

PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT

6/2020



*Oskar pro Sonnenator
Biofach bude po internetu*

Celozrnné vánoční pečeni

Příběh světelného kořenu

Problémy jednorázové roušky

Ročník 24 • listopad – prosinec
vychází elektronicky zdarma



● **biopotraviny** ● **ekozemědělství** ● **biodiverzita** ● **ekologie**



Z ekostatku Sasov.

FOTO – Kateřina Simerová

Obsah Bio 6/2020 ZPRAVODAJSTVÍ

Sledujte Ekolist na internetu . . . 2
Jak zaevidovat krajinné prvky na své parcele . . . 2
Výsadba a kácení stromů . . . 2
Neziskovky chtějí udržitelnou obnovu ekonomiky . . . 2
Nový atlas plastů . . . 2
Dábský detail v zákoně na ochranu proti týrání zvířat . . . 2

BIOPOTRAVINY

Dostali ekologického Oskara . . . 3–4
Biofach digitálně . . . 3
Mapa: Kde lovíme bio . . . 4

K EKOLOGII

Jednorázové roušky . . . 5
Jabloň je stromem roku 2020 . . . 5

BIOSPOTŘEBITEL

Poradna Waltraud Gregorové: Ibišek jako léčivka, domácí kosmetika, . . . 6
Nebojte se celozrnného vánočního pečeni . . . 7–10

EKOZAHRADA

Zkuste pěstovat světelný kořen 11–12

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Ekologickým chovům prasat hrozí likvidace . . . 13
Nová Společná zemědělská politika zemí EU . . . 14
KNIHY, SERVIS, POZVÁNKY 15–16

Obsah Zpravodaje 6/2020

Úvodník . . . 1
Jak rybiz omládit . . . 2–4
Indiánská biologická zbraň . . . 5
Mapa hrachu tiskem . . . 5
Zkušenosti s pěstováním divizny velkokvěté a výroba sirupu . . . 6–8
Semenářství starých odrůd v naší škole . . . 9
Srovnání velikosti makovic různých máků . . . 10
Uchovatelé starých odrůd v televizi . . . 10
...kouřil před chalupou fajfku a fazole vyluskával . . . 11–13
Staré odrůdy v Rodinném klubu Klíček . . . 14–15

PŘÍLOHA

Rozdělení odrůd u vybraných druhů gengelských plodin . . . 16–23

www.bio-mesicnik.cz

Sledujte zpravodajství internetového Ekolistu

Nejstarší mezinárodní filmový festival s tematikou životního prostředí nemohl v říjnu proběhnout klasicky, proto pořadatelé přesunuli maximum filmů online. Všechny filmy, u kterých produkce svolily k online streamování, najdete přímo na stránkách jednotlivých snímků. Hlavní cenu na mezinárodním festivalu Ekofilm v Brně získal ruský snímek režiséra Dmitrije Špilenaoka a Vladislava Grišina s názvem „Losos nerka. Červená ryba“. Zachycuje křehkou rovnováhu přírodních ekosystémů.

Jak zaevidovat krajinné prvky na své parcele

Od daně z pozemků jsou osvobozeny pozemky v rozsahu, v jakých se na nich nachází:

1. skupina – **krajinný prvek evidovaný jako ekologicky významný prvek** („EVP“) = skupina dřevin, stromořadí, travnatá údolnice, mez, příkop nebo mokřad (který nejprve musí vymezit Agentura ochrany přírody a krajiny)
– musí být součástí evidovaného zemědělsky užívaného pozemku, nebo k tomuto evidovanému zemědělsky užívanému pozemku přiléhat,
– evidence EVP se neřídí katastrálními parcelami, tudíž ne vždy musí být celá výměra parcely zahrnuta do prvku EVP.

2. skupina – **příkop, mokřad, močál, bažina, skalní útvar, rokle nebo strž** (poplatník tyto prvky prokazuje dle skutečného stavu – nejsou zahrnuty mezi EVP),

– musí být na pozemku zaevidovaném v katastru nemovitostí jako ostatní plocha,
– musí se nacházet mimo zastavěné území obce a nesmí být užíván k podnikání.

Celé znění na:
https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2020/12/Jak_zaevidovat_krajinne_prvky_na_sve_parcele_pri_uplatneni_o.pdf



Lipová alej v Častolovicích (Královéhradecký kraj, Rychnovsko) ke hřbitovu kandiduje na ocenění Alej roku 2020. ARNIKA

ARNIKA: Zveřejnili jsme statistiky výsadby a kácení za rok 2019

Žádné oficiální statistiky o kácení a výsadbě alejí podél silnic na celostátní úrovni neexistují. Proto od roku 2003 připravujeme souhrnné přehledy pomocí dotazování se u jednotlivých krajských správ údržby silnic. Z podkladů pro statistiky výsadby a kácení v roce 2019 jsme zjistili, že tři vykácené stromy nahradily jen dvě sazenice. Na území celé republiky stromů podél cest dlouhodobě ubývá a mizí tak levná a účinná ochrana před extrémními teplotami, suchem a

prachem, i naše historické dědictví. Boj proti klimatické změně systematickou výsadbou a údržbou stromů kolem silnic zůstává pouhým slibem vlády bez reálných výsledků.

„Zachraňme stromy“ je celostátní kampaň občanského spolku Arnika.



Obrazce složené do tvaru atomů, molekul a sloučenin na oknech ZŠ Školní ve Vrchlabí mají upozornit ptáky, že je tam překážka a ne volná příroda. Mnoho ptáků a ptáčků přichází o život po nárazu do skla oken nebo autobusových zastávek, upozorňuje dlouhodobě Česká ornitologická společnost. FOTO – Dušan Vodnárek

Podpořte spravedlivou a udržitelnou obnovu ekonomiky!

PRAHA [Econnect/Klimatická koalice] - Přes 180 neziskových organizací, společností, mládežnických organizací a místních i regionálních iniciativ střední a východní Evropy vyzývá vlády svých zemí, aby aktivně podpořily Evropskou zelenou dohodu, a to ještě před jednáním Evropské rady, kde budou vlády členských států Evropské unie diskutovat o nových klimatických cílech EU pro rok 2030.

(Více: <http://ecn.cz/?x=2642675>)

Nový Atlas plastů

Hnutí DUHA a pražská kancelář Heinrich-Böll-Stiftung vydávají český překlad Atlasu plastů. Publikace vytvořená ve spolupráci iniciativy Break Free From Plastic a Heinrich-Böll-Stiftung v 19 kapitolách doprovázených 49 podrobnými infografikami popisuje proces výroby, spotřeby a odpadního řetězce plastů. Na základě tvrdých faktů, dat a čísel ukazuje, že příběh plastů, který nám vyprávějí jejich výrobci, je mýtus.

(Více: <http://ecn.cz/?x=2642679>)

Dábský detail v zákoně na ochranu proti týrání zvířat

V rámci novely zákona na ochranu zvířat proti týrání byl jednoznačně nejdiskutovanější změnou zákaz klecových chovů nocnic, k němuž se Asociace soukromého zemědělství ČR již několikrát vyjadřovala. S ohledem na tuto skutečnost však zůstal takřka nepovšimnut fakt, že schválením novely došlo i k plošnému zákazu v chovech hospodářských zvířat „provádět kastraci samců a zkracování ocasů zaškrcením varlat nebo části ocasu“. Jde o další z řady důkazů toho, že ačkoli má podnikání v zemědělství množství lokálních i komoditních specifik, přetrvávají v naší zemi snahy zákonodárců regulovat pokud možno každý detail toto podnikání ovlivňující. (V EZ je to prosazeno.)

(Plné znění této zprávy naleznete na adrese <http://ecn.cz/?x=2652164>)

V Čejkovicích snižují uhlíkovou stopu a DOSTALI EKOLOGICKÉHO OSKARA

V soutěži E.ON ENERGY GLOBE v kategorii ekologických projektů pro firmy získala první místo společnost Soonmentor, která z Čejkovic dodává biočaje a biobylinky do celého světa. Dlouhodobý koncept zpracování biosurovin a dlouhodobé energetické udržitelnosti zaujal porotu soutěže.



