

ZDARMA
V NÁKLADU 30 000 KUSŮ

DOBROTY

CountryLife magazín o bio, dobrém jídle a dobrém žití

Číslo 7
Jaro 2014

Semínka – opravdové bohatství

NOVĚ
32
STRAN!

Lněné
krekry

sezam • chia
len • konopí
dýně • slunečnice



Na mnoho
způsobů

Nová
rubrika! 16

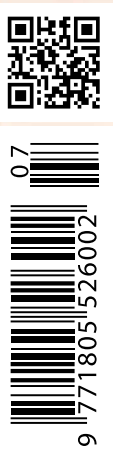


Snídaňové
koktejly

Lahodné
a zdravé 20

razítko prodejny

Časopis žádejte ve své prodejně zdravé výživy.



Najdete jej v akci
Jaro je tu!



RÝŽOVÝ NÁPOJ PROVAMEL – CHUTNÝ A ZDRAVÝ ZÁROVEŇ

Rýžový nápoj Provamel neobsahuje laktózu, lepek ani cholesterol. Je lehký a osvěžující, na jaro jak dělaný! Připravíte z něj skvělé ranní kaše, osvěžující ovocné shaky nebo jemné polévky a omáčky.



Téma čísla

- 4 | Semínka – opravdové bohatství
- 6 | Co s nimi?
- 8 | Recepty
 - Citronové muffiny s chia semínky
 - Lněné krekry s pomazánkou
 - Bruschetty
 - Fazolovo-semínkový burger
 - Chřestové tarty s piniovými oříšky
 - Jáhlový salát s avokádem a dýňovými semínky

Sezonní kosmetický koutek

- 12 | X v jednom
- 14 | Kosmetická mini encyklopedie na pokračování

Právě aktuální

- 15 | Různé & důležité
 - Malá hubnoucí poradna

Na mnoho způsobů

- 16 | Kaše

Reportáž z výroby těstovin a kaší

- 18 | Made in Svitavy

2x koktejly

- 20 | Životodárný koktejl aneb tekuté snídaně

Zdraví

- 24 | Proti chronickému zánětu

Inspirace z cest

- 26 | Cesta angažovaných podnikatelů

Do košíku

- 28 | Novinky na trhu



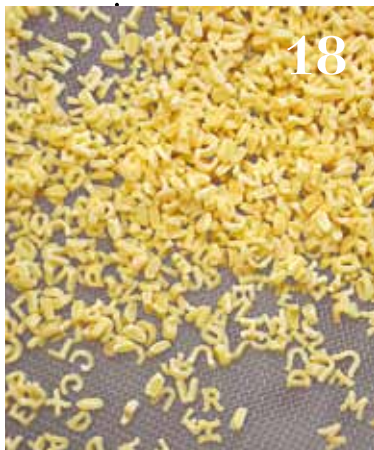
přemýšlela jsem, čemu bych měla toto úvodní slovo věnovat. Po celou dobu, kdy Dobrotu vydáváme, mám tak trochu obavu, že obecná povídání nikoho nezajímají a že tedy úvodní slovo nečte (nebo se mýlím?). A tak jsem se rozhodla, že ho tentokrát využiji jinak – pro

informace, které se nevešly jinak. Konkrétně k článku o imunitě na str. 24. V souvislosti s omega 3 mastnými kyselinami tam hovořím o mořských rybách, které jsou na tyto důležité a esenciální mastné kyseliny bohaté. S rybami je to však složité. Ty, které jsou nejkvalitnější, tedy volně žijící lovené ryby, nepředstavují ekologicky udržitelné řešení. Negativ je spousta – mnoho rybích populací jsme kvůli tomu zdecimovali, při lovu zbytečně zahyne mnoho ryb, které se do sítě připlou a jsou pak vyhozeny (až čtvrtina úlovku), velké sítě poškozují ekosystémy mořského dna. Faremní chovy jsou na druhém konci spektra a nejsou o moc lepší. Ryby v nich žijí natěsnané „jako sardinky“, problematická tu může být jak kvalita vody, tak kvalita krmiva.

Dobré alternativy však jsou. Existuje standard MSC (Marine Stewardship Council, www.msc.org), který garantuje, že ryby byly získané v rámci udržitelného rybolovu. Pro faremní chovy také existují různé standardy, nejlepší jsou samozřejmě bio ryby z certifikovaných ekochovů. Oba typy ryb na českém trhu najdete, ale je jich málo. Není poptávka. A od toho jsme tu my, uvědomění zákazníci, abychom ji vytvořili. Tak do toho!

Luba Chlumská
šéfredaktorka

Milé čtenářky, milí čtenáři,



18



20

DOBROTU

Číslo 7 | Jaro 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 Mišková (str. 20–21), Zuzana Čitková (str. 16–17) • **Recepty** Petr Klíma • **Jazyková korektura** Miluše Janotová • **Inzerce** Helena Mišková (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.



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

Semínka

– opravdové bohatství

Sezam

Je opravdu hodně cenným zdrojem minerálních látek, vyniká obsahem vápníku. K dostání je ve dvou hlavních variantách, světlý a černý. Světlý sezam je běžnější, v Evropě mnohem víc používán a prodáván. Dá se koupit neloupaný – natural (ten je na naší fotografii) a loupaný, který je téměř bílý. Černý sezam je neloupané semeno jiné odrůdy. Z výživového hlediska se od světlého neloupaného sezamu zásadně neliší, ale má výraznější chuť a tradičně patří do některých asijských pokrmů, jako je např. sushi.

Len

Len je rostlina, která má opravdu neuvěřitelnou šíři použití. Není mnoho plodin, ze kterých můžete vyrábět oblečení, provazy, barvy a zároveň je jíst a používat jako prostředek na potíže s trávením – viz následující strana. Len se vyznačuje velmi vysokým obsahem omega 3 mastných kyselin, které jsou v rostlinných zdrojích vzácné. Semínko je potřeba dobře rozkousat nebo před po-

užitím umlít. Nejběžnější je hnědý len, zlatý len se liší jen barvou a je nepatrně chutově jemnější. Protože má nižší výnosy, je také o něco dražší.

Chia

Další šampion co do obsahu omega 3 mastných kyselin. V západním světě vešlo chia ve známost teprve před pár lety, ale v Americe ho používali už Aztékové. Chia je neuvěřitelně výživné, doporučuje se při námaze a sportovním výkonu. Kromě vysokého obsahu zmíněných omega 3 mastných kyselin a minerálních látek obsahuje také hodně rozpustné i nerozpustné vlákniny. Chia semínka vážou velké množství vody a po namočení vytvoří gel, což je právě rozpustná vláknina (podobně jak u lnu).

Dýně

Kvalitní oleje, vitaminy skupiny B, široké spektrum minerálů, jako je zinek, hořčík a železo – to jsou přednosti dýňového se-

Semínka jsou v plodině nositelem života a zásobárnou živin pro novou rostlinu. Není proto divu, že jsou nabitá cennými látkami. Oplývají minerály a kvalitními tuky. Obsahují také mnoho fytochemikálií – ochranných rostlinných látek, které prospívají našemu zdraví.



Sezam

Len

Konopí

PŘÍPRAVA

Už v podzimním článku o ořeších jsme psali o tom, že ořechy je dobré před konzumací nějakým způsobem upravit, aby byly co nejvíce stravitelné. Pro drobná semínka to platí ještě víc. Jsou uzpůsobená k tomu, aby v přírodě přečkala dlouhé měsíce a roky, než se naskytnou podmínky vhodné k vyklíčení. Přispívá k tomu pevná slupka a různé látky, které brání předčasnému probuzení semínka. Oboje může zároveň ztěžovat jeho stravitelnost. **Namáčením** semínko změkne, aktivují se v něm enzymy, bílkoviny se stanou stravitelnější, případné antinutriční látky se vyplaví do vody. Namáčejte nejlépe přes noc, ale i pár desítek minut pomůže. Len a chia se po namo-

čení chovají jinak než ostatní semínka. Nabobtnají a vytvářejí gelovitou hmotu. Len je lepší raději **namlít** (pokud nechcete získat právě onen rosol, který také má své využití). Mletí zlepšuje stravitelnost všech semínek, ale u lnu je obzvláště důležité. Celé lněné semínko totiž nedokážeme při trávení pořádně zpracovat. Chia se může použít přímo nebo si z něj můžete připravit právě gel (viz následující strana) a používat ten.

mínka. Neloupané semínko vydlabané z běžných dýní je obalené ještě tuhou bílou slupkou, která se nedá moc dobře oloupat. V této formě se prakticky neprodává. To, co se prodává, je

buď loupané semínko, nebo semínko nahosemenné varianty dýně, které bílou slupku vůbec nemá. Oba druhy semenek vypadají podobně (to první je o trochu světlejší) a z hlediska živin se neliší.

Většina prodávaných semenek – i těch, která se u nás z klimatického hlediska pěstovat dají – pocházejí ze zahraničí.

Dýňová semínka se ale dají koupit i tuzemská, nesou hrdě označení „z Moravy“.



dýně

Konopí

Konopí je stejně multifunkční plodina jako len. Navíc velice rychle roste a nepotřebuje ochranu ve formě velkého množství pesticidů (v tom je opakem bavlny). V ekozemědělství se chemické pesticidy samozřejmě nepoužívají vůbec. Běžně prodávaná semínka jsou tzv. technické konopí, které obsahuje mizivé množství psychoaktivních látek THC a nevyvolává intoxikaci. Tu způsobuje konopí indické. Bílkoviny v konopném semínku jsou biologicky hodnotné a kompletní, to znamená, že obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Konopí je i dobrým zdrojem omega 3 mastných kyselin. Semínka najdete loupaná i neloupaná. Neloupaná semínka mají tuhou slupku, která trochu škrábe v krku, ale dá se jíst.

Slunečnice

Známe ji všichni, neloupanou pro ptáky, loupanou pro nás. Není třeba ji nijak zvlášť představovat, ale nebylo by dobré na ni zapomínat. Ve slunečnici je hodně vitamínu E, je také bohatá na selen a hořčík. Slunečnicovému semínku chuťově hodně prospívá namáčení. Zkuste to a uvidíte, o kolik lahodnější bude.

Kde je čeho nejvíc

Omega 3

Nejvíce ve lnu a chia, dobrý obsah také v konopí. Přečtěte si víc o omega 3 na straně 24.

Vápník

Zdaleka nejvíce v neloupaném sezamu, z loupaného sezamu může být stravitelnější, konzumujte proto oba druhy. Hodně také v chia.

Hořčík

Hodně ve všech semínkách, nejvíce v konopí a dýni.

Zinek

Nejvíce v dýni.

Selen

Nejvíce ve slunečnici.

Semínkové speciality na trhu

- **Linusprout** – naklíčené lněné semínko, velice hodnotná a dobře stravitelná podoba lnu. Najdete ho i ve flapjacku od Granovity.
- **Tyčinky 9 bar od Wholebake** – vždy z několika druhů semenek a ořechů, obsahují všech 9 esenciálních aminokyselin, odkud získaly své jméno.
- **Tahini** – pasta ze sezamového semínka. Více o ní na následující straně.



Velice chutnou úpravou je **pražení**, semínka jsou pak krásně křupavá a také stravitelnější. Hodí se hlavně pro dýni, slunečnici a sezam. Semínka pražte nasucho a opatrně, vysoké teploty jim mohou škodit. Z hlediska spotřeby energie je úspornější pražit semínka na pánvi (rozpalte pánev a stačí chvilka, než semínka začnou praskat), v troubě zase můžete snadněji kontrolovat teplotu (nastavte ji na 150–160 °C).

