magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 5. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Country Life – V souladu s přírodou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Country-Life---V-souladu-s-prirodou__s10012x19696.html

V čem jsou lepší a proč za ně platíme zdánlivě víc? Ekologickému zemědělství jde hlavně o komplexní přístup, jak o krajinu a půdu, tak o respekt ke všem zvířatům, která na polích přirozeně žijí. Výsledné plodiny a produkty jsou tedy tím nejlepším, co můžeme z přírody získat.

Nejčistší potraviny

- Při pěstování **biopotravin se nepoužívají umělé pesticidy, hnojiva a**

v případě živočišné výroby ani žádné **růstové hormony.**

Přídatných látek v nich najdete jen minimum. To z nich činí ty nejčistší možné potraviny, které lze na trhu koupit. S každým soustem do sebe dostanete mnoho prospěšných živin a minerálů. Zkoušeli jste vonět k rajčatům, která byla vypěstovaná v rámci ekologického zemědělství? Rozdíl je markantní.

Zkuste bio dochucovadla

V touze zařadit do jídelníčku biopotraviny není třeba omezit se jen na zeleninu a ovoce. **Česká značka Country Life**, která se soustředí na výrobu biopotravin, přírodní kosmetiky a ekologické drogerie již 30 let, má v nabídce také různá dochucovadla. Například Tamari, **tradiční sójová omáčka** je chuťově výrazná, a přesto neobsahuje žádné umělé zvýrazňovače chuti, barviva ani konzervanty. Pokud jste „sójovku“ vynechávali kvůli přídatným látkám, už nemusíte.

Stejně tak **lahůdkové droždí** je vynikající pomocník pro zdravé vaření. Všem

polévkám, omáčkám, rizotům i zeleninovým pokrmům dodává plnou chuť. Jen pozor, těsto s ním nevykyne, k tomu slouží jiné droždí. Je bohaté na bílkoviny, minerály a některé vitaminy skupiny B.

Obrovskou zásobárnou vitaminů a minerálů jsou i **konopná semínka**, která si v posledních letech získala velikou pozornost. A naprosto právem. Konopná semínka jsou výrazně bohatá na omega 3 mastné kyseliny, kterých máme ve stravě nedostatek. Podílí na snížení a prevenci kardiovaskulárních onemocnění, **posilují imunitní systém a mozkové funkce**. Krom toho obsahuje semínko řadu vitaminů, minerálů a dalších fytonutrientů. Pro svou lahodnou máslovou chuť se konopná semínka Country Life skvěle hodí do kaší, do salátů, ale uděláte z něj i výborné pesto. Jen je raději nevystavujte vysokým teplotám.

Ekocentrum u Berouna

Najdete zde i vzorkovou prodejnu, ekofarmu a bio pekárnu, kde se pečou kvasový chléb, slané i sladké pečivo s optimálním poměrem celozrnné a bílé mouky. Sladké koláčky jsou slazené obilnými a ovocnými sirupy a ani v jednom kousku **jakéhokoliv pečiva nenajdete** uměla barviva a aromata. Zakoupit je můžete nejlépe v jednom z několika pražských obchůdků.

Country Life ostatním

Country Life se soustředí i nejen na pěstování a výrobu těch nejčistších biopotravin a biokosmetiky, ale i na další aspekty, které s šířením bio života souvisí. Proto už 9. rokem vydává časopis **Dobroty s recepty**, informuje o novinkách biopotravin a bioproduktů na trhu a vzdělává své čtenáře.

Poděkování

Iniciativa Vím, co jím a piju, o.p.s. **děkuje za odměny, kterými se Country Life zapojila do [aplikace Aktivně a zdravě.](#)** Aplikace pomáhá uživatelům překlenout náročné období karantény tím, že vybízí k aktivnímu boji proti stresu. Pro celkovou psychickou pohodu je klíčový přiměřený pohyb, zdravá výživa a aktivní odpočinek. V minulosti tento program pomohl více než 50 tisícům uživatelů při jejich změně životního stylu.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz