

MĚSÍČNÍK PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT 11/2016



Ročník 20 • cena 30 Kč / 1 €

Haré Kršna ekologický dvůr
Měňanský kopr a spol
Čiřok pro výživu a pěstování
Biosůry na prvních místech

FOTO – Petr Dostálek

● ekozemědělství ● biodiverzita ● ekologie ● biopotravinu



Brána otevřená k podzimu...
FOO – redakce Bio

Obsah ZPRAVODAJSTVÍ

Anketa Strom roku 2016	2
Cesta kolem Světa	2
Čína: jeden ze čtyř největších biotrhů světa	2
Děti se rozhodly podpořit zvířata	2
Brontosaurus uklízí Krkonoše	2
Špičková vína potřebují hrozen bez reziduí	3

NAŠE TÉMA

Haré Křišna ekologický dvůr	4–6
-----------------------------	-----

K EKOLOGII

Dokážeme využít potenciál ekologického zemědělství?	
Konference Biosummit	6
Staré odrůdy ve školách	6

BIODIVERZITA

Spišské zelí, Měňanský kopr, trasený mak	8
Dumlíky a dumlíci	9

EKOZAHRADKA

Vodu z povodní do studní	10
Kaštany v kapse	10

BIOSPOTŘEBITEL

Cuketkovo prkénko: využití zbytků zeleniny	11–12
Poradna Waltraud Gregorové:	
Bolesti sleziny	12
Vaříme i nevaříme – z čiroku	13
Domácí příprava ovocných vín	14
Kalendář akcí	14

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Čirok pro naši výživu i pěstování	16
Pašovaná špalda nastartovala zájem o zdravou výživu	17
Biosféry na prvních místech	18
Projekt „Podpora farmářův a drobných výrobců potravin	19
Biofarma roka 2016	20
Zemědělec by neměl vyjet na pole bez rýče	21
Vydávání časopisu pro ekologické zemědělce	21
BIOPRODEJNY, KNIHOVNIČKA, TIRÁŽ, INZERCE	22–24

www.bio-mesicnik.cz

zpravodajství

Anketa Strom roku 2016

Do finále celostátní ankety postoupilo 12 finálových stromů, které vybrala odborná porota z 57 došlých návrhů. Hlasování probíhalo od 15. června do 10. října 2016. Anketa je charitativním projektem, a tak jste mohli jednotlivé stromy podpořit prostřednictvím dárcovských SMS, sběru podpisů na zpoplatněné hlasovací archy a nově také recyklací nefunkčních mobilů u společnosti ASEKOL (nefinanční způsob hlasování).

Výsledky jsme vyhlásili 20. října v Otevřené zahradě v Brně u příležitosti oslav Dne stromů v ČR. Stromem roku 2016 se stala Lípa na Lipce, která získala více než 55 tisíc hlasů. Zástupci lípy si odnesli poukaz na arboristice ošetření od firmy Prostrom Bohemia a převzali Cenu ASEKOL v podobě venkovní solární dobíjecí stanice. Lípa jako vítězka národního kola postoupila do mezinárodního hlasování o Evropský strom roku 2017, které se uskuteční v únoru příštího roku. Už teď budeme lípě držet pěsti.

Děkujeme všem, kteří stromy podpořili. O využití výtežku hlasování vás budeme informovat.

Cesta kolem Světa

V roce 1985 byla pod patronátem Českého svazu ochránců přírody v Třeboni otevřena Naučná stezka kolem rybníka Svět. Dne 30. září 2016 byla tato stezka po rekonstrukci znovuotevřena a na dvanáctikilometrové trase bylo umístěno 17 informačních tabulí. V rámci programu „Blíž přírodě“ sponzorovala firma NET4GAS zpřístupnění již asi 77 přírodních lokalit k poznávacím výletům, více www.bliz-prirode.cz. Je tady možnost poznat naučné trasy ve svém okolí či výhledově požádat o podporu pro svoji novou cestu. (jap)

Znovuotevření Naučné stezky kolem rybníka Svět.



Čína: jeden ze čtyř největších biotrhů na světě

Ačkoli Čína již řadu let patří mezi největší exportéry certifikovaných biopotravin do celého světa, oficiální data a statistiky o čínském trhu

doposud chyběly. Podle nyní dostupných dat se ukazuje, že ekologicky obhospodařovaná plocha, objem produkce bioproduktů a spotřeba biopotravin, katapultovala Čínskou lidovou republiku mezi největší světové trhy s biopotravinami na světě. Podle zprávy o trhu s názvem „Organic Industry Development Report of China“, bylo v roce 2013 v Číně vyprodukováno skoro 10 milionů tun bioproduktů, z toho sedm milionů pro domácí trh a zbytek na export. Téměř 600 000 tun bioproduktů bylo posbíráno z volného sběru v přírodě. Tento objem byl vyprodukován na 3,5 milionech hektarů zemědělských ploch a ploch s volným sběrem. Ekologické hospodaření se řídí čínským vládním nařízením a pravidly. Pro potřeby exportu se ale využívají i soukromé standardy světových certifikačních agentur jako jsou Ecocert China, Ceres, IMO a BCS (KIWI). Doposud bylo vydáno na 10 000 osvědčení pro bioprodukty a biopotraviny. (bio-info.cz)

Rusko: největší plocha bez GMO

V červenci tohoto roku schválila Ruská federace zákon, kterým se zakazuje pěstování genově upravených rostlin na jeho území. Tímto zákonem, který již podepsal také prezident Putin, se Rusko stává největším územím na světě, na kterém pěstování GM plodin není povoleno. (bio-info.cz)

Děti se rozhodly podpořit zvířata z farmy Toulcov dvora

Letos se konal již 11. ročník dětské výtvarné soutěže Toulcov dvora, střediska ekologické výchovy v Praze s názvem „Pomáháme zvířatům“. Vidět výstavu a podpořit zvířata zakoupením obrázků můžete až do 21. listopadu v Obchodním centru Hostivař. Cílem této soutěže je rozvíjet u dětí vztah ke zvířatům a touto zajímavou formou se připojit k jejich ochraně a péči. „Do letošní soutěže se nám přihlásilo více než 300 dětí, a tak vybrat výherce bylo neskutečně těžké,“ říká Lenka Skoupá, předsedkyně Toulcov dvora a také organizátorka této akce. Slavnostní vernisáž výstav se uskutečnila na Toulcově dvoře počátkem října v rámci Dne zvířat. Nyní je výstava umístěna v Obchodního centru Hostivař, kde si ji můžete prohlédnout nejméně do poloviny listopadu. Výstava je prodejní, takže každým zakoupeným obrázkem přispějete na krmivo pro zvířata, jež chovají na Toulcově dvoře. (ekoconnect)

Brontosaurus uklízí v Krkonoších

Na setkání Hnutí Brontosaurus v Horním Maršově přišlo přes osmdesát převážně mladých dobrovolníků. Uklízeli lesy, pomáhali v ekocentru Dotek i na kozí farmě. Tím zahájili podzimní pomoc přírodě, památkám i lidem. Na potáborovém setkání navazujícím na letní akce se v Horním Maršově v Krkonoších mimo vzdělávacího i kulturního programu účastníky čekala dobrovolnická pomoc místním. Účastníci se tak navnadili na podzimní sezónu plnou dalších brontosauřích akcí. (ekoconnect)

Špičková vína potřebují hrozen bez reziduí

Rozhovor s Ing. Milanem Hluchým

„Vinaři musí postupně sami pochopit, že je pro ně hospodaření v ekologickém režimu dlouhodobě výhodné, nelze je k tomu nutit,“ říká zakladatel a předseda spolku Ekovin Dr. Ing. Milan Hluchý v rozhovoru, který si můžete přečíst v říjnovém čísle časopisu Wine & Degustation. Článek o tom, proč špičkoví vinaři přechází do ekologického režimu, jak důležité je pro rozvoj jakéhokoliv odvětví kvalitní poradenství i o tom, proč by se zemědělci měli znovu naučit vnímat půdu jako na to nejcennější, co mají.

Z článku: **Proč myslíte, že je v poslední době takový zájem o hospodaření v ekologickém režimu?**

„Špičková vína vyžadují hrozen absolutně bez reziduí pesticidů. Jenom s takovým hrozem si může vinař takzvaně hrát. Může nakvášet při nízkých teplotách, macerovat, může opravdu úspěšně spontánně kvasit, kouzlit ve sklepech. Když to stejné aplikujete na běžně ošetřovaný hrozen, výsledky bývají mnohdy hrůzostrašné. Mošty pořádně nekvasí, nefunguje to. Všechny procesy pěstování révy, produkce hroznů a výroby vína jsou totiž pomyslný uzavřený kruh. Vše na sebe na-

vazuje a do sebe zapadá. Nemůžete změnit jednu věc někde uprostřed procesu a myslet si, že to bude fungovat...“

Jak jsme na tom v porovnání s ostatními evropskými zeměmi? Mají i tam stejné stanovené podmínky pro hospodaření v integrovaném nebo ekologickém systému zemědělství?

„V režimu ekologické produkce je rozdíl pouze v samotném konkrétním hospodaření, protože každý bojujeme s trochu jinými výzvami. Jiné problémy řeší vinaři na jihu Evropy, jiné na severu. Je rozdíl hospodařit v přímořském klimatu či čistě kontinentálním. Z hlediska regulí ale všichni vychází ze stejných pravidel, je jasné stanovený seznam ekologických prostředků. Na žádné jiné vinař nemůže sáhnout, jinak nedostane certifikaci. Více méně podobně to funguje i celosvětově.“

Myslíte, že je možné mít někdy v budoucnu všechny vinice v České republice v režimu ekologické produkce hroznů?

„Teoreticky ano. Dostatečně vzdělaný a fundovaný vinař by to měl z hlediska technologického či biologického zvládnout. Prakticky to ale dříve než za 50 let nevidím. Musí se změnit především myšlení těch samotných vinařů, oni musí chtít. To nejde jen tak shůry rozhodnout či na-



stavít. K tomu nemůže být nikdo nucen. Sociální inženýrství nefunguje nikde na světě.“

Celý rozhovor s Ing. M. Hluchým najdete ve Zveřejněno ve WINE & Degustation 10/2016.. V tištěné verzi časopisu si můžete přečíst také názory a zkušenosti vinařů, kteří do EZ systému přešli (v el. verzi není dostupné).

Více na: <http://www.w-d.cz/clanky/rozhovory/dr-ing-milan-hluchy/>

Zdorj: ČTPEZ



khadi®

100% rostlinné barvy na vlasy Khadi®

• ČERNÉ • HNĚDÉ • ČERVENÉ • BLOND

to pravé
**PŘÍRODNÍ
BARVENÍ
bez chemie**

VE VÍCE NEŽ 350 PRODEJNÁCH
A SALÓNECH V ČR A SR

WWW.KHADI.CZ
TEL. 734 829 092



V sortimentu také • ajurvédské bylinné šampóny • vlasové, pleťové a tělové oleje • pleťové masky ...



HARÉ KRIŠNA EKOLOGICKÝ DVŮR

K ekologickému zemědělství se dostalo přirozeně s náboženskou filozofií, kterou přijali stoupenci hnutí Hare Krišna v České republice. Komunita u Benešova je součástí mezinárodní struktury hnutí, které se z Indie dostalo do celého světa. Václav Lichtág v devadesátých letech zakoupil pro komunitu restituovaný statek po panu Lehkém u Městečka u Benešova a spolu s přijetím víry zde začal on a další členové hnutí, později jejich rodiny, hospodařit na 35 hektarech polností podle přístupů daných tímto náboženským směrem. (Blíže viz další příspěvek.)

Začátky s koňmi

Statek „křišnovci“ postupně opravovali a hospodařit začali v roce 1990, a to pomocí volů a koní. Pěstovali zeleninu a obiloviny. Nikdo z komunity neměl zemědělské vzdělání, vše se museli naučit. Pan Lichtág měl ale z rodiny zkušenosti od prarodičů. Museli zpočátku zvládnout majetkové nevyjasněnosti i přijmout různé předpisy a pravidla pro zemědělskou činnost i stavební předpisy.

Hospodařit začali opravdu tradičně, jako v první polovině 20. století, když orali, se-li a sklízeli pomocí jednoduchých strojů – stavěli snopy, mlátili mlátičkou... To měli ve dvaceti letech ještě dost sil. Zkoušeli pracovat a žít opravdu co nejvíce soběstačně.

Pole však nestačila komunitu uživit rostoucí se komunitě, tak dvě až tři velké rodiny. Pokud mají členové další potřeby než jen jídlo, tak jen zemědělská činnost, kterou zvládnou se zvířaty, již nestačí. Proto v roce 1997 koupili první starší traktor bez předku, náradí k němu a malokombajn. Nastala další etapa rozvoje komunity. Na Křišnově dvoře zůstávají dvě rodiny (10 až 12 lidí) a ostatní zaměstnanci bydlí v okolí. Jak praktikují své obřady a účastní se komunitního života, nechává jejich místní „guru“ (duchovní jméno Varnašrama dása) Václav Lichtág na nich samotných.

Pan Lichtág líčí upřímně peripetie života s ekologickým hospodařením. Po období hospodaření jen se zvířaty, přistoupili ke strojům a další etapě: „*Usoudili jsme, že*

je nutné opravit cestu ke statku, abychom mohli lépe nabízet své produkty a zákazníci mohli sami přijet k nám. Statek sice leží malebně obkroužen železnicí od Benešova do Trhového Štěpánova, ale čas nákladní dopravy už nebyl v trendu. Po bezúspěšném jednání s obcí jsme zaplatili i vyasfaltování přístupové cesty ke dvoru – 600 000 korun.“

Jen zemědělská produkce z polí a částečné zpracování nevynášelo tolik. Dováželi tedy své vegetariánské výrobky na různé trhy a prodávali další sortiment z Indie. Pan Lichtág jezdil s koňmi v lese a stahoval dřevo, jiní se uplatnili například jako kaskadéři. Sám se snažil rok a půl,



Starý špýchar prochází neustálou rekonstrukcí a slouží jako mlýnice a sklad obilovin.

déle nevydržel, žít opravdu soběstačně. Chodil pěšky a jedl jen to, co vypěstoval. Udržet dvůr v černých číslech bylo a je ale stále obtížnější. V další etapě, aby zisk z produkce byl přínosnější, přidali mletí obilí na mouku pro vlastní potřeby a otevřeli první restauraci s pekárnou v Benešově a v Praze. Pak nastala další etapa, kdy začali lépe nabízet vlastní veganské potraviny, díky nové přístupové cestě, a službu mletí obilnin.

