

Nominy



Editorial





Milí čtenáři,

v rukou máte jarní číslo Nomin. Letošní zima byla krásná, ale dlouhá. I my na Vysočině už netrpělivě vyhlížíme první známky jara a s ním nový příliv energie a optimismu, který všichni tak naléhavě potřebujeme. Uplynulý rok byl těžký po všech stránkách a my upřímně doufáme, že s příchodem teplého počasí nás čeká i uvolnění a alespoň částečný návrat do normálních kolejí.

Na léto jsme pro vás proto připravili rodinnou soutěž Putování s Nomíkem. Společně s myšákem Nomíkem se můžete pustit do objevování kouzelných míst naší země a za splněné úkoly vyhrát zajímavé ceny. Více o soutěži se dočtete na straně 16. V Nominách tradičně najdete i rozhovor, tentokrát s majiteli firmy Ze Stodoly, kteří se věnují za studena lisovaným olejům. Nezapomněli jsme ani na velikonoční recepty a články o závislosti na cukru nebo opravdovém jídle.

Velikonoce jsou tradičním symbolem znovuzrození a naděje. Přeji vám, aby se zachovalo vše dobré, co v loňském těžkém roce vzniklo, a aby se podařilo opravit vše, co se pokazilo. Ale hlavně, aby se to, co už se opravit nepodaří, stalo inspirací a nadějí pro nové začátky.

Děkujeme vám za vaši přízeň. Užijte si příjemné čtení a klidné a radostné Velikonoce.

Za naši firmu i rodinu z Vysočiny

Ivona Hofmann
Ivona Hofmann

Stodola je symbolem každého hospodářství



Do velikonočního čísla Nomin jsme pro vás vyzpovídali Novákovy, majitele rodinné firmy Ze Stodoly, která se věnuje lisování olejů, jak jinak než na Vysočině. Jak přírodní oleje prospívají našemu zdraví, i co všechno obnáší fungování rodinné firmy, nám prozradila dcera Kristýna.

Projekt Ze Stodoly funguje už čtvrtým rokem. Jak je spojený s Nominalem?

Ze Stodoly vzniklo vlastně docela náhodou. Nominal sháněl dodavatele lněné vlákniny, což je v podstatě odpad při výrobě oleje, i když výživný. A náš táta Václav je bratr Milana Nováka – majitele Nominalu. Oba se drželi zemědělské tradice, i když šel každý trochu jinou cestou. Je hezké, že je ten vztah vidět i na produktech, olej se do kaše skvěle hodí!

Jak jste lisovnu a celý projekt dávali dohromady?

Táta se celý život věnoval zemědělství, pěstování obilí, brambor a dalších plodin. Pustit se do výroby znamenalo posunout se ve farmaření dopředu. Jak to tak u nás chodí, jakmile se začne doma něco řešit, zapojí se celá rodina. Přemýšleli jsme, co s olejem, který z vlákniny zbyde. Nakonec jsme se rozhodli, že budeme lněný, řepkový a makový olej lisovat a prodávat. Na začátku jsme vůbec nevěděli, co nás čeká. Prvním

velkým krokem bylo zbourání starého hospodářského stavení a postavení nové lisovny, potom jsme museli porýdit ten správný lis, což byl skutečně oříšek. Aby lis vyhovoval našim potřebám a lisoval semínka přesně tak, jak potřebujeme, museli nám ho technici seřizovat na míru.

A název Ze Stodoly?

Zásadní bylo také vybrat pro projekt správné jméno, takže jsme do vymýšlení zapojili všechny známé. S nápadem Ze Stodoly přišla jedna naše kamarádka, když už jsme byli v koncích. A bylo okamžitě jasno. Vždyť stodola je symbolem každého hospodářství a místem pro úrodu z polí, o kterou se zemědělec celý rok stará. Nakonec, nebo vlastně na začátek, jsme spustili lisování a už jsme se nezastavili.

Jak se dělíte o jednotlivé povinnosti?

Ve firmě se každý ujal něčeho jiného, tatka s Maruškou se starají o výrobu a lisovnu, Eliška a já zase o obchod

a marketing. Ne, že bychom každý svým úkolům hned rozuměli, ale je super, že jsme dostali možnost naučit se spoustu nových věcí, dělat chyby a poučit se z nich.

