

MĚSÍČNÍK PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT 5/2016



Ročník 20 • cena 30 Kč / 1 €

Nejlepší ekosedláci

Slavičí háj

Skřivánčí fazole na semeno

Biomléko a jód

Klimakteriem „na zelenou“

Květy jabloně

● ekozemědělství ● biodiverzita ● ekologie ● biopotraviny



Skromná sedmikráska v trávníku se v rukou zahradníků mění v květinovou krásku. FOTO – E. Pišoft

Obsah ZPRÁVODAJSTVÍ

Ze školy do zahrady i na statek . . .	2
Do lesa pod pokutou? . . .	2
Den Země a plýtvání jídlem . . .	2
Česko září čistotou . . .	2
Svoboda zvířat spouští novou petici . . .	2-3
Glyfosát ohrožuje nejen ekozemědělce . . .	3
Bartákův hrnec do Bemagra . . .	3

NAŠE TÉMA

Mravskoslezský kraj	
Bedýnkové systémy . . .	4
Kozy začaly dojit na Velikonoce . . .	5
Škola pro biodynamické zemědělství . . .	6

K EKOLOGII

V Dolním Bousově vyrůstá Slavičí háj . . .	7
--	---

BIODIVERZITA

Pěstování fazolí na semeno . . .	8-9
Rostliny kolem nás – Všimněte si lilí . . .	9

EKOZAHŘÁDKA

Příborská semínková knihovna v novém hávu . . .	10
Bylinkové hnojení . . .	10
Vratič na zahrádce . . .	10

BIOSPOTŘEBITEL

PRO-BIO hledá alternativy k palmovému oleji . . .	11
Brokolicové a avokádové smoothie . . .	11
Můj příběh – Klimakteriem „na zelenou“ . . .	11-12
Poradna Waltraud Gregorové: Ptačincem proti hlenu a bolestivým výronům, Pohanka obecná léčí . . .	12
A lá rajská omáčka, rychlé knedlíčky a makový labuda . . .	13
Jarní bylinky do jarní polévky . . .	14

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Biomléko: rozdíly v mastných kyselinách a v množství jódu . . .	16-17
Třetina ekostatků se věnuje nezemědělským činnostem . . .	18
Nejlepší ekosedlák roku bude vyhlášen ve Velkých Albrechticích . . .	18
Ekotrend – Mladí farmáři . . .	19-20
BIOPRODEJNY, KNIHOVNIČKA, TIRÁŽ, INZERCE . . .	21-24

zpravodajství

Ze školy do zahrady i na statek

Konkrétními tématy programů pro školáky bude: životní cyklus potravin od kompostu až na talíř a zpět; zpracování potravin od semínka po chleba či sýr; o včelách a včelaři; o sadu a sadaři; o zvířatech na statku či o zelinaření.

Interaktivní programy s ukázkou místa, představením daného tématu a především s praktickým „osaháním“ zemědělských či zahradnických činností budou nabízeny pražským školám od února 2016 do listopadu 2017 na téměř 20 místech v Praze i v nejbližším okolí, a to za zvýhodněnou cenu 30 Kč za žáka. Nabídka programů je ke stažení na www.biospotřebitel.cz/exkurze a na webových stránkách spolupracujících organizací. Akce realizuje Hlavní město Praha za organizačního zajištění konsorciem organizací Ekocentrum Koniklec, Ekodomov, Kokoza a PRO-BIO LIGA.

Do lesa pod pokutou?

Ministerstvo zemědělství představilo novou mysliveckého zákona. V jejím zdůvodnění uvádí, že pohyb veřejnosti v honitbách komplikuje myslivcům hospodaření. Navrhuje proto změnit způsob vydávání zákazů vstupu do přírody a využít výjimky dané správním řádem.

Významně tím omezí práva majitelů pozemků i veřejnosti a jejich možnost vydání zákazu se předem bránit. Vágně znějící ustanovení umožňuje vydat zákaz vstupu do volné přírody i na jakkoli dlouhou dobu. Výrazně by se také zvýšily pokuty za porušení zákazu. O zákazu navíc bude nově rozhodovat úředník, který má mít povinně složenou mysliveckou zkoušku. „*Ministr Marian Jurečka svým návrhem nesmí vzít houbářům, cyklistům nebo turistům právo na vstup do přírody. Situace, kdy člověk s rodinou nesmí třeba půl roku vyjít na houby pod hrozbou pokuty 30 tisíc korun, je naprosto nepřijatelná*“, uvádí **Daniel Pítek**, soukromý zemědělec a člen předsednictva SZ.



[Econnect/Toulcův dvůr] – Mezi základní hodnoty Dne Země patří zvýšení energetické účinnosti, recyklace odpadu a hledání obnovitelných zdrojů energie. Každý však tento den oslavuje posvém. Ne jinak tomu bylo na Toulcově Dvoře v pražské Hostivaři, který letošní rok věnoval tématu – Svět a jídlo.

Problematika potravin je v současné době velmi žhavým a obsáhlým tématem. Jedním z nich je i hospodárnost již vyrobených produktů. Z posledních statistik totiž vyplynulo, že 30–50 % všeho jídla, které se na světě vyprodukuje, skončí v popelnici. V číslech jde téměř o 2 miliardy tun potravin ročně.

Může se to zdát z pohledu běžné domácnosti neuvěřitelné, ale velmi významné k tomu přispívají supermarkety. „*Je běžnou praxí, že téměř 30 % plodin, určených původně k následnému prodeji, se ani nesklidí, protože nesplňují podmínky odpovídajícího vzhledu. Jablko není dosti kulaté, brambory stejně velké, okurky přiměřeně dlouhé*“, upřesňuje předsdkyně Toulcova dvora, **Ing. Lenka Skoupá**. Z tohoto důvodu se na Toulcově dvoře rozhodli tento den věnovat aktivitám spojených s jídlem. Kromě stanovišť, na kterých informovali například o tzv. fair trade, tedy spravedlivém obchodu, či o cestě potravin, kterou musí absolvovat, než se dostanou k vám na stůl. Návštěvníci si mohli vyzkoušet pečení chleba, vyrobit tvaroh či nadojit mléko. Česká republika se k oslavě tohoto dne připojila v roce 1990. Nyní jej slaví více než miliarda lidí ve zhruba 175 státech. Stal se tak největším sekulárním (nenáboženským) svátkem, který slaví lidé společně na celé planetě bez ohledu na původ, víru či národnost.

Česko září čistotou

Hlavní úklidový den projektu Uklidíme svět, uklidíme Česko, který v tomto roce připadl na 16. duben, mají účastníci akce i organizátoři úspěšně za sebou. Organizátoři letošní celorepublikové úklidové akce, kterou tento rok poprvé společně pořádali Spolek Ekosmák a Český svaz ochránců přírody, si nastavil latku opravdu vysoko.

Jejich cílem bylo zapojit do úklidů 100 000 aktivních dobrovolníků. Po hlavní vlně můžeme konstatovat, že tak vysoko nedosáhli. I tak ale výrazně překonali loňská čísla: úklidů se zúčastnilo úctyhodných 65 000 dobrovolníků. Organizátoři ani teď nemají důvod házet flintu do žita – uklízet se bude i na podzim. Na přesné statistiky si budeme muset ještě pár dní počkat. Podle předběžných odhadů organizačního týmu Uklidíme svět, uklidíme Česko se však výsledná čísla budou pohybovat kolem rekordních 1 600 tun odpadů, ze kterých se podařilo vytrždit třetinu. Ačkoliv jde o velký úspěch, organizátoři upozorňují, že není v moci podobných akcí vyřešit palčivý a komplikovaný problém černých skládek na území republiky.

Svoboda zvířat spouští novou petici proti testování na zvířatech – podepsat ji mohou i psi a kočky

Dvacátýčtvrtý duben je již tradičně dnem akcí proti pokusům na zvířatech. Organizace Svoboda zvířat u této příležitosti spustila spolu s dalšími členskými organizacemi Evropské koalice za ukončení pokusů na zvířatech informační kampaň o pokusech na zvířatech a petici, kterou pomohou podepsat lidé společně se svými domácími mazlíčky.

Jen v EU je pro pokusy ročně použito přibližně 12 milionů zvířat. Po celém světě se odhaduje, že jde o 115 milionů zvířat ročně. Ochránci zvířat poukazují jak na etické, tak na vědecké aspekty pokusů.

➔ „Nejen, že zvířata v laboratořích velmi trpí, protože testování zahrnuje například pomalé dušení, násilné krmení, vdechování cigaretového kouře, nášlení dráždivých látek na kůži apod., ale problémem je i vědecká stránka věci – jak se znovu a znovu ukazuje, zvířata nemohou sloužit jako spolehlivý zdroj informací pro lidi,“ říká **Barbora Bartušková Večlová**, předsedkyně Svobody zvířat a dodává šokující informaci: „Dle nedávné studie selže 95 % léků při klinických studiích na lidech i přesto, že testy na zvířatech dopadly velice slibně - ať už z důvodu nebezpečnosti nebo prostě proto, že nefungují.“

Organizace Svoboda zvířat se tématem pokusů na zvířatech zabývá již 21 let.

www.netestovanonazviratech.cz

Glyfosát ohrožuje nejen ekozemědělce

Evropským Výborem ENVI poměrně hladce prošla v březnu výzva europoslanců Kateřiny Konečné, Pavla Poce a dalších, aby komise z důvodu závažných pochybností o nebezpečném dopadu na zdraví neschválila další používání glyfosátu. Na dalším dubnovém jednání výboru však europoslanci schválili povolení užívat glyfosát po dobu dalších 7 let.

Europoslanci ve výboru snad brali vážně domněnku, že by se zemědělství bez glyfosátu mohlo zhroutit. Před třiceti lety vůbec potřebný nebyl. „V hlasování se podařilo prosadit alespoň zákaz autorizace pro používání této chemikálie neprofesionály, zákaz jejího používání na ošetřování par-

ků, zahrad a dětských hřišť a těch míst, kde běžné vytrhávání plevelů bohatě postačuje,“ uvádí Konečná. O povolení či zákazu této chemikálie se s definitivní platností rozhodne v červnu tohoto roku. Hlavní slovo bude mít komise a členské státy EU. Agresivní lobby výrobce glyfosátu Monsanto i lobby zemědělců a politiků, kteří se rozhodli rezignovat na argumenty, týkající se zdravotní nebezpečnosti této látky, mohou však bez masivní odezvy a odporu občanů zvítězit nad zdravím obyvatel.

Nebezpečnost této látky byla popírána, i když Světová zdravotnická organizace jej zařadila mezi karcinogenní látky, dále poškozuje DNA a vyvolává hormonální nerovnováhu. V ČR se glyfosátu spotřebovalo v roce 2013 přes 900 tun, zejména při pěstování konvenční řepky a slunečnice. Přípravek je v zemědělství používán nejen k hubení nežádoucích rostlin, ale i k defoliaci (odlistění), urychlení zrání a sušení, zpomalení růstu a podobně. Oblíben je i zahrádkáři (Roundup). Problematikou se šířeji zabývá hnutí Arnika.

Kontaminace potravin zbytky glyfosátu se mohou dotknout též ekologického zemědělství. Glyfosát může přejít nezaviněně do biomléka a dalších výrobků a je detekovatelný.

(vha)



Krajina kolem Malont.

FOTO – Pavla Samsonová

„Farmářské slavnosti“ pro rodiny s dětmi

Každoroční slavnosti poctivých potravin se opět blíží. I letos vybralo Ministerstvo zemědělství pro veřejnost zajímavé české ekologické zemědělce s ještě zajímavějšími příběhy a produkty. Opět se můžete těšit na zemědělský trh a zábavný program pro děti i dospělé.

Cílem projektu je seznámit mladé rodiny se současným hospodařením a ukázat, že zemědělství je zajímavým pracovním oborem. „Farmářskými slavnostmi chceme lidem přiblížit rodinné hospodaření a život na venkově. Jsou to totiž právě farmářské rodiny, které v poslední době vytvářejí a výrazně zlepšují image českého venkova i českých potravin. Chceme, aby hlavně rodiče s dětmi viděli, jak vlastně dneska podnikání v zemědělství a život sedláků vypadá,“ zve na akce ministr zemědělství **Marian Jurečka**.

Jako vždy, během léta se představí několik firem z různých krajů republiky. Letos se můžete těšit na zemědělce ve Zlínském, Královéhradeckém, Karlovarském a Jihočeském kraji a na Národní zemědělské muzeum v Praze, kde bude ukončení akce. Kromě prohlídek ekologických hospodářství si budete moci užít například trh s místními potravinami, zábavnou kuchařskou show s kvalitními českými produkty a nebude chybět ani oblíbený simulátor dojení krávy a jízdy na bykovi.

Akce budou uspořádány v těchto termínech a místech:

- 16. 7. Agrofyto Lidečko - Horní Lideč (Zlínský kraj)
 - 23. 7. Ekofarma Bošina, Vernéřovice (Královéhradecký kraj)
 - 30. 7. Biofarma Bělina, Toužim (Karlovarský kraj)
 - 20. 8. Bemagro, Malonty, Český Krumlov (Jihočeský kraj)
 - 24. 9. Národní zemědělské muzeum Praha, Kostelní 1300/44, Praha 7
- Více informací na www.farmarskeslavnosti.cz



Správná rada „Nadačního fondu Bartákův hrnec“ rozhodla, že letošní ocenění pro nejlepšího ekologického zemědělce bude předáno panu

**Ing. Miloslavu Knížkovi
z ekostatku Bemagro Malonty**

Bartákův hrnec bude předán tradičně poslední sobotu v květnu, tedy 28. 5. 2016 v 11 hodin v sídle společnosti v Malontech č. 101, okr. Český Krumlov

Všichni příznivci ekologického zemědělství jsou zváni.

V případě zájmu o osobní účast na této akci však prosíme o přihlášení na adrese rj.bartak@seznam.cz

BEDÝNKOVÉ SYSTÉMY a KPZ v Moravskoslezském kraji

Bedýnkové systémy a komunitou podporované zemědělství se v Moravskoslezském kraji postupně zabydluje. Zemědělci se snaží zkrátit cestu potravin k zákazníkovi co nejvíce. A spotřebitelé to kvitují. Nejenže roste odběratelská základna těch, kdo již začali v minulých letech, ale na tento způsob distribuce svých vlastních produktů přecházejí další, zejména menší, zemědělci.



Do systému komunitou podporovaného zemědělství (KPZ), které umožňuje partnerský a rovnocenný vztah zemědělce a spotřebitele, jsou v Moravskoslezském kraji zapojeni čtyři zemědělci, z nichž dva jsou certifikováni v systému ekologického zemědělství. Dodávají tedy svým zákazníkům biopotraviny.

První v Moravskoslezském kraji a regionálně velmi významná KPZka je Ekofarma Šelongovi z Pustějova. Manželé Gabriela a Pavel Šelongovi zvládnou dodávat v průběhu sezóny co 14 dní biozeleninu v bedýnkách více než stovce odběratelů v Ostravě, Novém Jičíně, Kopřivnici, Rožnově pod Radhoštěm, Frenštátě pod Radhoštěm, Příboře a Bílovci. (Více Bio 12/2015.)

