

PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT

4/2020



Ročník 24 ● červenec – srpen
vychází elektronicky zdarma

*Zlaťáky pro Řehořkovi
Hledáme Českou
biopotravinu roku 2020
Chudá bohatá jídla
Proti suchu i povodním*

● *biopotraviny* ● *ekozemědělství* ● *biodiverzita* ● *ekologie*



Vypravte se za českou zeleninou...
FOTO – Rodinná farma Částkov

Obsah Bio 4/2020 ZPRAVODAJSTVÍ

Zaniklá osada Zastávka díky dobrovolníkům nabere nový dech 2
Dobrovolnický workcamp
v Horním Maršově 2
Spouštíme nové projekty
v Bělorusku a Moldavsku 2

BIOPOTRAVINY

Hledá se Česká biopotravina
roku 2020 3
Zlatáky zazvonily v ošatce
na ekostátku Rehořkových 4–6

BIOSPOTŘEBITEL

Špinavých dvanáct – test potravin
na pesticidy (v USA) 7
CHUDA bohatá JIDLA 8–9
Nové biopotraviny z PROBIO
usnadňují vaření 10

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

R. J. Barták: Proč alternativní
zemědělství 11
Ekozemědělství v Evropě 11
Jak chce ministerstvo zemědělství
zvládnout sucho i povodně 12
Ekologicky obhospodařovaná
půda v EU 12

K EKOLOGII

Seznamte se s držiteli letošního
„Vavrouška“ 13
Rekordní syččí sezóna 13
Zelená zpráva zemědělství 2019:
vyvážíme suroviny 14
KNIHY, SERVIS, POZVÁNKY 15–16

Obsah Zpravodaje 4/2020

Srpen klasy klidí a ovoce
dospělé vidí 1
Jak řízkovat rybíz 2–5
Představujeme gengelské odrůdy:
Trasený mak 6–9
Pšenice divotvorka 10
Léto, květy, opylovači 11–12
Dosušování sklizených rostlin
v domácím osivaření 13–14

PŘÍLOHA

Jakou odrůdu zvolit pro daný účel
nebo Pomocník při výběru odrůd
..... I–VIII

Facebook: Redakce Bio
www.bio-mesicnik.cz

Zaniklá osada Zastávka díky dobrovolníkům nabere nový dech

Skupina dobrovolníků ve dnech 17. až 25. července obnovovala zaniklou osadu Zastávka s cílem vytvořit eko-vesnici, jež se řídí tradičními metodami a přírodním životním stylem. Projekt proběhne ve spolupráci místní organizace Hnutí Brontosaurus Jeseníky a spolku INEX – Sdružení dobrovolných aktivit, která koordinuje účast dobrovolníků.

Hlavní náplní práce na workcampu bude kosení trávy a budování turistického přístřešku. Dalšími aktivitami bude hrabání a sušení sena nebo práce na zahrádce. Vedle náročné fyzické práce budou dobrovolníci též mít možnost se setkat s místní komunitou, nahlédnout do lidových tradic a získat tak představu o místním životě. Speciální částí workcampu bude Folklorní kosení. „Jedná se o pracovní a kulturní festival, jehož cílem je upozornit na lidové tradice a potřebu ochrany přírody,“ vysvětluje Dominika Mažgútová, vedoucí workcampu v Zastávce. Obec Zastávka u Uhelné v Rychlebských horách byla naposledy obývaná před 70 lety. Obec je znevýhodněna velkou nadmořskou výškou (500 m n. m.), odlehlostí od ostatních obcí a zvláště terénem. Takže žádné následné pokusy o osídlení nedopadly úspěšně. Po odchodu posledních občanů zde zůstalo pouze několik starých ovocných stromů a z dob předcházejících dobrovolnických aktivit se zde nachází přírodní domek zvaný Hobitín. Ten poskytne přístřeší i právě pro letošní účastníky workcampu.

Ekocentrum v Horním Maršově pořádá dobrovolnický workcamp pro rodiny s dětmi

V Horním Maršově se letos opět uskutečnil dobrovolnický projekt, tzv. workcamp. Dobrovolníci pomáhali s údržbou permakulturní zahrady, postavili hmyzí hotel a odstranili náletové dřeviny v ekocentru Dotek. Letos je akce otevřena rodinám s dětmi všeho věku, které tak možná poprvé okusí dobrovolnickou aktivitu. Projekt probíhá ve spolupráci organizací SEVER a INEX – Sdružení dobrovolných aktivit.

Dobrovolníci jezdí do Horního Maršova již několikátým rokem a zásadně tak pomáhají s pracemi, na které ekocentrum nezbyvají kapacity. Zejména se jedná o údržbu a rozšiřování zahrady. Letos se vedení ekocentra rozhodlo uspořádat workcamp pro rodiny s dětmi, které se tak budou moci podílet na stavbě broukoviště, výrobě keramických jmenovek na zahradu a společně s rodiči se zúčastní i vzdělávacích aktivit ekocentra. Workcamp se konal v malém městečku Horní Maršov v Krkonoších ve spolupráci s místní nevládní organizací SEVER, která se zaměřuje na environmentální vzdělávání a podporu odpovědného chování vůči přírodě i mezi lidmi samotnými. Spolupracuje se školami a organizuje ekologické programy pro studenty a učitele. Organizuje také vzdělávací a kulturní akce pro veřejnost. Organizace sídlí v domě DOTEK – Dům tradice, ekologie a kultury v Horním Maršově.

Spouštíme nové projekty v Bělorusku a Moldavsku

V letošním roce se naše aktivity rozrostly o Bělorusko a Moldavsko, kde pomáháme místním aktivistům i občanům zapojovat se do ekologických rozhodovacích procesů a získat veřejný přístup k informacím. V Bělorusku se naše aktivity týkají znečištění ovzduší, jelikož tato země je podle údajů WHO jednou z nejvíce znečištěných v regionu. Podílíme se na vytvoření rozsáhlé sítě monitoringu ovzduší, jejíž data budou veřejně přístupná online. V Moldavsku se zaměřujeme na ochranu řek. Moldavsko patří mezi země nejvíce ohrožené klimatickými změnami a často jej zasahují sucha i záplavy, oblast okolo řek je proto klíčová. Budeme organizovat výsadbu stromů v okolí řek a obnovu jejich ochranného pásu.

ČT s Arnikou v Bosně a Hercegovině

V Bosně a Hercegovině pracujeme s Arnikou už pátým rokem. Chráníme místní divokou a cennou přírodu a pomáháme místním lidem prosazovat jejich právo na zdravé životní prostředí. Pomohli jsme například místním ve vesnici Kruščica, kteří bránili svou řeku vlastními těly neuvěřitelných 534 dnů. O jejich houževnatosti, kráse bosenských řek, megalomanských developerských projektech, o tom proč je potřeba důkladně posuzovat i zdroje obnovitelné energie a práci Arniky v této nádherné a divoké zemi natočila Česká televize dokument „Naše řeka, naše duše“. Děkujeme České televizi a posádce NEDEJ SE, že se s námi do Bosny vydali natáčet o boji místních za divokou přírodu a spravedlivější společnost.

Arnika pomáhá s monitoringem na Ukrajině

V Ukrajině jsme loni jsme instalovali měřicí stanice Oxygen, které měří koncentraci šesti škodlivých látek. Spouštíme webovou stránku cleanair.org.ua, kde budou data z těchto stanic nepřetržitě dostupná online. Tento občanský monitoring tak nahrazuje neefektivní a místy neexistující monitoring státní. Ovšem nekončíme jen u měření, ale věnujeme se i osvětě – jaký vliv má znečištění ovzduší na lidské zdraví nebo jak se účastnit právních procesů...

www.Ecn.cz



Lovíme Bio: „Suchý humor ano, suchá krajina ne“ nebo „konec depky z řepky“, hlásaly transparenty na demonstraci Poslední kapka: společně za zdravou krajinu. Stovky lidí se 26. července shromáždily v centru Prahy a žádaly politiky, aby začali urychleně řešit klimatickou krizi a lépe pečovat o krajinu. Mimochodem, věděli jste, že uzavření uhelných elektrárn Počerady a Chvaletice by srazilo emise oxidu uhličitého stejně, jako kdyby v Česku přestaly jezdit čtyři miliony osobních aut? Nebo že zdravá krajina dokáže zadržet až 18x více vody než všechny vládou navrhované přehradý dohromady? Děkujeme všem, kteří přišli.

HLEDÁ SE BIOPOTRAVINA ROKU 2020

Soutěž vyhlášena



Ložští vítězové kategorií

Zapsaný spolek PRO-BIO Svaz ekologického zemědělství vyhláší soutěž Česká biopotravina roku 2020, která je určena tuzemským výrobcům biopotravin. Devatenáctý ročník soutěže ocení bioprodukty v pěti různých kategoriích. Uzávěrka pro podání přihlášky je 14. srpna.

Obľiba biopotravin v posledních letech prudce stoupá. Kromě plných regálů v obchodech a dat ze statistických šetření to dokazuje i soutěž Česká biopotravina, kterou pořádá PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců. Od svého vzniku v roce 2002 bylo v soutěži oceněno již několik desítek výrobků, které byly vyprodukovány v souladu s pravidly a legislativou ekologického zemědělství.

Odborná porota bude v tomto ročníku hodnotit biovýrobky v celkem pěti kategoriích. Největší obľibě se co do počtu přihlášek těší již několik let biovína. V roce 2019 v této kategorii bojovalo 64 biovín. „Pro kategorii biovín máme v tomto roce připraveno několik novinek. Tou největší je asi to, že vítězná biovína budou prezentována v rámci Festivalu biovín a biosýrů, který pořádáme 26. 9. v Mikulově,“ doplnila za organizátory soutěže **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Nejmladší kategorií v soutěži jsou steaková biomasa, ta přibyla teprve v roce 2018. Zbývající kategorie jsou Biopotraviny živočišného původu, Biopotraviny rostlinného původu a Biovýrobky pro gastronomii, pochutiny a ostatní potravinářské výrobky.

