

OBSAH

leden 2006

BIOPOTRAVINY

Bezlepka se vejde do nákupního košíku.....2-3

Na předvánoční výstavě Vitalita Biolife3

Den biopotravin v Prostějově.6

TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT

Zapomenuté poklady střední Ameriky4

Jak jsem došla k biozahrádě5

Pomůžete camphillu?.....6

EKOLOGIE

Ekologicky šetrný provoz v obcích6

Přirozené přírodní biopalivo..7

ZDRAVÍ/ZELENÁ LÉKÁRNA

Ochranné látky – bioaktivní substance8

Jinan dvoulaločný8

RECEPTÁŘ

Ukázka z nové biokuchařky Han-ky Zemanové9

Hovězí maso v lidské výživě..9

BIODIVERZITA

Čtyři portréty odrůd ze Seznamu plodin.....11

Krásnější květy jsem neviděla, prostě nádhera!12

Nový Seznam starých plodin také na internetu.....12

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Jezme méně masa.....13

PRO-BIO INFORMUJE

Kdo letos získá putovní pohár „Bartákův hrnec“.....14

Situace v kontrole ekologického zemědělství14

Projekt „sít informačních a poradenských center agro-envi“ podpořen15

Bio Může být i maso 5 ...14-15

KNIHOVNIČKA BIO

MAPA BIOPRODEJEN, SERVIS, INZERCE.....17-20

UPOZORNĚNÍ

Děkujeme všem čtenářům časopisu, kteří zaplatili své předplatné dopředu a samostatně. Složenku pro zaplacení najdete v tomto čísle. Přestože jsme v minulém čísle avizovali zachování předplatného, bojíme se, že se přece jenom redakční náklady zvýší. **Předplatné zvyšujeme o 3 %, na částku 186 Kč.** Všichni, kteří jste již zaplatili, máte předplatné se slevou za rychlé vyřízení a případně vloženou složenku už neplatíte!

BEZLEPKA SE VEJDE DO NÁKUPNÍHO KOŠÍKU

Obchod Alexandry Koukolové, který sídlí na poliklinice v Modřanech, by se skutečně s nadsázkou málem vešel do většího nákupního košíku. Za dveřmi s velikou lunetou – ochrannou známkou bio však zklamání jistě nebudete. Co nenajdete v policích a chladicím boxu, to vám bez výmluv a otálení paní Koukolová objedná a zašle či najde termín, kdy si pro dodávku můžete přijít. Velikost prodejní plochy v Praze je omezena velikostí nájmu spíše, než šikovností a ochota majitele. Ale poslechněte si, jak to s Bezlepkou bylo.

Proč vznikl obchod BEZLEPKA?

Vlastně z nouze. Z nouze proto, že v roce 1989, kdy onemocněla moje dcera kožním onemocněním Duhring a musela začít dodržovat bezlepkovou dietu, nebylo na trhu v celém Československu téměř nic k dostání. Pouze OD Kotva v Praze prodával doslova za pár korun dva druhy dovozových sušenek, těstoviny a chléb od firmy Hammer Mühle. Přechod z normální stravy na bezlepkovou představoval změnu k horšímu, co se týče chuti většiny výrobků. Například chléb se vůbec nepodobal „normálnímu“ chlebu. Jediné těstoviny byly chutné. Dalo se sehnat ještě pár tuzemských směsí na pečení a to bylo všechno, extrudované výrobky (krupavé chleby) teprve začínaly. Dost chudý výběr pro pětileté dítě, které ze dne na den muselo přejít na dietu.



Po pár bezesných nocích jsem si dala inzerát do Anonnce. Vlastně dva. Jeden byl prosba o pomoc při vaření a druhý oslovoval výrobce. Je zajímavé, že odpovědi se řadily do tří oblastí – pár maminek poslalo rady a recepty, dost výrobců poslalo informace o výrobcích a třetí skupina – rodiče stejně nemocných dětí s prosbou, abych jim napsala, co jsem zjistila za nové výrobky.

Dodala jste si tedy odvahy a...



Alexandra Koukolová ve své Bezlepce



Ještě zapsat objednávku pro další „nákup do tašky“ a dohodnout termín vyzvednutí

Myslenka na založení firmy se začala rýsovat v době, kdy výrobci začali posílat se seznamem výrobků i balíky s potravinami. První potraviny ochutnávali bezlepkáři v právě vzniklém klubu rodičů dětí s bezlepkovou dietou. V dubnu 1991 vznikla firma BEZLEPKA ©. Obtížné začátky mi pomáhali překonat první spokojení zákazníci. Balíky jsem balila zprvu na koberci v předstíni. Další fází bylo vyklizení ložnice v našem panelovém bytě a zřízení „skladu a balicího prostoru“ místo postelí. Pak už jsme se do bytu skoro nevešli. Syn začal studovat gymnázium a o pět let mladší dcera mu nedovolila se dostatečně v klidu připravovat.