Pracovat v rodinné firmě vypadá jako ideál, čelíte i nějakým výzvam nebo neshodám?

Ano, fungovat jako firma je pro každou rodinu velká výzva a ani my nejsme výjimkou. Stodola se stala součástí téměř každého našeho rozhovoru, takže si někdy člověk připadá, jako kdyby nikdy neodešel z práce. Zároveň občas bojujeme při pracovních neshodách s emocemi. Na druhou stranu je pro nás Stodola projektem, který je výsledkem společné práce, tmelem, který nás spojuje. Když vytvoříte něco s rodinou, vidíte ve své práci větší smysl. Nejlépe to asi vystihnou úslovím „stojí to za to“, a to v obou významech.

Jak už zaznělo, jste rodina se zemědělskou tradicí. Čemu dalšímu se věnujete?

Aktuálně pěstujeme plodiny jako obilí, řepka, mák a brambory. Pak už jen pro vlastní potřebu chováme slepice a včely. Dobytek jsme měli naposledy před patnácti, dvaceti lety. I když byl chov zvířat kdysi běžnou součástí našeho hospodářství, přestal se tomu taška kvůli nedostatku vhodných prostor věnovat.

Základ vašich produktů tvoří makový, lněný a řepkový olej. Proč zrovna tyhle?

Lněný olej jsme začali lisovat na začátku kvůli spolupráci s Nominalem. Zároveň jsme si ho oblíbili pro jeho účinky na zdraví, obsahuje totiž opravdu velké množství omega-3 mastných kyselin. Makový olej lisujeme i proto, že tak máme možnost využít vlastní mák. A hlavně je to doslova láska, olej výraz-

chuť i vůni a zároveň zdraví prospěšné látky, především nenasycené mastné kyseliny. Přírodní oleje mají řadu specifických benefitů podle druhu lisované suroviny. Všechny ale obsahují omega-3 mastné kyseliny, které tělo potřebuje. Primárně podporují správné trávení a kardiovaskulární systém. Makový olej si zachovává i vitamín D3, který podporuje vstřebávání minerálních látek, pokud je má člověk jinde ve stravě. Oleje přidáváme do salátů i snídaňových kaší a řepkový používáme při pečení.

Přírodní oleje ale kromě kuchyně využijeme i při péči o tělo, je to tak?

Je pravda, že přírodní oleje skvěle živí jak pokožku, tak vlasy. Někteří zákazníci používají náš potravinářský makový olej i takto. Využívání olejů na tělo je super, protože přesně víte, co si na něj dáváte – 100 % přírodní produkt, který navíc krásně voní.

víme společně. Když se sejdeme doma, o víkendu všichni rádi posedíme u snídaně, večer s lahví vína a v létě často grilujeme na dvoře. I proto se vždycky těšíme, až se oteplí a bude se dát sedět dlouho venku.

Zasáhla vaši firmu nějak současná pandemická situace?

Lisovna sice funguje dál, ale hodně se omezil náš kontakt se zákazníky. Byli jsme zvyklí trávit téměř každou sobotu na trzích, kde jsme dělali i ochutnávky. Řada lidí neví, kolik druhů panenských olejů existuje, jak jsou prospěšné a jak chutnají. Zároveň jsme chtěli jezdit s ochutnávkami více po prodejnách se zdravou výživou, to aktuální situace bohužel také neumožňuje. Ale už se těšíme, až se vše uklidní a my zase vyrazíme na tyhle výlety po republice.

Jak se potýkáte s následky opakovaných lockdownů doma? Co vám osobně pomáhá náročnou situaci vydržet a překonat?

Chybí nám setkávání se, to rozhodně ano. Naštěstí život na vesnici s sebou nese starost o hospodářství, které funguje nezávisle na lockdownech. I proto nám dává alespoň trochu pocit normality. Takže jestli můžeme něco doporučit, bude to čas v přírodě, protože ta svůj řád nezměnila.

A na závěr trochu z jiného soudku – Eliško, ty mimo jiné píšeš blog s názvem Holka s handicapem. O čem je a proč ses rozhodla podělit se o svůj příběh?

