

PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT

1/2020



Ročník 24 • leden–únor
vychází elektronicky zdarma

Učíme se vařit bio
Kopanice „na ohni“
Vymětalovi – nestoři EZ
Ptáků v polích ubývá

FOTO – Pixabay

● biopotravinų ● ekozemědělství ● biodiverzita ● ekologie



Sýkora modřinka. Krmení by se spíše nemělo dávat do sítěk, aby se ptáčci do nich nezapletli.

FOTO – redakce

Obsah Bio 1/2020

ZPRAVODAJSTVÍ

Komisař EU pro zemědělství podpoří ekologické zemědělce * Půda doslova mizí před očima * Novinky roku 2020 v rezortu zemědělství * Bříza a osika připravují na kalamitní holině vhodné podmínky cílovým dřevinám 2
Vláda odmítla kompostovat bioodpad * Dosáhnout klimatické neutrality do 2050 * Změna klimatu patří mezi nejdůležitější otázky, myslí si generace Z 3

BIOPOTRAVINY

Prodej biopotravin ve světě 3
Biofach 2020 3
Projekt „Učíme se vařit bio“ propojuje budoucí kuchaře se světem biopotravin 4–5
Kurzy vaření na ohni a pečení z biopotravin na Kopanicích 6

BIOSPOTŘEBITEL

Zeleninový kuskus s tempehem . . . 7
Špaldovo-ořechové halušky 7
Biozelenina od Vymětalů za 24 hodin doma – článek z r. 2004 . . . 8
Ekofarma Vymětal 9
Projekt „Miluji jídlo – neplytvám! Miluji vodu – kohoutkovou!“ . . 10

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Jedině dvouleté přechodné období SZP zemědělce neohroží 11
Ročenka ekologického zemědělství 2018 11
Žádný strach z pcháče (ke stažení) . . 11
Úlohy pre EKOTREND 12
Změny v dotačnej politike nového programového obdobia 13

K EKOLOGII

Vraťme život do krajiny 14
Pro vodu v krajině 14
KNIHY, SERVIS, INZERCE . . . 19–20

Facebook: Redakce Bio
www.bio-mesicnik.cz

Komisař EU pro zemědělství podpoří ekologické zemědělce

Nový komisař EU pro zemědělství Janusz Wojciechowski zdůraznil ve svém úvodním projevu podporu ekologického zemědělství jako klíčového cíle pro novou Evropskou komisi. Wojciechowski zdůraznil zvláštní zaměření na podporu ekologických postupů s tím, že chce snížit rozsah intenzivního zemědělství, včetně omezení intenzivního používání pesticidů a hnojiv. Wojciechowski uvedl, že „nedostatečná spotřeba je hlavní překážkou rozvoje ekologického zemědělství v Evropě“. Řešením by měl být druhý pilíř Společné zemědělské politiky, který by měl poskytnout „interventní nástroje na podporu ekologického zemědělství“, zahrnující nejen zemědělce, ale i spotřebitele a propagaci biopotravin.

Více: <http://www.bio-info.cz/zpravy/novy-evropsky-komisar-pro-zemedelstvi-se-zavazuje-podporovat?lang=1&ref=m&source=email>

Půda doslova mizí před očima

Podle zpráv a dat Českého úřadu zeměměřického a katastrálního rozloha orné půdy v Česku skutečně strmě klesá. Za posledních deset let se jí celkem ztratilo 74 tisíc hektarů. Když se sečte rozloha dvou největších českých měst, tedy Prahy a Brna, a ještě se pár stovek hektarů přidá, odpovídá to zhruba rozloze polí, která za dekádu zmizela. Jen v roce 2018 to bylo 7 209 hektarů, nejvíce od roku 2014. Úbytek zemědělské půdy má i další důsledky, které negativně ovlivňují naši krajinu. Půda je k životu velmi důležitá, a to nejen proto, že se na ní pěstují zemědělské plodiny, ale také z hlediska vodní bilance a stability vodních režimů v krajině. Půda v dobrém stavu je schopna účinně regulovat odtok vody z krajiny, a tím tlumit výskyt povodní i sucha. Jeden hektar hluboké černozemě může akumulovat až 3500 m³ vody. Od roku 1938 se kvůli záborům zemědělské půdy snížila retenční kapacita krajiny ČR asi o 2,4 miliardy kubických metrů vody. (r)

Novinky roku 2020 v rezortu zemědělství

Pro nestátní vlastníky lesů je připraveno 2,5 miliardy korun na zalesnění a péči o lesy. Již teď je z nich vyplaceno více než 980 milionů korun a vyplácení stále pokračuje. Na zalesnění holin po kůrovcové kalamitě, péči o les a zajištění pestré druhové skladby dřevin v lesích nebo na ochranu před škůdci dostanou vlastníci lesů až 2,5 mld. Kč. Podávání žádostí začalo loni v listopadu a skončí 28. února tohoto roku. Myslivci mohou od ledna lovit některé druhy zvěře více dní v roce. To pomůže především oblastem, které zasáhla kůrovcová kalamita a jež jsou osázené novými stromky. Dochází ke zpřísnění požadavků na hospodaření, které musí zemědělci dodržovat, aby měli nárok na některé hlavní dotace. Toto opatřením napomůže zlepšit stav krajiny a její schopnost zadržovat vodu. Od dalšího roku to bude platit na veškeré orné půdě.

V roce 2020 se i nadále MZe soustředí na vyjednávání podmínek nové Společné zemědělské politiky. Prioritami jsou jednodušší pravidla, dostatečně silný rozpočet – na úrovni současného programovacího období, dobrovolné zastropování, redistributivní platba, digitalizace a precizní zemědělství. Bude nutné také dojednat přechodné období na dva roky – kratší doba není reálná. V letošním roce MZe dokončí úpravu několika důležitých zákonů. Jsou to například: myslivecký zákon, zákon o potravinách, zákon o vodách, zákon na ochranu zvířat proti týrání, ústavní zákon o ochraně vody, novela zákona o významné tržní síle a novela zákona o oběhu osiva a sadby.



zpravodajství

Bříza a osika připravují na kalamitní holině vhodné podmínky cílovým dřevinám

Přípravné dřeviny jsou podle odborníků na pěstování lesa Výzkumného ústavu lesního hospodářství a myslivosti, v. v. i. schopny odrůstat v široké škále klimatických a půdních podmínek, na většině stanovišť rychle vytvářejí porosty plnicí požadované funkce. „Z biologického pohledu přípravné dřeviny na plošně rozsáhlých kalamitních holinách upravují porostní mikroklima, půdní podmínky nebo koloběh vody, a tím vytvářejí příznivější podmínky pro obnovu cílových dřevinami,“ uvádějí Jiří Souček, Ondřej Špulák a Jan Leugner z Výzkumné stanice Opočno. ...

Bříza podle jejich zjištění vykazuje širokou ekologickou valenci, má výrazný potenciál přirozené obnovy a intenzivního růstu v mládí, v porostních směsích pak zároveň zvyšuje biodiverzitu i celkový produkční potenciál. V dalších letech se začíná projevat autoredukce. Odborný článek s podrobnými výsledky tohoto výzkumu je možné stáhnout na stránkách VÚLHM Strnady.

Strnady [Výzkumný ústav lesního hospodářství a myslivosti, v. v. i.]



Geniální záber sa podaril Richardovi Galašovi na poli pri obci Dolný Lopašov. Družstvo sa rozhodlo na podporu regulácie hraboša poľného, ako významného škodcu, ktorého populácia bola minulý rok na mimoriadne vysokej úrovni, nasadiť aj tzv. biologickú ochranu.

<https://www.facebook.com/dravce.sk/photos>

Vážení čtenáři Bio a předplatitelé,

vítám Vás v novém čtenářském roce i v tom kalendářním :-)

Rozhodovala jsem se, co bude s Bio dále. Už jsem chtěla definitivně skončit, aby však mohl dále bezproblémově vycházet také Zpravodaj biodiverzity a uchování starých odrůd, být zveřejněn a přístupný na webu Bio, pokračuji ve vydávání Bio zdarma. Předplatné 200 Kč je určeno pro Gengel, o.p.s., v čele s Ing. Petrem Dostálkem, který Zpravodaj obětavě připravuje.

Bio bude mít méně stránek než vloni, podle toho, jak se podaří nasbírat materiál. Jsem si vědoma, že budu přebírat informace z tiskových zpráv, ale i z webů a facebookových profilů, kde si další informace můžete nalézt sami. Někdy však tomu chybí čas a snad vám výběr zpřístupním a usnadním.

Do roku 2020, kterým už se prohnal leden, přeji, abyste mohli vše, co považujete za potřebné, udělat a zažívat pro spokojený život.

Mirka Vohralíková



Vláda odmítla kompostovat bioodpad

PRAHA [Hnutí Duha / Econnect] – Vláda dnes schválila a k diskusi do Poslanecké sněmovny poslala dlouho připravovaný návrh nového zákona o odpadech. Nová legislativa by podle celoevropské shody měla zajistit, aby evropské země používaly odpady především jako druhotné suroviny. Vláda však navrhuje zahrabávat na skládky snadno kompostovatelné odpady ještě dalších deset let. V celé EU je přitom již 20 let zakázáno ukládat na skládky odpady bez předchozí úpravy a Česku za to hrozí každý rok sankce ve výši přes 60 mil. Kč. (Plné znění této zprávy naleznete na adrese <http://ecn.cz/?x=2579448>)

Dosáhnout klimatické neutrality do roku 2050

PRAHA/VARŠAVA/BUDAPEŠŤ [Econnect / Klimatická koalice] – Premiéři Česka, Polska a Maďarska mají v zájmu zdraví a bezpečnosti občanů svých zemí povinnost během nejbližšího jednání Evropské rady podpořit cíl Evropské unie dosáhnout klimatické neutrality do roku 2050. Středoevropské nevládní organizace vyzývají náš region ke společnému přijetí nutných kroků směrem k bezemisní ekonomice a k dosažení dalších výhod vyplývajících z mezinárodní spolupráce. (Plné znění této zprávy naleznete na adrese <http://ecn.cz/?x=2579449>)

Změna klimatu patří mezi nejdůležitější otázky naší doby, myslí si generace Z

[Econnect / Amnesty International ČR] – Deset tisíc mladých lidí z 22 zemí označilo ve výzkumu pro Amnesty k Mezinárodnímu dni lidských práv klima za nejpálčivější problém. Mají pocit, že žijí uvnitř „neúspěšného systému“ a že lidí „zrazují jejich generaci.“ Velký výzkum o lidskoprávních výzvách, kterým čelí mladí lidé, vydala Amnesty u příležitosti Mezinárodního dne lidských práv (10. 12.). „V roce, kdy se mladí lidé ve velkém počtu zmobilizovali za klima, není divu, že to mnozí z dotázaných viděli jako jeden z nejdůležitějších problémů, kterým čelí svět,“ řekl Kumi Naidoo, generální tajemník Amnesty International. „Tato generace žije ve světě šířící se nerovnosti, ekonomické nestability a askeze, kde je obrovské množství lidí ponecháno napospas osudu,“ varoval Naidoo. „Tváří v tvář tomu všemu je zpráva od mladých lidí jasná: Žijeme uvnitř neúspěšného systému. Klimatická krize, znečištění, korupce a špatná životní úroveň jsou ukazatelé alarmující pravdy o tom, jak mocní zneužili svou sílu k sobeckému a často krátkodobému zisku,“ dodal. (Plné znění této zprávy naleznete na adrese <http://ecn.cz/?x=2579447>)

SOUKROMÉ OZNÁMENÍ

Hledám muže, případně kamarády, na pomoc s venkovským rybníčkem (tč. téměř bažina), lesíkem a starým sadem třešní na České Šibíři. Spojení: popř. SMS na 770615187, redakce Bio. Na telefonu jsem přístupná občas. Vítání trampové, ochránci a milovníci přírody a venkova atd.

