

Kurz vaření z biopotravin vedly zkušené podnikatelky a kuchařky

BIOHUMMUS NENÍ ŽÁDNÝ HUMUS

Místní potraviny, podpora lokálních zemědělců, kvalita jídla, a způsoby, jakými jsou pěstovány plodiny a chována hospodářská zvířata jsou témata, která stále více rezonují u českých spotřebitelů. Mnohdy však chybí potřebné informace, které má projekt BIO v regionu (Bioinstitut Olomouc) doplnit. Z toho důvodu se 8. září na Střední škole profesní přípravy v Hradci Králové uskutečnil další seminář o ekozemědělství a biopotravinách.



Ing. Jana Lukešová
Ing. Hana Řehořková, uprostřed.



Mladé kuchařky a mladí kuchaři se ve školní pracovní kuchyni učili vařit z kvalitních potravin pod zkušeným dohledem Ing. Jany Lukešové (průkopnice prodeje biopotravin i jídelny Bazalka a vedoucí odborné sekce Bioprodejen Svazu PRO-BIO) a Ing. Hany Řehořkové z Biofarmy pod Hájkem, která otevřela vlastní restau-

raci pro hosty penzionu a zpracovává vlastní biohovězí maso.

Mladí učni i učnice 3. a 2. ročníku se činili pod vedením našich biokuchařek, ale také s dohledem vedoucí odborného výcviku **Mgr. Hany Prymšové**, učitelky odb. předmětů **Mgr. Ivetě Šedivé** a v další kuchyni s učiteli – manželi – **Příbylovými**. Začátek školního roku ve škole byl totiž věnován různým projektům, které byly na jaře zastavené kvůli koronaviru. Vaření z bioproduktů zeleniny a masa pod projektem Bio z regionu sem přišlo ve vhodnou dobu.

V receptech jídelníčku bylo hodně biozeleniny, kterou dodal **Ing. Miloš Kurka** z Čemířovic, a hovězí biomaso pocházelo od paní Řehořkové. V ochutnávce si studenti i kantoři pochutnali na cizrnovém biohummusu s čerstvou a pečenou biozeleninou, na biohovězím burgru doplněném bramborovou kaší s dýní a pečenými kroupami, zákuskem byl toustový špaldový chléb s pomazánkou z pečené biomrkve, doplněný hovězí šunkou a fermentovaným salámem a klobáskou z biohovězího. Ochutnávka končila smoothie – banán, jablko s kurkumovým čajem a trochou arašídového másla, ozdobeném ořechem.

Vařit z biopotravin je jako každé jiné vaření, byť je obohacené o méně tradiční produkty (ječné kroupy, cizrna, dýně, fermentované maso), než mívá obvyklý jídelníček a využívá netradiční recepty. Jak zdůraznila Jana Lukešová: „*Hlavně vařte z čerstvých produktů, žádné konzervanty. Ty totiž zakonzervují i naše enzymy...*“

Eva Čermáková z PRO-BIO Ligy a **Martina Opočenská** z Bioinstitutu studentům vysvětlily v interaktivním semináři mimo jiné i to, jaké jsou rozdíly mezi konvenčním a ekologickým hospodařením, co vše



zahrnuje skutečná cena potravin, na co si dát při nákupu biopotravin pozor a koho je možné nákupem podpořit. Zajímavý byl i názorný příklad, kolik má zeměkoule vlastně ze své plochy půdy, která může být zemědělsky využita – je to jen 1/32. Je proto třeba ji chránit. Vymyslely také pro studenty pěkný dárek – polotovary na ječné lívance. Kdo je doma připravil, servíroval, vyfotografoval a poslal organizátorkám, mohl čekat dárek pro vítěze – voucher do Bazalky. **(vha)**





Předkrm: hummus z biocizrny

Vaříme biocizrnu podle návodu s římským kmínem.

Rozmixujeme. K biohummusu podáváme hranolky pečené zeleniny: mrkev, červená řepa, dýně, kořeníme rozmarýnem.

Cizrnu obložíme pečenou zeleninou a hranolky z čerstvé papriky a okurky.

Tedy pochoutka a žádný humus.