Blog jsem si nadělila k sedmým narozeninám loni na jaře – já totiž slavím dvoje narozeniny za rok. Ve dvaceti jsem dostala mozkovou mrtvici, takže jsem se učila znovu chodit, mluvit, psát... Byla jsem jako malé dítě. Za těch sedm let od příhody jsem prošla několika lázněmi, rehabilitáky a zažila jsem spoustu skvělých věcí. Tak trochu jsem si chtěla udělat i takový svůj deník zážitků a zároveň sdílet cestu, kterou jsem ušla. Protože handicap neberu jako důvod k tomu si život neužít, naopak. Taky chci ukázat, že být handicapovaný je normální. Takže tohle všechno sdílím na blogu Holka s handicapem.



ně voní i chutná – no jako mák. Stejně důležitý je pro nás i řepkový olej, ačkoli se mu nevěnuje tolik pozornosti. Přitom má skvělou oříškovou chuť a nedáme na něj dopustit.

Jaké výhody přináší lisování za studena?

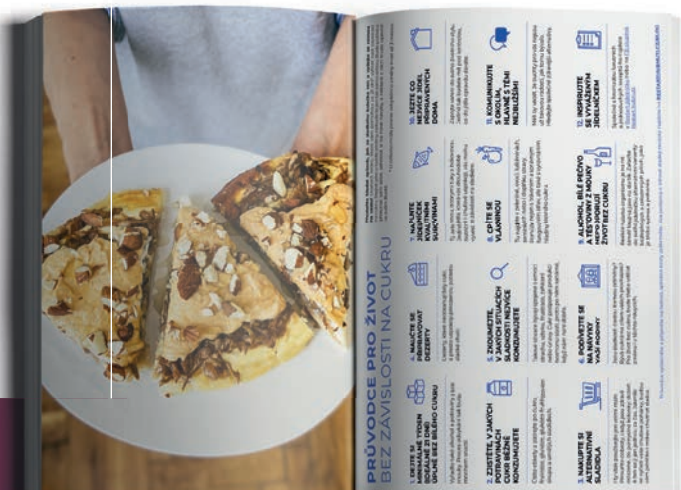
Díky lisování za nízkých teplot jsou naše oleje takzvaně panenské, toto označení je nejrozšířenější. Každý olej si zachová svoji skvělou specifickou

Těšíte se na jaro? Slavíte Velikonoce?

Jaro vnímáme jako jedno z nejkrásnějších ročních období, kdy všechno začne růst a kvést. Sledujeme na poli, jak vzházejí zaseté jařiny a krajina se zazelená. Stejně tak naše zahrada, ze které pak sklízíme zeleninu až do podzimu. Velikonoce slavíme tradičně, takže nechybí beránek, jidáše, obarvená vajíčka, ani pomlázka. V rodině držíme tradiční české svátky, které trá-

Je vaše váha stále
jako na houpačce?
Možná jste závislí
na cukru...





Cukr je velké téma. Většina z nás si sladkou chuť neumí, a ani nechce odepřít. Od dětství ji máme spojenou s odměnou. Sladkosti si dáváme ve chvílích klidu a uvolnění, doplňujeme jimi kontakt se svými blízkými. Je to v pořádku, nebo už jíme cukru moc? Kde je ta hranice, kdy si sladké jen dopřáváme, a kdy už se mluví o závislosti, která vede k nežádoucím a nebezpečným zdravotním problémům?

Nejprve je potřeba definovat si, co závislost na cukru vlastně je. Tělo glukózu (cukr) potřebuje. Především pro mozek je nezbytná jako okamžitý zdroj energie, bez které nebude pracovat správně. Váš mozek tak logicky hraje důležitou roli právě v chuti na cukr a může způsobit, že budete více toužit po určitých potravinách. Povzbudí vás tak ke špatnému výběru stravy, a navíc v nepřiměřeném množství.

Závislost na cukru se projevuje jemnými signály. Už pouhá vědomá pozornost k těmto signálům vám může pomoci se závislostí zatočit. Pojdme se podívat na čtyři nejčastější.

1. Chuť na jídlo plné sacharidů máte především večer

Jedním z prvních příznaků závislosti na cukru může být to, že vás v době večere přepadají chutě na sacharidová jídla. Láká vás představa velké mísy těstovin nebo několika krajíčků namazaného chleba? Váš mozek prahne po glukóze, kterou získá právě ze sacharidů. To platí, i když máte neodolatelnou chuť na slané a tučné jídlo. Jak moc jsou tyto chutě neodbytné, tak silnou závislost na cukru máte.