Mezi významné průkopníky „KPZetek“ patří i **Markéta Toběrná z Ekofarmy Šťastná koza** (viz další příspěvek), která jako první v republice v systému komunitou podporovaného zemědělství zahájila distribuci mléčných biovýrobků. První odběratele našla v Příboře. „Bedýnkové systémy se zeleninou nejsou v České republice úplnou novinkou, ale distribuovat tímto způsobem mléčné výrobky není snadné. Je to mnohem náročnější na dodržení hygienických podmínek – zejména teploty,“ upřesnila **Alena Malíková**, správce Regionálního centra Moravská Brána, které je součástí PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců a poskytuje poradenství na téma komunitou podporovaného zemědělství.

Komunitou podporovanému zemědělství se mimo členy RC Moravská brána věnuje ještě **Lumír Kuchařík v Komunitní zahradě Blahutovice**. V regionu funguje také Bioklubík Podbeskydí Vladky Krsičkové. V těchto posledně jmenovaných KPZ však nejde o certifikovanou bioprodukcí.

Novinkou letošního roku je právě vznikající KPZ v Havířově, **KPZ Vělpolí**. Co se týče pouze bedýnek jako způsobu distribuce, je největším dodavatelem zeleniny a ovoce v regionu **Farma Lička**, která dodává i výpěstky z integrované produkce. Necertifikovanou produkci v bedýnkách nabízí také **Jaroslava Martynková z Bystřice nad Olší**.

**Za PRO-BIO Svaz EZ
Silva Horáková**

SYSTÉM KOMUNITOU PODPOROVANÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

Vychází z vůle spotřebitelů podpořit konkrétního hospodáře v jeho práci. V zásadě se jedná o partnerství mezi sedlákem a spotřebitelem, kteří sdílejí rizika (např. neúrodu), ale i přínosy (např. nadúrodu) hospodaření.



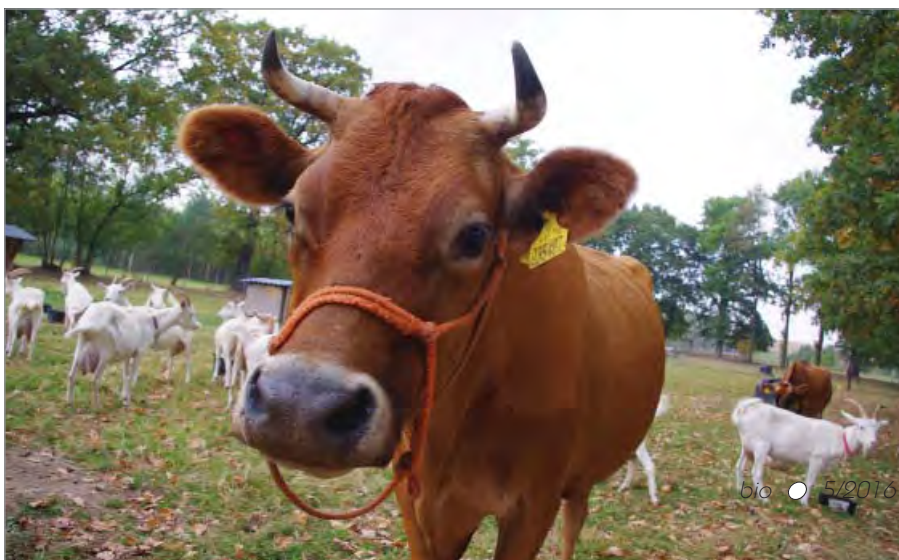
Obě strany tak vyjadřují vzájemný závazek. Ze strany spotřebitelů platit za potraviny spravedlivou cenu a odebírat veškerou produkci farmy a ze strany hospodáře produkovat zdravé, čerstvé a ideálně biopotraviny. Spotřebitelé hospodářům zajišťují spravedlivou cenu za jejich produkty, většinou placenou s předstihem na celou sezónu, která jim a jejich rodině zajišťuje důstojné živobytí.

Zemědělec a komunita jeho místních podporovatelů jsou rovnocennými partnery. Uzavírají smlouvu (a tato smlouva může být pouze ústní), ve které se zavazují produkovat (zemědělec) a odebírat (odběratelé) domluvenou produkci, sdílejí rizika neúrody a živelných pohrom.

Odběratelé obvykle platí za produkci předem, a pak celou sezónu pravidelně dostávají bedýnky potravin. Toto provádění vytváří lokální produkci i lokální spotřebu a aktivně přispívá k trvale udržitelné produkci potravin i k potravinové soběstačnosti regionu.

Systém se rozvíjí po celém světě. První spotřebitelské skupiny začaly vznikat v Japonsku v šedesátých letech po problémech s kontaminací potravin průmyslovými látkami. Po Japonsku se tento systém rozšířil do celého světa: do Severní Ameriky (v USA a Kanadě se tyto systémy nazývají CSA) a do některých zemí západní Evropy (ve Francii AMAP, v Portugalsku Reciproco). V Evropě jsou CSA doma ve Velké Británii a ve Francii, ale také v Bulharsku, Rumunsku, Polsku.

Zdroj: www.biospotrebitel.cz,
<http://www.kpzinfo.cz>



KOZY ZAČALY DOJIT NA VELIKONOCE

Ekofarma Šťastná koza hospodáří na výměře 10 hektarů. Oněch deset hektarů trvalých travních porostů využívá k pastvě stáda koz i dvou dojnic a zajištění základního krmiva na zimní měsíce pro tato hospodářská zvířata. Základní stádo tvoří přes tři desítky koz plemene bílá krátkosrstá koza i kříženek mléčných plemen a dvě dojnice jerseykého skotu.



běrná. Kromě čerstvých kozích výrobků vyrábí i tvrdé kozí sýry, které zrají řadu měsíců a řadu měsíců se prodávají. Tím se výpadek kozích produktů trochu srovná.

Zámecký sklep

Kravské i kozí sýry od loňského léta zrají ve sklepení zámku v Bílovci. „Vzhledem k tomu, že prostory na farmě nejsou ke zrání sýrů ideální, hledali jsme vhodný hluboký

Farma ekologicky hospodáří pod dohledem Biokontu od prvopočátku, tedy od druhého roku své existence. Dynamický vývoj Ekofarmy Šťastná koza nelze upřít. V roce 2010 přišlo na farmu prvních osm koz. O rok později Markéta Toběrná začala prodávat mléko ze dvora a od roku 2012 je zde registrovaná sýrárna, která vyrábí nemalé spektrum biovýrobků. Vloni, po pěti letech existence zahájili ve Šťastné koze jako první v České republice distribuci mléčných biovýrobků bedýnkovým způsobem.

Kozí sezona 2016

Letošní sezona dojení koz byla zahájena na Velikonoce. Někteří spotřebitelé tuto přirozenou pauzu v dodávce kozího biomléka a jogurtů nemohou pochopit. Koza, stejně jako kráva, musí mít nejprve telátko, a pak další měsíce dává mléko. Když laktace ustane, musí mít znovu mládě. V průběhu roku bude k odběru kromě mléka čerstvý kozí sýr, a také kozí tvaroh. „Letos se chystáme opět ochucovat čerstvé sýry a později i zrající. Jako příchutě plánujeme použít olivy, barevný pepř, chilli a brusinky,“ říká Markéta To-



Markéta Toběrná. Jako novinku na pokřtění sklepa zde nechali uzrát první várku pařených sýrů italského typu (Provoloone), které mají zatím pracovní název „Oběšenec“.

Komunitou podporované zemědělství

„Naším přáním je dodávat produkty nikoliv obchodníkům, ale přímo konečným spotřebitelům z našeho okolí,“ říká Markéta Toběrná. Nejde pouze o přímý prodej ze dvora, ale také o bedýnkový systém na principu komunitou podporovaného zemědělství. V případě prodeje ze dvora lze uspořádat výrobní program dle potřeb zá-



sklep se stálou teplotou kolem 12 °C a vysokou vlhkostí, což je ke zrání našich sýrů důležité. Po marném hledání v blízkém i vzdálenějším okolí jsme dostali nabídku na pronájem části zámeckého sklepa v prostorách Bíloveckého zámku. Umístili jsme zde zkušební várku sýrů a zjistili, že sýrům se v tomto prostředí pod ochranou dobrých zámeckých duchů daří znamenitě,“ svědčila se

kazníků, kteří si objednájí produkty předem. V biokvalitě je k dispozici syrové kozí mléko, čerstvý sýr, syrovátka, tvaroh, jogurty, kefír a ricotta, tvrdé sýry a další výrobky. V pracovních dnech je možný osobní odběr po ranním a večerním dojení.

Pokud se chcete na vlastní oči přesvědčit, jaký je život a práce na farmě, máte šanci. V sobotu 21. května od 10 do 17 hodin bude farmářka provázet svým statkem, připraveny budou komentované ochutnávky, malý trh s místními produkty i zábava pro děti.

(syh)

FOTO – Kateřina Čapounová

(Bio 11/2015, k ekochovu koz Stream – Jídlo s.r.o.)

ŠKOLA PRO BIODYNAMICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

S biodynamickým zemědělstvím jsem se poprvé setkal před osmi lety jako student Léčebné pedagogiky, sociální a umělecké terapie na Akademii sociálního umění Tabor v Praze. V rámci předmětu „Trvale udržitelný život na zemi“ jsem pravidelně absolvoval tematické workshopy, které se zaměřovaly na poznávání systémů udržitelného hospodaření v krajině s důrazem na opravdové porozumění přírodě a skutečné úloze člověka v ní.



Semináře vždy probíhaly v malebné vesničce v Podkrkonoší, na statku Sociálně-terapeutického centra Tabor v Nové Vsi nad Popelkou. Díky nim jsem začal vnímat zemi jako živý organismus, který je třeba chápat v širších souvislostech, ne jenom jí sobecky diktovat vlastní požadavky s ohledem na co největší výnosy. Naučit se rozumět, znamená naučit se vést dialog, umět se dívat a naslouchat. A právě toto téma mě provázelo a provází celým životem. Po ukončení studia na Akademii a absolvování roční stáže v zahraničí jsem se rozhodl věnovat zemědělství naplno a po několika letech mě osud nasměroval k prohlubujícímu studiu biodynamického zemědělství v Německu.

Na studiích i na zkušené v zahraničí

Mé kroky směřovaly tedy na biodynamický statek Dottenfelderhof u Frankfurtu nad Mohanem, kde se již od roku 1968 hospodaří biodynamicky. Dottenfelderhof se zaměřuje na chov holštýnsko-fríského mléčného skotu, koní, prasat a hojně zastoupená je drůbež. Pole se obhospodařují podle dvanáctiletého osevnického postupu, ve kterém je zahrnuto i období klidu, kdy je plocha spásána dobyt看. Na pozemcích je spousta stromů, ovocné sady plné včel a malý les. Jednotlivé půdní bloky jsou rozčleněny keři, ve kterých nepřetržitě zpívají ptáci.

Statek má vlastní sýrárnu, pekárnu s mlýnem, kavárnu, dětské hřiště a dva obchody. Je zde také středisko pro biodynamický výzkum a šlechtění zemědělských plodin, zejména pšenice, žita, ovesa, ale také brokolice, krmné řepy, kukuřice, kapusty a rajčat. Uprostřed uzavřeného dvora potkáte mezi zemědělci často také

školáky při pravidelném výukovém programu, praktikanty ze středních škol i univerzit, a samozřejmě studenty zdejšího biodynamického vzdělávání, tedy například i mně.

Jde o jednoletý, denní a intenzivní seminář biodynamického principu hospodaření, který je určen pro praktikující zemědělce. Výuka je umístěna v přednáškovém sále přímo na statku. Studenti se mohou pohybovat po celém provozu a rozšiřovat své zkušenosti ve všech oblastech. Zároveň mají možnost vidět v praxi výsledky a účinky biodynamického hospodaření, a to v nezanedbatelném horizontu padesáti let. Během studia vytváří každý student samostatný projekt, jehož sou-



částí je kromě teoretického přínosu i výzkum zvoleného biodynamického postupu na základě vlastní praktické činnosti. Absolvent by poté měl být schopen vést a řídit biodynamický provoz. Biodynamické zemědělství se zde však nevyučuje jen jako pouhá metoda.

Jestliže chce člověk správně porozumět, musí se naučit dívat a samostatně myslet v souvislostech. Není nutné studenta přetížít teorií, kterou se bude léta učit, a pak během pár týdnů zapomínat. Výuka začíná Praktickým výcvikem myšlení podle Rudolfa Steinera a fenomenologickým pozorováním přírody a jejích zákonitostí, přičemž jejich interpreta-

ce vzniká ve společném rozhovoru mezi studenty a lektory. V jistém smyslu jde během studia tedy také o osobnostní rozvoj každého zúčastněného.

Snad každý v životě zažil okamžik, kdy porozuměl některé události teprve díky tomu, že dokázal změnit svůj způsob myšlení. To je začátek změny sebe sama. Člověk by měl samozřejmě rád přesné návody, postupy a pokyny, podle kterých by se mohl řídit. Pokrok však nepřichází podle návodu, pokrok přichází se změnou myšlení a s osobnostním rozvojem.

Zkušenosti lze nabrat i doma

Biodynamický zemědělec tedy usiluje jak o poznání sebe sama, tak o poznání přírody v její celistvosti a o zachování života v ní. Biodynamické zemědělství pracuje na vědecké bázi a snaží se přírodě vrátit její živost. V Čechách již také existuje spolek biodynamických zemědělců Přemysl a dokonce i aktivita pro vzdělávání v biodynamickém způsobu hospodaření: Agroakademie MUDr. Kampelíka.

Jsem přesvědčen, že každý dnešní zemědělec by se měl snažit se Zemí soucítit a vnímat její podstatu. Globální sílící ekologické aktivity jsou důkazem stoupajícího povědomí o skutečném stavu naší planety a potravinářské produkce. V dnešní době již umíme i vědecky

dokázat, co doposud naše srdce mohla jen cítit a vnímat. Jedině jako zemědělci můžeme učinit kroky, které opravdu mohou vést k uskutečnění ideje živé Země.

Jiří Prachař



V Dolním Bousově vyrůstá Slavičí háj

Na východním okraji Mladoboleslavska, v místech, kde se prohráté Polabí potkává s chladnějším podhůřím Jizerských hor pod samou hranicí Českého ráje, se začal před dvěma lety realizovat ptačí park nazvaný Slavičí háj. Šlo o pokus vybudovat ubývajcímu druhu náhradou za ztracená hnízdiště nové „bydlení na klíč“.

