



Ročník 20 • cena 30 Kč / 1 €

Česká biopotravina roku

Biošvestkový sad v Komni

Jedli staří Valaši šváby?

Mrkvový dort

Žebřík s duší



Větvička švestky s pupeny, tzv. plodník.



Tulipány na snímku jsou rychlené, ale brzy se jich dočkáme v reálu.

FOTO – vhpres

Obsah ZPRAVODAJSTVÍ

Příklady dobré praxe v třídění a recyklaci odpadů	2
Brontosaurus naděluje Dárky přírodě	2
Podpořte dokončení filmu	2
Vzácnější než panda	2
Jak se do lesa volá, tak se kůrovec ozývá	2

NAŠE TÉMA

Soutěž Česká biopotravina roku vyhlášena	3
Na Biostylu představili české bezlepkové a minoritní plodiny ..	4
Dokud je světlo, stříhám, pak sbírám kameně	5–6
Na svatého Řehoře čap letí přes moře	7
Téma palmového oleje v Evropském parlamentu	7

BIODIVERZITA

Jedli staří Valaši šváby?	8
Biodiverzitní drobníčky	9
Rostliny kolem nás – kořenový adresář	9

EKOZAHRADKA

Den Země a vana v zahradě	10
Praktické rady do ekozahrady (dubnové)	10

BIOSPOTŘEBITEL

Palmový olej – zdraví neprospívá, plantáže palmy olejné ničí pralesy a život v nich	11
Pampeliškové probuzení	11
Poradna Waltraud Gregorové – na jaro je pampeliška (tři recepty) ..	12
Heřmánek pravý	12
Zběhovce pěstovaly babičky	12
Chuť na sladké... ..	13
Žebřík s duší	14 a 16

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Jak se stát dobrovolníkem	17
Ekologické zemědělství v ČR	18
Pozvánka – mladý zemědělec	18
Ekotrend – připravený bojovat za staré sady	19–20
Lekvárové nariadenie	20
BIOPRODEJNY, KNIHOVNIČKA, TIRÁŽ, INZERCE	21–24

www.bio-mesicnik.cz

zpravodajství

Příklady dobré praxe v třídění a recyklaci odpadů

Hnutí DUHA vydalo novou publikaci s **příklady dobré praxe v třídění a recyklaci komunálního odpadu**. Uvedeným jedenácti městům a obcím v Čechách i na Moravě se osvědčil sběr tříděného odpadu přímo od domů, platba domácností za odpad motivující k třídění a oddělený sběr kuchyňských a zahradních odpadů. Míra recyklace komunálních odpadů v těchto sídlech často překračuje národní průměr (pouhých 35 %), naopak minimálně plní černé popelnice, jejichž obsah končí na skládkách či ve spalovnách. Novou publikaci najdete zde: http://hnutiduha.cz/sites/default/files/publikace/2016/03/uspesna_opatreni_odpady_obce.pdf. Ministr Richard Brabec (ANO) představil návrh nového zákona o odpadech. Namísto vládou slíbeného zvýšení recyklace návrh jen přesunuje odpady ze skládek do spaloven a násobně zdražuje skládkování odpadů. V zákoně zcela chybí ekonomická motivace pro obce, aby zavedly lepší recyklační služby a odpady namísto skládkování především třídily a recyklovaly tak, jak to dělají obce v prezentované publikaci. (jp)

Brontosaurus naděluje Dárky přírodě

Jedna z nejdéle fungujících českých **neziskovek spustila nový web, kde může každý nadělit přírodě jako dárek** například strom, ptačí budku, vyčištěný pramen nebo domek pro ježka. Nová iniciativa Hnutí Brontosaurus poskytuje možnost pomáhat přírodě i v situaci, kdy na práci v terénu není čas. Kdokoli může za určitou cenu pořídit „Dárek přírodě“, který dobrovolníci z hnutí zdarma vytvoří a umístí. Za tímto účelem Hnutí Brontosaurus spustilo speciální web www.darkyprirode.cz. „Každému dárci napíšeme, kde je jeho Dárek přírodě umístěn a kdy umístění proběhlo. Tak bude každý vědět, že byl jeho příspěvek využit právě a pouze na objednanou budku, strom nebo třeba hmyzí hotel,“ říká Monika Vrbovská. (lw)

Podpořte dokončení filmu The Inside of Us

Díky příběhu hlavního hrdiny, který poznává kontrasty západní a šamanské civilizace na úrovni prožitku, kdy prochází svojí vnitřní transformací, si uvědomujeme, že vše je přirozeně součástí jednoho celku – je pro nás zcela přirozené chránit naše okolí a chovat se dobře k naší planetě, lidem okolo nás a také k hodnotám, které jsou přirozeně lidské a přirozeně dobré. Spíše než na samotnou problematiku kácení deštných pralesů vedeme našeho diváka k hloubkové transformaci uvnitř jeho srdce – snažíme se ukázat lidem, že vše začíná v našem pozitivním postoji – UVNITŘ NÁS. Podpořte nás nyní na STARTOVAC.CZ. Ke každé koruně, kterou investujete do úspěšného do-

končení našeho filmového projektu, přidá český filantrop a miliardář Karel Janeček dalších 62 haléřů.

Vzácnější než panda

Divocí koně přežili v Exmooru bez péče člověka po celá staletí. Přestože se je lidé v posledních desetiletích snaží cíleně chránit, jejich osud je stále nejistý. V současné době na celém světě žije pouze 2000 jedinců potenciálně schopných rozmnožování, z toho čtvrtina v oblasti původu v britském Exmooru. Jsou tak srovnatelně vzácní, ne-li vzácnější, než panda velká, jejíž populace v roce 2015 čítala 2130 jedinců. Na pokraji vyhubení se koně z Exmooru ocitli na konci druhé světové války, kdy jich zbývalo necelých pět desítek. Neměli by se ochočovat, sedlat a křížit.

Jak se do lesa volá, tak se kůrovec ozývá

Polovině našich smrčín hrozí uhytnutí. Zdravé lesy však pomáhají v dobách sucha a povodní. Letošní Mezinárodní den lesů, který připadá na 21. března, byl věnován vodě. Upozorňuje, že lesy na celém světě jsou nezastupitelné při zadržování vody v krajině. Zhruba třetina z největších světových měst získává významný podíl pitné vody přímo ze zalesněných chráněných oblastí.

Lesy také fungují jako přirozené vodní filtry. Přestože u nás pokrývají lesy třetinu území, polovinu z nich tvoří nevhodné smrkové monokultury. Ty už delší dobu pomalu odumírají vlivem rostoucích teplot a sucha. Schopnost smrkových monokultur zadržovat vodu není vysoká. Jen pouhé jedno procento lesů je zcela divokých, ponechaných přírodnímu vývoji. V České republice lesy zabírají 2,6 milionu hektarů. Rozloha lesů se sice mírně zvyšuje, zastoupení smrku je však stále neúměrně vysoké. V přirozených podmínkách by totiž u nás tvořily smrčiny pouze 11 % lesů. Do naší krajiny patří hlavně duby, buky a jedle. Přesto je listnatých dřevin jen 26 %. Smrky se dlouhodobě vysazují z ekonomických důvodů. Ještě poslední tři velké komplexy lužních lesů a luk na Moravě při záplavách v roce 1997 zadržely třikrát více vody než všechny přehrady v povodí Moravy a Odry dohromady. Rozsáhlá plocha meandrů, lužních lesů a luk v chráněné krajinné oblasti podél Odry zachytila během záplav v červenci 1997 celkem 89 milionů m³ vody a zmenšila povodňovou vlnu v Ostravě. (jp)

Milí čtenáři Bio,

děkujeme vám všem, kteří jste si časopis předplatili a můžeme tak dokončit 20. ročník. Už máte před sebou jeho čtvrté číslo a doufáme, že se vám bude zamlouvat, stejně jako ta následující. Uděláme pro to vše možné.

Vítáme vás zároveň do rozpukajícího jara, které vždy osvěží naši mysl a přináší pozitivní náladu s rodícím se životem rostlin a zvířat.

Hezké jaro přeje

redakce Bio a její stálí spolupracovníci

Soutěž ČESKÁ BIOPOTRAVINA roku 2016

U příležitosti konání Biostylu 2016 v pražském Veletřním paláci vyhlásil PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců 15. ročník soutěže Česká biopotravina roku. Soutěž Česká biopotravina je kláním s dlouholetou tradicí. O prestižní titul se každoročně uchází desítky výrobků – potravin vyrobených tuzemským ekologickým zemědělstvím.

„Soutěž si klade za cíl vyzdvihnout a zviditelnit tuzemské biopotraviny. Naši výrobci umí vyrobit kvalitní produkty v certifikovaném systému ekologického zemědělství,“ říká **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologického zemědělství. Účast v soutěži nabízí výrobcům biopotravin jedinečnou příležitost pro propagaci biovýrobků jak mezi obchodníky samotnými, tak pro zpupularizování mezi širokou veřejností.

V soutěži budou vyhlášeny čtyři kategorie: **biovýrobky rostlinného původu, živočišného původu, biovýrobky pro gastro a biovíno**. Letos bude významný důraz kladen na složení výrobku, tedy původ použitých surovin. Produkty je třeba mít správně označené (vloni na to doplatil jeden biosýr...). Se zahájením kampaně Září – měsíc biopotravin již bude znám vítěz.

Vítěz soutěže má právo užívat pro vítězný výrobek označení Česká biopotravina, doplněný příslušným letopočtem. Vítěz každé z kategorií má právo užívat pro vítězný výrobek označení Vítěz kategorie Česká biopotravina, opět doplněný označením roku, za který byl titul udělen. Vítěz soutěže získá zdarma zájezd na světový veletrh biopotravin BioFach v Norimberku pro dvě osoby, včetně ubytování v hotelu. Soutěž je příležitostí prohloubit mezi spotřebiteli povědomí o biopotravinách českého původu



Ing. Jiří Urban z Ústředního kontrolního a zkušebního ústavu zemědělského vzpomíná na velkého zájmu novinářů mj. i začátku ekologického zemědělství v našich zemích.

a podpořit vynikající kvalitu v celém dodavatelském řetězci oboru biopotravin.

Dlouholetý předseda nezávislé poroty, která biopotravinu vyhodnocuje, **PhDr. Pavel Mauer** k soutěži uvádí: „Svět bio byl pro naše předky běžný životní styl. Nebylo nic jiného. Vyrůstající celoevropský i celosvětový zájem o toto téma, zvyšující se spotřeba biopotravin a též silící

**ČESKÁ
BIOPOTRAVINA®
2016**

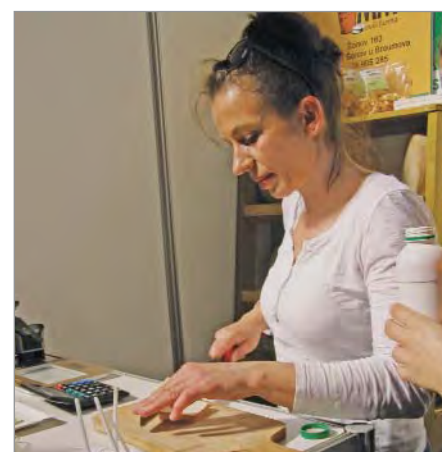
do soutěže o nejlépe hodnocené **BIOVÍNO z ČR** je nutno dodat do **1. srpna 2016**, a to prostřednictvím formuláře na www.elwis.cz. **Hodnocení vín bude připraveno na 19. srpna** v degustačním sále Národní vinařské centrum, o. p. s. ve Valticích. Partnerem soutěže Česká biopotravina roku je Nurnberg Messe GmbH v zastoupení společnosti PROveletrhy, s. r. o. Zátitu nad letošním ročníkem soutěže převzal ministr zemědělství **Marian Jurečka** a ředitel SZPI **Martin Klanica**.

Podrobnější informace k průběhu a k termínům soutěže, i přihlášku, naleznete na <http://pro-bio.cz/Projekty/Ceska-biopotravina/>.

(syh, vha)



Svaz ekozemědělců PRO-BIO zajistil pro své členy, kteří se nemohli Biostylu zúčastnit, ochutnávku a prodej jejich výrobků.



Rodina Menčíkových z Broumovska, na snímku paní Monika, je spolu s Hrbkovými tradičním zástupcem zpracování mléka na hospodářství.



Již dostatečně známým zpracovatelem vlastních bioproduktů je Biofarma Sasov – své produkty prodává prostřednictvím bioprodejen i vlastního rozvozu.

zodpovědnost vůči naší planetě je, myslím, jasným důkazem, že jsem na správné cestě.“

Přihlášky je nutné doručit na adresu PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců **do 15. srpna 2016**. Hodnocení vzorků proběhne v srpnu 2016. Soutěž Česká biopotravina 2016 se koná za dohledu kontrolní a certifikační organizace KEZ, o. p. s. Přihlášky



Nově vystavili výrobky ze své bioprodukce z Vlkaneče Diana a Standa, zavářejí a připravují sirupy v provozovně v Golčově Jeníkově.

Na BIOSTYLU představili české bezlepkové a minoritní plodiny

Dominantou letošního stánku společnosti PRO-BIO ze Starého Města pod Sněžníkem byly produkty z širokého, červené čočky, dvouzrnky, červené pšenice, špaldy a dalších surovin spadajících do kategorií bezlepkové či minoritní plodiny.



Díky prostorné expozici o rozloze téměř padesát metrů čtverečních představila firma zákazníkům široké spektrum novinek. Nabídlá ochutnávky, recepty i praktické rady k vaření. Zákazníky zaujaly především nové bezlepkové mouky z čiroku, červené čočky či žlutého hrachu. „Jde o další rozšíření bezlepkové řady z našeho bezlepkového biomlýna. Návštěvníci



byli velmi mile překvapeni netradičními recepty a chutěmi nových typů pokrmů z našich surovin. Těší nás, že ochutnávka čirokové buchty, čirokové kaše, sušenek z červené čočky či dipu ze žlutého hrachu měly velmi pozitivní ohlasy,“ říká **Ing. Barbora Hernychová** z marketingového oddělení společnosti PRO-BIO.

Podstatnou část expozice věnovala firma prezentaci tzv. minoritních plodin, které se na území střední Evropy dříve běžně pěstovaly. Firma se již čtvrtým rokem podílí na realizaci výzkumného projektu Healthy Minor Cereals, jehož cílem je podpořit pěstování těchto plodin a navrátit je do lidské výživy. „Minoritní plodiny sami pěstujeme na naší ekologické farmě ve Velkých Hostěrádkách na jižní Moravě, přibližujeme je lidem a pomáháme v jejich zařazení do jídelníčku. Původní nepřešlechtěné plodiny, mezi něž patří pšenice špalda, jednozrnka, dvouzrnka, oves a žito mají v naší výživě své místo a jsou velkým přínosem pro lidský organizmus,“ vysvětluje Barbora Hernychová.

Příkladem využití minoritních plodin jsou nové chlebové směsi BILONIE, které společnost PRO-BIO vyvinula podle vlastních receptur. Kromě chlebových směsí nabízí řada BIOLINIE směsí na pohankový perník, makovník, rizota, polévky či palačinky.

„Jsme potěšeni, že náš stánek navštívili herečky, s nimiž od počátku spolupracujeme na pořadu Herbář, dále herečka, dabérka a propagátorka biopotravin Kamila Špráchalová, hudebník, skladatel a dirigent Varhan Orchestrovíč Bauer s rodinou či cvičitel a propagátor jógy Václav Krejčík,“ prozrazuje Barbora Hernychová.

FOTO – archiv PRO-BIO, obch. spol.



Kdo pozná herečky na snímku? Kdo první doručí svoji odpověď do redakce časopisu Bio, bude odměněn Květinovým notesem Jany Víkové.

