

ČÍSLO 27 | JARO-LÉTO 2020

ZDARMA

# dobroty

**countrylife** časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

**jahodový**  
VEGANSKÝ  
CHEESECAKE  
str. 15



vgn

# Lahodné a veganské

Asijská polévka, cuketové bramboráčky, jahodové knedlíky

- CO MÍT VE SPIŽÍRNĚ | JAK NA ROSTLINNOU STRAVU | DEODORANTY -

revoluční,  
rychlá a snadná  
příprava čaje



 **BIO**  
voda + byliny (+ ovoce)  
To je vše!

# Fluidum Té

Vyrobeno z  v České republice



**HARMONY**

meduňka  
mateřídouška  
dobromysl  
skořice



**PURE**

rozmarýn  
kopřiva  
přeslička  
vrba  
jehlice



**KICK ME**

kotvičník  
čekanka  
benedikt  
yzop  
andělíka  
ostropestřec



**IMMUNITY**

zázvor  
šípek  
echinacea  
citronová tráva  
rooibos



**LITTLE  
FLOWER**

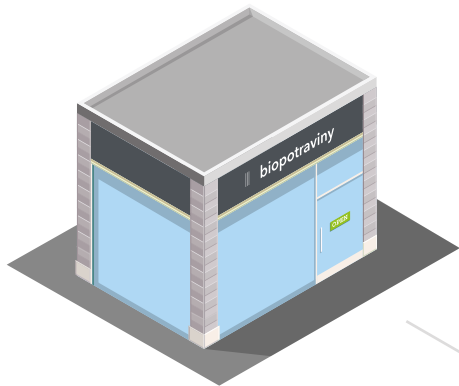
bezový květ  
jetel  
brusinka list  
borůvka list  
jestřabina



**POWER  
BERRIES**

jahoda plod  
jahoda list  
malina list  
ostružina list

# KDE NAKOUPÍTE NAŠE PRODUKTY



## Prodejny biopotravín po celé ČR

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



## Prodejny bez obalu

Zde si nakoupíte do vlastní nádoby nebo sáčku.



## Prodejny Country Life

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



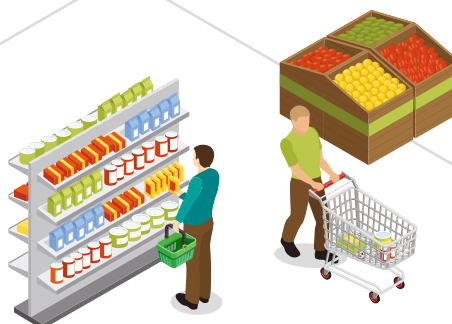
## E-shop Country Life

[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)  
Suché potraviny, biopečivo, ekodrogerie a přírodní kosmetika. Bezobalový prodej. Rozvoz po celé ČR. Nákup i přes aplikaci.



## Velké e-shopy

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



## Supermarkety a hypermarkety

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



## Komunitní nakupování

Tady nakoupíte kvalitní potraviny přímo od farmářů a výrobců např. na [www.scuk.cz](http://www.scuk.cz)



## Milé čtenářky, milí čtenáři,

když jsme začínali s přípravou těchto Dobrot, neměli jsme nejmenší tušení, v jaké situaci se během pár týdnů všichni octneme. Vymýšleli jsme novou rubriku zvanou Spižírna, našim cílem bylo představit výběr produktů, které je dobré mít doma pořád. A ukázat, co všechno se s nimi dá vytvořit. A najednou se všichni nacházíme v nouzovém stavu a myšlenka „spižírnového vaření“ je aktuální jako nikdy dřív. A tak pojďte s námi vařit a péct. A třeba i vyzkoušet, jak při pečení nahrazovat vejce...

Jíst vyvážená a výživná jídla je v době zdravotního ohrožení velmi důležité. Pevnou imunitu vám ale pomůžou vybudovat i další věci. Které jsou ty nejdůležitější podle nás? Dostatek spánku, ten je pro celkovou odolnost klíčový. Pohyb, protože ten snižuje stres a opět utužuje zdraví. Vitamin D, v dávce 3000 IU denně snižuje riziko infekce skoro o polovinu – obecně všichni trpíme jeho nedostatkem, sluníčko nestačí, tím spíš při potřebě tak velkých dávek – teď je ten pravý čas na doplňky. A také mastné kyseliny omega 3, výrazně pomáhají harmonizovat imunitu, víc o nich se dočtete v našem Bioseriálu. Držte se!

*Luba Ch.*

Lubomíra Chlumská  
ŠÉFREDAKTORKA

# spižírna

- Lahůdkové droždí 23
- Sójová omáčka tamari 24
- Semolinové těstoviny 24
- Sezamová pasta tahini 25
- Ovesný nápoj 25
- Veganská mozzarella 26
- Červená čočka 26
- Javorový sirup 27
- Mouky 27
- Kokosový krém 28
- Konopná semínka 28
- Bílé tofu 29
- Lněné semínko 29
- Veganská želatina agar 30
- Falafel orient směs 31
- Umeocet 31

## SEZNAM receptů

- 07 Asijská voňavá polévka z červené čočky
- 08 Zapečené těstoviny se špenátem a sušenými rajčaty
- 09 Veganské boloňské špagety
- 10 Pizza
- 11 Falafel s tahini omáčkou
- 12 Cuketové bramboráčky
- 13 Tofu míchaná vajíčka
- 14 Salátové zálivky
- 15 Veganský cheesecake
- 16 Litý koláč s vanilkovým pudinkem
- 17 Jahodové knedlíky jako tvarohové



### PIKTOGRAMY U RECEPTŮ



veganské



bezlepkové



bez vajec

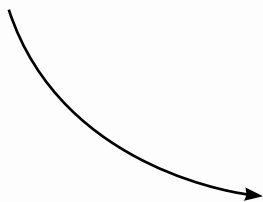


bez mléka



raw

Víte, že když necháte  
ředkvičku na záhonu  
přerůst, můžete po několika  
týdnech sklízet chutné lusky,  
které na každé rostlině  
narostou?



VŠECHNA ČÍSLA DOBROT  
v elektronické podobě najdete na  
[www.countrylife.cz/casopis-dobroty](http://www.countrylife.cz/casopis-dobroty)

**videorecepty**  
NOVĚ NA NAŠEM WEBU

E-SHOP APLIKACE:



SLEDUJTE NÁS

 [countrylife.cz](http://countrylife.cz)

 [facebook.com/countrylife.cz](https://facebook.com/countrylife.cz)

 [instagram.com/countrylifebio](https://instagram.com/countrylifebio)

 [youtube.com/user/countrylifecz](https://youtube.com/user/countrylifecz)

countrylife  
**dobroty**  
časopis o bio, dobrém jídle a dobrém žití

ČÍSLO 27 | JARO-LETO 2020

# obsah

HLAVNÍ TÉMA  
LAHODNĚ A VEGANSKY

**Recepty** 06

**Spizirna** 22

KOSMETICKÝ KOUTEK

**Deodoranty** 36

BIOSERIÁL

**Jíst méně živočišných potravin  
- proč a jak?** 38

**Jak na rostlinnou stravu** 40

CO JE U NÁS NOVÉHO

**CL noviny** 44

DO KOŠÍKU

**Novinky** 46  
**a sezónní zajímavosti**

VYDÁVÁ Country Life, s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun, IČ: 45792585, Náklad: 60.000 ks

ŠÉFREDAKTORKA Lubomíra Chlumská REDAKCE Lubomíra Chlumská, Helena Mišková,  
Magdaléna Pávová, Martin Kuciel, Bára Kebrdlová INZERCE Daniela Radinová FOTO Jindřich Král

GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA Jindřich Král TISK Europrint a.s. REGISTRAČNÍ ČÍSLO MK ČR E 20849 ISSN 1805-5265

# Lahodně a vegansky

vgn

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

## Veganské vaření

Všechny recepty jsou z čistě rostlinných surovin.

Velkou pozornost jsme věnovali pokrmům, které jsou veganskou variantou klasických receptů – například boloňské špagety, cheesecake, „tvarohové knedlíky“ nebo „míchaná vejíčka“. S našimi recepty si tak můžete vyzkoušet například rostlinnou želatinu anebo jak nahradit v receptu vejce.



## Co mít doma pro snadné veganské vaření

Připravili jsme novou rubriku Spižírna. O důležitých surovinách použitých v receptech se ve Spižírně můžete dočíst víc – jak a proč jsou užitečné nebo zdravé a jak je můžete používat v kuchyni. Spižírnové suroviny jsou v receptech označené ikonkou ☰. Spižírnu najdete hned za receptovou částí.

## Jak na veganskou stravu

Pokud přemýšlíte o tom, že váš jídelníček bude poskládaný výhradně z rostlinných surovin, je dobré být vyzbrojený několika základními fakty o veganské výživě. Najdete je v druhé části našeho Bioseriálu.

## A proč to všechno

Výběr jídla, které kupujeme, má různé ekologické, sociální a etické aspekty. Chcete-li si o tom přečíst víc, nalistujte první část našeho Bioseriálu.





vgn

# ASIJSKÁ VOŇAVÁ POLÉVKA S ČERVENOU ČOČKOU

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

Dokonale vás zasytí a pakliže dáte čočky víc, tak jako my, vznikne vám hlavní jídlo typu kari. Před dokončením můžete polévku obložit zeleninou, bylinkami nebo semínky, budete tak mít nejen dobré, ale i krásné jídlo.

- 1 cibule
- 4 lžice olivového oleje
- 1 lžice perníkového koření
- 1 lžice mleté kurkumy
- 6 stroužků česneku
- 2 lžice nastrouhaného zázvoru
- 300 g rajčatového pyré
- 200 g červené čočky
- 500 ml vody
- 200 ml kokosového krému
- sůl
- šťáva z biocitronu

1. Ve středním hrnci rozehejte olej a osmahněte na něm pokrájenou cibuli. Až bude měkká, přidejte perníkové koření a kurkumu, nechte rozvonět.
2. Přidejte prolisovaný česnek a nastrouhaný zázvor, opět nechte rozvonět.
3. Zalijte rajčatovým pyré, vodou a vsypěte červenou čočku. Dobře promíchejte, zakryjte pokličkou a na mírném ohni vařte za občasného míchání přibližně 30 minut. Pokud by vám polévka připadala moc hustá, přidejte další vodu, ale nezapomeňte, že později budete přidávat ještě kokosový krém.
4. Když je čočka měkká, osolte a okyselte podle chuti, vlijte kokosový krém, promíchejte a ještě chvíli povařte.



vgn

# ZAPEČENÉ TĚSTOVINY

SE ŠPENÁTEM A SUŠENÝMI RAJČATY

PŘÍPRAVA: 70 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

V tomto receptu figuruje veganský parmazán, který dokáže zpestřit spoustu veganských pokrmů. A použili jsme naši oblíbenou součást zapékaných jídel – slunečnicová semínka. Dodají příjemnou křupavost.

- 400 g těstovin
- 100 g sušených rajčat
- 100 g listového špenátu
- 50 g slunečnicových semínek
- 500 ml ovesného nápoje ☑
- 3 lžice hladké mouky
- 4 lžice olivového oleje
- 3 kuličky celého pepře
- 3 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- ½ lžičky strouhaného muškátového oříšku
- 3 stroužky česneku

## VEGANSKÝ PARMAZÁN

- 100 g kešu ořechů
- 1 lžice lahůdkového droždí ☑
- sůl

1. Sušená rajčata namočte na 15 minut do vody, poté slijte a nakrájejte na proužky.
2. V kastrolu si z oleje a mouky připravte světlou jíšku, pak postupně přilijte studený ovesný nápoj, osolte a spolu s bobkovým listem, novým kořením, pepřem a nastrohaným muškátovým oříškem za stálého míchání povařte bešamel do zhoustnutí. Nakonec vyjměte koření a přidejte prolisovaný česnek.
3. Těstoviny uvařte podle návodu a slijte.
4. Připravte si veganský parmazán – kešu ořechy rozmixujte, přidejte lahůdkové droždí a sůl, promíchejte.
5. Do zapékačké misky nalijte část bešamelu a opakovaně vrstvěte těstoviny, sušená rajčata, slunečnicová semínka a špenát. Vrchní část zalijte bešamelem a posypte parmazánem.
6. Pečte 45 minut na 180 °C.





# VEGANSKÉ BOLOŇSKÉ ŠPAGETY

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

Oblíbená omáčka ve veganské verzi. Surovin je tentokrát více, ale všechny jsou důležité pro to, aby chuť a konzistence boloňské omáčky byly tak akorát.

