

Veganské recepty plavčíka Daniela

JARNÍ OSVĚŽENÍ V TRÁVĚ, nejenom pro milence

200 gramů čerstvých mladých kopřivek, sůl, česnek, voda, dvě balení bílého tofu, kmín, lžíce slunečnicového oleje

Mladé čerstvé kopřivy dobře opláchneme a dáme do osolené vřící vody. Povaříme pět minut pod poklicí, promícháme, vypneme plamen a necháme deset minut odstát pod poklicí. Mezitím ve vřící, též osolené vodě, spaříme sýr tofu a oloupeme česnek. Vřelé kopřivy společně s česnekem (dle chuti – čím více tím lépe, česnek musí být v tomto jídle výrazně cítit!), olejem a solí rozmixujeme na hustou jemnou kaši v mixeru. Poté do špenátu vmícháme lžičku kmínu. Spařené tofu nakrájíme na tenké plátky, špenát necháme vychladnout a mezitím uvaříme pár brambor ve slupce. Pokud nám zbyly ještě nějaké kopřivy, tak je zalijeme vřící vodou a necháme odstát.

Vychladlý špenát nabere do umělohmotné misky, nahoru přidáme plátky tofu a zaděláme víčkem. Brambory oloupeme, nakrájíme na tenké plátky, lehce osolíme a vložíme do druhé umělohmotné misky. Horký kopřivový vývar vlijeme do

termosky a uzavřeme víkem. Obě misky s termoskou, hrnečkem, příborem zabaleným v ubrousku a dekou dáme do batůžku či košíku a společně s přáteli, přítelkyní či přítelem vyrazíme do provoněné jarní přírody. Až potom budete sedět v čerstvé mladé travičce, teplý větřík vám bude čechat vlasy a vy si za zpěvu ptáků budete vychutnávat lahodná sousta a doušky kopřivové kuchyně, pak si uvědomíte, jak ten prostý obyčejný život je krásný, pestrý a barevný.

Dobrou chuť vám přeje váš Danek ze vzdáleného Walesu, kde pobývá za prací a nabytím nových zkušeností.



Foto – vha

STEAK SE ZELENOU ZELENINOU A TYMIÁNEM

4 plátky pravé hovězí svíčkové v biokvalitě (každý plátek 170–200 g), kvalitní olivový nebo sezamový olej, čerstvě umletý pepř, (česnek, citrónová šťáva), mořská sůl, bylinky, nejlépe tymián nebo rozmarýn, zelená zelenina

1. Svičkovou nakrájíme na plátky vysoké 3–4 cm (nižší budou tuhé). Maso naklepávejte pouze dlaní nebo klouby prstů. V této fázi můžete maso alespoň na hodinu naložit do olivového oleje s tymiánem, s čerstvě umletým pepřem, popřípadě citrónovou šťávou, česnekem a solí. U svičkové to není nutné, ale u roštěnce je naložení důležité.

2. Pokud svičkovou nenakládáte, okořeňte dle chuti.

3. Rozpalte těžkou litinovou pánev. Pokud jste maso nenakládali, potřete pánev olejem. Maso zprudka osmahněte. Oheň zmírněte a krátce dopečte z obou stran a osolte. Na mírné krvavý vnitřek stačí 2 minuty po každé straně. Pokud máte raději biftek bez krvavého středu, opékejte 3–4 minuty po každé straně. Vždy nechte před servírováním 5 minut odležet, maso bude šťavnatější.

4. Osolte dle chuti a servírujte s krátce blanšírovanou syrovou, dušenou nebo restovanou zelenou zeleninou.

Česká biokuchařka Hanky Zemanové

Označování potravin

Nutriční údaje na obalech potravin uvádějí, kolik je v běžné porci obsaženo energie, tuku, cukrů, bílkovin, někdy také vlákniny, cholesterolu, sodíku, vitamínů a minerálů. Celkové množství kalorií a živin ve výrobku závisí na velikosti porce, protože se údaje zpravidla uvádějí ve 100 g nebo 100 ml.

Výživové hodnoty hamburgeru by se tak mohly zdát docela přijatelné, ale velké hamburgery mohou mít i 250 gramů, tedy dvaapůlnásobek uvedených hodnot. Pokud výrobek naopak nedosahuje ani sta gramů, bývají někdy uváděny hodnoty jedné porce či balení.

Označení energetická hodnota uvádí množství kilokalorií (kcal) nebo kilojoulů (kJ, 1 kcal = 4,2 kJ), které jsou v potravine obsaženy. Energie získaná z celodenní stravy by se měla rovnat energetickému výdeji, který zahrnuje energii bazální (potřebnou k tomu, aby byly zachovány všechny životní funkce), dále energii potřebnou na pohyb a práci.

