

# ZDRAVÉ recepty

Výrobky BIO  
na našem trhu

**Dobrou chuť!**



Ekostyl



**35. ROČNÍK**  
**21. 8. – 26. 8. 2008**

## Vážení čtenáři,

**dovolte mi, abych Vás úvodem pozdravil jménem svým i jménem Agrární komory České republiky, která zaštiťuje a hájí zájmy většiny tuzemských podnikatelů v zemědělství, lesnictví a potravinářství, ale i rybářství, včelařství a dalších profesních i zájmových organizací, sdružení a spolků. Jsme organizací, která má trvalé ambice hrát svoji roli v tradičním pojetí produkce surovin pro výrobu potravin a údržby krajiny ve všech formách podnikání a zaměření.**



Ekologické zemědělství, jehož produkty nesou exkluzivní označení „bio“, pak je jednou z extenzivních forem hospodaření v krajině s velmi šetrným přístupem ke všem využívaným zdrojům. Počet jeho příznivců jak z řad zemědělců, tak z řad spotřebitelů neustále roste. Stávající desetiny procenta obsazení trhu biopotraviny porostou dle odhadů nejméně v příštích třech letech až o dvacet procent ročně. I pro nás tedy jde o zajímavý segment, zvláště v momentě, kdy více než polovinu poptávky pokrývají dovozy ze zahraničí. Pro představu – v západních zemích Evropské unie tvoří biopotraviny 2 až 3 procenta ročních objemů prodeje všech potravin.

Náš sektor právě prochází obdobím velkých změn. Renesance zemědělství, způsobená oživením poptávky téměř po všech základních zemědělských komoditách, nabízí nové příležitosti pro výrobu a odbyt. Hledá se řešení naléhavých otázek jak uživit svět. Ruku v ruce s právě vyřčeným jde především o období návratu ke kořenům, kdy se vracíme k naší prvotní a přirozené činnosti, a tou je zabezpečení dostatečného množství kvalitních a chutných potravin z obdělávané krajiny.

Každý rok přibude na naší planetě Zemi 80 milionů lidí, kteří potřebují jíst. Každý rok se v dynamicky rozvíjejících třetích zemích přestěhují miliony lidí z vesnic do měst a chtějí jíst více a lépe. Každý rok se udají neovlivnitelné klimatické události, které ukrojí velký díl ze světové úrody. Zavádí se významné nepotravinářské využití zemědělské produkce. Sečteno a podtrženo – svět potřebuje zemědělství mnohem více, než tomu bylo doposud. V souladu s tím se mění politika významných agrárních zemí, například prioritou zemědělství ve vládní politice Francie. Diskuse probíhají i v rámci celé EU o nastavení Společné zemědělské politiky po roce 2013. Nakonec i současná tvrdá jednání se Světovou obchodní organizací o vzájemných přístupech na trh jednotlivých zemí hrají pro budoucnost významnou roli. Je pravděpodobné, že poptávka po zemědělských surovinách bude větší než nabídka a že naznačený trend již bude trvalý. Proto bychom měli jít příležitostí vstříc a racionálně využívat obnovitelných zdrojů, které nám zemědělství nabízí.

Naším zájmem však není jen vyrobit surovinu. Chceme ji také kvalitně zpracovat a nabídnout spotřebitelům. To znamená provázat celý řetěz procesů až ke konečnému konzumentovi. Česká republika je dlouhodobě zemí, která má

svou výrobu a zpracování potravin na velmi vysoké úrovni, kde prim hraje bezpečnost a zdravotní nezávadnost.

Byli bychom proto rádi – a vnímali bychom to i jako ocenění naší práce – kdyby český spotřebitel při svých nákupech upřednostňoval české potraviny. Orientovat se může například pomocí značky domácích kvalitních potravin KLASA, kterou nese již přes 1400 produktů z celého širokého spektra výrobků. Významné a stále rostoucí jsou soutěže o nejlepší regionální potraviny, u nichž je Agrární komora jedním z hlavních pořadatelů. Vedle toho pořádáme pro spotřebitele osvětové akce a vydáváme letáky, které upozorňují na přednosti našich potravin, jako je například nižší zátěž rezidui, delší ochranné lhůty apod. Shrnu-li to – máme snahu probudit v lidech určitou formu vlastenectví a hrdosti na kvalitní české potraviny.

Biopotraviny, které patří mezi ně, vnímá ještě řada lidí s mnoha předsudky. Myslím si, že naprosto zbytečně. Označení bio dnes mají například rozličné mléčné výrobky, zelenina a ovoce, pečivo, koření, čaje, ale i vejce, maso, salámy či šunka. Všechna tato produkce je pravidelně a přísně kontrolována, neboť nesmí být používány látky, jako jsou umělá hnojiva, chemické ochranné, nebo léčebné prostředky apod. Biopotraviny pak jsou certifikovány a označeny chráněnou známkou BIO, tzv. biozobrou. Svou tradici také má soutěž o nejlepší biopotraviny roku, která se na podzim bude konat již po osmé. Měsíc září pak je pravidelně vyhlašován jako měsíc ekologického zemědělství, ve kterém se soustředí mnoho zajímavých akcí. Na stále rostoucím počtu míst se pak mohou zájemci setkat i se speciálními obchody a restauracemi, které jsou zaměřeny jen a pouze na prodej biovýrobků a biopokrmů. Nakonec i velké obchodní řetězce již zařadily biopotraviny do svého sortimentu. Jak je vidět, zájemci mají k biopotravinám stále blíže.

**Věřím tedy, že stejnou měrou poroste i důvěra spotřebitelů v produkci českých potravin klasického i ekologického původu. My zemědělci a potravináři chceme váš zájem uspokojit. A závěrem si snad již jen dovolím popřát vám dobrý výběr z našich potravin a dobrou chuť.**

Ing. Jan Veleba  
prezident AK ČR



## Milí návštěvníci,

vítejte na letošním, již 35. mezinárodním agrosalonu Země živitelka, na výstavě, která nemá v naší republice obdoby. Je svým způsobem jedinečná.

## V čem je její jedinečnost?

- Celá desetiletí neztratila Země živitelka na přitažlivosti a stále láká do jihočeské metropole statisíce návštěvníků.
- Země živitelka je páteří programu Výstaviště České Budějovice s největší návštěvností.
- Rok od roku se na tomto agrosalonu ukazuje stále více zahraničních vystavovatelů, kteří přinášejí další know-how a další technologie.
- Charakteristickým rysem Země živitelky je její bohatý doprovodný program, který uspokojí odbornou i laickou návštěvnickou veřejnost (*podrobný program najdete na zadní straně obálky*).

**Přejeme hodně přínosných zážitků a hodně pohody na letošní Zemi živitelce.**



**Vedle Země živitelky se koná tradiční výstava EKOSTYL na téma tvorby a ochrany životního prostředí. Tento výstavnický titul se zrodil z potřeb posledních let, kdy vyvstala nutnost tematiku životního prostředí zvýraznit.**

EKOSTYL prezentuje závažnost tohoto tématu i v oboru zemědělsko-potravinářském. Proto i letos najdete na této výstavě ekotechnologie, ekologicky šetrné výroby, ekologické stavby a samozřejmě kvalitní potraviny (se značkou KLASA) a pochopitelně biopotraviny.

## Typy na zajímavé stánky s tématem eko

### Pavilon F1

BIOSERVIS – doplňky stravy  
BIOGENA – výroba a prodej přírodních čajů  
SOLEX AGRO – výroba a zpracování lesního ovoce, hub, přírodní šťávy a přírodní koncentráty

### Pavilon R1

KOVOBEL – voliérové systémy – pro bio, výběhový a podestýlkový chov  
NOVA ENERGO – bioplynové stanice  
VENTEC a. s. – pisoár bez vody, žádná chemie

**Do rámce Země živitelky je také již tradičně zařazen titul Mezinárodní výstava družstevnictví,** kde se prezentuje výrobní družstevnictví naší republiky. Tato akce je rovněž ojedinělá, raritní, neboť nikde jinde se tuzemské výrobní družstevnictví v takové šíři nepředstavuje. Přitom výrobní družstva jsou znatelnou součástí naší ekonomiky – 253 družstev loni vykázalo obrát 18 980 miliard korun. Výrobní družstva navíc patří mezi největší zaměstnavatele zdravotně postižených.

*Příspěvkem k výstavě EKOSTYL, ke zdravému životnímu stylu, je také tato kuchařka, kterou právě držíte v rukou. Je vydána ve spolupráci s Agrární komorou ČR a Výstavištěm České Budějovice, a.s. Jejím cílem je seznámit, resp. připomenout kvalitní potravinářské výrobky a zejména seznámit s biopotravinami, které na našem trhu jsou. Pro Vaši snadnější orientaci kuchařka uvádí obchodní řetězce či sítě prodejen, kde se tyto výrobky nacházejí. Navíc v ní najdete recepty, v nichž jsou použity tyto výrobky. Věříme, že Vám bude chutnat.*

Redakce

# Adriana®

## není slečna...

*Každé ráno, když já vstanu,  
myslím na svou Adrianu.  
Štíhlá, tenká jako proutek,  
žádný tuk a žádný žloutek.  
Adriana není slečna,  
ale těstovina bezvaječná.*

### ■ FETUCCINE S LOSOSOVOU OMÁČKOU

100 g Fetuccine (široké ploché těstoviny), kousek másla, 1 větší cibule, 1 rajče, lososové filé (asi 300 g), 1 malá naběračka rajčatové šťávy, 250 ml tekuté šlehačky, 2 cl Baccardi, sůl, pepř, strouhaný parmezán

Těstoviny dáme vařit do vroucí vody s trochou olivového oleje. Vaříme je asi 5 minut a zcedíme. Dáváme pozor na to, aby těstoviny byly uvařené na skus.

