



Ročník 24 • březen – duben  
vychází elektronicky zdarma

Připojte se do KPZkoALICE

Z pastviny na vlastní stůl

Jogurty z Krásného Údolí

Plané rostliny ve výživě



Pták roku – jílčička obecná  
FOTO – Jiří Bohdal

## Obsah Bio 2/2020 ZPRAVODAJSTVÍ

Norské fondy podpoří občanskou společnost \* Zahodit modernizaci ekonomiku kvůli koronaviru by byla největší ztráta \* Uklidme Česko až v září \* Hravě o vodě a klimatu \* Výchova jehličnatých porostů \* Reforma společné zemědělské politiky odložena .....2  
Připojte se do KPZkoALICE .....3  
Udržet chod zemědělství .....3

## BIOPOTRAVINY

Z pastviny na vlastní stůl (Bartákův hrnec) .....4-6  
Na zvýšení soběstačnosti pro zemědělce 4,3 mld. ....6  
Tři desetiletí značky Hollandia ....7

## BIOSPOTŘEBITEL

Plané rostliny ve výživě člověka 21. století .....8  
Využití planých rostlin v kuchyni – recepty .....9-11  
Plané rostliny a využití ve výživě (přehled) .....12-13  
Jak posílit imunitu .....14

## EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Základní látky, nové možnosti ochrany rostlin v EZ .....15  
Informace pro ekologické zemědělce .....16  
Biofarma roka 2019 .....17  
Študiijná cesta na BIOFACH .....18  
KNIHY, SERVIS, NOVINKY ....19-20

## Obsah Zpravodaje 2/2020

A bylo jaro .....1  
Jak pečovat o půdu okolo rybižů .....2-4  
Na úrodných polích vlíní se hanácký ječmen, polička na svazích jsou drobná... .....5-6  
Elektronické Zpravodaje starých odrůd 2019 tiskem jako Sborník .....6  
Křibice – historie, pěstování a využití v současnosti .....7-8  
Z pšenice přesívky už jsme zkusili upéct chleba (zkušenosti pěstitelů) .....9-10  
Hasy, odrůda zachovaná z dávné minulosti (brambory) .....11-13  
Má smysl semenařit v 21. století? ....14

Facebook: Redakce Bio

## Připravenost občanské společnosti na aktuální výzvy podpoří Norské fondy částkou 110 milionů korun

PRAHA [Econnect / Nadace OSF] - Program Active Citizens Fund podpoří občanskou společnost v České republice 110 miliony korun. Ve druhé grantové výzvě programu uspělo přes 60 projektů z celkového počtu 195 přihlášených. Projekty se v následujících letech zaměří na vzdělávání a rozvoj kritického myšlení, životní prostředí či rozvoj kapacit neziskových organizací. Program cíleně podporuje neziskové organizace neohledě na jejich velikost a zkušenosti, v programu proto uspěly jak zkušené organizace, tak malé místní organizace, které nemají s realizací projektů dlouhodobou zkušenost. Finanční podpora ve výši 8 000 až 85 000 tisíc eur na roční až dvouapůlleté projekty směřuje také do Moravskoslezského, Karlovarského a Ústeckého kraje. Ve své první grantové výzvě již program Active Citizens Fund podpořil 13 projektů na realizaci systémových změn v celkové výši 76 milionů korun.

(<http://ecn.cz/?x=2594897>)

## Zahodit modernizaci ekonomiky kvůli koronaviru by byla největší ztráta

PRAHA [Hnutí DUHA / Econnect] – Komentář Anny Kárníkové, ředitelky Hnutí DUHA, reagující na prohlášení premiéra Andreje Babiše a ministra průmyslu a obchodu Karla Havlíčka. Oba uvedli, že by EU měla v současné situaci zapomenout na Evropskou Zelenou dohodu (European Green Deal) a že by peníze z evropských fondů, určené pro rozvoj moderní „zelené“ ekonomiky a dosažení klimatické neutrality do roku 2050, měly připadnout podnikatelům jako kompenzace za ztráty, způsobené epidemií koronaviru.

(<http://ecn.cz/?x=2593741>)

## Uklidme svět, uklidme Česko! Ale až na podzim...

BRNO [Uklidme Česko, z.s./Econnect] – Organizátoři akce Uklidme svět, uklidme Česko z Českého svazu ochránců přírody a spolku Uklidme Česko s politováním oznamují, že úklidové akce naplánované na letošní jaro se z důvodu vyhlášení karantény nemohou v plánovaném rozsahu uskutečnit. Až krize pomine, zdravotní vycházka do přírody přijde vhod a sebrat pár odpadků cestou lze vždycky...

(<http://ecn.cz/?x=2593742>)

## Hravě o vodě a klimatické změně – Bezedná inspirace pro učitele ZŠ

PRAHA [Institut pro strukturální politiku] – Rádi bychom Vás informovali o vzniku nového inovativního výukového materiálu Water Agent V003 a o navazujícím projektu Wat.Edu. Oba projekty se zaměřují na vzdělávání žáků základních škol, kdy průřezovým tématem je šetné hospodaření s vodou v domácnostech, městě a krajině. Celý výukový materiál je koncipován v rámci zážitkové pedagogiky, proto se žáci nemusí učit různá data nazpaměť, ale osvojí si šetrný přístup k tomuto cennému zdroji prostřednictvím hry, kvízy či experimenty.

(<http://ecn.cz/?x=2593750>)

## Podnikatel chce uzavřít turisticky oblíbené lesy u řeky Moravice

OSTRAVA [Hnutí DUHA] – Téměř 300 hektarů oplocených lesních pozemků v údolí řeky Moravice by mělo být již brzy uzavřeno pro návštěvníky lesů mezi Hradcem nad Moravicí a Vítkovem. Příjemce miliardových státních zakázek Jindřich Grosser zde chce bez přítomnosti turistů a houbařů nerušeně provozovat intenzivní lov nepůvodních druhů býložravé zvěře. Přitom právě nyní, v době celostátní karantény, se ukazuje, jak důležitý je volný přístup do přírody pro širokou veřejnost.

(<http://ecn.cz/?x=2593135>)



Na Veselé biofarmě ve Velkých Hostěrádkách proběhlo školení v řezu našeho ekologického vinohradu pod vedením Karla Války. Tak snad nám to nezmrzne.

FOTO – Jiří Urban

## Harvestory: Efektivní nástroj pro výchovu jehličnatých porostů

STRNADY [Výzkumný ústav lesního hospodářství a myslivosti, v. v. i.] – Výchova lesa je důležitým nástrojem lesníka pro pěstování stabilních a funkčních porostů. Zejména v jehličnatých porostech (nebo směsích s převahou jehličnanů) vede zanedbání výchovy ve fázi prořezávek a prvních probírek ke zvyšování rizika škodlivého působení sněhu a později větru. Největší škody u jehličnanů jsou zaznamenávány právě v přeměněných a přeštitelných porostech. Neopomenutelné jsou také tzv. ekologické efekty výchovy, jako jsou snižování intercepce, zvyšování půdní vlhkosti a přístupu světla, tj. celkové zlepšení podmínek pro zpřístupnění živin při rozkladu surového humusu.

(<http://ecn.cz/?x=2594451>)

## Reforma společné zemědělské politiky odložena (ještě před pandemií)

Rok 2019 měl být vzhledem k plánované reformě zlomovým rokem evropského zemědělství. Předpovědi se však nenaplnily a klíčová rozhodnutí o budoucnosti společné zemědělské politiky EU (SZP) se posouvají na rok 2020. Tedy alespoň podle optimistických scénářů. Jednání o reformě zemědělské politiky zbrzdilo nejen politické taktizování, ale také květnové evropské volby. Situaci nepříspívá ani pokračující nejistota související s brexitem a dosud nedojednaný víceletý finanční rámec

Vážení čtenáři Bio!  
Zachovejte si zdraví  
a zdravý rozum.





## MUSÍME UDRŽET CHOD ZEMĚDĚLSTVÍ A POTRAVINÁŘSTVÍ

Produkce a výroba potravin je naprosto zásadní pro zvládnutí krizové situace kolem pandemie koronaviru. Ministerstvo zemědělství chce proto zachovat veškeré dotační programy v nezkrácené výši, připravuje také nové nástroje, které pomohou udržet české zemědělství v chodu. Případné utlumení výroby by mohlo mít důsledky pro dostupnost potravin v České republice, ale i pro dostupnost surovin na výrobu dezinfekcí.

„Tuzemské zemědělství a potravinářství nabývá v současné krizové situaci ještě více na významu. Jde o strategické sektory, které musíme za každou cenu udržet v chodu, případné zastavení výroby mléka, masa či nezaložení letošní úrody by mělo zásadní důsledky pro dostupnost potravin v České republice,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman.

Aby k tomu nedošlo, je podle ministra nezbytné zachovat veškeré plánované podpory pro všechny sektory v původně plánované výši. Pro zemědělství a potravinářství připravuje MZe výrazné navýšení finančních prostředků u existujících programů Podpůrného a garančního rolnického a lesnického fondu. Navýšit chce také národní financování u Programu rozvoje venkova.

„Všechna tato opatření směřují k udržení zemědělské a potravinářské výroby, nemůže být řeč o nějakém dorovnávání ztráty. Je třeba si uvědomit dopady, které může utlumení zemědělství mít i na odvětví, které si s ním spojí málokdy. Třeba pro výrobu dezinfekcí je naprosto klíčová produkce lihu z cukrové řepy,“ uvedl ministr Toman.

Udržení dostatečného financování se týká rovněž lesního hospodářství, přerušení podpor pro vlastníky lesů by mohlo způsobit nevratné škody a výrazně zhoršit boj proti kůrovci. „Po vládě budu chtít uvolnit v rámci již schváleného programu na pomoc nestátním vlastníkům lesů zbývající prostředky ve výši 1,3 miliardy korun. Pokud nebudou zničené lesy včas obnoveny, hrozí nám ekologická katastrofa, ze které se nevzpamatujeme dlouhé roky,“ upozornil ministr Toman.

MZe v souvislosti s nouzovými opatřeními ohledně šíření koronaviru monitoruje situaci v zemědělských a zpracovatelských podnicích a hledá možnosti, jak sektoru co nejúčinněji pomoci. Kromě jiných opatření ministr Miroslav Toman s rektory zemědělských univerzit vyzval studenty, aby se zapojili do prací v zemědělském, potravinářském a lesnickém sektoru.

Zemědělcům Ministerstvo zemědělství a jemu podřízené organizace pomáhají také posunutím některých termínů podání žádostí či omezením množství kontrol. MZe také spustilo infolinku pro veřejnost a podnikatele. Na čísle 221 814 595 odpovídá na dotazy týkající se koronaviru ve spojitosti s rezortem. Infolinka je v provozu v pracovní dny od 8.00 do 16.30. Pro písemné dotazy funguje mailová adresa: krizovalinka@mze.cz.

**Vojtěch Bílý,**  
tisk. mluvčí

## Když místo „JÁ“ začneme jednat jako „MY“: Připojte se do KPZkoALICE



„Jedním ze základních pilířů komunitou podporovaného zemědělství je solidarita: solidarita mezi spotřebiteli a zemědělci (producenty) a solidarita mezi všemi členy KPZ navzájem. V současné situaci musíme více než kdy jindy jednat v souladu s našimi hodnotami a být si navzájem v maximální možné míře oporou.“ Toto jsou slova **Judith Hitchman**, prezidentky URGENCI – mezinárodní sítě komunitou podporovaného zemědělství. Celý překlad aktuálního vyjádření URGENCI k současné situaci koronavirové epidemie najdete zde.

My v Asociaci místních potravinových iniciativ s těmito slovy plně souzníme. Zastřešujeme v České republice rozvoj místních potravinových systémů založených na vzájemné důvěře, podpoře a šetrném zemědělském hospodaření. Stejně jako Malcolm X věříme, že „když místo „JÁ“ začneme jednat jako „MY“, dokonce i nemoc můžeme proměnit ve zdraví“ (When „I“ is replaced with „We“, even the illness become wellness), a to nejen ve zdraví každého z nás, ale v uzdravení celého systému.

Místní potravinové systémy jsou jednou z cest k uzdravení. Přestože i my v AMPI jsme doma, neskládáme ruce do klína, hledáme způsob, jak podpořit právě teď intenzivní spolupráci mezi spotřebiteli, zemědělci a potravinovými iniciativami. Tahle sezóna nebude jednoduchá, ale věříme, že nás může posílit, obohatit. Pojdme se propojit do KPZkoALICE, kde můžeme společně hledat řešení, sdílet zkušenosti, využít kolektivní moudrosti. Budeme to potřebovat všichni.

V první fázi zakládáme facebookovou skupinu KPZkoALICE – spolupráce mezi zemědělci a spotřebiteli. V nastávajícím období to bude náš hlavní komunikační kanál s lidmi, kteří se chtějí aktivně zapojit do dění a jsou součástí iniciativ komunitou podporovaného zemědělství a dalších organizací fungujících na podobných principech jako spolkové a družstevní obchody apod. Zároveň plánujeme i online setkávání, chceme monitorovat součas-

nou situaci u nás a společně s vámi pomoci rozjezdu potravinových iniciativ v téhle sezóně.