Označení výrobků jako light či bez kalorií jsou pro mnohé lidi stále nejasná a často i matoucí. Vysvětlení

těchto pojmů není zatím stanoveno zákonem. Jde-li o označení množství energetické hodnoty ve 100 g nebo 100 ml výrobku či v jedné porci, pak nápis „bez kalorií“ zpravidla značí méně než pět kilokalorií, výrobek „nízkokalorický“ má méně než 40 kilokalorií nebo méně. „Nízký“ nebo „omezený“ obsah tuku či cukru znamená, že potravina má alespoň o 25 procent méně kalorií nebo jiných složek ve srovnání s jiným výrobkem (bez snížení obsahu či plnokalorickým). Za „light“ může být považován ten výrobek, který má v porovnání s jiným, většinou stejného typu s plným počtem kalorií, o třetinu méně kalorií nebo o 50 procent méně tuku.

Zkratka t. v. s. bývá na obalech velmi často, ale ne každý také ví, co to znamená. Jde o údaj množství sušiny a obsahu tuku v sušině (proto t. v. s.). Sušina je to, co zůstane po vysušení výrobku. Údaj 50 procent sušiny znamená, že po odpaření vody zůstane polovina původního množství. Obsah tuku v sušině je množství tuku, které je v tomto zbytku. Váží-li výrobek 100 gramů, obsahuje 50 procent sušiny a 50 procent t. v. s., znamená to, že tuku je 50 procent z 50 gramů; ve 100 g výrobku je tedy 25 gramů tuku.

Zdroj: Potravinářská komora a www.agris.cz

Kalendárium

Česká škola feng-shui

První seminář „Škola formy“ se koná **9.–11. června 2006**. Bližší informace najdete na www.fengshui-ceskaskola.cz.

VYUŽITÍ DOPLŇKOVÉ A NEKONVENČNÍ PÉČE O ZDRAVÍ ZVÍŘAT 2006

16.–17. června v areálu Zemědělské fakulty, Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, pořádá katedra anatomie a fyziologie hospodářských zvířat ZF JU v Českých Budějovicích, veterinární sekce České lékařské homeopatické společnosti s podporou z projektu Zelená laguna v rámci programu Interreg III A. Mezinárodní konference je rámcově zaměřena na využití nekonvenčních forem péče o zdraví zvířat, především homeopatie, fytotherapie, doplňků výživy, alternativních způsobů diagnostiky zdravotního stavu zvířete apod. Je určena jak pro zájemce z řad výzkumu i praxe v dané oblasti, tak pro chovatelskou veřejnost. V pátek od 8.30 do 20 h. přednáška, diskuse, sobota – praktické semináře u koní (EAD u koní, Bodová myofasciální technika u koní, homeopatie ve veterinární ordinaci). Aktivní účastník s příspěvkem bez poplatku.

Občanské sdružení Horní mlýn

pořádá týdenní seminář o ekologických, ekonomických a sociálních výhodách lokalizace potravin. Jídlo zblízka **17.–25. června, Křtiny u Brna s Helenou Norberg Hodge** iniciátorkou hnutí za místní potraviny z Velké Británie a autorkou knihy Dávne budoucnosti. Více informací na <http://jidlozblizka.hornimlyn.cz/>.

PĚŠÍ PUTOVÁNÍ

Výstava Od země přes kopec do nebe – o chůzi, poutnictví a posvátné krajině, Galerie Klatovy–Klenová, **7. 5. – 31. 10. 2006**. K výstavě jsou zaměřena pěší putování: **7. května** Malé máchovské putování z Mělníka na Bezděz (40 km); **13. května** Praha – Říp (50 km); **29. 5.–7. 6.** Velké máchovské putování z Prahy na Sněžku (asi 270 km); **26. 6.–29. 6.** Po stopách malíře C.D. Friedricha z Drážďan na horu Růžák v Českém Švýcarsku (cca 80 km); **8. 7.–10. 7.** Šumavou Josefa Váchala I. Kašperské Hory, Antýgl, Modrava, Poledník, Prášíly, Křemelná, Hartmanice, Sušice (kolem 75 km); **12. 8.–15. 8.** Šumavou Josefa Váchala II., Vimperk, Kvilda, Prameny Vltavy, Bučina, Finsterau, Luzný, Teufelsloch, Roklan a okolí (asi 100 km). Bližší informace: Jiří Zemánek – sarvanga@mybox.cz, tel.: 777 117 466.

Venkovská krajina 2006

Od pátku 12. května do neděle 14. května se koná v různých místech Bílých Karpat konference **Venkovská krajina 2006**, která dává prostor pro výměnu poznatků, zkušeností i k společné tvořivé práci všem, kteří se zajímají o téma krajiny, venkova, regionálního rozvoje, ochrany přírody ve venkovském prostoru apod. Podrobné informace na webovské stránce <http://www.hostetin.org/o-centru.php?id=1001>. Konference je spolufinancovaná Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR – <http://www.hostetin.org> (e-mail veronica@veronica.cz).

BARTÁKŮV HRNEC

27. května – zveme veřejnost na den otevřených dveří na ekologické farmě v Deblíně (u Brna) v souvislosti s předáním Bartákova hrnce = Nejlepší zemědělec roku 2006