

KALENDÁŘ AKCÍ

✱ Čmelák ✱

Ve dnech 11. 7.–21. 7. pořádá Společnost přátel přírody tábor pro mladé lidi, kteří se chtějí dozvědět něco o ekologii v praxi a zároveň prožít 10 dní na horském vzduchu v srdci Jizerských hor. Součástí pobytu budou poznávací výlety, praktická pomoc lesu, hry, přednášky, setkání s řadou zajímavých lidí. Necháme vás také nahlednout pod pokličku neziskové ekologické organizace, která se praktickou pomocí přírodě zabývá již 10 let. Pokud chcete sami aktivně něco dělat a nestačí vám jen slova, je tábor určen přímo vám. Zájemci, hlaste se prosím na 482 751 195 nebo na spp@cmelak.cz. Více na www.cmelak.cz.

✱ ÚPLNÝ KURZ PERMAKULTURNÍHO DESIGNU ✱

16.7.–29.7. permakulturní design v teorii i praxi, půda, voda, divočina, zahrada, bydlení, komunita, bioregion a ekonomika z pohledu trvale udržitelného způsobu života. PODMÍNKY: obvyklé táborové podmínky pro účastníky jako součást vztahu k přírodě – vegetariánská strava, spaní na seně nebo ve stanu, zahradní koupelna (plechová vana a sprcha na solárko), DC (dry clozet) atd. Organizátor: Ing. David Němeček, telefon 384 384 027, e-mail info@slunecnidvur.org (Sluneční dvůr, Vícemil 11, 378 21 p. Kardašova Řečice (u Červené Lhoty v jižních Čechách))

✱ SEKÁČEM NA BIOFARMĚ ✱

Zveme vás na několik víkendů, kdy budeme sekat naši louku u potoka. Dozvíte se nejen, jak louku sekat, ale také jak ji založit a udržovat, jak se starat a spravovat nářadí tak obvykle jako je kosa a hrábě (pokud nějaké přebytky doma máte, můžete je vzít s sebou, popřípadě nám je věnovat). Stravujeme se veganský až viteriánský a rádi se s vámi podělíme. Spaní je možné pro pár z vás v domečku, jinak ve stodole na slámě anebo ve vašem stanu. Koupelna je přes léto venku a záchod je kompostovací. Žijeme bez elektřiny a pro pitnou vodu jezdíme ke studánce, pokud můžete vezměte nějakou s sebou. **Těšíme se na vás i na vaše dopisy, MRKEV Solany 60 (na cihele), 411 15 Třebívlice**

✱ PermaLot Svojanov ✱

11.–13. 6. **Kváskový chleba**. Kváskový chleba pečený v hliněné peci. Bude opět načase znovu zahřát hliněné pece. Budeme pravděpodobně stavět novou, nebo omítat dvě staré. Povídat si budeme o zázraku kvásku z kysané zeleniny, starých odrůdách obilí a pečení chleba, který hladí naše zažívání. Tento víkend povedou František Žáček, Radka a Max (cena: 500 Kč)

✱ Rosa Č. Budějovice ✱

Sobota 25. 6. 2005 (9 až 17 hodin), PLETENÍ KOŠÍKŮ Z VRBOVÉHO PROUTÍ, lektor Jan Smrt. Stručná historie košíkářského řemesla na jihu Čech..., pletená miska z celých neštípaných prutů je novinka proti minulým kurzům NOVINKA! (Tento kurz není vhodný pro děti).

Neděle 26. 6. 2005 (9 až 17 hodin), KERAMIKA PRO KAŽDÉHO, lektorka Milada Petrásková. Jak, kde a za kolik sehnat vhodnou hlínu..., vypalování v otevřeném ohni, návod na stavbu mlířové pece. Cena 450 Kč (pro děti a členy Klubu přátel Rosy 400 Kč)

✱ Společnost Život na venkově ✱

26. 6.–8. 7. ne–pá 9–19 hod., výstava léčivých kořeninových a aromatických rostlin – ukázková zahrada bylinková, hospodářská, léčivé rostliny, 3. 7. v 15 h. přednáška: Poznáváme léčivé rostliny. **Bystřice nad Olší (Třinecko), tel.: 558 353 087, 736 157 902.**

Recept měsíce z ALBIA



GRILOVANÁ POLENTA

Použité suroviny pro 4 osoby

0,5 kg kukuřičné krupice bio (v poměru 1 díl krupice na 5 dílů vody), mořská sůl, olivový olej panenský bio (asi 1 dl)