### Pro sezónu 2020 je cílem KPZkoALICE:

- vzájemně se podpořit a pomoci při rozjezdu potravinových iniciativ v této sezóně, která bude výjimečná pro zemědělce i spotřebitele

- vytvořit facebookovou skupinu, do které se mohou zapojit lidé z potravinových iniciativ, sdílet tu své zkušenosti (zemědělci i spotřebitelé) a nastartovat tak intenzivnější spolupráci mezi jednotlivými iniciativami i zemědělci v ČR

- diskutovat návrh Statutu KPZkoALICE a vytvořit pravidla pro vznik budoucí formální KPZkoALICE – národní sítě KPZ a dalších potravinových iniciativ

### Co můžete udělat vy?

Vyzýváme všechny zemědělce, koordinátory, podílníky a nadšence, kteří chtějí rozvíjet komunitou podporované zemědělství, připojte se k nám do facebookové skupiny „KPZkoALICE – spolupráce mezi zemědělci a spotřebiteli“. Vstupte do komunity zde:

<https://www.facebook.com/groups/2868724583206511>

**Jsmo s vámi. Budme si vzájemně oporou.**

**KPZko tým z AMPI**

**Honza Valeška, Šárka Krčilková, Jana Kožnarová a Alča Wranová**

<https://www.asociaceampi.cz>  
<https://kpzinfo.cz>

Příspěvek vytvořila:

**Šárka Krčilková (AMPI)**

<https://kpzinfo.cz/zpravy-z-kpz/kdyz-misto-ja-zacneme-jednat-jako-my-pripojte-se-do-kpzkoalice/>

**Bartákův  
hrnec  
– 28. ročník**



**Předávání putovního  
Bartákova hrnce se uskuteční  
v sobotu 23. května  
na Biofarmě Pod Hájkem  
v Horní Branné.**

**Držiteli se stanou Řehořkovi  
(Změna termínu možná)**

Správní rada Nadačního fondu  
Bartákův hrnec



## Z PASTVINY NA VLASTNÍ STŮL

**M**anželé Řehořkovi hospodaří v Horní Branné v místě rodinného gruntu z roku 1868, samozřejmě vše už v novém provedení. Chov skotu však trvá a překonali i roky 1948–1989, kdy rodina hospodařila na 2 ha záhumnku. V roce 1990 Jiří Řehořek převzal hospodářství po svých předcích, pokračoval a rozšiřoval zemědělskou výrobu. V roce 2010 se rozhodli pro změnu a dcera pana Jiřího Řehořka – Ing. Hana Havlová – založila společnost Biofarma Pod Hájkem s.r.o., aby mohla v roce 2011 odkoupit celé hospodářství od svého otce a pokračovat v jeho podnikání již jako právnická osoba.



Pohled na Hájek, po němž leží Horní Branná a ekostatek Řehořkových.

Firmu vlastní dcera, ale tím bijícím srdcem hospodářství jsou stále manželé **Jiří a Hana Řehořkovi**. Pomáhají jim i další dvě dcery. Přebírání hospodářství od družstva nebylo bez obtíží, ale zdařilo se a po letech začali hospodařit ekologicky (od roku 2006). V té době ještě k pasoucímu se skotu chovali i dojné krávy až do roku 2010. Obhospodařují na 56 hektarů vlastních a 7 pronajatých pastvin, luk a polí. Pěstují vlastní biopícniny a bioobilniny (pšenici, tritikale a oves).

Krávy se pasou spolu s telaty na pastvině na okraji lesa, tzv. chov skotu bez tržní produkce mléka. Je nutné každý den za nimi zajet, zkontrolovat a zajistit přísun vody. „V pastevní sezóně si krávy a telata většinou vystačí s krmnou dávkou jen z pastvy. Některé jalovičky vybíráme pro další chov, býčky dokrmujeme nebo prodáme jako zástav dalším zemědělcům,“ říká Jiří Řehořek. Pro uchování krmiv postavili velký sklad.

### Ekohospodaření s agroturistikou

Jedete-li odkudkoliv z vnitrozemí k Řehořkovým do Horní Branné a je-li vhodné počasí – vysoký tlak a byla chladná noc – tak vás čekají nádherné výhledy na krkonošské hřebeny. Z Horní Branné je z hřebínku nad obcí vidět krásné Černá hora, do Vrchlabí je to jen skok přes hřeben s Hájkem a do hlavních středisek jen o chloupek dál. Proto si Řehořkovic rodina „Biofarma Pod Hájkem“ přibrala ke svému zemědělství ekoagroturistiku. Na okraji Semilská jsou trochu ztraceni, ale



v Praze v oboru fytotechnika. Je schopnou účetní i akreditovanou poradkyní pro ekologické zemědělství, umí poradit s dotacemi. Již v roce 2003 byla zvolena do čela Regionálního centra PRO-BIO Svazu EZ Krkonoše a Podkrkonoší jako správkyně. Centrum má na pět desítek členů. (Řehořkovým jsme se věnovali v reportáži v Bio č. 9 /2013.) Dobré zázemí v restauraci poskytují Řehořkovi nejen pro jednání valné hromady RC, ale



obec je v centru Podkrkonoší a může nabídnout cyklovýlety nebo trasy na běžkách a například i památku na zdejší krátký pobyt J. A. Komenského v místním zámečku.

Při zemědělské činnosti a agroturistických službách se paní Hana stala inženýrkou ekonomie a získala i bakalářský titul na ČZU



Nové a moderní vybavení kuchyně.



také pro kurzy vaření nebo pečení kváskového chleba, pro exkurze studentů a další vzdělávací semináře pro ekologické zemědělce. Z úzké spolupráce se zemědělskou školou v Poděbradech jsme přinesli reportáž v Bio č. 11/2017. Podporují také projekt „Skutečně zdravá škola“.

Řehořkovi začali provozovat agroturistiku, ještě v době, kdy dojili krávy a měli od nich výborné biomléko. Nabízejí dlouhodobě kvalitní ubytování a stravování v areálu ekologické farmy. Bydlí se jak ve velké rekreační chalupě, tak v pěti ložnicích v penzionu s restaurací, který vybudovali v roce 2015. V investicích jim pomohly evropské fondy – získali granty pro zlepšení ubytovacích služeb i pro zlepšení welfare chovu zvířat. Za stohy papírů, razítek a potvrzení je velký kus práce – sklad, stáj, a naposledy ekojatká s vlastním zpracováním produkce. Pro turisty přibyla restaurace s kuchyní, nové pokoje, dětské hřiště, vířivka i vyhřívaný bazén či půjčovna kol. Ubytované hosty zde chová jako v bavině.

## Ekologické hospodaření prospívá přírodě

U Řehořků vědí, že biodiverzita plodin je vždy dobrým předpokladem pro ekologické hospodaření. Vysokým přínosem pro diverzitu plodin je víceletý osev postup. Dobré je využívání krajových odrůd, vhodných do daných podmínek, spolu se střídáním jařin a ozimů. Nejvyšší diverzity je dosaženo v ekologickém způsobu hospodaření při pěti a víceletém osevním



Exkurze žáků v líně kuřat.



Z kurzu pečení kváskového chleba.



postupu. Také je důležité v hospodářství uchovávat přirozené struktury – meze, křoviny a podobně – jako životní prostor pro hmyz a drobná zvířata.

Jako zelenou perlu mají Řehořkovi ve vlastnictví lesní loučku, kde se vyskytuje chřástal polní a chráněný vstavač osahlý. Je to jedno ze dvou míst v republice. Péči malíčkému území věnují spolu s pracovníky KRNPu.

## Současnost je spojena s produkcí ze dvora

U Řehořků se nestojí dlouho na jednom místě... K potřebě výstavby jatek a vlastnímu zpracování biomasa nám paní Ing. Hana Řehořková sdělila poslední novinky.

„Po dlouhých úvahách a srovnávání všech pro i proti celá naše rodina došla k závěru, že pokud chceme zhodnotit naši produkci skutečně BIO, pak musíme mít konečný produkt – tedy biopotravinu pro spotřebitele, nikoli pouze surovinu pro konvenčního řezníka. Proto jsme se rozhodli k celkem odvážnému kroku – pro výstavbu malých faremních jatek s boudou a výrobnou hovězích specialit. Samozřejmě – vše v kvalitě bio.“

V roce 2017 jsme vyřizovali stavební povolení, v průběhu roku 2018 byla malofaremní jatka postavena. Dalších devět měsíců trvalo vyřízení administrativy, ➡



## Krkonoše originální produkt

### PRODUKT Z MÍSTNÍCH SUROVIN

Maso, použité na výrobu hovězích specialit, jsou 100% místní suroviny. Je to maso skotu, který se narodil, vyrostl, byl poražen a rozbourán v katastru obce Horní Branná a Jilemnice. Přísady, které se na ochucení hovězích specialit používají, jsou nakupovány od dalších dodavatelů. Mezi tzv. cizokrajné přísady patří některé druhy použitého koření – pepř, paprika, kardamon. Dále je používána sůl, která také není místní surovinou. Všechny tyto nakupované suroviny jsou ale již dávno tradičními přísadami používanými do místních uzenářských výrobků. Procento těchto přísad: koření – max. 3 %, sůl – max. 3 %. Tedy celkem maximálně 6 % jiných přísad než místních.

### RUČNÍ, ŘEMESLNÁ NEBO DUŠEVNÍ PRÁCE

Výrobky jsou vyráběny v menší rukodělné dílně – přímo na farmě. Každý kousek výrobku (párku, salámu, šunky), projde při výrobě několikrát rukama jejich výrobců – rodinných příslušníků farmy (rozbourání masa, roztřídění do kategorií, solení, koření, míchání, narážení do střev, věšení na udiřenské hůlky, chlazení, balení, distribuce).





aby stavba mohla být zkolaudována a schválena krajskou veterinární správou. Od podzimu loňského roku tedy můžeme porážet naše zvířata přímo na farmě. Je to velmi přínosné pro nás i pro zvířata. Zvířata neprocházejí před porážkou žádnou stresovou situací a my cítíme, že se chováme ke zvířatům tak, jak je to správné. Zvíře se u nás na farmě narodí, žije a roste na okolních pastvinách a nakonec je v areálu farmy humánním a bezstresovým způsobem poraženo.

Maso takto poražených zvířat vykazuje nejlepší kvalitativní i chuťové parametry. Součástí jatek jsou zrací komory, kde dochází k tzv. suchému zrání masa. Je to proces, při kterém jsou části zvířete uloženy bez ochranného obalu při nízké teplotě po dobu od tří do pěti týdnů. Během této doby dochází k přirozeným enzymatickým a biochemickým procesům, které mají za následek zkrěhčení a zlepšení chuti masa. Správně pouze toto maso lze označit jako „vyrážené hovězí“. Vyrážené maso balíme do vakua a prodáváme přímému spotřebiteli.

V současné době máme již vybavenou výrobu hovězích specialit. Právě probíhá schvalovací proces na výrobu a prodej hovězích biouzenin – fermentované salámy a klobásy, trvanlivé salámy, měkké párky. Specialitou je naše hovězí šunka. Všechny výrobky jsou v kvalitě bio a pouze

z našeho hovězího biomasa – bez přísadky vepřového.

Kromě certifikace BIO jsme na naše maso i hovězí speciality získali certifikaci „Krkonose, originální produkt“. Je to právě z důvodu, že výrobky splňují tzv. podmínky jedinečnosti: jde o tradiční krkonošský výrobek, je vyroben z místních surovin, jeho výroba je převážně ruční a má nadstandardní kvalitativní znaky – tedy certifikaci BIO.

### Hrnc do správných rukou

Rozvoj Biofarmy Pod Hájkem je tedy opravdu úctyhodný. Proto si ekohospodářství vybrala správní rada Nadačního fondu Bartákův hrnc k ocenění. O sobotě 23. května by měla předat Bartákův hrnc se „zlaťáky“ a titul Nejlepší ekozemědělec roku přímo v Horní Branné (č. 117). Řehořkovi si Hrnc stoprocentně zaslouží. PRO-BIO Svaz EZ jistě připojí také ocenění Sedlák roku. Při akci bude veřejnost mít příležitost ochutnat jejich regionální speciality připravené přímo na ekostatku. Víme, že je situace s pandemií koronaviru Covid-19 nepředvídatelná, takže datum není jisté. Sledujte proto weby RC Svazu PRO-BIO Krkonose a Podkrkonoší i časopisu Bio.

Mirka Vohralíková

FOTO – archiv Řehořkových



Hana Řehořková ráda vaří, proto kurzy vaření a pečení kváskového chleba jsou pro ni potěšením.



### Krátký film o biodynamickém pěstování vína

Nový filmový počín o pěstování vinné révy biodynamickým způsobem s certifikací DEMETER v Kutné Hoře na vinicích Lukáše Rudolfského.

Film lze šířit dále.

Jan Řehák

Víno bioDYNAMICKY  
<https://youtu.be/qsZSWTa6myo>

## Na zvýšení soběstačnosti dostanou zemědělci a potravináři navíc 4,3 miliardy korun, rozhodla vláda

**Celkem až 4,3 miliardy korun navíc z rozpočtové rezervy státu dostanou na pomoc se zvládnutím současné krize čeští zemědělci a producenti potravin. Rozhodla o tom vláda. Peníze, které budou moci primárně čerpat malé a střední podniky, mají především zvýšit soběstačnost České republiky a snížit její závislost na dovozech. Menší část prostředků půjde také na boj proti kůrovci.**

„Hlavním smyslem námi navržených opatření je zajištění potravinové soběstačnosti našich obyvatel a podstatné navýšení výrobních kapacit potravinářského průmyslu. V současné krizové situaci se ještě více ukazuje zásadní význam tuzemského zemědělství a potravinářství,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman.

Vláda odsouhlasila navýšení rozpočtu na Program rozvoje venkova o 3,3 miliardy korun. Většina peněz, celkem 2,3 miliardy korun, by měla jít na investice do zemědělských podniků. Šest set milionů korun dostanou zemědělci na zlepšení životních podmínek zvířat, zbylých 400 milionů korun dostanou lesníci na pořízení techniky pro boj s kůrovcem.

O 1 miliardu korun vláda svým rozhodnutím posílila také rozpočet Podpůrného a garančního rolnického a lesnického fondu (PGRLF). V rámci stávajících pro-

gramů PGRLF refunduje část předepsaných úroků z komerčních úvěrů. Jde zejména o investiční úvěry, v jejichž rámci komerční banky financují investiční činnost zemědělských podnikatelů a podnikatelů v oblasti lesnictví.

„Chceme maximálně vyjít vstříc našim klientům v této krizové době. Jejich požadavky budeme individuálně posuzovat, abychom jim pomohli co možná nejvíce eliminovat negativní dopady na jejich podnikání,“ uvedl předseda představenstva PGRLF Vladimír Eck.

