



SONNENTOR®

E-BOOK

Pestrobarevná zima

8 CHUTNÝCH RECEPTŮ A ZDRAVÁ INSPIRACE
(NEJEN) Z LOKÁLNÍCH SUROVIN NABITÝCH VITAMÍNY



Pestrobarevná zima

Ani jsme se nenadáli a už tu máme další rok. Zdali bude klidnější, zdravější a příjemnější než ten loňský, to ukáže čas. My v SONNENTORU v to pevně doufáme!

A protože ekologické zemědělství, lokálnost, zdraví a radost ze života spolu úzce souvisí, připravili jsme pro vás tentokrát e-book, který je trochu lokálnější než kterýkoliv předtím. S obdobím zimy to byla opravdu výzva: pole jsou zakryta sněhovou peřinou, přesto ale o čerstvě potraviny nebude nouze, to vám můžeme garantovat!

Ať už jste příznivci horkých polévek, snídaňových kaší, pomazánek nebo tradičních receptů našich babiček, rozhodně si najdete to své. Vzhůru tedy do nového roku: odstartujte ho čerstvě, lokálně, méně sladce... ale především s úsměvem.

váš SONNENTOR tým



Obsah

Úvod	2	Poctivá ovesná kaše s hruškou a oříšky	8
Krémová čočková polévka	3	Rychlý zeleninový nákyp	9
Lokálně v zimě? Snadno, chutně a výživně!	4	Zelné závitky zapékané v rajčatové omáčce	10
Špenátové košíčky s rajčaty	5	Kvasím, kvasíš, kvasíme	11
Bylinková pomazánka z červené řepy a tofu	6	Pestrobarevný salát z kořenové zeleniny	12
Klíčky vs. microgreens: čerstvá zelenina doma na parapetu	7	Dýňové bochánky	13



Krémová čočková polévka

🍴 4 porce

🕒 30 minut

Zima patří krémovým polévkám, které pohladí jazyček a zahřejí. Naše čočková navíc zasytí. Pokud neholdujete výrazné kurkumě, můžete ji zjemnit kapkou kokosového mléka.

Budete potřebovat:

500 g červené čočky

2 mrkve

1 větší cibuli

2 stroužky česneku

1 kostku bujónu *Zeleninová polévka sv. Hildegardy*

2 lžice ghí
(přepuštěného másla)

1 lžičku kurkumy

½ lžičky římského kmínu

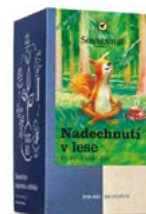
Příprava

Očistěte si mrkve a nakrájejte je na menší kousky. Cibuli očistěte, nakrájejte nadrobno a nechte ji v hrnci s ghí chvíli opékat. Jakmile začne chytat barvu, přidejte očištěné, nadrobno nasekané stroužky česneku a koření. Když se rozvoní, přidejte i mrkev a dobře promíchejte, vsypte čočku, zalijte litrem vody a rozdrobte do ní i kostku bujónu. Polévku přiveďte k varu a nechte alespoň 10 minut probublávat.

Pokud je mrkev i čočka měkká, umixujte polévku tyčovým mixérem do hladkého krému. Je-li polévka příliš hustá, rozřeďte ji trochou vody a nechte ještě chvíli probublávat. Na závěr ji zjemněte kapkou kokosového mléka, případně přiosťřete špetkou chilli. Podávejte s čerstvými lístky koriandru nebo nasucho opraženými semínky dle chuti.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Římský kmín



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Nadechnutí v lese

Lokálně v zimě? Snadno, chutně a výživně!

Zvláště během letní sezóny není problém přednostně vybírat lokální produkty. Čerstvé zeleniny i ovoce je všude kolem víc než dost. S příchodem zimy však velká část z nás „přepíná“ na zahraniční zdroje, a to především s argumentem, že jídelníček z českých potravin není v zimě možný. My vás dnes přesvědčíme, že je.

I v zimě totiž můžete vařit z lokálních surovin. Snadno, chutně a výživně, i když vypustíte čerstvá rajčata, okurky nebo jahody. A ještě navíc ušetříte nejen naši planetu, ale i svou peněženku.