PRODEJ BIOPOTRAVIN VE SVĚTĚ

Světové prodeje biopotravin překonaly v roce 2018 poprvé hranici 100 miliard dolarů

V roce 2018 se celosvětové prodeje biopotravin poprvé dostaly přes 100 miliard dolarů. Podle průzkumu společnosti Ecovia vloni meziročně globální prodeje vzrostly o 6 procent na celkem 105 miliard dolarů.

Největšími světovými odbytišti pro biopotravinu zůstávají Severní Amerika a Evropa. Společně se na celosvětových prodejích biopotravin podílejí 90 procenty. Ačkoli „západní svět“ má zásadní podíl na prodejích, jeho podíl se od roku 2005 propadl z tehdejších 97 procent. Řada zemí s tradičně velmi silným exportem biopotravin nyní úspěšně buduje své domácí odbytiště, zejména Čína, Brazílie a Indie.

Zemí s největším trhem s biopotravinami jsou nadále Spojené státy americké, na světovém obratu se podílí asi 45 procenty. Dalšími obřími trhy jsou Německo, Francie, Itálie a Kanada. Největší podíl na celkových nákupech potravin a nápojů mají biopotravin v Dánsku, již je to 14 procent. Nejvíce biopotravin průměrně na obyvatele utratí Švýcaři, Dánové, Švédové a Rakušané.

Soukromé značky maloobchodníků mají v odvětví biopotravin velký vliv. Všichni přední maloobchodníci s potravinami v Severní Americe a Evropě prodávají biopotravinu pod soukromými značkami. Coop Switzerland je nejúspěšnější se svou značkou Naturaplan – nabídka 2 500 produktů představuje více než 40 procent prodejů biopotravin ve Švýcarsku. Je to jedna z rostoucího počtu soukromých značek maloobchodníků, která generuje přes 1 miliardu USD.

Biopotravinám roste konkurence ze zvětšujícího se množství programů udržitelnosti a etických značek. Biopotravinu zůstávají v potravinářském průmyslu přední a dominantní ekoznačkou, avšak míra adopce mnoha zemědělských komodit zaostává. Například více než čtvrtina veškeré pěstované kávy a kakaa je nyní certifikována podle systému udržitelnosti. Podíl BIO překonaly další systémy, jako je Fairtrade, UTZ Certified a Rainforest Alliance.

Text: Bio-info a Global Organic Food & Drink Market Trends & Outlook



FOTO – Pavla Momčilová

BIOFACH 2020

BIOFACH měl svoji premiéru již v roce 1990, od té doby se stal vůdčím světovým veletrhem biopotravin. V roce 2019 veletrh přilákal přes 50 000 návštěvníků ze 143 zemí a své produkty představilo 3 266 vystavovatelů z celého světa. Nejvyšší zastoupení vystavovatelů má, mimo Německa, Itálie, Francie, Španělsko, Nizozemí a Rakousko. V roce 2020 představí své novinky z bio branže přes 3 500 vystavovatelů ze 100 zemí, což je rekordní počet v historii veletrhu.

České zastoupení

České zastoupení nebude chybět ani v roce 2020, prezentovat se přijede 30

účastníků. Na společné expozici pod záštitou Ministerstva zemědělství (hala 4A – stánek 605) se představí 17 výrobců: Amylon, Cereabar, České ghíčko, EKOFRUKT Slaný, Emco, EXTRUDO Bečice, FRUJO, HOPI POPI, I love Hummus, King Food Bohemia, Kitl, POEX Velké Meziříčí, POLABSKÉ MLÉKÁRNY, PROBIO, Rawito – Meruzalka, SOLEX AGRO, Vinné sklepy Kutná Hora, také MZe a Svaz ekologických zemědělců PRO-BIO.

Na samostatných expozicích představí své novinky dalších 11 firem: Bombus, Country Life, Deva Nutrition, Fluidum Té – Pro Infusion, Himalyo, Lifefood Czech Republic, ED&F Man Ingredients, Matheo, Mesaverde (KR Real), My Raw Joy a SOYKA.

ZDROJ: <https://www.lovime.bio/>

Projekt „Učíme se vařit bio“ nadále propojuje budoucí kuchaře se světem biopotravín

Zájem o kvalitní potraviny a stravování roste jak mezi běžnými spotřebiteli, tak mezi zákazníky restaurací. Moderní gastronomie je na vzestupu a stále běžnější je používání sezónních a lokálních surovin a přímá vazba na producenty. Pokud navíc dáme přednost bioproduktům, podpoříme výrobce, kteří upřednostňují hospodaření s pozitivním vlivem na životní prostředí, pohodu zvířat a lidské zdraví.



Restaurace Spojka Karlín.

Přestože se veřejnost stále více zajímá o kvalitu a původ potravin, používání lokálních biopotravín je dosud velmi omezené. Důvodem je nedostatečná informovanost o jejich přínosu, cena a dostupnost. Projekt „Učíme se vařit bio“ proto cílí primárně na studenty gastronomických škol, kteří budou ovlivňovat kvalitu českého stravování, včetně toho veřejného. „Aktivity projektu byly navrženy tak, aby měly pro studenty co největší praktický přínos. Studenti si vyzkouší vaření z bio-surovin pod vedením prvotřídních profesionálních kuchařů nebo navštíví restauraci nebo jiný gastro provoz, kterému jsou blízké principy udržitelnosti a kde z bio-

surovin pravidelně vaří. Nedílnou součástí je i exkurze na certifikované ekofarmy nebo k výrobcům biopotravín. Vycházíme ze zkušeností z minulých let a praktické akce doplňujeme informacemi o ekologickém zemědělství a biopotravínách formou seminářů a debat na školách,“ shrnuje **Eva Čermáková**, koordinátorka projektu.

Projekt přímo navazuje na výstupy předešlého projektu „Učíme se vařit bio“, který proběhl v letech 2017/2018. (O něm jsme v Bio v příslušných letech informovali – pozn. red.)

V roce 2019/2020 jsou do projektu zapojeny střední odborné školy gastro-



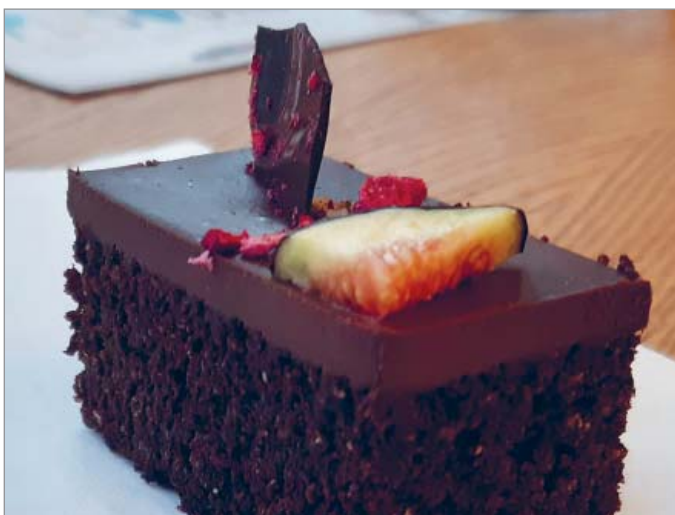
nomického zaměření v hlavním městě Praha a to konkrétně: Střední odborné učiliště gastronomie, U Krbu 45, Praha 10 – Malešice a Hotelová škola, Vršovická 43, Praha 10 - Vršovice.

První aktivity se uskutečnily od září do prosince 2019

S tématem biopotravín a ekologického zemědělství se studenti Hotelové školy ve Vršovcích seznámili v průběhu interaktivního semináře v úterý 3. prosince.

Dozvěděli se, jaké jsou základní rozdíly mezi ekologickým a konvenčním zemědělstvím a jaký vliv mají na naše prostředí a zdraví. Debatovali jsme o skutečné ceně potravin, a co vše ji ovlivňuje. Na seminář navazovala návštěva provozu restaurace Spojka Karlín. Restaurace připravuje jídlo z lokálních surovin a biopotravín a dbá na udržitelnost – vaří zde z tzv. křivé zeleniny ze statku z Polabí, používají rekrabičku, kompostují...

Zaměstnanci restaurace se podělili o své zkušenosti s rozjezdem restaurace a úskalími provozu, nechali studenty nahlédnout do kuchyně, pekárny a výroby kombuchy. Bonusem byla výborná ochutnávka vegetariánské i masité kuchyně včetně veganského dezertu z červené řepy. ➤





➤ Budoucí kuchaři ze Středního odborného učiliště gastronomického U Krbu v Malešicích vařili v úterý 10. prosince menu z biosurovin. Pod vedením šéfkuchaře a člena Národního týmu asociace kuchařů a cukrářů ČR Martina Svatka připravili degustační obědové menu pro 30 spolužáků a vedení školy. Jako předkrm servirovali kroupové rizoto s petrželovým pestem a konfitovanou mrkví a petrželí, a jako hlavní chod podávali vepřovou kotletu z přeštického čuníka s hořčičnou omáčkou, uzenými bramborami a pečenou cibulí. Hlavním překvapením bylo využití sena při pečení brambor a při konfitování zeleniny. O původu uvařeného menu – kde, kým a jak byly produkty vypěstovány, anebo vyrobeny, se účastníci dozvěděli na odpoledním semináři. Také se zábavnou formou dozvěděli mnohé o přínosech ekologického zemědělství,



www.lovime.bio/programy-skoly/
a kontaktujte nás.

Kontakt na koordinátora projektu:

Eva Čermáková (tel: 602 269 323, eva@lovime.bio) a **Martina Opočenská** (tel: 777 177 503, martina@lovime.bio)

Projekt „Učíme se vařit bio“ realizuje PRO-BIO LIGA, pobočný spolek za finanční podpory Hlavního města Praha, Ministerstva zemědělství a organizace KEZ o.p.s.