Josef Dvořáček při převírání ocenění na slavnostním večeru E.ON ENERGY GLOBE, který přenášela Česká televize. Momentka z obrazovky – redakce Bio

„Dali jsme si za úkol, aby hospodářský růst a udržitelnost mohli jít ruku v ruce. A podařilo se. Naše směřující se slunce dosahuje svými paprsky do více než 50 zemí po celém světě. Je hezké, že má bio stále více fanoušků. Současně se zvyšuje poptávka po našich produktech, a to zanechává stopy – ve formě CO₂. Inormuje na webu Sluneční brány její ředitel a spolumajitel Josef Dvořáček a pokračuje...

Abychom uspokojili naše nadšené zákazníky, potřebujeme spoustu energie. Díky mobilitě a vytápění se vypouští mnoho CO₂: celkem asi 260 tun. Skoro to vypadá, že hospodářský růst a udržitelnost nejde dohromady že? Dali jsme si za úkol prokázat opak. S úspěchem. Jak to funguje? Neexistuje žádný jednoduchý recept. Řešením je zavádět krůček po krůčku sérii energeticky úsporných opatření.

(BIO)LOGICKY MÉNĚ CO₂

U našich cenných surovin spoléháme především na lokálnost. Bohužel však ne všechny bylinky a koření mohou být pěstovány v našich podmínkách. Zázvor, kurkuma, skořice a jiná exotická koření se cítí pohodlněji v teplejším klimatu. Ale ať už naše suroviny z kterékoliv země, naplňují vždy myšlenky přímého obchodu a ekologického zemědělství.

Pro dopravu našich výrobků využíváme kamiony, které by se jinak prázdné vrátili domů. Takže doprava není zbytečná a naši zákazníci se mohou těšit na rozmanitost SONNENTORU! Obchodní balení pro naše

produkty jsme navíc spočítali tak, že oproti předchozím letem ušetříme až 30 % dopravy. A to není malé číslo!

A navíc: věděli jste, že ekologické zemědělství produkuje o 25 % méně CO₂ než to konvenční?

RUČNÍ PRÁCE ŠETŘÍ PLANETU

Bylinky vypěstované s láskou na polích našich biopěstitelů jsou dopraveny do výrobních prostor naší firmy, kde jsou šetrně zpracovány. Dbáme na vysoký podíl ruční práce, díky čemuž se nám daří také ušetřit poměrně velké množství CO₂. Stroje samozřejmě využíváme, jsme si vědomi, že bez moderních technologií to dnes zkrátka nejde. Snažíme se ale najít rovnováhu mezi pokrokem a tradičními postupy.

Ruční práce také zajišťuje vysokou kvalitu našich produktů, žádný stroj totiž nemůže nahradit lidské oko. Převážná většina slunečních produktů tak projde rukama našich zaměstnanců, kteří je zabalí, zkomplektují a označí etiketami. Přibližně 80 % zaměstnanců pochází z okolí Čejkovic. Mají tedy krátké přepravní vzdálenosti. Většinou do práce chodí pěšky, na kole nebo se společně vezou v autech, což snižuje objem dopravy.

VYUŽÍVÁME SLUNÍČKO

Čejkovice se v naší republice řadí mezi obce s nejvyšším počtem slunečních hodin v roce. I proto byla v roce 2012 na střeše naší haly nainstalovaná malá fotovoltaická elektrárna a v roce 2019 přibyla druhá i na té protější. Momentálně je na ➡



BIOFACH a VIVANESS 2021 digitálně

Přední světový veletrh biopotravin BIOFACH a mezinárodní veletrh přírodní kosmetiky VIVANESS přenáší (v důsledku covidových opatření) atmosféru a dynamiku akce do digitálního světa. Využijte neobvyklou podobu výstavní činnosti bez osobní účasti v reálném prostředí výstaviště v Norimberku.

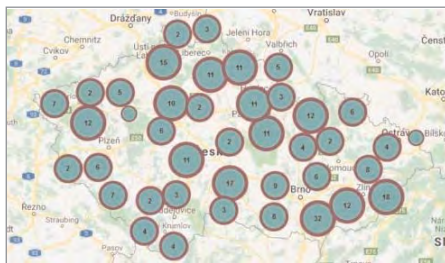
Účastníci mohou na BIOFACH eSpecial a VIVANESS eSpecial od 17. do 19. 2. 2021 jako obvykle navazovat kontakty, věnovat se networkingu, vyměňovat si znalosti a společně diskutovat o nových produktech, projektech a inovacích v oboru. Digitální veletrhy fungují na principu setkání vystavovatelů a návštěvníků.

Firmy, které se chtějí aktivně účastnit veletrhu jako vystavovatelé, si mohou vybrat ze tří forem prezentace (veletržních balíčků) – **Basic**, **Standard** nebo **Premium**. Čím vyšší kvalita balíčku, tím více je zahrnuto marketingových služeb. Od základních údajů jako popis společnosti a výrobků, přes video hovory, až po sofistikované vytváření diskusních skupin. Na ministerstvu zemědělství se nyní prověřují možnosti finanční podpory českých firem na digitálním veletrhu BIOFACH eSpecial. Bližší informace a výše podpory budou zveřejněny začátkem ledna. **Deadline pro přihlášení vystavovatelů je do 31. ledna 2021.**

Zájemci, kteří se budou chtít veletrhu účastnit jako návštěvníci, si buď zakoupí **permanentní vstupenku za 35 eur, nebo získají od vystavovatelů e-kód, po jehož registraci budou mít vstup na digitální platformu a všechny přednášky zdarma.** Platforma bude spuštěna již začátkem února, nabídne tak zájemcům dostatečný časový prostor, aby se seznámili s profily a výrobky vystavovatelů a ve dnech konání se veletrhu 17. až 19. února 2021 aktivně vystavovatele kontaktovali. Funkce matchmakingu doporučí jak vystavovatelům, tak i návštěvníkům vhodné zajímavé kontakty. Během akce se můžete těšit na **chatování, videohovory a firemní prezentace.** Nebude chybět ani představení celosvětových produktových novinek a možnost účastnit se mezinárodního kongresu.

Tradiční veletrh na norimberském výstavišti otevře své brány opět v únoru v roce 2022.

V případě dotazů nebo pro více informací neváhejte kontaktovat výhradní zastoupení NürnbergMesse v ČR, společnost PROveletrhy, s.r.o., info@proveletrhy.cz, tel.: 775 663 700. TZ



Mapa Kde.lovime.bio

Rádi byste si ulovili bio od místního ekozemědělce, ale nevíte, kde ho hledat? Neradi kupujete biopotraviny ze zahraničí? Zajímate se o bezobalové nakupování? Pak je tu pro vás naše nová mapa Kde.lovime.bio!

Najdete v ní ekozemědělce z celé republiky včetně aktuální nabídky jejich produktů. Mapa umožňuje vyhledávání podle kraje, okresu nebo konkrétní potraviny, o kterou máte zájem. Můžete tak zjistit, kde „váš“ zemědělec sídlí, jak ho kontaktovat, jaké zboží nabízí, jestli má například e-shop, prodává ze dvora nebo prostřednictvím bedýnek... Najdete tu i statky nabízející agroturistiku, exkurze či vzdělávací programy pro školy.

Mapa jako jediná v ČR představuje komplexní adresář výhradně registrovaných ekozemědělců, kteří nabízejí svou produkci a služby spotřebitelům a kteří dobrovolně absolvují každoroční kontrolu, abychom my zákazníci měli jistotu, že hospodaří a vyrábějí skutečně dle pravidel ekologického zemědělství.

Adresář pro vás vybudovala a spravuje PRO-BIO LIGA s cílem usnadnit vám nákup domácích produktů v biokvalitě přímo ze dvora či od výrobce napříč Českou republikou.

Údaje v adresáři jsou každoročně aktualizovány díky podpoře Ministerstva zemědělství a spolupráci se samotnými farmáři. Chcete-li tip na ověřenou ekofarmu nebo sami realizujete prodej biopotravin ze dvora a rádi byste byli součástí mapy? Napište nám na info@lovime.bio.

<https://www.lovime.bio/clanky/mapa-kde-lovime-bio/>



Letošní hnízdící sezóna na největším moravském rybníku Nesyt (u Lednice) byla podle ornitologů zcela mimořádná. Například mláďata vyvedla minimálně 18 párů píslí čáponých. Dobré kvalitě vody prospěje jistě ekozemědělství... **Česká spol. ornitologická**

V Čejkovicích snižují uhlíkovou stopu...

SONNENTORU vystavěno 206 panelů s výkonem 29,4 kWp. Výrobou elektrické energie z fotovoltaické elektrárny pokryjeme zhruba 7 % naší spotřeby. Všechnu energii, kterou vyrobíme, si spotřebováváme.