Jako ornitolog, který prostřednictvím kroužkování sleduje slavíky pětadvacet let, jsem věděl, jak by měl jejich náhradní domov vypadat. Oslovil jsem s nápadem Pavla Kverka – ekozahradníka – svého syna Tomáše a vedení města Dolního Bousova. K ovocnému sadu jsme následně připojili městem nabídnutý okraj cesty, až vznikla dostačující plocha pro záměr.

cem tolikrát vyžíhané promluvily, jak jsem si přál. Oba ptáci přežili a jediný se domova nemínil vzdát. Měli jsme vyhráno! Takové momenty zajímají i média, slavilo se mnohde. Slavíci v domově novém a my vedle nich. Jednomu z párů se tehdy vyhnízdit podařilo a první mláďata ze Slavičího háje se tak v čase školních prázdnin vydala na potulku okolím, aby domov vlo-

než před rokem. Kroužek, který měla, prozradil, že přesídlila od vlakového nádraží, kde jsem ji kdysi chytil a označil. Když jsem se do místa zajel podívat, keře tam nebyly. Zachránil ji tedy Slavičí háj! A hnízdění toho roku jim vyšlo dokonale.

Keře v ovocném sadu povzbudivě rostou a v dohlednu se bude moci kapacita hnízdiště o novou nabídku zvětšit. Slavíci byli zachráněni. Je krásné, chodit po cestě s pocitem, že jsem poznatky ze svého výzkumu konečně uplatnil v praxi a potkal lidi, jak často říkám, přírodě blízké. Oceňuji především osvětlené vedení města. Přestože místo tak docela ještě hájem není, jednou bude... Už teď ale máme mož-

nost sledovat, jak v travinách bez sekaček a smrtící chemie hnízdí čím dál vzácnější cvrčilky zelené, strnad luční, koroptve a jiní živočichové, před kterými kulturní krajina zavřela dveře. Zající tu kladou mladá – a stojíme i o ně –, stromky si před nimi ochráníme zábalom. Kytka tady kvete jako nikde, a tak v této přírodní učebnici i školní děti, když přijdou kontrolovat své budky pro ptactvo, zjišťují, jak vše tady se vším souvisí. Že konkrétní květiny mají svůj hmyz, za ním že přicházejí ptáci, ale i rosničky, ropuchy, ještěrky... – vypočítávat druhy bych odtud mohl

dlouho. Spíš už jen doplním, že mluví-li ti osvětlení o potřebě návratu k přírodě, ve městě na Klenici, v Dolním Bousově se nezasपालo.

Je po půlce dubna a první ze starých mistrů pěvců právě přiletěl. I letos tak jeho noty obarví večery máje.

Pavel Kverka,
kovář a ornitolog z Kněžmostu



Karel Hýmek Mácha

MÁJ

Byl pozdní večer – první máj –

večerní máj – byl lásky čas.

Hrdliččin zval ku lásce hlas,

kde borový zaváněl háj.

O lásce šeptal tichý mech;

květoucí strom lhal lásky žel,

svou lásku slavík růží pěl,

růžinu jevil vonný vzdech.

Pod ovocné stromy sousedního sadu byly podsazeny keře, které slavíci preferují a jakmile prostředí zhoustne, věříme, že i toto prostředí obsadí. Původní keřový pás u cesty byl přerušen prolukami s výsadbou kopřiv a maliníku. Do těchto byly naklady suché větve, jimiž bylinné patro prostoupilo a vznikla tak nabídka pro stavbu slavičích hnízd. Ještě předtím jsme z prostředí vysbírali odpadky, a pak už nezbylo, než čekat a věřit, že až slavíci zjistí, že původní podmínky zanikly, sleví z nároků a ubytují se u nás.

Duben roku 2014 se přehoupl za svoji půlku, ptáci se vraceli z teplých krajů, slivoně kout vedle cesty rozzářily a provoněly. Chodil jsem s přehrávkou slavičího zpěvu a zkoušel, jestli na ni z křoví nepřijde odpověď. To už se všechno zelenalo silou mladého jara. A stalo se, že po jedné z nocí se keře opravdu rozezněly košatými strofami krále pěvců a ke všemu ještě z konce opačného přišla odpověď. Tušil jsem podle vytříbených tónů, že máme vyhráno, že nejde o žádné potulné slavíky mladého věku, že se nám podařilo přemluvit mistry původní. Z auta jsem vychystal jemnou chytací síť, nastražil v místech předpokládaného přeletování a brzy jsem měl oba slavíky „přečtené“. Ano, kódy jejich kroužků africkým slun-

žila do paměti pro budoucí návrat. Podzim pak přišel oklepat listí, neoklepal však naši radost z úspěchu a než přišlo jaro nové, stála na pěkném místě dubová lavička. A u cesty lidem na očích informační tabule. Odkrývali jsme ji se slávou v čase, kdy se v prostředí už nově hnízdilo. Oba staří zpěváci se totiž znovu vrátili a partnerka jednoho z nich nás překvapila. Byla jiná,



PĚSTOVÁNÍ FAZOLÍ NA SEMENO

Mezi starými, krajovými, rodinnými a dalšími odrůdami ve sbírce Gengelu jsou nejpočetněji zastoupeny fazole. Tato luštěnina (i zelenina) má u nás dlouhou tradici. Pěstitelky je nenáročná, dobře zvládnutelná i pro zahradnické začátečníky. Jako pomůcku pro zájemce o osivaření přinášíme dnes několik poznámek a doporučení k pěstování fazolí na semeno.



Pěstování tyčkových fazolí na tradičních oporách z lískových prutů.

Zařazení v osevním postupu, stanoviště a spon

Fazole zpravidla vyséváme do druhé trati (to je po hnojené předplodině), nebo do třetí trati. Nedáváme je po fazolích nebo jiných luskovinách (prevence chorob). Záhon má být dobře osluněný, fazole jsou teplomilná plodina. Vyséváme obvykle kolem „zmrzlých“, kdy už je půda proteplená a nehrozí mrazík, aby vzešly až po ledových mužích (vzešlé fazole jsou citlivé na mraz). Keříčkové odrůdy vyséváme do řádků kolem 40 cm od sebe a 10 až 20 cm v řádku, tyčkové podle opor (tyčí, provázků, plotu aj.) asi 100 x 50 cm, a to k opoře – většinou několik semen (3 až 5 semen).

Udržení odrůdové čistoty, ošetřování

I když je fazol obecný samosprašný, je doporučitelná prostorová izolace od jiné odrůdy fazolí. Postačí vzdálenost několik metrů, nebo alespoň proložit záhonkem jiné plodiny, od fazolu šarlatového raději větší vzdálenost. Mezi odrůdami fazolu šarlatového, jež je cizosprašný, vzájemně minimálně 100 až 150 m.

Ošetřujeme běžnou okopávkou a odplevelováním, keříčkové odrůdy je často vhodné nahrnout (nakopčit), aby se rostliny zpevnily v půdě. Zálivka zpravidla není nutná, jen v případě velkého sucha. V průběhu léta pozorujeme rostliny, u zeleninových odrůd zkušebně můžeme sklídit část lusků a vyzkoušet je v kuchyni.

Výběr rostlin

Na semeno vybíráme rostliny zdravé, plně vyvinuté, s dobrou násadou lusků, odrůdově typické. Sledujeme vývoj a stav již v průběhu vegetace. Případně vyřazujeme (vytrháme) rostliny zjevně nemocné (např. s fleky na luscích a listech, rostliny vykazující mozaikovitě světlé zbarvení listů apod.), u keříčkových odrůd vyřadíme případně i rostliny jevící popínavý růst (pokud to není odrůdově typické). Tyčkové lze selektovat jen, je-li u jedné opory pouze jedna rostlina. Také lze označit (např. úvazkem stuhy či plátna) rostliny pěkné, aby se daly poznat při sběru, jinak selektujeme až při sklizení.

Zralost na semeno

Zralé rostliny zasychají a odumírají, lusky jsou suché, zrno v nich je plně vyvinuté, vytvrdlé nebo vytvrdává. Zkušebně si vyloupneme jeden či několik lusků, abychom se přesvědčili o stupni zralosti zrna a mohli ho dobře posoudit. Keříčkové odrůdy vytrháme nebo ostříháme celé keřky, svážeme do snopečků a necháme zavěšené doschnout pod střeškou v průvanu, nebo za sucha

i venku na sušících. Z tyčkových fazolí otrháváme postupně vždy zralé, suché lusky, případně vytrháme celé rostliny i s tyčemi. Ne zcela zralé lusky ponecháme zvolna dojít na rostlinách pod střeškou jako u keříčkových odrůd. Fazole s dlouhou vegetační dobou, které již na podzim musíme sklídit a nejsou vyzrálé, musí být dosušovány velmi pozvolně a šetrně, aby zrno mohlo v klidu dojít v luscích.

Výmlat a uložení semen

Zcela suché lusky vyloupáme ručně nebo celé lusky či rostliny vymlátime např. v pytli od brambor, a to palicí nebo cepem. Další možností je, že je po rozprostření do tenčí vrstvy na plachtě vyšlapeme nohama. Následně vyčistíme na sítěch a vyfouknutím na mírném větru nebo ústy odstraníme nečistoty. Často je třeba udělat dosušení semen doma, poblíž zdroje tepla (teplota do 35 stupňů) za občasného rozhrnutí a obrácení semen. V případě napadení broukem zrnokazem, dosušená semena umístíme na několik dní do mrazničky při -18°C , a to v těsném, nepropustném obalu (plastový sáček s tzv. uzavěrem, šroubovací sklenice apod.), aby byly chráněny před vlhkostí. Ukládáme jen zcela suchá semena, vždy označíme popisem – druh, odrůda, rok sklizně: např. fazol tyčkový Eržibab, 2016.



Zcela zralé keříčkové fazole: keřky jsou již bez listů, lusky suché, semeno vyzrálé – nejvyšší čas sklídit je domů.



Záznamy

Při pěstování můžeme sledovat a zaznamenávat základní údaje a fotografovat (vždy pozorujeme na více rostlinách).

Data: výsev, počátek květu, první sklizeň lusky na zeleno, plná zralost (na semeno-sklizeň).

Lusk: barva a tvar (rovný nebo zahnutý), přítomnost vlákna v lusu – ano/ne.

Ostatní: výška rostlin, počet semen v lusu apod. Případné napadení škůdci nebo chorobami.

Fotodokumentace: porost celkově, typická rostlina, květ detail, detail lusků, detail semen.

Podmínky uložení semen

Semena ukládáme v suchu, chladu, temnu a při nekolísavé teplotě.



Původní odrůda fazole Na drubeží polévku pochází z východního Slovenska.



Fazole jsou samosprašné – na záběru květ odrůdy Skřivánčí.

Odrůdu uchová-
váme i se jménem,
pod kterým jsme ji
získali, jménem
a sídlem dárce, od
něhož pochází, pří-
padně s dalšími in-

formacemi o ní. Zvláště cenné jsou pro
uchování místní, krajové, rodinné a po-
dobné odrůdy, s nimiž se ještě u nás i na
Slovensku můžeme tu a tam setkat.

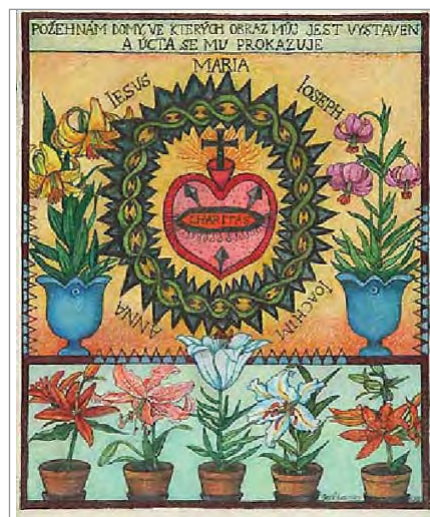
Petr Dostálek
FOTO – autor

ROSTLINY KOLEM NÁS – Všimněte si lilií

✓ **Všimněte si lilií, jak rostou: nepředou, netkají – a pravím vám, že ani Šalomoun v celé své nádheře nebyl tak oděn jako jedna z nich.** Lukáš, kapitola 12

V létě roku 2014 se setkali několik zá-
jemců z Čech a Moravy (viz foto) v jiho-
českých Kváskovicích u Drážova na se-
mináři Rostliny jako naši učitelé. Byl to
první z řady seminářů Potulné univerzity
přírody, jejímž záměrem je „... znovu si
začít osvojovat mezidruhové vztahy mezi
námi lidmi a s ostatními bytostmi přírody,
učit se v bezprostředním kontaktu a druž-
nosti s přírodou; žít a myslet ekosystém-
ově – rozvíjet vědomí integrálního spole-

čenství velké rodiny života. Příroda pro
nás není souborem neživých objektů, ani
pouhou zásobárnou surovin, ale spole-
čenství živých, oduševnělých subjektů,
významuplným světem, který nás udržu-
je, živí, inspiruje a mnohostranně utváří,
a s nímž se cítíme být hluboce spojeni.
Chápeme ji jako svého průvodce a učite-
le. Sdílíme přesvědčení Gregory Bateso-
na, že v přírodě spočívá tajemství pro
znovuoživení našich lidských systémů,



pro růst zdraví lidského společenství i lé-
čení našich vztahů.“

Průvodci nám byly rostliny a stromy
v krajině Kváskovic a okolí. Kváskovické
zahrádky tenkrát kvetly liliemi nejrozmani-
tějších barev. Lilie se mi letos na jaře při-
pomenuly obrázkem Nejsvětější srdce,
který naše setkání provázal. Jeho autor-
kou je malířka Juliana Jirousová.

Zkuste si letos v létě všimnout lilií, jsou
krásné, tiché; učí nás...

(am)

<http://www.juliana-jirousova.cz/>



Příborská semínková knihovna v novém hávu

V loňském roce byla v příborském coworkingovém centru zřízena semínková knihovna. Její provoz byl vázán na otevírací hodiny centra a na okruh jeho návštěvníků. To mělo svá úskalí, proto jsme přemýšleli, jak ji více lidem zpřístupnit.



Slavnostní křest semínkové knihovny v podloubí náměstí Sigmunda Freuda.

V únoru proběhlo v centru setkání zájemců o semenaření, spojené s vernisáží nové semínkovny. Užili jsme si hezký den při výměně semínek a sdělování zkušeností. Účastníci donesli své odrůdy a semínkovna jich nyní obsahuje přes třicet. Velká část odrůd pochází z o. p. s. GENGEL.

Nová verze semínkové knihovny je k dispozici nepřetržitě a je samoobslužná. Skříňka se semínky je umístěna na náměstí Sigmunda Freuda, v zá dveři domu č. 10, kde sídlí coworkingové centrum (vchod vedle Komerční banky). Semena jsou umístěna v tubách s vysoušečem, aby byla chráněna před vlhkostí.

Příspěvatel vyplní v katalogu semínkovny jednoduchý dotazník – název

a původ odrůdy, jak dlouho ji pěstuje, kdy vysévat a jaké je praktické využití. Semínka pak vloží do tuby, kterou označí stejným číslem jako zápis. Může také poslat zprávu na adresu semínkovna@seznam.cz. Pěstitel, který si odrůdu ze semínkovny bere, by měl po sezóně část semen vrátit.