Základem každého vaření jsou **čerstvé suroviny**. V zimě jsou to převážně uskladněná zelenina či ovoce, které se sklízí v létě a na podzim. Jsou ale druhy, které na zahrádkách vydrží i mrazivé dny. A tak u nás můžete v zimě běžně najít například:

- kořenovou zeleninu (mrkev, petržel, pastinák, celer, ředkve a řepy, hadí mord),
- česnek, pórek a cibuli,
- brambory, tuřiny, topinambury a dýně,
- zelí a kapustu (včetně té růžičkové a kadeřávku),
- listovou zeleninu (mangold, špenát, polníček, řeřicha),
- klíčky a tzv. microgreens,
- jablka a hrušky

a mnoho dalších méně či více známých a pozapomenutých druhů.

Tuto „čerstvou“ stránku pak doplňují jednak **sušené potraviny** (obiloviny, luštěniny, ořechy...), **zmrazená** letní sklizeň či **zavařeniny** a **kvašené** dobroty. No a samozřejmě dle jednotlivých preferencí mléčné výrobky a maso.

A pokud využijete nabídky citrusů, fíků nebo třeba batátů (mimočodem, víte, že všechno zmíněné se dá dopěstovat i u nás?), volte zodpovědně ekologické zdroje, ideálně v rámci přímého obchodu. Celou řadu možností najdete třeba na komunitním tržišti *Scuk* nebo mezinárodní platformě *Crowdfarming*.





Špenátové košíčky s rajčaty

🍴 4 porce ⌚ 45 minut

Slané tartaletky přijdou vhod, pokud hledáte drobné pohoštění pro návštěvu nebo rychlou a zdravou svačinku pro celou rodinu.

Budete potřebovat:

120 g mrkve	4 šalotky
100 g jemných vloček	200 ml mléka
140 g celozrnné mouky	100 g tvrdého sýru
2 vejce	2 lžice olivového oleje
1 lžičku prášku do pečiva	1 lžice rajčatových vloček
6 lžic olivového oleje	hrstka piniových oříšků na ozdobu
sůl	pepř a sůl
80 g špenátu	

Příprava

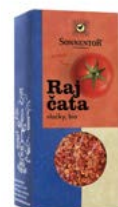
Těsto si ideálně připravte v robotu: vejce s olivovým olejem dobře prošlehejte, poté přidejte najemno nastrohanou mrkev, rozmixované vločky, mouku a prášek do pečiva. Nakonec jemně posolte. Zpracované těsto rozdělte na 8 dílů a z každého kousku vytvarujte na pomoučeném válu kolečka, kterými vyplníte košíčky. Předpečte je 10 minut při 175 stupních.

Mezitím si připravte náplň: na oleji orestujte najemno nasekanou šalotku, poté přidejte nasekaný salát, rajčatové vločky. Jemně osolte a opepřete. Do lehce vychladlé směsi přilijte rozšlehané mléko s vejci a přidejte i nastrohaný sýr. Směs promíchejte a naplňte ní jednotlivé košíčky. Tartaletky pečte při 175 stupních 15–20 minut.



TIP: Základ z mrkvového těsta navíc můžete použít i v kombinaci s jinou náplní, a péct je tak kdykoliv během roku.

Za recept na slanou dobrotu děkujeme Romče z blogu www.naskokvkuchyni.cz.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Rajčata vločky



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Anděl strážný





Bylinková pomazánka z červené řepy a tofu

🍴 4 porce

🕒 15 minut + pečení řepy

Když se snoubí sladkost pečené červené řepy s vybranými bylinkami, je o tanec chutových buněk postaráno. Tofu ještě dodá bílkoviny, a na talíři se vám tak objeví vydatná pomazánka, o které se strážníci rádi poperou.

Budete potřebovat:

700 g červené řepy

100 g uzeného tofu

3 stroužky česneku

5 lžic olivového oleje

1 lžičku citronové šťavy

3 lžičky Bylinkového koření na pomazánky
sůl

Příprava

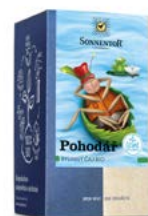
Očištěnou, na kostičky nakrájenou řepu vsypte do pekáče, osolte a zalijte olejem, promíchejte a za občasných promíchání pečte při 200 stupních zhruba hodinku. V polovině pečení přidejte nahrubo nasekaný česnek. Jakmile je řepa opravdu měkká, pekáč vytáhněte a nechte zeleninu vychladnout.

Do mixeru dejte na kousky nasekané tofu, přidejte řepu, koření, citronovou šťavu a kapku vody. Umixujte na hladkou pomazánku, případně dochutte solí. Mažte na čerstvé, ideálně domácí pečivo a dozdobte třeba klíčky.

