



Přichází nejkrásnější období v roce – dopřejte si v něm kvalitní potraviny, potěšte své chuťové pohárky a užijte si vaření! To vše s letošní akcí Přivítejme jaro, která probíhá po celý měsíc březen a vrcholí Velikonocemi. Hledejte ve své oblíbené prodejně výrobky označené jarní květinou a najdete to nejlepší z našeho sortimentu za skvělé ceny.

# *Přivítejme jaro*

Akce trvá od 1. března  
do 1. dubna 2013



**33**  
Kč

### Čočka červená püléna BIO COUNTRY LIFE

Červená čočka je velmi rychle uvařená a nepůsobí nadýmavě. Zkusíte rychlý a jednoduchý recept – červenou čočku podusit se zeleninou, nakonec přidat smetanu Provamel.

500 g



**78**  
Kč

### Vločky ovesné bez lepek TILQUHILLIE

Ovesné vločky, které neobsahují lepek a jsou dokonce certifikované jako bezlepkové. Vločky s jogurtem nebo v kaši mají velmi jemnou a krémovou konzistenci.

500 g



**33**  
Kč

### Cizrna BIO COUNTRY LIFE

Cizrna je velmi chutná a oblíbená luštěnina. Její použití je univerzální, tradičně se z cizrny připravuje hummus – uvařenou cizrnu rozmixujete s olivovým olejem a tahini, ochutíte česnekem a solí.

500 g



**63**  
Kč

### Granola – Křupavé mšlí s čokoládou BIO COUNTRY LIFE

Novinka mezi granolami z naší biopekárny. Obsahuje kvalitní ovesné vločky a je slazená pšeničným sirupem. Dopřejte si ji k snídani po probuzení ze zimního spánku, třeba v kombinaci se Sojade.

350 g



**28**  
Kč

### Alfalfa – semena vojtěšky BIO COUNTRY LIFE

Semínka alfalfa jsou skvělá k naklíčování a klíčky pak výborné na pečivo s pomazánkou nebo do salátů. Skvělý zdroj vitamínů a minerálů, zejména po dlouhé zimě...

125 g



**49**  
Kč

### Směs bezlepková moučná NOMIX NOMINAL

Bezlepková směs na přípravu kynutých, třených i křehkých těst, pizzy, atd. Směs je univerzální, lze z ní připravit nepřeberně množství chutných jídel, dezertů a cukroví.

500 g



**39**  
Kč

### Meruňky sušené přírodní BIO COUNTRY LIFE

Sušené meruňky jsou bohaté na hořčík, vápník a zinek. Poslouží jako zdravá sladkost, svačinka, na pečení nebo přísada do domácího mšlí. Jsou v biokvalitě, nejsou tedy sířeny.

200 g



**49**  
Kč

### Kuskus špaldový BIO COUNTRY LIFE

Oblíbený kuskus v biokvalitě vyrobený z hodnotné pšenice špaldy. Může se připravovat na sladko i na slano, jako příloha nebo součást salátů, nákyřů a náplní. Příprava je velmi jednoduchá – kuskus stačí zalít vroucí vodou v poměru 1:1 a nechat pod pokličkou odstat.

500 g



**69**  
Kč

### Rozinky kalifornské BIO COUNTRY LIFE

Nesířené sušené plody vinné révy jsou skvělým mísmáním a neodmyslitelnou ingrediencí při pečení. Zkusíte je přidat třeba do ovesné kaše.

500 g



**82**  
Kč

### Tahini bez soli BIO HORIZON

Pasta připravená ze sezamových semínek. V této podobě získáte ze sezamu všechny zdravé prospěšné látky. Používá se pro přípravu pomazánek hummus, dobře se také hodí pro přípravu dressingů.

350 g



**26**  
Kč

### Bulgur pšeničný BIO COUNTRY LIFE

Lehce stravitelný a nutričně velmi hodnotný produkt. Má lehce oříškovou chuť a je velmi rychle uvařený. Vhodný je do rizot, salátů nebo jako příloha.

500 g



**59**  
Kč

### Sirup agávodový BIO COUNTRY LIFE

Je sladší než cukr, má nízký glykemický index, je proto vhodný i pro diabetiky. Má neutrální chuť, a je tedy velice univerzálně použitelný.

350 g



**117**  
Kč

### Olej sezamový Fair Trade BIO EMILE NOEL

100% bio panenský sezamový olej za studena lisovaný. Používá se do zeleninových salátů, ale hodí se i na šetrné restování zeleniny.