Informace o realizátorovi

PRO-BIO LIGA, pobočný spolek je spotřebitelská pobočka Svazu PRO-BIO s celorepublikovou působností zaměřená na propagaci a osvětu biopotravin a systému ekologického zemědělství mezi spotřebitelskou veřejností. Liga zprostředkovává rozcestník informací a zajímavostí ze světa ekologického zemědělství, bio a místních potravin na stránkách www.lovime.bio.



kvalitě biopotravin a možnostech jejich nákupu.

Další aktivity projektu jsou plánovány na jaro 2020. Pokud byste chtěli, aby se i na vaší škole učili studenti vařit bio, podívejte se na webové stránky



Program „Učíme se vařit bio“ cílí na studenty a pedagogy středních odborných škol gastronomického zaměření, kteří budou ovlivňovat kvalitu českého stravování. Na školách realizujeme vždy blok aktivit navržených tak, aby měly pro studenty co největší praktický přínos. Studenti si vyzkouší vaření z biosurovin pod vedením profesionálních kuchařů nebo navštíví restauraci či jiný gastro provoz, vypraví se na exkurze na certifikované ekofarmy nebo k výrobcům biopotravin. To vše doplňují semináře a debaty na školách o ekologickém zemědělství a biopotravinách.

Více informací k projektu včetně fotogalerie:

<https://www.lovime.bio/projekty/ucime-se-varit-bio/>

Video z exkurze do Kuncova mlýna: <https://www.lovime.bio/knihovna/knihovna-clanky/ucime-se-varit-bio-srpen-2017-prosinec-2018/>



Paní Pechová představila podrobně všechny fáze od přípravy kvásku a těsta až po upečení a skladování samotného chleba. Přivezla kvásek, hotový upečený chléb i vykynuté těsto. S ním si mohli zájemci vyzkoušet na místě práci vlastníma rukama. Pro domácí pečení si pak odnesli domů kromě kvásku i recept na kváskový chléb a další rady a tipy. I s touto lektorkou spolupracujeme už delší dobu. Uspořádali jsme v minulosti společně několik hezkých kurzů kváskového pečení, které je mezi lidmi čím dál víc populární.

Na kurzech máme možnost prezentovat účastníkům i základní principy a přínosy ekologického zemědělství a produkce biopotravin. Zájem o kurzy vaření a pečení z biopotravin je stále, proto bychom v těchto aktivitách rádi pokračovali i v budoucnu.

Obě akce podpořila finančně kontrolní organizace pro ekologické zemědělství KEZ o.p.s. Chrudim. Velmi děkujeme za podporu.

Děkujeme i oběma skvělým lektorům a také účastníkům – za zájem a příjemnou společnost.

Renata Vaculíková,
Informační středisko pro rozvoj
Moravských Kopic, o.p.s.
www.iskopanice.cz

KURZY VAŘENÍ NA OHNI A PEČENÍ Z BIOPOTRAVIN NA KOPANICÍCH

Informační středisko pro rozvoj Moravských Kopic uspořádalo v prosinci dva kurzy, na kterých se vařilo a peklo z biopotravin. Akce zorganizovalo ve spolupráci s PRO-BIO regionálním centrem Bílé Karpaty.

První kurz byl uspořádán v neděli 8. prosince 2019 pod názvem KARPATY NA OHNI. Zájemci mohli načerpat inspiraci

Jídla byla výtečná a nálada také. Kromě vaření umí totiž Michal o vaření i poutavě vyprávět.

Spolupracuje mimo jiné i s PRO-BIO Svazem ekologických zemědělců. Společně s ním vydal v roce 2016 Kuchařku ze dvora. Jak nám prozradil, v současné době připravuje další knihu a rád by v ní použil i nějaké fotografie z našeho kurzu.

Druhý kurz proběhl těsně před Vánocemi

22. prosince 2019 v prostorách kempu ve Starém Hrozenkově. Učili jsme se péct kváskový chléb z biomouky pod vedením lektorky Marie Pechové z Valašských Klobouk. Mysleli jsme, že v tomto předvánočním čase půjde spíše o „klubovou“ akci pro pár vážných zájemců, obrovský zájem nás však velmi mile překvapil. Asi 40 účastníků se do prostorné jídelny kempu jen tak tak vešlo.



od známého kuchaře a publicisty Michala „Hugo“ Hromase, který opět po roce zavítal na pozvání IS Kopanice do Bílých Karpat. V loňském roce vedl kurz pořádaný společně i s SOŠ Luhačovice zaměřený na úpravu biojehněčího ve školní kuchyni. Letos probíhalo vaření s Michalem venku na ohni. Prostory a příjemné zázemí nám nabídl Penzion Žitková. Michal Hromas totiž venku vaří nejraději – připravuje na ohni i svatby, oslavy a další akce. Rád také používá suroviny z ekofaremu a ekologické produkce. Jako zkušený kuchař zdůrazňuje, že kvalita surovin je základem pro přípravu chutného jídla. Také připomíná, že nejde jen o kvalitu surovin, ale i o to, jakým způsobem a v jakých podmínkách se na farmách chovají zvířata a pěstují rostliny. Nejde tedy pouze o jídlo.

Pod jeho vedením jsme na Žitkově společně připravovali celý den několik pokrmů z různých druhů masa i zeleniny a ovoce. Pekli jsme také kváskový chléb nebo jablečný koláč ze špaldové mouky.



Zeleninový kuskus s tempehem

Rychlý oběd s fytoestrogeny

- 200 g Tempehu BIO ● 150 g kuskusu ● 30 ml sójového oleje ● asi 300 g syrové zeleniny podle sezóny (mrkev, cukety, balkažán, červené papriky, fazolky aj.) ● 3 mladé jarní cibulky s natí nebo pórek ● 2 stroučky česneku ● 3 lžičce SHOYU (kvalitní sójová omáčka) ● sůl ● pepř ● sekaná petrželka nebo pažitka.

Kuskus podle návodu na obalu a nechat na teplém místě.

Tempeh nakrájete na kostičky, čistou zeleninu také, cibulku přes vlákno na proužky.

Ve WOKU na oleji osmahneme Tempeh, přidáme cibulku a další zeleninu a na prudkém ohni oblanšujeme, obracíme.

Ochutíme SHOYU, solí, pepřem, smícháme s připraveným kuskusem a posypeme zeleným kořením.

Chvilu necháme zaležet.

A jsme celé odpoledne fit!!

Pavla Momčilová, facebook
www.medicapublishing.cz

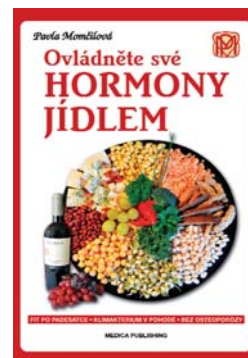


VÍTE, CO JSOU FYTOESTROGENY?

Jsou rostlinnou alternativou hormonů estrogenů a jsou přirozenou součástí řady zdravých potravin. Luštěniny, sója, lněné semínko, celozrnné obilniny, mnoho druhů zeleniny a ovoce, oříšky, byliny a další jsou těmito úžasnými látkami doslova nabití! Pořádná dávka fytoestrogenů je dokonce v červeném víně a v červených hroznech.

Fytoestrogeny jsou prospěšné nejen v době klimakteria a po něm, ale prospívají zdraví po celý život. Dokonce i muži mají z těchto přírodních látek prospěch, brání u nich srdečně-cévním onemocněním, rakovině prostaty aj.

Studie po celém světě dokazují, že kdo jí sójové produkty, sóju, luštěniny, celozrnné obilniny, ovoce, zeleninu a další zdravé superpotraviny již od mládí, tomu shora citované problémy téměř nehrozí. Ale nikdy není pozdě začít, a tak začněte jíst správně už dnes.



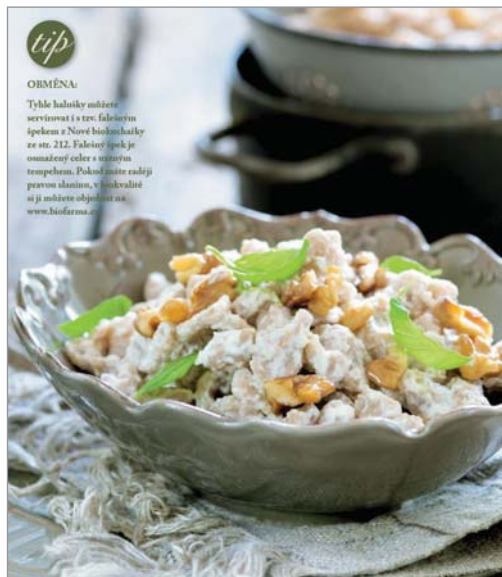
Recepty s fytoestrogeny

Pavla Momčilová

Špaldovo-ořechové halušky s bazalkou

4 porce

- 200 g celozrnné špaldové biokrupice
- 200 ml vody (možná budete potřebovat o 10–20 ml více vody, záleží na velikosti vajec)
- 200 g špaldové mouky hrubé (nejde o celozrnnou mouku, lze nahradit pšeničnou hrubou) – všechny druhy biomouky, celozrnné i bílé, včetně špaldové krupice
- 1 lžičce ořechového (nebo olivového) oleje
- 200 g čerstvého kozího biosýru nebo lze použít brynz
- nasekat ponorným mixérem nebo nastrouhat na ručním mlýnku na strouhanku
- několik opražených vlašských ořechů na servírování
- 3 lžičky sušené bazalky
- v zimě přidejte hrst zelené řeřichy, v létě hrst čerstvé bazalky
- 2 celá biovejce
- 2 lžičky mořské soli



Postup

1. Dejte vařit vodu do velkého hrnce a osolte ji.
2. Smíchejte krupici, mouku, namleté ořechy, vejce, sůl, lžičku oleje, vodu a zamíchejte. Vznikne vám haluškové těsto. Vody dejte do těsta nejdříve 200 ml, a až pokud by se vám těsto zdálo příliš tuhé, tak přidejte po troškách ještě 10–20 ml vody. Těsto by mělo být husté, ale jen tak, abyste ho poměrně snadno protlačili lisem na halušky. Pokud bude těsto moc řídké, bude lisem protékat a vznikne vám spíše dlouhé kapání než halušky.

3. Nenechávejte těsto dlouho stát a co nejdříve ho do vroucí osolené vody protlačujte přes lis na halušky. Je lepší těsto rozdělit na dvě várky. Počkejte, až halušky vyplavou a voda se bude opět vařit. Pak halušky povařte ještě cca 4–5 minut a potom vylovte cedníkem.

4. Hned je dávejte do hrnce nebo mísy s brynzou nebo s kozím sýrem a ještě horké promíchejte. Ochuťte bazalkou, solí, popřípadě troškou čerstvé umleté pepře a servírujte v zimě s řeřichou v létě s bazalkou a s hrstí opražených ořechů.

OBMĚNA: Tyhle halušky můžete servírovat i s tzv. falešným špekem z Nové biokuchačky ze str. 212. Falešný špek je osmažený celer s uzeným tempehem. Pokud máte raději pravou slaninu, v biokvalitě si ji můžete objednat na www.biofarma.cz.