Pokud se však semena nepodaří dopěstovat, nevadí. Nenechte se odradit a zkuste to příští rok znovu, třeba s jinou odrůdou. Jaro je v plném proudu, příborská semínkovna čeká na dychtivé pěstitele.

**Marta Švajdová
FOTO – autorka**

a archiv příborské semínkové knihovny



Nová příborská semínkovna má podobu věžáku plného semínek uložených v tubách.

VRATÍČ NA ZAHŘÁDCE

Vážená redakce, posílám ukázkou rostlinu, kterou pěstuji roky na zahrádce (foto vpravo). Mám ji ráda a myslím, že je užitečná. Přestože je to taková obyčejná rostlina, na zahrádce vypadá atraktivně a dlouho kvete. Je nenáročná, po odkvetu ji stačí seříznout a znovu vyrazí.

Jmenuje se vratič obecný a roste i ve volné přírodě, většinou kolem cest nebo na zanedbaných místech. Nachází se na okrajích lesů, kolem silnic. Pokud je v dobrých podmínkách (tedy ne na příliš suchém a kamenitém místě), tak se jí dobře daří, pěkně roste a je mohutná. Je vysoká někdy více než metr. Vytváří někdy i rozsáhlé porosty. Někdy ji napadají mšice, většinou je však pěkná. Má zajímavou vůni, která je nepřijemná komárům. Je to vlastně takový přírodní repelent, který můžeme snadno použít. Stačí natrhat kytici, když zrovna rostlina kvete a dát si ji na okno do vázy. Pokud do ní nedáme vodu, rostlina pozvolna uschne a vydrží až do další sezóny. Je dobré otrhat nejdříve spodní listy na stonku, tím ochráníme rostlinu před plesnivěním. Dobře se suší také na půdě, pověšená v menším svazečku.

Vratič je rostlinka, která se dá skvěle využít jako doplněk sušených vazeb. Zůstane pěkně žlutá, vytváří hezké kombinace i např. s obyčejným bílým žebříčkem. Kytičku pak stačí doplnit barevně výraznějšími rostlinkami, ale základ je snadno dostupný.

Kdysi se vratič používal k vypuzení střevních parazitů. Účinná dávka je však velmi blízká dávce toxické, proto se dnes již od tohoto způsobu využití ustoupilo. Větší množství vnitřně použitého vratiče může způsobit i smrtelnou otravu. Dnes se používá jen zevně při léčení nehojících ran a při revmatismu.

Další zajímavou schopností vratiče je použít ho k barvení látek, pokud si chceme zkusit obarvit např. tričko přírodními barvivy, vratič nám v tom dobře poslouží.

Na zahradě se dá pěstovat jako pěkná trvalka a když ji nasázíme v místech, kde se často pohybujeme, bude nás chránit před komáry a jiným hmyzem. Navíc můžeme sáhnout po jeho květu, rozmačkat ho mezi prsty a dát si ho do kapsy, když jdeme třeba do lesa, zesílíme tak jeho repelentní účinek. Usušenou kytičku můžeme vložit do šatníku, ochrana před moly je podobná jako známá ochrana levandule, vratič je však obvykle snadněji dostupný. Jak sesychá, uvolňuje silice, které odpuzují hmyz. Jeho vlastnosti využívají i včelaři při svých pracích.

Domácí repelent: Natrháme hrst kvítků vratiče a zalijeme je 100 ml lihu. Směs necháme týden vyluhovat. Pak scedíme a dáme do rozprašovače. Když vyrážíme do lesa, postříkáme si repelentem lehce kalhoty a rukávy (myšleno horší oblečení do lesa, když jdeme třeba na houby).

Jaroslava Skoumalová

TIPY DO KVĚTNOVÉ ZAHRADY

Bylinné hnojivo pro ekozahradku

Jedním litrem vroucí vody přelít hrst čerstvých bylin nebo 30 g bylin sušených. Přikrýt a nechat 10 minut ustat. Před použitím scedit.

Měli bychom k tomu také vědět, jaké rostliny pěstujeme, co v půdě nejvíce postrádají a k tomu nám pak stačí vědět, co která bylina obsahuje a můžeme si úspěšně hnojivo sami připravovat.

Co obsahují:

podběl	síru a draslík
pýr	draslík a oxid křemičitý
pampeliška	měď
kopr	draslík, síru a sodík
merlík	železo
pískavice	v naklíčených nažkách vápník a dusičnan
přeslička	oxid křemičitý
kopřiva	hodně železa a dusík
slunečnice	draslík
vratič	draslík a další minerály
řebříček	měď
ruský čaj	draslík, kyselina fosforečná, mangan a potaš (magnesium)

(wg)



Vratič obecný je dekorativní součástí kytic ze sušených květů, protože si zachová barvu po celou zimu. Při oslavách Nanebevzetí Panny Marie (15. srpna) patří do svěcené kytice bylin.

Název z rozkvetlého vratiče slouží k ošetření rostlin napadených škůdci.

Dvě hrsti listů, květů a lodyh zalijte litrem vařící vody. Vychladlým „čajem“ zalévejte rostliny. Hmyz pach vratiče nesnáší a místo vynechá. Vratič se pěstoval poblíž brambor, aby zahnal mandelinku bramborovou. Včelaři ho kouří v dýmkách, aby je nepobádaly včely. Vratič se používá do stájí – odpuzuje mouchy. Věší se do oken za stejným účelem.

PRO-BIO HLEDÁ ALTERNATIVY k palmovému oleji

Od počátku svého podnikání se společnost PRO-BIO věnuje zpracování a distribuci kvalitních ekologicky certifikovaných potravin s transparentním a udržitelným způsobem výroby a dohledatelností původu. Palmový olej distribuovaný společností PRO-BIO pochází z oblasti Santa Monica v Kolumbii a jeho pěstitelé patří k jedné z prvních firem v Jižní Americe, kteří začali dodržovat při pěstování palem ekologické i sociální standardy dané certifikátem RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil).

„Palmové plantáže na této farmě jsou staré více než 20 let a sklizně zde probíhají za použití velmi šetrných metod. Na vlastních „lesních školkách“ jsou dodržovány postupy ekologického zemědělství tak, aby negativně nezasahovaly do místní krajiny a neškodily životnímu prostředí,“ říká **Ing. Barbora Hernychová** z oddělení marketingu společnosti PRO-BIO.

„Doposud jsme vycházeli z toho, že využíváme pouze palmový olej s certifikací RSPO. Vzhledem k rostoucímu zájmu zákazníků o problematiku produkce palmového oleje jsme nyní svůj postoj přehodnotili a rozhodli jsme se aktivně nahrazovat palmový olej jinými alternativami. Vycházíme vstříc svým zákazníkům a akceptujeme jejich postoj. Ve spolupráci s našimi dodavateli budeme receptury produktů s obsahem palmového oleje mě-

nit. Není to jednoduché ani rychlé řešení, ale věříme, že se nám tento krok v dohledné době podaří,“ vysvětluje Barbora Hernychová. Začátkem tohoto roku vydala firma interní zákaz zařazovat nově do sortimentu výrobky, které obsahují palmový olej.

Na celém světě se za letošní a loňský rok spotřebovalo 64,6 milionu tun palmového oleje, jeho spotřeba roste hlavně kvůli biopalivům. Z celosvětové produkce připadá pouze 0,1 % na palmový olej v biokvalitě, který pochází především z Kolumbie a Ekvádoru.



PRO-BIO, obchodní společnost, s.r.o.

MŮJ PŘÍBĚH

- KLIMAKTERIEM „NA ZELENOU“

Motto:

S fytoestrogeny v jídelníčku to zvládneme snadno!

Klimakterium „na zelenou“, tedy v úplné pohodě? Bez hormonální substituční léčby? To dnes může u žen okolo padesátky vyvolat úsměv. A přece je to možné. Jde o změnu jídelníčku a využití účasných látek z přírody, které máme na dosah a které jsou přirozenou složkou mnoha běžných potravin. Tyto látky se odborně jmenují fytoestrogeny.

Část názvu – FYTO – napoví, že jde o rostlinné substance, které jsou v luštěninách, zelenině, ovoci, v celozrnných obilninách, některých olejninách, v bylinách apod. Jde o populární „zelené“ produkty, tedy potraviny rostlinného původu. Obohate-li superpotravinami s obsahem fytoestrogenů jídelníček, můžete projít klimakteriem v klidu „na zelenou“, tedy bez klimakterických potíží.

V době přechodu je ženám předepisována hormonální substituční terapie, která má mnoho nežádoucích účinků, a tak ji některé ženy z často oprávněných obav odmítají, mnohým ženám je hormonální

substituční léčba s ohledem na zdravotní stav kontraindikována. V těchto případech se pro zmírnění klimakterického syndromu běžně nabízí užívání výživových doplňků, které právě fytoestrogeny obsahují. Jsou to různé zdařilé či neumělé výtažky z potravin, se kterými vás v této knížce seznámím. Jsou často chemicky upraveny, nemají přesně definovaný obsah účinných látek a jejich cena mnohdy odpovídá velké poptávce. My jsme však dospěli trochu blíže k přírodě a pochutnáváme si na těchto přírodních látkách přímo v každodenních obyčejných jídlech. O výhodách jídelníčků s potravinami obsahujícími fytoestrogeny svědčí nejen tisícileté zkušenosti asijských populací, ale, jak si můžete dále přečíst, i naše mnohaleté české zkušenosti.

Můj životní příběh mne vlastně přivedl k napsání této knížky. Ke změnám v životě nás obvykle nevedou předsevzetí, ale spíše varovné signály ve formě nemocí, neduhů apod. To je i ten můj příběh se šťastným koncem. Koncem sedmdesátých let jsem pro vleklé zdravotní problémy změnila náročné zaměstnání, ale s problémy jsem se potýkala i nadále. ➡



BROKOLICOVÉ SMOOTHIE

- 200 g brokolicových růžiček
- půl hlavičky čekanky nebo ledového salátu
- 200 g sójového jogurtu
- 1 dl pitné vody
- 1 lž. sójových proteinů (nemusí být)
- půl svazku mladé petrželové natě
- půl lžičky SHOYU
- půl limetky na šťávu

Smoothies si dáme k snídani a doslova se nabijeme energií, vitamíny a minerálními látkami. Také to může být odpolední svačinka, a pokud se třeba i trochu postíme, dáme si zeleninové smoothies místo večeře. Kupte si pěkně silný mixér, abyste si připravili opravdu jemné ovocné nebo zeleninové pyré.

AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE

s jarními bylinkami

- 3,5 dl ochlazeného zeleného čaje
- 200 g sójového jogurtu
- půlka avokáda bez slupky a pecky
- 100 g oloupané salátové okurky
- hrst klíčků a výhonků vojtěšky alfalfa
- hrst mladých pampeliškových lístků
- 1 cm (kousíček) čerstvého zázvoru
- 2 lžice melasy nebo javorového sirupu
- 1 limetka na šťávu

Plevelem proti hlenu a bolestivým výronům

Ptačinec žabinec – *Stelaris media* – je poléhavá rostlinka rozšířená po celé Evropě. Obsahuje vysoké procento minerálů hlavně draslíku, vitamin C a něco málo rutinu. Využívá se při léčbě plicních chorob, protože rozpouští hleny. Tuto vlastnost lze však využít i při léčbě jiných chorob, u nichž dochází vlivem zánětů k zahlenění – např. při chorobách močových cest – tj. ledvin a močového měchýře.

Nemá-li kdo k dispozici právě jiné rostlinky, které se při těchto chorobách běžněji používají, může využít ptačinec, který se vyskytuje velmi rád jako plevel v ozdobných zahrádkách.

K pití proti zahlenění si lze připravit tento čaj: dvě čajové lžičky ptačince se přelije čtvrt litrem vroucí vody a následně se nechá ještě 5–10 minut ustat. Pak se pře-



cedí a pije se denně 2x jeden šálek teplého čaje.

Ptačinec má ještě další užití – a sice zevně. Doporučuji ho všem, kteří utrpěli úraz tupým předmětem a vznikl výron krve do tkáně, což mezi klouby vede ke značné bolestivosti. Pokud je to během vegetační doby, stačí vzít pláténko, do něj jemně nakrájet ptačinec a přiložit na zraněné místo. Když horkost bylina vysuší, je třeba obklad vyměnit. Stane-li se, že k úrazu dojde přes zimu, je dobré mít ptačinec doma sušený, protože se pak dělají obklady podle výše uvedeného receptu na čaj.

Obojí působí stejně dobře – už na druhý den je po otoku i bolestech. Vidíte, milí zahrádkáři, co vyhazujete a na co láteříte, když se vám ptačinec usadí v růžích? Právě zahrádkáři mohou často přijít k úrazu, když špatně šlápnou mezi záhony...

Sv. Hildegarda používala práškový ptačinec na infikované rány, tj. ty, které hnisají. I ony dovede ptačinec vyčistit a zahojit.

KLIMAKTERIEM...

Na pracoviště brzy nastoupila nová kolegyně a pozvala mne do tehdy téměř undergroundové organizace „Přátelé přírodní výživy“. Zdravá výživa nebyla v té době „trendy“ jako dnes, spíše jsme platili za menší bláznů. Experimentovali jsme se sójou, luštěninami, semínky, celozrnnými obilninami, tvořili jsme nové recepty, sbírali poznatky ze zahraničí (tam již zdravá výživa „frčela“ naplno), zelenina a ovoce byly naším hobby na zahrádce i v kuchyni, místo másla a sádla jsme do všeho přidávali rostlinné oleje, používali jsme méně vajec, málo masa a jen libové atp. Postupně jsme se naučili jíst a žít zdravě, moje neduhy samy ustoupily a na zdravý jídelníček jsme zvykali i naše rodiny. Mnoho z nás tak žije ve zdraví a pohodě dodnes.

Příběh by ovšem nebyl celý, kdybych nevysvětlila souvislost s klimakteriem – přechodem „na zelenou“. A tak nakonec ta pointa: V „Přátelích přírodní výživy“ jsme byli lidé různých věkových kategorií, já byla ještě docela mladá. Mnohé kolegyně však již procházely klimakteriem, stejně jako i některé jiné dámy v zaměstnání a jinde. Mezi ženami z „Přátel“ a těmi „jinými“ jsme pozorovali výrazné rozdíly

v průběhu klimakteria. Ženy z naší skupiny (ty se stravovaly zdravě) mělo klimakterium hladký průběh, téměř bez povšimnutí. U těch ostatních, které jedly tehdy běžnou a stranou a vládou propagovanou tučnou, masitou a energeticky bohatou stravu, se dostavovaly návaly horka, noční pocení, bolesti hlavy, někdy přišla i pracovní neschopnost atd. Hormonální substituční léčba byla u nás v té době v plenkách, a tak si to každá musela protrpět beze zbytku až do konce. Tehdy nás napadlo, že ty hladké přechody s naší „zelenou“ stravou a životním stylem nějak souvisejí, a tak jsme říkávaly, že „my máme přechod na zelenou“, tj. bez problémů. Vědecké výzkumy ve světě již probíhaly, ale k nám tyto informace došly mnohem později, tedy po roce 1989.

