



Ročník 22 • září–říjen
vychází elektronicky, 33 Kč

Biohovězí steak vyhrál
Čemu se rovná biojarmark
Připravme recepty na zimu

Pusta není pustá

Dotace jako „pro děti“

ZPRAVODAJ BIODIVERZITY

O černé jeřabině

Historie máku

Karpel' a ti druzí

● biopotravinu ● ekozemědělství ● biodiverzita ● ekologie

Novou vládu čekají akutní ekologické výzvy 2-3

BIOPOTRAVINY

Česká biopotravina roku – zabodoval hovězí biosteak a slámové víno . . . 4
Čemu se rovná biojarmark . . . 5-6
Tváře z pražského biojarmarku: 7
Biohovězí z Rybníka na suchu 7
České biokonopí ze Zelené Země . . . 8
S komunitou na soutoku 9

EKOZAHRADA

Bratr kvěťáku – romanesco 10
Zapečené romanesco 10
Zahrada na kopci 10

ZELENÁ LÉKÁRNA

Léčivé plody podzimu – trnka, hloh, dřín, černý bez 11-12
Dřín obecný 12
Zapomenutá vrbovka úzkolistá, Ivanův čaj 13

BIOSPOTŘEBITEL

Připravte se na zimu 14
Recepty ze špaldy a pohanky . . . 15
Nové knihy – recyklovaná kuchařka, Pampeliška k jídlu 16
Na pustě tradičně a ekologicky 17-18

K EKOLOGII

Jak zachovat vodu v krajině?
MAS nabízejí čtyři řešení 19
Sucho kolem nás, jak z toho ven 19
Totální sucho a politici vymýšlejí program dešťovka – pro malé děti . . . 20
MZe výrazně omezí užití glyfosátů . . 20

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

PRO-BIO SVAZ: Poradci na zkušené v „zahraničí“
– pěstování krmných plodin, zpracování a turistika 21-22
Portál pro žádosti na Obnovu venkova 22
EKOTREND: Evropský kongres o ekologické polnohospodářské výrobě 23-24
Pozvánky na akce pro ekozemědělce 25

BIOOBCHODY, KNIHOVNA, INZERCE 26-28

ZPRAVODAJ BIODIVERZITY

O jeřabinách – III. část
– Arónie 1-4
Představujeme nové odrůdy ve sbírce Gengelu – karpel, Úrodný z Gutů, becoky z Návsi a cigánky 4-8
Rostlina boha spánku, symbol mnohosti i domácí lahůdka 8-12
Mák v lidových rčeních, hádankách a písních 13
Plody podzimu 14



NOVOU VLÁDU ČEKÁJÍ AKUTNÍ EKOLOGICKÉ VÝZVY:

Zachránit lesy, vyčistit vzduch, posílit energetickou soběstačnost, omezit odpady či ochránit obce před rypadly

Nová vláda Hnutí ANO a ČSSD a zejména premiér Andrej Babiš a tři z ministrů, které dnes jmenoval prezident Miloš Zeman, mají před sebou řadu ekologických úkolů. Ekologické organizace upozorňují na to, co nejméně hoří a co navíc ANO a ČSSD slíbily ve svých volebních programech a návrhu společného programového prohlášení vlády.

Ekologické organizace také upozorňují, že některé úkoly už bude ANO a ČSSD plnit napodruhé, minulá jejich společná vláda (Sobotkova) slíbila a neprosadila například antifosilní zákon či zvýšení recyklace odpadů a práva občanů chránit přírodu a své prostředí dokonce seškrtala.

Zachránit české lesy

Nastupující ministr zemědělství Miroslav Toman musí napravit chybu svého předchůdce Jiřího Milka a zásadně upravit návrh nové vyhlášky k lesnímu zákonu, která zejména říká, jaké druhy stromů se mají sázet. Současný návrh by totiž umožňoval sázet až 75 % smrků i na místech, kde nyní smrky hynou.

Bezodkladně je také třeba rozhodnout o zavedení mezinárodně uznávané certifikace FSC ve státních lesích, která zaručuje udržitelné lesní hospodaření a zároveň udržení tisíců pracovních míst v dřevařském a nábytkářském průmyslu.

Vláda by také měla předložit novelu lesního zákona, mysliveckého zákona či nový zákon o státním podniku Lesy ČR. Lepší zákony jsou nutné pro zajištění odolnějších, pestřejších a zdravějších lesů, v nichž se bude hospodařit šetrněji k přírodě a s ohledem na dlouhodobě udržitelné hospodaření. Všechny tyto kroky navíc odpovídají závazkům programového prohlášení vlády a programu ČSSD, která ministra Tomanu nominovala. Hnutí DUHA nedávno spolu s vědci a lesníky připravilo podrobný návod, jak na to. **Záchranný plán pro lesy podporuje už přes 12 000 lidí** a další se přidávají na stránkách www.zachranmelesy.cz.

Vyčistit ovzduší

Nová vláda a zejména ministr životního prostředí Richard Brabec by měli zamezit udělování nesystémových výjimek z nových evropských limitů pro znečištění ovzduší z uhelných elektráren. Hnutí ANO i ČSSD nedávno odmítly řešit problém systémově novelou zákona o ovzduší, budou tedy muset složitě omezovat znečištění z jednotlivých zdrojů. Pokud budou chtít zlepšovat kvalitu ovzduší, jak slibují, budou na-

víc muset připravit reformu kotlíkových dotací tak, aby peníze byly přístupné i chudým domácnostem na výměnu nejen kotlů, ale i starých kamen. Pro dotace také musí zajistit další zdroje (například připravit motivační danění škod na zdraví a životním prostředí, které těžba a spalování fosilních paliv způsobují).

Posílit energetickou nezávislost obcí a domácností

Vláda by měla prosadit novelu zákona o podporovaných zdrojích energie, která zavede rozumnou podporu zejména pro obecní a občanské projekty obnovitelných zdrojů (například větrné elektrárny). Ve spolupráci s distributory elektřiny a Energetickým regulačním úřadem by měla připravit tarifní podmínky pro samostatné výrobce elektřiny, které zajistí spravedlivé rozdělení nákladů na distribuční síť a zároveň podpoří rozvoj vlastní výroby elektřiny.

Potvrdit ochranu obcí před uhelnými rypadly. První Babišova vláda jasně deklarovala zachování limitů těžby hnědého uhlí, také návrh programového prohlášení nastupující druhé vlády s tímto závazkem počítá. Bylo by obrovským politickým selháním, kdyby finální programové prohlášení vlády tento bod vynechalo. Vláda by naopak měla pokračovat v restrukturalizaci a ozdravování krajů, které desetiletí devastovala těžba uhlí.

Zajistit pro stát spravedlivý zisk z těžby lithia a hnědého uhlí

Ministryně průmyslu a obchodu Marta Nováková bude muset uhlíť novelu horního zákona, která zruší nesmyslné pětileté moratorium na zvyšování poplatků z vytěžených nerostů. Následně by měla připravit nařízení vlády, které zvýší poplatek z vytěženého lithia a hnědého uhlí na 10 % jejich tržní ceny (dnes je poplatek 0,17 resp. 3 % ceny a stát přichází zkrátka). Je to jasný závazek vlády a ministryně se bude muset oprostít od toho, že přichází z prostředí Hospodářské komory ČR a Svazu průmyslu a dopravy ČR, které zrušení moratoria ostře napadají a musí ze dne na den začít prosazovat veřejný zájem.

Rozhýbat recyklaci

Ministr Brabec bude muset předložit nový odpadový zákon zvyšující poplatky za skládkování a poskytující zároveň účinnou recyklační slevu, která bude motivovat obce, aby pomohly občanům s tříděním odpadů. Zákon musí upres-

➔ nit zákaz skládkování tak, aby směřoval odpady do recyklace a ne do spaloven. Zároveň je nutné aktualizovat Plán odpadového hospodářství, aby jeho cíle odpovídaly vyspělým evropským zemím i přicházejícím pravidlům EU o **cirkulární ekonomice a aby snižovaly plýtvání surovinami.**

Další vybrané důležité úkoly, které čekají na ministra životního prostředí Richarda Brabce:

● **Ochránit divokou přírodu** v národních parcích. Prosadit zónace a zásady péče o národní parky, které ochrání cenné lokality v každém z národních parků před kácením a umožní rozšiřování divoké přírody tak, jak ukládá nový zákon o ochraně přírody.

● **Snížit erozi půdy.** Vydat připravenou protierozní vyhlášku, na níž se ministerstvo životního prostředí shodlo s ministerstvem zemědělství, ale zatím otálí kvůli odporu velkých agropodniků.

● **Vrátit lidem práva hájit své prostředí a přírodu.** Prosadit novely zákonů, které vrátí občanům právo vyjadřovat se prostřednictvím spolků v řízeních o stavbách a dalších záměrech majících vliv na přírodu a chránit tak své prostředí i přírodu a krajinu.

Další vybrané důležité úkoly, které čekají na ministryni průmyslu a obchodu Martu Novákovou:

● **Zabránit jadernému tunelu.** Odmítnout jakékoli typy státních záruk a veřejné podpory pro jadernou nebo uhelnou energetiku, které by zatížily státní pokladnu nebo účty spotřebitelů a nebo zvýšily závislost české energetiky na jiném státu.

● **Garantovat obcím obhajobu zájmů** při vyhledávání úložiště jaderného odpadu. Předložit a prosadit slibovaný zákon o posílení práv obcí při vyhledávání úložiště a zahájit férový dialog s obcemi a spolky z dotčených míst. Věcný záměr zákona Sobotkova vláda přehodila na svou nástupkyni s termínem předložení v červnu 2018. Dialog ztroskotál kvůli chaotickým a netransparentním krokům a porušování slibů ze strany ministerstva průmyslu a SÚRAO.

K většině úkolů by měla nová vláda být schopna získat dostatečnou podporu v Poslanecké sněmovně. Ukazuje to analýza programů a dalších závazků politických stran, kterou nedávno zveřejnilo Hnutí DUHA a Zelený kruh. K ostatním by měla být vláda schopna získat podporu vzhledem k aktuální nutnosti řešení.

Jiří Koželouh, programový ředitel Hnutí DUHA, řekl: „*Nová vláda naskakuje v okamžiku, kdy české lesy potřebují urgentně její pomoc. Ale nestačí jen shánět chlapy s motorovými pilami a vagony na odvoz klád. Ministr zemědělství Miroslav Toman, ministr Richard Brabec, premiér Andrej Babiš i celá vláda musí prosadit zejména systémovou změnu v přístupu k lesům. Je potřeba zlepšit zákony, vyhlášky a další pravidla. Vláda také musí prosadit rozumnou podporu rozvoje čistých domácích obnovitelných zdrojů, najít nové peníze na kotlíkové dotace a reformovat jejich pravidla tak, aby na ně dosáhli i chudší domácnosti. Vláda má také odpovědnost přesměřovat odpady ze skládek do recyklace. Všechny tyto věci vláda slíbila, proto jejich naplnění budeme sledovat a prosazovat.*“

Daniel Vondrouš, ředitel Zeleného kruhu, řekl: „*Také kvůli většině vládních poslanců parlament před rokem vyloučil veřejnost z připomínkování drtivé většiny stavebních a těžebních záměrů. Vláda přitom veřejně slíbila, že toto právo lidem zachová. Pokud nemá být chystané programové prohlášení Babišovy vlády od počátku cárem papíru, musí tato vláda napravit chybu a znovu lidem umožnit, aby se mohli starat o přírodu a životní prostředí ve svém okolí.*“

Lukáš Hrábek, tiskový mluvčí Greenpeace ČR, řekl: „*Je důležité, aby se nová vláda dívala do budoucnosti. Otázku limitů těžby má uzavřít hned na začátku jasnou deklarací jejich zachování. Vláda by také měla omezit spalování uhlí v zastaralých elektrárnách a nedávat jim nesmyslné výjimky na znečištění ovzduší. Naopak by měla podpořit malé čisté zdroje energie v majetku obcí, firem a lidí.*“



Hnutí DUHA / Greenpeace ČR / Zelený kruh



Norimberk, Německo

13. - 16.2.2019

Vstup pouze
pro odborné návštěvníky

BIOFACH2019

into organic

Vůdčí světový veletrh biopotravin

BIO V CELÉ SVÉ ROZMANITOSTI

Objevte na veletrhu BIOFACH pestrou nabídku, kterou nabízí pouze tato světová výstava – s více než 2900 vystavovateli z celého světa a důsledně certifikovanými bio potravinami. Nechte se intenzivně okouzlit rozsáhlostí celé branže, významným kongresem a napínavými tematickými světy:

- Novinky a trendy
- Zázitky a objevy
- Znalosti a vzdělávání

Informujte se již nyní:

BIOFACH.COM



PŮZNAMENEJTE SI TERMÍN PŘÍMO DO VAŠEHO KALENDÁŘE.

INFORMACE

PROveletrhy s.r.o.
T +420 775 663 548
info@proveletrhy.cz

POŘADATEL

NürnbergMesse GmbH
T +49 911 8606-4909
F +49 911 8606-4908
visitorservice@nuernbergmesse.de

společně s veletrhem

VIVANESS2019

into natural beauty

Mezinárodní odborný veletrh
přírodní kosmetiky

Soutěž Česká biopotravina roku 2018, kterou pořádá již posedmnácté PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců, zná své vítěze. Mezi nejlepší produkty ekologického zemědělství z české produkce patří například hovězí biosteak z farmy Mitrovský dvůr, který byl oceněn hlavní cenou soutěže, nebo slámové biovíno od Víno Marciničák.

Odborná porota v čele s Pavlem Maurerem měla v letošním ročníku opravdu z čeho vybírat, zvláště když přibyla nová kategorie. Přihlášeno bylo celkem 104 produktů z celé České republiky, a z toho 43 biovin. Hlavní cenu soutěže a zároveň kategorii Steaková biomasa vyhrál „Hovězí tenderloin steak bio“ ze zemědělského hospodářství Mitrovský dvůr, a. s.

„Steak z Mitrovského dvora oslovil porotu svou křehkostí i vyzrálostí, jednoznačně zvítězil v kategorii steakových mas, a také



Cena pro hlavního vítěze: biohovězí steaky z Mitrovského dvora.

jako celkový vítěz. Jsem tomu velmi ráda. Zralé hovězí maso z ekologického zemědělství má totiž velký tržní potenciál a přitom již teď oslovuje širokou skupinu zákazníků, kteří kvalitní maso umí ocenit. Takto kvalitní steak na grilu totiž, dle mého názoru, zvládne připravit každý a získá tak jednoduše skvělý gurmánský zážitek,“ uvedla k výsledkům soutěže manažerka Svazu PRO-BIO Kateřina Urbánková.

V dalších kategoriích u poroty zabodovaly tyto produkty: v kategorii Biopotraviny rostlinného původu porota vybrala „Meruňky s levandulí a medem – extra džem“ od Marmelády Šafránka, s. r. o.

Nejlepší Biopotravinou živočišného původu roku 2018 se stal BIO Čerstvý sýr s bylinkami od farmy JAVORNÍK-CZ, s. r. o., jako nejlepší potravina v kategorii Biopotraviny pro gastronomii, pochutiny a ostatní zvolila porota „BIO Med medovicový“ od Ing. Dušana Michálka a vítězem kategorie Biovíno je Ryzlínek rýnský, slámové víno ročník 2015 od Víno Marciničák.



Cena pro nejlepší biosýr ze statku Javorník.



Manažerka svazu PRO-BIO Kateřina Urbánková předává cenu pro biomed medovicový od Ing. Dušana Michálka.



Při nákupu na dožínkách bylo veselo...

„Jsem rád, že Státní zemědělská a potravinářská inspekce poskytuje této soutěži nejen záštitu, ale i přímou podporu. Segment biopotravin je SZPI dlouhodobě sledován a je mi potěšením konstatovat, že s biopotravinami žádné podstatné problémy nemáme. I v této části trhu s potravinami se tak potvrdil stabilně vysoký standard práce tuzemských výrobců,“ řekl ústřední ředitel Státní zemědělské a potravinářské inspekce Ing. Martin Klanica.

„Letošní ročník soutěže Česká biopotravina byl pro mě velkým zážitkem, nejen díky složení odborné poroty, kde zasedla řada zajímavých osobností, ale hlavně díky bioproduktům přihlášeným do soutěže, které jsem měla možnost ochutnat a potvrdit si, že ekologické zemědělství v Česku se vyvíjí tím správným směrem a je zde spousta nových farem a producentů, kteří mají chuť vyrábět a prodávat kvalitní bioprodukty. Jak už jsem ale říkala, vyhrát bohužel nemůže každý, ale vážíme si všech, kteří se do soutěže přihlásili. Je za nimi obrovský kus dobré práce,“ uzavírá svými dojmy ze soutěže Urbánková.

Kromě práva užívat pro vítězný výrobek označení Česká biopotravina doplněný příslušným letopočtem, získávají vítězové v jednotlivých kategoriích účast na největším veletrhu biopotravin Biofach 2019 v Norimberku a prostor a inzerci v médiích pro svůj produkt. Oficiální výsledky soutěže Česká biopotravina roku 2018 byly vyhlášeny na tiskové konferenci Ministerstva zemědělství ČR a ceny byly předány vítězům jednotlivých kategorií 8. září na akci Dožínky na Letné 2018 v Praze na Letenské pláni, kde měli diváci také možnost všechny oceněné biopotraviny ochutnat.

Akci pořádalo Zařízení služeb Ministerstva zemědělství České republiky. Soutěž Česká biopotravina je realizována díky finanční podpoře Ministerstva zemědělství ČR.

TZ
FOTO – Pavla
Momčilová

Sobota, slepičí výběh, kompostér, stánek s biozeleninou a swing

ČEMU SE ROVNÁ BIOJARMARK



Pražský biojarmark byl ve znamení dvojek: 2. v pořadí, 20 stánkařů a 2000 návštěvníků...

Jak bylo na Biojarmarku?

Letošní Biojarmark na Letné navštívili téměř dva tisíce lidí. Maso, mléčné výrobky, ovoce a zelenina, čaje, čokoláda... Vše zaručeně sezónní a v biokvalitě od českých ekozemědělců, zpracovatelů a prodejců.

Slunce svítilo, tramvaje vozily turisty na Pražský hrad a slepice na dvorku Národního zemědělského muzea se popelily ve svých hnízdech. Řeklo by se obyčejná říjnová sobota, až na to, že vedle slepičího výběhu vyrostl stánek s biozeleninou, kousek vedle předvádějí, jak funguje domácí kompostér, kapela k tomu vyhrává swingové melodie... Takový byl pražský Biojarmark 2018.

Dýně, jablka, maso, sýry, čaje, ale také víno a pivo nebo čokoláda bez pesticidů, éček, konzervantů, zkrátka v biokvalitě. Na



Jak jste se cítili na Biojarmarku? Co šlo nejvíce „na dračku“? – Ptala se prodejců na biojarmaku Kateřina Kotěrová.

Vladimír Kadlec, Sonnentor: „Máme velice příjemný pocit, lidi jsou pozitivně namotivovaní, komunikativní... Nejvíce se nám prodává Adventní sada, kde je 24 druhů čajů. Dále tu máme ochutnávku Štěstí je být ženou, což je bylínkový čaj, který ženy oceňují i jako dárek.“

návštěvníků, aby si tu od prodejců a sedláků a selek z celé republiky nakoupili to nejlepší, co se u nás dá sníst a vypít, případně namazat na tělo.



Pavel Čermák, Zelená země: „Líbí se nám tady moc, návštěvnost je fajn počasí nám přeje. Co nám jde nejvíce – čaj, protein, semínka. Mile nás překvapila informovanost některých zákazníků – už se nestává, že když vidí náš konopný čaj, začnou se křížovat, že nebudou moct vyjet s autem... Je vidět, že osvěta o konopí funguje a má nějaký efekt.“

Hladem a žízni tu nikdo nestrádal: připraveny byly stánky s pravým bioobčerstvením a vybrat si mohl opravdu každý. Vzduchem se nesla vůně grilovaného masa i dýňové polévky, burgery byly z biojehněčího i z červené řepy, podávaly se veganské a bezlepkové dorty i obyčejný štrůdl. Do fair-trade kávy jste si pak mohli dát sójový nápoj nebo mléko od zaručeně šťastné krávy. Pivo bylo nepasterované, víno nesířené a čaj konopný, nebo byste raději ochutnali Štěstí je být ženou? ➔

dvůr Národního zemědělského muzea zamířilo v sobotu 6. října téměř dva tisíce



Jana Horová, Babiny: „Líbí se nám tady moc, protože je příjemné počasí, je tady fajn... Docela jsme se sem těšili, protože jsme tu byli i minulý rok a bylo to skvělé. Hodně se nám prodává sušené maso, klobásky, ale i teplá jídla. Měli jsme biohovězí vývar, vyzrálé masíčko vakuově balené, sušené ovoce, hrušku, jablko, meruňku, třešně. Gulášek a dršťkovou.“





Luděk Šťastný, Bio nebio: „My jsme přivezli biočokolády, takže úspěch je napůl zaručen. Každý, kdo ochutnal čokoládu, tak si ji potom koupil. Navíc jsme přivezli i kvalitní biopivo z Rakouska, takže je o náš stánek poměrně zájem.“

➔ Atmosféru jarmarku dokreslovaly folklórní a swingové melodie – dopoledne zpestřily návštěvníkům stylově oděné dívky z pražské folklórní skupiny Lada s dávnými melodiemi Moravy a Slovákka (viz foto dole). Po nich přišel na řadu Letenský dixieland a skupina Swing Busters se svou tančičnou, díky níž mohli návštěvníci proniknout do tajů lindy hopu – swingového tance temných nocí newyorského Harlemu 30. a 40. let.

Na Biojarmark jste ale mohli přijít už v pátek, kdy byly pro děti připraveny dílničky a zábavná soutěžní hra Za tajemstvím potravin aneb Víš, co jíš?, kterou připravilo Ministerstvo zemědělství.



Biofarma Sasov, Jiří Prchal: „Je potřeba pochválit počasí, aby na nás příště myslelo – dneska je to úplná bomba. Co jde nejvíc na dračku? V podstatě všechno, protože co člověk, to jiná chuť. Klobásky přijdou lidem vhod, drážková polívka, to je hit. No a z těch výrobků – lidé jsou rádi, když můžou všechno ochutnat. Co je na ochutnání, to se prodává samo, to ostatní si musí lidi trochu hledat, ale chodí sem i naši pravidelní zákazníci a ti už to znají. My těch výrobků vozíme poměrně hodně, abychom ukázali, co všechno máme, a už to umíme vychytat, aby toho bylo tak akorát. Takže jsme spokojeni.“

Pro dospělé pak byly připraveny kurzy vaření z biopotravin, které pokračovaly i v sobotu.

