

MISS KOMPOST JÍŽ PODRUHÉ

Občanské sdružení Ekodomov vyhláší již 2. ročník soutěže Miss Kompost 2007...

Po úspěchu loňské soutěže Miss kompost 2006, jejíž slavnostní vyhlášení proběhlo 23. června 2006 na slavnostním večeru v divadle v Lounech, byl vyhlášen druhý ročník hledání nejkrásnějšího kompostu v ČR. Vy všichni, kteří kompostujete, ať už na zahradách, v ko-



munálních kompostech či vermikompostech v bytech můžete přihlásit svou pýchu do soutěže o Miss kompost 2007. Pro přihlášení vašeho kompostu do soutěže stačí zaslat jeho fotografii, míry (výšku, šířku a délku) a jídelníček (co a v jakém množství do kompostu dáváte), případně humornou historku o vašem kompostu na adresu: Ekodomov o.s. V Podbabě 29b, 160 00 Praha 6 či na e-mail soutez@ekodomov.cz. Uzávěrka přihlášek je 15. 6. 2007. Slavnostní vyhlášení vítězů se uskuteční v rámci výstavy "Země živitelka" 25. srpna v Českých Budějovicích. Zájemcům o problematiku kompostování doporučujeme chystané kurzy kompostování, které pořádá agentura ZERA.

www.ekodomov.cz
www.biospotrebitel.cz

CHCETE SE SVÝMI RATOLESTMI NEVŠEDNĚ OSLAVIT KONEC ŠKOLNÍHO ROKU?

Nebo prostě chcete být užiteční jako jako draví roztoči? Pojeďte s námi na jednodenní brigádu do Camphillu v Českých Kopistech.

TERMÍN: sobota 30. června

od 9 hodin v Camphillu, dokud to vydržíte,
max. do 18 hodin

DOPRAVA: dle zájmu buď pronajatým autobusem nebo auty.

Prosíme zájemce, aby se hlásili do 18. 6. s ohledem na rezervaci mikrobuse.

KONTAKT: PRO-BIO LIGA,
INFOCENTRUM@BIOSPOTREBITEL.CZ,
TEL. 272 660 501 – HONZA VALEŠKA

SKLIZEŇ BYLINEK A JEJICH KONZERVACE

I když pěstujete bylinky na velmi malém prostoru, můžete z nich sklídit velké množství úrody a konzervovat si je na zimu. Nechcete-li se v zimě zříci vůně a chuti vlastnoručně vypěstovaných bylinek, měli byste se zimními zásobami počítat už při setí.

Jak správně sklízet bylinky

Dokud jsou bylinky ještě velmi mladé, měli byste je šetřit. Teprve když mají hodně listů, smíte z nich sklízet úrodu.

Nač je třeba dávat při sklizni pozor

Bylinky se musejí sklízet velmi opatrně. To platí jak pro sklizeň určenou k přímé spotřebě, tak pro případ, že si chcete úrodu konzervovat na zimu. Listy a výhonky se odstříhávají ostrými nůžkami nebo odříznou nožkem. Nenechte sklizené bylinky ležet – hned je zpracujte.

Sklizňová rada

Neodstříhejte nikdy všechny výhonky rostliny. pažitky se ostříhává vždy jen polovina trubkovitých listů. Bazalka, saturejka nebo majoránka se odstříhávají asi 10 cm nad zemí, obrostou a dále se rozvětví.

U větších bylinek jako je estragon, brutnák, libeček nebo máta peprná, se ustříhnou vždy jen vrcholky výhonků s mladými listy. Pod řezem se vytvoří nové výhonky s novými listy.

U víceletých bylinek, jako je dobromysl, meduňka nebo máta peprná, se odstříhávají vždy některé výhonky až u země, obrazí a vyrostou nové větve s mladými aromatickými listy.

U šalvěje, tymiánu a rozmarýnu byste neměli odstříhnout více než 1/3 délky výhonku.