Hanka Zemanová: Bioabecedář SmartPress

Jak se žije na moravské ekofarmě

BIOZELENINA OD VYMĚTALŮ DO 24 HODIN DOMA

Ekologické pěstování zeleniny má v západní Evropě dlouholetou tradici a úspěšně funguje dodnes. V mnoha státech Evropy nejsou několikahektarové podniky vzácností a existuje tam silně konkurenční prostředí. Biozelenina se tak stala důležitou součástí sortimentu a ve většině velkoměst působí jedna nebo více zavážkových služeb. Milovníci biozeleniny u nás si asi trochu postesknou, protože vědí, že v České republice je tomu jinak. Ekologických zelinářů je zde jen velmi málo. Jedná se většinou o rodinné farmy. Biozeleninu farmy pěstují v malém množství tak, aby rodina na práci stačila sama. A jelikož je zelinářských ekofarm u nás tak málo, spotřebitelé biozeleninu v super a hypermarketech téměř neuvidí. Vše, co farmáři vyprodukují, prodají svým stálým zákazníkům. A jen někteří stačí ještě dodávat do vybraných prodejen biopotravin či na tržnici. Ve velkém se u nás zatím biozelenina prodávat nezačala.

Jedna z českých rodinných zelinářských ekofarm vyrostla před čtrnácti lety v úrodné oblasti Břestu u Kroměříže. Odsud zásobují manželé Vymětalovi na tři stovky svých stálých zákazníků od Aše až po Slovensko. Zákazník si zboží objednává většinou telefonicky nejméně jeden den předem a podle druhu zásilky má biozeleninu doma už třeba do 24 hodin. Vymětalovi sklízí biozeleninu každý den, aby byla čerstvá, balí ji a posílají poštou. Možný je i osobní odběr přímo z farmy a Vymětalovi stihnou také část produkce dovést autem některým odběratelům v regionu. Každý rok mohou zákazníci vidět Vymětalovi na ostravském Biojarmku.

V Břestu se během roku urodí více než padesát druhů biozeleniny a bioovoce. Bioovoci se Vymětalovi věnují jen okrajově a zákazníkům nabízejí oblíbené jahody, švestky či jablka. „Letos nám však počasí nepřálo a jahody se nevydařily,“ posteskl si pan Vymětal. Každý rok přeje počasí jinému druhu zeleniny či ovoce, vývoj nelze předpokládat a tak se po každé nabízený sortiment mírně liší. Prodej také záleží na vyprodání zásob jednotlivých druhů. „Od konce května neprší, je velké sucho a zem je tak tvrdá a vyschlá, že nemůžeme použít žádnou mechanizaci,“ vysvětluje zelinář a my se přesvědčujeme na vlastní oči, když zkoušíme zabořit prst do hlíny a nedo-

staneme se hlouběji než pár milimetrů. „Jsou zde specifické podmínky, tvrdá a těžká půda, navíc prší málo, ale my si nestěžujeme,“ dodává pan Vymětal.

Je polovina července a na poli dozrávají cukety, okurky, patizony, vodnice, mrkvička, fazolky, zelí, kapusta, kopr, celer, květák, mangold a spousta dalších druhů. Vymětalovi zvládají během roku všechny práce na dvouhektarovém poli biozeleniny sami, ale na sezónní sběr některých druhů přijedou pomocníci z rodiny.

Pan Vymětal byl jedním z prvních ekozelinářů v Čechách a jak uvedl, má se zelinářstvím už dlouholetou zkušenost: „Zelenině jsem se věnoval odjakživa. Už v Kroměříži, kde jsme dříve bydleli, jsem zeleninu prodával přes tzv. Zahrádkáře. Potom jsme koupili dům v Břestu a začali tady hospodařit. Nejdříve jsme dojížděli na pole každý den z Kroměříže a před sedmi lety jsme se sem odstěhovali na trvalo.“

Ještě loni, kromě pěstování biozeleniny, chovali Vymětalovi také drůbež a skot. Dnes mají za domkem zahradu s ovocnými stromy, skleníky a sklad zeleniny, pár kilometrů vzdálené pole a na dvorku psa a kočku. Žádné jiné zvíře jsme zde nepotkali, protože se Vymětalovi před půl rokem rozhodli pro radikální změnu životního stylu. Vzhledem ke zdravotnímu stavu přešli na rostlinnou stravu a pochvalují si ji.

Jak nám vysvětlili, upustili od chovu zvířat a nyní se věnují výhradně pěstování zeleniny. Vymětalovi se živí pouze syrovou zeleninou a ovocem, semínky, ořechy a bezlepkovými obilovinami: „Přes den si dáme zeleninu přímo na poli, která je plná slunce a s touto energií vydržíme při práci celý den. Moc se nám ulevilo od zdravotních potíží, cítíme se lépe,“ vysvětluje paní Vymětalová a dodává: „I náš pes a kočka jsou ta-



Paní Vymětalová vaří jahelné hrnkové knedlíky



Dýně

kovi vegetariáni. Dáváme jim hlavně zeleninu a jen doplňkově maso.“

V kuchyni se zrovna připravuje oběd a paní Vymětalová nám ukazuje svůj domácí kváskový chléb a jahelné hrnkové knedlíky. Pro stálé zákazníky je zdrojem receptů a zdravých kulinářských rad: „My se snažíme, aby se biozelenina dostala mezi lidi, kteří ji potřebují, k maminkám s dětmi i nemocným.“

Vymětalovi prodají vše, co vyprodukují, a s odbytem nemají problémy. Neplánují produkci rozšiřovat, protože pole biozeleniny stačí sami obdělávat a více už by nezvládli. Hospodaří v Břestu s cílem vyhovět svým zákazníkům a produkovat kvalitní zeleninu, a to se jim daří. Kéž by těch českých drobných ekozelinářů přibýlo a mohli tak uspokojit poptávku domácích spotřebitelů.

Markéta DOUBRAVSKÁ

Mangold



EKOFARMA JOSEF VYMĚTAL – LÁSKA K PŮDĚ A RADOST Z DARŮ PŘÍRODY

Přinášíme vám článek České technologické platformy pro ekologické zemědělství – v rámci série Příběhy ekologických zemědělců aneb Kde se rodí bio zavítali na Kroměřížsko, kde hospodaří manželé Vymětalovi.

Vydejte se s námi na české a moravské biofarmy. Seznamte se s farmáři, kterým záleží na krajině, ve které žijí, a na čistotě produktů, které vyrábějí. Poznejte skvělé chutě domácích sýrů, vín, mléčných výrobků a jiných jídel. Zveme vás na výlet na místa, kde stojí za to zastavit se a inspirovat se příběhem místních sedláků. Možná dostanete chuť vydat se k nim sami na ochutnávku nebo na rodinnou dovolenou. Vítejte tam, kde se farmaří s láskou. Tam, kde s úctou k přírodě a krajině vsadili na bio hospodaření.

Břest je malá obec u říčky Moštěnky, 11 km severně od Kroměříže. Ač je Biofarma Vymětalových drobná svou rozlohou a mediálně téměř neznámá, považujeme ji za skrytý poklad mezi českými a moravskými farmami. Její majitelé jsou příkladem velkého porozumění přírodě a jejím darům. Dokázali propojit moudrost starých sedláků, znalost půdy a života v ní a moderní způsob prodeje produktů nejen ze dvora, ale i přes bedýnkový systém.

Jsou skutečnou oázou vnitřního klidu a zkušeností, kde se vám zpomalí tep už po

Produkty

Vymětalovi nabízejí sezónní ovoce a zeleninu, vejce a široký výběr zpracovaných produktů. Zákazníci objednávají po celý rok a nakupují plodiny, které jsou na farmě k dispozici. Brambory, kořenovou zeleninu, cibuloviny, luštěniny, saláty, hrušky, maliny, meruňky...

Motto Vymětalových: „Některí lidé k nám chodí pro zeleninu už 28 let. Tu vaši poznáme mezi desítkami jiných, říkají.“



pár minutách rozhovoru o čerstvých vajíčkách. Chcete-li se nechat překvapit a koupit si se svazkem mrkve i zásobu radosti ze života, jste v Břestu na ideálním místě.

S čím hospodaří

Farma vlastní tři hektary půdy – pole a sad. Manželé Vymětalovi zde hospodaří skoro 30 let. Bývalá vedoucí pošty a mechanizátor zemědělských strojů si splnili společný sen. V roce 1990 si pořídili nejprve obchod a poté koupili zemědělské pozemky. Vymětalovým je dnes více než 70 let, přesto všechnu úrodu obdělávají spolu s jedním pomocníkem výhradně ručně.

„Plodiny obdělávané strojově nebo pěstované ve skleníku u nás nenajdete. Ovoce i zelenina jsou živé organismy, poznají energii slunce a lidské ruční práce. Když chceme od přírody to nejlepší, musíme jí každý den to nejlepší ze sebe dát,“ říká Danuše Vymětalová.

Specialitou jsou domácí džemy, které díky šetrnému zpracování obsahují vysoký podíl živin. Danuše Vymětalová ovoce zpracovává rovnou čerstvě, bez chlazení, a produkt prochází varem jen po dobu pěti minut.

Domácí sirupy vyrábějí majitelé za studena, nejoblíbenější jsou z malin, rybízu a ostružin.

Zážitkové exkurze

Vymětalovi pořádají každé léto školní a rodinné exkurze na svá pole a do sadu. Jejich cílem je dát dětem i dospělým možnost kontaktu se zemědělskou prací. „Udělat si volný den, dotknout

se trávy i mšice, vykopat brambor, utrhnout jahody. Pobýt s půdou a přírodou,“ popisuje paní Vymětalová smysl exkurzí, o které je každoročně velký zájem. Na farmu se jezdí učit o ekozemědělské praxi studenti z Prahy, Lednice i Německa.

Dvě otázky pro zelináře Vymětalovy:

Proč jste se rozhodli pro ekologické zemědělství?

Nic jiného by nám ani nedávalo smysl. Člověk potřebuje čistou energii z přírody, energii ze slunce a z vody – a pokud to má být energie živá, lze ji získat pouze šetrným způsobem v souladu s přírodou. Jinou cestu si neumíme představit.

Jak pečujete o svou půdu?

Do půdy nezasahujeme jinak než přírodními cestami. Hnojíme maximálně jednou za rok hnojem, který před tím tři roky ručně přehazujeme, než zfermentuje. Naše půda obsahuje 300 000 žížal na hektar, ty obstarávají všechnu hnojící a kypřící práci za nás. Nepocitujeme ani sucho. Naše půda má díky vysoké biodiverzitě vlastní schopnost zadržet si vodu. Navíc jsou naše pozemky položené u říčky Moštěnky, která nám udržuje spodní vodu dva metry pod povrchem. I v nejteplejších letních dnech je na našich polích večer příjemně chladno.

Zdroj: ©ČTPEZ 2018

FOTO– archiv farmy Vymětalových

Odkaz na video z ekofarmy Josefa a Danuše Vymětalových v pořadu Ze dvora na televizi Stream.

