



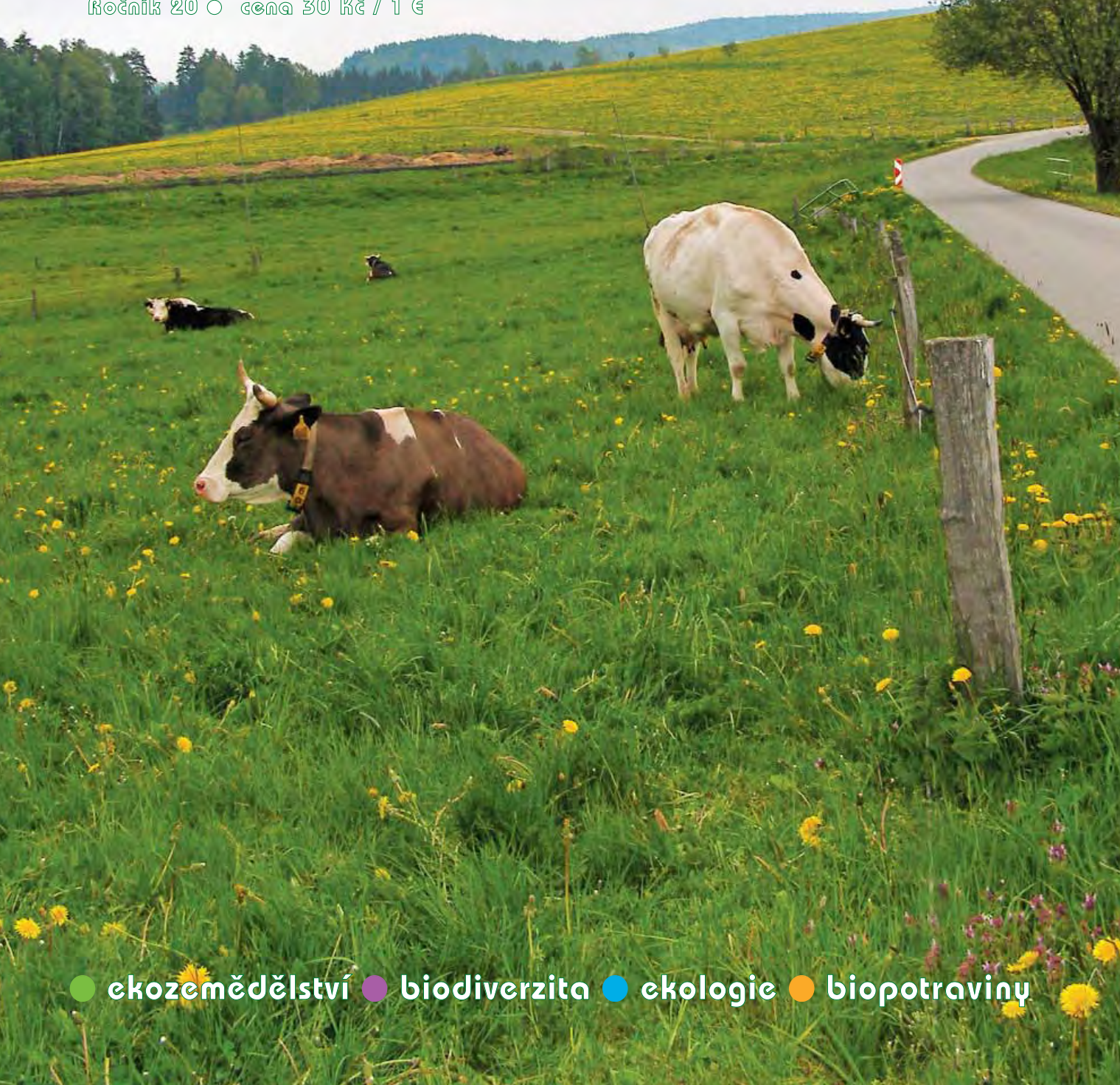
Ročník 20 ○ cena 30 Kč / 1 €

Bartákův hrnec v Malontech

Lebedový špenát

Veselé školení od bardů EZ

Recepty s fytoestrogeny





Mokřadům bude věnována větší pozornost – královéhradecká Plachta.

Strategie zemědělství a potravinová soběstačnost

Vláda schválila Strategii resortu Ministerstva zemědělství s výhledem do roku 2030. Jejím cílem je zvýšení konkurenceschopnosti a trvalé udržitelnosti českého zemědělství, potravinářství, rybářství, lesnictví a vodního hospodářství, dosažení přiměřené potravinové soběstačnosti v základních komoditách, vytvoření nových pracovních míst a zlepšení kvality života na venkově.

Česká republika má být v roce 2030 přiměřeně potravinově soběstačná v základních komoditách, které lze v tuzemsku produkovat. Do roku 2030 by se měla podle Strategie zvýšit výměra ovocných sadů z nyníšších 14 500 na 23 000 hektarů. Výměra plochy, na které se pěstuje zelenina, by měla vzrůst ze současných 10 500 až na 30 000 hektarů. Naopak má mírně klesnout výměra obilovin (o 100 000 hektarů) a olejnin (o více než 60 000 hektarů), a to především řepky olejné, která tvoří více než 80 procent ploch olejnin. Počty prasnic, koz, ovcí, krav, kuřat na výkrm a nosnic chce resort zvýšit. Zároveň tento dokument reaguje na probíhající změny v oblasti klimatických podmínek a bezprostřední i dlouhodobé strategické úkoly, které v souvislosti s tím vyplývají z realizace opatření pro zmírnění negativních dopadů sucha a nedostatku vody.

Markéta Ježková

Nebezpečný glyfosát zatím neschválen

[Hnutí DUHA] – Ministři zemědělství zemí EU se opět nedohodli na prodloužení registrace zdraví nebezpečného a – dle nejnovějších vědeckých studií – pravděpodobně karcinogenního glyfosátu. Už v březnu poprvé odložily státy EU hlasování o návrhu Evropské komise prodloužit registraci o devět let. Mezitím Evropský parlament – stejně jako ekologické organizace, vědci i statistice Evropanů – doporučil registraci neprodloužit.

Evropská komise bude muset nejspíš návrh přepracovat nebo navrhnout omezené používání glyfosátu (například vyloučit používání v parcích, na hřištích nebo pro vysoušení ploidin před sklizní). Pokud se ministři nedohodnou do konce června, kdy současné povolení končí, začnou od července mizet pesticidy s glyfosátem (např. u nás známý a dobře dostupný přípravek RoundUp) z našich polí, parků, dětských hřišť. Ministr zemědělství Marián Jurečka (KDU-ČSL) nově oznámil, že ohledně dalšího používání pesticidů obsahujících zdraví nebezpečný glyfosát „podporuje zkrácení doby registrace a zúžení jeho použití. Ukončit jej nyní by byl velký problém, nemáme bezpečnější náhradu.“ Původně přitom ministr prosazoval evropskou registraci na celých příštích patnáct let v původním rozsahu.

Národní parky v jednání

Novela ministra životního prostředí Richarda Brabce (ANO) jde dobrým směrem, žádá si ale důležitá doplnění i odstranění některých vážných hrozeb pro cenu krajinu našich národních parků. Upozornil na to poslanec Michal Kučera (TOP 09).

Shrnuje také podstatu problému: „Jedná se o to, zda ve druhém kole, které tady v současné sněmovně začínáme (první kolo byl senátní návrh zákona o Šumavě, kdy to ti developéři prohráli), zvítězí developéři anebo ochrana přírody a krajiny. Jinými slovy, zda budeme mít na Šumavě lunapark a golfové hřiště a nějaká wellness centra, anebo zda tam budeme chránit divokou přírodu. A já tady stojím na straně těch, kteří chtějí Šumavu zachovat v jejím přírodním, přirozeném rozvoji.“ Návrh zatím nezaručuje, že skutečně ochrání divokou přírodu v národních parcích. Umožňuje také rozprodej veřejných pozemků v zastavěných a zastavitelných územích obcí a následné spekulace s nimi. Stát se tak připravuje o klíčový nástroj, jak regulovat výstavbu v národních parcích.

Odpady a jejich omezení

Evropané poslali předloni více než 55 % odpadů na skládky nebo do spaloven. V České republice to bylo dokonce 65 %. Evropská komise v nyní diskutovaném balíčku pro oběhové hospodářství navrhuje závazně snížit množství skládkovaných a spalovaných odpadů.

Balíček obsahující akční plán a změnu šesti odpadových směrnic budou muset členské země zapracovat do své legislativy do 18 měsíců od schválení, tedy přibližně do konce roku 2018. ➔

Obsah ZPRAVODAJSTVÍ

Strategie zemědělství a potravinová soběstačnost	2
Nebezpečný glyfosát zatím neschválen	2
Národní parky v jednání	2
Odpady a jejich omezení	2
Dotek získal Ekologickou značku služeb	3

NAŠE TÉMA

Biodynamická cesta ke smysuplnému hospodaření	4-6
Bartákův hrnec pro Bemagro ..	6

K EKOLOGII

O Ekologického oskara soutěží téměř 300 projektů	7
Co nabízí Naše pole	7

BIODIVERZITA

Lebedový salát	8
Ruský z Lipnice a cícer z Čachtic ..	9
Vily jako oznamovatelky	9

EKOZAHRADKA

Jedlé sady, lesy i ploty inspirují ..	10
Kadeřávek	10
Víkend otevřených zahrad	10

BIOSPOTŘEBITEL

Hrozí vám zdravotní problémy?	11-12
Mungo a lesní smoothies	11
Čočka – rýže – ječmen	13
Poradna Waltraud Gregorové – Svízel či mařinka vonná	14
Jak se zotavit po porodu	14

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Veselá farma – zakladatelé EZ hospodář	16-17
Stát zasévá nervozitu mezi zemědělce	18
Nejlepší ekosedlák PRO-BIO Svazu ze Štítné nad Vláří	18
Exkurzia na farmu Biodynamik	19-20
BIOPRODEJNY, KNIHOVNIČKA, TIRÁŽ, INZERCE	21-24

www.bio-mesicnik.cz
www.publerno.com

Organizace Greenpeace vypátrala

Dne 2. 5. 2016 prostřednictvím své nizozemské pobočky zveřejnila uniklý text z tajně vyjednávané smlouvy o Transatlantickém obchodním a investičním partnerství (TTIP) mezi Evropskou unií a Spojenými státy americkými. Celý text naleznete od v angličtině na webových stránkách www.ttip-leaks.org

Co přinese TTIP?

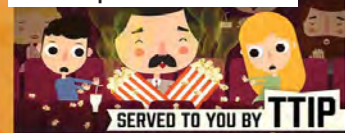
Omyváání kuřat chlórdem



Hormony krmený dobytek



Genově upravená kukuřice



38 DEGREES

With thanks to Friends of the Earth for the artwork

➔ Na ministerstvu životního prostředí právě připravují nový odpadový zákon, jenž by měl platit už od ledna téhož roku. Návrh českého odpadového zákona však jen navrhuje přesunout komunální odpady ze skládek do spaloven a neobsahuje žádnou ekonomickou motivaci ke zvýšení recyklace komunálních odpadů. Požadavek zvýšit recyklaci komunálních odpadů z nynějších 35 % na 38 % do roku 2020 je vzhledem k připravovaným evropským cílům (60 % do roku 2025 a 65 % do roku 2030) evidentně nedostatečný. Evropská komise spočítala, že dosažením oběhového hospodářství vznikne v Unii 870 tisíc nových pracovních míst a ušetří se 414 milionů tun emisí CO₂ do roku 2030.

Bio v regionu Středočeského kraje

Seminář dodá aktuální informace o ekologickém zemědělství a biopotravinách v regionu, představí zajímavé projekty, zkušenosti jak úspěšných ekosedláků, tak významných českých výrobců, nahlédne do systému kontrol a sankcí, představí netradiční formy prodeje a regionální biopotraviny.

**Hotelová škola a Vyšší odborná škola
hotelnictví a turismu, Komenského 156/III.
PODEBRADY**

7. června 2016 od 9 do 12.30

Svoji účast e-mailem na andrea.hrabalova@ctpez.cz nejpozději do 5. 6. 2016.

„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 ekohospodářstvích:

- 16. 7. Agrofito Lidečko, Horní Lideč (Zlínský kraj)**
- 23. 7. Ekofarma Bošina, Vernéřovice (Královéhradecký kraj), viz foto**
- 30. 7. Biofarma Bělina, Toužim (Karlovarský kraj)**
- 20. 8. Bemagro, Malonty, Český Krumlov (Jihočeský kraj)**
- 24. 9. Národní zemědělské muzeum Praha**

Více informací na www.farmarskeslavnosti.cz

... KRÁSNÉ A ZDRAVÉ VLASY ČISTĚ PŘÍRODNÍ CESTOU ...

- **VLASOVÉ OLEJE** před mytím vlasů, vyráběné náročnými zdlouhavými postupy
- **ŠAMPÓNY** na bázi začerstva zpracovaných rostlin namísto nakoupených extraktů
- **100% ROSTLINNÉ PRÁŠKY** pro mytí a intenzivní ošetření vlasů
- **100% ROSTLINNÉ BARVY** té nejvyšší kvality pro účinné krytí šedých vlasů

VE VÍCE NEŽ
300 PRODEJNÁCH
A SALÓNECH
V ČR A SR



khadi®

certifikovaná
přírodní
kosmetika

WWW.KHADI.CZ
TEL. 734 829 092

• pro barvu a lesk • na růst vlasů • na reparaci • proti lupům • na harmonizaci tvorby mazu • pro objem ...