„Portfolio soutěžících biopotravin se – díky Bohu – rok od roku neustále rozšiřuje. Od okurek, přes pesto z medvědího česneku, konopné sádlo až po rajčata, sýry, vína, sirupy, steaky, salámy, džemy i lívance a samozřejmě chléb. Porota velmi pečlivě hodnotí každý zasláný produkt a následně se snaží maximálně



propagovat vítězné biopotraviny, jež se umístí jako ty nejzajímavější a nejpřitažlivější,“ říká předseda odborné poroty **PhDr. Pavel Maurer**.

Úspěch v soutěži přináší vítězům nejenom důležitou zpětnou vazbu, ale i prestiž. Vítězové jednotlivých kategorií i celkový vítěz soutěže získávají právo užívat pro svůj úspěšný výrobek označení Česká biopotravina roku 2020 a mají pro svoje produkty zajištěnou propagaci v médiích i na nejrůznějších akcích.

„Myslím, že právě propagace v médiích a zajištění odbytu je právě to, co výrobce biopotravin na soutěži láká a je to důvod, proč své biovýrobky

do soutěže přihlašují. Věřím, že se nám to daří a mám obrovskou radost, když mohu některé vítězné výrobky potkávat v obchodní síti, online marketech a podobně,“ uzavřela Urbánková.

Přihlášky je třeba doručit na adresu organizátora do 14. srpna 2020, v případě biovín už do 3. srpna. Soutěž pořádá PRO-BIO Svaz ekologického zemědělství pod pod záštitou ministra zemědělství Miroslava Tomana a ústředního ředitele Státní zemědělské a potravinářské inspekce.

Andrea Saláková

HARMONOGRAM 19. ročníku

Uzávěrka přihlášek: 14. srpna 2020

Dodání vzorků: 20. srpna 2020 (trvanlivé na centrálu Svazu), 25. srpna 2020 do 8 hodin ráno (čerstvé na zasedání poroty do Prahy)*

Termín zasedání poroty: 25. srpna 2020 v sídle Státní zemědělské a potravinářské inspekce

Vyhlášení výsledků: v rámci kampaně Září – Měsíc biopotravin

Předání ocenění: září 2020

* Kategorie Biovíno je organizována ve spolupráci se Svazem vinařů České republiky, o. s., a uzávěrka přihlášek s předáním vzorků je 28. a 29. července 2020, přihlášky vyplňte on-line na elwis.cz. Hodnocení biovín proběhne 10. 8. 2020 ve Valticích.

Kategorie: **BIOVÍNO * BIOPOTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU * BIOPOTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU * BIOVÝROBKY PRO GASTRONOMII, POCHUTINY A OSTATNÍ POTRAVINÁŘSKÉ VÝROBKY * STEAKOVÁ BIOMASA**



Hodnotitelská komise v akci.

Zlatáky zazvolily v ošatce na ekostatku Řehořkových

Potřetí budeme informovat o ekostatku manželů Řehořkových – Biofarma pod Hájkem. V druhé dekádě června se u nich na ekostatku v Horní Branné, uskutečnilo předávání ocenění nejlepším ekologickým zemědělcům. Již dávno víte (viz Bio č. 2 a č. 3 letošního roku), že obdrží ocenění Nejlepší ekofarma roku a putovní Bartákův hrnec. Ocenění byla předána za vzorné ekohospodaření při malé slavnosti, kterou Řehořkovi připravili, včetně hudební skupiny BEAT BRTEWSKI a stánků s biopotravinami i místními podnikatelskými výrobky, za přítomnosti veřejnosti a hostů – starosty obce Luboše Zimmermanna a poslance Jana Farského.



Mezi diváky byli i minulé držitelé titulu Nejlepší ekologický zemědělec a Bartákova hrnce – zleva Jaroslav Netík, Josef Abrle ml., Jitka Píchová, Jaroslav Svatoň a Diana Benšová a rodina řeznickových.

Cinkavé ocenění pro rodinné hospodaření

Diplom Nejlepší ekofarma roku a sošku sedláka od PRO-BIO Svazu EZ předal předseda **Ing. Zdeněk Perlinger** s manželkou **Mgr. Kateřinou Urbánkovou** a z putovního Bartákova hrnce přesypali 30 000 v čerstvě ražených dvacetikorunách do ošatky předseda Nadačního fondu Bartákův hrnec **Ing. Miloslav Knížek** a člen NFBH **Radek Horáček**. Miloslav Knížek utčil minutou ticha nedávno zemřelého nestora ekologického zemědělství v Československu a České republice **Ing. Richarda J. Bartáka, CSC.**, který tradici předávání putovního hrnce se „zlatým“ pokladem vymyslel. (Jeho popel byl podle jeho přání uložen na chatě Vendovka na Slovensku. Bylo by mu letos 89 let.) Zlatý „poklad“ se tak za cinkání mincí přesypal do ošatky, držené dobrými rukama.

Putovní Hrnec přivezli k přesání do Horní Branné poslední jeho držitelé Řezníčkovi a doplnili na něj keramickou vizitku (viz z předávání Bio 4/2019). U Řehořkových si na rok Hrnec odpočine, vystaven v restauraci Penzionu pod Hájkem, než bude vybrán nový držitel v příštím roce. Myšlenka ekologického zemědělství – přátelského ke zvířatům, půdě, přírodě a samozřejmě potravinám pro lidi, se tak

každoročně dostává při této akci do povědomí širší veřejnosti. Od roku 1993, kdy byl předán Hrnec poprvé (za rok 1992) v Osvětimanech paní Růženě Rebrošové, to byl již 28. ročník předání.

Na předání ocenění se dostavili předchozí držitelé Hrnce – ekochovatel i ekopěstitel **Jaroslav Netík** ze Spáleniště u Dobrušky, který snad nechyběl na žádném z předávání ceny, ekovinař z Pavlova **Josef Abrle ml.**, ekozelínářka z Horních Ředic **Jitka Píchová**, biomedikář **Josef Sourek** z Plavů, ekozelínář a bylinkář **Jaroslav Svatoň** s **Dianou Benšovou** a **Řezníčkovi** z Bezděkova mlýna v Rohozné – rodina se čtyřmi dětmi, minulé držitelé Bartákova hrnce – a další eko-



zemědělci i zpracovatelé bioprodukce. Chvályhodné i obdivuhodné je nejen to, že Řehořkovi dokázali zpět získat statek po rodičích a hospodařit na 65 hektarech, chovat zvířata, dokonce asi do roku 2011 chovali dojné krávy, ale i to, že si stále přidávali další a další aktivity. **Ing. Bc. Hana Řehořková** studovala při hospodaření a péči o dvě dcery, stala se





Díváků bylo při předávání ocenění na několik desítek.

správkyní regionálního centra PRO-BIO Svazu Krkonoše a Podkrkonoší. Dále si Řehořkovi přidali přestavbu domu po rodičích na chatu s ubytováním, vybudovali nové stodoly a skladovací halu, přestavěli část nového domu na restauraci a další pokoje pro turisty, vybudovali bazén pro hosty a nakonec za domem vyrostla travnatá plocha s pěkným přístřeškem pro možné společenské události. Při některých investicích jim pomohly evropské dotace. Nejposlednější investicí bylo postavení malých ekojatek se zpracovnou, jak zdůraznil oceněný ekohospodář **Jiří Řehořek**: „za vlastní peníze...“ Dokázali tak biomasu z vlastních kusů zpracovat na statku do podoby uzenářských výrobků. Z ocenění pro rodinný ekostatek by měl radost jistě i nestor ekozemědělství v ČR Ing. Richard Barták.

„Po loňském ocenění pro ekofarmu Bezděkovský mlýn, za celoživotní práci, se dostalo ceny pro Řehořkovi též za celoživotní práci, za to jakým způsobem



hospodaří. Dokázali dotáhnout své ekohospodaření až do vlastní produkce, a takových ekohospodářů není mnoho," oceňuje činnost Řehořkových manažerka Svazu EZ Kateřina Urbánková.

Při příjezdu k ekostatku byla ulice v Horní Branné obložena auty návštěvníků, kteří sem zavítali. Odcházel s plnou taškou... Nebyli to jen místní lidé. Využili i po době

omezeného pohybu, vlivem koronavirových opatření, tuto příležitost, nakoupit regionální produkty. Návštěvníci, místní obyvatelé a zejména kolegové ekozemědělci se mohli v „otevřených vrátech“ při komentovaných prohlídkách podívat do ekojatek a ochutnávat netradiční zpracování hovězího biomasa do salámů a nakládá se zauzené šunky. Samozřejmě si pak výrobky zakoupit. Ochutnat mohli i výborný biohovězí guláš...

Ing. Bc. Hana Řehořková k ocenění řekla: „Roky jsme se na hospodaření podíleli všichni, celá rodina. Museli jsme se uskromňovat a nemohli jsme se ohlížet na to, co jsme chtěli my nebo naše děti, a tak se celá rodina přizpůsobovala, co potřebovalo hospodaření.“ Poděkovala i PRO-BIO Svazu EZ, za možnost odborné pomoci v počátku hospodaření a zmínila že ve Svazu získali mnoho přátel. Řehořkovi hospodaří od roku 1990

a ekologický certifikát dostali v roce 2006. Také znovu připomínáme, že Hana Řehořková se stala správkyní Regionálního centra PRO-BIO Krkonoše a Podkrkonoší, o jehož členy se vzorně stará – radí jim, jak žádat o dotace i s dalšími problémy, pořádá kurzy vaření z biopotravin, exkurze i školení.



Den otevřených dveří na ekojatkách

Ekologická jatka a zpracovna jsou na statku umístěna v samostatném domečku. Vlastní ekojatka si Řehořkovi pořídili, aby se zvířata převozem nestresovala, ale také proto, že v okolí ekojatka nebyla dostupná.