Do kastrolu nalijte olivový olej. Do rozehrátého oleje nasypete kukuřičnou krupici a restujte ji. Dostatečně osolte, abyste pak nemuseli polentu dosolovat. Po chvíli přilijte vroucí vodu, zamíchejte, stáhněte oheň na minimum, přiklopte a vařte 20–30 min. Pokud vaříte na minimálním ohni, není nutné kaši míchat. Po dovaření promíchejte a nalijte do formy nebo do nízkého pekáče. Nechte vychladnout. Poté krájejte na kostky a opečte na pánvi nebo v troubě pod grilem. Výhodou je, že polentu můžete mít připravenou předem – opečení vám zabere minimum času a máte rychlou večeři. Pokud nechcete čekat na zatuhnutí, dejte si polentu rovnou po uvaření jako kaši – je výtečná třeba místo bramborové kaše.

Polentu lze servírovat k jakékoli dušené zelenině, k salátům, k pikantním omáčkám. Můžete ji servírovat místo knedlíků, k polévce apod. Pokud do uvařené polenty zamícháte zeleninu, nebo kostičky uzeného tofu, tempehu nebo syru, získáte krásnou mozaiku.

ALBIO-INFO

KUKUŘICE

Kukuřice je bezlepková obilnina, které je díky svému ochlazujícímu účinku ideální v teplém počasí. Říká se, že kdo jí kukuřici, má radost v duši! Podle východní medicíny tato plodina příznivě působí na srdce, a to zejména na srdce stažená dlouhodobou konzumací příliš solených a pečených potravin. Podporuje tvorbu krve a růst vlasů. Kukuřice má i protirakovinné a protivirové účinky a obsahuje hodně draslíku, fosforu, zinku a selenu, z vitamínů A, B1, B2, E. Biokukuřice vám dává jistotu, že neobsahuje geneticky modifikované organizmy.

OLEJ OLIVOVÝ



Vybírejte vždy nejvyšší panenský olej v biokvalitě! Při výrobě se nepoužívají chemická rozpouštědla ani vysoká teplota! Proto si zachovává veškeré živiny. Udrží příznivou hladinu cholesterolu, působí protirevmaticky, snižuje riziko rakoviny tlustého střeva. Obsahuje blahodárný vitamin E!



VEGANSKÉ RECEPTY PLAVČÍKA DANIELA

Jsem několik let veganem. Protože hodně sportuji a pracuji jako plavčík, potřebuji přísun kvalitních látek ze stravy, a tak si pravidelně vyvažuji. Kuchním i teplá jídla připravovaná ze zrn, zeleniny a luštěnin. Předávám čtenářům BIO pár dalších svých receptů.

Co a jak s malými cibulkami

Po zimě nám zůstane spousta malých, tvrdých cibulek, které se špatně loupají, pálí nás z loupání očí, a vůbec, je s těmi malými cibulkami spousta práce. Proto nám zbyly až nakonec do jara. Jedno řešení je, dát cibulky do země a nechat vyrašit nať. Výtečná je tato nať do polévek, pomazánek, rýže a salátů. Druhé, méně známé řešení je: cibulky uvařit a oloupat až poté. Do vroucí vody nasypeme větší množství malých neoloupaných cibulek a vodu opět přivedeme k varu. Potom hrnec přikryjeme poklicí, vypneme oheň a necháme vychladnout. Po vychladnutí vodu slijeme a cibulky bez problémů oloupeme. Jsou uvařené, krásně sladké a můžeme je použít do salátů nebo uvařených zrn.

Jarní salát s cibulkami

400 g žitných biokolíněk (či těstoviny jiných tvarů), 1/2 kg malých uvařených cibulek, 400 g klasa, čerstvá cibulová nať, sůl, slunečnicový olej, 2–3 stroužky česneku, pažitka, biokmín celý

Kolínka uvaříme do měkka a necháme vychladnout ve studené vodě. Cibulky nasekáme na tenké plátky, klaso nahrubo nastrouháme, česnek utřeme na kaši a cibulovou nať najemno nasekáme. Těstoviny propláchneme, slijeme vodu, necháme na síti okapat, a potom vmícháme ostatní ingredience, dochutíme solí a lžící oleje. Salát dáme do lednice „natáhnout“. Před konzumací promícháme a posypeme nasekanou pažitkou. Je to lehký salát do rozpálených téměř letních dnů. Voda ze studánky s plátky biopomeranče budou dobrou přílohou.

Recept a obrázek Daniel BOREK