- 400 g špaget
- 680 g rajčatového pyré
- 400 ml zeleninového vývaru
- 80 g červené čočky půlené loupané
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 4 stroužky česneku
- 125 g hub (žampiony, hlíva nebo shitake)
- 25 g vlašských ořechů
- ½ lžíce sójové omáčky tamari
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 4 lžíce olivového oleje
- čerstvý rozmarýn a tymián
- bobkový list
- sůl, pepř

1. V kastrolu rozehejte olivový olej. Přidejte mrkev, cibuli a řapíkatý celer nakrájené na drobné kostičky a nechte pomalu zesklovatět.
2. Přidejte pokrájené houby s nasekaným česnekem a pomalu restujte. Houby postupně ztratí většinu vody a zelenina mírně zežltne.
3. Zalijte rajčatovým pyré a vývarem. Přidejte čočku, lahůdkové droždí, tamari, najemno nasekané ořechy, bylinky a bobkový list. Na mírném plameni povařte do změknutí čočky a zhoustnutí omáčky (asi 30–45 minut). Mezitím si uvařte špagety.
4. Vyjměte bylinky a bobkový list. Podle potřeby dochutěte solí a pepřem. Podávejte se špagetami.






# vgn PIZZA



PŘÍPRAVA: **60 MINUT (12 HODIN KYNUTÍ)** | MNOŽSTVÍ: **2 PIZZY NA VELKÝ PLECH**

Tento recept vyniká především skvělým univerzálním těstem, se kterým se výborně pracuje. Použijete ho nejen na pizzu, ale i na italskou focacciu. Můžete ho mít předem připravené v lednici a sáhnout po něm ve chvíli, kdy potřebujete. Vůni a chuť naší milované Itálie tak lze vykouzlit během chvilky.


## TĚSTO + OBLOHA

- 370 g hladké pšeničné mouky 
- 150 g celozrnné špaldové mouky jemně mleté 
- 330 ml vody
- 25 ml olivového oleje
- 1 lžička cukru
- 4 g instantního droždí
- 1 lžice soli
- 4 rajčata nakrájená na plátky
- 200 ml rajčatového pyré
- 200 g cukety na tenké plátky
- 40 g oliv na tenké plátky
- ½ červené cibule nakrájené na dílky
- 125 g veganské mozzarely Green Vie 

## PESTO

- 30 g čerstvé bazalky
- 90 ml olivového oleje
- 50 g loupaných konopných semínek 
- 1 lžice lahůdkového droždí 
- 1 stroužek česneku
- sůl

1. Obě mouky promíchejte v míse se solí, cukrem a droždím. Přidejte vodu, olivový olej a hnětte v robotu asi 7 minut.
2. Dejte do nádoby vymazané olivovým olejem, přikryte fólií a nechte kynout v lednici přes noc. Těsto však můžete nechat v lednici i 3–5 dní, chuť těsta bude výraznější.
3. Vykynuté těsto rozdělte na dva díly. Plechy potřete trochou oleje a vyklopte na ně těsto. Dlaně si potřete také trochou oleje a těsto několikrát přeložte přes sebe, otočte a vytvarujte do oválného bochníku. Zakryjte a nechte těsto asi 45 minut znovu nakynout. Troubu rozehřejte na 230 °C.
4. Vykynuté těsto dlaněmi roztáhněte po celé ploše pečicího plechu. Okraje nechte o kousek vyšší. Těsto potřete rajčatovým pyré a obložte zeleninou a olivami. Podle potřeby dochuťte solí.
5. Pizzu vložte do trouby a pečte 15–20 minut dozlatova. Ke konci ji vytáhněte, posypte nastrohanou nebo pokrájenou veganskou mozzarellou a nechte už jen krátce zapéct, aby se sýr nevysušil a nepustil tuk.
6. Všechny suroviny na pesto spolu rozmixujte. Po upečení pestem pizzu dozdobte.

 [www.countrylife.cz/pizza](http://www.countrylife.cz/pizza)

# FALAFEL S TAHINI OMÁČKOU

## ZELENINOVÝM SALÁTEM A CHLEBOVÝMI KRUTONY

PŘÍPRAVA: 45 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

Tradiční pokrm Blízkého východu. Díky naší směsi ho budete mít připravený raz dva. Podáváme ho s tradiční tahini omáčkou a s pestrým zeleninovým salátem.



### FALAFEL

- 200 g směsi Falafel orient
- 340 ml vody
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst nasekaného čerstvého koriandru
- 1 hrst nasekané čerstvé listové petržele
- 3 lžičce dezodorizovaného slunečnicového oleje na smažení

1. Do misky dejte směs na falafel, vodu, prolisovaný česnek a nasekané bylinky. Umíchejte na jednolitou hmotu a nechte asi 15 minut odstát. Ve vlhkých dlaních vytvarujte malé kulaté placičky o průměru asi 3 až 4 cm.
2. V pánvi rozehejte olej. Přidejte vytvarovaný falafel a smažte dozlatova z obou stran.

### SALÁT

- 300 g třešňových rajčat
- 1 okurka hadovka
- ½ svazku ředkviček
- ¼ červené cibule
- 2 lžičce olivového oleje
- 1 lžičce citronové šťávy
- 5 plátků žitného chleba
- čerstvé bylinky
- mořská sůl

1. Žitný chléb nakrájejte na tenké plátky (méně než 0,5 cm). Dejte do trouby a při teplotě 150 °C pomalu pečte dokrupava. Před použitím nalámejte na drobnější sousta.
2. Všechny suroviny promíchejte v míse. Dochutěte olivovým olejem, citronovou šťávou a mořskou solí.

[www.countrylife.cz/falafel](http://www.countrylife.cz/falafel)

### TAHINI OMÁČKA


- 70 g tahini
- 50 ml citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- 4 lžičce studené vody
- mořská sůl

1. Do mixéru dejte oloupaný stroužek česneku s citronovou šťávou a rozmixujte dohladka.
2. Tahini dejte do misky. Přidejte šťávu s česnekem, osolte a promíchejte, směs postupně ztuhne na lepkavou pastu. Přidejte studenou vodu (podle potřeby přidejte navíc) a rozšlehejte do konzistence hladké světlé omáčky.

# CUKETOVÉ BRAMBORÁČKY

PŘÍPRAVA: 30 MINUT | MNOŽSTVÍ: 12 STŘEDNĚ VELKÝCH BRAMBORÁKŮ

V tomto receptu vám ukážeme, jak můžete v těstě nahradit vejce pomocí jednoduchého triku - smícháním namletého lněného semínka s vodou. Bramboráky jsme ovoněli anýzem, ale kdo ho nemá rád, může ho jednoduše vynechat.

- 330 g cukety
  - 330 g brambor
  - 3 lžíce lněného semínka  + 6 lžic vody
  - 4 stroužky česneku
  - 1 lžička soli
  - ¼ lžičky pepře
  - 3 lžičky majoránky
  - ¼ lžičky kurkumy
  - ½ lžičky anýzu (nemusí být)
  - 100 g polohrubé mouky
  - olej na smažení
1. Lněné semínko rozmixujte v mixéru nebo mlýnku na kávu. Smíchejte ho s vodou a nechte chvíli stát.
  2. Brambory a cuketu nastrouhejte najemno (tekutinu z nich nevymáčkávejte). Přidejte mouku, česnek, namočené lněné semínko, sůl a koření.
  3. Opékejte v pánvi na rozehřátém oleji dozlatova.



# Kvasový chléb

Představujeme vám kvasový chléb z naší biopekárny. Je celozrnný žitný, veganský, 100% bio a je vynikající!

Náš lahodný kvasový chléb si můžete koupit ve dvou variantách – žitný a žitný s chia semínky. V obchodech je poznáte snadno, jsou oblečené do naší papírové pásky. Základem takového chleba je kvas. Ten vzniká pouhým smícháním žitné mouky a vody, žádné droždí se nepřidává. Kvašení pak probíhá několik dní pomocí kvasinek, které se přirozeně nacházejí v mouce. Před přípravou chleba se přidá nová mouka a voda (u nás naněkolikrát, pak jde o tzv. třístupňové vedení kvasu). Při kvašení vznikají látky důležité pro výslednou vůni a chuť chleba – např kyselina mléčná, která mu dodává typickou nakyslou chuť, a spousta aromatických látek. Proto je kvasový chléb tak voňavý.



## TOFU MÍCHANÁ VAJÍČKA

PŘÍPRAVA: 15 MINUT | MNOŽSTVÍ: 2 PORCE

V teplé podobě jako vegan míchaná vejíčka, za studena jako pomazánka – obojí je výborné!

- 1 cibule
- olej na smažení
- 250 g bílého tofu
- 1 lžice kurkumy
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 100 ml ovesného mléka
- sůl a pepř

1. Cibulku nakrájejte nadrobno a nechte na pánvi zesklivatět.
2. Tofu rozmačkejte s kurkumou, solí, pepřem, lahůdkovým droždím a ovesným mlékem.
3. Směs přidejte k cibulce a prohřejte. Podávejte s chlebem.



## SALÁTOVÉ ZÁLIVKY

PŘÍPRAVA: **15 MIN.** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Zálivek není nikdy dost. Ta s rozinkami je univerzálně použitelná, hodí se nejen do salátů, ale výborně dočutí i kusku nebo pečenou zeleninu či brambory. Hustá zálivka s tahini také poslouží jako dip k čerstvé nebo pečené zelenině.

### ZÁLIVKA S TAHINI A SÓJOVOU OMÁČKOU TAMARI

- kůra a šťáva z 1 biocitronu
- 3 lžice javorového sirupu
- 3 lžice sójové omáčky tamari
- 3 lžice tahini
- 6 lžic olivového oleje

1. Do misky dejte tahini a postupně přimíchejte všechny ingredience. Nakonec vmíchejte olivový olej.

### ZÁLIVKA S ROZINKAMI

- 2 lžice umeocta
- 1 lžice javorového sirupu
- 4 lžice olivového oleje
- 2 lžice rozinek

1. Smíchejte všechny ingredience a nechte chvíli odpočinout tak, aby rozinky nasákly.
2. Před podáváním znovu promíchejte.

# VEGANSKÝ CHEESECAKE

## S JAHODOVOU OMÁČKOU

PŘÍPRAVA: **60 MINUT + 2 H NAMÁČENÍ OŘECHŮ A 4 H CHLAZENÍ** | MNOŽSTVÍ: **DORTOVÁ FORMA O VELIKOSTI 20 CM**

Vyladili jsme recepturu na cheesecake, který má k originálu tak blízko, jak jen je to ve veganské verzi možné. O ztuhnutí náplně se tu postará agar, čistě veganská želatina.

### KRUSTA

- 100 g sušenek
- 45 g kokosového oleje
- 40 g třtinového cukru

### NÁPLŇ

- 600 g kokosového krému ☑
- 90 g kešu ořechů
- 60 g javorového sirupu
- 2 lžice citronové šťávy
- 1 a ¼ tyčinky agaru ☑

### OMÁČKA

- 300 g čerstvých jahod
- 30 g třtinového cukru
- 1,5 lžičky škrobu
- 2 lžice vody
- 2 lžice citronové šťávy

1. Kešu ořechy zalijte vodou a nechte namočené alespoň 2 hodiny. Agar zalijte vodou a nechte 30 minut nabobtnat.
2. Sušenky rozmixujte a smíchejte v míse s rozpuštěným kokosovým olejem a třtinovým cukrem. Dno dortové formy vystelte pečicím papírem. Vsypete směs na krustu a pomocí skleničky s rovným dnem ji upěchujte. Dejte na 7 minut zapéct do trouby vyhřáté na 180 °C, pak nechte vychladnout.
3. Do výkonného mixéru dejte scezené kešu, kokosový krém a javorový sirup a agar, ze kterého jste vymačkali přebytečnou vodu. Rozmixujte dohladka.
4. Směs dejte do hrnce se silným dnem a na středním plameni pomalu přived-

te k mírnému varu. Průběžně míchejte, dokud se agar nerozpustí (cca 3 až 5 minut). Ke konci přidejte citronovou šťávu a promíchejte. Poté opatrně vlijte do dortové formy na vychladlou krustu a dejte alespoň na 4 hodiny do lednice ztuhnout.

5. Jahody očistěte, nakrájejte na dílky a dejte do kastrolu spolu s cukrem a škrobem. Podlijte vodou, citronovou šťávou a za stálého míchání krátce povařte do zhoustnutí. Ztuhlý cheesecake omáčkou ozdobte.

 [www.countrylife.cz/vegansky-cheesecake](http://www.countrylife.cz/vegansky-cheesecake)





vgn

## LITÝ KOLÁČ S VANILKOVÝM PUDINKEM

PŘÍPRAVA: **70 MINUT + CHLAZENÍ** | MNOŽSTVÍ: **DORTOVÁ FORMA O PRŮMĚRU CCA 26 CM**

Kouzlo jménem lněné semínko vám bez problémů v receptech nahradí vejce. Rychlý litý koláč ve veganské verzi není pak žádný problém. Kombinace celozrnného těsta zalitého vanilkovým pudinkem z koláče dělá lehký okouzlující dezert. Recept od naší šikovné kuchařky Báry, která vaří pro naše zaměstnance.