Zemědělská činnost ve dvoře

V Křišnově dvoře mají především rostlinnou produkci – pěstují pšenici špaldu, různé luštěniny, dýně a pohanku. Začali chovat včely – mají kolem 80 včelstev. Med spotřebují částečně sami do společné kuchyně, nebo do pekárny a část prodají. Vysadili i ovocný sad. Z něj budou ovoce spotřebovávat v restauracích a do vegetariánských výrobků na prodej. Zemědělskou produkci měli certifikovanou, pak období, kdy o certifikát nežádali, od r. 2009 měli opět certifikaci. Pro včelstva, pekárnu a mlýn zatím certifikaci nemají. Václav Lichtág říká: „*Ekologický přístup máme z přesvědčení, takže některé administrativní záležitosti nás mohou znechutit, ale neodradí. Nevykořisťování přírody a dobrý vztah ke zvířatům, nepoužívání umělých hnojiv, to je náš přístup.*“ Díky střídání plodin na poli a mnohotvárné kulturní krajině jsou rostliny schopné samy se postarat o své zdraví a úspěšně se bránit proti chorobám a škůdcům. S využitím nejmodernějších technik se provádí mechanická regulace plevelů. Na polích hnojí jen zeleným hnojením – předplodinami, které se před osetím zaorají do půdy, a chlévskou mrvou a močkou.

Chovají jednoho býka, dva indické voly – kvůli slavnostnímu průvodu – a stádečko krav, upřednostňují jerseyky (4). Holštýnky mají zde na dožití. Krávy poskytují mléko, máslo, jogurt a ghí,





V „laboratoři“, kde vyvíjejí výrobky, představili záměry Václav Lichtág a jeho spolupracovník. Na vedlejším snímku vstup do pekárenské „laboratoře“.

➤ které slouží jako potraviny a dále moč a trus. Nechávací je dožit. Mléko mají jen pro vlastní potřebu. Jerseyky dojí slušně i v ekologii, a také dlouho bez zapuštění. Také chovají dva koně. Maso zde nepotřebují, všichni jsou vegetariáni a též abstinenti. Pan Lichtág přiznal, že se snažil žít naprosto soběstačně – chodil pěšky, jídlo si pěstoval a připravoval sám – ale vydržel to rok a půl.

Hospodářství mají rozdělené na projekty, každý projekt má svého vedoucího a ten je zodpovědný za úsek. Nese i hmotnou zodpovědnost. V ziskové části je rostlinná produkce, palačinkárna, internetový obchod a zmíněný mlýn, včely a pekárny u restaurací. Rádi by mezi sebou uvítali zelináře. Možná pořídí další krávy, aby bylo více mléka. Stádo je již přestárlé, krávy nechávají podle tradice dožít, a některé krávy již nedojí. Komunita stojí před další etapou svého rozvoje.

Laboratorní pekárna a mlýn

V současné době postoupili k vybudování vlastní pekárny ve dvoře. Zhotovili ji vlastními silami z několika stavebních buněk. Zatím slouží jako „laboratoř“ pro vyvíjení různých druhů preclíků, placek i „cukroví“, též nepečeného – také ve stylu raw. Mají opravené stodoly a sklady. Začali opravovat starý špejchar na mlýn. Teprve po deseti letech našli zákazníky pro namleté mouky. Problémem se stala i voda. V místě je studna, ale spodní voda klesla, tak museli udělat nový vrt a voda musí splňovat parametry pro potravinářskou výrobu.

Čištění, loupání obilovin a jejich namletí v potřebném množství je nyní, vedle pekárny, středem zájmu komunity. Mletí nejen vlastní produkce, ale mletí na zakázku je zdrojem příjmů. Proto se starý špýchar bude rozšiřovat o dřevěné skladovací prostory. Nyní, inspirování v Rakousku, kde také obstarali vhodné mlýny pro menší dávky, budou produkci v mletí na zakázku zvyšovat. V České republice bylo problé-

mem sehnat vhodnou mlýnskou technologii. Všechny stroje byly vyrobeny pro velké objemy. To zde není potřebné. Mohou zde mlít všechny obilniny i neloupanou pohanku. Samoostřící mlýnské umělé kameny zajišťují dobré výsledky namleté mouky i dostatečnou rychlost mletí. Mouku zde neskladují, ale do tří dnů musí být u zákazníka.



Bezorebně minimalizační technologie zpracování pěstů

Pan Kratochvíl (duchovní jméno Prema-data) vede zemědělskou část dvora – soběstačné hospodářství se zvířaty. V počátcích asi do roku 1999 využívali práce zvířat – koně a voly – model první republiky (dva páry koní a dva páry volů – a dvě rodiny), v němž se tak hospodařilo na 35 hektarech. Dokonce zde na Benešovsku produkovali osiva. Od roku 2000 do 2008 využívali v Křišnově dvoře stroje a zvířata. V současnosti zatím hospodaří jen s moderními stroji. Není zde dost lidí ke zvířatům.

Na ekologickém dvoře přecházejí k minimalizačním metodám zejména pro možné následné úspory pohonných hmot a pro dobré výsledky takového přístupu k zemědělským pracím. Minimalizační zpracování půdy není úplnou novinkou, ale teprve vchází ve větší povědomí mezi zemědělci. Pod pojmem minimální zpracování půdy se rozumí pěstování plodiny vesměs bez obvyklé (tradiční, konvenční) technologie zpracování půdy. Minimální zpracování půdy zahrnuje soubor opatření, která zabezpečují snížení počtu operací na minimum potřebných zásahů. Tato opatření neznamenají jenom slučování nebo vynechávání některých operací, ale podstatnou změnu i v technologii pěstování plodin (Šimon, Lhotský, 1989).

„Setí žito po pohance – do pohankového mulče. V Americe sejí kukuřici do předplodiny, ta se uválí a rozřeže, brzy zaschne a pak vzhází kukuřice do mulče,“ říká o inspiraci postupů Kratochvíl. Využívá diskový podmiřák se secí skříní, se kterým je velmi spokojen.

Přímý výsev, první podmiřka disky – hluboké kypření s hnojem daným na strniště, a pak setí, nebo setí po kombajnu do strniště. Při této metodě je nutné dát pozor na plevel – zde se rozšířil opět pcháč. Konkrétně zde vyzkoušeli pohanku jako krycí plodinu, nebo se sklízí a nechá vyšší strniště zajistí – 15 t biomasy na ha, potom se do ní seje další plodina. Pod vrstvou orby je zpravidla utužená vrstva, která nedovolí rostlinám vyvinout dobrý kořenový systém. Žito takto vyseté – do stojící pohanky – dalo 4,9 t na ha, seté do strniště 3,9 t/ha a s orbou stejně, pšenice špalda 4 t.

Návštěva Křišnova dvora byla součástí semináře o zpracování obilnin a následné přednášky Dagmar Janovské o významu minoritních rostlin, pořádané PRO-BIO Svazem EZ a Bioinstitutem.

Mirka Vohralíková

PŘÍSTUP K ZEMĚDĚLSTVÍ HARÉ KRÍŠNA

V minulých číslech Bionovin jsme otiskli obsáhlý dopis členů hnutí Haré Krišna, který objasňoval myšlenky, jimiž se toto hnutí řídí. Po letech od roku roku 1993 se vracíme k pohledu tohoto hnutí na zemědělství, se kterými se pustili do soběstačného hospodaření. Z tehdejšího příspěvku vyjímáme:

Představa zemědělské farmy je většinou spojena s mamutími kombajny, traktory a polní technikou. Těžší a těžší zemědělské stroje vytvářejí pár desítek centimetrů pod povrchem vrstvu smíchané půdy, která je velice těžko prostupná pro kořeny rostlin. Jílové částčky jsou za normálního stavu v půdě orientovány všemi směry,



ale pod velkým tlakem kol se na sebe skládají horizontálně, čímž se vytváří velice těžko prostupná jílovitá clona.

Rostliny jsou schopné čerpat minerální látky i ze spodních částí půdy a přinášet je do povrchových částí a tím je obohacovat. Vytvořená vrstva tomu zabraňuje, což vede k postupné degradaci půdy a následným zvýšeným dávkám chemických hnojiv, což přinese další zhoršení atd.

Můžeme namítnout, že chemikálie jsou také součástí přírody, a že je lidé používají výhodnějším způsobem. Výzkumy však ukázaly, že používání chemických hnojiv, která mají dodat půdě dusíkaté látky, vytváří nepřirozenou závislost na dodávaných hnojivech. Průmyslová hnojiva kromě toho v půdě zabíjejí mikroorganismy a červy, kteří vytvářejí dusíkaté látky přirozeným způsobem. ...

První západní vědec, který ukázal důležitost harmonického života na vesnici, byl sir Albert Howard, který se po mnoho let staral o několik experimentálních zemědělských stanic v Indii a jeho kniha *Agricultural Testament* (1943) inspirovala J. I. Rodala k započetí hnutí organického hospodaření ve Spojených státech. Howard následoval tradiční způsoby indických farmářů, kteří pravidelně provzdušňovali půdu, nepoužívali žádná umělá hnojiva nebo pesticidy a vraceli kravský hnůj a kompost do půdy. Nemoci půdy i zvířat téměř vymizely. Staral se o dojnice a oral s býky. Napsal: „Bez chemické pomoci ze strany vědy – na základě pouhého pozorování byl indický farmář schopen upravit své zemědělské metody tak, že

úrodnost půdy se zachovává nanejvýš pozoruhodně. Po dobu dlouhých věků se úrodnost zachovává na současně úrovni.“ Jeho pokusy jsou pozoruhodné, i když připisoval způsoby farmářů jejich „pozorovací schopnostem“.

Nebral příliš na vědomí, že jejich praktiky se zakládají na zásadách vědeckých písem, která zakazují používání nepřirozených hnojiv a pesticidů, zakazují pěstování tabáku a jiných omamných látek, a především nařizují ochranu krav. Krávy jsou základem vyváženého zemědělství a nikdy se nesmějí zabíjet, i když už nedojí mléko. Býci pak ořou pole, poskytují tažnou sílu k transportu atd. Krávy i býci po-

skytují hodně organického hnojiva, které je cennější, než jimi spásaná tráva. I z ekonomického hlediska se stále vyplácí a nesmějí se zabíjet.

Šríla Prabhupáda, zakladatel hnutí Haré Krišna, požádal své žáky, aby zakládali farmy stavící na vědeckých zásadách po celém světě. Zde se oddaní snaží žít přirozeným způsobem. Nepoužívají žádné omamné látky, nejedí maso, ryby, či vejce, vyhýbají se mimomanželskému pohlavnímu styku a nehrají žádné hazardní hry. Většina komunit je spíše na svém počátku, ale všechny se snaží používat techniky co možná nejméně, poskytovat ochranu kravám a všech oblastech se přibližovat vědeckým ideálům.

Chcete-li se dozvědět více o ekologickém zemědělství, napište si na adresu: Ekologická farma hnutí Haré Krišna, Krišnúv dvůr č.1, 257 28 Chotýšany.

Bionoviny, ročník 1. (1993), číslo 4



Diskový podmiítač se sečí skříne představuje ekozemědělcům pan Kratochvíl. Slouží k minimalizačnímu zpracování půdy.

Hony polí Krišnova dvora, v popředí zaseté žito do zbytků pohanky jako předplodiny.





Pozvánka na Biosummit 2016

Dokážeme využít potenciálu, který nabízí ekologické zemědělství?

S koncem září skončil 12. ročník Měsíce biopotravin. Kdo nestihl navštívit ani jednu z akcí, které se v září konaly na ekofarmách, u výrobců nebo v prodejnách biopotravin, má možnost získat zajímavý vhled do vývoje a aktuálních trendů a výzev ekologického zemědělství na listopadovém Biosummitu. Dvoudenní setkání významných evropských aktérů ekologického zemědělství se koná 14. a 15. listopadu v Praze a jeho snahou je zpřístupnit odborné i široké veřejnosti nové poznatky z oblasti ekologického zemědělství z České republiky i špičkových zahraničních pracovníků.

Letošní ročník představí posluchačům nové informace a zkušenosti s fungováním ekologického zemědělství (EZ) v evropských zemích a i konkrétní příklady úspěšných ekozemědělských projektů.

Chybět nebudou informace o regionální i přeshraniční spolupráci, prostor pro prezentaci bude mít výzkum EZ v regionu střední a východní Evropy, vč. zkušeností s využíváním nových inovačních programů, a představení fungujících systémů poradenství pro EZ. První den konference budou diskutovány zejména **výzvy EZ** – jeho současná a budoucí role v evropské zemědělské politice a příležitosti a bariéry rozvoje ekologického zemědělství.

Dokážeme využít potenciálu, který nabízí ekologické zemědělství pro ochranu půdy, vody a utváření krajiny? Může ekologické zemědělství vyprodukovat dostatek potravin?

Jaká je jeho role a nabídka při řešení současných problémů evropského zemědělství?

Na tyto a další otázky odpoví zahraniční i čeští odborníci, výzkumníci, zástupci

státní správy i politici. Na moderované besedě se zástupci ze země střední a východní Evropy pokusí definovat hlavní příležitosti a bariéry pro rozvoj ekologického zemědělství v zemích bývalého východního bloku. Poprvé zde budou prezentovány také informace o ekonomické výkonnosti odvětví EZ z dat FADN a představena srovnání výsledků ekologických a konvenčních zemědělců a porovnání ekonomiky ekofaremu ČR s vybranými zeměmi EU.

Druhý den konference je určen zejména praxi a zemědělským poradcům a je věnován produkčnímu potenciálu ekologického zemědělství především na orné půdě. Mimo jiné zde bude představena zcela nová forma podpory v rámci Programu rozvoje venkova na období 2014-2020 (PRV) – konkrétní opatření 16.1.1 Podpora operačních skupin a projektů EIP- která vychází z iniciativy Evropského inovačního partnerství (EIP) „Produktivita a udržitelnost zemědělství“ a jejímž cílem je podpořit fungování tzv. operačních skupin. Konferenční blok bude věnován také

prezentaci již vzniklých zahraničních inovačních projektů, které mohou sloužit jako inspirace pro ČR (více např. na <http://www.ok-net-arable.eu/> a <http://agrispin.eu/>).