Na pánvi rozehejeme máslo, přidáme nakrájenou cibuli, na kostky nakrájené rajče a na kostičky nakrájené lososové filé. Vše osmažíme. Při dokončování nalijeme Baccardi a rajčatovou šťávu. Necháme chvíli posmažit. Poté přidáme uvařené těstoviny a zalijeme šlehačkou. Štáva musí být růžová. Osolíme, opepříme podle chuti. Můžeme přidat i nastrohaný parmezán. Povaříme, až omáčka zhoustne.

### ■ NUDLE SE ZELÍM A ŠKVARKY

500 g těstovin (flíčků, nudlí nebo obláčků), 500 g domácích škvarků, menší hlávka bílého zelí – asi 1 kg, sůl, sádlo, cukr, ocet, kmín, bobkový list, cibule, hladká mouka

Těstoviny uvaříme tak, jak jsme zvyklí, a k tomu připravíme moravské zelí. Hlávku zelí nakrájíme a vaříme s půllitrem vody. Po pár minutách přidáme dvě lžičky soli, dvě lžičky octa, dvě lžičky cukru, bobkový list a kmín. Vaříme asi půl hodiny, mezitím na sádle pražíme nakrájenou cibuli. Pak k ní přidáme lžičku mouky. Hotovou cibulovou jíšku vmícháme do zelí a ještě chvíli vaříme. Do velkého pekáče vrstevíme těstoviny, zelí, škvarky a ještě jednou těstoviny, zelí a škvarky. Dáme zapéct do trouby při 250 °C na půl hodiny.

### ■ DĚTSKÝ SEN

20 dkg vařených těstovin (např. vřeténka, kolínka, špagety), 2 polévkové lžičce vlažného tuku nebo oleje, 25 dkg netučného tvarohu, po hrsti rozinek a sekaných vlašských ořechů, 2 polévkové lžičce pískového cukru, 2 celá vejce, sníh ze 4 bílků a moučkového cukru, dle chuti hrst mletých ořechů (lískových nebo mandlí) olej a strouhaný kokos na vymazání a vysypání pekáčku

Těstoviny promastíme vlažným tukem nebo olejem, vmícháme cukr, rozinky, sekané ořechy, tvaroh a 2 celá vejce. Tuto směs dáme do pekáčku vymazaného tukem a vysypaného strouhaným kokosem. Přikryjeme víkem nebo alobalem a pečeme asi 40 min. při 180 až 200 stupních. Ušleháme tuhý sníh, do sněhu

vešleháme cukr, rozetřeme na upečené těstoviny posypeme mletými ořechy a odkryté ještě zapečeme (asi 5 – 10 min.). Nejlepší je podávat vlažné.

### ■ BAREVNÝ SALÁT

30 dkg vařených těstovin (mušle nebo vřeténka), 10 dkg šunky, 1 kostka bujónu (masox apod.), kousek červeného zelí, 1 žlutá nebo světle zelená paprika, 1 menší pórek, 2 dcl sekaných bylinek (petrželka, pažitka, zelená cibulka, bazalka – dle možností), 20 dkg balkánského sýra

**Na zálivku:** 1,5 dcl sójové omáčky, 2 lžičky červeného vermutu, 1/4 kávové lžičky mletého zázvoru, 2 kávové lžičky solamylu, 1 lžička citrónové šťávy

Šunku nakrájíme a dáme do 3 dcl vody, přidáme kostku bujónu a vaříme asi 10 min., pak necháme ještě 10 min. odstát. Scedíme (vývar využijeme později).

Zelí nakrájíme na jemné nudličky, papriku na proužky, pórek na půlkolečka a bylinky jemně posekáme. Balkánský sýr nahrubo nastroháme.

**Připravíme zálivku:** Do kastrolku dáme sójovou omáčku, zázvor a solamyl, který předtím rozmícháme asi v 1 dcl studeného vývaru, vše přivedeme do varu, odstavíme, vmícháme vermut a citrónovou šťávu (chceme-li zálivku řidší, přidáme ještě vývar).

Těstoviny vložíme do větší mísy, přidáme všechny suroviny, promícháme se zálivkou a podáváme.

Tento salát je samostatné jídlo a je dobrý studený (když se nemůžeme dočkat, než vystydne, je chutný i vlažný).

## Nakoupíte v řetězcích:

- COOP
- Globus
- Hypernova / Albert
- Interspar
- Makro
- Tesco

*Dobrou chuť s Adrianou*

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



# Tajemství zdraví a krásy

## Amálka <sup>Bio</sup> a Sedmika



Unikátní sušená syrovátka **Amálka Bio** a **Sedmika** napomáhá významně při redukci váhy, zbaví i úporné zácpy, regeneruje organismus a je doporučena na celkovou detoxikaci. Tato jedinečná syrovátka je **přírodně sladká bez jakéhokoli přidaného cukru či sladidel**, čímž uspokojí i nejvyšší nároky.

Zdravé a osvěžující instantní nápoje **Sedmika** a **Amálka Bio** jsou čistě přírodní, lahodné chuti a **Amálka Bio** má navíc i příchutě vanilka, jahoda a banán. Obsahují mimo jiné i důležité nenasycené mastné kyseliny, tzv. omega 3 a lecitin potřebný pro nervy a mozek.

Velkým hitem jsou originální bonbony **Sedmika** a **Amálka Bio** v několika příchutích. Jsou **přírodně sladké také bez přídavku cukru i sladidel** a velmi potěší maminky, které chtějí pro své děti to nejlepší. **Konečně zdravé mlsání !!!**

**novinka!**  
koktejl pro usnadnění redukce váhy



Koupíte v lékárnách, bioprodejnách, drogeriích Schlecker, prodejnách Vitaland, Hypernova, Jednota COOP a na eshopu [www.amalka.eu](http://www.amalka.eu)

**aromatics®**

**novinka**  
z Vysočiny

# BIO sýry

z ekologického  
zemědělství



Koupíte v lékárnách, bioprodejnách, drogeriích Schlecker, prodejnách Vitaland, Hypernova, Jednota COOP a na eshopu [www.amalka.eu](http://www.amalka.eu)  
ASTROM export-import, s.r.o., Praha tel. 214040911, fax 241776698, e-mail [astrom@astrom.cz](mailto:astrom@astrom.cz), [www.astrom.cz](http://www.astrom.cz)



# BIO



## Tip na rychlou svačinku

- křehké plátky nebo chlebičky Bona Vita potřete tenkou vrstvou másla, nebo sýrem cottage, přeložte plátkem šunky a ozdobte rajčetem, které obsahuje Vitamín C a ozdobte petržlenovou vnať.

## BIO potraviny Bona Vita

- podléhají přísné kontrole při pěstování i spracování
- neobsahují chemické konzervanty ani barviva, geneticky modifikované produkty a pesticidy
- pomáhají zlepšit životní prostředí a mají pozitivní zdravotní účinky



BIO potraviny Bona Vita zakoupíte: kukuřičné a pšeničné lupínky v prodejnách Globus a Kaufland, křehké plátky v prodejnách Kaufland, Spar a COOP.

Výrobce: PRAGOSOJA spol. s r. o., Vidovice 32, 251 63 Strančice, Tel.: 323 665 430 – 1, fax: 323 665 415, [www.bonavita.cz](http://www.bonavita.cz)  
Distributér v SR: BONAVITA SERVIS spol. s r. o., Šustekova 18, 851 04 Bratislava 5, Tel.: 02/67 20 95 11, e-mail: [zakaznickyservis@bonavita.sk](mailto:zakaznickyservis@bonavita.sk)





POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s.  
Poděbrady



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

## Tyto výrobky nakoupíte v obchodech

### Bio tvaroh

Tesco, Billa, Ahold, Globus, Makro, COOP, specializované bioprodejny a prodejny se zdravou výživou

### Bio tvaroh jahoda

### Bio tvaroh broskev&maracuja

Tesco, Billa, Ahold, Penny, Interspar, Makro, COOP, specializované bioprodejny a prodejny se zdravou výživou

### Mandava bio sýr 30%

Makro, COOP, specializované bioprodejny a prodejny se zdravou výživou

### Mandava bio sýr 40%

Ahold, COOP, specializované bioprodejny a prodejny se zdravou výživou

### Bio máslo

novinka – uvádíme na trh

## ■ ZAPEČENÉ CANNELONI (ŠIROKÉ TĚSTOVINY)

16 cannelloni, 300 g brokolice, sůl, 300 g Mandavy bio sýra, 100 g bio tvarohu, pepř, 350 g sterilovaných rajčat, bazalka, 30 g Mandavy na posypání

Brokolici rozdělíme na růžičky. Přelijeme ji vroucí osolenou vodou a 4 minuty jemně dusíme. Změklou brokolici slijeme a propláchneme chladnou vodou. Necháme ji okapat. Mandavu nakrájíme na malé kostičky, brokolici nasekáme a smícháme se sýrem. Přidáme tvaroh a směs dochutíme solí a podravkou.

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Vymastíme zapékací mísu a na dno rozprostřeme zhruba 1/4 rajčat. Posypeme bazalkou. Neuvařené cannelloni naplníme brokolicovou nádivkou, přehneme a jeden vedle druhého je vyrovnáme do mísy. Překryjeme zbývajících rajčaty a posypeme Mandavou. Dáme do trouby a pečeme asi 30 minut.

## ■ DVOUBAREVNÝ POHÁR

100 ml ovocné šťávy, kuličky zeleného a modrého hroznového vína, dětské piškoty, granko, 250 g bio tvarohu (bílý nebo ochucený), 4 lžičce moučkového cukru, 1 smetana ke šlehání

Na dno pohárů narovnáme piškoty a pokapeme je ovocnou šťávou. Smetanu s cukrem vyšleháme a zašleháme do ní i tvaroh.

Tvarohovou hmotu navrstvíme na piškoty do poháru spolu s kuličkami hroznového vína. Povrch dvoubarevného poháru posypeme grankem nebo strouhanou čokoládou.