2. Odměňujete se sladkým

Ukazatelem závislosti na cukru může být také to, že se odměňujete sladkým za podaný výkon. Jdete cvičit do fitka jen proto, abyste si pak mohli dopřát něco sladkého jako odměnu? Je dobré hledat motivaci ke cvičení, ale konzumaci cukru pouze posilujete dobrý zvyk tím méně vhodným.

3. Pokusili jste se s cukrem skoncovat a neuspěli jste

Je to podobné, jako když se drogově závislí či alkoholici pokouší skoncovat se svým zlovykem. Radikální vyřazení cukru z diety často vede k selhání a následná zvýšená dávka cukru ukazuje na závislost. Vzhledem k množství cukru, které je v každodenním životě všude kolem nás, je snaha omezit jeho konzumaci velkou výzvou.

4. Omlouváte svůj návyk

Vaše omluvy pro konzumaci cukru mohou být způsobem, jak zakrýt chutě na sladké a s nimi spojený návyk. Pokud se snažíte ospravedlnit jídla plná cukru a pití sladkých nápojů, je pravděpodobné, že už jste na cukru závislí.

Dobrá zpráva je, že i této závislosti se dá zbavit.

Rozhodně nejde o absolutní zákaz sladké chuti, ta totiž k životu patří! Vyzkoušet si to můžete s akčním plánem v e-knize Sladký Restart – Jak se zbavit závislosti na cukru?, ve kterém vás během sedmi dnů provedeme cukrovou očistou. Dozvíte se mnoho potřebného k tomu, abyste mohli skoncovat s tímto návykem jednou provždy. Také se naučíte připravovat sladké dezerty bez cukru.

A pamatujte, že každý krok se počítá. Cokoliv uděláte jinak, než jak to děláte teď, vás posune.

Monika Divišová, nutriční koučka
(restartujem.cz)

Proč jíst skutečné jídlo s příběhem



Co je vlastně opravdové jídlo? Přece všechno, co jíme, ne? Jak se to vezme. Známé rčení „jsme to, co jíme“ je možná odpovědí na otázku: „Co mám tedy jíst?“ Chci být člověkem plným zdraví a vitality, nebo unaveným životním poutníkem s desítkami potíží a diagnóz? Konzumací levného jídla, které je dnes vyráběno běžnými producenty potravin, se přikláníme spíš k druhé variantě.

Co tedy jíst, abychom se cítili dobře?

Vybírejte kvalitu.

Lidé, kteří konzumují nekvalitní potraviny, jedí často mnohem více. Když tělo nedostává živiny, trpí a hladoví. Zároveň nám nedokáže říct: „Prosím, potřebuji více vitamínu B12 a železa, chybí mi bílkoviny.“ Kdepak. Tělo rovnou zařve: „Mám hlad, dej mi jíst.“ A tak jíme. Jíme maso ze supermarketu, sušenky, oslazené jogurty a do rozpustného kafe si lijeme mléko z krabic. Večer se pak podivujeme nad tím, proč nás to neustále táhne do ledničky. Ráda naslouchám svým klientům, kteří jsou překvapeni, jak málo jídla jim najednou stačí, když začnou jíst opravdové potraviny. A od toho už je jen krůček k tomu, aby se váha sama upravila.

Kvalita jako posilovač metabolismu

Jídlo není jen hmota nebo palivo obsahující živiny, i když se tak současná nutriční věda stále ještě tváří. Jídlo má svůj příběh, který vstřebáváme tím,

že ho jíme. A do značné míry ovlivňuje náš metabolismus. Jaký může být rozdíl mezi rajčetem ze supermarketu – tím, které vyrostlo z vyčerpané půdy, má logicky nižší obsah minerálů, vitamínů, méně přirozených cukrů a více kyselin, je tuhé a bez chuti – a rajčetem ze zahrady farmáře, který se postaral o kvalitu půdy a nechal plod dozrát na slunci? Co všechno přijímáme s tím kterým rajčetem?

Odpověď na otázku, co tedy jíst, je snadná: „Ať jíte, co jíte, vyberte si to v nejkvalitnější možné verzi.“ Poetičtěji řečeno, jezte jídlo s příběhem. Uděláte tím obrovský krok pro sebe, pro svůj metabolismus, pro ostatní lidi i pro planetu Zemi.