POZN. Namáčení je dobré používat jako nejčastější úpravu a pražení tehdy, když si chcete vyrobit pochoutku.

UCHOVÁVÁNÍ

Protože semínka jsou „konstruována“ na to, aby přečkala dlouhou dobu, většínu není problém s jejich skladováním. Ve spízi v uzavřené nádobě vydrží mnoho měsíců. To však platí jen pro neloupaná semínka. Po oloupaní je semínko zbavené ochrany, jeho odolnost klesá a může docházet k oxidaci tuků, které jsou v něm obsažené. Některé tuky jsou odolné, jiné oxidují rychle. Nejcitlivější jsou omega 3 mastné kyseliny. Proto je potřeba opatrně zacházet např. s loupaným konopným semínkem (skladujte ho raději v lednici a spotřebujte nejpozději do 6 měsíců) a s mletým lněným semínkem. To si namelte až těsně před použitím, maximálně ho můžete pár dní skladovat v lednici.

Co s nimi?

Semínka se hodí skoro do všeho. Naše tipy jsme shromáždili právě na této dvoustraně. Nejsou všechny, ale víc se toho nevešlo...

1 Do kaší

Snídaně by měla obsahovat spoustu energie a živin, a tak se semínka do ranních kaší obzvláště hodí. Přidávejte do nich třeba slunečnici, sezam, dýni nebo konopné semínko, také namočené oříšky, sušené ovoce a čerstvé sezonní ovoce.

2 Do koktejlů

Ranní koktejl, koktejl na svačinu nebo jen tak. Pro obzvláště hodnotnou variantu přidejte předem namočenou slunečnici, chia, konopné semínko, ale podle vaší chuti můžete přidat jakýkoli druh semínek nebo ořechů. Pro přípravu ranního koktejlu si namočte semínka večer. Tipy na konkrétní koktejly najdete na str. 20.

3 Do rizota nebo přílohy

Slunečnice, konopí, sezam a dýně – přimíchejte je do rizota, kuskusu, bulguru, quinoj.

4 Do zapečených jídel a nákyků

Nejraději používáme namočenou slunečnici, ale není důvod, abyste místo ní nemohli dát třeba dýňové nebo konopné semínko.

5 Pesto

Hodí se na něj hlavně měkčí semínka, tedy namočená slunečnice, konopné semínko nebo tradičně piniové oříšky (přes svůj název jsou to typická semínka, a patří sem tedy také). Pinie jsou měkké a nemusejí se namáčet, ale i u nich namá-

čení zvýší stravitelnost. Semínka umixujte s bazalkou (místo ní můžete dát i rukolu, divoký česnek, petrželku, v létě osvěžující mátu), olivovým olejem, podle chuti přidejte česnek a sůl.

6 Posyp na brambory

Pochoutka, která se nezdá. Brambory promíchejte s olejem, osolte a dejte péct na 30 minut při 200 °C. Pak posypte semínky (dýňovými, slunečnicovými, můžete přidat nasekané vlašské ořechy) a pečte ještě 15 minut, teplotu snižte na 160 °C.

7 Posyp na všechno ostatní

Pražená nebo i jen namočená semínka jsou výborná do salátu. Dobře v něm chutnají a pomohou vstřebávat vitaminy rozpustné v tucích, které v zelenině jsou. Semínka jsou také zajímavá na posypání kré-

mové polévky, křupavost semínek a krémost polévky tvoří příjemný kontrast.

8 Slané pomazánky

Když budou semínka namočená, půjdou také snadno rozmixovat. Můžete zkusit kombinace, jaké vás jen napadnou. Slunečnice a pinie dobře chutnají například v kombinaci s bylinkami, tofu, lahůdkovým droždím. Sezam je dobrý s cizrnu, v této kombinaci také tvoří arabskou pomazánku hummus (umixujte vařenou cizrnu se sezamem nebo sezamovou pastou tahini, citronovou šťávou, olivovým olejem a česnekem, podle potřeby dosolte), konopí se hodí do fazolových pomazánek. Nebo zkuste „obyčejnou“ krémovou pomazánku – smíchejte kozí žervé, bylinky či jarní cibulku, přidejte opraženou slunečnici nebo sezam.

9 Do karbanátků

Do směsi na karbanátky přimíchejte namočené slunečnicové, dýňové (nasekané) nebo konopné semínko. Len můžete použít také, ale spíše namletý – poslouží jako pojivo (viz náš recept na str. 9).

10 Opražená semínka

Pražení pozvedne chuť hlavně dýňového a slunečnicového semínka. Kromě pražení nasucho můžete zkusit použít i různé přísady. Naším favoritem je sójová



omáčka tamari. Upražte semínka nasucho jako obvykle, sundejte pánev z ohně a přidejte tamari. Směs je třeba chvíli intenzivně míchat, aby se vám semínka nespělila. Nebo vyzkoušejte různé druhy koření. V míse smíchejte semínka, trochu olivového oleje (jen tolik, aby koření přilnulo k semínkům) a libovolné koření – garam masala, provensálské koření, harissa, sušený česnek... Nebo smíchejte semínka se skořicí a trochou javorového sirupu. Semínka s kořením se nejlépe připravují v troubě, dejte je péct na 160 °C, dokud nezačnou prskat. Pražení chuťově svědčí i sezamu, dodá mu oříškovou chuť.

11 Len místo vajíček

V těstě nebo v karbanáčích lněné semínko funguje jako pojivo. Umelte 1 lžici semínek, přidejte asi 2–3 lžice vody a nechte pár hodin nabobtnat. Tímto množstvím nahradíte jedno vejce.

12 Gel z chia

Jednou z možností, jak chia snadno používat, je vytvořit si z nich gel, který pak můžete přimíchávat do všech možných pokrmů. Dvě lžice chia dejte do 300 ml vody, nechte asi 15 minut odstát, v průběhu doby párkrát promíchejte. Vytvoří se gel, který pak můžete v uzavřené nádobě skladovat v lednici asi týden. Přidávejte ho do kaší, koktejlů, smícháním s umixovaným ovocem připravíte přesnídávku či náplň do dezertů. Nebo ho použijte místo vajíčka podobně jako len. Chia semínka chuťově neovlivní pokrm, nemají skoro žádnou chuť.

13 Nakličování

Snadný způsob, jak mít po ruce čerstvé vitaminy i v době, kdy toho venku ještě moc neroste. Klíčky jsou probouzející se rostlina. Obsahují tedy spoustu enzymů, dobře stravitelných bílkovin, vitamínu C a skupiny B, minerálů. Ze semínek se nejsnadněji nakličuje vojtěška (alfalfa), klíčit můžete i konopné semínko, sezam (pozor, semínka musejí být neloupaná), přímo k nakličování se prodávají semínka řeřichy nebo ředkvičky. Z luštěnin se dobře nakličuje mungo. Semínko/plodinu propláchněte, dejte namočit na 24 hodin, potom znovu propláchněte a dejte do cední-

ku nebo nakličovací misky. Několikrát denně proplachujte, aby semínka zůstala vlhká. Za pár dní můžete sklízet úrodu.

14 Co s konopnými neloupanými semínky

Nejlepší je semínka nakličovat, podívejte se na č. 13. Připravíte z nich také extra hodnotné rostlinné mléko. Namočte semínka aspoň na 24 hodin, vodu slijte, semínka dejte do mixéru s čerstvou vodou a umixujte. Přecedte přes čajové sítko. Nápoj můžete ochutit medem, sirupem, skořicí, rozmixovat v něm ovoce, divoké byliny...

15 Len na zažívací potíže

Len obsahuje hodně slizovitých látek. Tato vlastnost se tradičně využívá při zácpě a na podrážděný žaludek. Rozmíchejte lžici namletého semínka v malé sklenici vody a nechte ho několik hodin nabobtnat nebo směs pár minut povařte. Gelovitá hmota – která je vlastně vláknina – zrychlí peristaltiku střev a působí hojivě na sliznici celého zažívacího ústrojí. Popíjejte nápoj v průběhu dne.

Semínková másla

Pasta ze sezamu, tahini, je určitě nejběžnější semínkové máslo. Může být z loupáního i neloupaného sezamu, solená i bez soli. Pasta bez soli má neširší využití, můžete ji použít i na sladko. Zkuste třeba smíchat tahini s javorovým nebo rýžovým sirupem, přidejte trochu skořice a servírujte s jablky nakrájenými na měsíčky – moc dobré! Tahini je také hodně praktické do různých pomazánek, koktejlů, krémů, zeleninových směsí, asijských jídel, jako dip s různými krekry, do salátových dresinků. Existuje i mnohem méně běžné máslo z dýňových semínek. Nasladko funguje dobře ve stejné kombinaci jako tahini, hodí se i do dresinků a jako dip k pokrájené zelenině.



Chimpanzee Energy Bar

je chutí okouzlující energetická tyčinka vyrobená z čistě přírodních surovin. Chimpanzee je s láskou vyráběn v České Republice.

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

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



www.chimpanzeebar.com

Citronové muffiny s chia semínky

PORCE: 12-20 kousků dle velikosti formy, PŘÍPRAVA: 50 minut

Na muffiny jsou ideální silikonové formičky, ze kterých jdou muffiny dobře vyklopit.

- 120 g pšeničné celozrnné jemně mleté mouky
- 200 g pšeničné bílé hladké mouky
- 2 bio prášky do pečiva
- 40 g chia semínek
- 100 g bio margarínu
- 60 g třtinového cukru
- 1 banán (75 g)
- 400 ml sójového nápoje natural
- 200 g Sojade vanilka
- 1 vanilkový cukr
- 1 velký bio citron

1. Suché ingredience včetně citronové kůry smíchejte v míse.
2. V mixéru rozmixujte do hladka margarín, sójový nápoj, citronovou šťávu z celého citronu a 200 g vanilkového Sojade. Smíchejte suché ingredience s rozmixovanou směsí.
3. Směsí plňte košíčky na muffiny a pečte 20 minut při 165 °C. Můžete servírovat přelitá zbytkem Sojade.



Pšeničná celozrnná jemně mletá mouka bio, COUNTRY LIFE, 1 kg



Chia semínka bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Sójová kysaná specialita vanilková bio, SOJADE, 400 g



Margarín bio, PROVAMEL, 250 g

Lněné kreky s pomazánkou

PORCE: 1 plech krekrů, PŘÍPRAVA: 50 minut včetně máčení a pečení

Hodí se i jako příloha k salátu nebo prostě jako chipsy.

Krekry

- 100 g zlatého lnu
- 100 g hnědého lnu
- 50 g sezamu natural
- 50 g konopného semínka
- 5 lžic olivového oleje
- 2 lžice sušeného česneku
- 1 lžička římského kmínu
- 4 lžice tamari

Pomazánka

- 150 g uzeného tofu
- 5 g salátu z mořských řas
- 4 lžice Sojade natural
- 1 lžice tamari
- 2 lžice citronové šťávy
- 3 lžice sezamu natural

Krekry:

1. Dvě třetiny lnu zalijte vodou tak, aby byl ponořený, a nechte 20 minut nabobtnat. Zbylou třetinu umelte a odložte stranou.
2. Sezam s konopným semínkem krátce opražte na suché pánvi, přidejte římský kmín a česnek a opět krátce opražte. Dejte pozor, abyste semínka nebo koření nepřipálili.
3. Tuto směs vsypte k nabobtnalému lnu, přidejte umletý len, olej, tamari a promíchejte.
4. Rozprostřete na plech vyložený pečícím papírem, aby vrstva byla co možná nejtenčí. Uhladte namočenou lžící. Pečte 20 minut při 170 °C.