<https://www.televizeznam.cz/video/ze-dvora/kromeriz-zelenina-63972396>



Projekt „Miluji jídlo – neplýtvám! Miluji vodu – kohoutkovou!“

V projektu „Miluji jídlo – neplýtvám! Miluji vodu – kohoutkovou!“ řešili žáci tří vybraných škol v Královéhradeckém kraji, co mohou dělat pro snížení plýtvání pitnou vodou a jídlem ze školní jídelny. Školy se do projektu zapojily díky programu Skutečně zdravá škola a za finanční podpory Královéhradeckého kraje.

Při realizaci jednotlivých aktivit projektu žáci měřili množství jídelního odpadu, zjišťovali důvody vyhazování jídla a hledali možnosti, jak množství odpadu snížit. Zamýšleli se nad důvody, proč oběd mnohdy vyhodí, aniž by ho alespoň ochutnali a co by mohli udělat oni i kuchařky pro to, aby se tolik jídla nevyhazovalo. V některých školách umožnily paní kuchařky žákům exkurzi do školní kuchyně, což se ukázalo jako přínosné, protože žáci mají velmi liché představy o tom, jak to ve školní jídelně chodí, jakým způsobem je sestavován jídelníček a kolik práce za přípravou jednoho školního oběda stojí.

V druhé části projektu prováděl každý žák audit své spotřeby tekutin během všech dnů po dobu jednoho týdne. Následně pod vedením pedagogů v příslušných předmětech vyhodnocovali nejen množství vypitých nápojů, ale také spotře-

bu vody, která vznikne při výrobě daných nápojů – např. balených a slazených vod. Projekt neopomenul ani téma vlivu tekutin na lidský organismus. Z auditů mimo jiné vyplynulo, že cca 10% žáků druhého stupně pije během školní docházky energetické nápoje, a to především proto, aby byli v kolektivu spolužáků výjimeční. Zajímavým zjištěním při měření zbytků jídla z jídelny se ukázal fakt, že na jedné škole zůstává každý den až 25% nevyzvednutých obědů – žáci si je ve skutečnosti jen tzv. odpínou.



Do všech aktivit se zapojilo okolo 450 strávníků ve tří školách. Dále se projektu účastnilo také pět studentek Gymnázia J. K. Tyla v Hradci Králové, které pod vedením Mgr. Barbory Pejškové připravily pro školy k projektu poutavé plakáty na téma kohoutkové vody. Tyto plakáty budou dále použity k propagaci celostátní osvětové kampaně na stejné téma v březnu roku 2020.

Na většině škol si v rámci projektových dnů žáci uvědomili, že mají vůči pokrmům často předsudky, které mnohdy neodrážejí realitu. S pomocí pedagogů citlivě komunikovali s pracovníky školních jídelen o možnostech zlepšení některých neoblíbených pokrmů. Díky dobře vedené komunikaci se mezi všemi stranami podařilo navázat spolupráci a najít pochopení. Nedůvěra v řadách žáků panuje také vůči pití kohoutkové vody, o které mají mnohdy natolik zkreslené představy, že se při její konzumaci vážně obávají o své zdraví.

Do projektu se zapojili pedagogové, pracovníci školních jídelen a žáci ZŠ a MŠ Svobodné Dvory, ZŠ a MŠ Rudník a ZŠ Mraveniště Markoušovice.

Zdeňka Trummová, koordinátorka projektu v KHK

ZIMA – ČAS DOBÍJENÍ BATEREK A NÁVRATU KE KOŘENŮM

Zimní energie přírody nás zvou, abychom ve svých životech zrcadlili to, co se děje vsamotné přírodě. Výrazně zpomalit životní tempo, stáhnout se domů adobit baterky se opravdu vyplatí. S příchodem jara budete ukotvení, odpočinutí a tedy připravení na prudký růst všeho nového ve svém životě.

Jak ale vdnešním hektickým světě zpomalit a co vlastně doma vzimě dělat? Nechte se inspirovat těmito pěti tipy Feng Shui pro obnovu energie a posílení vlastních kořenů:

1. Vytvořte doma dlouhý zimní večer. Pár hodin před ulehnutím zhasněte velká světla a svíte jen lampičkami, menšími svítkami či svíčkami. Můžete začít jen vjedné místnosti... Menší světýlka výrazně zklidní a zjemní celkovou atmosféru místnosti. Když bude váš příbytek více kopírovat skutečnou tmou venku, přirozeně zpomalíte. Zkuste takto zjemnit svůj příbytek pár večerů týdně a uvidíte, jakou proměnu to do vašeho života přinese.

2. Pozorujte oheň vkrbu (nebo si ho pusťte v televizi na videu). Vzpomínejte při tom na své předky, kteří po tisíce let hleděli za dlouhých zimních večerů do plamenů. Můžete mlčet nebo si srodinou povídat o pro vás smysluplných tématech, na která po zbytek roku není většinou čas. Oheň dodává duchovní sílu a jeho pozorování tak oživuje i váš vnitřní plamen.

3. Třídte nepotřebné věci – staré dokumenty, nepoužívané recepty, či fotky připomínající minulost, kterou už si nechcete připomínat. Pokud ještě vlastnité poklady zdob vašeho dětství, jako např. zažloutlé žákovské knížky

či diplomy v hodu granátem, vyhradte si čas a postupně je proberte. Nechte si jen to, co opravdu potřebujete nebo co máte rádi. I jen pár vyříděných věcí vnesedo vašeho života více energie, nadhledu a lehkosti.

4. Posilte napojení na předky, třeba tím, že vystavíte fotografie svých prarodičů. Pokud nemáte fotky, můžete vystavit cokoli jiného, co vám je symbolizuje. Třeba obrázek místa, kde žili. V zimě jsme nejvíce zcelého roku duchovně napojeni na své blízké, kteří už nejsou snámi. Rodová moudrost generací, které tady byly před vámi, je velkým zdrojem síly a odvahy. Vaši předci vám chtějí na vaší životní cestě pomoci. Vneste jejich energii do vašeho příbytku a budete se cítit silnější.

5. Proberte fotografie za minulý rok a aktualizujte fotky vystavené v interiéru. Zima je ideální období projít stovky až tisíce fotografií, které jsme za rok pořídili. Smažte nepovedené záběry nebo ty, které nepotřebujete. Naopak opravdu šťastné fotky, ze kterých na vás sálá pozitivní energie, vytiskněte a vystavte doma na místo, kde je dobře uvidíte. Takovéto fotky mají velkou sílu dodat vám energii, dobrou náladu a násobit ve vašem životě to, co na vás vyzařují.

Dopřejte si zklidnění vnařuči dlouhých zimních večerů. Tato časová investice se vám ve zbytku roku bohatě vrátí zpět v podobě větší energie, vnitřního klidu a harmonie. Další inspiraci a praktické tipy, jak se napojit na rytmus roku, najdete v knize **Blanky Vun Kannon Návrat domů**, kterou vydalo nakladatelství Smart Press.

Knihajekdostání na <https://www.smartpress.cz/navrat-domu>.

HLAVNÍ ÚČINNÉ SLOŽKY KRÁLOVSKÉ PÉČE

Bio opunciový olej je ve světě přírodní kosmetiky symbolem věčného mládí.



Označení „přírodní botox“ rozhodně není od věci. Jeho přirozenou součástí je vysoké množství vitamínu E, betakarotenu, squalenu a fytoosterolů. Dokáže jako záchrakem vyhlazovat vrásky, intenzivně podporuje tvorbu kolagenu, udržuje pleť hydratovanou, zklidňuje ji a má protizánětlivé účinky. Extra bio arganový olej patří díky svým ojedinelým hydratačním a omlazujícím účinkům mezi celosvětově nejoblíbenější oleje.

Obsahuje vysoké množství vitamínů E a F, které doplňují pleť potřebnou hydratací, chrání buňky před oxidačním stresem, zabraňují jejich předčasnému stárnutí a tvorbě vrásek. 100% bio esenciální oleje růže a levandule dokonale doplňují a podporují účinky rostlinných olejů. Kromě jedinečného působení na pleť harmonizují mysl i navozují pocit štěstí.



Jedině dvouleté přechodné období nové SZP zemědělce neohrozí



Návrh Evropské komise na jednoleté přechodné období při přechodu na novou Společnou zemědělskou politiku (SZP) považuje ministr zemědělství Miroslav Toman za důležitý posun, nicméně pro zemědělce i členské státy jde o nereálně krátkou lhůtu. Ministr proto bude chtít přesvědčit Chorvatsko, které nově předsedá EU, aby přechodné období prodloužilo na dva roky.

„S ohledem na potřebné nastavení podmínek nových dotačních pravidel i související nastavení platebních systémů je třeba, aby přechodné období bylo dvouleté. Jedině tak se jednotlivé národní platební agentury stihnou řádně připravit a neohrozíme výplatu podpor pro zemědělce,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman. Ten chorvatskou ministryni zemědělství již dříve pozval na březnové zasedání rozšířené Visegrádské skupiny v Brně. Na návštěvu České republiky Toman pozval i nového evropského komisaře pro oblast zemědělství Janusze Wojciechowskiego.

Tématem, kterému se ministři věnovali na zasedání Rady pro zemědělství a rybnářství, byla i tzv. **Zelená dohoda pro Evropu** (European Green Deal). Ta má představovat zásadní strategii pro přechod do roku 2050 na klimaticky neutrální a udržitelnou ekonomiku bez emisí skleníkových plynů. Záměrem je stanovit ambiciózní cíle EU v oblasti životního prostředí a klimatu tak, aby se spravedlivě a zapojily všechny členské státy. Důležité je zvýšit úsilí, prevenci i připravenost v řešení problému ohledně změny klimatu. **Udržitelné hospodaření a posílení biodiverzity** vnímá česká strana jako hlavní priority, proto vyšší ambice v oblasti

klimatu a životního prostředí podporuje. Úroveň ambicí EU ale nesmí ohrozit konkurenceschopnost českých zemědělců. V ČR dojde po roce 2020 k posílení požadavků standardů Dobrého zemědělského a environmentálního stavu půdy (DZES), a to především s ohledem na zachování zásob uhlíku a podporu jeho ukládání. Zemědělci budou například muset **zachovávat trvalé travní porosty** na základě poměru k zemědělské ploše či vhodně **chránit mokřady a rašeliněště**. Se Zelenou dohodou souvisí také nová strategie *Od zemědělce ke spotřebiteli* (Farm to Fork), která bude řešit především ochranu spotřebitele a bezpečnost potravin a vytvoření spravedlivého, zdravého potravinového systému šetrného k životnímu prostředí. **tz**



Ekostatek Bozetice u Borohrádku.

Ročenka ekologického zemědělství za rok 2018

Ministerstvo zemědělství ve spolupráci s ČTPEZ a Bioinstitutem, o.p.s., vydává Ročenku ekologického zemědělství, která shrnuje statistické informace o ekologickém zemědělství v České republice za rok 2018.