Biodynamická cesta k obnově smysluplného hospodaření

Firma se sídlem v Malontech (střediskové obci) v jihočeském pohraničí pod Novohradskými horami hospodář na téměř 2 000 ha zemědělské půdy, z toho 470 ha je orně. V roce 1994 byl původní státní statek privatizován nešťastnou kupónovou metodou (v republice to byla asi desítky zemědělských podniků) a vznikla akciová společnost. V roce 2006 společnost vstoupila do ekologického systému hospodaření a po dvou letech přechodného období získala certifikát. Má produkci rostlinnou – včetně náročného pěstování biozeleniny – i živočišnou a chová nejvíce pracné dojnice. Pustili se i do vlastního zpracování biomléka a skladování plodin. Způsob hospodaření je určen přírodními podmínkami – nadmořská výška je většinou mezi 600–700 metry a průměrný roční úhrn srážek přesahuje 700 milimetrů. Ekologický směr hospodaření orientovali ještě navíc podle německých a rakouských vzorů na biodynamický, jež má specifické metody, a získali certifikát Demeter.



Život v pohraničí není jednoduchý v prostoru, který byl v minulosti osídlen převážně lidmi německé národnosti. Po válce byli odsunuti, přišli lidé z jiných částí republiky, kteří zde zapustili své kořeny, a vyrůstá tu zatím třetí generace obyvatel. Pracovních příležitostí tu mnoho není, a tak zemědělská společnost je také významným zaměstnavatelem.

Předsedou představenstva společnosti Bemagro, tedy osobou kmenovou, je Ing. Miloslav Knížek. Obklopen je samozřejmě dalšími spolupracovníky, jichž je kolem padesáti, a v sezóně desítkou brigádníků. „Společnost má dvě základní střediska – Rostlinku a Chov zvířat –, k nim tři menší – Malou rostlinku, Mlékárnu a Obchod – a správu podniku, které říkáme Zázemí. Pole, louky a pastviny máme v širokém okolí (deset katastrů), protože jsme v krajině plné lesů a je zde i hodně mokřadů. K šetřícímu způsobu hospodaření jsme šli postupně – čtením knih,

rozhovory s přáteli a hlavně sami svým uvažováním, proč se někdy zvířatům a plodinám daří a jindy ne,“ říká Ing. Knížek. Vstupem do ekologického zemědělství, spolu s financemi od státu na uchování udržitelné krajiny a úrodnosti půdy, tj. dotacemi, se společností otevřel prostor i pro možné malé experimentování i ve velkém podniku a nalézání cesty hospodaření v opravdovém souladu s přírodou – i když to nemusí být právě ziskové.

„Jak jsem se dostal do Bemagra? Řeklo by se náhodou, ale na ty nevěřím. Bydlím celý život na Plzeňsku a asi v roce 1995 jsem začal nakupovat na RM-Systému akcie Bemagra. Ty nikdo nikdy nechtěl a byly velmi levné. V Bemagru vládl jedna investiční společnost a požádala mne, abych se o něj staral. Nejdříve jsem do Malont jezdil jednou měsíčně na pár hodin a postupně stále víc. Skutečným hospodářem jsem však začal být (či spíše se to učil) až v roce 2002,“ říká ke své účasti v zemědělské společnosti její předseda.

Biomléko od českých strak má lepší parametry

Ve dvou velkokapacitních krávinech v Meziříčí u Malont chovají dojnice – větší objekt byl postavený v roce 2004 pro 300 zvířat a jeden menší byl zrekonstruovaný před 11 lety. Prostředí pro zvířata – a hlavně pro zaměstnance – se snaží zútulnit malbami na stavebách a květinami v truhlících i na záhonech v zákoutích staveb. Chovají mléčné krávy holštýnky, které postupně překřížují českou strakou. Býčky na výkrm prodávají zejména do Itálie. V nedalekých Malontech je odchov masného skotu, kde jsou odchovávané i jalovice dojného skotu. Chov dojníc doplňují malochovem oveček, koz i prasat. Selátka jsou vykrmena na „Selském dvoře“, kde se o ně stará paní Frühbauerová a kde žijí v rodinkách. Dále chovají slepice a občas i kachny a husy.

Zvířata se snaží léčit homeopatickými prostředky. Pro rozmnožování stáda mají své býky, ale pomáhá i inseminátor. ➡

POSLÁNÍ BEMAGRA

S porozuměním a v rovnováze se světem pečovat o nám svěřenou krajinu a živé bytosti v ní a poskytovat potraviny pro nasycení těla i duše.





➤ Krávy, ani jiná rohatá zvířata, v Bemagru zásadně neodrohovávají. Nejen pod vlivem zásad biodynamického zemědělství se Ing. Knížek domnívá, že „roh, kterým proudí krev, není jako paroží jelenovitých, předává toky energií do celého organismu zvířete a je důležitý i pro trávení a nakonec i pro kvalitu mléka.“ A dodává: „Holštýnky pro drsné podmínky podhůří nejsou vhodným plemenem pro ekologický chov, i když dojí více mléka než české červené straky. Mléko holštýnek má horší parametry a jejich nemocnost je zde vyšší, proto jsme začali stádo před osmi lety křížit s českou červenou strakou. Je to však dlouhodobý proces. Dojivost je v průměru 6 000 l na dojnici a rok, denní dojivost je 15–16 litrů na dojnici. Letos jsme dosáhli velice dobré výsledky při rozboru biomléka na omega3 mastné kyseliny,“ sděluje Ing. Knížek.

Telátka jsou pět dnů u matky, potom je odstavují ve skupinách do stáje. Nejsou umísťována po jednom do budek, jak je častým zvykem z důvodu nepřenosu nákaz. Ke krmení se jim dává mléko od dojníc, později se převádí na seno a travu. Dojnice mají výběh na pastvinu, aby byly co nejvíce na slunci a vzduchu. Vodu mají zajištěnu z přírodních napájeadel, v nouzi v cisternách. Kravín pro ně je vzdušný, s volným ustájením, ale zachovali zde rošty. Jsou pěkně široké, takže si zvířata neničí paznechty.



Dojírnu mají klasickou s dojícími přístroji – ne žádný karusel nebo dojící automat. Biomléko putuje do oddělené mléčnice, chladí se a velká část se jej odváží prostřednictvím mléčného biodružstva do Německa.

Ekomlékárna je v rozjezdu

Vývoz biomléka do Německa je sice finančně výhodný, ale nebyl a není cílem. Tím je prodej kvalitní produkce v blízkém okolí – především v okresech České Budějovice a Český Krumlov. Proto v Bemagru uvedli právě v letošním dubnu do provozu mlékárnu a sýrárnu. „Naším záměrem je nabídnout lidem šetrně pasterované nehomogenizované mléko ve skleněných lahvích, jogurt ve skleničkách, tvaroh, máslo a sýry měkké i zrající ve sklepech. Jen ještě vymyslíme jméno pro dva druhy zrajícího sýru,“ informovala vedoucí mlékárny Martina Filipová (na snímku nahoře). První uzrálý sýr z kravského biomléka jsme mohli ochutnat.

Cílem Bemagra bylo posílit zpracování vlastních produktů na místě jejich vypěstování, v případě mléka – nadojení, proto začali stavět novou budovu, která by posloužila jako mlékárna i zázemí firmy a měla velkou společenskou místnost. Využili toho, že velké objekty kravínů jsou umístěny pod svahem a přiro-



zeně vzniklé patro nad nimi přímo vybízelo ke stavbě nízkoenergetické budovy ve stylu organických staveb podle návrhu ak. architekta Oldřicha Hozmana. Ten do svých návrhů komponuje hlavně dřevo, křivky, hliněné omítky anebo dávné „vepřovice“ – cihly z jílů a slámy. To vše můžete na nové budově v Meziříčí najít. A nejednalo by se o ekologickou stavbu, kdyby nebyla doplněna kořenovou čistírnou...

S Miloslavem Knížkem jsme prohlíželi první patro budovy, které ještě čekalo na dokončení interiéru. S výsledkem práce místních řemeslníků je velmi spokojen. Žluté stěny budovy svítí do okolí, nádherné dřevěné venkovní schodiště zvou do patra, oblá okna a zvlněná střecha dodávají na atraktivitě... Jistě bude budova vyhledávána pro architektonický vzhled, ale polouží i pro prodej místních biopotravin.





➔ Cesty a cestičky odbytu biopotravin

Než se produkty prodají, nebo využijí pro zimní krmení, je třeba skladovat. Prostor svahu pod budovou je proto využitý pro sklady na biobrambory,

biomrkev a krmnou biořepu, také pro sklep na zrání sýrů. Zvláštností skladů jsou oblouky stropů, a to, že v železobetonovém skeletu nechali místa, kde je jen zemina. „Myslím si, že by skladované plodiny měly přijít do styku s přírodním prostředím – s hlínou, která je v jejich okolí. Pomůže uchování dobrého klimatu ve skladovacím prostoru a dovolí působení zemských sil,“ komentuje způsob biodynamického skladování Ing. Knížek.

Biomléko sice putuje do Německa, ale část jej bude prodána už zpracovaného. Biomléčný sortiment bude jistě obohacením biotašek, jež rozvážejí z Bemagra s dalšími bioprodukty – biomassou a biozeleninou – do Českých Budějovic, Českého Krumlova, Trhových Svinů a Nových Hradů na určená svozová místa (informace na webu Bemagra). Maloobchod dále také plně organizuje porážky zvířat ve spolupráci s řeznictvím pana Foitla ve Velešíně.

Ekozelinářství a krajina

Při naší květnové cestě jsme v Bemagra také navštívili pozemek, kde pěstují biozeleninu pod vedením Ing. Vojtěcha Klusáka – a s šikovnými rukama několika žen a mužů. V Meziříčí mají vyměřen jeden hektar k pěstování salátů, česneku, kedlubnů, cibule a dalších plodin. Na pozemku o 2,5 ha pěstují biomrkev, na 4,5 ha biobrambory. Vysévají a vysazují všechnu zeleninu na hrůbky, aby mezi řádky mohla projet malá technika. K pletí užívají kromě motyk pojezd pro sezení. Letos je trápí hlavně pýr. Vyrobili si také termickou plečku (viz foto), která před vzejitím mrkve či petržele likviduje žárem

z plynových hořáků již klíčící doprovodné rostliny. Tím zrazí jejich růst, a potom je už žádoucí zelenina přeroste. Ušetří se tak mnoho času při pletí.

Jako se promítají biodynamické zásady, které do evropského prostředí přinesl Rudolf Steiner (1861–1925), do chovu zvířat, kterému říkáme welfarový, tak se uplatňují některé způsoby

ošetřování rostlin k jejich posílení a ochraně. Při pěstování rostlin aplikují každoročně přípravek křemenáček a roháček (a jeden směsný preparát), o nichž jsme čtenáře Bio informovali v minulých letech. Preparáty si



zde míchají ručně ve dvousetlitrových sudcích, pak se ještě ředí a ve velkém se mohou aplikovat na rostliny a půdu. Ing. Miloš Knížek se spolupracovníky se k biodynamice přiklonili po zkušenostech z praxe zahraničních biodynamických hospodářství. Základem této cesty je, vnímat zemědělský statek jako celistvý organismus, který je soběstačný.

Společnost Bemagro dbá také na údržbu krajiny a zlepšování jejího stavu i stavu úrodnosti půdy. Na pozemcích vysazuje aleje a další stromy i keře, zakládá či obnovuje tůně a mokřady. Na velkých celcích polí hospodáří v pruzích po vrstevnici, do nichž vysévá různé plodiny, aby nedocházelo ke splavování půdy při lijácích. Je ještě mnohé, o čem je třeba z Malont informovat, proto v příštím čísle vyjde pokračování o postupech Bemagra při pěstování zemědělských plodin.

Úsilí o stále dokonalejší propracování systému ekologického hospodaření na půdě a v chovu hospodářských zvířat ocenila správní rada Nadačního fondu **Bartákův hrnec** a přidělila titul „**Nejlepší ekozemědělec roku**“ za rok 2015 právě Bemagra. Je to spolu s udělováním Ropáka a Zelené perly nejstarší republiková akce, sloužící pro podporu ochrany přírody a života v ní. Od loňského května Bartákův hrnec držel a opatroval Ing. Dalibor Vacek z Opatovic u Hranic na Moravě a letos Hrnec doputoval do Malont-Meziříčí.

Mirka Vohralíková



24. ročník BARTÁKOVA HRNCE

Poslední květnovou sobotu byl tradičně předán putovní Bartákův hrnec, tentokrát pro akciovou společnost Bemagro Malonty. Hliněný hrnec plný nově ražených dvacetikorun převzal z rukou nestora ekologického zemědělství Ing. Richarda J. Bartáka, CSc., ředitel Bemagra Ing. Miloš Knížek. Na perfektně zorganizovanou slavnost se sjeli lidé z Čech i z Moravy. Na programu byly ochutnávky, povídání i komentované exkurze po hospodářství.

TEXT a FOTO – Kateřina Čapounová

O EKOLOGICKÉHO OSKARA SOUTĚŽI TÉMĚŘ 300 PROJEKTŮ

Celkem 286 projektů přihlásili doposud jejich autoři do letošního 8. ročníku soutěže Ekologický oskar. Přihlášky jsou uzavřeny pro kategorie Obec, Kutil, Firma, Mládež a Stavba. Do kategorie Nápad, otevřené široké veřejnosti, mohou lidé své projekty přihlašovat až do 15. srpna.