Studie s fytoestrogeny navíc prokázaly, že tyto látky působí preventivně proti zdravotním problémům i po přechodu – v postmenopauze, tj. chrání ženu před osteoporózou a srdečně-cévními problémy. Při pravidelné konzumaci potravin s obsahem fytoestrogenů (zvláště sóji a sójových produktů) jsou ve vědeckých studiích citovány i antioxidační účinky fytoestrogenů, dále snížení rizika rakoviny prsu, a u mužů dokonce preventivní účinn-

Pohanka obecná
Fagopyrum esculentum

Pohanka tatarská,
Fagopyrum tataricum

Pohanka je stará kulturní rostlina, ve Střední Asii, ve své domovině i zplaňuje. Obsahovými látkami pohanky jsou flavoglykosid rutin a fagopyrin.

Pohanka je pěstovaná, kromě toho, že se semena používají i jako obilnina, hlavně pro obsah rutinu, který působí proti prostupnosti kapilár a proti jejich lomivosti. Má proto velký význam pro léčbu cévních chorob, při venostáze, křečových žilách všeho druhu, včetně hemoroidů, při ateroskleróze a při krvácení do sítnice různých původů, např. při cukrovce. Homeopatie užívá pohanku proti všem kožním chorobám.

Kdo trpí lomivostí kapilár, má k dispozici pohanku a chtěl by si udělat léčivý čaj, mohl mu podat dobrý recept dle lékárníka M. Pahlowa ze SRN. Dvě čajové lžičky nati pohanky se přelije čtvrt litrem vroucí vody. Tento nálev se nechá asi minutu povařit, stáhne z ohně a nechá ještě 10–15 minut ustat. Aby byla kúra dostatečná, je třeba pít 2–3 šálky denně po dobu 4–8 týdnů. Myslím si, že tento způsob léčby jistě uvítají všichni, kteří trpí krvácením do sítnice.

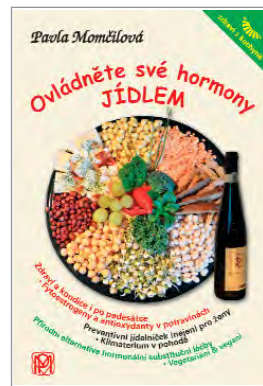
Trhaná zrnka pohanky jsou dobrým „obilím“ pro starší osoby, pokud není po ruce špalda, která je každopádně lepší.

(wg)

ky na rakovinu prostaty a kardiovaskulární onemocnění.

Při studiu tradiční čínské medicíny jsem se později dozvěděla mnohem více i o pozitivním vlivu asijské stravy se sójou a sójovými produkty na zdraví nejen žen... Čas neúprosně poskočil a přechodem „na zelenou“ jsem proběhla i já. A tak je zde moje knížka, ve které jsem se pokusila skloubit současné vědecké poznatky a výsledky epidemiologických studií s mými životními zkušenostmi (:).

Sestavte si zdravý jídelníček podle mých rad a receptů a – hurá za zdravím, za přechodem „na zelenou“ a za dlouhým aktivním životem! A můžete začít hned, i když je vám třeba jen třicet.



Pavla Momčilová
Úryvek z nové publikace

RYCHLÉ MENU A SLADKÁ TEČKA

A la rajská omáčka

Pro 4 osoby

- 2 malé řepy
- 4 velké mrkve
- 1 bobkový list
- 3 kuličky nového koření
- 2 hrsti slunečnicových semínek
- 2 lžíce dýňového oleje
- 200 g tofu dle vlastní chutě
- nerafinovaná sůl

Zeleninu omyjeme a oloupeme, nakrájíme na kostičky. Zeleninu dáme vařit i s kořením a semínky. Vody přidáme tolik, aby zelenina byla těsně ponořená. Vaříme 5–15 minut (záleží na tvrdosti řepy). Ke konci varu osolíme. Stáhneme z plotny. Vyjmeme koření, přidáme olej a ručním mixérem rozmixujeme. Horkou vodu přidáváme dle potřeby. Na závěr vmícháme kostičky tofu (doporučuji marinové).

Obměnou omáčky může být osmažená cibulka jako základ před varem se zeleninou.



Makový lahoda

Forma o průměru 18 cm

Těsto:

- 200 g hladké špaldové mouky
- 1 velká mrkev
- 50 g biokokosového oleje
- 1 bio kypřicí prášek
- mletá skořice

Maková náplň:

- 150 g máku (nameleme)
- 1 vrchovatá lžíce jáhel
- asi 8 datlí hrst rozinek

Těsto

Necháme si předem povolit tuk při pokojové teplotě. Nastrouháme najemno mrkev, promícháme s tukem a skořicí. Mícháme a přidáváme mouku s kypřidlem. Dle potřeby vodu. Vznikne nám vláčné těsto.

Náplň

Přes noc namočíme datle i rozinky. Uvaříme jáhly. Z datlí slijeme vodu, přidáme jáhly a rozmixujeme. Vmícháme do směsi mák a rozinky. Dle potřeby přidáme vodu z datlí. Vznikne nám krásně hustá maková pasta.

Formu vymažeme, vysypeme a vmačkáme první vrstvu těsta i s okraji. Pak vložíme makovou náplň a překryjeme druhou vrstvou těsta. Pečeme 30 minut v rozehřáté troubě na 150 °C.



Rychlé knedlíčky na sladko i na slano

- zbylé navařené kroupy (může být i kernotto, kulatozrná rýže)
- hladká špaldová mouka ● len
- Na slano:
- nerafinovaná sůl ● sušená petrželka
- Na sladko:
- rozinky ● dýňové a slunečnicové semínko ● perníkové koření

Postup:
Do zbylého studeného obilí pomalu přidáme len a pomalu vmícháme mouku. Mouky tolik až se vytvoří jedna kompaktní koule.

Těsto můžeme rozdělit na dvě várky. Jednu osolit a do druhé zapracovat sladké ingredience.

Vytvoříme knedlíčky a na pařáčku cca 15 minut napařujeme a pak 5 minut dopékáme v troubě na 100 °C.



na jejíž úpravu je velké množství historických i současných receptů, ovlivněných i krajevy zvyklostmi a klimatickými podmínkami.

Pro začínající bylinkové gurmány možno doporučit jeden moravský recept z kuchařky „Recepty s vůní bylinek“ od Karla Šedy (Blok 1990). Záměna bylinek je možná dle chuti a zvyklostí.



Lichořeřišnice luční – listy poslouží na salát jako jeden z prvních zdrojů vitamínu C nebo jako koření do zeleninových jídel či sýrů. Květ chutná trochu po kapustě...



Mladé přesličky jsou na jaře zajímavé, ale kulinářsky nevyužitelné...

JARNÍ BYLINKY DO JARNÍ POLÉVKY

Když jsme v redakci chystali malou reportáž ze sběru bylinek přímo v terénu s Janou Vlkovou, známou „kytkožroutkou“, pod režii královéhradecké Bazalky, „vyplul“ z archivních materiálů jeden dopis, starý možná i více než patnáct let. Ač staršího data, aktuálností byl tak právě akorát pro květnové číslo Bio. Proto si jej dovoluujeme přepsat a zveřejnit znovu a doplnit fotografiemi z květinového polního semináře, který se konal na konci obce Hoděšovice v polovině dubna tohoto roku. Skupinka žen nacházela níže jmenované plané rostliny, na fotografiích jsme poukázali i na další, méně známé druhy. Polních seminářů s dr. Janou Vlkovou se můžete účastnit na různých místech republiky a po celou dobu vegetačního období.

Na jaro se těšíme všichni, nejvíce však vegetariáni a milovníci jarních planých bylinek. Příroda v tomto období poskytuje po dlouhé zimě hodně čerstvých darů pro naše zdraví. To dokázali zhodnotit již naši předkové, méně již současníci.

Přesto existují nadšenci, kteří využijí osvěžující procházku jarní přírodou, aby si nasbírali bylinky na zelenou polévku a přitom neodlehčili svým peněženkám. Zdravotní procházka prosluněnou jarní přírodou, rozšířená o členy rodiny, s kapesním herbářem splní nejen budoucí germánský zážitek, ale i potřebné poučení, co lze sbírat a jak tyto rostliny v jarním probuzení vypadají.

Do jarní polévky se sbírají mladické listky kopřiv, hluchavek, popence, jitrocele, kmínu, čekanky, řebříčku, sedmikrásky,



Česnáček lékařský chutná opravdu po česneku; je možné z něj připravit pesto. Jeho listky mění během růstu tvar.

bedrníku, šťovíku, totenu, kontryhele, jahodníku, smetánky, fialky vonné, bršlice – kozí nohy, dobromysli, tymiánu a ze zahrádky pak natě petrželky, cibule, libečku, pažitky a podobně. Jsou ještě další možnosti, jak zpestřit zelenou jarní polévku,



Mladé listy kokošky pastušky tobolek jsou chutné.

Polévka z kopřiv a řebříčku

350–400 g mladých lístků a kopřivových vršků, 30 g řebříčku, 6 brambor, 15 dl vody, 15 g másla nebo rostlinného tuku, 3–5 lžíc sladké smetany, 1 lž. soli, saturejka, 1 cibule.

Vršky kopřiv i listky a řebříček důkladně propláchneme pod tekoucí vodou. Vložíme do vařící, jen částečně osolené a okouřené vody. Přidáme nakrájené brambory a cibuli. Vaříme mírným varem do změknutí. Prolisujeme cedníkem, přidáme smetanu a tuk, prohřejeme, dochutíme a můžeme podávat.

Tento základní recept má řadu variant, zahuštění máslovou jíškou nebo bešamelem bez smetany, přidat rozkloktané vejce, nebo i kořenovou zeleninu a podobně. V některých regionech se dělá zelená polévka s přidáním chlebového zákvasu na způsob kysela. Hlavní podstata je však v tom, že k jaru patří zelená polévka tak, jako k němu patří Velikonoce.

**Jaroslav Stach,
Hradec Králové**

Voňavá, barevná Tanzanie.



SONNENTOR

Tady roste radost.

Garance kvality při výrobě čajů a koření SONNENTOR vychází z vlastního pěstování v ekologických rodinných zemědělských farmách a z velmi úzké spolupráce s místními regionálními ekozemědělci, kteří bylinky a koření pěstují. Produkty SONNENTORU zprostředkovávají tímto způsobem hodnoty, jako je původ, rodina, klid, tradice a kompetence. Vysokým podílem ruční práce rozvíjí regionální zaměstnanost v Čejkovicích na jižní Moravě. SONNENTOR dnes patří mezi přední výrobce v oblasti bylin, čajů a koření z ekologického zemědělství.

Tanzanie společně s ostrovy Zanzibar a Pemba má neobvyklé množství národních parků a přírodních rezervací, ve kterých žijí miliony živočichů a nesčetné množství rostlinných druhů.

Výprava SONNENTORU do země koření – Tanzanie

Čas od času se zástupci SONNENTORU vydávají do odlehlých končin a na vlastní oči se přesvědčují o kvalitě pěstování a dodržování standardů udržitelnosti. Návštěvy v těchto místech světa, bohužel, nemohou být tak časté, jako návštěvy ekopěstitelů ve střední Evropě. Na cestách se SONNENTOR chová udržitelně ve vztahu k životnímu prostředí a snaží se o co nejmenší zanechání uhlíkové stopy.

V nádherné krajině Usambarských hor založil SONNENTOR před několika lety projekt na pěstování pepře, kardamomu, citronu, hřebíčku a především citronové trávy. Společnost zde spolupracuje s místním partnerem a pěstitelům Cleopa J. Ayo. Ayo se mimo jiné stará o to, aby to nejlepší koření v biokvalitě dorazilo až na práh Sluneční brány. I zde je SONNENTOR věrný své filozofii a dbá na udržitelnost, ekologii a sociálně férovou produkci voňavého koření.

Citronová tráva

V letním období je citronová tráva velmi oblíbená. Zejména kvůli své aromatické a osvěžující citrusovo-zázvorové chuti a vůni. Je jednou z těch zázračných tropických bylin, spojených s asijskou gastronomií.

Čaje a koření SONNENTOR, ve kterých naleznete citronovou trávu, pocházející z přímého obchodu s pěstiteli v Tanzánii: Sluneční pozdrav, Zakrátko maminkou, Jarní políbení, Zelený čaj – citronová tráva, Osvěžení, Zázvor-slunce, Zázvor-citron, Citronová tráva, Poznávací sada koření v pyramidce a mnoho

dalších. Naprostá většina koření je zpracována při teplotách nepřesahujících 40 °C a je hojně využívána zákazníky, kteří vyznávají tzv. raw stravu. SONNENTOR nabízí všechna koření v nejvyšší možné biokvalitě.

Přímý obchod

Se všemi svými partnery obchoduje SONNENTOR v duchu fair trade a stojí pevně za přímým obchodem se zemědělci z celého světa. Přímý obchod (direct trade) spočívá v tom, že je surovina nakupována přímo od pěstitelů. Zároveň je důležité dodržovat poctivý způsob obchodování. Zásadním kritériem je zejména poctivá výkupní cena suroviny.

Jarní políbení bio

Osvěžující a chladivá bylinná směs s citronovou trávou, mátou pepřnou a kardamomem. Právě kardamom propůjčuje aromatické bylinné směsi správnou kořeněnou chuť. Tak jako jarní sluneční paprsky znovu zahřívají půdu, stejně tak tato báječná směs zase rozpumpuje naše srdce.



Sluneční máj v SONNENTORU s oslavou Dne matek

Ve svátečních dnech 1. 5. a 8. 5. 2016, od 10.00–18.00 hod. Pro všechny maminky je připraven program, jako poděkování za jejich péči, trpělivost a lásku.

Všechny výrobky lze zakoupit na www.sonnentor.cz, v partnerských prodejnách SONNENTOR nebo ve zdravých výživách.

Ve východní Africe se citronová tráva pije často jako čaj ke snídani, čerstvě nasekaná ze zahrádky, tady roste radost!

Johannes Gutmann,
zakladatel SONNENTORU
s místními pěstiteli.

Řezání citronové trávy.



[WWW.SONNENTOR.CZ](http://www.sonnentor.cz)

BIOMLÉKO: rozdíly v mastných kyselinách i množství jódu

Začátkem letošního roku byla v *British Journal of Nutrition* zveřejněna rozsáhlá srovnávací studie, která sledovala rozdíly mezi mlékem z ekologické a konvenční produkce. Výsledky systematického přehledu a meta analýzy poukázaly, vedle rozdílů v kvalitě a množství nenasycených kyselin a dalších sledovaných složek, také na výrazně vyšší množství jódu v konvenčním mléce. Skutečnost, vysvětlovaná zejména extenzivním způsobem odchovu v ekologických mléčných chovech, může být zajímavým příspěvkem do diskuze o optimálním vyvažování množství přijímaného jódu i v české populaci.