Můžete experimentovat s kořením, příchutěmi.

Pomazánka:

1. Mořskou řasu zalijte vodou a nechte 10 minut odležet, poté sceďte a nasekejte.
2. Všechny ostatní ingredience rozmixujte do hladka. Nakonec vmíchejte mořskou řasu.



Zlatý len bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Hnědý len bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Konopná semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Sušený česnek bio, SONNENTOR, 40 g



Salát z mořských řas, MUSO, 15 g

V JARNÍ AKCI více na str. 15

Bruschetty

- 4 bagety se sušenými rajčaty nebo cereální bagety
- 2 lžíce olivového oleje

1. Rozpalte troubu na 180 °C, bagety nakrájejte šikmo na plátky, zakápněte olejem a pečte 5 minut po obou stranách.

S bylinkovou pomazánkou s piniemi

PORCE: 15 kousků, PŘÍPRAVA: 30 minut

- 100 g bílého tofu
- 10 lupenů medvědího česneku
- 1 lžička soli
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 25 g piniových oříšků

2. Předem namočené pinie (alespoň na 30 minut) rozmixujte spolu s ostatními ingrediencemi do hladka.

3. Servírujte na opečené bagetě, můžete ozdobit opraženými piniemi.

S tofu kotletkami v sezamu na rajčatové salse

PORCE: 15 kousků, PŘÍPRAVA: 35 minut

Salsa

- 1 větší rajče
- 1/4 červené cibule
- 1/4 zelené papriky
- 3 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička oregana
- svazek čerstvého koriandru
- špetka mořské soli
- 1 lžíce oleje

Kotletky

- 1 uzené tofu
- 4 lžíce sójové omáčky tamari
- 30 g sezamu natural
- olej na smažení

4. Připravte si salsu: rajče, cibuli a papriku nakrájejte na jemné kostičky, přidejte ostatní ingredience a promíchejte.

5. Připravte si kotletky: tofu nakrájejte na plátky, zalijte tamari a nechte 10 minut odležet. Obalujte v sezamu a smažte na pánvi do křupava.

6. Na bagetky navrstvěte salsu a kotletky, servírujte.



Servírujte v rozkrojené housce, s bramborovou kaší, pečenými bramborami nebo zeleninovým salátem.

Fazolovo-semínkový burger

PORCE: 8 ks , PŘÍPRAVA: 75 minut

- 100 g fazolí adzuki
- 100 g slunečnicových semínek
- 100 g mrkve
- 50 g celeru
- 1 malá červená cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 lžíce jemných ovesných vloček
- 3 lžíce rozdrčeného lnu (můžete použít i Linusprout)
- 100 g čerstvé strouhanky (může být z chleba)
- 2 hrsti bylinek (divoké byliny, špenát)
- 1 lžička soli
- 2 lžíce sójové omáčky tamari
- 1 lžička římského kmínu
- 100 ml olivového oleje

Dip:

- 50 g tofu natural
- 1 lžička hořčice
- 2 lžíce Sojade natural
- 30 g kešu
- špetka bujonu Würzl
- 2 lžíce sójového nápoje natural na rozředění, pokud je třeba

1. Fazole namočte na několik hodin, propláchněte a v nové vodě vařte 45 minut do měkka. Uvařené fazole propláchněte studenou vodou a částečně rozmačkejte.

2. Slunečnici krátce opražte nasucho na pánvi.

3. V mixéru rozdrťte lněné semínko. Smíchejte jej s ovesnými vločkami, zalijte 100 ml vody a nechte 10 minut odležet. Zatím si připravte zeleninu. Cibuli nakrájejte nadrobno a osmahněte na 2 lžících oleje. Přidejte na plátky nakrájený česnek a opět osmahněte, vsypte římský kmín, opět osmahněte, nakonec přidejte nejmenno nastrohanou kořenovou zeleninu a osmahněte.

4. Smíchejte fazole, vločky se lnem, zeleninovou směs, přidejte bylinky, slunečnici, strouhanou, tamari, sůl a případně dochuťte.

5. Ze směsi vytvarujte burgry a pečte v troubě na vymazaném plechu nebo smažte na pánvi 5 minut po každé straně.

6. Připravte si dip: dejte do mísy všechny suroviny a rozmixujte.



Slunečnicová semínka bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Fazole adzuki bio, COUNTRY LIFE, 500 g

V JARNÍ AKCI
více než str. 15

Chřestové tartý s piniovými oříšky

PORCE: 6 kousků, PŘÍPRAVA: 45 minut

- 2 svazky chřestu (může být bílý i zelený)
- 100 g bílého tofu
- 50 g kešu ořechů
- 1 lžička dijonské hořčice
- hrst čerstvé bazalky nebo divokých bylinek
- špetka soli
- 1 lžička zeleninového bujonu Würzl
- 30 g piniových oříšků
- 1 plát listového těsta
- 100 ml sójového nápoje natural

1. Chřest oloupejte a povařte v osolené vodě 3–5 minut.
2. Rozmixujte tofu, kešu, hořčici, bazalku, sójový nápoj a Würzl.
3. Listové těsto rozdělte na 6 čtverců. V každém čtverci nožem označte centimetr široký okraj, neprořízněte skrz. Tím zajistíte, že okraje při pečení krásně vyběhnou a budou nadýchané.
4. Rozmixovanou náplň rozprostřete do označeného středu každého čtverce, poklaďte uvařeným chřestem a ozdobte piniovými oříšky.
5. Zapékejte 20 minut při 165 °C.

Pro neveganskou verzi můžete posypat parmezánovými hoblinami.



Piniové oříšky, COUNTRY LIFE, 50 g



Tofu natural bio, COUNTRY LIFE, 250 g



Sójový nápoj natural bio, PROVAMEL, 1 l



Dijonská hořčice bio, EMILE NOEL, 200 g

Jáhlový salát s avokádem a dýňovými semínky

PORCE: 5, PŘÍPRAVA: 1 hodina

- 250 g jáhel
- 100 g červeného hroznového vína
- hrst čerstvého špenátu
- 1 malá mrkev
- 1 avokádo
- 3 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička mořské soli
- hrst hladkolisté petrželky
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 100 ml olivového oleje
- 100 g dýňových semínek
- 3 lžíce sójové omáčky tamari

1. Jáhly důkladně propláchněte horkou vodou, zalijte asi 450 ml vody a přiveďte k varu. Na mírném ohni vařte asi 8 minut, až jsou jáhly skoro měkké. Přikryjte pokličkou a nechte dojít, občas zlehka promíchejte vidličkou.
2. Dýňová semínka nasucho opražte na pánvi, dokud nezačnou praskat. Ještě na pánvi smíchejte horká opražená semínka s omáčkou tamari.
3. Připravte si pesto: petrželku, lahůdkové droždí a olej rozmixujte.
4. Vychlazené jáhly v misce smíchejte s nakrájeným hroznovým vínem, nastrouhanou mrkví, nakrájeným avokádem, citronovou šťávou, špenátem a částí dýňových semínek, promíchejte. Můžete dosolit.
5. Zalijte pestem, promíchejte. Servírujte posypané zbytkem dýňových semínek.



Jáhly bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Dýňová semínka z Moravy, COUNTRY LIFE, 250 g



Sójová omáčka tamari bio, COUNTRY LIFE, 200 ml



Lahůdkové droždí, COUNTRY LIFE, 100 g

ENERGIE PRO VÁŠ 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.

Skvěle chutnající energetická tyčinka
vyrobená ze směsi semínek!

9bar

Více na 9bar.com

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

Jsem na kaši!



nominal

radíme se s přírodou...



Vyrábíme kvalitní bezlepkové potraviny a produkty zdravého životního stylu pro všechny věkové kategorie. Více informací a receptů najdeš na Facebooku nebo na www.nominal.cz.

česká firma z Vysočiny s 20-ti letou tradicí

Semínka k nakličování: malé balíčky plné síly!



Klíčky jsou optimálním nutričním základem pro všechny, kteří jsou zaměřeni na zdravou výživu. Ale ne jen pro ně! Klíčky a mladé výhonky obsahují množství zdraví prospěšných látek a navracejí tělu i duši energii a vitalitu. V klíčcích jsou obsaženy bílkoviny, enzymy, přírodní cukry, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny a minerální látky. Mohou pomoci podpořit metabolismus a imunitu. V Asii se říká: v klíčku je obsaženo vše, co přináší život! Jsou chutné a nenáročné na pěstování. Postačí jim celý rok jen okenní parapet...

V sortimentu SONNENTORU najdete Mungo, Pískavici modrou, Rukolu, Ředkvičku, Řeřichu, Klíčivý mix a další semínka k nakličování.

Objevte i Vy štěstí obsažené v malém semínku!



X v jednom

Ženy prý používají v průměru 12–20 kosmetických přípravků denně, muži 6. Hodně, málo? Ještě mnohem větší je ale počet výrobků, které vlastníme, ale nepoužíváme vůbec nebo skoro vůbec. Kosmetika, kterou jsme dostali k narozeninám, svátku, Vánocům... Občasná impulsivní koupě... Věci se hromadí, koupelna je přeplněná, výčítky rostou. Jestli také někdy toužíte po tom, že budete mít jen pár věcí, zato takových, které dobře fungují a slouží více účelům najednou, podívejte se na náš seznam. Ne že by tyhle dva výrobky stačily na všechno. Ale zastanou toho dost.

Hydrofilní oleje

O olejích v péči o pleť píšeme často. Dají se dobře používat místo pleťového krému i tělového mléka. Jsou ale dobré i na čištění. Nevysušují pokožku a nepoškozují přirozený kožní film. Na mytí se používají hydrofilní oleje, tedy takové, „které mají rády vodu“. Obsahují emulgátor, díky kterému se olejová složka dokáže spojit vodou a vytvořit emulzi, která šetrně myje.

Hydrofilní oleje se vyrábějí buď **neutrální**, nebo **obohacené některým éterickým olejem** (nebo skupinou olejů) pro specifické účinky a vůni. Pokud budete chtít mít hydrofilní olej jako univerzální produkt, pravděpodobně sáhnete po oleji neutrálním. Máte možnost používat ho jen tak (zvláště pokud někdo z rodiny trpí alergií), nebo si můžete míchat různé varianty pro jednot-

livé členy rodiny a pro různé účely – např. s mandarinkovým olejem pro děti a pro všechny milovníky veselých vůní, s tea tree pro intimní hygienu, pro ošetření zánětlivé pleti a při nachlazení, s levandulí na uklidnění a na spaní.

1. Sprchování

Naneste trochu oleje do dlaní a rozetřete do vlhké kůže. Po kontaktu s vodou olej vytvoří lehkou mléčnou emulzi.

2. Mytí obličeje

Stejný postup jako u sprchování. Nebo můžete nanést pár kapek oleje na navlhčený kosmetický tampon a obličej očistit, potom opláchnout čistou vodou.

3. Odličování očního make-upu

Na lehce navlhčený kosmetický tampón nakapejte pár kapek oleje. Zde se nejvíc hodí neutrální olej. Odličuje i voděodolnou řasenku.