Jan Valeška z PRO-BIO LIGY k tomu za organizátory řekl: „Letošní Biojarmark se vydařil – panovala neuvěřitelně přátelská

a pohodová atmosféra, podpořená krásným počasím i hudbou. Těší nás pozitivní ohlasy od prodejců i samotných návštěvníků, kteří nejen že si na trhu nakoupili soustu biodobrůtek domů, ale pochvalovali si i kvalitu nabízeného občerstvení. Díky všem,



Ekostatek Vlkaneč: „Nejvíc se prodávají sirupy, hlavně ty proti nachlazení. Jítrocel s mateřídouškou, divizna – ta je vyprodaná. Kašel, imunita – už jsou pryč. Lidé chodí, je krásné počasí, jsme spokojeni.“

kteří se na přípravě Biojarmarku podíleli a těšíme se zase za rok na viděnou...“



Jitka Píchová, Kozozel: „Prodává se dobře, lidi docela kupují. Rajčata už jsou momentálně vyprodaná, ta šla skvěle na odbyt, velká i malá. Co se neprodává, to jsou patizony a pálivé papriky, ale to se dalo čekat...“



Jaroslav Lenhart, Svobodný statek na soutoku: „Byl tady frmol, tím, že jsme prodávali naši biozeleninu, nemohli jsme si dostatečně užít kulturní program, který byl opravdu plnohodnotný. Příště musíme vzít zeleniny méně a budeme si užívat mnohem více ty radostné chvíle, než ty ekonomické. Na druhou stranu jsme tu představili opravdu širokou paletu našich výpěstků. Doufáme, že jsme návštěvníkům zpestřili jejich den, když mohli spočinout zrakem na vší té překrásné zelenině, kterou pěstujeme. Máme tady například artyčok, pálivé papričky, a taky velký sortiment bylin v květináčích, které mají velký úspěch na jaře, teď na podzim je lidé berou spíše jako dekoraci. Dnes se nejvíce prodávají řezané zelené věci jako cibule, pórek, mrkev ve svazku... Nejvíce se prodávají dýně. Už roky sledujeme, že úbytek v prodejnosti dýní je značný.“

Pražský Biojarmark pořádala PRO-BIO LIGA ve spolupráci s Národním zemědělským muzeem za finanční podpory Ministerstva zemědělství, hlavního města Prahy a kontrolních organizací KEZ, o.p.s., a ABCERT AG.

ZDROJ: <https://www lovime bio/clanky/jak-bylo-na-biojarmarku>

FOTO – LOVÍME BIO



V pátek se v Národním zemědělském muzeu věnovalo občanské sdružení PRO-BIO LIGA dětem.

BIOHOVĚZÍ Z RYBNÍKA NA SUCHU

Byl jednou jeden sedlák a ten měl tři dcery... A nebylo to kdysi dávno a v pohádce, ale právě teď v pohraničí nedaleko Bavorska. Ve stejnojmenné vesnici najdete rodinnou farmu Rybník. Právě sem přišel z Kolínska pan Jaroslav Uher a nyní už tu pětadvacet let spravuje farmu zaměřenou na chov masných plemen dobytka, z toho téměř dvacet let v režimu ekologického zemědělství. Za tu dobu tu s rodinou vychoval i své tři dcery, které se postupně zapojily do provozu a fungování.

Protože se tu zaměřují na venkovní chov dobytka, většinu rozlohy farmy tvoří trvale travnatý porost a asi 10 ha potom orná půda. Celoroční volné pasení prospívá odolnosti proti chorobám a zvířata jsou díky němu robustní. Současně je skot spokojený po psychické stránce, což krom morálních aspektů přispívá ke kvalitě masa. Maso Uhrovi zpracovávají ve vlastní bourárně a na jatkách.

Vyžrálo k dokonalosti

Než se maso dostane do prodejny a k zákazníkům, je třeba trpělivosti. Hovězí čeká zhruba desetidenní suché zrání, kdy rozbourané maso visí ve čtvrtích ve vyžrávě. Pak další bourání a tři týdny mokrého zrání ve vakuových sáčcích. Podle vlastní zkušenosti tvrdí pan Uher, že právě proces zrání přispěl k vyššímu zájmu zákazníků o hovězí maso, neboť maso, které ve správných podmínkách projde procesem zrání je velice chutné. „Hlavně u hovězího masa je vyžrálost velmi důležitá, maso je křehčí a i tepelná úprava je mnohem snadnější a rychlejší. Doba zrání závisí od druhu a stáří zvířete. Mladé býky zrajeme jeden měsíc i déle, jalovicím a kravám díky tukovému krytí stačí méně. Zrajeme i jehněčí, tomu stačí pár dní a skopové může zrát i tři týdny.“

Podle samotného pana Uhra ovlivňuje kvalitu masa i řada dalších vlivů. Vedle zrání mezi ně patří třeba welfare nebo způsob porážky. Sám to popisuje komplexně tak, jak to vidí ve svém vlastním chovu: „V ekologickém zemědělství musí zvířata trávit čas venku. Přirozený pohyb na sluníčku a čerstvém vzduchu přináší zvířatům otužilost a pevné zdraví. Jsou odolná vůči nemocem a stresu. Na rozdíl od konvenčních chovů, kdy zvíře mnohdy nezná nic jiného než čtyři stěny a zářivky místo přirozené intenzity denního světla a potravou je mu průmyslově zpracovaná krmná směs, je zvíře žijící u nás na farmě v panensky čisté krajině CHKO, v dokonalé symbióze s přírodou. Dobytek se živí ekologickou pastvou, kterou spásá za chůze. To je pro něj přirozené a působí to na celkovou pohodu zvířete. I to vede k tomu, že maso takových zvířat je mnohem chutnější. Kvalitu masa ovlivní i způsob porážky. Stejně tak jako naše farma, stále více chovatelů má dnes již svoje eko porážky přímo na farmě. Zvíře je tak ušetřeno dlouhého stresu při převozu.“

Zároveň musí taková jatka splňovat několik kritérií bezstresové porážky – zákaz používání elektrických pohaněčů, dále zvíře přicházející na porážku nesmí vidět druhé zvíře, které je poráženo, ani jeho krev.“

Kulinářský zážitek

Stejně jako jsou vlastní jatky vcelku přirozeným krokem, když chováte masná plemena zvířat, je pochopitelné, že dál můžete směřovat i k vlastnímu zpracování, a tak se tu věnují i přípravě masných výrobků. Ve stoprocentně bezpečném sortimentu najdete několik druhů salámů, klobás, slaninu, špekáčky a paštiky. Pochutnat si zdejší zákazníci můžou na dušené hovězí šunce nebo třeba salašnickém salámu, který obsahuje 70 % hovězího masa a vepřové a skopové maso.

Farma se ale nerozvíjí jen v oblasti chovu a dalšího zpracování masa. Během mnohaletého působení rodiny na pozemcích farmy vyrostl také penzion a kemp, kam je možné vyrazit za trochou agroturistiky a za dobrým jídlem. O přístupu ke stravování vám řekne víc sama Jarka



Občerstvení na biojarmaku od JaMi z Rybníku.

Juhasz, jedna ze tří dcer pana Uhra, která se stará mimo jiné o obchod JaMi v Praze. „V České republice podle mne stále převládá upřednostňování kvantity před kvalitou. Někteří, kteří by bio rádi kupovali, odmítají pochopit, že výrobky v bio kvalitě jsou dražší. Je to logické – například v mase zvířata rostou mnohem pomaleji a nakonec jejich váha bude vždycky nižší než u konvenčního chovu, což je přirozené. Krmivo je dražší protože musí být také v biokvalitě,“ jmenuje příčiny vyšších cen bio masa.

„Jsme národ slev a promo akcí, které ale mnohdy končí v koši, protože projdou dříve než je lidé zkonsumují. Kupujeme auta a mobily na splátky, ale za kvalitní jídlo odmítáme zaplatit. Panuje tu představa, že potravina má být levná no a podle toho vypadá nabídka.“

Zároveň je tu konzumováno velké množství masa a uzenin, oproti zelenině. Asi to zní divně, když to poví výrobce masa a uzenin ??, ale my naše zákazníci učíme zároveň i jiným stravovacím návykům. Ukazujeme jim, že maso stačí jíst 2 až 3x týdně a uzeniny jsou tu pro zpestření jídelničky, nikoli jako každodenní strava. Snažíme se ukázat jiný model, než je chleba se šunkou, rohlík, párek nebo klobása pak guláš se šesti. Pokud lidé budou kupovat kvalitní základní potraviny jako maso, mléko, sýry, zeleninu a trochu toho pečiva, zároveň budou vařit místo toho, aby kupovali polotovary a průmyslově zpracované potraviny, v konečném měřítku ušetří, a protože jsou obecně biopotraviny dražší, dají si mnohem větší pozor, aby snědli, co mají v lednici, než znovu nakoupí,“ zakončuje pak svoji úvahu nad současným způsobem nakupování a stravování se.

Z farmy na talíř

Protože máme vysledováno, že ve všeobecném kontextu se farmě daří udržovat příznivé ceny, zeptali jsme se, jak je to možné, a zjistili, že jde hlavně o způsob distribuce. „Snažíme se držet nízké marže, což je samozřejmě náročné. Všechno kolem prodeje děláme sami – od reklamy přes distribuci i webové stránky a tak dále. Přejeme si, aby bio maso nebylo jen módní výstřelek, ale záležitost dostupná každému. Distribuce u nás probíhá prodejem přímo z farmy a malého farmářského řeznictví v Postřekově. Jarka vede kamenný a internetový obchod JaMi v Praze.“

Ekofarma Rybník také prodává z pojiždné prodejny na trhu Jiřák – vždy ve středu a v sobotu. Jejich výrobky tu můžete koupit už osmou sezónu. Po úspěchu v loňském roce se letos Ekofarma Rybník účastnila znovu biojarmaku u muzea. „S loňským biojarmarkem jsme byli moc spokojeni a mám dojem, že zákazníci také. Jen více takových akcí. Letos jsme si dovolili nalákat na uzenářské výrobky z biohovězího masa, především na uzenou hovězí a dušenou staročeskou šunku.“

Anna Veselovská

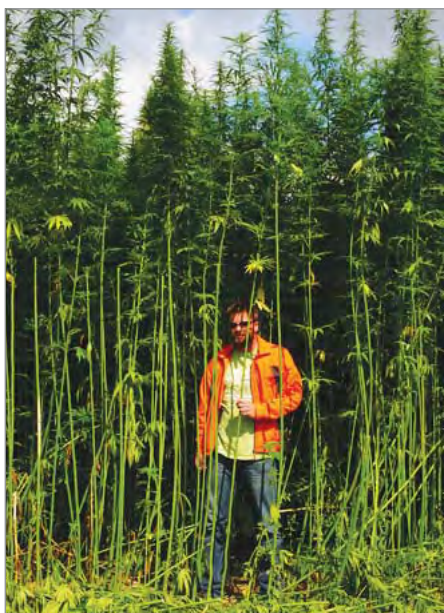
<https://www.lovime.bio/clanky/hovezi-z-rybnika/>

ČESKÉ BIOKONOPÍ ZE ZELENÉ ZEMĚ

Na začátku to byl plevel rostoucí v okolí pravěkých osad. Později zdroj vláknna na oblečení nebo provazy, nepostradatelná součást šamanských obřadů i masopustních veselí... O čem je řeč? Konopí – podle jedné nejuniverzálnější bylina, jaká existuje, podle jiných metla lidstva.

Konopný olej a semínka prospívají zdraví

Konopí seté patří k nejstarším kulturním plodinám na světě. I u nás má jeho pěstování dlouhou tradici: Z konopí se tkalo oblečení, zbytky vláknna se používaly jako tepelná izolace, používalo se jako podestýlka, z kořene se pájlo dřevěné uhlí... Běžnou součástí stravy našich předků bylo konopné semínko – masopustní koblihy se smažily v kastrůlku plném konopného oleje.



Je to vůbec legální?

Pokud byste chtěli zařadit konopí do svého života, nemusíte se bát, že vás zatknou. Konopí seté nemá na rozdíl od svého bratříčka konopí indického psychotropní účinky – výrobky z něj můžete klidně dávat dětem. Semínka vám bez většího opečování vyrostou na zahradě, ze záhonů odpudí škůdce, z listů a květů si připravíte čaj i mastičku. Stoprocentně přírodní a bio konopné produkty si také můžete objednat z e-shopu Zelená Země. Konopná semínka konopí pěstují na několika farmách a polích v Terezíně, Sedčanech a Olešné, a to zhruba na dvaceti hektarech. Základ nabídky Zelené Země tvoří konopná semínka, konopný olej a protein: obsahují mnoho esenciálních látek a animokyselin, v konopném proteinu je dokonce více bílkovin než v hovězím steaku.

Konopný protein je v rostlinném světě výjimečný také tím, že obsahuje všech 23 aminokyselin vyskytujících se v přírodě,

včetně osmi esenciálních, které jsou pro tělo nezbytné. Kromě toho v něm naleznete dokonalou rovnováhu všech nenasycečných mastných kyselin omega 3, 6 a 9. To vše z něj dělá dokonalou potravinu pro děti, sportovce a všechny, kteří dbají o zdravý životní styl.

Kanabino...co?

Specialitou Zelené země jsou doplňky výživy s obsahem kanabinoidů (CBD a CBG). Tyto látky si dokáže vytvořit i lidský organismus, řídí jimi takzvaný endokanabinoidní systém uvnitř těla, který ovlivňuje mnoho životních funkcí. Kanabinoidy jsou obsaženy například i v mateřském mléce. Jak říká ředitelka Zelené země **Andrea Štovičková**, konopí skrze kanabinoidy harmonizuje přirozené procesy v těle a zklidňuje nervový systém.

Pavel Čermák radí lidem v konopné poradně. Pokud se tělo zklidní a zharmonizuje, s velkým množstvím zdravotních problémů si umí poradit samo bez chemie – to je jeho přirozená schopnost. Více se dozvíte v Konopném magazínu na stránkách Zelené země, například v článku Osm nejnebezpečnějších léků, které lze nahradit konopím. A pro všechny, kdo si nevědí rady s užíváním konopných preparátů, je tu konopná poradna, kterou na webu Zelené země provozuje jeden ze zakladatelů firmy Pavel Čermák.

Konopný řízek i parmezán

Co se týče běžného života, v Zelené zemi radí sypat si konopná semínka na chleba či do jogurtů, používat konopný olej ve studené kuchyni, během dne nebo k večeri si dát nápoj z konopného proteinu a večer si udělat šálek konopného čaje pro lepší spánek. Při závažnějších problémech či jako prevenci užívat CBD kapky.

„To jsou obyčejné návyky, které ovšem mají úžasný efekt. V jednoduchých věcech bývá ta největší síla,“ tvrdí Andrea Štovičková. Sama je maminkou malého dítěte, téměř do každé polévky přimíchává jednu až dvě lžičky konopných semínek a dvouprocentní konopný olej doporučuje na bolesti při prořezávání zoubků. Těhotné maminky mohou konopný olej

využívat na mazání břicha jako prevenci proti střím.

Pokud rádi vaříte, na stránkách Zelené země najdete také rubriku recepty a v ní třeba hamburger z červené řepy a konopných semínek nebo tyčinky s čokoládou. Nejen vegetariáni a vegani jistě zaujme návod na výrobu konopného parmezánu či majonézy. A milovníci klasiky určitě ocení řízky v konopné „strouhance“ nebo banánový chlebiček s konopím (a čokoládou)...

Co se týče čokolády, ze zdejšího internetového obchodu si můžete objednat pravou belgickou, s láskou vyrobenou v srdci České republiky a sypanou loupánými a neloupanými konopnými semínky. A jsou i bez cukru!

Pro krásnou pleť... i srst

Pokud si doma vyrábíte vlastní kosmetiku, bude se vám hodit bio konopný olej, který vyživuje, hydratuje a navíc působí protizánětlivě. V nabídce e-shopu jsou také konopné masti a gely s výtažkem z květů konopí, které pomáhají udržovat kůži zdravou a krásnou a jsou velmi vhodné pro bolavé svaly a klouby. Nezapomnělo se ani na domácí mazlíčky – v nabídce Zelené země jsou momentálně konopné pamlsky pro psy, které obsahují biokonopný olej a kvalitní konopnou mouku. Konopí je každopádně vhodné pro všechny druhy zvířat. Má protizánětlivý účinek, podporuje přirozenou obranyschopnost těla, regeneruje a pomáhá při léčbě nemocí.

Nápadů je spousta: biojablečná šťáva s konopným výluhem, konopná medovina, svíčky... Na malou rodinnou firmu je toho víc než dost. Andrea Štovičková k tomu říká: *„Pracuji s manželem, svojí sestrou a jejím přítelem, manželovým bratrem a jeho ženou a s několika nejbližšími přáteli. Všichni společně chápeme potenciál, který konopí má a pokorně a s láskou se ho snažíme rozvíjet. Částečně to bereme jako naše životní poslání – proto i název Zelená Země. Cítíme, že pro zdravou budoucnost lidstva na této planetě bude konopí hrát zásadní roli.“*

Kateřina Kotěrová

<https://www.lovime.bio/clanky/ceske-bio-konopi-ze-zelene-zeme/>



Zelená Země na pražském biojarmaku.

S KOMUNITOU NA SOUTOKU

K Nedaleko Litoměřic, ještě přesněji nedaleko pevnosti Terežín, najdete malou obec České Kopisty a v ní ekologicky hospodařící Svobodný statek na soutoku. Je jedním z nejstarších hospodářství v obci. Název Svobodný statek konotuje právě s historickými skutečnostmi, protože v minulosti bylo možné spravovat zdejší hospodářství výměnou za formanskou službu a jeho správci byli ušetřeni roboty.

Dnes je statek místem, kde sídlí camphillské společenství a zemědělskou činnost tu provozuje obecně prospěšná společnost, která rozšířila běžné zemědělské cíle o snahu ozdravovat krajinu a společnost, proměnit postavení zemědělce ve společnosti, vytvářet prostor pro setkávání lidí za různých okolností a navazuje na učení Rudolfa Steinera, Karla Königa a na zemědělský odkaz Eugena Krause.

Různorodost na talíři

Pěstuje se tu hojnost zeleniny. Veškerá běžně dostupná a k tomu navíc mangold, kadeřávek, světlý kořen a černý kořen, romanesco, barevné varianty mrkve a nečekané množství dýní. Mrkev tu pěstují v paletě bílá – fialová – žlutá – oranžová – duhová. Na podzim tu najdete dýni sweet mama, špagetovou, muškátovou, muškátovou de Provence, hokkaidó, butternut nebo buttercup. K tomu spousta bylinek a různé druhy salátů. Lahůdkou jsou také zdejší rajčata. Odrůda black cherry je k podzimu krásně vyzrálá a sladká, svojí

je, však s oblibou říká, že vzhledem k akcentu na české vztahy a sociální prostředí se oblíbená zkratka KPZ dá vykládat spíše jako komunita podporovaná zemědělcem.

Není neobvyklé, že se na statek sjíždějí tyto skupiny lidí sdružených právě v tzv. KPZkách, kteří přijíždějí prozkoumat život rostlin a zemědělské práce. To je běžná, nikoli ale povinná součást fungování těchto skupin odběratelů. Ty jsou založeny na tom, že si odběratelé předplatí svoje podíly na určité období – běžně na celou sezónu a v závislosti na tom, jak se daří úrodě a co zrovna dozrává na poli nebo ve skleníku, dostávají pak v pravidelném

předplatného. Svobodný statek vždy na začátku sezóny upozorňuje, že zelenina je pouze prostředkem k naplnění cílů.

KPZka v praxi

Jednou ze skupin, které dodává zeleninu formou KPZ právě Svobodný statek na soutoku je Komořanská skupina. **Tomáš Hajzler**, který je jejím členem, vypráví o jednom z výletů na statek takhle: „To, co jsem tam zažil, by se dalo nazvat asi nejpřesněji slovem štěstí. Psychologové by možná použili výraz „flow“, Freud by uznale pokýval hlavou a nejspíš by přidal svoje osvědčené: „Lieben und Arbeiten,“ aneb jeho dvě základní ingredience štěstí – smysluplná práce a blízcí lidé. Ideálně společně – prima práce s blízkými lidmi. Ta sobota na statku byla přesně taková – do oběda



velikostí jsou perfektní třeba pro přípravu salátu caprese nebo na čtvrtky rozkrájená na míchaných listových salátech.

Zemědělec a komunita

Zelenina, ovoce, byliny a některé produkty, se odsud do domácností často dostávají specifickým způsobem, kterému se říká komunitou podporované zemědělství. Jaroslav Lenhart, který statek spravu-

intervalu přiděly zeleniny, ovoce, vajec nebo dalších smluvených komodit. Uživatelé spolu se zemědělcem sdílejí riziko neúrody nebo neúspěchu – a nebo naopak mají benefit z případné hojnosti úrody a z úspěchů. Je otázkou domluvy, jestli se zelenina sváží na jedno místo, kde ji do podílů rozdělují dobrovolníci, nebo jestli je už předem rozdělena do pytlů nebo bedýnek. Je však třeba upozornit, že se nejedná pouze o alternativní formu

jsme sbírali dýně – většina z nás přitom poprvé v životě pobíhala po poli naboso. Pár nás potom naskákalo do Labe (a to byl skoro říjen). Oběd u jednoho stolu v třiceti lidech..., to zažíváme na veselkách a funusech, ale takhle? Jen tak? Po obědě jsme drali majoránku a krájeli hrušky na štrůdl a na povidla. U toho jsme samozřejmě probírali život a praktikovali tak tu nejpradávnější formu psychoterapie.

Děti chytly smečku a my o nich nevěděli – jednou byly u králíků, pak u hus, u koníka, pak vyráběly v dílně svíčky. Je nějaký slastnější pocit pro rodiče než jsou šťastné děti? Já jich moc neznám.“
*

I já sama jsem se právě s komořanskou KPZkou jednoho výjezdu účastnila a síla komunity i zdravého přístupu ke krajině a půdě mě dostala. Na obrázcích můžete vidět, jak jsme přiložili ruku k dílu, když se zadělával chleba, ale práci na poli jsme si taky nenechali ujít. Voňavé silice šalvěje, kterou jsme sklízeli, dosud intenzivně cítím při vzpomínce na to odpoledne.