Zbylou spotřebu elektrické energie pro náš areál od roku 2012 odebíráme výhradně z obnovitelných zdrojů. Naším dodavatelem je firma Nano Energies. Poměr zelené energie je tvořen energií z biomasy, větru, bioplynu, vody a slunce, přičemž jsou upřednostňovány sluneční elektrárny, které mají panely umístěné na střechách budov před těmi, které stojí na volných půdních plochách.

PŘITÁPÍME SI BYLINKAMI

Při zpracování bylin a koření vzniká technologicky dále nevyužitelný prach, je to vlastně náš výrobní odpad. Tento prach lze poměrně dobře peletovat a také dobře hoří. Ročně se u nás zpracuje zhruba 300 tun suroviny, přičemž bylinný prach z tohoto objemu tvoří zhruba 5 %. Proto jsme se rozhodli bylinný prach peletovat a vytápět ním prostory firmy. Ročně spotřebujeme více než 22 tun pelet, které se svou výhřevností přibližují hnědému uhlí. Vytápění peletkami nám pokryje více než polovinu nákladů na vytápění!

Pelety jsou spalovány ve speciálním kotli Petrojet 50 kW konstruovaném pro spalování rostlinných pelet. Kotel plní, podle použitého paliva, emisní limity třídy 4–5. Je připojen na zásobník teplé vody o objemu 3 m³, odkud je teplá voda rozváděna po budově Mlaty a využívá se k topení a přípravě TUV. Tento kotel nahradil stávající špičkový zdroj využívající jako topné medium propan. Přesli jsme tak z využívání neobnovitelných zdrojů na obnovitelné – zlepšili jsme tak vlastní uhlíkovou bilanci. Oxid uhličitý, který vzniká při spalování pelet, se navíc vzhledem k rostlinnému původu paliva nezapočítává do limitů jednotlivých producentů CO₂. Rostlina během svého růstu odčerpává oxid uhličitý z atmosféry, jeho uvolněním při spalování nedochází tedy



Pro Pavla Kačera a magazín Fresh TIME - Prosperita (11/2020) Josef Dvořáček uvedl: „Naším snem je, stát se bezodpadovou firmou. Svým podnikem chceme být pořád inspirací ostatním. Byli jsme průkopníky ekologického zemědělství a jsme jimi nyní díky práci na obalových materiálech a chceme jimi zůstat i v budoucnu.“

k navyšování obsahu oxidu uhličitého v atmosféře.

FRČÍME (NEJEN) NA BATERKY

I v rámci dopravy hledáme udržitelnější cesty. V roce 2013 byly firmou pořízeny první automobily na CNG pohon. Dnes jezdí celkem 8 automobilů na CNG a máme také dva elektromobily (Volkswagen E-Golf a Renault Twizy) a elektrokolo. Přímou v areálu je k dispozici také nabíječka pro elektroauta.

Také díky mnoha zaměstnancům z blízkého okolí, kteří do práce chodí pěšky, jezdí na kole či využívají hromadnou dopravu, se naše uhlíková stopa drží poměrně nízkou.

Josef Dvořáček

ZDROJ: web Sonnentoru

<https://www.sonnentor.com/cs-cz/onas/bio-a-trvala-udrzitelnost/snizujeme-uhlikovou-stopu>



JEDNORÁZOVÉ ROUŠKY – VÝHRA PRO VÝROBCE, POHROMA PRO PROSTŘEDÍ

Dají se ale dezinfikovat a použít opakovaně

Dnes už prakticky všichni víme, že koronavirus COVID 19 se šíří téměř výhradně kapénkovou infekcí a dotýkáním se ploch, na které kapénky spadly. Kapénky vypouští člověk do vzduchu při hovoru, kašlání a obzvláště při kýchání a zpěvu. Protože roušky účinně brání jak vypouštění kapének do vzduchu, tak i jejich vde-

mu prostředí, protože: co s těmi vyhozenými? U nás končí zpravidla ve spalovnách, kde sice produkují využitelné teplo, ale také klima ohrožující emise. Horší je to v přímořských zemích, kde se obrovská množství použitých jednorázových roušek a rukavic hromadí na plážích a dostává do moře. Vznikl pro to i nový termín: Covid pollution (Covidové znečištění).



chování, je nošení roušek základním nástrojem proti šíření infekce. Jen výjimečně se infekce šíří vdechnutím volně ve vzduchu poletujícími viry. K tomu může dojít v uzavřených prostorech s klimatizací s cirkulací vzduchu, v němž se kapénky vypařují a zbyde z nich ve vzduchu jen virus. Ten je tak malý, že ho látkové nebo špatně sedící chirurgické roušky nezachytí a vydrží ve vzduchu infekční do 3 hodin. Ty kapénky, které člověk vypouští do vzduchu, však zachytí i ty nejobyčejnější a nejlevnější roušky.

Při jarní vlně epidemie byl roušek nedostatek a byly drahé. Jarní epidemii v podstatě zastavily doma vyrobené roušky. V následujících měsících se však ve světě i u nás rojily inovace i výrobci a dnes je na trhu již nepřehledné množství nabídek roušek jak české, tak i zahraniční výroby. Certifikované i necertifikované, s různým počtem vrstev, v luxusním módním provedení a v cenách od 2,60 Kč do asi 600 Kč za kus, jak se lze přesvědčit na internetu.

Výrobní cena roušky je mnohonásobně nižší než cena pro koncového zákazníka, která se v skládá skoro jen z obchodní marže a ceny služeb spojených s balením, dopravou a prodejem. Pro výrobce a obchodníky jsou tak roušky extrémně lukrativním zbožím, tím spíše, že doporučují, aby se roušky, zejména ty levnější, po použití vyhodily a pokud možno se použily nové. To sice prospívá obratu, ekonomice a růstu HDP, na druhé straně ale zatěžuje rozpočet zdravotnických zařízení i rodin a zejména působí problémy životní-

Nemusí to být. Ve vyspělých zemích se nyní stále více propagují vícenásobně použitelné roušky, zejména ty dražší. Ale i ty „jednorázové“, ať už jsou to roušky nebo respirátory, se dají dobře dezinfikovat a použít opakovaně bez ztráty účinnosti. Např. Tým vědců na Stanfordské univerzitě srovnával vliv různých způsobů dezinfekce na účinnost respirátorů. Ta závisí hlavně na funkci prostřední ze tří

vstev, sestávající z nanovláken s trvalým elektrostatickým nábojem, který uchytí nanočástice (viry) na vláknech. Certifikované jednorázové roušky mají také obdobnou účinnou vrstvu z nanovláken, takže výsledky platí jak pro respirátory, tak pro roušky. Výsledky lze shrnout takto:

Dezinfekce parou, alkoholem nebo chloranem sodným (což je Savo) není účelné, protože vedla k rychlé ztrátě účinnosti, pravděpodobně ztrátou elektrostatického náboje nanovláken. Lepší byla dezinfekce UV-zářením, která umožňovala až 20násobné použití, ale mírně poškozovala též materiál. Nejlepší metodou byla dezinfekce ohřevem na 75 °C v suchém vzduchu (30 % r. v.) po dobu 30 minut. Tuto proceduru bylo možno opakovat 50 krát bez ztráty účinnosti. Ani drastičtější teplota 85 °C se výsledkem nelišila od 75 °C.

Je třeba si uvědomit, že účinnost, na základě které se certifikují jak roušky, tak i respirátory, se vztahuje na propouštění částic o velikosti koronaviru Covid 19. Ten se však přenáší téměř výhradně tisícínásobně většími kapénkami, které jsou spolehlivě zadržovány i běžnými tkaninami bez nanovláken.

Víme-li, že teplota 75 °C nepoškodí vrstvu nanovláken ani vnější tkaninu roušky nebo respirátoru, můžeme klidně dezinfikovat své roušky vložením do trouby vyhřáté na tuto teplotu po dobu 30 minut a nemusíme se obávat ani mírného překročení této teploty.

A kdo nemá troubu s nastavením teploty a má roušek několik, tak stačí když roušku po použití uloží na dva dny na bezpečné místo, protože koronavirus nepřežije na tkanině déle.

Erik Schwarzbach



Letošní ročník soutěže Strom roku je výjimečný hned ze dvou důvodů. Nejenomže se před zasloužilé kmety vehnal na první místo nejmladší strom přihlášený do přehlídky, ale zároveň je to letos poprvé, kdy se vítězem stal strom ovocný. Prvenství mezi českými stromy si totiž letos odnáší Jablň u Lidmanů z Machova na Náchodsku.