Více než dvě stě projektů se letos utká v pěti základních kategoriích o prestižní ocenění Ekologický oskar. Projekty zaměřené na úsporu energií a ochranu přírody mohli lidé do soutěže přihlašovat do 15. dubna. „Letošní nová soutěžní kategorie Stavba zahrnuje oproti minulým ročníkům s rozložením projektů. Ve prospěch samostatné kategorie pro stavby a rekonstrukce se přesunuly projekty dříve přihlašované jako Kutil nebo Firma,“ vysvětluje **Vladimíra Glaserová** z organizačního týmu soutěže Ekologický oskar. Kategorie Obec a Mládež si drží přibližně stejné množství projektů jako v předchozích letech.

O vítězi rozhodne veřejnost

Jednotlivé projekty bude nyní posuzovat komise složená z odborníků na danou tematiku. „Z přihlášených projektů vybere odborná komise pod záštitou Akademie věd vždy dva nejlepší, a to pro každou kategorii. Tyto projekty představíme na tiskové konferenci v polovině června. O vítězi jednotlivých kategorií pak rozhodne veřejné hlasování, které poběží od června do září,“ dodává Glaserová. Na hlasující čekají také letos zajímavé odměny, tou hlavní je roční zápůjčka vozu ŠKODA Citigo G-TEC na stlačený zemní plyn. Odměna 300 000 Kč a pomoc s realizací.

Přihlašování projektů je stále otevřené do kategorie Nápad. Vůbec poprvé tak může o Ekologického oskara soutěžit

kdokoliv s myšlenkou či nápadem třeba na novou mobilní či webovou aplikaci, ekologický výrobek nebo cokoliv dalšího, co pomůže chránit přírodu či šetřit energii. V minulosti byla kategorie směřována spíše na firemní projekty.

Lidé mohou svůj nápad zdarma přihlásit až **do 15. srpna** na webových stránkách soutěže. Vítěz získá 300 000 korun a navíc odbornou pomoc s realizací svého projektu.

O soutěži Ekologický oskar

Soutěž Ekologický oskar je nejvýznamnější české ocenění v oblasti ekologie. Jedná se o mezinárodní soutěž (Energy Globe Award), kterou v České republice již od roku 2008 pořádá energetická společnost E.ON. V rámci soutěže jsou oceňovány projekty a inovativní nápady v oblasti životního prostředí a úspor energií. Za dobu své existence soutěž přilákala přes 1 500 projektů. Více informací o soutěži a možnost přihlášení svého projektu najdete na webu www.ekologickyoskar.cz.



Větrné čerpadlo – Pavol Floriš – loňský oskar Kutil.

Zařízení Pavla Floriše slouží nejen k jednoduchému odčerpání, ale také k vyčištění vody z vrtu či studny. Jak říká sám autor technologie, řada studen je otevřená a obsahuje velké množství mechanických nečistot.

„NAŠE POLE“ pro ekozemědělce

Ve dnech od 9. do 10. června bude uspořádána na výstavě Naše pole v NABOČANECH série komentovaných přehlídek určených ekologickým zemědělcům. Můžete zde v obou dnech shlédnout prezentaci odrůd špaldy a pšenice ozimé, ukázek minoritních plodin, meziplodin vhodných pro ekologii či starých a dříve u nás vyselektovaných odrůd z genové banky a dozvědět se o nových možnostech výživy dusíkem a zpřístupnění mikroprvků v EZ. Informace o podmínkách certifikace, systému kontrol, poradenství, ochraně rostlin i nejnovějších výsledcích výzkumů můžete získat v informačním stánku České technologické platformy pro ekologické zemědělství.

Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství společně s Výzkumným ústavem pícninářským, Výzkumným ústavem rostlinné výroby a PRO-BIO obchodní společností nabízí na Našem poli možnost účastnit se komentovaných přehlídek zaměřených pro ekologické zemědělství. V informačním stánku ČTPEZ se můžete setkat se členy a poradci Sva-
zu ekologických zemědělců PRO-BIO, zástupci České zemědělské univerzity, Jihočeské univerzity, kontrolních organizací a dalšími organizacemi, zaměřenými na podporu a rozvoj ekologického zemědělství.

Čtvrtek 9. června 13:00–13:20

pátek 10. června 10:00–10:20

HISTORICKÉ ODRŮDY OBILNIN V GENOVÉ BANCE A JEJICH VYUŽITÍ V SOUČASNOSTI

Výzkumný ústav rostlinné výroby, v. v. i., přednáší **Ing. Jiří Hermuth, Ing. Zdeněk Nesvadba, Ph.D.**

Komentované přehlídky pracovníků genové banky Výzkumného ústavu rostlinné výroby, v. v. i., v Praze budou zaměřeny na ukázky několika odrůd ozimé pšenice a ozimého ječmene, které byly významné v průběhu 20. století a vycházely z tradic a umu šlechtitelské práce v Českých zemích.

Čtvrtek 9. června 13:30 - 13:50

pátek 10. června 10:30 –10:50

PŘEHLEDKA POROSTŮ ŠPALDY A PŠENICE OZIMÉ VHDNÝCH PRO EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

PRO-BIO s.r.o. Obchodní společnost, přednáší **Ing. Petr Trávníček**

Pro pěstování jsou vhodné odrůdy s dobrou odnožovací schopností a s dobrou odolností proti chorobám. Odrůdy pšenice špaldy, které budou k vidění na parcelách PRO-BIO s.r.o. jsou prověřené dlouholetým pěstováním a vyznačují se vhodnými vlastnostmi pro EZ.

Čtvrtek 9. června 14:00–14:20

pátek 10. června 11:00–11:20

MOŽNOSTI UPLATNĚNÍ EKOLOGICKY PĚSTOVANÝCH MINORITNÍCH PLODIN NA TRHU A JEJICH VYUŽITÍ

PRO-BIO s.r.o. Obchodní společnost, přednáší **Ing. Petr Trávníček**

Vedle praktických ukázek minoritních plodin na přednášce získáte informace o způsobech a možnostech vhodného zpracování i odbytu. Součástí bude i malá ochutnávka pokrmů.

Čtvrtek 9. června 15:00–15:20

pátek 10. června 12:00–12:20

UKÁZKA DRUHŮ A JEJICH VHODNOST JAKO MEZIPLODINY PRO EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Výzkumný ústav pícninářský spol. s r. o., Troubsko, přednáší **Ing. Karel Vejražka, Ph.D.**

Během prohlídky bude komentována jejich vhodnost jako meziplodin z různých úhlů pohledu. Zhodnocena bude rychlost jejich růstu, celkový nárůst biomasy, fixace vzdušného dusíku, vhodnost z pohledu osevního postupu a ekonomická efektivnost.

Termín přednášky dle dohody

NOVÉ MOŽNOSTI VÝŽIVY DUSÍKEM A ZPŘÍSTUPNĚNÍ MIKROPRVKŮ

Biocont LABORATORY, spol. s r. o., **Ing. Martin Teplý**

Představení biologických přípravků registrovaných pro EZ jako náhrady klasického hnoje. V prvním případě s účinnou složkou bakterie *Azotobacter*, která je schopna po celou dobu růstu poukázat vzdušný dusík a tak obohacovat půdu (40–60 kg/ha), a přípravek s účinnou složkou obsahující mikrobiální kultury kmenů *Bacillus mucilaginosus*, které podporují uvolňování fosforu a draslíku.

Představujeme oblíbené staré odrůdy

LEBEDOVÝ ŠPENÁT

Lebedový špenát byl do sbírky Gengelu zaslán na podzim 2007 spolu s vrácením namnožených semen, které dárkyně získala z gengelské nabídky na jaře téhož roku.

Dárkyně odrůdy o ní uvedla „...pěstujeme kolem 50 let, nikdo už neví, od koho jsme dostali semena – brzy na jaře klíčí, mladé listy na špenát (babička jiný nejlí), vysemeňuje sám, nezapleveluje zahradu, nechávám rostliny všude kde narostou až překáží (v mrkvi, cibuli atd. nebo, kde chci sázet) postupně vytrhám, uvařím, přebytky namrazím. Na rozlohu asi 1000 m² nechám 3–4 rostliny vyrůst a dozrát, na podzim semena vytřepu po celé zahradě před rytím a mám zaseto.“

Botanicky jde o lebedu zahradní (*Atriplex hortensis*), která byla dříve využívána jako špenátová zelenina. Odrůda Lebedový špenát tvoří zelené listy, později zprohýbané, se zřetelnou žilnatinou. Zralé semeno s obalem je ploché, béžové a světle hnědé barvy, některá semena jsou zelenkavá. V květu dorůstá do výše zhruba dvou metrů, podle podmínek se rostliny větví.

Vyséváme ji časně na jaře (březen – duben) do řádků asi 30 cm od sebe. Na půdu i polohu je nenáročná, dá se úspěšně pěstovat i v okrajových oblastech. Pro rychlý růst potřebuje dostatek vody. Za sucha a tepla vybíhá rychle do květu. Dužnaté listy sklízíme jednotlivě otrhává-

ním, nebo lze řezat či trhat celé mladé rostliny. V kuchyni ji používáme stejně jako špenát, tedy tepelně upravenou, využít lze jednotlivé listy do polévky. Mladé listy je možné jíst i syrové. Potřebné je rychlé zpracování, jinak listy rychle vadnou.

Na semeno můžeme vysévat přímo do hnízd, do širšího sponu asi 40 krát 40 cm, po vícero semenech. Po vzejití vyjednotíme a ponecháme jen nejsilnější rostlinu. V květu dorůstá i přes dva metry. Chorobami ani škůdci netrpí, v polních podmínkách mohou rostliny poškodit srnky, které rády ožirají dužnaté listy. Lebeda zahradní je cizosprašná, můžou se křížit různé odrůdy/původy. Druh se vyskytuje nejen v barvě zelené, ale je i červenolístá a žlutolístá forma. Proto pamatujeme na dostatečnou izolační vzdálenost – asi 100 m.

Sklízíme, když rostliny a semena zraje, žloutnou a schnou. Celé rostliny odstříháme u země (nebo vytrháme), dosušíme a vymláťme, nebo semena ze stonků zdrh-



List je zelený, s vystupující nápadnou žilnatinou.

neme rukou. Vyčistíme, semeno ponecháme i s obalem. Klíčivost nebývá 100%, ale vzhledem k velkému množství semen, která lebeda tvoří, to není na závadu. Odrůda Lebedový špenát se také snadno množí samovýsevem.

Petr Dostálek

FOTO – autor a archiv Gengelu



Zralá semena z domácího osivaření.



Několik mladých Lebedových špenátů ve hnízdě. Můžeme je sklídit do kuchyně a nejsilnější ponechat na semeno.



Rostliny na semeno.

Ruský z Lipnice a cícer z Čachtíc

Do sbírky rodinných, krajových a starých odrůd, který uchovává Gengel, postupně přibývají další plodiny. Podle našich možností se je snažíme vyset, vypěstovat na semeno a rozmnožit, a poté poskytovat dále veřejnosti. Tak, aby se tyto živé poklady minulosti uchovaly i pro příští generace a jejich plody mohly využívat naši potomci a předávat je opět dále.

Podívejme se na dva odrůdové přírůstky z poslední doby. Loni v prosinci jsme zasadili cibule česneku, o kterém jsme informovali v Bio č. 2/2016 v článku Letní výsadba česneku. Tato odrůda, pracovně nazvaná Ruský z Lipnice, vytvořila v květnu pěkné rostliny, které jsou nejen mohutnější než jiné gengelské česneky, ale i některé současně obchodní česnekové odrůdy, byť je pravdou, že výchozí sadba byla větší. Uvidíme jak dopadne úroda a sklizeň.

Na jaře jsme zaseli semínka hrachoru, která k nám přišla ze Slovenska od čtenáře časopisu Doma v záhrade. Jeho dárce o této rodinné odrůdě napsal: „Posielam Vám cícer z Čachtíc, kde sa pestuje – čo ja viem – už vyše sto rokov, preto našu obec volajú „cíceráci“. Mám už 62 rokov a už moja stará mama ako dieťa si pamätala, že ho pestovali. Ešte teraz v obci je niekoľko pestovateľov tejto odrody. Re-

cept na cícerovú kašu. Večer namočíme asi 1/2 kg cíceru, na druhý deň dáme variť spolu s udueným mäsom. Mäkké mäso pokrájame na plátky, cícer scedíme a pomelieme, na mätko uvarené zemiaky (3–4) rozmiagame na kašu, zmiešame s cícerom a trochou masla (masla). Dochutíme soľou, korením, trochou majoránky a pretlačeným cesnakom podľa chuti. Podávať s kyselou uhorkou. Namie-to mäsa môžete opieť špekačku, salámu. Uhorku nahradiť opečenou cibuľkou. Kaša sa dá jesť aj natretá na chlieb a posypať opraženou cibuľkou. Dobrú chuť.“

V běžném užívání se na Slovensku pod jménem cícer ukrývá právě hrachor setý,



Cícer z Čachtíc je původní slovenskou luštěninou, která se používá na vaření kaší.



Česnek Ruský z Lipnice vytvořil z prosincové výsadby mohutné rostliny.

třebaže spisovné pojmenování cícer je zde vyhrazeno cizmně beraní, jiné luštění-ně, která se na jižním Slovensku také dříve pěstovala. List dárce odrůdy, námi pojmenované cícer z Čachtíc, velmi dobře ukazuje na stáří a tradici plodiny, která se dosud místně udržuje v pěstování. Kulturní rostlina je zde důležitým spojovacím článkem generací v rodině, ale šířejí i v celém místě nebo kraji. Dokonce, jak uvádí citát, slouží k označení místního obyvatelstva vesnice (být možná s určitým zabarvením). (pd)

VÍLY JAKO OZNAMOVATELKY DOBY K SETBĚ I ŽATVĚ

Dřívější úzké spojení člověka s přírodou a světem živlů nám naznačují postavy různých bytostí z bájesloví. Mytologické postavy vytvářely nebo ovlivňovaly počasí a růst rostlin, a tedy i plodin pěstovaných lidmi, a tím zdar zemědělského snažení člověka.