Další akcí společnosti PRO-BIO jsou letní BIOSLAVNOSTI konané 9. července v areálu firmy ve Starém Městě pod Sn. Letošní 11. ročník nese podtitul „Chléb a víno“.





Opustil výšku stožárů a sklání se ke čtvrtkmenům v biošvestkovém sadu

DOKUD JE SVĚTLO, STRÁHÁM, PAK SBÍRÁM KAMENĚ

Není to poprvé, kdy uvádíme v našich reportážích příběh zemědělce, který se jím teprve stal po předchozích zkušenostech v jiném oboru. V polovině března jsme se vydali za dalším z nich, do obce Komňa. Ta leží mezi Starým Hrozenkovem a Bojkovicemi, u Uherského Brodu. Komňa je významná obec tím, že odsud pochází rod Szegesů a otec J. A. Komenského, podle říčky Koměnky si prý Jan Amos vzal přízvisko – Comenius. Údajně se zde narodil 28. března v roce 1592 (jako jeho rodiště se uvádí i Nivnice či Uherský Brod).

Přerod...

Mladý devětadvacetiletý ekozemědělec, který opustil stožáry se zařízením pro přenos mobilních signálů, David Ryšavý, nás přivítal po prvním jarním dnu na kopci nad obcí Komňa u své miniprovozovny. „Využil jsem se elektrotechnikem a začal dělat výškové práce, a tak jsem mnoho let cestoval po republice i v zahraničí a s kamarády montoval zařízení na stožáry a komíny. Ale proč jsem se dal do sadaření? Od svých devatenácti jsem měl přítelkyni, se kterou jsme plánovali se usadit a založit rodinu. Světáctví na to ale ideální není,“ vysvětluje počátek životní změny David Ryšavý.

Dál to bylo trochu jako z pohádky. Davidova maminka našla leták ve schránce, že se otevírají podpory pro mladé zemědělce. Tak to synovi, který hledal jinou práci poblíž Uherského Brodu, nabídla. Ten právě pracoval v Olomouci, kde sídlí zemědělská agentura. Takže si po práci mohl zjišťovat všechny podrobnosti o podpoře pro mladého začínajícího zemědělce. Podpora je velká, podmínky poskytnutí jsou ale přísné. Nelze v jednom roce pobrat podporu a ve druhém skončit. David se rozhodl pro sadaření na jihozápadním svahu nad obcí, kde byly louky a proháněl se tu dobytek. Ostatně se zde pase doposud. O ovocný sad se musí starat nejméně deset let.

Mladý zemědělec vypracoval nejprve projekt, v němž musel zajistit i osud biošvestek ze sadu, tedy jejich odbyt. Následovala koupě pozemku a potřebných sadů. Aby mohl začít sadařit, přihlásil se do kontroly ekologického zemědělství a zavázal se dodržovat zákonné předpisy. Po obdržení certifikátu pro ekologickou produkci ze sadu mohl požádat o dotaci. První nákup pozemku a výsadba proběhla již v roce 2005, kdy s rodinou



David Ryšavý u prvního sadu s kamennou zídou.

osadili menší neobhospodařovaný pozemek nad domem. Rozhodl se pěstovat především zde tradiční švestky, tady v Bílých Karpatech i jinde na Moravě se jim říká – jak víme – trnky. Protože už zde jeden ekologický zemědělec působí, věděl, že ministerstvo zemědělství podporuje ekologické sadaření.

„Rozhodl jsem se pro tento způsob ekologicky šetrného sadaření nejen proto, že obec leží v CHKO Bílé Karpaty. Bylo mi to bližší...“

... a učení

Pod svá křídla jej vzalo Regionální centrum PRO-BIO Bílé Karpaty, pod vedením Ing. Milana Drgáče. Nastala doba, v níž by si užil svých zá-

sad i sám Komenský – doba učení a praktických kurzů. V rodině neměl nějaké velké hospodáře, i když jeden děda byl místním kovářem, s malým hospodářstvím, a ten druhý ze slovenské strany hranice trochu zahradničil. Nejprve se musel naučit řez stromků, ty to totiž potřebují hned v prvním roce po výsadbě, aby se začala budovat správná kostra koruny. Stromek se pak řez v prvních pěti letech dost intenzivně, nejhlubší je řez v roce prvním – snad proto „dospívá“ švestka pomaleji než jiné ovocné stromy a začíná rodit až právě po oněch pěti letech.

Mladému ekozemědělci se nepodařilo zakoupit v jednom celku další pozemky, které mají nyní rozlohu 8,8 hektaru. Osázel je v roce 2008 až 2009 a má tak vlastně čtyři sady, i když leží vedle sebe u jedné cesty. To je nevýhodné proto, že nemůže tyto sady oplořit, oplocení by bylo totiž velmi nákladné. Jen ten první sad má oplocení, je nejbližší obce, a tak kolem něj vybudoval i kamennou zídou.

Sbíral kameny z nově zakoupených pozemků a hrází – a tato činnost je neustálá. Pole, bůhvíjak, stále kameny „rodí“ a musejí se sbírat – jak je v titulku ➔



➤ uvedeno. David Ryšavý to komentuje: „Celý den, hlavně o víkendech – vloni jich bylo dvacet, letos asi bude víc – stříhám stromky a navečer, když jdu zpět, sbírám kameň...“ Z kamenů vybudoval malé pyramidky pro drobné živočichy – ještěrky, žabky, slepýše – a hmyz, i pěkný rozcestník.

Sadaření a osvěta

Svoji práci a odrůdy švestek v ekosadu přibližuje veřejnosti už několik let pěknou naučnou stezkou s vysvětlujícími tabulemi. Polní cestu tak lemují ukázky starých typů včelínů – kláty i budečáky. Pojízdný včelín stojí na konci sadu, aby včely byly dále od veřejné polní cesty. „Už jsem dostal první letošní žihadlo,“ hlásil mladý Ry-



šavý. I chov včel patří do jeho nových zkušeností a vědomostí. Stejně jako tři hnízda pro čmeláky. Ty první rodinky si musel koupit, až budou královny čmeláků hledat nové hnízdo, snad se jim umělé hnízdiště bude líbit.

Větší odpočívadlo naučné stezky tvoří pěkná replika staré studny s rumpálem – tady ovšem bez vody, malý posed, ježkovník, krmítko a několik budek pro ptáky. Zajímavé jsou i novodurové roury, zavěšené na stromcích, které mají posloužit ptákům k přenocování. Ptáci mají poskytovat ochranu před škůdci. Mají tu posed i dravci – ti zase loví myši a hraboše. Také je tu několik už dost populárních hmyzích „hotelů“, dokonce budka pro netopýry.

Pro radu, jak chránit úrodu proti škůdcům (například pilatce a mšici švestkové, obaleči švestkovému, mšici slivové) si došel mladý ekosadař k velkému znalci RNDr. Oldřichu Pultarovi, který sbírá zkušenosti po celém světě. Do sadu nasadil David i dravé roztoče – a určitě se mu to vyplatilo. Ekosad ošetřuje jediné přípravky schválenými – zejména to jsou výluhy z cizokrajných stromů či rostlin. I k tomu musel absolvovat kurz „nakládání s chemikáliemi“. Jinak by mu prostředek, byť ekologický, ve větším množství neprodali.

Ovšem škodu sadaři nedělají ani tak škůdci hmyzí, jako zvěř černá a jelení. Divočáci ryjí mezi kořeny stromů, až z toho jsou hluboké díry, hledají tam myši, hmyz a žížaly. Jámy se musejí zarovnat – a případně uschlý stromek vyměnit za nový. Proti okusu od zajíců se dají stromky ochránit, ale když si jelínek potřebuje odřbat či shodit paroží, skončí to nejspíše zlomenou větví někdy i celým stromem. Stromky jsou sice vysokokmeny (administrativně posunuté do polokmenů – do 170 cm), ale proti spárkaté zvěři je ale chránit nelze. „S myslivci přiliš velká domluva k uhrazení škody není. Dali by mi le-da tak naturálie – střele-



ného divočáka. S ním bych si nevěděl rady, nikdo to nejíme...“, říká mladý ekosadař a dodává: „Na divočáky platí jen v okolí pasoucí se krávy. Mezi ně se divočák neodváží.“

Čerstvé, sušené i povidla

Do ekosadu pořídil David Ryšavý především odrůdy švestek, které jsou rezistentní proti Šarce – například odrůdy Katinka, Čačanská lepotice, Topfirst, Hanita,



Davidova maminka s dcerkou při sklizni.



Gabrovská, Jojo, Stanley – jsou mezi nimi zejména švestky a pološvestky. Dozrávají postupně od poloviny července do počátku října. Sady doplnil několika jabloněmi, hrušněmi, ořešáky... Meziřadí zatím jen seče. Vloni sad trpěl suchem, ani zalévání z nachystaných nádrží nestačilo.

Biošvestky končí především v podobě tradičně uvařených švestkových povidel a jako vypeckované sušené plody. Biošvestky si mohou lidé také nabírat čerstvé. Povidla vařil David předloni ještě v tradičním kotli a míchal je ručně. Raději jej vyměnil za měděný kotel s elektrickým pohonem a s ohněm z plynového hořáku.

Biošvestková povidla mají svoji specifickou chuť a konzistenci hlavně díky pracné přípravě. Biošvestky se po ručním vypeckování nasypou do kotle a vaří za stálého míchání, dokud nedosáhnou požadované hustoty (obsah sušiny 60 %, pokud jí obsahují méně, jde o kvel a ne o povidla...). Do povidel se nepřidává cukr ani jiné konzervační prostředky. Tím, že se nepasírují (tak jak se to dělá pokud se nevypeckují), obsahují hotová povidla kousky dužiny a slupek.

Mladý ekologický zemědělec bude letos poprvé sklízet větší úrodu a těší se, že se jeho malý synek už v září naučí chodit a bude „pomáhat sbírat trnky“... Třeba se jednou synek Adámek chytí této nachystané cesty a bude moci čerpat zkušenosti od otce.

Mirka Vohralíková

FOTO – autorka archiv D. Ryšavého

NA SVATÉHO ŘEHOŘE ČÁP LETÍ PŘES MOŘE!

V šem dobře známá pranostika praví: „Na svatého Řehoře čáp letí přes moře“. Řehoř svůj svátek oslavil 12. března a mohli bychom si tedy představit, že čápi v hejnech přelétali Středozemní moře, aby se co nejrychleji vrátili na svá hnízda a vyvedli další mláďata.

Tak jednoduché to ale není. Stále více čápů zimuje již v jižní Evropě, někteří tráví zimu i nás. O tom, kolik čápích hnízd u nás je a která jsou obsazena již nyní, si uděláme jasnou představu z webových stránek cap.birdlife.cz.

„I pojem ‚letí přes moře‘ bychom si měli trochu upřesnit,“ vysvětluje **Gabriela Dobruská** z České společnosti ornitologické. „Čápi plachtí. To znamená, že k letu využívají stoupavých teplých vzdušných proudů. Ty ale nad mořem nejsou. Proto z jižní Afriky, kde stále většina čápů

O tom, co je přímélo znovu se „chovat jako čáp“, můžeme jen spekulovat. A čápi, kteří nelétají až do Afriky, je asi více. Jak nám, pranostice navzdory, ukazuje interaktivní mapa na cap.birdlife.cz/mapa, je již obsazeno více než 15 hnízd!

Nespoléhejte proto na pranostiku, že čápi teprve letí přes moře, někteří už jsou zde! Sledujte čápi hnízda ve svém okolí, směřujte k nim své výlety a i jejich kontroly nám zadávejte na cap.birdlife.cz! Jen tak můžeme zachytit co nejpřesnější přilet jednotlivých párů. A jelikož čáp bílý je prv-



zimu tráví, k nám neletí přímo, ale snaží se moře přeletět v nejužších oblastech.“ Známe dvě hlavní tahové cesty čápů: východní (přes Malou Asii) a západní (přes Gibraltar). V posledních letech se však stále více setkáváme se zimováním ptáků nejen v jihozápadní Evropě, ale i v Česku. Teplejší zimy a nízká či dokonce žádná sněhová pokrývka umožní čápům naši zimu přežít.

Nejznámějším zimujícím párem jsou bezesporu čápi v Blatné. „Zimující samec dle kroužku pocházel pravděpodobně z odchovny v Německu, která údajně chovala a vypouštěla čápy ze středomořských netažných populací,“ uvádí **Petr Pavlík**, místní ornitolog. Pár zde strávil zimu již osmkrát. Co je však zajímavé, tu poslední ne. „Dle zaměstnanců lihovaru první čáp přiletěl 8. března. Opět se vrátila místní samice s černým kroužkem. Možná i se svým samcem, ten ale kroužek nemá,“ uvádí ornitolog Petr Pavlík k svému pozorování ve faunistické databázi birds.cz. Dle časného přiletu můžeme soudit, že i když u nás pár nezimoval, neodletěl až do jižní Afriky, ale třeba jen do Španělska.

*

ní z ptáků, jejichž přilet sledujeme na **Jaro ožívá**, podělte se s námi o své letošní první pozorování čápa na www.springalive.net! Jaro sice ještě nezačalo, ale při procházce přírodou ho již uvidíte na každém kroku.

TZ

FOTO – Pixabay.com

Téma PALMOVÉHO OLEJE v Evropském parlamentu

V březnu 2016 se ve Výboru pro životní prostředí, veřejné zdraví a bezpečnost potravin (ENVI) na základě iniciativy europoslankyně **Kateřiny Konečné** uskutečnilo slyšení na téma „Palmový olej a deštné pralesy: co může EU udělat, aby zastavila kácení lesů?“.

Prvním řečníkem byl Čech **Jakub Kvapil**, který reprezentoval Koalici proti palmovému oleji (a svoji domovskou organizaci Lestari), se kterou paní europoslankyně spolupracuje. Jakub Kvapil k dnešnímu slyšení dodává: „Česká republika, potažmo Evropská unie, by se měla zasadit o odstranění prvku odlesňování ze svých dodavatelských řetězců, a to hlavně v otázce potravin, biopaliv, kosmetiky, drogerie a čistících prostředků. Jsme rádi, že alespoň část české politické re-

O projektu Jaro ožívá

Jaro ožívá je mezinárodní projekt organizovaný BirdLife International, světovou organizací na ochranu ptáků, v České republice zastoupený Českou společností ornitologickou. Motivuje děti, jejich učitele a rodiny k aktivní ochraně ptáků, pomáhá pochopit potřebu mezinárodní ochrany stěhovavého ptactva.

Klíčovou součástí je webová stránka www.springalive.net, na kterou zadávají svá první pozorování pěti sledovaných druhů děti již z 54 zemí Evropy, Asie a Afriky! Těmito druhy jsou **vlaštovka obecná, rorýs obecný, čáp bílý, kučarka obecná a vlha pestrá**.

Projekt je na mezinárodní úrovni podporován nadací Mitsubishi Corporation Fund for Europe and Africa (MCFEA), hlavním sponzorem projektu.

V České republice je Jaro ožívá podporováno společností E.ON, Česká republika, s. r. o.

prezentace si uvědomuje vážnost současné situace a děkujeme paní europoslankyni Konečné, že nás přizvala k tomuto slyšení v Evropském parlamentu.“

Kateřina Konečná vysvětluje inspiraci ke svolání slyšení takto: „Téma palmového oleje mě oslovilo svojí komplexností. Zahnuje otázky životního prostředí, udržitelného rozvoje, Fair Trade, sociálních věcí, mezinárodního obchodu, bezpečnosti potravin apod. Považuji to tedy za problematiku, která by neměla zapadnout a na které se můžeme shodnout napříč politickým spektrem, protože je do značné míry apolitická. Jsem ráda, že Evropský parlament se palmovému oleji na můj popud věnuje, i když jsme pouze na začátku a počáteční entusiasmus musíme převést do akce.“

TZ

Jedli staří Valaši šváby?