Recepty z Bazalky

Oběd: bioburger s kaší

Burger, tzv. na český způsob – mleté hovězí biomaso, pepř, sušená cibule, mléko a biošpaldová mouka

Kaše biobramborová s dýní a ječnými kroupami – biodýně hokkaido, nastrouhaná i s kůrou, podušená na cibulce, vařené ječné biokroupy. Vše rozmačkáme a vymícháme na hladkou kaši, osolíme. Mléko nepřidáváme.



Smoothie

Zde bylo připraveno z mixovaného banánu a jablka, přidán je čaj z kurkumy, čekankový sirup, sušená moruše a arašídové máslo.



Svačina: špaldový toustový chléb s pomazánkou

Pomazánka: pečená biomrkev, biodýně hokkaido se semínky a biosýr Mandava. Vše rozmixujeme a namažeme na plátky chleba.

Obložíme plátkem biohovězí dušené šunky (z hovězího válečku, bez dusitanové soli), plátkem fermentované klobásky (hovězí maso je tepelně neupraveno, fermentováno, česnek, muškátový květ a oříšek), plátek trvanlivého horského salámu (maso tepelně upraveno při 70 °C a pak sušeno).

Exkurze za biopotraviny na Broumovsko

Mladí kuchaři se po zkušenosti s vařením biopotravín, viz předchozí příspěvek, vydali na objevování života na ekologickém statku jako součást projektu. V Broumovském výběžku úspěšně hospodaří manželé Bošínovi. Na svém ekostatku Ekofarma Bošina – s vtipným podtitulem „Jen vůl nejlíhovější“ – chovají především hovězí skot na pastvinách pro maso. Chovají několik dalších druhů hospodářských zvířat ve výběžích a jako ukázky na Dětské farmě pro návštěvníky i pro užitek. Pěstují ekologicky také krmiva pro svá zvířata – oves, pšenici, vojtěšku a traviny. Obhospodařují 365 hektarů v chráněné krajinné oblasti, z toho je 90 orná půda.

Ekostatek a život na něm

Zajímavostí je, že Bošínovi z Broumova nepocházejí, ale zalíbilo se jim zde, a tak zde žijí, rozvíjejí úspěšně své podnikání a vychovávají dvě dcery. Na ekostatku pracují oba manželé, chovatel, řezník, dvě pomocné síly a brigádnice.

Z rekonstruované budovy původního kravína vyrostl za dvě desítky let pěkný areál s ekojatkami, zpracovnou, farmářským krámkem a tzv. dětskou farmou s drobnými hospodářskými zvířaty – perličkami, husami, kačenami, slepicemi, krůtami, králíky a s rodinkou chlupatých ma-



ďarských prasat mangalic, ovečkami a oslíkem... Větší ustájení prasat nebo hus je pak za hospodářskými budovami. Skotu chovají na 300 kusů a kolem 100 kusů mangalic a stovky kusů drůbeže. Bošínovi chovají i několik koní spíše pro radost. Za své úspěšné hospodaření byli mnohokrát oceněni v regionu i v ČR.

Paní Lucie Bošinová je původní profesí učitelka, tedy s titulem Mgr., takže pro ni není problém provázet menší děti nebo středoškoláky a přiblížit způsob ekologických chovů nebo popis strojího vybavení ekostatku. Všechna zvířata na ekostatku jsou chována s ohledem na své biologické potřeby s možností výběhu (welfare), hovězí skot je celoročně na pastvinách i telata se tam rodí, jsou matkami kojena několik týdnů. Chovají především plemeno salers na maso a způsob chovu se jmenuje chov bez tržní produkce mléka. Plemeno salers je rohaté,





v poslední době však telata po narození odrohovávají. Místo, kde rohy vyrůstají, se potře pastou a rohy nevyrostou. Ve velkých stádech totiž může dojít k vzájemnému napadání mezi kusy, nebo si troufnou i na auto hospodáře.