Významnou podmínkou pro život rostlin je voda. Ve slovanském bájesloví jsou bytosti spojené s vodním živlem nazývány víly. Víly byly svázány zejména s vodou v pramenech, ale i s vodou v ovzduší – s mraky, deštěm a bouřemi. Podle představ našich slovanských předků to byly krásné, věčně mladé ženy s dlouhými, rozpuštěnými, až na paty splývajícími vlasy. Bývají také nazývány zlatovláskami.

Víly jako učitelky i pomocnice člověka v zemědělství

Původně byly bytostmi dobrými, člověku nakloněnými a naučily člověka orat a sít i pochovávat mrtvé. Pomáhaly kosit trávu i žnout obilí a hlídat stáda chovaných zvířat. Byly k lidem tak laskavé, že jim oznamovaly příhodnou dobu k orbě, setbě a žatvě. Ba dokonce samy obilí opatrovaly a vytrhávaly z něho plevel. Když však pastýři odhodili šalmaje a začal klít a po pastvinách práskat a víly pronásledovat, víly uprchly...

Víly jsou velmi těsně spojeny s počasím tak, jak ho vidíme a prožíváme. Na nebi staví víly známé „hrady“ – mračna v podobě krásných hradů. Taková víla, která seskupovala vodu do podoby oblaků, se nazývala „oblakinja“ a v těchto mracích se sama zdržovala. Vedle oblaků, deště a rosy byly víly spojeny i s větrem. Někde slovanští obyvatelé přímo rozeznávali víly odpovědné za vznik větru – byly to „vjetrnice“. Zaměstnáním víl byl zpěv a tanec a vílí písně byly tak čarokrásné, že člověk by je poslouchal věčně a na vše okolo přitom zcela zapomněl. Dostat se ale vílám do tanečního kola, bylo velmi nebezpečné, protože koho do tance uchvátily, ten vypustil duši!

Víly bylinářky

Víly tančí kolo, jako obraz slunce nebo půlkolo – obraz měsíce. Místo, kde tančí, je zelenější a má vyšší trávu, rostou na něm houby a jahody. K takovému místu chová slovanský lid zvláštní úctu. Neod-

važuje se naň, nezorává ho, ponechává je hřiště jako místo posvátné.

Víly též rády předou na zlaté vřeteno, sbírají byliny (proto slují biljarice) a vyzna-jí se velmi dobře v umění lékařském. Jejich znalost bylin je naprosto dokonalá. Pomocí nich mohou dokonce navrátit život usmrčenému a dokázat i jiné báječné věci. Víla, kterou člověk chytil, slibuje svému uchvatiteli, pustí-li ji na svobodu:

„Předně bylinu ti řeknu,
by ti milá dala syna;
dále bylinu ti řeknu,
by ti šavle sekla Turky.“

Dobré víly dávaly člověku vláhu, a tím mu zajišťovaly dobrou úrodu a různými dary mu dokázaly i jinak pomáhat. Jedné dívce třeba daly za tanec klubko, z něhož šlo zhotovit libovolné množství plátna. Lidé za to obětovali vílám květiny a na jihu šly dívky s kvítím, polními plodinami a hedvábnými stužkami na místa, kde se víly zdržovaly a položily dary vílám s nabídkou, aby si tyto vzaly, co je jim libé...

Vybral pd

Podle knihy Josefa Růžičky Život a zvyky slovanských národů (rok vydání neuveden). Za laskavé zapůjčení knihy děkujeme R. Hradilovi.

Jedlé zahrady, lesy i ploty inspirují

Několik netradičních přístupů, jak pěstovat zeleninu, bylinky, plodící keře a stromy v každé zahrádce.

Zeleninové záhonky trochu jinak

Místo klasických zeleninových záhonů, lze pěstovat některé druhy zeleniny mezi ještě nevzrostlými keři nebo využít tzv. sluneční pasti a vytvořit záhony ve tvaru klíčové dírk. Když nemáte na zahradu moc času, lze vybrat jen pár nenáročných druhů zeleniny, zaměřit se na vytrvalé zeleniny a naučit se využívat k obohacení jídelníčku rostliny plané, které mají větší množství minerálů a vitamínů a rostou si samy. Pár příkladů nenáročných rostlin.



Denivky

FOTO – redakce

Jednoletá zelenina vypadající velmi dekorativně:

- ❖ dýně hokkaido (ráda šplhá po stromě nebo keři)
- ❖ ačokča (taktéž ráda šplhá po stromech)
- ❖ divoké rajče
- ❖ tyčkové fazole
- ❖ cukety

Jedlé plané rostliny a trvalky (použitelné i jako podsadba keřů a stromů)

- ❖ merlík všedobr – používá se stejně jako špenát
- ❖ máty – je spousta zajímavých příjemně vonících druhů: jahodová, pomerančová, močito (pozor, velmi se rozrůstá)
- ❖ čechřice vonná – mladé listy do kompotů a salátů, nezralá semínka taktéž – chutná a voní po lékořici
- ❖ meduňka – z čerstvých i sušených listů je vynikající čaj
- ❖ různé vytrvalé cibule a pažitky – sklízí se nať (čínská pažitka, poschodová cibule, zimní cibule...)
- ❖ medvědí česnek – listy do salátů, pomazánek, ke chlebu (velmi se rozrůstá)

- ❖ lesní jahody – aromatické plody, čerstvé i sušené listy na čaj (rozzrůstá se)
- ❖ rebarbora – řapíky se sklízí do poloviny června na koláče
- ❖ denivka – jedlé květy a poupata
- ❖ kostival – mladé listy tepelně zpracované, přitahuje užitečný hmyz, na zálivku
- ❖ ptačinec žabinec – výborný do salátů, pomazánek, pečeného chleba

Jedlý živý plot

Místo klasického živého plotu (většinou stříhaného a tvořeného jedním druhem keřů) máme spoustu zajímavějších možností. Záleží na konkrétních podmínkách zahrady – velikosti, oslunění, vlhkosti a kvalitě půdy. Pokud máte na zahradě málo místa, lze udělat plot pouze z pnoucích rostlin. V případě větší zahrady můžete vytvořit širší plot z plodících keřů a menších stromů s podsadbou jedlých bylin.

V živém plotě se dobře uplatní například tyto keře:

- ❖ Muchovníky (*Amelanchier*) – muchovníkový sad a prodej sazenic bormato.cz
- ❖ Rakytníky (*Hippophae rhamnoides*), velký výběr www.rakytник.com
- ❖ Hlošiny (*Elaeagnus*)
- ❖ Temnoplodec černý (*Aronie melanocarpa*)
- ❖ Kdoulovec (*Chaenomeles*)
- ❖ Dřiny (*Corpus*)



Merlík všedobr

FOTO – Petr Dostálek

- ❖ Zimolez kamčatský (*Lonicera kamtschatica*)
 - ❖ Lísky (*Corylus*)
 - ❖ Moruše (*Morus*)
 - ❖ Mišpule (*Mespilus*)
 - ❖ Hlohy (*Crataegus*)
 - ❖ Černý bez (*Sambucus nigra*)
 - ❖ Rybíz (*Ribes*)
 - ❖ Angrešty (*Ribes*)
 - ❖ Josta (*Ribes nidigrolaria*)
- Ostatní se dá zakoupit například www.stareodrudy.org

Petra Vodenková

<http://www.prirodnizahrada.cz/Jedla.htm>

TIP DO EKOZAHRADY

Komu se nelení, tomu se zelení

V červnu lze vložit do půdy semínko nebo sazeničku kadeřavé kapusty. V pohodě přezimuje, přečká mrazy a další rok žene do květu. Poupata i zelené listy lze konzumovat přímo ze záhonu. Kadeřávek pochází ze Středomoří a dobře snáší současné klimatické změny. Je to svým způsobem superzelenina, která může nahradit část masa ve výživě člověka. Je vhodná i pro vegany či vegetariány.



Některé odrůdy kadeřávky jsou fialové, jiné dosahují výšky až dva metry. Dobře snáší sucho i ranní mrazíky, vegetuje i v zimě – takže stojí za vyzkoušení a plati: „Komu se nelení, tomu se zelení.“

Víkend otevřených zahrad 11. a 12. června

Svátek otevřených zahrad probíhá tradičně během druhého červnového víkendu. Asi sto přístupných zahrad je na www.vikendotevrenychzahrad.cz. Vedle komentovaných prohlídek zámeckých parků je možno navštívit také malé přírodní blízké zahrady s velkými příběhy. Jednou z mnoha je například Údolí Mlýnců nedaleko Tábora (www.mlynec.blog.cz). Na internetu lze najít zajímavé zahrady ve svém okolí a potom strávit krásný poznávací víkend. Na foto přírodní zahrada v Majdaleně.

Připravil: Jan Papáček



HROZÍ VÁM NÁSLEDUJÍCÍ PROBLÉMY?

Akutní klimakterický syndrom? Riziko osteoporózy v postmenopauze? Kardiovaskulární onemocnění? – A vy chcete být stále fit a v pohodě?

Zkuste to! Je to jednoduché a v knize

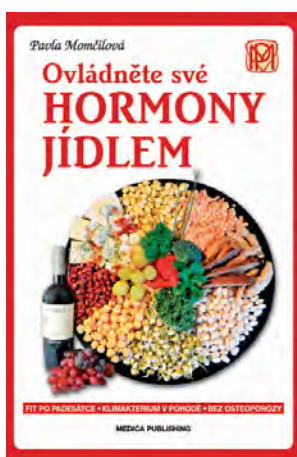
„Ovládněte své hormony jídlem“ najdete recept, jak na to.

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

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

V minulé čísle jste si přečetli Můj příběh – klimakteriem „na zelenou“ a teď si ukážete, jak na to v praxi.

Příjem fytoestrogenů v potravinách je tím nejlepším řešením. Pro dosažení viditelných výsledků musí příjem být dlouhodobý a pravidelný. Zanedbatelný výskyt klimakterického syndromu, osteoporózy apod. asijských žen ve srovnání s Evropankami a Američankami dávají epidemiologické studie do souvislosti s celoživotním příjmem fytoestrogenů (isoflavonů a kumestanů) v potravinách, zvláště v sóji a sójových produktech.



Sója obsahuje i jisté množství lignanů. Co se týče běžné stravitelnosti a biologické využitelnosti, **dáváme přednost fermentovaným sójovým produktům** (TOFU, Tempeh, Miso, přírodní sójové omáčky). Jsou lehce stravitelné a vhodné pro všechny generace. TOFU je vhodné i pro děti a dobře upravené jim chutná.

Z hlediska organismem přijatých fytoestrogenů je přínos fermentovaných i nefermentovaných výrobků srovnatelný. A tak záleží na nás, co nám ze sóji lépe vyhovuje a chutná. U ostatních luštěnin musíme počítat s tím, že jejich obsah fytoestrogenů je výrazně nižší.

● **TOFU – sójový sýr** je měkký sýr podobný tvarohu je můj oblíbený pokrm a mám jej ráda i jen tak na chléb, posypu jej mletou paprikou nebo zeleninovou kořenící směsí a mám snídani nebo večeři. TOFU je neskutečný „partner“ v kuchyni, vždy se

z něj dá vykouzlit teplý nebo studený pokrm za chvíli. Chuťově je TOFU neutrální, takže z něj můžeme připravit slané a masu podobné pokrmy, sladké dezerty, koláče, buchty, dorty, pudinky, smoothies, studené pokrmy – saláty, pomazánky, TOFU „tlačenko“ i dršťkovou, prostě každý podle chuti a nálady.

● **Tempeh – sójový pikantní sýr** se vyrábí fermentací celých sójových bobů ušlechtilou plísní. Má oříškově uzenou chuť. Můžeme jej marinovat nebo smažit, přidáváme jej do polévek, k těstovinám nebo jako hlavní teplé jídlo.

● **Miso – slané sójové koření** japonské kuchyně ve formě pasty. Vyrábí se dlouhou fermentací sóji a obilovin. Používá se jako koření do pokrmů, v Japonsku je tradiční Miso polévka. Miso uchovávejte v lednici.

● **Sójové omáčky** z asijské kuchyně se vyrábějí dlouhou fermentací sójových bobů. Jsou hodně slané, používají se k ochucení a osolení jídel a mají menší obsah sodíku než kuchyňská sůl při stejném chuťovém efektu. Z pravých (zdraví prospěšných) sójových omáček máme u nás SHOYU (obsahuje lepek) a TAMARI (bez lepku). ➡



MUNGO smoothie RAW

- 3,5 dl pitné vody
- 250 g MUNGO naklíčené
- 1 malá červená řepa
- hrstička lístků bazalky a saturejky
- plátek čerstvého zázvoru
- 1 lžička lněného oleje
- 2 lžíce slanečného arašidového másla
- 3 lžíce SHOYU
- 1/2 citrónu na šťávu
- 1/2 lžičky bílého pepře
- mořská sůl



Lesní smoothie RAW

- 3 dl chladného čaje z červeného jetele
- 200 g čerstvého nebo mraženého lesního ovoce (borůvky, maliny, jahůdky, jeřáb, ostružiny, moruše aj.)
- 1 jablko nebo hruška bez jádřince
- 200 ml sójového jogurtu
- špetka soli
- med podle chuti

VÍTE, CO JSOU FYTOESTROGENY?

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

Stejně i nižší výskyt rakoviny prostaty asijských mužů vedl k úvahám o ochranné roli stravy se sójou. Jiné studie přisuzují příznivé účinky i fytoestrogenům z ostatních skupin, a to celozrnným obilným produktům, lněnému semínku, červenému vínu a hroznům, červenému jeteli, zelenému čaji, ostatním luštěninám... Dále uvedu příklady využití sóji a sójových produktů v jídelníčku.