Své zkušenosti z praktického přenosu výsledků výzkumu do praxe a různých forem poradenství představí zástupci z Rakouska, Estonska, Ukrajiny či Polska. Část programu je zaměřena na představení aktivit, které nabízí či zajišťují jednotlivé instituce pro rozvoj ekologického zemědělství u nás.

Nenechte si ujít

Doporučujeme přednášky předních evropských odborníků **Urse Niggliho**, zakladatele a současného ředitele švýcarského výzkumného ústavu pro ekologické zemědělství FiBL, **Jana Plaggeho**, prezidenta německého svazu ekologických zemědělců Bioland a viceprezidenta IFOAM EU, **Marco Schlütera**, evropského experta na EZ a dřívějšího dlouholetého ředitele IFOAM EU, či **Andrease Kranzlera**, ředitele pobočky výzkumného ústavu FiBL v Rakousku a hlavního koordinátora projektu Bionet. Promluví i zástupci EZ **Zdeněk Perlinger** (předseda Svazu PRO-BIO, CZ), **Kateřina Urbánková** (Svaz PRO-BIO, CZ).

Biosummit se koná 14. a 15. listopadu 2016 v prostorách Ministerstva zemědělství v Praze na Těšnově a pořádá jej společnost Felicius s.r.o.

Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství je partnerem akce. Konference proběhne pod záštitou ministra zemědělství Mariána Jurečky. Detailní program konference a možnost registrace účasti naleznete na stránkách <http://www.biosummit.eu>.

STARÉ ODRŮDY VE ŠKOLÁCH A ŠKOLKÁCH

V e sbírce Gengelu i dalších uchovatelů se nashromáždila řada starých, krajových i rodinných odrůd užitkových rostlin. Cílem je tyto odrůdy nejen uchovávat a šířit; ale také předávat informace o nich a šířit povědomí o důležitosti a smyslu jejich pěstování v dnešní době.

Pro přežití starých a krajových odrůd je také důležité, aby k nim měla vztah mladá generace. Proto jsme na Gengelu už na počátku roku 2015 zahájili projekt Staré odrůdy ve školách a školkách, který má do uchování odrůd zapojit děti a mládež. Projekt má přispět k tomu, aby nastupující generace rozuměla hlubším souvislostem a provázanosti života člověka s životem kulturních rostlin. Při praktickém pěstování

a semenaření gengelských starých odrůd si žáci osvojí důležité praktické dovednosti, mohou vnímat souvislosti i proměnlivost rostlin od semene k semeni. S každou školou vybíráme odrůdy s ohledem



Koordinátorka projektu A. Hrubá při zakládání záhonů pro výsev starých ploidin v Mateřské škole Mozaika v Rychnově n. Kněžnou.

FOTO – M. Halíř

na zkušenosti s pěstováním, ty, které se nejvíce hodí do daných podmínek či mají nějaký vztah ke konkrétnímu regionu apod. Jsou to zpravidla obecně známé, pěstitelky i semenářsky jednoduché a nenáročné druhy. Zejména keříčkové i tyčkové fazole, dále hrách, salát, rajčata nebo polní druhy jako mák, len či obiloviny. Jejich vypěstování mohou úspěšně zvládnout i začínající zahrádníci. Snahou je rozdělit gengelské odrůdy mezi více pěstitelů, v ideálním případě jednu odrůdu udržuje několik různých škol a dalších uchovatelů, kteří vzájemně spolupracují.

Hlavní koordinátorku projektu je uchovatelka Gengelu **Mgr. Adéla Hrubá**, kterou můžete kontaktovat na emailu: andelah@email.cz.



SPIŠSKÉ ZELÍ, MĚŇANSKÝ KOPR, TRASENÝ MAK

V letošním roce jsme do sbírky starých, krajových a rodinných odrůd Gengelu získali řadu nových přírůstků. Některé připutovaly spolu s vrácením osiv, které pěstitelé získali původně z Gengelu, jiné dárce odrůd oslovily výzvy v časopisech, další pak hledání přeživších odrůd na stránkách engel.cz. Zde je i odrůdový dotazník, kde je možno zachytit informace k odrůdě – její původ, lidové či jiné užívané pojmenování, pěstování a využití.

Do gengelské odrůdové pokladnice přibyly nejen různé fazole a hrášek ale také několik odrůd česneku, kopru nebo dokonce méně známé balsamity mařího listu. Některé odrůdy se již podařilo namnožit a například česnek Strážnický bílý je zařazen v podzimní nabídce dostupných odrůd, které si zájemci z řad veřejnosti mohou objednat k vyzkoušení a uchování na své zahrádce.

Kopr ze Měňan

Podívejme se blíže na některé letošní odrůdové přírůstky. Mezi druhy, které se velmi lehce udržují v zahrádkách, patří kopr. Tam, kde se mu daří, se velmi snadno uchovává samovýsevem a s jeho osivařením si tak jeho pěstitelé hlavu nelámou, mají ho vždy dostatek. Paní M. Zimová z Berouna poslala kopr, který udržuje nejméně 50 let. Odkud se vzal, již neví, ale pro jeho výbornou chuť ho udržují a využívají v kuchyni. Osvědčené je v rodině jeho užití do okurek na zavařování i do tradiční koprové omáčky. Podle její informace z odrůdového dotazníku je to: „velice chutný kopr, pro který si chodí mnoho lidí. Roste si sám, nevyséváme, jen udržujeme.“ Tato odrůda pochází ze Měňan u Berouna, a proto jsme ji pojmenovali jako kopr Měňanský.

Hodně odrůd dorazilo ze Slovenska a mezi nimi některé velmi cenné. Podívejme se, za pomoci citátů dárců, na dva slo-

venské příklady – krajové zelí ze Spiše a trasený mak z Hrnčiarové – podrobněji.

Krajové zelí ze Spiše

Jeho dárce, pan M. Tkáčik, o něm napsal:

„V jeseni 2012 som získal hluby od susedy, ktorá túto odrodu pestovala 4 roky zo semien a nevedela ich namnožiť. Semena pochádzajú zo susednej obce, kde odrodu udržiava niekoľko rodín, v minulosti sa pestovala aj tu, ale s príchodom odrôd Pourovo polopozdní/pozdní; Kamienka glowa jej pestovanie časom upadlo. Odrôda je veľmi stará, v minulosti sa tiež semená, alebo aj prisada kupovali v susednej obci, kde ju množili, takže viem z rozprávania starých ľudí. Semeno veľké, na rozdiel od iných odrôd kapusty, tvorí väčšie kľúčne lístky ako Pourova, alebo Arak F1, príp. iné súčasné odrôdy. Rastliny sú dosť vysoké, hlávky veľké až veľmi veľké. Niektoré sú guľovité, iné trochu ploché, svetlejšie, trochu redšie, hlúb vysoký, hrubý, u niektorých rastlín hrubý ako fľaška...“

Upotrebenie za surova, nakladanie do suda (kys. zelí), kapustníky, holubce (z varenej alebo krasenej hlávky, čo kysla v sude s kruhankou).“

Ačkoliv je zelí běžným zahradním druhem, udržování původních odrůd zelí je dnes již velmi vzácným jevem. Zelí je cizosprašná dvouletka a jeho semenaření je obtížné. Zatímco z fazolí, hrášku nebo



Krajové zelí ze severní Spiše tvoří velké kulovité až ploše kulovité hlávky.

FOTO – M. Tkáčik

rajčat si ještě drobní pěstitelé občas získávají vlastní domácí osiva, u zelí je to již nezvyklé. Jak uvádí dárce, byla a je možná jednou příčinou ústupu od původních, krajových odrůd a domácího semenaření zelí vůbec, také snadná dostupnost komerčních sort zelí.

Trasený mak z Hrnčiarové

Mák s tmavým semenem a jednu makovici nám pro Gengel zaslala paní O. Vráblová ze Staré Turé a uvedla:

„Chcem sa podeliť o semienka „trasené-ho maku“, ktorý som zasiala vlni len zo zvedavosti. Získala som ho tak, že synovi, ktorý sa prisťahoval bývať na lubinské kopanice, ho dala nová suseda. Trasený mak je odrôda, ktorú sadí už veľa rokov, sadili ho aj jej rodičia a je vraj najvhodnejší do drsnej podjavorinskej prírody. Zrelý sa nemusí otvárať nožikom, ale sa sám vytriasa cez diery, ktoré má makovica. Musí sa preto dávať pozor kedy dozrieva a vytriasať ho priamo do misky. Nie je vysoký, ani nemá veľké makovice, ale je odolný voči škodcom a vtákom. Má vraj tradíciu pod Veľkou Javorinou.“

Podle zaslaného vzorku makovice se jedná o tzv. hledák, tedy mák, jehož makovice se při zrání otvírají otvory na vrcholku makovice. Hledáky jsou asi původní formy máku, které se pěstovaly dříve. Naše dnešní šlechtěné odrůdy jsou již tzv. slepáky, tedy mají makovice „slepé“, bez otvorů, semeno zůstává skryto v uzavřené makovici (hledivé makovice najdeme též u planých máků, např. známého vlčího máku, jehož květy jsou ozdobou ➡



Spišské původní zelí se používá naložené v sudu jako kyselé zelí i na přípravu tradičních pokrmů.

FOTO – M. Tkáčik

DUMLÍKY A DUMLÍCI

O dumlíku, krajové odrůdě tuřínu z oblasti Krkonoš, jsme již v Bio vícekrát psali: například Představujeme oblíbené staré odrůdy č. 12/2013 nebo Cestou ze školy jsme snědli, co se dalo č. 6/2008 (6/2010 – plakát s tuřínem).

Slovo dumlík má však význam nejen jako označení této krajové plodiny, ale nalezneme ho v češtině i v souvislosti jiné. A to u klasika českých pohádek Josefa Štefana Kubína. Ten ostatně z Podkrkonoší pocházel a krkonošská témata, se v jeho pohádkách často objevují.

Voda se pramínkem slévá po čele... a líčko zaplavlují

V Kubínově knize Princezna pohádka, která vyšla ve Státním nakladatelství dětské knihy Praha, v roce 1964, se v pohádce Krása dívka Amálka soužší, že se nemůže vdát, protože nemoc zanechala na její tváři nepěkné stopy. Umytím vodou čarovné studánky ve stanoveném čase si však může krásu vrátit.



Tuříny - dumlíky uložené v půdě přes zimu; obrázek mužička – dumlíka se nám nepodařilo získat. FOTO – archiv Gengelu

V určený čas se Amálka ke studánce vydává. Ale v rozhodující chvíli při Měsíčku u studánky usíná, i když by právě tehdy měla přistoupit ke studánce a využít její vody k navrácení své dívčí krásy. Když dívka spí a všude panuje klid, nečekaně se zde však objevují lesní bytosti: „Po lese ticho, ani zajíček necupl, když se ke studánce přihnalo hejno mužínků, dumlíci skalní. Přihuplí na lehkých nožkách jako horský dech a každý kbelíček v ruce. Jdou pro vodu ...“ Ačkoliv dumlíci jsou zaskočení u studánky nečekanou lidskou přítomností – „Ejhle lidská bytost, cizí rod, příkrč se dušičko v těle!“ – tak si umí poradit a konají své dílo dále: „Přece jen se osmělili a opatrně si nabírali vody ze studánky do svých věder a pokaždé se kapka vody snesla Amálce na hlavu. Voda se

pramínkem slévá po čele... a líčko zaplavlují. Ale Amálka spí. Dobře to dumlíkům dopadlo,“...

Amálka, ačkoliv po probuzení běduje, že zaspala svou příležitost, je uzdravena. Pohádka končí šťastně. Vrátime-li se k dumlíkům, kteří vlastně dívčino uzdravení obstarali, vidíme, že jsou to drobní mužičci, přírodní bytosti, kteří žijí v lese. V této pohádce při odnášení vody z čarovné studánky pomohou dívku Amálku uzdravit.

...malý chlupatý chasníček

V pohádce O nevěstu, kterou známe z jiných knih jako Neohrožený Mikeš, se Bobeš se svým druhem Burjanem také setkávají s dumlíkem: „Zatopil a dal se do vaření, když tu se najednou otevřely dveře a pod nohy se mu připlétl malý chlupatý chasníček a volá na něho: Hej ty, vezmi mě do náručí. Burjan koukne, usmál se na něj a byl rád, že se tu taky živá duše vynášla – Cože chceš, dumlíku?“ Milý chasníček ho však najednou napadne a škaredě podrápe v obličej. Zde je tedy dumlík představitelem zlé síly. Nakonec si



Trasený mak sice tvoří menší makovice, ale je odolný vůči škůdcům. FOTO – P. Dostálek

okrajů polí). Podobný mák ve sbírce starých odrůd Gengelu je odrůda z Valašska nazvaná Z Hajdových pasek u Zdechova. Má též menší, hledivé makovice a tmavé semeno, v malém se pro domácí potřebu na Valašsku ještě využívá.

Hledivá je také odrůda Hledák z Moudonu, která má poměrně velké makovice a je udržovaná v zahradě patrimoniálních odrůd Alenor v Záblatí u Prachatic.

(pd)

Květ traseného maku pocházejícího ze západního Slovenska. FOTO – P. Dostálek



s ním Mikeš, na rozdíl od Burjana, poradí a síla, která původně škodila, je zkrocena a slouží dobru.

Na závěr malá poznámka jazyková. Podobně jako jsme již dříve poukázali na rozdíl mezi označením šváby (krajová valašská odrůda fazolu) a švábi (velcí tmaví brouci) viz Bio č. 4/2016, umožňuje náš rodný jazyk odlišit různé významy i u dumlíku. V množném čísle se slovo dumlík mění dle toho, o jaké dumlíky jde. Příklad rostlinných dumlíků může znít např.: Sklizené dumlíky jsme odnesli do sklepa. Zatímco živé, běžající mužičky v pohádkové souvislosti popíšeme např.: Na lehkých nožkách přihopkali ke studánce dumlíci. Své místo kolem nás mají bezpochyby obojí: dumlíky i dumlíci.

(pd)

Tipy pro přírodní zahrady



Vodu z povodní do studní

Povodně či sucho hýbou také českou a moravskou politikou. Bylo možno zahlednout předvolební slogan: „Místo povodní, vodu do studní.“ Také se diskutuje možnost vybudování dalších velkých údolních přehradních nádrží.

