle sezony nebo podle zásob v lednici. Podávat se může teplý i studený. Quiche je jednoduchý a efektivní.

POSTUP: připravím si těsto: smíchám 250 g celozrnné pšeničné mouky, 1 bio nebo domácí vejce, 40 g biomásla, 100 ml vody a špetku soli. Nechám odležet v lednici.

Poté vyválím, dám do formy, dno propíchnu vidličkou. Na náplň smíchám uvařenou quinoi, mangold s tempehem, 150 g nastrouhaného eidamu. Zaliju 400 ml smetany rozmíchané s 3 vejci a pečú asi 30 minut při 170 °C.

6 Karbanátky z červené čočky s koriandrem a mladou cibulkou

POSTUP: 350 g čočky propláchnu a rozvařím na kaši. Na oleji nechám zesklouhat nakrájenou cibuli a česnek, přidám jednu nastrouhanou mrkev, hrst slunečnicových semínek. Smíchám s čočkou, přidám 1 vajíčko, ochutím čerstvým nasekaným koriandrem a osolím. Pokud je třeba zahustit, použiju strouhanku nebo Hrašku. Smažím na oleji.

POMAZÁNKY

Pomazánka je celá řada. Někdy ji připravím z vařené červené řepy a ze slunečnicových semínek, jindy z vajec od mých šťastných slepic, výborná je také z červené čočky a mrkve. K pomazánkám nemusíte mít pečivo, stačí na tyčinky nakrájená mrkev, řapíkatý celer, okurka.

7 Hummus – klasika z cizrny.

POSTUP: cizrnu namořím přes noc, druhý den vařím 50 minut v tlakovém hrnci s kouskem mořské řasy. Cizrnu slijú, oddělím množství na hummus. Cizrna se musí



dobře rozmixovat, v tomto čísle Dobrot najdete skvělý tip, jak dosáhnout správné konzistence. Přidám lžici tahini, olivový olej, citronovou šťávu a vše promixuju. Na misce humus zakápnu olivovým olejem.

8 Pomazánka z kozího žervé s vodnicí a lichořeřišnicí – naprosto jednoduchá záležitost

POSTUP: žervé z farmy Kozí dvorek smíchám s nadrobno nakrájenou vodnicí nebo s ředkvičkou a natí z cibule. Zdobím pikantními květy a listy lichořeřišnice.

9 Celozrnné dalaťáčky se semínky – to je můj majstrštyk, milují je malí i velcí, nic na nich není, ale prý nikdo jiný takové neumí.:-)

POSTUP: zadělám těsto z 320 g žitné celozrnné mouky a 120 g hladké pšeničné mouky, 350 ml vody, přidám po lžičce chlebového koření, soli a droždí. Nakonec přidám hrst vlašských ořechů. Nechám vykynout, rozdělím na 16 kousků, z každého vytvaruju bochánek a dám na plech. Nastříhnu nůžkami, pomašluju olivovým olejem. Peču 10 minut při 220 °C, dopékám 15 minut při 170 °C.

10 Domácí bezinková šťáva – vařím každé léto tolik, aby nám vydržela na celý rok.

POSTUP: 40 bezinkových květů a 1,5 l vody svařím a nechám přes noc odstát. Scedím,

přidám 800 g třtinového cukru a šťávu ze 3 biocitronů. Svařím a horké plním do lahví. Používá se jako sirup.

Před podáváním rozmíchám s vodou, přidám nakrájené limetky nebo citrony, mátu a kvítka ze zahrady: sedmikráska, popenec atd.

11 Chia džus
POSTUP: džus rozmíchám s vodou, přisypu hrst chia. Před podáváním promíchám, aby se chia rovnoměrně rozprostřela v tekutině.

12 Ovocný krambl – jídla jako krambl mám moc ráda. Je pokaždé jiný, vždy dobrý. Použiju suroviny, které mám zrovna k dispozici: jahody, rybíz, jablka, hrušky, může být i kompotované nebo sušené ovoce.

POSTUP: do misky nakrájím jakékoliv čerstvé ovoce, v receptu jsem použila nektarinky. Přidám lžici třtinového cukru a promíchám. Připravím si drobenku: v mixéru rozmixuju ovesné vločky (150 g), hrst vlašských ořechů, 5 lžic agávového sirupu a 4 lžice kokosového oleje. Drobenku navrstvím na ovoce a pečú cca 25 minut, až drobenka zezlátne a ovoce změkne. Podávám s bio zakysanou smetanou nebo vanilkovým dezertem Provamel.

13 Ovocné želé bonbony – legráčka a opět inspirace od Zdeňky Ko-

llárikové. Můžete použít na ozdobu moučnicků nebo jen tak.