Každé zvíře do jatek vstupuje jednotlivě – další zvíře nic nevidí. V kovové kleci se usmrtí, vykrví, stáhne, vyvrhne, rozčtvrtí a pak se postupně po dnech zchladí po pěti stupních až na jeden. Řezníka na bourání mají zvláštního – zpracuje zvíře ve váze kolem 500 kilo. Vše kontroluje veterinář. Porážejí jednou týdně – chladiřna je na čtyři kusy, takže nejstarší chlazený





kus zpracují a čerstvý přijde. Maso zraje v chladárně kolem 4 týdnů, pak jej prodávají zavakuované čerstvé a dále v posledních týdnech získali certifikaci pro regionální výrobky, a také značku BIO – Produkt ekologického zemědělství.

Důležité pro správné vyžrávání masa je důležité důkladné vykvení. Zbytky, krev a kůže z porážky jde do kafilerie. Bohužel, odbyt na hovězí kůže není - a to fungovala dříve v nedalekém Trutnově Kara, která kůže a kožešiny zpracovávala.

Výrobky – salám, klobásy a šunka – jsou čistě jen z hovězího masa a s kořením. Z čerstvého masa také paní Řehořková vaří v restauraci. Cizinci si rádi zaplatí za biomaso, protože u nich doma by dali daleko více. Pro české zákazníky se může cena zdát vysoká, ale zase si biomaso asi nedopřáváme každý den. Biomaso se namele a přidává koření, fermentuje a případně zaudí či vyudí. Biošunce z hovězího dodávají kouřové aroma...

Certiikace není snadná

Hana Řehořková ještě před předáváním ocenění líčila, že získat certifikát bio pro výrobky není žádná legrace. Hospodářství – tedy pole a plodiny z nich, zvířata na pastvě jsou pravidelně certifikována, to je už zaběhnutý proces se skoro stálými pravidly. Certifikace každého výrobku je trnitou cestou mezi nařízeními, předpisy, a také jejich výkladem. Do uzenářských výrobků přidávají koření, kolem kterého bylo trochu potíží. Koření – paprika nebo koriandr – se zde nepěstují, proto jsou z dovozu i mimo EU, i když certifikované. Tam museli prokázat, že nemají stopy geneticky manipulovaných

organismů. Koření nebo startovací kultury pro fermentaci obsahují výrobky jen 2 %. I kolem tohoto malého množství bylo tedy rušno.

Na jaře, v souvislosti s koronavirem, měli také problémy prodat býky. Dodávali je dost do Německa, ale odbyt nefungoval. Proto museli část zvířat prodat do konvenčních jatek. Samozřejmě to byla ztráta na jejich ceně. Zvířata se déle nedala držet. Než narostla po deštích tráva, tak bylo i méně krmení a přerostlé kusy se stávaly agresivní. Přes všemožné drobné i větší problémy s ekologickým hospodařením je vidět, že Řehořkovy tato práce v ekozemědělství naplňuje.

Nezbývá, než veřejnost pozvat přímo na ekostatek, mohou se zde alespoň zastavit, pokud už bude ubytování obsazené, a otestovat produkty se značkou Produkt ekologického zemědělství i známku KRKONOŠE – originální produkt. Přímou u hospodářů nebo v obchodu pro objednávky (www.shop-biomaso.cz) na webu si můžete objednat salámy, klobásy, párky, šunku – vše v kvalitě bio a jen z hovězího masa, také maso syrové. Pro bioprodukcí si musíte ale zajet osobně či poptávat v prodejnách biopotravin.

Mirka Vohralíková



FOTO – archiv ranče



Vybavení zpracovny.

Zpráva o obsahu pesticidů v ovoci a zelenině ŠPINAVÝCH DVANÁCT

Environmental Working Group (EWG) je organizace zaměřující se na ochranu lidského zdraví a životního prostředí. Na základě rozsáhlých výzkumů již několik let zveřejňuje žebříček tzv. Špinavých dvanáct, seřazený podle obsahu pesticidů v 47 zemědělských plodinách v USA. Podle aktuální zprávy EWG pro rok 2020 téměř 70 % zemědělských produktů obsahuje pozůstatky škodlivých pesticidů.

Špinavých dvanáct v USA

1. Jahody * 2. Špenát * 3. Kapusta
4. Nektarinky * 5. Jablka * 6. Hroznové víno * 7. Broskve * 8. Třešně * 9. Hrušky
10. Rajčata * 11. Celer * 12. Brambory

Ovoce a zelenina, která má dobrou pověst pro vysoký obsah vitamínů a antioxidantů, tak zároveň získává negativní nálepkou kvůli škodlivým externím látkám, které k nim přicházejí přes chemické postřiky.

Hlavní poznatky

- Jahody, špenát, kapusta, nektarinky, třešně a jablka – více než 90 % vzorků těchto testovaných plodin obsahovalo stopy dvou či více pesticidů.
 - Několik vzorků kapusty obsahovalo 18 různých pesticidů.
 - Vzorky kapusty a špenátu měly v průměru 1,1 až 1,8krát více stop pesticidů než jakákoliv jiná testovaná plodina.
 - U kapusty byl nejčastěji zaznamenán pesticid DCPA, který byl roku 2018 americkou Agenturou pro ochranu životního prostředí klasifikován jako možný lidský karcinogen. Nutno podotknout, že **Evropská unie DCPA už v roce 2009 zakázala**.
- Ačkoliv jsou do žebříčku tradičně zahrnovány pouze čerstvé plodiny, EWG tento rok mimo něj zmínila také **rozinky**, kde u 99 % testovaných vzorků byly pesticidy

nalezeny. Při zahrnutí do žebříčku Špinavých dvanáct by tedy jednoznačně obsadily první místo.

Vedle plodin s vysokým obsahem pesticidů zveřejnila EWG i seznam těch, které se naopak v testech ukázaly jako nejekologičtější.

Čistých patnáct v USA

1. Avokádo * 2. Sladká kukuřice
- * 3. Ananas * 4. Cibule * 5. Papája *
6. Hrášek cukrový * 7. Lilek * 8. Chřest
- * 9. Květák * 10. Meloun Cantaloupe *
11. Brokolice * 12. Žampiony * 13. Hlávčkové zelí *
14. Ananasový meloun
- * 15. Kiwi

Hlavní poznatky

- Téměř 70 % plodin z Čistých patnáct nevykazovalo žádné stopy pesticidů.
- Pouze 7 % plodin ze uvedeného seznamu obsahovalo dva či více pesticidů. Přítomnost více jak dvou pesticidů byla tedy u těchto plodin mimořádně vzácná.
- Stopy pesticidů byly zaznamenány u méně jak dvou procent vzorků avokáda a kukuřice.

Zdravotní benefity při snižování obsahu pesticidů v potravinách

Mnoho potenciálně **škodlivých látek, které se do plodin dostanou při použití pesticidů, v nich zůstává i po omytí či**

oloupání. Klinické testování zveřejněné v odborném časopise Nutrients ukázalo, že **při omezení konzumace potravin s vysokým obsahem pesticidů a jejich nahrazení potravinami z ekologického zemědělství dochází ke značnému zlepšení plodnosti a snížení rizik při porodech, stejně jako snížení výskytu nehodgkinského lymfomu a nižší BMI.**

Výzkum Harvardské univerzity, který pracoval s podobnými daty a metodami jako EWD, dosáhl obdobných výsledků pro přítomnost pesticidů v zemědělských plodinách. Potvrdil také, že ekologicky pěstované plodiny mají pozitivní vliv na početí a bezproblémové těhotenství.

Zemědělství v Česku

Jak uvádí předseda ČTPEZ Jiří Lehejček, i na území České republiky je aplikace pesticidů rozšířena: „...*například látka používaná v postřicích zabírajících provrtávání červů do jablečné dužiny, vyvolává často alergické reakce.*“ Zároveň také zmiňuje, že jedním z hlavních příjemců pesticidů je u nás **řepka olejka**. Hlavní problém efektivního pěstování řepky spočívá v použití POR (přípravky na ochranu rostlin) z důvodu velkému počtu chorob a škůdců, kteří ji napadají.

Plodiny pěstované i v konvenčním zemědělství mají díky EU poměrně přísná kritéria pro používání pesticidů. To ovšem podle odborníků neznamena, že by byly naprosto bez rizik. Kombinací jednotlivých pesticidů vzniká totiž tzv. **pesticidový koktejl**. „*Stopové množství pesticidů nemusí být hned zdraví škodlivé. Jednotlivé pesticidy však mezi sebou reagují a při více jak tisíc používaných druhů nelze jednoduše zjistit, jaké následky tyto všechny reakce mají na lidské zdraví v průběhu dlouhodobého užívání,*“ komentuje tuto problematiku Lehejček s tím, že problém ČR je také netransparentnost dat.

Ačkoliv plodiny prodávané na území České republiky nemusí dosahovat takové úrovně kontaminace pesticidy jako v USA, laické veřejnosti chybí přehledná čísla na způsob Špinavých dvanáct vydávaných EWG.

V souvislosti se škodlivostí pesticidů a zdravotních benefitů organicky pěstovaných plodin je třeba zmínit, že Evropská komise schválila plán, podle kterého by **do roku 2030 mělo být až 25 % zemědělské půdy obděláváno ekologicky a spotřeba syntetických pesticidů by měla klesnout na polovinu.**

Data z roku 2018 ukazují, že ekologicky obhospodařovaná půda na území EU dosahuje téměř 13,8 milionů hektarů, což je 7,7 % celkové výměry zemědělské půdy v EU. Na území ČR je pro srovnání ekologicky obhospodařováno 541 tisíc hektarů, tedy 15,2 % celkové výměry naší zemědělské půdy.



Filip Stowasser



Při nákupu biozeleniny a bioovoce od ekologických hospodářů si spotřebitelé mohou být jisti, že pesticidy neobsahují. Kvalitu potravin mohou sledovat v médiu dTest nebo na webu Informačního centra bezpečnosti potravin nebo na webu Potraviný na pranýři <https://www.potravinynapranry.cz/>

CHUDÁ bohatá JÍDLA

MOTTO: Svět se nám mění pod rukama, zvláště v roce 2020
– v době covidové i pocovidové –
vidíme zřetelně, že co bylo včera, může být dnes již úplně jinak...
Budme tedy ve střehu a nenechme se příliš zaskočit. Budme připraveni!