Nadace PARTNERSTVÍ

PORADNA WALTRAUD GREGOROVÉ

Kde bych našel ibišek v přírodě? Má léčivé účinky?

Hledat ibišek (*Althea off. L.*) v našich zeměpisných šířkách v přírodě by mohlo být velice svízelné. Snad ještě tak na slanských Baltu. Všecky ibišek používaný k léčbě pochází z kultur, kde se pěstuje. Domovem ibišku jsou země okolo Kaspiku, Černého a Středozemního moře.

K léčbě se používá kořen, listy a květy. Kořen je třeba sušit rychle, ať už přirozeným či umělým teplem, protože jinak snadno plesniví. Listy a květy se trhají mladé a sušíme je rychle ve stínu.

Hlavní účinnou látkou ibišku jsou slizovité látky, dále 35 % škrobovin, cukry, pektin a minerály. Listy a květy obsahují méně slizových látek, ale zato trochu éterických olejů.

Ibišek je jako léčivá rostlina znám už od antiky, ale století na jeho léčivost nic neubrala. Slizové látky působí tišivě při zánětech žaludku a střev, sliznice úst a krku. Uplatňuje se také proti kašli – usnadňuje vykašlávání. Působí tišivě při chronickém astmatu a při emfyzému plic. Slizové látky tvoří na zánětlivých sliznicích film, pod kterým se zánět lépe zahojí. Při poranění kůže, abscesech a jiných hnisavých procesech na pokožce působí tlumivě horký obklad z odvaru ibišku.

Ibiškový čaj se připravuje poněkud zvláštním způsobem: 2 čajové lžičky řezaného kořene ibišku se přelijí 1/4 l studené



né vody, nechá se 1/2 hodiny ustat a během toho času se několikrát zamíchá. Ke konci vyluhování se zamíchá pořádně a přecedí přes hustou látku. Až před pitím se ohřeje na teplotu vhodnou k pití. Tento čaj se pije neslazený při onemocněních žaludku a střev. Lze jej použít i ke kloktání a k obkladům na rány. Pije-li se čaj proti kašli, lze jej přisladit medem.

Zvláštní rada pana lékárníka Mannfrieda Pahlowa ze SRN: Jelikož se ibiškový sirup většinou v lékárnách neprodává, protože se snadno kazí, lze jej udělat doma. Dva gramy hrubě nakrájených kořenů ibišku dáme na filtr a přeléváme směsí 1 g vinného octa a 45 g vody. Voda, která protekla, se ihned znovu prolíje ibiškem – opakujeme stále jednu hodinu. Získané množství 37 g tekutiny se zahustí 63 g cukru a povaří, do doby než se se cukr v tekutině rozpustí. Čísla jsou poměrová, dají se násobit.

Z listů je možno uvařit kaši, která poslouží k léčbě ran. Kaše z květů vařená s medem je výborným odkašlávacím prostředkem. Při bolestech v krku se žvýká syrový kořen. Vedlejší účinky při léčbě ibiškem neexistují – jen je třeba dbát na kvalitní drogu, nesmí být plesnivá.

Waltraud GREGOROVÁ

Lektvar na věšteccké sny

Potřeby: 2 díly růžových okvětních plátků, 1 díl pelyňku černobýlu, 1 díl máty pepřné, 1 díl jasmínových květů, 1/2 dílu skořice

Smíchejte, dejte lžičku směsi do hmků, zalijte vroucí vodou a nechte pár minutek vylouhovat. Vypijte před ulehnutím k spánku pro vyvolání věštecckých snů.

Recept ověřen není, vyzkoušejte o vánočních svátcích...

DOTAZ

Bolí mne často hlava, ale ani nové čtecí brýle mi nepomohly...

V první řadě by bylo nutné vědět, kdo brýle předepsal a kdo vůbec určil, že typ bolesti hlavy pochází z toho, že nosíte nevhodné brýle.

Pokud by se snad stalo, že vám brýle někdy vyhovují a jindy zase ne, třebaže jde o stále stejné, byla příčina v poruše krevního oběhu v okolí oka až v oblasti zátylku, např. při bloku krční páteře. Stejně dobře může porucha prokrvení vzniknout vlivem psychiky, např. v silně stresovém dni vidíme hůře, protože vše je křečovitě sta-

žené. Naopak, je-li den pohodový, brýle sedí výborně a dá se celé hodiny pohodlně číst!

Ale stanou se i případy, že si nemocní stěžují na bolesti hlavy a posléze se přijde na to, že bolesti jsou vyvolány nevhodnými brýlemi – totiž nevhodnými obroučkami. Je třeba zajít za optikem a nechat si brýle upravit, aby netlačily – bolesti hlavy pak obvykle v krátké době vymizí. Stejně otlaky a bolesti v okolí místa tlaku mohou vyvolat i různá naslouchadla.

Samotné otlaky se dají dobře zahojit jednoduchými prostředky – namazat měsíčkovou nebo řebříčkovou masť.

WG

KOUPELE

U koupelí je to podobné jako s obklady. Používají se odvary bylin podle toho, jakého účinku chceme docílit. Například:

KOUPELE POSILUJÍCÍ

Přidáváme odvary z puškvorce, všech tří druhů pelyňku, meduňky, všech druhů máty, myrty, vonný z citronového muškátu, šalvěže, mateřídoušky, tymiánu, řebříčku atd.

KOUPELE UKLIDŇUJÍCÍ POKOŽKU

Odvary z ibišku, jitrocele, šalvěže, violky třibarevné (= polní maceška), listů břízy, heřmánku, přesličky. Uklidňující koupel je vhodná před spaním. Po koupeli se lehce přemažeme nočním krémem.

KOUPELE PROKRUVJÍCÍ

K nim poslouží odvary z borovice, růže, rozmarýnu, routy, rdesna pepřného. Tuto koupel uvítají lidé, které stále zebou ruce a nohy, což znamená, že periferní prokrvení vážne.

KOUPELE OMLAZUJÍCÍ

Odvary ze zlatobýlu, chmele, bobkového listu, lipového květu. Koupele se provádějí každý třetí den po dobu jednoho měsíce.

Chceme-li udělat takovou koupel se všemi účinky, stačí od každé doporučené lázně na ten který účinek vzít jednu bylinu: meduňku, přesličku, růži a lipový květ.

ÚSTNÍ KOSMETIKA

Jak si připravíme domácí ústní vodu?

Bud' smícháme lihový výluh bylin s vodou či použijeme jen vodný odvar byliny samotný. Lze k tomu použít tyto byliny: kuklík městský, řebříček, skořici, hřebíček.

Na všechny druhy sliznic lze použít tyto byliny: fenykl, mátu, myrtu, šalvěj, židavu, kuklík, mydlíci, hřebíček, lipový květ.

MASTNÁ PLEŤ

Natírat lihovým výluhem řepíku nebo vodným odvarem z vrby bílé, mateřídoušky, květu podbělu a listu jmelí.

NEBOJTE SE CELOZRNNÉHO VÁNOČNÍHO PEČENÍ

V naší rodině je celozrnné vánoční pečivo domácí „klasikou“ již 40 let. Dobrotu mojí milované babičky Kristy jsem postupně upravila „do celozrnná“, ubrala tuku a cukru a přidala hodně lásky, a tak dnes již dcera a vnučky jsou „celozrnné pekařky“ s velkým nadšením. Chuť pečiva vylepšila špaldová mouka, která dodá pečivu oříškovou vůni a je i zdravější než mouka pšeničná, perníčky jen z žitné mouky a pro snachu celiatičku pečú i z přírodně bezlepkových mouk (pohanková, jahelná, kukuřičná, sójová aj.)

Dvě vydání knížky s našimi celozrnnými recepty s názvem „Celozrnné vánoční a slavnostní pečivo“ se prodávaly na desítky tisíce. Naposledy je zveřejněn výběr těch nej-osvědčenějších receptů v sešitu „Celozrnné vánoční pečivo“ a sešit je stále v kurzu.

Zkuste tedy rodinku překvapit novými druhy cukroví, jistě se dočkáte pochvaly... A ještě něco. Nad novými zdravějšími druhy pečiva u slavnostního stolu nerozvíjejte teorie o zdravé výživě – to se o svátcích většinou s kladnou odezvou nesejde. U nových hostů nic neříkejte a jen se těšte z toho, jak jim Vaše cukroví chutná, a celozrnné tajemství receptů prozradte třeba až později.