Fond bude v odůvodněných případech akceptovat odložení splátek u stávajících komerčních úvěrů. Bude tedy poskytovat úrokovou podporu i na splátkách, které budou na základě ujednání mezi úvěrující bankou a klientem PGRLF odloženy oproti původnímu splátkovému kalendáři, a to při dodržení maximálních lhůt uvedených v pravidlech programu.

V případě úvěrů poskytnutých přímo společnostmi PGRLF lze žádat o uvolnění či snížení zástav peněžních vkladů, které nyní slouží jako zajištění poskytnutých úvěrů. Bude umožněn i odklad splátek jistiny úvěrů poskytnutých PGRLF, a to vždy na základě individuálního posouzení.

Vojtěch Bílý,  
tiskový mluvčí MZE



# Od ukradené pojízdné mlékárny k robotizované výrobě TŘI DESETILETÍ ZNAČKY HOLLANDIA

V malém městečku Krásné Údolí nedaleko Karlových Varů se už téměř 30 let vyrábějí české jogurty dle prověřené tradiční receptury. Jak vznikla myšlenka vyrábět právě jogurty a jak s ní souvisel mlékárenský návěs, který byl následně ukraden? I to odhaluje bohatá historie značky Hollandia, která v současnosti zpracovává více než tisíc litrů mléka denně. V Krásném Údolí z něj vzniká kromě typických selských jogurtů i řada bioproduktů.

Historie společnosti Hollandia se začíná psát na začátku 90. let, kdy se celá Evropa potýkala s nadbytkem mléka produkovaným zemědělskými družstvy. Výjimkou nebylo ani Československo. Mléko se dál nezpracovávalo a neekonomicky se likvidovalo. Nizozemské sedláky proto napadlo, že tyto nadbytečné zásoby využijí k výrobě zakysaných mléčných výrobků.

„Výsledkem byla pojízdná mlékárna. Při svých cestách do zahraničí se s ní setkal kamarád Jiří Machek, kterého nápad nadchnul a přivezl ji k nám do okolí Karlových Varů. Návrh výroby a technologie předal tehdejšímu Agrokombinátu Karlovy Vary a již po několika hodinách se mu ozvala sekretářka ředitele firmy, že jsou plánem nadšeni a mají velký zájem zapojit se do jeho realizace,“ uvedl ředitel společnosti Hollandia **Michal Škoda**.

Právě on se následně stal součástí čtyřčlenného týmu, který se záhy vydal do Holandska, aby se seznámil s technologií produkce jogurtů přímo u zdroje. Po nas-

tměnu. Zemědělci našli využití pro mléko a profitovat z toho mohli i spotřebitelé. „Na tuzemském trhu byl jen velmi omezený počet jogurtů, o jejichž kvalitě by se dalo dlouze polemizovat. Nabídku jsme tedy výrazně rozšířili a začali nabízet čerstvé jogurty, které vydržely tři až čtyři týdny a vznikaly v dokonale čistém prostředí,“ doplnil Škoda.

Ani důraz na kvalitu však hladkou cestu jogurtům až na pulty prodejen neumetl. Vyjednávání byla zpočátku složitá a Hollandii tak výrazně pomohl až vstup velkých řetězců na český trh a zalistování v jejich sortimentu. I to umožnilo další růst společnosti. V roce 2000 tak zavedla novou technologii výroby, která jí umožnila fungovat při nepřerušném provozu od vstupu surovin až po skladování. Znamenalo to také postupný přesun z pojízdné mlékárny do stacionární. „Přesunuli jsme se v Krásném Údolí z návěsu do výrobní haly a přikoupili farmu Otročin, tehdy ještě zemědělské družstvo Agro Otročin. Farma nám od roku 2012 dodává mléko v biokvalitě. Od roku 2003 pracujeme v nové výrobě, kterou jsme vybudovali kolem té stávající,“ přiblížil Škoda.

## Investice do modernizace a rozšíření výroby

Snaha držet se na špičce ve svém sortimentu vyústila rovněž do výrazné modernizace technologií. Díky každoročním investicím v řádu desítek milionů korun Hollandia rozšířila výrobu a inovovala zázemí podle aktuálních trendů, a to při zachování věrnosti procesu výroby. Nyní tak denně zpracovává 100 tisíc litrů konvenčního mléka od zhruba 20 dodavatelů a také vlastní biomléko z Farmy Otročin v denním objemu okolo 10 tisíc litrů.

## Kouzlo v kelímku

Specifikem klasických jogurtů Hollandia je především jejich prokysávání přímo ve spotřebitelském obalu. „Necháváme jogurt jednoduše dozrát v kelímku. Díky tomu

*Firemní jídelny Filipa Sajlera (kluci v akci) PERFECT CANTEEN se stávají členem HOPI HOLDING a.s. HOPI HOLDING pak do firmy přináší nejen dlouhodobou stabilitu a rozvoj, ale i jednu velmi šťastnou synergii. Součástí skupiny HOPI je totiž mj. i značka jogurtu HOLLANDIA, AD FineDine producent prémiových antipast a delikates, ekologicky hospodařící statky Otročin a Bemagro nebo HOPI CEE FISH HUB, která se specializuje na logistiku čerstvých ryb a mořských plodů v CEE regionu.*



Zástupce firmy Hollandia Leoš Roháček s Andreou Hrabalovou na Biofachu 2017.

FOTO – redakce Bio

## Co jste ještě možná nevěděli?

První jogurty vznikly na Blízkém Východě mezi lety 10 000 a 3 000 před naším letopočtem, kdy mléko zkysalo během přepravy ve vacích z kozí kůže.

Pojmenování jogurtu pravděpodobně pochází z Řecka, jogurt znamená v doslovném překladu zkvašené mléko.

Vyháška dnes popisuje jogurt jako kysaný mléčný výrobek, který se vyrábí prokysáním mléka, smetany nebo podmásli, případně jejich směsí (takzvané čisté jogurtové kultury).

V každém jogurtu se ke konci data spotřeby musejí nacházet živé bakterie v počtu 10 milionů na 1 g jogurtu. Jogurt nesmí obsahovat žádné konzervační látky a nesmí projít tepelnou úpravou.

Během procesu vzniku jogurtu, který trvá 4 až 8 hodin, se laktóza mění na kyselinu mléčnou a další látky. V důsledku sražení mléčných bílkovin klesá pH.

získává svou typickou pevnou, gelovitou a lámovou strukturu. Jde-li o ovocné jogurty, dbáme rovněž na vysoký podíl ovocné složky. U selských ovocných jogurtů nepoužíváme žádná barviva ani aroma, celkově klademe důraz na jednoduchost složení,“ sdělil Škoda.

Právě selský jogurt zůstává dodnes vlajkovou lodí společnosti Hollandia. Jeho popularity přitom chtěly využít též obchodní řetězce a usilovaly o to, aby jej Hollandia vyráběla i pod jejich privátními značkami. Společnost to však odmítla a místo toho nabídku rozšířila o krémové jogurty. K nim se postupem času začaly přidávat také jogurtové nápoje, zmrzliny či jogurty v biokvalitě. I díky tomu tak společnost po ekonomické stránce stabilně roste. V současnosti se hodnota růstu meziročně pohybuje mezi pěti a šesti procenty. Společnost přitom věří, že v těchto intencích bude pokračovat i nadále.

**Martin Svoboda**  
FOTO – archiv firmy



bíraní potřebného know-how tak ještě v roce 1991 vznikla česká společnost Hollandia, která svým názvem dodnes odkazuje na zemi, kde se zrodil způsob výroby jejich jogurtů. Celkem devět zakládajících členů postavilo firmu prakticky na zelené louce. Její dominantou byl přitom první zapůjčený návěs.

## Komplikace navzdory vysoké počáteční kvalitě

Celý tým se učil prakticky za pochodu, ať už se jednalo o vyladění procesu kysání jogurtu, či docílení kvalitního výsledku napříč celou vyrobenou várkou. Objevovaly se však i nečekané problémy. „Zapůjčený mlékárenský návěs nám někdo ukradl, hledali jsme ho pak celý měsíc. Nakonec jsme v něm vyráběli až do května 1993, kdy jsme obdrželi náš vlastní. Ten jsme používali s úspěchem až do roku 2001,“ řekl Škoda.

Podle šéfa Hollandie znamenala pojízdná mlékárna zaparkovaná v Krásném Údolí pro oblast Karlovarska výraznou



# PLANÉ ROSTLINY ve zdravé výživě člověka 21. století

**Pavla Momčilová**

**N**aši předkové, ještě za dob našich prarodičů, žili v těsném sepětí s přírodou, zejména pak ti, co žili na venkově a v malých městech (teď tím myslím Evropu – na některých světadílech je tomu tak ještě někde dodnes). My, dříve narození, jsme toho ještě kousek zažili na vlastní kůži: Domácí pěstování zeleniny a ovoce, ořechy a oříšky byly ze zahrádky, nebo od souseda, nebo lískové z mezí u lesa. Sbírali jsme houby, šípky, jeřabiny, trnky a dřínky (plody i na marmelády). Na dvorku byly slepičky, králíci, někdy i prasátko... Čaje jsme vařili z bylinek a plodů v přírodě nasbíraných, jarní koření a listová zelenina – to byly často plané rostliny z louky, meze nebo zahrádky, dnes spíše považované za plevel.

Po třiceti letech relativního potravinového blahobytu je jen dobře, že se i u nás hodně lidí i z mladších generací vážně zamýšlí nad tím, zda je to, co jíme, to pravé, zda vždy vše prospívá našemu tělesnému i duševnímu zdraví. Hledají se informace také o využití planě rostoucích rostlin v kuchyni, na internetu i jinde... Informace jsou často bohužel neúplné,

## Sběr planých rostlin

A tak se dejte se mnou letos hned z jara do sběru bylinek, koření, hlíz, květů, pupenů a později i plodů a zajistěte si tak v období, kdy nám vitaminy i další vitalizační látky velmi chybí, vše čerstvé a energií nabitě z českých luk, luhů a hájů. Osvojíte-li si několik jednoduchých postupů, nebudete již vydávat velké peníze za rychlenou a čerstvou zeleninu a bylinky. Nezapomeňte, že i česká rychlená zelenina i komerčně pěstované bylinky mají vždy zvýšený obsah chemických látek. Dovozové produkty navíc jsou ještě méně hodnotné i tím, že musí „přežít“ delší přepravu, pobyt ve skladech a musí být k tomu patřičně ošetřeny.

## DŮLEŽITÉ INFO

- Bylinky i plané a pokrmy s nimi můžeme méně solit, nebo nesolit vůbec.
- Plané rostliny sbíráme vždy na ekologicky čistých místech

(ekozahrádkách, na nehojených loukách, mezích a v hájích a lesích). Rostliny jsou pak bez škodlivých přídatných látek (hno-



jiva, insekticidy, pesticidy apod., nebo konzervanty, barviva, chemická dochucovadla apod. při zpracování a distribuci) a jsou stoprocentně čerstvé.

– Pozitivním a často i výchovným momentem je, že plané rostliny do kuchyně si nasbíráme na krásné rodinné procházce přírodou spolu s dětmi, které navíc naučíme poznávat i takové rostlinky, o kterých se ve škole většinou dnes již nemluví a neučí.

– Co je ještě důležité, to je dobrá znalost planých rostlin. Na trhu je dostatek herbářů a jiných populárně naučných knih. Doporučuji se do nich trochu podívat, abychom nesnědli něco, co bychom neměli.

## DŮLEŽITÁ GLOSA V DRAMATICKÉ SOUČASNOSTI

V dnešní době je docela reálná představa, že mohou přijít i **krizové situace se svými důsledky**. Může to být krize ekonomická či jiná (voda +/-, sucho/ záplavy, konflikty, **epidemie**, energetické, živelné a industriální pohromy apod.). Najednou se všichni budeme muset zamyslet nad tím, jak se co nejlépe s nastalou situací vyrovnat a jak z dané situace co nejlépe vyjít beze škod na fyzickém a psychickém zdraví. Jedním ze zajímavých témat jsou plané rostliny k jídlu... Mnoho inspirativních myšlenek a rad ke krizovým situacím (nejen nedostatek potravin) naleznete v knize „*Ruka noci podaná*“, V. Cílek, F. Šmíkmátor a další autoři, [www.dokoran.cz](http://www.dokoran.cz).

**Píše se 15. březen 2020... máme koronavirus.**



nebo v senzačním stylu. V seriózním časopisu Bio dáváme jen zaručené a léty a praxí ověřené rady a informace. A tak bych vás ráda zavedla do reálného světa našich planých rostlin, využitelných v kuchyni. Problematikou se zabývám v teorii i praxi už více než 40 let, mnohé o planých rostlinách najdete v mých knihách „*Vaříme pestře z české zeleniny II.*“, „*Jarní a zimní zeleninové menu*“, „*Vaříme dětem chutně a zdravě*“, zašleme na dobírku – [www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)

V zimě, předjaří i na jaře nám příroda nabízí mnoho planě rostoucích rostlin, které z neznalosti a mnohdy i z pohodlnosti jen obcházíme, a raději zajdeme do supermarketu a bylinky, koření, čaje, výživové doplňky atd. koupíme hotové. Ani nás nenapadne, že mnoho bohatých zdrojů vitaminů, minerálních látek a nepřeberných chutí a výživových hodnot máme v přírodě okolo nás a... vše zdarma!!!





# Použití planých rostlin ve zdravé kuchyni

## TEPLÁ KUCHYNĚ

Některé plané rostliny se již za dob našich předků dobře uplatnily při přípravě chutných a hodnotných pokrmů teplé kuchyně (pampeliška, kopřiva, sedmikráska, čistec bahenní a další). Uvedu jen několik mých odzkoušených receptů jako příklady pro inspiraci – pro zdravou chuť i pro případ nouze.

