



**Nejlepší ekosedlák vybrán  
Ekostatek Bílý mrak  
Ekozemědělci Evropu uživí  
Na Velikonce biovejce**

Ročník 23 • březen a duben  
vychází elektronicky, 33 Kč

## **ZPRAVODAJ**

**Zemáky k sázení a jejich názvy  
Fazol Lúžňanka ze Slovenska  
Dobyté semeno  
Zpravodaje 2018 vyšly tiskem**

● biopotravinų ● ekozemědělství ● biodiverzita ● ekologie





Nevěsta jarní zahrady

## Obsah Bio 2/2019

### ZPRAVODAJSTVÍ

Jak zachránit planetu?...	2
MZe uvádí .....	2
Změna času...	2
ČR zaostává v ochraně klimatu ..	2

### BIOPOTRAVINY

S troškou do mlýna .....	3
Bartákův hrnc – 27. ročník vyhlášen – Ekostatek Rezníčkových v Bezděkovském mlýně .....	3

### NAŠE TÉMA

Ekostatek Bílý mrak – specialista na ovoce .....	4–5
---	-----

### TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT

Rostliny naší květeny, používané k barvení .....	6
Působení bylin proti různým škodliví- nám v potravě .....	6
Velikonoční vajíčka – raději jen bio nebo z domácího chovu .....	7
Vejce přestala být strašákem .....	7

### BIOSPOTŘEBITELÉ

Topinambury v jídelníčku .....	8
Ze zpravodaje Kytky k jídlu .....	9
Jak nakupovat na zemědělských trzích .....	10

### EkOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Ekologické zemědělství dokáže uživit Evropu .....	11
Vlaná volební hromada PRO-BIO Svazu EZ .....	11
Nové nariadenie o ekologickom hospodárstve .....	12-13
Polemika ke genové manipulaci ..	13
Pozvánky .....	14
KNIHY, SERVIS, INZERCE ..	15-16

### ZPRAVODAJ BIODIVERZITY

Vejskly si větry, zvlhnuv vzduch 1 Jarní od Jana Nerudy .....	1
Zemáky k sázení <i>aneb</i> Brambory a jejich názvy v pradávne a méně dávne minulosti i nedávne současnosti .....	2–8
Letos poprvé jsem zkusila pořádně něco pěstovat (zkušenosti se starými odrůdami) .....	9–12
Fazol Lúžňanka .....	12
Zpravodaj starých odrůd 2018 jako Sborník .....	13
Dobyté semeno musí být vždy v suchu uloženo ... ..	14

## Jak zachránit planetu? Vědci navrhují vysázet 1,2 bilionu stromů

**Vysázení 1,2 bilionu nových stromů by pomohlo v boji s emisemi oxidu uhličitého na nejméně deset let dopředu.** Vyplývá to z výzkumu vědců ze švýcarského institutu ETH Zürich. Autoři studie se snažili identifikovat místa se zaniklými lesy, na nichž by porost mohl být obnoven, stejně jako lokace vhodné k vysázení nových lesů. Došli k závěru, že na světě je místo pro více než bilion nových stromů.

Vědci z ETH tvrdí, že na planetě roste více než tři biliony stromů, tedy sedmkrát více, než uváděl poslední odhad americké vesmírné agentury NASA. Dosud špatné odhady podle nich měly za příčinu i podcenění významu stromů v boji s klimatickou změnou.

Přečtěte si: Za 50 let stoupl počet zákonů o životním prostředí 38krát. Výsledek není vidět. Více na: <https://www.euro.cz/udalosti>

### Ministerstvo zemědělství ČR uvádí

- V letošním roce by měl Evropský parlament, respektive Evropská komise, nastavit nová pravidla Společné zemědělské politiky, která by měla začít platit po roce 2020. MZe nesouhlasí s návrhem rozpočtu SZP, který by pro české zemědělce a potravináře znamenal snížení až o 20 %. ČR chce při jednání s EK udržet rozpočet na přímé platby i na PRV. Povinné zastropování přímých plateb je pro naše zemědělce diskriminační a požadujeme, aby bylo dobrovolné.

- Od roku 2019 se také pro zemědělce zjednoduší vykazování spotřeby zelené nafty. Novela zákona o spotřebních daních zachová současnou úroveň vratky spotřební daně zejména v živočišné výrobě a zvýšená podpora bude platit také na citlivé rostlinné komodity.

- V nadcházejícím roce podpoří MZe částkou 30 milionů korun údržbu a obnovu kulturních a venkovských prvků v krajině. Program je určen



ke zvýšení turistické atraktivnosti, oživení a zachování charakteristického rázu vesnic. Dotace z peněz MZe může být maximálně 70 % finančních nákladů projektu. Peníze lze čerpat na kapele (kapličky), křížové cesty, zvoničky, boží muka, smírčí a jiné kříže, exteriérové sochy a sousoší, hřbitovy a hřbitovní zdi. Tyto stavby musí být zpřístupněny veřejnosti a nesmí sloužit k podnikatelské činnosti.

- V souvislosti se suchem se v příštím roce zvýší podpora výstavby malých vodních nádrží ve vlastnictví měst a obcí, což je jedno z mnoha opatření na zvýšení zadržení vody v krajině. Velká finanční podpora bude směřovat i do výstavby vodovodů a kanalizací v obcích do tisíc obyvatel. V současné době probíhá výzva pro podávání žádostí o poskytnutí podpory z programu 129 300 „Podpora výstavby a technického zhodnocení infrastruktury vodovodů a kanalizací II“. Celková alokace této Výzvy je 800 mil. Kč.

- MZe také požádalo o zvednutí hladiny Novomlýnských nádrží, nyní se dělá studie proveditelnosti. Hladina střední a dolní nádrže by se mohla v roce 2019 zvedat o 35 centimetrů. Objem zadržené vody by se tak zvýšil o devět milionů metrů krychlových, které mají posloužit zemědělským závlahám a také lužním lesům v oboře Soutok.

- V druhé polovině ledna, od 16. do 25. 1., jsou v rámci kompenzací za sucho (celkem jsou na odškodnění za sucho v roce 2018 alokovány zhruba 2 miliardy korun) přijímány žádosti na tržní plodiny. Odškodnění se má zemědělcům začít vyplácet přibližně na přelomu února a března. Česká republika je jednou z prvních zemí, která poskytuje takto plošně zaměřenou pomoc.

- MZe bude v roce 2019 hospodařit s historicky nejvyšším rozpočtem. Původní návrh rozpočtu od Ministerstva financí byl v červnu 53,4 miliardy korun, navíc se podařilo vyjednat 4 miliardy, tedy celkem 57,4 miliardy korun, včetně prostředků z EU. Ve srovnání s rozpočtem roku 2018 jde o navýšení o 7,2 miliardy korun.

### Změna času rozpoutá další zbytečné masakry zvířat na českých silnicích

Únava, bolesti hlavy, poruchy spánku, oslabená imunita. To jsou jedny z reálných dopadů pravidelné změny času na člověka. Energetické úspory, kvůli kterým bylo střídání takzvaného zimního a letního času zavedeno a desítky let zdůvodňováno, přitom nepřinášá. Evropská unie se v roce 2018, na základě průzkumu mezi evropskou veřejností, rozhodla střídání času zrušit. Poslanci Evropského parlamentu však v minulých dnech dlouho očekávanou změnu odsunuli až na rok 2021.

(Více na: <http://ecn.cz/?x=2547314>)

### ČR zaostává v ochraně klimatu

PRAHA [Hnutí DUHA, Zelený kruh a České fórum pro rozvojovou spolupráci] – Nerozšiřovat těžbu a zarazit plýtvání uhlím v zastaralých elektrárnách vyrábějících na vývoz, zvýšit cíl pro obnovitelné zdroje, aby odpovídal skutečným možnostem, změnit lesní hospodaření na přírodě blízké či zásadně zvýšit příspěvek rozvojovým zemím na vyrovnání se s dopady klimatických změn – to jsou hlavní řešení, na která upozorňují české ekologické, rozvojové a humanitární organizace v nezávislém auditu české klimatické politiky.

(Plné znění této zprávy naleznete na adrese <http://ecn.cz/?x=2547101>)



## S TROŠKOU DO MLÝNA

Za ochranu klimatu vystoupili studenti středních škol. „Stávky začaly loni v září, kdy tehdy patnáctiletá Švédka Greta Thunbergová přestala každý pátek chodit do školy na protest proti nečinnosti politiků při řešení změn klimatu. Podle vědců z Mezivládního panelu pro klima při OSN totiž máme posledních 12 let na to, abychom odvrátili ekologický kolaps. Informuje o tom studentská skupina Fridays for Future.“ Dočteme se na [ekolist.cz](http://ekolist.cz).

Stávka studentů – 15. března i v Česku – vzbudila pozornost médií a vedla k zamyšlení odborníků (viz [Ekolist](http://ekolist.cz)). Ušlechtilý boj studentů za to, aby politici přistupovali k ochraně klimatu a snižování plynů vytvářejících skleníkový efekt odpovědně, ten můžeme jako občané jediné podpořit. Oni budou v té budoucnosti muset přežít. Některé cíle stávkujících jsou však i kontraproduktivní.

Když chtějí studenti změnit energetickou politiku států, měli by vědět, kam vede zastavení výroby elektřiny pomocí atomů. Jak elektřinu vyrobit bez jádra? Jedině v uhelných a plynových elektrárnách, které však ovzduší nevyčistí. Solární a větrná energie jsou jen doplňkem. Proč však mají studenti poroučet, kdo bude nebo nebude dodávat zařízení do jaderných elektráren, které se nemají rozšiřovat, ale jen opravovat? Chtějí-li snad snížit výrobu elektřiny obecně a snížit škodlivé emise v dopravě a zemědělství, nezbuďte, než aby se především jejich generace vrátila k ručnímu pohonu domácích zařízení, jezdila především veřejnou dopravou a zbytek dojela na bicyklech... Možná by měli studenti zahodit i mobily a využívat jen společná zařízení ve školách. Možná by bylo dobré, aby si balili svačinu do papíru, pili ze skleněných lahví, jedli méně masa, nebo si vzali motýčky a hrábě a pomáhali čistit svá města a obce, tím by vyloučili postřiky pesticidy. Nebo by se mohli vydat pomoci zemědělcům okopávat řepu, sklízet brambory, cukrovku, chmel opět ručně nebo jednoduchým náradím. Mohla by se pak zrušit řepková mánie na polích a vrátila by se biodiverzita – i ten hmyz včetně včel a motýlů.

Toho, co by mohli mladí udělat, byste vymysleli jistě pěknou řádku. Možná by to s klimatem mnoho nepohnulo, ale s jejich zájmem o přírodu, o studium problému samého jistě ano. Postačilo by rozumování při jednoduchém sběru odpadků při akci Uklidíme Česko, kam vede uhlíková stopa. Kdyby to však mysleli s ochranou klimatu všichni vážně a neměli jen švandu z pátečního volna, snad by si uklidili především po své nedávné stávce.

S troškou s malým „t“ do mlýna, ne toho pohádkového, ale mlýna našeho prostředí může přispět každý z nás. Zabránit, aby se z EKO stal velký byznys by také šlo, ale to už je o jiné diskusi.