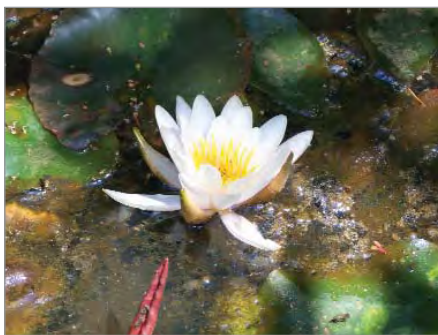
Z hlediska zdravého rozumu je škoda každé kapky vody, která zbytečně oteče do kanalizace. Zahrádkářské způsoby zadržování dešťové vody nejsou jen pro legaci, je to naše tradiční kutilství i významná pomoc biodiverzitě. Velké množství sudů pod okapy, malých rybníků, jezírek či tůní může nahradit uvažované nové přehrady. Při podzimních procházkách krajinou či po zahradě kolem domu je možno pozorovat toky vod a občas něco vylepšit.

Jan Papáček



Stará vana nahoře u okapu, voda přes filtr do ohřívače karmy. Po práci se lze umýt a hnojit potom vlastním potem – i tak lze využívat vodu v přírodní zahradě.

Sudy napojené na okapy by neměly u domu chybět.



Malé jezírko s lekníny lze založit pro zadržování dešťové vody.

Plocha polí se zeleninou letos v Česku vzrostla z loňských 9200 hektarů na 9700 hektarů. Plochy zeleniny se podle podařilo stabilizovat i díky podpoře ministerstva zemědělství, uvedl pro ČTK Zelinářské unie Čech a Moravy Jaroslav Zeman. Největší plochu na tuzemských polích se zeleninou tradičně zabírá cibule, zelí, hrách a mrkev. V posledních letech se podle Zemana těší rostoucí oblibě například dýně.



Kaštiny v kapse

Okrasný parkový strom jírovec maďal má ostnatý plod a uvnitř se skrývá kaštan, s lidovým dodatkem – koňský. Údajně staří sedláci z kaštanů připravovali mazání na bolavé nohy svých koní a odtud je jen malý krůček i k používání koňské masti na bolavé klouby lidí.

Jeden starý sedlák mi kdysi vypravoval, že jako mladík viděl stařenku srážející kaštiny a ptal se jí, zda to má pro vnoučata na hraní. Ale dozvěděl se, že nošení kaštanů v kapse odhání bolesti od kloubů. Velice se tomu divil a dokonce to vypravoval pro pobavení svých kamarádů v hospůdce. Ale i jeho dostihly bolesti kolen a kloubů, i vzpomenu si na stařenku, začal nosit malé hnědé koňské kaštiny po kapsách – a bolesti kloubů ustoupily.

Na podzim lze zakopávat pod padajícím listím o malé poklady pro zdraví – kaštiny. V mládí si z nich lze zhotovovat malá zvířátka pro radost a později ve stáří lze s jejich pomocí vytáhnout bolesti z kloubů.

(jap)

Cuketkovo PRKÉNKO

Přinášíme vám inspirativní nápady z webu pana Cuketky, s některými příspěvky jste se již v minulosti setkali. Jistě by zapadla do hnutí Zachraň jídlo. Zde uváděná fakta jsou ohromující a vedou nás k zamyšlení, zda také ve své domácnosti zbytečně neplýtváme jídlem. Třetina všeho vyprodukovaného jídla na světě se totiž vyhodí nebo znehodnotí. Pokud by byly tyto potraviny zachráněny, nasýtily by se jimi asi tři miliardy lidí. V Evropě připadá na jednoho člověka 96 až 115 kg vyhozeného jídla za rok! Skoro o polovinu jídla víc vyhodí ti, kdo žijí sami. Lidé žijící v domácnosti ve větším počtu obvykle zacházejí s jídlem víc hospodárně. Jednotlivci často nakoupí víc, než jsou schopni sníst. Aby farmáři a zemědělci splnili smluvní závazky vůči svým odběratelům, jsou často nuceni sázet mnohem více, než budou vůbec schopni prodat. Farmářům by za nesplnění smlouvy hrozily postihy, a to neohledně na nepříznivé počasí. Především při pěstování salátů, mrkví nebo ředkví je výsadba vyšší (vysadí se pro jistotu asi 140 % objemu sjednané dodávky).

Využití zbytků zeleniny

Zeleninové odřezky, slupky, tuhé stonky a nař. Podle druhu zeleniny tvoří až třetinu hmotnosti celé rostliny. Nejčastěji končí v koši nebo v lepším případě na kompostu. Pokud ale víte, jak je zpracovat, můžete skutečný odpad smrsknout na minimum. Využití zbytků má ale samozřejmě i svoje meze. Pokud uvidíte plíseň, hnilobu, měknutí nebo hnědnutí, raději je bez obav vyhodte. Odřezky, natě s lupky mají často i odlišnou chuť a nižší obsah živin. Určitě nevyplatí je skladovat ve velkém a stresovat se tím, že je nestačíte zpracovat. Berte

goldu uvařte doměkka v osolené vodě a pak je použijte podobně jako cizrnu v hummusu. Klidně použijte svůj oblíbený recept a jen mangold prohodte za cizrnu. Tahini (asi 1/6 k mangoldu), česnek, citrónová šťáva, olivový olej, sůl – a samozřejmě chvilka v mixéru. Takhle dobrý a takhle růžový hummus jste ještě nikdy nejedli!

Košťál z brokolice a květáku

Košťál brokolice a květáku je perfektně jedlý. Jediný problém jsou tuhá vlákna, která jsou ukrytá ve slupce a začínají v dolní



je spíš jako zpestření nebo motivaci k tomu, jak pracovat v kuchyni efektivně.

Hummus z žeber mangoldu

Největší pecka z celého seznamu, kterou si doma určitě vyzkoušejte. Tuhá žebra mangoldu moc nadšení nevzbuzují, protože nemají nijak zvláštní chuť a navíc jsou dost vláknitá. Při delším vaření ve vodě ale krásně změkknou a rozvine se u nich jemná nasládlá chuť. Žebra z man-

části. Krk, který se větví směrem k růžičkám, a celý střed můžete úplně s klidem sníst. Pokud budete košťál loupát, zajedte škrabkou nebo nožem hlouběji, dokud nenarazíte na světle zelený střed.

U mladší brokolice se obejdete i bez loupaní, pokud košťál příčně nakrájíte na tenké plátky (přeřezaná vlákna pak nebudou vadit). Stejně tak vlákna změkknou při pečení, kdy košťál zprudka upečete v celku. Když ho podélně rozkrojíte, můžete pak lžící vyškrábat jeho morek. ➡



Dýňový džus (určený k ředění vodou)...

Příprava dýně:

Dýni rozpůlit, zbavit měkké dužiny, okrájet slupku a nakrájet na malé kostičky (velikost si zvolte sami).

Nakrájenou dýni vložit do nádoby, zalít octovou vodou, ředěnou v poměru 1 l vody + 0,2 l 8% octa.

Dýně by měla být zcela ponořená a v této octové vodě naložená nejméně 12 hodin.

Pak ji vyjmout, propláchnout vodou, vložit do hrnce a zalít cukerným roztokem v poměru 1 l vody + 1 kg cukru, tak aby byla ponořená a rozvařit do měkka.

Nechat vychladnout a pak vše, včetně nálevu důkladně rozmixovat, nesmí zůstat žádné kousičky. Pokud je rozmixovaná směs moc hustá, naředit vodou na tekutou konzistenci, aby se dala překa-pat přes jemné síto.

Z roztoku, který proteče sítem, se udělá džus. Směs, která zůstane na sítu, se může dát stranou a udělat z ní přesnídávku, jinak je již nepotřebná.

A nyní do scezeného roztoku přidat, dle vlastního výběru a chuti:

1 l vody + 1 kg cukru + ananasová (nebo jiná) příchut'

Nebo: přidat koupený sirup – ananasový, pomerančový, či citrónový ... a nalít do roztoku. Vše důkladně smíchat dohromady, aby byla tekutá konzistence.

Pokud je moc husté, může se ještě naředit a dle potřeby ještě jakkoliv dochutit. Pak nalít do zavařovacích sklenic a zavařit 30 minut na 80 °C. Je určený k ředění vodou nebo minerálkou.

Uložit do tmavé místnosti (na světlebledne a ztrácí barvu).

[/www.prirodnienergie.eu/recepty/dyne](http://www.prirodnienergie.eu/recepty/dyne)

Bolesti sleziny

Bolesti sleziny se objevují při konzumaci velkého množství nevařené stravy. Slezina je odjedovacím orgánem pro srdce, proto není radno ji nechránit.

Recept 1) Jedlová mast

100 g jedlové kůry, jehličí, dřeva

50 g lístků šalvěje

1/2 litru vody

150 g květnového másla

Jedli vařit se šalvějí ve vodě do zahuštění, přidat máslo a za stálého míchání spojit. Lze přidat i 50 g kozlího loje. Přefiltrovat plátkem a dát do malých kelímků ke ztuhnutí, ukládat v lednici.

Touto mastí se mazat 2-3x denně v této poslušnosti, které se nesmí použít v jiném sledu: krajina srdeční, pak krajina sleziny.

Recept 2)

20 g kerblíku

15 g kopru

100 g pšeničného chleba

vinný ocet

Kerblík a kopr jemně nakrájete a smíchat, chléb nakrájete na kostičky, vše smíchat s vinným octem a udělat těsto. Tvořit knedlíčky – z nich pak jíst denně 2–3x.

Po dvou hodinách od doby, kdy jsme jedli knedlíčky, přiložit si tento obklad:

Recept 3)

150 g lněných semen

500 ml vody

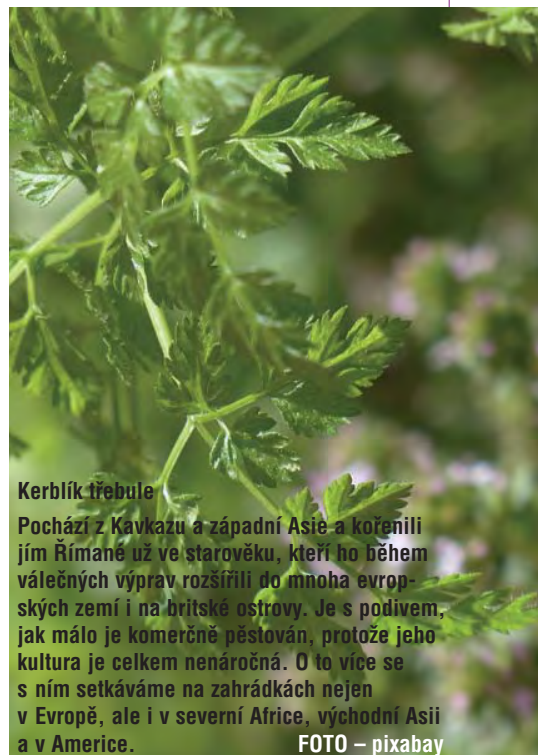
lněný sáček

Lněná semena vařit ve vodě, scedit a plnit do malého lněného sáčku. Tento přiložit na bolestivou slezinu tak horký, jak jen sneseme, asi na půl hodiny.

Předpisy 2) a 3) se musí aplikovat vždy za sebou.

4) Denně opéci na ohni 10 ks jedlých kaštanů, nechat zchladnout na tělesnou teplotu, a pak je sníst. Lze je péci i na plechu v troubě.

Tento prostředek je zařazen i do léčby leukémie.



Kerblík třeba

Pochází z Kavkazu a západní Asie a kořenili jím Římané už ve starověku, kteří ho během válečných výprav rozšířili do mnoha evropských zemí i na britské ostrovy. Je s podivem, jak málo je komerčně pěstován, protože jeho kultura je celkem nenáročná. O to více se s ním setkáváme na zahrádkách nejen v Evropě, ale i v severní Africe, východní Asii a v Americe.

FOTO – pixabay

➔ Pesto z natě kořenové zeleniny

Pěknou nať z mrkve, petržele a celeru vždy v pohodě zpracujete. U té mrkvové jen pohlíďte jestli není hořká. A u celerové zase nepoužívejte nať, která je zažloutlá nebo jsou na ní hnědé flíčky. Takovou nať opravdu raději vyhoďte, špatně skladovaný celer totiž tvoří dráždivé látky (a mohou způsobit alergickou reakci). Natě se úplně nejvíce chodí na jednoduché pesto, které použijete na rozjasnění polévky. K očištěné a nahrubo nasekané natě přidejte česnek, olivový olej, ocet a sůl. Rozmixujte a buď hned použijte nebo rozdělte na menší dávky a zmrazte. Budete překvapení, jak tohle jednoduché pesto v polévkách funguje. Svou vůni a rozjasní i fádňejší luštěninové nebo zeleninové polévky.

Vegeta ze slupek

Odřezky a slupky při zpracování kořenové zeleniny můžou tvořit až jednu šestinu váhy, což není úplně málo. Pokud slupky mrkve, celeru a petržele před loupáním očištění, dají se velmi snadno zpracovat na jednoduché polévkové koření. Slupky i očištěnou nať rozložte na plech vystlaný pečicím papírem a usušte v troubě s otevřenými dvířky při teplotě 50 °C. Pak je rozmixujte a jednoduchá vegeta ze slupek je na světě.

Nať z kedlubny

Použijte jen opravdu pěknou a mladou nať. Listy chutnají podobně jako kadeřávek nebo kapusta. Stačí je umýt, nakrájet a můžete s nimi rovnou vařit. Skvělé jsou

při rychlém opečení na pánvi i při vaření v polévce. Listy jsou vždy nejlepší z mladých máslových kedluben hned na jaře. Stonky listů jsou tuhé a obsahují vlákna, vzdávat to ale s nimi nemusíte. Při delším vaření změkknou, pomůže i když je nakrájíte příčně na drobné penízky. Takhle se třeba dokonale ztratí v salátu s pečenou zeleninou nebo v základu do polévky.

Srdíčka ze salátu na zádíčka

Naprostě bez výhrad je můžete zpracovat do salátů. Pokud ale chcete zkusit jiné využití, zkuste salátová srdíčka zatepla. Oproti svrchním listům jsou pevnější a šťavnatější. U mladých a menších hlávek je navíc zpracujete i s částí košťálu. Jak na ně? Určitě rychle a zprudka. Roz-

půlená srdíčka jsou skvělá na grilu i na zádíčka. V žáru jim obvykle stačí i méně než jedna minuta. Srdíčka ale kromě toho můžete i dusit nebo glazovat v másle. Neuvaříte, jak je chuť salátu za tepla příjemná.