Krásné Vánoce, ale i jiné sváteční i všední dny Vám přeje

Pavla Momčilová



KDY ZAČÍT S CELOZRNNÝM PEČENÍM

Celozrnné vánoční či jiné slavnostní pečivo je nejchutnější čerstvé. Nemusí se nechat „zaležet“, aby změklo, je vláčné a křehké brzy po upečení. Peču jej tak jeden až dva týdny před Vánoci, záleží na druhu, náplních a hlavně na času a prostoru pro pečení.

Špaldová VÁNOČKA pro začátečníky

POTŘEBUJETE

✳ 500 g špaldové nebo pšeničné mouky hladké celozrnné ✳ 30 g čerstvého droždí ✳ 90 g slunečnicového oleje ✳ 80 g přírodního cukru ✳ asi čtvrt litru mléka nebo vody ✳ 50 g sójové mouky hladké plnotučné nebo

2 žloutky ✳ čtvrt lžičky soli ✳ 1 tableta nešumivého Celaskonu ✳ vanilka, citrónová kůra, špetka muškátu ✳ 60 g loupaných mandlí ✳ 60 g rozinek ✳ papír na pečení ✳ žloutek na potření ✳ mandlové lupínky na posypání

POSTUP

1 Mandle pokrájejte na nudličky, rozinky spařte a nechte okapat. V míse smíchejte mouku, cukr, sůl, strouhanou citrónovou kůru, rozdrčený Celaskon a koření. V mléce rozkvedlejte vejce a droždí a spolu s olejem vše postupně smíchejte s moučnou směsí. Těsto vypracujte ručně nebo v kuchyňském hnětači. Nakonec na válů zapracujte rozinky a mandle.

2 Těsto dejte do mísy a nechte přikryté zvolna vykynout. Když zdvojnásobí objem, dejte jej na vál, zlehka propra-

uplést na válů a upéci v troubě. Budete překvapeni, jak bude krásná a chutná.

Navíc si ušetříte spoustu času nejen hnětením těsta, ale také „hlídáním“ správného kynutí.

Celozrnné PRACNY

POTŘEBUJETE

✳ 350 g špaldové mouky celozrnné ✳ 200 g másla nebo rostlinného tuku (Hera, Perla, Rama) ✳ 120 g hnědého přírodního cukru ✳ 140 g mletých opražených lískových oříšků ✳ 30 g kakaa ✳ půl lžičky skořice ✳ pár lžic vody



POSTUP

- 1 Na válů smíchejte, cukr, kakao, koření (popř. citrónovou strouhanou kůru) a opražené a mleté oříšky nebo semena a vločky.
- 2 S tukem a několika lžicemi vody vypracujte vláčné a tvárné těsto. Nechte nejméně půl hodiny v ledničce zaležet.
- 3 Těsto rozválejte na váleček, pokrájejte na kousky a natlačte do pracnových formiček.
- 4 Upečte v troubě při teplotě 160 °C asi 20 minut do růžova. Teplé tvary z formiček opatrně vyklepněte na mísu a lehce pocukrujte.

Babiččiny celozrnné ZÁZVORKY

Cukroví z prastarých receptů, lehké a pro zimní období velmi vhodné. Neobsahuje žádný tuk a zázvor náš organismus pěkně uvnitř prohřeje.

POTŘEBUJETE

✳ 300 g pšeničné nebo špaldové mouky hladké celozrnné ✳ 200 g světlého jemného přírodního cukru ✳ 2 vejce + 1 žloutek ✳ 25 g mletého sušeného zázvoru ✳ na špičku nože amonia ✳ papír na pečení ✳ hladká mouka na vál



cujte, utvořte prameny a spleťte je ve vánočku. Každou vrstvu vánočky potřete vejcem rozšlehaným s trochou mléka. Pak přeneste vánočku na plech vyložený papírem na pečení a dejte znovu vykynout. Nakonec potřete vánočku zbylým rozšlehaným vejcem a posypte mandlovými lupínky.

3 Peče v dobře vyhřáté troubě (200 °C) nejprve zprudka. Když povrch vánočky lehce zružoví, snižte teplotu na 155 až 160 °C a vánočku zvolna dopečte. Propečení zkontrolujte vpichem špejle. Prochladlou vánočku zabalte do kuchyňské fólie a nechte den, dva zaležet.

Náš tip

Těsto na celozrnnou nebo bílou „super-vánočku“ si můžete připravit v automatické domácí pekárně, a pak vánočku

POSTUP

- 1 Cukr, vejce, žloutek a mletý zázvor šlehejte, až dostanete hustý krém. Přidejte mouku, kterou jste smíchali s amoniem (kypřidlo koupíte v drogerii).
- 2 Na válu posypaném hladkou moukou těsto rozválejte na tloušťku asi 6 mm a vykrájejte tvary zázvorků, hvězdiček, stromečků aj.
- 3 Tvary přeneste na plech vyložený papírem na pečení a připravené zázvorky nechte v kuchyni do rána (nebo alespoň 3 hodiny) oschnout.
- 4 Nakonec zázvorky upečte ve velmi mírné troubě (do 150 °C) do růžova. Tvary pěkně vyskočí.

KOŠÍČKY z celozrnného těsta se slunečnicí

POTŘEBUJETE – na 40 až 50 košíčků

✳ 420 g špaldové nebo pšeničné mouky celozrnné ✳ 250 g másla nebo rostlinného tuku (Hera, Perla, Rama) ✳ 120 g hnědého přírodního cukru ✳ několik lžic vody

POSTUP

- 1 Na válu zpracujte z připravených surovin pružné hladké těsto. Dejte je do mikroténového sáčku do chladničky na několik hodin odpočinout.
- 2 Těsto rozválejte na plát o tloušťce asi 3 mm a naplňte formičky tvaru košíčků. Plněné košíčky jsou pěkné i z formiček jiných tvarů – srdíčka, obdélníčky, kytičky, mušle apod.
- 3 Košíčky upečte na plechu při teplotě 160 °C do růžova. Za tepla tvary z formiček opatrně vyklopte a prochládlé naplňte slunečnicovou náplní.



Slunečnicová náplň do košíčků

POTŘEBUJETE

✳ 60 ml slunečnicového oleje ✳ 100 g špaldové mouky celozrnné ✳ 150 g slunečnicových jader ✳ 60 g kakaa ✳ 100 g medu ✳ asi 200 ml vody

POSTUP

- 1 Slunečnicová jádra opražte na pánvi do voňava. Prochladlá pomelte v mixéru na jemno.
- 2 Z mouky a oleje usmažte velmi světlou jišku. Rozšlehejte ji se studenou vodou

a pak za stálého míchání povařte 8 minut, až dostanete hustou kaši.

- 3 Přidejte med, kakao a mletá opražená slunečnicová jádra a vše dobře promíchejte, nechte vychladnout.
- 4 Prochladlou náplní plňte košíčky. Shora je posypte strouhanými jádry, ozdobte semínky, mandlemi a proslazeným ovocem. Část slunečnicových košíčků můžete polít čokoládovou polevou a sypat mletými jádry.



Oříškové KŘUPINKY od Mariky

POTŘEBUJETE

✳ 4 bílky ✳ špetku soli ✳ 70 g světlého přírodního cukru ✳ 140 g pšeničné nebo špaldové mouky celozrnné ✳ 80 g celých jader lískových oříšků

Na formu: Rostlinný tuk a polohrubá mouka

POSTUP

- 1 Z bílků ušlehejte se špetkou soli tuhý sníh. Zaselehejte cukr, zlehka vmíchejte mouku a nakonec rovnoměrně zamíchejte celá suchá jádra lískových oříšků.
- 2 Chlebičkovou formu vymažte tukem a vysypte polohrubou moukou. Připravené těsto s oříšky pečlivě rozložte po celém dnu formy. Ve velmi mírné troubě upečte „chlebiček“ do růžova a nechte jej ve formě vychladnout.
- 3 Prochladlý „chlebiček“ zabalte do látkového ubrousku a dejte na 24 hodin do chladna (např. do spíže) odpočinout.
- 4 Druhý den „chlebiček“ nakrájejte ostrým nožem nebo kráječem na chleba na velmi tenké plátky (tloušťky 1 až 2 mm). Plátky rozložte na plech a dejte znovu péci do mírně vyhřáté trouby, až začnou plátky lehce hnědnout. V té chvíli je pečivo hotovo. Vyjměte je z trouby, nechte vychladnout a skladujte na suchém místě.