Pod heslem „šváby“ uvádí Slovník valašského nářečí: „fazole velké černé, fialově strakaté“. Valašské lidové nářeční pojmenování fazolí šváby má snad svůj základ v určité fyzické podobě s broukem švábem, kterého tmavě zbarvená, velká, oválná semena těchto fazolí připomínají.

Švábky, becoky i šváby

Podobně známe také ze Slovácka označení švábka a na severní Moravě se pěstovala tamní krajová odrůda s názvem becoky, kde slovo becok znamená něco velkého, přerostlého. Všechny tyto odrůdy mají totiž nápadně velká semena. Švábky, becoky i šváby jsou botanicky fazole šarlatové neboli ohnivé (*Phaseolus coccineus*). Druh fazolí blízce příbuzný s fazolem obecným (*Phaseolus vulgaris*), od něhož se liší zejména velikostí a barevností semene a květu. Velikostně fazol obecný překonává, jeho semena jsou až několikrát větší, kvete čistě bíle, červeně nebo červenobíle. Na rozdíl od fazolu obecného jsou naše původní odrůdy šarlatových fazolí jen tyčkové, zatímco rostliny fazolu obecného se pěstovaly a pěstují odrůdy jak tyčkové, tak také keříčkové.

Palice na oporu

Pěstitelsky jsou šváby nenáročnou a vděčnou plodinou. Jako fazole sice nesnášejí mráz, ale jsou dobře adaptované na drsnější podnebí podhorských oblastí Valašska. Vysévají se obvykle po přejití nebezpečí jarních mrazíků (počátkem

května) do hnízd po několika málo semenech a jako každé tyčkové odrůdě je třeba jim poskytnout oporu. Tradičně to byly „palice“, rovné lískové pruty, které se zapíchly do hnízda několika rostlin. Obvykle se pěstovalo v řadě jednotlivých palic, pro zpevnění jde využít spojení tří či čtyř palic do nahoře svázaného trojbokého či čtyřbokého



Na kvetoucích rostlinách fazolu šarlatového v létě najdeme často motýly i čmeláky.

FOTO – Petr Dostálek



vaření suchých semen zejména do polévek a „máček“. Máčka z kyšky nebo kyselé smetany mohla být hlavním jídlem. Připravíme ji snadno tak, že k uvařeným fazolím přidáme kyšku nebo kyselou smetanu zahuštěnou hladkou (celozrnnou) moukou. Přílohou zde jsou – a tradičně byly – nejčastěji „zemáky“ nebo tmavý chléb. Jde o jídlo jednoduché, snadné na přípravu a zároveň chutné a vydatné. Otázka v titulku Jedli staří Valaši šváby? by tedy mohla být zodpovězena: ano, jedli, ale nebyli to „ti“ švábi brouci, ale „ty“ šváby – fazole!

Krajové odrůdy jako součást kulturního dědictví

jehlanu. Jako opora může ale samozřejmě posloužit také provázek, dostatečně vysoký plot apod., po kterých se rostliny mohou pnout, dorůstají značné výše až několika metrů. Zpočátku je nutné odplevelení a okopávka, pak si již vystačí zpravidla samy, bez další péče.

Máčka z kyšky

V lidové kuchyni sloužily šváby jako vydatná potrava. Tradiční bylo

Šváby můžeme považovat za původní krajovou odrůdu Valašska. O krajových valašských odrůdách jsme již psali, podrobněji například o božím dřívci – viz Bio č. 9/2006 a článek Valašský dřevínek – léčivka starých napravčů. Krajové odrůdy užitkových rostlin představují cennou součást kulturního dědictví.

Jsou významné nejen pro uchování paměti kraje a místa i konkrétních osob, rodin nebo celých skupin obyvatelstva, ale též pro uchování rozmanitosti rostlin. Dnes mohou sloužit k obohacení našich zahrádek, protože krajové a staré odrůdy většinou zmizely a byly nahrazeny moderními, šlechtěnými odrůdami.

Petr Dostálek

bio 4/2016

BIODIVERZITNÍ DROBNÍČKY

● Mezi navrhovanými názvy nové měny pro samostatné Československo po 1. sv. válce byly nejen již používané názvy měn cizích, například frank podle francouzského vzoru, ale i zcela nová jména. A to jak z říše živočišné, již zmínovaný sokol (viz Bio č. 11/2015 a článek Hlava, nebo orel?) či káně, ale také rostlinné. Mimořádný je návrh názvu měny řepa, který nám dnes možná vyvolá úsměv na tváři. Někdo by si mohl položit otázku, zda byl myšlen název měny řepa vůbec vážně. Pro pochopení historické souvislosti je dobré si uvědomit, že cukrová řepa byla v té době hospodářsky velmi důležitou plodinou a symbolem hodnoty.

● Vracení namnožených osiv odrůd z Gengelu spojilo vloni několik pěstitelů i se zasláním svých domácích odrůd. Přicestovalo k nám tak například rajče, které jsme podle popisu dárkyně pojmenovali Červená hruška od tety, což je osvědčená rodinná odrůda malých hruškovitých rajčátek z jižní Moravy. Z Vysočiny zase připutoval obří rodinný hrášek, nazvaný Fran-

couzský. Přes svůj trochu exotický název roste již několik desítek let spolehlivě i u nás.

● Papežské vejce je místní lidové pojmenování odrůdy krajové pološvestky na Prachaticku. Toto ovoce tvoří velké, měkké, žluté plody vhodné především pro rychlou spotřebu, nedají se skladovat. Možné je užití na marmeládu, nebo do kvasu na výrobu pálenky. Papežské vejce dozrává dříve než švestka domácí a je odlišné od asi známějšího žlutého Moravského špendlíku. Samotné lidové jméno má asi svůj původ v barvě a tvaru plodu. Ten vskutku tvarově připomíná vejce a je žluté barvy, která je barvou papeže. Papežskou žlutou najdeme na symbolech Vatikánu, ale třeba i na známé českobudějovické restauraci téhož jména. Papežské vejce tak dobře uka-



Papežské vejce je velké a sladké.

FOTO – P. Kissling

zuje nejen na bohatství různých krajových odrůd ovoce, ale i na jejich přiléhavých lidových pojmenování.

● V roce 1941 byly u nás zavedeny tzv. tabačky a na jednoho muže připadal týdenní přiděl 35 cigaret, nebo balíček tabáku. Kuřáci v Louče na Valašsku tedy začínají se pěstováním a úpravou tabáku podomácku. Jak uvádí kniha Loučka 750 let 1261–2011: „Tabák se sadil na černo, ale dosti dobře se mu u nás dařilo.“

● Oblíbená gengelská rodinná odrůda hrachu Hejzlarová je cukrový hrášek, u něhož se pojídají celé lusky. Neobsahují tuhou pergamenovou vrstvu, a proto jsou křehké a velmi chutné za syrova i po krátké tepelné úpravě. Tu a tam se však v porostu této odrůdy objevují lusky a rostliny s tuhým pergamenem v luskách. Od normálních se dají snadno odlišit tím, že jsou jakoby nepřírodně nafouklé. Takové lusky je třeba odstranit a nesklízet v domácím semenaření na osivo, protože opět přinášejí nepoživatelné lusky. U odrůdy je tak třeba neustálým výběrem udržovat její cenné vlastnosti. Stálé spojení člověka s kulturní rostlinou, která ho doprovází v průběhu času, je založena na trvalé péči o ni. (pd)



ROSTLINY KOLEM NÁS – Kořenový adresář

○ rostlinách kolem nás jsme zatím přinesli několik příkladů ze světa výtvarného umění, a to na obrazech Plečky od Schikandera, Rozsévače od J. Úprky a na ukázce listové mříže z Dobré Vody.

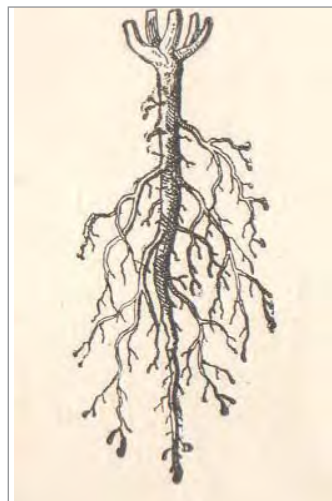
Rostlinné části nalezneme však nejen ve výtvarném umění, dokonce také v technické oblasti, alespoň v pomyslné podobě. V počítačích, které téměř každodenně používáme, najdeme tzv. kořenový adresář, který zobrazuje uložení jednotlivých souborů, jež jsou uloženy na hlavním disku počítače. Tak jako se u rostlinného kořene postupně rozvětňuje hlavní kořen do menších a ještě menších kořínků, tak na disku počítače se zobrazuje nejprve kořenový adresář,

pak další adresáře, podadresáře až jednotlivé větší či menší soubory. Zatímco u kořene vidíme rozdělování kořene do kořínků a kořínků v půdě v prostoru, na počítačích spatříme jeho obdobu jen na zářící ploše obrazovky, tedy dvourozměrně, jako pomůcku pro naši představu.

Přesto je podoba členění programů v počítači s rozvětčováním podzemního orgánu rostlinného těla tak nápadná, že mu dal původní rostlinný kořen své jméno.

(pd)

Podoba rostlinného kořene dala jméno počítačovému kořenovému adresáři. (archiv Gengelu)



Den Země a vana v zahradě

Den Země se již od roku 1970 slaví dne 22. dubna jako svátek naší zeměkoule. Prostě se lidé sejdou a sázejí stromy či jinak pomáhají přírodě. Účast je víc než miliarda lidí ve 175 státech. Je to snad největší svátek napříč světadíly a spojuje lidi rozdílných názorů.

Stará smaltovaná vana jako jezírko v zahradě

Naši předkové vítali jaro svátkem Svatého Jiří (24. dubna), kdy dle pranostiky vylézali žáby, hadi a štíři. Žáby v těchto dnech kladou vajíčka a zoufale hledají v krajině kaluže či tůňky, kde nejsou ryby. Krásné chemicky ošetřené zahradní bazény jsou pro ně smrtící pastí. Ale taková stará smaltovaná vana v zemi zakopána někde v rohu zahrady pro pěstování rašelinistní léčivé rostliny vachty trojlísté (viz foto) se může stát přímo malým žabím rájem. Tato zapomenutá vzácná chráněná léčivka krásně kvete jako orchidej. Z jejích listů se připravuje likér Becherovka či hořký Fernet. Jen malý lísteček do šálku čaje, a je příšerně hořký, ale prospěšný pro žaludek. Oddenek vachty lze získat

ze sbírky vodních rostlin Botanického ústavu Třeboň, vesele vegetuje i ve staré vaně na zahradě, dobře přezimuje a poskytuje úkryt žabičkám.

Malé přírodní jezírko bez ryb a chemie může zachraňovat léčivé rostliny i žáby a zadržovat dešťovou vodu na zahradě i v krajině. Den Země lze slavit platonicky či pracovně, péčí o jezírko pro mizející vzácné vodní rostliny a žáby. Naše republika je bohatá na nádherné přírodní poklady a mokřady, je vhodné jejich poznávání i péče o ně.



Smaltovaná vana v zahradě může sloužit pro pěstování léčivky vachty trojlísté.

Jezírka z pneumatik, jílová, plastová či koupací

Permakultura ve svých začátcích u nás využívala jezírka i z velkých pneumatik. Jedno takové jsem si zhotovil a byla to výborná past na krtonožky. Problém je v tom,



Kdo chce mít rosníčky na zahradě, měl by mít také jezírko pro jejich rozmnožování.

že dnes většina lidí ojeté pneumatiky mylně odzuzuje jako nebezpečný odpad.

Naši předkové byli mistři ve stavbě různých nádrží, rybníků i vodotečí utěsněných jílem. Tato stará vodohospodářská díla slouží dodnes. Když však někdo omylem vybagruje jílovité dno rybníka, tak se mu začne ztrácet voda do podloží a již rybník znovu nenapustí. Staré zásoby dobrého jílu jsou, bohužel, vyčerpány a stavby z jílu jsou velice pracné.

Nová doba plastová přináší široký výběr koupacích nádob i jezírek, ale pokud je to vystaveno slunci, mrazu, větru a dešti – tak předpokládaná životnost je asi dvacet až padesát let, potom to křehne a rozpadá se to na částčky zamořující životní prostředí či poškozující zdraví člověka. Je to různé a diskutabilní podle výrobce plastu. Větší koupací jezírka mohou být také betonová, a tady záleží na nákladech i způsobu provedení.

Takže recyklovat starou smaltovanou vanu tak, že ji zakopeme do země a uděláme z ní jezírko či nádrž na dešťovou vodu je vcelku přírodě blízké a není třeba se toho bát.



Otvory vany lze jednoduše uzavřít pomocí šroubu, gumy a víčka od konzervy.

Praktické rady do ekozahrady

* Výsevy můžeme chránit netkanou textilií. Ze začátku pro přirychlení a později nám chrání před napadením škůdci.

* Mrkev a petržel (i pastinák) doporučujeme vysévat na hrůbky pro snazší sklizeň této kořenové zeleniny.

* Doporučujeme střídat řádky mrkve a petržele s cibulí, případně s česnekem a pórkem. Cibuloviny odpuzují pochmurnatku a mrkev na oplátku odpuzuje molíka česnekového a květilku cibulovou.

* Na konci měsíce při příznivém průběhu počasí můžeme vysévat kukuřici, případně fazole a okurky – odhadnout tak, aby vzházely až po mrazících v období tzv. ledových mužích (kolem 15. května).

* Sážíme brambory. Výsadbu začneme s předklíčenými ranými.

* Saláty a košťáloviny nevysazovat před očekávanými mrazy.

* Salát sázíme společně se zelím do řádku. Zelí se sází do většího sponu a tak se tam salát vejde a než se zelí rozroste, máme salát již vyřezán a navíc odpuzuje dřepčíky.

* Pro předpěstování si přísady vyséváme okurky salátovky a nakladačky a můžeme ještě i rajčata a lilky. Vyséváme ostatní tykvovitě rostliny.

* Skleníky, pařeniště, fóliovníky využijeme k přirychlení raných odrůd zelenin.

* Pokračujeme ještě s vysazováním ovocných stromků. Okopáváme, kypříme a plečujeme půdu pod korunami stromů. Pozor na podpovrchové kořeny. Nastyláme příkrmné pásy vhodnou organickou hmotou.

* Až do zdravého dřeva odstraňujeme namrzlé nebo jinak poškozené větve s příslušným ošetřením řezných ran.

* Můžeme řezat, stříhat (tvarovat) časně kvetoucí jarní keře (zlatice – zlatý dešť, kdoulovec, zimolez, lýkovec). Doplníme substrát a nastýlku u venkovních okrasných dřevin a bylin.

* Duben je přímo ideální pro základní způsob množení většiny trvalek a to dělením trsů.

* Řízkujeme některé jehličnaté dřeviny jako zeravy, cypřišky, jalovce nebo tis. Řízky nesmí být narašené. Odebíráme je s patkou nebo bez. Řízky pícháme do substrátu složeného z rašeliny a perlitu nebo křemičitého písku v poměru 1:1 a nebo jen do perlitu.

* Ještě můžeme provádět mechanickou likvidaci částí rostlin černých rybízů, napadených vlnovníkem rybízovým, hnízd bekyně velkohlavé a jiných škůdců.

* Česnek (ale i pórek a cibulí), brukvovité rostliny, mrkve, petržele zakrýváme netkanou textilií proti škůdcům.