Sójové produkty a sója luštěnina

Podle obsahu **isoflavonů** jednoznačně zaujímá sója a sójové produkty první mís-



Orientální hummus plný fytoestrogenů.

● **Sójové boby** (sója luštinatá – *Glycine max* [L.]) obsahují některé hůře stravitelné látky, které mohou někomu z nás působit nadýmání. Vhodnou tepelnou úpravou, vhodným kořením, naklíčením před tepelnou úpravou a správnou kombinací s dalšími potravinami lze stravitelnost sójových bobů výrazně zlepšit a uvedené trávicí problémy i vyloučit. Syrová neupravená sója není požitelná.

TIP: Lépe stravitelná je sója vařená bez slupek. Suché boby přelijí horkou vodou, 20 minut povařím. Pak slijí, zaliji studenou vodou a boby promnu, čímž se oddělí slupky. Ty odeberu sítem, sóju bez slupek znovu namočím do studené vody a uvařím, jak uvedeno shora u celých bobů, vodu z vaření vyhodím. Vaření sójových bobů je zdoluhavé. Uvařím vždy celý půlkilový sáček a část dám po vychlazení do mrazáku na jindy, nebo koupím vařenou sterilovanou sóju.

● **Alaburky – sójové „arašidy“** jsou na sucho upečené máčené sójové boby. Můžete si je snadno vyrobit podle našeho receptu doma. Můžete je někde i koupit, ale jsou zbytečně drahé.



Cizrna a špalda jsou nejlepší kombinací rostlinných bílkovin a isoflavonů.

● **Sójové boby MUNGO (zelená sója – Vigna zlatá)** je možno po namočení a naklíčení použít za syrova do salátů, smoothies, pomazánek apod., nebo ji uvařit podobně jako sóju luštinatou. Vaří a máčí se kratší dobu. Naklíčená sója MUNGO obsahuje kromě isoflavonů i kumestany.

Konzumujeme od malých bílých klíčků až po větší výhonky, i se zrní. V nejlépeším období mám naklíčené MUNGO v chladničce. Klíčením obsah fytoestrogenů v MUNGU vzroste.

● **Sójové „maso“ (odborně sójový texturát)** je pro kuchyňskou úpravu pokrmů velmi vhodnou potravinou a je-li

správně připraveno a okořeněno, nezpůsobuje většině z nás zdravotní problémy. Renezance sójového masa by byla ve vaší kuchyni přínosem!

Krátké nebo nedbalé vaření a nepřítomnost sójové omáčky jsou častými příčinami zdravotních problémů.

● **Sójové „mléko“ (odborně sójový nápoj)** kupuji hotové, výborná je také sójová „smetana“ či sójový jogurt. Sójové „mléko“ i jogurt si občas připravím i doma. Sójové mléko v prášku má malé množství prospěšných látek a často obsahuje i nevhodné přísady.



Polévka s knedlíčky z TOFU.

TIP: Dobrý recept na domácí sójové mléko najdete v naší knížce „TOFU zdravě bez cholesterolu“, strana 10, zde je i recept na domácí výrobu TOFU.

● **Sójová mouka plnotučná** hladká a hrubá, je bezlepková, ve 100 g obsahuje 20 g nenasycených tuků a 34,5 g sójových bílkovin.

TIP: Tuto sójovou mouku používám v domácnosti už celá desetiletí. Přidávám ji do všech těst v množstvích od 10 do 30 procent, záleží na receptu. Sójovou mouku plnotučnou používám také na zahuštění polévek a pokrmů, do zavářek, domácích těstovin, dokonce na přípravu majonézy bez cholesterolu.

NĚKOLIK VÝBORNÝCH RECEPTŮ

Potraviny s vyšším obsahem fytoestrogenů jsou v textu barevně odlišeny.

Základ na TOFU pomazánky

Vegan

- 200 g přírodního TOFU
- 50 g sójové mouky hladké plnotučné
- 150 ml vody
- 30 ml panenského lněného nebo olivového oleje
- SHOYU nebo mořská sůl

Ze sójové mouky a vody si nejprve připravte kaši. Mouku rozmíchejte ve vlažné vodě a nechte 10 minut bobtnat. Pak vařte za stálého míchání na mírném ohni 10 minut, stáhněte z ohně a nechte 20 minut dojít. Prošlehejte a vychladlou kaši použijte dále. Kaši dejte do mixéru, přidejte olej, spusťte na plné obrátky a po kouscích přidávejte TOFU. Dokonale rozmixovaný hustý krém ochuťte SHOYU, nebo



Božské fazole jsou zkrátka božské...

solí a použijte na přípravu veganských pomazánkových variací – ochutíte či doplníte podle chuti či obsahu vaší ledničky – zeleninou, kořením, bylinkami, semínky (lněné obsahuje nejvíce fytoestrogenů!).

MISO polévka s TOFU

- 200 g přírodního TOFU
- 250 g pórků
- 30 ml olivového oleje
- 50 g tenkých rýžových nudlí
- 1 cm čerstvého zázvoru
- 4 lžičky pasty MISO
- sekané zelené natě
- 1,2 l vody

Očištěný pórek nakrájejte na nudličky, lehce osmahněte na oleji, přidejte vroucí vodu, zázvor a vařte 5 minut. Pak vložte rýžové nudle, na drobno nakrájené TOFU a povařte dalších 5 minut. Vlijte MISO rozmíchané v troše vlažné vody, vložte sekané natě a zázvor vyjměte. Stáhněte z ohně, nesolte a po chvíli podávejte.

Řecký salát MUNGO

- 300 g čerstvých naklíčených bobů MUNGO
- 5 sušených koktejlových rajčátek v oleji
- 2 lžice vypeckovaných černých oliv
- 1 čerstvá zelená paprika na proužky
- natě z jarní cibulky nakrájená
- balsamický nebo vinný ocet
- Gomasio – pražená lněná semínka se solí
- 2 lžice sójového oleje
- sůl na dochucení
- svazek kopru nasekaný



MUNGO salát, vhodná svačinka.

MUNGO propláchněte studenou vodou, nebo je krátce spařte vroucí vodou, sceďte a nechte okapat. Dejte do mísy a přidejte nakrájená rajčátka, olivy, papriku a cibulku, posypte Gomasiem, promíchejte a zakápněte zálivkou z octa, soli a trochy vody. Posypte jemně nakrájeným koprem, zakápněte olejem a po chvíli podávejte.

(pm)

ČOČKA – RÝŽE – JEČMEN

Čočka na kyselo (s umeoctem) s pečenou zeleninou a rýží natural

Pro 4 osoby

- 250 g zelené čočky
- 3–4 lžíce umeocta
- 1 bobkový list
- pečená zelenina:
3 cibule a 3 mrkve (nebo dýně a patyzon)
- obilovina: 210 g rýže natural

Čočku přes noc namočíme, druhý den vaříme v nové vodě s bobkovým listem 45–50 minut. Vznikne nám hustá čočková kaše. Stáhneme z plotny a okyselíme umeoctem.

Cibuli nakrájíme na čtvrtky a mrkev podélně na tzv. hranolky. V pekáči pokapeme bioslunečnicovým olejem na pečení a pečeme na 180 °C kolem 20 minut.

Rýži vaříme dle návodu, osolíme.

Podáváme kopečky rýže s pečenou zeleninou a čočkovou omáčkou. Vše posypeme čerstvou natí (pažitka, petrželka, nat z jarní cibulky).



Kapustová růžička s ječmenem

Vegan/ pro 4 osoby

- 200 g ječmene bezpluchého
- 10 hlaviček kapustové růžičky
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 1/2 lžičky kmínu
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička majoránky
- 2 lžíce bio olivového oleje
- nerafinovaná sůl

Ječmen přes noc namočíme a druhý den vaříme v nové vodě (dvojnásobné množství) s dvěma centimetry řasy kombu nebo bobkovým listem v tlakovém hrnci 45 minut.

Na oleji osmažíme cibulku, v polovině smažení přidáme plátky dvou česneků. Jakmile je vše osmažené vmícháme kmín, na proužky nakrájenou mrkev a půlky kapustiček. Podlijeme troškou vody, osolíme a dusíme 7 minut.

Do měkké zeleniny vmícháme uvařený ječmen, prolisovaný česnek a majoránku. Stáhneme hned z plotny a necháme rozvinout vůně majoránky.

Pokud je potřeba přisolit, vmíchejte sojovou omáčku, v tomto případě se chuťově hodí.

Posypeme čerstvou petrželkou nebo pažitkou.

Bylinkovo konopná rýže s napařenou zeleninou

Pro 4 osoby / vegan / bez lepku

- 300 g kulatozrné rýže natural
- 2 hrstě pokrájených zelených natí (rukola, polníček)
- 2 lžíce biokonopného oleje
- 1 lžíce umeocta
- 50 g konopných semínek
- zeleninu na páru (co dům dá)
- 1/2 lžičky nerafinované soli

Rýži vaříme v 2,5 násobném množství vody se solí 45 minut.

Do teplé rýže vmícháme olej s umeoctem. Těsně před podáváním vmícháme natě (rýže nesmí být vařící aby natě zůstaly křupavé).

Napaříme zeleninu na paráčku se špetkou soli.

Rýži servírujeme s napařenou zeleninou, vše posypané konopnými semínky.



Svízel vonný – *Galium odoratum*, čříve mařinka vonná – *Asperula odorata*

Najdeme ji ve stinných hájích, raději roste v listnatých, ale i v blízkosti modřínů, které jsou též opadavé. K léčbě se sbírá kvetoucí nať. Používá se ve formě čaje při bolestech hlavy, nepravidelné srdeční činnosti na nervovém podkladě. Tento čaj se pije jedenkrát denně, půl hodiny po jídle. Osvěživé působí mařinka kombinovaná jinými bylinami, např.: **po jedné hrsti mařinka, listy lesní jahody, maliny a ostružiny, list máty a květ petrklíče.**

Z mařinky se dají samozřejmě dělat i výborné bowle, dokonce i nealkoholický pro mládež. Do moštu



či vinné šťávy se na půl hodiny vloží několik snítek mařinky. Po vyndání se bowle dá vychladit, před servírováním do ledničky. Je dlužno říci, že u mařinky platí o něco více než u jiných bylin přísloví, že se nic nemá přehánět a že v žádném případě tu neplatí, že čím více tím lépe! Mohlo by totiž dojít k pravému opaku toho, čeho chceme docílit – místo uklidnění by nám hlava mohla začít bolet! Snad jen do skříně s prádlem či šatstvem ji můžeme dát tolik, kolik chceme, aby obsah nám pěkně voněl – méně však už molům či jinému hmyzu.

JAK SE ZOTAVIT PO PORODU?

P Porod je pro ženu jedním z nejbolestivějších zážitků, který výrazně ovlivňuje její fyzický stav, ale i psychické rozpoložení. Po porodu by proto měly matky věnovat svému tělu i mysli zvýšenou péči zahrnující dostatečný přísun vitamínů a živin. Přestože v současnosti existuje nepřeberné množství doplňků stravy, nejvyšší jsou ty z přírodních zdrojů. K příležitosti Světového týdne respektu k porodu přinášíme tipy na využití přírodních zdrojů pro rychlé a účinné zotavení těla i mysli po porodu.

Ovoce, mořské řasy a chia semínka tvoří základ jídelníčku

Jednou z klíčových zásad poporodní péče je dostatek kvalitní a výživné stravy. Po porodu totiž nastává období, kdy se tělo potřebuje hojit, ale zároveň musí produkovat živiny i pro dítě. Proto je důležité konzumovat takové potraviny, které jsou bohaté na vitamíny, živiny a minerály. „Nejlepším zdrojem vitamínů je čerstvé ovoce, které obsahuje všechny esenciální vitamíny, potřebné pro zotavení po porodu. Dále je důležité si hlídat dostatečný příjem bílkovin. Ty jsou základem pro správný růst dítěte i regeneraci poškozených tkání matky. Výborným zdrojem přírodních proteinů jsou mandle, slunečnicová semínka a především mořské řasy,“ radí Jan Petr ze společnosti Vitalvibe, která je předním českým dodavatelem bio a raw doplňků stravy. „Matka by měla konzumovat i dostatečné množství vápníku, který ovlivňuje tvorbu mateřského mléka, železa a jódu. Ideálním zdrojem těchto minerálů jsou semínka chia,“ dodal Petr.

Oléj z heřmánku a cypřiše dezinfikuje

Využívání esenciálních oléjů před, během i po porodu má blahodárný vliv na psychický i fyzický stav matky. Je však důležité, aby použité oleje byly stoprocentně přírodní. Ty syntetické, byť jen z části, totiž zatěžují a znečišťují organismus a olej se tak mívá svým účinkem. Správně vybrané éterické oleje mohou zmírnit bolest, ulevit od napětí,

napomoci správnému dýchání a celkově přivodit pocit uvolnění, pohody a harmonie. Éterické oleje je možné aplikovat několika různými způsoby. Pro uvolnění oleje do vzduchu se využívá aromalampa, případně se dá olej nakapat na kapesníček a inhlovat. Přímo na tělo jej pak lze nanést masáží nebo v koupeli. Zatímco olej z levandule je vhodný pro masáž hráze, esenciální výtažky z heřmánku římského či cypřiše zase pomáhají díky svým antiseptickým a analgetickým účinkům v době po porodu.