4. Koupel

Nalijte 1–2 polévkové lžíce do vody. U kojenců stačí 1 kávová lžička do vaničky, použijte neutrální olej nebo přímo pro děti určený koupelový olej (pokud byste si olej míchali sami, dávejte pozor na dávkování éterického oleje!).

5. Mytí dětských zadečků

Místo vlhčených ubrousků. Na vodou navlhčenou žínku nebo papírový ubrousek nakapejte pár kapek oleje a otřete zadeček. Pro tento účel použijte olej určený speciálně pro děti (např. od Nobilisu mandarinkový koupelový olej – obsahuje nejjemnější možné emulgátory, což je důležité, když se olej nesmývá).

6. Mokré holení

Jako u sprchování. Dobré je použít olej s hojivými a protizánětlivými účinky – levandulový, tea tree.

POZN. Kupte jen osvědčené značky přírodní kosmetiky. Máte tak jistotu, že základem jsou rostlinné oleje a že použitý emulgátor je co nejšetrnější. Nám se nejvíc osvědčily oleje Nobilis Tilia. I Saloos vyrobí celou širokou řadu kvalitních hydrofilních olejů.

Zelený jíl

O mnohostranném využití jílu jsme psali už minulý jaro. Jeho absorpční, čistící a hojivé účinky z něj dělají opravdu šikovného pomocníka, nejen kosmetického, ale i zdravotního. Jíl má široké použití i v lázeňství, ale

my budeme psát především o tom, jak se dá snadno a poměrně „čistě“ používat v domácích podmínkách.

Jílů existuje mnoho druhů. K nejúčinnějším patří zelený jíl (illit a montmorillonit), protože velmi účinně absorbuje toxiny. Naše tipy se vztahují právě k jílu illit, používáme ultra jemný provětrávaný zelený jíl Argiletz.

1. Vnitřní detoxikace

Jíl odvádí z těla škodlivé látky a posiluje krev. Působí také při překyselení žaludku a při průjmeh. Jíl užívejte nejdéle 3 týdny, potom udelejte na týden až měsíc přestávku a kúru můžete opakovat. V prvních dnech pijte jen jílovou vodu – půl lžičky jílu rozmíchejte ve skleničce vody, nechte přes den nebo přes noc odstát a pak vypijte jen vodu



Foto © Pixmac/vaiviaty

bez sedliny. V dalších dnech nemusíte připravovat jíl předem, stačí rozmíchat jíl ve vodě a všechno vypít. Nejlepší je poradit se před začátkem kúry s lékařem.

2. Bolavé kluby, namožené svaly

Jíl rozmíchejte s vodou na hustší kaši. Můžete přidat éterické oleje podle vaší volby. Jíl naneste ve vrstvě 0,5–1 cm přímo na kůži, překryjte/ovažte potravinářskou fólií a nechte působit 1–2 hodiny. Aplikaci můžete opakovat.

TIP Můžete ovázat i ručníkem (pokud chcete dané místo zahřívát), ale až potom, co místo ovážete fólií. Ta zabrání vyschnutí jílu.

3. Osvěžovač vzduchu

Jíl absorbuje pachy ze vzduchu. Nasypte trochu jílu do mističky a položte ji do místnosti. Na jíl můžete ještě nakapat éterický olej. Jíl se hodí i na odstranění pachů z lednice.

4. Maska na obličej

Zelený jíl je tradiční prostředek na ošetření mastné pleti. Nám se osvědčilo jíl míchat i s dalšími surovinami, samotný jíl hodně vysušuje a to není vhodné ani u mastné pleti (čím víc se pleť odmašťuje, tím víc vlastního mazu vytváří). Při kombinování s jinými surovinami se jílové masky hodí i na smíšenou a normální pleť.

TIP Smíchejte jíl se stejným velkým množstvím suchého zeleného čaje (velmi jemně mletého – tedy buď čaje z pytlíku, nebo sypaného čaje, který ještě dodatečně rozdrťte/umelete).



Tuto super detoxikačně-antioxidační směs pak použijete jako základ pro výrobu domácích pleťových masek. Při přípravě dejte do misky pár lžiček směsi a zalijte ji horkou vodou, aby vznikla hustá pasta. Tu pak budete míchat s dalšími surovinami:

- vždy přidávejte pár kapek až lžičku libovolného rostlinného oleje, aby maska nevysušovala (mandlový, arganový...)
- pro mastnou pleť – můžete přidat ještě aloe vera gel nebo jogurt s medem nebo mléko s medem
- pro normální a smíšenou pleť – přidejte med a k němu zakysanou smetanu nebo rozmačkaný banán nebo rozmačkané avokádo

POZN. Maska nesmí na obličej zaschnout.

Nejen proto, že v suchém stavu už neposkytuje pleť minerály a nevstřebává toxiny. Vysychající maska totiž vytahuje z pleti vlhkost. Jestliže maska vysychá dřív, než je třeba (měla by působit 10–15 minut), po nanesení ji překryjte potravinářskou fólií nebo ji musíte průběžně zvlhčovat rozprašovačem.

INZERCE

PRVNÍ KOMPLEXNÍ AJURVÉDSKÉ
ŘEŠENÍ PRO RŮZNÉ TYPY PLETI



khadí®

*Květy, byliny, oleje
a kompozice éterických
olejů pečují o pokožku
v různých situacích
a harmonizují mysl
pomocí aromaterapie ...*

PLEŤOVÉ A TĚLOVÉ OLEJE

... pro každodenní péči o Vaši pleť

vynikající alternativa k pleťovým krémům a tělovým mlékům
oleje té nejvyšší kvality, sestavené odborníky na ajurvědu v Indii,
s certifikací BDIH – Kontrolovaná přírodní kosmetika

www.khadi-cz.cz



WELEDA
Od 1921

100%
Certifikovaná
přírodní péče

WELEDA
BABY DERMA
Zklidňující pleťový krém

WELEDA
Od 1921
BABY DERMA
Zklidňující tělové mléko

**To nejlepší z přírody
pro citlivou pokožku.**

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

Kosmetická mini encyklopedie na pokračování

→ Rostlinné oleje

Rostlinné oleje vyživují a chrání pokožku. V přírodní kosmetice se používají tam, kde v konvenční kosmetice hrají hlavní roli minerální oleje vyrobené z ropy (parafínový olej, silikony). Pro snadnější orientaci ve složení výrobků se vám bude hodit přehled názvů hlavních olejů, které v kosmetice můžete najít.

Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil – jojobový olej

Prunus Dulcis (Almond) Oil – mandlový olej

Persea Gratissima (Avocado) Oil – avokádový olej

Ricinus Communis (Castor) Seed Oil – ricinový olej

Vitis vinifera (Grape) Seed Oil – olej z vinných hroznů

Cannabis Sativa (Hemp) Seed Oil – konopný olej

Olea Europaea (Olive) Fruit Oil – olivový olej

Glycine Soja (Soybean) Oil – sójový olej

Prunus Armeniaca (Apricot) Kernel Oil – meruňkový olej

Cocos Nucifera (Coconut) Oil – kokosový olej

Elaeis Guineensis (Palm) Oil – palmový olej

Oenothera Biennis (Evening Primrose) Oil – pupalkový olej

Helianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil – slunečnicový olej

Sesamum Indicum (Sesame) Seed Oil – sezamový olej

Triticum Vulgare (Wheat) Germ Oil – olej z pšeničných klíčků

Argania Spinosa (Argan) Kernel Oil – arganový olej

Carthamus Tinctorius Seed Oil – saflorový olej

Butyrospermum Parkii (Shea Butter) – bambucké máslo (karité)

Theobroma Cacao (Cocoa) Oil – kakaové máslo

Rosa Canina / Rosa Rubiginosa (Rose Hip) Seed Oil – šípkový olej

Mnoho olejů
v biokvalitě najdete u

Emile Noël
maitre moulinier



INZERCE

EMMA NOËL

PÉČE O TĚLO

Výživná, hydratační a regenerační péče...
Vaše tělo si zaslouží pohlázení čisté přírody.



www.emmanuel.fr
www.countrylife.cz/emma-noel

J/Ä/S/Ö/N
PURE, NATURAL & ORGANIC

POWERSMILE®

BĚLICÍ ZUBNÍ PASTA



Přirozeně bělicí zubní pasta
bez fluoridů, umělých
sladidel a ochucovadel.
Bělí, aniž by poškozovala
sklovinu.

www.jason-natural.com

www.countrylife.cz/jason

Různé & důležité



Kozí sezona začíná

Po zimní přestávce kozy znovu začínají dojit a do regálů se vracejí výrobky z kozího mléka. Na ekofarmě Kozí dvorek nejen chovají kozy (a také ovce), ale mají i vlastní sýrárnu. Vyrábějí kozí jogurtové mléko, různé druhy čerstvých sýrů, tvaroh s příchutí i bez, žervé a vynikající polotvrdý sýr. Kozí produkty z Kozího dvorku (www.kozidvorek.cz) můžete nakoupit v prodejnách zdravé výživy.



Skutečně zdravá škola

Jak to, že jídelny ve školách a školách nevyužívají při přípravě pokrmů pro děti aktuální vědecké poznatky o výživě? Proč se raději řídí zastaralými koncepty výživových pyramid? Proč školní jídelny nenabízejí stravování pro děti s dietními potřebami, např. bezmléčná, bezlepková či bezmasá jídla? O změnu stravování ve školních jídelnách usiluje občanská iniciativa Skutečně zdravá škola. Chcete se o projektu dozvědět víc, podpořit jej nebo na něm přímo spolupracovat? Všechny potřebné informace najdete na www.skutecnezdravaskola.cz.



Zdravá kuchyň

Kvalitní informace o potravinách... Pomoc s orientací v nabízeném sortimentu... Komu by se něco takového nehodilo? Mgr. Margit Slimáková, Ph.D., považujeme za nezávislého a skutečně vzdělaného odborníka v oblasti zdravé výživy. Proto rádi doporučujeme jejího praktického průvodce nákupem zdravých potravin na www.zdravakuchyn.cz. Komplexnější informace o výživě najdete na jejím webu www.margit.cz.

Jarní akce v prodejnách zdravé výživy

Samé dobré věci jsou k máni v akci Jaro je tu, která probíhá od 17. března do 22. dubna. Kuskus, chia semínka, čokoládu se stévií, javorový sirup a dalších 24 výrobků v ní zakoupíte za zvýhodněnou cenu, a to ve víc než 200 prodejnách zdravé výživy po celé ČR. Spěchejte doplnit špajz!



Některé z akčních produktů najdete i v těchto Dobrotách.

V JARNÍ AKCI

Malá hubnoucí poradna



Na dotazy odpovídá výživová poradkyně **Monika Bartolomějová, Svět zdraví** (www.svet-zdravi.cz).

Mohu jíst semínka při hubnutí? Která a kolik?

O prospěšnosti semínek toho bylo napsáno již mnoho. Častou otázkou, jak z vlastní praxe vím, je ovšem to, zda i lidé, kteří usilují o redukci, mohou semínka do jídelníčku zařazovat a především v jakém množství. Odpověď zní „ano“. Semínka obsahují zdravé tuky, ale i vitamíny, vlákninu, minerální látky a mnoho dalších prospěšných látek, které vaše tělo uvítá.