500 ml



**22**  
Kč

### Štáva mrkvová BIO EDEN

Lahodná mrkvová šťáva, která obsahuje zdraví prospěšné látky potřebné k posílení imunity.

0,33 l



**26**  
Kč

### Polévka jarní BIO NATUR COMPAGNIE

Lahodná polévka ze surovin z kontrolovaného ekologického zemědělství.

37 g



**85**  
Kč

### Štáva brusinková BIO EDEN

Čistá brusinková šťáva Eden v biokvalitě je vyrobena z čerstvě sbíraných brusinek, které dozrávají na slunci.

0,33 l



**36**  
Kč

### Bujón zeleninový kostky BIO NATUR COMPAGNIE

Zeleninový bujón k dochucení polévek, omáček, rizot, zeleninových pokrmů.

126 g



**22**  
Kč

### Flapjack ovesný brusinka WHOLEBAKE

Ovesná tyčinka s brusinkami, plná energie a skvělé chuti.

100 g



**44**  
Kč

### Čaj Jarní políbení BIO SONNENTOR

Osvěžující a chladivá bylinná směs citronové trávy, máty peprné a kardamomu.

24 g



**59**  
Kč

### SOJADE bifidus meruška BIO

Unikátní rostlinná kysaná specialita s obsahem živých kultur.

400 g



**28**  
Kč

### Smetana ovesná BIO OATLY

Čistě rostlinná alternativa mléčné smetany, která obsahuje jen 13 % tuku. Skvělý pomocník při vaření, hodí se do zapékaných jídel, slaných koláčů, sladkých moučníků, na zjemnění polévek.

250 ml



**21**  
Kč

### SOJADE bifidus třešeň BIO

Unikátní rostlinná kysaná specialita s obsahem živých kultur.

125 g



**59**  
Kč

### ECOVER na nádobí s heřmánkem a měsíčkem

Obsahuje účinné rostlinné a minerální složky, má skvělé mycí schopnosti a je šetrný k přírodě i k vaší pokožce.

1 l



**46**  
Kč

### Nápoj rýžový BIO PROVAMEL

Rýžový nápoj Provamel má lehkou a osvěžující chuť a je v biokvalitě. Je lehce stravitelnou alternativou kravského mléka. Vyzkoušejte ho při přípravě kaší nebo koktejlů.

1 l



**299**  
Kč

### ECOVER tablety do myčky

Bez fosfátů, neobsahuje chlór. Účinně umyjí všechno vaše nádobí a nezatěžují životní prostředí. Balení obsahuje 70 ks tablet.

1,4 kg





Jako inspiraci přinášíme dva recepty, které si můžete připravit z akčních produktů

## Falafel

4 porce, 20 placiček

- 200 g cizrny
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- hrst kudrnky
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 1 lžička soli
- 4 lžice slunečnicového oleje na vaření a smažení

1. Předem namočenou cizrnou uvařte do měkka, cca 1,5 hodiny v normálním hrnci nebo 45 minut v tlakovém hrnci.
2. Cizmu rozmixujte nebo rozemelte spolu s nakrájenou cibulí, česnekem, kudrnkou, přidejte koření a nechte hodinu v chladničce odpočívat.
3. Z hmoty tvarujte placičky, které položte na vymazaný plech, potřete olejem a dejte péct do trouby na 25 minut při 175 °C. V polovině pečení můžete placičky otočit a potřít olejem. (Toto je zdravější varianta k tradičnímu smažení.)
4. Servírujte s dipem připraveným ze Sojade natural, kudrnky a česneku. Podávejte s pita chlebem nebo v bagetě, přidejte zeleninový salát.

**Náš tip: placičky můžete před pečením obalit v sezamu.**

## Sladký kuskus

4 porce, 25 minut

- 200 g špaldového kuskusu
- 50 g sušených merunek
- 200 g rozinek
- 50 g strouhaného kokosu
- 50 g lískových ořechů
- 2 lžice agávového sirupu
- 100 ml smetany Oatly
- 1 lžička skořice

1. Kuskus zalijte vroucí vodou a nechte odstát pod pokličkou.
2. Meruňky a rozinky zalijte vroucí vodou a nechte nabobtnat. Můžete si takto připravit více ovoce a uchovat několik dní v ledničce pro pozdější použití.
3. Smíchejte smetanu a sirup.
4. Smíchejte kuskus, rozinky, meruňky (můžete pokrájet), ořechy, kokos a skořici. Přelijte smetanou se sirupem.

**Tento pokrm je výborný k snídani, ale můžete si ho připravit i do skleničky k svačině do práce nebo dětem do školy.**