Po desetiletích blahobytu, pohody a klidu, kdy nás spíše rozčílily ty politické, ekologické či podobné šarvátky apod., nastou pily časy, kdy se pomalu učíme myslet úplně jinak. Změny v myšlení a úsudku se týkají především věcí společenských, medicínských a ekonomických. Jsou tu ale také nové mezilidské vztahy, nové přístupy k IT technologiím, k médiím, ke vzdělání a dokonce i k věcem víry a náboženství apod.

S covidem se učíme pomalu sžívat, a tak se stále více „pracuje“ se zdravým životním stylem, **správná výživa dostává ještě zelenější zelenou**, klade se důraz na dostatek pohybu, na psychickou rovnováhu a tomu všemu kraluje stále větší snaha po dobré IMUNITĚ!

DŮSLEDEK COVIDU 19 – EKONOMIKA JDE DOLŮ

Pokud nás čekají ekonomy predikované zlé finanční časy, budeme se muset zamyslet nad rodinnými výdaji. Na prvním místě by zde měla být zdravá a hodnotná strava. Potřebujeme větší ODOLNOST, dobrou IMUNITU, důležité pro každou rodinu jsou hlavně ZDRAVÉ DĚTI!!! – na rozdíl od nás dospělých nejsou vůbec na stávající změny připraveny, dodnes měly doslova vše, nač si ukázaly. Věnujme výživě dětí velkou pozornost (naše knihy: **Vaříme dětem chutně a zdravě, Polévky a kašičky pro nejmenší** a jiné Vám hodně pomohou). Nesmíme zapomenout na nastávající a kojící maminky. Moc důležitá je hodnotná strava pro maminky i pro vývoj dítěte – inspirací bude naše

knihy: **Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě.**

JAK SI PORADÍME?

Zásadní je **změna pohledu na nákup potravin a na organizaci přípravy jídel** pro rodinu, ale platí to i pro singl osoby a seniory (psychicky jsou možná i více ohroženi, než lidé žijící v rodině).

NÁKUPY A VÝBĚR POTRAVIN A PŘÍPRAVA JÍDEL

❑ **Budeme muset ubrat na některých exkluzivních potravinách** (exotické a cizokrajné ovoce a zelenina a výrobky z nich, různé tzv. „zdravé“ potraviny

z velkých dálek – kokosové a jiné exotické tuky, sladidla (javorový sirup apod.), některé obiloviny, semena a ořechy – quinoa, kešu, pekan apod.).

❑ **Přestaneme kupovat** nebo budeme méně nakupovat **různé hotové pochutiny** jako jsou hotové omáčky, dressingy, pesta apod. – vyrobíme si je v podstatě za babku doma.

❑ **Trochu snížíme spotřebu masa**, u mas se zaměříme na jejich hodnotu, kvalitu a cenu, nikoliv na velké množství.

❑ **Budeme více péci doma** – nechci vás nutit zrovna do pečení chleba (to až třeba později – i cena domácího chleba je výrazně nižší než kupovaného). Do těch zbytných druhů pečiva patří různé hotové a cenově náročné kusové pečivo – sladké i slané buchtý, croisanty, ciabaty apod., sušenky, oplatky, krupky, musli apod. Vše z uvedeného si za pár babek připravíme doma a budeme to mít bez chemie a jiných nepříliš imunitu podporujících látek. Pomohou vám naše knihy receptů: **Stručná celozrnná bio kuchařka; Retro kuchařka; Špalda a ječmen ve zdravé kuchyni; Kukuřice, rýže, jáhly, pohanka; Celozrnné vánoční pečivo; Automatická domácí pekárna** a jiné.

❑ **Mléko, máslo, sýry, tvaroh, smetana** – ty budeme kupovat vždy (pokud nemáme doma kozu nebo jiný skot). Koupíme nejlépe od farmáře nebo v dobré místní kvalitě. Co však postupně omezíme, to jsou ty různé hotové tvarohové a smetanové krémy typu Lipánek, Termix a podobné. Postupně se naučíme připravovat si je doma – ze známých surovin, bez chemie a zbytečných obalů (budeme tím i ekologičtější!). V knihách: **Tvaroh a čerstvé sýry ve zdravé kuchyni** a v knihách pro děti jsou mraky receptů na takové domácí pochoutky.

❑ **Vejce – ta jsou v chudších dobách hodně důležitá** a cenově – v relaci s jejich obsahem bílkovin a dalších důležitých živin – jsou v podstatě v každé době opravdu levná.

❑ **U zeleniny se zaměříme na místní produkci od farmářů a zelinářů.**





Zelenina z dovozu je vždy cenově náročná a co více, mnoho důležitých látek již během přepravy ztrácí. Kupujeme vždy jen čerstvé sezónní druhy, v zimě pak zeleninu dobře uskladněnou. **Exotické druhy zeleniny z jídelníčku bez výživové újmy jednoduše vypustíme. Máme-li zahrádku, pěstujeme vše, co budeme umět.** Postupně se naučíte pěstovat a sklízet vše, i zeleninu v zimě (viz článek BIO č. 12/2017 a kniha **Jarní a zimní zeleninové menu**).

☐ **Nezapomeneme na bylinky.** Kupovat je nebudeme (ty v květináčích jsou nestydatě drahé!). V bytě si je pěkně vypěstujeme na balkoně či okně. Mnoho přínosného na vitaminy a minerální látky najdeme také v přírodě, plané jedlé rostliny jsou pokladem nejen v nouzi – viz článek BIO č. 2/2020.

☐ **Luštěniny jsou cenným a levným zdrojem hodnotných bílkovin z domácích zdrojů.** Fazole, hrách, čočka patří k tradičním českým jídlům obyčejných lidí. **Naši předkové vždy kombinovali luštěniny s obilovinami** (chléb, kroupy, rýže). My dnes víme, že to je právě ta správná skladba jídla z luštěnin. Jedině tak dosáhneme v luštěninovém bezmasém jídle dokonale obsah esenciálních (pro tělo nezbytných) aminokyselin, které se jinak vyskytují jen v mase, vejcích a mléce.

☐ **Ovoce z Evropy uspokojovalo výživové požadavky našich předků po tisíciletí** – proto jsme dnes tady!!! ... I nám dá vše potřebné a na exotické ovoce (snad kromě citrónů?) můžeme v klidu zapomenout. Důležité je sklízet domácí ovoce správné zralosti, umět je správně uchovat a využít a nic z vitamínů a dalších výživových látek nám nebude chybět. Můj názor je, že **s exotickým ovocem spíše přispíváme k devastaci planety a co se výživy týče, prostě – nic moc!**

☐ **Vářit budeme muset více doma**, na to jsme se zacvičili již v březnu – dubnu 2020 a mnohde jsme zjistili, že je to prostě fajn... Ze svých zkušeností – i z dob bolševika – mohu předat dobrý pocit z větší rodinné vzájemnosti u doma uvařené večeře, upečené buchty, nedělního oběda. Zatím jsou to často takové „rychlouky“, pokud nejdeme nakonec do restaurace či fastfoodu, ale ???...??? Kde zůstala ta milá pohoda u poctivého jídla, které uvařila maminka nebo tatínek?

SKLADBA VÝŽIVOVÉ HODNOTNÉHO JEDNODUCHÉHO JÍDLA

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Již děti na prvním stupni ZŠ by se prý měly seznamovat s výživovou pyramidou. Asi se tomu zatím moc důrazu nepřikládalo. Pro zachování zdraví je **VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA** hodně důležitá, stručně a názorně ukazuje, v jakém poměru bychom měli nakupovat a pak sníst základní potraviny. Pro „nováčky“ se snad stačí se seznámit s naší uvedenou verzí „pyramidy“. Procenta ukazují zhruba hmotnostní obsah dané skupiny potravin ve zdravé každodenní stravě.

Blíže se s touto důležitou „pyramidou života“ může každý seznámit na internetu.

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

5 % **TUKY – CUKR – SLADKOSTI**

20 % **MASO – RYBY – MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY – VEJCE**

35 % **ZELENINA – BRAMBORY – LUŠTĚNINY – HOUBY – OVOCE**

40 % **OBILOVINY A PRODUKTY Z NICH PŘIPRAVENÉ: chléb, pečivo, těstoviny, knedlíky, kuskus * rýže, jáhly, pohanka, kukuřice * obiloviny a mouky, vločky, kroupy, krupice, trhaná apod. * pšenice, špaldy, žito, ječmen, oves...**

ZÁKLADNÍ ŽIVINY VE STRAVĚ

Co jsou to hlavní živiny ve stravě, to je dnes každému známo. Potřebujeme je, abychom mohli žít, pracovat, vyvíjet se a prosperovat. Pro úplnost si zopakujeme:

Energetické živiny

Bílkoviny – důležité stavební látky, skládající se z aminokyselin, některé jsou esenciální – životně důležité. Měly by tvořit 10–20 % energetického příjmu potravy.

Tuky – energeticky bohaté látky, skládající se z mastných kyselin, opět – některé z nich jsou esenciální – životně důležité. Měly by tvořit až 30 % energetického příjmu v potravě.

Sacharidy (cukry) – většinou energeticky bohatší látky, rychlý zdroj energie, slouží k zajištění energetické rovnováhy a síly těla. Měly by tvořit asi 50–60 % energetického příjmu. Zde je však zvláště třeba zvláště pečlivě brát v úvahu **výživovou pyramidu** – tedy omezit „cukr“, zvýšit sacharidy z ostatních skupin.

Neenergetické živiny

Kromě uvedených energetických základních živin nesmíme zapomínat ani na neenergetické esenciální živiny:

Voda, vláknina, vitaminy, minerální látky, enzymy a další.

Podrobně se o obou skupinách živin můžete dočíst v magazínu BIO, populárně-naučných knihách apod.

Obsah základních živin a energetické hodnoty mnoha potravin dnes najdeme na

obalech, ale na internetu je mnoho materiálů, tabulek apod., kde se můžeme více poučit.