POSTUP: agar-agar namočím cca na 1 hodinu do 400 ml džusu, potom přivedu k varu, dokud se agar důkladně nerozvaří. Naliju do formiček na led a nechám ztuhnout. Do agaru můžete rozmixovat ovoce.

NAVÍC

14 Křupavá cizrna – když budete dělat hummus, dejte si část cizrny stranou a zkuste zdravé zobání. Příchuť můžete dělat pokaždé jinou, zkuste na sladko a i na slano.

POSTUP: uvařenou a osušenou cizrnu smíchám s 2 lžicemi třtinového cukru, 1 lžicí olivového oleje, 1 lžičce shoyu, 1 lžičkou římského kmínu, rozprostřu na plech a pečú cca 20 minut při 170 °C. Cizrna nesmí ztvrdnout, jen povrch lehce okorat.

Poznámka

Recepty do této rubriky jsme vařili a fotili loni, když už se léto loučilo a přšelo. Šéfredaktorka Luba focení odstonala, grafik a fotograf Robert dostal nelehký úkol vykouzlit atmosféru parného léta. Povedlo se? :-)

Novinky na trhu

Tablety do myčky all-in-one

Tablety do myčky Ecover, které v sobě spojují účinky čističe, soli a leštidla. Dobře se rozpouštějí i při nízké teplotě mytí a účinně odmašťují. Tablety neobsahují fosfáty a jsou složeny výhradně z látek rostlinného a minerálního původu. V malém balení najdete 25 tablet, ve velkém 70 tablet.



Bezlepkové chleby



Balené chleby Country Life vyráběné v pekárně specializované na bezlepkový provoz. Chleby výborně chutnají, mají trvanlivost 9 dní a jsou k mání ve variantách: s pohankou, s vlákninou a rustikální (všechny 300 g). Informace pro prodejny: objednávejte v biopekárně Country Life.



Raráškovy kořenící směsi Sonnentor

Bio-rarášci je řada určená pro malé gurmány. Ale pochutnávat si na ní prý můžeme všichni. © Součástí řady jsou nyní i kořenící směsi – vyzkoušejte třeba sladkou směs koření s jahůdkami a kakaem.

Citronový cukr Amylon

Vždy, když v našich receptech používáme citronovou kůru, doporučujeme citron v biokvalitě (konvenční citrusy se hodně chemicky ošetřují a ani pečlivě omytí nemusí stačit). Proto jsme rádi, že dnes už existuje bio citronový cukr. Je to šikovná pomoc, která může být doma vždy po ruce.



Kokosová smetana Ecomil

Nový druh rostlinné smetany na našem trhu. Kokosová smetana je v biokvalitě a ideálně se hodí do pokrmů asijské kuchyně. Nesráží se. Informace o rostlinných smetanách a tipy na jejich použití najdete v hlavní tématu.



čistá
chut'
přírody

Höllinger



www.hoellinger-juice.at



rakouská kvalita

granoVita

Vytuňte svůj chléb!



Sladká červená paprika, jemné okurky, cibule a středomořské bylinky vytvářejí jedinečnou lahodnou kombinaci.

- ✓ vhodné pro vegany
- ✓ bez laktózy
- ✓ s oregánem a tymiánem
- ✓ vynikající na čerstvý chléb nebo sendviče
- ✓ hodí se i na dochucení dresinků, dipů a omáček

www.granovita.de

Lahodná chuť,
kterou si
vaše miminko
zamiluje!

KOZÍ
KAŠE.
chutné a naše

DOPORUČUJEME JAKO PRVNÍ MLÉČNÝ PŘÍKRM

Kozí kaše® obsahují kojenecké kozí mléko. Jsou vhodné pro děti již od ukončeného 4. měsíce (Kozí kaše® Rýžová).

