

Curriculum vitae – Bio a jeho osudy

Letošní 23. ročník Bio uzavíráme trochu s nostalgií. Před rokem 1997, kdy v červenci Bio poprvé vyšlo, byl jeho vydavatelem a šéfredaktorem Miloslav Vohralík. Bio pak vycházelo každý měsíc. Od roku 2009 měl časopis letní dvojčíslo, v roce 2017 vycházelo Bio elektronicky v pdf (12 čísel) a od roku 2018 je dvoměsíčníkem, též v pdf. V letošním roce jsem se rozhodla jako vydavatelka dále již s pravidelným vydáváním Bio nepokračovat. Bude vycházet jako občasník. Pokračovat bude vydávání Zpravodaje biodiverzity a uchování starých odrůd, jenž vychází z pera Petra Dostálka a jeho přátel z obecně prospěšné společnosti GENGEL.

Jak to vše s Bio bylo

Vydavatelem a šéfredaktorem časopisu Bio, s podtitulem měsíčník pro trvale udržitelný život byl **MILOSLAV VOHRALÍK** (20. 4. 1952 – 5. 8. 2003). Ekologické zemědělství poznal jako šéfredaktor první pravidelné tiskoviny pro ekologické zemědělství – BIONOVINY (1993–1999). Tehdy vycházely pro odběratele zdarma (pak



za poštovné). O podporu pro ekozemědělství se zasloužil první náměstek ministra zemědělství, ještě za časů ČSFR, **Ing. Richard J. Barták, CSc.**

Když Miloslav Vohralík z Bionovin odešel (vydaly se cestou více ekologických informací pro rodinu), chtěl u tématu ekologického zemědělství zůstat. S podporou PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců, jako kmenových odběratelů a čtenářů, začal vydávat časopis Bio. Zprvu byl tištěný na rotačce, kromě pár měsíců, kdy vycházel na A4. Název Bionoviny se stal synonymem i pro Bio. Bio – měsíčník pro trvale udržitelný život, byl jediným českým periodikem, s dosahem také na Slovensko, věnovaným ekologickému zemědělství, biopotravinám a biodiverzitě, také ekozahrádce a informacím o bylinách nebo o zdravějších přístupech k vaření. Pod jeho vedením vycházelo bio do srpna 2003. V roce 2010 ministr zemědělství (tehdy Ing. Jakub Šebesta) udělil M. Vohralíkovi ocenění in memoriam za dlouholeté zásluhy o propagaci a dokumentaci ekologického zemědělství v ČR.

V redakci Bio nejen časopis vznikal, ale musel se také připravit pro zaslání poštou. Nejprve stačilo nalepit na výtisk samolepku s adresou, později se zásluhy musely balit. Na řadu tedy přišel sáček a svařovačka. Balíky byly z tiskárny dovezeny, pak znovu přebrané zabalené, oštitkovány dovezeny na poštu. Věřte, nebo ne, do roku 2002 se doprava na poštu konala i na bicyklech. A tak to šlo až do roku 2017, kdy jsme přešli na posílání pdf bez tisku.

Zprvu měsíčník v novinové podobě mířil ke čtenářům ze svazu PRO-BIO a do členských bioobchodů. Tam se k němu dostali další zájemci a okruh spotřebitelů biopotravin a zdravé výživy, šetrných zahrádkářů a fandů životního prostředí se rozšiřoval. Čtenářů bývalo pod PRO-BIO Svazem EZ k 1500 i s odběrem v bioprodějnách. K nim se řadili čtenáři další. Když v hradecké tiskárně zrušili rotačku, museli jsme přejít s tiskem jinam, od prosince 2009 na tisk ofsetový. Časopis vypadal parádně, byl celobarevný, jenže byl také těžší a dražší. Bohužel, ani

luxusnější vzhled nové čtenáře nepřivedl. Snad to způsobila nová cena, pak i hospodářská krize v roce 2008, která se táhla několik let. Začínal se také více rozprostraňovat internet a dodával informace ve velkých dávkách. Takže, potom se ševče snaž...



V roce 2017 už jsem v redakci zůstávala sama 14 let. Takže to bylo pro mne hektické – příprava časopisu, fotografování, shánění inzerce, expedice a účetnictví. Proto jsem přešla v roce 2017 na elektronickou verzi.

Bio zůstali dobří pomocníci. Byl již také vytvořen kolektiv dopisovatelů. Spolehlivými dopisovateli od samého vzniku BIONOVIN a Bio byl **Petr Dostálek** a **Radomil Hradil**, ti psali zprávy i reportáže z ústředny PRO-BIO Svazu v Šumperku. Od počátku také přispíval z jižních Čech **Jan Papáček**, který byl neslyšící (zemřel náhle v únoru 2017, 64 let), a také zdravotní sestra v důchodu **Waltraud Gregorová** (obětavá členka Společnosti sv. Hildegardy z Bingenu, letos 80letá), která měla v zásobě mnoho praktických zdravotních rad a poskytovala je za dopis a známku.