Anna Veselovská

<https://www.lovime.bio/clanky/svobodny-statek-na-soutoku-o-p-s/>

FOTO – redakce Bio

BRATR KVĚTÁKU

Zelenina s tak poetickým názvem je jen jiný druh nám dobře známého květáku. Rostlina druhu brukev zelná (*Brassica oleracea*) se liší od květáku zelenožlutým květenstvím, připomínajícím věžičky. Je to zelenina bohatá na vitamin C, vitamin B9, neboli kyselinu listovou, vlákninu a karoten. Říká se mu třeba Broccoli, římský květák, korálová brokolice, věžatý květák nebo Chou romanesco.



Romanesco může být velmi dekorativní, jako na Biofachu...

FOTO – redakce Bio

Pokud jde o přípravu, nemusíte se ničeho obávat. Jestli jste někdy připravovali květák či brokolici, poradíte si hravě i s romaneskem. Zbavte ho listů a košťálu, rozdělte na růžičky a ty opláchněte pod vlažnou vodou. Pak stačí blanširovat pár minut v horké vodě nebo v páře. Pak ho posypte kvalitním sýrem, nebo zalijte bešamelovou omáčkou, nebo obojím :-)

Dejte zapéct a máte rychlou večeři.

Stejně snadno z něj můžete připravit i nákyp nebo polévku. Chuť romaneska je jemnější než květáku. Navíc oproti němu obsahuje víc vitamínu C, takže zařazením do jídelníčku prospějete i svému zdraví. Dá se jíst i syrové. Více antioxidantů můžete nalézt také ve fialovém květáku, dalším bratru květáku. Pokud jde o psaní názvu, zřejmě nepochybite, když název počeštíte a budete psát s „k“ místo s „c“. (r)

SLOVENSKÁ INSPIRACE

Zapečené romanesko

- 1 romanesko
- 100 g šunky
- 100 g syra
- 4 vajíčka
- 8 lyžic smotany
- klasické palacinkové cesto bez cukru

Postup

Romanesco rozdělíme na růžičky a uvaříme v osolené vodě. Palacinky upečeme klasicky bez cukru.

Zapekací misku trochu vymastíme olejem. Na polovičku palacinky pokladáme uvařené a na polovici překrojíme růžičky romanesca, přeložíme palacinku na polovici a dáme do zapekací misky. Takto naplníme všechny palacinky.

Povrch posypeme na kocky narezanou šunkou nebo šunkovou salámou a posypeme struhaným sýrem. Polejeme po povrchu vajíčkami rošťahanými so smotanou.

Dáme asi na 15 minut zapéct do rúry. Podávame s kečupom, tatarokou alebo so zeleninovým šalátom.

<https://www.toprecepty.cz/recept/3550-zapekane-romanesco/>



ZAHRAHA NA KOPCI

V malebném podhůří Orlických hor je v České Rybné realizován jeden z projektů permakulturní společnosti. Zahrada Na kopci, jak se projekt jmenuje, je pozoruhodný nejen z hlediska permakulturního řešení zahrady, ale i jako názorný příklad zdařilé a přitom funkční rekonstrukce roubené chalupy dobovými technikami.

Hned před stavením – zápražím, jsou dle starého zvyku vysázeny květiny a bylinky pro kuchyň. Na jižně orientovaném svahu v nadmořské výšce zhruba 500 m n. m. založila majitelka zahradu, která se postupně vyvíjela až do současné podoby. Ze začátku nad její snahou vítězily plevele, se kterými nebojovala, naopak jejich přítomnost vnímala jako ozdravující proces. Záhony umístěné po vrstevnici jsou osázeny vzájemně prospěšnými rostlinami; mezi zeleninou jsou bylinky, květiny, sem tam nižší keřík rybízu,



najdete i políčko s kukuřicí a obilím. Pro lepší pěstování méně náročných plodin (dýně, keře, zatím malé ovocné stromky) a pro zadržení vody na svažitém pozemku se osvědčily terasy s příkopy (svejly). Majitelka se věnuje semenaření a pěstuje si sazenice. Okolo celého pozemku je vysázen živý plot, ve kterém byly často použity vrby, z vrby jsou vytvořeny i živé stavby např. letní sprcha.

Pozemek o rozloze necelého hektaru má část, která byla věnována pastvě pro ovce. Tato část je ještě rozdělena na menší části keří a ovocnými stromy. Vzhledem k výhodné jižní a chráněné poloze se zde daří stromům, které byste zde nečekali – třešně, nashi, mandloně, broskve. V současnosti majitelé budují přírodní jezírko určené k zachytávání dešťové vody pro období sucha (viz foto výše).

Majitelka, nadšená tvůrkyně permakulturních zahrad a zakladatelka komunitní zahrady v Žamberku, na svém pozemku vyzkoušela permakulturní postupy a o své praxi osvědčené postupy se dělí s ostatními zájemci např.: během dne otevřených zahrad. Aktivita na Zahradě na kopci můžete sledovat na Facebooku zde: <https://www.facebook.com/groups/1171199099559962/>

Permakulturacs.cz

LÉČIVÉ PLODY PODZIMU

Přichází podzimní větríky a občas nám k nohám spadne něco kulatého, občas i jinak zaobleného, ale pokud to není sladké a pořádně velké, většinou tím pohrdneme a zaběhneme do nejbližšího supermarketu koupit nějaký ukázkový model jablka či hrušky. Nejen u lidí však není dobré dávat na první a povrchní dojem. Nevzhledný tvar nebo povrch často skrývá mnohem větší hodnotu než bychom si mysleli.

Budeme sice mluvit o něčem jiném než o našich kulturních odrůdách ovoce, nicméně maličká poznámka i k tomuto tématu stojí za zamyšlení. Když vědci zkoumali nutriční hodnotu plodů, které jedí lidopopové. Srovnávali ji pak s kvalitami šlechtěných odrůd ovoce a došli k překvapivému zjištění. Hodnoty minerálních látek a vitamínů, například vitamínu C, byly ne o něco, ale několikrát, ba dokonce o řád větší než v našich ukázkových plodech. Otázkou tedy je jakého pokroku jsme tak namáhavým šlechtěním dosáhli, ale pravda, v tomto – se obávám – nemáme o mnoho více rozumu než naši chlupatí příbuzní, protože když jim dáme velké sladoučké jablíčko také pohrdnou všemi planými plody jejich domoviny.

Abychom se ale vrátili k plodům, které jsme ještě šlechtěním nestihli takto „vylepšit“, nebo jsme na ně dokonce úplně pozapomněli v domnění, že když nejsou chutné, nehodí se k ničemu.

Z pestré nabídky podzimních keřů si vyberme pouze několik.

TRNKA

Jedním z opomíjených druhů planého ovoce je například planá trnka. Když ji vezmete do úst, jistě se vám zkríví její trpkostí a kyselostí, ale nenechme se mýlit tímto prvním dojmem. Podobný problém v dalekém Japonsku obrátili v jasnou výhodu už před tisíci lety.

Jistě dobře znáte z prodejen zdravé výživy Umeboshi. Jde o speciálně upravené plody plané broskve *Prunus mume*. Japonci Korejci a Číňané nejen že umějí

ocenit po patřičné úpravě chuť, ale i výjimečné léčebné vlastnosti těchto plodů. Je to například jednoznačný protinádorový účinek na nádory trávicího traktu, díky adstringentním vlastnostem napomáhá řešit zánětlivé procesy v trávení, a také takzvaný syndrom „děravého střeva“, protože výrazně snižuje střevní propustnost způsobenou interakcí s alergeny nebo iritujícími látkami, jako jsou třeba léky proti bolesti a zánětům. Ostatně pro příznivce tradiční Indické medicíny stejnou funkci plní slovnatá Triphala. Že by tedy pámbůh zrovna na nás zapomněl, když vymýšlel druhy ovoce pro všechny konce světa?

Jistě že ne! Planá trnka má všechny potřebné vlastnosti, zvlášť v nedozrálém stavu, a lze ji upravit stejně jako ony trnečky Umeboshi, tedy fermentovat ve slané nálevu, nejlépe s listy Perilly, která její léčebné účinky ještě znásobí, nebo alespoň usušit a pomlít na prášek, který lze použít podobně jako onu Triphalu. Ostatně, proč to nezkusit! Správný bylinář musí být nadán také špetkou fantazie a kombinačních schopností.

HLOH

Co dalšího ale na nás v přírodě čeká? Co tak třeba takový hloh? Myslíte si, že nejlépe bude vyhovovat přes zimu plodům ptáčků? Ale to je chyba! Spousta z nás,



Květy hlohu a plody.



nebo našich blízkých trpí vysokým krevním tlakem nebo nějakými jinými potížemi spojenými se stresem. Právě hloh dokáže svým účinkem napodobit efekt některých léků na hypertenzi, a to především takzvaných betablokátorů. Ale nejenže dokáže snížit krevní tlak a zlepšit případné nepravidlosti v srdečním rytmu, zvlášť, když se kombinuje s bylinami, jako je buřina srdečník, nebo jmelí, ale na rozdíl od většiny betablokátorů nenarušuje vylučování melatoninu, a tedy spánek a v důsledku toho také imunitu. Má také zajímavé uplatnění při léčbě úzkosti nebo napětí. Jen pro zajímavost, mechanismus jakým plní ochrannou funkci pro naše srdce je trochu neobvyklý. Patří totiž ke spoustě bylin, které ovlivňují opioidní systém těla, a ten je trochu složitější, než bychom soudili z klasického použití makovic jako zdroje opia. Ještě jeden bonus však náš hloh nabízí, stejně jako jeho příbuzného z Číny s poněkud většími plody jej můžeme použít při potížích s trávením. Alespoň tak se Shan Zha také používá, v podobě lahodných kandovaných bobulí napíchnutých na špejli na nějakém čínském tržišti.

Podívejme se však ještě na dvě zajímavé plodiny. Jednou z nich je dřín. ➔



Trnka obecná

DŘÍN

Samozřejmě milovníci pálenky zvláště z východu Slovenska nebo Ukrajiny jej znají hlavně v podobě vysoce ceněné drienkovice, ale dřín měl odedávna své důležité místo v čínské medicíně. Používal se na oddálení stáří a posílení, nebo přesněji zpevnění, esence. Tedy něco podobného, co nazývají staří Indové Ojas. Účinek se však projeví až po dlouhodobém používání a samozřejmě ne v podobě oné drienkovice, ale nejlépe ještě ve spojitosti s plody kustovnice, případně skořice a třeba ještě oddenkem našeho kokoříku. Aby ale i milovníci alkoholu nepřišli zkrátka, nejlepší je aplikace je v podobě macerátu v kvalitním těžkém víně, což jistě pravidelné užívání značně ulehčí.

Ještě jeden keř bychom mohli zmínit na závěr. Je jím bez černý.

ČERNÝ BEZ

Jeho kuličky sice v tuto dobu už ve většině případů sezobali ptáci, ale jako inspirace pro příští rok se může hodit i tato informace o jeho účincích. Jistě všichni znají staré české přísloví: „*před heřmánkem smekni, před bezem klekni*“. Jistě tedy naši předkové znali léčivou moc tohoto keře. Také jeho využití je dosti všestranné. Nejen že z jeho dutého dřeva dělají mistři dechové nástroje a naše babičky nám s radostí připravovaly „kozičkovou sodovku“ – mimochodem lahodný fermentovaný nápoj, který docela dobře obohatí naši mikroflóru.

Největší účinek ale můžeme očekávat od listů a plodů tohoto keře. Dalo by se říci, že je to univerzální prostředek na infekce. Jeho květy po spaření v odvaru navodí proces pocení, a tedy podle klasického východního učení vytlačí patogeny z povrchové vrstvy těla, souběžně také sníží horečku a má i jistý protibakteriální a protivirový účinek. Ten je však mnohem větší v listech a zvláště v plodech. Plody bez tepelné úpravy, tedy macerované v silném alkoholu, jsou v podobě tinktury schopny velmi efektivně potlačit akutní virové infekce a souběžně také následné bakteriemi způsobené záněty. Jistě by do oné tinktury bylo vhodné přidat trochu badyánu, neboť on je původním zdrojem chemické látky pro výrobu protivirového léku Tamiflu.

Jako u všech silnějších léčiv je však třeba správné míry a doby užívání. Bez totiž není vhodné užívat dlouhodobě, snižuje totiž krevní tlak a může způsobovat nevolnosti díky určité malé toxicitě. Také onen badyán není úplně neškodný, pokud se jej užije větší množství, může vyvolat úzkost, a to zvláště u malých dětí. Ale jak už je to se vším, ve správné míře může být daná věc vynikajícím lékem, a pokud někdo nezná míru, může se pro něj stát i jedem.

Proto užívejte s rozumem a mírou všech plodů podzimu!

Petr Hába

Dřín obecný – *Cornus mas*

Je původně jihoevropský keř. Daří se mu hlavně na vápenitých půdách, ale toleruje i chudší půdy, pokud jde o humus. Je dost odolná vůči suchu, ale dlouhotrvající letní vysušení dobře nesnáší. Má velkou odolnost vůči namrzání ve dřevě i v době květu. Nevymrzá ani při teplotách okolo $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$, Kromě té jeho teplotní osolnosti dobře odolává i škůdcům a různým chorobám. Je tedy ideální bobulovinou do naší doby.

Dřín dorůstá do optimální výšky vhodné pro sběr a na jaře působí velmi dekorativně, protože kvete ještě před vypučením listů. Je dobrou jarní pastvou včel. Také v létě pěkně vypadá a v druhé letní polovině jej zdobí červené plody, které mají všestranné použití, nehledě na to, že právě plody jsou i léčivé. Hlavně reumatici na nich profitují.

Dřínky také hluboko zakořeňují, lze jimi tedy klidně osázet i svahy, a tím zabránit erozi.

Se dřínkami se dá na podzim různě „čarovat“ a vyrobit si z nich mnohou laskominu.

Dřínkový čaj

Proč kupovat drahé ovocné čaje, vždyť i u nás roste dosti různého ovoce, které se dá takto využít. **Dřínky sušíme stejně jako se suší šípky – na slunci nebo v troubě. K přípravě čaje je před vařením ještě namočíme do vlažné vody, a pak 10–15 minut vaříme.** Po odstavení necháme ustát, pak scedíme. Nápoj má příjemnou chuť i vůni a působí proti reumatismu.



Dřínkový likér

Podle Ing. Martinů má charakter Cinzana až Griotky a připravuje se z **půl litru šťávy, půl litru vody, půl litru konzumního lihu a 500 g cukru.**

Podle jiného receptu se doporučuje zalít kilogram dřínků litrem konzumního lihu a nechá se 14 dní vyluhovat. Pak svaříme půl kila cukru s půl litrem vody a vychlad-



lý roztok smícháme s lihovým výluhem. Obvyklým způsobem se dá ze dřínků vyrobit kompot i džem. Stejným způsobem, jako se zachází s ostatními peckovinami.

Slepice v dřínkové omáčce

Půlka slepice, asi 500 g, 100 g vypekovaných dřínků, 50 g rozinek, 1 lžíce cukru.

Slepici vaříme doměkka, přecedíme vývar a maso nakrájíme na úhledné kousky. Do nádoby vložíme oprané rozinky a dřínky, zalijeme horkým vývarem, přidáme cukr a vaříme 5 až 10 minut. Nakrájené slepici maso na míse poléváme touto omáčkou.

Specialita východní kuchyně.

Waltraud Gregorová

Využití léčivosti dřínků

Droga tlumí některé typy závratí a některé typy tinnitu (hučení v uších), případně i s tím spojenou nedoslýchavost, ochablost v bederní oblasti a v kolennu, ejaculatio praecox čili předčasný výron semene, chorobné pocení, příliš hojné močení a některé formy močové inkontinence.

Fytoncidní komplex obsahových látek působí bakteriostaticky a uplatňuje se jako urodesinficiens. Byly zaznamenány i účinky antialergické. Podává se ve formě prášku ze sušené drogy v množství 1–2 mocca lžiček, 2–4x denně. Může se aplikovat i formou třiminutového odvaru z 5–8 g drcené drogy na 200–250 ml čaje. Obvykle se bere 3x denně, před jídlem.

Droga je kontraindikována při vysokých teplotách, těžších průjmech a při obtížném a bolestivém močení.

Zdroj:

<http://botanika.wendys.cz/index.php/14-herbar-rostlin/616-cornus-mas-drin-obecny>

Zapomenutá VRBOVKA ÚZKOLISTÁ – Ivanův čaj

Vrbovka úzkolistá či vrbka úzkolistá (*Epilobium angustifolium*, synonymum *Chamerion angustifolium* (L.) Holub) je vytrvalá léčivá bylina z čeledi pupalkovité (Onagraceae).



Vrbovka na Kozákově ve společenství pelyňku.

FOTO – redakce Bio

Latinské druhové pojmenování *angustifolium* je složeninou slov *angustus* (tj. úzký) a *folium* (tj. list) a poukazuje na úzké listy rostliny. Lidově se vrbovka v češtině označuje též jako: **chmýří, Ivanův čaj, koptický čaj, kurilský čaj a pejří.**

Jde o vytrvalou rostlinu dosahující výšky nejčastěji 50–200 cm. Oddenky jsou dlouhé a plazivé, z nich vybíhají dlouhé světlé podzemní výběžky. Kořeny rostliny jsou tlusté a zdřevnatělé. Lodyha je většinou jednoduchá, zřídka chudě větvená a nedřevnatá. Vrbám podobné listy jsou střídavé, poměrně četné, přisedlé až krátce řapíkaté. Květy jsou uspořádány v květenstvích, v bohatých vrcholových dlouhých pyramidových hroznech a vyrůstají z paždí listů a jsou růžově purpurové barvy, zřídka bělavé. Ve střední Evropě kvete nejčastěji v červnu až v září.

Výskyt

Vrbovka úzkolistá má rozsáhlý areál. Roste v téměř celé Evropě, i v severních oblastech Islandu a Grónska, v Asii, včetně Malé Asie, Kavkazu, Sibíře, Dálného východu a Japonska. Její areál zabírá také velké části Severní Ameriky, s vý-

jimkou jihovýchodních částí Spojených států amerických. V Česku jde o hojně rozšířený druh, který je v rámci vegetační stupňovitosti zastoupen od planárního (tj. nížinného) až po alpský stupeň.

Roste především na lesních a lesu blízkých stanovištích, jako jsou lesní světliny, lomy a paseky, kde může tvořit nápadnou dominantu porostu. Dobře se jí daří na spáleništích. Zároveň jde o významný pionýrský druh. Obsazuje záhy prostředí člověkem významně pozmeněné a dále ponechané vlastnímu vývoji, jako jsou rumišťe, okraje cest a silnic, železniční násypy, lomy, výsypky apod. Zpravidla roste v popolitých porostech na kamenitých, šterkovitých, hlinitopísčitých či hlinitých půdách.

Obsažené látky a účinky

Rostlina obsahuje flavonoidy, tříslovinu a steroly. V listech je přítomen gallatonin, triterpeny, pektin, vitamín C a alkaloidy. Květy naproti tomu obsahují nonasean, cerylalkohol, chanerol s cytistatickým působením a sitosterin, zatímco kořeny polysacharidy.

Nálev se připravuje z listů, či se listy přidávají do čajových směsí. Méně často

se sbírá květ, kvetoucí nať či oddenek. Vrbovka úzkolistá **odstraňuje pocit psychického napětí, úzkosti a tísně**, snižuje psychicky způsobené bolesti hlavy, působí **proti nespavosti** a má **protizánětlivý** účinek a **chrání sliznice**, především sliznice trávicího ústrojí. Příznivý vliv má také při **průjemových infekčních chorobách**. Má rovněž příznivý účinek při **prostatických potížích**, podobně jako vrbovka malokvětá (*Epilobium parviflorum*), která je za tímto účelem používána častěji. S ohledem na obsah látek hormonální povahy pomáhá při problémech souvisejících s **klimakteriem**. Severoamerický indiánský kmen Dena'ina používal mízu z vrbovky při ošetření ran, neboť věřil, že má protizánětlivé účinky.

I přes své hojné rozšíření se v českém lidovém léčitelství prakticky nepoužívá. V českém herbáři z roku 1899 se v souvislosti s vrbovkou píše: „*Kořen a letorosty mladé jedí se. Kořen a listy potřebují se za lék, jenž obměkčuje, rozhání a svírá.*“

Ivanův čaj

Ze sušených listů vrbovky úzkolisté lze připravit čaj, který se kromě jiných míst pije hojně v oblasti Ruska a Kavkazu. V tomto regionu je známý pod různými názvy, a to jako **čaj Ivanův, kaporský, koptský, kurilský či koptický**, a svého času se stal nejoblíbenějším nealkoholickým nápojem v Rusku. Změna popularity nastala v důsledku nástupu černého čínského čaje. V oblastech za Uralem se však pije i nadále.

Zajímavosti

Mladé listy a výhonky se zejména v severních oblastech (Anglie, Kanada, Kamčatka) vaří jako zelenina podobná salátu nebo zelí. Použití našly i jako listová zelenina. Mladé výhonky před rozkvetem rostliny lze připravovat jako chřest. Mají trochu hořkou chuť a jsou bohaté na vitamín A a vitamín C.

Severoamerický indiánský kmen Dena'ina je rovněž používal jako doplněk stravy pro své psy.

Na severozápadě USA je vrbovka (kořen) používána jako umělé sladidlo a přidává se do cukrovinek, džemů, zmrzlin (včetně indiánské zmrzliny sxusem) a sirupů.

Chmýří lze po odkvětu spřádat.

Vrbovka úzkolistá patří od roku 1957 mezi symboly teritoria Yukon, nacházejícího se v severozápadní části Kanady, a je vyobrazena na jeho vlajce.

V roce 2002 byla ve Spojeném království Velké Británie a Irska v kampani County Flowers zvolena květinou Londýna. S městem ji totiž spojuje historie. Když nacistické Německo během druhé světové války Londýn bombardovalo, byla vrbovka jakožto pionýrský druh jednou z prvních, která začala růst na ruinách, a symbolizovala tak obnovu města.