* Čistíme jahodník od starých zaschlých listů.

Jan Papáček

Jiří Pospíšilík

PALMOVÝ OLEJ zdraví příliš neprospívá

Plantáže palmy olejné ničí pralesy a život v nich

Palmový olej (anglicky palm oil) se vyrábí lisováním dužniny plodů palmy olejné. Jedná se o nejlevnější ve světě vyráběný olej, což umožňují nízké výrobní náklady dané levnou pracovní silou a efektivitou produkce – vysokým hektarovým výnosem.

Zatímco výnosy např. sójového oleje jsou okolo 2 tun /hektar, řepkového a olivového oleje asi 3 t/ha, kokosového tuku a slunečnicového oleje okolo 4 t/ha, u palmového oleje jsou minimální výnosy 5 t/ha a některé údaje hovoří až o 12 t/ha. Toto vedlo v posledních 50 letech k dramatickému nárůstu pěstebních ploch – příklady jsou pro zajímavost uvedeny v tabulce.

Pěstební plochy palmy olejné (v tisících hektarech)

Země / rok	1960	1993
Malajsie	x	2 281
Indonésie	x	1 604
Papua – N.G.	x	55
Pobřeží slonoviny	5	158
Nigérie	x	298
Kolumbie	1	111

Pozn.: x – údaj není k dispozici



Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen

Chemické vlastnosti palmového oleje

Palmový olej je poměrně nasycený a proto má poněkud vyšší bod tání než další u nás známé oleje. Teplota tání se pohybuje asi od 10 do 25 °C; při (středoevropské) pokojové teplotě 20 °C jsou v oleji obvykle pevné součásti. Surový olej má výrazně oranžovo-červenou barvu danou vysokým obsahem alfa a beta-karotenu (celkový obsah karotenoidů může být až 700 mg/kg; alfa- a beta-karoten tvoří přes 90 %).

Toto je technologický problém – vysoký obsah karotenoidů by v podstatě znemožňoval použití palmového oleje při vyšších teplotách, kdy by docházelo k jejich masivní oxidaci spojené s nežádoucí změnou

barvy oleje a výraznému snížení jeho oxidační stability. Proto se olej rafinuje při velmi vysoké teplotě, což vede k výraznému snížení jejich obsahu karotenoidů. Nepříznivým doprovodným jevem takto vedené rafinace je ale poměrně rozsáhlá tvorba vázaných forem chlorovaných derivátů glycerolu (MCPD a dalších), což jsou látky s určitým (zatím ne zcela prokázaným) karcinogenním potenciálem. Jejich obsah v palmovém oleji je asi o řád vyšší proti ostatním olejům rafinovaným za nižších teplot. Část palmového oleje se po rafinaci frakcionuje na více nenasycený palmolein, který bývá součástí fritovacích olejů a více nasycený palmstearin, který se používá jako strukturní tuk při výrobě margarínů.

Mastné kyseliny palmového oleje

Složení mastných kyselin palmového oleje není příliš příznivé. Obsah heterogenní palmitové kyseliny je velmi vysoký (k 40 %), srovnatelný s obsahem olejové kyseliny. Obsah polyenových kyselin je naopak velmi nízký – obsah linolové kyseliny je okolo 11 %, obsah linolenové kyseliny je zanedbatelný. Porovnáním s hodnotami ostatních rostlinných olejů, mají všechny jiné oleje daleko příznivější složení mastných kyselin. Dokonce i ve vepřovém sádle je složení mastných kyselin srovnatelné – samozřejmě, na rozdíl od palmového oleje je sádlo významným zdrojem cholesterolu.

Nutriční složení

Palmový olej je (podobně jako další rostlinné oleje) velmi dobrým zdrojem tokoferolů (vitamin E). Obsah v surovém oleji se pohybuje v rozmezí 600–1000 mg/kg, v rafinovaném oleji je asi poloviční. Tyto hodnoty jsou srovnatelné např. s řepkovým nebo slunečnicovým olejem.

Palmový olej přirozeně neobsahuje cholesterol, obsah rostlinných sterolů je poněkud nižší, než má olej slunečnicový. Oxidační stabilita je poněkud vyšší než oleje řepkového nebo slunečnicového, ale stále významně nižší než např. u olivového oleje nebo u olejů ze šlechtěných vysokolejových odrůd řepky nebo slunečnice.

Závěrem lze konstatovat, že největší, a asi jedinou, výhodou palmového oleje je jeho nízká cena. I tento olej bývá někdy výrobci a distributory velmi vyzdvihován, což je ale pro výživu zcela neopodstatněné.

Doc. Ing. Jan Pánek, CSc.,

Člen Advisory boardu Pro Fit Institutu

<http://www.profitinstitut.cz/>



Smoothie je trend: na Biofachu 2016 se ochutnávaly husté nápoje z čerstvě rozmixované zeleniny s kurkumou teplé. Druhý mix ovocný s převahou jahod byl zase s ledem připraven do lahodné studené zmrzliny.

PAMPELIŠKOVÉ PROBUZENÍ

2 hrsti pampelišky včetně květů

1 hrst kopřiv

3 banány

1/2 biocitroni

1 kousek zázvoru

1–2 vypeckované medkoul datle

1/2 l vody

Pampelišky a kopřivy natrháme v lese nebo na louce, společně s květy. Pampelišku a kopřivu opláchneme a dáme do mixéru. Přidáme ostatní suroviny a rozmixujeme nejmenno do krémovité tekuté konzistence. Takto připravené smoothie nás naplní vitalitou a energií.

PAMPELIŠKA (smetanka lékařská)

Je jedna u nejznámějších, ale také nejvíce hořkých bylin. Jedlé jsou všechny části. Pampeliška čistí krev, odvodňuje a je dobrá na ledviny. Povzbuzuje trávicí orgány, působí mírně močopudně a žlučopudně a celkově je považována za posilující prostředek s příznivým účinkem na metabolismus.

Dále ji lze použít při léčbě močových kamenů, napomáhá při cukrovce (sníží hladinu krevního cukru), při chronické únavě, při opuchlých lymfatických žlázách, při zvětšení sleziny, působí proti degeneraci kostí a chrupavek, pomáhá vyvolat menstruaci.

Gurmánská živá strava



Trvalka, kterou pěstovaly už naše babičky

Zběhovce – tato rostlina patří k rodu čítajícímu okolo čtyřiceti druhů polo až stálezelených vytrvalých bylin s modrými až fialovými kvítky, jejichž domovinou jsou nejčastěji slunná nebo částečně zastíněná stanoviště v mírném pásmu Evropy a Asie. V zahrádkách se nejprve začaly pěstovat pro léčivé vlastnosti, později se staly i ozdobným prvkem. Kromě zběhovce plazivého se nejčastěji pěstuje zběhovce lesní a ženevský, které hojně vábí včely. Pro léčivé schopnosti byl zběhovce plazivý tradičně využíván k léčbě astmatu, chrapotu a bolestem v krku. Ze zběhovce, medu a kamence se také vyráběla tinktura pomáhající při bolestech úst. Léčivý je i nálev ze sušených listů, snižuje krevní tlak a zastavuje vnitřní krvácení. Nesmíme to s ním však přehánět, protože má mírně narkotické účinky. www.dumazahrada.cz

HEŘMÁNEK PRAVÝ –

Heřmánek vyrůstá z krátkého kořene do výše 20-50 cm, kvete od května do června. Roste po celé Evropě, nejraději na polích, v příkopech a na mezích. Sbírají se květy v plném květu, suší se při teplotě, která nesmí přesahovat 45 °C na vzdušném stinném místě. Heřmánkový olej se získává parní destilací.

K léčbě používaná část – květ a z nich získaný éterický olej.



Matricaria Chamomilla

Obsahové látky

Jsou velice komplikovaně sestavené z chamazulenu, L-biosabololu jakožto nejučinnějšího éterického oleje, který má modrou barvu. Dalšími součástmi jsou flavonoglykosidy a kumariny, a teprve všechny součásti dohromady dávají pravý účinek heřmánku.

Použití

Heřmánek má účinky k léčbě vnitřně i zevně. Vnitřně se používá jako čaj při akutních žaludečních potížích, při chronických zánětech žaludeční sliznice až k žaludečním vředům. Kde je ale předpoklad, že k žaludeční chorobě je přidružena i choroba jater a žlučníku, je lepší heřmánek kombinovat s mátou a meduňkou. Všechny byliny ve směsi rovným dílem. Jde-li o žaludeční potíže, které pramení z nervových příčin, je dobrý heřmánek kombinovat v poměru 1:1 s meduňkou.

Zevně se heřmánek používá ke koupelím a obkladům při špatně se hojících ranách a vředech. Také tlumí záněty v oblasti konečníku a vagíny.

PORADNA WALTRAUD GREGOROVÉ

NA JARO JE PAMPELIŠKA

Letošní zima byla v nížinách teplá a zaskočila nás až počátkem března, proto o prvním jarním dnu bylo dosti nevlídno a chladno, na horách konečně měli sněh... Jaro se však nedá jen tak zastavit, proto se už těšíme, až se objeví první žluté květy pampelišky – smetanky lékařské.

Často se mluví o léčivosti pampelišky, ale najdou i nemocní, kteří odmítají klasický čaj z jarní pampelišky, při jehož přípravě se používá hlavně velmi hořký kořen, a dají přednost pampelišce jako zelenině. Používají se pak pampeliškové jarní listy. Listy jsou lahodnější, když je vybělíme. Můžeme si je takto vypěstovat sami. Najdeme si pěkné silné rostliny a přikryjeme je buď nějakou nádobou nebo černou fólií. Postačí však docela obyčejné prkno. Vybělené listy pak používáme k přípravě salátu.

Klasický salát z pampelišky

400 g listů, 1 středně velká cibule, 1/2 čajové lžičky medu, mletý pepř nebo galgant, 3 lžice vinného nebo kořeněného octa, 3-4 lžice vody, kdo chce, může přidat 3-4 lžice oleje nebo rozpuštěného rostlinného tuku.

Pampeliškové listy asi po půlhodině máčení ve slané vodě (aby ztratily část své hořkosti) necháme na sítu okapat. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka, sůl smícháme s medem, kořením a olejem. Ocet

s vodou ohřejeme a horké nalijeme na salát. Ozdobit můžeme kroužky cibule.

Další varianta pampeliškového salátu

miska pampeliškových listů (upravených dle návodu, viz výše), 300 g červených ředkviček.

Zálivka:

pohár kyselé smetany, 1 čaj. lžička medu, šťáva z poloviny citronu, sůl, sladká paprika, špetka pelynku černobýlu.

Pampeliškový salát s pomerančem

4 lžice pampelišky, 2 pomeranče, trochu cukru, nového koření, galgantu, 1 cibule, 2 lžice oleje.



Umyté pampeliškové listy nasekáme nadrobno, pomeranče rozdělíme na dílky, rozkrájíme, odstraníme jádra a smícháme s listy pampelišky. Přidáme cukr, olej, na kolečka nakrájenou cibuli a koření. Vše dobře promícháme a necháme v lednici vychladit. Takže zbývá

popřát dobrou chuť při jarní ozdravné kúře!

Jak si připravíme heřmánkový čaj

1-2 čajové lžičky květů heřmánku přelijeme čtvrti litrem vroucí vody a po 10 sekundách scedíme. Heřmánkový čaj se pije dost teplý, ne však vařící.

Homeopatie používá heřmánek při chorobách nervového systému, při neuralgiích v oblasti hlavy a trávicí soustavy. Také při bolestech svalů při reumatizmu.

Heřmánek jako domácí prostředek

Heřmánek je tu ceněn vysoko, bohužel, někdy také k účelům, ke kterým se nehodí. Je však také dnes dokázáno, že heřmánek je schopen zneškodnit jedy, které jsou tvořeny bakteriemi v těle při různých bakteriálních infekcích, např. při infekci streptokokem a stafylokokem.

Vedlejší účinky

Při vhodném dávkování nebývají komplikace, je však třeba varovat před trvalým používáním. Používají-li lidé heřmánek jako denní čaj, může časem dojít k závratím, zánětům spojivek a k nervovému neklidu.

Heřmánkový čaj se NESMÍ používat k výplachům očí!

Waltraud GREGOROVÁ

MLSÁNÍ BEZ LEPKU

Jablečno-špaldová buchta rychlá, hrnková

- 2 hrnky na hrubo nastrohaných jablek (sladkých)
- 2 hrnky hladké špaldové mouky
- 1 hrnek vlašských ořechů
- 1/2 hrnku rozinek
- 1/2 hrnku strouhaného kokosu
- 1/4 hrnku biokokosového oleje (tuku)
- 1/4 hrnku ječeneho sladu (sladěnka)
- 1/4 hrnku lnu špetka nerafinované soli

Přes noc namočíme rozinky. Rozpustíme tuk se sladem ve vodní lázni. Do mísy vložíme ostatní suroviny (rozinky i s namáčecí vodou) a pomalu vmícháme rozpuštěný tuk se sladem. Přidáme tolik teplé vody, aby vzniklo husté těsto (cca 1 hrnek). Pokud chceme můžeme přidat kypřicí prášek bez fosfátů, ale do studeného těsta. Těsto vložíme na plech a povrch potřeme bio olejem na pečení. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 170 °C. Pečeme dále na 150 °C po dobu 45 minut.

Buchta na fotografii je zadělaná bez použití kypřicího prášku (zrovna nebyl po ruce). Naši rodině to nevadí a než jsem stačila vyndat fotoaparát, půlka byla pryč :).

Dle zbylého množství jáhel zvolíme formu. Do zbylých a ještě teplých (nebo aspoň vlažných) jáhel vmícháme ghí, kokos, mletou skořici dle své chutě. Formu vymažeme a vysypeme kokosem. Vmačkáme do formy první vrstvu jáhel, na ní rozprostřeme zavařeninu a vše překryjeme druhou vrstvou jahelného těsta. Rukama upěchujeme. Jakmile jáhly vychladnou a ztuhnou, můžeme podávat. Také máme možnost jahelník zapéct. Jen před zapečením potřeme povrch olejem na pečení.



Jahelný nákyp, když zbydou jáhly od oběda

- zbylé jáhly od oběda zavařenina bez cukru co dům dává (na foto hruškovo-švestková)
- ghí
- strouhaný kokos
- mletá skořice

Ječné vločky přes noc namočíme. Večer si zároveň napražíme na suché pánvi slunečnicová semínka a můžeme i očistit a pokrájet zeleninu pokud máme ráno málo času.

Ráno povaříme cca 5 minut vločky na husou kaši. Napaříme připravenou zeleninu cca 10 minut. Pokrájíme petrželku.

Kaši servírujeme do misky s napařenou i kvašenou zeleninou. Kaši posypeme petrželkou a semínky.

Skvělá svačinka i pro roční děti. Pro děti mladší 11 měsíců přidáváme jen trochu ghí. S kokosem i skořicí můžeme počkat až od 12. měsíce.



Nepečený mrkvový dort

Forma o průměru 18 cm

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ● 250 g sladké mrkve | Krém na dort |
| ● 200 g vlašských ořechů | ● 100 g kešu ořechů |
| ● 120 g rozinek | ● 1 lžíce biokokosového tuku |
| ● 50 g strouhaného kokosu | ● 3 lžíce agáve sirupu |
| ● 1 lžička mleté skořice | ● 3 lžíce šťávy z bio citronu |
| ● 1 lžička chia semínek | ● 3-4 lžíce vody |

Zvolíme sladké mrkve. Ty v mixéru rozmixujeme na hrubší kousky (nesmí to být kaše). Přidáme vlašáky, rozinky (2 hodiny předem namočené), kokos, chia, skořici a dál mixujeme. Opět nám nesmí vzniknout tekutá kaše. Dle potřeby přidáme vodu z rozinek (asi 2 lžíce).