Semínka jsou, stejně jako ořechy, kaloricky bohaté, proto je důležité hlídat jejich příjem. Energetická hodnota 100 g semínek se pohybuje okolo 2 200–2 500 kJ. Denní příjem by se měl pohybovat do 30 g. Ideální kombinací na dopolední svačinu je ovoce a hrstička semínek, cca 15–20 g. Tato kombinace je vhodná právě proto, že semínka díky obsahu tuku snižují glykemický index ovoce. Ovoce se tedy pomaleji tráví a cukry v něm obsažené pomaleji vstupují do krevního řečiště, čímž se nepřetěžuje slinivka a nedochází k velkým výkyvům hladiny krevního cukru.

Chia semínka by měla mít při redukci také své místo v jídelníčku. Po namočení tvoří jemný gel, který má sytící schopnost a zároveň zpomaluje proces trávení sacharidů, čímž dochází k vyrovnané hladině glukózy v krvi. Udržování stálé hladiny krevního cukru je důležité zejména pro diabetiky, ale je nutné ji udržovat a hlídat i při redukci.

Jak se dočtete už v článku na straně 4, semínka je dobré před konzumací nechat namočená, protože změkknou a všechny prospěšné látky se potom lépe uvolňují do organismu. Jak připravit za pár minut zdravou a chutnou snídani? Večer dejte do mističky ovesné vločky, semínka, sušené ovoce a trochu skořice, zalijte vodou. Všechny ingredience krásně změkknou, kaši pak bude stačit jen trochu ohřát a je hotovo.



Mega dávka vitamínu C s rakytníkovou šťávou

- ✓ vyrobeno z volně rostoucích BIO rakytníků
- ✓ typická aromatická chuť
- ✓ 100% BIO
- ✓ rakytník je bohatý na vitamín C a podporuje správnou funkci imunitního systému



Rakytníkové macchiato:

- 150 ml BIO rakytníkové šťávy EDEN
- 150 ml pomerančového džusu
- 250 ml mléka
- 2 lžice agávového sirupu
- špetka skořice

Ohřejte 100 ml mléka (kravského, sójového, mandlového) a našlehejte jej, tak aby vznikla pěna. Zbývající mléko smíchejte s rakytníkovou šťávou, pomerančovým džusem a agávovým sirupem a lehce ohřejte. Nalijte tento nápoj do dvou sklenic a navrch nalijte horké napěněné mléko. Posypte skořicí a vychutnejte si lahodný nápoj!



Na mnoho způsobů

Kaše

Kaše Country Life se hodí nejen k přípravě kaší, ale i spoustě dalších jídel. O svých zkušenostech s kašemi píše Zuzka, pár tipů doplnili i ostatní členové redakce.



Zuzana

„Když děti mají chuť něco sami vytvořit/uvařit, přinesu ze špajzu rýžovo-karobovou kaši. Celou (200 g) ji rozmíchám v půl litru mandlového nápoje a nechám přejít varem. Pak směs vychladím a pozvu děti k tvoření. Dáme na stůl mističky s kokosem, rozinkami, sekanou čokoládou, karobem, semínky, oříšky, bonbóny. Každý si vyrobí svůj vlastní originální dezert. Děti si je pak pyšně nosí i do školy či školky místo svačinky.“

Zuzana

„Posílám tip, co dělat, když nedojíme ráno uvařenou kaši. Jednoduše z ní udělám dezert na odpoledne. Nakrájím sladší jablíčko a se slupkou na kostičky a krátce orestuji na přepuštěném másle. Dám je na dno **poháru**, zakapu citrónem, přidám kaši a osladím agávovým nebo jiným sirupem. Mňam!“



Peta

„Kaše může sloužit i k výrobě **dortového korpusu**. Já ho dělám z mandlového mléka a kukuřičné kaše. Do mléka dám rozinky, třtinový cukr a trochu bio margarínu nebo oleje. Přivedu k varu a přisypávám kaši, až vznikne hodně hustý krém. Ten pak vliju do dortové formy a uhladím lžicí namočenou v horké vodě.“

TIP Kaše jsou sice instantní, ale některé z nich je dobré pár minut povařit. Špaldová kaše je asi nejhrušší, takže je třeba vařit ji nejdéle. Na zahuštění je dobrá rýžová kaše, protože má neutrální chuť. Děti mívají rády kukuřičnou, protože jsou právě na její chuť zvyklé díky křupkám. Rýžovo-karobová kaše se hodí hlavně na sladko.

Alena

„Od té doby, co jsem naše kaše objevila, mám je doma stále a používám je často. Kaši **k snídani** si zvládnou udělat děti samy. Zdobí ovocem, jogurtem, sirupy, kolikrát vznikají hotová umělecká díla. :-)) Já mám ráda k snídani **koktejl**, tak si dělám řídkou kaši, do které rozmixuji třeba namočené ořechy, banán nebo sezonní ovoce.“

Luba

„Kaše se dobře hodí do **karbanátků** a **sekané**. Kaše dobře lepí a jsou na tohle ideální. Výhoda je, že takhle můžete do jídelničky nenápadně zařadit i obilovinu, kterou u vás nikdo nechce jíst ☺ (často to bývá pohanka).“

Foto © archiv Zuzany, Čiřové © Cepělina, Lib



- Kukuřičná kaše bio 250 g (100 % kukuřice)**
- Celozrnná rýžová kaše bio 300 g**
(80 % rýže natural, 20 % kukuřice)
- Rýžová kaše 300 g (100 % loupaná rýže)**
- Rýžovo-pohanková kaše bio 300 g**
(80 % rýže natural, 15 % pohanka lámanka, 5 % kukuřice)
- Rýžovo-karobová kaše bio 200 g**
(80 % rýže natural, kukuřice, karob)
- Kukuřično-pohanková kaše bio 300 g**
(80 % kukuřice, 20 % pohanka)
- Jáhlová kaše 300 g (60 % jáhly [proso], 40 % kukuřice)**
- Pohanková kaše bio 300 g (100 % pohanka)**

Jak a kde se kaše vyrábějí? Čtete na následující straně...▶

Zuzana

„Holky, zkoušely jste už z instantní kaše udělat **bešamelovou omáčku**? Já ano a povedlo se! Do 400 ml rostlinného nápoje dám 3 vrchovaté lžíce rýžovo-pohankové kaše. Osolím a přidám nastrouhaný muškátový oříšek. Rozmíchám, 1 minutu povařím a nechám odstát. Naposledy jsem bešamelovou omáčku používala do zapečených palačinek. Budete potřebovat 4 silnější neslazené palačinky, 350 g špenátu ochuceného několika rozetřenými stroužky česneku se solí a 100 g čedaru (nebo veganské alternativy čedaru Cheezly). Do hluboké zapékačkové misky střídám palačinku, bešamel, špenát a sýr. Zapékám 20 minut na 170 °C. Palačinky pak nechám půl hodiny odstát v troubě.“



Alena

„Protože milujeme zapečená jídla, bešamel z instantní kaše dělám celkem často. V rostlinném nápoji nebo mléce povařím kaši (nejraději používám celozrnnou rýžovou), přidám slunečnicová semínka, koření, česnek. Někdy smíchám s protlakem a zapeču s těstovinami, jindy přidám povařenou brokolici nebo špenát, zapékám brambory nebo těstoviny. Občas vylepším ovesnou smetanou. Zuzko, zapečené palačinky určitě vyzkouším taky.“

Zuzana

„I samotné **palačinky** pro zapékání můžete udělat z kaše. Co budete potřebovat? 300 ml rostlinného nápoje nebo mléka, 2 vejce, 3 vrchovaté lžíce špaldové kaše a špetku soli. Každou usmažíme do zlatova na lžičce přepuštěného másla. Pokud je nebudete dávat do předešlého receptu, sníte je jen tak. Jsou nadýchané a opravdu moc dobré! Chuťově mi připomínají omelety z dětství, které nám máma dělala s hráškem.“

Alena

„Kaše jsou úžasné také na **zahušťování**. Pokud vařím polévku nebo třeba luštěniny s omáčkou a chci trochu zahustit, přidám pár lžic rýžové kaše a povařím.“

Zuzana

„Když byly moje děti malé, tak jsem kaše využívala hodně. Rozvařila jsem si ovoce nebo zeleninu od babiček a zahušťovala jsem právě kašemi.“

Luba

„Mně se líbí použití kaší při výrobě **knedlíčků do polévky**. Na středním struhadle nastrouhám uzený tempeh nebo tofu, přidám kaši (nejvíc mi vyhovuje pohanková a rýžovo-pohanková), pár lžic rostlinného nebo normálního mléka a utřený česnek. Přidám nasekané bylinky, které zrovna mám. Když používám tempeh, nedávám už žádné koření, jinak ještě lehce osolím a opepřím. Další postup je jako obvykle, zformovat knedlíčky a vařit v polévce 3-4 minuty.“

Bonduelle

Žluté zlato v bio kvalitě!



www.bonduelle.cz

Chutné pudinky bez lepku...



Dáváte přednost kvalitním českým produktům, které jsou navíc zdravé a vhodné pro vaše stravování?

Vanilkový a jogurtový pudink bez lepku mají vynikající chuť a jemnou konzistenci. Jsou výtečné samotné i v kombinaci s dobrým ovocem. Také se dají použít jako ingredience k přípravě různých dezertů, dortů a moučníků. A děti si je určitě zamilují. Již brzy představíme také Bezlepkový pudink čokoládový!

www.amylon.cz
www.mebio.cz

Amylon

Když Milan Horský začínal s výrobou, v okolí fungovalo několik desítek dalších výrobců těstovin. Teď už tam jsou jen tři. Levné produkty v supermarketech a hlavně diskontech válčují všechny. Jeho firmě se však přesto daří. Získal ocenění Podnikatel Pardubického kraje a jeho výrobky se prodávají po celém Česku. Jak to? Všechny těstoviny a instantní kaše, které v obchodech najdete pod značkou Country Life, vyrábí totiž právě pan Horský ve své svitavské firmě.



Made in

S V I T A V Y



Těstoviny

Ve výrobě jsme byli v době, kdy se zrovna vyráběly pohankové a pšeničné těstoviny. U všech druhů těstovin je ale postup stejný. Do zásobníku se umístí surovina dle příslušné receptury. Směs je pak protlačovaná skrz speciální bronzovou matici. Ta určuje, jaký tvar budou těstoviny mít. Čerstvé těstoviny se pak rozprostou na velká síta a putují do sušárny. Tam se 24 hodin suší při teplotě 45 °C.



POZN. Chcete mít těstoviny na míru? Možná to není úplně nemožné. Město Svitavy si takhle od pana Horského objednalo písmenkové těstoviny, které obsahují písmena tvořící název města. Jedna taková matrice stojí přibližně 15 tisíc korun.