Zdroj Wikipedie

PŘIPRAVTE SE NA ZIMU

Dlouhé teplé letní dny jsou nenávratně pryč a my se noříme do chladnější a temnější části roku.

Zklidňující se příroda a přibývající tma nám ukazují, že i my bychom měli pozvolna zpomalit, dopřávat si více odpočinku a neplýtvat ubývající energií. Naše tělo si v těchto dnech žádá i změny a úpravy v jídelníčku.

Na rozdíl od jarních a letních měsíců již tělo nepotřebuje chladivé saláty z čerstvého ovoce a zeleniny ani odlehčené syrové pokrmy. Naopak podzim a zima jsou časem pečení, vaření, sušení a dalších tepelných úprav. Berte si z přírody a tradičních receptů našich předků maximum, co nabízejí, vaše tělo to ocení. Je to ta nejlepší ochrana před únavou i nachlazením.

Dobrá rada nad zlato

* Připravujte si **zapečené pokrmy** ze zimní kořenové zeleniny, doplněné zahřívací pohankou či jáhlami.

* Přidávejte ke každému jídlu **kysané zelí** či tzv. pickles – vynikající zdroj vitamínu C pro vaši imunitu.

* Vařte teplé vydatné **polévky**. Jako základ použijte kořenovou zeleninu, cibuli a doplňte je o obilovinu či luštěninu (čočku, cizrnu či fazole) a nezapomeňte na česnek

* Zpracovávejte **jablka**, patří k podzimu. Pečte jablečné záviný a koláče z kvalitní **celozrnné mouky**, doplní vám do těla spousty živin a důležitou vlákninu.



Zapečete! Skvělá je například trhanka zapečená se špenátem.



Do chladných podzimních dnů jsou skvělé husté zeleninové polévky doplněné o obilovinu a luštěninu.



* **Sušte** jablka, hrušky, houby, šípky – v zimě se vám budou hodit.

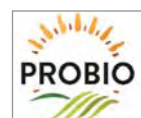
* **Snídejte teplé obilninové kaše**. Využijte celozrnné krupice z pohanky či špaldy nebo uvařte a rozmixujte jáhly či celozrnnou rýži. Energie z nich vám vydrží po celé dopoledne.

* **Nebojte se smažení a tuků. Kvalitní tuky** tělo v zimě potřebuje. Používejte kvalitní oleje, ořechy a semínka.

* **Smažte či pečte na plechu v troubě**. Placičky z uvařených obilovin či ovesných vloček doplněné kvalitním biokořením a bylinami jsou ideálním zimním pokrmem. Skvělé jsou placičky z pohanky, jáhly či obilné trhanky.

Barbora Hernychová

www.probio.cz



Špaldové Ratatouille

Doba přípravy: 60 min.

Množství: 4 porce

- 250 g špaldového kernotta Probio
- 3 lžičce extra panenského olivového oleje Biolinie
- mletý černý pepř
- sůl
- 2 malé cukety
- 2 lilky
- 1 červená paprika
- 1 červená cibule
- 3 stroužky česneku
- 300 g cherry rajčátek
- 1 lžičce balsamického octa
- citrónová šťáva
- hrst čerstvé petrželky a bazalky

Postup:

Kernotto uvařte dle návodu na obale. Cukety, lilky a papriku nakrájejte na kousky o velikosti 1–2 cm. Kousky zeleniny smíchejte v míse s octem, polovinou oleje, citrónovou šťávou, pepřem a solí. Umístěte na plech či gril a grilujte při 160 °C asi 30 minut. Zelenina by měla být lehce měkká, ale stále příjemně křupavá. Grilovanou zeleninu smíchejte s uvařeným kernotem, cherry rajčátky a nadrobno nakrájenou cibulí. Přidejte zbytek olivového oleje, citrónovou šťávu a prolisovaný česnek. Vše promíchejte, aby se jednotlivé ingredience propojily. Ochuťte solí a pepřem. Posypejte čerstvými bylinkami.

Ratatouille můžete podávat ihned ještě teplé nebo chlazené, uležené do druhého dne.

TIPY NA PODZIMNÍ RECEPTY



Pohankovo-zeleninové placičky

Doba přípravy: 120 minut

Množství: 24 placiček

- 250 g pohanky lámanky Probio
- 4 lžičce pohankové mouky Probio
- kukuřičná strouhanka Probio
- 1 zeleninový bujón Biolinie (500 ml vývaru)
- 3 lžičce extra panenského olivového oleje Biolinie
- olej na pečení a smažení Biolinie
- 6 lžic semínek Probio (slunečnicová, dýňová, lněná, sezamová)
- sůl
- mletý černý pepř
- 2 cibule
- 400 g zeleniny (mrkev, celer + jakákoliv sezónní: cuketa, brokolice, hrášek, petržel, červená řepa)
- 4 stroužky česneku
- 2 vejce
- 100 g sýru na strouhání

Postup:

Pohankovou lámanku zalijte vroucím zeleninovým vývarem a nechte pod pokličkou asi 30 minut bobtnat. Na pánvi osmažte nadrobno nakrájenou cibulku, přidejte nastrouhanou zeleninu, sůl, pepř, podlijte trochou vody a vše promíchejte a nechte podusit doměkka. Zeleninovou směs i pohanku nechte vychladnout. Po vychladnutí obojí smíchejte, přidejte vejce, utřený česnek, nastrouhaný sýr a semínka. Zahustěte moukou a důkladně promíchejte.

Ze směsi tvořte placičky, ty obalte v kukuřičné strouhance a smažte na rozpáleném oleji po obou stranách dozlatova. Ideální přílohou jsou brambory a zeleninový salát.



Recyklovaná kuchařka Jitky Rákosníkové

MODERNÍ DOMÁCNOST BEZE ZBYTKU

● Recyklace přebývajících potravin a jídel ● Kvalitní a promyšlené vaření ● Inspirativní recepty české i světové kuchyně ● Rady, jak ušetřit zdroje, čas a energii ● Tradiční domácí postupy i moderní trendy

Co mají společného taková francouzská kulička, poctivé karbanátky tety Bohuny, indické rýžové biržání nebo čočková omáčka a la Jamie Oliver?

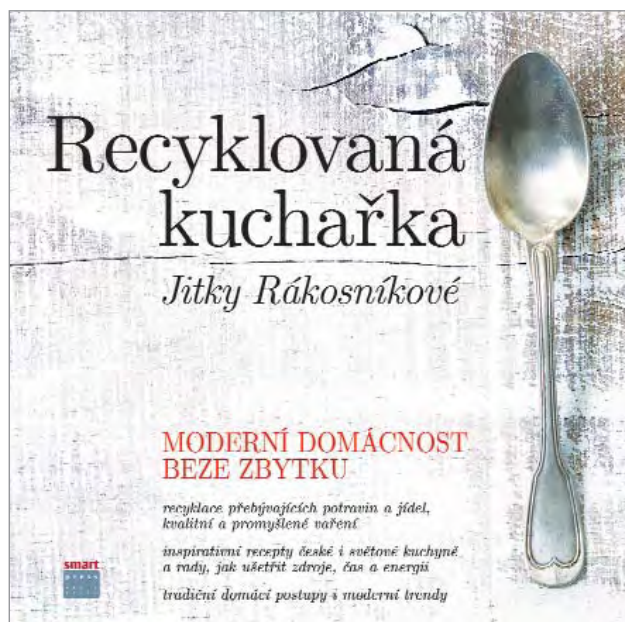
To, že se díky nim dají báječně zpracovat nejrůznější přebytky. Jitka Rákosníková představuje recyklaci jako tvůrčí odpověď na častý problém našich ledniček a spíží. Až 40 % vyprodukovaných potravin se totiž v dnešní společnosti nespotřebuje, nýbrž vyhodí, a zásadní část toho se děje právě v našich domácnostech.

RECYKLOVANÁ KUCHAŘKA JITKY RÁKOSNÍKOVÉ

je průvodcem pro neplytvání všemi základními skupinami potravin: pečivem, masem, luštěninami, rýží a obilovinami, mléčnými výrobky, bramborami a zeleninou.

Základem knihy je přes 40 velkých receptů z české i světové kuchyně – z autorčiny domácí zku-

šenosti i rodinných pokladů, z cest i z inspirace zahraničními kuchaři – a k tomu autorka sype z rukávu bezpočet užitečných variací a „metamorfóz“, díky kterým budete moci chutně a vtipně „recyklovat zbytky“ a ještě rozšířit svůj kuchařský repertoár. Věnuje se také správnému uchovávání a základnímu zpracovávání potravin a efektivnímu vy-



Petra Davies Veselá: Velká kniha o kávě

Petra Davies Veselá rozšířila a aktualizovala svou první úspěšnou knihu o kávě. Sepsala spoustu nových poznatků a zohledňuje své nové zkušenosti i velký rozkvět kávové kultury.

Kniha je určena i těm, kteří svou první knihu o kávě mají – obsahuje zcela nové fotografie i mnoho nových informací.

Nádherné nové fotografie Davida Židlického vtáhnou čtenáře do děje. Zavedou je přímo na kávové plantáže, do pražírny, seznámí je s domácími i profesionálními mlýnky a kávovary. Kniha dále nabídne řadu nových metod přípravy kávy a receptur. Také v ní najdete i praktické rady jak založit a úspěšně provozovat vlastní podnik.

Kniha je ideálním dárkem pro kohokoli, kdo miluje kávu. Pro běžné spotřebitele, kteří si dobrou kávu rádi uvaří doma, ale i pro profesionální kavárník a baristy.

O autorce

Petra Davies Veselá je přední česká barista, která se pohybuje v kávovém oboru již mnoho let. Měla vlastní kavárnu, něko-

likrát vyhrála mistrovství republiky v přípravě kávy, vede baristické kurzy.

Její první Kniha o kávě se stala bestsellerem (prodáno přes 30 000 ks) a ovlivnila u nás nejen povědomí o kvalitě kávy, ale také rozvoj dobrých kaváren a pražírny.

www.smartpress.cz



užití energií a zdrojů. Propojuje osvědčené postupy „hospodyňkovských“ (pra)babiček vařících pro velké rodiny, bohatou vůni orientálních dálek i znovuobjevované a dnes zcela moderní přípravy vlastních domácích produktů.

To všechno přitom plyne s příjemnou lehkostí. Kniha je nabitá užitečnými informacemi, ale je zároveň vtipná, laskavá a veskrze autorčina. Můžete ji využívat jako zcela praktický návod, ale také se do ní začíst jako do osobního a vstřícného memoáru..., u kterého jakoby mimoděk objevíte, jak snadno lze využívat jídlo naplno, s tvůrčí odvahou a beze zbytku.

Knihu doprovodí fotografie známé food fotografky **Aleny Hrbkové**.

Jitka Rákosníková

je jednou z předních osobností české kulinařní scény – spisovatelka, novinářka a překladatelka s vášní pro jídlo. Téma, proč a hlavně jak neplytvat potravinami, ukazuje jako otázku, která se v jisté podobě řešila a řeší vždy a všude, ale která je v posledních letech čím dál závažnější a v gastronomii si žádá kreativní a přitom zodpovědnější přístup.

MOC: 449 Kč

www.smartpress.cz



Moji milí kytkožroti a příznivci kytěk k jídlu,

Za chvíli, v říjnu, možná začne sněžit, ale to nás nerozhází. Už pilně kutám na další publikaci, která se bude jmenovat Pampelišky k jídlu a právě otevřela svou kampaň na hithit.

Tam se můžete podívat, co je s jednou kytkou možné nadělat a taky si to rovnou koupit. To bych byla nejraději, ale budu ráda i když jen budete sdílet projekt na sociálních sítích typu Facebook. Na novou knihu o pampeliškách vybíráme peníze předem podle zájmu bude vytištěna, více na

<https://www.hithit.com/cs/project/5424/pampelisky-k-jidlu>

Pro Vaši informaci: máme nafoceno, napsáno, namalováno a za chvíli se začne lámat. Jen co nám to na hithitu skončí, pošleme knihu do tiskárny.

Ale jinak Vám hlavně přeji mírumilovný podzim a hodně radosti s druhou mízou plevelů, kterou mají i pampelišky.

*Vaše kytkožrotka
Jana Víková*



NA PUSTĚ TRADIČNĚ A EKOLOGICKY

Teplymi léčivými prameny je Maďarsko proslulé. Jeden lázeňský pobyt nás přivedl také do oblasti, kde leží Národní park Hortobágy (Hortobád), jež zahrnuje od roku 1973 území na úctyhodných 800 km čtverečních a od roku 1999 je zahrnut do světového dědictví UNESCO jako biosférická rezervace. Chráněné území je známo jako pusta (maďarsky puszta – pastvina), je to travnatá step. Nadmořská výška parku je 90 m n. m. Kromě kulturní krajiny pusty jsou předmětem ochrany i mokřady, rybníky, rašelinště a část jezera Tisza-tó.

Pusta není pustá

V češtině nám slovo pusta jaksi napovídá, že tu bude pusto – prázdná. Ale je tomu naopak. Pusto je zde leda od stromů. Území lemují řeka Tisa a mnoho zmíněných vodních ploch, kde žije na tři sta druhů ptáků i těch chráněných, zmiňme alespoň jeřába popelavého.

Pro turisty jsou však také atraktivní stáda šedého maďarského či uherského skotu (szürke) s ohromnými rohy (až 80 cm), stáda buvolů vodních i koní. Ze hřebčince Maty v městečku Hortobágy se ke stádům dostanete koňskými povozy. Uvidíte nejen nekonečnou rovinu, ale přijedete ke stájím, ke stádům skotu a buvolů, dohlédnete i ke koním, ale připraví vám zde také atraktivní polní představení.

Stádo skotu, které se přichází napít k dřevěným vahadlovým studnám diriguji dva malí psi neurčitého plemene a bača

v tradičním oděvu s modrou košilí, černou vestou či kabátem a širokým kloboukem s pérem. Stejně oděni, ještě s širokými gatěmi pak přijíždějí místní honáci – čikošové. Jejich umění ovládnutí koní je založeno na užití biče. Ale pozor, tím zvíře nijak nebíjí, jen jím práskají. Koně jsou plemene nonius, prý potomci Napoleonova koně... Koně cvičili tak, aby mohli ve válečné vřavě přestat střílet a nebál se a neplašil. Vrcholem umění zdejších pastevců je pak ukázka jízdy s pěti koňmi – maďarská pětka –, kdy jezdec stojí rozkročen na dvou koních a řídí k nim další tři.

Tradičně a ekologicky

Několik rodin tu pokračuje v tradičním pastevectví, které nepřerušila ani éra družstevnictví. Na pustě se skot i ovce – racky – a také prasata mangelice (u nás už také známá) pasou. Snad jsou



Čigoši v tradičních krojích cvičí koně, aby se nebáli práskání biče a uměli si sednout i lehnout.

Vyhlašené je umění jízdy s pěti koňmi plemene nonius – maďarská pětka (Kochovo spřežení).



Tradiční drátovaná keramika z tržišť v Hortobágy by se v každé kuchyni vyjímal.



Buvoli vodní u napajedla s vahadlovou studnou.



Rákosové střechy sahající až na zem.

➔ v zimě zvířata dokrmována, ale tráva ani jiné plodiny se tu ničím nehnojí, prý to stejně nefunguje... Maso z maďarského či uherského skotu, ovcí i mangalice je tak v biokvalitě. Často však bez certifikátu. Ovce racka, neboli cápová ovce, je opravdu unikátní – rohy má kroucené a špičaté. Chlupatá prasata magalice, ač tučná, mají tuk bez cholesterolu. Ovce v době naší

návštěvy byly ve stáji a magalice jsme, bohužel, neviděli. Specifickou chuť tak místním čabajkám a uherákům dodává maso stepního skotu a slouží k přípravě mnoha místních specialit. I ten guláš má název právě od pasterců skotu...

I krátká návštěva pustý ve vás zanechá silný zážitek.

TEXT a FOTO
Mirka Vohralíková



Ovce racka je buď v bílém nebo černém rounu.



Na otázku, zda náhodou na výstavách zvířata netrpí, odpovídá tato fotografie. Čeští černostrakatí přeštitci z chovu v Radostově si spokojeně vyvalují jako pejsci při královéhradeckých dožínkách. Jsou určeni dále do plemenného chovu, ale někteří s nepředpisovým vybarvením – světlý pruh na předních běžích olemovaný šedými štětínami a zbytek černý – od „táty“ Sáčka 175 musí být z plemenného chovu vyřazeni.

FOTO – redakce Bio

Biojarmark na Zelném trhu představí ekologické potraviny a biofarmy. PŘIJĚTE NA BIOBURČÁK!

V pátek a v sobotu 12. a 13. října je připraveno na Zelném trhu v Brně již 27. jarmareční setkání ekozemědělců, místních výrobců biopotravin a spotřebitelů. Prodávát se bude biozelenina, biosýry či biomaso. Připraven bude i bioburčák, biovíno a biomosťy. Nakupování příjemní Cimbálová muzika Veronica. Akci pořádá ČSOP Brno a Ekologický institut Veronica.

„Od každodenní nabídky Zelného trhu se nabízené zboží liší ekologickou certifikací a prokazatelným původem zboží. Nakupující se tak mohou seznámit s lidmi, kteří pěstují plodiny či chovají zvířata v ekologickém režimu a starají se tak kromě našeho zdraví též o zdraví krajiny a případně pohodu chovaných zvířat,“ říká za pořadatele Petr Ledvína.

Mezi nabízenými specialitami nakupující naleznou letos certifikovanou moravskou biozeleninu vypěstovanou bez umělých hnojiv, postřiků a v souladu s přírodou. Dále také uzenyiny, maso a mléčné výrobky z ekologických chovů, mosťy z místních odrůd bělokarpatských jablek, bioburčák, biovíno z jižní Moravy nebo biosirupy a zavařeniny.

Ekologická poradna Veronica poradí s přírodním zahradničením, kompostováním a pěstováním ovoce a zeleniny bez chemie. Hnutí Duha připraví ochutnávku biopotravin a bude informovat o biopotravinách.

K poslechu, nakupování i k tanci zahraje Cimbálová muzika Veronica, pro děti je nachystán doprovodný program. V pátek 12. října bude biojarmark otevřen od 9 do 17 hodin, v sobotu od 9 do 14 hodin.

FOTO – Petr Ledvína



V pátek 14. září Veselá biofarma zorganizovala ve Vinařství Válka v Nosislavi seminář se zaměřením na nově registrované odrůdy révy vinné vhodné pro ekologické zemědělství. Účastníci semináře si prohlédli ekologické vinice i sklepní hospodářství rodinného vinařství, dozvěděli se informace o výrobě kvevri vín. Poté proběhla degustace vzorků odrůdových vín a diskuze s přednášejícími. Akce proběhla s podporou Vinařského fondu.

Místní akční skupiny nabízejí čtyři v praxi ověřené postupy

JAK ZACHOVAT VODU V KRAJINĚ?

MÍSTNÍ AKČNÍ SKUPINY NABÍZEJÍ V PRAXI OVĚŘENÉ POSTUPY

Zachovat mokřady

„Primárně je důležité zacházet s vodou v krajině s patřičnou úctou, což se musíme znovu naučit. Obce na její zachování musí myslet zejména při obecním plánování a tvorbě obecních plánů rozvoje,“ říká ředitel Národní sítě místních akčních skupin Petr Čáp.

„Plány by měly reflektovat například udržení vody na místních loukách, kde se má voda přirozeně rozlévat. Proto by v těchto místech neměla být plánovaná jakákoliv výstavba. Tyto lidské zásahy jsou zcela zásadní pro obnovu zdravého vodního režimu krajiny,“ dodává Čáp.

Nezastupitelnou roli v udržování vody hrají také mokřady, kterých nejen u nás,

říká Čáp. Podle něho se na výsadbě stromů musí podílet všichni a nespolehat v tom na druhé.

„Máme dokumentace a máme i dostatek peněz, ale chybí nadšení. Není to pouze o zemědělci, mohou se zapojit školy, školky i další, ale hlavně jednotlivci, kteří se mohou o naši krajinu starat. Teď je to navíc takové symbolické, protože si připomínáme 100 let od založení republiky,“ říká Vít Hrdoušek z Místní akční skupiny Strážnicko, který se tématem suché krajiny dlouhodobě zabývá.

„Oteplování doprovázené sezonním suchem a přivalovými srážkami bude stále častějším jevem v naší zemi. Více stromové výsadby zpříjemní mikroklima v území a napomůže lepšímu zadržování vody a půdy v celé krajině,“ říká Vít Hrdoušek, který také koordinuje projekt **Milion stromů pro krajinu**. Ten zájemcům o sázení stromů nabízí jak teoretickou podporu

režim, kvalitu vody a erozi půdy,“ vysvětluje Petr Čáp.

To si uvědomuje například **Místní akční skupina Oslavka na Vysočině**. Ta se rozhodla podpořit ekologické zemědělství a společně se spolkem **Veselá biofarma Veselé Hostěrádky** realizovali projekty zaměřené právě na ekologické zemědělství. Dodržování osevnických postupů, pravidel ekologického zemědělství a střídání plodin zabraňuje podle ředitelky Místní akční skupiny Oslavka **Simony Budařové** půdní erozi, podporuje pestrost rostlin a živočichů a celkově udržuje vodu krajině. Podle ní má ekologické zemědělství obrovský pozitivní vliv na ochranu životního prostředí a krajinotvorbu.

(Ekolist.cz)

SUCHO KOLEM NÁS aneb JAK Z TOHO VEN

– návrh pilotního modelu pro ČR i EU

Po roce práce se vám konečně dostává do rukou brožura **Živé vody a Maiwaldovy akademie při klášteře v Broumově**, která vám umožní získat know-how, jak zadržet vodu v krajině v celé ploše povodí i u vás na příkladu Zdonovska, kde se pokusíme navržené kroky realizovat zatím asi na největší ploše v Evropě – na 20 km². Toto know-how by mohlo být modelem nejen pro ČR, ale i EU s cílem obnovit malý oběh vody v krajině. To se povede jedině tehdy, když se zádrž vody provede tisíci drobnými opatřeními v celé ploše povodí. **Nutno si při tom uvědomit, že přehrady nejsou řešením sucha ani pitné vody, protože podle předpovědi ČHMÚ vodnost řek klesne v průměru až na 50 % – v létě tak budou asi zcela vysychat!**

Děkujeme za převzetí záštity nad naším projektem Prof. RNDr. Bedřichu Moldanovi, CSc., dr.h.c. a Prof. RNDr. Jiřímu Frýdovi, Dr.