**SUPERVEGET****SUPERVEGET  
Zounarka**

**Všechny naše výrobky jsou přirozeně bezlepkové a neobsahují žádné umělé zvýrazňovače chuti! Ve výrobních prostorách se nenachází žádné suroviny obsahující gluten (lepek)!  
Ochutnejte a posuďte sami, zdali i bez umělých ochucovadel lze kořenit a grilovat chutně a zdravě.**



### I KOŘENIT SE DÁ ZDRAVĚ – ZOUNARKA ZDRAVÁ

Vy, kteří jste zastánci zdravého životního stylu a preferujete zdravou výživu, máte nyní možnost vyzkoušet náš nový výrobek. Představujeme Vám jedinečný produkt, který oslovuje jak domácího, tak i gastronomii. Jeho jedinečnost spočívá ve složení. Je to první kořenící přípravek českého původu, který je přirozeně bezlepkový a hlavně neobsahuje žádné umělé zvýrazňovače chuti.

Na trhu je spousta tzv. „zdravých přísad“, které sice neobsahují známý zvýrazňovač chuti glutamát sodný, ale o to více jsou plné jiných chemických přísad typu inosinátu či guanylátu sodného nebo obsahují pouze sůl. My jsme všechny chemické zvýrazňovače chuti a vůně (čili tzv. „ěčka“) nahradili zcela přírodním kvasnicovým extraktem. Kvasnice, jak je známo, podporují jak imunitní systém tak rovněž duševní i tělesné výkony člověka. Rovněž obsah soli v našem výrobku je oproti ostatním výrazně snížen, a to na 58 %, přičemž je zde použita sůl obohacená jódem. Jód mimo jiné příznivě ovlivňuje funkci štítné žlázy.

Další významnou složkou je bohatá směs důležitých vitaminů. Nejznámější z nich – vitamin C je důležitý antioxidant potřebný k produkci antistresových hormonů, chrání před infekcí a zvyšuje odolnost organismu. Celá škála vitaminů ze skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotin, kyselina listová) napomáhá k udržení zdraví nervové soustavy, kůže, očí, vlasů a funkci některých vnitřních orgánů. Vitamin E je zase důležitý při prevenci rakoviny a kardiovaskulárních chorob.

V neposlední řadě jsme náš nový produkt obohatili o směs bylinek, které dodávají naší Zounarce Zdravé jedinečnou vůni a chuť. Ochutnejte a posuďte sami, zdali i bez umělých ochucovadel lze kořenit chutně. **V březnu 2007 byla tomuto výrobku udělena národní značka KLASA.**

### I GRILOVAT SE DÁ ZDRAVĚ – ZOUNARKA PIKANTNÍ

Zounarka Pikantní je navíc doplněna o kvalitní papriku a chilli. Kromě jejího všestranného použití je vhodná zejména pro grilování, pečení kuřat i ostatních druhů masa a ryb. Pro svoji pikantní chuť se hodí také do gulášů, mexických pokrmů a pokrmů z fazolí.

#### ■ HORNÍKOVA SVÁČKA NA ŠICHTU

*Potřebujeme: menší porce tvarůžků, půl másla, měkký tvaroh, Zounarku Zdravý výrobek, sladkou papriku, 2 – 3 feferonky, pivo a 1 cibuli*

**Postup:** Tvarůžky pomeleme a máslo ušleháme s tvarohem a pivem. Vzniklé směsi smícháme a přidáme cibuli, feferonky, okořeníme a všechno promícháme. Vzniklou směs můžeme mazat jen tak na chleba nebo dělat obložené chlebičky. V tomto případě můžeme navíc ozdobit čímkoliv, co přijde pod ruku.

*Varianta:* Místo Zounarky Zdravého výrobku a paprik lze použít Zounarku Pikantní.

#### ■ RYCHLÁ TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

*Potřebujeme: 1/4 kg netučného tvarohu, Superveget BIO – 1 polévková lžice, odstředěné mléko dle potřeby*

**Postup:** Tvaroh rozšleháme s mlékem na krémovou konzistenci a postupně vmícháme Superveget BIO. Necháme chvíli odstát. Mažeme na celozrnné pečivo.

*Varianta:* Pokud použijeme všechny suroviny BIO, získáme superzdravou pomazánku.

#### ■ ŽEBRÁČKÉ PAPIKY

*Potřebujeme: papriky, rajčata, Zounarka Zdravý výrobek, cibule, olej, vejce, pepř*

**Postup:** Očištěné papriky bez jadérek nakrájíme na nudličky, podusíme jemně nasekanou cibuli a papriky dáme podusit se špetkou SUPERVEGETu BIO. Do podušené paprikovo-cibulové směsi dáme oloupaná rajčata zbavená semen a celé uvedeme do varu za účelem změknutí všech ingrediencí. Do hotových paprik poté rozklepneme vejce, promícháme. Po ztuhnutí jednoduše podáváme.

**Výrobky lze zakoupit v síti TESCO, Globus, Ahold, Kubík, VEGA PROVITA, VITALL, Kalma, Karin, Ivo Haizer Karviná a u všech dobrých obchodníků**

**GOLD SPICE**

**Kontakt: GOLD SPICE s.r.o., Hradní 27/37, Ostrava-Slezská Ostrava  
tel.: 558 713 968, fax: 558 711 555  
e-mail: info@superveget.cz, www.goldspice.cz**





# Společnost Bauer-Bio s.r.o. Vám nabízí značkové Bio potraviny od firmy Andechser Molkerei.



**Bauer-Bio s.r.o.**

Na Pláni 41

150 00 Praha 5

tel. 235 364 871, fax: 235 364 993

email: info@bauer-bio.cz

**Nakoupíte  
v řetězcích:**

- **Hypernova**
- **Globus**
- **Makro**
- **Tesco**

## ■ FILÉ NA KMÍNU S CAMEMBERTEM

*3 kostky filé, olivový olej, 3 plátky camembertu, 2 malé cibulky, kmín celý i drcený, sůl*

Filé necháme rozmrazit, posolíme, posypeme drceným kmínem a necháme chvíli odstát. Pak plátky filé vložíme na rozpálenou pánvi s olivovým olejem a mírně opékáme, aby filé pustilo šťávu. Po krajích pánve vsypeme na kolečka nakrájenou cibulku, kterou posypeme celým kmínem. Postupně filé otáčíme, strany párkrát obměníme, aby nám „zbělalo“ úplně celé. Na závěr dáme na každou kostku filé hrubší plátek sýra camembert, přikryjeme pokličkou a necháme roztát. Sýr ochutí i šťávu.

Podáváme s vařenými bramborami.

## ■ DEZERT S OSTRUŽINAMI, BIO JOGURTEM A MEDEM

*Omáčka: 2 lžičky cukru, 250 g ostružin, 100 ml vody  
1 bio jogurt, 3 lžičky medu, 4 hrsti čerstvých ostružin, hořká čokoláda na posypání*

Nejdříve připravíme ostružinovou omáčku: Do kastrůlku vložíme očištěné a omyté ostružiny, přidáme cukr a vodu. Promícháme a za občasného míchání přivedeme k varu. Omáčka je hotová, až je ovoce měkké.

Bílý bio jogurt našleháme s medem. Čerstvé ostružiny očištíme, omyjeme a polovinu rozdělíme do čtyř sklenic nebo misek. Ovoce zakápneme připravenou ostružinovou omáčkou a přidáme medový jogurt. Poté do sklenic nasypeme zbylé ostružiny, které opět zalijeme omáčkou.

Dezert posypeme nastrohanou hořkou čokoládou a ihned podáváme.



*to je vůně a chuť...*



## ***Pekařské, cukrářské a perníkářské výrobky***

**NOPEK, a.s.**

**Náměstí Pod Kaštany 724 • 566 01 Vysoké Mýto  
telefon: 465 467 622 • e-mail: [obchodni@nopek.cz](mailto:obchodni@nopek.cz)**

**[www.nopek.cz](http://www.nopek.cz)**



**NOVINKA**

**OLMA<sup>®</sup>**  
**BIO**



**Chut' zdraví z čisté přírody**

#### ■ OVOCE S JOGURTEM

1 banán, 1/2 sklenice kompotovaných borůvek nebo čerstvé, 2 kiwi, 50 g mandlových lupínek, 500 ml bílého bio jogurtu, 3 – 4 lžičky medu

**Na ozdobení:** třtinový cukr a bílá čokoláda

Banán nakrájíme na silnější kolečka, kiwi na kostičky, kompotované borůvky slijeme a necháme okapat, čerstvé omyjeme. Ovoce v misce promícháme.

Řádně vychlazený bílý bio jogurt osladíme medem a přimícháme mandlové lupínky.

Ovoce rozdělíme do pohárů, zalijeme částí jogurtu a ozdobíme čokoládovými hoblinkami – nejlépe vypadá bílá čokoláda. Nakonec posypeme třtinovým cukrem.

#### ■ JAHODOVÝ POHÁR

1 balíček vanilkového pudinku, 1/2 l mléka, 1 kelímek bio jogurtu, 250 g jahod, 2 lžičky cukru moučka, 2 lžičky cukru krupice, 1 lžička rumu

Jahody opláchneme a nakrájíme na plátky, posypeme moučkovým cukrem a necháme odstát.

Pudink uvaříme a necháme úplně vychladnout. Poté polovinu posypaných jahod rozmixujeme, nakonec k nim přidáme pudink, jogurt a rum.

Hotový krém nalijeme do pohárů, ozdobíme zbylými jahodami, nakrájenou čokoládou a podáváme. Můžeme posypat strouhanou čokoládou.

#### ■ JOGURTOVÝ DORT

Dortový korpus, 500 g ovoce

**Náplň:** 150 g moučkového cukru, 1 kelímek smetany ke šlehání, 1 větší pomeranč, větší citrón, 15 g syké želatiny, 250 g bílého bio jogurtu

**Na povrch:** 1 kelímek smetany ke šlehání, 1 vanilkový cukr, 1 balíček ztužovače šlehačky

Dortovou formu (26 cm) vyložíme korpusem.