Ročenka je dostupná v elektronické verzi ke stažení níže.

https://aa.ecn.cz/img_upload/8d8825f1d3b154e160e6e5c97cf9b8b3/rocenka_ez_2018_web.pdf

ÚVOD

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

ročenka, do níž právě nahlížíte, je tradiční publikací, která přináší ucelený zdroj dat o vývoji i aktuálním stavu ekologického zemědělství a produkce biopotravin

v České republice. Rok 2018 ukázal, že celý sektor ekologické produkce se snaží reagovat na dynamický růst poptávky po biopotravinách a dalších bioproduktech. Ekologicky obhospodařované plochy již tvoří téměř 13 % z celkové výměry zemědělské půdy v ČR, přičemž na nich hospodařilo 4 606 farem, což znamená nárůst o 200 farem oproti roku 2017. Ještě výrazněji na **zájem spotřebitelů o biopotraviny zareagovali výrobci, jejichž počet se zvýšil o 11 % na 750** a distributorů (obchodníci), jejichž počet vzrostl na **945**, tedy o více než 26 %.

Mezi hlavní strategické cíle Ministerstva zemědělství nadále patří podpora ekonomické životaschopnosti ekologických farem a také posun ke změně struktury sektoru, který je historicky založen spíše na extenzivním hospodaření v horských a podhorských oblastech. Intenzifikace ekologického zemědělství je celoevropským trendem. Podpora ekologického sektoru proto vyžaduje komplexní přístup. **Ministerstvo v roce 2018 vyplatilo podpory ve výši téměř 1,4 miliardy korun,**

Žádný strach z pcháče rolního

Častým problémem ekologických polí je zaplevelení pcháčem, který se snadno šíří oddenky a to často i na náradí na zpracování půdy z jednoho pozemku na druhý. Pro jeho zvládnutí je dobré vědět o příčinách zaplevelení, znát vliv způsobu hospodaření na půdu a především stanovištní podmínky, které jeho růst významně ovlivňují. Nabízíme výsledky pokusů BIO Forschung Austria, který ověřoval možnost regulace pcháče pomocí osevního postupu, zkoumal jeho fyziologii a vliv mechanické regulace na obsah zásobních látek. Publikace: **Žádný strach z pcháče rolního** [2 MB, pdf] zde:

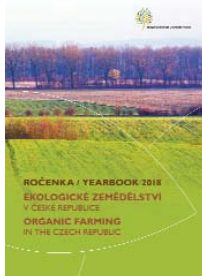
https://aa.ecn.cz/img_upload/8d8825f1d3b154e160e6e5c97cf9b8b3/pchac_rolni.pdf

Nová videa na YouTube Bioinstitut

Všechna nová videa spojuje téma půda – voda a byla pořízena v rámci dlouhodobého projektu „Jde o půdu – jde o život“. Tentokrát byla realizována díky finanční podpoře kontrolních organizací ekologického zemědělství KEZ o.p.s. a ABCERT. Jsou určena nejen zemědělcům, ale i široké veřejnosti, protože vysvětlují řadu procesů, které mění strukturu a kvalitu půdy a tím ovlivňují stav naší krajiny. Video: **Meziplodiny - téma současného zemědělství** * **Sucho – výzva ke změně hospodaření** * **Voda pro půdu a půda pro vodu**

Záznam workshopu rakouského výzkumného ústavu Bioforschung Austria **Voda pro půdu a půda pro vodu**

https://www.youtube.com/channel/UCWXGEgm5ID2tlk3e_dS_Qzw



ÚLOHY PRE EKOTREND

Predsedníctvo zasadalo v Tatrách



Zasadnutie predsedníctva Zväzu EKOTREND Slovakia sa konalo v dňoch 17.–19. 1. 2020 v Penzióne Pod lesom v Dolnom Smokovci a zúčastnilo sa ho spolu 16 členov. Program bol koncipovaný tak, aby sme okrem rokovania spoznali aj naše krásne veľhory. V sobotu dopoludnia na Hrebienku práve začínali medzinárodné majstrovstvá v stavaní ľadových sôch, čo bolo pre nás veľmi príjemné spštenie pobytu.



FOTO – Iveta Janštová

Každý, kto prišiel na zasadnutie, doniesol niečo na občerstvenie. Keď majiteľ penziónu videl, koľko toho máme, tak sa pre istotu pýtal, či sme prišli naozaj len na víkend...

Popoludní sme zasadnutie začali kontrolou uznesení z posledného zasadnutia. Nasledovala správa o aktivitách Zväzu medzi zasadnutiami. Jednou z nich bola účasť na nadregionálnych majstrovstvách v zabíjačke na Salaši Zbojská, ktorého sa zúčastnili štyria členovia a doporučili, aby sme túto aktivitu dali do plánu činnosti Zväzu aj v roku 2020.

V roku 2020 náš Zväz čaká voľba predsedu a predsedníctva. Zasadnutie rozhodlo, že je potrebné opätovne vyzvať všetkých členov, aby sa prejavili ohľadom kandidatury, pričom majú poslať svoje predstavy a podnety o budúcej činnosti Zväzu EKOTREND Slovakia.

Plán činnosti na rok 2020 obsahuje väčšinou tradičné aktivity, ako napr. študijná cesta na BIOFACH Norimberg, súťaž BIOFARMA ROKA, konferencia na Ukrajine, letné ekotábory, semináre pre „predaj z dvora“ ako i jesenná celoslovenská EKO konferencia v Liptovskej Teplicke. Na poslednú spomínanú akciu predsedníctvo rozhodlo, že bude pozvaný aj partnerský zväz PRO-BIO z Českej republiky.

Člen dozornej rady **Štefan Prôčka** pozval všetkých koncom augusta na dožinky v jeho rodnej Dolnej Ždani. Prítomní jeho iniciatívu s radosťou prijali. **Ing. Ľubomír**

Pastucha člen predsedníctva Zväzu a člen Rady starších Slovenského koseckého spolku, vodca Považskej koseckej družiny navrhol, aby sa Zväz zúčastnil niektorej z akcií tohto spolku, napríklad „Prašnickeho koseckého festivalu“, ktorý bude v máji. Odsúhlasené plánované aktivity Zväzu sú zverejnené na

<https://www.ecotrend.sk/zvaz-ekologického/sprava/planovane-aktivity-v-roku-2020/>

Následne prebiehala diskusia o vylúčení neplatičov zo Zväzu a schválenie členstva pre nových záujemcov. Výstupy z workshopu a EKO konferencie (venovali sme sa im v predchádzajúcom príspevku Bio 1/2020) budú podkladmi pre ďalšiu činnosť Zväzu a vytvorenie návrhu kompetencií členov predsedníctva pre jednotlivé výstupy. Zaujímavá bola súhrnná informácia **Miloša Homolu** z pracovných stretnutí IFOAMu, ktorého sme členmi (na ďalšej stránke). Rokovanie trvalo do skorých večerných hodín a na jeho konci bolo prijaté uznesenie s osemnástimi bodmi uložených úloh pre jednotlivých členov predsedníctva.

Nasledovalo spoločenské posedenie v duchu fašiangových tradícií (fašiangy – obdobie jedla a zábavy trvajúce od Troch kráľoch do utorka pred Popolcovou alebo tzv. škaredou stredu). V nedeľu sme navštívili Tatranskú Lomnicu a Skalnaté pleso, ktoré nám privítalo snežným počasím s krásnymi výhľadmi.

Zuzana HOMOLOVÁ

Pozvánka na študijnú cestu na medzinárodný veľtrh BIOFACH 2020

Národná sieť rozvoja vidieka Vás v spolupráci s Ekotrend Slovakia – zväz ekologického poľnohospodárstva pozýva na študijnú cestu na medzinárodný veľtrh BIOFACH 2020, ktorá sa uskutoční v termíne 12.–14. 2. Súčasťou študijnej cesty je aj exkurzia na ekologickú farmu v Karlstettene (Rakúsko) a návšteva biopivovaru v Norimbergu.

Program študijnej cesty

12. 2. 2020 (streda)

08:45 Odchod z Nitry, ďalší nástup Zeleneč (D1)
10:45 Odchod z Bratislavy*
13:00 Exkurzia na ekologickú farmu Maierhofer, Karlstetten, Rakúsko, (spracovanie ovocia, samoobslužný obchod s biopotravinami otvorený 24 hodín), <http://bioplatzl.at/>
18:00 Schärding, Rakúsko – individuálna večera, <https://schaerding.at/tour/sd.html>
21:00 Príchod na nocľah Hotel zur Post Velburg, Nemecko, www.hotelzurpost-velburg.de

13. 2. 2020 (štvrtok)

07:00 Raňajky
08:00 Odchod do Norimbergu
09:00–18:00 Výstava BIOFACH Norimberg, <https://www.biofach.de/>
18:00 Odchod z Norimbergu do Velburgu
19:00 – 21:00 Spoločný večer
22:00 Nocľah Hotel zur Post Velburg

14. 2. 2020 (piatok)

07:00 Raňajky
08:00 Odchod do Norimbergu
9:00–11:00 Exkurzia do biopivovaru v Norimbergu, <https://www.historische-felsen-gaenge.de/fuehrungen/kombifuehrungen>
13:00 odchod z Norimbergu
21:00 Príchod do Bratislavy, ďalšie výstupy Zeleneč, Nitra



Účasť na nadregionálnych majstrovstvách v zabíjačke na Salaši Zbojská, ktorého sa zúčastnili štyria členovia Ekotrendu.

FOTO – Miloš Homola

ZMENY V DOTAČNEJ POLITIKE NOVÉHO PROGRAMOVÉHO OBDOBIA EU

Komisia Uršuly von der Leyen má silnú zelenú agendu a spoločná poľnohospodárska politika (SZP) tvoriaca takmer 40 % európskeho rozpočtu by mala k týmto cieľom tiež prispieť. V rámci nového programového obdobia 2021–2027, (ktoré začne 2022, možno až 2023) čakajú farmárov zmeny v dotačnej politike.

V priebehu roka 2020 sa má každý členský štát rozhodnúť či bude podporovať ekologické poľnohospodárstvo a aké ekologické a klimatické ciele chce podporiť z verejných zdrojov.

V mnohých krajinách Európskej únie neplánujú ekologické poľnohospodárstvo podporovať v takej podobe, ako tomu bolo doteraz. Kedy certifikát ekologickej produkcie oprávňuje farmára na zvýšenie dotácií. Napríklad v Holandsku ekologické dotácie nikdy nemali a ani ich mať nebudú. (Zákazník tak znáša všetky náklady súvisiace s vyššími nákladmi na ekologickú produkciu.)

Platby v prvom pilieri, ktorých výšku doteraz ovplyvňoval predovšetkým typ pestovanej plodiny a nadmorská výška, má nahradiť **sada tzv. ekoschém**, no niektoré krajiny ich odmietajú a považujú poľnohospodárske dotácie za nástroj na zabezpečenie základného príjmu pre farmára.

Naproti tomu ekoschémy majú zabezpečiť, aby verejný peniaze boli minuté tak, aby zlepšovali život všetkých obyvateľov.