Pro velký zájem zde umístujeme i zcela čerstvou prezentaci v PDF „**Sucho kolem nás**“ (<http://zivavoda.biz/wpcontent/uploads/2018/08/VODA-Zdonov.pdf>), kde vysvětlujeme, jak razantně postoupilo globální oteplování během posledních dvou let. Došlo k narušení severského *jet streamu* a *polárního vortexu* na severní polokouli, což se patrně v historii lidstva ještě nestalo. To mj. způsobuje, že v Arktidě taje i mořský led mnohem rychleji, než se čekalo. Tento rok dokonce hoří dříve trvale studené a zamokřené oblasti Švédska či Kanady. Evropa čelí obrovskému suchu, protože *jets* posunuly Islandskou nížinu jižněji, čímž došlo k zamezení dotace vlhkostí z Atlantiku do Evropy.

<http://zivavoda.biz/brozura>



Přehrada Vír

FOTO – Petr Jan Juračka

ale i na celém světě nezastavitelně ubývá. Mokřady plní svoji roli jak v parném létě, kdy vodu odpařují, tak v období povodní, kdy zmiňují jejich průběh. „Obce v tomto případě mohou zabránit odvodňování mokřadů. O ostatní se postará mokřad sám,“ říká Petr Čáp.

Vysazovat ovocné stromy

Ovocné stromy do krajiny patří. Jen je tam musí někdo vysadit. Obce také mohou podpořit zavodnění krajiny výsadbou stromů, nejlépe těch ovocných. „Půda díky zeleni drží více vody a není tak suchá,“

a znalosti, jak a jaké stromy v suché krajině sázet, tak přímo podporuje výsadbu stromů. „Díky projektu bude komunitně vysazeno i několik tisíc ovocných stromů do suchem postižené krajiny. Věříme, že takto podpoříme místní komunity v obcích, aby zakládaly a pečovaly o stromy,“ dodává Hrdoušek.

Na půdě hospodařit ekologicky

Posledním postupem je provozování ekologického zemědělství. „Zemědělec patří mezi hlavní správce krajiny a to jaké zemědělské postupy využije, ovlivní vodní

Totální sucho a politici vymyšlejí program dešťovka – pro malé děti...

Totální volovina! Zalévat vodou z okapu snad umí každý pitomec. Ale když si připojí vodu ze studny na domácí vodovodní síť, tak snadno a lehce přetlačí tu vodu do veřejné sítě obce a roznesou do ní spoustu infekce. Ať nikdo neříká, že to je technicky oddělitelné a řešitelné – já jsem takové případy v praxi viděl a řešil.

Vodu je třeba zachytit v horách, když tam naprší a udělat tam ovladatelné zásobníky, zvané přehrady. Když budeme v krajině jenom dělat rybníky a mokřady, tak tím nic nezískáme – to nejsou OVLADATELNÉ zásoby a když nezaprší, tak vám nejsou nic platné. To můžou vymyslet jen Pražáci z ministerstva.

Podívejte se na „mokrosouš“ kolem Bohdanče! Před pár týdny tu VYHOŘELA chráněná lokalita Horecké písničky – mokřad s rybníčky. Nedávno jsem se byl podívat na stav rybníků, které nejsou napojeny na Opatovický kanál, výsledek je v příloze... Truhlíčky a Horní Jílovku ani nenajdete. Dolní Jílovka u silnice je bez vody už od roku 2015 a navazující Skříň je úplně na suchu, poslední ryby a trochu vody popustili do dalšího rybníka v kas-kádě Rozhrny, a ten je už také zcela na dně, a to už trochu zapršelo. Tak k čemu

budeme v rámci boje proti suchu dávat přednost? Akumulaci vody v přehradách, kterou svět dělá běžně a umíme to? Nebo budeme stavět suché rybníky s tím, že do nich někdy možná zaprší? A možná v nich budou také někdy i ryby, pokud se neudusí jako letos třeba v rybníce Rosnička ve Svitavách (a v řadě jiných).

Poměr plochy a hloubky nádrže není ještě to úplně rozhodující. Podstatné je umístění (zejména v horách), a také možnost ochranných pásem a udržení kvality vody. Rybníky mají produkční účel a hnojí se, naopak vodárenské a vyrovnávací nádrže je třeba chránit před přísunem znečištění a nutrientů. Je výhodné k nim udělat ještě předzdrže jako třeba na Želivce. Každá dokáže významně snížit obsah nutrientů a pozitivně ovlivnit kvalitu. Také se v přehradách udrží voda chladnější, v rybnících je mělko a voda se hodně prohřívá. Prostě rybník má úplně jiný účel a vlastnosti, o tom bychom mohli napsat několik knih.

Jinak nic proti rybníkům nemám, jen že jsou naprosto nevhodné k boji proti suchu. Připojený obrázek je z konference v Teheránu, když jsme vyrazili na jeden z jejich vodárenských zdrojů vysoko v horách. Přehradní hráz Karaj Dam je 100 m vysoká, stavěli ji Francouzi. Podívejte se, jak



je tam velký rozsah kolísání hladiny (a to ještě není celý, prý je i přes 30 metrů), aby se zachytila voda z tání a neutekla dolů bez využití. V létě tam už ani nekápně, ale voda ze zimy vystačí přes celé sucho a má výbornou kvalitu pro vodárnu. A ještě stačí pro menší hydroelektrárnu. Plocha té nádrže je dost velká, dá se najít na mapách. Je to u silnice č. 59 asi 80 km severozápadně od Teheránu ve výšce 1900 m – kopečky kolem jsou ve výšce jako tatranské štíty. Ale mají tam přehradu i mnohem větší a výš. Někteří naši by se tam mohli jít učít.

Z facebookového profilu **Jirky Klicpery, vodohospodáře**

Ministerstvo zemědělství výrazně omezí používání glyfosátu, od ledna 2019 zakáže jeho plošnou aplikaci

Od 1. ledna 2019 nebudou moci zemědělci používat přípravky s obsahem glyfosátu pro tzv. desikaci, tedy urychlení dozrávání některých plodin či zvýšení podílu sušiny porostu před sklizní, omezí se rovněž plošné používání glyfosátu. Změnu pravidel použití podepsal minulý týden ministr zemědělství Miroslav Toman.

Nová pravidla použití zakážou aplikaci přípravků s účinnou látkou glyfosát za účelem desikace (urychlení dozrávání některých plodin, zvýšení podílu sušiny) porostu před sklizní nebo usnadnění mechanizované sklizně.

„Zákaz se bude vztahovat i na plošnou aplikaci těchto přípravků. To znamená, že je bude možné použít pouze cíleně v případech, kdy nebude možné použít jiný účinný postup. Jde o první z důležitých kroků, kterými chceme výrazně snížit používání glyfosátu,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman.

Změnu pravidel použití pro nakládání s přípravky obsahujícími glyfosát umožnilo prováděcí nařízení Evropské komise (EK). To sice obnovilo schválení účinné látky glyfosát, současně však umožnilo členským státům, aby na národní úrovni rozhodly o omezení jejího použití.

Omezení začnou platit ode dne obnovení povolení přípravků obsahujících glyfosát v České republice, tedy od 1. ledna 2019. Prováděcím nařízením EK bylo 12. prosince 2017 obnoveno schválení účinné látky glyfosát na období pěti let. Konec platnosti je stanoven na 15. prosince 2022, a to pro veškeré užití této účinné látky.

Ministerstvo zemědělství (MZe) stále zdůrazňuje v případech používání přípravků na ochranu rostlin, včetně účinné látky

glyfosát, že nutností je dodržovat postupy v návodu k použití přípravků na ochranu rostlin a doporučené ochranné lhůty. Ministerstvo dlouhodobě podporuje udržitelné a bezpečné používání přípravků na ochranu rostlin v rámci Integrované ochrany rostlin a Integrované produkce, podporuje rozvoj ekologického zemědělství a zavádění metod precizního zemědělství. MZe také rozšiřuje dotační tituly na biologickou ochranu rostlin.

Za posledních šest let se podařilo snížit používání pesticidů v ČR celkově o 7,1 %. Účinné látky glyfosát se v roce 2013 v ČR spotřebovalo 935 tisíc litrů, v roce 2017 to bylo 750 tisíc litrů.

Zdroj: Ministerstvo zemědělství ČR, 19. 9. 2018



Rok 2013: Ondřej Podstavek protestuje proti GMO a užití Roundupu!

Jak se hospodaří v režimu ekologického zemědělství na slovenských farmách



PORADCI NA ZKUŠENÉ V „ZAHRANIČÍ“

Na konce června 2018 se skupina českých poradců v rámci projektu Ministerstva zemědělství ČR na podporu produkce a odbytu biomléka vydala na dvoudenní exkurzi na Slovensko, jejímž zaměřením bylo pěstování krmných plodin na orné půdě určených pro dojný skot. Hlavním poznatkem exkurze bylo, že v ekologickém zemědělství lze velmi dobře pěstovat plodiny, jakými jsou kukuřice či slunečnice a pro ekologické zemědělství také existují alternativy k hojně v konvenčním zemědělství využívaným sojovým výliskům v podobě slunečnicových výlisků v biokvalitě.



„Slunečnicové výlisky významným způsobem zlepšují krmivovou strukturu mléčného podniku v režimu ekologického zemědělství a zvyšují také dojivost celého stáda. Všechny podniky, které jsme v rámci exkurze na Slovensko navštívili, ukázaly také schopnost ekologické produkce krmné biokukuřice, jejíž výnosy se vždy pohybovaly mezi 8–10 tunami na hektar,“ uvedla manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců **Kateřina Urbánková**, která se výpravy na slovenské ekofarmy osobně zúčastnila.

Bioslunečnicový olej jako vedlejší produkt krmných plodin

Zmiňované slunečnicové výlisky produkuje slovenská firma Búšlak asi se 60 zaměstnanci. Firma je zaměřena na produkci biomléka, kterou má právě díky přidružené výrobě slunečnicového oleje velmi dobře zvládnutou po výživové stránce. Na farmě produkují přibližně 10 tisíc litrů biomléka denně o průměrných složkách 3,6 tuku a 3,1 bílkoviny a připravují se na zpracování bezlaktózových produktů v biokvalitě. V rybinové dojárně dojí třikrát denně o kapacitě 125 krav za hodinu.

Krmivo pro výživu skotu používají pouze z vlastní produkce a kvalitní produkci biomléka podřizují veškerou činnost na statku, který byl původně školním hospodářským statkem, a nyní hospodaří v režimu ekologického zemědělství na zhruba 935 hektarech půdy. Búšlak produkuje slunečnici, pšenici, špaldu, kukuřici, ozimé luskobilné směsky, vojtěšku, pelušku, triticale, ozimý ječmen, na 12 hektarech pěstují chřest a na 90 hektarech půdy trávu. Firma vyrábí také bioslunečnicový olej



Slunečnicový olej stáčí v Búšlaku do lahví a dále expedují.

Výlisky ze slunečnicových semen slouží ke krmení dojnic.



z vlastní i nakupované certifikované bioslunečnice.

„V Búšlaku mají vynikajícím způsobem řešenou výživu skotu a pěstování krmných plodin na orné půdě. To bylo velmi inspirativní a poučné. Kde, bohužel, za sebe vidím výrazný problém, je „animal welfare“. V porovnání s našimi ekologickými podniky, které produkují biomléko, se to bohužel nedá srovnat. Místních 550 krav a 570 jalovic plemene Holštýn nechodí na pastvu a životnost krávy je přitom 2,1. Mlézivo telata navíc dostávají po narození rozmražené, nikoliv od vlastní matky, a za použití jícnové sondy, což není ideální pro ekologickou produkci. Legislativa EU pro ekologické zemědělství je sice jednotná, ale implementace ekologického zemědělství u nás vypadá naštěstí z hlediska těchto skutečností jinak. Výraznou úlohu v tom samozřejmě sehrávají privátní nadstandardy svazu, které přibližně polovina z mléčných ekologických farem v ČR dobrovolně dodržuje a upravují ➔

SPUŠTĚNÍ PORTÁLU FARMÁŘE PRO 7. KOLO PŘÍJMU ŽÁDOSTÍ PROGRAMU ROZVOJE VENKOVA 2014–2020

Dne 2. října 2018 byla spuštěna funkcionálna Portálu farmáře pro možnost vygenerování a předvyplnění Žádosti o dotaci Programu rozvoje venkova v rámci 7. kola příjmu žádostí (období 2014–2020).

Postup podávání žádostí o dotaci je popsán v Pravidlech pro žadatele pro 7. kolo příjmu žádostí – Obecné podmínky, kapitola 5. Žádost o dotaci – zejména kapitola 5.2. Podání Žádosti o dotaci. V souladu s odkazem v Pravidlech pro žadatele, je na webových stránkách www.szif.cz zveřejněn „Podrobný postup pro vygenerování a zaslání Žádosti o dotaci přes Portál farmáře“ (SZIF POSKYTUJE > Program rozvoje venkova 2014–2020 > sekce „KE STAŽENÍ“ > složka „Postupy administrativních kroků Žádostí PRV – projektová opatření“; zároveň zveřejněno i na Portálu farmáře – sekce „Žádosti PRV – projektová opatření“.



V souladu s Pravidly pro žadatele budou na těchto místech postupně zveřejňovány „Podrobné postupy“, které se týkají dalších kroků administrace žádostí. Informace k vyplňování formuláře Žádosti o dotaci jsou uvedeny v Instrukčních listech pro vyplňování Žádosti o dotaci (k jednotlivým operacím 7. kola příjmu žádostí) – Instrukční listy jsou k dispozici v „Menu“ Žádosti o dotaci (v záhlaví formuláře), nebo na Portálu farmáře – sekce „Žádosti PRV – projektová opatření“ > „Soubory ke stažení“.

Na webových stránkách www.szif.cz je také zveřejněn Postup pro nastavení zasílání emailových zpráv k dokumentům odesílaným ze SZIF prostřednictvím Portálu farmáře k administraci konkrétních žádostí v rámci projektových opatření (SZIF POSKYTUJE > Program rozvoje venkova 2014–2020, složka „Postupy administrativních kroků Žádostí PRV – projektová opatření (společné pro všechna kola)“).

Pro úplnost uvádíme, že příjem žádostí 7. kola příjmu žádostí (možnost odesílání žádostí o dotaci prostřednictvím Portálu farmáře) je otevřen od 9. října 2018 od 8 hodin do 30. října 2018 do 18 hodin.

Zdroj: SZIF

PORADCI NA ZKUŠENÉ V „ZAHRANIČÍ“

► například oblast pastvy nebo způsobu chovu nad rámec evropské či národní legislativy,“ uvedla Urbánková.

Ekologická osiva ze Sladkovičova

Příkladem velmi profesionální ekozemědělské firmy s jasnou koncepcí produkce i údržby krajiny je společnost SEMA HŠ ze Sladkovičova. Ředitel společnosti, hospodářiči přibližně na 1300 hektarech v ekologickém zemědělství již od roku 2007, Marian Halmeš účastníkům exkurze ukázal fungování úspěšného podniku bez chovu zvířat s 28 stálými zaměstnanci a vlastní technikou.

V podniku pěstují pšenici, špaldu, ječmen jarní, kukuřici na siláž, zrna i na osivo, hrách, luskobilnou směsku, vojtěšku, oves, řepku v ozimé i jarní variantě, slunečnici, hořčici, pohanku, sóju a hrášek. Hnůj Sema HŠ nakupuje a slámu neprodává, ale drtí, diskuje a zaorává. Díky tomu, vhodnému osevnímu postupu (střídání plodin) a agrotechnice, trvale zlepšuje svou půdní strukturu včetně obsahu humusu a následně i výnosové stránky. Tu si nechává společnost pravidelně měřit, aby majitelé byli schopni posoudit, zda zvolené agrotechnické postupy odpovídají potřebám farmy.

V systému střídání plodin byla společnost také schopna dosáhnout uspokojivých výsledků v oblasti redukce škůdců. Redukce plevelů probíhá výhradně agrotechnickými postupy (plecí brány, vláčení, plečkování – v případě kukuřice až 4krát ročně) a díky zapojení včelařů z okolí (kolem 500 včelstev), jejichž včely opylují slunečnice na poli, si společnost zlepšuje výnosy až na 3 tuny na hektar. Při ploše 150–250 hektarů slunečnice každý rok tak dokázali dosáhnout zajímavého ekonomického zhodnocení. Za 20 let své existence společnost dosáhla zisku ve výši 5,469 milionů eur.

Společnost je také registrovaným osivářským podnikem, takže zde používají výhradně vlastní certifikovaná biosiva, která také prodávají a ukládají do vlastních skladů a sil postavených přímo na pozemcích.

Slovenská agroturistika

Exkurzi po slovenských ekofarmách uzavřeli účastníci v rodinném podniku Biocentrum s 25 zaměstnanci, zaměřeného na provozování agroturistiky a zpracování plodin. Zástupci podniku prezentovali potřebu aplikace přípravků na ochranu rostlin povolených v ekologickém zemědělství, popř. pomocných půdních látek (s vynikajícím účinkem – např. SteriClean soil), nebo aplikaci hnoje, či drůbežího trusu v podobě granulí (Italpolina povoleno ÚKSUP pro použití v EZ) pro dosažení optimální bilance živin a dobrých výnosů z půdy. Výživa půdy je pro podnik Biocentrum, kde obhospodařují 363 hektarů orné půdy, sadů a vinic, totiž stěžejní. Skot je vzhledem k potřebě hnoje pro provoz vykrmován, ale protože nemají k dispozici pastviny, jedná se o konvenční výkrm, ač krmný materiál pochází z vlastní produkce.

Výnosy z kukuřice dělají ročně až 12 tun na hektar a včetně slunečnice zde pěstují pšenici, ječmen, slunečnici, vojtěšku a ozimý hrách. Současně se věnují rostlinné produkci v podobě jablek, vína, zeleniny a dalších výpěstků, které suší, moštují a vyrábí z nich biovína a biodestiláty. Veškerou produkci ukládají ve skladech ze silážních jam a jsou jí schopni sami zobchodovat.

„Exkurze na Slovensko nám ukázala, že seidlákům hospodářícím v ekologickém zemědělství se může velmi dobře ekonomicky dařit jak pouze v rostlinné produkci, tak v přidružené živočišné produkci, kdy jsou pěstované krmné plodiny rovnou využity pro výživu vlastního skotu a následně zhodnoceny v podobě produkce biomléka. Moc by se mi líbilo, kdyby se naše podniky ve větší míře pustily do pěstování plodin, jako jsou slunečnice nebo kukuřice. Jsem si jistá, že mnohé na to mají, jen se toho často zbytečně obávají. Proto v příštím roce plánujeme uskutečnit podobně zaměřenou exkurzi i pro naše seidláky, aby se inspirovali, a věřím, že nás to posune zase dál,“ shrnula slovenskou zkušenost Urbánková.

Kateřina Urbánková
Kristýna Vobecká
FOTO – redakce Bio, 2010





Európsky kongres o ekologickej poľnohospodárskej výrobe

V dňoch 25. a 26. septembra sa vo Viedni konal 12. európsky kongres o ekologickom poľnohospodárstve, ktorý organizoval IFOAM EU v spolupráci s BIO Austria. Hlavnými témami boli spoločná poľnohospodárska politika po roku 2020, nové nariadenie o ekologickom poľnohospodárstve a pripravované európske nariadenie o neférových obchodných praktikách. Konkurenčný boj nadnárodných obchodných reťazcov tlačí na znižovanie cien v celom dodávateľskom reťazci. A to až natoľko, že súčasné ceny potravín neodrážajú skutočné náklady.

Pripravovaná reforma spoločnej poľnohospodárskej politiky (SPP) stále nieje dostatočne konkrétna. No v Bruseli by ju chceli schváliť do zvolenia nového európskeho parlamentu, na jar budúceho roku.

Diskusiu o reforme SPP otvoril Jan Plagge

Prostriedky zo spoločnej poľnohospodárskej politiky (SPP) tvoria 20–30 % príjmu farmárov, ktorí sa obávajú, že po reforme dôjde k presunu peňazí od jednej skupiny poľnohospodárov k inej. Avšak tieto peniaze nie sú peniazmi farmárov, ale ide o peniaze daňových poplatníkov, ktorí

vyžadujú neustálu maximalizáciu zisku. Lebo tento prístup vedie k nadmernému tlaku na životné prostredie, ako je znečistenie vody a pôdy, znižovanie biodiverzity, alebo nevhodné životné podmienky pre hospodárske zvieratá, ...

Ak by reforma SPP bola aspoň čiastočne podľa predstáv IFOAMu, farmár by si sám vybral či je jeho cieľom maximalizovať produkciu intenzívnym konvenčným poľnohospodárstvom, alebo bude za jednotlivé agroekologické postupy odmenený z verejných zdrojov.

Tassos Haniotis, z DG AGRI, považovaný za hlavného architekta novej SPP, takýto prístup považuje za nebezpečný experiment na európskych farmároch. Za

IFOAMu na rok 2030, podľa ktorej by mala polovica európskych poľnohospodárov hospodáriť v duchu agroekologických princípov, tak budú mať ekologickí poľnohospodári rovnaké problémy s cenami a odbytom ako majú v súčasnosti konvenční.

Plánovaná voľnosť pre členské štáty pri výbere zelených opatrení im má umožniť vybrať si najvhodnejšie opatrenia pre ich konkrétne podmienky. Na druhej strane viacerí rečníci vyjadrili obavy, že prednosť dostanú jednoduché a málo ambiciózne opatrenia. A stratí sa pôvodná myšlienka európskej komisie, podobne ako tomu bolo pri greeningu v súčasnom programovom období. Negatívne bolo vnímané aj to, že z prvého piliera úplne zmizla podpora environmentálnych opatrení, kam patrí aj ekologické poľnohospodárstvo.

Nové nariadenie o ekologickej poľnohospodárskej výrobe

Nariadenie je už niekoľko mesiacov schválené, no veľa detailov, na ktorých sa počas najdlhšieho schvaľovania v histórii EU nevedeli dohodnúť, nechali na vykonávacie predpisy, ktoré budú prílohami tohto nariadenia.