Za recept na výtečnou pomazánku děkujeme Petru Klímovi, autoru už několika kuchařek a také blogu www.greenwayfood.cz.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Bylinkové koření na pomazánky



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Pohodář



Klíčky **vs.** microgreens: čerstvá zelenina doma na parapetu



○ nakličování slyšel už snad každý. Stačí trocha vody a pár správných semínek a za několik dní si můžete pochutnat na křupavých klíčcích nadupaných prospěšnými látkami.

Stále častěji se ale také používá termín microgreens. ○ co vlastně jde a jaký rozdíl je mezi těmito dvěma trendy?

KLÍČKY

Šťavnaté a křupavé kořinky obsahují celou řadu vitamínů (především B, C a E) a minerálů. Nakličené osivo jíme celé a klíčit se dá téměř vše od nejnámějšího munga přes čočku a hrách až po rukolu, brokolici nebo vojtěšku. V našem sortimentu najdete také pikantní ředkvičku nebo po kari vonící pískavici. Nedoporučují se nakličovat semínka, která po namočení tvoří gel, těmi jsou například chia, len nebo bazalka.



Klíčení je otázkou několika dní. Stačit vám bude nakličovací sítko nebo sklenice (dle druhu semínek: řeřicha, hořčice a rukola lépe porostou na sítku, oproti tomu ředkvičky či mungo uvítají spíše sklenici), tma a voda. Ta je v celém procesu stěžejní, u klíčků je důležité je pravidelně proplachovat a dbát na to, aby nezačaly plesnivět.

MICROGREENS

Známe je zaručeně všichni, stačí si vzpomenout na školní léta, kdy jsme nadšeně vysévali řeřichu na vatu. A možná že i vaše babička každoročně připravovala tzv. osení. Microgreens jsou vlastně vzrostlejší zeleninou, která se sklízí po týdnu až dvou. Zásadním rozdílem oproti klíčkům je to, že kořenovou část rostlinky nejíme: rostlinka se stříhá zhruba centimetr nad zemí. Pro její růst si také vystačíme s vodou, na rozdíl od klíčků ale microgreens potřebují denní světlo.



I tady pak máme na výběr celou řadu možností pěstování, od hořčice přes červenou řepu, mrkev a hrášek až po orientální koriandr. Na talíři vás jistě překvapí, že výhonky hrášku chutnají jako hrášek, ty mrkvové nebo řepné taky poznáte na první kousnutí. Šťavnaté lístečky můžete využít jako ozdobu jídel, díky většímu objemu sklizně než při klíčcích se ale microgreens využívají i přímo k vaření, vyzkoušet můžete polévky nebo pomazánky. Některé rostlinky dokonce znovu obraší (např. hrášek), a tak je můžete sklízet opakovaně.

PRO OBĚ VARIANTY PLATÍ:

Velkou výhodou klíčení i pěstování microgreens je fakt, že se jedná o tu nejčerstvější zeleninu, a to i uprostřed zimy, navíc rychleji a lokálněji už to asi ani nejde. V obou se koncentruje všechno dobré, co nám rostlina může nabídnout, navíc díky vyklíčení některé hodnoty prospěšných látek letí raketově nahoru. Nebojte se tedy jednu i druhou možnost vyzkoušet, dbejte ale na to, aby osivo, které použijete, bylo kvalitní a zdravé. Vyhýbejte se chemicky mořeným semínkům a vybírejte ta v biokvalitě nebo si je vypěstujte na zahrádkách sami.



Poctivá ovesná kaše s hruškou a oříšky

🍴 2 porce ⌚ 15 minut

Co vás po ránu zahřeje nejlépe? Miska pořádné kaše! Tentokrát pro vás máme vláčnou ovesnou s hruškou a oříšky. Oves má navíc z obilovin nejvíc bílkovin, a tak skvěle nastartuje váš den.

Budete potřebovat:

1 hrnek jemných ovesných vloček
1 ½ hrnku plnotučného mléka
½ hrušky
2 lžice ghí (přepuštěného másla)

1 lžičku třtinového cukru nebo medu
1 hrst vlašských ořechů
1 lžičku Charlieho koření do kaše

Příprava

Do hrnce vsypte vločky, zalijte je mlékem a dejte vařit. Mezitím omyjte hrušku a nakrájejte ji na tenké plátky. Na pánev dejte lžici ghí a opékejte na ní plátky hrušky z obou stran do změknutí. Poté je posypte lžičkou cukru. Během chvilky zkaramelizuje, to je správný čas na odstavení z plamene.