„Vzděláním jsem ekonom, ale k potravinám mám blízko odkáživa. Od 15 let jsem pracoval v Jednotě. A pak jsme jednou po revoluci seděli s manželkou u televize a dívali se na reportáž o výrobě těstovin. Řekli jsme si, že něco takového chceme dělat také. A tak jsme v suterénu našeho domu rozjeli výrobu. Prodej jsme si tehdy zajišťovali formou zásilkového obchodu a prostřednictvím nezávislých obchodníků.“

Nejdřív jsme dělali konvenční produkty, v biokvalitě jsme začali vyrábět v roce 2001. Dnes bio představuje asi 70 % našeho sortimentu. Suroviny se snažíme mít tuzemské, maximálně ze Slovenska. Odjinud bereme jen to, co se tady nedá získat vůbec nebo v kvalitě, která se pro výrobu těstovin a kaší nehodí. Aktuálně jsou to jáhly a pak samozřejmě také cizokrajné suroviny jako třeba rýže, nopal nebo kurkuma.“

Kaše

„Jako surovinu pro výrobu našich instantních kaší používáme buď krupici (například u kukuřice), nebo mouku (například u rýže). Výroba probíhá ve stroji, který se nazývá extrudér. Surovina se smíchá s vodou a na velmi krátkou dobu, asi 1 vteřinu, se ohřeje a vystaví vysokému tlaku tím, jak je protlačovaná skrz malé otvory ven. Voda se přitom přemění v páru a expanduje. Díky tomu výrobek získá ‚křupkovou‘ strukturu. Následně se zpracuje do podoby instantní kaše, která se pak při přípravě nemusí vařit vůbec nebo jen krátce.“



Extrudér právě vyrábí rýžovou kaši

Extrudovaný výrobek samozřejmě obsahuje méně živin než surová neupravená surovina, teplem se poškozuje hlavně vitaminy. Ale je potřeba si uvědomit, že jinak byste surovinu stejně museli uvařit.



Před zabalením se kaše nechávají zchladnout



„S panem Horským spolupracujeme od roku 2003. Je to partnerství, které nás těší. Pan Horský neustále zkouší nové suroviny a receptury a my můžeme díky němu nabízet kvalitní české výrobky“, říká Otakar Jiránek z Country Life.

Suroviny

Těstoviny a kaše tu vyrábějí z velkého množství surovin. Vedle pšenice, tvrdozrné pšenice semoliny, pšenice špaldy nebo žita také z mnoha přirozeně bezlepkových surovin – kukuřice, rýže, amarantu, ova, jáhel a pohanky. A 90 % surovin, které používají, jsou celozrnné. „Je to pro nás samozřejmě volba, protože celozrnná mouka je mnohem hodnotnější než bílá. Ale není to s ní snadné. Obrušuje nám stroje, které kvůli tomu mají nižší životnost.“



Bezlepkové těstoviny tu zatím vyrábějí hlavně z pohanky a amarantu

Plány do budoucna?

„Vyrábíme hodně produktů z přirozeně bezlepkových surovin, ale rádi bychom nabízeli i certifikované bezlepkové výrobky. Na bezlepkové těstoviny se často používá kukuřice, dobře totiž napodobuje strukturu a barvu běžných semolinových těstovin. Ale pořádné kukuřičné těstoviny zatím umějí vyrobit jen Italové. Proto teď hlavně experimentujeme. A doufáme, že budeme moci zákazníkům brzy nabídnout výsledek.“



Kukuřičná strouhanka je vlastně hrubě mletá kukuřičná kaše. Má tu výhodu, že saje tuk méně než běžná strouhanka.

dejte si po ránu...

Životodárný koktejl aneb tekuté snídaně

Snídaně jsou často skloňovaným pojmem vždy, když se mluví o správném stravování. Víme, že snídaně je základ, nejdůležitější jídlo z celého dne, že bychom se o ni neměli dělit ani s přítelem, měli bychom si na ni vždy udělat čas. Nás v poslední době nadchla snídaně v podobě koktejlu. Můžete si ji dopřát, i když máte málo času nebo si nemůžete dovolit ráno u jídla posedět, je nekonečně mnoho variant pro použití surovin, složení můžete měnit podle chuti a sezony. V takové snídani jsou namixována všechna NEJ a vše, co pro dobrý start potřebujete.

Green smoothie

INGREDIENCE NA 1 PORCI

- 1 zralý banán
- 1/2 jablka (může být i hruška, meloun, mango)
- hrst divokých bylin, špenátu nebo salátu
- lžice rozinek (nebo jiného sušeného ovoce)
- lžička chia semínek (můžete nahradit konopnými nebo lučnými semínky)
- lžice ořechů (směs nebo jeden oblíbený druh)
- 200 ml vody (můžete použít kokosovou vodu)

Postup

1. Ořechy, semínka a sušené ovoce večer namočte.
2. Z jablka vykrojte jádřínek, banán oloupejte.
3. Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladka.



Jahodový koktejl

INGREDIENCE NA 1 PORCI

- hrst jahod (nebo borůvek, malin, ostružin či jiného ovoce)
- 250 ml bio mléka (nebo rostlinného nápoje bez příchuti – ovesný, mandlový, sójový nebo rýžový nápoj)
- lžice mandlí (můžete nahradit slunečnicovými semínky)
- lžice bílého jogurtu (nebo sójové kysané speciality Sojade natural či s příchutí)
- lžice jemných ovesných vloček (můžete použít i jakékoli jiné vločky – pohankové, žitné, špaldové, quinoové atd.)
- lžice rýžového sirupu (podle chuti a sladkosti ovoce)

Tímto koktejlem vyrazíte i na školáky, kteří jsou ne vždy ochotni sníst

Kombinací je nekonečně mnoho, sami vyzkoušejte, jaká kombinace je ta vaše. Další ingredience, které můžete použít:

- nepražené kakao
- šťávy Eden (rakytník, višň, zázvor...)
- Linusprout – nakličné a namleté lněné semínko
- otruby
- mladý ječmen
- Matcha čaj
- zázvor
- avokádo, okurka i další druhy zeleniny

Postup:

1. Mandle namočte večer do vody, ráno je můžete oloupat.
2. Ráno vločky spařte vroucí vodou, nebo krátce povařte a nechte chvíli odstát.
3. Do mixéru vložte všechny ingredience a rozmixujte do hladka.



Praktické rady

- do sklenice si připravte směs ořechů, semínek a sušeného ovoce, které budete používat právě na ten váš koktejl
- ořechy a semínka namočte večer do vody, tím se aktivují enzymy, semena a ořechy budou stravitelnější a dostanete z nich to nejlepší
- tuto snídani si můžete připravit do nádoby na cestu nebo do práce či školy
- koktejl můžete udělat podle sezony teplý nebo studený, použít mražené ovoce, nebo naopak tekutiny použít teplé
- koktejl je vhodný nejen na snídani, ale také jako svačina či lehký oběd, pokud jste na cestách
- pokud v koktejlů použijete banán a sušené ovoce, nepřislazujte
- používejte ingredience v biokvalitě

Pro přípravu koktejlů budete potřebovat:



Chia semínka bio, COUNTRY LIFE, 300 g



Mandle bio, COUNTRY LIFE, 100 g



Rozinky Thomson bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Vločky ovesné jemné bio, COUNTRY LIFE, 500 g



Sirup rýžový bio, COUNTRY LIFE, 350 g



Nápoj rýžový bio, PROVAMEL, 1 l

Zcela nová řada!

Flapjacky neobsahují...

umělé přísady ✓ konzervanty ✓ ztužené tuky ✓ pšenici ✓



12 nových příchutí... nová 80g velikost...



ručně vyráběné v naší pekárně... z celých zrn ovsa

ČISTICÍ PLEŤOVÝ VITAMÍNOVÝ KOKTEJL PRO JARNÍ PROBUZENÍ VAŠÍ PLETI

NOVINKA

Přijďte si kosmetiku Kivvi vyzkoušet a nakoupit
do bioprodejn Country Life, Melantrichova 15, Praha 1

TĚŠÍME SE NA VÁS
ve čtvrtek 27. 3. 2014 od 11 do 19 hod

VÝJIMEČNÉ VLASTNOSTI KOKTEJLU:

- 5v1 = čištění + tonizace + zjemnění + hydratace + protizánětlivé působení
- antioxidanty získané z jeřabiny, borůvky, měsíčku a z „královny“ vitamínu C – brusinky



PŘÍRODA UZDRAVUJE - MY VÍME JAK!



Sušičky ovoce



Mlýnky obilí



Odšťavňovače



Mixéry

800 350 350 Volejte ZDARMA

www.atranet.cz

čistá
chuť
přírody



Limonáda z květu černého bezu v akci Jaro je tu!



Höllinger



Proti chronickému zánětu



Zánět je přirozená reakce imunitního systému. Tělo jeho prostřednictvím reaguje na poškození tkání a následně zajišťuje jejich hojení. Imunitní systém se ale může vymknout kontrole a reagovat tam, kde to není třeba – například na látky, které pro něj nejsou nebezpečné (alergie) nebo na buňky svého vlastního těla (autoimunitní nemoci). Chronický zánět v organizmu se dává do souvislosti i se vznikem rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění nebo diabetu.

Nemoci autoimunitního původu jsou například revmatoidní artritida, lupus, Crohnova choroba, roztroušená skleróza, autoimunitní zánět štítné žlázy.

Na to, jak by měla vypadat protizánětlivá strava, existují různá doporučení. Základem většinou bývá jídelníček založený na kvalitních, co nejméně průmyslově zpracovaných potravinách, které jsou spíše rostlinného než živočišného původu. Hodně zeleniny, která má silné antioxidační vlastnosti. Dostatek pohybu, co nejméně stresu, udržování přiměřené tělesné hmotnosti.

Kromě toho existuje několik látek, které mají mimořádnou schopnost zánět v těle tlumit. Vybrali jsme z nich dvě, které jsou podle našeho zkoumání i zkušeností velmi účinné – omega 3 mastné kyseliny a vitamin D. Obě dvě jsou pro zdravou imunitu natolik důležité, že i odborníci, kteří nejsou stoupenci potravinových doplňků, doporučují v tomto případě udělat výjimku.

Omega 3

Jednu z hlavních protizánětlivých složek potravy jsou omega 3 mastné kyseliny. Od 80. let se množí poznatky, že pomáhají v těle tlumit zánětlivé reakce. Snižují hladinu špatné frakce LDL cholesterolu. Podporují také pro dobrý vývoj a fungování mozku. Omega 3 mastné kyseliny v organizmu fungují v interakci s omega 6 mastnými kyselinami. Obě skupiny jsou pro lidský organizmus nezbytné. Naše tělo si je neumí vytvořit, musíme je přijímat ve stravě, a proto se nazývají esenciální. Omega 3 se nacházejí hlavně v tuku mořských ryb a v některých semínkách a ořechách. Zdrojem omega 6 je většina rostlinných olejů (kromě olivového).

Omega 3 a 6 mastné kyseliny musejí být v těle ve správné rovnováze. Když je omega 6 příliš mnoho a omega 3 příliš málo, v těle vzniká prozánětlivé prostředí. To se bohužel může snadno stát u stravy bohaté na rostlinné tuky (které se používají také při výrobě pečiva, hotových výrobků apod.). Poměr omega 6 a omega 3 by měl být max. 3–5 : 1, pro dosažení léčebného účinku omega 3 se doporučuje až poměr až 1 : 1. Ve skutečnosti je to okolo 15 : 1 i horší.

Co je tedy dobré dělat? Na vaření používejte tuky, které obsahují méně omega 6 mastných kyselin – například olivový olej nebo

Omega 3 kyselin existuje několik typů. Ty, které naše tělo potřebuje nejvíce, jsou EPA (kys. eikosapentaenová) a DHA (kys. dokosahexaenová). Obě jsou přímo obsažené v rybím tuku. Rostlinné a ostatní zdroje obsahují jinou omega 3 mastnou kyselinu – ALA (kys. alfa-linolenová). Většinou se uvádí, že konverze ALA na EPA a DHA v našem těle není příliš vysoká, jen asi kolem 10 %, a u starých lidí klesá. Některé studie však ukazují, že lidé, kteří ryby nejedí, mají srovnatelné hodnoty EPA a DHA v těle jako ti, kteří ryby pravidelně konzumují. Vysvětlujte se to tím, že při nedostatku EPA a DHA organizmus zlepšil konverzi ALA.