Zeleninové odřezky na vývar

Nejsnadnější zpracování odřezků a slupek z kořenové zeleniny, když zrovna nemáte čas. Prostě zpracování odložte na později a všechno zmrazte v kelímku nebo v uzavřeném pytlíku. Slupky a odřezky při zpracování se vám postupně nasbírají a až jich budete mít dostatek, přidejte je k základu na zeleninový vývar. Hodí se slupky z mrkve, petržele, bulvového i řapíkatého celeru. Taky stonky fenyklu a zelené části z pórků. Klidně k zelenině přidejte i odřezky hub nebo zbytky bylinek (třeba stonky tymiánu a rozmarýnu).

Pečená dýňová semínka

Střed dýně se semínky nikdy nevyhazujte. Semínka se dají snadno proměnit na výbornou pochoutku, pokud je dobře ochutíte a opražíte. A když je předvaříte v osolené vodě, dají se jíst i se slupkou. Semínka nahrubo očištění od vláken a pak blanšírujte v silně osolené vodě (15 minut). Po scezení je dobře osušte a promíchejte s trochou oleje. Semínka znovu dochuťte solí a kořením podle chuti. Pečte na plechu s pečicím papírem a v troubě rozehráté na 200 °C. Po 20 minutách je opatrně zkuste a podle potřeby dopečte.



<http://prkynko.cuketka.cz/techniky/vyuziti-zeleniny-od-korene-po-listy/>

VAŘÍME I NEVAŘÍME

Rychlé vaření pro celou rodinu

Dáme vařit čirok (minoritní obilovina v ČR).
Množství podle počtu strážníků.

Polosyrová polévka

Pro 1 osobu

- 1 mrkev
- 1 malá petržel
- kousek tuřínu
- lžíce slunečnicových semínek
- 2 lžíce lnu
- 1,5 lžičky rýžového misa

Zeleninu nastrouháme najemno. Semínka navločujeme nebo rozmixujeme. Zeleninu se slunečnicí zalijeme horkou vodou (va-

řím ji v konvici na čaj). Vmícháme misu, zakryjeme talířkem a necháme 5–10 minut dojít. Podáváme s pažitkou a lnem.

Tip: Dle potřeby můžeme vmíchat navařený čirok.



Biolenka.cz

Čirokový salát

Pro 1 osobu

- 1 mrkev
- naklíčené mungo
- pažitka, kopr
- 1 lžíce umeocta
- 2 lžíce biodýňového oleje
- navářeného čiroku
- dle potřeby

Mrkev nastrouháme najemno, natě také.

Vmícháme ostatní ingredience (čirok, může být i teplý).

Na závěr pokapeme šťávou z biocitronu a posypeme vločkami řasy dulse.



Dětská vařená polévka

Pro děti od 1,5 roka

- Mrkev
- Petržel
- Kousek tuřínu
- Petrželová nať nebo list mangoldu
- 0,5 x 0,5 cm řasy wakame
- 2 lžíce navařeného čiroku
- pár kapek bioolivového oleje
- 1/2 lžičky rýžového misa

Dáme vařit řasu wakame s čirokem na 15 minut. Přidáme najemno postrouhanou zeleninu, vaříme 5 minut. Na závěr vmícháme mangold či petrželku. Stáhneme z plotny, vmícháme olej a miso a necháme 5 minut dojít.

Pozn.: Anežka (dcera) nejdřív vypije vývar, a pak krmí kočku.

DOMÁCÍ PŘÍPRAVA OVOCNÝCH VÍN

Získání šťávy z ovoce

Ovoce používáme zralé a zdravé. Vína vyrábím z rybízu (červeného, bílého, černého), ostružin, višní, bezinek, josty, trnek, angreštu, hrušek a jablek. Nejlépe získáme šťávu lisováním. Tvrdé ovoce před lisováním rozdrtíme. Tlustší stopky odstraníme, aby víno nezhořklo. Šťáva nesmí přijít do styku s kovem, jinak se víno může zbarvit: bílé zčerná, červené zmodrá, při styku s mědí šťávy zelenají, při styku se zinkem se kalí.

Příprava šťávy ke kvašení

Ovocnou šťávu ohřejeme smícháme s cukrem a doplníme převařenou vodou. Během následujícího kvašení přeměňují množících se kvasinky cukr ve vodném roztoku na alkoholy, převážně ethylalkohol. Víno bude tím silnější, čím bylo v moštu více cukru, avšak prakticky je možno dosáhnout nejvýše 17% alkoholu. Čím je vyšší obsah alkoholu, tím je víno trvanlivější (má-li víno, alespoň 12 % alkoholu, nekazí se ani na vzduchu). K ředění moštu a kvasu používáme převařenou a vychladlou vodu. Čím je ovoce sladší, tím méně přidáváme cukru a naopak.

Hlavní kvašení

Na kvašení používáme naprosto čisté, nejlépe propařené nádoby, které naplníme ovocným moštem (asi 9/10 objemu nádoby) a přidáme kvasinky.

Jaké použijeme kvasinky?

Ke kvašení používáme zakoupené kvasinky „Vínka“, nebo sušené kultivované kvasinky *Sacharomyces cerevisiae* pro malovýrobu a pokud nejsou zrovna k dispozici můžeme užít zákvas připravený z kvasnic. Kultivované kvasinky svým rychlým nástupem při optimální teplotě 25–30 °C zajistí sobě převahu nad konkurenčními mikroorganismy, zachovávají

typický „bukét“ zpracovávaného ovoce a omezují tvorbu vedlejších zplodin jako je: methanol, glycerin, acetaldehyd a vyšší alkoholy. Sušené kultivované kvasinky rozmícháme v desetina-sobném objemu vody a nalijeme do ná-

doby s kvasem – pracujeme při optimální teplotě roztoků 25–30 °C.

Uzavření kvasné nádoby

K uzavření nádoby použijeme korkovou zátku, kterou těsně provlečeme prodávající speciální skleněnou bublačku, která pak spolu se zátkou tvoří soupravu zvanou „kvasná zátka“. Dříve se v drogeriích prodávali kvasné uzávěry „Vínka“, zvláště vhodné na širší hrdla 3 a 5 litrových sklenic na okurky. Poslední dobou s úspěchem používám vlastní tzv. „Dadalovy kvasné uzávěry“ jednoduše zhotovené z vyprázdněných PET-lahví.

Z PET-lahve odřízneme přiměřeně vysokou část vrchní poloviny se šroubovým uzávěrem. Odříznutou část nasadíme na hrdlo zvolené nádoby (demižonu, velké láhve) a mírně přitlačíme. Pak ji kolem obvodu přiměřeně nahříváme např. pomocí opalovací lampy nebo fény a pod. Materiál se smrští kolem hrdla. Syntetický materiál PET-lahve teplem změkne, smrštěním kolem hrdla lahve ji tak vzduchotěsně uzavře.

Tímto snadným způsobem nainstalujeme i na poměrně větší skleněnou nádobu (např. demižon) velmi praktický šroubový uzávěr vhodný jak pro ochranu v období kvašení a také případně pro další skladování vína za nepřístupu vzduchu. Při úpravě pro kvašení do víčka uzávěru vyvrtáme nebo vypálíme (např. teplým hřebíkem) kulatou díрку přiměřené velikosti, skrze kterou těsně protáhneme polyethylenovou hadičku. Druhý konec této hadičky zavedeme pod hladinu vody v jiné PET-lahvi se stejně upraveným víčkem. Hloubkou zasunutí ústí hadičky pod vodní hladinu během kvašení regulujeme tlak v kvasné nádobě. Připomínám, že nezapomeneme nechat šroubový uzávěr u láhve s vodní náplní – bublačkou – mírně povolený, aby během kvasného procesu mohl vznikající kyslíčník uhlíčitý volně probublávat do ovzduší.

Uložení nádoby s kvasem během hlavního kvašení

Nádobu s kvasem uložíme do místnosti, kde teplota nekolísá a udržuje se v rozmezí 15–25 stupňů. Hlavní kvašení probíhá v závislosti na teplotě a množství cukru 3–6 týdnů.

Dokvašování a uzrávání vína

Po ukončení hlavního kvašení, víno stáhneme hadičkou do jiné nádoby a oddělíme od kalu usazeného na dně nádoby. Nádobu opět uzavřeme a necháme dokvašovat na chladném místě. To trvá šest týdnů až několik měsíců. Potom víno stáčíme do lahví ke konzumaci.

<http://dadala.hyperlinx.cz/kvas/kvasr0030.html>

KALENDÁŘ AKCÍ

AKTIVITY – POŘÁDÁ PERMAKULTURA (CS), AKADEMIE PERMAKULTURY A NAŠI PŘÁTELÉ A SPOLUPRACOVNÍCI

4. – 6. 11. Základy navrhování zahrady

Pořádá PermaNet, lektori Alena a Milan Suchánkovi, více informací na www.permanet.cz

12. 11. Permakultúra v meste

Bratislava, jednodenní setkání, bližší informace na www.permakultura.sk

19. – 20. 11. Konference „Permakulturní dům“

Praha, Toulcův dvůr, podrobný program najdete na <http://www.permakulturacs.cz/event/402/setkani-permakulturni-dum->

20. 11. Setkání Sítě permakulturních projektů

Praha, Toulcův dvůr, viz <http://www.permakulturacs.cz/event/403/setkani-site-permakulturnich-projektu-cr>

CO POŘADAJÍ JINÍ

1. – 2. 11. Anaerobie, léky, drogy, smrad a legislativa... aneb jak z toho ven

1. 11. v Brně, 2. 11. v Praze. Jednodenní seminář, pořádá ASIO, bližší informace na www.asio.cz

4. 11. Agnihotra – přednáška B. Franka

České Budějovice, o metodě neutralizace jedů v prostředí HOMA. 5. 11. v Praze a 6. 11. v Plzni. Více informací na jan.behunek@gmail.com

5. – 6. 11. Přírodní stavitelství Bratislava

Senec u Bratislavy, pořádá Ekovesnice, viz www.ekovesnice.cz

11. – 13. 11. Energetická soběstačnost u vás doma

Hostětín, dílna, pořádá Veronica, viz www.veronica.cz

12. – 13. 11. Výsadby, výsevy a zpracování

Rudolfov u Českých Budějovic, pořádá, viz www.pozemskenebe.cz

12. 11. 20. Ekoscuk

Kroměříž, pořádá o. s. Barbořice, viz www.barborice.cz

12. 11. Semínkový kurz

Olomouc, lektor Marek Kvapil, více informací na www.potravinovezahrady.cz

13. 11. Den otevřených dveří v pasivním domě

Hostětín, pořádá Veronica, viz www.hostetin.veronica.cz

18. – 20. 11. Přírodní stavitelství Košice

Družstevná při Hornáde, pořádá Sosna, viz www.ekovesnice.cz

26. 11. Miss Kompost

Pořádá Ekodomov, viz www.ekodomov.cz

20. – 22. 1. 2017 Úplný kurz permakultury

Stanice přírodovědců, Praha 5, pořádá: Akademie permakultury, courses@permakulturacs.cz, <http://www.ddmpraaha.cz/stanice-prirodovedcu>, +420.737537393





Adventní sada

24 druhů biočajů
v nálevkových sáčkích.

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

Adventní doba je časem radostného očekávání nejen pro děti, které nedočkavě počítají každý den do příchodu Ježíška, ale pro všechny, kteří si chtějí vychutnat tento kouzelný čas. Zpříjemněte si do Vánoc každou chvíli a nechte se inspirovat Adventní sadou 24 různých druhů porcovaných biočajů ukrytých do jednoho balení. SONNENTOR pro Vás vybral to nejlepší s ovocných, bylinných, zelených, černých čajů a čajů s kořením tak, aby Vám každý den připravil malé překvapení plné lahodných chutí a vůní.

Adventní sada čajů od SONNENTORU vidí milovníkům čaje všechna nebeská přání na očích a je vhodným a originálním dárkem, kterým uděláte radost nejen sobě, ale i svým blízkým.

Tradice a ruční práce

SONNENTOR si uvědomuje tradici a hodnotu ruční práce. A právě o těchto hodnotách se můžete přesvědčit při výrobě Adventní sady, kdy je využíván velký podíl ruční práce. Jednotlivé sáčky jsou pečlivě skládány šikovnými zaměstnanci do krabiček tak, aby byly pěkně seřazeny od 1 do 24. Nenahraditelná ruční kompletace těchto výrobků umožňuje SONNENTORU ročně zaměstnávat o 12 pracovníků více a také zajišťuje nejvyšší kvalitu, protože žádný stroj nemůže nahradit lidské oko.

K dostání ve vybraných zdravých výživách, specializovaných prodejnách nebo na e-shopu
WWW.SONNENTOR.CZ



**Sluneční
adventní
mikulášský
jarmark**

3. a 4. 12. 2016



ČIROK PRO NAŠI VÝŽIVU I PĚSTOVÁNÍ

Čirok je jednou z nejdéle pěstovaných plodin. V současné době se ve světě řadí mezi pět nejvíce pěstovaných obilnin pro lidskou výživu. Tato metodika zahrnuje komplexní pohled na pěstování čiroku a uvádí nejnovější poznatky od botanické charakteristiky až po možnosti jeho využití. Možnosti využití v České republice.

Čirok obecný (*Sorghum bicolor* (L.) MOENCH

V publikaci (viz konec příspěvku) jsou zahrnuty kromě vlastních nově získaných poznatků i současné údaje ze světové literatury. V metodice jsou charakterizovány vybrané druhy čiroku vhodných do různých stanovištních podmínek České republiky. Jsou popsány aspekty a postupy, které mohou ovlivnit výslednou produkci včetně kvality fyto-masy vybraných druhů čiroku také z hlediska energetického využití pro výrobu bioplynu.

V bývalém Československu byla malá potřeba této plodiny. Z velké části musel být dovážěn. Pro ilustraci jsou uvedeny plochy pěstovaného čiroku v tomto období. Rok 1951 – 400 ha, 1952 – 1800



ha, 1953 – 2400 ha. V současné době plocha pěstovaného čiroku v České republice, především na produkci zelené biomasy, činí odhadem několik set hektarů. U nás se v současné době čiroky prakticky ve větším měřítku nepěstují. Osivo se neprodukuje ani u nás, ani na Slovensku.