ZÁVĚREM

I přes všechna uvedená omezení se nemusíme cítit moc „úporně a ukřivděně“, pokud se budeme muset v našich nákupech a představách o „moderní“ výživě trochu uskromnit. **I se skromnějšími prostředky budeme mít dostatek domácích a jinak finančně dostupných potravin a kuchyňských surovin, abychom mohli rodině zajistit zdravé, chutné, výživové hodnotné a skvělé domácí jídlo za únosnou cenu.**

Bude nás to stát trochu více práce a přemýšlení, ale i to se po čase poddá a půjde to samo. Zeptejte se třeba svých příbuzných 60+, jak to bylo za bolševika a... taky jsme to ve zdraví nejen přežili,

dokonce jsme vychovali docela odolnou generaci „Husákových dětí“, která je, podle mého mínění, o dost odolnější ve všech ohledech, než děti, které vyrůstají v dosavadním materiálním blahobytu.

Knihy nakladatelství Medica Publishing – Pavla Momčilová obsahují mnoho rad a receptů k uvedenému nástinu tématu CHUDÁ BOHATÁ JÍDLA.

Máte-li o toto nové, můžeme říci „postcovidové“, téma bližší zájem, prosím, neostýchejte se a napište mi na e-mail: momcilova@volny.cz svoje názory, nápady, zkušenosti a můžeme v dalších číslech BIO toto zajímavé téma dále rozvíjet.

Děkuji Vám,

Vaše Pavla Momčilová



www.medicapublishing.cz

e-mail: momcilova@volny.cz

Tel.: +420 602 271 393

Nové biopotraviny PROBIO usnadňují vaření a vracejí lidi zpátky k přírodě

Staré Město pod Sněžníkem – Pod heslem „Nové chutě z polí bez chemie“ uvádí společnost PROBIO na trh inovovanou řadu biopotravin pro rychlé, snadné a zdravé vaření. Produkty s upravenou recepturou v novém designu značky PROBIO nahrazují bývalou řadu Biolinie.

„Jedná se o pokračování rebrandingu, který jsme započali v loňském roce a nyní pokračujeme. Pro lepší přehlednost a orientaci sjednocujeme naše produkty pod jednu společnou značku PROBIO,“ sděluje **Barbora Hernychová** z marketingu společnosti.

Celkem deset výrobků nabízí buď zcela nové složení či upravenou recepturu. „Vycházíme vstříc zákazníkům a reagujeme na jejich přání. V novém obale tak najdou oblíbené ječné lívance či pohankový perník, ale i upravené chutě hrachové polévky či nové bezlepkové

lívance a kuskusy. Drželi jsme se záměru, aby produkty byly praktické a použitelné pro všechny, včetně dětí, snadno a rychle hotové, chutné a zdravé. Řada obsahuje i výrobky vhodné pro bezlepkovou dietu. Některé z receptur prošly rukama profesionálního zkušeného šéfkuchaře Davida Šaška, který je vhodně doladil,“ prozrazuje Barbora Hernychová. Firma současně změnila velikost krabiček, aby ušetřila obalový materiál, který se dá nyní snadno rozdělit na papír a plast a vytrít.

Všechny použité suroviny pocházejí z ekologického zemědělství či v případě hub z volného sběru v čisté přírodě. Výrobce do složení zakomponoval i původní nepřešlechtěné divoké obiloviny jako je špalda či čirok i méně známé bezlepkové mouky z hrachu či cizrny. „Vnímáme to jako příležitost, jak lidem přiblížit ne úplně běžné suroviny, které mají přitom vynikající chuť i výživové vlastnosti a lze je

označit za české superpotraviny,“ doplňuje Barbora Hernychová.

Nový design nese současně i edukativní podtext. „Každá krabička přináší určitý vzkaz, kterým lidi motivujeme k šetrnému ekologickému chování, k přírodnímu zahradničení a k objevování přírody. Ukazujeme, jak bez chemie hospodaříme na naší ekologické farmě a přinášíme jednoduché tipy, jak obohatit přírodou sebe a své zdraví,“ říká Barbora Hernychová

Produkty zákazníci naleznou na e-shopu firmy www.probio.cz a postupně i v prodejnách biopotravin a zdravé výživy. Se společností PROBIO se letos můžete osobně setkat na zářijové konferenci Zpátky k jídlu www.slusnafirma.cz/setkani-nazivo/zpatky-k-jidlu/ a na následném Pražském Biojarmku www.lovime.bio/kalendar-akci/biojarmek-2020/.

Zdroj: www.lovime.bio.cz



Královská rodina slaví nový přírůstek – mladistvý a svěží bergamot

Zpomalení příznaků stárnutí pleti je snem mnoha žen a česká značka Saloos jim nabízí 100% přírodní řešení s pomocí vzácných anti-age olejů v luxusní Bio Královské péči.

Oblíbená řada Bio Královská péče se dočkala třetího vznešeného zástupce Argan & Opuncie – Bergamot. Nejmladší přírůstek královské rodiny je ideální svěží péčí nejen pro mladou pleť.

Nechte vyniknout svou krásu s drahocenným bio opunciovým olejem, který účinně pomáhá s prvními mimickými vráskami, zpevňuje a zvyrazňuje kontury obličeje. Neodolatelně pružnou a vitalitou oplývající pleť zajistí Extra bio arganový olej s vysokým podílem aktivních látek pro intenzivní hydrataci a výživu. O voňavou relaxaci se s radostí postará bio bergamot s kapkou bio meduňky, který vévodí dokonalé kombinaci přírodních pleťových olejů svou sexy optimistickou vůní a unikátní schopností regulovat mastnotu. Pečlivě



vybrané složení mimořádně prospívá mladé pleti se sklonem k akné a nedokonalostem.

Bio Královská péče Argan & Opuncie Bergamot hravě nahradí vyživující pleťový krém. Stačí nanést 2-4 kapky na vyčištěnou, mírně navlhčenou pleť jako podklad pod make-up nebo hloubkově regenerační noční péči. Vaše pleť bude nejen nádherně rozžářená, svěže mladistvá, navíc si díky 100% přírodní energizující vůni vychutnáte svou magickou chvíli aromaterapie.

Poznejte to nejlepší z přírody

Vyzkoušejte i další skvosty z naší Bio Královské péče Argan & Opuncie – Růže, luxusního přírodního pomocníka na vyhlazení vrásek a rozžáření pleti s okouzlující damascéskou růží. Pokud jste milovníky levandule, vaši pleť i srdce potěší zklidňující Argan & Opuncie – Levandule s božskou vůní francouzské Provence. 100% Bio Královská péče Argan & Opuncie Bergamot je s láskou vyrobená v České republice a **obdržela nejvyšší možnou českou certifikaci pro biokvalitu – CPK Bio.**

Proč alternativní zemědělství?

Protože neustále stoupající vstupy všech druhů energie a materiálů do otevřených systémů konvenčního zemědělství nejsou výhledově udržitelné. Čerpají z neomezených, neobnovitelných přírodních zdrojů, a tudíž do nekonečna, tudy cesta nevede. Zato vede nutně k ekonomické, energetické a ekologické krizi, nepříliš vzdálené.

Protože otevřené konvenční zemědělské systémy jsou zdrojem nevyužívaných druhotných surovin, převážně rozptylovaných v přírodě jako nežádoucí „odpady“ a masově tak znečišťujících všechny složky životního prostředí. Dokonce i primární suroviny – minerální hnojiva, hydraulické oleje, ochranné látky, syntetická farmaka a mnohé jiné – působí devastaci nejenom na organismy a jednotlivé složky životního prostředí, ale i na krajinné ekosystémy, často již bez reálné možnosti restaurace škod takto napáchaných.

Protože otázka lidského hladu na naší planetě není zásadně otázkou nedostatku produktů fotosyntézy, ale otázkou sociální a sociologickou – jejich nespravedlivého rozdělování a neracionálního přepracovávání a využívání, doprovázeného obrovskými ztrátami.

Protože zemědělství a potravinářská výroba se prostřednictvím znečištění potravinového řetězce a neracionálním ovlivňováním potravních zvyklostí podílí nejméně polovinou na stagnujícím pradedpodobném věku dožití (ve srovnání

váním chemizace, devastace půdní struktury půdního života, s následným zvýšením výkonnosti mechanismů a jejich hmotnosti a zvýšenou spotřebou energie, doprovázenými ztuhnutím půdy a snížením přirozené půdní úrodnosti a dalším snížením obsahu humusu, kompenzovaným dalším zvýšením energetického vkladu ve formě minerálních hnojiv a biocidů působících další devastaci půdy a podzemních vod s následnými asanačními opatřeními vyžadujícími zvýšené energetické vklady, které vyžadují další zničení životního prostředí na jiném místě, což kompenzujeme nákladnou rekultivací povrchových dolů a opakovanou obnovu zničených lesních porostů..., abychom si dokázali, že jsme snad zvítězili nad přírodou!

Protože vítězství skutečně dokonané vede ke smrti nepřitele, avšak tím příroda není. Vedle toho cílem našich snah budiž život všech, nikoli smrt jedněch ve prospěch druhých. Protože hledáme cesty jiné, racionální, v nichž je zemědělství součástí přírody a krajiny, s nímiž nebojujeme, které však chceme dovést k setrvalému rozvoji, neboť kromě nutnosti užívání produktů fotosyntézy uznáváme i jejich hodnoty estetické, kulturní a etické. Protože jsme přesvědčeni, že zemědělství skutečně racionální je i optimální, zároveň ekologické a dlouhodobě ekonomické.

Protože nám jde o zdraví nejenom naše, ale i našich potomků a jejich dětí a existenci dalších generací lidí dvojmoudrých (Homo sapiens sapiens!), obyvatel planety Země.

RICHARD BARTÁK

Z publikace „Decennium – deset let svazu PRO-BIO a ekologického zemědělství v ČR“ (Šumperk 2000) zveřejňuje na úvod článek Ing. Bartáka, který vyšel v bulletinu AZ č. 1 z roku 1989, ČSVTS (Československá vědeckotechnická společnost) Praha, pobočka Dubisko, okres Šumperk.



Popel Ing. Bartáka byl rozptýlen u chaty Vendovka na Malé Fatě.

FOTO – Jiří Urban

s jinými státy, kde soustavně vzrůstá), na vztahu civilizačních chorob a úmrtí na ně.