Mirka Vohralíková



## Bartákův hrnec – 27. ročník

Bartákův hrnec za rok 2018 obdrží  
**ekostatek rodiny Řezníčkovy**  
z Rohozné na Jihlavsku, sídlí  
v Bezděkovském mlýně

Slavnostní předání  
uspořádá NFBH  
a PRO-BIO Svaz EZ  
**v sobotu 1. června**

Oznámil předseda správní  
rady NFBH Ing. M. Knížek



## EKOSTATEK ŘEZNÍČKOVÝCH Bezděkovský mlýn

*Na západním okraji jihlavského okresu 17 km jihozápadně od Jihlavy leží v údolí Rohozenského potoka v nadmořské výšce 550 metrů obec Rohozná. Část rozlehlého katastru patří do přírodního parku Čeřínek. Nedotčená příroda s lesy, rybníky, poli a loukami.*

*Náš ekostatek Bezděkovský mlýn se nachází v místní části Famílie. Je to zemědělská usedlost, jejíž historie sahá až do 16. století jako rohozenský mlýn. Rod Bezděkovských se píše od roku 1759, kdy Tomáš Bezděkovský vystavěl starý mlýn a žádal vrchnost, aby na něm mohl zůstat. Od té doby si zde Bezděkovští předávali své mlynářské řemeslo po další generace.*

*Posledním mlynářem byl dědeček Josef Bezděkovský, který s láskou provozoval nejen své řemeslo, ale obhospodařoval i půdu, kterou ke mlýnu měl. Od roku 1993 se zača-*



*lo u nás opět hospodařit. Nebylo to však již ve mlýnici pod jménem Bezděkovských, ale na polích jako Štěchovi :-)*

*Od roku 2010 jsme se postupně začali rozrůstat. Převzali jsme pole a ovečky my, Řezníčkovi, a pořídili si ještě masný skot. Nyní hospodaříme v režimu ekologického zemědělství na výměře 180 ha zemědělské půdy.*

*Na orné půdě pěstujeme obilí, brambory, luskovinoobilní a jetelotravní směsky. Tím jsme schopni udělat si vlastní krmení. Na loukách sušíme seno. Stáda ovcí a skotu se pasou od jara do podzimu na pastvinách. Na zimu jsou ustájena s možností výběhu.*

Píší Řezníčkovi na svém webu: [www.bezdekovskymlyn.cz](http://www.bezdekovskymlyn.cz)



## EKOSTATEK BÍLÝ MRAK – SPECIALISTA NA OVOCE

**N**a svahu pod rodinným ekostatkem Bílý mrak v Šachově se ve smíšeném vysokokmenném ovocném sadu pasou ovce a mezi nimi pobíhají husy. Před 15 lety by zde návštěvník však našel pouze holé svahy. To až rodině Susových se třemi dětmi se podařilo tento kout, nacházející se v Královéhradeckém kraji vzdálený 2,5 km od městečka Borohrádek, proměnit v místo, kde díky několika vytvořeným vodním tůňm, extenzivním ovocným sadům a hospodaření podle zásad ekologického zemědělství, kypí život a daří se přírodní rozmanitosti.



V Šachově a v sousedním Zdelově potom najdeme další sady, spíše intenzivnějšího charakteru, stále však s klasickými ovocnými stromy na semenných podnožích, které jsou výsledkem neúnavné práce krajinářského ekologa **Radka Suse**. Navíc se hospodář stará též o pronajaté staré selské sady, vzdálené několik kilometrů od sídla statku.

### Matčino a Jeptiška v jednom ovocném sadu

V sadech rodiny Susových jsou pěstovány ovocné stromy tradičním způsobem a bez použití chemie. V jejich extenzivních sadech najdete jabloně s názvy jako *Jeptiška*, *Panenské české*, *Řehtáč soudkovitý* nebo *Hladíkovo přeúrodné*. Jde o tzv. staré odrůdy ovocných stromů, které vznikly v daném prostředí náhodným nebo cíleným působením člověka. Některé z nich, jako *Matčino* nebo *Strýmka*, se rozšířily i na zbytek území Česka, důležitá je jejich odolnost vůči přírodním podmínkám, a přitom schopnost přizpůsobit se okolí. Proto jsou tyto odrůdy vhodné pro pěstování v ovocných sadech v režimu ekologického zemědělství.

Výška kmene ovocných stromků v extenzivním sadu se pohybuje okolo 180 i více centimetrů, což původně umožňovalo využití přizemní části sadu pro sklizeň sena nebo jinou podkulturu. V Šachově je tento prostor určen pro pastvu ovcí.



Sady vypásají ovce

„Výška našich stromů samozřejmě znamená, že jablka neposbíráme ze židle, sběr ovoce na korunách stromů je náročnější a takové plody nemusí být po sběru zrovna ukázkové. To nám však, vzhledem k naší specializaci, kterou je moštování, nevadí,“ uvádí Radek Sus, spolujednatel Bílého mraku. Přesto Susovi nabízejí i kvalitní konzumní jablka, hrušky, třešně, švestky, renklódy a mirabelky. Vše je samozřejmě v biokvalitě.

Vysokokmenné ovocné stromy také dotvářejí přívětivý kulturní ráz krajiny a poskytují prostor pro rozvoj přírodní rozmanitosti. V sadech žije množství druhů volně žijících živočichů a rostlin. Květy, dřevo i plody ovocných stromů pěstovaných bez chemie poskytují útočiště i potravu pro hmyz a ptáky. V sadu Susových již viděli také dudka chocholátého, který se na území Česka vyskytuje velmi zřídka. Díky vysoké biodiverzitě je v sadu také zachována přírodní rovnováha, což udržuje škůdce ovocných dřevin v rozumných mezích.

„Bílý mrak je ukázkou toho, na jakých principech a jak má vlastně fungovat ekostatek. Uzavřený koloběh živin, biodiverzita, díky níž se choroby a škůdce daří držet na uzdě, pěstování starých odrůd, zdravá půda, zvířata, krásná krajina, vynikající produkty. To všechno jsou skutečnosti, které bereme jako samozřejmost, ale ono to tak není. Aby ekostatek vypadal takto, aby tam byla spousta ptáků, brouků, bylin, rostlin – to stojí spoustu energie, přemýšlení a práce a zaslouží si to velký dík od společnosti. Když na hospodářství přijedete, tak pochopíte, co tím myslím. Ekologické zemědělství není jen o výborných produktech, které konzumujeme, ale je propojeno právě i s dalšími benefity pro společnost, jako je třeba čistá voda nebo právě biodiverzita, které se ale ➤





Susovi nabízejí také ubytování

➔ zároveň velmi těžko finančně oceňují,“ říká **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců, kterého je ekostatek Bílý mrak členem.

### Biomosty jsou elixírem zdraví

Hlavním produktem ekostatku Bílý mrak je jablečný biomošt, který se z místních biojablek vyrábí v Podorlické sodovkárně v Rychnově nad Kněžnou. Čerstvé mošty vyrábí Radek Sus pro potřeby rodiny a přátel přímo na statku. „Biomosty jsou jedinečným zdrojem vitamínů a anti-oxidantů. Mošty vyrobené z biojablek, které nejsou chemicky ošetřované, jsou doslova elixírem zdraví. Vhodné jsou pro děti i dospělé po celý rok, ale během chřipkové epidemie jsou ideální jako prevence k posílení imunity i během nachlazení, protože jablka mají protizánětlivé účinky,“ uvádí **Marta Susová**, spolujitelka firmy a manželka pana Suse. Pravidelnou konzumací jablečných biomoštů můžete své tělo uchránit před infarktem, mrtvicí, a dokonce i před nádory. Důvodem jsou fenolické látky obsažené v jablkách, které fungují v lidském těle jako antioxidanty a dokáží omezit vliv volných radikálů na lidský organismus.

Majitelé ekostatku Bílý mrak vyrábějí biomošty z výše popsaných starých odrůd a například odrůdy *Matčino* či *Strýmka* mají oproti konvenční odrůdám vyšší obsah vitamínů či minerálů a jsou aromatictější, tudíž ideální k výrobě biomoštu. Loňská bohatá úroda ovoce také vedla majitele k výrobě dalších kombinací moštů. Poprvé zde zkusili kombinaci hrušek a jablek a vznikl sladký lahodný hruškojablečný BIO mošt. Novinkou Bílého mraku je také minerály nabitý a jako víno červený BIO jablečný mošt s červenou řepou.

„Naše biomošty prodáváme v pěti i tří litrových bag-in-boxech. Takto balené mošty mají dlouhou dobu trvanlivosti, jsou dobře skladovatelné a po otevření vydrží několik týdnů. Mošty můžete v zimě konzumovat ohřáté se skořicí nebo s něčím ostřejším. V létě zase můžete dětem z moštu vyrobit zdravou zmrzlinu,“ uvádí Susová. Biomosty z ekohospodářství Bílý mrak si můžete

koupit přímo ze dvora, objednat v rámci bedýnkového systému v Praze nebo ochutnat ve vybraných restauracích. „Do Prahy po domluvě mošty i zavážíme,“ doplňuje hospodářka.

### Svatba i oslava na ekostatku

Pro zájemce, kteří si chtějí koupit ovoce, zeleninu nebo jablečné mošty ze dvora, dozvědět se více o pěstování ovocných sadů v režimu ekologického zemědělství, nebo si prostě odpočinout od ruchu velkoměsta, nabízí Susovi na svém ekohospodářství také ubytování.

Hlavní budova statku po rekonstrukci umožňuje ubytování v osmi pokojích s celkovou kapacitou 25 lůžek. Na statku najdete také prostornou společenskou místnost. „Prostory našeho statku jsou hojně využívány pro pořádání různých



seminářů nebo víkendových cvičení jógy. Návštěvníci mají možnost využít venkovní prostor s dětskými herními prvky, ohništěm a výsadbou ovocných keřů. V objektu máme také dvě kuchyňky pro samostatné vaření i hernu pro děti,“ uzavírá Susová. Oblíbeným místem hostů je zastřešená terasa s výhledem do okolí.

Prostředí ekostatku láká také k pořádání rodinných oslav a malebnost ovocného sadu poskytuje romantickou scenerii pro svatby, se kterými mají už na ekohospodářství Bílý mrak několikaleté zkušenosti.

**Kristýna Vobecká,**  
PRO-BIO Svaz EZ

## KAMPAŇ NA PODPORU A PROPAGACI EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ V ČR

Příprava probíhala od roku 2016 v návaznosti na naplňování jednoho z prioritních opatření Akčního plánu ČR pro rozvoj ekologického zemědělství v letech 2016–2020.