Do dortové formy buď vyložíme pečicí papír, nebo dno vysypeme kokosem. Vmačkáme těsto do formy a dáme do lednice.

Na krém si musíme předem (na 2 hodiny) namočit kešu ořechy. A předem z lednice vyndat kokosový tuk, aby změkkl.

Vodu z ořechů slijeme, ořechy vložíme do mixéru, přidáme ostatní ingredience a mixujeme do hladkého krému.

Krém rozprostřeme na mrkvové těsto, ozdobíme a dál dáme do lednice ztuhnout. Cca do hodiny můžeme krájet a podávat.

Sníme do dvou dnů.

Dort se v tomto případě úžasně tvoří s dětmi. Mohou těsto ujídat v průběhu přípravy a bříško nebude nadmuté... :)



ŽEBŘÍK „S DUŠÍ“ a stromy rostoucí slunci vstříc

V roce 2003 nám do Bio poslal příspěvek pan Wanata. Možná budete jeho nápad brzy potřebovat a budete mít tak čas se připravit na sklizeň. Žebřík budete moci využít při řezu stromů, nebo instalaci ptačích budek. Poslal nám jej tehdy v září, v době sklizně ovoce.

Již brzo budeme opět sklízet. Ty nejlepší a nevybarvenější plody se už teď na nás usmívají. Bohužel visí zpravidla na okraji koruny a většinou tak, že o slabé větvičky nejde opřít žebřík. Máme dvě možnosti:

- použít česáček, je to však zdlouhavé a navíc se plody dost otlačí při pádu do pytlíčku česáčku,

- další možností je, mít takový žebřík, který nám umožní jeho nezávislé postavení u obvodu koruny. A přesně to žebřík „s duší“ umí.

Proč ale ta „duše“? To zjistíme až poté, když se s takovým žebříkem „setkáme“ a máme možnost s ním pracovat. Opěrné tyče jsou jeho nohama, bodce na koncích jeho chodidly. Tělo žebříku má své těžiště, místo spoje tyčí se žebříkem je něco jako hlava. Tento žebřík dokáže všelijaké akrobatické kousky. Při pročesávání stromů v úvozu, kdy je zem zmrzlá a hluboká, stojí jako přibitý. Ale pozor neopatrnému dokáže slápnout na nohu a prošpikovat jí bodcem.

Při slunečním řezu (kdy se odstraňují jen větve směřující do koruny – pozn. red.),

o kterém jsme si na jaře povídali, nesmí tento žebřík chybět. Je naprosto šetrný tím, že je samonosný a neopíráme jej o větve. Jednoduše – přirozený řez a žebřík s duší jsou dva kamarádi.

Montáž

Při výrobě je nezbytné použít kvalitní materiál, neboť je důležité, aby žebřík byl pevný a zároveň lehký. Zvláštní pozornost si vyžadá „hlava“. To jest spojení tyčí s žebříkem (obr. 2).

Na pohyblivou tyč (obr. 7) se navléknou spojky (obr. 5), a pak se tyč teprve naohýbá. Potom se spojky přivaří (obr. 8). Tento způsob spojení žebříku s tyčemi prostřednictvím dvou pohyblivých kloubů – první ve spoji koncovky (obr. 4) a spojky (obr. 5) lehce dotaženým šroubem, druhý ve spoji rozkované tyče (obr. 9) s úchytkou (obr. 10) – umožňuje složit při transportu tyče na žebřík. Roztáhnutí tyčí (obr. 6) je svařené z plechu a hrot je vykován z tyčoviny.

Při sklapnutí tyčí na žebřík by měla jejich délka být o 3 cm kratší než žebřík. Když žebřík postavíme a zapícheme do země,



Obr. 1



Obr. 2

měly by se tyče dát volně vyklopit do stran, aniž by se také zapíchly do země. Postavený žebřík pak přenášíme na krátkou vzdálenost (kolem stromu) ve stoje. Jedna ruka postaví žebřík na kolmo a druhá chytá tyče, které se zhoupnou k žebříku. Poté se tyče překříží, aby se daly obejmout dlaní a ve stoje se žebřík přemístí. ➡

Český upír je BIO

„Můj problém trvá už asi 5 let. Koupila jsem si uzavřené boty a po celodenním nošení, když jsem je večer vyzula, linula se z mých nohou i bot neuvěřitelná – vůně. Už jsem se pocení a zápachu nezbavila. Nejhorší je to v zimě, když mám kozačky. Sedím v kanceláři, ostatní kolegyně se po příchodu přezouvají do pohodlných pantoflí a já dřepím a pařím se celý den v kozačkách, protože se nemohu přezouvat před nimi, to by se asi přiotrávilo. O to je to večer doma horší. Trapnost si užívám u lékaře nebo třeba v obchodě. Zkousím věci v kabině a musím se při tom vyzout, po obchodě se začne šířit odér. A to ani nemluví o návštěvách známých či příbuzných; všude si nosím vlastní přezůvky, druhé čisté ponožky a vlhčené ubrousky. Po příchodu na návštěvu okamžitě záměřím do koupelny nebo na WC, stáhnou fusekle, otřu nohy ubrousky, navléknu čisté ponožky a přezůvky. Technické řešení tu tedy nějaké je, ale psychicky je to neúnosné. Vždyť když se mám někam vypravit, v první řadě zjišťuji, jestli se tam nebudu muset vyzouvat! Zkoušela jsem všechny možné prostředky, ale nic nezabírá. Jsem už z toho zoufalá a hlavně unavená,“ píše Milkagu.

„Nepříjemný odér je způsobovaný bakteriemi, které v drtivé většině žijí v symbióze s plísními,“ vysvětluje spoluautor patentu pro využití chytré houby u lidí Radim Klimeš a pokračuje. „Plísně při svém růstu dráždí pokožku na nohou, a ta se brání zvýšenou potivostí, aby plísně vyplavila. Vlhké prostředí je ideální místo pro množení bakterií a plísní. Pak již je to jenom skok, aby se plísně rozší-

řily do mezíprstí na plošky, na paty a pod nehty.“

Čeští vědci patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známým pod názvem **Chytrá houba** pro potlačování zápachových syndromů a plísňových infekcí nohou. *Pythium oligandrum* je mikrobiologický upír, který vysává jiné plísně, rozkládá je a živiny používá pro svůj růst. Mikroorganismů, které napadají plísně je asi tisíc

druhů, ale pouze *Pythium oligandrum* – chytrá houba nedokáže napadnout nic jiného než plísně. Pokud je nemá, zahyne. Z toho důvodu je v praxi také nasazována u diabetiků, těhotných či kojících žen, dětí, lidí s oslabenou imunitou nebo s cévní nedostatečností.

Pro vybrané přípravky s českým mikrobiologickým upírem se vyrábí **chytrá houba v biokvalitě** a tyto přípravky jsou hodnoceny Certifikačním orgánem KEZ, o. p. s., pro nejvyšší kategorii **CPK bio**.

Předností přípravku **Chytrá houba Pythie Bio Biodeur** – biologický přípravek vhodný pro péči o nehty a pokožku na nohách se sklonem k plísním i pro péči o nohy se sklonem k zápachu a potivosti je to, že se před jeho použitím nevyžadují jaterní testy.

Velkou pomoc přináší



i druhý certifikovaný přípravek **Chytrá houba Pythie Bio Biogama** – biologický přípravek vhodný pro pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému, který svými enzymatickými schopnostmi pomáhají potlačovat projevy lupénky nebo atopického ekzému.

Výrobce Bio Agens Research and Development – BARD, s. r. o., hledá bioobchody, které chtějí rozšířit svůj sortiment o unikátní a patentované kosmetické biopřípravky.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolinie: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz
Informace na:

www.pythium.eu
www.chytrahouba.cz



KOŘENÍ V PYRAMIDCE

Praktické na vaření.



SONNENTOR®

V novém,
lepší
balení



Použití koření nikdy nebylo pohodlnější: 4 různé druhy biokoření v praktických pyramidkách. Jednoduše je vhodíte do hrnce, povaříte spolu s pokrmem a před servírováním vytáhněte ven. Hotovo! Již nikdy nenajdete na lžici kuličku pepře či hřebíček.

Koření dělá každé jídlo atraktivnějším a zajímavějším. Exploze chutí v ústech pak vykouzlí z jídla opravdový zážitek a koření se postará o potěšení a radost z jídla. Ale koření, jako je například pepř celý nebo jalovec, jsou většinou odstraňovány z pokrmu ke konci vaření. A to je mnohdy opravdu hledání jehly v kupce sena! Pro ty, kteří nejsou profesionálové v hledání a vyndávání koření z jídla, jsou pyramidky správným řešením.

Ryby a asijské pokrmy

Jemně citronový charakter této kořeněné kompozice nalezne svého partnera v rybách nebo asijských pokrmech. Směs bílého pepře, zázvoru, citronové trávy a nového koření přivede tyto pokrmy k dokonalosti. Ideální třeba k dochucení rybí polévky.

Zvěřina a dušené maso

Zvěřina a dušené maso si zasluhují silnou kořeněnou chuť, kterou mu dodáte právě touto jedinečnou směsí. Bobkový list, česnek, koriandr, nové koření, tymián a jalovec jsou opravdoví králové v kořeněném umění a zaručeně roztančí každou lžici.

Polévky a omáčky

Jemná polévka zahřeje bříško a je obzvláště vhodná jako předkrm nebo i hlavní jídlo. A co by byla neděle bez knedlíku a dobré omáčky? Kombinace pepře, libečku, koriandru, bobkového listu a rajčat dodává polévkám a omáčkám ten správný kořeněný šmrnc.

Kompoty a zavařeniny

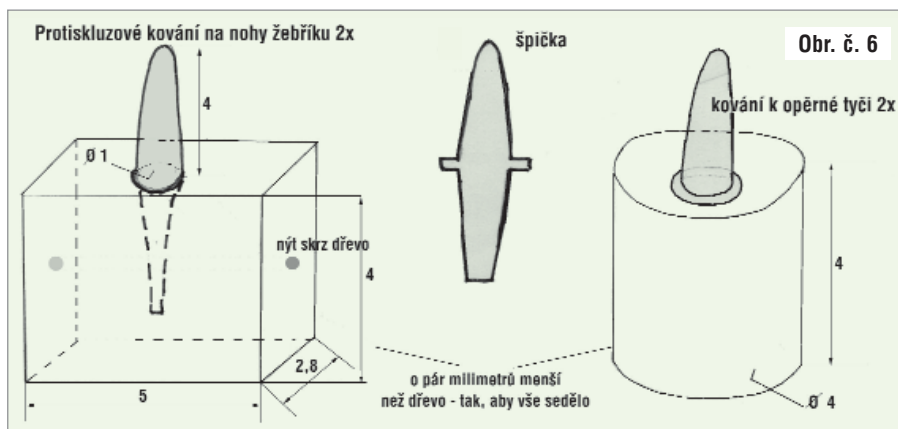
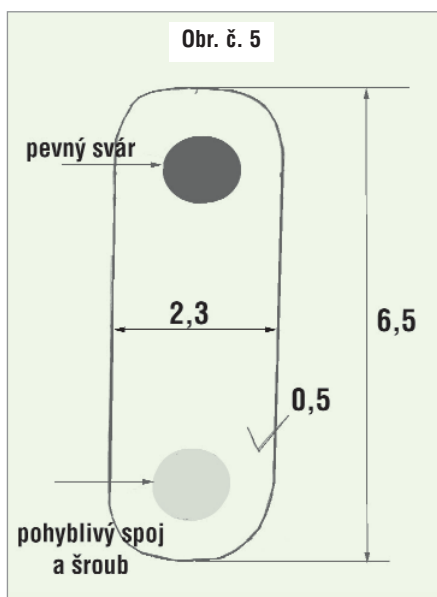
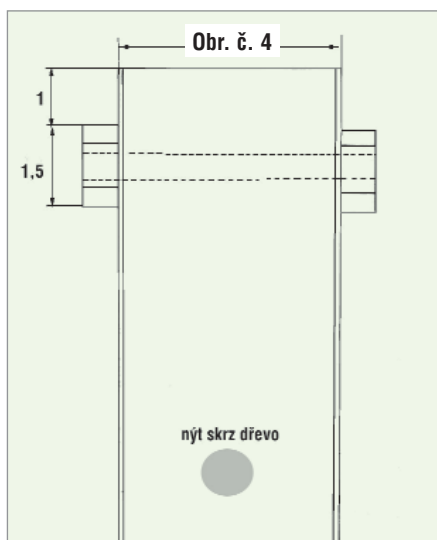
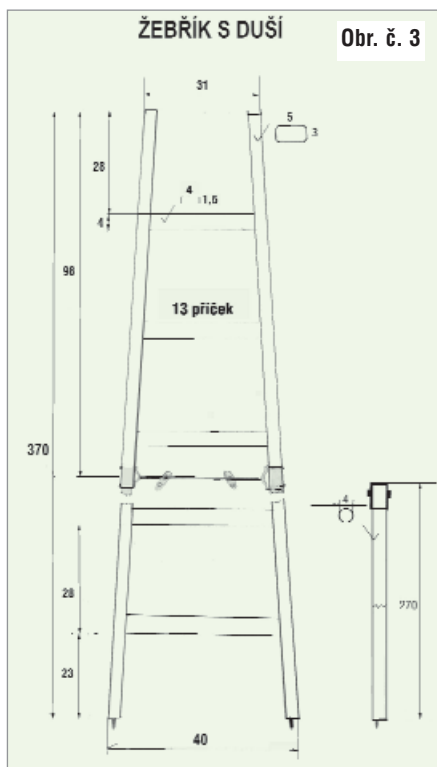
Ať už švestková povidla, broskvový kompot nebo jablečné pyré – jemný tón skořice lichoť každé sladké, ovocné kompozici. Kardamom, zázvor, citronová tráva a hřebíček dodávají sladce-pikantní akcenty.

Tyto čtyři směsi koření v pyramidce najdete také v poznávací sadě.

Objevte pestrou nabídku SONNENTORU ve vybraných prodejnách zdravé výživy nebo objednávejte jednoduše a pohodlně na:

WWW.SONNENTOR.CZ





➡ Délka žebříku je uzpůsobena zejména pro práci s košatými polokmeny. Máme-li podobné stromy, je vhodné umístění „hlavy“ pod třetí příčkou (obr. 3). Počítáme-li s řezem vyšších stromů, umístíme hlavu pod druhou příčkou (obr. 1) a samozřejmě úměrně zvětšíme délku tyčí.