Protože více než 62 % zemědělské půdy je věnováno pěstování obilovin a píce, nikoli pro lidskou výživu, ale pro krmení jatečných zvířat, což si – současně se snižující se výměrou zemědělské půdy – vynucuje stálé zvyšování výnosů plodin doprovázené zvyš-



Lucembursko, Asembourg (2015)

FOTO – Sylva Horáková

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ V EVROPĚ

Plocha obhospodařovaná ekologickým zemědělstvím činila v roce 2018 v Evropské unii 13,4 milionu hektarů, což je 7,5 procenta z veškeré obdělávané půdy. Ve srovnání s rokem 2012 je to o třetinu více. V České republice je tento podíl téměř dvojnásobný, činil 14,8 procenta, což představuje 519 900 hektarů.

Plocha obhospodařovaná ekologickým zemědělstvím činila v roce 2018 v Evropské unii 13,4 milionu hektarů, což je 7,5 procenta z veškeré obdělávané půdy. Ve srovnání s rokem 2012 je to o třetinu více. Uvedl to evropský statistický úřad Eurostat. **V České republice je tento podíl téměř dvojnásobný, činil 14,8 procenta, což představuje 519 900 hektarů.**

ČR ekologicky hospodařila v roce 2019 na 15,2 procentech půdy, je nad průměrem EU.

Největší podíl plochy obdělávané ekologickým způsobem mělo s 24,1 procenta Rakousko. Za ním se s podílem 20,6 procenta umístilo Estonsko a třetí skončilo s 20,3 procenta Švédsko. **Nad deset procent zemědělské půdy obhospodařované ekologicky mají kromě České republiky ještě Itálie, Lotyšsko, Finsko a Slovinsko.**

V Polsku se tímto způsobem v roce 2018 pracovalo na 484 700 hektarech (3,3 procenta), v Maďarsku na 209 400 hektarech (3,9 procenta) a na Slovensku na 189 000 hektarech (9,9 procenta).

Nejnižší podíl ekofarem v roce 2018 měla Malta (0,4 procenta), dále Rumunsko (2,4 procenta) a pak Británie, Irsko a Bulharsko se shodnými 2,6 procenta.

Ekologické zemědělství, někdy též biozemědělství (je to nesprávný termín, pozn. red.), je takový způsob hospodaření, který bere ohled na přirozené koloběhy a závislosti. Nejdůležitější je pro něj ochrana životního prostředí, stejně jako ochrana volně žijících živočichů.

Sdružení pro ochranu půdy, z.s.

Jak chce ministerstvo zvládnout sucho i povodně?

Budou finance stačit?

Ministerstvo zemědělství mění krajinu, aby zadržela více vody Česká krajina se viditelně mění, mizí z ní velké lány, přibývají stromořadí, meze, stovky nových rybníků i tůň a mokřadů. Ministerstvo zemědělství (MZe) změnilo řadu pravidel, kterými se musí zemědělci při hospodaření řídit, masivně investuje do budování a obnovy rybníků nebo pozemkových úprav, které pomáhají krajinu více rozčlenit, a podporuje také živočišnou výrobu produkující pro půdu tolik potřebnou organickou hmotu. Jen v loňském roce do boje proti dopadům sucha investovalo 13,7 miliardy korun.

„Jsme otevření racionální diskuzi o dalších změnách postupů a pravidel, tuto výzvu bohužel část veřejnosti zatím nevyslyšela. Přitom jsme například v červnu, přesně dle dřívějšího slibu, zveřejnili desetiletý plán na využití meliorací a pozemkových úprav pro řešení dopadů klimatické změny. Současně jsme uvedli, že jde o otevřený dokument, ke kterému se může kdokoli vyjádřit a přidat podněty, které by mohly boj s klimatickou změnou učinit ještě efektivnější. Bohužel, do dnešního dne se k materiálu vyjádřil pouze jeden odborný vodohospodářský časopis. Ostatní organizace mlčí, a místo věcné diskuze u stolu pouze svolávají demonstrace a další veřejné happeningy. Chtěl bych tedy všechny vyzvat, aby debata byla více o faktech než o emocích,“ řekl ministr zemědělství **Miroslav Toman**.

První část opatření v boji proti suchu se týká krajiny a její schopnosti zadržet vodu. Od letošního roku musí zemědělci na erozně ohrožené půdě omezit velikost pole s jednou plodinou maximálně na 30 hektarů. Od příštího roku bude toto pravidlo platit na veškeré orné půdě. Česká krajina se díky tomu reálně mění, nejde jen o deklaraci na papíře, ale reálný krok, kterým se všichni zemědělci musí řídit, jinak nemají nárok na celou výši dotace.

K lepšímu stavu krajiny přispívá také dodávání organické hmoty do půdy a omezení používání chemických prostředků. **Česká republika jako jedna z prvních zemí EU již v loňském roce zakázala předsklizňovou aplikaci glyfosátu na plodiny určené k potravinářskému využití.**

„Jen loni u nás spotřeba glyfosátu meziročně klesla o více než 25 procent, letos o dalších 13 procent. Dle evrop-

ského statistického úřadu Eurostat jsme mezi trojicí zemí EU, kde používání prostředků proti škůdcům klesá nejvíce. V ČR se spotřeba pesticidů za poslední roky snížila o 27 procent, ve Francii vzrostla ve stejném období skoro o 40 procent a třeba v Rakousku, které je nám často dáváno za vzor, vzrostla dokonce o 53 procent,“ uvedl ministr Toman.

V novém programovém období bude MZe také nad rámec podpory zalesňování, zatravňování orné půdy a **ekologického zemědělství podporovat tzv. agrolesnictví**, tedy systém vyu-



žívání půdy, ve kterém je stejný pozemek zároveň využíván k pěstování dřevin a k zemědělské činnosti. To pomáhá omezit erozi, zvýšit biodiverzitu, zvýšit retenci vody v krajině a zlepšit i malý vodní cyklus.

Voda v krajině

Pro lepší zadržení vody v krajině jsou důležité také pozemkové úpravy a využití starých melioračních systémů. MZe na konci června představilo desetiletý Plán opatření pro řešení sucha prostřednictvím pozemkových úprav a adaptací hydromeliorací. Jde o dokument, jehož oponentem byla Česká zemědělská univerzita v Praze. Na jeho základě chce MZe postupovat

aktuality PRO-BIO

při koordinaci pozemkových úprav a dalších opatření realizovaných v krajině. Do pozemkových úprav investovalo MZe v posledních dvou letech 4 miliardy korun a do budoucna chce jejich podporu ještě navýšit. Součástí pozemkových úprav bude i využití starých melioračních systémů. Tam, kde to půjde, budou meliorace přebudovány v takzvané regulační systémy, které v období sucha vodu zadrží a zpřístupní kořenům rostlin. MZe také veřejně uvedlo, že jde o otevřený materiál, ke kterému se může kdokoli vyjádřit a doplnit jej.

Opatření v lesích

Další část opatření v boji se suchem jsou opatření vodohospodářská a opatření v lesích. Cílem je totiž vodu v krajině zadržet a opakovaně ji využít, protože veškerá voda z našeho území odtéká. Jen za loňský rok MZe obnovilo nebo nově postavilo 387 rybníků, tedy v průměru více než jeden denně, a nádale v tomto tempu pokračuje.

MZe také zahájilo propojování vodárenských soustav, připraveno je již přes dvacet projektů, díky kterým se zlepší zásobování pitnou vodou pro více než 3,5 milionu obyvatel. Podporujeme i ochranu vodních zdrojů, například v okolí vodárenské nádrže Švihov jsme v loňském roce spustili projekt, při kterém zemědělci využívají šetrnější technologie a méně chemických prostředků. Postupně chceme tento projekt rozšířit i do okolí dalších vodárenských nádrží.

Také podoba lesů, které masivně zasáhla kalamita kůrovce, se výrazně mění. Díky změnám pravidel a cílené podpoře MZe se jen v loňském roce vysázelo v lesích více než 111 milionů listnatých stromů, oproti zhruba 33 milionům smrků. V budoucnu tedy budeme mít lesy druhově pestřejší a odolnější vůči změnám klimatu. A nezapomínáme ani na vodu v lesích, státní podnik Lesy České republiky buduje a obnovuje stovky tůň, mokřadů, rybníků nebo meandruje koryta potoků do jejich původní podoby tak, aby i naše lesy měly dostatek vody.

Ministerstvo zemědělství bere adaptaci na klimatickou změnu vážně, dělá řadu opatření, která jsou vzájemně provázaná a musí být i do budoucna velmi komplexní. Je k tomu zapotřebí také věcná a racionální diskuze, která pomůže vyřešit problémy.

Vojtěch Bílý,
tiskový mluvčí MZe

SEZNAMTE SE S DRŽITELI LETOŠNÍHO „VAVROUŠKA“

Prestížní Environmentální Cenu Josefa Vavrouška nově získala od Nadace Partnerství hned pětice osobností.

V nové kategorii pro mladé si **Ekozásek roku** odnesly teprve náctileté Youtuberky **Eliška a Anička Víravovy za ekologický kanál Sestry v ekoakci**. Porota ve stejné kategorii udělila cenu in memoriam aktivistce a novinářce **Kristině Klosové**, která tragicky zemřela před rokem. **Cena za výjimečný počin** putuje do brněnského Nového Lískovce. Převzala si ji tamní dlouholetá starostka **Jana Drápalová**, porotci ji ocenili za přeměnu panelového sídliště na klimaticky zodpovědnou čtvrť. Čtvrtá plastika od skláře **Vladimíra Kleina** a šek na 20 tisíc korun putoval na slavnostním vyhlášení v Senátu k **Jiřímu Dlouhému**. Kybernetik a specialista na environmentální vzdělávání z Univerzity Karlovy ocenění za dlouhodobý přínos vybojoval v konkurenci 14 dalších nominovaných.