- Roční rozpočet kampaně je 30 mil. Kč. Kampan notifikována u Evropské komise do roku 2020 s celkovým rozpočtem 120 mil. Kč. Zadavatelem je Státní zemědělský intervenční fond.
- Pro letošní rok realizováno brněnskou agenturou Media Age.
- V roce 2018 proběhla prezentace při veletrhu Země živitelka v Českých Budějovicích.
- Aktuálně natáčí tv spot a připravují vizuál k mediální prezentaci – předpoklad spuštění mediální části kampaně – **duben 2019**.
- Hlavním cílem kampaně je vybudovat důvěru spotřebitelů v biopotraviny a ekologické zemědělství. Konkrétně – zvýšit znalost značek BIO a zvýšit povědomí spotřebitele o značce. Tím přispět k naplňování kvantifikovaných cílů Akčního plánu ČR pro rozvoj ekologického zemědělství v letech 2016–2020.
- BIO je certifikovaná a státem garantovaná značka opřená o důsledný kontrolní systém = BIO není podvod a toto značení nelze používat, aniž by byly splněny všechny podmínky ekologické produkce
- Hlavními cílovými skupinami osvěty jsou ženy hospodyně a široká veřejnost 20–50 let.
- Ambicí je podpořit rozvoj tuzemského trhu s biopotravinami – průměrná roční útrata jednoho obyvatele za biopotravinu je 241 Kč! Evropské logo zná 22 % respondentů a národní logo 46 % respondentů. Správný význam evropského logo zná jen 6 % a národního logo 19 % respondentů. Polovina oslovených nezná ani jedno logo.
- Největší bariérou pro lidi, kteří nekupují biopotraviny, je jejich vyšší cena (67 %). Následuje přesvědčení, že není rozdíl mezi bio a „nebio“ potravinami (39 %) a že je to jen reklamní trik (22 %).



**Ing. Jan Gallas,**  
Ministerstvo zemědělství

## Rostliny naší květeny, používané k barvení

Pokud nemáte možnost vypěstovat si některou z tradičních barvířských rostlin, můžete využít bohatých zdrojů z naší květeny. Na úvod je nutné říct, že k barvení se používají různé části rostlin – nejenom květy, ale i listy, kořeny, oddenky, plody, kůra, dřevo nebo celá rostlina. Z jednoho druhu lze většinou získat několik barevných odstínů, kromě použitého mořidla (viz další díl seriálu Mořidla) je výsledný odstín závislý i na množství použitých rostlin a materiálu, který chcete obarvit.

### ŽLUTÁ a ŽLUTOZELENÁ

Asi nejsnadněji získáte různé odstíny žluté, žlutozelené a zelené barvy. Intenzivní žluté barvivo obsahuje dřevo dříváku obecného, řešetláku počistivého, květy rmenu barvířského, kvetoucí nať janovce metlatého, celíku zlatobýlu i celíku kanadského (často u nás zplaňuje a je snadněji dostupný než náš domácí zlatobýl) a vrtiče obecného. Na žlutozeleno barví třeba nezralé plody již zmíněného řešetláku počistivého a krušiny olšové. Z nezralých jalovčinek získáte sírově žlutou barvu. Jasně žlutá se dá získat i z kvetoucí natě svízely syříšského; jím se v minulosti dobarvovaly i sýry a další mléčné výrobky.

### ORANŽOVÁ

Sytě oranžovožlutou poskytují **oddenky šovíku alpského**, který se lavinovitě šíří nad horní hranicí lesa v našich pohraničních horách.

### ZELENÁ

Na zeleno barví nať pilátu lékařského, výhony ostružiníku, všude snadno dostup-

ná nať kopřivy dvoudomé a listy bezu černého.

### RŮŽOVÁ

Jasně červenou z u nás rostoucích rostlin nezískáte. Růžovou poskytují zralé maliny, různé odstíny růžovořafalové pak borůvky, ostružiny nebo bezinky (podrobněji viz Mořidla).

### ŠEDÁ a ČERNÁ

Šedočernou získáte z listů medvědice lékařské (pozor, v přírodě je chráněná zákonem!), listů kopřiv nebo kůry jasanu, pokud do barvicí lázně přidáte jako mořidlo železo (podrobněji viz Mořidla).

### HNĚDÁ

Hnědou poskytuje například olšové nebo třešňové dřevo a nať vřesů a vřesovic (jsou u nás chráněné zákonem), lze použít i silnější větve trnky obecné i s kůrou. Také borka dubů nebo duběnky (kulaté hálky na listech) jsou zdrojem velice pěkných hnědých odstínů. Ale žádná z těchto dřevin nemůže předstihnout ořešák královský. Krásnou zlatohnědou získáte z listů, oran-



Velikonoční vajíčka zkuste obarvit jinak než koupenými barvami. Vajíčka v rostlinném materiálu uvařte a nechte dobarvit.

žově hnědou ze zelených ořešákových slupek a tmavě hnědou ze slupek již usušených. Zdrojem zlatohnědé jsou i cibulové slupky, barví bez moření, ale pokud k nim přidáte kamenec, dostanete jasně žlutou barvu.

Mgr. Věra Bidlová, [www.botgarden.cz](http://www.botgarden.cz)

In: Bio 4/2004

## Působení bylin proti různým škodlivinám v potravě

Málokdo dnes věří, že všechno, co jíme, je beze zbytku tělu prospěšné. Víme, že s potravinami se do těla dostává spousta látek, které je třeba co nejdříve zase vyloučit.

Je tedy třeba hlavně dostatečně pít – tj. denně na 1 kg tělesné váhy nejméně 35 g převařené vody, nejlépe čaje. Abyste si mohli vybrat ten, který pro vás bude nevhodnější, dávám návrhy:

**BEZOVÉ VÝHONKY** – neutralizují močovinu z mléka.

**HŘEBÍČEK A BOBKOVÝ LIST** – působí proti tropickým plísním z kakaa a čokolády. snižují hladinu kyseliny močové.

**HEŘMÁNEK** – vytahuje chlór a kořenové plísně ze zeleniny.

**KMÍN** – odstraňuje solanin z brambor, bramborové moučky a pudinků.

**PELYNĚK PRAVÝ** – působí proti parazitům, kteří často bývají na slunce.

**PŘESLIČKA** – odstraňuje hliník, pokud se potrava vaří v hliníkových nádobách.

**ŘEBŘÍČEK** – likviduje nákazu vajec.

**TŘEZALKA** – vylučuje všeobecné chemikálie z těla svým dobrým vlivem na játra.

**CITRÓN** – odstraňuje kyselinu močovou z hovězího masa a mléka.

**TRUSKAVEC (RDESNO PTAČÍ)** – rozpouští kameny (malé) ve žlučníku a žlučovodech.

Z toho vidíte, že stačí vybrat si bylinu (nakoupíme snadno v prodejních zdravé výživy, nebo v lékárnách, pokud v létě nesbíráme sami), případně namíchat si rovnou směs proti více druhům škodlivin z potravin, které máme jinak rádi.

Abychom snížili kyselost v těle, měli bychom co nejčastěji pít **fenyklový čaj** – je zásaditý a neutralizuje prostředí v trávicím traktu.

Pokud někomu čaj vůbec nechutná, je jiná možnost: 3x denně užít půl čajové lžičky mletých semen a hodně zapít vodou. Fenykl (viz obrázek) také ničí infekční ložiska v těle – např. váček na zubu, který nijak zvlášť nebolí a zub nad ním není zkažený.

Existují také lidé, kteří jsou zjevně velmi nemocní, a přesto jim v těle kolují bakterie, které způsobují hnisavé procesy – např. stafylokoky, streptokoky a i některé plísně. Lze je dostat z těla konzumací **česneku, černé ředkve či ředkviček a červené řepy**. Ovšem ne v podobě salátů s octem. Konzumujeme ředkvičky, ředkve bez zálivky a červenou řepu vařenou na způsob zadělávané mrkve.



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé; Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz – 1885, Gera, Germany – [www.biolib.de](http://www.biolib.de). Volné dílo.



# VELIKONOČNÍ VAJÍČKA – raději jen bio nebo z domácího chovu

**N**a jaře oslavujeme život, radujeme se z mláďat, z kuřátek... Kuřátko – slepička pak přitom s největší pravděpodobností skončí v klecovém chovu, odsouzená ke každodennímu snášení vajec. V kleci měly slepice do roku 2012 prostor 550 centimetrů čtverečních, v současnosti je to 750. A to, přibližně, do roku a třičtvrtě svého věku, kdy je vmáčknuta do bedny a odvezena na jatka. To je úděl přibližně 5 miliónů slepic chovaných výrobním zemědělským průmyslem v ČR.

Z toho pouze asi 0, 1 % slepic může žít přirozeně v ekologických chovech. Dalších pět miliónů slepic v ČR má to štěstí, že žije v chovech domácích, určených pro osobní potřebu.

Intenzivní průmysl rozlišuje klece tzv. **nezdokonalené** (holá drátěná klec) a tzv. **obohacené** (malé bidýlko, uzavřený prostor simulující hnízdo, plocha na slepici je malinko větší než papír A4, něco na zkracování drápů a materiálu pro popelení – to je však problém kvůli prašnosti).

Produkce biovajec zaznamenala zdvojnásobení v roce 2010. V roce 2011 stagnovala a v roce 2012 došlo k navýšení o 10 %. Produkce biovajec vzrostla také v roce 2013, a to o 15 % (z 3 040 tis. ks na 3 521 tis. ks, neboli při uvažované hmotnosti 62,5 g na vejce okolo 220 tun vajec), v roce 2016 zůstává přibližně stejná. Drůbež (kachny, husy, slepice, krůty a kuřata) chová 79 ekologických hospodářů.

Nakupujeme-li vejce v obchodech, jíme-li potraviny, které obsahují vejce, vzpomeňme si na slepice, zavřené neustále v kleci až do konce svého života. Svými rozhodnutími, zejména při nakupování a konzumaci, se všichni se podílíme na způsobu chovu hospodářských zvířat – i slepic (nosnic).

V obchodech si můžeme vybrat, jaká vejce užijeme. Vejce i balení musí být označena podle způsobu chovu slepic. Na ba-

leních je to sice detektivní práce označení nalézt (často velmi malé písmo mezi ostatním textem), ale prosíme za slepice, dejte si tu práci:

**Povinné značení vajec podle původu - první číslo kódu na vejci znamená:**

**0 – ekologický chov (0 CZ)**

**1 – volný chov, volný výběh**

**2 – halový chov**

**3 – klecový chov**

**Povinné značení balení vajec (krabičky apod.):**

**„vejce nosnic v ekologickém chovu“, na vejci je 0**

**„vejce nosnic ve volném výběhu“, na vejci je 1**

**„vejce nosnic v halách“, na vejci je 2**

**„vejce nosnic v klecích“, na vejci je 3**

**Nejlepší pro slepici jsou chovy: ekologický a volný.**

## Velikonoční beránek s biovejčkem

**1 šálek celozrnné jemné mouky (nejlépe v biokvalitě)**

**1 šálek polohrubé mouky (nejlépe BIO)**

**150 g mletých ořechů 1 lžičce medu z ČR**

**1 vinný kypřicí prášek bez fosfátů**

**1 biovejce nebo z volného domácího chovu**

**1 lžička kakaa Fair Trade**

**1 lžičce sezamového oleje**

**4 šálek ovesného nápoje vlažného (nebo biomléka)**

**100 g třtinového cukru**

**Pokud chceme tak na polevu: hořká biočokoláda a rostlinný tuk**

Postup:

– vejce s cukrem a medem + kakao

+ mouka s kypřicím práškem a mléko, olej, ořechy a špetička soli,

– vymazaná forma, středně vyhřátá trouba a pečeme přibližně 20-40 minut,

– zkusíme dřevěnou špejli.