Vařící kaši průběžně míchejte a zhruba po 8 minutách přidejte lžici ghí a také koření. Dobře promíchejte a odstavte. (Pokud ovesné vločky namočíte do mléka už večer, stačí je pak ráno pouze prohřát.)

Kaši rozdělte na talíře a ozdobte plátky hrušky a oříšky. Můžete také zakápnout zbylým máslem z pánve.



TIP: Místo ovesných vloček zkuste i špaldové nebo třeba bezlepkové jáhly.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Charlieho koření do kaše



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Ranní ptáček

Recept na poctivou kaši pochází z kuchyně blogerky Gábi. Další skvělé recepty hledejte na jejím blogu www.receptydetem.cz.





Rychlý zeleninový nákyp

🍴 4 porce ⌚ 40 minut

Občas se stane, že se v lednici povalují tak trochu nechtěné kousky zeleniny. Využijte je nebo sáhněte do zásob mrazáku a vykouzlete chutný oběd či večeři jako mávnutím kouzelného proutku!

Budete potřebovat:

500 g směsi zeleniny (viz tip)

150 g tvrdého sýru typu gouda

1 vejce

2 lžíce kukuřičné strouhanky

2 lžičky

Koření na jídla z jednoho hrnce

sůl

Příprava

Zeleninu očistěte a nakrájejte na menší kousky. V osolené vodě ji vařte zhruba 10 minut. Poté ji scedte a v míse lehce rozmačkejte štůchadlem na brambory nebo vidličkou. Přidejte nastrouhaný sýr, koření, strouhanku i vejce. Jemně dosolte a dobře promíchejte.

Směs rozdělte do menších zapékacích misek nebo jedné větší a pečte při 200 stupních asi 20 minut. Podávat můžete samotné nebo třeba s nakládanou zeleninou.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Koření na jídla z jednoho hrnce



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Dobrá nálada



TIP: Použit můžete kořenovou či košťálovou zeleninu a doplnit ji hráškem, kukuřicí nebo třeba cuketou. V průběhu roku tak využijete sezónní dobroty a nákyp bude vždy nejen výtečný, ale i krásně barevný.

Recept na rychlý nákyp pochází z čerstvě vydané Kuchařky pro líné rodiče blogerky Verči. Další chutnou inspiraci hledejte i na jejím profilu Dětem zdravě.





Zelné závitky zapékané v rajské omáčce

🍴 6 porcí ⌚ 90 minut

Klasika všech klasik rozhodně do zimní kuchyně patří. Připravit ji není vůbec těžké a za tu plnou chuť jistě trocha snahy stojí. Pust'te se do nich s námi!

Budete potřebovat:

1 hlávkou zelí

750 g
mletého hovězího masa

2 cibule

1 lžice *Pikantního koření na pomazánky*

1 lžička *sladké papriky*
sůl

1 větší rajčatový protlak

2 cibule

nové koření

bobkový list

pepř a sůl

Příprava

Hlávkou zelí omyjte, otočte košťálem nahoru a vložte ji do hrnce s vodou. Přiveďte k varu, po chvíli začnou listy měknout a budou se dobře odlupovat (pro snazší odloupení můžete listy kolem košťálu nařznout).

Mezitím očistěte všechny cibule a nakrájejte je nadrobno. Polovinu vsypte do mísy a smíchejte ji s mletým masem. Osolte, okořeňte a dobře promíchejte.

Nachystejte si na čistou utěrku zelné listy na závitky, na každý budou potřeba dva. Jakmile trochu zchladnou, vyřzněte střední tuhou část listů a přeložte vždy dva křížem na sebe.

Na listy rozdělte masovou směs, z kupičky vždy vytvořte váleček a zabalte jej do listů: nejprve přehněte pravou a levou stranu, poté zabalte přehnutím horní a dolní části. Závitky skládejte do pekáčku přehnutou částí dolů.

Na pánvi s trochou oleje orestujte druhou polovinu nakrájených cibulí a vsypte také zbylé, nadrobno nakrájené zelí. Osolte, opepřete, přidejte 6 kuliček nového koření a 2 bobkové listy. Zalijte rajčatovým protlakem, přidejte hrnek vody, ve které se vařila zelná hlávka, promíchejte a touto omáčkou zalijte závitky.