Studenti si prohlédli také velké zemědělské stroje, které ekohospodáři využívají. Mezi stroji (balíkováč, nakladač balíků, obraceč sena, secí stroj...) zaujal zejména elektronikou vybavený traktor. Ten už jezdí samostatně a velmi přesně navede například secí stroj do řádků, jen na souvratích je třeba lidské ruky. „To je také velké lákadlo do práce v zemědělství, zejména pro chlapce,“ uvedla Lucie Bošinová. Za stroje padají na statku milionové částky. Také na další vybavení, třeba automatickou krmíčkou drůbeže nebo napáječky, je třeba šetřit, nebo využít úvěr. Na druhou stranu ušetří Ing. Jan Bošina mnoho času.

S čím se potýkají ekozemědělci na Broumovsku

Vlci jsou nyní na Broumovsku velkým problémem. Příliš se namnožili a vybírají si snadnou potravu na pastvinách. Především ovce. Ekostatkářka vyprávěla o ovčích ekofarmě paní Menčíkové v Šonově, které vlci zlikvidovali pomalu celé stádo. Mnoho ovcí ulovili, nebo jen pokousali nebo zranili – a museli je nechat utratit. „Nelze všude nastavět dvoumetrové ploty a nebo mít pastevecké psy, protože do pastvin zde vchází mnoho turistů a psi by je mohli napadnout... Jsou zde Teplicko-adršpašské skály, bohatě navštěvované, i kulturní krajina. My zemědělci se bráníme alespoň peticemi a chceme, aby se vlci rajonizovali a byli třeba pod správou vojenských lesů,“ vysvětlovala Lucie Bošinová.



Další potýkání bylo na jaře, když sem zasáhla koronavirová epidemie, ale dobře vše skončilo jen s jednou lehce nemocnou osobou. Cestám ze statku a kontaktům s dalšími osobami se tedy zkrátka nevyhnou.

Ochutnávka biopotravin

Mladí kuchaři a kuchařky si po prohlídce

zvířat připravili u farmářského krámku ochutnávku z produktů zdejší ekofarmy – hovězí klobásy, párky, špek z mangelice, škvarovou pomazánku a další bioprodukty – ovčí sýry od Moniky Menčíkové (Bio 7/2012), také biošňávky z malin, jahod a máty. Zajímali se o recepty toho, co jedli. Krámk je vybudován z bývalé zemědělské velkovýhny a opravdu vkusně zařízen. Uvnitř krámku vévodí netradiční police v podobě kreslené siluety prasete. Venku mohou návštěvníci posedět pod pergolou a děti si pohrát na dětském hřišti. V ekofarmářském krámku prodávají produkty ze statku a odebírají samozřejmě produkty od dalších ekozemědělců. Novým kulinářským zážitkem byla pro všechny naložená křepelčí vajíčka do sladkokyselého nálevu, aby déle vydržela. A samozřejmě zmrzlina z ovčího mléka v pěti druzích.

Pro kuchaře by měla být inspirativní informace o biomasu. To je totiž chváleno za výbornou chuť i za to, že je na etiketě možné vyčíst mnoho podstatných informací o původu masa, datu porážky aj. Samozřejmě na ní je české logo pro biopotraviny, a také to evropské. Podstatným momentem, který dává masu výjimečnost je to, že je zvíře poraženo na místě, kde bylo chováno. Poráží se po jednom kuse a maso je podrobeno době zrání, což v konvenčních porážkách nebývá. U Bošinových po zhruba 14 dnech v chladírně je

biohovězí rozbouráno a zavakuováno, a tak může dále zrát tzv. mokrou cestou. Část biomasa jak hovězího, tak vepřového, je zpracována na uzeniny a z mangelice je vyhlášený špek.

Kvalitu biomasa a dalších produktů od ekologických zemědělců už ocenil nejen zkušený kuchař dobrých restaurací. I skupina mladých učňů, pokud u řemesla zůstane, k tomu poznání udělala první krok.

Jen malá poznámka na konec: ne všechny výrobky prodávané na farmářských trzích a ve farmářských obchodech jsou produkty ekologického zemědělství. Dávejte si pozor, zda prodávající má certifikát na prodávané zboží nebo zda je logo bio na etiketě.

Miroslava Vohralíková

(Více o hospodaření ekostatku v Bio 11/2014.) Video z ekofarmy:

(<https://www.youtube.com/watch?v=6La3hMnj0hl>)



Ve farmářském krámku.