A čemu se vyhnout?

Chceme-li jíst jídlo, které v sobě nese život, slunce a tím pádem i hromadu živin, je logické, že se potřebujeme vyhnout skupinám potravin, které stojí na opačném pólu. Jde o takzvané „antiživiny“ a čím méně jich ve stravě budeme mít, tím



blaženější budou naše buňky a silnější metabolismus. Nejlepší je vyhnout se jim úplně. Patří mezi ně nekvalitní tuky a cukry, nekvalitní bílá mouka, nekvalitní mléčné výrobky a maso a masné produkty z velkochovu.

Najděte ve svém okolí obchod se zdravou výživou, farmu pěstující biopotraviny, dodavatele masa ze zvířat krmených trávou a žijících venku, vajíčka a mléčné výrobky v bio kvalitě. I když jdete do supermarketu, věnujte nákupu pozornost a čas, v klidu se rozhlédněte. Znáte to, jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. Čím výživnější a kvalitnější jídlo jíte, tím se budete cítit lépe.

Dávné léčebné systémy jako tradiční čínská medicína znají již dlouho energetickou povahu potravin. Pozorováním a zkušenostmi došly k poznání,

že jídlo v sobě nese zejména energii a informaci. Pokud je to tak, je jasné, že chceme-li z jídla získat výživu, vitalitu a zdraví, musely být tyto dary dány i jídlu samotnému. Je na čase náš pohled na jídlo změnit a zařadit kvalitu mezi hlavní faktory ovlivňující naši výživu.

Že teď nevíte odkud vlastně začít?

Nechte se inspirovat osmdesáti jednoduchými recepty z opravdových potravin v e-knize Restart jídelníček. Autorkou všech dobrot je nutriční expertka a kuchařka Kristýna Ostratická, která pomáhá lidem objevit cestu ke zdraví a jídlu skrze snadné a chutné recepty.



Kristýna Ostratická je profesionální kuchařka, nutriční expertka a spoluautorka projektu Restartujem. Pro čtenáře Nomin jsme připravili slevu 10 % na e-knihu Restart jídelníček.

Zažijete, že zdravé jídlo může dobře chutnat a jeho příprava je opravdu snadná. Jednoduchý jídelníček na 21 dní, se kterým restartujete své zdraví i hubnutí. 83 receptur, seznamy na nákup i videa s nápovědou.

Při objednávce e-knihy Restart jídelníček zadejte slevový kód: **nominy10**



restartjidelnicek.cz

Špenátové quiche ze špaldové mouky

1
hodina

2–3
porce

celozrná
špaldová
mouka

Ingredience

Těsto:

- 200 g celozrné špaldové mouky Nominal
- 80 g másla
- 1 vejce
- 60 ml mléka
- špetka soli
- 2–3 g kypřicího prášku

Náplň:

- 250 g listového špenátu
- 100 g schwarzwaldské šunky
- 2 stroužky česneku
- 2 PL oleje
- 3 vejce
- 80 g zakysané smetany
- 80 g neochuceného sýru cottage
- sůl, pepř, muškátový oříšek

Na ozdobu:

- strouhaný sýr
- křepelčí vejce
- cherry rajčátka

Postup

Křehké těsto si připravíme alespoň hodinu nebo i den dopředu. Mouku, sůl a kypřicí prášek promícháme, pak přidáme chladné máslo pokrájené na menší kousky, vejce a mléko. Ze všech surovin vytvoříme těsto, ale hněteme jen krátce. Pak dáme odležet.

Mezitím si připravíme náplň. V pánvi na troše oleje zpěníme pokrájený česnek, můžeme, ale nemusíme, přidat na kostičky nakrájenou schwarzwaldskou šunku a nakonec opraný listový špenát, který necháme zavadnout. Vejce rozmícháme se smetanou a sýrem cottage, ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem a nakonec vmícháme obsah pánve.

Těsto natlačíme do 8 až 12 formiček na mini quiche. Stačí tenká vrstva, při pečení nabyde. Dno propícháme vidličkou. Vložíme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme 8–10 minut. Předpečené košíčky naplníme, ozdobíme sýrem, křepelčími vejci nebo cherry rajčátky a ještě 15–20 minut pečeme. Quiche jsou nejlepší teplé nebo vlažné, ale chutnají i studené.