V zemědělské praxi se využívá klasifikace, kterou publikoval Mansfeld (1952). Čirok dělíme na čtyři variety podle praktického využití. a) **Čirok obecný**. Pěstuje se hlavně na zmo, které má značný obsah bílkovin a škrobu. Většinou jde o formy s nižším vzrůstem. b) **Čirok technický**. Má silně vyvinutou latu, která bývá surovinou pro výrobu košťat a kartáčů. Zmo je vedlejším produktem. c) **Čirok cukrový**. Má šťavnatou dřev i v biologické zralosti zrna. Používá se jako krmná, zejména silážní rostlina. Někdy se lisuje ze stébel šťáva, ze které se vyrábí líh, sirup apod. d) **Čirok sudánský**. Tato skupina má tenká stébla, bohaté olistění a vytváří velké množství hmoty. Je kvalitní pícninou. Je vhodný pro případné energetické využití. Ve 20. století nově klasifikoval čirok Snowden (1936 a 1955), jehož některé závěry se používají dodnes. Popsal 31 pěstovaných a 17 planých druhů. Kulturní druhy označil za rasy jednoho širšího druhu.

Obohacující potravina

Pěstování čiroku je významné především v teplých, sušších oblastech, kde je pěstován zejména zrnový čirok, a kde je nejdůležitější složkou potravy obyvatel. Tradičně velký význam má pěstování čiroku v Africe, stejně tak v sušších oblastech

Indie, Japonska, Středního východu. S intenzivními kulturami čiroku se setkáváme v jižní, střední a teplejší části Severní Ameriky, v Austrálii, jižní Evropě. Obilky čiroku zbavené pluch se připravují buď v celku, nebo se z nich častěji mele mou-

ka, která je vhodná především pro přípravu kaší. Z obilky čiroku se také připravuje čirokové pivo, které je oblíbené nejen pro svou opojnost, ale i jako zdroj vitamínů skupiny B, kterých je v některých oblastech pěstování čiroku nedostatek. Podobně jako z jiných obilnin i z obilky čiroku je možné vyrábět líh. V oblastech jeho pěstování jsou obilky čiroku i významným krmivem pro drůbež i výkrm prasat. Hlavními světovými producenty zrnového čiroku jsou Spojené státy, Nigerie, Indie, Mexiko, Súdán (Holec et al., 2011). V posledních letech je patrný posun pěstování čiroku i do severnějších oblastí (Francie, Maďarsko), kde existují programy šlechtění hybridů čiroků.

Z biologicky cenných látek v čiroku je cenný obsah fenolických kyselin, které jsou zastoupené kyselinou protokatechovou, hydroxybenzovou, vanilovou, kávovou, ferulovou a skořicovou. Tyto kyseliny jsou významné pro svoje vysoké **antioxidační** vlastnosti. Z minerálních látek je v čiroku zajímavý obsah **fosforu, hořčíku, železa, zinku, mědi, manganu, molybdenu a chromu**. Čirok dále obsahuje vitamíny **B1, B6, beta karoteny, folacin, kyselinu pantotenovou**, která je důležitá pro metabolické zpracování přijatých živin a nenahraditelná pro syntézu hormonů (Ivaníšová, 2009). Klinickým testováním se potvrdila možnost bezproblémového využití čiroku **pro dietu při celiakii**.

Kdy a proč je vhodné pěstovat čiroky

Čiroky jsou náročné na teplo a vyžadují pozdní setí. V Německu se proto stále ví-

ce prosazují jako následná plodina po energetickém žitu na zeleno, ozimém ječmeni na GPS nebo po první (jarní) sklizni víceleté pícniny. Na podzim se potom (někdy i při nižším obsahu sušiny) sklízí přímo a jako zelená hmota nebo zasilávaná se využívají pro výrobu bioplynu. Vícesetné čiroky jsou velmi hodnotnou pícninou pro přežvýkavce.

Erozní koeficient se v USA u čiroků uvádí o třetinu až polovinu nižší než u kukuřice. Při pěstování pro přímou sklizeň mohou být důvody pro nahrazení kukuřice za čirok aridní podmínky (platí 300 – 500 mm hranice ročního úhrnu srážek), málo úrodná – písčitá půda nebo problémy s výskytem škůdců (*Diabrotica*). Čiroky jsou méně náročné na půdu, hnojení... V optimálních podmínkách je výkonnější kukuřice, čirok ji překoná za tepla a v horších půdních podmínkách. **Oproti kukuřici není čirok atakován černou zvěří.**

V osevním postupu zařazujeme čiroky na zmo nebo čirok cukrový, stejně jako kukuřici, tzn. na dobře vyhnojené půdy, pokud možno i dobře odplevelené, aby-
chom zamezili poškození porostů v době vzcházení a počátečního růstu, kdy jejich



Čirok metlatý

FOTO – Petr Dostálek

růst je pomalejší než růst plevelů. Čirok nemá zvláštní nároky na předplodinu.

V teplých oblastech mírného pásma se čiroky zařazují nejčastěji po hnojených okopaninách, luskobílinách, luskovinách nebo obilovinách. Čiroky jsou dobrou předplodinou pro jarní obiloviny a celou řadu technických plodin.

(r)

V článku použity výřátky z publikace: **ČIROK OBECNÝ SORGHUM BICOLOR (L.) MOENCH, METODIKA PRO PRAXI – možnosti využití v podmínkách České republiky, autoři: Jiří Hermuth, Dagmar Janovská, Zdeněk Stražil, Sergej Ušák, Josef Hýsek, © Výzkumný ústav rostlinné výroby, v.v.i., Praha - Ruzyně 2012**

Pašovaná špalda nastartovala zájem o zdravou výživu

Ekologické zemědělství a biopotraviny v Olomouckém kraji představili v úterý (4. 10. 2016) hlavní regionální aktéři tohoto rychle se rozvíjejícího segmentu zemědělství a potravinářství. Seminář hostila Střední odborná škola obchodu a služeb.

Přímo do školy přijeli ekosedláci, kteří v Olomouckém kraji vyrábějí biopotraviny přímo na farmách. O příběhy začátků i cesty rozvoje se podělili malé rodinné farmy (minimálkárna z obce Hvozdu – AMALTHEA, s.r.o., dodavatel biohovězího masa – MARWIN, v.o.s., či Biodvorská rodina Lačňákových z Vlčic) i podniky, které patří k celorepublikové špičce (PRO-BIO, obchodní společnost s r.o., ovocné sady Libina ÚSOVSKO EKO, s.r.o.). Ing. Milan Berka, zástupce kontrolní organizace KEZ, o.p.s. posluchačům vysvětlil systém kontroly a s čísly statistik přišla za studenty Ing. Andrea Hrabalová (Bioinstitut, o. p. s.).

Minoritní plodiny na tabuli i na stole

Přítomné zaujala přednáška Ing. Dagmar Janovské z genové banky Výzkumného ústavu rostlinné výroby, která přiblížila historii a vlastnosti téměř zapomenutých plodin – špaldy, jedlinozrnky, dvouzrnky, pohanky či ovesa, a jejich význam pro náš jídelníček. Málokdo ví, že právě tyto plodiny ovlivnily rozvoj části Olomouckého kraje. „Jejich největším zpracovatelem v České republice je obchodní společnost PRO-BIO ze Starého Města pod Sněžníkem. Nejenže je firma významným zaměstnavatelem, ale učí dnes zemědělce v celém regionu, jak tyto plodiny znovu pěstovat,“ popisovala Dagmar Janovská, která koordinuje mezinárodní výzkum pro minoritní plodiny v Evropě, jak mohou zajímavé plodiny pomáhat i místnímu rozvoji.

Jak se v Československu začala pěstovat první špalda, se studenti – budoucí kuchaři, číšníci a cukráři – dozvěděli osobně přímo od Ing. Martina Hutaře, majitele společnosti PRO-BIO. Ten jim vyprávěl, že propašováním prvního osiva špaldy z Rakouska před čtvrt stoletím obnovili pěstování této plodiny v regionu a v podstatě tak nastartovali zájem o racionální výživu v ČSFR, později v České republice.

Jak minoritní plodiny, o kterých byla na přednášce řeč, chutnají a jak se z nich vaří, si mohli sami studenti vyzkoušet den před seminářem, kdy z biosurovin připravili pro účastníky semináře občerstvení.

K zakousnutí tak byly např. širokové sušenky nebo bezlepková pohanková pomazánka, která je vegetariánskou alternativou k té méně zdravé – škvarkové.

„Studenti pekli z širokové mouky zcela poprvé, pohanková pomazánka, kterou pod vedením výrobce připravili, nás také mile překvapila,“ popisovala kulinářskou zkušenost s málo známými plodinami organizátorka semináře Andrea Hrabalová.

KáPéZetka není jen krabička posledního záchrany

Převážení surovin pro výrobu potravin a následně zase dlouhá cesta jídla ke spotřebiteli je problémem současnosti. Zcela odlišný způsob představila Ing. Alena Malíková z Regionálního centra PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců. Potvrdila, že komunitou podporované zemědělství (tzv. KPZ) a s ním spojené



výhody krátkých cest potravin od sedláků přímo ke spotřebitelům se v České republice zdárně rozvíjí.

O tom, jak zkrátit cestu surovin do školních jídelen a nabídnout zákazníkům produkty, které rodí pole a dávají chlévy v sousedství, vyprávěla studentům i učitelům Eva Stachová ze Základní školy Horka nad Moravou. Ta je zapojena do projektu Skutečně zdravá škola, v rámci kterého se snaží ve školách dětem vařit zdravě ze surovin z nejbližšího okolí.



V Olomouckém kraji aktuálně hospodaří 260 ekofarem na celkových 37,2 tis. ha. Od roku 2005 zde vzrostl počet ekofarem téměř trojnásobně z původních 90 a výměra půdy v EZ se téměř zdvojnásobila. Podobným tempem rostla i výměra ekologicky obhospodařované půdy v rámci celé ČR. Dnes je v Olomouckém kraji obhospodařováno ekologicky přes 13 % zemědělské půdy (12 % v rámci celé ČR) a takto šetrně hospodaří již každá desátá farma (8 % v rámci ČR).

Je zde registrováno 33 výrobců biopotravin, z toho třetina realizuje zpracování bioproduktů přímo na farmě. To je 2,6% podíl z celkového počtu výrobců potravin v kraji, což je hodnota odpovídající průměru ČR). Co se však z šedi průměru vymyká, je nasazení aktérů, kteří v rámci ekologického zemědělství pečují o krajinu, půdu a vodu, aby zůstala plnohodnotným dědictvím pro další generace. Málokdo ví, že právě v tomto regionu před pětadvaceti lety ekozemědělské hnutí vzniklo.

(syh)
FOTO – Sylva Horáková

Ekologické zemědělství
v obrazech, slovech a chutích

Mini FESTIVAL
Filmi festival

Alternativa kulturního prostředí Zlín
19. listopadu 2016 od 13.00

přednášky • prezentace ekologických zemědělců • dokumentární filmy • ochutnávky biopotravin

Akci pořádá IS Kopanice, PRO-BIO RC Bílé Karpaty Starý Hrozenkov ve spolupráci s Harvest Films, z. s., Tursko.

Další informace budou na www.iskopanice.cz. Kdo by měl zájem se na minifestivalu ještě prezentovat, může se ozvat – 572 696 323, iskopanice@razdva.cz.

Akci podpořilo Ministerstvo zemědělství a Zlínský kraj.



BIOSÝRY NA PRVNÍCH MÍSTECH

– ocenila je mezinárodní porota v anonymní soutěži

Otom, že je „Bio – produkt ekologického zemědělství“ známkou kvality, předsvědčily biosýry z malých faremních zpracoven. Ve čtyřech z deseti kategorií „braly“ pomyslné zlato v Národní soutěži malých výrobců sýrů, která se konala v Mikulově 16. září 2016. Biosýry byly hodnoceny mezinárodními odbornými porotami anonymně a společně s výrobky od konvenčních farem.



Farma, která vyrábí špičkové sýry, je bezesporu ekofarma Javorník ze Stítné nad Vláří. Hned tři její výrobky byly hodnoceny jako nejlepší. V kategorii měkkých sýrů z kravského mléka byl oceněn její **čerstvý sýr s bylinkami**. V této kategorii zabodoval také javornický tvaroh, který získal druhé místo. V měkkých zrajících sýrech z kravského mléka byl opět nejlepší **Biohermelín** a mezi polotvrdými a tvrdými zrajícími sýry z kravského mléka byl 1. místem oceněn javornický **Bio mini eidam**. Tento sýr se stal dokonce šampionem celé soutěže, kdy získal maximum, tedy plných 100 bodů.

„Ekofarma Javorník tedy i v této soutěži potvrdila, že přestože se výrobě sýrů věnuje teprve tři roky, umí zúročit dlouholeté zkušenosti vedoucí mlékárny Ing. Marty Buzašové. Právem v letošním roce získala ocenění Svazu PRO-BIO jako nejlepší sedlák Svazu pro rok 2016 i ocenění za biohermelín v soutěži Česká biopotravina roku 2016. Jsme velmi rádi, že farmy, jako je ekofarma Javorník ve Svazu PRO-BIO máme,“ uvedla **Kateřina Urbánková**, manažerka Svazu PRO-BIO.

Vzhledem k tomu, že se v České republice v ekologickém režimu chová polovina všech ovcí, je logické, že i sýry z ovčího mléka by měli ekologičtí zemědělci umět. Další sýračkou, která je opravdu umí velmi dobře, je **Monika Menčíková**, která chová ovce a zpracovává jejich mléko v Šonově v Broumovském výběžku. V kategorii měkkých nezrajících sýrů z ovčího mléka byla nejlepší její ricotta, **Šonovská**

Pan Šindler přebírá ocenění za ekofarmu Javorník.

bryndza pak získala druhé místo v kategorii měkkých zrajících sýrů z ovčího mléka a do třetice zabodoval Šonovský kmet, a to 3. místem v kategorii polotvrdých a tvrdých sýrů z ovčího mléka.

Z dalších, kdo biosýrům věnuje patřičnou péči, je farma **Bio Vavřínek** ze Středočeského kraje. **Pařený sýr** z této farmy byl druhý nejlepší v kategorii pařených sýrů, ve které se nerozlišoval druh užitého mléka. Sýr sv. Barbory získal třetí místo v kategorii polotvrdých



Kateřina Urbánková porotě hodnocení anonymních vzorků sýrů.

a tvrdých zrajících sýrů z kravského mléka, sedmé místo obsadil sýr cottage mezi měkkými sýry z kravského mléka.