Studie, kterou vypracoval mezinárodní vědecký tým v čele s Carlo Leiferem z Newcastle University, analyzovala data z celého světa, konkrétně srovnání 196 publikací zaměřených na hodnocení mléka. Svým rozsahem, jak deklaruje autor, patří studie v současné době mezi největší svého druhu. Studie prokázala rozdíly zejména ve složení mastných kyselin, v koncentracích základních minerálních látek a antioxidantů ve prospěch bioprodukce a dále výrazně větší obsah jódu v konvenčním mléce. Tyto zjištěné rozdíly jsou přičítány zejména extenzivnímu způsobu chovu a s tím související rozdílnou skladbou krmiva a přístupem zvířat na pastviny v ekologických chovech (a jim blízkých low-input zemědělských systémů).

Nejdůležitější zjištění publikované studie, biomléko obsahuje:

- ❑ o 50 % více prospěšných omega-3 mastných kyselin než konvenční produkce.
- ❑ o 40 % více konjugované kyseliny linolové (CLA),
- ❑ lehce vyšší koncentrace železa, vitaminu E a některých karotenoidů,
- ❑ konvenčně produkované mléko obsahovalo o 74 % více jódu a ještě více selenu.

Zdravé tuky a vitamíny

Některé z omega-3 mastných kyselin, tak zvaných „zdravých“ tuků, si lidský organismus nedokáže sám tvořit a musí je přijímat stravou. Mezi jejich nejvýznamnější patří tradičně tuk ryb (lososi, makrely, pstruzi, tuňáci), některé druhy rostlinných olejů, obsažených například ve lněných či dýňových semínkách, různých druzích ořechů a také listová zelenina. Omega-3 mastné kyseliny jsou spojovány s redukcí vzniku kardiovaskulárních nemocí, se zlepšováním neurologického vývoje a lepší funkcí imunity. Protože v evropském jídelníčku nejsou tyto potraviny tradičně dostatečně zastoupeny, doporučuje Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) zdvojnásobení jejich příjmu.

Výsledky publikované studie v tomto ohledu prokázaly až padesátiprocentní rozdíl ve prospěch biomléka některých nutričně žádoucích omega-3 mastných kyselin. Konkrétně šlo o kyselinu eikosapentaenovou (EPA), dokosaheptaenovou (DHA) a dokosaheptaenovou (DPA). Přestože mléko není v naší stravě hlavním zdrojem těchto látek, považuje Chris Seal, profesor oboru potravin a lidské výživy z Univerzity v Newcastle, který výsledky studie komentoval, tento vý-

sledek za pozitivní a upozornil, že přechodem z konvenčních produktů na biomléko se může jejich obsah ve stravě zvýšit, a to současně bez zvýšení příjmu kalorií a nežádoucích nasycených mastných kyselin.

Dalším rozdílem ve složení tuků v biomléce byl zjištěný nižší poměr mezi omega-6 a omega-3 mastnými kyselinami a vyšší hladina vitaminů E a karotenoidů. V biomléku bylo zjištěno také zhruba o 40 % více konjugované kyseliny linolové (CLA), jejíž nedostatek bývá spojován se zvýšeným výskytem civilizačních chorob, jako jsou kardiovaskulární nemoci či obezita, nicméně o prokazatelnosti příznivých dopadů a účinném množství se stále vede diskuze.

Studie potvrdila, že skladba žádoucích tuků v biomléce úzce koreluje s venkovní pastvou a nižším množstvím koncentrovaných krmiv v krmných dávkách mléčných krav. To hovoří pozitivně ve prospěch ekologického systému, při kterém musí být zajištěna pastva zvířat a podíl objemových krmiv (tráva, seno, senáž apod.) musí tvořit nejméně polovinu denní krmné dávky.

Konvenční mléko má o 74 % více jódu než mléko z ekologických chovů

Výsledky srovnávacích analýz Leiferovy studie dále ukázaly, že konvenční mléko obsahuje v průměru o celých 74 procent více jódu (chem. zn. I) než biomléko.

Přísun jódu je pro správné fungování lidského těla nezbytný, jeho výskyt v potravinách je však v naší stravě celkem omezený. Dlouhodobý nedostatek jódu může vést k poruchám funkce štítné žlázy a je spojován s poruchami mentálních funkcí, opožděným somatickým a pohlavním vývojem až výskytem mentálních retardací či neplodnosti. Optimalizace přísunu jódu v lidské výživě je proto jedním z prioritních programů Světové zdravotnické organizace (WHO).

Řešení jódového deficitu v České republice

Region České republiky patří mezi oblasti s nízkým výskytem přirozených zdrojů jódu a konzum potravin bohatých na jód je u nás tradičně nízký, obsah jódu se proto dlouhodobě v české populaci sleduje. Přesto, že se jódem obohacená sůl u nás používá už od roku 1947, na počátku 90. let monitoring ukázal, že se u nás jódový deficit opětovně objevuje a problém je nutné pojímat komplexněji, než tomu bylo dosud.

V roce 1995 byla proto při Státním zdravotním ústavu v Praze založena Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu (MKJD),



Prof. Carlo Leifer přednáší ekologické zemědělství na University of Newcastle ve Velké Británii a zabývá se vývojem ekologických a dalších udržitelných zemědělských systémů. Je koordinátorem a autorem řady mezinárodních výzkumných projektů zaměřených na téma ekologického zemědělství. Ve svých studiích dlouhodobě upozorňuje na limity intenzivního konvenčního zemědělství a jeho kritickou závislost na neobnovitelných zdrojích.

kteřá vyskyt jódu v populaci dlouhodobě sleduje, koordinuje osvětovou činnost a iniciuje i legislativní změny, které vedou k optimální suplementaci jódu u nás. Díky řadě změn a zlepšení koordinace dílčích aktivit iniciovaných touto komisí se stav příjmu jódu u nás výrazně zlepšil a v roce 2004 bylo oficiálně Mezinárodním výborem pro kontrolu zdravotních poruch způsobených jódovou nedostatečností (ICCIDD – International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders) potvrzeno, že v ČR bylo nebezpečí jódového deficitu úspěšně odstraněno. Obohacování kuchyňské soli jódem u nás dnes probíhá na bázi dobrovolnosti a jódovaná sůl se běžně užívá jak v potravinářském průmyslu, tak koncovým spotřebitelem. Díky její dobré dostupnosti a ceně se jodace soli považuje za nejúčinnější metodu, jak jódový deficit v problémových oblastech řešit.

Příjem jódu je u nás monitorován pomocí tzv. jodurie, kdy se sleduje obsah jódu ve vzorku moči vytípaných populačních skupin. Za dostatečný příjem jódu pro běžnou populaci se u nás považuje jodurie 150 µg jódu na den, pro těhotné a kojící matky to může být nad 250 µg/den. Jeho nejvýznamnějším expozičním zdrojem u nás jsou mléko, běžné pečivo, pácky, jogurty a vejce, k nejbohatším dietárním zdrojům patří polévky v prášku, mléčná kojenecká výživa či drůbeží speciality.

Vyhnut se nedostatku i nadbytku jódu

Přestože celosvětově i nadále převažují populace s jódovou nedostatečností, v některých regionech světa dnes stoupá počet osob s jeho nadměrným příjmem. Za jeden z nejvýznamnějších zdrojů jódu pro evropskou populaci je dnes považováno mléko a mléčné výrobky. Ještě v první polovině minulého století kravské mléko však mezi významné zdroje jódu nepatřilo. Dojné krávy se pásly a jejich krmení obsahovalo výrazně větší podíl pícnin – jako travu či seno, ve kterých je jód obsažen pouze minimálně. Tato situace se však výrazně změnila s rozvojem vysokoprodukčních velkochovů, kde jsou dojnice krmeny koncentrovanými krmivy a podíl jejich pastvy se výrazně

➤ snížil. Zvýšené množství jódu, které se v současné době do krmiva v podobě jodidů a jodičnanů přidává pro zlepšení zdravotní prosperity zvířat, se pak objevuje také v nadměrném mléku.

Vzhledem k výraznému nárůstu obsahu jódu v mléce snížila proto Evropská unie po intervenci Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) v roce 2005 maximální limit jódu v krmivech dojníc z původně 10 mg jódu/kg na 5 mg/kg kompletní krmné dávky (Nařízení EK č. 1459/2005) a problematice možného nadbytku jódu, který by se mohl projevit u spotřebitelů, začala být věnována větší pozornost. Stejně jako nedostatek jódu, může mít totiž nepříznivé zdravotní dopady i jeho nadbytečný příjem. Mezi zdravotní rizika patří zejména výskyt hypertyreózy a spuštění autoimunitních procesů ve štítné žláze. Horní hladina optimálního příjmu jódu pro člověka se však stanovuje obtížněji než dolní. Kritické množství příjmu jódu, při jehož překročení se spouští zdravotní problémy, je rozdílné v populacích v různých oblastech světa a souvisí mimo jiné i s dlouhodobými stravovacími návyky a výskytem přirozených zdrojů jódu v prostředí. Kritéria pro to, co je považováno jako riskantní pro „normální“ štítnou žlázu, se liší v jednotlivých částech světa – v Evropské unii je za horní hranici považováno 600 µg/den, v USA 1 000–1 100 µg/den, v některých oblastech Japonska přesahuje příjem jódu až 3 000 µg/den.

Stav v České republice

V našem regionu by se pro zajištění optimální dávky jódu v těle měla jodurie pohybovat v rozmezí od 100–199 µg jódu na litr pro děti a 100–300 µg jódu na litr pro běžného obyvatele. Výsledky průběžného měření ukazují, že počet dětí s optimálním příjmem jódu u nás dlouhodobě úspěšně stoupá, to znamená, že podmínky pro udržitelnost zamezení jodového deficitu jsou v České republice plněny. Ve výsledcích sledování, které u nás pravidelně zajišťuje Státní zdravotní ústav, je však patrný také celkem vysoký počet dětí s nadstandardním přísunem jódu. Výsledky srovnávání jodurie dětí, které v roce 2012–2013 Státní zdravotní ústav prováděl v šesti oblastech v ČR, prokázalo, že množství jódu, považované u nás za nadměrné (nad 300 µg/litr) mělo v roce 2012 38 % sledovaných dětí ve věku od 10–12 let. Tyto výsledky mimo jiné odkazují ke kontrole a usměrňování, respektive snaze o snižování obsahu jódu v mléce, stejně jako k potřebě informovat o problematice nadužívání potravních doplňků a multivitaminových přípravků. (3) I ty mohou být totiž u některých sledovaných skupin také zdrojem nadměrného příjmu jódu.

Tuzemská sledování tak víceméně korespondují se stanoviskem Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) z roku 2013. Ten v tomto roce oficiálně upozornil,

že jód z potravin živočišného původu, které jsou produkovány s dnes povolenými maximálními dávkami jódu přidávaného do krmiv hospodářských zvířat, by v budoucnu mohl představovat pro spotřebitele nebezpečí jeho nadbytku. Zpráva EFSA proto doporučila snížit maximální obsah jódu v kompletní krmné dávce ze stávajícího limitu 5 mg jódu na 1 kg krmiva na 2 mg jódu na kg pro dojnice a pro nosnice 3 mg jódu na kg. Toto stanovisko nebylo ale zatím v legislativě zohledněno a v aktuálním nařízení Komise 2015 / 861, které definuje limitní množství jó-



du v krmivech pro všechny druhy zvířat, figuruje tento snížený limit pouze ve formě doporučené dávky.

Z výsledků srovnávacích analýz studie vědeckého týmu z Newcastle University vyplývá, že konvenční mléko obsahuje v průměru o celých 74 procent více jódu než biomléko. Denní doporučená dávka jódu ve Velké Británii je 140 µg na den a jeho hlavním zdrojem jsou mléko a mléčné výrobky, které podle výzkumů činí 30 až 60 % denního příjmu. Na základě výsledků meta-analýz se odhaduje, že denní potřeba půl litru mléka zajišťuje 53 % (v případě biomléka) a až 88 % (je-li mléko konvenční) doporučené denní dávky. V tomto množství zaručuje jak bio, tak konvenční mléko vyhovující příjem, který nepřesahuje doporučené limity.

Z diskuze nad výsledky studie

Studie v závěru poukazuje na to, že stejně tak, jako na jedné straně existují legitimní snahy o doplňování nedostatečného příjmu jódu v populaci, panují na druhé straně obavy, že příliš vysoká koncentrace tohoto prvku v mléce a mléčných výrobcích může vyústit v tyreotoxikózu a jiné nepříznivé zdravotní komplikace jak lidí, tak zvířat. Tento zdánlivý paradox vyplývá z poměrně úzkého rozmezí mezi nedostatkem (<140 µg/den) a přebytkem (>500 µg/den) doporučených denních dávek a zároveň širokým rozpětím obsahu jódu v mléce a mléčných výrobcích i jejich konzumaci.

Na druhé straně je ovšem třeba zmínit, že nižší obsah jódu v biomléce může vést k nedostatečným příjmům tohoto prvku jak u skupin osob s vyšší potřebou jódu (napří-

klad těhotné, kojící a mladé ženy), tak u skupin s nižší spotřebou mléčných výrobků či s nedostatečným přístupem k jiným jeho zdrojům. Leifertova studie uvádí, že i přes tyto skutečnosti ale nedává dobrý smysl snažit se kvůli těmto lidem zvyšovat obsah jódu v mléce, neboť to zvyšuje nebezpečí příliš vysokých denních dávek tohoto prvku také u všech ostatních. Za lepší cestu považuje přizpůsobování obsahu jódu v mléce spíše „průměrným“ či „lehce podprůměrným“ potřebám spotřebitelů, neboť to snižuje zdravotní rizika vyplývající z nadměrných příjmů jódu lidí s vyšší průměrnou spotřebou mléka a mléčných výrobků. Pro osoby s vyšší potřebou jódu či menší spotřebou mléka je navíc relativně snadné doplňovat chybějící hladinu potravními doplňky či jodovanou solí.

Autoři studie na závěr zdůrazňují, že zatím existuje pouze malé množství studií porovnávajících konvenční a ekologickou produkci a že i významné výsledky nesou vysokou hladinu nejistoty. Současně vítají na toto téma jakékoli pokračování ve veřejné a akademické diskuzi.

Práce byla publikována v časopise British Journal of Nutrition letos v únoru současně se srovnávací studií, která se zabývala porovnáním nutriční kvality masa z eko a konvenčních chovů (*Composition differences between organic and conventional meat: a systematic literature review and meta-analysis*, Šrednicka-Tober Dominika et al). Obě tyto výzkumy navazují na předchozí srovnávací studii „Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses, Barański M. et al.“, publikované ve stejném časopise v roce 2014, jejíž výsledky poukázaly na to, že ekologicky produkováné plodiny a biopotraviny z nich vyrobené mají nižší obsah toxických kovů a kadmia.

