



# test:

## BIOkuchařka

Knížka Hanky Zemanové má magickou přitažlivost. Mě zasáhla definitivně. Rázem jsem se stala biokuchařkou! DITA PECHÁČKOVÁ



**J**eště před časem jsem si myslela, že o bio potravinách vím opravdu dost. Autorka Biokuchařky mě vyvedla z omylu – vlídně a ohleduplně, neboť právě taková je. A její kuchařka taky.

### Láska na první pohled

Možná se vám to zdá nedůležité, ale já si vždycky všímám toho, jak kuchařka vypadá. Jakou má grafickou úpravu, fotografie, jak je jídlo naaranžované... U Biokuchařky jsem se jen tiše radovala. Je krásná, jako celek, i v detailech. Má vynikající grafiku: vkusnou a přehlednou. Stejně mě nadchl i obsah. Autorka mě nenechává tápat – hezky mě provede za ruku všemi oddíly. Už vím, jaké jsou Nejčastější otázky o biopotravinách, dozvěděla jsem se Deset důvodů, proč jíst biopotravinu, a taky Jak žít zdravě a nezblbnout. Pak už jsem se jenom těšila z receptů, rozdělených od Polévek

přes Saláty až k Dezertům. V obecné části každou stránku provází Tip, tedy rada, kde co koupím či na jaké webové stránce se dozvím víc. Recepty pak doplňuje Info, v němž se například vysvětluje, z čeho se vyrábí a jak chutná třeba biohořčice.

### Knedlo zelo a uherák

Hlavní důvod, proč jsem propadla Biokuchaře Hanky Zemanové, je její vlídnost a ohleduplnost. Nic mi nezakazuje. Nepřikazuje. Neomezuje. Jen doporučí, abych se zamyslela nad tím, zda vejce, které právě rozklepávám nad pánví, snesla slepice, která život započala i skončila v miniaturní kleci, nebo ta, která pobíhala po dvorku. Podobně jemně mě upozorňuje, že bych mohla bílou mouku zčásti nahradit špaldovou... Co mě dostalo, je fakt, že můžu dál jíst uherák, usrkávat bílé víno, zapíjet knedlo vepřo zelo pivem – a pořád

budu v souladu s Hankou Zemanovou. Existuje totiž bioherák, biovíno i biopivo!

### Je to dražší, ale...

Z Biokuchařky je znát, že všechno, co autorka doporučuje, sama ověřila. Dokonce si vyzkoušela, jak jí biopotravinu prospěly, jak ztratila zbytečnou kila a zbavila se častých nemocí. Ví, že nakupovat bio je u nás těžké, že pořád spíš sháníme, než abychom bezstarostně nakupovali v obchodě za rohem. A také dobře ví, že je to drahé. Proto radí začít třeba tím, že nahradíme průmyslově vyrobenou sójovou omáčku přírodní a občas se porozhlédneme po nabídce domácích pěstitelů. Tak si pomalu, nenásilně proměníme spíž v biospíž.

### Šišky jako od babičky

Na otestování jsem jako první vybrala jídlo, které znám od malička – šišky s mákem. Klasický recept vyžaduje pšeničnou mouku a vajíčko. V bio-receptu jsou jáhly, kukuřičná mouka a maizena. Neznělo to přitažlivě, ale babička by se divila, jak skvěle umím proměnit její recept! Pak už jsem se už nebála zkoušet cokoli. Na všechny recepty nedošlo, protože čekám na léto a čerstvé ovoce a zeleninu. Ale už teď vím, že jednou bude každá stránka něčím potřísněná. ■



### VERDIKT APETITU

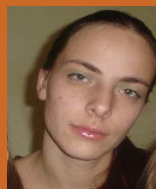
**Biokuchařku Hanky Zemanové bez nejmenších pochyb doporučuji. Když už se nerozhodnete podle ní vařit, aspoň ji prolistujte – dozvíte se, jak se nejen nasytit, ale také se díky jídlu cítit skvěle a mít dobrou náladu. Grada, 180 stran, 399 Kč**



### KLÁRA ŠNEVAŘOVÁ

*z Kolína je pyšná na svou novou kuchyň a kromě přítele Kryštofa miluje i zdravé a voňavé jídlo.*

Příprava zelňačky z uzeným tempehem – ten polévku krásně ovoněl a zjemnil – byla rychlá a nenáročná (zvládl ji bravurně i přítel). Cena ingrediencí je poněkud vyšší, ale s tím už asi každý milovník všeho bio počítá. Krásná knížka!



### EVA OSTRŽÍČKOVÁ

*z Březnice u Příbrami oceňuje jednoduché dobroty, vhodné i pro dvě malé dcerky.*

Když jsme čekali první miminko, začali jsme se víc zajímat o zdravý způsob života. Takže jsem moc ráda, že se narodila i Biokuchařka! Pomazánka z cizrny byla na stole za čtvrt hodiny. Jemná, lehká, dětem moc chutnala.



### GABRIELA JEDLIČKOVÁ

*žije v Praze a pro svoji půlroční holčičku Katku a manžela ráda vaří rychlá a chutná jídla.*

Nad Biokuchařkou jsem zajásala – receptů pro kojící matky není nikdy dost. Uvařila jsem celozrnný kuskus se zeleninou a piniovými oříšky; můj muž (jinak odpůrce „zdravých“ jídel) si pochutnal a Kačka prvně prospala celou noc!