### Polévka z jarních bylinek

*Doplní zimní ztrátu minerálních látek a vitamínů*

✿ 3 hrsti bylinek (mladé lístky pampelišky, sedmikrásky, kopřivy, popence, jitrocele, řebříčku, ptačince žabince aj.) ✿ 30 ml olivového oleje nebo 30 g másla ✿ 30 g špaldové mouky ✿ 50 g tenkých nudlí, pohanky nebo rýže ✿ sůl ✿ 1 lžice sekané petrželky nebo jiné natě



1 Na čistých místech nasbírané bylinky očistíme, promyjeme pod tekoucí vodou a jemně nasekáme.

2 Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme ji 1.5 l studené vody a přivedeme k varu.

3 Po třech minutách přidáme sekané bylinky.

4 Vaříme na mírném ohni 5 minut, lehce osolíme, přidáme uvařené nudle, vařenou pohanku nebo rýži a sekanou petrželku apod. a podáváme.

### Polévka z mladých kopřiv s krutony

*Pročistí krev, dodá energii*

✿ 3 hrsti mladých kopřivových výhonků a listů (sbírejte do poloviny dubna) ✿ 1 vejce ✿ 30 g čerstvého másla ✿ 100 ml bílého jogurtu nebo smetany ✿ 1 lžice sekané pažitky ✿ sůl

Na krutony: ✿ 2 suché žemle ✿ olej na smažení

1 Na čistých místech nasbírané mladé výhonky a listy kopřivy dvoudomé propláchneme pod tekoucí vodou, necháme okapat, a pak nasekáme na jemno.

2 V hrnci přivedeme k varu 1.2 l vody, vložíme sekané kopřivy, osolíme a vše povaříme 5 minut.

3 Žemle nakrájíme na kostičky a usmažíme na oleji krutony.

4 Vejce rozšleháme v jogurtu nebo smetaně, přidáme do polévky a na velmi mírném ohni krátce prohřejeme.

5 Přidáme sekanou petrželovou nať a zjemníme kouskem másla. Na talířích přidáme krutony.

### Polévka z kořenů pampelišky nebo hlíz čistce bahenního

*Pročistí žlučník a játra, dodá minerály*

✿ 400 g kořenů pampelišky (sbíráme v říjnu až dubnu, jinak jsou hořké) nebo očištěných hlíz čistce (možno i jejich směs) ✿ srdíčka z několika pampelišek (na jaře) ✿ mletý sušený řebříček ✿ sekané mladé pampeliškové a sedmikráskové listy ✿ 30 ml olivového oleje ✿ 50 g pohankové mouky ✿ sůl

Na celestýnské nudle: ✿ 50 g pohankové mouky ✿ 1 vejce ✿ 1 lžice sekaného popence a pažitky ✿ sůl ✿ 30 ml oleje na smažení

1 Vybereme silnější dužnaté pampeliškové kořeny či větší hlízy čistce a důkladně vše omyjeme kartáčkem. Jsou-li čisté, nemusíme je škrábat, nejsou-li pěkné, raději je oškrábeme.

2 Očištěné kořeny a hlízy nakrájíme přes vlákno na kolečka o tloušťce asi 3 mm.

3 Srdíčka mladých rašících lístků dobře očistíme a nakrájíme na drobno.

4 Nakrájené v hrnci osmahneme na oleji, přidáme pohankovou mouku, několikrát vše vařečkou obrátíme, a pak zalijeme 1.5 l studené vody. Vše přivedeme k varu, přidáme nakrájená mladá srdíčka a vaříme 15 minut.

5 Usmažíme celestýnské nudle: V misce rozšleháme vejce s trochou vody, osolíme, přidáme mouku, drcený řebříček a sekanou nať a umícháme řidší těsto jako na omelety. Necháme chvíli stát a pak na oleji usmažíme dvě omelety. Prochladlé je nakrájíme na nudličky.

6 Hotovou polévku ochutíme sekanými lístky a na talířích přidáme celestýnské nudle.

## OBĚDY A VEČEŘE

### Špenát z mladých kopřiv nebo bršlice kozí nohy, lebedy lesklé nebo z jejich směsi

*Pročistí krev, stimuluje trávení*

✿ 750 g mladých listů nebo výhonků zelených bylin (sbíráme do konce dubna) ✿ 50 ml olivového oleje ✿ 50 g špaldové nebo pohankové mouky ✿ 3 stroužky česneku ✿ 1 cibule ✿ sůl

1 Mladé výhonky a listy zelených bylin dobře propláchneme studenou vodou, trochu je posekáme.

2 Z oleje, nakrájené cibule a mouky připravíme světlou jíšku. Zalijeme ji asi 0.3 l studené vody, provaříme a vložíme sekané zelené bylinky, prolisovaný česnek a sůl, promícháme a vaříme asi 5 minut.

3 Špenát ze zelených jarních bylin podáváme k masitým nebo bezmasým jídlům s vařeným bramborem, bramborovým knedlíkem nebo těstovinami.



### Bramborový salát s čistcem a bylinkami

*Běžná příloha trochu jinak, nabitá vitálními látkami*

✿ 1 kg ve slupce vařených a oloupaných brambor ✿ velká hrst hlízek čistce bahenního ✿ hrst lístků sedmikrásky, mladých listů pampelišek se zavřenými poupaty ✿ několik rostlin plané česneko-cibule ✿ malý svazeček pažitky a petrželky ✿ 1 lžička hořčice ✿ jablčný ocet nebo citrónová šťáva ✿ sůl ✿ lžička medu ✿ 30 ml panenského olivového oleje





1 Očištěné hlízky čistce krátce povaříme v osolené vodě. Ochlazené oloupneme a nakrájíme na kolečka. Vařené oloupané brambory nakrájíme na kostičky.

2 Všechny uvedené plané rostlinky dobře opláchneme a nasekáme na drobno.

3 Ve větší míse smícháme olej, hořčici, med, sůl, citrónovou šťávu nebo ocet. Přidáme nasekané rostlinky, vše dobře promícháme a necháme chvíli macerovat.

4 Pak přidáme nakrájený čistec a brambory, zlehka vše spojíme, ochutnáme a popř. doplníme chuť solí a octem. V chladnu necháme hodinku zaležet.

Podáváme jako přílohu k masitým i vege jídlům. Bramborový salát můžeme také namazat jako podklad na sýrové nebo šunkové chlebičky apod.

## Veganská velikonoční nádivka s kopřivami

*Zdravý úvod velikonočního hodování*

✪ 5 žemlí ✪ 100 g spařených kopřiv nebo jiných zelených listových bylin ✪ 200 g uzeného TOFU nebo TEMPEHU ✪ 2 až 3 dl sójového mléka ✪ 50 g pšeničné mouky polohrubé ✪ 10 g droždí ✪ 30 ml olivového oleje Extra Virgin ✪ půl lžičky strouhaného muškátového oříšku ✪ 1 lžice sekaných lístků řebříčku ✪ 1 lžice sekané petrželové natě a kousek libečkového výhonku ✪ sůl

✪ Olej a strouhanka na pekáček

1 Suché žemle nakrájíme, přelijeme 2 až 3 dl horkého sójového mléka a necháme je změkhnout. Pak mléko vymačkáme a máčené žemle v míse rozetřeme vařečkou. TOFU nebo TEMPEH nakrájíme na kostičky. Byliny spaříme trochou horké vody a necháme okapat.

2 Droždí rozkvedláme v troše slitého sójového mléka. Spařené byliny nasekáme na drobno.

3 K rozetřeným žemlím přidáme pšeničnou mouku a také sekané spařené zelené byliny, nasekaný řebříček, výhonek libečku a petrželku, muškát, sůl a polovinu oleje.

4 Droždí rozkvedlané v troše slitého sójového mléka přidáme k připraveným žemlím a vypracujeme hustší těsto na nádivku, přidáme krájené TOFU nebo TEMPEH a vše necháme chvíli kynout.

5 Pekáček vymažeme olejem, vysypeme strouhankou a naplníme připravenou nádivkovou směsí. Zakápneme zbylým olejem a pečeme v troubě vyhřáté na 170 °C asi 40 minut do zlatova.

### NAŠE TIPY

– Pro všežravce můžeme do nádivky přidat i vařené telecí nebo uzené vepřové maso.

– Nádivku můžeme jindy zapéci zabalenou do spařených kapustových listů.

– Nádivkou můžeme také naplnit dutinu kuřete nebo králíka a vše upéci. Nádivka není tak těžká jako ta klasická s vejci.

## Čestlické ovesné karbanátky s planými bylinkami

*Přírodní rychlý jarní oběd*

✪ 200 g ovesných nebo žitných vloček ✪ 1 vejce ✪ svazek medvědího česneku ✪ dohromady 1 hrst mladých výhonků bršlice, čekanky, kopřivy, lebedy (podle toho, co najdeme) ✪ 1 lžice sekaného mladého pelyňku černobýlu ✪ 1 lžička sušeného drceného řebříčku (místo pepře) ✪ pár lístků dobromysli ✪ 1 malá cibule ✪ 2 stroužky česneku ✪ sůl ✪ trochu mouky na obalení karbanátků ✪ olivový olej na smažení nebo pečení

1 Ovesné vločky zalijeme v míse asi 1/2 l vlažné vody a necháme do rána v chladničce bobtnat. Spěcháme-li, dáme vodu horkou a za cca 15 minut můžeme s vločkami pracovat dále.

2 K máčeným vločkám přidáme vejce, sůl, sušený řebříček a jemně sekaný pelyněk a dobromysl a vše promícháme.

3 Medvědí česnek a ostatní plané rostlinky pěkně omyjeme pod studenou vodou, nasekáme na drobno a přidáme k máčeným vločkám. Necháme chvíli zaležet.

4 Z hmoty tvoříme karbanátky, obalíme v mouce a smažíme na oleji nebo pečeme ve vyhřáté troubě do zlatova.

Karbanátky podáváme např. s vařeným bramborem a zeleninovým salátem nebo v celozrnné bulce s dipem a zeleninou jako burger.

## STUDENÁ KUCHYNĚ

### Jarní „detox“ smoothie!

*Očištěte si zjara játra a ledviny*

✪ Květy hluchavky bílé, mladé lístky kopřivy dvoudomé, jitrocele kopinatého, řebříčku, pampelišky vč. „srdíčka“, rašící pupeny bezu černého a lípy ✪ půlka nastrohané syrové červené řepy nebo jablka ✪ 300 ml pramenité vody nebo mandlového mléka ✪ špetka mořské soli ✪ na ochucení med nebo stévie

1 Očištěnou červenou řepu nebo jablko jemně nastroháme a dáme do mixéru. Zalijeme vodou nebo mandlovým mlékem.

2 Přidáme omyté a okapané bylinky (v poměru podle chuti a možností), jemně rozmixujeme a dochutíme špetkou soli a některým z přírodních sladidel.

3 Pijeme cca 100 ml po ránu, můžeme ještě rozředit vodou, dochutit např. šťávou z citrónu.

### Zelená jarní pomazánka

*Zdravější a chutnější než ze zmrazeného špenátu*

✪ 300 g mladých lístků a výhonků kopřiv ✪ bršlice ✪ ptačince žabince apod. (sbíráme do poloviny dubna) ✪ 30 g másla ✪ 40 g špaldové nebo pohankové mouky hladké ✪ 1 dl sladké smetany 12% ✪ 2 stroužky česneku ✪ 1 jarní cibulka s natí nebo hrst plané pažitky ✪ 50 g strouhaných jader vlašských ořechů ✪ mandlí nebo sezamového tahini ✪ 1 lžička medu nebo stévie ✪ lžice citrónové šťávy ✪ mořská sůl

1 Zelené byliny propláchneme studenou vodou a povaříme 3 minuty v malém množství vody, kterou jsme osolili mořskou solí. Scedíme, vývar nevyléváme, bylinky nasekáme na jemno.



2 Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, přidáme nasekané povařené zelené byliny a zalijte troškou vývaru. Povaříme 8 minut mírným varem na hustý krém. Ke konci varu přidáme opatrně sladkou smetanu a prolisovaný česnek, stáhneme z ohně a necháme prochládnout.

3 Očištěnou cibulku nebo pažitku nasekáme na jemno a spolu se strouhanými ořechy, mandlemi nebo tahini vmícháme do vlažné pomazánky. Dochutíme podle chuti a necháme zchladnout.

4 Mažeme na plátky žitného celozrnného chleba nebo na topinky. Můžeme sypat strouhaným TOFU nebo tvrdým sýrem, obložit vejci, ředkvičkou, plátky mrkve apod.

## Sedmikrásový salát s mrkví

*Chutná dětem i dospělým*

♦ 200 g mrkve ♦ 100 g sedmikrás-  
kových růžic i s květy ♦ 2 lžice cit-  
rónové šťávy ♦ med ♦ sůl ♦ 30 ml  
olivového oleje Extra Virgin

1 Očištěnou mrkev nastrouháme na jemném struhadle a dáme na mísu. Zakápneme ředěnou citrónovou šťávou, aby nehnědla.

2 Růžice sedmikrásek rozebereme na menší kousky, zbavíme je zvadlých částí a dobře promyjeme pod tekoucí vodou, necháme okapat.

3 Sedmikrásy vkusně rozložíme na strouhanou mrkev a ozdobíme kvítky.

4 Z citrónové šťávy, medu, soli a oleje připravíme s trochou vody jemnou zálivku, kterou přelijeme připravený salát. Hned podáváme.

### NAŠE TIPY

- Salát je velmi příjemný a pěkně i vypadá.
- Pro ozvláštňení můžeme jindy přidat do salátu kousky čerstvého ananasu.
- Salát můžeme podat na listech jarního hlávkového salátu.