- 300 g celozrnné špaldové mouky jemně mleté
  - 140 g třtinového cukru
  - 1 citronový cukr
  - 1 prášek do pečiva bez fosfátů
  - kůra z 1 biocitronu
  - 750 ml ovesného nápoje ☑
  - 2 lžičce lněného semínka ☑ + 5 lžic vody
  - 100 ml slunečnicového oleje
  - 1 vanilkový pudink
  - 1 vanilkový cukr
1. V mixéru nebo mlýnku na kávu umixujte lněné semínko, smíchejte s vodou a nechte pár minut odstát.
  2. V míse smíchejte mouku, 100 g cukru, špetku soli, prášek do pečiva a citronový cukr. Přidejte citronovou kůru, 250 ml ovesného nápoje a lněné semínko. Vše dobře promíchejte a vlijte do kulaté dortové formy vyložené pečicím papírem.
  3. Zbytek ovesného nápoje a cukru použijte na vanilkový pudink, který uvařte podle návodu na obalu, a navíc přidejte ještě vanilkový cukr.
  4. Pudink rovnoměrně nalijte do formy na těsto.
  5. Pečte asi 50 minut při teplotě 170 °C. Po upečení nechte koláč vystydnout a následně dejte do lednice ještě na hodinu vychladit.



PŘÍPRAVA: 30 MINUT



MNOŽSTVÍ: 12 KS

# JAHODOVÉ KNEDLÍKY

## JAKO TVAROHOVÉ

Veganské knedlíky, kde jsme místo tvarohu použili tofu. Uvidíte, že jsou od tvarohových prakticky k nerozeznání. A vůni jahod, která je z knedlíků a jahodové omáčky cítit na dálku, neodoláte.

- 12 jahod
  - 200 g tofu natural
  - 95 g polohrubé pšeničné mouky
  - 60 ml ovesného nápoje
  - 2 lžičky vanilkového cukru
  - špetka soli
  - 400 g jahod (na omáčku)
  - javorový sirup (na omáčku)
1. Tofu rozmixujte nejemno v mixéru. V misce pak promíchejte s moukou, vanilkovým cukrem, špetkou soli a ovesným nápojem. Těsto zpracujte jen krátce bez zbytečného hnětení. Výsledná hmota bude ještě vlhká a bude mírně lepit. Navlhčenými dlaněmi odebírejte malé porce těsta a zabalte do nich jahody. Všechny najednou vložte do vroucí vody a vařte 3 až 5 minut.
  2. Připravte si omáčku - očištěné a nakrájené jahody rozmixujte a podle chuti mírně dosladte javorovým sirupem.
  3. Knedlíky podávejte zalité jahodovou omáčkou, můžete ozdobit lístky čerstvé máty.

 [www.countrylife.cz/jahodove-knedliky](https://www.countrylife.cz/jahodove-knedliky)



# NOVINKY LIFEFOOD

## LIFEFOOD PŘICHÁZÍ S NOVINKAMI!

**LIFEBAR TYČINKY OBALENÉ  
V EXKLUZIVNÍ RAW ČOKOLÁDĚ**

švestka, pomeranč a kakaové boby s vanilkou



### **RAWSAGE OLIVOVÁ**

Slaný snack výhradně z rostlinných surovin v prémiové kvalitě. Základem jsou para ořechy a sušené olivy z Peru.



**JSOU TO  
DETAILY  
KTERÉ TVOŘÍ  
ROZDÍLY**

Bio drink na cesty: rýžový s kakaovou příchutí.  
100 % BIO. Bez přidaného cukru.  
[www.thebridgebio.com](http://www.thebridgebio.com)



**THE BRIDGE**  
LA FAMIGLIA ORGANIC



**BIO PLANETE**

Huilerie Moog fondée en 1984

# PRVNÍ AVOKÁDOVÝ OLEJ V BIO KVALITĚ S FAIR FOR LIFE CERTIFIKACÍ.



**100%**  
čistý avokádový  
olej

Panenský a čistý  
avokádový olej  
se výtečně hodí  
do salátů, zálivek  
i vařených  
zeleninových  
pokrmů.

- certifikovaný  
„Fair for Life“ produkt
- vysoký obsah vitamínu E
- Díky tomu, že olej je pouze  
jednou za studena lisovaný,  
zůstávají hodnotné živiny  
avokáda zachovány.

Avokádový olej panenský



[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)

# Dokonalé antioxidantové combo:



## Rooibos + Matcha Tea

Chuť afrického čaje rooibos pro vás není neznámá, my ale přinášíme jeho jemně mletou, porcovanou verzi. Bio Kyosun Rooibos je čistě přírodní, přirozeně nasládlý a bez kofeinu. Zkrátka skvělý parťák k Bio Matcha Tea.



### ROOIBOS HOT

2 g Bio Kyosun Rooibos  
3 dl horké vody, max 70 °C

Obsah sáčku vysypeme do šejkru nebo láhve. Zalijeme horkou vodou a prošejkujeme. Můžeme dochutit medem, vanilkou nebo kvalitním sirupem.



- Bez kofeinu
- Klid a relax
- Nasládlá chuť
- Skvělý před spaním
- S antioxidanty



- S kofeinem
- 6 hodin energie
- Rychlé spalování
- Pro soustředění
- S antioxidanty



### MATCHA LATTE

2 g Bio Matcha Tea  
2 dl horkého mléka  
1 dl horké vody, max 70 °C

Horké mléko zpěníme. Bio Matcha Tea vyšejkujeme v horké vodě. Do vyšší sklenice nalijeme mléko a přes pěnu dolijeme matcha. Podáváme s cukrem nebo medem.

**TIP! Stejný postup platí i pro výborný Rooibos Latte a Matcha Hot.**





# ☰ Spižírna

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

## LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ

Vynikající pomocník pro veganské vaření. Nekyne, ale místo toho ohromně funguje při dochucování jídel - díky obsažené chuti umami, která pokrmům dodá plnou a výraznou chuť!



**Lahůdkové droždí jsme použili:** v zapečených těstovinách na str. 8, ve špagetách na str. 9, v pestu na pizzu na str. 10, v tofu míchaných vajíčkách na str. 13.

**Jak jej použít:** jednoduše přidejte do každého jídla, jehož chuť chcete zvýraznit - do rizota, polévky, omáčky, do jídel s luštěninami a zeleninou. Ve veganské smetanové omáčce připravované z rostlinné smetany lahůdkové droždí způsobí, že omáčka chut-

ná skoro jako sýrová (droždí také smetanu jemně zahustí). Lahůdkové droždí je navíc výborné k přípravě veganského parmezánu (viz náš recept na zapečené těstoviny). Je to zkrátka jeden z produktů, které musí ve spiži být!

Lahůdkové droždí (někdy nazývané tebi) je inaktivované droždí, které slouží k dochucení pokrmů, nikoliv ke kynutí těsta. Na trhu je k dispozici lahůdkové droždí základní a lahůdkové droždí se sladem. To první je světlejší, má jemnější konzistenci a také jemnější chuť. Droždí se sladem chutná více praženě a víc pokrm ochutí. To první je bezlepkové, to druhé nikoli (neobsahuje přímo lepek, ale je v něm slad z lepkové obiloviny - ječmene). Droždí se pěstuje na substrátu z melasy nebo z jiné suroviny bohaté na cukry a poté se suší do podoby jemných vloček. Ohřívá se přitom na teplotu lehce převyšující 40 °C, a tím je deaktivováno. Droždí je bohaté na bílkoviny a vitaminy skupiny B, ne však na vitamin B12, jak se někdy uvádí. Obsahuje také hodně minerálů. Občas se objevuje otázka, zda lahůdkové droždí nepodporuje rozvoj kvasinkových infekcí, případně jestli se může konzumovat při protikvasinkové dietě. Zdá se, že lahůdkové droždí nevádí. Jednak proto, že kvasinky obecně (a tedy i obávaná *Candida albicans*) se živí cukry, nikoli jinými kvasinkami. A samotná kvasinka *Saccharomyces cerevisiae* našemu organismu nijak neškodí, navíc je deaktivovaná.

**Podobné výrobky/alternativy:** z veganských potravin můžete pro zvýraznění chuti použít i sójové omáčky tamari a shoyu.

**Víte, že:** kvůli své schopnosti zvýraznit chuť se přidává například do biobujonů. Glutamát sodný, který slouží ke stejnému účelu, se v nich totiž používat nesmí.



## TAMARI

Tradiční sójová omáčka, která zazáří ve vašich zálivkách, omáčkách a dipch. Je chuťově výrazná, neobsahuje žádné umělé zvýrazňovače chuti, barviva ani konzervanty, které obsahují běžně dostupné levné sójovky.

**Tamari jsme použili:** v boloňských špagetách na str. 9 a v salátové zálivce na str. 14.

**Jak ho používat:** díky obsahu soli a umami poslouží tamari jako poměrně univerzální ochucovadlo, hodí se speciálně do asijských jídel.

Naše tamari pochází od japonské rodinné firmy Marumata, kde se její výrobě věnuje od roku 1829 už devátá generace. Sója se nejdříve naočkuje ušlechtilou plísní a pak se spolu se solí a vodou nechá rok fermentovat v cedrových kádích. Správné vedení celého procesu je přitom považováno za velkou dovednost a zároveň umění. Výsledkem fermentace je jak omáčka tamari, tak další tradiční japonský produkt – sójová pasta miso. Tamari je bohaté na umami – „pátou chuť“, která dokáže zvýraznit a podtrhnout chuť pokrmu. Je přirozeně bezlepkové.

**Podobné výrobky/alternativy:** tamari se dá volně zaměňovat s jinou tradiční sójovou omáčkou – shoyu. Jediný hlavní rozdíl je, že shoyu obsahuje lepek.

## TĚSTOVINY GIROLOMONI

Vítejte v Toskánsku! Prvotřídní italské semolinové těstoviny, které jsou lahodné jak v bílé tak v celozrnné variantě. Obě jsou přitom bio.



### Těstoviny Girolomoni jsme použili:

v boloňských špagetách na str. 9 a v zapečených těstovinách na str. 8.

**Jak je použít:** každý typ těstoviny si žádá svoji omáčku. K tenkým a drobným těstovinám použijete omáčky na bázi olivového oleje a česneku, široké a ploché těstoviny toho hodně „unesou“, hodí se proto k ragú a houbovým omáčkám.

Pro výrobu kvalitních pšeničných těstovin není lepší suroviny než je tvrdozrnná pšenice. Semolina – mouka

nebo krupice z této pšenice, obsahuje oproti běžné pšenici vyšší podíl bílkovin, tedy lepku. A vyšší obsah bílkovin také znamená vyšší nutriční hodnotu. A také díky tomu těstoviny dobře drží, nerozvaňují se a při jejich výrobě není potřeba použít vejce. Zároveň mají semolinové těstoviny oproti běžným pšeničným těstovinám nižší glykemický index.

Gino Girolomoni byl italský starosta, který už před 50 lety prozrazoval návrat k poctivému a čestnému způsobu zemědělského hospodaření. Začal tedy pěstovat bio tvrdozrnnou pšenicu, ze které pak jako první v Itálii vyráběl celozrnné semolinové těstoviny. V 70. letech minulého století čelil nesmyslnému zákazu ze strany státu („celozrnné těstoviny jsou škodlivé“), tento zákaz však samozřejmě dávno neplatí a potomci pana Gina dnes vyrábějí celé spektrum vynikajících semolinových těstovin – bílých i celozrnných.

**Podobné výrobky/alternativy:** mezi semolinovými těstovinami v biokvalitě patří Girolomoni k úplně špičce, žádná alternativa tedy podle nás není. :)





## TAHINI

Sesamová pasta tahini je nezbytnou surovinou v mnoha receptech Blízkého východu. Kvalitní tahini má obsahovat jen rozmixované sezamové semínko a případně trochu soli, nic víc.

**Tahini jsme použili:** v omáčce k falafelu na str. 11, v salátové zálivce na str. 14.

**Jak ho použít:** tahini výborně funguje v salátových zálivkách, dipch a ve slaných i sladkých pomazánkách.

Sesamové semínko, ze kterého se tahini vyrábí, je velmi bohaté na vápník a další minerály a stopové prvky. Pokud je surovinou loupané semínko, vznikne světlá či bílá pasta tahini, která má jemnou a jen lehce nahořklou chuť po sezamu a je vhodná např. pro „začátečníky“ nebo když nemá být chuť sezamu dominantní. Ostatní tahini se vyrábí z neloupaného sezamu (natural), má tmavší barvu a výraznější chuť. Do levnějších výrobků se někdy přidávají ještě další látky jako například emulgátory, které mají zamezit tomu, aby se navrchu vytvářela vrstvička oleje. Těm se ale vyhněte. Tahini značky Horizon vyrábí stejnojmenná nizozemská firma, která patří k průkopníkům biopotravín v Evropě i na světě. Ořechová a semínková másla začali nabízet už v roce 1978. Používají výhradně bio ořechy a semínka, suroviny nakupují je přímo od pěstitelů.