Do první desítky ve své kategorii se probojoval ještě čerstvý kozí sýr **Veroniky Hajné** z biofarmy v Dolních Křečanech.

„Většina producentů překvapila porotu i odborníky z oboru mlékárenství a předložila na faremní produkty neuvěřitelně kvalitní výrobky. Potěšilo mě, že kvalita byla oceněna o to více, že takovéto sýry vznikají v malopodnicích a často i ve složitých podmínkách,“ dodala **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců a členka poroty.

Nad objektivním ohodnocením soutěže dohlíželi renomovaní odborníci. Sýry z kravského mléka hodnotili porotci pod vedením **Ing. Jiřího Kopáčka**, předsedy Českomoravského mlékárenského svazu. Na ovčí sýry dohlížel **Ing. Ján Keresteš**, bývalý předseda Zvezu bryndziarů Slovenské republiky a kozí sýry byly hodnoceny porotou vedenou **Ing. Ladislavem Liklerem**, rytířem Řádu Camembertu.

„Soutěž potvrdila, že potenciál výroby sýrů na ekologických farmách je obrovský. Jsou tu však i výrobci, kteří se ještě mají hodně co učit,“ řekla **Blanka Hrbková**



Vzorky sýrů.

vá ze Svazu faremních zpracovatelů, spoluorganizátorka sýrařské soutěže.

Celkem bylo do soutěže přihlášeno 106 vzorků od 31 výrobců, z toho biosýrů bylo napříč kategoriemi 19.

Soutěž se konala v rámci Festivalu Sýr, který organizují společnými silami Svaz faremních zpracovatelů v České republice, Institut pro trénink pohostinnosti, VOŠ potravinářská a SPŠ mlékárenská Kroměříž a PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců. Další ročník soutěže se uskuteční 16. září 2017.

Sylva Horáková
FOTO – archiv festivalu



Projekt „Podpora farmárov a drobných výrobcov potravín“

Cieľom projektu je

- podporiť farmárov a malých výrobcov potravín prostredníctvom vzdelávacích aktivít v oblasti vyššieho stupňa spracovania vlastnej produkcie, inovácií, bezpečnosti a kvality produktov,

Strukoviny, cereálie, olejiny a iné rastlinné suroviny

III. etapa

Záverečná konferencia spojená s prezentáciou vzoriek nových produktov pripravených počas tréningu účastníkov.



- pomôcť vytvoriť priaznivejšie podmienky pre podnikanie v poľnohospodárstve a výrobe potravín,

- rozšíriť zamestnanosť a podporiť slovenský vidiek,

- inšpirovať vývoj inovatívnych, unikátnych produktov s vysokou pridanou hodnotou pri produkcii farmárskych a regionálne špecifických potravín ako aj ich marketingovo-obchodnú stratégiu.

Pričom cieľovou skupinou sú farmári a drobní výrobcovia potravín. Projekt bude realizovaný v troch etapách:

I. etapa

Úvodné informačné jednodňové semináre, ktorých cieľom bude poskytnúť východiskové informácie o význame a možnostiach inovácií pre kvalitu a bezpečnosť farmárskych potravín.

II. etapa

Odborné trojdňové kurzy zamerané na zvládnutie inovačných postupov, spracovanie inovačného projektu, jeho hodnotenie a postup realizácie, získanie informácií o možnostiach, nových procesov a postupov umožňujúcich vyrobiť originálne produkty prípadne zvýšiť kvalitu vlastných produktov.

Odborné kurzy budú zamerané na potravinárske komodity:

Mlieko, mliečne produkty

Mäso, ostatné živočíšne produkty

Ovocie, zelenina, hrozno



JEDNODŇOVÉ SEMINÁRE, spojené s terénnym poradenstvom, sa uskutočnia v jednotlivých krajoch nasledovne:

12. 10. Penzión Dolinka – Gápel s.r.o., Gápel 14, 972 28 Valaská Belá, www.dolinkagapel.sk

14. 10. Ranč u Edyho, Námestovo, www.rancuedyho.sk

19. 10. Penzión Pláž, Rekreačná 1, areál Tajvan, 044 01 Čaňa, penzionplaz.webnode.sk

21. 10. Salaš pod Maginhradom, Veľké Teriakovce, www.salaspodmaginhradom.sk

26. 10. Ranč pri Spišskom hrade, 053 61 Žehra - Hodkovce 14, www.ranch-fah.sk

3. 11. Penzión Pri rybníku, 930 51 Veľká Paka 390, www.penzionpriybniku.sk

4. 11. Penzión Žitava. Hlavná 5, 941 31 Dvory nad Žitavou, www.penzionzitava.sk

Súčasťou konferencie bude tlačová beseda o význame a možnostiach inovácií pri farmárskej výrobe potravín.

Celoslovenská konferencia sa uskutoční 1. 12. 2016 v Kongresovom centre Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre.

Realizáciu Grantu Nadácie Tesco zabezpečuje Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum – ÚP Bratislava pracovisko BIOCENTRUM Modra v spolupráci s EkoTrendom Slovakia – zväzom ekologického poľnohospodárstva so sídlom v Levoči.

Viac info nájdete na: <http://www.predajzdvora.sk/aktuality/projekt-podpora-farmarov-a-drobnych-vyrobcov-potravin/>

TROJDŇOVÉ KURZY sa budú konať vždy v Pensión Betty **Veľký Meder**.

7.– 9. 11. Mlieko a mliečne produkty

10.– 12. 11. Mäso, ostatné živočíšne produkty

15. – 17. 11. Strukoviny, cereálie, olejiny a iné rastlinné suroviny

22. – 24. 11. Ovocie, zelenina, hrozno





Biofarma roka 2016

Ekotrend Slovakia – zväz ekologického poľnohospodárstva túto súťaž organizuje od roku 2009. Prvým víťazom bola firma IGET Lipany (www.iget.sk), nasledovali Poľnohospodárske družstvo Važec (www.ekofarmavazec.sk), Agrokarpaty Plavnica s.r.o. (www.agrokarpaty.com), Poľnohospodárske podielnicke družstvo Liptovská Teplička (www.ppdliptovskateplicka.sk), pani Oľga Apoleníková SHR z Pružiny (www.salaspruzina.sk), pán Boris Baláž SHR zo Skleného a nakoniec v roku 2015 SEMA HŠ, s. r. o., Sládkovičovo (www.sema.sk).



Cieľom súťaže je propagácia ekologického poľnohospodárstva a biopotravín v radoch širokej spotrebiteľskej verejnosti v danom roku. Do súťaže sa môže prihlásiť každá ekofarma, ktorá je v systéme kontrolovanej ekologickej poľnohospodárskej výroby, má vysporiadané záväzky voči kontrolnej organizácii, nemá nezhody voči pravidlám kontrolovanej ekologickej poľnohospodárskej výroby, nemá uložené sankcie, zorganizuje v období 1. 3. – 15. 10. 2016 akciu/akcie pre laickú verejnosť a pošle o akcii/akciách na Zväz ekologického poľnohospodárstva EKOTREND Slovakia mailom, faxom alebo poštou text a foto z akcie.

O víťazovi rozhodne odborná komisia v zložení zástupcov Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, Ústredného kontrolného a skúšobného ústavu poľnohospodárskeho v Bratislave, kontrolnej organizácie Naturalis SK, s. r. o., Zväzu ekolo-

gického poľnohospodárstva EKOTREND Slovakia, www.biospotrebiteľ.sk, SOŠ záhradníckej v Piešťanoch a minuloročného víťaza, čo bola tentokrát SEMA HŠ Sládkovičovo.

Víťazom súťaže BIOFARMA ROKA 2016 je ekofarma Pospo, s. r. o., Láb. Ocenenie BIOFARMA ROKA 2016 bolo slávnostne odovzdané počas konania Konferencie k svetovému dňu potravín 4. 11. 2016 v Agroinštitúte Nitra.

Spoločnosť Pospo, s. r. o., Láb vo svojom areále uskutočnila v tomto roku už šiesty ročník Hubertovej jazdy.

Na obľúbenom podujatí sa zišlo 75 koní s jazdcami a nechýbalo ani 5 konských záprahov. „Koníčkári“ prišli z celého Záhoria, (najmä jazdci z okolia Lábu, či Senice), podujatie však svojou účasťou poctili aj milovníci koní z Rakúska i blízkej Moravy. Po slávnostnom nástupe a spoločnom prípitku sa pod vedením masterky Barborky Jurečkovej kone s jazdcami vydali na prechádzku po okolí, ktorej súčasťou bol aj tradičný hon na líščí chvost. Ten, kto ho nájde, stáva sa víťazom Hubertovej jazdy. Vychádzku ukončili jazdci slávnostným sprievodom obcou. Popoludní prišla na rad súťaž koní, v ktorej jazdci predviedli svoje zručnosti vo viacerých disciplínach.

Hubertova jazda však nebola len o koníkoch, organizátori sa postarali aj o chutné bioobčerstvenie a sprievodný program v podaní Jazdeckej polície z Bratislavy, detí a dospelých z folklórneho súboru z Lábu. Svoje umenie z bičmi predviedol aj Jirko Vlče z Čiech. Večer podujatie vyvrcholilo country zábavou. Účastníci Hubertovej jazdy prežili vydarený deň plný krásnych zážitkov.

Pospo, s. r. o. Láb sa venuje chovu hovädzieho dobytká a pestovaniu obilnín – pšenica, raž, jačmeň, ovos, tritikále, kukurica, kukuričná siláž, senáž, seno lúčne a slnečnica.

Víťazovi blahoželáme!

**Zuzana Homolová
FOTO – Peter Dolanský**



ZEMĚDĚLEC BY NEMĚL VYJET NA POLE BEZ RÝČE

Znát kvalitu své půdy je základní předpoklad kvalitního hospodaření. Získat rychle a jednoduše základní informace o jejím stavu je možné tzv. rýčovou metodou. Návod, jak na to, můžete nově shlédnout v patnáctiminutovém video tutorialu na youtube kanálu Bioinstitutu.

V názorném instruktážním videu z dílny švýcarského výzkumného ústavu FiBL se můžete naučit hodnotit půdu pomocí několika krátkých testů. V tutorialu zjistíte, jak postupovat při zjišťování kvality půdy rýčovou metodou – od odběru vzorku pomocí rýče, přes posouzení vrstev půdy, její barvy a vůně; prstovou zkoušku k hodnocení textury a struktury; určení obsahu vápníku; sledování růstu kořenů až po zkoušku shozem.

Video je výborným výukovým materiálem pro všechny zemědělce se zájmem o aplikaci šetrných postupů na orné půdě. Informace mohou ocenit nejen ekologičtí a konvenční zemědělci, ale také KPZ komunity, zahrádkáři či příznivci permakulturního zemědělství.

Nový tutorial je dalším z řady praktických instruktážních filmů zaměřených na environmentálně šetrné agrotechniky, které nově připravuje švýcarský výzkumný ústav FiBL, pro Českou republiku ve spolupráci s Bioinstitutem o.p.s. Vybraná videa doplněná českými titulky můžete shlédnout na youtube kanálu Bioinstitut Olo-

mouc. V nabídce zde najdete dokumenty s tematikou zemědělské mechanizace umožňující redukované zpracování půdy, videa o půdě a jejím významu pro člověka či záznamy přednášek významných evropských představitelů z oblasti ekologického zemědělství (např. prof. Urs Niggli – srovnání ekologického a kon-

venčního zemědělství či Martin Ott – chov krav v EZ).

Všechny filmy jsou opatřeny českými titulky, které je před sledováním možné spustit ve funkci „nastavení“ v pravém dolním rohu videa. Více na www.bioinstitut.cz



Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství



Nad kvalitou půdy v Bemagru Malonty.

FOTO – archiv Bemagro

Vydávání časopisu pro ekologické zemědělce

Mnozí z čtenářů Bio (měsíčníku pro trvale udržitelný život) si možná všimli, že vychází již dvacátý rok. Jeho vznik se váže k roku 1997, kdy šéfredaktor Bionovin, které vznikly v roce 1993 a vycházely s podporou ministerstva zemědělství, odešel z této redakce a založil vlastní zpravodajský měsíčník, aby zůstalo téma ekologického zemědělství zachováno v co největší šíři. Poté již s podporou PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců začala etapa nového měsíčníku pod šéfredaktorstvím i vydavatelstvím Miloslava Vohralíka.

Soukromý vydavatel to neměl nikterak lehké a postupně s podporou vlastních financí budoval redakci a zajišťoval potřebnou techniku. S několika stovkami individuálních předplatitelů a zejména větších odběratelů v řadách prodejců biopotravin se podařilo postupně přibírat čtenáře, jak zajištěné členskou základnou PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců, tak podporou většího odběru nákladu obchodní společnosti PRO-BIO Staré Město pod Sněžníkem, později i Sonnentorem Čejkovice. Díky za ty roky podpory. Po prvních čtyřech letech od července 1997 si však vydavatel na svoji redakční techniku a její obnovu vydělával jinými aktivitami a poskytováním služeb pro jiné zákazníky (a tak

je tomu i dosud). Situace, kdy základní kmen čtenářů tvořili členové Svazu a jeho sympatizanté byly opravdu trvale udržitelné. Cena výtisku byla kalkulována opravdu s nízkým ziskem pro redakci. Její příjmy, a to v celku za všechny činnosti, se pohybovaly nejvýše na polovině průměrného příjmu v ČR. Do redakce přišly prostředky za práci nad formuláři, či za odborné publikace či odborné stránky pro ekologické zemědělce. Samozřejmě přispěla také zaplacená inzerce. Redakce prošla po náhlém úmrtí šéfredaktora trochu útlumem a nejistotou, zda udrží úroveň měsíčníku. Snad se to – po tak dalším léta od roku 2003 – podařilo. Bio nemohlo být jen odborné. Jeho smyslem bylo také přesvědčovat a informovat spotřebitele o sektoru produkce a zpracování biopotravin. Možná se proto, že jsme nedokázali oslovit odborníky, kteří by více obsah časopisu plnili, nestal tak ve veřejnosti oblíbeným. Z rotačního tisku jsme v roce 2007 přešli na tisk ofsetový na lepším papíru. Doufali jsme s pravidelnými příspěvyvateli a fanoušky, že se to promítne do vzrůstu čtenářů, ale nebylo tomu tak. Výraznou ztrátou bylo to, že PRO-BIO Svaz přestal měsíčník pro své členy odebírat. Z nich se ne všichni k předplatnému přihlásili. Takže čtyři poslední roky je časopis vydáván s tím, že redakce poplatí

z předplatného a prodeje výtisků obchodům náklady vydávání a poštovné, honoráře a odvede DPH. Co zbude, i po uhrazení inzerátů, za práci je mizivé. Ne pro nízký příjem z vydávání, které se stalo již koníčkem, ale z obavy před možným vstupem do červených čísel chceme v příštím roce přejít na vydávání jen cestou elektronickou.