Iniciátorem všech těchto studií je výzkumný tým vědců z Newcastle University v čele s **Carlo Leifertem**. Ten dosavadní výsledky komentuje takto: „Potřebujeme podstatně více dobře navržených studií a průzkumů, než budeme moci přesně odhadnout rozdíly ve složení masa různých hospodářských zvířat a mnoha nutričně významných látek jako jsou vitamíny, minerální látky, toxické kovy či rezidua pesticidů. Nicméně, fakt, že několik kohortních studií naznačuje vazbu mezi spotřebou biopotravin a pozitivním dopadem na zdraví, je jasným důkazem, proč je tak důležité dále studovat dopad způsobu produkce našich potravin na lidské zdraví.“

Na základě výsledků studie zpracovala

Kateřina Čapounová

(Text publikován v časopise Potravinářská revue)



Třetina ekologických statků se věnuje nezemědělským činnostem

Ekologické zemědělce nepotkáte pouze na poli, v sadu či na pastvině a ve stáji. Certifikované ekologické firmy mají diverzifikovanou činnost a věnují se často i nezemědělským aktivitám jako jsou například agroturistika nebo faremní zpracování a prodej zemědělských produktů.



Ekologičtí zemědělci se nebrání začleňovat novinky do způsobu hospodaření svých podniků, ovšem při zachování tradičních hodnot. Tento trend se projevuje zejména v ochotě rozšiřovat své působení na nezemědělské činnosti. K tzv. diverzifikaci činností svého hospodářství přistupují ekologičtí zemědělci častěji než jejich konvenční kolegové. „Vítám, že se ekologičtí zemědělci snaží, aby jejich podniky stály ekonomicky na více pilířích. Vlastní zemědělská činnost musí zůstat prioritou, ovšem pro stabilitu firmy a její udržitelnost je vhodné mít zajištěny i další způsoby příjmu. Ekologické sedláky v tomto ohledu stačí leckdy jen správně motivovat, nebo jim poskytnout adekvátní poradenství. Ani při vlastní zemědělské činnosti nejsou zaměřeni pouze na úzkou část produkce – např. trojboj kukuřice, řepka, pšenice, jak můžeme vidět na mnoha konvečních polích, ale dodržují mnohem složitější oševní postupy. Stejně jako se odhodlaně pouštějí do pěstování různorodých plodin, tak zkoušejí rozvíjet i nezemědělské činnosti,“ vysvětluje **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Téměř třetina ekologických zemědělců se tedy věnuje i jiným aktivitám, než je zemědělská prvovýroba. „Více než trojnásobně jsou ekofarmy oproti konvenci zapojeny do agroturistiky. Jednou z hlavních nezemědělských činností je i zpracování vlastních výrobků přímo na farmě a případně jejich následný prodej,“ upřesnila **Andrea Hrabalová**, statistička České

technologické platformy pro ekologické zemědělství.

PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců podporuje své členy při rozvoji jejich podniků. Důležitou část servisu tvoří poradenství, které zajišťují regionální centra, jež působí v jednotlivých krajích a další specializovaní poradci. Pro okresy Frýdek-Místek, Karviná, Nový Jičín, Olomouc, Opava, Ostrava, Přerov a Prostějov funguje PRO-BIO regionální centrum Moravská Brána, které spravuje **Alena Malíková**. „Dobré rady bez financí se však jen obtížně uvádějí v praxi bez financí. Proto členům svazu umožňujeme výhodné půjčky ze svépomocného fondu. Právě drobnější půjčky využívají naši zemědělci pro rozvoj svých firem, ať už pro zemědělskou či nezemědělskou činnost,“ dodává manažerka svazu **Kateřina Urbánková**. Tato možnost, jako služba členům je důležitá mj. také proto, že podpora pro ekologické zemědělce v nabídce zemědělských dotací v posledních letech klesá.

Za PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců
Sylvia Horáková

POZNÁMKA:

K rozvoji ekologického zemědělství a výroby biopotravin přispívá v rámci Programu rozvoje venkova na období let 2015–2020 pokračující podpora státu ve formě dotací na ekologicky obhospodařované plochy a dále poskytování zvýhodnění pro výrobce biopotravin, zde však došlo k určitému omezení preferenčních bodů pro subjekty hospodařící v EZ.

Nejlepší sedlák PRO-BIO Svazu EZ 2016

Ocenění Nejlepší sedlák PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců pro rok 2016 bude oznámen ve Velkých Albrechticích. V sobotu 21. května 2016 ve Velkých Albrechticích si ocenění převezme z rukou Markéty Toběrné, která tento titul získala za rok 2015.

Smyslem ocenění Nejlepší sedlák Svazu PRO-BIO je vyzdvihnout snahu zemědělců, kteří přispěli k rozvoji sektoru ekologického zemědělství. „Ekofarma Šťastná koza Markéty Toběrné dokazuje, že i malý rodinný podnik bez dlouholeté historie se dokáže prosadit a přinést do sektoru něco nového. V tomto případě jde o bedýnkové dodávky mléčných biovýrobků,“ uvedla **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Kdo a za co získá ocenění za rok 2016, rozhodne Rada PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců do konce dubna. Nově oceněný sedlák či selka si pak pro ocenění přijdou na Moravské Křavařsko, kde bude slavnostně předáno při Dnu otevřených faremních vrat 21. května 2016.



Pokud se chcete na vlastní oči přesvědčit, jaký je život a práce na farmě, máte šanci. Od 10 do 17 hodin bude farmářka provázet svým statkem, připraveny budou komentované ochutnávky, malý trh s místními produkty i zábava pro děti.

(syh)

SROVNÁNÍ ZASTOUPENÍ NEZEMĚDĚLSKÝCH ČINNOSTÍ V EZ A KONVENCI

Nezemědělské činnosti	2010			2013		
	celkem	z toho EZ	z toho KZ	celkem	z toho EZ	z toho KZ
Zemědělské subjekty celkem	22 864	2 357	20 507	26 246	2 635	23 611
z toho bez nezemědělských činností	19 422	1 808	17 614	21 354	1 871	19 483
z toho zabývající se nezemědělskou činností	3 442	549	2 893	4 892	765	4 127
Podíl farem s nezemědělskou činností na celku	15,1 %	23,3 %	14,1 %	18,6 %	29,0 %	17,5 %
Vybrané nezemědělské činnosti						
Agroturistika	610	166	444	645	184	461
Zpracování zemědělských produktů	299	51	248	1 188	131	1 056
Smluvní práce – zemědělské práce pro jiný podnik	1 394	191	1 203	1 681	312	1 369
Smluvní práce – jiné než zemědělské	981	125	856	1 092	198	895
Lesnictví	550	87	463	806	107	699
Podíl farem se zpracováním zemědělských produktů na celku	1,3 %	2,2 %	1,2 %	4,5 %	5,0 %	4,5 %

Zdroj: ČSÚ, Agrocensus 2010 a FSS 2013



MLADÍ FARMÁRI a Programové vyhlásenie vlády

V návrhu Programového vyhlásenia vlády SR nájdeme okrem iného v časti:

1/ HOSPODÁRSKA POLITIKA

◆ Vláda pripraví nový zákon o MSP, ktorého cieľom bude vytvoriť lepšie podnikateľské prostredie pre malých a stredných podnikateľov.

◆ Vláda bude podporovať rozvoj centier podnikateľských služieb v snahe zvyšovať podiel zamestnancov v oblasti služieb s vyššou pridanou hodnotou.

◆ Vláda bude pokračovať v prijímaní komplexných riešení na znižovanie administratívneho zaťaženia pri podnikaní, napríklad zrušením povinnej zdravotnej služby. Bude dokončený audit platnej legislatívy z pohľadu nadbytočnej regulačnej záťaže, tak aby došlo k jej zásadnému zníženiu.

◆ Pri preberaní európskej legislatívy budú jej predkladatelia povinní odlišiť obsah nevyhnutne vyžadovaný EÚ od obsahu, ktorý je vložený predkladateľom z vlastnej iniciatívy.

2/ PÔDOHOSPODÁRSKA POLITIKA

◆ Vláda považuje pôdohospodárstvo, potravinárstvo a lesníctvo za strategické odvetvia hospodárskej politiky štátu, ktoré majú nezastupiteľné miesto v štruktúre ekonomiky. Vláda vníma agropotravinársky komplex, lesnícku prvovýrobu, drevospracujúci priemysel a hospodárenie na vidieku ako významnú podpornú platformu pre politiku zamestnanosti a ako potenciálny parciálny nástroj pre riešenie dlhodobej nezamestnanosti

◆ Vláda si uvedomuje dôležitosť podpory rozvoja vidieka a zlepšovania životných podmienok vidieckeho obyvateľstva.

◆ Vláda považuje úspešné a transparentné čerpanie fondov Európskej únie za

rozhodujúce vo vzťahu k poľnohospodárstvu a rozvoju vidieka.

◆ Vláda bude podporovať hospodárne využívanie poľnohospodárskeho pôdneho fondu, vytvorí podmienky na jeho ochranu pred neodôvodnenými zábermi na nepoľnohospodárske aktivity a bude hľadať ďalšie možnosti nákupu pôdy pre domácich poľnohospodárov. Podporí doriešenie vlastníckych vzťahov k pôde ako predpokladu rozvoja trhu s pôdou.

◆ Vytvorí právny rámec pre jednoznačnú identifikáciu pôdy a oprávnenosť žiadosti na poskytnutie podpory za účelom odstránenia nezrovnalosti v deklarácií užívateľov pôdy.

◆ Vláda bude vytvárať prostredie pre ďalšie prehľbovanie procesu nadobúdania poľnohospodárskej pôdy aktívnymi poľnohospodármi ako jedného z rozhodujúcich preventívnych nástrojov jej ochrany a jej efektívneho využívania. K tomu vláda využije všetky nástroje podporujúce racionálne usporiadanie pozemkového vlastníctva.

◆ Vláda prehodnotí daňové zaťaženie farmárov.

◆ Pri rešpektovaní špecifík poľnohospodárskej výroby bude vláda podporovať rozvoj voľného trhu s agropotravinárskymi výrobkami a slobodnú konkurenciu v poľnohospodárskom podnikaní. Bude podporovať začínajúcich, mladých ako aj malých poľnohospodárov a vytvárať pre nich podmienky, aby sa dokázali uplatniť na voľnom trhu.

◆ Vytvorí podmienky pre príchod mladých ľudí do agrosektora, hlavne zabezpečí funkčný spôsob odborného vzdelávania pre kvalifikované pracovné sily. Podporí výskum, inovácie a zavádzanie progresívnych postupov.

◆ V súlade s pravidlami SPP vláda zintenzívni podporu sektorov, ktoré sú potenciálnymi zdrojmi zamestnanosti, najmä



živočišnej výroby, ovocinárstva, zeleninárstva, vinohradníctva, ale aj potravinárskeho priemyslu.

◆ Bude tiež vytvárať podmienky na rozvoj živočišnej výroby využívaním podporných opatrení a nástrojov v rámci SPP tak, aby sa zvýšila spotreba živočišných produktov z domácej produkcie.

◆ Vláda bude odstraňovať zbytočnú administratívnu záťaž vo vzťahu k vedeniu účtovníctva, k výkazníctvu a iným povinným hláseniam poľnohospodárov a potravinárov a bude podporovať jej zjednodušenie. Pripraví návrh nových a úpravu existujúcich právnych predpisov tak, aby nimi uložené povinnosti nešli nad rámec harmonizovanej legislatívy EÚ.

◆ Vláda prispôsobí legislatívu v oblasti šľachtenia a plemenitby hospodárskych zvierat, ako aj v rámci rybného hospodárstva a farmového chovu zveri aktuálnym problémom týchto odvetví.

◆ V oblasti poľnohospodárskej a potravinárskej výroby vláda podporí spracovanie a finalizáciu produktov z domácej výroby, okrem iného aj zvýšením propagácie ➡





domácich potravín prostredníctvom marketingového fondu. Bude presadzovať nákup domácej agropotravinárskej produkcie organizáciami štátnej a verejnej správy.

♦ V rámci opatrení na zvýšenie sebestačnosti Slovenska v základných potravinách a potravinovej bezpečnosti vláda podporí obnovu domáceho výrobného a spracovateľského potravinárskeho segmentu, prednostne s majetkovou účasťou prvovýrobcov, osobitne kapacít na spracovanie jatočných zvierat a mlieka.

♦ Využijú sa všetky dostupné ekonomické a právne nástroje na podporu priameho predaja farmárskych výrobkov koneč-

nému domácejmu spotrebiteľovi pri zachovaní podmienok zdravotnej nezávadnosti a kvality čerstvých produktov slovenského pôvodu s dôrazom na rozvoj výrobných a spracovateľských kapacít.

3/ POLITIKA ODSTRÁNŔOVANIA ROZDIELOV

MEDZI REGIÓNMÍ

Medzi priority vlády v oblasti politiky rozvoja vidieka bude patriť postupné narastanie ekonomického potenciálu vidieckych regiónov. Na to bude zameraná cielená podpora rozvoja malých, rodinných a stredne veľkých podnikov najmä z poľnohospodárstva, potravinárstva, lesníctva a cestovného ruchu.

V súvislosti s vyššie uvedeným očakávame, že vláda SR podporí všetkých oprávnených žiadateľov. Vo výzve 6.1 Rozvoj poľnohospodárskych podnikov a podnikateľskej činnosti / podopatrenie: **6.1 – Pomoc na začatie podnikateľskej činnosti pre mladých poľnohospodárov**, ktorá bola uzavretá 8. 3. 2016 sú princípy uplatnenia výberu popísané nasledovne:

Projekty bude vyberať PPA na základe uplatnenia hodnotiacich kritérií (bodovacieho systému), t.j. projekty sa zoradia podľa počtu dosiahnutých bodov v zmysle bodo-

vacích kritérií a vytvorí sa hranica finančných možností (posúdi sa súčet finančných požiadaviek všetkých zoradených projektov s finančnou alokáciou výzvy).

Alokovaných je 25 miliónov eur. Pri výške 50 000 eur na jeden projekt je to nastavené pre 500 žiadateľov. Podľa informácií z Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR však prišlo 2080 žiadostí. Jednoduchým výpočtom zistíme, že nám chýba cca 75 miliónov eur. V kontexte Programové-



ho vyhlásenia dúfame, že vláda SR využije možnosť omladenia v sektore a podporí všetkých mladých poľnohospodárov, čím slovenský vidiek dostane nový impulz k svojmu rozvoju.

Zuzana Homolová

EKOTREND – zväz ekologického poľnohospodárstva





Vážený pestovateľ

Sme maďarská spoločnosť ÖkoMag-Tár Kft. a zameriavame sa na zveľaďovanie a uchovanie prírodného prostredia, kvality pôdy, vody a ľudských hodnôt. Popri týchto vznešených cieľoch sa usilujeme, aby pre ekopestovateľa bolo hospodárenie čoraz viac finančne stabilnejšie a efektívnejšie pri dodržaní ekologických zásad.

Máme bohaté skúsenosti ako s pestovaním v ekologickom hospodárstve tak aj s predajom poľnohospodárskych komodít. Ak máte produkty na predaj (pšenica špalďová, pšenica ozimná, slnečnica, proso, pohánka, kukurica, raž, triticales, sója, včelí bôb, jačmeň, fan, semenka tekvice na olej, hrášok, bylinky a koreňové rastliny), neváhajte nás kontaktovať telefonicky alebo mailom.