Sestry na Youtube zachraňují přírodu a život

O ekologická témata se Anička a Eliška Víravovy zajímají už od malička. Ačkoliv je jim teprve třináct a patnáct let, samy si natáčejí a střihají osvětová videa. Ty pak pravidelně publikují na Youtube kanálu Sestry v akci za záchranu života. Nejen svým vrstevníkům v nich radí, jak žít udržitelně: zadržovat vodu na zahradě, omezit plýtvání nebo si užít prázdniny

v ekostylu. „Všechno, co říkáme a ukazujeme ve videích, i samy žijeme,“ podtrhuje mladá laureátka Eliška. Výhru v soutěži plánuje dvojice investovat do rozvoje tvorby a svého dalšího ekologického projektu pro žáky základních škol.

Motor klimatického aktivismu, co se předčasně zasekl

In memoriam získala cenu další mladá naděje českého ekologického hnutí **Kristina Klosová**. Jako aktivistka a novinářka stála za vznikem protiuhelného hnutí Limity jsme my, které speciální ocenění vavrouškovské poroty získalo vloni. Pomáhala nastartovat první český klimakemp: několikadenní akci zaměřenou na změny klimatu.

„Na Kristině mě vždy fascinovala energie, se kterou se pouští po hlavě do těch nejtěžších úkolů a ještě zvládá být několik kroků před všemi ostatními. Byla to ona, kdo zásadním způsobem přispěl k tomu, že se nová generace českého klimatického hnutí propojila se světem,“ vzpomněl na kamarádku při udílení cen reportér **Vojtěch Boháč**.

Čtvrť, kde jsou na krizi klimatu připraveni

Další nástupkyni odkazu Josefa Vavrouška, Janě Drápalové, se povedlo v Brně-Novém Lískovci předělat do nízkooenergetického standardu přes tisíc obecních bytů, čtyři školy i budovu radnice. Za svůj unikátní Park pod plachtami, který do jezír-



ka uprostřed sídliště svádí dešťovou vodu ze střech okolních paneláků, se již vloni dostala do finále o nejlepší projekt reagující na změny klimatu **Adaptterra Awards**.

Za Vavrouška rozvíjí odkaz udržitelnosti

Jiří Dlouhý si převzal ocenění za dlouhodobý přínos díky práci pro univerzitní Centrum pro otázky životního prostředí. Odkaz svého někdejšího přítele a spolupracovníka Josefa Vavrouška dodnes rozvíjí jako předseda Společnosti pro trvale udržitelný život, která funguje z Vavrouškova popudu již od roku 1992. Dlouhý spolu s Vavrouškem spoluorganizoval také první konferenci ministrů životního prostředí v Dobříši.

„Jirka je člověk nesmírně otevřený, vstřícný, vždy ochotný komukoliv účinně pomoci. Přitom nejde jen o technickou znalost, všechno jeho konání je úzce spjaté s environmentální problematikou, které do hloubky rozumí,“ ocenil na Dlouhého práci jeho kolega **Bedřich Moldan**, sám laureát ceny z roku 2015.

REKORDNÍ SÝČČÍ SEZÓNA. Kriticky ohroženým sovám pomohl nadbytek hrabošů

Kriticky ohroženým sýčkům obecným se letos dařilo. Odborníci z České společnosti ornitologické a Ústavu biologie obratlovců AV ČR letos napočítali v jádrové oblasti výskytu sýčků v severních Čechách 95 mláďat této malé sovy. Ornitologové silný rok přičítají dostatku hrabošů, kterými se v době jejich hojnosti mladí sýčci přednostně živí. Až následující roky ukáží, jaký vliv měla letošní úspěšná sezóna na populaci kriticky ohrožených sýčků, kterých nyní v Česku zbývá asi posledních 100 párů.

Pro některé zemědělce byl nadbytek hrabošů pohroma. Pro sýčky, další sovy a dravce pozeňmáním. Zejména díky dostatku hlodavců sýčci vyvedli minimálně 95 mláďat, což je o třetinu víc než loni, a také historicky nejvíce za dobu, kdy Česká společnost ornitologická detailně sýččí populaci sleduje. „Sýčci běžně mívají tři až pět mláďat, ale my jsme letos objevili pět snůšek se šesti mláďaty a jednu snůšku se sedmi mláďaty. Při kontrole budek jsme zjistili, že sýčci měli velké zásoby hrabošů. V jedné budce jsme jich napočítali dokonce 21. Sýčci ze silného hrabošového roku těžili opravdu významně,“ sděluje **Martin Šálek**, hlavní koordinátor ochrany sýčků z České společnosti ornitologické a Ústavu biologie obratlovců AV ČR.

Velký počet mláďat sýčků je skvělá zpráva, ale až následující roky ukáží, jaký vliv měl letošní rok na celkovou populaci sýčků v Česku. Pomoci s tím mají i ornitologické kroužky. „Letos jsme okroužkovali 81 mláďat, což je historicky nejvyšší počet. Díky kroužku zjistíme, jak je daný sýček starý a kde se narodil a také, jak daleko od místa svého narození si našel nové teritorium,“ říká **Miroslav Bažant**, terénní pracovník ochrany sýčků z České společnosti ornitologické. Bohužel jen malá část mláďat sýčků se dožije následujícího roku, kdy už se může stát rodičem. „Tato malá sovička často umírá pod koly aut nebo v technických

pastech, jako jsou napáječky pro dobytek, komíny, roury či sudy s vodou, kde se mohou sýčci utopit. V takových pastech hyne třetina sýčků, u kterých známe příčinu úmrtí,“ vysvětluje Bažant. Hlavním důvodem, proč sýček ubývá z české krajiny, je intenzivní zemědělství a s ním spojený úbytek velkého hmyzu, kterým se sýček živí. Z naší dřve nejpočetnější sovy s desítkami tisíc párů je nyní sova neohroženější, jejíž páry se počítají už jen na desítky. „Abychom sýčky podpořili, chráníme je přímo v terénu. Spolupracujeme se sedláky, domlouváme šetrnější hospodaření, na louky umísťujeme berličky, ze kterých mohou sýčci lovit, a na farmách vyvážujeme budky a zároveň odstraňujeme nebezpečné technické pasti,“ sděluje Bažant. Ochránci sýčků letos spočítali 33 hnízdění, přičemž dvě třetiny z nich byly ve speciálních budkách a třetina v dutinách domů a jiných staveb. „Původně sýčci hnízdili v dutinách starých stromů. Teď už je najdeme výhradně v blízkosti lidí, většinou na statcích. Tam, kde sýčci jsou, pro ně vyvážujeme speciální budky, které jsou bezpečné před predátory, jako jsou kuny a kočky. Letos v budkách sýčci vyvedli 71 mláďat, což jsou tři čtvrtiny ze všech zjištěných. To je ohromný ochranný úspěch a také ujištění, že cílená ochrana sýčků má význam,“ říká Šálek.

Více o sýčkovi a jak mu pomoci lze zjistit na webu <https://www.birdlife.cz/sycek-obecný/>.



FOTO – Ludmila Korešová

ZELENÁ ZPRÁVA ZEMĚDĚLSTVÍ 2019: VYVÁŽÍME SUROVINY

Výdaje na podporu agrárního sektoru se zvýšily o 6,3 procenta na 69,7 miliardy korun

Přestože byla Česká republika v roce 2019 zasažena hydrologickým a půdním suchem, byl průběh počasí pro značnou část rostlinné produkce příznivější než v roce 2018 a **výnosy většiny plodin meziročně vyšší**. Podle předběžných údajů Souhrnného zemědělského účtu za rok 2019 dosáhlo zemědělství nejvyšší hodnotu **zemědělské produkce** za posledních pět let, a to **140,3 miliardy korun v základních běžných cenách**. Uvádí to Zpráva o stavu zemědělství za rok 2019, kterou schválila vláda.

Podle takzvané Zelené zprávy byl meziroční vývoj tržních podmínek loni pro zemědělství relativně příznivější než v roce 2018. **Ceny zemědělských výrobců** v roce 2019 vykázaly meziroční nárůst 4,9 % proti pouze 3% nárůstu cen vstupů do zemědělství. Na základě klíčových ekonomických ukazatelů lze i vývoj v potravinářském průmyslu hodnotit spíše pozitivně. **Spotřebitelské ceny potravin a nealkoholických nápojů v loňském roce vzrostly na 102,8 % úroveň předchozího roku**.

Celkové výdaje na podporu agrárního sektoru se loni meziročně zvýšily o 6,3 % na **69,7 miliardy korun**. Z celkových výdajů vzrostly podpory zemědělským

podnikům o 4,5 % na **50,5 miliardy korun** a podpory **potravinářství o 9,8 % na 1,3 miliardy korun**. Pokud jde o podpory obecných služeb, jako je například výzkum, poradenství a informatika, meziročně se zvýšily o více než 12 % a jejich podíl se přiblížil 20 % všech podpor.

Ke konci roku 2019 hospodařilo v ČR 4 690 ekologických zemědělců a 825 výrobců biopotravin. Podíl ekologicky obhospodařované půdy k celkové výměře zemědělské půdy byl k poslednímu prosinci loňského roku již 15,2 %.

Z celkové loňské sklizňové plochy obilovin v ČR, tedy **1 352,5 tisíce hektaru**, zaujímaly největší podíl pšenice (62,1 %) a ječmen (23,6 %). Produkce sklizených obilovin dosáhla 7 646,2 tisíce tuny, což je oproti předchozímu roku nárůst o 9,7 %. Míra soběstačnosti u obilovin celkem v marketingovém roce 2019/20 meziročně vzrostla na 152,8 %.

V porovnání se sklizní v roce 2018 klesla loni celková produkce ovoce. Podle Českého statistického úřadu (ČSÚ) dosáhla 301,2 tisíce tuny, což je pokles o 22 %. Meziročně vzrostla produkce jen

u meruněk (o 15,2 %), klesla zejména u švestek (o 32,3 %) a broskví (o 31,2 %).

Stavy skotu celkem se k 1. 4. 2019 v meziročním srovnání jen nepatrně zvýšily o 0,2 % a dosáhly **1 418,1 tisíce kusů**, z toho stavy **krav** vzrostly o 0,5 % na **590,5 tisíce kusů**.