Další recepty – pečeme, vaříme bez vajec naleznete na:

[www.spolecnostprozvirata.cz](http://www.spolecnostprozvirata.cz)

## VEJCE PŘESTALA BÝT STRAŠÁKEM

Zřejmě o tom neslyšíte často, ale vajíčka si skutečně zaslouží, aby se nazývala „super potravina“. Dietologové uvádějí, že patří mezi nejvýživnější potraviny na světě. Jsou bohaté na živiny jako například bílkoviny, aminokyseliny, železo či antioxidanty. Hodí se sportovcům i lidem, kteří se snaží nabrat svalovou hmotu. Vajíčka je nejlepší jíst celá, neoddělujte proto žloutky od bílků. Zatímco **bílky** jsou bohaté především na proteiny, **žloutky** obsahují látku cholin, který je prospěšný při trávení tuků.

Nutriční hodnota vajíček je vždy téměř totožná. Konzumovat můžete jak vejce naměkko, tak i na tvrdo, případně si z nich udělat míchaná vejce či volské oko.

### Když budete konzumovat vajíčka

\* Vajíčka obsahují všechny **esenciální aminokyseliny** potřebné tělu.

\*Regulují **cholesterol** – vajíčka mají sice vysoký obsah cholesterolu, ale toho dobrého, proto se jejich konzumace ani ve zvýšeném objemu nemusíte obávat.

\***Posilují imunitu, štítnou žlázu a srdce**, obsahují totiž až 60% doporučené denní dávky selenu, důležitý pro funkci uvedených orgánů.

\***Chrání cévy**

\***Stimulují mozek**

\***Zlepšují kvalitu zubů a kostí** – obsahují vitamin D zlepšuje absorpci a využití vápníku z jídla.

\***Zkvalitňují pokožku a vlasy** – jde hlavně o vitamíny B2, B5 a B12.

\***Zlepšují zrak** – žloutky obsahují lutein a zeaxantin.

\***Podporují hubnutí**

\***Dodávají pocit nasycení**

\***Snižují stres a úzkost**

\***Zvyšují energii a potlačují únavu**

**Nenechte zkazit žádné vykoledované velikonoční vajíčko!**



# TOPINAMBURY V JÍDELNÍČKU

○ topinamburech napsala Pavla Momčilová v posledním Bio roku 2017. Je to zelenina, kterou můžete sklízet od podzimu až do jara, poslouží v jídelníčku přes zimu, jako zdroj vitaminů a minerálů. Inspirujte se dalšími chutnými recepty paní Pavly.



## Salát z polníčku a topinamburů s krůtím na grilu

*Předkrm nebo obědový salát*

Potřebujeme:

- 150 g očištěného polníčku
- 3 velké hlízy topinamburů
- 200 g kůtí na steak BIO
- 1 lžice BIO grilovací směsi
- 100 g žampionů
- 2 lžice řepkového oleje na ogrilování
- 1 mrkev, ředkvičky
- 2 jarní cibulky
- 1 citrón na šťávu
- sůl, cukr, panenský olej
- hrst rukoly nebo pažitky

Postup:

1. Opláchnuté a osušené maso nakrájíme na nudličky, prosypeme grilovací směsí BIO a v misce necháme v chladničce zaležet.

2. Topinambury, žampiony, ředkvičky a mrkev očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Cibulky očistíme a nakrájíme i se zelenou částí na kousky přes vlákno.

3. Z citrónové šťávy, soli, cukru a panenského oleje připravíme zálivku.

4. Opraný a okapaný polníček dáme do mísy, přidáme nakrájenou cibulku, na plátky nastrouhaný topinambur a mrkev (na okurkovém struhadle) a nakrájené ředkvičky. Vše zlehka promícháme, zakápneme zálivkou a dáme do chladničky odpočinout.

5. Zatím na oleji osmahneme žampiony, dáme stranou. Pak ogrilujeme na zbylém oleji marinované kousky krůtího na steak. Plátky grilovaného masa nakrájíme na proužky přes vlákno.

6. Odpočinitý polníčkový salát smícháme s opečenými žampiony. Porce salátu dáme na talíře a obložíme proužky grilovaného masa a posypeme lístky rukoly nebo sekanou pažitkou apod.

**Vegetariáni si dají místo masa opečené a okořeněné TOFU.**

## Hamburger z topinamburů

Potřebujeme:

- 300 g očištěných a nahrubo nastrouhaných topinamburů
- 1 větší cibule
- 1 bílek
- 40 g špaldové mouky celozrnné
- 30 až 50 g strouhanky (podle hustoty směsi)
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička polévkové kořenící zeleninové směsi BIO
- 1 lžička mletého koriandru
- 3 lžice worcesterské omáčky (nemusí být)
- sůl, pepř, popř. citrónová šťáva
- řepkový olej na osmažení cibulky a na smažení hamburgerů
- mouka na tvarování hamburgerů

Postup:

1. Topinambury očistíme kartáčkem, zbavíme oček apod. a pak nastrouháme na hrubém struhadle a dáme do mísy.

2. Lehce osolíme a přebytečnou vodu slijeme, nevytváříme, dáme ji např. do polévky. Ke směsi nastrouháme polovinu očištěné cibule. Druhou polovinu nakrájíme na jemno a osmahneme do růžova na lžici oleje a přidáme k nastrouhané zelenině.

4. Přidáme bílek, prolisovaný česnek, všechno koření a polévkovou kořenící směs, worcesterskou omáčku, podle potřeby dosolíme, popř. dochutíme citrónovou šťávou a vše promícháme.

5. Nakonec vmícháme špaldovou mouku a pak přidáváme tolik strouhanky, až dosáhneme hustoty směsi jako hamburgery. Směs necháme asi 15 minut zaležet.

6. Na prkénku sypaném špaldovou moukou tvoříme hamburgery, které osmažíme na řepkovém oleji do zlatova a hned podáváme.

Masožrouti si mohou dát jen část topinamburů, zbytek do 300 g si doplní kvalitním mletým BIO hovězím.

## Podávání:

1. Do hamburgerové housky, endivie, hlávkový salát a jiná zelenina, dressing.

2. Jako karbanátky s vařeným bramborem, oblohou z čerstvé zeleniny a tartarkou.

Do vegetariánských pokrmů v podstatě po celý podzim, zimu a časné jaro a přísun vitaminů a minerálů máme tak zajištěn přímo ze zahrádky.

**Pavla Momčilová**



MEDICA PUBLISHING - PAVLA MOMČILOVÁ



## Smoothie z topinamburů nebo červené řepy a mangoldu

- 2 topinambury nebo
- 1 uvařená červená řepa
- 4 listy mangoldu bez řapíků
- nebo 5 listů endívie zimní, případně
- hrst čerstvého špenátu
- 1 lžice medu či stévie
- šťáva z pomeranče
- lžice ořechů nebo loupaných mandlí
- a v zimě kousek zázvoru nebo špetka chilli.

Topinambury nebo řepu nastrouháme na hrubém struhadle. Pak vše (kromě šťávy z pomeranče) rozmixujeme s trochou vlažné vody na jemné pyré, dochutíme pomerančovou, popř. i citrónovou, šťávou a medem nebo stévií do příjemné chuti a podáváme. Hustotu podle přání a chuti.

**Pavla Momčilová,**  
v pořadu Sama doma



## Jarní inspirace

*Kytky k jídlu*  
www.kytkyjidlu.cz

### Milí blažení kytkožrouti,

Chce se mi zvolat: „**Pusťte myš a klávesnici a alou na fialky!**“ Za týden už možná nebudou. Je tu bezskrupulózní jaro se všemi svými radovánkami. Vy, kteří se zajímáte o květinové gurmánství, víte bez připomínání, jak je duben štědrý. Tolik lahodného listička se už nikdy v roce nenajde. Ale dost bylo pobídek, abyste naskočili do vegetačního rychlovlaku. On už totiž odstartoval... Skoro každý rok zahajujeme sezonu symbolicky na 1. dubna alias na apríla.

Celý březen jsem se pilně hmoždila ve Výukovém centru jedlých květů. Připadá mi vždy nepochopitelné, kolik svinčíku nadělají větve ovocných stromů, které spadají na zem při prořezávání. Jejich likvidace není nejideálnější práce pro holky, ale nešť. Včera mohli stav zahrady zhodnotit první seminaristé.

Na první jarní den také přiletěla ke mně před dům kachna a tři kačeři. Sledovala jsem z pavlače, jak horečně se všichni namáhají. Kačena se natřásala a kačeři se prostě „snažili o její přízeň“. V následujících dnech se tato harémová čtveřice prolétávala kolem.

Chtěla bych mít také v závěsu tři statné muže. Dala bych jim pilu, kolečko a hrábě, aby mi pomáhali s těmi klacky jabloní; a snažili se... Co roste v zahradě, přijďte se podívat.

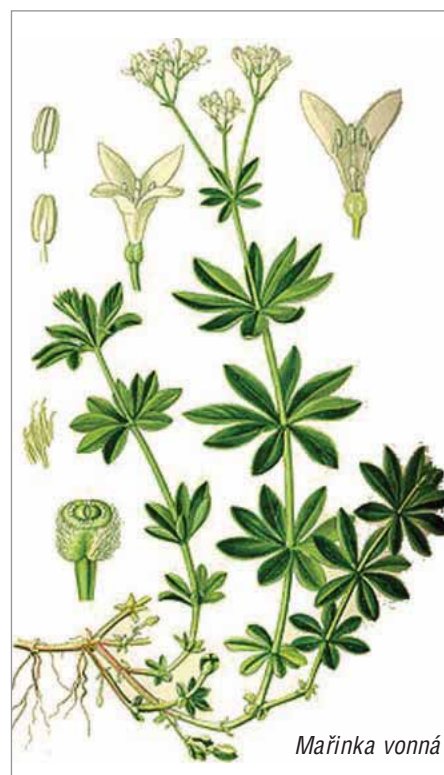
### Co můžete trhat venku, poradím Vám teď. Mám to i na té zahradě.

**Bršlice koží noha (Aegopodium podagraria)** roste všude, ale letos vzala kus mojí zahrady útokem. Rvala jsem ty její bílé kořeny a trochu se na ni zlobila, že chce tolik místa. Je to výborná „divoká petržel“, která se v pozdějších stadiích hodí i na úpravu á la tempura, což je moje oblíbené jídlo celý rok. Léčitelé ji indikují na dnu a kloubní bolesti, asi ji mám konzumovat na počínající artrózu.

U kompostu mi leze **česnek podivný (Allium paradoxum)**. V Praze ho bude plná Hvězda a také U Stalina a na nejrůznějších místech, která ani neznám. Tuhle bylinu ve vší pokoře doporučuji jako plnohodnotnou náhradu česneku medvědího, jemuž hrozí v Praze zánik rukama drancujících hipsterů, kteří se na sociálních sítích dozvěděli, že je to moderní a se šetrným sběrem mnoho zkušeností nemá. Asi zahájím nějakou fake news kontrakampaň jako třeba, že po něm vypadá-

vají vlasy, černají zuby nebo že způsobuje impotenci. Jiné cesty na jeho záchranu mne zatím nenapadly.