Okamžik sklizně bylinek

Bylinky, které chcete použít ihned v kuchyni, se samozřejmě sklízí krátké předtím.

Pro konzervaci

Se sklízí, jakmile mají bylinky optimální aroma. Pozorujte své bylinky, správná chvíle sklizně je rozhodující pro zachování vůně a chuti.

Naložte se do bylinek, třeba i v létě po túře

Hlavním účelem každé hydroterapie a bylinkové obzvlášť je zvýšit cirkulaci, odstranit škodlivé látky a podporovat tvoření hladké, jemné a pružné pokožky. Protože ta představuje de facto největší orgán těla, který se zabývá vylučováním. Právě dobrá cirkulace v pokožce jí pomáhá zbavit se škodlivých látek, povzbuzuje tvorbu přirozených olejů, které pokožku zvlhčují a přispívají k celkovému dobrému zdravotnímu stavu. Hydroterapie je užívána od pradávna.

Během teplé koupele se roztahují póry pokožky a aktivní látky léčivých rostlin mohou lehce pronikat do organismu. Síla bylin nastoluje v těle aktivitu – regulace teploty a tlaku, dýchání, rovnováhu, harmonii a ozdravný proces. Rovněž vdechování výparů s vůněmi bylin ovlivňuje naši mysl a tělo pomocí autonomního nervového systému, který ovlivňuje psychiku člověka. Dochází tak k psychosomatickým (fyzickým i psychickým) účinkům na celé tělo. Tento efekt je velmi žádaný, protože u většiny zdravotních problémů je prvotním spouštěcím mechanismem

K tomu několik rad:

Tymián, saturejka a dobromysl se sklízí pro konzervaci před a během kvetení. Od estragonu, libečku, máty peprné, brutnáku, pažitky, petržele a meduňky citrónové se konzervují mladé, šťavnaté listy. Až do podzimu můžete se sklízí pro konzervaci počkat u šalvěje, vavřínu – bobkového listu a rozmarýnu.

Správná denní doba ke sklizni je ve chvíli, kdy mají bylinky nejintenzivnější aroma. U všech silně aromatických bylinek je to v poledne. Bylinky se šťavnatými listy se sklízí o něco dříve: rosa už musí být uschlá, rostliny však ještě nesmějí být od slunce zavadlé.

Jak se bylinky konzervují

Existují různé metody, jak konzervovat bylinky na zimu, a všechny jsou stejně dobré. Ale ne všechny se hodí pro každou bylinku. Mnoho bylinek ztrácí své aroma při sušení, jiné zase při zmrazení.

Příprava bylinek ke konzervaci

Dejte pozor na to, aby všechny části rostliny byly nepoškozené. Bylinky důkladně vytřepte, aby vypadl všechen hmyz a jiní živočichové, kteří se uvnitř usadili.

Čerpáno z Christine Rechtová: Bylinky

<http://www.mineralfit.cz/rubrika/16--bylinky-a-rostliny/1.html>



stres, nervozita, podráždění, psychický problém...

Levandule a vrbová kůra – mají blahodárné účinky při revmatismu nebo omrzlinách, to by se mohlo hodit v zimě, na horách, ale i v létě při nadměrném pohybu.

Rozmarýn – pokud patříte k těm, které jsou často nervózní a podrážděné, tak byste měli určitě sáhnout po rozmarýnu. Je povzbuzující bylinkou a zahání melancholii. Povzbuzuje zejména nervový systém a zlepšuje paměť.

Meduňka – Měla by zahnat či alespon zmírnit nespavost. Tak alespoň můžeme prospat konečně zase víc než tři hodiny, a to bez počítání oveček...

Třezalka – bylinka, která má utišující a protizánětlivé účinky.

Heřmáněk – má rovněž protizánětlivé účinky, takže pokud vás trápí nějaký gynekologický problém, připrav si z něj bylinnou koupel.

Přípravné koupelové směsi s bylinkami v biokvalitě z moravské ekofarmy koupíte v prodejnách zdravé výživy nebo objednejte na: www.bio-produkty.cz.