Velikonoční sušenky vajíčka

1
hodina

2-3
porce

bezlepková
mouka
Nomix

Ingredience

Těsto:

- 180g bezlepkové mouky Nomix
- 20 g kukuřičné hladké mouky
- 80 g změkklého másla
- 65g cukru moučka (vč. vanilkového)
- 40 ml mléka
- 1 malé vejce
- 2 g kypřicího prášku do pečiva
- citronová kůra

Dále:

- meruňkový džem
- moučkový cukr

Postup

Den předem všechny suroviny propracujeme na hladké a poměrně lepivé těsto, zabalíme ho do folie a necháme do druhého dne v lednici. Poté ho na pomůčkové ploše rozválíme na 3 mm silný plát a vykrajujeme různé tvary.

Pečeme asi 7 minut při 160 °C do růžova. Necháme vychladnout na plechu, vrchní stranu nyní pocukrujeme (abychom cukrem nepřekryli džem) a kousky slepujeme zahřátým džemem, vždy spodní stranou k sobě. Pro plnější efekt do vykrojených okének doplníme ještě další horký a případně i propasírovaný džem. Necháme vychladnout a poté alespoň tři dny rozležet.



Ingredience

Korpus:

280 g	celozrnné špaldové mouky Nominal
210 g	třtinového cukru
1	balíček vanilkového cukru
4	vejce
140 ml	oleje
18 g	kypřicího prášku
480 g	mrkve
80–100 g	jablka
2 ČL	skořice
2 ČL	sušeného zázvoru
100 g	vlašských ořechů
4	špetky soli
	kůra z 1 bio citronu

Krém:

500 g	měkkého tvarohu
2–3 PL	zakysané smetany nebo smetanového jogurtu
130 g	změkklého másla
60 g	třtinového moučkového cukru
1	lžička vanilkového extraktu

Postup

Vejce, oba cukry a olej utřeme v robotu do husté pěny. Mrkev (vršky si můžeme nechat na ozdobu) a jablko nastrouháme najemno, ořechy posekáme nahrubo. Mouku promícháme s kypřicím práškem, solí a kořením a postupně přidáváme do robotu. Poté vmícháme citronovou kůru, mrkev, jablko a nakonec posekané ořechy.

Těsto vlijeme do 3 malých (18 cm) vymazaných a vyspaných dortových forem a pečeme 20 až 30 minut při 170 °C, poté vyklopíme a necháme vychladnout.

Změklé máslo utřeme s cukrem a vanilkou, přidáme tvaroh a podle potřeby zředíme smetanou či jogurtem.

Každý korpus potřeme třetinou tvarohového krému a spojíme. Povrch dortu můžeme zcela uhladit, použít zdobící sáček nebo třeba ozdobit vidličkou. Dort můžeme ještě doladit vršky mrkvi a natí nebo marcipánovými mrkvičkami.

Náš tip: Zajímavou chuť dort získá, když se každé patro namaže vrstvičkou pomerančové marmelády a teprve na ni dáme tvarohový krém.

Mrkvový dort



2
hodiny

8
porcí

celozrnná
špaldová
mouka

Velikonoční řepné cupcakes

1,5

hodiny

6

porcí

celozrná
špaldová
mouka



Ingredience

Těsto:

500 g	vařené červené řepy
90–100 g	hořké čokolády
60 g	přírodního cukru
200 g	celozrnné špaldové mouky Nominal
50 g	holandského kakaa
	lžička kypřicího prášku do pečiva
	špetka soli
3	vejce
150 g	másla nebo slunečnicového oleje

Krém:

250 g	mascarpone
150 ml	smetany ke šlehání 30%
	třtinový moučkový cukr (asi 3 lžíce)

Ozdoba:

marcipán
potravinářské barvivo
bonbony marshmallow
cukrářské třpytky nebo barevný cukr
cukrové perličky
čokoládová vajíčka
čokoláda

Postup

Řepu a čokoládu rozmixujeme dohladka. Rozpuštěné máslo nebo olej prošleháme s cukrem, přidáme vajíčka a postupně zapracujeme i kakao, mouku, kypřicí prášek, sůl a řepu s čokoládou. Těsto rozdělíme do asi 6 muffinových košíčků a pečeme zhruba 25 minut při 180 °C. Vyklopíme a necháme vychladnout. Vršky muffinů trochu seřízneme a těsto nadrobíme na „hlínu“.