A nakonec snad něco smířlivého. Jděte fakt na ty fialky, nejlépe ještě dnes odpoledne. V Notesu Květinové kuchařky se udává jako **ideální datum 10. dubna**, ale asi se nám to od chvíle vydání této praktické příručky někam posunulo. **Violka vonná (Viola odorata)** je královna jara, nebojte se ji dát na jazyk, rozkous-



Mařinka vonná

nout a nechat rozpustit na patře její jedinečnou vůni. A udělejte si salát, nebo tři, panna cotta a také sirup anebo ocet. Nebo ji dejte do cukru...

Žádnou z těchto bylin neprodávám v e-shopu, kde ovšem prodávám víc než šedesát jiných bylin a bylinek, jednoletek, dvouletek i trvalek.

A až dostanete další zpravodaj, bude První máj. A stejně v předchozích sedmi letech vyhlášíji i letos zas a znovu odměnu pro toho, kdo mi ukáže porosty **mařinky vonné (Gallium odoratum)** na dosah od nějaké rozumné pražské dopravy. Ta odměna je k jednání. Nálezce porostů si u mne může přát, co chce. Rekognoskace by měla proběhnout do svatého Jiří.

Zpravodaj 8  
**Jana Víková**

# JAK NAKUPOVAT BIO NA ZEMĚDĚLSKÝCH TRZÍCH a nenechat se napálit!

**1** Mějte na paměti, že na farmářských trzích se **vedle sebe prodávají jak produkty konvenčního zemědělství, tak bioprodukty**. Je chybou si myslet, že drobní farmáři nepoužívají chemické přípravky, jako jsou pesticidy, herbicidy nebo insekticidy a chemická hnojiva. Ba naopak, třeba v případě zahrádkářů, nemusí jejich množství ani nikde hlásit, takže není ničím regulováno. V ekologickém zemědělství, které biopotraviny produkuje, se chemické přípravky užívají jen povolené.

**2** Jsou-li potraviny prodávány s označením bio, musí tyto **výrobky splňovat přísná zákonem daná pravidla**. Ekologický zemědělec, který bioprodukty pěstuje, popřípadě suroviny v kvalitě bio, jako jsou např. mléko a maso, i sám zpracovává, je pravidelně kontrolován, že dodržuje závazné normy. Z tohoto důvodu mohou, ale nemusí být jeho produkty o něco dražší. Obvykle tak je 10 až 25 %. Výjimkou jsou kuřata, neboť ta bez růstových stimulatorů, které se v ekologii rozhodně nemohou používat, přibývají třikrát pomaleji a musí s tedy třikrát déle krmít.

**3** Proklepněte si znalosti trhovce. Zeptejte se na hospodářství, **odkud biopotraviny pocházejí**. Neváhejte a pďte se po tom, kde jsou pole, kde pastviny. Klidně si je nechte ukázat na mapě v chytrém telefonu. Doma si pak můžete **ověřit ve veřejném registru** ekozemědělců a ekoproducentů na internetu, zda prodávající je v ekologickém režimu.

**4** U ovoce a zeleniny vycházejte z toho, **co v daném období roku dozrává**. Pokud si nejste jisti, zeptejte se prodejce na odrůdy nabízených výpěstků. Bude-li prodejce tápat, buďte obezřetní. Trhovci, kteří prodávají ze své farmy, vědí, co a jak pěstují. Bude-li se vám prodavač snažit vysvětlovat, že zboží bylo produkováno ekologicky, i když farma není jako ekologická registrována, mějte na paměti, že nikdo nekontroluje, zda tomu tak opravdu je. Je pak na vás, jestli budete ochotni sáhnout hlouběji do kapsy pro „biopotraviny“, u nichž není prověřeno, že byl dodržen zákon o ekologickém zemědělství.

**5** U mléka, mléčných výrobků a sýrů se ptejte po původu suroviny. Zda mléko pochází z jedné nebo více farem a kde je zpracováno. Na internetu se můžete na stránkách ministerstva zemědělství ujistit, že se jedná o registrovaný subjekt pro EZ. Pozor, i když může být zemědělec registrován v systému EZ, nemusí to platit pro veškerou jeho produkci (např.: kravské mléko má bio certifikované, ale ovocné

jogurty z něj vyrobené už být bio nemusejí, není-li použito ekologicky vypěstované ovoce, proto nemohou být jako bio označeny.)

**6** Jsou-li nabízené **výrobky z mléka** vykoupeného od více farmářů, musí být zpracovatel **registrován jako výrobce biopotravin**. Každý takový výrobek musí být certifikován. Výrobky živočišného původu mohou přímo prodávat jen subjekty registrované u Státní veterinární správy, což lze zjistit na internetu, avšak to také neznamená, že jejich veškerá produkce je v kvalitě bio.

**7** Masné výrobky bývají vyrobené z více surovin – maso, koření atd. Vyzvídejte, jak a kde se daný produkt vyrábí. Ptejte se na **zvířata, jejichž maso bylo ve výrobku použito**. Prodávají-li na trhu sami zemědělci, či jejich zaměstnanci, rádi vám řeknou, jaká plemena na farmě chovají, kde se pasou, jak se porážejí atd. Pokud se nic z toho nedozvíte, přemýšlejte, proč asi.

**8** Pečivo na trzích láká ke koupi. Nepalte však více, nevíte-li jistě, zda je opravdu bio. **Zeptejte se na složení výrobků**. Nejen mouka musí být bio, ale např. u koláčů musí být bio i tvaroh, máslo, ovoce, marmelády nebo cukr.

**9** Kupujete-li **med v kvalitě bio**, buďte ve střehu. Včelstva, jejichž med může být certifikován jako bio, musí být umístěna na stanovištích vzdálených od konvenčních polí a městských sídel. Takových lokalit u nás moc není, a navíc včelí produkty prodávané na trhu by měly být od včelstev ze stanovišť ve stejném kraji jako trh. Takže uprostřed Prahy „ekovčelstva“ potkáte asi jen stěží.

**10** Nejste-li si jisti, jestli nejste klamáni, zeptejte se jasně: „*Je tato biopotravina certifikována?*“ Pokud se bude prodejce vytáčet a neodpoví, že jej certifikoval KEZ, ABCERT, BIOKONT či Bureau Veritas, **požadujte certifikát**. Vězte, ti, kdo by se vás snažili podfouknout a chtěli vám prodat jako bio ty potraviny, které certifikovány nejsou, hodně riskují. Hrozí jim pokuta až milion korun. Mějte také na paměti, že v každém případě přededete mnoha problémům, např. i s reklamací, když si na zakoupené biopotraviny necháte vystavit stvrzenku. Určitě na ni najdete telefonní číslo na farmu, které zvlášť oceníte i v opačném případě – když budete spokojeni. Můžete se domluvit se zemědělcem na další spolupráci.

**Sylva Horáková, Bio 4/2013**





# Ekologické zemědělství dokáže uživit Evropu, ukazuje nová studie



V případě úplného přechodu na ekologické zemědělství v Evropě se bude rostoucí populace do roku 2050 stále schopná uživit pouze z biopotravin, které jsou produktem ekologického zemědělství. Ukazuje to nejnovější studie evropského think tanku IDDRI.

Cílem studie, založené na kvantitativním modelování vstupů a výstupů zemědělství mezi roky 2010 a 2050, bylo ukázat, že evropské zemědělství může uživit populaci i bez intenzivní produkce s použitím pesticidů, umělých hnojiv a další chemie. Autorem se podařilo namodelovat situaci, ve které bude možné v roce 2050 hospodařit na zemědělské půdě v Evropě pouze ekologickým způsobem, čímž dojde ke snížení produkce emisí o 40 % (ve srovnání s rokem 2010), obnovení přírodní rozmanitosti a ochraně přírodních zdrojů – kvality vody a půdy. Studie byla zveřejněna týden po vydání zprávy o alarmujícím úbytku hmyzu a zejména včel, které jsou pro zachování rostlinné produkce zásadní.

„Výsledky nové studie vítáme, často se potýkáme s argumentem, že ekologické zemědělství nedokáže zabezpečit potravinovou bezpečnost, protože ve srovnání s konvenčním hospodařením nemá takové výnosy. Ukazuje se však, že za určitých systémových změn ekologické zemědělství může nakrmit všechny Evropany. Mimoto má ekologické zemědělství další podstatné benefity pro půdu, krajinu i zdraví člověka. Udržuje přirozenou přírodní rozmanitost v krajině, nepoužívá chemii, a tím také neohrožuje na populaci bezobratlé živočichy,“ říká manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců **Kateřina Urbánková**.

Scénář, podle kterého může ekologické zemědělství do roku 2050 uživit celou evropskou populaci, předpokládá, že dojde k postupnému omezení používání pesticidů a syntetických hnojiv, částečnému rozšíření trvalých travních porostů a přirozených přírodních stanovišť v krajině (živé ploty, rybníky, remízky).

Důležitou součástí změny je také omezení spotřeby masa téměř o 40 %, zejména jde o snížení spotřeby masa vepřového a drůbežího, které je závislé na intenzivním výkrmu a produkci obilí. Tím dojde k uvolnění ploch vhodných k pěstování obilovin a rostlinných bílkovin pro potřeby člověka. Zdrojem masa potom bude zejména masný skot, chovaný na pastvinách (travních porostech).

„V současné situaci je více než polovina obilovin a olejnin vypěstovaných v EU zkrmena zvířatům, chov masného skotu v režimu ekologického zemědělství však počítá s volnými chovy a pastvou, čímž není nutné zabírat zemědělské plochy

pěstováním obilí pro krmení zvířat, o animal welfare nemluvě,“ uvádí Urbánková.

Dojít by také mělo k omezení exportu masa mimo Evropu a zachování přirozeného koloběhu v přírodě, kdy nedochází k ubývání hmyzu v důsledku používání chemie, ale naopak k jeho prospěšnému fungování v rostlinné produkci. „Ze zkušenosti našich sedláků víme, že pokud umístíte úly v blízkosti polí, můžete si významně zvýšit výnos, i v ekologickém zemědělství. Nebudou-li v Evropě včely, protože je vyhubíme chemií, nebude žádný výnos a nic nám s tím nepomůže. Na 44 % tuzemských druhů včel je ohroženo vyhubením. Je na čase rychle reagovat. Proto také v německém Bavorsku prosazují, aby



do roku 2025 bylo 25 % zemědělské výměry obhospodařováno v ekologickém režimu a do roku 2030 dokonce 30 %. Věřím, že i my se připojíme k těmto ambiciózním cílům, které ale mohou být nezbytné pro samotné zachování produkce v Evropě,“ dodává Urbánková.

**Kristýna Vobecká,**  
PR manažerka PRO-BIO Svazu EZ

POZNÁMKA: IDDRI, nezávislý výzkumný ústav pro politiky a platforma pro více zainteresovaných stran, identifikuje podmínky a navrhuje nástroje k tomu, aby byl udržitelný rozvoj v centru mezinárodních vztahů a veřejných a soukromých politik.