Šípky a bambucký máslem proti striím

Těhotenství a porod jsou velkou zátěží i pro pokožku. Po porodu ženy často trpí vytahanou kůží v okolí břicha nebo malými načervenalými jizvami, takzvanými striemi. Tyto malé prasklinky vznikají většinou na břichu, bocích a prsou velkým napnutím a tlakem pokožky, přičemž dojde k narušení kolagenových sítí zajišťující elasticitu kůže. Přestože se vzniklých strií již nelze definitivně zbavit, výběrem správné stravy lze jejich vzniku předejít. „Základem by měly být potraviny bohaté na vitamín C, který výrazně ovlivňuje tvorbu kolagenu. Výborným zdrojem je camu camu, brokolice, květák, kiwi, a především šípky. 100 gramů šípků obsahuje až 747 miligramů vitamínu C,“ sdělil Jan Petr. Odborníci rovněž doporučují užívat proti striím bambucké nebo kakaové máslo. Obsahují totiž přírodní oleje, bohaté na ami-

FAZOLE LÉČÍ

Mohou snížit tzv. špatný cholesterol, pomáhají předcházet rakovině. Mají je „předepsané“ v jídelníčku lidí, kteří chtějí upravit svoji váhu, stabilizují i hladinu krevního cukru.

Obsahují velké množství bílkovin. Bez nich bychom se cítili unavení a malátní. Podle toho, jaké jsou fazolky barvy, léčí různé nemoci. Například tmavé potěší nemocné ledviny, zelené zase pozitivně ovlivňují játra a močové cesty.

Fazole obecně omlazují a posilují srdce a krevní oběh

Protože v nich lze nalézt železo, vápník, draslík, vitamin C, B a stopové prvky jako mangan a molybden.

Pokud si fazole dopřeje těhotná maminka, zajistí, že se její plod bude správně vyvíjet. Může za to kyselina listová.

Více na: <http://www.vylecime.cz/>

nokyseliny, antioxidanty a vitamín E, který zajišťuje regeneraci kůže.

Koktejl nebo kapsle z placenty přispívají k hojení ran

V moderní západní společnosti je konzumace placenty často tabuizována. Placentu přitom pojídali již před 1 500 lety v Číně a dodnes je součástí tamní medicíny. Má totiž jedinečné vlastnosti díky tomu, že je bohatá na proteiny, vitamíny E a B6, železo a obsahuje hormon oxytocin. Tyto látky mají pozitivní účinky na fyzické zotavení, napomáhají k zavinutí dělohy, celkovému hojení ran po porodu a k tvorbě mléka. Zároveň působí pozitivně na psychiku, především v boji proti depresím a výkyvům nálad. Placentu je v současnosti možné konzumovat různými způsoby. Ihned po porodu se z ní dá vyrobit koktejl, nebo se po vzoru tradiční čínské medicíny přemění do kapslí.

Cvičení zaměřte na pánevní dno

Matka by po porodu neměla zapomenout ani na dostatek pohybu. Ideální doba, kdy by měla začít, záleží na způsobu porodu. Zatímco po císařském řezu je nutné se zvýšenou fyzickou aktivitou počkat, až se zahojí jizvy, po vaginálním porodu může žena začít cvičit pár dní po porodu. Vhodným počátečním cvičením jsou dýchací cviky, poté lze přejít na protahování nebo jógu. Klíčové je postupně zpevňovat svaly v oblasti hýždí a pánevního dna, dále posilovat břišní stěnu a prsní svaly, čímž se podpoří laktace. Správné cvičení rovněž napomůže k uvolnění páteře, zlepšení cirkulace krve v dolních končetinách a odstranění otoků i k celkovému okysličení těla. V prvních měsících po porodu by se však tělo nemělo výrazně přetěžovat. Bohatě postačí, když žena cvičení věnuje půl hodiny denně.

TZ Vitalvibe

Tak chutná léto.



Garance kvality při výrobě biočajů a biokoření SONNENTORU 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. SONNENTORU dnes patří mezi přední výrobce v oblasti bylin, čajů a koření z ekologického zemědělství.

V létě je třeba aktivně dodržovat pitný režim. Zapomeňte na přeslazené nápoje, po kterých dostanete ještě větší žízeň. Vždyť příroda kolem nabízí bohaté chutě a vůně. Nechte se jimi unést a vychutnejte si nápoj bez přídavných konzervantů, barviv, umělých aromat a jiných, pro přírodu nepřírodných látek.

Když si čajová konvice na chvíli udělá dovolenou, je tu léto a čas na Ledový džbánek od SONNENTORU.

Skrz sklenici ledového čaje vypadá svět opravdu blaze.

Stačí jeden pyramidální sáček na 250 ml (nebo čtyři sáčky na 1 l) studené vody a nechat stát 20–25 minut. Tento čaj lze připravit i klasickým způsobem – zalitím horkou vodou, nebo jednoduše studenou vodou z kohoutku.

Ledový džbánek – černý čaj, rooibos

Černý čaj spolu se sladoučkým rooibosem a osvěžující mátou vám pomohou zahnat žízeň i v nejparnějších letních dnech.

Ledový džbánek – jahoda, zázvor

Horké letní odpoledne osvěží ovocná chuť šťavnatých jahod a příjemná štiplavost zázvoru.

Ledový džbánek – čokoládová máta, verbena

Osvěžující směs čokoládové máty a verbeny povzbudí vaše smysly a dodá letním chvílím podmanivou příchut.

Tip: Rádi mlsáte? Roztrhněte vyluhovaný sáček a pochutnejte si na měkkých kouscích ovoce.



Na začátku byl přechod zemědělského podniku k ekozemědělství

VESELÁ BIOFARMA – ZAKLADATELÉ HOSPODAŘÍ

V krásné kopcovité krajině na okraji Ždánického lesa v obci Velké Hostěrádky na jižní Moravě se nachází ekologická farma VH Agroton, jejíž přechod na EZ uskutečnila roku 2008 (dnes kolem 370 ha orné půdy) firma PRO-BIO, obchodní společnost, Staré Město pod Sněžníkem, aby si zabezpečila dostatek zrnin v biokvalitě pro svoje zpracovatelské a obchodní aktivity.



Teplé klima a struktura podniku zaměřeného na rostlinnou produkci, umožňuje pěstovat řadu tržních plodin. Poloha nedařleko od Brna je jako stvořená pro šetrné ekologické zemědělství a jeho propagaci, farma sousedí s ekovínářstvím Veritas, s. r. o., a v blízkém okolí hospodaří další ekologičtí zemědělci. Na ekostatku se pěstuje špalda, pšenice, pohanka, sója, oves nahý apod. Ekologické zemědělství má nejen svoji produkční funkci. Neméně důležitý je i jeho význam v ochraně životního prostředí a krajiny a je i dobrým příkladem trvale udržitelného rozvoje pro ekologickou výchovu.

Vznik Veselé biofarmy

V poslední době jsme zvyklí hovořit o ekologickém zemědělství (EZ) zejména v souvislosti s dotacemi, jeho postavením v agrární politice, odbytem biopotravin či údržbou krajiny. Hospodaření bez chemie, s využitím zásad preventivních opatření i moderních metod a techniky však vyžaduje kromě dotací a politické podpory i pořádný kus selského fortele a umu. Na to se tak trochu zapomíná. Možná proto je u nás tak málo ekofare, které hospodaří na orné půdě s tržní produkcí biopotravin. Praktické zkušenosti chybí nejen zemědělcům, ale i studentům a mnohým poradcům. Velké povědomí o tom, jak to chodí na skutečné ekologické farmě v produkční oblasti ČR, nemají ani spotřebitelé a odborně zainteresovaná veřejnost (zahradkáři, ochránci přírody, úředníci, aj.). V České republice není dostatek modelových farem

v produkčních oblastech (orná půda, trvalé kultury, zelenina), které by byly na dobré odborné úrovni, měly komunikativní a renomovaný personál a zároveň byly ochotné otevřít se široké veřejnosti.

Stejně tak VH Agroton, je především produkční farma, jejíž zaměstnanci nemají během vegetačního období tolik času ukazovat veřejnosti taje ekozemědělství v praxi. Proto v rámci této velké farmy vznikla „malá farma“, která zde od roku 2014 plní převážně osvětově-vzdělávací činnost. Tato idea ukazovat, vysvětlo-

Sešla se zde skupina přátel, kteří se rozhodli své více než dvacetileté zkušenosti z různých pozic budování ekologického zemědělství (EZ) předat veřejnosti – **Martin Hutař, Jiří Urban, Karel Matěj, Petr Trávníček, Tomáš Mitáček**. Za tímto účelem založili spolek Veselá biofarma – spolek přátel ekologického zemědělství, jehož cílem je ukázat, že ekologicky hospodařit je rozumné a normální a že produkce biopotravin není žádný luxus, a proto by se biopotraviny měly stát běžnou součástí spotřeby v České republice.

Ve Velkých Hostěrádkách provozuje Veselá biofarma malou ekofarmu (od začátku roku 2016 s certifikovanými plochami v EZ) s těmito ukázkovými provozov:

- ❑ **Pěstování léčivých a aromatických rostlin, certifikované volné sběry, sušení a výroba čajů.**
- ❑ **Polní pěstování brambor a zeleniny.**
- ❑ **Selská biozahrada (ovocné stromy, keře, ovoce, zelenina a okrasné rostliny).**
- ❑ **Ukázková ekologická vinice.**
- ❑ **Malé zpracování ovoce a zeleniny (zavařování a sušení).**



Práce na poli – Tomáš Mitáček.

Dále pořádá praktické kurzy pro zemědělce, provádí exkurze, nabízí jednodenní vzdělávací semináře pro učitele v rámci DVPP zaměřené na léčivé rostliny, byliny a koření. Provozuje ekocentrum s poradenstvím v oblasti biopotravin, ekozemědělství, ochrany přírody, péče o krajinu a udržitelného rozvoje.

Karel Matěj při práci v sadu.



vat a předávat smysl ekologického hospodaření se všemi pozitivy odborné i laické veřejnosti, dětem, zákazníkům a přátelům, se zrodila před více jak třemi roky při vysazování čtyř lip okolo zde zastavovaného křížku uprostřed pole přímo nad farmou (viz foto nahoře)..



Jiří Urban prodává biobrambory z Veselé biofarmy.
Sušárna bylin.



Projekt „Poznejte s námi, jak vznikají biopotraviny na ekologickém statku“

V rámci svých vzdělávacích a osvětových aktivit se spolek Veselá biofarma spojil s místní akční skupinou Oslavka, o. p. s., působící v jihovýchodní části kraje Vysočina kolem Náměšti nad Oslavou na propagaci EZ a regionálních biopotravin formou popularizačního projektu, který je určen zejména pro zájemce z Vysočiny a z Jihomoravského kraje, s možností účasti zájemců z celé ČR.

Cílem projektu s názvem „Poznejte s námi, jak vznikají biopotraviny na ekologickém statku“ je zvýšit povědomí spotřebitelů a odborně zainteresované veřejnosti v ČR o tom, jak se produkuje regio-

nální bioprodukty a biopotraviny na jižní Moravě a o praxi ekologického zemědělství v produkčních oblastech. Dalším cílem je zlepšit povědomí a odborné znalosti spotřebitelů a odborně zainteresované veřejnosti o oborech a jejich produktech, které nejsou v ČR (ve srovnání s EZ na TTP) velmi rozšířené:

- ❑ Regionální a domácí zpracování ovoce a zeleniny ve vazbě na ekologické zelinářství a ovocnářství.

- ❑ Zpracování a využití léčivých a aromatických plodin včetně certifikovaných volných sběrů a ekologické produkce.

- ❑ Využití a zpracování netradičních a minoritních plodin a propagace jejich ekologického pěstování.

- ❑ Výroba biovína a ekologické vinařnictví.

- ❑ Ekologický chov prasat a produkce biovepřového masa, zájmové chovy různých hospodářských zvířat.

Za tímto účelem projekt nabízí komplex aktivit v oblasti vzdělávací, informační i realizaci prakticko-poradenské činnosti. Aktivitu projektu jsou rozděleny do několika oblastí a obsahují 4 x den otevřených dveří na ekofarmě s praktickými ukázkami postupů zpracování rostlinné a živočišné produkce, tvorbu metodických a informačních materiálů, informační tabule popisující jednotlivé sekce ekofarmy, výrobu krátkého spotu a letáku pro informování veřejnosti a výrobu propagačních předmětů.

Důležitou součástí projektu je i PR a spolupráce s médii.

Jednotlivé semináře a dny otevřených dveří budou realizovány s ohledem na vegetační dobu v těchto oblastech:

- ❑ jarní den na ekofarmě se zaměřením na netradiční a minoritní plodiny – jejich pěstování v EZ, využití a zpracování a na ekologický chov prasat;

- ❑ druhý seminář a letní den na ekofarmě bude provoněn léčivými a aromatickými plodinami;

- ❑ třetí červencový seminář a den otevřených dveří na farmě se zaměří na domácí zpracování ovoce a zeleniny pěstovaných v EZ, způsoby konzervace a uchování;

- ❑ poslední podzimní den na ekofarmě bude patřit vínu – ekologickému vinařnictví a vinařství, výrobě vína.

Praktické semináře a dny otevřených dveří se budou konat v obci Velké Hostěrádky na modelové ekofarmě VH Agroton a Veselá biofarma, z. s. Dále bude zorganizována exkurze do firmy Sonnentor (Sluneční brána) v Čejkovicích, se kterou Veselá biofarma úzce spolupracuje při pěstování léčivých bylin a výrobě čaje Pohoda, a do ekologického vinařství Veritas ve Velkých Hostěrádkách.