Naše tipy

Křupinky od Mariky jsou velmi chutné, křupavé a voňavé.

Neobsahují na rozdíl od většiny svátečního pečiva žádný tuk, také cukru je v receptu relativně málo. A tak si na křupinkách můžeme pochutnat bez výčitek a obav o linii.

Babiččiny ÚLKY pro pilné včelky

Recept na úlky z vlašských ořechů je hodně starý. Prý se připravovaly v hraběcí kuchyni kdesi na Moravě. Úlky naší babičky „dostaly“ každého!

POTŘEBUJETE

✳ 100 g jader vlašských ořechů ✳ 100 g pražených pšeničných klíčků ✳ 50 g sójové mouky hladké plnotučné ✳ 160 g práškového cukru ✳ 1 sáček vanilkového cukru ✳ 1 kvalitní čerstvé vejce ✳ 40 kusů amarantových nebo dětských kulatých piškotů

Náplň: Nastavovaný máslový krém kávový

POSTUP

- 1 Sójovou mouku na sucho na pánvi opražte do voňava. Ořechy pomelte hodně na jemno. Smíchejte prochladlou sójovou mouku, mleté ořechy, klíčky s cukrem a vanilkovým cukrem. Přidejte vejce a vypracujte tvárnou hmotu (podobné konzistence jako marcipán). Je-li hmota řidší, přidejte ještě trochu klíčků nebo ořechů.



- 2 Z hmoty udělejte váleček, nakrájejte jej na kousky a tvarujte dřevěnou nebo plastovou formičkou na vosí hnízda úlky. Kousky hmoty smočte v práškovém cukru, vtlačte do formičky a koncem vařečky protlačte do hmoty důlek pro náplň.
- 3 Korpusy na úlky nechte v kuchyni den, dva oschnout. Pak je naplňte kávovým nastavovaným máslovým krémem. Naplněný úlek vždy přilepte na připravený piškot.
- 4 Z uvedeného množství se připraví nejméně 40 úlů. Úlky připravujte až pár dní před Vánoci, aby byl krém čerstvý.

Orientální MAROKÁNKY

POTŘEBUJETE

✳ 250 ml mléka ✳ 80 g hnědého přírodního cukru ✳ 40 g pšeničné nebo pohankové mouky celozrnné ✳ 100 g proslazeného ovoce ✳ 100 g jader ořechů a mandlí ✳ 50 g proslazené dýně nebo rozinek ✳ papír na pečení

Popř. poleva: Čokoládová

POSTUP

- 1 Větší část mléka s cukrem přiveďte v hrnci s nepřilnavým dnem k varu. Ve zbylém mléce rozkvedlejte mouku, směs vlijte do vroucího mléka v hrnci, prošlehejte a vařte do zhoustnutí na kaši. Kaši nechte trochu vychladnout.
- 2 Ovoce a ořechy pokrájejte na drobné kousky, rozinky spařte, promyjte vodou a osušte. Vše pak vmíchejte do vlažného těsta.
- 3 Plech vyložte papírem na pečení. Lžičkou tvořte z připravené hmoty na plechu hromádky velikosti ořechu. Pečte v mírně vyhřáté troubě do světle hnědé barvy.
- 4 Hromádky se rozpečou na placičky. Ty ještě za tepla sejměte z papíru a nechte na sítu nebo prkénku vychladnout.

Celozrnné PERNÍČKY – hned k jídlu

POTŘEBUJETE:

200 g žitné mouky celozrnné * 200 g pšeničné nebo špaldové mouky celozrnné hladké * 100 g medu * 100 g přírodního cukru * 2 malá vejce * 50 g másla nebo jiného tuku * 1 lžička jedlé sody * 1 lžice kakaa * papír na pečení.

Perníkové koření: * 3 mleté hřebíčky * 1/2 lžičky mletého anýzu * 1/2 lžičky mletého fenyklu * 1/2 lžičky mleté skořice.

Na potření: 1/2 vejce.



POSTUP

- 1 Ve větší míse smícháme mouky, cukr, kakao a koření.
- 2 Tuk a med rozpustíme a necháme vychladnout.
- 3 Do vychladlé směsi přidáme sodu rozpuštěnou v malém množství vody a vejce a vše přidáme k moučné směsi.
- 4 Zpracujeme těsto tuhé asi jako těsto na nudle a necháme přes noc odpočinout.
- 5 Těsto vyválíme na plát tl. 5 mm a vykrajujeme z něj tvary, které klademe na plech vyložený papírem na pečení. Před pečením potřeme rozkvedlaným vejcem.
- 6 Zdobíme půlkami mandlí, dýňovými a jinými semeny nebo po upečení bílkovým zdobením. Pečeme zvolna ve středně teplé troubě.

INDIÁNSKÉ medailónky

POTŘEBUJETE

200 g špaldové mouky celozrnné * 150 g hnědého třtinového cukru * kousek vanilky * půl sáčku prášku do pečiva * špetka soli * 80 g másla nebo 80 ml slunečnicového oleje * 1 vejce * celkem 150 g jader oříšků, arašídů, loupáných semen, prosyleného a sušeného ovoce, rozinek – vše podle chuti * vejce na potření * hnědý cukr na posypání * hladká mouka na vál * papír na pečení

POSTUP

- 1 Mouku, prášek do pečiva, cukr a sůl pečlivě na válu promíchejte. Udělejte důlek, rozklepněte vejce, přidejte



- změklé máslo nebo olej, vnitřek vanilkového lusku a na drobno nasekaná jádra a ovoce. Ze všeho zpracujte těsto, je-li třeba, přidejte pár lžiček vody. Těsto dejte nejméně na dvě hodiny do chladna odpočinout.
- 2 Pak na pomoučeném válu vyválejte silnější plát (tl. asi 6 mm) a vykrajujte kolečka. Přeneste je na plech vyložený papírem na pečení, potřete rozšlehaným vejcem a posypte hnědým cukrem.
 - 3 Medailónky upečte ve středně vyhřáté troubě do zlatova. Prochladlé indiánské medailónky uložte do uzavíratelné krabice nebo dózy. Vydří (pokud Vám je děti nesnědí) i měsíc, dva čerstvě.

Jablkový SALÁM

POTŘEBUJETE

500 g oloupaných jablek bez jádřinců * 500 g hnědého přírodního cukru * 2 citróny * 250 g ořechů a oříšků podle chuti * práškový cukr na obalení

Připravte alespoň týden před Vánoci.

POSTUP

- 1 Cukr svařte s trochou vody na nit. Do hustého horkého cukru dejte na drobno nakrájená jablka a šťavu a kůru ze dvou citrónů. Vařte bez poklice a za častého obrácení, až je hmota velmi hustá.
- 2 Pak přidejte na jemno posekané ořechy a ještě vařte tak dlouho, až hmota odpadáva ode dna. Pak ji vyk-



lopte na vál posypaný práškovým cukrem.

- 3 Z jablekové hmoty vytvořte dva válečky o průměru asi 3 cm a nechte je na suchém místě na prkénku posypaném práškovým cukrem týden oschnout. Za několik dní nakrájejte jablekový „salám“ příčně na kousky.

Náš tip

Hmotu na jablekový salám můžete dát v silnější vrstvě mezi dortové oplatky, zatížit a před Vánoci nakrájet na obdélníkové řezy.

Amarantové OVÁLKY bez lepku

POTŘEBUJETE

200 g bezlepkové moučné směsi Jizerka nebo pohankové mouky * 50 g sójové mouky hladké plnotučné * 40 g amarantové mouky * 120 g másla * 60 g cukru * vanilkový cukr * 30 g kakaa * 40 g mletých loupáných mandlí nebo ořechů * šáva z citrónu * kůra z biocitronu

Náplň: 100 g čerstvého másla * 50 g práškového cukru * 50 g čokolády bez lepku
Na zdobení: 100 g čokolády bez lepku * lžice amarantových semínek

POSTUP

- 1 Na válu smíchejte cukr, vanilkový cukr, kakao, mleté mandle, strouhanou citrónovou kůru a všechny mouky. Přidejte změklé máslo a s citrónovou šťavou vypracujte hladké těsto. Dejte je v mikroténovém sáčku na 1 hodinu do chladničky odpočinout.