## VOLEBNÍ VALNÁ HROMADA

PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců se koná ve čtvrtek 25. dubna 2019 od 8.30

Penzion Pod Hájkem,  
Horní Branná 117

[www.penzionpodhajkem.cz](http://www.penzionpodhajkem.cz)

50.6061453N, 15.5751800E

## PROGRAM

- ◆ zahájení
- ◆ připomínky k programu, volba komisi a ověřovatelů zápisu
- ◆ hodnocení činnosti Svazu v roce 2018
- ◆ zpráva kontrolní komise
- ◆ schválení účetní závěrky a výroční zprávy za rok 2018
- ◆ plán práce a rozpočet na rok 2019
- ◆ představení kandidátů a volba členů do Rady svazu a Kontrolní komise na funkční období 2019–2021
- ◆ vyloučení dlužníků za nezaplacené čl. příspěvky za rok 2018
- ◆ výsledky voleb, informace k nové SZP od 2023 a přechodnému období, aktuality z MZe, diskuze a informace z RC a z centrály Svazu PRO-BIO
- ◆ usnesení a zakončení

*Změna programu vyhrazena!*

Pro všechny nahlášené účastníky zajištěn oběd v biokvalitě. Pro potvrzení své účasti do 18.4.2019 zašlete e-mail na [andrea.vizinova@pro-bio.cz](mailto:andrea.vizinova@pro-bio.cz)

## Organizační pokyny

Pokud se nebudete moci VH zúčastnit osobně, zplnomocněte svého zástupce (nejlépe správce Vašeho regionálního centra nebo jiného člena svazu, který se zúčastní). Použijte zmocnění přiložené k pozvánce a předejte Vámi zmocňované osobě.

## DOTAČNÍ PODMÍNKY

Dne 22. března 2019 schválil současný ministr zemědělství Ing. Miroslav Toman, CSc., zpřesnění Pravidel, kterými se stanovují podmínky pro poskytování dotace na projekty Programu rozvoje venkova na období 2014-2020 (dále jen „Pravidla“).

Jde o Obecné podmínky Pravidel pro 7. kolo příjmu žádostí.

# Nové nariadenie o ekologickom poľnohospodárstve

Nové nariadenie o ekologickom poľnohospodárstve bolo schválené v Európskom parlamente po štyroch rokoch rokovaní medzi Európskou komisiou, Európskym parlamentom a Radou ministrov, v apríli 2018. Napriek tomu, že išlo o najdlhšie trvajúci proces rokovaní o európskom nariadení, nedokázali sa zhodnúť na všetkých detailoch a schválené nariadenie 2018/848 sa viac ako 50krát odkazuje na vykonávacie predpisy, ktoré Európska komisia v niektorých prípadoch musí a v iných môže vytvoriť.

## DOKONČENIE Z MINULÉHO ČÍSLA

Proces tvorby týchto predpisov je momentálne vo vývoji a dokončený by mal byť podľa plánu, až po roka pred tým, ako nové nariadenie vstúpi do platnosti. Takže ešte stále nie sú jasné všetky detaily, ktorými sa ekologickí poľnohospodári budú musieť riadiť od 1.1.2021. Pri zásadnejších zmenách oproti súčasným pravidlám, by však mali platiť prechodné obdobia, aby sa podniky novým pravidlám mali čas prispôbiť.

V novom nariadení sú základné kategórie výrobkov: živé alebo nespracované **poľnohospodárske produkty, potraviny a krmivá**. Doplnené v prílohe 1 o ďalšie produkty, ktoré nie sú týmito kategóriami jednoznačne pokryté. Ako napríklad kvasnice, soľ, zámotky priadky morušovej,



Pole s fenylem nad Myjavou

prírodné živice, včelý vosk, esenciálne oleje, zátky z prírodného korku, bavlna, vlna alebo surové kože.

Táto príloha vytvára základ pre možné budúce rozšírenie o ďalšie produkty.

Vo všeobecnosti je text nariadenia postavený tak aby ho Európska komisia mohla do budúcnosti priebežne opravovať.

Tak ako doteraz zostávajú reštaurácie a jedálne mimo rozsahu pôsobnosti nariadenia. Dáva sa tu tým priestor na vznik vnútroštátnych alebo súkromných štandardov.

Medzi cieľmi ekologického poľnohospodárstva je viacero pozitívnych novinek ako podpora krátkych dodávateľských reťazcov a miestna výroba. Posilňuje dôraz na

spojenie s pôdou, odkazmi na „príspevok k netoxickému prostrediu“, „dlhodobú plodnosť“ a „biodiverzitu“. Ďalšou novou zásadou je dôraz na zvýšenie používania ekologického rastlinného rozmnožovacieho materiálu a plemien zvierat s vysokým stupňom genetickej rozmanitosti, odolnosti voči chorobám a dlhovekosti.

V prípade potravín pribudlo vylúčenie potravín obsahujúcich alebo pozostávajúcich z umelých nanomateriálov.

## Pravidlá výroby pre poľnohospodárov

Dnes je „skupinová certifikácia“ povolená len v rozvojových krajinách. S novým nariadením bude povolená všade vo svete vrátane EÚ. Skupinová certifikácia znamená, že istý počet malých poľnohospodárov sa môže organizovať a certifikovať ako jeden

subjekt. Jedno osvedčenie sa bude vzťahovať na všetkých poľnohospodárov, ktorí však nemôžu predávať svoje certifikované výrobky inak ako prostredníctvom samotnej skupiny. Stanovujú sa osobitné kritériá, ktoré definujú, ktoré kategórie poľnohospodárov sa môžu pripojiť k takejto skupine. Zatiaľ sa nepredpokladá veľký záujem o takýto typ certifikácie.

Každý člen skupiny musí mať do 5 ha pôdy, alebo do 0,5 ha skleníka, alebo do 15 ha trávnych porastov, jeho hodnota produkcie musí byť do 15 000 eur, musia byť blízko seba a mať vnútorný systém kontrol. Cieľom je aby takáto skupina komunikovala a učila sa navzájom, ako to robí lepšie a v zmysle cieľov EP.

Prostredníctvom nového nariadenia budú môcť ekologickí poľnohospodári získať prístup k heterogénnemu materiálu. Dnes takéto osivo nie je „legálne“ dostupné pre poľnohospodárov, pretože sa vyznačuje vysokou úrovňou genetickej a fenotypovej diverzity. Táto rozmanitosť v EP je dobrá, no všeobecný zákon o osivách vyžaduje vysokú úroveň homogenity osiva.



Nová regulácia zdôrazňuje pestovanie v úzkom spojení s pôdou. Povolených je len veľmi málo výnimiek, ako napríklad výroba klíčkov. Desaťročná výnimka sa vzťahuje aj na „vymedzené lôžka“ (anglicky demarcated beds), ktoré sa tradične používajú v skleníkoch v niektorých severných krajinách. Táto výnimka sa vzťahuje len na existujúce a certifikované podniky, a to len vo Fínsku, Švédsku a Dánsku.

Chovatelia hospodárskych zvierat by mali oproti súčasnosti využívať vyššie percento krmiva pochádzajúce zo samotnej farmy alebo z jej blízkeho okolia.

Zmena sa bude týkať aj výnimiek. Po novom bude možné podniku udeliť konkrétnu výnimku len trikrát. Následne sa z nej môže stať pravidlo, aby boli zabezpečené rovnaké pravidlá pre všetkých. Poľnohospodári budú mať naďalej prístup k neekologickým osivám, alebo mladým zvieratám, ale len ak nebudú k dispozícii ekologické. V každej krajine na tento účel vznikne databáza dostupných ekologických osív a zvierat a výnimka na nákup neekologického materiálu bude možná, len ak sa nebude nachádzať v tejto databáze.

## Výrobné pravidlá pre spracovateľov potravín

V novom nariadení sa výrazne obmedzí používanie prírodných aróm. V súčasnosti sú povolené všetky prírodné arómy, zatiaľ čo od roku 2021 sa napríklad v prípade citrónovej arómy sa povoľuje iba „prírodná citrónová príchuť“, čo znamená, že aróma je najmenej z 95 % získaná z citrónu. Pravidlá získavania takýchto aróm budú podrobne popísané.

Súčasný zoznam povolených dezinfekčných prostriedkov bude nahradený zoznamom zakázaných prostriedkov.

Mierne sa zvyšuje pružnosť pri označovaní pôvodu. V súčasnosti je potrebné na identifikáciu výrobku z „poľnohospodárstva EÚ“ alebo „slovenského poľnohospodárstva“, aby obsahoval aspoň 98 % zložiek pochádzajúcich z EÚ (alebo zo Slovenska). S novým nariadením bude minimálny percentuálny podiel 95 % a bude možné spomenúť aj región, napr. ak 95 % zložiek pochádza z Oravy, možno použiť „Oravské poľnohospodárstvo“.

## Kontrola a certifikácia

Okrem skupinovej certifikácie je ďalšou novinkou, že každoročná fyzická inšpekcia nebude pre každého povinná. Po novom bude môcť inšpekčná organizácia ➡



➔ rozhodnúť, že napríklad malá rodinná farma, ktorá nemala 10 rokov žiadne problémy, bude kontrolovaná len každých 24 mesiacov. Už dnes podobnú rizikovú analýzu inšpekčnej organizácie robia, avšak jej výsledkom je, že niektoré podniky sú kontrolované viac než raz ročne. Kontroly samotné majú mať silné zameranie na riziká.

Maloobchodníci, ktorí predávajú len balené ekologické výrobky, nebudú potrebovať certifikáciu. Okrem toho sa členské štáty môžu rozhodnúť, že oslobodia od certifikácie poľnohospodárov, ktorí predá-



Fotografia z poľa so špaldou

vajú malé množstvá ekologických produktov priamo konečnému spotrebiteľovi.

Téma, o ktorej sa v priebehu legislatívneho procesu najviac diskutovalo, sa týkala opatrení, ktoré sa majú prijať v prípade zistenia reziduí nepovolených látok v ekologických výrobkoch. Členské štáty majú rozdielne prístupy a dohoda sa nenašla. Členské štáty preto môžu pokračovať v uplatňovaní svojich vnútroštátnych prístupov, až kým sa táto téma nebude v roku 2022/2023 znovu prerokovávať.

Narazili tu na seba dva pohľady. Jeden je, že biopotraviny nemajú obsahovať žiadne reziduá, pretože zákazníci to tak očakávajú. Na druhej strane je stále kvalitnejšie laboratórne vybavenie, vďaka ktorému sme (alebo čoskoro budeme) schopní detekovať aj jedinou molekulu vo vzorke. A za kontamináciu z prostedia by predsa nemal byť postihnutý poctivý farmár, ktorý žiadnu chybu neurobil.

Miloš Homola,  
EKOTREND SLOVAKIA

## POLEMIKA ke genové manipulaci

V minulém čísle Bio jsme využili reportáž Evy Hauserové o mezinárodní konferenci k permakultuře, konané v Indii. Text Jitku Komendovou vybudil ke komentáři k osobnímu postoji paní Hauserové. Ji jsme také požádali o vyjádření.