Nicolas Verlet (riaditeľ sekcie ekologického poľnohospodárstva v Európskej komisii) nariadenie zhodnotil tak, že sa zamerali na zjednodušenie podnikateľského prostredia, hľadanie rovnováhy medzi nutnosťou pravidiel a možnosťami farmára rozhodnúť sa, ako aj hľadanie kompromisu medzi flexibilitou pre členské štáty a neférovými výhodami, ktoré by z toho mohli plynúť. ➔



Diskusia k reforme.

za ne oprávnené očakávajú službu, nie len podporu príjmu farmára.

Takto sa dostal Jan Plagge, ředitel IFOAM EU, ku koncepcii reformy spoločnej politiky od IFOAM EU s názvom „Verejné peniaze na verejné dobro“, podľa ktorej by mali byť farmári odmeňovaní za verejné služby ako biodiverzita na farme, nezaťažovanie životného prostredia pesticídmi, dobré životné podmienky zvierat atď. Poľnohospodárstvo totiž nie je podnikanie ako každé iné, kde akcionári

najväčšiu výzvu pri reforme považuje rovnováhu medzi zjednodušením pre farmára a napĺňaním očakávaní spotrebiteľov. O ekologických poľnohospodároch povedal, že majú techniku 20. storočia, ale mentalitu devätnásteho.

Pekka Pesonen z Copa Cogeca, zastupujúci najväčších európskych poľnohospodárov, na to reagoval, že priemyselné poľnohospodárstvo nie je o dobrovoľnom rozhodnutí, ale ekonomickou nevyhnutnosťou. A keď sa naplní vízia

Ekotrend Slovakia - zväz ekologického poľnohospodárstva organizuje v októbri 2018

Seminár PRE ZAČÍNAJÚCICH EKOLOGICKÝCH POĽNOHOSPODÁROV

Kedy: 24. 10. 2018

Kde: Penzión Dolinka, Liptovská Teplička

PROGRAM

10 – 12 Povinnosti ekologického pestovateľa, chovateľa a výrobcu

12 – 13 Obed

13 – 15 Kontrola v ekologickej poľnohospodárskej výrobe

Vložené : 0 eur pre členov
25 eur pre nečlenov

Viac info na:

<http://www.ekotrend.sk/zvaz-ekologickeho/sprava/seminar-pre-zacinajucich-ekologickych-polnohospodarov/>

➔ Napríklad výnimky, ktoré teraz vydávajú členské štáty konkrétnemu podniku na tri roky. Od roku 2021 budú môcť dať takúto výnimku len 3x na 6 mesiacov a následne budú zhodnotené na európskej úrovni, aby na spoločnom trhu mali všetci rovnaké podmienky.

Veľká obava je z kontaminácie z konvenčného poľnohospodárstva a zo spôsobu, ako bude prebiehať zisťovanie pôvodcu. Pre ilustráciu: podľa laboratórnych testov z Nemecka je 30 % bioproduktov na pulkoch kontaminovaných stopami pesticídov, ktoré sú v ekologickom poľnohospodárstve zakázané.

Najinšpiratívnejší príspevok na kongrese

Predniesol ho fínsky farmár **Thomas Snellman**. Svoju prezentáciu začal tým, že v priemere každý deň skončia s poľnohospodárstvom piati fínski farmári. V roku 2012 na návšteve francúzska ho zaujal systém AMAP a rozhodol sa niečo podobné zrealizovať vo svojej krajine. Funguje to nanajvýš jednoducho, cez uzavreté facebookové skupiny:

- správca zvolí čas a miesto, farmári zadajú svoju ponuku aj s cenami,
- zákazníci do komentára napíšu objednané množstvo,
- následne sa všetci stretnú na parkovisku,
- farmári priamo z kufra auta predajú zákazníkovi, čo si objednali,
- do 1–2 hodín všetci odchádzajú domov.

V roku 2013 vytvoril na Facebooku dve takéto uzavreté skupiny pre dve fínske mestá, nazývajú to okruhy. Čo začalo ako uzavretá facebooková skupina, prerástlo do rozmerov, ktoré tisícom miestnych farmárov zabezpečuje odbyt za spravodlivé ceny. Na začiatku bolo najväčším problémom získať farmárov.

Ako vidno v tabuľke dole, po roku sa tento koncept mnohým osvedčil.

Zaujímavé je aj, že aj keď to nabralo rozmery miliónového biznisu a rošírilo sa do Nórska, na Island a jeden vznikol aj v Taliansku. Nie je to zastrešené nijakou organizáciou a nikto neberie zo sprostredkovaného obchodu žiadnu províziu. Využitím Facebooku eliminovali náklady na vývoj a údržbu informačného systému, zákazníci sa nemusia nikam registrovať a jediná agenda je okolo potvrdzovania členstva v takejto uzavretej skupine.

A miestne úrady? Namiesto toho aby sa to snažili zastaviť argumentami o ochrane spotrebiteľa, epidémiách či daňových únikoch, stonásobne zvýšili limity na priamy predaj!

Systém sa volá REKO, čo je fínska skratka pre „spravodlivou spotrebu“ a jednotlivé okruhy sú „REKO a názov mesta“.

Viac nájdete na ich stránke aj v angličtine http://www.aktasmak.fi/reko_eng.php

Miloš Homola,
Ekotrend Slovakia
– zväz ekologického poľnohospodárstva
www.ecotrend.sk

Tabuľka rozširovania systému REKO

Rok	2013	2014	2015	2016	2018
Okruhy	2	27	100	150	400
Farmári	15	750	2 500	3 700	7500
Spotrebitelia	400	12 000	120 000	250 000	600 000
Obrat	80 000	2 000 000	8 000 000	30 000 000	100 000 000



Fínsky farmár Thomas Snellman objasňuje systém predaja farmárskych výrobkov.



Zachovala tradícia poličok v L. Tepličke.

EKOTREND Slovakia pozýva

na celoslovenskú konferenciu pod zôštitou Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR

„Ekologická poľnohospodárska výroba na Slovensku“

Miesto konania: **Penzión Dolinka, Liptovská Teplička**

Termín: **25. 10. 2018**

PROGRAM

- 09.00 – 10.00 Prezentácia
- 10.00 – 10.30 Program rozvoja vidieka a ĽPV / MPaRV S
- 10.30 – 11.30 Novela zákona 504/2003 o nájme pozemkov / MPaRV SR
- 11.30 – 12.00 Nové nariadenie EÚ pre ĽPV / ÚKSÚP
- 12.00 – 13.00 Obed
- 13.00 – 13.30 Aktuálne problémy v ĽPV / Ekotrend Slovakia – zväz
- 13.30 – 14.00 Poradenstvo v ĽPV / Ekotrend Slov. – zväz
- 14.00 – 15.00 Prezentácie členov Zväzu
- 15.00 – 15.30 Prestávka
- 15.30 – 17.00 Zasadnutie predsedníctva – prijímanie nových členov

Vložené: 0 eur pre členov
25 eur pre nečlenov

Viac info na:
<http://www.ecotrend.sk/zvaz-ekologického/sprava/celoslovenska-konferencia-ekologicka-polnohospodarska-vyroba-na-slovensku/>



O JEŘABINÁCH

3. část

ARONIE

Petr Šimeček

Jeřabiny všichni známe. Rostou všude okolo nás. Můj zájem o ně je už někdy od malého kluka. Žiju v Beskydech a moje máma mi tehdy říkala, že jediné jisté ovoce u nás jsou jeřabiny. Po krátkém a chladném létě nedozrají slivky, jablka jsou na podzim kyslé. Moje babina kdysi za první republiky vysadila okolo plotu alej sladkoplodých jeřabin a já jsem tyto už dospělé stromy na konci srpna chodil obírat. Za první republiky byly sladkoplodé jeřáby velmi propagovány a vysazovaly se jejich aleje okolo cest.



DOKONČENÍ Z MINULÉHO ČÍSLA

Aronie – temnoplodec černoplodý

Původem z východní části Severní Ameriky z oblasti dnešní americko-kanadské hranice. I. V. Mičurin objevil aronii pro evropský kontinent v Americe kolem roku 1900 a přivezl ji do Ruska.

Nejčastěji roste ve vlhkých lesích jako přirozený podrost a keř na okrajích lesa. Rozsáhlé břehové porosty jsou dnes na střední Volze. Plody s vysokým obsahem vitamínu C a antioxidantů, dále obsahují karoten a rutin v různých



František Halas

PODZIM

*Jak peníz tiše položený slepci
jsi tu můj podzime
jak peníz tiše položený slepci
jste tady vy dny mé*

*Ty krásná větrnosti čistá
mi v dýmu natí dětství vracíš zpět
a zase žádostiv se vracím
v stará místa
svou lásku povědět*

*Chudobě tvé a lidské bídě
že navždy jsem jen s ní
podzime ve své tesklivně
jen na mne dolehni*

*a vyplať kovy listí svého
mě ze dnů odraných
a zbav mě všeho bázlivého
bych jiné v sebe vdých*

*Jak peníz tiše položený slepci
jsi tu můj podzime
jak peníz tiše položený slepci
jste tady vy dny mé*

(* 3.10.1901 – † 27.10.1949)

Obsah Zpravodaje 5/2018

O jeřabinách – III. část
– Aronie 1–4
Představujeme nové odrůdy
ve sbírce Gengelu – karpel,
Úrodný z Gutů, becoky z
Návší a cigánky 4–8
Rostlina boha spánku, symbol
mnohosti i domácí lahůdka 8–12
Mák v lidových rčeních,
hádankách a písních 13
Plody podzimu 14

formách, který pomáhá upevňovat a rozšiřovat cévy.

Antokyany v aroniích mají vliv na kolorektální karcinom a kardiovaskulární choroby, na krevní oběh, snižují hladinu cholesterolu v krvi i krevní tlak. Při měření antioxidační síly (kapacity absorpce kyslíkových radikálů) vykazuje aronie jednu z nejvyšších dosud zaznamenaných hodnot. Plody aronie byly využity například po jaderné havárii v Černobylu. (viz Bio 10/2004).

Antokyany nejen přispívají k svíravé chuti (což údajně odrazuje škůdce a infekce), ale také dává Aronii mimořádnou antioxidační sílu, která bojuje proti oxidačnímu stresu pro ovoce během

➔ fotosyntézy. Rostliny vyrábí pigmenty hlavně ve slupce plodů na ochranu semen proti ultrafialovému záření. Trpkou chuť lze odstranit rozmáčkáním plodů s medem nebo smetanou. Nebo okyselit přídatkem plodů s vysokým obsahem vitamínu C, např. rakytníku nebo jeřábu běloplodého.

Plodům aronie jsou připisovány následující blahodárné účinky

- * Příznivě ovlivňuje cévní systém a srdce.
- * Reguluje krevní tlak a snižuje hladinu cholesterolu.
- * Eliminuje žaludeční problémy (žaludeční vředy).



Jednoletý roubovanec – aronia Mičurina.

- * Odstraňuje těžké kovy z těla, (plody aronie byly využity například po jaderné havárii v Černobylu).
- * Snižuje riziko arteriosklerózy.
- * Zmírňuje migrény.
- * Chrání střeva a trávicí ústrojí.
- * Zmírňuje chudokrevnost (anémie).
- * Posiluje imunitní systém.
- * Pomáhá zabránit vzniku cukrovky.
- * Ovlivňuje zlepšení zraku (pomáhá zabránit vzniku šedého zákalu a chrání oči před UV zářením).
- * Zlepšuje paměť.
- * Zvyšuje pružnost pokožky (zpomaluje proces stárnutí).
- * Pomáhá při léčbě chronických onemocnění, jakými jsou rakovina, Parkinsonova nemoc, bronchitida ... (příznivě ovlivňuje organismus po chemoterapii).
- * Preventivně účinkuje proti onemocnění jater a dalších orgánů trávicího traktu.
- * Stimuluje funkci štítné žlázy, zlepšuje a reguluje sekreci hormonů a pomáhá při onemocnění štítné žlázy.



ODRŮDY ČERNÉ JEŘABINY

Nero – Velké Losiny
Wiking – Finsko
Galičanka – Polsko
Aron – Dánsko
Amit aronia Mičurina
Karhumäki – Finsko
Hugin – Švédsko

Analýza Institutu potravinářského výzkumu při Univerzitě v Postupimi potvrzuje, že antioxidační schopnost (dle ORAC) ve formě prášku z výlisků plodů aronie, má nejvyšší naměřenou koncentraci. Ve srovnání s běžným práškem ze sušených plodů z aronie může být tato hodnota až dvojnásobně vyšší.

Antioxidační schopnost dle ORAC je 1,85 mmol TE / g

Sorbitu obsahují až 3,5 % – je náhradkou cukru pro nemocné cukrovkou.

Plody bez semen obsahují až **400 mikrogramů jódu** na 100 g. Jde o prvek žádoucí zejména pro těhotné a kojící ženy a děti. Pro děti má jód důležitou roli při rozvoji mozku a inteligence, při prevenci zubního kazu.

Bioflavonoidy podporují působení vitamínu C a působí s ním často synergicky. Plody aronie je vhodné doplnit vitamínem C podáním ovoce s vyšším množstvím vitamínu C (např. rakytníkem řešetlákovým) zejména při zpevnování kapilár, léčbě hypertenze, aterosklerózy, nachlazení a zápalu plic.

Přípravek **Aronia POWER** – prášek z aronie, s přídatkem kakaového prášku, prášku z konopného semínka a kořene macca, sypaný. Obsah balení 100 g.

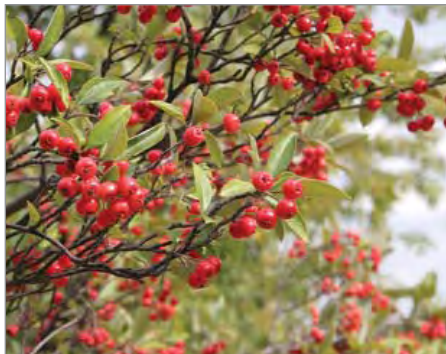
Složení: 40 % prášek z výlisků a pokrutin plodů aronie (jemně mletý a prosátý), 40 % kakaový prášek s nízkým obsahem tuku, 13,7 % prášek z konopného semínka zbaveného tuku, 6,3 % prášek ze sušeného kořene macca. ➔

Nejvyšší antioxidační schopnost

Bylo prokázáno, že plody aronie (černého jeřábu) mají, ve srovnání s jinými druhy poživatelného ovoce, nejvyšší podíl antokyanů. Jedná se o pigmenty s antioxidačními schopnostmi. Největší podíl antokyanů je obsažen právě ve výliscích plodů aronie (slupky a jádřince se semeny), ty se usuší a poté se rozemelou a přesejí na tento vysoce kvalitní prášek.

➔ Pochází z kontrolovaného ekologického pěstitelství. Certifikát DE-OKO-039.

Pro atraktivní podzimní zbarvení listů v různých odstínech červené, žluté, oranžové až vínové barvy se pěstuje **temnoplodec planikolistý** (*A. arbutifolia*)



Temnoplodec planikolistý (*Aronia arbutifolia*).

Zdroj:

<http://www.wikiwand.com/cs/Temnoplodec>

s červenými a rovněž jedlými plody. Rozložitější křak s hnědočervenými plody je **temnoplodec třešňolistý** (*A. prunifolia*), který vznikl jako kříženec předchodích dvou druhů. (Wiking.)

NEJLEPŠÍ RECEPTY S ARONIÍ

Muffiny s aronií

Na 12 kousků potřebujete

125 g másla, 100 g cukru krupice, 2 vejce, 2 lžičky vanilkového cukru, 2 lžičky prášku do pečiva, 210 g hladké mouky, 100 ml mléka a 100 g plodů aronie.

Máslo utřete s cukrem do pěny, přidejte vejce jedno po druhém a vzniklou hmotu pokaždé důkladně prošlehejte. Potom do ní vmíchejte mouku s práškem do pečiva



Dvouletý roubovanec Galičanka.



Pětiletý roubovanec Wiking.

a vanilkovým cukrem a vlažné mléko. Do těsta nakonec vsypte opané plody aronie, lehce promíchejte a vše nalijte do formiček na muffiny. Pečte při 200 °C po dobu 15–20 minut.

Pečený čaj s aronií

Na lahodný a osvěžující čaj jsou chuťově nejlepší přezrálé plody aronie. Na 1 kg plodů počítejte s 250 g cukru, polovinou lžičky mleté skořice, 3 ks hřebíčku a 1 dcl rumu (nemusí být). Pokrájené plody aronie vsypte na pekáč, promíchejte s cukrem a pečte ve vyhřáté troubě na 200 °C zhruba sedm až deset minut. Pozor, ovoce se slupkami se rádo připaluje, proto obsah pekáče občas promíchejte. Jakmile malvíčky pustí šťávu, přidejte rum a pečte ještě dalších pět minut. Pokud plánujete podávat čaj i dětem, rum samozřejmě vynechte. Pečený čaj ihned nalijte do šroubovacích skleniček, obraťte dnem vzhůru a nechte vychladnout.

Sirup z aronie za studena

Tepelná úprava sice nezničí veškeré cenné látky, ale řadu z nich ano. Proto je dobré alespoň část úrody zpracovat za studena.

Potřebujeme

- 2 l plodů aronie
- 80 g kyseliny citronové
- asi 2 až 3 kg cukru

Jak na to

1. Do čtyřlitrové sklenice vložíme otrhané a umyté plody aronie.
2. Přidáme potravinářskou kyselinu citronovou a zalijeme vodou až po hrdlo.
3. Za 32 až 36 hodin zcedíme a plody lehce zmáčkeme. Získáme tak silně zbarvenou šťávu.
4. Na každý litr šťávy přidáme 1 kg cukru a zastudena občas mícháme, až se cukr zcela rozpustí – což se stane přibližně po 2 až 3 hodinách. Poté sirup slijeme do láhvi. ➔

Arónie a la brusinky

Potřebujeme

- 1 kg plodů
- 600 g cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 1/2 lžičky skořice
- 3 až 4 roztlučené hřebíčky
- sklenku rumu
- 1 pektogel
- 1/2 lžičky kyseliny citronové

Jak na to

1. Kuličky arónie očistíme, otrháme ze stopiček, propláchneme a necháme okapat. Nasypeme do kastrolu, podlijeme troškou vody a vaříme asi 20 minut.

2. Přidáme cukr, koření a vaříme doměkka.

3. Ke konci varu plody zčásti rozmáčkáme, přidáme pektogel, minutu povaříme, přidáme kyselinu citronovou, a když se rozpustí, stáhneme kastrol z ohně.

4. Přilijeme rum, promícháme a horkou směs nalijeme do malých čistých skleniček, které uzavřeme.

Aróniové víno, pikantní a temně rudé

Na 1 l šťávy potřebujeme

- 450 g cukru
- kvasinkovou kulturu
- špetku živné soli

Jak na to

1. Plody rozemeleme, vylisujeme a necháme odkalít.

2. Na litr šťávy přidáme 450 g cukru, zalkvasíme čistou kvasinkovou kulturu a 0,16 g živné soli.

3. Kvašení vína je bouřlivé a probíhá při teplotě 20 °C.

4. Nakonec víno podle chuti přisladíme.

Dobrůtka ke svíčkové z aronií

Potřebujeme

- 2 kg plodů
- 1,4 kg cukru
- vanilkový cukr
- skořici
- dva roztlučené hřebíčky
- půl hvězdičky badyánu
- nadrobno nakrájený citron



Jeřabinové řezy od Evy Mikyskové. (Recept zašle redakce.)



Nero – dvacetiletý roubovanec, všichni roubovanci na podnoži jeřábu ptačího – sorbus aucuparia.

- 0,2 l rumu

Jak na to

1. Vše vyjma rumu smícháme a vložíme na 30 minut do trouby.

2. Poté přilijeme jednu až dvě deci rumu. Podáváme ke svíčkové místo brusinek.

Aróniový kompot dušený v troubě

Potřebujeme

- 450 g cukru na 1 kg plodů

Jak na to

1. Omyté plody promícháme s cukrem, pak v troubě pod pokličkou dusíme, dokud směs nepustí šťávu.

2. Měkké plody lžící vybereme a nasympeme do sklenic.

3. Nakonec je polijeme pěnou z převarné šťávy.

Zdravotní marmeláda z arónie

Potřebujeme

- 2 l plodů
- 1 kg krystalového cukru
- 1/2 l vína (i ovocného)
- 1/2 lžičky skořice
- 5 roztlučených hřebíčků
- sklenku rumu
- větší špetku sorbanu

Jak na to

1. Plody otrháme ze stopek, propláchneme teplou vodou a necháme okapat.

2. Vysypeme je do kastrolu, polijeme vínem a vaříme asi půl hodiny.

3. Poté plody podrátíme, přidáme koření a cukr, povaříme do zhoustnutí.

4. Ke konci varu přidáme sorban proti plísni a trošku rumu.

5. Ještě vroucí marmeládu lijeme do menších skleniček.

.....
Ačkoliv je aronie jiný druh, je z Nového světa, plody má sice podobné našemu jeřábu, ale listy podobné švestce, dá se úspěšně roubovat na náš jeřáb. Místo původního keře vznikne stromek výšky 2,5 m se silným kořenovým systémem. Ten pak aronií vyživuje lépe než původní keř.

Kdo by si chtěl pořídit také nějaký stromek kulturní odrůdy jeřábu nebo aronie, pak necht' si vezme krompáč, v lese vykope jeřabinku síly palce a zasadí doma pod okno. Naroubovat okolo poloviny dubna.

U aronií je třeba počítat s tím, že začínají rašit o tři týdny dříve, než jeřáb. Proto se nesmí otálet s odebráním roubů z matečné rostliny.

Aronie se nijak moc neprořezávají. Pokud se odstraní staré větve kvůli prosvětlení korunky, pak vyrostou nové, plodné výhony.

U sladkoplodých jeřabin ponechat 6–10 větví tvořící metlu okolo středního výhonu – hlavního kmene. Ten se pak ve 12 letech odstraní. Koruna se tím prosvětlí a utlumí se zároveň růst do výšky. Pak se strom snadněji obírá.

Ing. Petr Šimeček
FOTO – archov autora

V gengelské sbírce rodinných, krajových, starých a dalších odrůd se v průběhu let postupně shromažďují nejrůznější druhy a odrůdy pěstovaných plodin.