Z redakce dostanou předplatitelům podobu Bio v pdf a předplatné bude možné také přes Alza-publer: <https://www.alza.cz/media/search.htm?exps=bio+pro+trvale+udrzitelny+zivot>. Objednávat časopis za 200 Kč na rok můžete na e-mail: vhpress1@seznam.cz

nebo prostřednictvím webu bio-mesicnik.cz v rubrice Bio knihovna.

Chápeme, že tím budou zklamaní lidé, kteří si časopis oblíbili na papíře, že nemají třeba počítač či tablet a připojení na internet. Děkujeme také za duchovní podporu od skupiny pěstitelů z Gengelu a rodiny Kisslingových. Jiná cesta by však pro redakci byla velice riziková.

Budeme se snažit udržet témata a hledat pro vás různé alternativy ke konvenčnímu způsobu života. Naše republika i planeta si zaslouží trvale udržitelný přístup (nejen zaplacenou „ekologii“) a podmínky pro klidné soužití národů a malých etnik.

**Za redakci
Mirka Vohralíková**

JIHO-MORAVSKÝ KRAJ

SONNENTOR

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

DŮM U MODRÉ HVĚZDY, ŠILINGROV N. 7, BRNO

GRANO

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

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Zdravá výživa

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

ŽIŽKOVO NÁM. 2, BRUNTÁL

ZDRAVÉ POTRAVINY

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

NA HRADBÁCH 15, OSTRAVA

OLOMOUCKÝ KRAJ

PÍ-CENTRUM Olomouc

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

ŽLÚNSKÝ KRAJ

KRAJINKA

Makrobiotický, vegetariánský a bezlepkový sortiment, biopotravin, prodej a distribuce Pí-vody, biokosmetika, ekologická drogerie, gemoterapie. PŘEDNÁŠKY, OCHUTNÁVKY a PO-RADENSTVÍ.

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

SLOUPSKÉHO (MINAS) 1197, UH. HRADIŠTĚ

BIOMARKET

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

NÁM. TGM 6, OD PRIOR, ŽLÍN

JIHOČESKÝ KRAJ

SLUNEČNICE

Prodejna zdravých potravin, biopotravin, bioovoce a zelenina, biovína, máme čerstvé biopečivo, čerstvé šťávy, žitný kváskový chléb, dia a bezlepková dieta, gemoterapie, 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 Olešenska

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

OLEŠENKA 10 – U PŘIBYSLAVI

HARMONIE NA VYSOČINĚ

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

JANA AUTENGRUBERA 167, PÁCOV

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

BAZALKA

Prodejna biopotravin – zdravé výživy, dietní výrobky, čerstvé pečivo, saláty, tel.: 775 360 721, Rokitského 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, biopotravin, bezlepkové potraviny, biokosmetika, ekodrogerie a biobedýnky. Blanka Kadlecová tel.: 608 204 833, e-mail: blankakadlec@seznam.cz

PALACKÉHO 180, NOVÝ BOR

PARDUBICKÝ KRAJ

ŠPALDA, restaurace a prodejna

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

PALACKÉHO TRÁVA 64, PARDUBICE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

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

PLZEŇSKÝ KRAJ

BIO-DIA, ZDRAVÁ VÝŽIVA

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

HRAŠKOVÁ 87, DOMAŽLICE

SLUNEČNICE – OBCHOD, JÍDELNA A RESTAURANT

Příjemný interiér, nekuřácké prostředí, ryby, drůbež, biohovězí maso, ale i vegetariánské, veganské pokrmy, 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 biopotravin, čerstvé mléko, sýry, pečivo, vejce, maso, zeleninové bedýnky, vý-



Využijte možnosti virtuální prohlídky obchodů s biopotravinami.

robky pro děti či diety, přír. kosmetika, ekodrogerie a rukodělné výrobky. Tel.: 725 527 875.

Otevřeno: Po-Pá 8-18 h., So 8-12 h.

HUSOV NÁM. 193, HOSTIVICE

Country Life

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

www.countrylife.cz

MELANTRICHOVA 15 A JUNGMANNOVA 1, PRAHA

ČS. ARMÁDY 30, PRAHA 6, SOKOLOVSKÁ 93.

PRAHA 8, VINOHRADSKÁ 125, PRAHA 3

WELEDA

Vzorková prodejna bylinné biokosmetiky Weleda, tel.: 257 315 888.

LIDICKÁ 28, PRAHA 5

Biosvět Zbraslav

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

Po-Pá 8.00-18.00

PELZOVA 1512, PRAHA 5-ZBRASLAV

ÚSTECKÝ KRAJ

HERBA

Bylinné směsi dle receptu, zásilková služba, biopotravin, bezlepková dieta, bylinná kosmetika. Zajistíme analýzu stopových prvků z vlasů, poradna pro výživu a suplementaci. Tel.: 728 353 067, herba.grohova@tiscali.cz

ČESKÉ ARMÁDY 11/2156, LITOMĚŘICE

SLOVENSKO

Bioobchod Malý princ

Prodej biopotravin a kontaktní místo pro odběr Bio a literatury z Česka,

tel.: 00421-326400400,

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

MIEROVÉ NÁMESTIE 29, 911 01 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

PODZIMNÍ CHMURY ZAŽENÉ LNĚNÝ OLEJ

Jestliže často trpíte depresemi a jste rozčilení, Vaše stresové hormony pracují naplno, na což doplatí všechny tělní systémy. Pravděpodobně se nestaráte o své zdraví ani jinými způsoby.

Lékaři a vědci potvrzují tuto teorii: všechny tři stavy – nepřátelství, deprese a srdeční onemocnění – mohou vymizet zásadním odstraněním deficitu Omega 3 mastných kyselin.

Nejpřirozenějším zdrojem omega-3 tuků je lněný olej. Lněný olej může proto pomoci s náladou, depresemi, stresovými reakcemi, hyperaktivitou, koncentrací, mentální a motorickou koordinací, protože obsahuje třikrát více omega-3 než omega-6. Na život bez depresí doporučujeme tyto dva lněné produkty:

Bio lněný olej – pravý

Bio lněná vláknina – slunečnicová a mandlová

Denně 2 polévkové lžice vlákniny a 1 až 2 polévkové lžice oleje.

Pokud budete lněný olej nebo vlákninu konzumovat pouze ze lžice, výrazně tím snižujete vstřebatelnost.

Olej a vlákninu doporučujeme konzumovat s proteiny v podobě tvarohu, jogurtu, ořechů nebo sýru apod.

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 listopadu 2016,
ročník 20, č. 11

BIO registrováno: MK ČR E 11409,
ISSN 1805-3548-52

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.

Neoznačené snímky jsou majetkem
redakce.

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

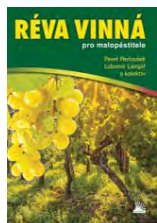
Bioobchod Malý princ, Mierové n. 29,
911 01 Trenčín, tel.: 00421 326 400 400,
medal@changenet.sk

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

www.bio-mesicnik.cz



RÉVA VINNÁ PRO MALOPĚSTITELE

**Pavel Pavloušek,
Lubomír Lampř
a kolektiv**

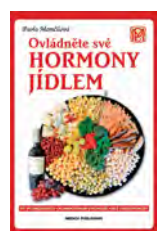
Kniha nabízí čtená-
řům přehled o ekolo-
gické a integrované
produkci ve vinohradnictví, popisy hlavních
houbových chorob a škůdců révy vinné, co
je to rezistence k chorobám a škůdcům. Co
jsou PIWI odrůdy a zásady jejich pěstování,
tradiční technologie – pěstování vína s du-
chem tradice. Přehled moštových PIWI
odrůd ze světa a z Česka, zkušenosti s jejich
pěstováním doma i v zahraničí. To samé pro
stolní PIWI odrůdy. Publikace je doplněna
bohatou barevnou fotodokumentací.

Formát A5, pevná vazba, 368 stran, papír
křídový, cena 290 Kč.

Objednat: <http://vydavatelstvibastan.cz/publikace.asp?id=38#objednavka>

MEDICA PUBLISHING

Ovládněte své hormony jídlem



Fit po padesátce.

**Klimakterium
v pohodě**

Akutní klimakterický
syndrom? Riziko
osteoporózy v post-
menopauze? Kar-
diovaskulární one-
mocnění? Zkuste to
ovládnout jídel-
níčkem s FYTOESTROGENY už dnes.

Zdravé potraviny s fytoestrogeny...

Brožovaná, 20 str. 196 Kč 440

Jen za +/- 100 kalorií

S vyváženými zdravými recepty za 100
kcal/porci můžete zhubnout a udržet si
trvale zdravou hmotnost, aniž byste striktně
počítali kalorie. Nejzdravější způsob, jak
zhubnout, je naučit se správně jíst.

Brož 64 stran, 159 Kč 441

Kváskový chleba

Stran 120, brož., cena 199 Kč

Stručná celozrnná kuchařka Bio

70 stran, brož., cena 99

Jarní a zimní zeleninové menu

Stran 148, brož., cena 149 Kč

Kukuřice – rýže – jáhly – pohanka

Stran 72, brož., cena 89 Kč

Automatická domácí pekárna

Stran 120, cena 199 Kč

Luštěniny + hrášek a fazolky

Stran 84, brož., cena 96 Kč

TOFU – zdravé bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 109Kč

Nudle, špagety a spol.

Brož., 98 str., cena 89 Kč

Tvaroh a čerstvé sýry...

Brož., 132 str., cena 129 Kč

České ovoce v kuchyni

Brož., str. 64, cena 49 Kč

AMARANTH

Stran 64, brož., cena 89 Kč

VARÍME DĚTEM chutně a zdravě

Stran 338, vázaná, cena 352 Kč

3x MUDR. J. Hofhanzlová:

Atopický ekzém – alergie – astma

Str. 172, brož., cena 211 Kč

Polévky a kašičky pro nejmenší

Str. 100, brož., cena 199 Kč

Nastávající a kojící maminky si vaří

chutně a zdravě

Stran 112, brož., cena 229 Kč

P. Momčilová: Stručná CELOZRNNÁ

BIO kuchařka

Brož. V2, 68 stran, cena 109 Kč

RETRO kuchařka – Domácí recepty

z 19. a 20. století

Str. 146, brož., cena 129 Kč

Špalda a ječmen

Stran 116, brož., cena 159 Kč

Oves a žito

Brož., str. 80, cena 75 Kč

Oldřich Dufek: Zvěřina a lahodná masa

Brož., 104 stran, cena 196 Kč

O. Dufek: Zeleninové saláty

Stran 96, brož., cena 129 Kč

Vegetarián labužník – reedice

Brož. stran 64, cena 79 Kč

Osteoporóza. Dieta při odvápnění kostí

128 stran, brož., cena 59 Kč

Choroby ledvin a močových cest – dieta

176 stran, brož., cena 189 Kč

Nemoci žlučníku a žl. cest

Dieta a rady lékaře

128 stran, brož., cena 189 Kč

BIOINSTITUT OLOMOUC

BULLETINY – CENA 30 Kč

**EKOLOGICKÉ OVOCNÁŘSTVÍ NA
VYŠŠÍCH KMENNÝCH TVARECH**

ÚDRŽBA NÍZKOKMENNÉHO

OVOCNÉHO SADU

OCHRANA PECKOVIN

OCHRANA JÁDROVIN

V EKOL. ZEMĚDĚLSTVÍ

ZÁKLADY PŮDNÍ ÚRODNOSTI

PRO-BIO Svaz č. z.

METODIKA PRO PRAXI – CENA 50 Kč

Ochrana révy vinné v ekologickém
vinohradnictví

Biobrambory. Jak ekologicky vypěstovat
kvalitní brambory

Faremní zpracování mléka
v ekologickém zemědělství

Porážka a zpracování masa
v ekologickém zemědělství

**PĚSTOVÁNÍ LÉČIVÝCH A KOŘENINO-
VÝCH ROSTLIN V EZ (dotisk)**

Cena 65 Kč

AGROEKOLOGIE – východiska pro
trvale udrž. hospodaření (2010)

Bořivoj Šarapka a kolektiv

Počet stran 440, cena: 173 Kč

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

- Zvaz 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

Bio – měsíčník pro trvale udržitelný

život, archiv čísel dle ročníků 2004–2015
Cena 150 Kč

Petr Dostálek a kol.: Pěstujeme si
vlastní semínka

Uchování bohatství a rozmanitosti
užitkových rostlin, ekologické pěstování.
Brožovaná, 132 stran, barevná.

Cena 145 Kč

Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky knih vybrali,
vepište pomocí uvedených kódů (jsou uvede-
ny vpravo) na žlutou složenkou do rubriky Zpráva
pro příjemce. Sečtete ceny a přičtete 50 Kč na
poštovné za dvě publikace, od tří 60 Kč. Část-
ku 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).

OBJEDNÁVKA BIO 2017 – elektronicky 200 Kč/rok

Rozsah stran nejméně 24 (téma budeme držet)

Jméno a příjmení:

Ulice:

PSČ a místo:

e-mail pro zasílání

Zašlete na adresu: Redakce Bio, vhpress1@seznam.cz

BIO
HARMONIE

*Nový bezlepkový
projekt*



*Vyzkoušejte
sušenky z červené čočky*

Recept na ně a mnoho dalších
receptů naleznete na:

www.probio.cz

- První český výrobce biopotravin
- Vlastní bezlepkový mlýn, balírna a sklady
- Více než 400 položek bez lepku v kvalitě BIO
- Testováno v moderní laboratoři
- Bezpečnost, transparentnost a dohledatelnost
- Vynikající chuť bez přidaných umělých látek

PROBIO
Ručí za kvalitu

PRO-BIO, obchodní společnost s r.o.
Lipová 40, 788 32 Staré Město pod Sněžníkem, ČR
T: +420 583 301 952, E: probio@probio.cz
www.facebook.com/probio.eu, www.probio.eu