- 2 Na válu pomoučeném bezlepkovou moukou vyválejte plát, tvořítkem vykrájejte oválky a pokládejte je na plech vyložený papírem na pečení.
- 3 Oválky pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 10 minut do voňava.
- 4 Prochladlé oválky spojte krémem, který jste si připravili vyšleháním másla, cukru a změkklé čokolády. Potřete čokoládou rozpuštěnou ve vodní lázni a posypte amarantovými semínky.



Vánoční JABLKOVÝ PÁJ

POTŘEBUJETE

Těsto:

✳ 200 g špaldové mouky hladké ✳ 100 g másla nebo Hery ✳ špetka soli a několik lžic vody (na jeden menší plech)

Náplň:

✳ 1 kg jablek ✳ šťáva z 1 citrónu ✳ kůra z půlky citrónu ✳ 2 vanilkové pudinkové prášky ✳ cukr podle chuti ✳ vejce na potření

POSTUP

- 1 Omytá jablka zbavte jádřinců. Z domácí nebo bioprodukce je nemusíte loupat, z běžné obchodní sítě slupku oloupejte a jablka nastrouhejte na hrubém struhadle do mísy. Hned přidejte citrónovou šťávu a jemně strouhanou kůru, pudinkové prášky a cukr podle chuti.
- 2 Z mouky a ostatních surovin zpracujte vláčné a pružné těsto. Polovinu rozválejte na obdélník podle velikosti plechu a těsto na něj přeneste. Propíchejte vidličkou. Dejte do trouby vyhřáté na 170 °C asi 10 minut zapéci.
- 3 Druhou polovinu těsta zatím rozválejte na stejný rozměr. Na předpečený koláč naneste připravená jablka a pokryjte je druhým plátem těsta. Také je propíchejte vidličkou a potřete rozšlehaným vejcem.
- 4 Páj pečte v troubě vyhřáté na 160 až 170 °C asi 30 minut do zlatova. Páj je příjemnou a zdravou obměnou tradičního vánočního jablečného závynu.

Pařížské OŘÍŠKY

POTŘEBUJETE

✳ 400 g pšeničné nebo špaldové mouky celozrně ✳ 150 g jader vlašských ořechů ✳ 250 g másla nebo rostlinného tuku (Hera, Rama) ✳ 120 g hnědého přírodního cukru ✳ 40 g kakaa ✳ několik lžic vody

Pařížský krém: ✳ 3 kvalitní čerstvá vejce ✳ 150 g práškového cukru ✳ 50 g kakaa ✳ 250 g másla ✳ lžice rumu

POSTUP

- 1 Mouku smíchejte na válu s jemně nastrouhanými ořechy, hnědým cukrem a kakaem. Přidejte změkklé maslo a s několika lžicemi vody vypracujte hladké pružné těsto. Těsto dejte v mikroténovém sáčku na hodinku do chladničky odpočinout.
- 2 Těstem naplňte formičky tvaru půlek oříšků a pečte je v troubě vyhřáté na 160 °C asi 20 minut do růžova.
- 3 Prochladlé půlky oříšků hojně naplňte vychladlým pařížským krémem, spojte a nakonec pocukrujte.
- 4 Příprava pařížského krému: Cukr ušlehejte s celými vejci do hladkého krému. Pak zašlehejte kakao, horké rozpuštěné maslo a popř. přidejte trochu rumu.

Slunečnicové HRUDKY BEZLEPKOVÉ

POTŘEBUJETE

✳ 150 g loupáných slunečnicových semen ✳ 50 g medu ✳ 150 g suché instantní jahelné nebo rýžové kaše ✳ popř. 2 lžice kvalitního rumu nebo silné kávy ✳ suchá instantní kaše nebo kakao na obalení

POSTUP

- 1 Semena opražte nasucho na pánvi, pomelte na mixéru a v misce smíchejte s instantní kaší.

- 2 Přidejte med a rum nebo kávu a vymíchejte těsto. Z těsta tvořte hrudky nebo kuličky, obalte v suché instantní kaši nebo kakau a dejte do ozdobných papírových košíčků.

BÍLKOVÉ CUKROVÍ s klíčky

POTŘEBUJETE

✳ 2 bílky ✳ špetku soli ✳ 100 g přírodního cukru ✳ 100 g pražených pšeničných klíčků K tomu některá z přísad podle Vaší chuti:

✳ 30 g pikantní marmelády ✳ 30 g kakaa nebo carobu ✳ 50 g pražených ořechů, loupáných mandlí, sójových vloček apod. ✳ drobně sekané kandované, sušené nebo proslazené ovoce ✳ sekané rozinky a lžice rumu aj. ✳ papír na pečení

Na zdobení:

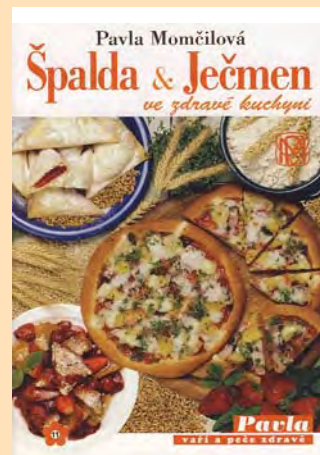
Jádra lískových nebo jiných oříšků, půlky mandlí a vlašských ořechů, semínka slunečnice, dýně, sezam, kokos, kousky sušené proslazené papáji, dýně, citrusové kůry, ananasu aj.

POSTUP

- 1 Bílky ušlehejte se špetkou soli a s cukrem do husté hmoty. Pak zapracujte klíčky. Kopečky můžete upéci bez dalších přísad, nebo přísady vmíchejte jednotlivě do bílkového těsta s klíčky.
- 2 Směs naplňte sáček se zdobičkou s větším otvorem a na plech vyložený papírem na pečení tvořte malé kopečky (velikosti ořechu). Kopečky shora ozdobte a zvolna upečte ve velmi mírné troubě (145 °C) do růžova.
- 3 Toto pečivo má jednu výhodu. Připravíme si bílkové těsto s klíčky a variací přísad můžete při jednom pečení připravit několik druhů pečiva. Můžete také stříkat těsto na podklad z lineckého těsta (upečeného do světla) nebo na tenká kolečka cukrářských oplatků.

✳

CELOZRNÉ RECEPTY OD PAVLY



www.medicapublishing.cz

e-mail: momcilova@volny.cz

Tel.: +420 602 271 393

ZKUSTE PĚSTOVAT SVĚTELNÝ KOŘEN

Setkáte-li se s nadšeným zahrádkářem, přinese vám to do života svěží zážitky, zvláště, když onen zahrádkář je žena a s nadšením vykládá o svých úspěších v pěstování téměř mystické rostliny, jakou je „světelný kořen“, neboli jam čínský. Jarmila Habrová sbírá zkušenosti z jeho pěstování od roku 2011 a kvůli němu navštívila několik odborných seminářů v ČR i v zahraničí. Pojmenování rostliny napovídá, že snad by mohl světélkovat, ale je tomu naopak, jak se dále dočtete.

Jam čínský (*Dioscorea batatas*), známý také pod označením „světelný kořen“, je už delší dobu v biodynamickém zemědělství diskutovaným tématem. Rudolf Steiner, otec biodynamiky, přisoudil této rostlině totiž významné postavení v oblasti výživy lidstva, roli potraviny, která by mohla rozhodující měrou ovlivnit jeho vývoj. Zatím se ale ve významně velkém množství nepěstuje.

Po nezdarech s množením a pěstováním kořene v Bavorsku se světelný kořen dostal nakonec k Ralfu Rössnerovi, jenž jej v současnosti pěstuje ve velkém rozsahu. Z kurzů, které pořádá, si zkušenosti přivezli čeští (i slovenští) fanoušci a snaží se kořen pěstovat, množit a předávat zkušeností dalším pěstitelům. Metoda vypracovaná Rössnerem je certifikovaná a kořen má ochrannou známku *Lichtwurz* R. Tu mohou použít jen pěstitelé respektující zásady biodynamického přístupu.

Paní Jarmile se podařilo ve východních Čechách dosáhnout vypěstování jamu čínského v délce asi 60 cm. Kořen je bílý, v průměru kolem 5 cm a s mnoha vlásečnicemi po stranách. Jednat se s ním musí opravdu jako v rukavičkách, hlavně při sklizni, je to totiž velmi křehký škrobovitý útvar. Ztvrdne až po několika týdnech.