Bio jogurt promícháme s cukrem. Smetanu ušleháme do tuha. Vy-

mačkáme šťávu z citrónu a pomeranče, nasype do ní želatinu a necháme rozpustit. Do oslazeného jogurtu vmícháme po částech rozpuštěnou želatinu. Když začne hmota tuhnout, vmícháme do ní šlehačku. Vzniklý hladký krém nalijeme na korpus, uhladíme a dáme do chladničky nejméně na 4 hodiny ztuhnout.

Smetanu s vanilkovým cukrem a ztužovačem vyšleháme do tuha. Ztuhlý dort vyjmeme z ledničky, sundáme obvod formy a na povrch rozetřeme šlehačku.

Nakonec jogurtový dort ozdobíme podle fantazie rozkrájeným ovocem (kiwi, ananas, jahody, borůvky nebo hroznové víno).

#### ■ JOGURTOVÝ DEZERT

600 – 800 ml bio jogurtu, 1 balíček želatiny, 3 – 5 lžiček moučkového cukru, 2 lžičky rumu, 500 ml vody, 250 ml smetany ke šlehání

**Poleva:** 1/2 – 3/4 kg ovoce, 2 ks dortového želé, 1/2 l ovocné šťávy

**Těsto:** 5 lžiček cukru, 6 lžiček polohrubé mouky, 3 lžičky vlažné vody, 5 vajec

Formu na pečení vymažeme a vysypeme moukou. Pak si připravíme piškotový korpus: Do vyšší misky rozklepneme vejce a přidáme cukr. Do druhé misky nachystáme mouku a smícháme ji s práškem do pečiva. Nachystáme do sklenice vodu. Vejce s cukrem vyšleháme do husté pěny, pak přidáme mouku. Po trošce přidáme vodu. Piškotové těsto nalijeme na plech a pečeme při 150 – 200 °C. Upečený korpus necháme vychladnout.

Během pečení si připravíme jogurtový krém. Práškovou želatinu necháme nabobtnat a rozpustíme ji podle návodu. Jogurt smícháme s rumem, cukrem a vychladlou, ale ještě tekutou želatinou. Nakonec přimícháme předem vyšlehanou smetanu ke šlehání. Vše nalijeme na piškotový korpus a dáme do lednice ztuhnout, nejméně na tři hodiny, ideálně do druhého dne.

Pak moučník poklademe jahodami nebo jiným sezónním ovocem. Připravíme 2 balíčky dortového želé podle návodu (rozpustíme ve vodě se sirupem nebo ovocné šťávě) a chladnoucí směsí přelijeme ovoce.

Na dortovou formu použijeme poloviční množství.





## BIOPOTRAVINY CHUTNAJÍ LÉPE!

**Také máte rádi vůni právě připravovaného slavnostního oběda, lahodnou chuť rozlévající se po jazyku a požitek z jídla a z posezení v rodinném kruhu? Poznejte tajemství špičkové chuti, která není ani v nejmenším ovlivněna chemickými ochucovadly. Chuti, která je vyhledávána labužníky po celém světě a stále více upřednostňována nejlepšími šéfkuchaři. Objevte tajemství chuti biopotravin!**

Biopotraviny produkují speciálně certifikovaní zemědělci, kteří při pěstování plodin nebo chovu zvířat nepoužívají absolutně žádné chemické látky. To znamená, že koupíte-li si například bio brambory, můžete si být jisti, že jejich konzumací se do vašeho těla nedostanou žádná umělá hnojiva ani látky na hubení hmyzu. Koupíte-li si bio vejce, máte jistotu, že slepička, která ho snesla, nebyla vykrmována hormony a zbytečnými antibiotiky a na rozdíl od průmyslových „nosnic“ se mohla volně procházet po louce.

To vše stačí dospělému, aby si pořádně rozmyslel, jaké potraviny bude v budoucnu konzumovat. Ale skupinou obyvatelstva, která většinou nemůže rozhodovat, o tom, co bude jíst, jsou děti. A právě rodiče dětí by se měli při přípravě jídelníčku svých ratolestí dobře zamyslet. Děti totiž v poměru ke své váze přijímají větší množství jídla než dospělí a tím i potenciálních škodlivých látek. Vzhledem k tomu, že biopotraviny žádné chemické látky neobsahují, jsou tedy ideální pro naše malé strážníky. Toho jsou si vědomí i zahraniční. V Itálii je povinnost ve školních jídelnách vařit z biopotravin a v Rakousku musí být podíl biopotravin v jídelch pro školáky minimálně třicet až padesát procent.

Do biopotravin se také nepřidávají žádné konzervanty ani ochucovadla neboli éčka. Biopotraviny si tak udržují skvělou přirozenou chuť, bez jakékoliv chemické pachuti. Čerstvý bio sýr není uměle nafouklý a vodnatý, ale má skvělou smetanovou chuť. Muesli je skutečně křupavé. I bio rýže si zachovává orientální nádech ze země, která se stala kolébkou moderní asijské kuchyně. Rozdíl mezi konvenčním jídlem a bio potravinami poznáte na první ochutnání.



COOP nyní vychází zákazníkům maximálně vstříc a díky prodejnám COOP se biopotraviny stávají dostupnější pro širokou českou veřejnost. Sortiment 50 druhů biopotravin v současnosti zahrnuje kompletní nabídku základních biopotravin tak, aby z nich zákaznice byly schopny připravit pro své blízké vynikající oběd či večeři. Nabízí také zdravé svačiny pro děti či mléčné bio výrobky k lepšímu startu nového dne. Všechny biopotraviny lze v prodejnách COOP jednoduše nalézt, protože jsou soustředěny do speciálně vyrobeného nerezového Bio regálu s atraktivním vzhledem. Ten zákazníkům zjednodušuje orientaci a usnadňuje výběr.

Při výběru sortimentu byl v COOP kladen velký důraz na to, aby biopotraviny pocházely pokud možno co nejvíce z českých ekofarem a od českých výrobců. COOP si na dlouhodobé spolupráci s nejlepšími českými dodavateli velice zakládá a chce jim pomáhat v růstu tak, aby i nadále byli schopni zásobovat prodejny COOP těmi nejkvalitnějšími biopotravinami českého původu.

### Zajímavosti z oblasti biopotravin:

*V celosvětovém měřítku je ekologicky obhospodářováno téměř 31 milionů hektarů zemědělsky využívaných ploch. V Česku se výměra zvýšila o desetinu na současných 281 535 ha.*

*Největší evropský trh s biopotravinami je v Německu, následuje Velká Británie, Itálie a Francie. Největší podíl biopotravin na spotřebě potravin má Rakousko (5,7%) a Švýcarsko (4,5%). V Česku se biopotraviny na celkové spotřebě podílejí pouhými 0,35 procenty.*

*Švýcaři také mají největší spotřebu biopotravin a utratí za ně nejvíce peněz (103 Euro ročně). V Česku je to pouhých 74,50 Kč za rok.*



**Sortiment biopotravin nakoupíte ve vybraných prodejnách COOP.**



# Strategie skupiny COOP v prodeji biopotravin

*Prodej biopotravin je již dlouhým celosvětovým trendem, předností a výhody biopotravin jsou zřejmé. O strategii skupiny COOP v prodeji biopotravin jsme hovořili s Ing. Zdeňkem Juračkou, předsdou Svazu českých a moravských spotřebních družstev, který nám poskytl řadu zajímavých informací.*



Nástup tohoto trendu v České republice spotřební družstva včas rozpoznala. To, že naše republika ale ještě v nedávné době v tomto směru výrazně pokulhávala za zeměmi západní Evropy, dokládá řada průzkumů a odborných analýz. Nicméně situace se velmi rychle mění a bio je dnes nejrychleji rostoucím segmentem v kategorii potravin. A to je tím hlavním důvodem, proč se prodej biopotravin stal jednou z významných složek obchodní strategie skupiny COOP. Stalo se tak samozřejmě po provedení analýz v našich prodejnách – sledovali jsme nejen trendy v nabídce dodavatelů, ale i ve vývoji poptávky našich zákazníků. Je jistě zajímavé, že v mnohých prodejnách ve větších vesnicích či malých městech je poptávka po bioproduktech vyšší, než ve větších městech.

Spotřební družstva vstoupila do prodeje biopotravin velmi razantně. Loň jsme představili náš projekt na výstavě Země živitelka. V přípravné fázi jsme se na realizaci tohoto organizačně a technicky náročného projektu systematicky připravili. Výjimečnou pozornost jsme věnovali komunikaci se zákazníkem, zavedli jsme vlastní chráněnou značku Bio-COOP a u firmy Wanzl jsme objednali pro tento prodej speciální nerezové regály ve dvou velikostních variantách. Snažíme se tak našim zákazníkům zjednodušit orientaci a usnadnit výběr. Momentálně nabízíme 50 trvanlivých a 20 čerstvých biopotravin v celkem 372 prodejnách COOP. Sortiment neustále rozšiřujeme a obnovujeme, s tím, že preferujeme české dodavatele. A to je, myslím, úspěch, který u nás nemá obdoby – počtem zapojených prodejen jej ani nikdo další v této republice nemůže replikovat. A hodláme jít ještě dál, naším záměrem je zavést prodej biopotravin celkem až na třetině všech našich prodejen, tj. zhruba na 1000 prodejnách. Naše očekávání jsou v tomto směru vysoká a jsme si plně vědomi toho, že ruku v ruce s dalšími projekty skupiny jde i o budování nového obrazu prodejen COOP. Dodejme jen, že pracujeme intenzivně na tom, abychom tyto kvantitativní i kvalitativní záměry postupně naplnili.

Zajímavé je, že i venkovské obyvatelstvo kupuje biopotraviny. Možná, že je to takový návrat, vzpomínka na venkovské produkty. Naší snahou bude tento trend podporovat. Jednak expanzí na

další prodejny, jednak pečlivým výběrem sortimentu, jeho úpravou, cenovou nabídkou, logistikou atd. Čili dělat všechno pro to, aby naše nabídka biopotravin byla v určitém rozsahu únosná i pro rodiny s průměrnými příjmy. Je však samozřejmé, že tento sortiment je a bude i v budoucnu primárně a pravidelně vyhledáván jen relativně malou skupinou našich zákazníků.