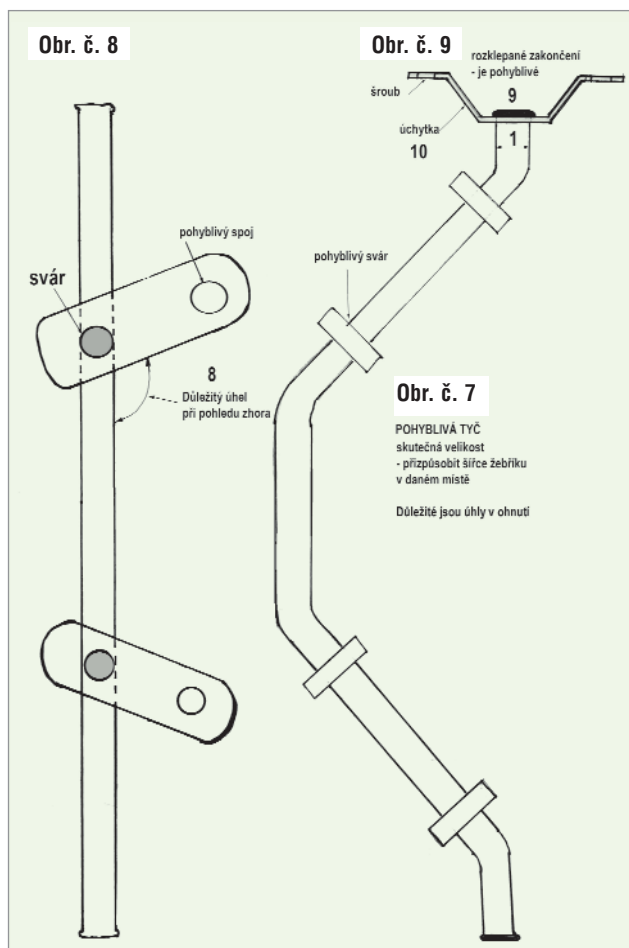
Je v silách dospělého jedince ovládat žebřík o 1 m delší než měří. Vše je však namáhavé a postrádající ladnost.

Tyto žebříky mají kořeny v jihoněmecké a švýcarské ovocnářské tradici. Právě v této oblasti potkáme spoustu stromů rostoucích „slunci naproti“. Pod tíhou plodů se tyto stromy už z dálky dají poznat a odlišit od stromů rostoucích několikapatrově, kdy jedna délka větví v jednom patře zastihuje druhé. Sluneční stromy se díky jedné páte-

ři a čtyřem rostoucím větvím pod vahou úrody rozevřou, takže slunce může vniknout dovnitř. Kopulovité a uzavřené koruny toto slunci neumožní.

Je krásné pozorovat také rozdíl mezi polokmenem a vysokokmenem stejné odrůdy, stejného stáří a stejných půdních podmínek. Polokmen má vždy širší korunu a alespoň o 1/3 větší objem.

Často jsou slyšet stížnosti, že tradiční odrůdy jsou nejvhodnější pouze na mošty. Je to dané tím, že tyto odrůdy jsou vždy vysokokmeny (nelze je lehce sbírat do košů) a dále způsobem patrového řezu či „neřezu“, kdy je na stromě většina stínového a nevysládlého ovoce. Toto vše bychom měli brát na zřetel, když zakládáme rodiny, ale i produkční sad. Vysokokmen je vhodný na pastviny, do volné krajiny a pro více-



patrové permakulturní sady a polokmen všude tam, kde jsme na ovoci závislí a jde nám o chuť a obsah cukrů.

Právě obsah cukrů je důležitý při zpracovávání kvašením. U nás jsou to pálenky a v Německu oblíbený Most – tedy jablečné víno. A všichni fajnšmekři od nás i ze zahraničí potvrdí, že nejlepší nápoje jsou bez přidání cukru.

Tradiční odrůdy mají zelenou, všude se sázejí opět vysokokmeny na semenáčích. Předtím, než strom zasadíme, položme si otázku, zda se na něj budeme chodit dívat a obdivovat ho, jak je krásný a nebo ho zapojíme do koloběhu hospodářství s očekáváním krásné úrody? Odpověď nás sama zavede na cestu našeho vztahu ke stromům.

WANATA

Jak se stát dobrovolníkem v zemědělství ve světě i u nás

Jsou dobrodruzi, kteří chtějí poznat život na venkově. Jsou ekologická hospodářství, které vám to umožní. Jak funguje systém mezinárodního dobrovolnictví na ekofarmách a na co se jako WWOOFer připravit. Síť WWOOF v České republice a ve světě.

V roce 1971 se londýnská administrativní pracovnice Sue Coppard rozhodla obohatit svůj městský život o víkendové cesty na venkov a poznávání a práci na ekologicky hospodařících farmách. Nejprve jezdila na biodynamickou farmu Emerson College v Sussexu, později ke svým výjezdům začala přibírat přátele. Nakonec se stala inspirací pro desítky a stovky podobně zaměřených jedinců. Postupně se pro tento způsob práce nadchli nejen lidé z měst, ale i farmáři a začali nabízet svá hospodářství ke sdílení a výměně práce za byt a stravu. Tak, jak se vyvíjel systém tohoto dobrovolnictví, měnil se postupně i jeho název. Z „Working Weekends on Organic Farms“, později na „Willing Workers on Organic Farms“. Od roku 2000 tyto aktivity nesou název „World Wide Opportunities on Organic Farms“ (WWOOF, Celosvětové příležitosti na ekofarmách).

Dnes je WWOOF aktivní výměna výpomoci a služeb mezi ekozemědělcem a dobrovolníkem. Je provozována ve stovce států po celém světě. Jednotlivé hostitelské farmy se sdružují asi v 50 WWOOFerských organizacích, které zajišťují především koordinaci zemědělců, WWOOFerů - dobrovolníků - a zprostředkovávají jim kontakty. Práce dobrovolníka má celkem jasně definovaná pravidla. dobrovolník musí být starší 18 let a do sítě WWOOF statků se dostává po zaplacení poplatku.

Jakmile si z nabídky firem v síti WWOOF vybere hospodářství pro svůj pobyt, naváže kontakt s hostitelem a domluví si detaily a podmínky pobytu. Po příjezdu na místo začíná pobyt zpravidla třídní zkušební lhůtou, po jejímž uplynutí si hospodář i dobrovolník řeknou, zda budou ve spolupráci pokračovat.

Pokud ano, stává se dobrovolník po dobu své výpomoci členem rodiny, sdílí domácnost a celkový koloběh zemědělského života. Měl by se podílet na různých činnostech na hospodářství v závislosti na sezóně, typu hospodářství, potřebnosti, účastní se celého programu i projektů. Hostitel, ekozemědělec, komunikuje s dobrovolníkem a výměnou za jeho pomoc mu poskytuje ubytování a stravu, přijímá jej do rodiny a dává práci. Ta obvykle trvá 4–6 hodin denně, 6–7 dní



v týdnu. Ubytování může být velmi variabilní, např. stan, tee-pee, klasický pokoj, maringotka atd. Jídlo by mělo být plnohodnotné, ekozemědělec se domluví s pomocníkem na jeho preferencích. Hostitel by měl znát jeho zdravotní stav a je na jejich vzájemné domluvě a souhlasu hostitele, přibere-li si s sebou dobrovolník děti či zvířata.

V Česku se o koordinaci WWOOF stará od roku 2003 organizace AREA viva, která jednotlivá hospodářství i dobrovolníky registruje, metodicky vede, radí jim a zajišťuje osvětu. Ze začátku český WWOOF registroval na 70 hostitelských firem a 2 500 dobrovolníků, od doby, kdy se služby zpoplatnily, se počet zatím ustálil na 47 ekostatků a 169 dobrovolnicích.

Registrační poplatek je 15 eur. Chce-li dobrovolník na zahraniční ekofarmu, platí poplatek v zahraniční WWOOFerské střešní organizaci a jejím prostřednictvím volí farmu, kterou chce navštívit.

Dnes WWOOFing představuje smysuplné, aktivní trávení času, získávání nových dovedností a znalostí, vytváření vztahu ke krajině a půdě a jejich odpovědné obhospodařování, a také nové možnosti cestování a poznávání cizích kultur a lidí. Kontakt: www.areaviva.cz

Ivan Šrek,
Veronika Šrek Bromová
FOTO – archiv



AGROAKADEMIE MUDR. KAMPÉLIKA
vzdělávání v biodynamickém zemědělství



vás srdečně zve na odborný seminář

„KULTURNÍ A SOCIÁLNÍ VÝZNAM BIODYNAMICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ“ 20. - 24. 4. 2016

v Sociálně terapeutickém vzdělávacím Centru Tábor v Nové Vsi nad Popelkou

Dr. Thomas van Elsen, Univerzita Kassel, fakulta Ekologického zemědělství
Doc. Ing. Jan Moudrý Ph.D., Jihočeská univerzita, Katedra rostlinné výroby a agroekologie
Petr Janát Dolista, Sociálně terapeutické centrum Tábor
Ing. Achim Leibing, integrativní sociální statek Loidhold-hof
Mgr. Eliška Salabová a PhDr. Anežka Janátová

Seminář je bezplatný (ubytování s plnou penzí v Centru Tábor činí 550 Kč/den)
(sniženy poplatky za ubytování platí pro členy spolků Agroakademie Dr. Kampelika, biodynamického spolku Přemysl, Akademie sociálního umění Tábor, Pro-Bio, pro studenty, seniory, nezaměstnané; částečná účast je možná)

Více podrobností, dotazy a přihlášky (tel. 607 955 831):

www.agroakademie.cz seminare@agroakademie.cz

Ekologické zemědělství v ČR

Hlavními oblastmi ekologického zemědělství (EZ) v České republice jsou tradičně méně příznivé horské a podhorské oblasti ČR.

Ekologické zemědělství se v ČR rozvíjí tradičně v méně příznivých horských a podhorských oblastech. Zhruba polovina těchto ploch je dnes obhospodařována ekologicky.

Největší podíl na celkové výměře v EZ (91 %) dosáhly plochy trvale travních porostů (TTP) v roce 2003 a od té doby stagnují okolo 82 až 83 %.



Čeští, moravští a slezští ekologičtí zemědělci umí nejen vypěstovat plodiny a odchovat hospodářská zvířata, ale nabídnout z nich výrobky zpracované přímo v hospodářstvích. Zatím jich není mnoho, protože je to opravdu náročné.

Největší plochy ekologicky obhospodařované půdy se nacházejí v pohraničních homatých okresech Jihočeského, Plzeňského, Moravskoslezského, Karlovarského a Ústeckého kraje.



Zeleninový salát s pšenici dvouzrnnou.

Dle podílu výměry celkové ekologické půdy na celkové zemědělské půdě vede s 44 % Karlovarský kraj. Podobně jako v předchozích letech následuje kraj Liberecký, Moravskoslezský, Zlínský a Ústecký. V produkčních oblastech zůstává zastoupení EZ od 3 do 5 %.

Největší absolutní nárůst ploch v EZ v posledních letech zaznamenali kraj Plzeňský a Jihočeský, nejrychleji rostla plocha na Vysočině a ve Středočeském kraji.

V počtu ekologických zemědělských hospodářství vede dlouhodobě kraj Jihočeský (přes 500 ekofirem).

V současné době je ekologickými zemědělci v ČR obhospodařováno více než 40 % všech trvalých travních porostů, téměř 2 % orné půdy, přes 10 % ploch trvalých kultur (15 % sadů, 5 % vinic a 0,1 % chmelnic).

Mezi **trvalými kulturami** dominují sady (86 %), z nichž asi 60 % tvoří sady tzv. intenzivní, tedy produkční a 40 % sady extenzivní.

Vinice přesáhly v letech 2012 až 2014 výměru 1 000 ha, v roce 2015 spadly na 978 hektarů a tvoří 14 % trvalých kultur. Chmelnice stagnují na 10 hektarech.

Zdroj: **Andrea Hrabalová, UZEI**

Voda

živá, neživá

Tématem setkání, konference je podpora a možnosti ozdravení vody, civilizace.

POZVÁNKA

Datum: 21. 5. 2016
Místo: klášter sv. Vorský, Kutná Hora

Setkání se bude konat v refektáři kláštera sv. Vorský v Kutné Hoře, v prostorách pořádající firmy Vinné sklepy Kutná Hora, Jiřího z Poděbrad 288, parkování u vjezdu do areálu z ulice Československých legionářů 288.

Přihlášky zašlete prosím do **10. května 2015.**

Vložené: 80 Kč na osobu. Platí se na místě.

Na setkání srdečně zvou:
Alena Maliková, Radomil Hradil, Jaroslav Lenhart, Lukáš Rudolfský.

Kontakt pro přihlášky, dotazy aj.:
alena.malikova@bioinstitut.cz
radomil.hradil@seznam.cz
rudolfskyl@seznam.cz
tel: +420 736 536 488

Za podporu děkujeme těmto organizacím:
PRO-BIO - Svazu ekologických zemědělců, městu Kutná Hora, České Konferenci, společnosti Vinné sklepy Kutná Hora.

Bude zajištěn bezmasý oběd a drobné občerstvení (případně je možno přivést drobné občerstvení pro ostatní i s sebou, např. pomazánky, domácí chléb, koláč, dobrou vodu apod.).

VALNÁ HROMADA

PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců
čtvrtek 14. dubna 2016
od 8 hodin
Penzion Pod Hájkem,
Horní Branná 117



PROGRAM

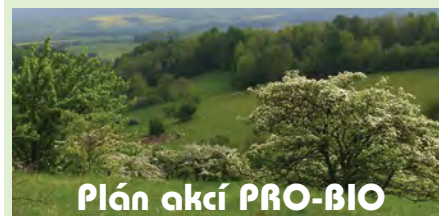
- zahájení VH, připomínky k programu
- hodnocení činnosti svazu v roce 2015
- zpráva revizní komise
- schválení účetní závěrky a výroční zprávy za rok 2015
- plán práce a rozpočet na rok 2016
- diskuze a informace z regionálních center
- informace k LFA, AEKO, EZ a propagačním aktivitám
- usnesení a zakončení valné hromady

Změna programu vyhrazena!

Pro všechny nahlášené účastníky zajištěn oběd v biokvalitě. Pro potvrzení své účasti zašlete e-mail na andrea.vizino-va@pro-bio.cz.

Organizační pokyny

Pokud se nebudete moci VH zúčastnit osobně, zplnomocněte svého zástupce (nejlépe správce Vašeho regionálního centra nebo jiného člena svazu). Mapa místa konání www.penzionpodhajem.cz/



Plán akcí PRO-BIO

8. 5. **Sluneční máj** s oslavou Dne matek v Sontentoru Čejkovice
21. 5. Den otevřených vrat na ekofarmě **Šťastná koza** – Nejlepší sedláček PRO-BIO Svazu 2015 – Velké Albrechtice
8. 6. **Naše pole 2016**, Nabočany
- 10.–12. 6. Festival **Týká se to také tebe**, Uherské Hradiště
9. 7. **Poznej svého farmáře** – Biofarma Komárková, Velké Heraltice
15. 8. soutěž Česká biopotravina 2016 – uzávěrka přihlášek
- 1.–30. 9. **Září – měsíc biopotravin**
9. 9. Den otevřených vrat u vybraného **Nejlepšího sedláčka** PRO-BIO Svazu
- 16.–18. 9. **Evropské setkání** Komunitou podporovaného zemědělství, Ostrava
17. 9. **Poznej svého farmáře** – rodinný ekostatek LUKAVA, Dětrichovec (Jindřichovice pod Smrkem)
17. 9. **Festival Sýr** v Mikulově
24. 9. **Poznej svého farmáře** Dobrá farma, Málavice (Středoč. kraj)
27. 9. **Biozemědělský den** na Biofarmě Sasov



Ekotrend Slovakia – stále aktívny, pripravený bojovať za staré sady

V alné zhromaždenie Ekotrend Slovakia – zväz ekologického poľnohospodárstva sa konalo dňa 10. 3. 2016 v sídle spoločnosti Sema HŠ, s. r. o., Sládkovičovo – ocenené v súťaži BIOFARMA ROKA 2015.

V úvode všetkých účastníkov privítal riaditeľ spoločnosti SEMA HŠ, s. r. o., Ing. Marián Halmeš. Nasledovali príhovory hostí: Ing. Jána Halušku z Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR (MPaRV SR) a Ing. Jaroslava Drobného – riaditeľa kontrolnej organizácie NATURALIS SK, s. r. o. Okrem iného sa venovali hlavne Nariadeniu vlády SR č. 75/2015, konkrétne udeleniu 50 % sankcie farmárom, ktorí nedodali do 15.11. 2015 Poľnohospodárskej platobnej agentúre (PPA) biocertifikát na aktuálnu úrodu roku 2015.