## DIPY TŘÍ BAREV

### Zelený ostrý dip (recept 1)

♦ 200 g zelených planých bylinek (hodně potočnice lékařské + trochu ptačince žabince a jiných zelených jarních listů) ♦ 1 kelímek zakysané smetany ♦ špetka pepře ♦ sůl ♦ popř. pár kapek medu a citrónové šťávy

### Oranžový jemný dip (recept 2)

♦ 200 g hodně do měkka uvařené mrkve ♦ 80 ml panenského olivového oleje ♦ 10 pampeliškových květů ♦ květy hluchavky bílé ♦ 2 lžice šťovíkových listů ♦ 2 lžice citrónové šťávy ♦ špetka soli ♦ med nebo stévie podle chuti

### Bílý dip (recept 3)

♦ 100 g měkkého tvarohu ♦ 1 kelímek bílého jogurtu (můžeme místo toho dát TOFU a vege smetanu) ♦ svazek česneku medvědího ♦ lístky prvosenky jarní ♦ špetka pepře nebo drceného řebříčku ♦ sůl ♦ med ♦ citrónová šťáva podle chuti

### Příprava dipů

Připravené suroviny podle receptů (1, 2, 3) dáme do silného mixéru a jemně rozmixujeme do hladka. Pak si dip dochutíme podle vlastních chutí a podáváme k masitým, sýrovým i zeleninovým pochoutkám.

## RŮZNÉ ZDRAVÉ VARIACE

### „Mandlový“ pudíng s tužebníkem jilmovým a lesním ovocem

*Chutná a je i protizánětlivý*

♦ Velká hrst květů, ev. i natě čerstvého tužebníku jilmového ♦ 1 l sójového nebo mandlového mléka (možno i kravské) ♦ 1 sáček vanilkového pudingu ♦ med nebo stévie na oslazení

1 2/3 z mléka přivedeme k varu a přidáme nasekaný tužebník jilmový. Krátce povaříme, stáhneme z ohně a necháme cca 1 hodiny macerovat, pak scedíme.

2 Mléčný vývar opět přivedeme k varu a přidáme ve zbylém mléce rozmíchaný vanilkový pudíng. Osladíme a za stálého míchání krátce povaříme. Pak slijeme do misek a necháme vychladit. Ozdobíme lesním ovocem a lístky tužebníku.

Dezert chutná svěže a je léčivý.

## POSILUJÍCÍ A PROČIŠŤUJÍCÍ NÁPOJE

Kromě jídel se z planých rostlin připravují posilující a čistící nápoje. Z čerstvých listů jahodníku, maliníku, ostružiníku, ale i výhonků bezu černého, růže šípkové, kůry bezu a dubu, zmrzlých plodů šípku apod. si v zimě uvaříte výborný posilující čaj. Na jaře si zase uvaříme pročištějící čaje z kopřiv, šípkových, lipových a bezových výhonků.

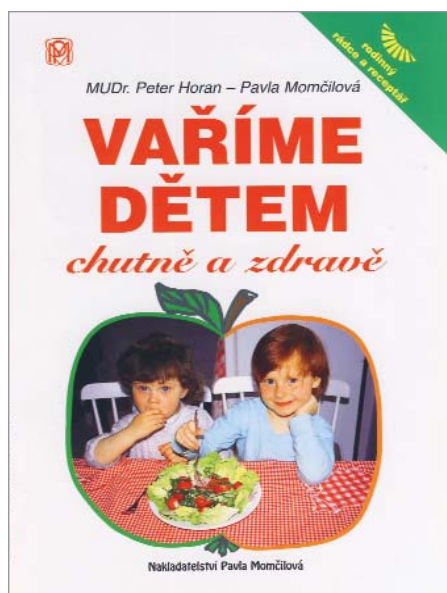


*Zelená jarní pomazánka*





Česneko-cibule



Vyvážená a pestrá strava je základem pro zdraví dětí i celé rodiny. Nejprodávanější a nejpraktičtější a nejen rodiči i prarodiči uznávaná „bible“ vaření pro děti a celou rodinu je právě naše kniha „Vaříme dětem chutně a zdravě“.

Přes 600 receptů pro zdraví dětí i celé rodiny. Plané jedlé rostliny s prospěchem využijte i ve výživě dětí.

Objednávejte na:

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



Portulaka zeleninová

## Plané rostliny a jejich využití v lidské výživě

### Planá rostlina

### Využití v kuchyni

#### Bez černý

Výhonky a květy na čaje; květy na smažené kosmatice; plody sušené na čaj, šťáva z plodů na sirupy, vína, likéry; *léčivka*.

#### Bršlice kozí noha

Jarní listy a výhonky místo špenátu, do polévek a na zdobení; do karbanátků, obilných placek, nádivek apod.

#### Čekanka obecná

Mladé lístky a výhonky do salátů a polévek, kořen – sušený a pražený jako náhražka kávy (cikorka); *léčivka*.

#### Česnek medvědí

Listy do salátů, do jídel a polévek, na zdobení; dipy, smoothies; pomazánky; *léčivka*.

#### Česneko-cibule karpatská

Z Bílých Karpat jsem dovezla planou česneko-cibuli. Množí se pacibulkami, v zemi má pěkné stroužky a dobře přezimuje. Brzy na jaře raší listy do salátů, polévek atd. – chuť spíše cibulová. Na podzim a v zimě stroužky spíše česnekové chuti. Na zahradě i v jejím okolí se sama množí už více než 50 let.

#### Čistec bahenní

Podzemní hlízy oříškové chuti, délky až 5 cm. Syrové hlízy na salát, vařené a dušené do polévek a jako přílohová zelenina. Hlízy podobné topinamburům. Výživově hodnotná zelenina z přírody. Najdeme na mokřích loukách apod. Patří mezi hluchavkovité.

#### Dobromysl planá

Koření (oregano) a *léčivka*. Roste na suchých stráních (Bílé Karpaty).

#### Hluchavka bílá

Bílé květy mají nasládlou chuť, dáváme je do čerstvých salátů do smoothies, na zdobení krémů a dezertů. *Léčivka*.

#### Houby jedlé

Jedlé lesní houby obohatí přírodní jídelníček v každém ročním období. Pořídte si atlas hub.

#### – Hlíva ústříčná

Parazitní houba, najdeme hlavně na starých kmenech ovocných stromů; k dostání i sadba k pěstování na zahradě. Roste v chladnějších a vlhkých obdobích roku. Použití známé. Významná *léčivka* – obsahuje betaglukany aj. významné adaptogeny.

#### – Jidášovo ucho

Parazitní houba, roste na odumřelých kmenech bezu černého. Sbírá se od podzimu do jara. Skladujeme sušené. Čínské a jiné pokrmů, jíme máčené syrové nebo vařené, i do salátů.

#### Chmel otáčivý planý

Mladé výhonky chmele jsou chutné a využívají se podobně jako chřest. Syrové i v páře vařené apod. Šišťice chmele jsou *léčivkou*. Roste v houštích na březích řek apod.

#### Jeřáb obecný

Mladé výhonky větviček s pupeny na čaje a koupele. Plody sušené na čaje jako *léčivka*.

#### Jitrocel kopinatý

Mladé lístky do salátů, do polévek, rizot, karbanátků. Nerozkvetlé úbory smažíme v těstíčku naslano i nasladko. *Léčivka* – čaje, čisté listy na rány.

#### Kmín planý

Roste na přírodních loukách. Sbíráme semena, poznáme podle kmínové vůně natě i semen.

#### Kopřiva dvoudomá

Mladé výhonky a listy cca v březnu a polovině dubna. Starší rostliny obsahují histamin, alergizující látka. Výhonky a mladé listy jako špenát, do nádivek, spařené do pomazánek, dipů. *Léčivka* – čaje.

#### Lesní plody

Borůvky, maliny, ostružiny, lesní jahody, plané třešně, jablka. Jedlé plané ovoce z přírody má významně vyšší obsah vitaminů a dalších vitálních látek než ovoce z obchodu nebo zahrad.

#### Lebeda lesklá

Listy a výhonky do salátů, do karbanátků a placek, bramboráků.

#### Lípa (Tilia)

Jarní pupeny obalované na smažení, mladé větvičky na pročišťovací čaje a na koupele. Květy – *léčivka*.

#### Mateřídouška

Sušená drcená nať jako koření (majoránka, dobromysl, oregano). *Léčivka*.



## Planá rostlina

## Využití v kuchyni

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mrkev obecná</b>                   | Předchůdkyně mrkve seté, kořen má bílý, nadzemní část rostliny téměř shodná s mrkví setou. Pro možnost záměny s podobnými jedovatými rostlinami (telucha kozí pysk, rozpuk jízlivý) raději sbíráme jen při perfektní odborné znalosti. Použití jako mrkev setá – kořen i nať.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Pampeliška – smetanka lékařská</b> | Kořen, srdíčka, mladé listy, květy, lodyhy.<br>– <i>Kořen</i> : sběr říjen až duben. Oškrábané na polévku jako černý kořen a do zeleninových směsí. <i>Léčivka</i> .<br>– <i>Srdíčka</i> : (velmi časně v zemi vykrojená rašící srdíčka – zárodky listů, květů, lodyh). Očištěné a nakrájené do salátů, dipů, smoothies, pomazánek, polévek – bohaté na vitamínové látky.<br>– <i>Mladé listy</i> : (březen, duben) do salátů, polévek, pomazánek, dipů.<br>– <i>Poupata</i> : k nakládání na kyselo nebo fermentaci jako kapary.<br>– <i>Květy</i> : na pampeliškový med, sirup. Obalené květy smažené nasladko nebo naslano. Lodyhy květů omyté k přímé konzumaci, k posílení jater a k pročištění. <i>Léčivka</i> . |
| <b>Pažitka planá</b>                  | Brzy na jaře roste pod šípkovými a trnkovými keři jemná planá pažitka – do polévek, pomazánek, salátů atd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Pelyněk černobýl</b>               | Čerstvá i sušená nať jako koření do luštěninových a masitých jídel, omáček apod. <i>Léčivka</i> – na některé trávicí potíže.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Plicník lékařský</b>               | Výhonky s květy brzy z jara do slaných vege i masitých jídel, květy na zdobení salátů, dezertů atd. <i>Léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podběl</b>                         | Mladé výhonky podběle brzy na jaře do salátů, do dušených zeleninových směsí apod., květ <i>léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Popenec okrouhlolistý</b>          | Koření čerstvé i sušené – do luštěninových a masitých jídel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Portulaka zeleninová</b>           | Planá rostlina k nám přenesená z Asie a jižní Evropy, jako plevel je všude. Jedna z nejhodnotnějších planých rostlin, vitamin A, omega 3. Do salátu, smoothies, dipů.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Potočnice lékařská</b>             | Ostře kořeněná chuť, podobná hořčici, křenu. Na jarní saláty, listy a lodyhy. Roste v čistých přípotočních vodách. Chutné do tvarohových pomazánek, dipů, smetanové omáčky apod.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Prvosenka jarní</b>                | Květy a mladé lístky do salátů a na zdobení. <i>Léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ptačinec žabinec</b>               | Celé mladé rostliny brzy z jara do salátů, na špenát, do smoothies a vitaminových nápojů, do polévek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Řebříček lékařský</b>              | Aromatická bylina. Mladé listy do luštěninových, masových, bramborových, těstovinových a obilných jídel na placičky, bramboráky, zapečené pokrmy, sušené květy a listy drcené jako česká náhrada pepře. <i>Léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sedmikráska</b>                    | Po celý rok květy a listy do salátů, polévek. Květy <i>léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Růže šípková – šípek</b>           | Mladé výhonky větviček, květy, plody – vhodné k jídlu.<br>– <i>Mladé větvičky</i> : na pročišťovací čaje brzy na jaře. <i>Léčivka</i> .<br>– <i>Květy</i> : okvětní lístky na sirupy.<br>– <i>Plody</i> : na čaj, marmeládu, víno, likér. <i>Léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Šťovík kyselý a luční</b>          | Mladé listy a lodyhy do jarních salátů, do smetanové polévky.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Violka rolní</b>                   | Květy do salátů, na zdobení. Nať a květy <i>léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Violka vonná</b>                   | Květy do salátů, kandované květy na zdobení dezertů.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Trnka</b>                          | Květy na čaje. Plody na vína, likéry a čaje. <i>Léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tužebníkův jilmový</b>             | Květy a nať na léčivé čaje – antibakteriální účinky. Květy a listy mají vanilkovou či mandlovou chuť, vhodné do pudinků, piškotů, nápojů jako aroma. <i>Léčivka</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



### Bezděková Vlasta ČESKÉ OVOCE V KUCHYNI

Domácí ovoce je po celý rok zdraví prospěšnější než exotické druhy. Na 150 neobvyklých receptů na využití českého ovoce ve výživě na moučníky, deserty, poháry, ovocné přesnídávky, zavařeniny, kompoty, sušení ovoce a příprava šťáv.

Objednávejte na  
[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)



### Momčilová Pavla: JARNÍ A ZIMNÍ ZELENINOVÉ MENU

Reedice oblíbeného titulu. Česká zelenina je náš národní poklad, který nedoceňujeme. Možná proto, že nevíme, co vše se dá z ní připravit. Nejzdravější zelenina je ta, která vyrostla v našem okolí a byla sklizena v plné zralosti, třeba v naší ekozahrádce. V kuchařce najdete vše od polévky přes hlavní chod až po studený bufet. Co vařit z cibule, čekanky, černého kořene, červené řepy, kadeřávku, polníčku, topinambur, tuřínu – nebo jak využít plané byliny a koření.

Objednávejte na  
[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)



# JAK SI POSÍLIT IMUNITU

**D**oba při pandemickém výskytu nemoci COVID-19 si žádá zejména posílení naší imunity. Jedním z vlivných faktorů je stress – tedy potřebujeme se mu vyhnout. Ovšem v podmínkách omezení společenského života, ztracených pracovních příležitostí a růstu cen se mu těžko vyhneme. Zbývají cesty další.

## Strava by měla být pestrá

Bez cukru a nezdravých tuků. Dávejme si více obilnin, ovoce a zeleniny, které nasartují imunitní systém, a on vás bude chránit. Když víte, že přisun zdravých potravin je omezený, sáhněte po vitamínech a minerálech pro posílení imunity.

## Vitamíny a minerály

Užíváme je v případě, že strava není pestrá a kdy hrozí jejich nedostatek v těle. Nejdůležitější pro správné fungování imunity je osvědčený vitamin C (200 mg denně, v nemoci až 1000 mg), nejlépe v kombinaci se selenem a zinkem. Zvýšenou potřebu tohoto vitamínu mají obzvláště kuřáci, těhotné a kojící ženy a starší lidé. Důležitý pro imunitní procesy je i vitamin A, který je účinný antioxidant.