Sortiment padesáti biopotravin prodávaných v prodejnách COOP zahrnuje kompletní nabídku základních potravin tak, aby z nich bylo možné připravit chutný bio oběd či večeři. V nabídce se najdou také zdravé svačiny pro děti či mléčné výrobky na snídani. Je velmi pozitivní, že dodavatelé přicházejí stále více s novými a inovovanými výrobky, v poslední době pak především s výrobky respektující zdravý životní styl. Jsem přesvědčen o tom, že i dodavatelé potravin živočišného původu – uzenářských specialit apod. rozšíří svoji nabídku právě o biopotraviny. Tady se svými kolegy z nákupních centrál a samotných spotřebních družstev sázíme především na regionální a místní dodavatele, ke kterým máme tradičně velmi blízko a kteří mají a vždy budou mít u nás dveře otevřené, samozřejmě i pokud jde o nabídku kvalitních bioproduktů včetně uzenářských specialit.

Nabídka a vlastní prodej biopotravin vyžadují mimořádnou péči. Vysokou úroveň techniky a technologie provozu. Nutno podotknout, že prodejny COOP se obecně zaměřují na zajištění co nejvyšší bezpečnosti prodávaných potravin. Více než 1200 prodejen má od dubna 2007 certifikát HACCP, v letošním roce se do certifikace zapojuje dalších 573 prodejen. Nákupní centrála COOP Centrum je držitelem Národní ceny České republiky za jakost 2007.

***K prodeji biopotravin nepochybně razantně patří i vysoký standard poskytovaných služeb, jako například nabídka dárkového balení, poskytování oblíbených receptur pokrmů z biopotravin našim zákazníkům, ochutnávky nabízených produktů apod. Naším cílem je tyto služby ve spolupráci s dodavateli dále rozšiřovat a zkvalitňovat.***

# To nejlepší ze Šumavy tavené sýry TANY

Sýry z Tavníry sýrů TANY Nýrsko, a.s. jsou pro svou kvalitu významnou potravinou na našem stole, patřící ke zdravé výživě nás všech. Vysoká kvalita je dosahována prvotřídní surovinou, mlékem ze šumavských luk, zpracováním moderními technologiemi i novými recepturami. Proto dnes patří TANY spol. s r.o. mezi špičkové výrobce sýrů u nás a její výrobky jsou známé díky vynikajícím chuťovým vlastnostem i v zahraničí.



TANY spol. s r.o.  
Československých legií 563  
340 22 Nýrsko  
tel.: +420 376 376 511  
fax: +420 376 571 517  
www.tany.cz

Tavené sýry TANY  
zakoupíte  
v obchodních  
řetězcích:

- COOP
- Interspar
- Kaufland
- LIDL
- Penny Market
- Tesco

## ■ NUDLE S CUKETAMI A SE SÝROVOU OMÁČKOU

300 g širokých nudlí, 1 mrkev, 1 malá cuketa, 1 lžička másla, 30 g mletých lískových oříšků, 50 ml zeleninového vývaru, 200 g taveného sýra, šťáva z 1/2 pomeranče

Mrkev omyjeme a očistíme, cuketu jen omyjeme a obojí nakrájíme na tenké nudličky. Pak připravíme těstoviny podle návodu na obalu. Asi 4 minuty před koncem varu přidáme do hrnce nakrájenou zeleninu. Mezitím opražíme oříšky na másle a zalijeme zeleninovým vývarem. Přidáme tavený sýr a zalijeme pomerančovou šťávou. Omáčku necháme slabě povařit, aby trochu zhoustla. Nudle se zeleninou stáhneme z ohně, scedíme a udržujeme teplé. Směs zeleniny a nudlí rozdělíme na 4 talíře a podáváme polité sýrovou omáčkou s oříšky. **TIP:** Pro milovníky česneku lze potřít nahřátý talíř česnekem.

## ■ KUŘE SE ZÁZVOREM A BROKOLICÍ

350 g kuřecích prsou, 4 lžičky nasekaného čerstvého zázvoru, 1 menší brokolice, 300 ml smetany, 1 obdel-

ník taveného sýra, pepř, sůl, olivový olej

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme, opepříme a dáme do pánve s rozpáleným olivovým olejem. Když jsou prsa opečená a získají „správnou barvu“, přidáme nakrájený zázvor a ještě opékáme. Brokolici propláchneme, okrajíme růžičky (můžeme překrojit na poloviny) a dáme do pánve. Zalijeme smetanou a až směs malinko zhoustne, přidáme tavený sýr a důkladně rozmícháme. Správnou přílohou jsou těstoviny.

## ■ CUKETA SE ŠUNKOU NA SMETANĚ

1 cuketa, 150 g šunky, 3 tavené sýry, citrón, bílé víno, máslo, olej, oregáno, pepř, sůl, smetana, cibule, česnek

Osmahneme drobně nakrájenou cibuli s česnekem, přidáme na nudličky pokrájenou šunku a na kostičky nakrájenou cuketu, podlijeme trochu bílého vína a pokapeme citrónem. Přidáme tavený sýr a kukuřici, ochutíme a podlijeme smetanou. Vaříme tak dlouho, dokud není cuketa měkká. Doporučenou přílohou je rýže nebo těstoviny.





# BONA VITA®

- ✓ **snadná příprava**
- ✓ **45% sójové bílkoviny**
- ✓ **0% cholesterolu** (při použití oleje bez cholesterolu)
- ✓ **bezvaječná obalovací směs**
- ✓ **nenáročné na skladování**
- ✓ **bez chemické konzervace**



Výrobek zakoupíte v prodejnách Albert, Hypernova, Globus, Makro a Spar.

**Sójové plátky se žampiony.** 80 g sójových plátků, 1,5 l vody na přípravu sójových plátků, 1 kostka Masoxu, 50 g másla, 1 cibule, 150 g žampionů, 2 lžice sójové omáčky, 1 lžička Solamylu, 100 g nivy, kmín, pepř, sůl. Příprava: Ve vroucí osolené vodě rozmícháme Masox a vsypeme do ní sójové plátky. Vaříme je bez pokličky asi 15 minut. Vývar slijeme a část ho uchováme na zředění omáčky. Na másle orestujeme nakrájenou cibuli a přidáme nakrájené žampiony, které osolíme a okmínujeme. Sójovou omáčku smícháme se Solamylem a nalijeme ji na orestované žampiony. Přidáme připravené sójové plátky, promícháme a omáčku zředíme vývarem. Podle chuti osolíme a opepříme.

Před podáváním posypeme hotový pokrm strouhaným plísňovým sýrem.

Další zajímavé recepty naleznete na [www.bonavita.cz](http://www.bonavita.cz)

Výrobek zakoupíte v prodejnách Billa, Albert, Hypernova, Globus, Makro, Spar a Tesco.





# I koření patří do zdravé výživy



Jsme česká společnost s více než sedmdesátiletou tradicí, specializovaná na výrobu koření, bylin a sušené zeleniny.

**Klademe zvýšený důraz na zásady racionální výživy. Zásobujeme trh více než 150 druhy koření a bylin a téměř sto druhů směsí. V poslední době rozšiřujeme nabídku o některé speciální byliny a nové směsi. Naším přáním je, aby zákazník použitím koření nejen zvýraznil chuť a vůni připravovaných pokrmů, ale aby toto koření a bylinky přispěly především ke zdravé výživě.**

Naše výrobky najdete v prodejnách zdravé výživy po celé ČR i v klasických obchodech. Zájemcům o naše výrobky nabízíme také služby on-line virtuálního prodejního centra.

Zde se po zaregistrování stanete naším váženým klientem a budete moci plně využívat veškerý komfort spojený s obchodováním prostřednictvím Internetu



**BENKOR s.r.o.**  
Mělnická Vrutice 72  
277 31 Velký Borek  
okres Mělník  
tel.: 315 624 231  
315 628 312  
e-mail: [benkor@benkor.cz](mailto:benkor@benkor.cz)  
[www.benkor.cz](http://www.benkor.cz)

## ■ SÓJOVÉ BOBY V ROSOVICKÉ OMÁČCE

150 g sójových bobů, 3 menší cibule, celer, rajče nebo lžička protlaku, 2 lžíce Rosovického koření, sůl, lžička hořčice, citrónová šťáva, olej, 4 lžíce jogurtu nebo zakysané smetany

Předem namočené boby uvaříme doměkka. Pokrájíme cibuli, celer a rajče a na oleji osmahneme s Rosovickým kořením. Přidáme vodu, sůl a zeleninu dusíme, až změkne. Přidáme jogurt a vše mírně prohřejeme. Omáčkou přelijeme vařené boby, ochutíme citrónovou šťávou a promícháme. Podáváme s pečivem.

## ■ ČOČKOVÝ POSTNÍ SALÁT

200 g čočky, 1 cibule, 1 až 2 stroužky česneku, lžička Rosovického koření, ocet, sůl, 3 lžíce oleje

Předem namočenou čočku uvaříme doměkka, scedíme a ještě horkou okyselíme. Ochutíme Rosovickým kořením a na oleji prohřátým česnekem utřeným se solí. Promícháme s drobně pokrájenou cibulí, necháme vychladnout a proležet. Podáváme s vejci uvařenými natvrdo.

## ■ ZELENÝ HRÁŠEK S VEJCI

1 plechovka sterilovaného hrášku, 2 lžíce másla, 4 vajíčka, 4 lžíce sladké smetany nebo mléka, sůl, Rosovické koření

Hrášek necháme okapat a v rozpuštěném máslu jej prohřejeme. Vejce rozkvedláme se smetanou, solí a dvěma lžičkami Rosovického koření. Směs nalijeme na hrášek a za stálého míchání necháme zhoustnout. Podáváme posypané pažitkou, řeřichou a podobně – vhodnou přílohou jsou vařené brambory nebo chléb.