Více na <http://bit.ly/1jIM66I>

kokosový tuk. A konzumujte dostatek potravin bohatých na omega 3. Pro snížení výskytu alergií, ekzémů a autoimunitních reakcí se orientačně doporučuje příjem okolo 3–4 g i víc omega 3 mastných kyselin denně, jinak stačí asi 1 g denně.

Ryby

Jestliže nejste vegetariáni a nevádí vám konzumace ryb, nejlépe získáte omega 3 právě z nich. Obsahují ji především mořské ryby, ale pozor, množství se velice liší. Je třeba také brát v úvahu, že rybí maso může obsahovat těžké kovy, například methylrtuť. Na to si musejí dávat pozor hlavně těhotné ženy a děti. Čím je ryba větší (tedy je výš v potravním řetězci), tím je riziko kontaminace vyšší. Ryby, které mají nejvíc omega 3 a zároveň nejméně rtuti a zároveň je jejich lov ekologicky relativně nejvíc udržitelný: ančovičky, mušle, sardinky, losos. Mezi ryby, které mohly nahromadit větší množství těžkých kovů, patří žralok, mečoun, tuňák, makrela – ty proto není dobré jíst pravidelně, příležitostně však nevádí.

Více na <http://bit.ly/1iwndBV> (EWG) ...a podívejte se i na str. 3

Jiné zdroje

Omega 3 mastných kyselin je dost i v některých jiných potravinách. Omega 3 z rostlinných zdrojů nebo z mléčných výrobků mohou být využitelné organismem méně než omega 3 z ryb, viz text v rámečku. Jestli je ALA vaším jediným zdrojem omega 3 mastných kyselin, konzumujte jí raději víc než uvedení 1 gram nebo 3–4 gramy – toto doporučení se týká příjmu EPA + DHA.

Z tabulky je vidět, že velmi vysoký obsah omega 3 má lněný olej. Dbejte na to, abyste ho kupovali čerstvý, uchovávali v chladu a rychle zkonzumovali, velice snadno totiž oxiduje. Jestli nemáte tu možnost, je dobré dávat přednost přímo semínkům.

Doplňky

Konzumace 1 gramu omega 3 denně se dá dosáhnout, u léčebné dávky 3–4 g už to není tak snadné. Řešením je systematicky užívat lněný olej, lněné a chia semínko nebo používat doplňky z rybího tuku. Zdá se, že většina doplňků od kvalitních výrobců by neměla obsahovat těžké kovy.

Potravina	Množství, ze kterého získáte 1 g čisté EPA + DHA
Losos	50 g
Sardinky	100 g
Makrela (solená uzená)	25 g
Treska	250 g
Krevety	200 g

Potravina	Množství, ze kterého získáte 1 g čisté ALA
Lněné semínko	4 g
Lněný olej	2 g
Chia semínka	6 g
Vlašské ořechy	10–50 g
Konopné semínko	11 g
Máslo (bio má obsah vyšší)	330 g

Vitamin D

Vitamin D je potřebný pro metabolismus vápníku, slouží k jeho ukládání v kostech. V posledních letech se však stále více mluví o tom, že úloha vitaminu D je v organismu mnohem komplexnější. Pozitivně ovlivňuje celkovou imunitu. Pokud ho je v organismu dostatek, tělo je odolnější k běžným infekčním onemocněním stejně tak jako nádorovému bujení. Vitamin D také zmírňuje zánětlivé reakce v organismu a tlumí autoimunitní reakce. Je také důležitý pro správný vývoj a fungování mozku – nedostatek vitaminu D je zřejmě rizikovým faktorem pro vznik depresí a jiných neuropsychiatrických onemocnění.

Hlavním zdrojem vitaminu D je sluneční záření. Vzniká v kůži působením UVB paprsků. Uvádí se, že pro dostatečný příjem vitaminu D bychom se měli vystavovat slunci 3× týdně po dobu přibližně 15 až 20 minut, s odkrytými pažemi a obličejem. Tento údaj je ale velice přibližný. Tvorba vitaminu D totiž závisí na mnoha aspektech: barvě kůže (čím světlejší, tím méně času na slunci potřebujeme), použití krému na opalování (při použití SPF s faktorem 8 se množství vytvářeného vitaminu D snižuje o 95 %), denní době, ročním období. Obecně se říká, že potřebné množství vitaminu D vytvoříme asi za polovinu času, než by kůže začala na slunci červenat. Kvůli vitaminu D pak už nemá smysl slunit se déle, tělo ho nedokáže nijakno vytvořit víc.

Čím větší je úhel, pod kterým dopadají sluneční paprsky na zem, tím víc UVB záření se v atmosféře odfiltruje a na zem vůbec nedopadne. V zimním období tak kůže prakticky žádný vitamin D nevytváří. V našich zeměpisných šířkách toto období trvá přibližně od začátku listopadu do konce března. Na začátku tělo čerpá

ze zásob, ale uprostřed a na konci zimy už můžeme mít vitaminu málo. U lidí, kteří tráví málo času venku nebo vycházejí na slunce jen s prostředky na opalování, vznikne snadno nedostatek vitaminu D i během roku.

Zjistit, jak jste na tom, se dá jednoduše – pomocí krevních testů. Jestli jsou vaše hodnoty nízké, je vhodné pomýšlet na suplementaci (potraviny se nedají považovat za spolehlivý zdroj tohoto vitaminu). V doplňcích je vitamin D k dispozici ve dvou formách, jako rostlinný D2 (ergokalciferol, vyrábí se z kvasnic) a živočišný D3 (cholecalciferol, vyrábí se z lanolinu, tuku obsaženého v ovčí vlně). Užívání D2 mnozí odborníci vůbec nedoporučují. D3 odpovídá vitaminu, který si vyrábí naše tělo. Prodává se na lékařský předpis i volně. Ohledně dávkování se poraďte s lékařem nebo zkuste pro svůj případ vyčíst doporučené dávkování v literatuře. Potom je dobré nechat si udělat kontrolní testy. Každý potřebuje užívat jiné dávky, aby dosáhl potřebné hladiny v krvi (pro terapii autoimunitních onemocnění se většinou používá mnohem vyššího dávkování, než jaké se doporučuje běžně; zde je testování nezbytné).

Více na <http://bit.ly/115h1kF>

Nedostatek vitaminu D není nijak vzácný, v rozvinutých zemích jím trpí až 70 % populace.

Přejeme vám dobrou a poslušnou imunitu!

Byl jsem moc rád, že jsme na našich desátých Bidožínkách mohli přivítat tak významné hosty, jako je Charles Kloboukoff a jeho žena Catherine. S Charlesem jsem se seznámil před víc jak rokem na potravinářském veletrhu v Paříži a blíže ho poznal při návštěvě jeho firmy, slavili tehdy 20. výročí jejího založení. Záhy jsem zjistil, že je toho hodně, co nás spojuje. Máme podobné představy o principech podnikání. Oba máme firmy, které se věnují produkci a prodeji biopotravin. Založili jsme je skoro ve stejné době. Ta Charlesova firma je však podstatně větší než Country Life. Ale vždyť Francie je také (o trochu 😊) větší než ČR.



Cesta angažovaných podnikatelů

Dnes je Léa Nature druhou největší bio firmou ve Francii. Většinu výrobků, které prodává, také sama vyrábí. V současné době má osm výrobních závodů. Ty jsou rozesteté po celé Francii. Vyrábějí zde přes 1 200 produktů, z toho část pravidelně obměňují a tak přicházejí každý rok s 200 novými produkty.

Pro všechny

Charles Kloboukoff zakládal svou firmu s představou, že zákazníkům nabídne přírodní a přirozenou alternativu k běžným agrochemickým výrobkům, ať už jde o potraviny, kosmetiku, drogerii nebo léčebné prostředky. A to alternativu, která bude dostupná co největšímu množství lidí. Dnes vyrábí širokou škálu biopotravin pod různými značkami, nejznámější je „Jardin Bio“ (Biozahradka). Léa Nature se také stala jedním z nejvýznamnějších francouzských výrobců

přírodní kosmetiky a biokosmetiky. Jejich pět značek v loňském roce překonalo obrát, který dosahuje se svými značkami přírodní kosmetiky světový gigant L'Oréal (pod který patří například Sanoflore nebo The Body Shop). Můžeme se těšit, že již brzy přivítáme na našem trhu několik řad jejich certifikované biokosmetiky pod značkami **Lift'Argan**,



omlazující přípravky na bázi arganového oleje, **Eau thermale JONZAC**, hypoalergenní dermokosmetiku, a dětskou kosmetiku **Natessance**. Tyto skvělé výrobky se zařadily ve více než padesáti kategoriích mezi nejlepší kosmetické produkty pro rok 2013 a 2014 (jak uvádí odborná publikace „Les meilleures cosmétiques 2013–2014“). Nejdřív budou k dispozici v nové prodejně s přírodní kosmetikou a biokosmetikou Country Life, kterou právě dobudováváme v Liliové ulici č. 11 na Starém Městě pražském.

Ekologicky a společensky odpovědná firma

Centrála firmy v La Rochelle, na krásném atlantickém pobřeží, je vybudována s ekologickou koncepcí zaměřenou na úsporu energií, minimalizaci odpadů apod. Léa Nature má také velmi dobře rozvinutou sociální politiku. Celkově ve firmě pracuje téměř 1 000 zaměstnanců, z toho je 64 % žen (v CL prozatím 49 %). V roce 2013 dostali jako vůbec první firma ve Francii certifikát sociálně zodpovědné firmy.



Charles Kloboukoff v Nenačovcích na Biodožňákách 2013 (třetí zleva)



Na oslavě 20. výročí Léa Nature v La Rochelle

Setkání na oslavě 20. výročí, zleva Charles Kloboukoff, já (Otakar Jiránek), moje manželka Hana

Nedílnou charakteristikou Charlese je jeho ekologická angažovanost a filantropické aktivity, které z ní vyplývají. Léa Nature je od roku 2007 členem klubu „1% pro Planetu“. Spolu s 1 500 dalšími firmami věnuje 1 % ze svého obrátu (ne zisku) do mezinárodního fondu na podporu nezávislých ekologických aktivit. Za 5 let svého členství již přispěli sumou více než 1 600 000 euro.



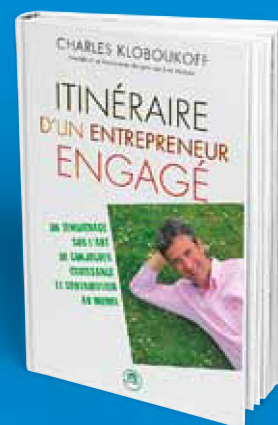
1 200 firem ze 48 zemí světa dává 1% ze svého obrátu na podporu 3 300 neziskových ekologických organizací. Impozantní čísla, která ale už byla překonána (viz text).



Cesta angažovaného podnikatele

Na Vánoce 2013 jsem dostal od Charlese knížku, „Cesta angažovaného podnikatele“, kterou právě napsal. Mapuje v ní svůj příběh podnikatele, prokládá jej úvahami o smyslu podnikání, o odpovědnosti vůči přírodě, o své vizi, jak by se mělo podnikání vyvíjet, o tom, jak by mohla vypadat budoucí ekonomika založená na účtě k naší planetě, na odpovědnosti a sdílení se.