**Podobné výrobky/alternativy:** světlé tahini je možné libovolně zaměňovat s běžným tahini.

## OVESNÝ NÁPOJ

Má jemnou, přirozeně nasládlou a lahodnou chuť, je dobře stravitelné, vyrábí se z ekologicky šetrné plodiny - je ovesné mléko nejlepší rostlinný nápoj vůbec?

**Ovesné mléko jsme použili:** v zapečených těstovinách na str. 8, v tofu míchaných vajíčkách na str. 13, v litém koláči na str. 16, v ovocných knedlíkách na str. 17.

**Jak jej použít:** chutnat vám bude samotné, s rozmixovaným ovocem, můžete ho použít na přípravu kaší i k pečení. Oves je tradiční plodina mírného pásu a na její trávení jsme dobře uzpůsobeni. Obsahuje kvalitní bílkoviny a tuky a také prospěšnou vlákninu betaglukan. Při výrobě mléka se oves nejprve namočí a rozemele, následně se přidávají přírodní enzymy, které mají za úkol rozštěpit škrob v ovsu, nakonec se směs filtruje. Konkrétní technologie výroby se však může výrobce od výrobce lišit, proto ovesné nápoje různých značek nechutnají stejně.

Protože se oves nepěstuje v tropech, není příčinou kácení pralesů ani jiných ekologických škod. Rostoucí obliba ovesného mléka nemá – na rozdíl od palmového tuku nebo avokáda – nežádoucí dopady ještě z jednoho důvodu: již nyní se oves pěstuje ve velkém množství, ale většina ho skončí jako krmivo pro dobytek. Aniž by oves zabíral další plochu, může jednoduše sloužit přímo nám, než abychom jím krmili zvířata.

**Podobné výrobky/alternativy:** rostlinných nápojů dnes existuje nepřeberné množství druhů – sójové, rýžové, mandlové, kokosové, ale třeba i kešu, konopné nebo pohankové.



# VEGANSKÁ MOZZARELLA GREEN VIE

Tato veganská alternativa sýru pro milovníky pizzy vás nadchne. I při veganském vaření si tak můžete užívat zdravou a pestrou středomořskou kuchyni včetně sýru, který k ní neodmyslitelně patří.

**Veganskou mozzarellu jsme použili:** na pizzu na str. 10.

**Jak ji použít:** všude tam, kde byste použili klasickou tvrdou mozzarellu, tedy na pizzu a zapékání, do toustů. Je třeba počítat s tím, že se chová lehce jinak než běžná mozzarella – rychle se roztéká a má tendenci mizet, proto je dobré přidat jí jen na pár minut před dopečáním pokrmu.

Veganské sýry Green Vie jsou k dispozici v širokém sortimentu a směle tak nahrazují živočišné sýry. Jsou chuťově vyvážené a někdy skoro nerozeznatelné od klasických sýrů (např. u parmazánu). Můžete s nimi zpestřit saláty, ale stejně dobře je využijete i v teplé kuchyni. Sýry Green Vie neobsahují laktózu, sóju, lepek, ořechy ani palmový olej. Jsou obohacené o vitamin B12. K dostání jsou balené v blocích i jako plátky.

**Podobné výrobky/alternativy:** v sortimentu Green Vie najdete mozzarellu, parmazán, goudu, cheddar. Další značkou kvalitních veganských sýrů je například Sheese.



## ČERVENÁ ČOČKA

Hvězda mezi luštěninami. Je hotová do 15 minut a bez namáčení! Je dobře stravitelná, má krásnou oranžovou barvu.

**Červenou čočku jsme použili:** v asijské voňavé polévce na str. 7, v boloňské omáčce na str. 9.

**Jak ji použít:** možností využití je nespočet. Můžete na ní postavit celé jídlo – v kombinaci s dušenou zeleninou, v polévce (třeba i krémové), v pomazánce. Anebo přihodte trochu do každého jídla, které chcete obohatit o kvalitní bílkoviny – do polévky (kterou čočka po rozvaření i zahustí), do salátu (zde použijte nejlépe celou červenou čočku, předem uvařenou) nebo třeba do štouchaných brambor.

Všechny luštěniny jsou bohatým zdrojem bílkovin a také vlákniny (obsahují jí víc než celozrnné obiloviny). Proto se v našich receptech vyskytují opravdu často a rádi je používáme. Pokud někomu u luštěnin vadí dlouhá doba přípravy nebo nadýmání, červená čočka je pro něj správná volba. Červená čočka, především ta loupaná, je uvařená za chvilku a protože jí chybí slupka, je dobře stravitelná.

**Podobné výrobky/alternativy:** pokud chcete „rychlou“ luštěninu, můžete sáhnout i po luštěninách z plechovky. Pokud chcete drobnou luštěninu, která se rozváří do (polo)kašovitě konzistence, můžete použít i běžnou hnědou čočku, která však obsahuje slupku.

# JAVOROVÝ SIRUP

Prvotřídní javorový sirup té nejvyšší kvality a delikátní chuti. Tradiční a nejlepší sladidlo na lívance a palačinky. A nejen to!

**Javorový sirup jsme použili:** v zálivkách na str. 14, v cheesecaku na str. 15, v jahodové omáčce na str. 17.

**Jak jej použít:** na slazení palačinek, lívanců, kaší nebo nápojů.

Má specifickou a nezaměnitelnou chuť a vůni připomínající karamel, je sladší než cukr. Sirup s označením Grade A je nejvyšší kvality, má jemnou chuť a je vhodný zejména pro studenou kuchyni a na dochucení hotových pokrmů. Grade C je malinko tmavší a má výraznější „javorovou“ chuť. Hodí se třeba i při pečení, do tmavších těst jako například perníku.

Javorový sirup je tradiční kanadský produkt a až 80 % světové produkce pochází odtud, stejně tak jako javorové sirupy Country Life, které pocházejí z farmy rodiny Pellétiéru. Výroba probíhá tak, že do dospělých a pečlivě vybraných javorů se navrtá otvor 7 mm široký a 4 cm hluboký, odtud míza vytéká sítí hadiček do zachytné nádoby. Surová míza obsahuje 97 % vody, která se odpařuje, až vznikne lahodný sirup. Na 1 l sirupu je třeba až 40 litrů mízy. V ekologické produkci se přísně dbá na to, aby javory, které produkují mízu, byly dospělé a stáčením mízy nebyl narušen jejich vývoj.

**Podobné výrobky/alternativy:** přírodní sirupy v biokvalitě jako například agávosý, datlový nebo varianty obilných sirupů.



## MOUKY

Ať už na pečení nebo na vaření, mouky jsou základ. Mějte jich po ruce vždy několik druhů. Můžete je použít každou zvlášť, ale skvěle se daří i kombinací bílé a celozrnné mouky.

**Mouky jsme použili:** na ovocné knedlíky na str. 17, litý koláč na str. 16, cuketové bramboračky na str. 12.

**Jak jej použít:** mouky, zejména ty pšeničné, nesmí chybět v téměř žádné spížírně. A své místo tam získaly i mouky celozrnné. Celozrnná mouka je přirozená potravina, obsahuje celé spektrum látek, tak jak je příroda do zrna vložila. Je proto logické, že bychom pšenici měli konzumovat hlavně v této formě. Ale to neznamená, že celozrnná mouka je vždycky jenom dobrá a bílá mouka vždycky jenom špatná. Bílá mouka je celkově mnohem snáze stravitelná než celozrnná, je vhodnější pro děti, lidi trpící zánětlivým střevním onemocněním nebo když potřebujete rychle dodat energii. Celkově je však na vitamíny a minerály celozrnná mouka bezkonkurenčně bohatší. Ideální tedy bude zlatá střední cesta - kombinace bílé a celozrnné mouky. V každém případě vždy volte mouku z obilí vypěstovaného v ekologickém zemědělství.

**Podobné výrobky/alternativy:** mouka se může mlít z každé obiloviny – tedy z pšenice, žita, ječmene, rýže, kukuřice i pšodinu, které se jako obiloviny používají, například pohanky, amarantu apod. Dostupné jsou i mouky luštěninové nebo kokosová a mandlová.



## KOKOSOVÝ KRÉM

Kokosový krém (někdy nazývaný kokosové mléko) je věrný služebník pro vaše kulinářské kousky z různých konců světa. Pro veganskou kuchyni, a nejen pro ni, je to nepostradatelná ingredience.

**Kokosový krém jsme použili:** v cheesecaku na str. 15 a v asijské polévce na str 7.

**Jak jej použít:** výborně se hodí k přípravě exotických pokrmů. Užijete ho do polévek, omáček, kari, do koktejlů, dezertů. Nelekněte se, když po otevření plechovky uvidíte uvnitř dvě oddělené části – řídkou tekutinu a tukovou sediment. Jakkmile je dáte do hrnce a zahřejete, spojí se do hebkého krému s konzistencí smetany. Některé krémy na trhu jsou homogenní, ale toho se docílí přidáním látek nebo ošetřením UHT (ultra vysokou teplotou). U bioproduktů se toto nepoužívá.

Kokosové mléko je vyrobeno z dužiny kokosového ořechu. Kokosové palmy, na kterých roste, produkují každá až 150 plodů ročně. Zajímavostí je, že ořechy kokosu jsou jedněmi z největších semen na světě a využívá se jak jejich dužina, tak slupka i voda.

**Podobné výrobky/alternativy:** kokosové mléko Amaizin light s 26 % kokosu. Pokud chcete kokosovou chuť, ale řidší konzistenci i podíl tuku, můžete zvolit i kokosový nápoj.

## KONOPNÁ SEMÍNKÁ

Poklad lahodné chuti! Konopná semínka mají máslově měkkou konzistenci a velmi zajímavé složení – především díky obsahu omega 3 mastných kyselin.

**Konopná semínka jsme použili:** v pestu na pizzu str. 10.

**Jak je použít:** máslová konzistence z nich dělá ideální surovinu pro přípravu pesta, jinak se hodí všude, kde chcete dát semínka – na posypání kaše, do salátů, na přípravu pomazánek. Rozmixováním ve vodě si můžete připravit výborné domácí konopné mléko. Kvůli obsahu citlivých omega 3 mastných kyselin by se konopná semínka neměla vystavovat vysokým teplotám.

Kromě omega 3, kterých máme obecně ve stravě velký nedostatek, obsahuje konopné semínko mnoho vitaminů, minerálů a dalších fytonutrientů. Toto z něj dělá hotový zázrak! Nemusíte se bát obsahu psychotropní látky THC – v potravinářství se používá tzv. technické konopí, se zanedbatelným obsahem THC. Konopné semínko se dá koupit loupané a neloupané. Ke konzumaci je vhodné jen to první, neloupané semínko má tvrdou slupku, která je nestravitelná i po rozemletí, proto se hodí pouze ke klíčení, případně na přípravu konopného nápoje.

**Podobné výrobky/alternativy:** další semínka s obsahem omega 3: chia a lněné semínko. Když vám jde o měkkou konzistenci, sáhněte po tradiční surovině na pesto – piniových oříšcích.





## TOFU BÍLÉ

Bílé tofu vstřebá jakoukoliv chuť. Naslano je skvělé s bylinkami a výraznými omáčkami. Nasladko vám výborně poslouží jako základ dezertů.

**Tofu bílé jsme použili:** v tofu míchaných vajíčkách na str. 13 a do těsta na ovocné knedlíky na str. 17.

**Jak jej použít:** tofu je při výrobě dostatečně tepelně zpracováno, bez obav je můžete používat v teplé i studené kuchyni, ve sladkých i slaných receptech. Bílé tofu má naprosto univerzální použití, skvěle do sebe přijímá chuť, dá se připravovat nasladko (např. s ořechovými másly a se sirupy) nebo naslano (např. marinujte a pak osmahněte). Každý pokrm navíc obohatí o živiny. Jednoduše ho přidejte do smoothie, umixujte sladký krém, slanou pomazánku, rostlinnou majonézu, můžete marinovat, opékané přidat do salátu, kuskusu, polévky nebo k omáčce.

Tofu je tradiční produkt ze sóji, což je luštěnina, která jako jedna z mála rostlin obsahuje komplexní bílkoviny, a navíc jejich vysoký podíl – až 39%. Pro vegany je tak naprosto klíčovým zdrojem bílkovin a zásadní součástí jídelníčku. Pokud někdo konzumuje i živočišné produkty, může být tofu příjemným zpestřením.

**Podobné výrobky/alternativy:** tofu uzené (to už ale má specifickou a slanou chuť).

## LNĚNÉ SEMÍNKO

Další cenný poklad do vaší spížírniny. Kromě mnoha jiných benefitů vám rozemleté lněné semínko smíchané s vodou v receptech nahradí vejce. A to je skvělé, že?