## ■ MORAVSKÁ KAPUSTA

1 menší kapusta, 3 až 4 brambory (měl by být stejný díl kapusty a brambor), lžička Rosovického koření, 1 až 2 stroužky česneku, sůl, lžíce másla, lžíce mouky

Brambory pokrájené na kostky a kapustu nakrájenou nahrubo zalijeme vodou a dáme vařit. Mezitím připravíme světlou jíšku, do které přidáme koření. Obojí v hrnci smícháme, osolíme a necháme ještě alespoň deset minut povařit. Podáváme s chlebem.

## ■ KNEDLÍČKY DO POLÉVKY

100 g jater, 2–3 lžičky Koření na svíčkovou omáčku, 2–3 lžíce krupice, 1 vejce, 1 lžička hladké mouky, majoránka, sůl, pepř

Játra naškrábeme nožem a vložíme do misky, přidáme vejce, krupici, mouku, Koření na Svíčkovou omáčku, zamícháme a vidličkou propracujeme. Tvoříme lžičkou malé nočky, které vkládáme do vroucí polévky. Nemusí to být jen vývar, ale i jakákoliv jiná bílá krémová polévka.

## ■ PIKANTNÍ RYBA

4 porce kapra, filé nebo jiné ryby, 2 polévkové lžíce rajského protlaku, 2 mrkve, 2 cibule, 2 lžičky Rosovického koření, 1 lžíce mouky, sůl, bobkový list, olej, cukr

Rybu obalíme v mouce smíchané s Rosovickým kořením a opečeme na oleji. Na zbylém tuku zpěníme cibulku, přidáme rajský protlak, bobkový list a strouhanou vařenou mrkev. Směs osolíme a chuť zjemníme cukrem. Do takto podušené směsi přidáme rybu a vše prohřejeme. Podáváme s pečivem teplé i studené.



## HVĚZDY SVIJANSKÉHO NEBE

- světlé výčepní pivo **Svijanská Desítka**
- světlý 11% ležák **Svijanský Máz**
- speciální světlé 13% pivo **Svijanský Kníže**
- speciální tmavé 13% pivo **Svijanská Kněžna**
- světlý ležák s výraznou hořkostí **Svijanský Rytíř**
- speciální 15% světlé pivo **BARON**
- nealkoholické pivo **Svijanský Vozka**
- speciální **světlé pivo Kvasničák**
- **NOVINKA: Svijany FITNESS** – lehké pivo



## Svijanské pivo – opravdový lék

**Pivo je sice alkoholický nápoj, ale při rozumných dávkách je jeho konzumace prospěšná lidskému zdraví. Někdy napomáhá léčit i různé choroby.**

Všechny druhy piv vyráběné ve svijanském pivovaru, ať se jedná o výčepní piva, ležáky nebo speciály, jsou vyráběny shodným technologickým postupem vyznačujícím se zejména dekokčním způsobem vaření, dvoufázovým kvašením a dlouhodobým zráním při nízkých teplotách.

To znamená, že svijanské pivo není pasterované. Díky tomu, že se nezahřívá na vysokou teplotu a zraje naopak při nízkých teplotách, uchovává si všechny živiny, vůni i barvu. A takové pivo, to je opravdu lék.

**Výrobky Svijanský Máz (světlý 11% ležák) a Svijanský Kníže (speciální světlé pivo) získaly na Pivních slavnostech v Českých Budějovicích tituly Pivo České republiky 2007.**



**PIVOVAR SVIJANY, a.s.**

Svijany 25, 463 46 Příšovice  
tel.: 485 177 141, tel./fax: 482 728 200  
e-mail: pivovar@pivovarsvijany.cz  
www.pivovarsvijany.cz  
obchodní oddělení tel.: 482 728 377  
e-mail: obchod@pivovarsvijany.cz

**Fitness**  
*- Lehké pivo -*

*Pivo Fitness podporuje zdravý životní styl, obsahuje méně množství alkoholu a sacharidů, proto méně zatěžuje organismus.*

*Lehké pivo Svijany Fitness je určeno především sportovcům a lidem se zvýšenou fyzickou zátěží. Optimálně doplní stravu těkavými vitamíny (B6, B12, Biotin, Riboflavin, Niacin, Kyselina listová, Kyselina pantothenová) a minerály (K, P, Mg, Ca) přirozeně obsahem. Dále obsahuje základní aminokyseliny a z nepopadání řadí trislosterin, který působí vůči volným radikálům a má antioksidantní, antistresující a antikanцерogenní vlastnosti.*

**...po sportu i po práci Fitness silu navrací!**

Průměrné výživné hodnoty v jednom balení (500ml)	
Energetická hodnota	500 kJ / 120 kcal
Bílky	1,75 g
Sacharidy	1,3 g
Tuky	méně než 0,1 g

**Svijany**  
Starobát - Pivo Svijany - starobát a.s.  
Svijany 25, 463 46 Příšovice  
www.pivovarsvijany.cz

## Svijanské pivo zakoupíte v řetězcích:

- AHOLD
- BILLA
- COOP
- GLOBUS
- KAUFAND
- MAKRO
- PENNY Market
- SPAR
- TESCO

a dále téměř v 50 pražských restauracích a v desítkách dalších rozsetých po Čechách a Moravě, včetně Plzně.

**Originální pivovarská hospoda s výbornou kuchyní je přímo ve Svijanech.**

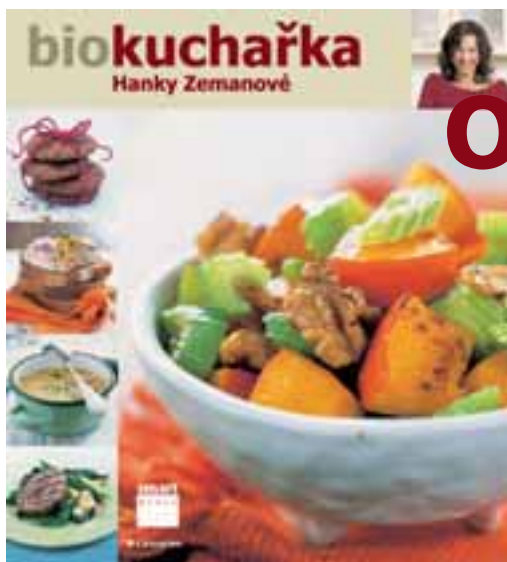
## ■ ŠPALDOVÉ TYČINKY Z PIVNÍHO TĚSTA

500 g hladké celozrnné špaldové mouky, 150 g rostlinného neztužovaného tuku v biokvalitě, např. ALSAN BIO, 300 ml nepasterovaného piva, mořská sůl, dle chuti mák, len či seznam

Ze všech surovin vytvoříme těsto. Z těsta vyválíme tyčinky, popřípadě je zkroutíme a ozdobíme semínky. Můžete také těsto vyválet asi na 1 cm silnou placku, posypat semínky a pomocí formičky vykrajovat preclíky nebo slané malé sušenky. Upečeme v mírné troubě při 150 – 160 °C cca 15 minut, ale délka pečení samozřejmě závisí na velikosti tyčinek nebo sušenek. Tyčinky jsou skvělé k salátům s dipem nebo k misce s pomazánkou nebo k vínu. Těsto je vhodné i jako korpus pod slané koláče. Část mouky můžeme nahradit třeba kukuřičnou nebo amarantovou.

(Recept z Biokuchařky Hanky Zemanové)





# ZÁKLADNÍ OTÁZKY A ODPOVĚDI O BIOPOTRAVINÁCH

**Biopotraviny jsou jakékoli potraviny, které vznikly co nejpřirozenějším a zároveň kontrolovaným způsobem v rámci ekologického zemědělství. V kvalitě bio si dnes můžete koupit téměř cokoli. Tedy zdaleka nejen obilniny a luštěniny, ale i maso, máslo a mléčné výrobky, zeleninu, kvalitní celozrnné i bílé těstoviny, ale i pochoutky, jako jsou biokečup, biochipsy, biovinó, biočokoláda nebo bioouherák. U nás v České republice je bohužel značka bio často nesprávně vnímána jako synonymum pro vegetariánství, makrobiotiku nebo něco extrémního, co je jen pro nemocné jedince. Mezi nejčastější předsudky mezi zákazníky patří: bio je dieta, bio je jen zrní či sojové náhražky, bio je jen pro nemocné, bio není nic normálního, při bio stravě si člověk odpírá právě pochoutky. Nic z toho není pravda.**

## ■ Čím se liší biopotraviny od konvenčních potravin? Jaký je rozdíl mezi biopotravinami a běžnými potravinami?

Před sto a více lety jedli naši předci jenom biopotraviny. Neměly sice speciální certifikace a nebyly ani dražší. Byly to všechny normální potraviny. Pak přišlo poválečné období a ve snaze nasycit trh dostatkem levných potravin se začalo rozvíjet průmyslové zemědělství, které začalo experimentovat s chemickými látkami proti škůdcům, proti plevelům, pro urychlení růstu apod. Dnes nám tyto průmyslově vyráběné potraviny připadají normální a ty bio zvláštní. Je to paradox.

**Hlavní rozdíl mezi biopotravinami a běžnými potravinami je v tom, že při pěstování a výrobě biopotravin je zakázáno používání látek, které mají škodlivý účinek na zdraví lidí i přírody.**

Při pěstování plodin v ekologickém zemědělství se **nesmí používat umělá hnojiva, škodlivé chemické postřiky** (tzv. pesticidy- látky, které byly vymyšleny s úmyslem zničit plevel a zneškodnit hmyz), **geneticky modifikované organizmy (GMO)**. Zvířata v ekologickém zemědělství musí být chována v souladu se svými přirozenými potřebami, neznají velkochovy, mají možnost výběhu na pastvu a přirozenou potravu. Nesmí dostávat růstové hormony ani preventivní dávky antibiotik.

Při zpracování biopotravin je oproti konvenčním potravinám **zakázáno používat aditiva** (nebo-li éčka), která mění přirozené vlastnosti potravin a mohla by mít nežádoucí účinky na zdraví: umělé konzervační látky, plnidla, chemická barviva a ochucovadla, umělé aromatické látky, umělá sladidla i vitaminy syntetického původu. Navíc výrobci nesmí při zpracování biopotravin používat ani ozařování, bělení či mikrovlnný ohřev.