V tomto Nariadení sa totiž vyskytujú niektoré novinky oproti bežnej praxi. Ako uviedli viacerí farmári, PPA od nich chce certifikát na všetky plochy a všetky plodiny. Paradoxne aj na tie, na ktoré im nikto biocertifikát nevydá, napr. na zelené hnojenie, ktoré bolo zaorané. Zástupca MPaRV SR prisľúbil nápravu formou usmernenia, ktoré zašlú na PPA. Veríme, že sa všetko vyrieši a jeden papier neznechutí farmárov v pokračovaní ekopestovania, či ekochovu.

Správu o činnosti Zväzu a výsledku hospodárenia za rok 2015 predniesla predsedníčka **Zuzana Homolová**. Nasledovala správa dozornej rady. Paní **Terézia Gergelčíková** konštatovala, že účtovníctvo za rok 2015 bolo vedené v súlade so zákonom o účtovníctve. Plán činnosti Zväzu na rok 2016 obsahuje rôzne aktivity na vzdelávanie a propagáciu členov, ako napríklad odborné exkurzie, konferencie, účasť na výstavách doma i v zahraničí, organizovanie Dní ekologického poľnohospodárstva, či každoročné vyhlásenie súťaže Biofarma roka.

V roku 2016 by sme chceli zorganizovať exkurziu aj na svetovú prezentáciu tradičných potravín v talianskom Turíne Terra Madre. Aktivity Zväzu sú prístupné pre všetkých na stránkach

www.ekotrend.sk
a www.predajzdvara.sk.

Činnosť Zväzu je doteraz vykonávaná dobrovoľne – všetci aktéri majú vlastné farmy, ktoré ich živí. Bolo by preto žiaduce, keby sa nám podarilo sprofesionalizovať niektoré činnosti. Jedná sa hlavne o poradenstvo pre ekologickú poľnohospodársku výrobu a predaj z dvora. Zväz sa pravidelne zapája do roznych projektov – aj teraz sme podali tri obsahové námety na organizovanie informačných seminárov spojených s tréningami na farmách na základe výzvy MPaRV SR a veríme, že budeme úspešní.

Z ďalších aktivít je vhodné spomenúť pripomienkovanie návrhov zákonov a nariadení a predkladanie požiadaviek kompetentným orgánom. Úzko spolupracujeme aj s Agentúrou pre rozvoj vidieka a veríme, že vytvoríme aj aktívnu komunikáciu s novými anténami Národnej siete pre rozvoj vidieka, ktoré sa nachádzajú v každom kraji našej krajiny.

V roku 2016 sme sa po niekoľkých rokoch opäť stali členom celosvetovej ekologickej organizácie IFOAM, od čoho očakávame viac informácií o pripravovanom novom Nariadení EÚ pre EPV. Na Slovensku už niekoľko rokov prebieha podpisová akcia za Slovensko bez GMO. Zväz Ekotrend Slovakia vyslovil tejto iniciatíve plnú podporu. OSN – FAO vyhlásil rok 2016 za Rok strukovín. Ing. Ľubomír

SEMA HŠ

Spoločnosť SEMA HŠ, s. r. o., sa zaoberá predovšetkým poľnohospodárskou prvovýrobou, kde jej hlavnou výrobnou činnosťou je rastlinná výroba. V súčasnosti spoločnosť SEMA HŠ, s. r. o., obhospodaruje 1 313 ha prenájatej poľnohospodárskej pôdy.

Pozemky spoločnosti sa nachádzajú v kukuřičnej výrobnnej oblasti, kde prírodné a klimatické podmienky umožňujú pestovanie plodín náročnejších na dlhšie vegetačné obdobie. Priemerné ročné zrážky sa pohybujú okolo 480–500 mm a priemerná ročná teplota za posledných 50 rokov je 9,7 °C, pričom v rokoch 1997–2003 stúpila na 10,6 °C.

Spoločnosť je etablovaná na Trnavskej tabuli, kde je rovinatý terén bez rizika veľkých vodných či veterných erózií, alebo spôsobených svahovitou pozemkov. Priemerná bonita pôdy jednotlivých katastrov je 19.

Dominanciu v pestovaní si udržiavajú obilniny, najmä pšenica, jačmeň, kukurica, ktorých ročná produkcia sa pohybuje 4 000 až 4 200 t ročne. Dôležité miesto zastávajú aj strukoviny, jedná sa predovšetkým o hrach. Pre diverzifikáciu RV a striedanie plodín sa pestujú aj ďalšie plodiny, najmä však lucerna. Od roku 1997 je spoločnosť registrovaná v ekologickom poľnohospodárstve ako výrobca bioproduktov určených na ďalšie spracovanie alebo v niektorých prípadoch na priamu spotrebu. O tieto produkty majú väčší záujem v susedných krajinách, kde je posledných rokoch veľký záujem o biopotraviny.

Pastucha ako bývalý pracovník Výskumného ústavu rastlinnej výroby v Piešťanoch vyslovil potrebu intenzívnejšej propagácie strukovín a ich pestovania. Podľa neho podmienky na Slovensku v oblasti pestovania a ďalšieho spracovania strukovín sú priaznivé a máme veľký potenciál v ich spracovaní. V neposlednom rade sú veľmi vhodné pre malých poľnohospodárov.

Ďalej **Gabriel Škablá** otvoril tému počtu jedinca v sade v EPV. Už spomínané Nariadenie vlády SR č. 75/2015 je v tomto ➔



▲ Príhovor zástupcu MPaRV SR Ing. Jána Halušku.

Príhovor riaditeľa SEMA HŠ Sládkovičovo Ing. Mariana Halmeša.

➔ smere likvidačné pre staré ekologické sady. Vyjadril názor, že toto je v rozpore s Nariadením EÚ, ktoré hlási požiadavku na minimálnu zaťaženosť prírody a rôznorodosť. Jedná sa o ignoráciu biodiverzity a obmedzovanie krajinných prvkov.

Navrhol zrušiť podmienenosť Nariadenia, stanoviť minimálny počet jedincov napr. na 100, a zistiť, ako je problematika upravená v zahraničí. Bolo kolektívne rozhodnuté, že sa osloví právnik a budeme to riešiť právnou cestou. Zároveň je potrebné uskutočniť koncepčné zmeny v Nariadení vlády č. 75/2016. Členovia vyjadrili požiadavku o vytvorení odbytového centra – týmto bola poverená **Ing. Iľona Halfarová**.

Noví členovia

V tomto roku sme prijali 38 nových subjektov, čím sme sa dostali k číslu 155 členov. Na Slovensku je aktuálne cez 450 ekologických fariem. Našimi členmi však nie sú len certifikované ekologické farmy, ale aj malá rodinná hospodárstva. Nové Nariadenie EÚ pre EPV, ktoré je teraz v štádiu pripomienkovania, smeruje k tomu, aby aj tieto farmy mohli byť bez väčšej byrokracie časom ekologické.

Účastníci sa po niekoľkohodinovom stretnutí rozišli s vedomím, že na rok je čaká voľba predsedníctva, ktoré si zo svojho streda zvolí nového predsedu. Veľa šťastia!

(zuh)

Nové „lekvárové“ nariadenie

Od 1. 3. 2016 platí na Slovensku nové Nariadenie vlády č. 100/2016, ktoré pojednáva o spracovaní vlastnej rastlinnej produkcie v súkromnom hospodárstve prvovýrobcu.

Je to pre prvovýrobcov obrovský posun. Konečne už niekto pochopil, že za kvalitu výrobku zodpovedá výrobca. Kontrolné orgány sa totiž stále tvária, že to ony sú zodpovedné za kvalitu, pričom ony sú zodpovedné len za kontrolu kvality.

V danom Nariadení sú jednak **navýše-
né množstvá prvotných produktov** rastlinného pôvodu, ktoré môže prvovýrobca priamo predávať konečnému spotrebiteľovi, alebo dodávať miestnej maloobchodnej prevádzkarni, ktorá priamo zásobuje konečného spotrebiteľa, avšak i množstvá spracovaných produktov rastlinného pôvodu, ktoré prvovýrobca

vyrába vo svojom súkromnom hospodárstve a priamo predáva konečnému spotrebiteľovi, alebo dodáva miestnej maloobchodnej prevádzkarni, ktorá priamo zásobuje konečného spotrebiteľa, ak ide ročne o:

- a) **spracované ovocie do 1 250 kg hmotnosti suroviny, najmä lekvár, džem, kompót;**
- b) **spracovanú zeleninu do 1 250 kg hmotnosti suroviny, najmä nakladanú zeleninu, sterilizovanú zeleninu;**
- c) **kvasenú kapustu do 500 kg hmotnosti suroviny;**
- d) **pestované konzervované huby do 50 kg hmotnosti suroviny;**
- e) **pestované sušené huby do 50 kg hmotnosti suroviny;**
- f) **sirupy, ovocné šťavy a zeleninové šťavy do 1 250 kg hmotnosti suroviny;**
- g) **sušené kuchynské byliny do 50 kg hmotnosti suroviny;**
- h) **spracované produkty z obilia a zemiakov do 400 kg hmotnosti suroviny, najmä lokše, pagáče, cestoviny;**
- i) **pochutiny na báze spracovaného ovocia a zeleniny do 100 kg hmotnosti hotového výrobku, najmä sušené ochutené semená olejní, ovocné čaje a ovocné octy do 200 l.**

Každý, kto chce predávať vlastné – aj spracované rastlinné produkty – ich môže od teraz vyrábať aj v kuchyni. Je potrebné sa zaregistrovať na príslušnej regionálnej veterinárnej a potravinovej správe (RVPS) a mať zdravotný preukaz. Takže, hurá, na RVPS a podme vyrábať vlastné špeciality z vlastných surovín!

Zuzana Homolová

NOVÁ PRÍRUČKA

V súčasnosti je na Štátnej veterinárnej a potravinovej správe podaná k pripomienkovaniu **Príručka pre prvovýrobcov**, ktorú Zväz Ekotrend Slovakia vypracoval v spolupráci s doc. Stanislavom Šilhárom z NPPC – Výskumného ústavu potravinárskeho v Modre. Veríme, že z nej bude veľmi dobrá pomôcka pre všetkých, ktorí chcú na vidieku finalizovať potraviny. O jej ďalšom osude vás budeme priebežne informovať.



Výrobná a predajna chleba v poľskom meste Przemysl.



Na českém Biostylu se etablovala firma z jižního Slovenska z Búšlaku (viz Bio č. 10/2012). Lisuje biooleje za studena již mnoho let. Prodávala „ekosurovinu“ do světa, ale zvládla zavést plnění do lahví sama. Dodává kvalitní bioslunečnicový olej, i velmi chutný biodýňový a další biooleje.

FOTO – M. Vohralíková

Ekotrend Slovakia – zväz ekologického poľnohospodárstva
M. Hlaváčka 2, 054 01 Levoča
www.ecotrend.sk

JARNÍ FOLIÁRNÍ OŠETŘENÍ OBILOVIN A OŠETŘENÍ SAZENÍČEK ZELENINY

Polyversum je jediný povolený biologický fungicid pro foliární aplikace v celé řadě obilovin pěstovaných na našem území. Například proti fuzariózám ve pšenici a ječmeni a v ekologickém zemědělství proti stébloomu, fuzariózám, rzem a černání pat stébel ve pšenici, ječmeni, žitu a tritcale. To vše řeší foliární aplikace biologického fungicidu Polyversum.



Polyversum je biologický fungicid na ochranu rostlin s účinnou látkou *Pythium oligandrum*, což je mikroorganismus izolovaný z půdy na území České republiky. *Pythium oligandrum* napadá širokou škálu mikroskopických původců chorob rostlin a účinkuje na plodiny třemi mechanismy.

Za prvé je to **mykoparazitismus**, kdy *Pythium oligandrum* za pomoci hydrolytických enzymů rozkládá stélky fytopatogenů a takto získané živiny využívá pro vlastní výživu.

Dále dochází k **indukci rezistence**, protože sekundární metabolity mikroorganismu *Pythium oligandrum* stimuluje tvorbu morfologických a biochemických bariér v pletivech rostlin, a tím působí

sobí proti napadení chorobami.

A nakonec sekundární metabolity mikroorganismu *Pythium oligandrum* podporují tvorbu růstových fytohormonů, a tím způsobují růstovou stimulaci.

Jarní foliární ošetření obilovin probíhá během vegetace ve fázi BBCH 25–37 u pšenice ozimé a BBCH 21–23 u pšenice a ječmene jarního, tedy na konci

odnožování až počátku sloupkování, v dávce 100 g na hektar. Účelem je potlačení zdrojů primární infekce fuzárií na pozemku a zároveň navození indukované rezistence v ošetřených rostlinách proti dalším chorobám.

Druhá aplikace probíhá ve fázi BBCH 55–56 v době metání až kvetení – také v dávce 100 g na hektar – a účelem je potlačení *Fusarium spp.* v klasech – využitím mykoparazitických vlastností mikroorganismu *Pythium oligandrum*.

Jarní ošetření sazeniček zeleniny přípravkem Polyversum probíhá těsně před výsadbou a působí proti komplexu půdních houbových chorob napadajících kořeny a kořenové krčky.

Do připravené čisté nádoby se připraví dostatečné množství vodní suspenze



v dávce 0,05 % fungicidu Polyversum. Do této suspenze se namáčí kořenový bal sazenice, alternativně lze platu se sazenicemi prolít připravenou suspenzí.

*

Více informací získáte na

www.biopreparaty.eu

**Ing. Radka Povová
Ing. Jiří Záruba**

*

JIHO-MORAVSKÝ KRAJ

SONNENTOR

Kompletní sortiment nabídky firmy SONNENTOR – 750 druhů výrobků – bylinných čajů a dalších produktů. Odborné poradenství, kompletace dárkových balíčků. Otvírací doba: PO-ST: 9-13, 13.30-18.30 h. ČT-PÁ: 9.00-18.30 h, so 9-13 h. DŮM U MODRÉ HVĚZDY, ŠILINGROVO N. 7, BRNO

GRANO

Biopotravin, byliny, čaje, bezlepková dieta, racionální výživa... ZBOROVSKÁ 5, BOSKOVICE

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Zdravá výživa

Biopotravin, byliny, čaje, bezlepková dieta, racionální výživa, pí-produkty, knihy a přírodní kosmetika, tel.: 602 759 838.