**Len jsme použili:** v litém koláči na str. 16, v cuketových bramboráčcích na str. 12.

**Jak jej použít:** namleté semínko s vodou, které necháte nabobtnat, nahradí vejce jak v pečených dezertech, tak v různých karbanáčcích a bramboráčcích (smíchejte 2 lžičky semínka s 5 lžícemi vody). Jinak můžete lněné semínko používat jako posyp na všechny možné pokrmy, slané i sladké. Lněné semínko je vždy potřeba pořádně rozkousat anebo ještě lépe rozemlít, jinak by tělo nevyužilo živiny, které jsou tu obsažené. Semínka si však nemelte příliš do zásoby, skladujte v uzavřené nádobě v lednici a přibližně do týdne spotřebujte (nebo dejte zamrazit). Omega 3 jsou totiž velmi náchylné k oxidaci/žluknutí.

Předností lněného semínka je jeho vysoká obsah určité formy omega 3 mastných kyselin. Je vůbec nejvyšší ze všech potravin rostlinného původu. Už jenom z toho důvodu by lněné semínko mělo být pravidelnou součástí stravy (problematika veledůležitých omega 3 mastných kyselin je však trochu složitá, podrobněji si o ní můžete přečíst v Bioseriálu na str. 40). Další zvláštností lnu je velké množství rozpustné vlákniny. Ta působí hojivě na stěny trávicího traktu a velmi příznivě působí na zdraví střeva a na celkovou imunitu, která ze 60% sídlí ve střevě.

Na trhu je k dispozici světle hnědé a tmavě hnědé lněné semínko. Z živinového hlediska se od sebe neliší, světlé semínko (len zlatý) je dražší, protože je vzácnější.

**Podobné výrobky/alternativy:** len zlatý.



# VEGANSKÁ ŽELATINA

## AGAR

Nezbytnost pro veganské vaření a pečení! Agar bez problémů nahradí živočišnou želatinu, je bez chuti a bez zápachu a funguje výborně. Nemusíte tedy používat želatinu, která je sice bohatá na kolagen, ale vyrábí se z jatečního odpadu.



**Agar jsme použili:** v cheesecaku na str. 15.

**Jak jej použít:** agar se prodává ve formě tyčinek, vloček a prášku (první dvě Country Life, třetí pod značkou Biovegan). Vytváří pevnější želé než živočišná želatina a k tomu, aby mohl poté ztuhnout, se musí přivést k varu. K tuhnutí naopak nepotřebuje lednici, stačí mu pokojová teplota.

Agar zalijte vodou nebo jinou tekutinou a podle potřeby nechte namáčet. Poté přiveďte k varu a vařte po dobu uvedenou v tabulce, agar se musí zcela rozpustit. Nejlépe se rozpouští agar ve formě prášku a také ten v tyčinkách. Pokud chcete docílit zcela hladkou konzistenci s vločkovým agarem, ještě teplou hmotu rozmixujte ponorným mixérem.

**Tipy:** agar se dá použít s vodou, šťávou, džusem, rostlinným i kravským mlékem, naslano s vývarem, nemá problém s tuhnu-

tím ani ve velmi kyselých tekutinách. Pokud potřebujete nechat ztuhnout jogurt nebo tvarohový krém (na koláč, dort), smíchejte jej s práškovým agarem a pár sekund povařte. Jestliže nechcete pracovat s vroucím agarem (např. aby vám nezničil dortový korpus, na který jej budete nalévat), můžete ho nejprve nechat vychladnout na teplotu 40 °C.

Agar se hodí k přípravě dortů, pohárů, panna cotty, nepečeného cheesecaku, na želé bonbony a na aspiky. Výborný je i na přípravu džemu – 500 g ovoce rozmixujte nebo rozmačkejte a přiveďte k varu, přidejte předem namočenou 1 tyčinku agaru a vařte, dokud se agar nerozpustí, nakonec oslaďte podle chuti. Skladujte v lednici nebo zavařte.

Agar se vyrábí z mořských řas a v Asii jde už po staletí o nejběžnější želírovací prostředek. Vzniká povařením červené mořské řasy tengusa, vzniklý vývar má po zchlazení gelovitou konzistenci a nakonec zcela ztuhne. Tato hmota se následně usuší a poté pokrájí, nadrtí nebo namele.

Z výživového hlediska je agar především rozpustná vláknina, podobně jako vláknina v chia semínech nebo lněném semínku. Pro ni je typické právě to, že po kontaktu s vodou nabobtná a vytváří gelovitou hmotu. Rozpustná vláknina je mimořádně důležitá pro zdravou střevní mikroflóru (ve střevě funguje jako potrava pro prospěšné bakterie), a tedy pro celkové zdraví a imunitu. Navíc agar obsahuje poměrně hodně minerálů (jód, vápník, železo) a kyselinu listovou. Díky tomu, že v agaru nejsou prakticky žádné bílkoviny, tuky ani stravitelné sacharidy, má agar velmi nízkou kalorickou hodnotu.

**Podobné výrobky/alternativy:** nejsou.

Typ agaru	Množství agaru	Množství vody	Délka namáčení	Délka varu
Tyčinky	1 tyčinka	500ml	30 minut	10 minut
Vločky	4g (2 lžičky)	500ml	-	20 minut
Prášek	2g (1 lžička)	500ml	-	2 minuty



## FALAFEL

Křupavé placičky falafelu si zamilujete napoprvé. Díky naší směsi ho připravíte rychle a snadno. A protože je z cizrny, jde o plnohodnotné, na bílkoviny bohaté jídlo.

**Směs falafel jsme použili:** jako základ na přípravu falafelu na str. 11.

**Jak jej použít:** směs smíchejte s 330 ml studené vody a nechte 15 min. odstát. Tvarujte placičky a smažte dozlatova.

Falafel jsou smažené placičky nebo kuličky připravované z cizrny a koření. Tradiční příprava vyžaduje nějaký čas a trošku plánování, používá se při ní navíc suchá neuvařená cizrna, což z hlediska stravitelnosti nepovažujeme za ideální. Z uvařené nebo sterilované cizrny se totiž falafel dělat nedá, měl by pak kašovitou strukturu. Právě proto považujeme předpřipravenou směs na falafel za velmi praktickou – vytvoříte jídlo, které bude mít k originálu velmi blízko, a to za minimum času. Směs je dobře ochucená a výborně funguje. Nepotřebuje žádné další ochucení, ale kdo chce, může přidat zelené bylinky nebo česnek. Hotový falafel podávejte v pita chlebu, bagetě, se salátem, jogurtovým nebo sezamovým dipem. Anebo po evropsku s bramborovou kaší.

**Podobné výrobky/alternativy:** nejsou.

## UMEOCET

Umeocet je pikantní, slaný a kyselý zároveň! Je pohotovým pomocníkem do každého salátu. Má příjemné lehce ovocné aroma. Zvýrazňuje chutě, a do jídla už navíc nemusíte přidávat další sůl, obsahuje totiž 25 % soli.

**Umeocet jsme použili:** v salátové zálivce na str. 14.

**Jak ho použít:** v pokrmech vám nahradí kyselou a slanou složku. Bude se vám hodit na dochucení kulajdy, koprovky, boršču nebo čočky na kyselo. K přípravě salátových zálivek, dipů a marinád, na výrobu pickles (kvašené zeleniny). Poslouží ale i jako léčivý nápoj – lžička umeoceta rozmíchaná ve vodě pomáhá při pálení žáhy. Pokrm do-solujte až po použití umeoceta, může se totiž stát, že sůl už nebudete potřebovat.

**Tip:** zkuste naši oblíbenou nakládanou červenou cibulku – červenou cibuli nakrájenou na proužky dejte marinovat alespoň na hodinu do směsi složené z 1 lžičky umeoceta,

1 lžičky agávového sirupu a šťávy z jedné limetky, cibule krásně zvláční a zružoví. Podávejte jako chuťovku, do burgrů a k jiným smaženým jídlům.



Umeocet je tradiční japonská specialita. Získává se jako vedlejší produkt při výrobě jiného tamějšího tradičního produktu, švestiček umeboshi. Ty jsou považovány za důležitý léčivý a povzbuzující prostředek, pomáhají aktivovat metabolismus a ulevují při trávicích potížích. Podobně funguje i umeocet, je to vlastně slaný nálev, do kterého se usušené švestičky nakládají, aby zde fermentovaly. Umeocet obsahuje kyselinu citronovou a další přírodní kyseliny, naopak v něm není kyselina octová, v pravém slova smyslu tedy o ocet nejde, ale tento název se pro něj ujal v angličtině (ume plum vinegar) i v dalších jazycích. I když je umeocet tradiční asijské dochucovadlo, hodí se do jakékoliv kuchyně.

**Podobné výrobky/alternativy:** nejsou.

Opravdu  
poctivé koření



Nízký  
obsah soli

Podíl  
zeleniny 57%

Obsahuje  
10 druhů  
zeleniny

200 g čerstvé  
zeleniny  
a bylin



- BEZ  
glutamanu  
sodného
- BEZ  
kvasnicového  
extraktu
- BEZ  
konzervačních  
látek
- BEZ  
barviva
- BEZ  
lepku

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)



NATUR  
COMPAGNIE



NOVINKA

Seznamte  
se...

HOTOVÁ JÍDLA V BIO KVALITĚ

- ✔ Stačí pouze ohřát
- ✔ Vhodné pro vegany
- ✔ Bez palmového tuku
- ✔ Bez přidaných cukrů
- ✔ Bez aromat



# Ecomil

## Barista edition



Mandlový nápoj  
Barista Bio 1L



Ovesný nápoj  
Barista Bio 1L

## Objevte novou řadu Ecomil Barista!

Připravte perfektní pěnu: kombinace nejlepších ingrediencí díky kterým získá vaše káva báječnou krémovou chuť. I pro použití do profesionálních kávovarů.

### Jak našlehat do kávy mléko rostlinného původu

Podívejte se na video Nikolase vítěze Brewesrs Cup 2018 v Německu



Skenuj a sleduj video

@nikolaskon



Najdete nás také na Youtube  
[youtube.com/watch?v=ntGc2VTF9Vo](https://www.youtube.com/watch?v=ntGc2VTF9Vo)

[www.ecomil.com](http://www.ecomil.com)

[facebook.com/ecomiloficial/](https://www.facebook.com/ecomiloficial/)

[instagram.com/ecomiloficial/](https://www.instagram.com/ecomiloficial/)



**NOVINKA**



- \* lehké samostatné jídlo
- \* skvělá příloha
- \* základ do salátů
- \* směs k zapékání



[www.amylon.cz](http://www.amylon.cz)



**ENJOY CHIPS**



**PEČENÉ  
ZELENINOVÉ  
CHIPSY**

S NÍZKÝM OBSAHEM  
TUKU

ZDROJ VLÁKNINY  
A MINERÁLŮ



Již brzy v CountryLife!

[enjoychips.cz](http://enjoychips.cz)



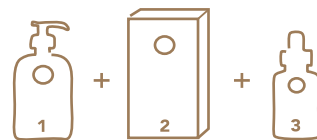
**khadi**  
NATURKOSMETIK

Už znáte  
přírodní  
kosmetiku  
Khadi?

**Barvěte vlasy  
přírodně  
100% rostlinnými  
barvami na vlasy  
Khadi**

pro zdravé a krásné vlasy

**RITUÁL VE 3 KROCÍCH**



1  
Khadi  
šampón

2  
Khadi  
barva

3  
Khadi  
vlasový olej



www.khadi.cz

# COCCOON

**BIO hedvábné kokony pro hedvábnou pleť**

- pro jemnou masáž pleti • péče BIO hedvábných proteinů
- krása podle tisíciletých tradic starověké Číny od časů legendární císařovny Lej Cu
- podporuje tvorbu kolagenu • hydratuje
- certifikovaná přírodní kosmetika • BIO GOTS standard
- Ahimsa (bez násilí) • výroba v rámci sociálního projektu v chudé venkovské oblasti východní Indie



By



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



NATURAL PRODUCTS  
*Forster's*  
est. 1862  
MADE IN GERMANY

vyráběné  
v Německu  
od roku 1862

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





# Deodoranty

Konvenční deodoranty a antiperspiranty většinou obsahují celé spektrum umělých chemických látek, mnoho lidí se jim proto snaží vyhnout. Existují však i přírodnější varianty. Většinou sice mívají menší účinnost, zato jsou zcela bezpečné.

## VÝHRADNĚ DEODORANTY

Všechny výrobky zařazené do našeho přehledu patří do kategorie deodorantů. To znamená, že zabraňují vzniku nepříjemného zápachu – omezují činnost bakterií žijících v podpaždí, které se živí potem a jsou za vznik nežádoucího zápachu odpovědné. Deodorant však – až na výjimku zmíněnou níže – neomezuje samotnou tvorbu potu. Tuto schopnost má jen antiperspirant. Účinnou složkou v něm jsou hliníkové soli. Ty pronikají do potní žlázy, dočasně ji zablokují a tím více nebo méně sníží množství potu. Hliníkové soli jsou v přírodní kosmetice zakázané, proto tu žádné antiperspiranty nenajdete.