Dopisovatelé se v průběhu let střídali, někteří vydrželi krátce, jiní déle. Z PRO-BIO Šumperk zmiňme například **Jarmilu Chladovou**, první správkyni bioprodějců, **Markétu Doubravskou**, **Hanu Zemanovou** (zakládající členku PRO-BIO

Ligy), **Jiřího Pospíšilíka** s ekozahradou, **Alenu Malíkovou**, **Renatu Osladilovou**, **Vladimíru Červenou**, manažerku PRO-BIO Svazu EZ **Kateřinu Nesrstovou-Urbánkovou**, z vedení také **Jiřího Urbana**. Mezi výrobci vzpomeňme na **Martina Hutaře** a **Janu Salaquardovou**, **Barboru Hernychovou** ze Starého Města p. Sn., kteří podporovali inzerci časopis od samého začátku až do loňského roku, stejně jako Sluneční brána s **Tomášem Mitáčkem** a jeho spolupracovníky. Přispěl i **Country Life** z Nenačovic. Velkou dávkou čerstvé krve do žil Bio nalila **Sylvia Horáková**, bývalá tisková mluvčí PRO-BIO Svazu EZ, s **Kateřinou Čapounovou** z České technologické platformy EZ v roce 2014. Ty psaly a píší opravdu perfektně a vydatně redakci zásobily tématy i články. Nyní se tématu biopotravin

Za Ing. Richardem J. Bartákem, CSc.

Oznamujeme, že 18. listopadu 2019 zemřel v Brušperku Ing. Richard J. Barták, CSc., ve věku 88 let.

Většinu svého aktivního života se zabýval environmentální a ekologickou problematikou, obvykle s výzkumným zaměřením k řešení problémů znečištění prostředí ze zemědělské výroby. Pro soucitění s hospodářskými zvířaty se stal celoživotním vegetariánem a podporovatelem tohoto směru. Ing. Barták byl dlouhá léta činný v IFOAM (Mezinárodní federace hnutí ekologických zemědělců) a v dalších organizacích českých i zahraničních. Po politické změně v našem státě se stal náměstkem ministra zemědělství a v této funkci významně podporoval rozvoj českého ekologického zemědělství. V České republice se tak stal nestorem ekologického zemědělství, v němž byl velmi aktivní již více let před rokem 1989. Byl uznáván i mezinárodně. V roce 1991 založil pro rozvoj a propagaci ekologického zemědělství „Nadaci rytíře Františka Horského“ (což byl český zemědělský buditel z poloviny 19. století), která po změně příslušného zákona přešla na „Nadační fond rytíře Františka Horského“ bez změny poslání. Jednou z aktivit nadačního fondu byla a trvá každoroční odměna nejlepšímu ekologickému zemědělci – putovní pohár a posléze hrnec naplněný mincemi čerstvé ražby, který v krátké době obdržel lidové jméno „Bartákův hrnec“. První předání bylo v roce 1992. Pro delší onemocnění Ing. Bartáka se předání ocenění ujal PRO-BIO Svaz EZ. Po uzdravení se k práci vrátil naplno a založil 25. září 2009 „Nadační fond Bartákův hrnec“ a pracoval jako předseda správní rady. Před čtyřmi lety se ujala řízení nadačního fondu nová správní rada. V příštím roce dovrší originální akce předání Bartákovy hrnce 28. ročník.

Poděkování mu patří i za neustálou osvětovou aktivitu i prostřednictvím časopisu Bio. Rozloučení bude, podle přání zesnulého, dne 6. 6. 2020 na chatě Vendovka, kterou měl rád, na Malé Fatře (kontakt: michaelamrowetz@email.cz).

Čest jeho památce!



➔ a ekozemědělství věnuje **Kristýna Vobecká** (PRO-BIO Svaz EZ), **Anna Veselovská** (PB Liga), nebo dlouholetá dopisovatelka **Renata Vaculíková** IC Kopanice. Přebírali jsme kvalitní rozborů od ČTPEZ a od Bioinstitutu, a zde působí **Andrea Hrabalová**.

Už v minulém století dopisoval např. **Wanata**, psal o přírodním pěstování v sadech, o cestách do Mongolska, Jižní Ameriky a Mexika. **Ajša Pešek** psal o starých ovocných stromech. Veganskými recepty nás zásoboval **plavčík Daniel**. Z těch, kteří psali a píší nověji to byli **Karel Merhaut**, též zasloužilý propagátor ekozemědělství a ekologických přístupů v energetice. Dále **Eva Hauserová** (Permakultura), **Petr Hába** psal o bylinách, **Biolenka** – vegetariánské a veganské recepty, **Pavla Momčilová** – dodává bohaté recepty i rad. Nezlobte se ti, na které jsme nevzpomněli.

Děkuji majitelkám i majitelům prodejen, které Bio pro své zákazníky odebírali po mnoho let – jmenujme například Bazalku, Špaldu, Harmonii, Slunečnici a mnoho zdravých výživ...