Ale to asi nebylo dlouho udržitelné?

To ne. Hledala jsem prostory a byla úspěšná. Materská školka, kam chodila dcera, pronajímala sklepní místnost. Všude u stropu roury a potrubí, proto byl nájem nízký. Ale bylo možné v klidu balit v době, kdy děti byly ve škole, a doma „jen“ účtovat, vypisovat dobírky a odpovídat na dopisy, když děti usnuly. Byla to doba rozkvetu. Potom jeden neopatrný krok – pokusila jsem se o spojení s jinou firmou – a následoval hluboký propad a pomalá cesta

zpět na předchozí, úspěšně vybudovanou pozici.

Jak se daří krámku v prostorách polikliniky?

V prodejně se skladem na poliklinice v Modřanech jsem už sedm let. Sortiment pro bezlepkáře jsem rozšířila o DIA, PKU a BIO potraviny. V současnosti tato choroba postihuje i pacienty mezi 50 a 60 lety, protože lepek neprospívá žádnému organismu. Dnes eviduji přes deset tisíc nemocných a není to pouze onemocnění Celiakie a Duhring jako na počátku. Bezlepková dieta prospívá i autistickým dětem, poměrně často postihuje i diabetiky, dodržují ji lidé s roztroušenou sklerózou, nejnověji i lidé řídící se stravováním podle krevních skupin dietou.

A zásilková služba?

Zásilková služba mi zůstala. Dokonce poskytují 5% slevu pro objednávky přes internet a zasilám i na Slovensko. Do obchodu pak chodí především pražští zákazníci s bezlepkovou dietou. Ti stálí dostanou ode mne kartičku na slevu.

Jak jste spokojena se sortimentem bezlepkových výrobků?

Situace se výrazně zlepšila proti době před těmi patnácti lety. Kromě několika českých dodavatelů je velké množství dovozců z Itálie – zejména firma Schär má velmi kvalitní chléb a pečivo, dále se dováží z Německa, Polska, Rakouska i Slovenska. Mám na 40 dodavatelů bezlepkových výrobků a sortiment je tak velmi široký. V obchodu si vyberou samozřejmě i další zákazníci, kteří mají nějaké omezení při konzumaci potravin. Myslím, že lidé odsud mohou odejít vždy spokojeni, jestliže něco právě chybí, výrobek objednáme.



Pokračování



BEZLEPKA SE VEJDE DO NÁKUPNÍHO KOŠÍKU

➡ Pokračování z vedlejší strany

O spokojených zákaznících – spokojených zejména s ochotou Alexandry Koukolové – jsme se mohli přesvědčit přímo na místě. Mladá maminka si vybírala dietní tuk na mazání chleba pro své dítě, původní, na který byla zvyklá, neměli, byla tu jiná značka jako náhražka původní. Na obalu bylo ale napsáno, že je vhodný pro vaření a pečení. Paní Alexandra hned vše telefonicky zjistila – značka pro namazání na chleba byla na vrchním víčku. Jak se říká, pod svícem byla tma. Ale nedivme se, mnoho lidí je navyklých číst zejména složení výrobku, které bývá drobným písmem na obalu a tam tato informace chyběla.

Zeptali, zda zákazníci neodrazuje vysoká cena pečiva a chleba, zda není lepší péci si doma. Ale paní Koukolová, ač je autorkou bezlepkové kuchařky, tvrdí, že je lepší si koupit hotové pečivo, které bylo vyrobeno z velmi kvalitních surovin a je také chutné, než se péci s vlastním. Výsledek pak nemusí být tak chutný. A když si maminka přičte čas spojený s přípravou na pečení, že



Jen, aby to bylo vhodné na chleba...

musí koupit skutečně kvalitní a drahou směs, a pak se třeba vše nestačí sníst a rychle ztvrdne – je to ztráta času i peněz.

V Bezlepce také proběhl ochutnávky k Měsíci biopotravin a zbylé „dárky“ firem k této akci přidala paní Koukolová do balíč-

ků, které tak mohly být o něco levnější, právě o výrobky věnované do ochutnávky. Vyplatilo se to, protože třeba po ochutnání biočokolády si ji zákaznice i přes vyšší cenu opět koupila. Dodavatelé biopotravin se při bezlepkové dietě také uplatní, protože ně-

kteří produkty jsou přirozeně bezlepkové, jako pohanka, kukuřice či amarant. Ale bezlepkový chléb a ještě v kvalitě bio by byl již skutečně příliš drahý.