## CO NEOBSAHUJÍ

Deodoranty, které jsme vybrali, neobsahují žádnou z těchto složek: suroviny z ropy, syntetickou parfemaci nebo konzervanty, živočišné složky, alkohol a samozřejmě zmíněné hliníkové soli.

## HLINÍKOVÉ SOLI

Co se týče škodlivosti hliníku v antiperspirantech, neexistují žádné jasné závěry. Víme, že nám hliník škodí, mimo jiné může negativně ovlivňovat funkci mozku a ledvin. Ovšem uvádí se, že v běžném životě nám do těla proniká mnohem více z jiných zdrojů než prostřednictvím antiperspirantů – z vody, z obalů potravin, z nádobí. Také souvislost mezi antiperspiranty a rakovinou prsu není vyjasněná. Odborníci uvádějí, že nebyla nikdy potvrzena. Dá se ale říci, že také nikdy nebyla spolehlivě vyvrácena.

## Deodorant ve spreji Salt of the Earth

Všechny deodoranty od anglické firmy Salt of the Earth jsou vyrobené na bázi kamence. Tento mléčně bílý krystal po nanesení vytváří na pokožce tenkou vrstvu, která brání růstu bakterií a do určité míry omezuje proniknutí potu na povrch. Působí tedy nejen jako deodorant, ale i jako slabý antiperspirant. Salt of the Earth prodává buď kamence jako takový (před aplikací jej namočíte a přetřete jím podpaždí). Nebo jako roll-on či sprej (kamence jednoduše rozpuštěný ve vodě) v mnoha variantách vůní. Neutrální varianta je bezbarvá a neparfemovaná, můžete ji používat tak jak je, nebo ovonět oblíbeným éterickým olejem. Potřebuje chvíli na zaschnutí.

## Kuličkový deodorant Jonzac

Deodorant francouzské značky Eau thermale de Jonzac má certifikát přírodní a bio kosmetiky. Má velice příjemnou moderní vůni přírodního původu. Obsahuje termální vodu Jonzac, která zklidňuje pokožku. Obsahuje i hojivou heřmánkovou květovou vodu, můžete ho bez obav použít hned po holení nebo epilaci. Potřebuje chvíli na zaschnutí, na oblečení nezanechává žádné skvrny. Výrobce uvádí 24hodinovou účinnost – to je poměrně odvážné tvrzení, ale deodorant nás skutečně překvapil svou dlouhou výdrží. Ačkoli je účinnost deodorantu často individuální záležitostí a každému vyhovuje a funguje něco jiného, Jonzac určitě patří mezi naše favority na deodorantovém trhu.

## Tuhý deodorant Jason

Deodoranty americké firmy Jason jsou na trhu už velmi dlouho a pořád patří k nejprodávanějším. A také jsou jedny z neúčinnějších. Obsahují rýžový škrob a sodu, které lehce vysušují podpaží a vstřebávají pot. Po nanesení je položka lehce mastná, což se brzy vstřebá. Nezanechává bílé stopy na kůži ani oblečení. Vyrábí se ve čtyřech variantách – z nich levandulová krásně voní a tea tree je asi neúčinnější, protože obsahuje hned dvě antibakteriální složky, čajovníkový olej a výtazek z grapefruitových semínek. Dobře tak eliminují bakterie obsažené v potu.

## Tuhý deodorant Biorythme

Biorythme je česká firma, kterou společně založily dvě sestry. Jedna z nich je vystudovaná chemička a receptury produktů sama vytváří. Jejich deodoranty najdete ve třech velikostech – ty nejmenší se hodí do kabelky, ty největší mají standardní velikost tuhých deodorantů. Všechny mají jako základ kakaové máslo a jsou ovoněné éterickými oleji nebo jinými složkami přírodního původu. Vůně vydrží poměrně dlouho a také účinnost je na deodorant velmi dobrá. Protože jsou založené na kakaovém máslu, které je za pokojové teploty tuhé, měly by se nanášet lehce ohřáté. Jak na to, si můžete přečíst na stránkách výrobce.

## KDE PRODUKTY KOUPITE?

V naší prodejně přírodní kosmetiky v Liliové 11, Praha 1. Jonzac a Jason také v našem e-shopu [www.countrylife.cz/deodoranty-a-parfemy](http://www.countrylife.cz/deodoranty-a-parfemy)

# Jíst méně živočišných potravin – proč a jak?

Odborníci se shodují v odhadu, že v roce 2050 bude lidská populace čítat necelých 10 miliard. A říkají: současná zemědělská plocha je schopna uživit i tak velký počet lidí, ale pouze pod jednou podmínkou – že průměrná spotřeba masa a dalších živočišných produktů poměrně výrazně klesne. Zatím vývoj směřuje opačným směrem. Ale nyní jsme se všichni octli uprostřed mimořádných událostí. Možná budou pro lidstvo přelomovou zkušeností a možná dokáží změnit, jak vnímáme a řešíme problémy, kterým čelíme.

V naší západní civilizaci bylo především maso vždy vnímáno jako znak luxusu. A to nyní funguje jako vzor i pro další země světa. Jak bohatnou, tak postupně zvyšují spotřebu živočišných potravin, byť jde často o země, které se tradičně stravovaly převážně bez masa nebo dokonce prakticky vegansky. Spotřeba masa tak setrvale roste například v Indii, v Číně podle předpovědi za příštích 30 let trojnásobně vzroste spotřeba mléka, přitom v místní kuchyni kravské mléko nikdy nemělo důležité místo. Proč je tento trend tak velký problém?

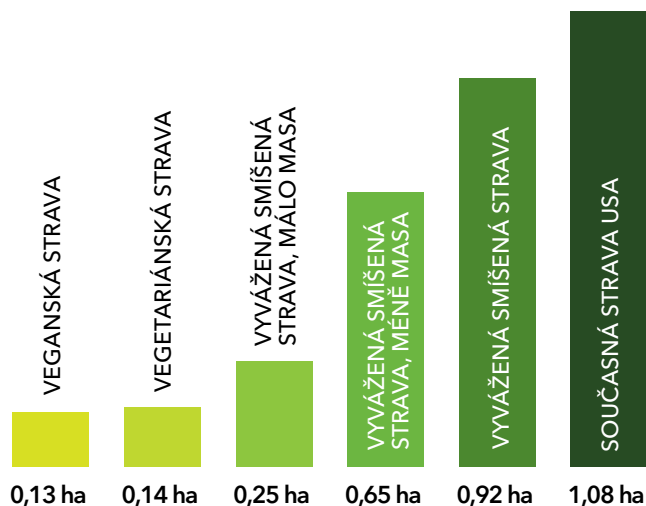
## KDE TO VŠECHNO VYPĚSTOVAT?

Produkce živočišných potravin je mnohem náročnější na zemědělskou plochu než produkce těch rostlinných. To proto, že zvířata spotřebují velké množství krmiva, které se někde musí vypěstovat. Aktuálně se pro pěstování krmiva využívá skoro 45% veškeré zemědělské plochy na světě. Z obilí, které vypěstujeme, skončí jako krmivo pro zvířata celých 35% celkově vypěstovaného množství. Není to přitom vůbec efektivní způsob, jak s ním zacházet. Představte si objem obilí, ze kterého bychom mohli získat 100 kalorií, kdybychom ho sami snědli. Když ho použijeme jako krmivo pro zvířata, získáme tím jen 40 kalorií ve formě mléka, nebo 22 kalorií ve formě vajec, nebo 12 kalorií ve formě kuřecího masa.

Opačně se pak dá říct, že určitá zemědělská plocha uživí tím víc lidí, čím menší podíl v jejích jídelníčku bude představovat maso a ostatní živočišné produkty. V poslední době se objevilo mnoho analýz (např. ze strany FAO – Food and Agriculture Organisation,

Organizace pro výživu a zemědělství), které propočítávají různé scénáře na téma jak nasytit rostoucí počet lidí. Pokud by průměrná spotřeba živočišných produktů ve světě rostla dál (viz příklad Indie a Číny), museli bychom v roce 2050 mít k dispozici o 30% zemědělské půdy víc, než máme dnes – a tu není kde brát. Kdyby se průměrná spotřeba oproti dnešku naopak snížila o 40%, současná zemědělská plocha by stačila i v roce 2050.

## ZEMĚDĚLSKÁ PLOCHA, KTERÁ ROČNĚ UŽIVÍ 1 ČLOVĚKA, PODLE TYPU STRAVY:



Zdroj a více informací: [bit.ly/dieta-plocha](https://bit.ly/dieta-plocha)

## TYPY STRAVY - PODÍL ŽIVOČIŠNÝCH POTRAVIN

(MODELY, SE KTERÝMI STUDIE POČÍTALA)

Při příjmu 2150 kcal za den

Typ stravy	Množství masa za den	Množství mléka a mléčných výrobků za den	Množství vajec za den
Veganská strava	0	0	0
Vegetariánská strava	0	1050 ml/g	28 g
Vyvážená smíšená strava, málo masa	50 g	970 ml/g	22 g
Vyvážená smíšená strava, méně masa	73 g	930 ml/g	20 g
Vyvážená smíšená strava	120 g	840 ml/g	13 g
Současná strava USA	140 g	800 ml/g	15 g

Něco takového samozřejmě znamená velký posun v mentalitě obyvatel jak rozvinutých zemí, tak těch, které aktuálně bohatnou. Rozvinuté země (především USA) zvedají průměr spotřeby živočišných potravin velmi výrazně, první změna by proto musela přijít odsud. Zároveň bychom se stali novým, lepším „vzorem“ pro nové stravovací návyky v bohatnoucích zemích. Často se mluví o principu dobrovolné skromnosti.

### EKOLOGICKÁ POHROMA

Vysoká spotřeba živočišných potravin je neudržitelná nejen kvůli nedostatku půdy, který nám hrozí. Chov hospodářských zvířat je totiž jeden z vůbec nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují klimatickou změnu. Tvorba skleníkových plynů, nedostatek vody a odlesnění, to jsou tři hlavní problémy.

Metan je látka, která má 23krát vyšší schopnost vyvolávat **skleníkový efekt** než oxid uhličitý. Metan se tvoří v žaludku skotu a v současné době představuje 18 % celkových světových emisí skleníkových plynů. Toto číslo je dobré srovnat s podílem, který připadá na všechnu světovou dopravu včetně té letecké – 14 %. Jíst méně hovězího masa a mléčných výrobků tedy může znamenat ještě větší ekologický přínos, než méně jezdit autem nebo létat letadlem.

Dalším aspektem je **spotřeba vody** a zde opět drží nechvalné prvenství produkce hovězího masa. Abychom získali 1 kg hovězího masa, je k tomu potřeba 43 000 litrů vody (toto číslo se

týká intenzivního zemědělství a zahrnuje jak samotnou vodu pro zvířata, tak vodu nutnou k vypěstování krmiva pro ně). Ostatní živočišné potraviny na tom nejsou tak špatně, přesto z „vodní“ ekologické stopy průměrného Západoevropana a Američana ukousne produkce masa skoro 40 %. Mimo chodem, i mezi rostlinnými potravinami se dají najít takové, které vyžadují obrovské množství vody, a tudíž by se daly považovat za neekologické, například na vypěstování 1 kg mandlí je třeba 16 000 litrů vody. Ovšem k vypěstování takové základní potraviny, jako je obilí, stačí 1 000 litrů na 1 kg plodiny. Voda je přitom vzácný artikl a běžně se spekuluje, že právě ona bude předmětem budoucích válek.

A nakonec souvisí chov zvířat i s **odlesňováním**. Plocha potřebná pro vypěstování krmiva pro hospodářská zvířata je tak velká, že ji lze z velké části získat jen za cenu odlesňování. Amazonský prales je jednou z největších obětí tohoto procesu, kde velkou část původní plochu pralesa nyní zabírají pole pro pěstování sóji jako krmiva. Celých 83 % sóji, která se na světě vypěstuje, totiž zkonzumují hospodářská zvířata.

### NA ZVÍŘATECH ZÁLEŽÍ

Můžeme mluvit o tom, kolik krmiva zvířata potřebují, jak efektivně ho „přemění“ v živočišné potraviny, jakou plochu zabírají nebo kolik skleníkových plynů vypustí. Především jsou to však živí tvorové a jsou schopni cítit utrpení a bolest. Mnoho lidí omezuje nebo úplně vylučuje ze svého talíře živočišné produkty právě z toho důvodu, že se nechtějí podílet na využívání zvířat. Pro ty, kteří z jakéhokoli důvodu vegetariánem nebo veganem být nechtějí, jsou tu však také možnosti, jak být „etickým spotřebitelem“. Například konzumovat živočišné produkty z ekologického zemědělství. Se zvířaty se tam zachází ohleduplně a mají mnohem přijatelnější životní podmínky, než zvířata ve velkochovech intenzivního zemědělství. Musejí mít možnost venkovního výběhu a nesmějí se chovat v klecích. Dnes se v biokvalitě dají koupit prakticky všechny druhy výrobků, výběr samozřejmě není zdaleka tak široký jako u běžných konvenčních produktů – ale tady opět přichází na mysl myšlenka dobrovolné skromnosti...