**Čítajme z článku v minulém čísle Bio:**

*Abych tedy Vandanu citovala přesně a nepodsoovala jí něco, co nefekla, cituji:*

*„Greed + violence = patriarchy (chamtivost či ziskuchtivost a násilí = patriarchát) – kdežto ženy jsou nositelkami přesně opačných věcí, pečování a sdílení. Jediným důvodem pro vymýšlení a šíření GMO je ziskuchtivost, ale (pohoršený křik) – život není stroj! ‚Poison kartel‘ – neboli jedy šířící spolek – Monsanto a další firmy – působí, že farmáři upadají do dluhů a páchají sebevraždy (například kvůli suchu a neúrodě bavlny). Fixovat dusík příroda dovede i bez GMO.“*

**Co mi na tom vadí:**

*Úplně pomíjí, že mužský a ženský princip se přece doplňují, jsou přítomny v každém člověku a nedá se říct, že by jeden byl špatný a druhý dobrý. Vůbec se nezmiňuje o tom, že farmáři mají volbu prostě GMO nepěstovat, že jejich motivem jsou právě vyšší zisky, když se zadaří a urodí se. Pokud firmy informují farmáře špatně, je problém přesně v té špatné informovanosti a tu by měli farmáři i aktivisté řešit. Firmy chtějí za svá GM osiva přirozeně peníze, a ano, finanční potíže farmářů při neúrodě by se měly řešit, ale je přece spousta možností, jak na to (pojištění, státní intervence, vzájemně podpůrné spolky, diverzita pěstování plodin...)*

*Dále Vandana pomíjí, že lidstvo šlechtilo hospodářské organismy odjakživa, že například některé odrůdy ječmene byly získány bombardováním DNA radiací, což je vlastně horší než GM. GMO v některých případech naopak šetří pesticidy, hnojiva i vodu oproti běžným konvenčním plodinám (tím se jich nezastávám, ale je to pravda, pokud srovnáváme GMO s konvenčními plodinami a ne s bioprodukcí, která je filozoficky i ekonomicky někde jinde).*

*A jistěže GM postupy využívají to, co příroda už vynalezla – jako fixaci dusíku – jen to nově a výhodně kombinují. Protože jsem původně vystudovala genové inženýrství, vidím, jak jsou tvrzení Vandany Shivy pokroucená a demagogická. Pokud chceme GMO odmítnout, takovéto pomýlené bláboly naší věci spíše ublíží, protože se projevujeme s odpuštěním velmi hloupě – raději bychom se měli ohánět věcnými, korektními a rozumnými argumenty.*

**Reakce čtenářky Bio Jitky Komendové**

Argument, že GMO byly vymyšleny z dobré vůle řešit problém světového hladu, nemůže sloužit jako argument pro obhajobu GMO jako takových. Až příliš mnoho lidských vynálezů a lidských idejí vzniklo s dobrým úmyslem několika lidí, ale následné využití se dalece těmito dobrým úmyslům vymklo.

Problém genového inženýrství se pohybuje na hranicích etiky – co pro někoho je ještě legitimní výzkum, už pro jiného může být překročení etických hranic. Ale etika je sféra velmi křehká a obtížně definovatelná a různí lidé to mohou vnímat různě. Avšak zásadní zvrát podle me nastal ve chvíli, kdy se z GMO stal byznys, a to

toho nejtvrdšího ražení. Tím problém genové manipulovaných organismů (GMO) přestal být jen problémem exaktních věd, resp. přírody jako takové, ale i otázkou sociální. Tady už myslím žádné poukazování na „původně dobré úmysly“ neobstojí. Asi sotva by kdo věřil, že Monsanto, resp. Bayer jednají s cílem prospívat lidstvu.

Zkreslující je i tvrzení, že „farmáři mají volbu prostě GMO nepěstovat“, „když je lidé nechtějí, ať je tedy nepoužívají a celá věc odumře na úbytě.“ GMO se samozřejmě velmi dotýká i těch, kdo sami GM plodiny nikdy nepěstovali.

Na GMO se navíc váže celý problém patentování. Paní Hauserová jej schvaluje („Na jejich patentování není nic divného.“), ale už nedořikává, jak patentování GMO dopadá i na farmáře, kterým vlastní nemodifikovanou produkci GMO kontaminovalo.

Nemám rozhodne v úmyslu „dělat advokáta“ Vandane Shive. Jen si myslím, že psát o tak zásadních věcech, jako jsou GMO, situace farmářů v Indii apod., je třeba věcně a přesně. Sama paní Hauserová apeluje v textu na „věcné, korektní a rozumné argumenty“. Vytyká-li však Vandane Shive demagogickou emocionalitu, pak se nemohu ubránit dojmu, že způsob psaní paní Hauserové je také plný emocí a manipulativní (viz „rozumné lidičky s důvěrou v technologie“, slova o tom, jak se „rozčilila, když píše“, až po vyhrožování „rudou revolucí“ a „diktaturou ekofeministického rolnictva“).

Situace zemědělců Jihu pod brutálním tlakem nadnárodních korporací je velmi bolestné a velmi složité téma. S názory Vandany Shivy jistě má každý právo osobně souhlasit či nesouhlasit. Ale když paní Hauserová shrne celý problém do pár vět o tom, co by měli indiští farmáři dělat a nedělat, nemůžu se ubránit pocitu, že jsou to poněkud „hraběcí rady“. Naštěstí indické rolníky naše názory a diskuse zajímat nemusejí...

**Reakce paní Evy Hauserové**

Možná, že můj článek opravdu vyzněl tak, jako bych GMO v krajině schvalovala, což by mi bylo líto, protože jsem proti nim a kdyby například na takové téma bylo referendum, budu hlasovat proti. Ale je to jako s jadernými elektrárnami – když se v některé zemi demokratická většina rozhodne, že GMO na polích nebo jaderné elektrárny chce, tak se nedá nic dělat a budou to mít, a my ekologové můžeme jedině trpělivě a dobrými argumenty přesvědčovat, že to není dobré – a nikoli povykovat tak hrůzostrašně, militantně a demagogicky jako Vandana Shiva. To je můj názor a ten nezměním. Nemám k ní osobní antipatie, ale mám je k tomu, co a jak říká – snad to není totéž.

Jinak čtenářka J. Komendová i následně Petr Dostálek (jeho reakci neuvádíme, pozn. red.) asi zaměnili to, že jsem se vžívala do motivací vědců, kteří GMO vymysleli, za tvrzení, že s GMO souhlasím. To také není totéž. Ale je to signál pro me, že asi mám psát jasněji.



## POZVÁNKY

### Velikonoční výstava

Ve dnech 12.–14. dubna ve výstavním areálu v Častolovicích (Rychnovsko) navštívte tradiční velikonoční PRODEJNÍ výstavu Velikonoce – svátky jara. Otevřena bude každý den od 9 do 17 h. a v neděli do 16 hodin.

### Představte své biovýrobky v Kutné Hoře

Přijďte s nimi na GASTROFESTIVAL do Kutné Hory v sobotu 25. května (11–18 hod) na prostranství kolem Jezuitské koleje a chrámu svaté Barbory. PRO-BIO Svaz EZ vás podpoří (nájem, elektřina). Součástí bude selské tržiště s místními producenty a ekosedláky. Organizátoři podpoří co nejpestřejší nabídku všech možných lahůdek též v biokvalitě. Stánek od pořadatelů (3x2 m) k dispozici. Kontakt: Mgr. Edita Dvorská, tel.: 608 190 424, dvorska.edita@gmail.com

### Národní zemědělské muzeum Praha

Zahrady 1. republiky – přednáška – 16. 4. 2019, od 17 do 19 hodin

Ing. Zdeněk Novák představí zahrady Pražského hradu, zahradu Loosovy vily a vil Stiassni a Tugendhat. Národní obrození hledalo národní výraz i v zahradní tvorbě. Proměna životního slohu společnosti po 1. světové válce vyvolala do té doby nevídanou masovou tvorbu vilových zahrad a veřejných zahradně upravených areálů, do nichž se promítaly vlivy anglického životního stylu (tenis a další míčové hry) a německé lidové zahrady (slunce-voda-vzduch=zdraví). Poslední z cyklu dvanácti přednášek Historie zahradní architektury.

### Biostyl – Ecoworld 2019

Ve dnech od 17. do 20. října 2019 se v Praze (nejspíše v Letňanech) uskuteční mezinárodní veletrh zdravého životního stylu.

Souběžně probíhají veletrh potřeb pro děti a kojence „For Babies“, veletrh videoher a interaktivní zábavy „For Games“ a veletrh hraček a her „For Toys“. Detailní informace naleznete na webových stránkách veletrhu.

### Vaření z biopotravin ve školní jídelně

Dne 25. dubna, Gastrostudio Šelma v kuchyni, Bělohorská 30, P 6 – Bio všemi smysly = kurz vaření z biopotravin ve školní jídelně. Zajímá vás, co jsou biopotraviny, proč je dobré je zařadit do zdravého jídelníčku? Jak stravníky neodradit neznámými chutěmi, jak děti motivovat a učít je zdravě jíst? **Bio není žádná věda** – přijďte načerpat inspiraci všemi smysly a poučit se, jak je zařadit do školního jídelníčku a vejít se do ceny oběda. Registrujte se předem. Kurz je ZDARMA pod vedením zkušených lektorek společnosti PROBIO Staré Město p. Sn.– Bány Hernychové a Moniky Sulasové. Kontakt: Eva Čermáková, eva@lovime.bio, tel: 602 269 323.

Zve PRO-BIO LIGA + PROBIO + KEZ = projekt Na bio do města, za finanční podpory HM Prahy.



Velkoobchod může vypadat zajímavě. Tento se nachází u Vídně.

### Bio švestkový olej – luxusní péče vonící po marcipánu

Tento olej Vás uchvátí již na první přivonění i dotek. Jeho příjemné aroma připomíná sladkou vůni marcipánu a jemně nahořklých mandlí. Tím však jeho přednosti rozhodně nekončí. Použití švestek v péči o pleť vzniklo již před stovkami let v západní Asii, kde sídlí někteří z nejdéle žijících lidí. Skvělou zprávou je, že švestkový olej lisovaný za studena je ještě silnější, co se týká ochrany kůže před volnými radikály než arganový olej.



V čem je ještě unikátní? Je plný výživných omega-mastných kyselin (13 různých druhů) a vitamínů A a E, které pomáhají hydratovat suchou pokožku, vlasy a nehty. Má také protizánětlivé vlastnosti, které pomáhají snižovat podráždění pleti, tmavými skvrnami, kruhy pod očima i vráskami. Švestkový olej má výborné hydratační vlastnosti. Velmi rychle se vstřebává do pokožky, vyživuje ji, zvláčňuje a zanechává ji sametově krásnou vypnutou a rozzářenou bez pocitu mastnoty. Je vhodný pro náročnou pleť i s problematickými projevy jako je ekzém a psoriáza. Navíc je nekomedogenní a hypoalergenní.

#### Beauty tipy:

**Trápí vás suché rty?** Vytvořte si peeling pomocí medu a třtinového cukru, odstraníte tím odumřelou kůžičku, poté rty ošetřete bio Švestkovým olejem. Budete přímo k nakousnutí.

**Trápí Vás suché konečky vlasů?** Naneste bio Švestkový olej do vlhkých konečků než vlasy vyfouknete nebo je nechte volně uschnout. Pro větší lesk můžete také malé množství vetřít do suchých konečků. Vaše vlasy budou krásně lesklé a voňavé.