Tento průkopník bio dokázal sladit své humanistické přesvědčení a obrátit v podnikání. Jako podnikatelé můžeme přispívat k vytváření lepšího světa snad právě takhle. Přečetl jsem knihu jedním dechem, bylo to pro mě inspirující. Tak trochu Charlesovi závidím, že to zvládl už ve svých padesáti letech a dvaceti letech své firmy. Mě letos čeká šedesátka. Mám tedy nejvyšší čas začít psát své paměti. A že jich je hodně.



Novinky na trhu

Amasaké

Sladký obilný krém. Vyrábí se z různých druhů obilí, tohle je rýžové. Uvařená obilovina se naočkuje fermentačním činidlem koji a nechá několik hodin kvasit. Při kvašení dochází k rozkladu polysacharidů na jednoduché cukry, proto je výsledná kaše sladká. Amasaké slouží jako zdravé univerzální sladidlo – do snídaňových kaší, do sladkých krémů, pudingů, hodí se i na slazení těst. Výborné je do kašiček pro děti. Balení má 250 g a vyrábí ho Muso, tradiční výrobce japonských specialit.



Červená a černá quinoa

Tisíce let pěstovaná v Jižní Americe, pro své mimořádné vlastnosti nyní oblíbená i v západním světě. Quinoa je přirozeně bezlepková a dobře stravitelná plodina, výživově velmi hodnotná. Obsahuje kvalitní vyvážené bílkoviny, jejichž biologickou hodnotu Světová zdravotnická organizace srovnává s biologickou hodnotou mléčné

bílkoviny. Běžná quinoa je ta bílá, červená a černá odrůda se neliší výživovou hodnotou, ale spíše jen konzistencí a pak samozřejmě barvou. Zatímco bílá quinoa je v uvařeném stavu lehká a nadýchaná, barevné quinoxy zůstávají křupavé a o něco pevnější. V salátu nebo rizotu se hezky barevně kombinují.



V JARNÍ AKCI
více na str. 15

Flapjacky

Flapjacky jsou neskutečně populární. Aby ne. Jsou lahodné, plné samých dobrých věcí, rychle zasytí. Proto jich není nikdy dost na výběr. Představujeme vám nové přírůstky na trhu:

Bezlepkové od Wholebake

Základem je směs semen (slunečnicové, lněné, dýňové, sezamové), ke kterým je přidán certifikovaný bezlepkový oves. Oslazené jsou medem. Příchutě: natural, s karobem a s jogurtovou polevou.

V JARNÍ AKCI
více na str. 15



TIP Všechny flapjacky jsou ideální na svačinu nebo na výlet – rychle dodají energii a zaženou hlad.

Bezlepkové s Linusproutem od Granovity

Linusprout je naklíčené lněné semínko v prášku, které představuje bohatý zdroj esenciálních mastných kyselin, aktivních enzymů a vlákniny. Patentovaným procesem se lněné semínko nakličuje do takové velikosti, aby uvolnilo nutriční složky, které jsou v něm ukryty. Flapjacky s Linusproutem tu už kdysi byly a po dlouhé odmlce jsou konečně zpátky. Teď ještě lepší – bezlepkové! A moc dobré, jen se po nich zapráší. K máni je varianta brusinka, citrus, čokoláda.



Linusprout prodáváme i samotný



... PŘÍRODNÍ OCHUCOVADLO KAŽDÉMU PODLE JEHO CHUTI

Dokonalé koření pro každý pokrm

- × sypký, v kostkách nebo v tekuté formě
- × s droždím nebo bez droždí
- × používá se na přípravu bujonnů dochucení zeleniny, do dresinků a ostatních jídel
- × bez lepku
- × bez ztužených tuků
- × v BIO kvalitě a vhodné pro vegany



NOVINKA



⟨ Žijte svůj život uvědoměle ⟩

Lift'Argan[®]

CERTIFIKOVANÁ BIO KOSMETIKA

- S obsahem 100% BIO arganového oleje
- Má silné účinky hydratační, antioxidační, proti vráskám



ANTI-AGE GLOBAL
proti stárnutí pleti

LUMIÈRE D'EXCEPTION
pro zářivou pleť



LÉA
NATURE
LABORATOIRE

Během jara
k dostání v nové otevřené
prodejně přírodní kosmetiky
a biokosmetiky Country Life,
Liliová 11, Praha 1.



EAU THERMALE
JONZAC

CERTIFIKOVANÁ BIO DERMOKOSMETIKA



S obsahem termální vody JONZAC,
která má zklidňující a regenerační
účinky na pleť. Hypoalergenní,
vhodná i pro tu nejcitlivější pokožku.

LÉA
NATURE
LABORATOIRE

Novinky na trhu

Umeboshi pyré

Pasta ze švestiček umeboshi. Švestičky – jde ovšem spíš o meruňky – se ještě v den sklizně nasolují a potom nechávají několik dní sušit na slunci. Jakmile jsou téměř usušené, naloží se do slaného nálevu, zatíží kameny a nechají kvasit (tekutina, která se při kvašení vylučuje, se nazývá ume-su, v češtině se ujal název umeocet). Umeboshi jsou tradiční léčivý a povzbuzující prostředek, japonští samurajové je používali ke zvýšení své výkonnosti. Umeboshi působí proti překyselení organismu, ulevují při trávicích potížích, při průjmu, zácpě, pálení žáhy, po konzumaci těžko stravitelného jídla.

V asijské kuchyni se používají na ochucení rýže. Dobré jsou také na přípravu zálivek. Umobeshi jsou však především lék. V případě potíží stačí pomalu sníst (cumlat v ústech a pomalu polykat) trochu pasty, stačí třetina čajové lžičky.

švestičky
umeboshi



Lotosový kořen Muso

Lotos je v Asii tradičně používán jako prostředek na posílení plic. Pomáhá při nachlazení, při astmatu, účinně odhlehňuje. Dokáže fungovat i jako prevence před nachlazením. Pro přípravu čaje zalijte lžičku prášku trochou vody, rozmíchejte a dolijte vroucí vodou (1 lžička vystačí na velký hrnek čaje). Můžete přidat i nastrouhaný zázvor.

TIP Lotos u miminek (zdroj: jimejinak.cz): lotosový čas je geniální odhlehovač pro kojené děti. Do půl roku věku jej pije kojící maminka, od půl roku dáváme trošku pít i dítěti a zároveň ho dál pije maminka. Od jednoho roku dál pije dítě čaj samo.



Jáhlová směs na dezerty

Nechce se vám vařit jáhly? Směs smíchejte s vodou a máte základ pro přípravu různých dezertů – pohárů, řezů, dortíků, kuliček. Do směsi můžete přidat ještě na kousky nakrájené sezonní ovoce, sušené ovoce, sekané ořechy. Složené směsi: instantní jáhlová kaše, třtinový cukr, sušená rostlinná smetana, kokos, vanilkový cukr, rozinky – vše bio.



Koncentrovaný prací gel Ecover

Tento gel na praní splňuje obvyklé vlastnosti ekologické drogerie Ecover – je vyrobený ze surovin rostlinného a minerálního původu, šetrný k životnímu prostředí, netestovaný na zvířatech. Navíc je opravdu koncentrovaný, 630ml balení vystačí na 18 praní. Víčko slouží jako dávkovač, 1 víčko = dávka na jedno praní. Víčko naplněné gelem se vkládá přímo do bubny s prádlem. Máte tak jistotu, že jste použili přesně tolik prostředku, kolik je potřeba. Gel je určený na bílé i barevné prádlo, na praní v pračce i v ruce. Opravdu účinný, dobře vypere i silně zašpiněné prádlo.



V JARNÍ AKCI
více na str. 15

Špaldové tyčinky

Staré známé tyčinky, nyní v biokvalitě. Jsou vyrobené z celozrnné špaldové mouky.





Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

NEWSTART

2014

masáže / přednášky / vodoléčba
škola vaření / rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Pro rodiny i jednotlivce, pro mladé i pokročilé.
Nová přátelství, nové dojmy, nový začátek.



- 6. – 13. 4. penzion Borůvka, Špindlerův Mlýn, Krkonoše
- 11. – 18. 5. penzion Mušlov, Pálava
- 8. – 15. 6. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše
- 6. – 13. 7. hotel Sůkenická, Bílá, Beskydy
- 27. 7. – 3. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky
- 24. – 31. 8. hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava
- 28. 9. – 5. 10. penzion Hejtman, Chlum u Třeboně, jižní Čechy

Newstart

„Je to nejlepší ozdravný pobyt, co znám. Doporučuji ho každému.“
(J. D., BEROUN)

Více informací na:

newstart@pramenyzdravi.cz

☎ 737 303 796

www.magazinzdravi.cz



thermomix

Thermomix kombinuje funkce více než 12 kuchyňských přístrojů. Dokáže mixovat, hnětat, vážit, vařit klasicky i v páře, mlít, drtit, šlehat, emulgovat. S Thermomixem uvaříte jídla složitá i jednoduchá, pro sebe nebo pro celou rodinu.

Thermomix je:

KREATIVNÍ – s ním je zdravá kuchyně zábava

ZDRAVÝ – ingredience připravuje šetrně

ÚSPORNÝ – úsporně připravíte celou řadu pokrmů

KOMPAKTNÍ – všechny kuchyňské spotřebiče v jednom

ŠETRNÝ VŮČI PŘÍRODĚ – spotřeba energie je velice nízká

RYCHLÝ – šetří váš čas

Vorwerk CS, k. s.
Pod Pekařkou 1/107
147 00 Praha 4
800 168 987 (zelená linka)

thermomix@vorwerk.cz
www.thermomix.cz
www.svetreceptu.cz

MALÝ VELKÝ POMOCNÍK V RESTAURACI COUNTRY LIFE

Kuchaři v restauracích Country Life připravují menu podle pravidel zdravé výživy pro několik stovek zákazníků denně. Díky Thermomixu je příprava pokrmů rychlá a jednoduchá. Thermomix se zde využívá pro přípravu pomazánek, omáček, krémů, náplní, zmrzliny, pudinků a mnoho dalších pokrmů. S Thermomixem můžete uvařit chutné a zdravé pokrmy v páře, nasekat bylinky, namlít ořechy a mák, nakrájet cibuli a utřít česnek. Thermomix je všestranný pomocník, který šetří čas, peníze a je prospěšný vašemu zdraví, přesvědčte se.



Recept, který si můžete rychle a jednoduše připravit v Thermomixu:

Raw Kešu hruškový dezert

PORCE: 2–3

PŘÍPRAVA: 10 minut +
2 hodiny namáčení kešu

100 g kešu

2 hrušky

2 kávové lžičky chia semínek

150–200 ml vody

špetka soli

špetka skořice

Postup:

1. Do misky nasypejte kešu ořechy, zalejte vodou, osolte a nechte namočené cca 2 hodiny.
2. Do misky nasypejte chia semínka, zalijte 100 ml vody. Po pěti minutách se vytvoří gel.
3. Přes varný košíček scedte kešu ořechy a vložte do mixovací nádoby. Mixujte 5 sekund rychlostí 10, odložte do misky.
4. Do mixovací nádoby vložte hrušku a sekejte 5 sekund rychlostí 5. Přidejte pomleté kešu ořechy, chia semínka a skořici, míchejte 10 sekund rychlostí 3. Pokud se vám bude zdát konzistence hustá, přidejte vodu a znovu promíchejte 5 sekund rychlostí 3.
5. Ihned podávejte.

*Můžete zdobit
sezonním ovocem...*