Menší nebo žádná konzumace živočišných produktů také může mít velmi příznivý vliv na zdraví. Může velmi výrazně pomáhat v prevenci mnohých onemocnění, včetně těch civilizačních. Pro někoho je to ten hlavní důvod pro změnu, my se tomuto tématu budeme věnovat v příštích Dobrotách. Už teď si však můžete v druhé polovině Bioseriálu přečíst, čemu věnovat pozornost, pokud chcete vyloučit všechny živočišné potraviny. Česká veganská společnost shrnuje, jak na plnohodnotnou veganskou stravu.

**Autor:** Lubomíra Chlumská

# Jak na rostlinnou stravu

Rostlinná strava je poměrně kontroverzním tématem, někteří odborníci ji doporučují, ale není málo ani těch, kteří před ní varují. Hlavně v posledních 15 letech však v této oblasti proběhlo mnoho výzkumů, a proto je teď možné s jistotou prohlásit, že plnohodnotná rostlinná strava je prospěšná a vhodná pro osoby jakéhokoliv věku. Toto stanovisko zaujímají i největší světové výživové instituce, např. Kanadští dietologové, Britská státní zdravotnická služba, Australská dietetická organizace či Americké ministerstvo zemědělství.

Důraz však musí být na tom, stejně jako u běžného jídelníčku, aby strava byla opravdu plnohodnotná. V každém stylu stravování existují určitá úskalí, na která by si lidé měli dávat pozor. Jaké látky bychom si tedy měli pohlídat právě u stravy rostlinné?

## **SUPLEMENTACE - ANO, NEBO NE?**

Když se řekne doplňky stravy, mnoho lidí se zalekne a rostlinnou stravu zavrhne nebo ji dokonce zhodnotí jako nepřírozenou. Doplňky stravy jsou však často užitečné pro každého z nás, nehledě na to, jak se stravujeme (příkladem je vitamin D, který by měli doplňovat v zimních měsících všichni). Například i u konvenční stravy s podílem živočišných složek existují určitá rizika, jako je nedostatek železa a hořčíku nebo kritický nedostatek vlákniny. Dle výzkumu z roku 2007 totiž naprostá většina české populace nepřijímá ani polovinu doporučeného množství vlákniny, nedostatek vlákniny přitom může vést k rakovině tlustého střeva. Naopak u rostlinné stravy s těmito látkami většinou problém není.

Rostlinná strava tedy rozhodně není nijak nebezpečná, jen je potřeba doplnit své znalosti toho, v čem jsou její specifika.

## **VITAMIN B12**

Jen jednu látku nedokážeme z rostlinné stravy získat a musíme ji tedy v každém případě suplementovat. Jedná se o vitamin B12. Vytvářejí ho bakterie v trávicím traktu zvířat i lidí a také v půdě. V důsledku kontaminace potravin se dříve vitamin B12 vyskytoval i ve vodě a na povrchu rostlin, při dnešním vysokém hygienickém standardu, který zahrnuje i chlorování vody, však tento zdroj není dostatečný. Vitamin B12 se dnes proto přidává do krmiva i hospodářským zvířatům.

Vysoká spotřeba živočišných produktů (taková, jaká zajistí dostatečné množství vitamínu B12) se pojí s dalšími riziky v podobě některých civilizačních nemocí. Ze zdravotního hlediska je proto lepší přijmout tento vitamin přímo, než ho „přefiltrovat“ přes zvířecí tělo. Vitamin B12, který můžete zakoupit v lékárnách či e-shopech, je ve většině případů bakteriálního původu. „Suplementaci vitamínu B12 doporučujeme všem veganům, vegetariánům i osobám omezujícím svou spotřebu masa a dalších živočišných produktů. Denně je potřeba přijímat 250 mikrogramů, chlorella ani tempeh nejsou dostatečným zdrojem B12,“ sděluje stanovisko České veganské společnosti Mgr. Pavla Široká. Naše tělo má sice velké zásoby v játrech, takže můžeme přežít bez suplementace i několik let, ale vyčerpání zásob je náhlé a má vážné zdravotní důsledky.

## **VÁPNIK**

Vápník může a nemusí být při rostlinné stravě problémem. Pokud nahrazujete mléčné produkty rostlinnými, vyberte si ty, které jsou na vápník bohaté nebo vápníkem obohacené. Také do jídelníčku zařaďte pravidelně tofu a další sójové produkty. Sójy totiž rozhodně není třeba se obávat, 3 porce denně jsou naprosto v pořádku. Pokud je tofu srážené vápenatými solemi, je navíc dle výzkumů na vápník velmi bohaté. Jako vhodný zdroj bílkovin jej doporučuje i Kanadská pediatrická společnost. Zamilujte se i do dalších potravin bohatých na vápník, ze zeleniny je to brokolice, pak choi nebo kadeřávek a z ovoce pomeranče nebo fíky. Denně bychom měli přijmout 1000 mg vápníku, v tabulce naleznete nejbohatší rostlinné zdroje.

Často zmiňovaným tématem je pak různá vstřebatelnost vápníku z rostlinných vs. živočišných zdrojů. Některé rostlinné potraviny mají opravdu nízkou vstřebatelnost, jedná se např.



o špenát či mangold (vstřebatelnost pouze 5 %). Tyto potraviny bychom tedy neměli počítat do svého příjmu vápníku. U máku bohužel zatím chybí výzkumná data, ale kvůli obsahu antinutričních látek jej nelze považovat za spolehlivý zdroj vápníku. Naopak jiné potraviny mají stejnou vstřebatelnost jako kravské mléko, tedy 30 % (jsou to např. tofu, obohacená rostlinná mléka a jogurty), nebo dokonce dvojnásobně vyšší (brokolice, pak choi, kadeřávek, zelí).

Potravina	Množství vápníku
obohacené rostlinné mléko	120 mg / 100 ml
kravské mléko (pro srovnání)	120 mg / 100 ml
tofu	250 mg / 100 g
bílé fazole vařené	160 mg / hrnek
cizrna vařená	80 mg / hrnek
brokolice	60 mg / hrnek
tahini / sezamová semínka	120 mg / lžice
chia semínka	75 mg / lžice
fíky	40 mg / 2 ks
pomeranč	65 mg / střední kus

### OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Omega-3 mastné kyseliny jsou mimořádně důležité pro zdraví, mají protizánětlivé účinky a podle posledních výzkumů dokáží výrazně snižovat riziko kardiovaskulárních chorob, zhoubných nádorů nebo různých autoimunitních onemocnění. Podmínkou je jejich vysoký až velmi vysoký příjem (např. 3 g denně). Rostlinná strava přitom bývá často kvůli nízkému obsahu omega-3 kritizována. Většina rostlinných potravin (např. lněné nebo chia semínko) totiž obsahuje pouze prekurzory – tzv. alfa-linolenovou (ALA) kyselinu, ze které pak naše tělo vytváří omega-3 kyseliny EPA a DHA (eikosapentaneovou a dokosahexaenovou). Problém je v tom, že procento přeměny ALA na EPA a DHA je poměrně nízké, a navíc individuální (podle studie z roku 2002 se pohybovalo mezi 8 a 21 %, u mužů bylo výrazně horší než u žen). Přeměnu ale ovlivňuje mnoho faktorů, negativními vlivy jsou kouření, diabetes, metabolický syndrom, vysoký krevní tlak, nedostatek některých vitaminů a minerálů, strava s vysokým obsahem tuku, přibývající věk a také vysoký obsah omega-6 mastných kyselin ve stravě.

Pokud chcete mít jistotu, že netrpíte nedostatkem omega-3, může být pro vás řešením doplněk stravy z mikrořas, který ob-

sahuje přímo EPA a DHA. Tento doplněk je vhodný i pro každodenní konzumaci – na rozdíl od ryb, u kterých odborníci varují ohledně kontaminace těžkými kovy. Pokud chcete přijímat vysoké dávky omega-3 (např. zmíněné 2–3 g), je tedy mnohem rozumnější přijímat je ve formě doplňků. Na českém trhu můžete mikrořasy koupit např. od firmy Vegetology nebo MyProtein.

Pokud nemůžete nebo nechcete konzumovat ani ryby ani mikrořasy, je zcela zásadní, jaký budete mít poměr mezi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami. Tento poměr obecně bývá 1:20 i více, měl by přitom být okolo 1:3 nebo méně. V praxi to neznamená jen zvýšení příjmu omega-3 (např. zařazením přibližně 2–4 lžic mletých lněných semínek denně), ale také omezení příjmu omega-6, tedy např. místo slunečnicového oleje používat na vaření řepkový nebo olivový olej, které mají jiný profil mastných kyselin.

### ŽELEZO

Železo je často mylně považováno za problém rostlinné stravy. Dle výzkumů je ale stav železa u veganů podobný jako v běžné populaci. Tento minerál je totiž ve velkém množství zastoupen právě v luštěninách či celozrnných obilovinách, např. obyčejná čočka obsahuje železa více než maso. „Pozitivním příkladem jsou mí klienti, kteří měli na běžné stravě s železem problém, ale při přechodu na rostlinnou stravu se jim hladina hemoglobinu v krvi zlepšila. Důvodem této pozitivní změny je často vitamin C, který vstřebávání železa podporuje a kterého je v rostlinné stravě přirozeně více,“ dodává Mgr. Pavla Šířoká.

Stále nicméně platí, že většina lidí nemá železa dostatek. Problém mívají především ženy v období menstruace, potřebují proto dvakrát více železa než muži. Výborným tipem je např. konzumovat ke snídani pomerančový džus nebo melasu s citronovou šťávou a také do jídelníčku vedle luštěnin pravidelně zařadit červenou papriku či kysané zelí.

### ZÁVĚR

Dávejte si pozor, zda fakta o výživě nečerpáte z neseriózních a neodborných zdrojů. Více ověřených informací o výživě naleznete na našich stránkách [www.veganskaspolecnost.cz](http://www.veganskaspolecnost.cz). Navštívit můžete také některý z našich seminářů, kde získáte teoretické znalosti i praktické vědomosti pro vaši cestu k plnohodnotné rostlinné stravě.

**Autor:** Česká veganská společnost

Jako nezisková organizace usilujeme o svět, ve kterém si každý může vybrat lahodné a zdravé jídlo, které je dobré pro všechny lidi, zvířata i naši planetu.

# Proč pít mošty z Hostětína

**HOSTĚTÍNSKÝ  
MOŠT**

**Prospějete  
svému zdraví**

**Osvěžíte se**

**Podpoříte ojedinělý  
ekologický a sociální podnik**

**Podpoříte ovocnářství  
bez chemie**

**Pomůžete krajině  
a lidem v Bílých Karpatech**

[www.mostarna.bio](http://www.mostarna.bio)



# Zázrak jménem jablečný ocet

**HOSTĚTÍNSKÝ  
MOŠT**



**Snižuje cholesterol**

**Zabraňuje trávicím  
potížím**

**Pomocník při hubnutí**

**Zvyšuje energii**

**Zlepšuje stav pleti,  
vlasů a nehtů**

**Pomáhá při infekci  
močových cest**

[www.mostarna.bio](http://www.mostarna.bio)

# Zdravé marmelády Šafránka

Založena Romanou Šafránkovou v roce 2014 s cílem vyrábět marmelády a bio extra džemy jen z českého ovoce, bez přidaného pektinu a bez jakékoliv chemie a s co nejmenším množstvím přidaného cukru.



Nejlepší  
jen tak  
lžičkou



- Nejlepší marmeláda na světě 2015
- Česká biopotravina roku 2018
- 80 % sezonního bio ovoce
- Poloviční množství cukru
- Tradiční ruční výroba
- Bez přidaného pektinu



ČESKÁ  
BIOPOTRAVINA  
2018





SONNENTOR®

**Síla  
zázvoru  
v každém  
doušku!**



WWW.SONNENTOR.CZ

**chutná ještě lépe,  
když **víš**, co je uvnitř**



**Provamel<sup>17</sup><sub>83</sub>**  
#TrustYourFood

# CL noviny

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



## Náš e-shop: do výdejních míst a bez obalu

Nově si můžete svoje objednávky vyzvednout v DPD výdejních místech a brzy také ve všech našich prodejnách. A náš e-shop má ještě jednu novinku – přes 40 položek suchých produktů nabízíme na váhu. Bezobalovým prodejem navazujeme na naši nabídku velkoobjemových balení, která budeme mít v sortimentu i nadále – suché produkty prodáváme v 5kilových papírových pytlicích, oleje v 5litrových nádobách, v 5litrových kanystrech máme i vybrané druhy ekologické drogerie.