Praktické príklady ekoschém

- podpora biodiverzity (zmenšovaním plôch osiatych jednou plodinou, zvýšenie rozmanitosti pestovaných plodín, vytváranie krajinných prvkov napr. v okolí potokov,
- zadržiavanie vody v krajine (rozvoj neprodukčných plôch, oševný postup),
- opatrenia proti veternej erózii (vysádzanie stromoradií),
- zvyšovanie obsahu dusíka v pôde (zelené hnojenie, maštalných hnoj, oševný postup).



V súčasnosti v jednotlivých členských štátoch prebehla SWOT analýza a pripravujú sa strategické plány. V nich si jednotlivé členské štáty majú definovať priority, vybrať ekoschémy a prideliť im rozpočet. Zatiaľ to vyzerá, že ambiciózne ciele Európskej komisie pre novú (SZP) nebudú naplnené. V mnohých členských štátoch si plánujú vybrať také ekoschémy, ktoré sa poľnohospodárom budú plniť najjednoduchšie.

Produkty ekologického poľnohospodárstva sú vnímané ako zdravé potraviny (bez pesticídov a s vyššou kvalitou životných podmienok zvierat), ale pozitívny dopad na životné prostredie a riešenie klimatických problémov nie je verejnosťou dostatočne vnímaný.

Na meranie týchto dopadov prebieha momentálne v Európe viacero projektov.

Fínsko

Vo Fínsku sme navštívili experimentálnu farmu Poľnohospodárskej fakulty Univerzity v Helsinkách, zameranej na regeneratívne poľnohospodárstvo. Toto pomenovanie vychádza z postupnosti degeneratívne – udržateľné – regeneratívne. Cieľom je **zistiť dopad zlepšovania kvality pôdy ekologicko-environmentálnymi postupmi** nielen na výnosy ovsu, ale aj na zvyšovanie množstva uhlíka a dusíka v pôde.

Jedným z ich prístupov je **bezorebným spôsobom hospodárenia zabezpečiť, aby bola pôda celý rok zelená**. S cieľom zachytiť čo najviac slnečného žiarenia a jeho transformáciu na biomasu. Na meranie „zelenosti“ používajú mobilnú aplikáciu Canopeo, ktorá vyhodnotí nasnímané video a percentuálne vyčíslí množstvo zelenej plochy. Na boj s burinami používajú medziplodiny a orbu nahradili nožmi, ktoré v hĺbke niekoľko centimetrov odrežú rastlinám ich korene. Na takéto hospodárenie využívajú 100koňový traktor, ktorý strávi počas roka na jednom hektári hodinu a štvrt.

Positívny príklad z Dánska

Dáni kupujú najviac biotrávín na svete (10 %), 80 % Dánov kupuje biopotraviny, 50 % ich kupuje každý týždeň a napríklad neBIO detskú výživu na pulloch nenájdete vôbec.

Takýto stav nie je možné dosiahnuť bez veľmi aktívneho prístupu štátu, ktorý za svoj akčný plán rozvoja ekologického poľnohospodárstva dostal ocenenie Future Policy Award.

Akčný plán zahŕňal kampaň pre verejnosť, školenia a poradenstvo pre farmárov, bezplatné analýzy ich prechodu na ekologické poľnohospodárstvo, zmenu pravidiel verejného obstarávania (s cieľom dosiahnuť 60 % biopotrávín vo verejnom stravovaní), podporu exportu, budovanie kapacít mimovládnych organizácií, zavedenie certifikácie jedální a reštaurácií podľa množstva používaných biopotrávín (30 %, 60 %, 90 %), školenia a mobilné poradenstvo pre prevádzkarov a kuchárov vo verejnom stravovaní. V jedálňach sa okrem ekologického pôvodu potravín zamerali aj na zdravšie a pre klímu prospešnejšie jedlá: menej mäsa, viac šalátov a koreňovej zeleniny, sezónne suroviny, zníženie množstva odpadu.

V Kodani sa im takto podarilo dosiahnuť až 90 % biopotrávín v zariadeniach verejného stravovania už v roku 2015, a to bez zvýšenia ceny jedál.

Miloš Homola



Na Salaši Zbojská



Spoločné foto z výpravy na BIOFACH 2019.

VRAŤME ŽIVOT DO KRAJINY – osud petice

Zástupci České společnosti ornitologické a Českomoravské myslivecké jednoty předali v prosinci 2019 ministru zemědělství Miroslavu Tomanovi petici Vraťme život do krajiny. Petice, kterou podepsalo 56 602 lidí, žádá ministra o vytvoření podmínek pro zemědělce, aby mohli hospodařit s ohledem na krajinu a život v ní. Ornitologové a myslivci poukazují především na enormní úbytek ptáků a dalších živočichů z naší krajiny vlivem intenzivního zemědělství za posledních 60 let a zejména po roce 2004 po vstupu do EU. Ministr Toman slíbil, že se požadavky petice bude zabývat.

Více prostoru pro pestrou a živou krajinu a méně intenzivního zemědělství. To požaduje petice Vraťme život do krajiny. Ornitologové a myslivci v ní apelují na ministra zemědělství, aby požadavky zahrnul do plánu právě projednávané reformy Společné zemědělské politiky Evropské unie na roky 2021–2027. „Ministr nám řekl, že naše požadavky jsou legitimní a je si vědom toho, že problém intenzivního zemědělství existuje. Zároveň potvrdil, že s námi sdílí požadavek na zdravou krajinu,“ řekl ředitel České společnosti ornitologické **Zdeněk Vermouzek** poté, co ministři v jeho kanceláři předali petici.

Petici podepsalo 56 602 lidí a několik desítek z nich přišlo přímo před budovu ministerstva zemědělství na akci předání petice. „Jsem rád, že dnes došlo k dohodě s ministerstvem zemědělství. Věříme, že petice bude mít přínos a přispěje k návratu ptactva a drobné zvěře do krajiny,“ řekl předseda Českomoravské myslivecké jednoty **Jiří Janota**.

Ministr Miroslav Toman při jednání se členy petičního výboru mimo jiné zmínil i letošní problém s hraboši a navrhl, že by zemědělci mohli dostávat podporu na bio-

logickou ochranu. „Jednalo by se například o berličky a budky pro dravce, na které nyní mají možnost podpory pouze myslivci. Rozšíření i pro zemědělce bychom přivítali. Zároveň ale upozorňujeme, že mnohem vhodnější řešení jsou přirozené posedy v podobě stromů, křovin a remízků,“ vysvětluje zemědělský specialista České společnosti ornitologické **Václav Zámečník**. Ministr současně zmínil, že návrh opatření do Společné zemědělské politiky po roce 2020 je stále otevřený a je tak možné jeho případné doplnění o nové programy zacílené na ochranu ohrožených druhů.

Aktu předání petice se před ministerstvem zúčastnilo několik desítek lidí včetně profesora **Jakuba Hrušky** a soukromého zemědělce **Martina Hutaře**. S počtem 56 tisíc signatářů se petice Vraťme život do krajiny řadí mezi neúspěšnější petice v oblasti životního prostředí. „Dokazuje to, že veřejnost si velmi dobře uvědomuje problémy spojené s intenzivním zemědělstvím a má chuť se zapojit do jejich řešení. Děkujeme všem, kteří petici podepsali a podpořili. Předáním petice naše práce ale nekončí, pokračujeme v dalším jednání s politiky včetně europoslanců a dál budeme spolupracovat

s vlastníky půdy, hospodáři a zemědělci na vytváření krajiny přátelské pro ptáky a další živočichy. Je to pro nás především velký závazek do budoucna,“ říká Vermouzek.

Trend ubývání polních ptáků se u nás významně prohloubil poté, co zemědělství začala prostřednictvím dotací ovlivňovat Společná zemědělská politika Evropské unie. „Zemědělci získali prostředky na hnojiva a pesticidy, stejně tak si mohou dovolit výkonnější techniku. Snaha o co největší efektivitu hospodaření, podpořená rychlejšími stroji a účinnými chemickými prostředky, vytlačuje z krajiny vše živé,“ popisuje Zámečník.

Autoři petice ornitologové a myslivci jsou proto přesvědčení, že prudký úbytek druhové pestrosti zemědělské krajiny zastaví jen výrazná reforma Společné zemědělské politiky, o jejíž podobě na roky 2021–2027 se bude rozhodovat v následujících týdnech a měsících.

Text petice: <https://birdlife.cz/petice-za-krajinu/>



Vrabc polní, sýkora modřínka, zvonek zelený a sýkora koňadra. Foto ke sčítání ptáků dobrovolníky v rodinách.

Foto – Monika Suržinová

PRO VODU V KRAJINĚ

Hledáme možnosti jak uzdravovat naši zemědělskou krajinu a využít naplno její schopnost zadržovat vodu. Je vám smutno při pohledu na širé lány orné půdy bez polních cest, mezí a remízků? Máte pocit, že vy na tom nemůžete absolutně nic změnit? A co když ano?

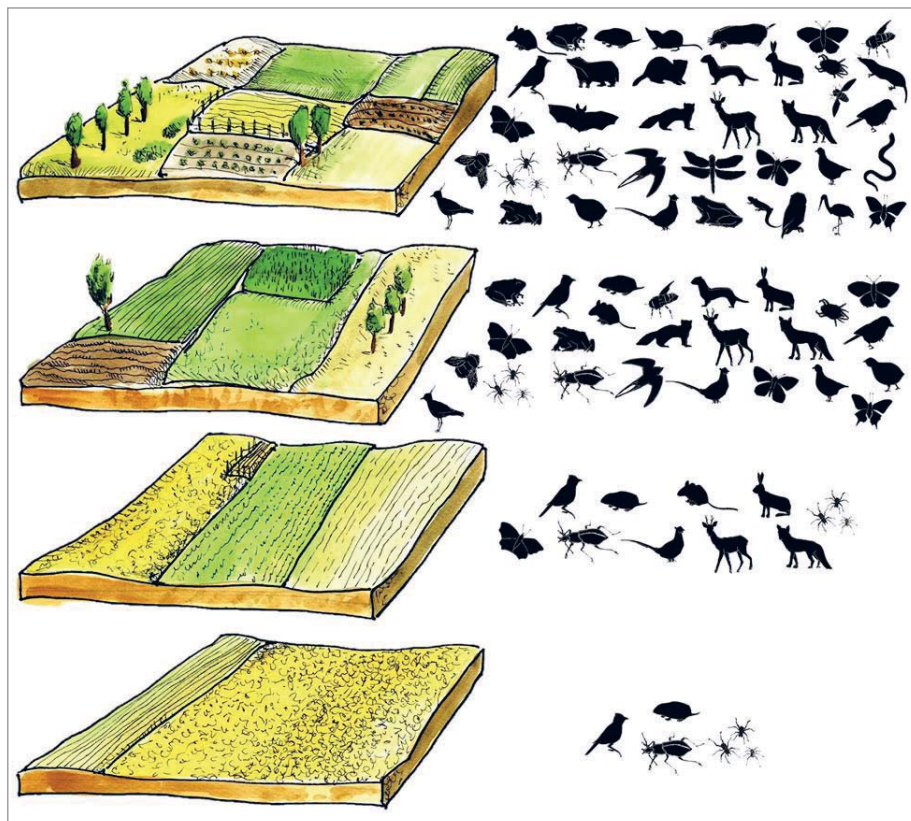
Klíč je v rukou vlastníků

Právo rozhodovat o osudu půdy má vlastník, nikoliv hospodář. V České republice je 3,2 milionů vlastníků, kteří dohromady vlastní 76 % z celkové výměry zemědělské půdy v Česku. V praxi to znamená, že téměř každý třetí občan naší země má v kapse kousíček onoho pomyslného klíče ke zdravější krajině. Zbývá jediné: vůle a odvaha ho použít.