## ■ Proč vybírat bio potraviny?

Jsou zdravější, plnohodnotnější (méně škodlivin, více vlákniny a živin) • Mají přirozenější chuť, lepší skladovatelnost • Neobsahují škodlivá aditiva – „éčka“ • Neobsahují antibiotika a zbytky růstových hormonů • Neobsahují geneticky modifikované organizmy • Ekofarmáři nepoužívají pesticidy • Ekofarmáři dbají o pohodu zvířat, proto konzumaci bioproduktů tuto činnost podporujeme • Ekofarmáři podporují rozmanitost živočišných a rostlinných druhů, bojují proti jejich zánikání • Ekofarmáři neznečišťují vodu, půdu, vzduch • Obnovují život na venkově

## ■ Podle čeho poznáte biopotraviny?

U českých biopotravin máte jistotu, když na obalu najdete biozebru – grafický znak BIO s nápisem „Produkt ekologického zeměděl-

ství“ a kódem CZ-KEZ, CZ-ABCERT nebo cz-BIOKONT. Tento symbol zaručuje, že certifikované potraviny byly kontrolovány na každém kroku, od zemědělce a výrobce, až ke konečnému spotřebiteli. Pokud si kupujete nebalené zboží, jako např. pečivo, zeleninu nebo mléko ze dvora a chcete mít jistotu, že nekupujete „zajíce v pytli“, prodavač vám musí doložit platné osvědčení o bio původu nebalených potravin. Po vstupu České republiky do Evropské unie se vám může stát, že koupíte biopotravinu, na které nebude česká biozebra, ale některá z mezinárodních bio značek.

## ■ Kdo vám garantuje, že bio není podvod?

Všechny biopotraviny jsou vyrobeny podle Zákona o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. a Nařízení rady EHS č. 2092/91. Dozor nad dodržováním požadavků legislativy vykonává Ministerstvo zemědělství ČR, prostřednictvím nezávislé kontrolní organizace. V ČR zajišťuje kontrolu mezinárodně akreditovaná inspekční a certifikační organizace KEZ, o.p.s. ([www.kez.cz](http://www.kez.cz)). Od 1.1. 2006 funguje v ČR další kontrolní organizace ABCERT ([www.abcert.cz](http://www.abcert.cz)) a nově 3. organizace Biokont ([www.biokont.cz](http://www.biokont.cz)).

Když ekologický zemědělec či výrobce splní všechny přísné podmínky, obdrží certifikát a možnost používat značku bio na jeden rok. Pravidelně i namátkově se výrobci kontrolují. V případě podezření, že by produkt mohl být nějak kontaminován, odebírají se vzorky na laboratorní analýzy. Když se prokáže výskyt nějaké škodlivé látky, která se třeba běžně používá, ale v ekologickém zemědělství je zakázána, nemůže být tento produkt označen jako bio.

## ■ Proč jsou biopotraviny dražší?

**Kvalitní výrobky odráží vždy svou reálnou cenu.** Opravdu věříte reklamním sloganům, které nabízejí skvělou kvalitu za pár ko-

run? Každý ví, kolik stojí pravý vanilkový lusk a že jeho chemická imitace etylvanilin je mnohonásobně levnější. Běžné potraviny jsou dnes příliš levné.

Produkce biopotravin vyžaduje více ruční práce, bez použití konzervačních látek hrozí ekofarmářům větší riziko ztrát, atd. Ve výsledku jsou biopotraviny dražší řádově o 20 – 40 %. (V ČR v důsledku málo rozvinutého trhu s biopotravinami jsou tyto rozdíly často mnohem větší, například rozdíly v ceně biovejce a konvenčních vajec je 250 %, u šunky je to 115 %, u mouky pšeničné až 590 % apod.).

Často, zejména v Německu, se mluví o tzv. **spravedlivé ceně biopotravin**, což znamená, že v této vyšší ceně investujete i do ochrany přírodních zdrojů a lidského zdraví.

**Podle lékařů je základním problémem české populace přejídání. Kdybychom nakupovali menší množství jídla, mohli bychom jíst téměř vše v biokvalitě, a to za stejný obnos peněz jako dáváme za kupování velkých, extra výhodných balení.** Navíc jíte-li plnohodnotné potraviny a žijete přirozeně zdravým životním stylem, šetříte peníze za potravinové či multivitaminové doplňky, preparáty na hubnutí nebo za plastické operace.

Problém není v tom, že by biopotraviny byly svou cenou nedostupné, problém je v nedostatečné osvětě a v žebříčku hodnot každého z nás. **Nepřekvapuje vás, že za plastické operace se v ČR za jeden rok utratí přes 1,5 miliardy Kč, za ženské časopisy více než 1 miliarda a za hubnoucí prostředky téměř 2 miliardy korun ročně?**

## ■ Jaký je zájem o biopotraviny?

V celé Evropě zájem o biopotraviny roste. Vlny zájmu vznikají vždy v období skandálů, jako bylo BSE, kulhavka, slintavka a další. Průměrný občan vyspělých zemí Evropské unie utratí ročně za biopotraviny cca 800 Kč. **Průměrný Čech zatím jen 27 Kč v roce 2004 a 35 Kč v roce 2005 a zní to nadějně – v roce 2006 jsme průměrně utratili za biopotraviny 74 Kč – V roce 2007 už 126 Kč!** Roční nárůst obrátu na trhu biopotravin je v Evropě okolo 20 – 30 %, v ČR loni (tj. 2007) trh s biopotravinami narostl o 70 %. Značku bio lidé v zahraničí chápou jako označení pro vysokou kvalitu potravin, které se vyznačují skvělou přírodní chutí a garantují zdravější a odpovědnější přístup k životu.

**Materiál připravila Mgr. Hana Zemanová, autorka Biokuchařky Hanky Zemanové. Recepty jsou právě z této knihy, která byla oceněna jako nejlepší kuchařská kniha roku 2006, vydalo nakladatelství Smart Press, s.r.o. Ukázky z knihy na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz), kontakt: [hana.zemanova@biokucharka.cz](mailto:hana.zemanova@biokucharka.cz)**





## ■ CIZRNA NA PAPRICE S OMÁČKOU

4 porce

200 g cizrny v sušeném stavu nebo dvě plechovky vařené biocizrny, olivový olej – bio a lisovaný za studena, 2 větší cibule nakrájené najemno, 1 lžičice sladké papriky nejlépe v biokvalitě, mořská sůl, přibližně 1 l vody nebo vývaru z cizrny či zeleniny, 1 větší por nakrájený našikmo, 1 smetana (bio nebo lze použít sojovou či obilnou), citrónová šťáva

Propláchnutou cizrnu namočte přes noc. Namáčecí vodu před vařením slijte a použijte novou. Tím se zbavíte většiny látek, které nadýmají. Cizrnu zalijte cca litrem vody tak, aby byla ponořená a dejte vařit do papíňáku. Stravitelnost luštěnin ještě zlepšíte tím, když při vaření přidáte kousek mořské řasy (např. kombu) nebo majoránky či saturejky. Po uvedení do varu natlakujte a vařte cca 35 – 40 minut. Luštěniny vařené v tlaku mají krémovější chuť a jsou lépe stravitelné! Uvařenou cizrnu sceďte, ale zbytek vývaru z vaření cizrny si nechte na omáčku. Pokud nemáte čas, stačí otevřít plechovky s uvařenou cizrnou ve vlastní šťávě.



Ve větším kastrolu orestujte cibulku na oleji, sladkou papriku a mořskou sůl. Pozor, papriku nerestujte dlouho, aby nezhořkla. Přilijte vývar s cca polovinou uvařené cizrny a vše rozmixujte na hodně hustou kaši. Zvládne to i ruční ponorný mixér. Tím máte připravené skvělé zahušťovadlo. Přidejte do hrnce zbytek nerozmixované cizrny, pórek a společně krátce povařte.

Pokud chcete, aby byla omáčka opravdu krémová, přilijte nakonec smetanu. Dochutěte solí popřípadě citrónovou šťávou.

### TIP

Servírujte s celozrnnými těstovinami nebo opečenými jahelnými či kukuřičnými knedlíky, které koupíte ve většině bioprodejnách již hotové.

### Cizrna

Cizrna je luštěnina příbuzná hrachu, kterou pěstovaly již starověké civilizace před 7000 lety, včetně Egypťanů, Řeků i Římanů. Někdy se jí říká římský hrách. Chutná trošku po oříškách a trochu jako kaštiny. V každém případě je moc dobrá. Obsahuje téměř všechny vitaminy a minerální látky, nejvíce obsahuje železa, vápníku, hořčíku a draslíku. Má též vyšší obsah zdravých tuků, tzv. mastných kyselin typu omega-3, které působí jako prevence různých onemocnění, zpevňují cévy, udržují jemnou a pevnou pokožku a působí protizánětlivě. Vlákna v cizrně působí jako prevence tzv. civilizačních onemocnění. V kombinaci s obilovinami je výborným zdrojem dobře využitelných bílkovin a aminokyselin. Cizrna spolu s červenou čočkou a fazolkami azuki patří k nejlépe stravitelným luštěninám.

## ■ LEHKÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY S KORIANDREM A CITRÓNEM

100% vegan, bez pšeničného lepku, 4 porce

3 lžičice panenského olivového biooleje (nebo neztužený rostlinný bio margarín, popřípadě čerstvé biomáslo), 1 velká cibule nakrájená najemno, 200 g loupané červené čočky v biokvalitě, 1 l vody, 2–3 lžičky čerstvě umletého koriandru, citrón (pokud máte bio, tak i s kůrou), mořská sůl (popřípadě bujón), zelené natě na ozdobení

Na tuku orestujte cibulku s částí čerstvě umletého koriandru. Přidejte vypranou čoč-

ku a společně osmahněte. Přilijte vodu nebo vývar, přiveďte k varu a pod pokličkou vařte na mírném ohni do změknutí loupané čočky (cca 15 – 20 min).