Také se občas hlásili přispěvatelé, kteří se svěřili, že jsou momentálně bez práce. Tak i drobný honorář je potěšil. Bylo mnoho e-mailů s nabídkou úpravy fotografií, korektury a podobně. Z finančních důvodů jsem to nemohla přijmout. Příjmy z inzercí a prodeje časopisu byly opravdu na hraně udržitelnosti. (Promiňte to kolísání ve vyprávění osobě mezi



Hlavička Bio do 3/2004

jednotným a množným číslem – něco se odehrávalo v kolektivu, něco je osobní.)

Bio zveřejňovalo jak populárnější, tak odborné příspěvky. Sloužilo také po jistou dobu informacím z první certifikační organizace pro ekologické zemědělce KEZ. Stále jsme se snažili informovat o tom, co se právě v ekozemědělství děje.

Jsem si vědoma toho, že možná ne vždy Bio bylo na prvotřídní úrovni. Rozsah činností spojených s vydáváním a distribucí být stále prvotřídní prostě neumožňoval. Proč jsme, či jsem, si nenajala na některé služby jiné firmy? Cenu jsme chtěli držet snesitelnou pro čtenáře a vše bylo zapláceno časem vydavatelů, bez ohledu na zbylý zisk = výplatu a dovolenou. Možná ani to nebylo správně... Šetřili jsme však náklady také pro PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců.

Děkuji všem, kteří se kdy na tvorbě Bio spolupodíleli, kteří kupovali a četli. Děkuji všem, kteří do Bio přispívali, ať málo či více.

Přeji do dalších let spokojenost, lásku a pomoc bližních, život prožitý ve zdraví a s elánem.

Těším se s Vámi na shledanou v roce 2020!
POKRAČUJEME ZPRAVODAJEM BIODIVERZITY
A UCHOVÁNÍ STARÝCH ODRŮD.

Miroslava Vohralíková

Biospotřebitelský KOKTEJL

VÁNOČNÍ EXOTICKÉ OVOCE A ZDRAVÍ

Při nákupu ovoce, nejširší výběr bývá před Vánocemi, se můžeme setkat s druhy, které některým nemocným prospívají, jiným méně, dalším mohou dokonce uškodit.

Ananas (*Ananas comosus*)

Nejvíce se pěstuje v Thajsku, na Filipínách, v Brazílii, Indii a USA. Obsahově je nejdůležitější vitamin C, betakaroten, organické kyseliny, ale i mangan. Podle některých studií souvisí silné menstruační krvácení právě s nedostatkem manganu, a proto by ženy, které trpí velkými ztrátami krve při menses, měly jíst ananas nebo pít jeho šťávu.



ovou. Nejlépe se jeho exotická chuť vyjímá v ovocném salátu.

Banány (*Musa sapientum*)

Biologickou hodnotu tvoří jednoduché cukry, které nejsou nevhodné pro diabetiky, bohatě je zastoupený draslík, který je důležitý pro činnost cév, srdce, ledvin a nervové soustavy. Z vitaminů je zastoupen B6, kyselina listová a podobně jako v jablkách je v nich hodně pektinu. Proto je vhodné jíst je při střevních chorobách a celiakii. Dalšími důležitými látkami jsou stopové prvky – železo, fosfor a vápník. Banány léčí žaludeční a dvanácterníkové vředy, posilují žaludeční sliznici tvorbou ochranného slizu, který brání v působení kyselině solné, aby poškodila epitel žaludku. Vše platí o zralých, nikoli přezrálých plodech. U nás známe jen žluté banány, protože nejsnáze snášejí přepravu na velké vzdálenosti, ale existují i malé druhy – lady fingers – dámské prstíky a také banány jinak barevné – hnědé i červené.

Datle (*Phoenix dactifera*)

Kupujeme je většinou jen na Vánoce, což je škoda, protože kromě cukru obsahují i draslík, železo a kyselinu listovou, přírodní salicyláty, díky nimž působí protizánětlivě. Nejvíce datlí produkují Saudská Arábie, Irák, Írán a Egypt.

Fíky (*Ficus carica*)

Fíky obsahují mnoho vlákniny, vápník, železo, draslík, křemík. Tím pomáhají při léčení některých střevních chorob. Fíkový kompot lze podat nemocným jak při zácpě, tak při průjmu – důležité obsahové látky jsou přítomné pro obě onemocnění. Fíky lze jíst syrové, sušené nebo přidané do dalších jídel vařených a pečených, čímž získají zvláštní příjemnou chuť. Lidé s nadváhou by z nich měli před konzumací smýt cukrový povlak.

Avokádo (*Persea americana*)

Domovinou avokáda je Střední a Jižní Amerika. Avokádo má vysoký obsah tuků (17 %), proto by nemělo být pochoutkou lidí, kteří drží dietu k udržení štíhlé linie. Mezi látky s vysokým zastoupením v avokádu patří nasycené mastné kyseliny, vitamin E a C, karotenoidy, draslík, síra, kyselina listová. Avokádo může být prospěšné lidem trpícím žaludečními vředy a vředy na dvanáctníku. Olej z plodů slouží v kosmetice, ale můžete si udělat masku i z čerstvého avokáda.

Mango (*Mangifera indica*)

Největšími světovými producenty jsou Indie, Mexiko a Brazílie. Plody obsahují betakaroten, vitaminy B6, E, kyselinu lis-



Guave