## Dbejte na probiotika

Tedy tělu prospěšné živé bakterie mléčného kvašení jako jsou laktobacily nebo bifidobakterie, obsažené např. v kefiru. Příznivě ovlivňují stav střevní mikroflóry v tlustém střevě, což je jeden z nejdůležitějších imunitních orgánů v lidském těle. Udrží optimální pH prostředí pro správné fungování buněk imunitního systému, které se nachází přímo v sliznici střeva.

## Bakteriální lyzáty a glukany

Jsou nejvhodnější k užívání při častých infekcích dýchacích cest. Jsou to vlastně zlomky neaktivních bakterií, které aktivují imunitní systém k pohotovosti, a ten je pak při střetu se skutečnou bakterií připraven chránit tělo.

Glukany jsou aktivní polysacharidy získané z buněčné stěny různých hub (např. hlívy ústříčné) a jsou schopné podporovat obranné reakce organismu. Vhodné jsou v jakémkoliv ročním období. Mechanismus účinku spočívá v aktivaci makrofágů, což jsou imunitní buňky zodpovědné za pohlcování všech cizorodých látek v těle, jako jsou viry, bakterie, parazity nebo plísňe. Glukany navíc působí taky jako silné antioxidanty proti volným radikálům.

## Echinacea – třapatka nachová

Využívá se její kořen, kde se nachází nejvíce účinných látek. Třapatka nachová podporuje správnou funkci dýchacích a močových cest a pozitivně ovlivňuje imunitní systém. Aby se efekt v těle projevil, měla by se Echinacea užívat ve vyšších dávkách a v krátkých časových intervalech, doporučuje se užívání maximálně 8 týdnů. Těhotné ženy by ji neměly užívat. Dále můžeme vsadit na rakytník, kustovnici, goji či žen-šen, nebo detox s kopřivou, podběl nebo kozinec, leuzeu saflorovou, jeřabinu černou nebo tulsi (bazalka posvátná aj).

## Shrnutí a doporučení

Obecně lze říct, že když chcete posílit imunitní systém, vždy začněte u úpravy svého životního stylu. Změňte stravování, snažte se omezit stres a dopřejte si dostatek spánku, zkrátka buďte v pohodě. Následně můžete doplnit potřebné vitamíny a minerály (C, zinek, selen) nebo zkusit doplňky stravy s probiotiky, můžete začít už před rizikovými měsíci a užívat je dlouhodobě. Díky takovým opatřením například snížíte pravděpodobnost bolesti v krku, kašle a rýmy v rizikových podzimních a jarních měsících.

Když už tělo napadne infekce, můžete doplnit další přípravek na stimulaci imunity např. bakteriální lyzáty ve formě cucavých tablet, glukany ve formě sirupu pro děti nebo echinaceu v kapkách pro rychlejší účinek. Jako alternativa se dají využít i homeopatické přípravky. (r)



## Ošetrovné pro živnostníky v zemědělství a lesnictví

Nárok na ošetrovné pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) v rámci programu na podporu malých podniků postižených šířením koronaviru mají nově také zemědělci a lesníci v prvovýrobě. Rozšíření programu vyjednálo Ministerstvo zemědělství a vláda schválila.

„Chci uklidnit všechny živnostníky v zemědělské a lesnické prvovýrobě, že nárok na ošetrovné mají i oni. Je nutné žádosti podávat Ministerstvu průmyslu a obchodu a využívat formuláře na jejich

webu, ne externí odkazy, které mohou obsahovat chyby,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman.

Doplnění programu podpory malých podniků postižených celosvětovým šířením onemocnění COVID-19 způsobeného virem SARS-CoV-19 – „OŠETROVNÉ“ PRO OSVČ včera schválila vláda. Nově je program rozšířen na OSVČ podnikající v oblasti zemědělské a lesnické prvovýroby, a to podle zákona o rozpočtových pravidlech. **Vojtěch Bílý**

## Pozvánky

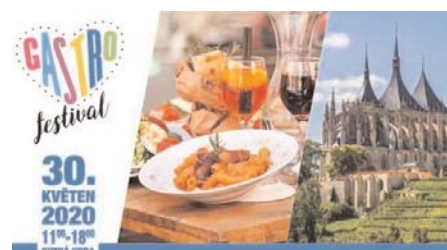
### Gastrofestival v Kutné Hoře

Gastro festival je jednou z nejvýznamnějších gastronomických slavností v regionu. Je to oslava dobrého jídla i nápoje – plodů naší země. Letošní ročník bude gastronomicky zaměřen na biopotraviny a kulinářské výrobky z nich.

Kdy: v sobotu **30. května 2020** od 11 h.

Kde: Barborská ulice v **Kutné Hoře**

Pátý ročník oblíbené akce proběhne stejně jako v předchozích letech na úžasném místě s jedinečnou atmosférou, v okolí chrámu sv. Barbory a přilehlých prostorách podél Jezuitské koleje. (Konání akce si ověřte.)



Těšit se můžete na vybrané speciality mezinárodní kuchyně, zajímavá menu i sladkosti, místní pivo i víno od několika vinařů. Objevíte poctivé lokální potraviny a další výrobky od místních producentů. Během dne budou probíhat tematické ukázky výroby, přípravy pokrmů a přednášky, rozezná se hudba a děti budou moci vyrábět v tvořivé dílně.

**Chcete se prezentovat na Gastrofestivalu?** Vítejte všechny, kteří prezentují moderní a kvalitní gastronomii. Vítejte i další prodejce, jejichž sortiment souvisí s akcí, případně je regionálního původu. Dveře jsou otevřené lokálním producentům potravin ve vysoké nebo BIOkvalitě.

Vstup na akci je zdarma.

[www.gastrofest-kh.cz](http://www.gastrofest-kh.cz)

[www.facebook.cz/gastrofestkh.cz](https://www.facebook.cz/gastrofestkh.cz)

### Biojarmark 2020

Tradiční pražský Biojarmark – farmářský trh zaměřený výhradně na biopotraviny – se bude konat v sobotu 3. října 2020 na dvoře **Národního zemědělského muzea na Letné**. Jako vždy pro vás chystáme prodejní trh bioproduktů a biopotravin, živou hudební produkci, besedy na téma biopotraviny a ekologické zemědělství a v neposlední řadě také spoustu ochutnávek a pravé bioobčerstvení pro milovníky masa, vegany, celiaky nebo příznivce syrové stravy. Těšíme se na vás!





# Základní látky – nové možnosti ochrany rostlin v ekologickém zemědělství



**N**ařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1107/2009 o uvádění přípravků na ochranu rostlin na trh a o zrušení směrnic Rady 79/117/EHS a 91/414/EHS zavedlo novou kategorii tzv. „základních látek“. Jedná o látky, které nejsou primárně určeny pro použití jako přípravky na ochranu rostlin, mohou v ní však mít určitý význam. Přesto, že jsou první přípravky tohoto typu registrovány již od roku 2013, naši zemědělci zatím o nich příliš nevědí a v ochraně rostlin je nevyužívají.

Pesticidy hrají důležitou roli v zemědělské prvovýrobě a mnozí pěstitelé si jen těžko umí představit pěstování svých plodin bez jejich pomoci. Podle dat Eurostatu se v Česku ročně spotřebuje méně než 2 kg účinných látek přípravků na hektar, což je sice více než v sousedním - ekologicky smýšlejícím Rakousku, ale i tak je české zemědělství svou spotřebou účinných látek pod evropským průměrem; daleko za Německem a Švýcarskem. Mezi státy s nejvyšší spotřebou účinných látek patří Nizozemsko s téměř 6 kg/ha nebo Kypr a Malta s téměř 10 kg/ha. Dá se říci, že ČR patří v používání přípravků na ochranu rostlin k relativně umírněným.

Přestože jsou naši zemědělci při používání pesticidů racionálně uvažující, mezi odbornou i laickou veřejností stále sílí obavy z jejich používání a nutno podotknout, že některé z nich jsou oprávněné. Pesticidy totiž obsahují látky, které můžeme považovat za tzv. polutanty, tedy látky, které mají v určitých koncentracích a délce působení škodlivý vliv na necílové živé organismy včetně člověka. S pesticidy je navíc často neodborně zacházeno, a proto se obavy z jejich nebezpečnosti ještě umocňují. Podle odhadu Světové zdravotnické organizace (WHO) je každoročně zaznamenáno více jak 3 miliony případů otrav pesticidy, které končí ve více jak 250 000 případech úmrtím. Kromě přímého negativního vlivu účinných látek některých syntetických pesticidů na zdraví vede nadměrné nebo nesprávné použití pesticidů také k vývoji rezistentních populací patogenů nebo škůdců a ke znečištění povrchových i podzemních vod, půdy a ovzduší. Neméně alarmující je i negativní vliv těchto látek na biodiverzitu, především na snížení rozmanitosti a početnosti přirozených hmyzích predátorů a opylovačů.

Tyto problémy vedly ke snaze snížit spotřebu rizikových přípravků na minimum a rozvíjet alternativní způsoby zemědělské výroby, mezi které patří i ekologické zemědělství (EZ). Ekologičtí zemědělci pěstují své plodiny bez pomoci běžně používaných pesticidů, umělých dusíkatých hnojiv, regulátorů růstu a herbicidů. Přestože dodržují preventivní opatření, která mají předcházet ztrátám při produkci, tlak patogenů a škůdců může ohrozit nejen kvantitu, ale i kvalitu jejich produkce. Proto je i v EZ potřeba mít možnost použít přípravky, které eliminují nebo snižují výskyt chorob a škůdců v porostech.

## Co jsou základní látky

Pojem „základní látky“ (ZL) je nový odborný termín, který vychází z nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1107/2009 a označují se jím látky, které lze obecně používat v ochraně rostlin nebo zemědělských produktů, k dezinfekci prostor, nářadí nebo nástrojů. Pro jednoduché vysvětlení pojmu „základní látky“ lze uvést citaci Článku 23 příslušného nařízení, podle kterého se ZL rozumí účinná látka:

- která není látkou vzbuzující obavy;
- která nemůže vzniknout vlastnostmi způsobit narušení činnosti žláz s vnitřní sekrecí ani nemá neurotoxické nebo imunotoxické účinky;
- jejímž hlavním využitím není použití v přípravcích na ochranu rostlin, ale lze ji nicméně použít pro ochranu rostlin a to buď přímo nebo v přípravku složeném z dané látky a obvyklého ředidla (např. vody);
- která není uváděna na trh jako přípravek na ochranu rostlin.

## Registrace základních látek

Registrace ZL je společná pro všechny státy EU a nepodléhá další národní registraci nebo schvalování. Provádí ji Evropská komise a závěry schvalování musí být odsouhlaseny všemi členskými státy. Návrh na registraci podávají příslušné orgány jednotlivých členských států nebo tzv. účastnické strany, což jsou obvykle různé ekologické instituce nebo výzkumné ústavy, které se zabývají výzkumem účinnosti tzv. kandidátských látek. A jak již bylo řečeno, první ZL byly registrovány v roce 2013 a do dnešního dne jich je dvacet.

První skupinou ZL jsou ty, které se vyrábějí z rostlin a můžeme je tedy

považovat za botanické pesticidy, resp. za tzv. farmářské přípravky. Prozatím jsou registrovány tři rostliny: přeslička, kopřiva a vrba. Tyto tři druhy jsou zatím jedinými zástupci z rostlinné říše mezi ZL. Druhou, mnohem početnější skupinou jsou různé potravinářské ingredience. Výhoda u aplikací ZL z této druhé skupiny bezesporu je, že si pěstitelé nemusí předem připravovat výluhy či výkvasy, ale přímo aplikují zakoupené látky stejným způsobem, jako jsou zvyklí při aplikaci jiných pesticidů.

## Použití základních látek v ekologickém zemědělství

Nařízení Komise (ES) č. 889/2008, kterým se stanoví prováděcí pravidla k nařízení Rady (ES) č. 834/2007 o ekologické produkci a označování ekologických produktů, pokud jde o ekologickou produkci, označování a kontrolu, umožňuje používat ZL v ekologické produkci podle Přílohy č. 2 tohoto nařízení. Používají se však pouze ty základní látky, které jsou potravinami podle definice v článku 2 nařízení (ES) č. 178/2002 a jsou rostlinného nebo živočišného původu. Základní látky se v EZ nepoužívají jako herbicidy, nýbrž pouze k hubení škůdců a tlumení nákaz. Evidence o jejich použití musí ekologičtí zemědělci vést stejně, jako u jiných přípravků na ochranu rostlin.

Využit se může přeslička rolní, vrba, kopřiva dvoudomá a kopřiva žahavka, hydrochlorid chitosanu, lecitin. Pro další informace se mohou pěstitelé obrátit na pracovníky ÚKZÚZ nebo přímo na autora tohoto článku.



Pro ČTPEZ připravil:  
**Ing. Roman Pavela, Ph.D.**  
Výzkumný ústav rostlinné výroby, v.v.i., Praha

Vyšlo v příloze: Zemědělec č. 32/2019  
<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/vyslo-v-zemedelci-zakladni-latky-nove-moznosti-ochrany-rostlin-v-ekologickem-zemedelstvi-1.dil>

Další díl a tabulky ke stažení na stejném místě.

## MALOFAREMNÍ HOSPODAŘENÍ

– Jan Moudrý st. a Jan Moudrý ml., Tomáš Chovanec, Eliška Hudcová

Publikace se zabývá současnou situací v zemědělství v České republice s důrazem na maloročníky, rodinné farmy a hospodaření na menších výměrách.

Rozmach výrazné intenzivních forem zemědělství s jejich nezanedbatelnými negativními environmentálními, ale např. i sociálními dopady na straně jedné a dramatický úbytek tradičních rodinných farem na straně druhé je stinnou stránkou českého zemědělství. Pro menší zemědělce je stále obtížnější konkurovat průmyslově pojatému zemědělskému modelu a řada z nich s hospodařením končí. Vedle popisu současné situace se snaží poskytnout inspiraci a informace vhodné pro zemědělce hospodařící na menších výměrách, a to jak v rámci rostlinné a živočišné výroby, tak v oblasti mimoprodukčních funkcí a aktivit, či marketingu.