ŽÍZKOVO NÁM. 2, BRUNTÁL

ZDRAVÉ POTRAVINY

Biopotravin, byliny, čaje, bezlepková dieta, racionální výživa. Tel.: 602 827 250, www.zdravepotravinoystrava.cz

NA HRADBÁCH 15, OSTRAVA

OLOMOUCKÝ KRAJ

PÍ-CENTRUM Olomouc

Pí voda, biopotravin, přírodní kosmetika, zdravá výživa, tel.: 585 234 657. PAVELČÁKOVÁ 21, OLOMOUČ

ZLÍNSKÝ KRAJ

KRAJINKA

Makrobiotický, vegetariánský a bezlepkový sortiment, biopotravin, prodej a distribuce Pi-vody, biokosmetika, ekologická drogerie, gemoterapie. PŘEDNÁŠKY, OCHUTNAVKY a PO-RADENSTVÍ. Tel.: 773 544 462, Fax: 608 044 462, www.krajinka.cz

SLOUPSKÉHO (MINAS) 1197, UH. HRADIŠTĚ

BIOMARKET

U zeleného stromu naleznete biopotravin, celozrnné a kváskové čerstvé pečivo, racio, dia a bezlepkové produkty, čaje, přír. cert. kosmetika, ekodrogerie, Fair Trade, bylinné produkty aromaterapie. Tel.: 577 211 256, kl. 167, www.zdravizprirody.cz

NÁM. TGM 6, OD PRIOR, ZLÍN

JIHOČESKÝ KRAJ

SLUNEČNICE

Prodejna zdravých potravin, biopotravin, bioovoce a zeleniny, biovína, máme čerstvé biopečivo, čerstvé šťavy, žitný kváskový chléb, dia a bezlepková dieta, gemmoterapie, včelí produkty, přírodní kosmetika, ekol. prostředky, literatura ad., www.slunecnice-cb.cz, tel.: 603 266 753, 387 315 856. CHLČICKÉHO 21, ČESKÉ BUDĚJOVICE

KRAJ VYSOČINA

Dvorský statek Olešenska

PRODEJ ZE DVORA: koží biomléko a bioprodukty z něj (zrající a přírodní sýry, ochucené sýry, žervé, tvaroh, jogurty, jogurtové mléko); zelenina a brambory. Objednejte se na tel.: 775 661 407, kozidvorek@seznam.cz, více na www.kozidvorek.cz

OLEŠENKA 10 – U PŘIBYSLAVI

HARMONIE NA VYSOČINĚ

Bezlepkové potraviny, čaje, vína, biopotravin, aromaoleje, vitamínové a minerální doplňky, keramika, žitný kváskový chléb... Tel.: 775 145 813 JANA AUTENGRUBERA 167, PACOV

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

BAZALKA

Prodejna biopotravin – zdravé výživy, dietní výrobky, čerstvé pečivo, saláty, tel.: 775 360 721, Rokitského 169 Bazalka biosamooobsluha – bohatá nabídka bioproduktů, čerstvá zelenina, tel.: 739 714 830, Gočárova 516 Bazalka ve dvorku – alternativní jídelna, tel.: 739 714 831, K. H. Máchy 747, HRADEC KRÁLOVÉ

LIBERECKÝ KRAJ

ÁNANDA veget. restaurace

Jídelna nabízí snídaně, obědy, večere – pestrý výběr. Prodej zdravé výživy, biopotravin, čajů, českého i orientálního koření, www.anandali-ne.cz, tel.: 485 103 741.

FRÝDLANTSKÁ 210/12, LIBEREC

Zdravé a bio

Zdravá výživa, biopotravin, bezlepkové potraviny, biokosmetika, ekodrogerie a biobedýnky. Blanka Kadlecová tel.: 608 204 833, e-mail: blankakadlec@seznam.cz

PALACKÉHO 180, NOVÝ BOR

PARDUBICKÝ KRAJ

ŠPALDA, restaurace a prodejna

Obědy, večere, svačiny, celozrnné pečivo, zákusky a dezerty bez cukru, biopotravin, biokosmetika. Tel.: 463 351 435, www.bio.spalda.cz

PALACKÉHO TRÁVA 64, PARDUBICE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Biopotravin, bezlepková dieta, dia výrobky, vitamíny, čaje, tel.: 465 524 642. BARCALOVA 143, USTÍ N. O.

PLZEŇSKÝ KRAJ

BIO-DIA, ZDRAVÁ VÝŽIVA

Biopotravin, bezlepková dieta, dia výrobky, vitamíny, čaje...

HRUŠKOVA 87, DOMAŽLICE

SLUNEČNICE – OBCHOD, JÍDELNA A RESTAURACE

Příjemný interiér, nekuřácké prostředí, ryby, drůbež, biohovězí maso, ale i vegetariánské, veganské pokrmy, biokáva, biočaje, čerstvé zeleninové a ovocné šťavy. Obchod & fresh bar: po-pá 7.30-22, so 10-22, ne 10-20; zdravá jídelna: po-pá 9-18 a zdravý restaurant: po-so 11-22, ne 11-20 h.

Tel.: 377 236 093, 734 658 205, www.slunecniceplzen.cz JUNGMANNOVA 4, PLZEŇ

STŘEDOČESKÝ KRAJ A PRAHA

* Hostivický jarmark

Lokální selské produkty a biopotravin, čerstvé mléko, sýry, pečivo, vejce, maso, zeleninové bedýnky, výrobky pro děti či diety, přír. kosmetika, ekodrogerie a rukodělné výrobky. Tel.: 725 527 875.



Cider, kvašený nápoj – něco mezi pivem a moštem, nabízela na Biofachu česká firma v biokvalitě.

Na pražském Biostylu se ucházely o pozornost mnohé firmy s biokosmetikou. Český certifikát má dovezená kosmetika z Indie.



Otevřeno: Po-Pá 8-18 h., So 8-12 h. HUSOVO NÁM. 193, HOSTIVICE

Country Life

Kompletní sortiment biopotravin, produktů zdravé stravy, ekologické drogerie a přírodní kosmetiky.

www.countrylife.cz

MELANTRICHOVA 15 A JUNGMANNOVA 1, PRAHA ČS. ARMÁDY 30, PRAHA 6, SOKOLOVSKÁ 93. PRAHA 8, VINOHRADSKÁ 125, PRAHA 3

WELEDA

Vzorková prodejna bylinné biokosmetiky Weleda, tel.: 257 315 888. LIDICKÁ 28, PRAHA 5

Biosvět Zbraslav

Biopotravin, produkty zdravé výživy, bioovoce a zelenina, čerstvé biopečivo a biomaso, přír. kosmetika, ekodrogerie, tel.: 720 133 369.

Po-Pá 8.00-18.00

PELZOVA 1512, PRAHA 5-ZBRASLAV

ÚSTECKÝ KRAJ

HERBA

Bylinné směsi dle receptu, zásilková služba, biopotravin, bezlepková dieta, bylinná kosmetika. Zajistíme analýzu stopových prvků z vlasů, poradna

Na této stránce zveřejníme řádkovou propagaci prodejny – vizitku – při odběru 15 kusů Bio.

* nově zařazené prodejny

prodejny PRO-BIO Svazu EZ

pro výživu a suplementaci. Tel.: 728 353 067, herba.grohovala@tiscali.cz ČESKÉ ARMÁDY 11/2156, LITOMĚŘICE

SLOVENSKO

Bioobchod Malý princ

Prodej biopotravin a kontaktní místo pro odběr Bio a literatury z Česka, tel.: 00421-326400400,

medal@bio-obchod.sk, www.bio-obchod.sk, MIEROVÉ NÁMESTIE 29, 911 01 TRENČÍN ***



biovíno z Mikulova

www.marcincak.cz

INZERÁT ŘÁDKOVÝ V BIO

Velikost 180 úhozů jen za 100 Kč, firemní za 300 Kč, text pošlete v dopisu – adresa na str. 23, SMS 608 476 828, e-mailem: vhpess1@seznam.cz.

REDAKCE:
Jungmannova 1403
Hradec Králové
tel.: 608 476 828
vhpress1@seznam.cz
redakcebio@biomedie.cz



Mgr. Kateřina Čapounová,
Mgr. Sylva Horáková,
PhDr. M. Vohralíková, šéfredaktorka

Sazba a DTP: vh press Hradec Králové

Tisk: Zetka tisk, Hradec Králové

Toto číslo vyšlo v dubnu 2016,
ročník 20, č. 3

BIO registrováno: MK ČR E 11409,
ISSN 1805-3548-46

Redakční rada: Ing. Jiří Urban,
Ing. Jarmila Chladová, Ing. R. Hradil

Jazyková úprava:
RNDr. Alena Benešová

Autorský kolektiv: W. Gregorová,
Ing. Petr Dostál, Lenka Žák,
Ing. Jan Papáček a další.

Rozšiřováno prostřednictvím prodeje
rozšířeno výživu a předplatného.

Distribuce na Slovensku

Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s.,
Stará Vajnorská 9, P. O. BOX 183,
830 00 BRATISLAVA. Infolinka: 0800
188 826. Email: info@ipredplatne.sk,
objednavky@ipredplatne.sk;
www.ipredplatne.sk

Bioobchod Malý princ, Mierové n. 29,
911 01 Trenčín, tel.: 00421 326 400 400,
medal@changenet.sk

INZERCE

Inzerát řádkový soukromý (180 úho-
zů) za 100 Kč, firemní 300 Kč, text
pošlete v dopisu, SMS, e-mailem.
Platba složenkou či na účet 231 925
6023/0800.

Plošná firemní inzertce od 25 do
30 Kč za cm², podle rozsahu a počtu
opakování.

www.bio-mesicnik.cz

http://biomesicnik.blogspot.cz/p/
redakce-kontakt-vydavatelka.html

Měsíčník BIO vychází ve spolupráci s:

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



EKOTREND SLOVAKIA

- Zváz ekol. poľnohospodárstva
Michala Hlaváčka 21, 054 01 Levoča
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
++421 905 580 141, 534 511 862
www.ecotrend.sk



PROBIO, obch. spol., s.r.o.,
Lipová 40
Staré Město pod Sněžníkem
583 301 951, f: 583 301 960
www.probio.cz



Biočaje a biokoření
Čejkovice u Hodonína
WWW.SONNENTOR.CZ

RAW pro zdraví a krásu

Kuchařka Jitky Adamové



Kuchařská kniha s obsáhlou teoretickou
částí RAW pro zdraví a krásu je odpovědí na
stále rostoucí trend syrové, nebo také živé či
raw stravy. Autorka Jitka Adamová prostřed-
nictvím jednoduchých receptů na polévky,
hlavní jídla, dezerty a nápoje ukazuje, jak
(ne)vařit rychle, ale přesto výtečně a zdravě.

Syrová strava není jen módní záležitostí, je to styl života – života plného
energie, pozitivního přístupu, s nímž se pojí krása a duševní pohoda.
Vyzkoušejte jedinečné recepty, k jejichž nevaření potřebujete otevřenou
mysl, mixér a jen „hrstku“ surovin. RAW pro zdraví a krásu je kniha pro
všechny vegetariány, vegany, vitariány, ale i pro ty, kdo chtějí (ne)vařit
jednoduše, výtečně a zdravě!

Rozměr 172 x 240 cm, pevná vazba, 224 stran, ke každému receptu
fotografie, rozsáhlý úvod o živé stravě, 499 Kč. Vydává nakladatelství
Smart Press, www.smartpress.cz. Publikaci najdete u knihkupců.

Hana Zapletalová: NEVŠEDNÍ
GURMÁN, KUČAŘKA PRO ZDRAVÉ
TĚLO I DUŠI

Stran 274, formát 155 x 225 mm,
pevná vazba, 87 stran teorie, 222
receptů, cena **385 Kč** **305**

MEDICA PUBLISHING

Pavla Momčilová: Kváskový chleba

Stran 120, brož., cena 199 Kč **436**

Stručná celozrná kuchařka Bio

70 stran, brož., cena 99 **439**

Jarní a zimní zeleninové menu

Stran 148, brož., cena 149 Kč **438**

Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka

Stran 72, brož., cena 89 Kč **411**

Automatická domácí pekárna

Stran 120, cena 199 Kč **423**

Luštěniny + hrášek a fazolky

Stran 84, brož., cena 96 Kč **421**

TOFU – zdravě bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 109Kč **415**

Nudle, špagety a spol.

Brož., 98 str., cena 89 Kč **416**

Tvaroh a čerstvé sýry...

Brož., 132 str., cena 129 Kč **417**

České ovoce v kuchyni

Brož., str. 64, cena 49 Kč **419**

AMARANTH

Stran 64, brož., cena 89 Kč **401**

VAŘÍME DĚTEM chutně a zdravě

Stran 338, vázaná, cena 352 Kč **412**

3x MUDr. J. Hofhánzlová:

Atopický ekzém – alergie – astma

Str. 172, brož., cena 211 Kč **429**

Polévky a kašičky pro nejmenší

Str. 100, brož., cena 199 Kč **413**

Nastávající a kojící maminky si vaří

chutně a zdravě
Stran 112, brož., cena 229 Kč **426**

P. Momčilová: Stručná CELOZRNÁ

BIO kuchařka

Brož. V2, 68 stran, cena 109 Kč **435**

RETRO kuchařka – Domácí recepty

z 19. a 20. století

Str. 146, brož., cena 129 Kč **432**

Špalda a ječmen

Stran 116, brož., cena 159 Kč **420**

Oves a žito

Brož., str. 80, cena 75 Kč **418**

Oldřich Dufek: Zvěřina a lahodná masa

Brož., 104 stran, cena 196 Kč **425**

O. Dufek: Zeleninové saláty
Stran 96, brož., cena 129 Kč **422**
Vegetarián labužník – redice
Brož. stran 64, cena 79 Kč **434**
Osteoporóza. Dieta při odvápnění kostí
128 stran, brož., cena 59 Kč **604**
Choroby ledvin a močových cest - dieta
176 stran, brož., cena 189 Kč **605**

PRO-BIO Svaz č. z.

VÝSEVNÍ DNY 2016 – DOTISK
M. K. Thun a Ch. Schmidt
Rüdtová
Cena: 67 Kč **230**

BIOINSTITUT OLOMOUC

BULLETINY – CENA 30 Kč
EKOLOGICKÉ OVOCNÁŘSTVÍ NA
VÝŠÍCH KMENNÝCH TVARECH **210**
ÚDRŽBA NÍZKOKMENNÉHO
OVOCNÉHO SADU **211**
OCHRANA PECKOVIN **212**
OCHRANA JÁDROVIN
V EKOL. ZEMĚDĚLSTVÍ **213**
ZÁKLADY PŮDNÍ ÚRODNOSTI **215**

METODIKA PRO PRAXI – CENA 50 Kč
Ochrana révy vinné v ekologickém
vinohradnictví **236**
Biobrambory. Jak ekologicky vypěstovat
kvalitní brambory **232**
Faremní zpracování mléka
v ekologickém zemědělství **233**
Porážka a zpracování masa
v ekologickém zemědělství **234**
PĚSTOVÁNÍ LÉČIVÝCH A KOŘENINO-
VÝCH ROSTLIN V EZ (dotisk)
Cena **65 Kč** **235**
PRODUKCE OSIV V EZ
132 stran, cena: ~~65~~ **64 Kč** **237**

Jak objednat tituly?

*Publikace, které jste si z nabídky kni-
hovničky vybrali, vepište pomocí uve-
dených kódů (jsou uvedeny vpravo) na žlu-
tou složenkou do rubriky Zpráva pro příjem-
ce. Sečtete ceny a přičtete 50 Kč na pošt-
ovné za dvě publikace, od tří 60 Kč. Část-
ku odešlete touto složenkou na adresu:
PhDr. M. Vohralíková, vh press, Jungmann-
ova 1403, 500 02 Hradec Králové 2.
Soukromý inzerát uhradte obdobně, text
pošlete na jeden z uvedených kontaktů
(na této straně vlevo).*

PŘEDPLATNÉ MĚSÍČNÍKU BIO 2016

● Předplatné 225 Kč od č. 4 pro individuálního předplatitele
můžete uhradit na účet redakce: **2319256023 / 0800**. ● Noví
předplatitelé musí poslat objednávku buď poštou, SMS na 608
476 828, případně z webu www.bio-mesicnik.cz ● Podrobné
informace o obsahu měsíčníku a některé články v pdf (od r.
2005) jsou k dispozici na webu www.bio-mesicnik.cz.

**bjednejte Bio jako dárek! Děkujeme předem všem věrným
i novým předplatitelům!**

**Upečte si svůj domácí
chléb ze směsí BIOLINIE!**



- *Rychlá a snadná příprava*
- *Jedinečná struktura, vůně i chuť*
- *Návrat k přirozenému poctivému chlebu*
- *Nejkvalitnější mouky*
- *Vysoký obsah vlákniny*