Vlastníte vy nebo vaši blízcí zemědělskou půdu? Potom právě vám je určen Rádce pro zodpovědné vlastníky, který vám představí možnosti, jak zajistit, aby o váš majetek bylo lépe pečováno, a zároveň přispět ke zdravější krajině.

Při uzavírání nové smlouvy můžete jako přílohu využít Zásady správné zemědělské praxe.

<https://www.nadacepartnerstvi.cz/NAP/files/03/03b96aff-8f9e-45f8-b762-0341a83e4abe.pdf>



Výskyt živočišných druhů v závislosti na rozloze polí.

Kresba Šimon Bryja

Nadace partnerství

Polévkové štěstí

Polévky pro jaro, léto, podzim i zimu



Bylo by fajn, abychom vařili polévky s rozmyslem a trochu počítali s jejich vlivem na naše zdraví, náladu, pohodu, radost ze života.

Brožovaná, 124 str. 199 Kč.

PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

Ovládněte své hormony jídlem

Fit po padesátce.

Klimakterium

v pohodě

Brožovaná, 120

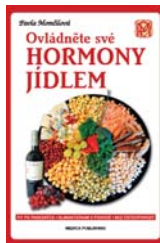
str. 196 Kč

Objednávejte

v nakladatelství

Medica publishing

a kupujte v knihkupectvích.



DOMÁCÍ PEČENÍ

Kváskový chleba

Stran 120, brož., cena 199 Kč **436**

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**

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**

TOFU – zdravě bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 109 Kč **415**

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**

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**

DIETY A RADY LÉKAŘE

Choroby ledvin a močových cest - dieta

Stran 176, brož., cena 189 Kč **605**

Nemoci žlučníku a žl. cest

Stran 128, brož., cena 189 Kč **608**

Choroby jater. Dieta a rady lékaře

Stran 128, brož., cena 179 Kč **609**

Zácpa. Dieta a rady lékaře

88 stran, brož., cena 99 Kč **611**

P. Frič, O. Mengerová: CELIAKIE, Brož,

stran 188, cena 239 Kč **610**

Nemoci slinivky břišní. Dieta a rady

128 stran, brož., cena 189 Kč **607**

MUDr. D. Bartášková, O. Mengerová

CUKROVKA, Dieta a rady lékaře

180 stran, brož, cena 239 Kč **612**

STRAVOVÁNÍ PODLE KREVNÍCH SKUPIN

Pavla Momčilová, Olga Mengerová

Česká kuchyně pro Váš krevní typ:

skupina O, 88 stran za 129 Kč **402**

skupina A, 144 stran za 159 Kč **403**

skupina B a AB, 144 stran za 159 Kč **404**

CHUTNÉ A NETRADIČNÍ RECEPTY

medicapublishing.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

Zvaz ekologického

poľnohospodárstva

Michala Hlaváčka 21,

054 01 Levoča

SLOVENSKÁ REPUBLIKA

++421 905 580 141, 534 511 862

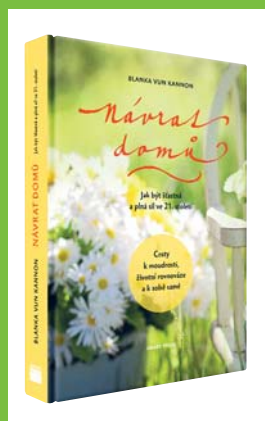
www.ecotrend.sk

NÁVRAT DOMŮ, Jak být šťastná a plná sil v 21. století

Blanka Vun Kannon

Možná jste přetížené a vyhořelé – doma, v práci, ve vztazích. To vše nás odvádí od sebe sama. Nemáme čas ani možnost být „jen tak“ a zažívat obyčejné štěstí.

Autorka propojila východní nauky (principy feng –shuy) s učením přírodních národů, které nezapomněly vnímat sílu přírody a v ucelené knize je zpracovala pro českou ženu.



Objednejte v redakci



Bio – archiv čísel v pdf dle ročníků 2004–2019 na DVD

Cena 250 Kč

Petr Dostálek a kol.: PĚSTUJEME VLASTNÍ SEMÍNKA

Uchování bohatství a rozmanitosti užitkových rostlin, ekologické pěstování. Brožovaná, stran 132, barevné snímky. Cena 145 Kč

PŘEDPLATNÉ 2020 za 200 Kč

na ZPRAVODAJ biodiverzity a uchování starých odrůd v pdf (min. 14 stran) a občasně Bio k tomu zdarma

Zaplatit můžete na účet: 2319256023 / 0800 (fakturu vystavíme na požádání)

Podpoříte tak vycházení ZPRAVODAJE i záslužnou činnost k uchování odrůd.

Starší čísla Bio i se Zpravodajem zájemcům zašleme (vhpress1@seznam.cz)

– způsob zaslání a platba dohodou. Noví zájemci o odběr kontaktujte redakci.

REDAKCE BIO

PhDr. Miroslava Vohralíková,

šéfredaktorka, vydavatelka

Jungmannova 1403

Hradec Králové

tel.: 608 476 828

vhpress1@seznam.cz

Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky

1. února 2020, ročník 24, č. 1

ISSN 2533-6673

Tištěné BIO bylo mezi lety

1997–2016 registrováno: MK ČR E 11409. Od roku 2018 vychází elektronicky v pdf jako dvouměsíčník.

Neoznačené snímky jsou majetkem redakce.

Rozšiřováno prostřednictvím předplatného, zasíláno elektronicky.

Redakční rada

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

Jazyková úprava: redakce

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

UPEČTE SI ZDRAVĚJŠÍ CHLÉB



Kvásek rýžový a kukuřičný

Před několika lety jsme uvedli recepty na bio bezlepkové kvásky. Nyní jsme rozšířili nabídku ještě o šest druhů bezlepkových chlebů v biokvalitě s levnou a rychlou přípravou.



Chléb z jahel.

Po několikaletém výzkumu se nám nečekaně podařilo dosáhnout příznivé změny v bezlepkovém pečení, díky kterému vám můžeme představit zcela novou rodinku nových chlebů. Lidé přecitlivělí na lepek si nyní budou moci sami připravit zdravý chléb, aniž by museli při jeho přípravě použít nevhodné „vylepšující“ látky jde např. o nebiologická kypřidla, pojiva, extrudaci apod., o nichž jsme se až dosud domnívali, že bez jejich použití není možné takový chléb upéct. Naše



Chléb z rýže basmati bílé.

technologie je založena ryze na přírodní bázi a trůfáme si říct, že jsme zřejmě první, kdo takové chleby ochutnal.

Na fotografiích si můžete prohlédnout chleby z těchto **bezlepkových obilovin: CELOZRNNÁ A BÍLÁ RÝŽE, KUKUŘICE, ČIROK, TEFF a JÁHLY.**

Poznáte je? Podařilo se nám přijít na to, jak odstranit přesychavost a drobivost chlebů upečených z těchto netradičních muk. Zajímavé také je, že mouky lze vzájemně kombinovat a díky přirozeným postupům mohou být všechny zmíněné obiloviny dostupné i v kvalitě BIO!

Od této chvíle bezlepkové chleby přestávají být i drahou „náhražkou“, zvláště pro postižené celi-

akií, kterým se vysoké ceny specializovaného pečiva stávají často nedostupné. Troufáme si říci, že díky nové technologii budou i bezlepkové chleby patřit k těm nejzdravějším a nejlevnějším potravinám pro zdravé i nemocné.

Podtrženo a sečteno, získáme-li pro náš výzkum podporu nebo alespoň bude dostatečný zájem o naše kurzy, rádi se s novými recepty podělíme. Pak si každý bude moci dopřát takový chléb, který mu nejlépe vyhovuje – zdraví lidé budou díky novým receptům ještě zdravější a silní ještě silnější. Proč? Protože jsme pro každodenní pečení začali používat široké spektrum dosud opomíjených obilovin



Chléb kukuřičný.

s vysokými obsahy vzácných minerálů aj. látek. K tomu všemu získáme i pestrou nabídku energií zvláště vhodných pro sporty silové, rychlostní, vytrvalostní nebo duševní práce. Jinými slovy: jiný chléb potřebují fyzicky či duševně pracující, děti, diabetici nebo celiaci. Všem konečně můžeme nabídnout to nejlepší!



Chléb z rýže basmati celozrnné.

Až dodnes se tradovalo, že nejzdravější chléb je žitný. Až poznáte chutě a výživové složení nových obilovin, uvidíte, o co více si nyní můžete obohatit život. Dle našeho názoru je navíc žito na chleba nejméně vhodné. Je to obilovina, která roste často na chudých půdách a ani energie, obsah minerálů a dalších výživných látek nejsou v žitě zastoupené v takové míře, abychom ho upřednostňovali před ostatními druhy. Přesvědčili jsme se, že ani fyzicky pracující nebo sportovci



Chléb z čiroku světlého a tmavého.

nepodávali po žitném pečivu dobré výsledky. Kdo při fyzické námaze často zařazoval do svého jídelníčku žito, nepodával takové výkony, jako po vysoce energetických obilovinách jako jsou např. pšenice červená, dvouzrnka, jáhly apod.



Chléb z teffu.

Jak vidíme, je pošetilé držet se bezmyšlenkovitě zažitých tradic právě tak, jako slepě přijímat moderní „vylepšování“ našich základních potravin. Používejme proto vlastní rozum a přizpůsobme si logickou vědu ve svůj prospěch. V přípravě chleba a vaření už víme, jak na to. Proto jsme tyto novinky zařadili i do našich osobních kurzů „na míru“ pro zdravé, nemocné i sportující.

Ota a Petra Reissovi

MINI NABÍDKA:

- OSOBNÍ KURZY makrobiot. a vegetariánské životosprávy
- MLÝNKY na obilí s keramickými kameny a keramické grily
- BIO MATRACE a biobavlněné látky
- PEKÁRNÍČKY z NEREZU na kváskový chléb, jogurty, slady, sýry tempeh i bezlepkové pečivo (nabídku termínů kurzů pro „biovýrobu“ zašleme)

Info: 608361678, reiss@tiscali.cz

www.minipekarny.cz