Když je čočka měkká, osolte a ještě nechte alespoň 5 minut vařit. Místo soli můžete polévku dochutit bio bujónem. Nakonec ochutěte citrónovou kůrou (jedině pokud máte biocitrón), šťávou z citrónu, solí a pepřem, popřípadě kouskem biomásla dle vaší chuti. Na ozdobení použijte lístečky čerstvého koriandru nebo jinou bylinku.

### TIP

Podobně výbornou, ale úplně jinou polévku uvaříte stejným postupem s jediným rozdílem – místo loupané čočky dáte mrkev nakrájenou na větší kousky, které nakonec rozmixujete.

### Čočka

Čočka byla prý známá už ve starém Egyptě, kam se dovážela a stala se jídlem boháčů. Je to luštěnina se značnou zásobárnou rostlinných bílkovin, vitamínů skupiny B, lecitinu, fosforu, hořčíku a vápníku. To z ní činí výborný prostředek proti neurózám, depresím a stresům. Zlepšuje krev, protože obsahuje dost železa. Čočka v biokvalitě neobsahuje zbytky chemických postřiků a hnojiv. Navíc červená loupaná čočka patří k nejlépe stravitelným druhům luštěnin.

### Koriandr

Mletý plod koriandru má výraznou a ostrou chuť. Používá se do nakládané zeleniny, do marinád, do pečiva a zavařenin. Nejznámější je jako součást chleba nebo perníku. Do chleba se přidává spolu s anýzem či kmínem, protože podporuje trávení a působí proti nadýmání. Navíc prý i zmírňuje křeče a utiňuje žaludeční a střevní bolesti.

## ■ CELOZRNNÝ KUSKUS SE ZELENINOU A PINIOVÝMI OŘÍŠKY

100% vegan, 6 porcí

750 ml vody (poměr 1 díl kuskusu na necelých 1,5 dílu vody), panenský olivový nebo sezamový olej v biokvalitě, 2 stroužky utřeného česneku, (pokud máte rádi ostré chutě, přidejte 1 chilli papričku nebo lžičku chilli pasty (je k dostání i v biokvalitě zn. Rapunzel), lžička mletého kmínu, 2 cibule nebo 3 – 4 jarní cibulky, dva druhy jakékoliv sezónní zeleniny nakrájené na menší kostičky (pórek a 2 mrkve, nebo pórek, brokolice a červená paprika apod.), mořská sůl, balíček celozrnného kuskusu v biokvalitě (500 g), 1 – 2 sáčky pinií opražených na suché pánvi (cca 50 – 100 g)

Dejte si vařit vodu a připravte zeleninu. V hrnci se silným dnem osmahněte na dostatečném množství oleje utřený česnek, chilli a kmín. Po chvíli přidejte i cibuli a zele-

ninu, osolte a společně smažte až téměř do změknutí zeleniny.

Nakonec přilijte kuskus, promíchejte ho se zeleninou a po chvíli přilijte vroucí vodu nebo vývar a promíchejte. Místo vývaru lze použít i vroucí vodu s biobujónem, ale v tomto případě uberte sůl ze základu. Nechte 1 – 2 minuty projít varem na malém



plameni a odstavte z ohně. Asi 15 minut nechte dojít pod pokličkou. Mezitím si na suché pánvi opražte předem oprané pinie. Na závěr lze ještě dochutit kvalitním olivovým nebo ořechovým olejem a čerstvou mátou nebo tymiánem. Posypte opraženými piniiovými oříšky, eventuálně nastrohaným uzeným tofu nebo parmezánem, ale není nutné.

### Kuskus

Kuskus je druh pšeničných těstovin. Běžně bývá z bílé mouky a stačí pouze přelit vroucí vodou. Zdravější varianta je celozrnný kuskus, který je pro lepší stravitelnost vhodné chvilku převařit a pak nechat dojít. Celozrnný kuskus dodá tělu dostatek energie a vlákninu. Dokonce se v bioprodejnách dají koupit i kuskusy z jiných druhů obilnin. Například kuskus z kamutu, ze špaldy nebo ze 4 druhů obilí.

### Pinie

Jsou výborným zdrojem přírodního hořčíku, zinku a železa. Mají nízký obsah sodíku, proto jsou vhodné při chorobách ledvin a obsahují 2x vyšší obsah železa, než má maso. Díky tomu podporují krvetvorbu a přispívají k léčbě anémií. Ideální jsou v kombinaci s luštěninami a obilninami.

## 35. ročník mezinárodní výstavy



Ekostyl

**21.8. - 26.8. 2008**



čtvrtek - pondělí 9.00 - 18.00 hodin  
úterý 9.00 - 17.00 hodin

Výstava je pořádána ve spolupráci s MZe, MMR a AK ČR

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

### KULTURNÍ DOPROVODNÝ PROGRAM

#### Pivovarská zahrada

##### čtvrtek 21.8.

9.30 - 13.30 hod. Jihočeští rodáci - dechová kapela  
13.30 - 17.30 hod. Prima Quintet - dechová kapela

##### pátek 22.8. Den dechovky s Českým rozhlasem České Budějovice

10.00 - 12.30 hod. Skalanka  
12.30 - 14.30 hod. Veselka  
14.30 - 17.00 hod. Babouci

- moderuje Marie Kotrbová, partnerem akce Kubešovo hudební vydavatelství

##### sobota 23.8. NÁRODNÍ DOŽÍNKY ČR, DEN MYSLIVOSTI

9.30, 10.30 a 11.40 hod. Hudební blok, hrají - NEKTARKA  
10.00 hod. Slavnostní zahájení Národních dožínků  
11.30 a 15.00 hod. Soutěže s Českou pojišťovnou  
12.30 hod. Soutěže s Českomoravskou mysliveckou jednotou

14.00 a 16.00 hod. Soutěž s časopisem Zemědělec  
13.00, 14.10, 15.10 a 16.10 hod. Hudební blok, hrají - Třeboňská dvanáctka

- pořadem provází Denisa Kubová a Ivana Šimánková  
- program připravila Kristián production, spol. s r.o.

##### neděle 24.8. Den Jihočeského kraje

9.30 - 13.30 hod. Telčská dechová kapela  
10.30 - 12.00 hod. Den Jihočeského kraje  
- o Jihočeském kraji vážně i nevázně představitelé kraje jak je neznáte  
13.30 - 17.30 hod. Šumavská osmička - dechová kapela

##### pondělí 25.8.

10.00 - 17.00 hod. Temelín - dechová kapela

##### úterý 26.8.

10.00 - 17.00 hod. BABOUCI - kapelník Petr Shýbal

#### Letní amfiteátr

##### čtvrtek 21.8. a pátek 22.8.

##### Dny společnosti Toyota Dolák s.r.o., Jihočeského kurýra a Českého rozhlasu

- představení a předvádění hybridního automobilu "Prius" firmy Toyota Dolák s.r.o. s hlavními hosty: Martinem Maxou a Charlie Blažkem - soutěže o zajímavé ceny

10.00, 13.15 a 16.15 hod. - vystoupení Dudácké kapely  
11.45, 14.00 a 15.00 hod. - vystoupení Martina Maxy a Charlieho Blažka

- pořádá agentura Bohemia Instrument, Tomáš Böhm

##### sobota 23.8. Národní dožínky ČR

10.35 a 11.10 hod. Hudební blok, hrají - Třeboňská dvanáctka  
11.00 hod. Soutěž s Českou spořitelnou  
12.00 hod. Myslivecké okénko I. (sokolníci)  
12.20 a 13.20 hod. Hudební blok, hrají - Farmáři  
13.10 hod. Soutěž s Českou pojišťovnou  
14.10 hod. Myslivecké okénko II. (vábení)  
15.10 hod. Soutěž s časopisem Zemědělec  
14.30 a 15.20 hod. Hudební blok, hrají - NEKTARKA  
- pořadem provází Denisa Kubová a Ivana Šimánková  
- program připravila Kristián production, spol. s r.o.

##### neděle 24.8. Den Jihočeského kraje

10.00 - 11.30 hod. Jižní Čechy malované  
- vystoupení folklórního souboru Kovářovan či dětského souboru Teddy band ÚSP Zběšičky, vyhodnocení výtvarné soutěže  
- program Svazku obcí Milevska  
11.30 - 18.00 hod. Jihočeské folk & country odpoledne  
11.30 hod. Bryčka  
13.15 hod. Sem - Tam  
15.00 hod. Nezmaři  
16.45 hod. Papouškoví sirotci  
- pořadem provází moderátor Vojta Vít

##### pondělí 25.8. Den s agenturou HARMONIKA POSPÍŠIL

pod záštitou senátora Ing. Josefa Kalbáče ze Strakonice  
- vystoupí harmonikáři a moderátoři Renáta & Josef Pospíšilovi, známí z pravidelných pořadů České televize, dále dechová kapela Doubravanka Václava Bárty, Malá Muzika Nauše Pepíka, chodská Domažičanka a další

##### úterý 26.8. Den agentury J.V.Rangers, s.r.o.

- vystoupí Šance, Country Ranger - Jiří Veisser, New Rangers, soutěže pro diváky a další  
- moderují: František Nejedlo a Jiří Veisser

#### Dětský koutek

##### sobota 23.8. Přijďte si zařadit s Upírem, Upír má děti rád

- zábavný pořad Upíra Krejčího

##### Tvůrčí dílny - předvádění lidových řemesel členy ARSKLUBU o.s. České Budějovice

- pletení ze slámy, hrnčířský kruh, točená keramika, drátování, výroba šperků Tiffany technikou, tepaný šperk, malování na textil a kamínky

##### neděle 24.8. Tvůrčí dílny - předvádění lidových řemesel členy ARSKLUBU o.s. České Budějovice

- podmalba na skle, hrnčířský kruh, točená keramika, dřevěné květy, drátování, výroba šperků Tiffany technikou, malování na textil

*Změna programu vyhrazena !*