([https://aa.ecn.cz/img\\_upload/8d8825f1d3b154e160e6e5c97cf9b8b3/malofaremeni\\_hospodareni.pdf](https://aa.ecn.cz/img_upload/8d8825f1d3b154e160e6e5c97cf9b8b3/malofaremeni_hospodareni.pdf))

Vydal Bioinstitut, o.p.s., ve spolupráci s Asociací sociálního zemědělství, z.s. a Českou technologickou platformou pro ekologické zemědělství.

Zdroj: Bioinstitut





## Rodinkový způsob chovu prasat

24.3.20 | Ekologický chov prasat má svoje specifika, jimiž se významně odlišuje od konvenčních chovů, charakteristických vysokým stupněm intenzifikace. Mezi těmito dvěma způsoby najdeme zásadní rozdíly, které možná nejsou na první pohled patrné. Běžně používané chovatelské postupy se z konvenčních chovů nedají plně převzít, ať už je to z důvodů legislativního omezení nebo proto, že konvenční metody nelze v podmínkách ekologického chovu efektivně využít. Na druhé straně je možné v ekologickém chovu využít i časově a pracovní náročnější postupy, jejichž náklady jsou pokryty vyšší cenou produktů.

Pro ČTPEZ zpracovali:  
**Doc. RNDr. Marek Špinka, CS., Ing. Anne Dostálová** (Výzkumný ústav živočišné výroby v.v.i.)  
**Ing. Tomáš Klejzar** (Biofarma Sasov)

<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/vyslo-v-zemedelci-rodinkovy-zpusob-chovu-prasat>



## Úskalí výživy rostlin fosforem (nejen) v ekologickém zemědělství

19.2.20 | Fosfor je jednou ze základních živin, zcela nezbytných pro růst a vývoj rostlin. Má mnoho funkcí v klíčových metabolických pochodech, především v procesech ukládání, transportu a využívání energie. Je rozhodujícím prvkem pro tvorbu generativních orgánů a rozhoduje tak o kvantitě i kvalitě výnosu. Problematika hnojení rostlin fosforem se může jevit jako triviální, mnohokrát pop-

saná a zcela jasná. Ovšem v praxi mohou nastat situace, kdy není možné přikročit k aplikaci standardních výživářských opatření.

Pro ČTPEZ připravil:  
**Ing. Miroslav Florián, Ph.D.**  
ÚKZÚZ Brno, Sekce zemědělských vstupů  
<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/vyslo-v-zemedelci-uskali-vyzivy-rostlin-fosforem-nejen-v-ekologicke-m-zemedelstvi>



## Chov nosnic na pastvě

Koncem loňského roku uspořádala ČTPEZ ve spolupráci s PRO-BIO Svazem ekologických zemědělců exkurzi na farmy s pastevním chovem nosnic do sousedního Německa. Zájemcům o toto téma nabízíme reportáž z akce, která byla publikována v týdeníku Zemědělec č. 5/2020.

<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/chov-nosnic-na-pastve>



## Zkoušení odrůd ječmene jarního a pšenice jarní pro ekologické zemědělství

22.1.20 | Sklizňový rok 2019 byl již pátým ročníkem zkoušení odrůd jarního ječmene a jarní pšenice pro Seznam doporučených odrůd (SDO) v režimu ekologického zemědělství (EZ). Cílem je poskytnout zemědělcům informace o vlastnostech odrůd při pěstování v ekologickém systému hospodaření.

ČTPEZ pro časopis Zemědělec,  
**Ing. Olga Dvořáčková a Ing. Vladimíra Horáková** ÚKZÚZ, Národní odrůdový úřad Brno

<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/vyslo-v-zemedelci-zkouseni-odrud-jecmene-jarniho-a-psenice-jarni-pro-ekologicke-zemedelstvi>

## Ekologické zemědělství a biodiverzita plevelů

11.1.20 | Pěstované plodiny jsou od počátků zemědělství doprovázeny plevely. Výskyt a druhová pestrost plevelů je určována způsobem hospodaření a také přírodními podmínkami. Plevelé společně s plodinami jsou společenstvím, které spoluvytváří člověk–zemědělec. Toto společenství nazýváme agrofytocenóza. Ovšem plevely jsou definovány jako rostliny překážející cílům člověka.

Pro ČTPEZ připravil:  
**Ing. Jan Winkler, Ph.D.**  
Ústav biologie rostlin, Agronomická fakulta, Mendelova univerzita v Brně  
<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/vyslo-v-zemedelci-hnojivo-nebo-zdroj-zapleveleni>



## Nutriční složení listů a stonků leguminóz z různých sečí

8.11.19 | Projekt „Separace lístků a stonků leguminóz“ realizovaný v rámci EIP-AGRI, který vznikl z podnětu biofarmy na Sasově u Jihlavy, se pomalu chýlí ke konci. Podnětem k jeho realizaci byla potřeba farmy zajistit dostatečné množství vlastních proteinových krmiv pro ekologický chov prasat. Na rozdíl od konvenčních chovů, kde jsou dnes základem proteinové složky extrahované šroty (převážně sójové, řepkové a slunečnicové) s doplňkem syntetických aminokyselin, nejsou v ekologickém systému tyto komponenty povoleny. Využití možných proteinových krmiv jako jsou např. krmné kvasnice, rybí moučka nebo sušená syrovátka značně komplikuje cena a jejich dostupnost v bio kvalitě.

Pro ČTPEZ připravili členové řešitelského týmu projektu:  
**Hakl Josef, Česká zemědělská univerzita v Praze**  
**Dostálová Anne, Výzkumný ústav živočišné výroby v.v.i.**  
**Klejzar Tomáš, Sklenář Josef, Biofarma Sasov**

<https://www.ctpez.cz/cz/clanky/vyslo-v-zemedelci-nutricni-slozeni-listu-a-stonku-leguminoz-z-ruznych-seci>



# BIOFARMA ROKA 2019

## z pod Bielich Karpát a kopaníc



Odborná porota a organizátor Zväz Ekotrend Slovakia udelil na konci minulého roka ocenenie BIOFARMA ROKA 2019 potravinárskej firme – a tak isto ekohospodárovi – v súlade s pravidlami súťaže.



### Biomila

Spoločnosť Biomila, spol. s r. o., sa radí medzi najväčších výrobcov, spracovateľov a distribútorov biopotravín na Slovensku. Ekologicky obhospodaruje 156 ha poľnohospodárskej pôdy. Pestujeme hlavne pšenicu špaldu, horčicu i plodiny na krmné účely. Spolupracujeme s farmármi v myjavskom regióne od ktorých nakupujeme hlavne obilniny v biokvalite. Obilniny spracovávame v našom kamenom mlyne. Múky balíme a spracovávame ďalej na cestoviny, tyčinky a grissiny. Spoločnosť sídli v Rudníku, v krásnom prostredí myjavských kopaníc.

### Naša vízia

Vážime si dary prírody a preto našim zákazníkom ponúkame len to najlepšie zo špaldu. Prinášame spotrebiteľom biopotraviny ako zdravý spôsob stravovania pre celú rodinu. Vyrábame biopotraviny a klasické potraviny s vysokými kvalitativnými požiadavkami pre všetkých, ktorí veria v silu prírody.

### Politika kvality

Každá prevádzka spoločnosti je schválená Regionálnym úradom verejného zdravotníctva a zároveň je kontrolovaná Regionálnou veterinárnou a potravinovou správou, ktorá vykonáva časté audity a odbery vzoriek. Výroba a spracovanie prebieha v súlade s požiadavkami Systému kvality HACCP. To znamená, že je neustále kontrolovaná hygiena pri výrobe a kvalita výrobkov. Výrobné prevádzky, v ktorých sa výrobky Biomila® spracúvajú majú certifikovaný Systém kontroly kvality IFS.

### Ocenenia

Výrobky značky BIOMILA® pravidelne získavajú významné ocenenie Biopotravina roka. O jeho udelení rozhodujú slovenskí biospotrebiteľia hlasovaním každý rok, vďaka iniciatíve Centra environmentálnych aktivít v Trenčíne a Zväzu ekologického poľnohospodárstva Ekotrend Slovakia.

Vďaka vašej podpore môžeme hrdlo používať značku Biopotravina roka pre tieto naše výrobky:

- 2005 – BIOMILA® špaldová krupica
- 2007 – biomed z Levočských vrchov
- 2009 – BIOMILA® špaldové celozrnné tyčinky
- 2010 – BIOMILA® sušené jablká
- 2011 – BIOMILA® špaldové cestoviny – tarhoňa
- 2013 – BIOMILA® špaldové celozrnné cestoviny – penne
- 2014 – BIOMILA® špaldové celozrnné cestoviny – špirály

Okrem toho v roku 2012 získali BIOMILA® múky a cestoviny (špaldové, pšeničné, ražné) a sušené jablká, ochrannú



známku regionálnej značky Tradície Bielich Karpát (tradiciebk.sk). Toto označenie zaručuje, že ide o regionálny produkt, ktorý je nielen kvalitný, ale spĺňa i ďalšie prísne kritériá. Okrem lokálneho pôvodu surovín sa vyznačuje vyšším podielom ručnej práce, využitím tradičných postupov a šetrnosťou k životnému prostrediu.

Naším ďalším ocenením je prestížna značka kvality SK Gold 2016, ktorá sa udeľuje

### BIOFARMA ROKA

Súťaž BIOFARMA ROKA 2019, ako aj pre rok 2020, vyhlásil zväz EKOTREND Slovakia – zväz ekologického poľnohospodárstva. Cieľ súťaže: Propagácia ekologickej poľnohospodárskej výroby a výrobcov biopotravín.

Odborná komisia navrhne nominácie biofariem do súťaže a rozhodne o víťazovi.

Nominovaný je v systéme kontrolovanej ekologickej poľnohospodárskej výroby, má vysporiadané záväzky voči kontrolnej organizácii, nemá zistené nezhody voči pravidlám kontrolovanej ekologickej poľnohospodárskej výroby a nemá uložené sankcie.

výrobkom s nadštandardnými kvalitativnými parametrami. Celkom ju dostalo sedem našich produktov:

- BIOMILA® Špaldová chlebová múka / graham
- BIOMILA® Špaldová celozrnná krupica
- BIOMILA® Špaldové celozrnné cestoviny / rezance
- BIOMILA® Špaldové celozrnné cestoviny / mušličky
- BIOMILA® Špaldové celozrnné cestoviny / špirály
- BIOMILA® Špaldové celozrnné cestoviny / penne

Sme radi, že vám môžeme prinášať špičkové slovenské potraviny, ktoré podporujú zdravie celej vašej rodiny.

### Naši partneri

Sme jedným z najväčších distribútorov bioproduktov na Slovensku. Spolupracujeme s dodávateľmi i odberateľmi v Čechách, Rakúsku, Bulharsku, Nemecku i v Španielsku. Dodávame naše produkty do obchodných sietí, do špecializovaných predajní zdravej výživy, veľkoobchodov, spracovateľom, do vybraných lekární, aj do e-shopov.

Naše heslo znie:

„Biomilu jem a preto bio milujem.“

Ing. Dušan Janoviček





# Študijná cesta na medzinárodný veľtrh BIOFACH 2020

Tento rok sme už po 15-ty krát zorganizovali študijnú cestu na medzinárodný veľtrh Biofach Norimberg. Náš tradičný partner – Národná sieť rozvoja vidieka zastrešená centrálnou jednotkou v Nitre – nás podporila zabezpečením a uhradením dopravy a vstupeniek pre všetkých účastníkov, ďakujeme. Škoda, že si nikto z tejto inštitúcie nenašiel čas zúčastniť sa s nami najväčšej svetovej výstavy BIO a zažiť s nami úžasnú atmosféru, keď sa stretáva celý BIOsvet v Európe. Aj keď bola výstava poznačená epidémiou koronavírusu (čínske stánky boli zväčša prázdne), bolo čo vidieť, počuť i ochutnať.

Program študijnej cesty má už za tie roky rámcovú štruktúru, ktorá sa skladá: prvý deň z návštevy biofarmy v Rakúsku, druhý deň z návštevy výstavy a tretí deň z prehliadky mesta Norimberg a návštevy miestneho biopivovaru.

## Maierhofer

Ohľadom výberu biofarmy v Rakúsku vždy veľmi úzko spolupracujeme s kolegami z BIO-Austria. Aj tento rok nám ponúkli niekoľko biofariem, z ktorých sme si vybrali ekologickú farmu **Maierhofer v Karlstettene v Dolnom Rakúsku**. Rodinná farma vznikla v roku 2003, do ekológie vstúpili v roku 2009 a od roku 2014 predávajú aj spracované produkty – ovocie, zelenina (viac info nájdete na



www.bioplatzi.at). Pán **Rudi Maierhofer junior** nám ochotne o všetkom rozprával a odpovedal na otázky účastníkov. Keďže boli medzi nami aj pestovatelia ovocia, tak sa otázky týkali od odrôd ovocia až po dotácie pre farmárov. Pri rozhovore prišlo aj pre nás na veľmi aktuálnu tému – poradenstvo. Dozvedeli sme sa, že pán Rudi platí ročne 1000 eur za poradenstvo a je veľmi spokojný s tým, ako to u nich funguje. Poradenstvo v Rakúsku je vlastne terénny servis pre farmárov od výberu odrôd, cez riešenia problémov pri pestovaní až po písanie projektov na podporu spracovania. Opäť jeden pozitívny príklad toho, ako to má byť. Veríme, že aj u nás na Slovensku sa k tomu čoskoro dopracujeme.