Mascarpone pořádně promícháme, šlehačku s cukrem dle chuti ušleháme do tuha a opatrně zašleháme k mascarpone. Cukrářským sáčkem s hladkou zdobící špičkou nanese na každý muffin kopeček krému. Třetinu obalíme v drobečcích odkrojků a ozdobíme mrkvičkou z marcipánu obarveného potravinářským barvivem. Další třetinu posypeme hoblíčkami čokolády (tmavé nebo bílé obarvené na zeleno) a ozdobíme čokoládovými vajíčky. Zbylým muffinům vyrobíme čumáčky z cukrové perličky a ouška z kousku odstříhnutého marshmallow.

VELKÁ LETNÍ RODINNÁ SOUPEŤ PUTOVÁNÍ S NOMÍKEM

Ahoj kamarádi, jsem Nomík, myšák z Vysočiny, co má děsně rád kaši a výlety. Vyrážíte se mnou na letní putování po Česku? Chystám se navštívit spoustu zajímavých míst a hledám parťáky na cestu.

Když mi pomůžete splnit úkoly a rozluštit hádanky, můžete vyhrát krásné ceny pro celou rodinu, třeba koloběžky, víkendový pobyt nebo procházku po Praze s průvodkyní. Tak co, jdete do toho se mnou?

TYJO,
TO JE ALE
VÝHLED!

**Soutěž začíná
1. června 2021
a končí 31. září.**

Přidat se můžete kdykoli. Potřebovat budete herní mapu, kterou najdete v cereálních kaších Nomík označených soutěžní samolepkou, špetku detektivního talentu a vytrvalost, abyste vypátrali odpovědi na záludné otázky.

Pravidla hry najdete na nominal.cz/letni-soutez



nominal 

...jsme rodinná
firma z Vysočiny
s dlouholetou
tradicí



www.nominal.cz

NOVINKA!



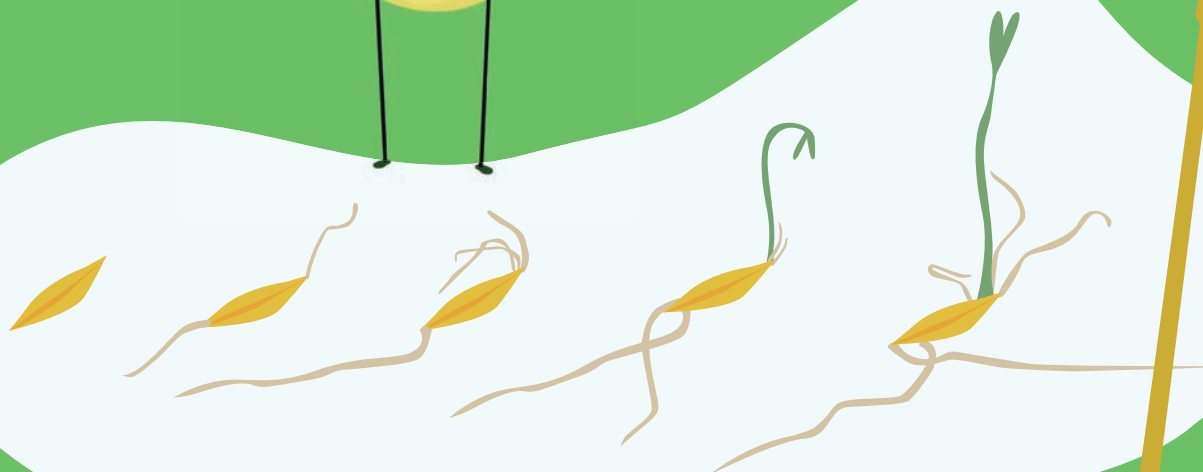
Ječmen

V jedné básničce o mně říkají, že syčím mezi vousy. A mají pravdu. Podle vousků mě snadno poznáte od ostatních obilovin. Celý můj klásek je porostlý dlouhými pichlavými osinami a hlavičku mám v době sklizně vždycky ohnutou k zemi. Moje zrnka se používají k přípravě sladu, suroviny k výrobě piva. Někdo pije místo kávy nápoj, který je taky z mých zrněk. Mému obroušenému zrnku se říká kroupa. Mohli byste je znát třeba z jelítek, některých polévek a pokrmů. V kaši platím za siláka, který dodá vašemu tělu energii a spoustu cenných látek. I bojovníci v antickém Římě se prý krmili ječmenem.