NOVÉ ODRŮDY Z GENGELU

Karpeľ, Úrodný z Gutů, becoky z Návsí a cigánky

V archivu osiv Gengelu přibývají díky přízni a ochotě soukromých dárců další cenné původní a rodinné odrůdy mnoha různých plodin. Přibližme si několik nových či novějších odrůdových přírůstků, které jsme získali od pěstitelů z České republiky i ze Slovenska. Tentokrát jsme pro čtenáře časopisu Bio vybrali tuřín z Jarabiny, fazol šarlatový z Návsí, krásenky ze Staré Turé a bob z Gutů. Všechny tyto plodiny řadíme k tzv. patrimoniálním odrůdám, původním nebo rodinným sortám, které představují dědictví minulých generací, jež se uchovalo do dnešních dní.

Karpeľ je krajová odrůda bělomasého tuřínu získaná ze severního Slovenska. Označení karpeľ pochází z rusínského nářečí a označuje se zde tak tuřín obecně, zatímco spisovné slovenské pojmenování tuřinu kvaka se zde neuznává.

Karpeľ dobre odoláva škodcom

Dárce, pan M. Tkáčik, který získal přísadu (sazenice) této odrůdy v roce 2014 a pěstoval ji ekologicky, bez použití chemických postřiků o odrůdě uvedl:

„...Získaná od staršej pani zo susednej dediny, ktorá ju získala od ďalšej starej pani, keď boli spolu v nemocnici. Pravdepodobne stará miestna odroda... Má nižší, kompaktný vzrast, dobre odoláva škodcom. Biela dužina chutí podobne ako kaleráb, sladká, nedrevnatie. V hornej časti bulvy má fialový vzrast. Listy majú kompaktný tvar, vzrastom pripomínajú odrodu Dumlík na stránke Gengel.

K předpěstování přísady karpeľu a jeho

ošetřování během vegetace napsal následující postup: „Výsev koncom marca až začiatkom apríla do pareniska, alebo pod netkanú textíliu. Prípadne majú až začiatkom júna do voľnej pôdy. Keď majú priesady asi 5 pravých listov vysadzame na konečné stanovište do hlboko nakyprenej pôdy asi 2. až 3. rokom po hnojení maštalným hnojom, do sponu asi 40 x 40 cm. Ak je sucho, treba priesady zalievať a dosadiť prípadné zahynuté rastliny. Povrch pôdy udržiavame kypký, bez burín, kým rastliny nezosiľnejú



Semenářský záhon tuřínu karpeľu na severní Slovensku.

FOTO – M. Tkáčik



Karpeľové bulvy fotografované shora.

a porast sa nezapojí, rastliny tieňom listov nezakryjú pôdu a zabráni rastu buriny. Zber buliev od polovice septembra až do príchodu silnejších mrazov asi do konca novembra. Uskladňujeme v tmavých chladných priestoroch s vyššou vlhkosťou, aby bulvy nevysychali. Používa sa na krmenie hospodárskych zvierat, aj ako zelenina vhodná na konzumáciu za surova, alebo za tepla.“

Tuřín je semenářsky dvouletý, v prvním roce



Nasazené karpeľové šešule.

tvoří bulvu a ve druhém jde do květu a nese semeno. Karpeľ měl u nás v roce 2017 zdravý růst, bulvy byly při sklizni dosti velké, za zhruba srovnatelných podmínek narostly větší než u krkonošského dumlíku. Barva bulvy v horní části bulvy a na krku byla spíše zelená, u některých rostlin i do fialova. Tuřiny byly zploštělého tvaru, při pohledu shora podobné oválku nebo obdélníku, při pohledu z boku pak až srdčité, nahoře ploché, rovné. Vyzkoušeli jsme je jako zeleninu do polévky, bělomasá dužina je dobrá ve směsi s další kořenovou zeleninou. Od tuřinu dumlíku se karpeľ zřetelně odlišuje mimo jiné svou barvou dužiny, zatímco dumlík má žlutou, karpeľ je bělomasý.

Přes zimu 2017/2018 jsme bulvy karpeľu měli uložené ve sklepě. Odrůda dobře přezimovala a ztráty způsobené skládkovými chorobami byly nepatrné. Na jaře 2018 jsme vysadili vybrané pěkné bulvy na záhony. Přes počáteční sucho se bulvy dobře ujaly a rostly, později přišel déšť a při opětovném suchu jsme jim již dopřáli závlivku, a to v době nalévání semen. Jedna či dvě bulvy ze zhruba dvaceti vysazených odumřely vlivem hnilohy a na některých výhonech se později objevila mšice zelná, ale výnos semen byl celkově dobrý. Karpeľ je velmi cenným pozůstatkem původních plodin, vedle přínosu k rozmanitosti krajových odrůd tuřinu je také důležitým kamenkem do pokladnice lidových názvů místních odrůd.



Vydatná polévka z becoků

Z Návší jsme loni dostali krajevou odrůdu fazolu, místně nazývanou becoky. Jde botanicky o fazol šarlatový a odrůdu jsme nazvali podle místa, z něhož k nám dorazila becoky z Návší. Becoky mají podobu směsi různobarevných semen: černofialových, hnědobéžových, fialkových a béžových s drobným černým přístříkem semen. Na základě výzvy k hledání starých plodin v časopise Receptář nám je zaslala jejich letos jedenaosmdesátiletá pěstitelka a uchovatelka paní Kantorová. Tyto fazole jsou její rodinnou odrůdou, pěstovala je už její babička, narozená v 19. století, i její maminka.

Becoky seje po „zmrzlých“ a dává k nim hned při setí tyčky, aby nezůstaly na zemi, to pak není dobré. Používá je do polévky, jejich velká semena jsou výborná, když na ně pak v polévce narazíte. Při vaření na polévku se becoky namočí přes noc, ale voda se z nich neslévá, vaří se přímo ve vodě, v níž byly namočené a z ní je také polévka. Po uvaření fazolí se do polévky přidají 2–3 brambory a kousek uzeného, podle jejich slov „mladí to mají rádi“. Jejich děti ovšem už tyto fazole na zahrádkách nepěstují, mají tam něco jiného.

Na mráz jsou becoky, stejně jako jiné odrůdy fazolí, citlivé, vysévají se tak, aby ze země vzešly až po ledových mužích



Sklizené bulvy karpelů při pohledu z boku.

a unikly tím nebezpečí zmrznutí. Jak nám sdělila dávkyně později telefonicky původně tyto becoky pocházejí z Košaňsk, mohli bychom je tedy nazvat i becoky z Košaňsk.

Becoky z Návší jsme pěstovali v roce 2017 a přinesly nám dobrou úrodu fazolí. Rostliny byly zdravé a vitální, jako oporu jsme využili lískové pruty,

umístěné do trojúhelníka nahoře svázané pro zpevnění provázkem. Podobně jako karpel, je i slovo becok příkladem původního krajevého nářečního názvu dané oblasti.



Šarlatový květ becoků.



Popínavé becoky na lískových oporách.



Becoky mají velká pestrá semena.



Na záhonku cigánky navštívily včely a další hmyz.



Krásenky zvané cigánky jsme ze Slovenska dostali také vylisované, jako ozdobu.

Cigánky potěší oko pěstitele i užitečný hmyz

Cigánky jsou rodinná nebo místní odrůda krásenky ze západního Slovenska. Získali jsme je od čtenářky slovenského časopisu Doma v záhrade, paní O. Vráblové, která nám věnovala také krajové a rodinné odrůdy máku, fazolí i dalších druhů rostlin.

Cigánky jsou nenáročné a vděčné, rostliny jsou pěkné, v barvě květu dosti jednotné. Krásenka dorůstá do značné výšky, i jeden a půl metru, a na to pamatujeme při setí či sázení, aby nám pak nezastínila sousední záhon. Při semenaření u ní děláme sběr semen průběžně tak, jak dozrávají. Dále se obvykle množí již sama, samovýsevem. Její květy poslouží nejen



Květ bobu z Gutů.

na okrášení záhonů, ale i včelám, motýlům a dalšímu hmyzu jako zdroj potravy.

Úrodný z Gutů má krásná velká semena

Úrodný z Gutů je rodinná odrůda bobu pocházející z Třince – Gutů. Dárce, pan P. Poloczek, o bobu v roce 2017 uvedl:

„...dostal jsem ho od paní, která má přes sedmdesát let a říkala, že ho pěstovala už její maminka a taky babička. Říkala, že ho v

rodině pěstují už určitě sto let. Letos jsem ho na jaře vysadil a rostl velice krásně – mohutné rostliny, až dvacet lusků na rostlině. Mírně napaden mšicemi, ale vůbec to neškodilo rostlinám (deformace, zastavení růstu). Dozrálý na poli – suché lusky v polovině srpna. Rostl velice pěkně i úroda obrovská, ze cca 40 rostlin 2,5 kg suchých bobů. Nevím, zdali byl nějaký mimořádný a příznivý rok, nebo je to odrůdou? Určitě to chce pěstovat delší dobu pro ověření. My máme půdu suchou, horskou kamenitou, velice propustnou – vláha se v půdě moc nedrží, ale vláhly bylo letos tak akorát (srážky). Nadmořská výška cca 630 m.“

Odrůdu jsme pojmenovali podle místního původu a její plodnosti jako Úrodný z Gutů. Semeno bobu Úrodného z Gutů je velké, ploché, barvy zelenošedé (viz foto na následující straně). V roce 2018 byly u nás rostliny vysoké až velmi vysoké, asi 170–180 cm, a ovázali jsme je dokola provázkem proti polehnutí. Výnos byl, přes počáteční sucho, dosti slušný.

TEXT a FOTO
– Petr Dostálek



Bob z Gutů dorostl do výšky dospělého člověka a ovázali jsme ho provázkem, aby nepolehl.





Semena bobu Úrodný z Gutů.



Zrající lusky bobu Úrodný z Gutů.

FOTO – P. Poloczek

ROSTLINA BOHA SPÁNKU, SYMBOL MNOHOŠTI I DOMÁCÍ LAHŮDKA

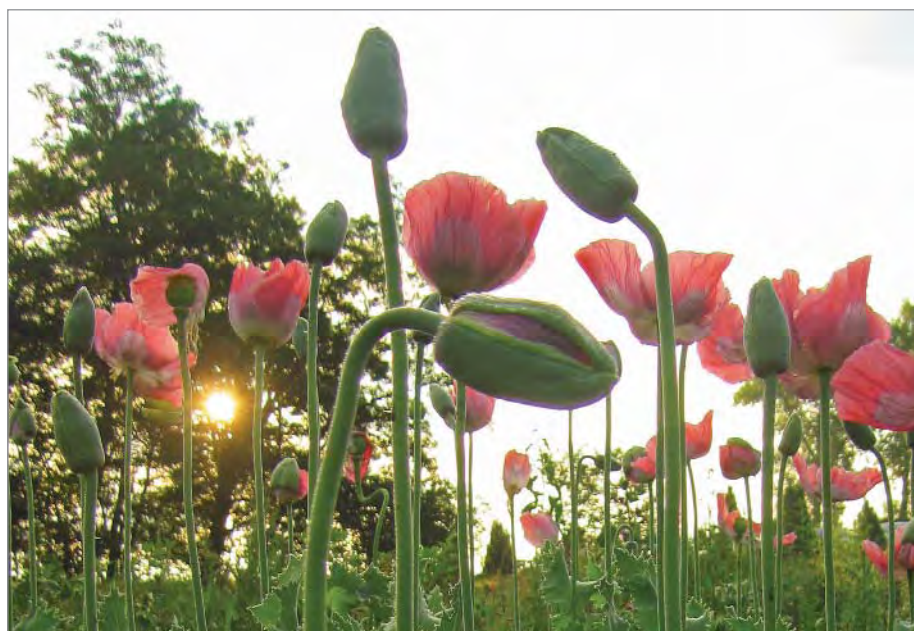
Mák je obecně známá kulturní rostlina s dlouhou historií, zahrnující několik tisíciletí pěstování. Zuhelnatělá semena máku, pocházející z archeologických nálezů, jsou datována už do čtvrtého či pátého tisíciletí před našim letopočtem. Známe i celou řadu způsobů jeho využití. Od známého léku a drogy opia, přes kvalitní olej, okrasné květy až po dobré domácí makové buchty.

Kromě pěstovaného máku setého rostou v našich krajích také různé plané máky. Nejznámější je asi vlčí mák, ale můžeme najít i další jemu podobné druhy – mák zvrhlý, mák pochybný a mák polní, které se vzájemně liší, zejména tvarem tobolek, makovičky. Klasický obrázek zrajícího obilí je, či byl, tradičně vždy doplněn nejen barevnou krásou modré chrpy a fialového koukolu, ale také rudého květu planého máku. Okvětní lístky planého máku navlékala dříve vesnická děvčátka na stvol jitrocele a dělala si tak panenky. Lidové pojmenování vlčího máku znělo také pleskavec či pukavec. Děti si kladly okvětní plátek máku na palec a ukazováček a úderem na něho vyloudily zvuk bouchnutí.

Celé jméno máku zní mák setý, latinsky *Papaver somniferum*. České slovo mák, a podobně asi i německé Mohn, má svůj původ pravděpodobně v řeckém označení *mekon*. Anglické pojmenování máku poppy či francouzské slovo Pavot zase upomíná na latinský kořen *Papaver*. Slovo *Papaver* není etymologicky zcela jasné, ale podle někoho má souvislost s keltským papa, jež znamená kaši. Druhové pojmenování máku *somniferum* znamená v překladu z latiny spánkodárný či snodárný.

Již ve starověku byl mák pro množství svých semen symbolem plodnosti. Staří Slované podávali mák jako obřadní jídlo při velkých svátcích, aby tak byla přivolána hojnost pozemských darů.

Z antiky známe řadu vyobrazení, soch i mincí, na nichž se mák objevuje. Zejména bůh spánku Morfeus byl v antickém světě zobrazován s makovými rostlinami a makovicemi, protože mák přinášel spánek a sny. Mák se však vyskytuje i na různých antických mincích, kde ho drží bohyně Demeter. To proto, že podle báje bohyně Demeter, když bloudila ve svém žalu po dceři Proserpině, kterou ji unesl bůh moře Poseidón, nalezla nakonec ➔



Kvetoucí mák Červený velký.



Mladé rostliny traseného máku.

➔ rostlinu, jejíž šťáva zmírnila její bolest. Touto rostlinou byl právě mák. A protože ho Demeter našla v Mekone, nazýval se mák řecky *mékon* a opium také *mekonium*.

Kromě archeologických nálezů najdeme mák také v literatuře. Zmínky o máku a o droze, která dává člověku zapomenout na starosti a strasti života, se vyskytují již v 8. století před Kristem v Homérově díle. Řecký lékař Dioskorides píše o máku, že se používá jako přísada do pečiva a může být pojídán podobně jako sezam spolu s medem. Mléčná šťáva pak přináší spánek, ale ve větší dávce může přinést i smrt!

Mák je řazen k jedovatým rostlinám, protože v mléčné šťávě, která se vyskytuje ve všech částech rostliny (v listech, stonku, nezralých makovicích) jsou obsaženy jedovaté alkaloidy. Alkaloidy obsažené v máku snižují vnímání bolesti a vyvolávají spánek a od pradávna byl proto mák především rostlinou léčivou.

Ve starém Egyptě užívali odvaru z makových listů jako utišujícího léku při bolesti. Řečtí a římské lékaři používali zaschlé šťávy z makovic proti různým



Růžový květ odrůdy Bílý mák I (Pardubicko).



Různé barvy květu odrůdy Červený (Hejduk).

chorobám a řecký lékař Galénos chválí jako nejlepší opium egyptské. Ve středověku rozšiřovali používání opia jako léku především arabští lékaři a od nich jej přejali i lékaři středoevropští.

Počátek užití či zneužití opia jako opojné drogy není přesně znám. Podle literatury spadá někdy do doby raného středověku a zeměpisně je kladen do muslimského světa. Údajně proto, že v koránu bylo zapovězeno požívání vína a jako náhrada za tuto alkoholovou drogu posloužilo právě opium.

Opium je vlastně ztuhlá mléčná makovicová šťáva. Má hnědou barvu a zvláštní zápach, a velice ostrou a hořkou chuť. Chemicky obsahuje opium kromě slizů, kaučuku, pryskyřic, bílkovin apod. především několik desítek alkaloidů, z nichž nejznámější je morfin a kodein, ale dále třeba papaverin, narkotin, narcein apod. Tradiční oblasti pěstování máku za účelem získávání opia jsou oblasti malo-

asijská a předoasijská, zejména jejich horské polohy.

Jako zajímavost je možné uvést, že opium se pokusně zkoušelo získávat pro lékařské účely i v našich středoevropských poměrech, a to už v 19. století. Dálo se tak např. v Německu, Švýcarsku ale i v Čechách (u Lovosic). Zejména nižší výnos opia než v asijských zemích, a také vysoká pracnost nařezávání makovic a sbírání ztuhlé šťávy, které znamenaly velké finanční nároky, však tyto pokusy ukončily.

V našich krajích byl opojný a uspávací účinek máku také dobře znám a i když nebylo snad přímo vyráběno opium, sloužil mák jako dětské uspávací. Matky nebo chůvy připravovaly dětem odvar z nezralých makovic, aby děti spaly a ne-

zlobily svým křikem. Avšak již podle trestního zákoníku z roku 1852 bylo toto počínání označeno jako trestné, protože tím trpělo zdraví a duševní schopnosti dětí. A v krajních případech, při podání vysoké dávky alkaloidů, mohlo tak křiklavé dítě umlknout navždy. U dětí a kojenců působí makové jedy totiž obzvláště silně.

Oblíbená plodina Slovanů

Mák byl a dodnes je oblíben především u slovanských národů. U Slovanů se objevuje také v řadě zvyků a pověr. Tak např. na Slovensku prý na Štědrý večer ukryla dívka trochu máku od večere do záhadří a jakmile udeřila dvanáctá hodina, běžela jako první na půlnoční. Po bohoslužbách pospíchala také první z kostela a popouštěla opasek: kolik zrněk máku z pazuchy vypadlo, tolik prý měla mít „fajerů“.

Na Ukrajině byl zase zvyk posypávat zemřelého v rakvi mákem a pytlíček s mákem umístit i do jeho nohou se slovy: „*Tehdy můžeš chodit, až tento mák přepočteš.*“ Tento obyčej byl konán proto, aby dotýčný nechodil strašit lidi. Maková zrnka tu byla symbolem nesčetnosti či ➔



Větvená rostlina se zelenými makovicemi a květem.

➤ nepočítatelnosti a byla tak ochranou proti zlým duchům, kteří měli tu vlastnost, že museli nejprve vše počítat, a tím jim už nezbyl čas škodit.

Mák nalezneme i v řadě přirovnání. Pověstná je krása makových květů, a tak například vystrojené děvče je srovnáváno v lidových písních s makovým květem. Pěkně učešané děvčátko má zase „hlavičku jako makovičku“. A pokud to někomu nemyslí, může se o něm třeba říct, že má „prázdnou makovici“.

Semeno máku je velmi drobné a svou velikostí (či malostí) a početností je mák i pověstný. Takzvaná hmotnost tisíce semen (HTS) máku je přibližně 0,5 gramu, tedy jedno semínko váží zhruba 0,5 miligramu a má délku asi 1 milimetr. V jedné makovici však může být takovýchto drobných semínek až několik tisíc (udává se největší počet přes 10.000 semen v jedné makovici!). Dobře známé je přirovnání při velkém množství shromážděných lidí, kdy se říká, že „je tam lidí jako máku“. Z pohádek si zase vzpomen-

eme, že rozřídění drobných semen máku smíchaných s popelem mělo být nesplnitelným úkolem pro pohádkové postavy.

Maková semena jsou ceněna zejména pro svůj vysoký obsah oleje a minerálních látek, z nichž za zmínku stojí především velké množství vápníku a fosforu. Makový olej je kvalitní, má podobné vlastnosti jako olej olivový. Používal se dříve jako stolní olej nebo se s ním i svítilo. Makový olej patří mezi tzv. oleje vysychavé. Pro účely potravinářské se z máku získá olej lisováním za studena. První lisování poskytující jedlý olej je posléze následované lisováním druhým (lisováním z horka), které poskytuje již menší výtěžek oleje používaného pro technické účely, např. k výrobě malířských barev, mýdel apod.

Podle toho, zda je makovice otevřená či uzavřená, rozeznáváme máky hledáky a máky slepáky. U hledáku, lidově ➤



Rozevírající se poupata okrasného máku Veselka.

O třech koláčích

Byl jednou jeden chasník, a ten už měl jenom maminku. Když nebylo doma ani práce, ani chleba, vypravil se do světa. Maminka posmetala v žigli poslední mouku, upekla tři koláče – makový, trnčený a tvarohový – rozloučila se a Martinek – tak mu chlapci říkali – šel.

Šel a šel a hledal živobytí. Práce bylo dost, ale peněz málo, a tak ho nikdo nemohl naptat. A bylo už pozdě k večeru, když došel k černému lesu. Sedl si na trávník, rozbalil uzlíček a dal se do makového koláče. Kde se vzal tu se vzal – stojí před ním stařeček...

(Z knihy Štéger B.: Hanácké pohádky a pověsti, Olomouc 1957)

O Jozovi

...ta ale měla pro něj již něco jiného přichystáno. Navečer přinesly Jankovi princezny služebnice pytel popela a pytel máku, vysypaly to na podlahu v jeho světnici a dohromady smíchaly. Pak přišla k němu sama nevěsta a přikázala, aby to do rána zase čistě, každé zvlášť, do pytle přebral, chce-li, aby si ho vzala.

Když odešla nevěděl si Janek zadržné rady... Jakkap by to mohl do rána přebrat? I vzpomněl si a mravenečky. Ale jak se k nim dostati... Jak se tak smutně na tu míchanici dívá, vidí, že se to pohybuje, že v tom něco běhá. Dívá se blíže a tu vidí tisíce mravenců. „I vy dobrá zvířátka, jakpak jste mě slyšela?“ „Vždyť jsme ti povídali, že máš jen zavolat, že ti přijdem na pomoc.“ A tak ti pracovití dělníci snášeli mák z popela na jednu hromádku, a když se schylovalo k ránu, byla ho hromada a ráno plný pytel a čistého popela též tolik.

(Z pohádky O Jozovi, kde hrdina Janek dostává od princezny úkoly, které plní za pomoci zvířat, jimž předtím pomohl. Při „makovém úkolu“ mu pomáhají mravenci, kterým dal dříve drobce chleba. Z knihy Pohádky Boženy Němcové, Praha 1952.)

Dobrý voják Švejk...