V souvislosti se zaměstnaností Zelená zpráva uvádí, že se v zemědělství v posledních letech prakticky stabilizovala kolem **100 tisíc pracovníků** a loni mírně klesla (o 1,2 %).

Schodek bilance českého agrárního zahraničního obchodu (bez tabáku a tabákových výrobků) se loni dále prohloubil o 6,1 miliardy korun na **52,7 miliardy korun**. Ve **vývozu se nadále prosazují zemědělské suroviny** na úkor výrobků s vyšší přidanou hodnotou. S výjimkou například prasat, drůbeže, vajec, ovoce, zeleniny a brambor však míra potravinové soběstačnosti u ostatních hlavních komodit převyšovala 100 %.

Vojtěch Bílý,
tiskový mluvčí
Ministerstva zemědělství



Pastva skotu je už nyní prosazena i v konvenčních podnicích. Po deštích bylo trávy už dost... Podkrkonoší – Staré Buky.

Je letošní sezóna vlastně jen o pláči?

Buď pláčete radostí a nebo zoufalstvím. Sice sklízíme o 2/3 méně rajčat a paprik než vloni touto dobou, přišli jsme díky chladnému květnu o 200 sazenic tykvovitých, nová odrůda jahodníků (1500 frigosazenic) absolutně nevyšla, ale zase máme uprostřed léta saláty, zelí, spousty odrůd okurek, mrkví, řepy... Sklízíme již i krásné dýně Hokkaidó, špagetové i sweet potato... Skvěle dopadl i pokusný výsev slunečnice. A já se stále řídím heslem: Co Tě nezabije, to Tě posílí. Krásné léto všem lidem dobré vůle a s(mějte se!

Rodinná Farma Částkov – facebook

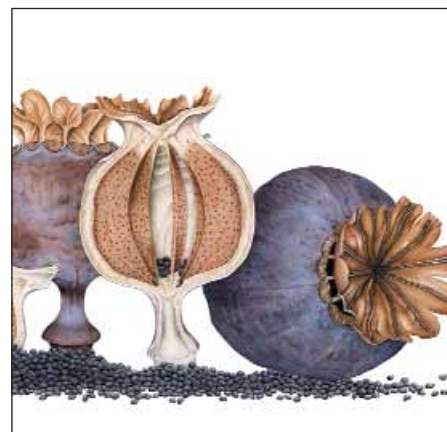


Obrázek Traseného maku putuje po USA

Facebook Pavlína Kourkové: Milá zpráva a velká radost! Tyto makovičky 'Trasený mak' budou od letošního podzimu cestovat tři roky po USA. Byly totiž vybrány na mezinárodní výstavu - trienále, která se koná jednou za 3 roky ve Spojených státech. Jedná se o putovní výstavu, která začíná v New Yorku a během tří let pak navštíví i další americká města. Moc mě těší, že Makovičky byly vybrány jako jeden ze 40ti obrazů od 38 umělců z celého světa. Moc si toho vážím.

Obrázek makovic Traseného maku (výřez) od Pavlína Kourkové a informace

o této odrůdě a celý obrázek naleznete ve Zpravodaji biodiverzity a uchování starých odrůd č. 4/2020.



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.

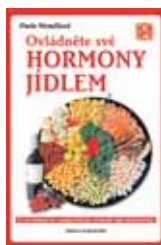
PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

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

RACIONÁLNÍ 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 Hořanzlová: 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. Bartáškova, O. Mengerová
CUKROVKA, Dieta a rady lékaře
180 stran, brož., cena 239 Kč 612

STRAVOVÁNÍ PODLE KREVŇÍCH SKUPIN

Pavla Momčilová, Olga Mengerová
Česká kuchyně pro Váš krevní typ:
skupina 0, 88 stran za 129 Kč 402

skupina A, 144 stran za 159 Kč 403

skupina B a AB, 144 stran za 159 Kč 404

Pěstujeme ve městě

Zelené balkony, sousedské záhonky a komunitní zahrady

Záhonky i zahrady mohou vzkvétat i ve městě, stačí vědět, jak na to. A je jedno, jestli vyrostou na veřejném prostranství, ve vnitroblocích, u školy nebo třeba na střeše, tipy máme pro všechny. Knihu sepsalo pět autorek.

Začneme desaterem, ať víte, na co se máte připravit, a pak už se pustíme do konkrétního návodu. O svoje zkušenosti se podělíme nejen my, ale také další komunitní zahradníci, inspiraci přineseme i ze zahraničí, kde to kvete jedna radost. Přinášíme tipy prověřené nejen naší praxí. A návod dostanou i ti, kdo si chtějí vypěstovat jen malou balkonovou zahrádku nebo osadit předzáhrádku.

1. Proč jedlé město? 2. Zakládáme zahradu – specifika místa, kdo o zahradu pečuje, kde najdeme parťáky i na financování, legislativní zádrhele, co na zahradě nesmí chybět 3. Příklady dobré praxe z ČR i ze zahraničí 4. Návody na založení záhonů

Nakladatelství SMART PRESS, nyní v prodeji se slevou za 273 Kč.



Měsíčník BIO je mediálním partnerem pro:

PRO-BIO, Svaz ekologických zemědělců, z. s.
Nemocniční 53
787 01 Šumperk
tel.: 583 216 609
pro-bio@pro-bio.cz
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

EKOTREND SLOVAKIA

Zváz ekologického poľnohospodárstva
Michala Hlaváčka 21,
054 01 Levoča
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
++421 905 580 141, 534 511 862
www.ecotrend.sk



Objednejte v redakci
Bio – archiv čísel v pdf dle ročníků 2004–2019 na DVD
Cena 250 Kč
Petr Dostálek a kol.:
PĚSTUJEME VLASTNÍ SEMÍNKA
Uchování bohatství a rozmanitosti užitečných 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)
Podpořte tak vycházení ZPRAVODAJE i záslužnou činnost k uchování odrůd.

Starší čísla Bio i se Zpravodajem zájemcům zašleme (vhpess1@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, IČ 63235099
vhpess1@seznam.cz

Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky
5. srpna 2020, ročník 24, č. 4
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, zasíláno elektronicky.

Redakční rada

Ing. Jiří Urban, Ing. Petr Dostálek, 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 cm², podle rozsahu a počtu opakování.

www.bio-mesicnik.cz

BIOJARMARK U MUZEA

3. října od 9 do 17 hodin

V sobotu 3. října pořádáme Biojarmark 2020 – jediný pražský selský trh zaměřený výhradně na biopotraviny. Do Prahy se v tento den vypraví ekofarmáři z celé republiky, aby na dvorku Národního zemědělského muzea představili to nejlepší ze své produkce.

Návštěvníky čeká prodejní trh bioproduktů a biopotravin, živá hudební produkce, tančírna, besedy, soutěže, ale hlavně ochutnávky bioobčerstvení pro milovníky masa, vegany, celiaky i příznivce syrové stravy.

Akce se koná již čtvrtým rokem a očekáváme účast kolem mnoha návštěvníků. Vstup zdarma.

Více info zde.

<https://biojarmark.info/o-akci/>

Pražský Biojarmark 2020

Jediný pražský farmářský trh zaměřený výhradně na biopotraviny! V sobotu 3. října se do Prahy vypraví ekofarmáři z celé republiky, aby na dvorku Národního



zemědělského muzea představili to nejlepší a nejčerstvější ze své produkce.

Co vás všechno čeká?

Prodejní trh bioproduktů a biopotravin, živá hudební produkce, tančírna, ale hlavně ochutnávky a pravé bioobčerstvení pro milovníky masa, vegany, celiaky nebo příznivce syrové stravy... Chybět nebude ani výstava fotografií ze života ekologických zemědělců, **soutěž o knihy z nakladatelství Kazda a Smart Press**, besedy a informační stánky neziskových organizací.

Přijďte si pochutnat, nakoupit, zatančit a poznat nové přátele! To vše v příjemném prostředí v centru Prahy na Letné, a to od 9 do 17 hodin. Vstupné zdarma.

Něco navíc – souběžně s Biojarmarkem bude v prostorách muzea probíhat akce MZe „**Za tajemstvím potravin aneb Víš, co jíš**“ Celý den bude vstup do zemědělského muzea zdarma.

Nenačovické Bidožínky 2020

13. září 2020 * Nenačovice

Inspirativní přednášky, nákup čerstvého pečiva a biozeleniny nebo jen trávení příjemného dne v ekocentru ve středočeských Nenačovicích – to jsou bidožínky Country Life BIO.

Kde: Nenačovice u Berouna

Kdy: v neděli 13. září 2020 od 10 do 17 h.

Co vás na bidožínkách čeká?

Pro všechny – dospělé i děti – je připravený bohatý program jako cooking show, koncert, tombola, přednášky a povídání.

Po celý den vás čeká prodej čerstvé biozeleniny, prodej čerstvě napečeného pečiva, prodejní stánky s biopotravinami a ekoprodukty, ochutnávky, stánek s přírodní kosmetikou a biokosmetikou a mnoho dalšího.

Podrobnosti ohledně programu sledujte na <https://www.countrylife.cz/program>



POZVÁNKA

na Mikulovský festival
SÝR 2020

29. září, náměstí v Mikulově

Podpora od MZe a Svazu PRO-BIO a dalších.

Festival Evolution – podzim 2020

Opět na vás čeká nepřehledné množství novinek, trendů pro zdravé tělo i duši a inspirací pro všechny, kteří to vidí #prostějinak.

Představí se více než 450 tuzemských i zahraničních vystavovatelů z pěti obvyklých okruhů – **BIO STYL, ZDRAVÍ, ECO WORLD, ALTERNATIVA a OSOBNÍ ROZVOJ**. Najdete tu nejnovější produkty zdravé výživy, biopotraviny, přírodní kosmetiku i praktické ekologické výrobky do domácnosti. A stranou nezůstanou ani novinky z oblasti výchovy a osobního rozvoje nebo témata, která vám umožní nahlédnout do sfér mimo každodenní realitu.

evolution
FESTIVAL

18. - 20. 9. 2020
VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

FESTIVAL

PŘESOUVÁME

DO NOVÉHO TERMÍNU