Ječmínka
Pepínka



Takto vypadá ječmen
když roste, od semínka
až po zralý klásek.

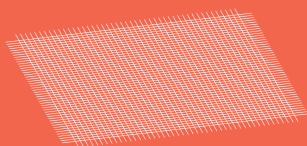


Klíčení

NA VÝROBU BUDEŠ POTŘEBOVAT:



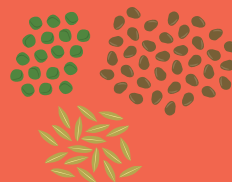
sklenici



obvaz nebo plátýnko



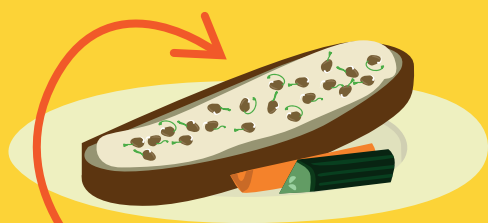
gumičku



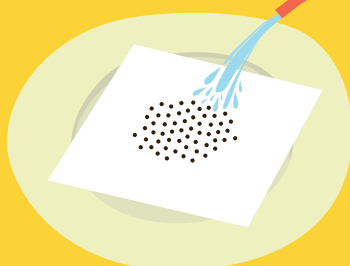
zrníčka nebo luštěniny

Jaro je období nových klíčků rostlinek, ale klíčení si můžeš vyzkoušet i doma. Různá zrníčka a luštěniny – například čočka, pšenici nebo mungo fazolky namoč přes noc do sklenice s vodou.

Druhý den propláchni zrníčka vodou, přikryj gázou a zafixuj gumičkou. Skleničku opři do krabičky zešikma tak, aby voda mohla pomalu odtékat. Promývej klíčící semínka každý den čerstvou vodou. První klíčky uvidíš přibližně po pěti dnech, můžeš si je třeba nasypat na chleba s čerstvým sýrem nebo přidat do salátu.



Krajíc chleba můžeš posypat klíčky semínek a dostat do těla spoustu dobrých vitamínů.



Malá zrníčka, třeba řeřichy, můžeš nechat také klíčit na talířku s papírovým ubrouskem. Důležité je udržovat ubrousek stále navlhčený.



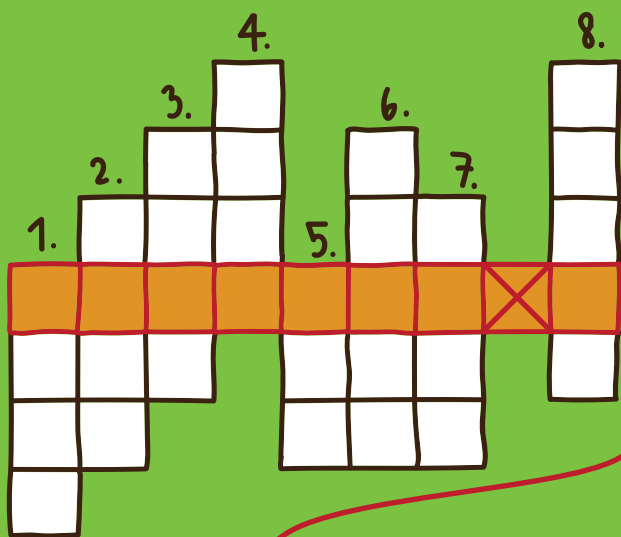
Spočítej, kolik Nomínků, ovoce a zeleniny je v nákupní tašce.



OVOCE → ZELENINA → NOMÍNČI →



Vylušti si, jaký důležitý vitamín se skrývá v ovoci a zelenině.



V tajence vyšel..... Je důležitou složkou pro naše tělo. Potřebujeme ho abychom dobře rostli a měli sílu. Nejvíce jej najdeme v čerstvé zelenině a ovoci. Dalším důležitým zdrojem vitamínů je také sluníčko, ze kterého získáváme vitamin D.