„...Moje panimáma dělala švestkové knedlíky z bramborového těsta, do kterého přidávala trochu tvarohu, aby byly vydatnější. Měla vždycky raději sypaný mákem než se syrečkem a já ale navopak... takže kvůli tomu jsem ji jednou zřádkoval...“ Baloun se zastavil, zamaskoval, přešel jazykem po patře a řekl smutně a měkce: „Viš kamaráde, že teď, když to nemám, tak mě připadá, že měla žena přece jen pravdu, že jsou s tím jejím mákem lepší. Tenkrát se mě pořád zdálo, že mně ten mák leze do zubů, a teď si myslím, jen kdyby lez...“

(Věčně hladový Baloun vzpomíná na dobrou jídla, kterých si užíval před válkou. Z knihy Hašek J.: Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války, Praha 1990.)

➔ označovaného též jako mák koukavý, se při dozrávání makovice otevírá nahoře otvory pod bliznou, zatímco u slepáku zůstává makovice i při zralosti zcela uzavřená. Hledák je asi starobylejší formou (plané druhy máku jsou otevřené) a při klátivém pohybu makovice vyvolaném například větrem z ní semeno vypadává.

Mák se u nás pěstoval v mnoha oblastech, a to jak v nížinných krajích, tak i v podhůří a na horách. Je plodinou velmi přizpůsobivou. Půdu má mák rád kyprou, humózní, živnou. Nejvhodnější jsou půdy střední hlinité, ale s dobrými výsledky lze mák pěstovat též na lehčích i těžších půdách. Na živiny je poměrně náročný, zpravidla se k máku hnojilo hnojem, lidové pořekadlo přímo pravilo „*že by se nestyděl růsti na hnoji*“. Místně se dokonce hnojilo k máku i fekáliemi, označovanými jako „lidovce“, na voze se udělala ohrádka z hnoje, do ní dali šouflem lidovce a vezli na pole k máku.

Mák se vyséval velmi brzy zjara, jakmile počasí dovolilo započnout jarní práce. Čím dříve, tím lépe, protože při brzké setbě může mák dobře využít vláhu ze zimy. Tradované pořekadlo na Valašsku praví, že „*mak potřebuje sněhovou vodu*“. Mák je také možné přisévat do jiných plodin, např. do krmné řepy, jak se to dříve často dělávalo na východní Moravě. V řepě pak rostly jednotlivé, ale bohatě větvené, mohutné makové rostliny.

Sklizeň máku nastávala, když makovice začínaly usychat a semeno se v nich začalo uvolňovat z příhrádek. Sklízelo se odlamováním makovic z rostlin. Lámání máku je tradičním způsobem sklizně a objevuje se i v lidové tvorbě. Zachyceno je např. v písni „Čížečku, čížečku“, popisující

jící všechny hlavní práce spojené s pěstováním máku. Z dosušených makovic se mák



ručně vyklepával. Ručně klepaný mák je kvalitní a vydrží dost dlouho, na rozdíl máku sklizeného a vymláčeného strojem, protože při strojním zpracování může dojít k poškození semen, které pak snadno hořknou (žluknutí tuku).

Makovníky a makovce, makové vdolky, nudle s mákem, makové rohlíky...

V naší kuchyni je mák známou a tradiční poživatinou. Historicky bylo a je užívání



Makový pastýř paní M. Šimečkové, vytvořený z různých barev makových semen.

máku rozšířeno zejména ve střední a východní Evropě u Slovanů. Slované do lepších moučných jídel rádi přidávali mák. Na Západ od našich hranic je naproti mák v kuchyni používán mnohem méně, chybí tu znalost makových buchet. Na máku lze ukázat vzájemné obohacování různých kultur: např. německé obyvatelstvo, žijící v našem pohraničí, přeneslo znalost mletého máku po svém odsunu po 2. sv. válce do Německa, kde byl této podobě mák prakticky neznámý.

V kuchyni je u nás mák používán v hojně míře v mnoha pokrmech. Ve značné části jídel je připravován spolu s mlékem a tzv. na sladko. V nejrůznějších druzích koláčů, vdolků a buchet se mák objevuje jako jejich náplň nebo pomazání. Spolu s tvarohem a povídky je maková náplň v trojici ➔



Dosušování makovic před získáním osiva.



Moravský makovník, kde je uvnitř makovomarmeládová náplň.



nací máku s dalšími surovinami. Tak např. je mák pro náplň do buchet smíchán s mrkví, pak vznikají vlastně mrkvánky s mákem (nastrouhaná mrkev se smíchá s namletým mákem a povaří se s mlékem, možno dosladit cukrem a přidat event. špetku nového koření) nebo se namletý mák spaří mlékem a přidá se k němu ještě chuťově výraznější marmeláda (výborná je např. rybízová) – a jsou tu buchty makovo-marmeládové.

Další možností je použít mák v kuchyni celý. Pak slouží hlavně jako povrchové posypání a ozdoba pečiva. Známe je zejména pečivo posypané celými makovými zrnky. Například makové rohlíky, které mají maková zrnka na povrchu. Přestože z celkového objemu rohlíku je máku prakticky zanedbatelné množství, právě mák dělá makový rohlík makovým. Specifické užití má pak mák

Věvec z makovic věnovala Gengelu rodina pana J. Sendeka z Klušova.

➔ nejdůležitějších hvězd v „českém a moravském buchtovém nebi“ a makové buchty se např. objevují v řadě vyprávění a pohádek. Druhou velkou oblastí jeho užití je posypávání hotových pokrmů namletým mákem. Sem patří například známé nudle s mákem a posypávání ovocných nebo marmeládových šišek – knedlíků ale i posypávání škubánků, bramborových placek apod. Zde se mák dnes často míchá s cukrem a pokrm je následně pomaštěn rozpuštěným máslem.

Makovým buchtám se říká: makovník a makovec. Někdy je totiž mák v buchtě



Bílý mák jako posypání pokrmu z bramborového těsta se sušeným ovocem.

České makové buchty.

pravidelně rozptýlen již v těstě, jindy je mák soustředěn a těstem obalen, podobně jako třeba jablková náplň závinů – štrůdlů. Jako makovec se označuje zpravidla první případ, tedy když je mák rozptýlen v těstě, a v makovníku je mák soustředěn a těstem kolem obalen. Makovník nabízí řadu kombi-

bílý, který lze použít třeba jako náhradu oříšků do vánočního pečiva.

Mák se dnes obvykle před kuchyňskou přípravou mele na mlýnku. Dříve se rozmělnoval ve stoupách, nebo třel v míse. Mák se namočil v míse přes noc do vody. Ráno se voda slila a mák se třel v míse dřevěnou palicí. Mísa byla kameninová, uvnitř nepolévaná a hodně drsná. Při tření máku se pomalu přilávalo mléko. Když byl mák utřený, stál jako tzv. „bouda“, tj. hustá bílá kaše, která se ještě podle chuti přisladila a kterou se pak mazaly vdolky.

TEXT a FOTO – Petr Dostálek

Upraveno podle článku Od opia k makovým buchtám, in Bio č. 6 a č. 7/2004.

Mák v lidových rčeních, hádankách a písních

Mák se v nejrůznějších podobách vyskytuje v nesčetných výtvorech lidové slovesnosti. Přinášíme malý výběr několika makových rčení, hádanek i písní.

Lidová rčení s mákem

- ◆ Ani za makový zrnko nedostat = nedostat vůbec nic
- ◆ Nedrob maku = nemluví hlouposti
- ◆ Makovic mu navařili = tvrdě spí
- ◆ Nebyť takový, ani makový = být nijaký
- ◆ Má v makovici = je opilý
- ◆ Rozsypala (starší sestře) mák = mladší sestra se vdala dříve
- ◆ Do maku se mi to omrzelo = nadobro se mi to omrzelo
- ◆ Ani za mák (ani za máček) = vůbec nic
- ◆ Dům od makovice stavět = dělat něco opačně
- ◆ Sváti mák = utéct

Hádanky

Je chlívček bez dvířek,
je v něm víc než sto oveček.
(makovice)

Stojí stojí hůlka,
na tej hůlce kulka,
a v tej kulce,
na tisíce.
(makovice)

Plná škola dětí
a nemají kudy ven.
(makovice)

Stojí stojí sloupeček,
na sloupečku hrneček,
a v tom hrnečku
na sta kroupeček.
(makovice, z Čech)

Stojí buk
prostřed luk;
devatenáct součků,
jeden puk.
(makovice,
z Moravy)

Stojí, stojí kočárek,
má pod sebou tataráček*,
a na hlavě čapku,
pověz mi tu hádku.

* *krátká rukojeť
pastýřského biče
(makovice,
z Moravy)*

Lidové písně a další

Záhon petržele,
záhon máku:
Nechodte k nám hoši,
do baráku...
(Z Plzeňska)

Nevěděl jsem,
co mám dělat,
tři záhony za den
zvorat,
jeden prosa, jeden
máku,
a ten třetí pastrňáku.
(Z Časlavska)

Tancovala chrpa
s mákem,
a vodnice
s pastrňákem,
a česnek s cibulí,
a konopě s koudelí.
(Z Klatovska)

Mák, mák, cibulíčka,
mák, mák, cibule,
na boběčku sedávala,
cibulíčku tancovala,
mák, mák, cibule!
(Z Prácheňska)

Pekla buchty, pekla s mákem,
poslala je za vojákem
po Máří do Prahy:
v bráně jí je pobrali.
(Z Berounska)



Kresba Mikoláše Alše s makovým květem.

Čížečku, čížečku

Čížečku, čížečku, ptáčku maličký,
pověz mi čížečku, jak sejou mak.
Aj tak tak sejou mak,
aj tak tak sejou mak
Čížečku, čížečku, ptáčku maličký,
pověz mi čížečku, jak roste mak.
Aj tak tak roste mak,
aj tak tak roste mak
Čížečku, čížečku, ptáčku maličký,
pověz mi čížečku, jak kopů mak.
Aj tak tak kopů mak,
aj tak tak kopů mak
Čížečku, čížečku, ptáčku maličký,
pověz mi čížečku, jak kvete mak.
Aj tak tak kvete mak,
aj tak tak kvete mak.
Čížečku, čížečku, ptáčku maličký,
pověz mi čížečku, jak lámů mak
Aj tak tak lámů mak,
aj tak tak lámů mak
Čížečku, čížečku, ptáčku maličký,
pověz mi čížečku, jak jedá mak
Aj tak tak jedá mak,
aj tak tak jedá mak.

Vybral Petr Dostálek

Čížek lesní
FOTO – Wikipedia, free,
Karel J, Jaroměř

PLODY PODZIMU

Podzim je v našich krajích časem sklizně. Bohatá úroda vypěstovaných i planých plodů je výsledkem celoročního lidského snažení, ale současně darem přírody a vyšších sil. Přinášíme několik záběrů sklizených plodin, které jsou nyní podzim vybarvené zejména do teplých odstínů červené, oranžové, žluté či hnědé – na fotografiích Petra Dostálka.



Lískové oříšky



Cibule Všetatská



Plody rajčete divokého žlutého



Paprika Nitranská krajová



Domácí švestka či moravský trnka



Sklizené okolíky mrkve na semeno



Jablka Parména zlatá zimní



Kořeny petržele



Mrkev



Dýně hokaido

KRAJ VYSOČINA

Dvorský statek Olešenska

PRODEJ ZE DVORA: kozí biomléko a bio-produkty z něj (zrající a přírodní sýry, ochucené sýry, žervé, tvaroh, jogurty, jogurtové mléko); zelenina a brambory. Objednejte se na tel.: 775 661 407, kozidvorek@seznam.cz, více na www.kozidvorek.cz

OLEŠENKA 10 – u PŘIBYSLAVI

KRAJ KRÁLOVÉHRADSKÝ

BAZALKA

Prodejna biopotravin – zdravé výživy, dietní výrobky, čerstvé pečivo, saláty, tel.: 775 360 721,

Rokitanského 169, HRADEC KRÁLOVÉ
Bazalka biosamoobsluha – bohatá nabídka bioproduktů, čerstvá zelenina, tel.: 739 714 830,

Gočárova 516, HRADEC KRÁLOVÉ
Bazalka ve dvorku – alternativní jídelna, tel.: 739 714 831,

K. H. Máchy 747, HRADEC KRÁLOVÉ
WWW.BAZALKA.CZ

PARDUBICKÝ KRAJ

ŠPALDA, nekuřácká restaurace a prodejna

Obědy, večeře, svačiny, celozrnné pečivo, zákusky a dezerty bez cukru, biopotraviny, biokosmetika.

Tel.: 463 351 435, www.bio.spalda.cz
Třída Míru 64, PARDUBICE
PALACKÉHO ULICE 2417, PARDUBICE

OLOMOUCKÝ KRAJ

Podniková prodejna PRO-BIO ve Starém Městě

Otevírací doba: Pondělí až pátek: 8–15:30, Sobota 9–11 h., pouze prosinec až březen, červen až září. www.probio.cz

Tel.: 583 301 952, probio@probio.cz
LÍPOVÁ 40, 788 32 STARÉ MĚSTO,
OKR. ŠUMPERK

STŘEDOČESKÝ KRAJ

SLUNEČNICE

Zdravá výživa (bio i nebio), produkty bez lepku, laktózy, čerstvé pečivo, regionální zelenina a domácí produkty, bylinky a čajové směsi, biokoření Sonnentor. Chladírenské zboží – Nemléko. Přírodní kosmetika Nobilis, Salus, eterické oleje, léčivé konopí, ekodrogerie zn. Tierra Verde, Ecover. Podpora bezobalového prodeje (stáčená drogerie, řepkový olej, sypané plodiny). Barefoot obuv - Ahinsa, Leguano. Obsluha ráda poradí.

www.zdravavyzivaokolin.cz
OTEVĚNO PO, ČT. PA: 8.30–17, ÚT, ST 9–17, SO 9–12. Pauza 12.00–12.30. tel.: 607 686 119, slunecnicekolin@seznam.cz
NA HRADBÁCH 152, KOLÍN 2



LIBERECKÝ KRAJ

JO-BIO

Obiloviny, luštěniny a výrobky z nich, ořechy, semena, sušené ovoce, pomazánky, džemy, pečivo, pochutiny, rostlinné nápoje, dezerty, Fair trade, japonské speciality, ochucovadla, sladidla, nápoje, chlazené potraviny, mléčné výrobky, bio-maso, regionální výrobky, doplňky stravy, bezlepkové potraviny, přírodní kosmetika, ekodrogerie, tašky, knihy.

Otevřeno: PO-PÁ 9–18 h.
Tel.: 720 973 130, 607 273 115,
jobio@seznam.cz

ŽELEZNÁ 249/12, 46001 LIBEŘEC 1

SLOVENSKO

Bioobchod Malý princ
Prodej biopotravin a kontaktní místo pro odběr Bio a literatury z Česka,

tel.: 00421-326400400,
medal@bio-obchod.sk, www.bio-obchod.sk,

MIROVÉ NÁMESTIE 29, 911 01 TRENČÍN
WWW.BIOSPOTREBITEL.SKS



Zveřejníme řádkovou inzerci

- inzerci soukromou (100 Kč)
- propagaci prodejny zdravé výživy a biopotravin za 100 Kč na měsíc. Čtenářů e-BIO máme 1 300.

Středisko ekologické výchovy Sever v Hradci Králové se o krajských dožínkách (vždy den před biojarmarkem) stará o ekologickou osvětu mezi dětmi. Tentokrát o přístupu k potravinám v souvislosti s plýtváním a odpady. Děti řešily úkoly a odpovídaly na otázky, jaké odpady mohou z potravin zůstat, jak správně je skladovat, jaké jsou šetrné obaly, do jakých tašek nakupovat a kam s bioodpadem.

FOTO – Mirka Vohralíková



Přírodní a bio pánská kosmetika ...dopřejme mužům cestu k objevení vlastní jedinečnosti

Řada pánské kosmetiky Nobilis Tilia nabízí vše pro muže, kterým záleží nejen na kvalitním a účinném ošetření pokožky, ale také na životním prostředí. V kompozicích nenajdete žádné syntetické tenzidy, barviva ani parfemace, obaly jsou snadno recyklovatelné, fialové sklo navíc prodlužuje životnost a zvyšuje bioaktivitu vybraných výrobků. Ve složení obsažených éterických olejů se osvěžující aroma citrusů mísí s exotickými tóny kokosu a gardénie a kořenitým nádechem hřebíčku a pepře. Důmyslná vůně je oporou každého muže a stejně přitažlivá je i pro ženy. Za zvýšenou atraktivitu nepřebírá naše společnost odpovědnost... ;-)

* **Balzám po holení**

* **Holicí krém s bambuckým máslem**

* **Krém na obličej pro muže**

REDAKCE:
Jungmannova 1403
Hradec Králové
tel.: 608 476 828
vhpress1@seznam.cz
bio.noviny@tiscali.cz



Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky
12. října 2018, ročník 22, č. 5
ISSN 2533-6673

BIO bylo mezi lety 1997–2016
registrováno: MK ČR E 11409
Od roku 2018 dvouměsíčník.

Redakce

PhDr. M. Vohralíková, šéfredaktorka

Neoznačené snímky jsou majetkem
redakce.

Redakční rada

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

Jazyková úprava: redakce

Autorský kolektiv: Pavla Momčilová,
Waltraud Gregorová, Petr Hába,
Ing. Petr Dostálek a další.

Logo: Mgr. František Juračka,
Základní barevy: Ing. Libuše Šlapáková

Rozšiřováno prostřednictvím předplatného,
zasíláno elektronicky.

Sazba a DTP: vh press Hradec Králové
INZERCE

Inzerát řádkový soukromý (180 úhozů)
za 100 Kč, firemní 300 Kč. Plošná
firemní inzerce od 20 Kč za cm², podle
rozsahu a počtu opakování.

www.bio-mesicnik.cz

**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



MEDICA PUBLISHING

NOVINKA 2017:



Polévkové štěstí
Brožovaná, 124 str.
199 Kč.
Objednávejte
v nakladatelství
Medica publishing.
a kupujte v knih-
kupectvích.

PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

Ovládněte své hormony jídlem
Fit po padesátce. Klimakterium v pohodě
Brožovaná, 120 str. 196 Kč 440
Jen za +/- 100 kalorií
Brož 64 stran, 159 Kč 441

DOMÁCÍ PEČENÍ

Kváskový chleba
Stran 120, brož., cena 199 Kč 436
Stručná celozrná kuchařka Bio
Stran 70, brož., cena 109 Kč 439
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
O. Dušek: Zeleninové saláty
Stran 96, brož., cena 129 Kč 422
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
Luštěniny + hrášek a fazolky
Stran 84, brož., cena 96 Kč 421
TOFU – zdravé bez cholesterolu
Brož., 80 stran, cena 109 Kč 415
Nudle, špagety a spol.
Brož., 98 str., cena 89 Kč 416
Tvaroh a čerstvé sýry...
Brož., 132 str., cena 129 Kč 417

**Bio – archiv čísel v pdf dle
ročníků 2004–2018 na DVD**
Cena 150 Kč104

**Petr Dostálek a kol.: Pěstujeme
vlastní semínka**
Uchování bohatství a rozmanitosti
užitkových rostlin, ekologické
pěstování. Brožovaná, 132 stran,
barevné snímky.
Cena 145 Kč 247

České ovoce v kuchyni
Brož., str. 64, cena 49 Kč 419
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
Polévky a kašičky pro nejmenší
Str. 100, brož., cena 199 Kč 413
**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



**CHUTNÉ
A NETRADIČNÍ RECEPTY
najdete
v našich knížkách**

- Vegetarián – Labužník
- Ovládněte své hormony
jídlem
- TOFU zdravé a bez
cholesterolu
- Jarní a zimní
zeleninové menu
- Kukuřice, rýže, jáhly,
pohanka
a další...
- Pro děti:
- Vaříme dětem chutně
a zdravě
- Polévky a kašičky
pro nejmenší

www.medicapublishing.cz



PRO-BIO SVAZ € . z .

**VÝSEVNÍ DNY 2018
– M. K. Thun a Ch. Schmidt
Rüdtová**

Oblíbený kalendář konstelací pro
zahrádkáře a zemědělce. Výsevní
dny podle Marie Thunové©2018,
překlad Radomil Hradil

Cena: 67 Kč a poštovné.
Objednávejte:
andrea.vizinova@pro-bio.cz

KUCHAŘKA ZE DVORA

Recepty na produkty z farem, řeší jídel-
niček dle sezóny.

Autor: Hugo M. Hromas
Vydáno 2016. Cena: 299 Kč.

https://pro-bio.cz/publikace/kucharka_ze_dvora/

**Ročenka ekologického
zemědělství v ČR
za rok 2016**

Publikace předkládá popis
současného stavu
ekologického
zemědělství.
Obsahuje
nejnovější
statistické
údaje, které
jsou dostup-
né za rok
2016.



Vydalo: Ministerstvo
zemědělství ČR
Redakce: Andrea Hrabalová
Rok vydání: 2017
Počet stran: 75
Ke stažení zdarma:
https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2018/01/rocenka_ez_2016_web.pdf
Publikace v tištěné verzi je
k dispozici na Ministerstvu
zemědělství ČR.

Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky
knih vybrali, objednejte e-mailem
nebo prostřednictvím webu [www.
bio-mesicnik](http://www.bio-mesicnik.cz) nebo SMS na tel.: 608
476 828. **Publikace pošleme se
složenkou na účet nebo s fakturou.**
Soukromý inzerát – jen za 100 Kč za
180 úhozů – objednejte obdobně jako
knihy, text pošlete na jeden z uve-
dených kontaktů (na této straně).

**PŘEDPLATNÉ BIO 2018 – elektronicky v pdf, 200 Kč na rok
DVOUMĚSÍČNÍK**

Zaplatit můžete na účet: 231 925 6023 / 0800

Starší čísla zašleme, stažený soubor si můžete vytisknout, je stejný, jako bylo tištěné Bio.
Noví přeplatitelé, kontaktujte prosím redakci – vhpress1@seznam.cz.

Bio vhodné pro čtení v různých aplikacích v mobilu aj. můžete objednat prostřednictvím
<https://www.alza.cz/search.htm?exps=bio-pro-trvale-udrzitelny-zivot&publero=1>



Z nových obalů
se sype přímo
do vaší kuchyně...

Pojďte do toho s námi,
nákupem biopotravin
pečujete o svoje
zdraví, krajinu
a vše živé
kolem sebe!