Jarmila Urbanová

Foto – autorka, Vlastimil Trčka

www.veselabiofarma.cz

www.oslavka.cz



Petr Trávníček

Martin a Pavla Hutařovi



Stát zasévá nervozitu a ekonomické problémy mezi české zemědělce

Ekologičtí zemědělci se obávají, že výplatu agroenvironmentálních podpor a platby za ekologický způsob hospodaření v rámci Programu rozvoje venkova obdrží s výrazným zpožděním. PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců upozorňuje, že se tak sedláci dostávají do velmi komplikované situace. Problematický je proto pro většinu sedláků nejen samotný provoz firmy, ale i plánování investic nebo plnění dalších závazků.



Státní zemědělský a intervenční fond (SZIF) sice 13. ledna 2016 informoval, že pro **Agroenvironmentální opatření (PRV 2007–2014)**, **Agroenvironmentálně klimatické operací (PRV 2015–2020)** a **Ekologické zemědělství** předpokládá letos začátek vydávání rozhodnutí s několikaletým zpožděním.

„Na druhou stranu zrovna končí příjem žádostí na plošná opatření v rámci Programu rozvoje venkova pro rok 2016, přitom administrace opatření z roku 2015 není ve většině případů uzavřena. Dokonce většina našich sedláků ještě neviděla ani rozhodnutí o dotaci. Chápeme, že v tomto roce přibýlo nových závazků, jsou nová pravidla a vše je třeba administrovat, ale tento postup vůči zemědělcům přináší obrovské problémy. Obáváme se, že z avizovaných několika týdnů zpoždění mohou být reálně i měsíce, a to pro mno-

hé může být likvidační – mzdy zaměstnancům, splacení závazků bance, provozní výdaje na naftu apod. – to vše sedláci musí platit každý měsíc. Stát přitom své závazky vůči nim v termínu neplní,“ upozorňuje **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Vedení PRO-BIO Svazu považuje přístup SZIFu za nepřijatelnou liknavost. Ekologicky hospodařící sedláci totiž uzavřeli závazky již 15. května 2015 a podmínky ze své strany již řadu měsíců museli plnit. PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců apeluje na Státní zemědělský intervenční fond, aby problematiku podpor pro agroenvironmentální opatření a ekologické zemědělství začal urychleně přednostně řešit.

Nové programovací období s novými pravidly totiž zřejmě navíc přinesou i řadu

nedorozumění, která povedou k odvoláním, což výplaty ještě více zbrzdí. Panují obavy, že se bude opakovat situace, jaká byla např. před deseti lety, kdy rovněž v polovině května ještě nebylo vydáno žádné rozhodnutí k podopatření Ekologické zemědělství. „Přestože zemědělci i jejich případní věřitelé stále počítají, že platby budou mít na svých účtech do měsíce a půl, nervozita v sektoru – i díky negativním zkušenostem z minulosti – stoupá. V opačném případě jsme odhodláni vše řešit s vedením ministerstva,“ uzavírá **Kateřina Urbánková**.

V České republice ve v současné době 4 356 ekologických zemědělců, kteří jsou řádně zapsáni v Registru ekologických podnikatelů, tudíž je jejich ekologický způsob hospodaření pravidelně kontrolován a mají právo čerpat platby za ekologické zemědělství z Programu rozvoje venkova. Ekologické zemědělství přináší řadu pozitivních externalit, jejichž vyčíslení přesahuje výši dotací, ať se jedná o ochranu vody, půdy či biodiverzity.

POZNÁMKY:

Podrobné informace k opatřením na stránkách MZe ČR: http://eagri.cz/public/web/file/454293/_1460097218848.pdf

http://eagri.cz/public/web/file/454290/_1460097102056.pdf

Soška pro NEJLEPŠÍHO SEDLÁKA PRO-BIO Svazu putuje do Štítné nad Vláří

Ekofarma JAVORNÍK CZ, s. r. o., byla vybrána radou PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců jako nejlepší členská ekologická farma za rok 2016. Vyhlášení Nejlepšího sedláka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců 2016 se uskutečnilo 21. května 2016 ve Velkých Albrechticích u příležitosti dne otevřených dveří na Ekofarmě Šťastná koza, která titul získala v předchozím roce.

„Ekofarma Javorník je příkladem dobré praxe v podání velkého podniku. Je důkazem, že ekologické zemědělství je řešením nejen pro malé rodinné farmy, ale také pro podniky o rozloze stovek hektarů a několika desítek zaměstnanců,“ říká **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO svazu ekologických zemědělců.

Farma ve Štítné nad Vláří se zabývá nejen klasickou zemědělskou prvovýrobou, ale věnuje se řadě doplňkových činností. Biomléko, které vyprodukuje, zpracovává ve vlastní malé mlékárně, která je mj. jediným výrobcem biohermelínu v ČR. Chov skotu masného plemene SIMENTAL na pastvinách malebné krajiny Bílých Karpat zaručuje místním lidem dostatek kvalitního masa. Farma uvažuje do budoucna o vybudování vlastní boudárny. Podnik je také významným producentem pšenice špaldy, a proto se zaměřujeme v poslední době i na výrobu špaldového pečiva, se kterým získali řadu ocenění. Sady ke kulturní krajině patří, proto od roku 2004 farma obnovuje tradici pěstování ovoce. Nyní je pěstuje převážně rezistentní švestkové ovoce, které je zhodnoceno ve faremní pálenici.

„Ačkoliv se jedná o rozlohou velkou farmu, je vzorem pro ostatní hospodáře. Samozřejmě splňuje všechny podmínky ekologického zemědělství – včetně welfare zvířat, ale také se věnuje ochraně přírody a krajiny v CHKO Bílé Karpaty. Zapojila se mj. i do projektu, jehož cílem je navrátit krajině její původní funkce,“ doplňuje **Milan Drgáč**. Z nezemědělské činnosti podnik provozuje pilu, čerpací stanici i obchod.

Turisté mířící do Bílých Karpat se zde také mohou ubytovat. Ředitel společnosti JAVORNÍK CZ, s. r. o., **Josef Tománek** si ocenění, které se farmě pod jeho vedením dostalo, váží. Zve všechny, kdo se chtějí podívat, jak ekozemědělský podnik vypadá, aby se přišli podívat na Den otevřených faremních vrat, který se uskuteční v sobotu 10. září 2016.

V roce 2015 byla oceněna Ekofarma Šťastná koza Markéty Toběrné. Tato farmářka chová tři desítky koz a dvě dojnice na malém hospodářství ve velkých Albrechticích. Popřála „Sedlákovi“, ať je v dobrých rukou. O tom, že bezesporu bude, ji ujistil **Milan Drgáč** správce PRO-BIO regionálního centra Bílé Karpaty, pod které nově oceněná farma spadá. Ekofarma Javorník představuje jiný typ hospodářství – velký podnik s vysoce diverzifikovanou činností. Obě oceněné farmy jsou zcela odlišné příklady ekologického zemědělství v České republice.

(syh)





Exkurzia na farmu

BIODYNAMIC

Počas tohtoročného zájazdu Zväzu Ekotrend Slovakia na svetovú výstavu BioFach Norimberg nás pán Johann Moscon pozval na jeho biodynamickú farmu, a tak sme sa asi tridsiati záujemcovia stretli v druhej polovici mája v Libichave.

Túto obec nájdete v trencianskom kraji v okrese Bánovce nad Bebravou. Práve tu sa rozhodol Johann pred desiatimi rokmi založiť spoločnosť Biodynamic. Johann je pôvodom Talian z Južného Tyrolska. Je to človek telom i dušou spriaznený s prírodou, čo vidieť všade na vôkol.

O čom je biodynamika?

Biodynamické poľnohospodárstvo je v zásade vyšší level ekologického poľnohospodárstva.

Podnik je chápaný ako uzavretý cyklus:

- * má rastlinnú i živočíšnu výrobu, tj. aj krmivá a hnojivá pochádzajú z vlastného podniku,
- * každý podnik je iný vďaka klimatickým, pôdnym a geografickým podmienkam v súvislosti s individualitou samotného hospodára,
- * používajú sa špeciálne preparáty pripravované z liečivých rastlín a živočíšnych orgánov, pričom zmyslom hnojenia nie je dodávať pôde živiny, ale pôdu oživiť,
- * pri pestovaní rastlín sa kladie dôraz na to, aby rastliny boli odolné voči vonkajším vplyvom,
- * v chove zvierat má dominantné postavenie hovädzí dobytok,
- * jedná sa zväčša o rodinné podniky so sociálnymi väzbami.

Zivočíšná i rastlinná spolu

Na farme v Libichave je evidentné, že biodynamické poľnohospodárstvo nieje



Johann Moscon pri vykopávaní kravských rohov.

len hospodárenie, je to životný štýl. Hospodária tu na výmere 170 hektárov, z toho na 120 hektároch pestujú jablká. Najviac sú tu zastúpené odrody Rubinola a Topás. Celkovo majú sedem rezistentných odrôd: Rubinola, Rosana, Selenia, Florina, Melodie, Otava, TSR a štyri nerezistentné: Braeburn, Gala, Jonagold, a Fuji.

Okrem ovocia chovajú aj zvieratá – škótsky dobytok highland, ošípané mangalice, hydinu, kone a samozrejme včely.

Prečo práve tu sa rozhodol Johann žiť?

Odpoveď je až príliš „slovenská“. Keď mu pri návšteve priateľa v Štiavnických vrchoch pred desiatimi rokmi ukradli auto



Mgr. Miloš Homola pri drvení kremeňa.

a on musel u nás pobudnúť dlhšie, ako plánoval, vtedy mu naša krajina učarovala. Po pár mesiacoch kúpil jablonoňový sad a začal si plniť svoj sen – vytvoriť biodynamickú farmu podľa Rudolfa Steinera.

Tých účastníkov exkurzie, ktorí sa stretli s pojmom biodynamické poľnohospodárstvo po prvýkrát, veľa vecí prekvapilo. Mali nekonečné množstvo otázok. Johann im s veľkým zánietením ochotne a trpezlivo odpovedal a všetko vysvetľoval. Dal nám možnosť byť pri výrobe jednotlivých biodynamických preparátov, ktoré majú priaznivý vplyv ako na úrodnosť pôdy, tak aj na zdravotný stav rastlín.

Výroba preparátov

Najprv sme zbierali kravský trus – kravince, potom sme spolu vykopávali kravské rohy naplnené kravicami, ktoré boli zakopávané na jeseň. Nasledovala práca s pozbieraným trusom, do ktorého Johann primiešaval rôzne komponenty. Vyrábali sme „roháčik“ aj „kremenáčik“.



Ing. Boris Baláž, člen predsedníctva Zväzu, bol tiež užitočný.



V jablčnom sade.



Výroba preparátov.

Hodinu bolo treba prehadzovať hnoj.



➤ Ukázal nám ako sa majú správne kladovať kompostové preparáty (kamilkový, žihľavový, púpavový, rebríčkový a z dubovej kôry), ktoré majú vplyv na prítomnosť a aktivitu organizmov v komposte. „Ich použitím sa skracuje čas potrebný na vytvorenie dobre vyzretého kompostu,“ povedal Johann.

Medzi jednotlivými činnosťami sme si mohli pohľadiť kone, vidieť stádo pasúceho sa škótskeho náhorného dobytky i nakrmiť mangalice. Pohostinnosť domáceho pána nemala konca, a tak sme priebežne ochutnávali z domácich produktov. Všetci účastníci boli veľmi spokojní a keďže nám prišlo aj počasie, tak sme túto exkurziu zhodnotili ako veľmi dobre strávený sobotný čas. Dohodli sme sa, že prideme aj na jeseň, keď sa budú zakopávať kravské rohy.

Všetkým záujemcom o biodynamické poľnohospodárstvo odporúčame navštíviť túto farmu, samozrejme po predchádzajúcom dohovore, veď viete, že ohlásené návštevy sú zväčša vítané na rozdiel od tých neohlásených. Kontakty nájdete na

www.biodynamic.sk.

Zuzana Homolová

Pozvánka na výstavu Agrokomplex

Aj tento rok budeme mať stánok počas výstavy Agrokomplex v Nitre v dňoch **18.–21. 8. 2016**.

Pozývame všetkých členov ako i potencionálnych členov, aby navštívili náš stánok v pavilóne M1. Tešíme sa na vás!

Ekotrend Slovakia
– zväz ekologického poľnohospodárstva
Michala Hlaváčka 21,
054 01 Levoča,
Slovenská republika
ecotrend@ecotrend.sk

AGROKOMPLEX 2016
43. medzinárodná poľnohospodárska a potravinárska výstava
XI. NÁRODNÁ VÝSTAVA HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT
18. – 21. 8. 2016, Nitra
CEFA
AGROKOMPLEX VÝSTAVNÍCTVO NITRA



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 špaldová, pšenica ozimná, slnečnica, proso, pohánka, kukurica, raž, triticales, sója, včelí bôb, jačmeň, ľan, semenka tekvice na olej, hrášok, bylinky a koreninové 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



Jarní postřik brambor, obilovin a ošetření vinohradu proti houbovým chorobám

Biologický fungicid Polyversum je registrován pro použití v ekologickém zemědělství proti plísni bramborové a kořenomorce bramborové, u obilovin pro použití v pšenici a ječmeni. 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 organismus 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 indukci 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.

Proti kořenomorce a plísni bramborové

Polyversum 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. Postřik během vegetace se provádí od růstové fáze BBCH 14 a může se opakovat po 7–14 dnech. Maximálně však 8 x za vegetaci. Dávka je 100 až 200 g přípravku na hektar plus 300 až 800 l vody na hektar.