Pečte při 200 stupních zhruba 45 minut. Závitky podávejte s vařenou rýží, domácím chlebem nebo jen tak. Omáčku můžete na talíři zjemnit lžičkou kysané smetany a pokud chcete hladkou strukturu, můžete ji tyčovým mixérem umixovat dohladka.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Pikantní koření na pomazánky



VYCHUTNEJTE SI S

Novoroční čaj



Kvasím, kvasíš, kvasíme



Není to tak dávno, co v žádné domácnosti v zimě nechyběl pořádný soudek našlapaný kysaným zelím. Vitamínová bomba plná probiotik se starala o zdraví celé rodiny během chladných dní. Pomalu, ale jistě se trend kvašené zeleniny vrací, i když už se dávno nejedná jenom o zelí nebo okurky kvašáky.

Z dalekých krajů k nám s módní vlnou asijské kuchyně zavítalo **kimchi**, na Balkánu nedají dopustit na **torshi**,

Italové na **giardinieru** a vlastně každá země má ve svém kulinářském dědictví specifickou směs (převážně krátce) kvašené zeleniny, které se všeobecně říká **pickles**. Fermentace bakteriemi mléčného kvašení je ideálním způsobem uchování v létě sklizených pokladů. Pickles pozitivně podporuje střevní mikroflóru, dodává tělu potřebné látky a k tomu všemu i výborně chutná.

Kvasit můžete vlastně ze světa zeleniny cokoliv. Vhodnější budou však druhy, které mají pevnou strukturu. Zelenina s vysokým obsahem vody (např. rajčata) získá kvašením kašovitou strukturu. Na druhé straně ale kečup z kvašených rajčat stojí za vyzkoušení!

Na kvašení budete kromě zeleniny potřebovat **sůl** (kvasit se dá i bez ní, ale to už je tak trochu vyšší dívčí), můžete si pořídit i keramickou **nádobu** speciálně určenou k fermentování zeleniny, nutností to ale není, ze začátku si vystačíte i běžným kuchyňským vybavením.

Nadrobno nakrájenou zeleninu stačí **osolit** (na 1 kg budete potřebovat asi 15 g soli), přidat koření a rukama vše pořádně **promáčkat**, dokud zelenina nezačne pouštět šťávu. Pokud by jí bylo málo, můžete k zelenině přidat solný roztok. Poté ji **napěchujte** do čisté nádoby, pořádně ji natlačte tak, aby byl povrch zalitý šťávou, a poté ji **zatižte** (talířkem, sklenicí nebo lahví naplněnou pískem). Do nádoby by se mělo dostávat co nejméně vzduchu. Při pokojové teplotě si můžete už po čtyřech dnech pochutnávat na pickles. Mělo by mít **svěží, příjemnou slano-kyselou chuť**. Když se ve směsi přestanou tvořit bublinky, můžete zeleninou naplnit menší zavařovačky, zalít šťávou a uskladnit v lednici, kde vám vydrží i několik měsíců.



NAŠE KVAŠENÁ INSPIRACE, za kterou dáme ruku do ohně:

- červená řepa se špetkou *Garam masaly*
- směs kořenové zeleniny se *Slunečním polibkem*
- máslová dýně se *Štětím*
- bílé zelí s uzenou solí *Smokey Salt*
- červené zelí se *Zvěřinovým kořením císaře Františka*
- směs mrkve, květáku a cibule s *česnekem*, sójovou omáčkou a *zázvorem*
- kečup z kvašených rajčat s *Dobrou náladou*



Pestrobarevný salát z kořenové zeleniny

🍴 4 porce 🕒 60 minut

Hledáte lehké, ale výživné jídlo, které vás navíc hezky prohřeje? Vsadte na veselý pečený salát s netradiční zálivkou, která dodá asijský šmrnc. Nebudete litovat!

Budete potřebovat:

1 červenou řepu	½ lžičky kůry z limetky
2 řepy typu chioggia (na řezu jsou proužkaté)	2 lžice jablečného octa
½ dýně hokkaido	2 lžice olivového oleje
5 žlutých mrkví	1 lžici Kouzelných květů sůl
3 šalotky	2 lžice mandlového másla
4 stroužky česneku	2 lžice sójové omáčky
2 limetky	1 lžice javorového sirupu
1 hrst petrželky	

Příprava

Očištěnou zeleninu nakrájejte na stejně velké kousky, zhruba 3x3 cm. Vsypte ji do pekáče, zalijte olivovým olejem a octem, posolte a důkladně promíchejte. V předehřáté troubě pečte při 200 stupních zhruba tři čtvrtě hodinky.