[countrylife.cz/bez-obalu](http://countrylife.cz/bez-obalu)  
[countrylife.cz/gastro-a-velka-balení](http://countrylife.cz/gastro-a-velka-balení)  
Nakupovat můžete přes naši aplikaci. ►

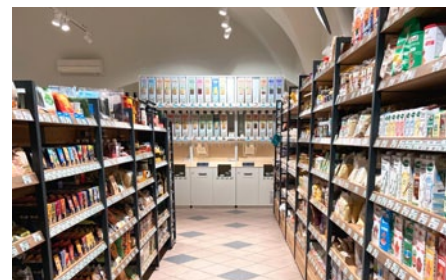


## Sbírejte body, rádi vás odměníme

Znáte náš věrnostní program? Ve všech našich prodejnách v Praze, Nenačovicích a Rudné i v našich restauracích dostanete za každých 100 Kč nákupu samolepku/bod. S 30 nasbíranými body pak můžete využít slevu 10% na další nákup nebo si v našich restauracích dopřát velký talíř jídla za 1 Kč.



## Naše nejstarší prodejna v novém



Naši první prodejnu jsme otevřeli 24. června 1991 v Melantrichově ul. v Praze. Sídlí v krásném renesančně-barokním Teyflově domě, který stojí dokonce na gotických základech. Zimní král Fridrich Falcký sem prý často zavítal na návštěvu k přátelům a uchýlil se sem i večer po bitvě na Bílé Hoře. Prodejnu jsme letos v zimě rekonstruovali a starobylý interiér se tu tedy teď snoubí s moderním vybavením. Pro jeho výrobu jsme použili část vybavení původního.



## Poděkování v těžké době

Na přelomu února a března jsme spadli do nové situace, varování bylo již více jak měsíc slyšet z Číny, ale neuvědomovali jsme si, že to může v takové míře zasáhnout i nás. Bez proškolení či předchozích zkušeností s něčím podobným jsme byli postaveni před úplně novou situací – nečekaně rychle udeřila celosvětová pandemie onemocnění COVID-19. Každý den nebo i častěji jsme museli přijímat nová a nová opatření a adaptovat se na aktuální podmínky. Shánění dezinfekčních přípravků, roušek, jednorázových rukavic a ostatních ochranných pomůcek v době, kdy je vše nedostatkové, byl úkol č. 1. Potřebovali jsme ochránit náš personál v první linii – řidiče, prodavačky, ale i expedienty nebo skladníky.

Některé provozy jsme museli několikanásobně posílit, pracovat na více směn, jako například náš e-shop, jiné provozy bohužel dočasně uzavřít – naše pražské restaurace a prodejnu bio a přírodní kosmetiky. Bylo třeba přeskupovat zaměstnance, zaskakovat kolegy, kteří se museli doma postarat o děti, řada z nás, kterým to jejich práce dovoluje, se uchýlila na „home office“ a už se nám po nich stýská, přitom nevíme, jak dlouho to vše bude trvat. Mohou být i jakousi zálohou v případě výpadku těch v první linii. Tyto vyhrocené situace nás prověří, jaký jsme tým. A já upřímně děkuji všem kolegům, zaměstnancům i brigádníkům za jejich maximální nasazení, obětavost, zodpovědný přístup. Děkuji všem za kreativitu při řešení nových situací, výzev, které nám mohou pomoci se posunout dál, udržet pracovní místa, možná i získat nové kolegy a nové příležitosti v této tak nejisté době, kdy mnohá odvětví bojují o přežití. A pokud se podívám z úplného nadhledu, věřím, že všichni využijeme této příležitosti k tomu, abychom získali odstup, přehodnotili, co je důležité a co ne, jak se staráme o sebe a o své zdraví, jakou pozornost věnujeme svému okolí a jak svým jednáním ovlivňujeme život na naší planetě.

Děkuji za vaše nasazení, podporu a spolupráci, společně to zvládneme!

Otakar Jiránek, zakladatel a majitel Country Life

## Nová sezóna na ekofarmě

Tomáš Zídek, který má na starosti naši ekofarmu v Nenačovicích (a je jedním z průkopníků ekologického zemědělství), hlásí novinky na letošní rok.



Do ovocných sadů budeme instalovat závlahy, v minulých letech totiž stromy velmi trpěly suchem. Dosaďme také švestky, které jsou pro prostředí naší farmy vhodné. Ze zeleniny budeme letos pěstovat například červenou řepu, cukety, malé melouny, dýně hokkaido a chystáme několik novinek, které chce pan Zídek zatím tajit. :-)



## 12. září 2020 – srdečně vás zveme na Biodožínky!

Naše Biodožínky Country Life letos dosáhnou plnoletosti, uskteční se už poosmnácté. Přijďte k nám do Nenačovic na oslavu zdravého a dobrého jídla, opět vás bude čekat pestré spektrum prodejních stánků, program pro děti, přednášky nebo koncert.

[www.biodozinky.cz](http://www.biodozinky.cz)



# novinky

## A SEZONNÍ ZAJÍMAVOSTI



### Na voňavé pečené brambory

Zásadně si kořenící směsi mícháte sami a hotové nekupujete? My většinou také, ale tady určitě děláme výjimku. Směsi na pečené brambory od Natur compagnie obsahují vyváženou kombinaci koření a navíc krupici z tvrdozrnné pšenice a kuřičiny škrob, brambory tak pěkně obalí. Jestli jste měli rádi koření na brambory od značky Eden (která bohužel na trhu končí), tyto dvě směsi zaplní jejich místo bez problémů.



### Veganský kefir

Po rostlinných mlékách a jogurtech je tu konečně i veganský kefir. Vyrábí ho francouzská firma Sojade (čte se „sožád“), která také dělá nejlepší veganské jogurty, jaké známe. Při výrobě se kefirová zrna nechají fermentovat v jablečné šťávě a v další fázi se tato směs smíchá se sójovým mlékem. Výsledkem je veganský nápoj bez laktózy, který však má všechny výhody fermentovaných produktů – obsahuje velké množství probiotických bakterií, které jsou důležité pro zdravou střevní mikroflóru, a tedy pro naši celkovou imunitu. Nejlepší je řádně vychlazený.



### Veganské speciality Bonsan

Veganské pokrmy nejsou nudné a bio není jídlo pro vyvolené. To je motto značky Bonsan, která se specializuje na veganské produkty. Již dříve přišly na trh jejich majonézy, pesta a slad-

ké pomazánky, teď k nim přibýly další zajímavé výrobky jako veganské ghee ze slunečnicového a kokosového oleje. Samozřejmostí je, že v produktech nenajdete žádná podezřelá éčka.



## Biokosmetika pro zralou pleť

Vloni na jaře jsme v Dobrotách představovali anti-age řadu Précieux argan francouzské značky SO'BiO. Ta je určená pro první příznaky stárnutí. Pro zralejší pleť je pak řada Précieux argan mature skin, která přichází do obchodů právě teď. Kromě arganového oleje obsahuje také mateří kašičku a kaméliový olej (vše bio) a součástí řady zatím je: denní a noční krém, sérum, péče o oční okolí a rozjasňující koncentrát.



## Raw kakao

Kakao se pyšní vysokým obsahem antioxidantů zvaných flavonoidy. Antioxidanty se přitom považují za účinné nástroje, jakými organismus bojuje proti zánětlivým procesům a předchází například srdečním onemocněním, mrtvicí nebo rakovině. Velké množství se zachová i po upražení, přesto je raw nepražené kakao považované za nejlepší zdroj těchto látek. Použít ho můžete například na přípravu smoothie a nepečených dezertů.



## Biobujony Country Life

Měli jste rádi bujony Würzl? A víte, že šlo o vůbec první biobujony na evropském trhu? Pod názvem Würzl se už prodávat nebudou, ale máme velkou radost, že je jejich výrobce chce dále vyrábět, a to pod naší značkou.



## Bio ovocné a zeleninové šťávy

Přímo vylisované z ovoce a zeleniny, žádný koncentrát, to jsou šťávy Voelkel. V německé rodině Voelkelů má výroba ovocných a zeleninových šťáv tradici dlouhou skoro sto let, podnikat začali v roce 1936. Dnes jsou jejich šťávy bio a Demeter, můžete si tak užít i ovoce, které se v této kvalitě shání těžko nebo vůbec – například brusinky nebo borůvky. Šťávy nejsou nijak ředěné a hodí se k přípravě lahodných nápojů i smoothie.

## The Bridge

Představujeme vám novou řadu bio rostlinných nápojů, smetan a dezertů. U italské značky The Bridge najdete úplně všechno, na co můžete v této oblasti pomyslet – sójové, ovesné, mandlové, kokosové a špaldové nápoje v litrových, půllitrových nebo malých čtvrtlitrových krabičkách, nápoje obohacené vápníkem, ochucené nápoje, čtyři druhy smetan a čoko nebo vanilkové dezerty. Ačkoli název možná naznačuje něco jiného, The Bridge je italská rodinná firma a na trhu je víc než 25 let.



## Banánový chlebíček Nelepek

Lahodný chlebíček, kde banány tvoří celých 30% složení. Je oslazený pouze datlemi a koncentrovanou jablečnou šťávou a lehce ovoněný skořicí. Chlebíček je bezlepkový, upečený z pohankové mouky.



## Všechno ve skle

Férová biokosmetika Fair Squared postoupila ve svém tažení za udržitelné obaly na další level – všechny jejich tekuté produkty se budou vyrábět ve skleněných obalech. Ty jsou přitom vratné a po řádném vyčištění je Fair Squared používá opakovaně.







## Olej z praženého sezamu

Vynikající voňavý olej na salátové zálivky. Aroma praženého sezamu pozvedne i ten nejobyčejnější salát. Sezam pro výrobu tohoto oleje pochází z fairtradového projektu, který Emile Noël provozuje v Mali. Olej z praženého sezamu se hodí i na dochucení asijských jídel. Přidávejte ho však až na konci vaření, aby nevyprchala jeho vůně.

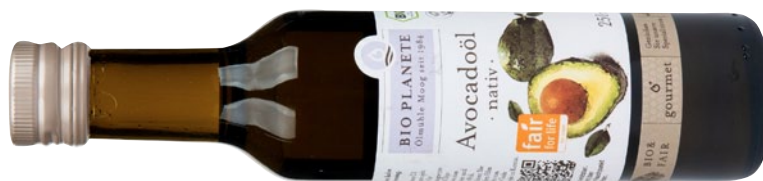
## Bio panenský olivový olej Crudolio



Jestli máte velkou spotřebu olivového oleje, pak asi uvítáte bio panenský olej v rodinném litrovém balení, navíc za velmi příznivou cenu okolo 280 Kč. Olivový olej snáší vyšší teploty poměrně dobře, přesto je v panenské podobě lepší do studené kuchyně. Ale jak víme, Italové na něm připravují všechno a středomořská strava je považována za jednu z nejzdravějších.

## Olivový olej s balzamikem

Ideální volba pro milovníky středomořské kuchyně. 50 % extra panenského olivového oleje a 50 % balzamik z Modeny. Jen zatřepete a zálivka na salát je hotová. Skvěle jí ale ochutíte i další pokrmy, třeba dušenou nebo grilovanou zeleninu.



## Avokádový olej

Podle někoho král mezi oleji. Odolává velmi vysokým teplotám, a proto se hodí i na prudší smažení. To však rozhodně neznamená, že si ho máme nechávat jen pro teplou kuchyni. Zálivkám a dipům dodá jemné avokádové aroma.



Kde koupíte tyto produkty i všechny ostatní výrobky, o kterých v Dobrotách píšeme? V našich prodejnách, v internetových i kamenných prodejnách po celé ČR, v našem e-shopu [www.countrylife.cz/biopotraviny](http://www.countrylife.cz/biopotraviny).



- ✓ rodinná kozí farma z Vysočiny
- ✓ ekologické zemědělství
- ✓ z vlastních polí až do mlékárny
- ✓ lahodná a jemná chuť
- ✓ kvalita výrobků na prvním místě
- ✓ zdroj kvalitních bílkovin, lehká stravitelnost a posila imunity



f BIOFARMA DoRa  
www.kozimleko.cz



SVĚTLÉ

TMAVÉ

*zraje 2 týdny*

*Jemné a nejsladší*  
Rýže a sójové boby

**MISO SHIRO**

*zraje několik měsíců*

*Pikantní a sladké*  
Hnědá rýže a sójové boby

**MISO GENMAI**

*zraje několik měsíců*

*Pikantní a méně sladké*  
Ječmen a sójové boby

**MISO MUGI**

*zraje 2 roky*

*Plná chuť*  
Sójové boby

**MISO HATCHO**



The Curator of Macrobiotic  
& Traditional Japanese Foods



Lahodné  
a jednoduché  
recepty

YouTube MUSO from Japan

Rostlinné proteiny s bohatou chutí umami.

**MISO**

Emile Noël  
since 1920

Vyrobeno ve Francii



Francouzské know-how  
od roku 1920



— VYROBENO V PROVENCE —

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



# ZDRAVĚ

# ~~ANEBO~~

# CHUTNĚ?



## UŽ ŽÁDNÉ "ANEBO"

Nyní je zde nová, zdravá a chutná  
100% rostlinná krémová pomazánka.