Veľmi zaujímavá bola aj ponuka predaja – prevádzkujú 24hodinový samoobslužný obchod s biopotravinami. Majitelia k takému predaju dospeli po tom, čo usúdili, že ani oni sami by si u seba nenakupovali, keďže každý zákazník musel čakať pri dverách, kým príde z exteriéru a obslúžia ho. Predajňa sa nachádza pri farme v strede dedinky Karlstetten. Po vstupe do predajne sa sami obslúžite, spočítate nákup a zaplatíte vloženie hotovosti do historickej pokladnice. Pokiaľ nemáte presnú hotovosť, máte dve možnosti: dať menej, alebo dať viac. Rozdiel medzi cenou nákupu a skutočnou



hodnotou, ktorú ste zaplatili, označíte do priloženého zošita. Pri následnom nákupe to opäť označíte a vyrovnáte. Holt, iný kraj – iný mrav!

Po tom, čo sme si všetci niečo kúpili a rozlúčili sa s majiteľom Rudi Maierhoferom sme pokračovali ďalej. Pôvodne naplánovanú zastávku v zaujímavom rakúskom mestečku Schörding sme pre nepriaznivé počasie kolektívnym odsúhlasením zrušili. Zastavili sme sa teda na individuálnu večeru v reštaurácii pri diaľnici. Veľmi milé bolo zistenie, že kuchár a pomocník v kuchyni tu boli Slováci, a tak sme mali celý jedálny lístok v 100 % preklade. Prvý deň cesty sme završili v Hoteli



Zur Post vo Velburgu, kde sme pred spaním ešte ochutnali aj mieste pivo.

## BIOFACH A VIVANESS

Druhý deň sme spoločne navštívili BIOFACH – popredný svetový veľtrh biopotravin a VIVANESS, medzinárodný veľtrh prírodnej kozmetiky. Tento rok sa tu predstavilo 3 792 vystavovateľov zo 110 krajín. Ako každý rok aj teraz tu boli udelené rôzne ocenenia. Veľmi nás potešilo, že cenu v kategórii „suché výrobky, varenie a pečenie“ dostala aj spoločnosť **SONNENTOR za kulinárske oleje**, ktorá ja našim dlhoročným sponzorom. Slovensko malo svoj stánok ako už tradične v pavilóne 4 a i keď bol pre nás

nezmyselne označený „Agrokomplex výstavníctvo Nitra“, boli sme radi, že vôbec nejaký je.

**Ing. Patrik Veselský z firmy HappyLife s.r.o.** nás srdečne v stánku privítal a predstavil ich firmu, ktorá vyrába BIO obľátky, slané i sladké tyčinky (<https://happylife.eu/>). V stánku **BušlakOil s.r.o.** sa nám venoval **Ing. Bálint Pém** (<https://www.buslakoil.sk/>). Firma sa zaoberá výrobou bio a prírodného slnečnicového oleja s vysokým obsahom kyseliny olejovej, produkciou biomlieka, pestovaním čerstvej zelenej biošpargle i biošpaldy, bioslnečnice a biokrmív. Väčšina účastníkov našej študijnej cesty bola na tejto výstave po prvý krát. Boli milo prekvapení ako množstvom, tak i sortimentom vystavovaných výrobkov z celého sveta.

## „Lebo Únia...“

Večer po skončení výstavy sme sa vrátili do hotela vo Velburgu, kde pokračoval spoločný večer. Po výdatnej večeri a ochutnávke miestneho piva sme mali zoznamovací večerok. Každý sa predstavil, niektorí doniesli aj ochutnávku vlastnej produkcie, resp. niečo „do plácu“. Robíme to tak každý rok. Tentokrát nás však personál prekvapil, že každému na konci účtoval + 3 eurá za to, že sme konzumovali aj vlastné produkty. Niektorých to aj trochu nahnevalo.

Na druhý deň pri platbe za ubytovanie som sa na to opýtala majiteľa. Vysvetlila som mu, že takto to robíme vždy a je to aj jedna z vecí prečo sa ubytovávame práve u nich. Jeho reakcia bola, že vraj je to nariadenie EÚ, ktoré platí od 1. 1. 2020! S tmočnickou sme sa len na seba usmiali. S majiteľom sme sa dohodli, že keď prideme o rok, tak to treba len vopred oznámiť. Po odovzdaní tejto informácie v autobuse nastala reakcia, ktorá sa tu nedá reprodukovať. Z uvedeného vyplýva, že už aj v Nemecku používajú zaklínadlo „lebo Únia“...

Tretí deň sme mali zabezpečenú exkurziu po starobyľom meste, spojenú so zaujímavou návštevou norimberského podzemia. Nasledoval biopivovar s ochutnávkou a potom už hajde domov. Do Bratislavy sme prišli s povinnými prestávkami okolo 21 hod., pričom väčšina cestovala ďalej na stred a východ Slovenska.

Na záver ešte niekoľko mailových reakcií účastníkov:

– „Ja by som sa chcela ešte raz veľmi pekne poďakovať za možnosť zúčastniť sa a byť s vami všetkými. Veľa som videla, spoznala, motivovala sa. A hlavne som spoznala ľudí, s ktorými sme si mali čo povedať – o práci, živote, problémoch, nástrahách, komplikáciách v práci, ktorú robíme. Ale hlavne sme všetko všetci brali pozitívne.“

– „Aj my sa chceme poďakovať za možnosť zúčastniť sa a spoznať nových ľudí a ich problémy a zážitky, ešte raz ďakujeme.“

– „Srdečne ďakujeme za možnosť zúčastniť sa tejto študijnej cesty, ktorá bola veľmi prínosná, kvalitná a inšpirujúca.“

**Zuzana Homolová,  
EKOTREND Slovakia - zväz  
ekologického poľnohospodárstva**



## Polévkové štěstí

Polévky pro jaro, léto, podzim i zimu



Bylo by fajn, abychom vařili polévky s rozmyslem a trochu počítali s jejich vlivem na naše zdraví, náladu, pohodu, radost ze života.

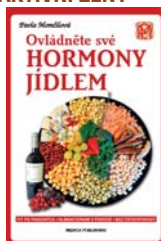
Brožovaná, 124 str. 199 Kč.

## PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

Ovládněte své hormony jídlem  
Fit po padesátce.  
Klimakterium  
v pohodě

Brožovaná, 120 str. 196 Kč

Objednávejte v nakladatelství Medica publishing a kupujte v knihkupectvích.



## CHUTNÉ A NETRADIČNÍ RECEPTY

medicapublishing.cz

## DOMÁCÍ PEČENÍ

**Kváskový chleba**  
Stran 120, brož., cena 199 Kč **436**

**RETRO kuchařka – Domácí recepty**  
Str. 146, brož., cena 129 Kč **432**

**Automatická domácí pekárna**  
Stran 120, cena 199 Kč **423**

## RAACIONÁLNÍ RECEPTY

**Špalda a ječmen**  
Stran 116, brož., cena 159 Kč **420**

**Oves a žito**  
Brož., str. 80, cena 75 Kč **418**

**Vegetarián labužník**  
Brož. stran 64, cena 79 Kč **434**

**Jarní a zimní zeleninové menu**  
Stran 148, brož., cena 149 Kč **438**

**Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka**  
Stran 72, brož., cena 89 Kč **411**

**TOFU – zdravě bez cholesterolu**  
Brož., 80 stran, cena 109 Kč **415**

**AMARANTH**  
Stran 64, brož., cena 89 Kč **401**

## RECEPTY PRO DĚTI A JEJICH MAMINKY

**VAŘÍME DĚTEM chutně a zdravě**  
Stran 338, vázaná, cena 352 Kč **412**

Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě  
Stran 112, brož., cena 229 Kč **426**

Edita Hofhanzlová: Polévky a kašičky pro nejmenší – druhé vydání  
Str. 100, brož., cena 199 Kč **413**

## DIETY A RADY LÉKAŘE

**Choroby ledvin a močových cest - dieta**  
Stran 176, brož., cena 189 Kč **605**

**Nemoci žlučníku a žl. cest**  
Stran 128, brož., cena 189 Kč **608**

**Choroby jater. Dieta a rady lékaře**  
Stran 128, brož., cena 179 Kč **609**

**Zácpa. Dieta a rady lékaře**  
88 stran, brož., cena 99 Kč **611**

**P. Frič, O. Mengerová: CELIAKIE**, Brož., stran 188, cena 239 Kč **610**

**Nemoci slinivky břišní. Dieta a rady**  
128 stran, brož., cena 189 Kč **607**

**MUDr. D. Bartášková, O. Mengerová**  
**CUKROVKA, Dieta a rady lékaře**  
180 stran, brož., cena 239 Kč **612**

## Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky knih vybrali, objednejte e-mailem [vhpress1@seznam.cz](mailto:vhpress1@seznam.cz) nebo SMS na tel.: 608 476 828. Publikace pošleme poštou se složenkou na účet s fakturou. Sleva 10 %.

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)



## BIOZAHRAĐNÍČENÍ – Základní kurz

Peter Berg je biologicko-dynamickým zahradníkem v oblasti trojmezí Německa, Francie a Švýcarska. Již třetí generace rodiny Bergů tam podle požadavků biodynamického zemědělství obhospodařuje 35 hektarů půdy. V této knize nás krok za krokem za pomoci mnoha ilustračních obrázků uvádí do základů biozahradničení. Čtenář může nahlédnout přes rameno zkušenému odborníkovi a snadno se přiučit, jak na své vlastní zahrádce udržitelným způsobem zahradničit a pěstovat si zdravé ovoce a zeleninu. Vydalo nakladatelství Kazda.



Objednejte v redakci



Bio – archiv čísel  
v pdf dle ročníků  
2004–2019 na DVD  
Cena 250 Kč

Petr Dostálék a kol.: PĚSTUJEME VLASTNÍ SEMÍNKA

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

## PŘEDPLATNÉ 2020 za 200 Kč

na ZPRAVODAJ biodiverzity a uchování starých odrůd v pdf (min. 14 stran) a Bio k tomu zdarma

Zaplatit můžete na účet: 2319256023 / 0800 (fakturu vystavíme na požádání)  
Podpoříte tak vycházení ZPRAVODAJE i záslužnou činnost k uchování odrůd.

Starší čísla Bio i se Zpravodajem zájemcům zašleme ([vhpress1@seznam.cz](mailto:vhpress1@seznam.cz)) – způsob zaslání a platba dohodou. Noví zájemci o odběr kontaktujte redakci.

## REDAKCE BIO

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

Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky  
3. dubna 2020, ročník 24, č. 2  
ISSN 2533-6673

Tištěné BIO bylo mezi lety

1997–2016 registrováno: MK ČR E 11409. Od roku 2018 vychází elektronicky v pdf jako dvouměsíčník.

Neoznačené snímky jsou majetkem redakce.

Rozšiřováno prostřednictvím předplatného, zasláno elektronicky.

## Redakční rada

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

Jazyková úprava: redakce

## Sazba a DTP

vh press Hradec Králové

## INZERCE

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

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





VESELÉ VELIKONOCE

přeje redakce Bio



#### EXTRA BIO ARGANOVÝ OLEJ

Má výjimečné pečující účinky pro pokožku se sklony k akné, ekzémům a dalším kožním problémům. Stejně tak se hodí i pro péči o vlasy, kterým navrácí lesk, hebkost a vitalitu, vyhlazuje lámavé a třepivé konečky a vyživuje vlasové kořínky, čímž se obnovuje síla vlasů. Na posílení a zacelení třepících nehtů, výživu a regeneraci nehtového lůžka. Fair-Trade výrobek.



Uvnitř nového oleje **LYMFA FIT** se skrývá energická vůně jalovce a grapefruitu, která dokonale nabudí tělo i mysl. Speciálně vybrané oleje ve spojení s masáží lymfatických cest pak doslova rozproudí energii v našem těle.

LYMFA FIT je určen ke každodennímu použití formou masáží. I po vymizení příznaků vytrvejte a hýčkejte své tělo několikrát týdně olejem LYMFA FIT pro dlouhodobý efekt zdravé pokožky i lymfatického systému. Je vyroben v biokvalitě s certifikátem CPKbio.

#### Pod heslem „Společně to zvládneme“ jsme vyvinuli antimikrobiální čistící sprej na ruce

„Současná situace nám připomněla, jak moc je důležité držet při sobě a nezapomínat na sílu přírody a její vliv na naše zdraví. Chceme přispět pro dobrou věc a přinést na trh šetrnou, přírodní kosmetiku s antimikrobiálními účinky, která je v souladu s naší filozofií – přírodní kosmetika dostupná všem, a to bez rozdílu,“ vzkazuje svým zákazníkům majitel firmy Saloos, Jiří Harašta.

Antimikrobiální přírodní čistící sprej DERMSANIT jsme vyvinuli v reakci na obrovskou poptávku po produktech s dezinfekčními účinky. Naším cílem bylo v mimořádně zkráceném čase vytvořit produkt s antimikrobiálními vlastnostmi, který je zároveň šetrný k pokožce a respektuje hodnoty CPK.

**Jak DERMSANIT funguje?** – DERMSANIT je vysoce účinný čistící sprej se 70% obsahem alkoholu, který je známý svými antimikrobiálními a dezinfekčními účinky. Navíc jsme jej doplnili o vysoký podíl zvlhčujícího glycerinu. Po bezoplachové aplikaci tak zůstanou Vaše ruce dokonale čisté a jemné. Pro dosažení maximálního efektu jsme čistící směs obohatili o 100% přírodní esenci s antiseptickými účinky – litsea cubeba, která zároveň pokožku provoní příjemnou a povzbuzující citrusovou vůní. Je v praktickém balení, které můžeme mít neustále u sebe. Okamžitě poskytne pocit bezpečí a čistoty, kterou každý z nás v této době tolik potřebuje.

DERMSANIT jsme věnovali a rozvezli těm nejpotřebnějším, kteří musí i navzdory rizikům každý den do práce, aby pečovali o nás a naše nejbližší – pracovníkům domovů pro seniory, léčebnám dlouhodobě nemocných, obchodů a pošt.

Děkujeme za dosavadní přízeň a přejeme Vám i nám pevné zdraví!



evolution  
FESTIVAL

18. - 20. 9. 2020  
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

FESTIVAL  
PŘESOUVÁME

DO NOVÉHO TERMÍNU