V prípade bližších informácií sme Vám k dispozícii!

S pozdravom

Norbert Varga +36-20-283-6763 – norbert.varga@okomag.hu – komunikácia: anglický, francúzsky, maďarsky
 András Pintér +36-20-287-0927 – pinter@okomag.hu - anglický, maďarsky

ÖkoMag-Tár Kft.
 1033 Budapest, Szentendrei út 95.
 Tel: +3620/283-6763, 20/287-0927 • Fax: +36 1 690 00 14
 E-mail: info@okomag.hu



Biologické ošetření bramboru proti houbovým chorobám a ošetření zeleniny před výsadbou

Biologický fungicid Polyversum-Polygandron je registrován pro použití v ekologickém zemědělství proti plísni bramborové a kořenomorce bramborové. Účinnou složkou tohoto přípravku je mykoparazitická houba *Pythium oligandrum*, která napadá širokou škálu mikroskopických původců chorob rostlin. Například půdní původce houbových chorob *Pythium spp.*, *Sclerotinia spp.*, *Verticillium spp.*, *Alternaria spp.*, *Fusarium spp.* a *Botrytis cinerea*. Tento organizmus má několik mechanismů účinku.

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 in-

chánil s fungicidem a dávka je 0,25–0,5 kg fungicidu na 1 t sadby. Nebo mokrou cestou, kdy se na tunu sadby aplikuje 0,25–0,5 kg fungicidu dokonale rozmíchaného v 5–10 l vody.

Aplikace na sadbu musí být provedena ihned po rozmíchání, aby nedošlo k předčasnému klíčení oospor.

Účelem moření je redukce kořenomorky, která napadá hlízy na počátku vegetace, a také potlačení primární infekce plísně bramborové.

Ošetření zeleniny před výsadbou

Biologický fungicid Polyversum je možné použít i k ošetření zeleniny před výsadbou, např. u okurek, paprik či rajčat. Přípravek Polyversum je registrován pro použití proti plísni okurkové a proti komplexu půdních houbových chorob napadajících kořeny a kořenové krčky. Ošetření sazenic před výsadbou se provádí namočením kořenového balu, alternativně lze platu se sazenicemi prolít připravenou 0,05% suspenzí, tzn. např. 5 g přípravku rozpustíme v 10 litrech vody.

Účelem je ochrana před kořenovými hnilobami.

Ing. Radka Povová
Ing. Jiří Záruba



Více informací získáte na
www.biopreparaty.eu



dukci rezistence, protože sekundární metabolity mikroorganismu *Pythium oligandrum* stimulují tvorbu morfologických a biochemických bariér v pletivech rostlin, a tím působí proti napadení chorobami. A nakonec sekundární metabolity mikroorganismu *Pythium oligandrum* podporují tvorbu růstových fytohormonů, a tím způsobují růstovou stimulaci.

Polyversum-Polygandron je jediný biologický fungicid povolený pro ošetření bramboru v ekologickém zemědělství proti kořenomorce bramborové a plísni bramborové. Brambor se může ošetřit mořením sadby nebo postřikem. Moření sadby se provádí buď suchou cestou, kdy se sadba namoří prostým promí-

VYŠLA NOVÁ PUBLIKACE O PASTEVNÍM VÝKRMU SKOTU

Nová příručka „Pasevní výkrm skotu. Produkce kvalitního hovězího masa na základě objemného krmiva“ nabízí zajímavou alternativu pro horské a podhorské ekologické podniky hospodařící převážně na trvalých travních porostech. Publikaci vydal Bioinstitut, o. p. s., ve spolupráci se švýcarským výzkumným ústavem FiBL.

Intenzivní formy výkrmu vyžadují velké množství jaderného krmiva. Ekologické podniky hospodařící převážně na trvalých travních porostech však náklady na nákup jadra v biokvalitě mohou jen stěží promítnout do prodejní ceny. Pokud produkují maso v pasevním výkrmu,

mohou v porovnání s jinými produkčními systémy dosáhnout významných úspor práce a peněz. Příručka detailně popisuje pasevní systém výkrmu, obsahuje praktické rady a postupy při výběru kříženců, managementu vedení stáda, pastvy, posouzení jateční zralosti a další praktické zkušenosti švýcarských chovatelů. Koncept postavený na odchovu kříženců z matek s mléčnou produkcí či kombinovanou užitkovostí a masných býků a na výkrmu jalovic a volů přináší pro horské a podhorské farmy řadu výhod. Zajímavostí je také odbyt finální produkce do obchodních řetězců pod jednotnou značkou Bio Weide Beef, která ve Švýcarsku představuje úspěšný marketingový program prodeje prémiového masa. V České republice obdobný koncept zatím chybí. Na rozdíl od tradičního intenzivního výkrmu býků v České republice jsou ve švýcarském modelu vykrmovány pouze jalovice a volci. Maso z těchto zvířat splňuje vyšší gastronomické standardy, které ocení zejména spotřebitelé se zájmem o prémiové potraviny a odběratelé z kvalitních gastronomických provozů. Dnešní spotřebitelé si maso vybírají podle toho, zda cena odpovídá kvalitě. Aby bylo možné prodávat maso z ekologické produkce za vyšší cenu, musí poskytovat zvýšenou ekologickou, etickou, ale také senzoryckou a dietetickou hodnotu – což jsou požadavky, které maso z pasevního výkrmu splňuje. Pasevní výkrm tak může být alternativou k běžnému výkrmu býků, telat i k produkci mléka v odlehklých oblastech. Prezentovaný systém nepřináší novou konkurenci, nýbrž hodnotným způsobem doplňuje stávající nabídku biomasy a navíc odlehčuje trhu s telecím masem a mladým dobytčím.

Příručka je k dispozici v el. verzi ke stažení na <http://www.bioinstitut.cz/cz/publikace/pasevni-vykrm-skotu> nebo lze objednat výtisk e-mailem: info@bioinstitut.cz. Publikace je zdarma, účtováno je jen poštovné a balné.

Kateřina Čapounová



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, ŠILINGROV 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, pl-produkty, knihy a přírodní kosmetika, tel.: 602 759 838. ŽÍŽKOVO NÁM. 2, BRUNTÁL

ZDRAVÉ POTRAVINY

Biopotravin, byliny, čaje, bezlepková dieta, racionální výživa. Tel.: 602 827 250, www.zdravepotravinoyostrava.cz NA HRADBÁCH 15, OSTRAVA

OLMOUCKÝ KRAJ

PÍ-CENTRUM Olomouc

Pí voda, biopotravin, přírodní kosmetika, zdravá výživa, tel.: 585 234 657. PAVELČÁKOVA 21, OLMOUC

ZLÍNSKÝ KRAJ

KRAJINKA

Makrobiotický, vegetariánský a bezlepkový sortiment, biopotravin, prodej a distribuce Pí-vody, biokosmetika, ekologická drogerie, gemoterapie. PŘEDNÁŠKY, OCHUTNÁVKY A PORADENSTVÍ. Tel.: 773 544 462, Pí-odtel.: 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.zdravizprrody.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, gemoterapie, včelí produkty, přírodní kosmetika, ekol. prostředky, literatura ad., www.sluncecnice-cb.cz, tel.: 603 266 753, 387 315 856. CHELČICKÉHO 21, ČESKÉ BUDĚJOVICE

KRAJ VYSOČINA

Dvorský statek Olešenka

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, kozidvork@seznam.cz, více na www.kozidvork.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, PÁCOV

KRAJ VYSOČINA

BAZALKA

Prodejna biopotravin – zdravé výživy, dietní výrobky, čerstvé pečivo, saláty, tel.: 775 360 721, Rokitanského 169 BAZALKA biosamoobsluha – 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.anandaline.cz, tel.: 485 103 741. FRÝDLANTSKÁ 210/12, LIBEREC

Zdravě 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, vitaminy, čaje, tel.: 465 524 642. BARCALOVA 143, ÚSTÍ N. O.

PLZEŇSKÝ KRAJ

BIO-DIA, ZDRAVÁ VÝŽIVA

Biopotravin, bezlepková dieta, dia výrobky, vitaminy, čaje... HRUŠKOVA 87, DOMAŽLICE

SLUNEČNICE – OBCHOD, JÍDELNA A RESTAURANT

Příjemný interiér, nekuřácké prostředí, ryby, drůbež, biohovězí maso, ale i vegetariánské, veganské pokrm, 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.sluncecniceplzen.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. kosmeti-



Nabídka přírodní a certifikované kosmetiky se stala již tradiční součástí prodejen zdravé výživy.

ka, ekodrogerie a rukodělné výrobky. Tel.: 725 527 875. 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 pro výživu a suplementaci. Tel.: 728 353 067, herba.grohova@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 TREŇČÍN ***

Na této stránce zveřejníme řádkovou propagaci prodeje (vizitku) při odběru 15 kusů Bio.

* nově zařazené prodejny

prodejny PRO-BIO Svazu EZ

biovíno
z Mikulova

www.marcincak.cz

Nový jemný krém na ruce

Díky vitaminům, D-panthenolu a vysoce kvalitním bioolejům šetrně vyživuje a hydratuje namáhanou pokožku rukou.

Jojobový olej v kombinaci s rostlinným skvalenem dodává vašemu doteku samečtou hebkost, zatímco slunečnicový olej spolu s bambuckým máslem v biokvalitě pokožku velmi účinně chrání a dodávají jí potřebné výživné látky, jako například ochranný vitamin E či esenciální mastné kyseliny. Krém obsahuje také speciální myrhopový extrakt, který na pokožce vytváří jemný ochranný film s antimikrobiálními účinky, chránící ji před nepříznivými vlivy prostředí. Snadno se roztírá, rychle se vstřebává a neza nechává mastný pocit. Certifikován je CPK BIO.

MINISOUTĚŽ z minulého čísla Bio, kdo pozná herečky na snímku? První správné odpověděla, že jde o herečky Rybovou a Wintarovou, paní Jitka z Knínic.

REDAKCE:
Jungmannova 1403
Hradec Králové
tel.: 608 476 828
vhpress1@seznam.cz
redakcebio@biomedia.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 květnu 2016,
ročník 20, č. 5

BIO registrováno: MK ČR E 11409,
ISSN 1805-3548-47

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

Jazyková úprava:
RNDr. Alena Benešová

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

Rozšiřováno prostřednictvím prodeje
zdravé výživy a předplatného.

Distribuce na Slovensku

Mediaprint-Kapa Pressegross, 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

Biobchod 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



OUTDOOROVÁ KUČAŘKA od rodinných výletů po zimní horské expedice

Petra Pospěchová

Nepostradatelná knížka pro všechny, kdo vyrá-
žejí na výlet či trek a nespokojí se s instantními
polévkami nebo konzervami. Přináší chutné,
rychlé, lehké a výživné recepty na všechny druhy
výšlapů, shrnuje, jak jídlo nejlépe zabalit, naplá-
novat jídelníček, případně jaké přirozeně léčivé potraviny s sebou vzít
pro případ zdravotních potíží. Petra Pospěchová léta svých zkušeností
z hor přetavila v příručku, která mapuje, jak se po všech kulinárních
stránkách připravit na víkendový výlet do Jeseníků, zimní přechod ukra-
jinských hor či himálajské expedice, ale taky na jednodenní výšlap s dět-
mi. Knižka je užitečná jak pro zkušené vřáčky, kterým rozšíří kulinární
obzory a dosavadní jídelníček, tak pro začátečníky, kteří se chystají ven
poprvé a potřebují se zorientovat nejen v jedlých surovinách, ale i ve vy-
bavení pro vaření v přírodě. S Outdoorovou kuchařkou hravě zvládnete
každou výpravu do hor a přírody vůbec.

Vydalo nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz

Foto receptů: David Turecký

**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**

MEDICA PUBLISHING

Pavla Momčilová: Kváskový chleba

Stran 120, brož., cena 199 Kč

Stručná celozrná kuchařka Bio

70 stran, brož., cena 99 Kč

Jarní a zimní zeleninové menu

Stran 148, brož., cena 149 Kč

Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka

Stran 72, brož., cena 89 Kč

Automatická domácí pekárna

Stran 120, cena 199 Kč

Luštěniny + hrášek a fazolky

Stran 84, brož., cena 96 Kč

TOFU – zdravě bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 109 Kč

Nudle, špagety a spol.

Brož., 98 str., cena 89 Kč

Tvaroh a čerstvé sýry...

Brož., 132 str., cena 129 Kč

České ovoce v kuchyni

Brož., str. 64, cena 49 Kč

AMARANTH

Stran 64, brož., cena 89 Kč

VAŘÍME DĚTEM chutně a zdravě

Stran 338, vázaná, cena 352 Kč

3x MUDr. J. Hofhanzlová:

Atopický ekzém – alergie – astma

Str. 172, brož., cena 211 Kč

Polévky a kašičky pro nejmenší

Str. 100, brož., cena 199 Kč

Nastávající a kojící maminky si vaří

chutně a zdravě

Stran 112, brož., cena 229 Kč

P. Momčilová: Stručná CELOZRNÁ

BIO kuchařka

Brož. V2, 68 stran, cena 109 Kč

RETRO kuchařka – Domácí recepty

z 19. a 20. století

Str. 146, brož., cena 129 Kč

432

Bio – měsíčník pro trvale udržitelný život,

archiv čísel dle ročníků 2004–2015

Cena 150 Kč

104

Petr Dostál a kol.: Pěstujeme si

vlastní semínka

Uchování bohatství a rozmanitosti

užitkových rostlin, ekologické pěstování.

Brožovaná, 132 stran, barevná.

Cena 145 Kč

247

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 – reedice	
Brož. stran 64, cena 79 Kč	434

BIOINSTITUT OLOMOUČ

BULLETINY – CENA 30 Kč
EKOLOGICKÉ OVOCNÁŘSTVÍ NA
VÝŠŠÍCH KMENNÝCH TVARECH 210

ÚDRŽBA NÍZKOKMENNÉHO
OVOCNÉHO SADU 211

OCHRANA PECKOVIN 212

OCHRANA JÁDROVIN 213

V EKOL. ZEMĚDĚLSTVÍ 213

ZÁKLADY PŮDNÍ ÚRODNOSTI 215

PRO-BIO SVRZ ě. z.

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

PRODUKCE OSIV V EZ 237

132 stran, cena: 65 Kč

AGROEKOLOGIE – východiska pro
trvale udrž. hospodaření (2010)

Bořivoj Šarapatka a kolektiv

Počet stran 440, cena: 173 Kč

207

Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky kni-
hovničky vybrali, vepište pomocí uve-
dených kódů (jsou uvedeny vpravo) na žlu-
tou složenku do rubriky Zpráva pro příjem-
ce. Sečtete ceny a přičtete 50 Kč na pošt-
tovné 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).

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

**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**

PRO-BIO, obchodní společnost s r.o.

Lipová 40, 788 32, Staré Město pod Sněžníkem, ČR, tel.: +420 583 301 952, e-mail: probio@probio.cz