Pro souvislý hovor skutečně nebylo mnoho času, v obchodě se zákazníci rychle střídali. Byl právě prosinec, předvánoční čas – nákupní měsíc (ještě červen je obdobný), kdy lidé odjíždějí na dovolené a musejí se dietními potravinami více zásobit.

Miroslava VOHRALÍKOVÁ,
foto autorka

Žijte ve stylu BIO nejen v Měsíci biopotravin...

Dopřejte si některé bio *nerěsti*: zakousněte se do biočokolády, udělejte si šálek biokávy, nebo si vyrobte zmrzlinu z čerstvého bioovoce. Návštěvě nebo dětem nabídněte bioplatky, bonbóny nebo brambůrky. Přineste malé bio pohoštění do zaměstnání a podělte se s kolegy: rozinky, sýr, ořechy, ovoce, bramborové lupínky nebo sušenky, sáčky s biočaji, cokoliv vás napadne.

Přírodní kosmetika v převaze

Na předvánoční výstavě VITALITA BIOLIFE

Pozvánky na výstavu v pražském Průmyslovém paláci v Praze Holešovicích, zveřejněné v BIO, jsme zakončili dodáním časopisů pro návštěvníky a její návštěvou. Prezentovaly se zde firmy z oboru zdravé výživy, biopotravin a bioproduktů, přírodní a léčebné kosmetiky a také další spolky či organizace. Proti původnímu záměru dát největší výstavní prostor zdravému životnímu stylu spolu s vánočními trhy se téma biostylu muselo trochu upravit – přihlášených firem nebylo tolik, kolik organizátoři očekávali. Vhodně však doplnili prostory o Hrnčířské a řemeslnické trhy, které byly vskutku skvělou ukázkou umu a uměleckého citění hrnčířů a keramiků z celé republiky. Opravdu by tam člověk mohl zakoupit něco u každého stánku a nepochybyl by. Výběr byl od hrnečků, pucláků, zvonků, svícníků, aromalamp k andělům a jiným stvořením. Tam se člověk krásně naladil na předvánoční vlnu.

Zdravou výživu a biopotraviny zde zastupovalo Albio, které nabízelo oproti občerstvení v hale skutečně zdravé bagety a sladkosti i s nezbytným vá-

nočním štrúdlím. Na odbyt šla i nová biokuchařka Hanky Zemanové. Další firmou, která nemohla chybět, byl Country Life. Kromě ochutnávky a představení širokého sortimentu zboží především v biokvalitě nabízel i jednoduchou zdravotní poradnu – zjistili váš biologický věk: zda máte něja-



Mirra Cz

ké roky k dobru proti neúprosné matematice času, nebo se musíte o zdraví více zajímat, aby váš odchod ze světa nenastal předčasně.

Vitalita Biolife se stal doménou především pro kosmetické firmy, které skutečně nabízely především přírodní kosmetiku bez chemických látek. Na trhu se stále více prosazuje i kosmetika z konopí setého (povoleno k pěstování i v ČR), jehož využití nespočívá v kouření – to by vám bylo leda špatně – ale ve všestranném využití celé rostliny. Výtažky slouží ke zdravotně kosmetickým účelům a vlákna k výrobě textilií, provazů ad. Dokonce můžete obdržet i konopné pivo, ale to nebylo součástí výstavy.

Kosmetika připravená na základě léčivých vlastností aloe vera, nebo maďarských termálních vod tzv. Pannonského moře se může stát vhodným dárkem při různých příležitostech. Stánek s kosmetikou MIRRA LUX, která má i léčebné účinky a můžete se s ní setkat především v kosmetických salonech, ale i v pěti obchodech v ČR, měl krásnou instalaci i decentní pastelovou barevnost.

Na nedobry stav obyvatelstva, které trpí ve velké míře zvýšeným cholesterolem, upozornily hostesky, které nabízely a rozdávaly nové výrobky značky Flora pro.activ – odtučnělé mléko, jogurty, jogurtový minidrink a rostlinný tuk, který už známe.

Klidná oáza zdravého životního stylu na Holešovickém výstavišti, jehož význam zatím ne všichni docenují, měla nelehkou pozici po předcházejících výstavách na obdobné téma. Možná byla tato akce zastíněna poutovostí vánočních trhů, stejně jako nádherná stavba průmyslového paláce byla zastíněna průmyslově namontovanými halami.

vha



Albio