Rezistence chorob obilnin

Obilniny se biologickým fungicidem Polyversum ošetřují foliární aplikací následovně. U jařin se první ošetření provádí v BBCH 21 – 23. Účelem ošetření je po-

tlačení zdrojů primární infekce fuzárií na pozemku a zároveň navození indukované rezistence v ošetřených rostlinách; potlačení půdních patogenů přežívajících na rostlinných zbytcích černání pat stébel (*Gaeumannomyces graminis*), stéblolam (*Pseudocercospora herpotrichoides*) a indukce rezistence proti dalším choro-

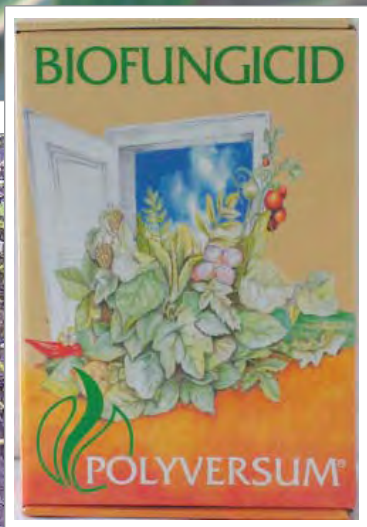
bám. Druhé ošetření se provede v BBCH 55 – 65. Účelem je potlačení *Fusarium* spp. v klasech. Dávka u těchto ošetření je 100 g/ha.

Proti houbovým chorobám révy vinné

Réva vinná se biologickým fungicidem Polyversum ošetřuje proti houbovým chorobám sazenic, např. *Pythium* spp., *Verticillium* spp., *Fusarium* spp. a *Botrytis cinerea*. Aplikaci zásah postřikem během vegetace je v dávce 0,25 g/ha, ve fázi od počátku vegetace asi ve 14 denních intervalech, interval lze snížit na 5–7 dní v závislosti na tlaku choroby a místních podmín-



Plíseň bramborová



Braničnatka

kách. Účelem je ochrana před plísni šedou (*Botrytis cinerea*) a plísni révou (*Plasmopara viticola*).

Polyversum je možno mísit s kapalnými hnojivy, herbicidy, insekticidy a regulátory růstu bez fungicidních účinků.

Ing. Radka Povová

Více informací získáte na www.biopreparaty.eu

JIHO-MORAVSKÝ KRAJ**SONNENTOR**

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

GRANO

Biopotraviny, byliny, čaje, bezpečková dieta, racionální výživa... ZBOROVSKÁ 5, BOSKOVICE

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ**Zdravá výživa**

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

ŽIŽKOVO NÁM. 2, BRUNTÁL

ZDRAVÉ POTRAVINY

Biopotraviny, byliny, čaje, bezpečková dieta, racionální výživa. Tel.: 602 827 250, www.zdravepotravyinostrava.cz

NA HRADBÁCH 15, OSTRAVA

OLOMOUCKÝ KRAJ**PÍ-CENTRUM Olomouc**

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

ZLÍNSKÝ KRAJ**KRAJINKA**

Makrobiotický, vegetariánský a bezpečkový sortiment, biopotraviny, prodej a distribuce Pí-vody, biokosmetika, ekologická drogerie, gemoterapie. PŘEDNÁŠKY, OCHUTNÁVKY a PORADENSTVÍ.

Tel.: 773 544 462, Fax: tel.: 608 044 462, www.krajinka.cz

SLOUPSKÉHO (MINAS) 1197, UH. HRADIŠTĚ

BIOMARKET

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

NÁM. TGM 6, OD PRIOR, ZLÍN

Jihočeský kraj**SLUNEČNICE**

Prodejna zdravých potravin, biopotraviny, bioovoce a zeleniny, biovína, máme čerstvé biopečivo, čerstvé šťávy, žitný kváskový chléb, dia a bezpečková dieta, gemmoterapie, včelí produkty, přírodní kosmetika, ekol. prostředky, literatura ad., www.slunecnice-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

Bezpečkové potraviny, čaje, vína, biopotraviny, aromaoleje, vitamínové a minerální doplňky, keramika, žitný kváskový chléb... Tel.: 775 145 813

JANA AUTENGRUBERA 167, PACOV

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, večeře – 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, biopotraviny, bezpečkové 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, večeře, svačiny, celozrnné pečivo, zákusky a dezerty bez cukru, biopotraviny, biokosmetika. Tel.: 463 351 435, www.bio.spalda.cz

PALACKÉHO TRÁDA 64, PARDUBICE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Biopotraviny, bezpečková dieta, dia výrobky, vitamíny, čaje, tel.: 465 524 642. BARCALOVA 143, ÚSTÍ N. O.

PLZEŇSKÝ KRAJ**BIO-DIA, ZDRAVÁ VÝŽIVA**

Biopotraviny, bezpečková dieta, dia výrobky, vitamíny, čaje...

HRUŠKOVA 87, DOMAŽLICE

SLUNEČNICE – OBCHOD, JÍDELNA A RESTAURANT

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

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

JUNGMANNOVA 4, PLZEŇ

STŘEDOČESKÝ KRAJ A PRAHA*** Hostivický jarmark**

Lokální selské produkty a biopotraviny, čerstvé mléko, sýry, pečivo, vejce, maso, zeleninové bedýnky, výrobky pro děti či diety, přír. kosmeti-



Zemědělské trhy začínají... prověřte si zda prodávají to, co uvádějí.

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

Biopotraviny, 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, biopotraviny, bezpečková dieta, bylinná kosmetika. Zajistíme analýzu stopových prvků z vlasů, poradna pro výživu a suplementaci. Tel.: 728 353 067, herba.grohoval@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,

meda@bio-obchod.sk, www.bio-obchod.sk,

MIEROVÉ NÁMESTIE 29, 911 01 TRENCÍN

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

* nově zařazené prodejny

• prodejny PRO-BIO Svazu EZ



**biovíno
z Mikulova**

www.marcincak.cz

Těhotenský pésticí olej

Nepostradatelný již od 2. trimestru těhotenství. Chrání pokožku tam, kde dochází k nejvyššímu pnutí vzhledem k přibývajícím vázám, abychom zamezili vzniku nežádoucích prasklinek, tzv. strií. Je koktejlem těch nejlepších bioolejů jako je mandlový, slunečnicový, sezamový nebo pupalkový. Příjemným obohacením je zklidňující levandule a neroli i vitamin E. Olej je vhodný používat před porodem po něm po dobu 6 až 12 měsíců.

Olej na masáž hráze

Na porod se můžete připravit už šest týdnů před očekávaným termínem. Do běžné péče o tělo po koupeli jednoduše přidejte masáž hráze speciálním olejem. Tkáň hráze se stane pružnější a snadněji odolá tlaku při porodu. Tím mnohonásobně zvýšíte šanci na porod bez nutnosti nastrožení i rychlou poporodní rekonvalescenci. Přípravek je směsí vybraných bioolejů s přidavkem geranie, levandule a vitamínu E.

INZERÁT ŘÁDKOVÝ V BIO

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

REDAKCE:
Jungmannova 1403
Hradec Králové
tel.: 608 476 828
vhpress1@seznam.cz
redakcebio@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 červnu 2016,
ročník 20, č. 6

BIO registrováno: MK ČR E 11409,
ISSN 1805-3548-48

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

Jazyková úprava:
redakce

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

Rozšiřováno prostřednictvím prodeje
zdravé výživy a předplatného.

Distribuce na Slovensku

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

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

INZERCE

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

Plošná firemní inzerce 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



87 stran teorie, 222 receptů,
cena **385 Kč**

MEDICA PUBLISHING

Kváskový chleba
Stran 120, brož., cena 199 Kč **436**

Stručná celozrná kuchařka Bio
70 stran, brož., cena 99 Kč **439**

Jarní a zimní zeleninové menu
Stran 148, brož., cena 149 Kč **438**

Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka
Stran 72, brož., cena 89 Kč **411**

Automatická domácí pekárna
Stran 120, cena 199 Kč **423**

Luštěniny + hrášek a fazolky
Stran 84, brož., cena 96 Kč **421**

TOFU – zdravě bez cholesterolu
Brož., 80 stran, cena 109 Kč **415**

Nudle, špagety a spol.
Brož., 98 str., cena 89 Kč **416**

Tvaroh a čerstvé sýry...
Brož., 132 str., cena 129 Kč **417**

České ovoce v kuchyni
Brož., str. 64, cena 49 Kč **419**

AMARANTH
Stran 64, brož., cena 89 Kč **401**

VAŘÍME DĚTEM chutně a zdravě
Stran 338, vázaná, cena 352 Kč **412**

3x MUDR. J. Hofhánzlová:
Atopický ekzém – alergie – astma
Str. 172, brož., cena 211 Kč **429**

Polévky a kašičky pro nejmenší
Str. 100, brož., cena 199 Kč **413**

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

Stran 274,
formát 155 x
225 mm,
pevná vazba,

Nastávající a kojící maminky si vaří chutně a zdravě

Stran 112, brož., cena 229 Kč **426**

P. Momčilová: Stručná CELOZRNÁ BIO kuchařka

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

RETRO kuchařka – Domácí recepty z 19. a 20. století

Str. 146, brož., cena 129 Kč **432**

Špalda a ječmen
Stran 116, brož., cena 159 Kč **420**

Oves a žito
Brož., str. 80, cena 75 Kč **418**

Oldřich Dufek: Zvěřina a lahodná masa
Brož., 104 stran, cena 196 Kč **425**

O. Dufek: Zeleninové saláty
Stran 96, brož., cena 129 Kč **422**

Vegetarián labužník – reedice
Brož. stran 64, cena 79 Kč **434**

Osteoporóza. Dieta při odvápnění kostí
128 stran, brož., cena 59 Kč **604**

Choroby ledvin a močových cest – dieta
176 stran, brož., cena 189 Kč **605**

Nemoci žlučníku a žl. cest
Dieta a rady lékaře

128 stran, brož., cena 189 Kč **608**

Choroby jater. Dieta a rady lékaře
128 stran, brož., cena 179 Kč **609**

Zácpa. Dieta a rady lékaře
88 stran, brož., cena 99 Kč **611**

P. Frič, O. Mengerová: CELIAKIE, Celiakie – bezlepková dieta a rady lékaře

Brož. stran 188, cena 239 Kč **610**

P. Horan: Štíhlá linie – Zdravé srdce
Stran 188, brož., cena 110 Kč **427**

Dr. Stanwayová: Léčebná výživa při běžných onemocněních

96 stran, A4, brož., cena 150 Kč **601**

Dr. McKenna: Alternativy k antibiotikům
Brož., 176 stran, cena 110 Kč **602**

Nemoci slinivky břišní. Dieta a rady
128 stran, brož., cena 189 Kč **607**

MUDR. D. Bartášková, O. Mengerová

CUKROVKA, Dieta a rady lékaře

180 stran, brož., cena 239 Kč **612**

Pavla Momčilová, Olga Mengerová

Česká kuchyně pro Váš krevní typ:
skupina 0, 88 stran za 129 Kč **402**

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

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

BIOINSTITUT OLOMOUC

BULLETINY – CENA 30 Kč
EKOLOGICKÉ OVOCNÁŘSTVÍ NA VYŠŠÍCH KMENNÝCH TVARECH **210**

ÚDRŽBA NÍZKOKMENNÉHO OVOCNÉHO SADU **211**

OCHRANA PECKOVIN **212**

OCHRANA JÁDROVIN 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 KOŘENINOVÝCH ROSTLIN V EZ (dotisk)
Cena 65 Kč **235**

PRODUKCE OSIV V EZ
132 stran, cena: 65 Kč **237**

AGROEKOLOGIE – východiska pro trvale udržitelné hospodaření (2010)

Bořivoj Šarapkatka a kolektiv
Počet stran 440, cena: 173 Kč **207**

Gert Wiltzerman: Rozhodnutí 1948
Cena 81 Kč **209**

Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky knih vybrali, vepište pomocí uvedených kódů (jsou uvedeny vpravo) na žlutou složenkou do rubriky Zpráva pro příjemce. Sečtete ceny a přičtete 50 Kč na poštovné za dvě publikace, od tří 60 Kč. Částku odešlete touto složenkou na adresu: PhDr. M. Vohralíková, vh press, Jungmannova 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



SONNENTOR

Biočaje a biokoření
Čejkovice u Hodonína

WWW.SONNENTOR.CZ

PŘEDPLATNÉ MĚSÍČNÍKU BIO 2016

● Předplatné 150 Kč od č. 7 pro individuálního předplatitele můžete uhradit na účet redakce: **2319256023 / 0800**. ● Noví předplatitelé musí poslat objednávku buď poštou, SMS na 608 476 828, případně z webu www.bio-mesicnik.cz ● Podrobné informace o obsahu měsíčníku a některé články v pdf (od roku 2005) jsou k dispozici na webu www.bio-mesicnik.cz.

Objednejte Bio jako dárek! Děkujeme předem všem věrným i novým předplatitelům!



Bio 9.7. 2016 Slavnosti Staré Město p. Sněžníkem

areál firmy PRD-BTD od 10:00 hod

téma
chléb & víno

hudební program
Luboš Pospíšil
Longital (sk)
Medial Banana
Bombardák

Změna programu vyhrazena

program dne
Vše o kváskovém pečení
Ochutnávka bio vín
Bioobčerstvení, Biojarmark
Špaldíkův dětský koutek
a ještě více...

host: Kamila Špráchalová

www.bioslavnosti.cz

Zvýhodněné vstupné na www.bioweb.cz do 30.6.2016.

Vstupné na místě: od 10 hodin: 70,- Kč dospělí, 30,- Kč děti / Od 18 hodin: 150,- Kč dospělí, 30,- Kč děti

hlavní partneři

Akce se koná za finanční spoluúčasti Olomouckého kraje

mediální partneři



NA PARTNERSTVÍ ZÁKZE