- NÍZKÝ OBSAH ALERGENŮ
- BEZ HYDROLYZOVANÝCH (NAŠTĚPENÝCH) BÍLKOVIN*
- BEZ SACHARÓZY A FRUKTÓZY

K dostání v prodejnách Country Life, lékárnách nebo na našem e-shopu

www.kozikase.cz

www.facebook.com/kozi.kase

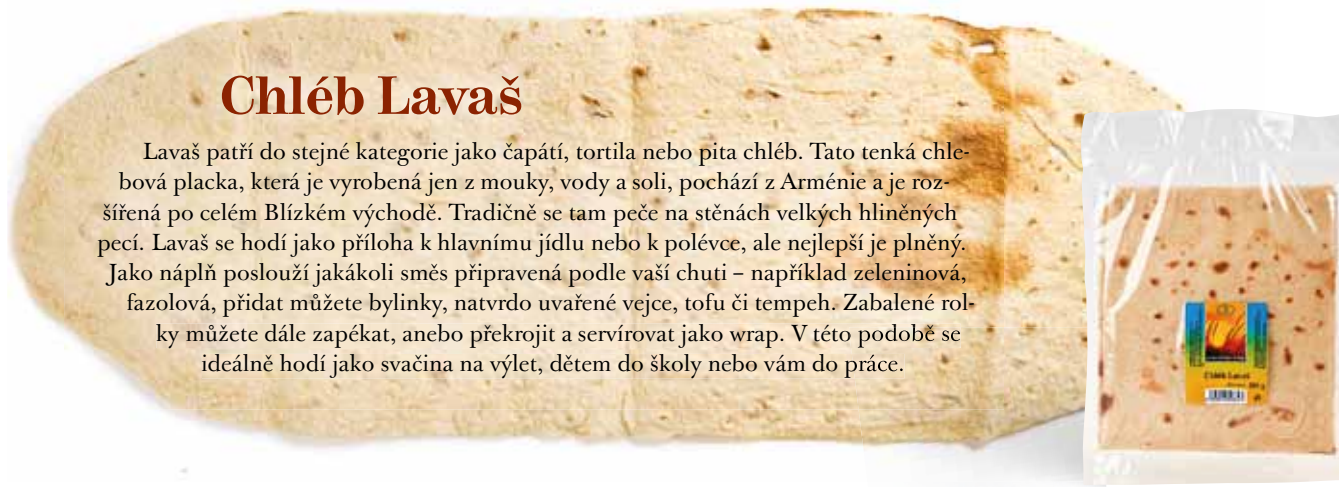


Potravinová pro zvláštní výživu
* Užžitný vzor ČR č. 23284/2011 – Kojenecké a dětské příkrmky ke zvýšení orální tolerance mléčných bílkovin.

Novinky na trhu

Chléb Lavaš

Lavaš patří do stejné kategorie jako čapátí, tortila nebo pita chléb. Tato tenká chlebová placka, která je vyrobená jen z mouky, vody a soli, pochází z Arménie a je rozšířená po celém Blízkém východě. Tradičně se tam peče na stěnách velkých hliněných pecí. Lavaš se hodí jako příloha k hlavnímu jídlu nebo k polévce, ale nejlepší je plněný. Jako náplň poslouží jakákoli směs připravená podle vaší chuti – například zeleninová, fazolová, přidat můžete bylinky, natvrdo uvařené vejce, tofu či tempeh. Zabalené rolky můžete dále zapékat, anebo překrojit a servírovat jako wrap. V této podobě se ideálně hodí jako svačina na výlet, dětem do školy nebo vám do práce.



Luštěniny k okamžitému použití

Nemáte zrovna žádné luštěniny navařené do zásoby? Pro takový případ je dobré mít pár plechovek luštěnin ve spíži. Cizrna, červená ledvina a směs luštěnin od BIO IDEA jsou za dobrou cenu a přitom bio. Jako železná zásoba jsou ideální.



Bezlepkové biotěstoviny Felicia

Mnoho zákazníků je zná už z dřívějších. Těstoviny jsou certifikované bezlepkové a nyní si je můžete koupit v těchto variantách: kukuřičné špagety, kukuřičné nebo rýžové penne (z rýže natural) a kukuřično-rýžovo-pohankovo-quinová vřetena.



Lasagne

Připravte si lasagne v biokvalitě. Lasagnové těstoviny od firmy BIO IDEA obsahují jen bio semolinu (tvrdozrnnou pšenicí), nic víc. Nemusíte se předem vařit. V balení je 6 plátů (250 g).



ENERGIE PRO VÁS KAŽDODENNÍ MARATON



Semena jsou vysoce výživná a představují koncentrovaný zdroj 9 esenciálních aminokyselin, které jsou ve výživě nezbytné. 9bar je jedinečná směs semínek a dalších přírodních ingrediencí, která vám dodá dostatečnou energii na celý den, ať už jste sportovci nebo prostě jen vedete aktivní život.*



*Jako součást vyvážené stravy.

9bar™

Skvěle chutnající energetická tyčinka vyrobená ze směsi semínek!

Více na 9bar.com  

Výhradní dovozce a distributor pro ČR: Country Life, s. r. o., www.countrylife.cz



NOVÝ DESIGN, NOVÝ TVAR, STÁLE STEJNĚ SKVĚLÁ CHUŤ

Chcete vědět, co pro vás ProVamel přichystal? Kochejte se novým stylovým designem, který ukrývá lahodně zdravé přísady. Vylepšili jsme také tvar, který je teď velmi uživatelsky příjemný, nápoje se snadno nalévají a mají šroubovací víčko. A obsah? Nebojte se, na kvalitě jsme neubrali. Nápoje jsou stejně dobré a zdravé jako dřív – tak jak naši zákazníci očekávají. Více informací o našem novém a lepším designu najdete na www.provamel.com.



LOVE YOUR FUTURE