### MORINGOVÝ OLEJ

Již ve starém Egyptě lidé věděli o blahodárných účincích moringového oleje, lisovaného ze semen stromu moringa. Oblíbený byl díky svým pozitivním účinkům na ochranu pokožky proti ničivému prachu, písku a slunci a při dlouhých cestách v poušti. Je to jeden z důvodů, proč nás lidé v těchto zemích často udivují svou mladistvou a zářící kůží. Díky svým prospěšným účinkům na ochranu pokožky byl dokonce tak uctíván, že lidé, kteří byli pohřbeni, měli u sebe právě sklenici tohoto oleje.

Často je moringa označována jako zázračný strom a její přínosy jsou neodmyslitelnou součástí Ayurvedy, 5 000 let starého systému přirozeného léčení, který má své původy v indické vědecké kultuře. Tento olej známý také jako **behenový, je nabitý živinami, antioxidanty a protizánětlivými látkami, které jsou vhodné pro vyhlazení, zklidnění a čištění pleti.** Je velmi lehký a snadno proniká do pokožky a díky tomu je vhodnou volbou pro všechny typy pleti.

Dnes je moringa vyhledávaným luxusním anti-age olejem pro péči o pleť a oční okolí. Je známá jako nejživější hojivý olej na světě. Je silný antioxidant a v kombinaci s vysokým obsahem kyseliny olejové více než 65 % zajišťuje, že důležité živiny pronikají hluboko do pokožky a posilují celkové zdraví kožních buněk. Výsledkem toho je pozoruhodně vypadající kůže s živým a zdravým vzhledem.

Moringový olej je přirozené řešení v boji před poškozením pleti vlivem životního prostředí a předčasného stárnutí. Pravidelná masáž hlavy moringovým olejem může stimulovat růst vlasů...





**LUŠTĚNINOVÁ KUCHARKA se spoustou zeleniny pro celou rodinu****Petr Klíma**

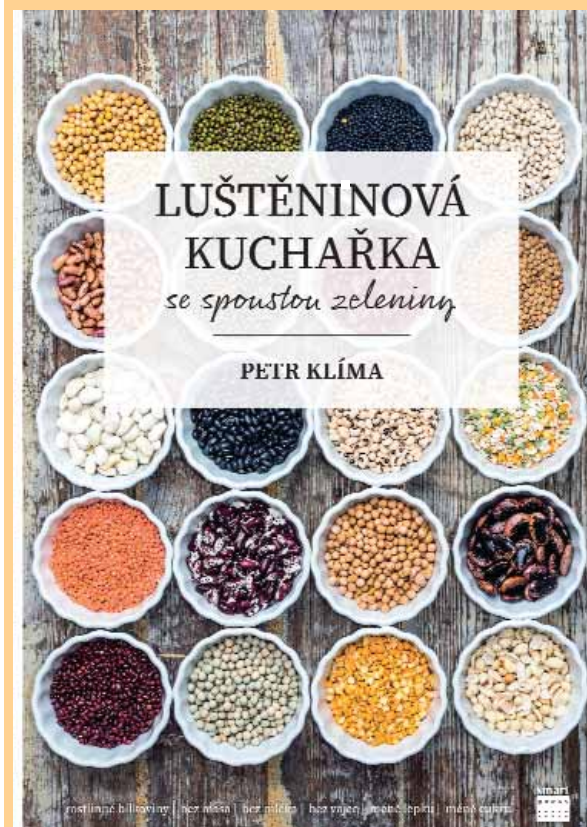
**Jak luštěniny zařadit do domácího vaření? Jak je správně připravovat, klíčit, fermentovat, skladovat? Co všechno se z nich dá vyčarovat a jaké druhy se na co hodí nejlépe? A hlavně, jak si na nich i s dětmi pochutnat?**

Díky této kuchařce si budete moci vychutnat kouzlo moderní veganské kuchyně, ať už je váš stravovací styl jakýkoli a uvařit dobré kvalitní jídlo pro celou vaši rodinu. A protože zásadní součástí zdravého jídelníčku představují bílkoviny, je tato kniha věnována (zejména) luštěninám jako jejich kvalitnímu rostlinnému zdroji. Šéfkuchař oblíbené dejvické restaurace **Country Life** a autor úspěšné Zeleninové kuchařky Petr Klíma spojuje své zkušenosti ze světové gastronomie s každodenní praxí v restauraci i v domácí kuchyni, kreativní postupy a dostupné sezónní suroviny.

Spolu s luštěninami hraje i tady velkou roli čerstvá lokální zelenina a bylinky, autorův oblíbený zdroj nevyčerpatelné inspirace i výzva jej co nejlépe zpracovat. V přehledném výběru figurují nejrůznější typy jídel: od svačinkových dipů, pomazánek a salátů, přes dokonalé polévky a pestrou nabídku hlavních jídel, až po překvapivé, ale skvěle sladkosti. Například cizrna tady zazáří nejen v polévce, ale i „na pivo“ coby hlavní chod nebo naopak ukrytá v báječných sušenkách! Kniha obsahuje veganské luštěninové recepty (bez masa, cukru, vajíček a mléčných výrobků): SALÁTY, PŘÍLOHY A POMAZÁNKY \* KLÍČENÉ POLÉVKY \* HLAVNÍ CHODY \* LASKOMINY a sladká jídla

Foto receptů: Petr Klíma, doprovodné fotografie: Jiří Grégr

K vydání připravuje nakladatelství Smart Press, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)  
MOC 399 Kč



**Měsíčník BIO je mediálním partnerem pro:**

**PRO-BIO, Svaz ekologických zemědělců, z. s.**  
Nemocniční 53  
787 01 Šumperk  
tel.: 583 216 609  
[pro-bio@pro-bio.cz](mailto:pro-bio@pro-bio.cz)  
[www.pro-bio.cz](http://www.pro-bio.cz)



**PROBIO, obch. spol., s r.o.**

Lipová 40  
Staré Město  
pod Sněžníkem  
583 301 951, f: 583 301 960  
[www.probio.cz](http://www.probio.cz)

**EKOTREND SLOVAKIA**

Zvaz ekologického poľnohospodárstva  
Michala Hlaváčka 21,  
054 01 Levoča  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
++421 905 580 141, 534 511 862  
[www.ecotrend.sk](http://www.ecotrend.sk)



e-bio 2/2019

**VÝSEVNÍ DNY 2019**

Oblíbený kalendář konstelací pro zahrádkáře a zemědělce, „Výsevní dny podle Marie Thunové@2019“  
Překlad Radomil Hradil

Výsevní, vysazovací, ošetřovací a sklízecí kalendář si můžete objednat v PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

**OBJEDNAT**

<https://pro-bio.cz/publikace/>

**Cena 1 výtisku: 67 Kč a poštovné.**

**PUBLIKACE ke stažení**

Zajímavé odborné publikace vydává PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců a Bioinstitut.

Ke stažení jsou na webu PRO-BIO Svazu EZ

<https://pro-bio.cz/publikace/>



**Objednejte v redakci**



**Bio – archiv čísel v pdf dle ročníků 2004–2018 na DVD**  
Cena 200 Kč

**Petr Dostálek a kol.: PĚSTUJEME VLASTNÍ SEMÍNKA**

Uchování bohatství a rozmanitosti uživatelských rostlin, ekologické pěstování. Brožovaná, stran 132, barevné snímky. Cena 145 Kč

**PŘEDPLATNÉ BIO 2019 za 200 Kč**

\* **Obsahem je zejména ZPRAVODAJ biodiverzity a uchování odrůd**  
Zaplatit můžete na účet: 231 925 6023 / 0800

Starší čísla zájemců zašleme – způsob a platba dohodou.

Noví zájemci o odběr, kontaktujte prosím redakci – [vhpress1@seznam.cz](mailto:vhpress1@seznam.cz).

Bio vhodné pro čtení v různých aplikacích a v mobilu můžete objednat prostřednictvím

<https://www.alza.cz/search.htm?exps=bio-pro-trvale-udrzitelny-zivot&publero=1>

**REDAKCE BIO**

**PhDr. Miroslava Vohralíková,**  
šéfredaktorka, vydavatelka  
Jungmannova 1403  
Hradec Králové  
tel.: 608 476 828  
[vhpress1@seznam.cz](mailto:vhpress1@seznam.cz)  
[bio.noviny@tiscali.cz](mailto:bio.noviny@tiscali.cz)

Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky  
**8. dubna 2019, ročník 23, č. 2**  
ISSN 2533-6673

BIO bylo mezi lety 1997–2016

registrováno: MK ČR E 11409  
Od roku 2018 dvouměsíčník.  
Neoznačené snímky jsou majetkem redakce.

**Rozšiřováno** prostřednictvím předplatného, zasíláno elektronicky.

**Redakční rada**

Ing. Jiří Urban, Ing. Petr Dostálek, Pavla Momčilová

**Jazyková úprava:** redakce

**Autorský kolektiv:** Petr Hába,

Pavla Momčilová, Ing. Petr Dostálek, M. Vozábová aj.

**Sazba a DTP**

vh press Hradec Králové

**INZERCE**

Inzerát řádkový soukromý (180 úhozů) za 100 Kč, firemní 300 Kč. Plošná firemní inzercie od 20 Kč za cm<sup>2</sup>, podle rozsahu a počtu opakování.

[www.bio-mesicnik.cz](http://www.bio-mesicnik.cz)



## Kváskový chléb

Chléb je skvělá potravina, která dlouho vydrží, je připravená k okamžité konzumaci a chutná na slano i na sladko.

Rodinný život mě naučil mít chleba vždy po ruce. Dopřávám nejen sobě, ale celé rodině tu nejlepší kvalitu a to chléb kváskový z doma namleté celozrnné mouky. Kváskový chléb kvasí a kyne kolem 20 hodin díky žitnému kvásku, ne kvasnicím (či droždí). Během této doby kvásek mouku zpracuje



(překvasí) tak, že je pro naše tělo chléb dobře stravitelný, dodá nám maximum živin z celého zrna a zároveň díky mléčnému kvašení nám upravuje naše trávení i peristaltiku.

Zpravidla doma připravujeme dva druhy kváskového chleba. Chléb žitno-špaldový, pečený v troubě, a rýžovo-pohankový, napařovaný v hrnci a dopékáný v troubě. Manžel má rád první variantu, pokud možno s dobře propečenou kůrkou a já s dcerkou zpravidla variantu druhou. Já kvůli bezpečnosti a dcera Anežka pro bílou barvu.

A tak když je čas a vrhám se na pečení, dávám přednost přípravě chleba před pečením buchty. I chleba se dá namazat máslem a medem či domácí marmeládou bez cukru (říkáme tomu rychlá buchta). Z kvásku lze připravit nejen chleba, ale též kváskovou bábovku, koláč, muffin nebo knedlíky.

**Biolenka**



Bezlepkový kváskový chléb

**Pečeme z kvásku** s lepem i bez lepku  
Lenka Žák  
**BIOLENKA**  
www.BIOLENKA.cz

Již druhá autorčina kniha, vydaná tentokrát vlastním nákladem, rozšíří vaše povědomí o kvásku a jeho přípravě, vědomém vaření a zdravé životosprávě. Podpořte manžele Žákovy nákupem přes web:

K dostání též v knihkupectvích a zdravých výživách.



Kváskové lívance



Kvásková bábovka