Šalotky rozkrojte na čtvrtky, česnek neloupejte, stroužky jen rozmáčkněte nožem. Limetky rozkrojte napůl. Na pánvi s trochou oleje orestujte šalotku s česnekem, po pár minutách přidejte limetky a opečte je řeznou stranou. Cibuli a česnek vsypte do misky a zalijte je zálivkou, kterou vytvoříte smícháním mandlového másla, sójové omáčky a javorového sirupu.

Do misek rozdělte upečenou zeleninu, cibuli i česnek a půlky limetek. Zasypte nasekanou petrželkou, Kouzelnými květy.

Recept pochází od blogerky Jáji. Její další barevné recepty najdete na profilu s názvem Zásadně zdravě.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Kouzelné květy



VYCHUTNEJTE SI S
Pampeliškové kafe



SONNENTOR



Dýňové bochánky

🍴 8 kousků 🕒 80 minut + kynutí

Roztomilé oranžové houstičky oceníte při nedělní snídani, servírujte je s horkým kakaem nebo Kurkuma latte. A pokud zatoužíte po slané verzi, nahradte sirup solí a užijte si tyto bochánky zase trochu jinak.

Budete potřebovat:

300 g dýně hokkaido

450 g špaldové mouky

3 lžice řepkového oleje

120 ml vody

1 sáček sušených kvasnic

2 lžice mléka

1 lžičku kukuřičného sirupu

½ lžičky kurkumy

špetku muškátového oříšku

špetku soli

8 celých skořic

Příprava

Dýni očistěte a dužinu nakrájejte na větší kostky. Promíchejte ji se dvěma lžicemi oleje, rozložte na plech a pečte zhruba čtvrt hodinky při 220 stupních doměkka. Upečenou dýni spolu s mletým kořením a lžicí oleje rozmixujte dohladka. Pokud je hmota hodně tuhá, rozmíchejte ji se třemi lžicemi vody.

Mouku vsypte do mísy, uprostřed udělejte důlek, vlijte do něj vlažnou vodu, lžičku sirupu a vmíchejte i sušené droždí. Nechte vzejít kvásek. Po pěti minutách do mísy přidejte i dýňové pyré a špetku soli. Vypracujte pružné těsto, mělo by se hezky odlepovat od stěn mísy. Dejte ho kynout na teplé místo alespoň hodinku.

Vykynuté těsto ještě jednou propracujte, poté rozdělte na 8 stejných kousků. Z každého vytvarujte kouli, potřete ji kapkou oleje a usadte na plech vyložený pečicím papírem. Kuchyňskou nití kouli omotejte do kříže a pak ještě jednou tak, aby mezi provázky byl zhruba úhel 45°. Nit neutahujte, měla by kuličku jen lehce ovíjet, při pečení ještě dokyne.

Hotové kuličky nechte ještě 10 minut na plechu dokynout. Pečte je zhruba 20 minut při 180 stupních, v polovině pečení bochánky potřete mlékem. Do upečených bochánků vpíchněte celou skořici a podávejte je nejlépe ještě teplé.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Kurkuma



VYCHUTNEJTE SI S
Schlaukakaó





U nás, v jihomoravském SONNENTORU, již tři desítky let pevně věříme tomu, že respekt k tradici, přírodě, úrodné půdě a ruční práci má smysl. Trvalá udržitelnost, bezodpadové zpracování suroviny a láska našich biopěstitelů ke své práci je znát na každém čajovém sáčku, který opustí naše brány. Patříme dnes mezi přední výrobce biočajů a biokoření, logo usměvavého sluníčka vykukuje z regálů zdravých výživ i čtyř vlastních SONNENTOR prodejen v Praze, v Brně a v Čejkovicích. Firma se nám rok od roku rozrůstá, přesto si stále zachováváme svůj původní rodinný charakter a filozofii, se kterou se SONNENTOR před lety v Rakousku zrodil.



Dnes se na čejkovickém kopci, v zrekonstruované budově původně rozpadlého kravína, nevyrábí pod mottem „Tady roste radost“ pouze čaj. Místní i návštěvníci z velkých dálek si tu rádi vychutnají šálek dobré kávy a domácí dezert v kavárně s čajovým salonem Čas na čaj, vedle zážitkové exkurze mohou také projít bylinkovou zahradou a rozhlédnout se do malebného jihomoravského kraje z Vyhlídky na výsluní. Během roku pořádáme celou řadu akcí pro veřejnost, od drobných workshopů přes akce pro děti až po zářijové Čejkovické bylinkové slavnosti.

Přijďte k nám odhalit tajemství bylinek!

WWW.SONNENTOR.CZ