Tajemství kořene

Latinský název *Dioscorea batatas* napovídá, že by rostlina mohla mít něco společného se známějšími sladkými bramborami – batáty, ale ty jsou z jiné čeledi – povíjnic. Čeleď *Dioscoreaceae* má na 650 druhů... (S některými druhy se setkáte v zahradnictvích, rostlinu v květináči můžete zakoupit, ale bez dlouhého kořene; jsou to vytrvalé rostliny.) Čeleď pojmenoval Karl Linné podle řeckého lékaře a filozofa Pedenia Dioscorida. Některé zmínky o kořenu vedou k řeckým filozofům, k Platonovi a až k bájně Atlantidě.

Tento kořen je schopný, dle Steinera, nasávat světelný éter (co je světelný éter, o tom se musíte dočíst v autorových filozofických publikacích), a proto by mohl být lidem prospěšný. Měl by nahradit brambory. Některé rostliny *Dioscorea batatas*, pěstované ve Francii, v Americe či jinde, nevykazovaly očekávanou kvalitu. A to byl ten hlavní důvod k opětovnému získání původního druhu jamu z Číny. V roce 2002 jej R. Rössner znovu dovezl do Evropy – po méně úspěšných pokusech s pěstováním, kterému se věnoval od roku 1996.

Chuť kořene není výrazná, při krájení vytéká neškodný sliz. V kuchyni se upravuje



Dvouletý kořen.
Nadzemní část rostliny.



jako brambory. Jenže kořen má tu vlastnost, že po jeho konzumaci nemáte pocit hladu a velmi zasytí i malý kousek kořene. To potvrdila i naše pěstitelka. Fyziologicky nelze tento jev vysvětlit. Rostlina by měla mít vliv na zlepšení imunity, zlepšení fungování celého organismu. Slouží k posílení funkce sleziny, plic a ledvin, ale prý zkrášluje i pleť a vlasy; obsahuje mimo jiné fytohormon diosgenin, který se mění v těle na progesteron. Z listů lze připravit léčivý čaj (léčí průjem, astma, kašel, inkontinenci, cukrovku či citovou nevyrov-



V Evropě vedou stopy k rostlině *Dioscorea batatas* do dvacátých let minulého století, kdy Rudolf Steiner přednesl svůj první zemědělský kurz v osmi přednáškách v Koběřicích u Vratislavi. Na konci kurzu se prý o rostlině zmínil jen dvěma vybraným lidem, že by se mohl světelný kořen stát náhradou brambor – a na víc nebyl čas; nasedl totiž do vlaku a odejel. (Příhoda připomíná aktivitu Jára Cimrmana :-)) Přednášky Steinera se konaly v roce 1924 a on zemřel krátce na to, v roce 1925. Takže opravdu podrobnosti k problematice nestačil sdělit všem.

nanost). A to je důvod pro pěstitele, kteří by chtěli mít „doma“ nějakou raritu a vyzkoušet popisované vlastnosti, aby se jej pokusili pěstovat.

Kořen v zahrádce

Rostlina je dvoudomá a blahodárné vlastnosti má prý jen samčí rostlina. Patří do čeledi jamovitých neboli smldnicovitých, latinsky *Dioscoreaceae*, jak už jsme uvedli. Poskytuje jedlé hlízy a rozmnožuje se vegetativně pacibulkami nebo kořenovými řízků. Listy mají červenofialový okraj. Teprve druhým rokem je kořen vhodný ke sklizni.

Jarmila Habrová absolvovala několik kurzů a získala pacibulky kořene. Při pěstování je nutné opravdu respektovat Rössnerem vypracovanou metodu pěstění v bednách s pískem. Písek usnadňuje sklizeň dlouhého kořene. Bedny dosahují nejlépe výšky jednoho metru a nemají dno. Rostlina je totiž jakousi liánou, jejíž nadzemní část se vine nahoru po opoře a dolů roste kořen, který je však silnější směrem dolů – jako obrácená mrkev – a doroste až dvou metrů, pokud bude mít k tomu podmínky. Z praktických důvodů se pěstuje kratší. Z úzkých beden se vyjímá pomocí snímatelné bočnice. Pěstuje se zejména ve sklenících či fóliovnících, ale lze jej pěstovat i venku v hlubších a větších rýhách, v položených dlouhých korýtkách a dokonce stačí i plastový kbelík.

Paní Jarmile se pěstování jamu vydařilo hlavně vloni (pozn. v roce 2013) a může proto předat své zkušenosti dalším pěstitelům, kteří by si kořen chtěli na zahradě či ve skleníku vysadit. Může nabídnout především pacibulky a poskytnout cenné rady pro pěstování. Kořen již konzumovala – vypadá na svůj věk opravdu

ZKUSTE PĚSTOVAT SVĚTELNÝ KOŘEN

➤ skvěle –, ale to zřejmě zatím nebude důsledek sněžení pár kousků světelného kořene.

Na internetu naleznete instruktážní videa k pěstování kořene, dokonce přímo z Číny, kde se kořen nepěstuje už na povrchu jeskyňky, kdy proroste podložím a dole jej pohodlně seberou, ale vypracovaným postupem na pozemku ve větším množství (bez beden). Je to pracný způsob i při využití malé zemědělské techniky. Sušený a rozdrcený kořen se v Číně dodává do lékáren jako drahocenný lék. Pro úspěšné pěstitele by jam čínský mohl mít i ekono-

mický význam. Pokud by jam chtěli prodávat, museli by si opatřit licenci – ta je poskytována zdarma – a dodržovat způsob pěstování biodynamickými metodami.

Mnozí zemědělci, a to i ekologičtí, příliš na biodynamické metody nevěří a nedají na ně... Je totiž dost namáhavé a zdoluhavé připravit si například preparáty, kterými se posiluje růst rostlin a omezují nejrůznější škůdci a plevele, nebo respektovat postavení Měsíce a hvězd na obloze při zemědělských pracích.

Ovšem rostliny využívané biodynamiky pro přípravu tzv. preparátů opravdu fungují,



byť v jednodušší podobě výluhů a zákvasů. Pomáhají v zahradě i na poli bez využití jiné „chemie“. To byl zřejmě důvod, proč někteří zemědělci těchto přístupů využili a na mnoha statcích; zejména v Rakousku a Německu, je aplikují do současnosti. Například i značka kosmetiky Weleda dává do přípravků bylinky vypěstované s využitím



těchto biodynamických metod. Drobní zahrádkáři postupující podle Výsevních dnů Marie Thunové si výsledky chválí.

Mirka Vohralíková

FOTO – archiv Jarmily Habrové

Zpracováno s využitím výkladu J. Habrové a publikace: *Die Lichtwurzeln*, autor a vydavatel brožury Ralf Rössner, s příspěvky Clemense Hildebrandta, překlad Radomil Hradil. Dále texty na www.antroposof.sk.

POZNÁMKA

Článek byl uveřejněn v roce 2014 v Bio č. 3. Snad přijdou informace vhod i letos.

PERMAKULTURA

Hlásíme se s dávkou novinek z permakulturního světa a okolí na měsíc prosinec. Své vlastní náměty, pozvánky a tipy nám posílejte na adresu redakce@permakulturacs.cz.

CO JE NOVÉHO

Výhodné vánoční balíčky

V e-shopu na www.permakulturacs.cz/products nyní najdete čtyři tématické balíčky – každý obsahuje jeden z produktů zdarma. Nabídka platí do 20. 12.

Kniha Jak přežít konec civilizace

Druhé rozšířené a vylepšené vydání tohoto užitečného a současně vtipného průvodce po soběstačném světě našich prababiček můžeme koupit na webu

<http://www.waldenpress.cz/knihy/>

Recenzi na knihu najdete zde:

<https://hauserova.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=761573>

Farma Štamberk hledá manažera/ku

Nabízíme stabilní místo ve formě s přátelským prostředím, nadstandardní ohodnocení, bonusy. Hledáme samostatného pracovníka/pracovnici pro organizaci rostlinné i živočišné výroby, schopného vést tým zaměstnanců i sezónních brigádníků v duchu EZ a permakultury.

Více: jan.pohorelicky@farmastamberk.cz, poštou: Ing. Jan Pohorelický, Farma Štamberk, Pravětice 19, 257 08 Načeradec.

Stále vítáme příspěvky na jedlý les v Orlických horách!

LES Společenství pro pěstování, teorii a umění pořádá sbírku pro nákup stromů a keřů na výsadbu jedlého lesa v Hnátnici v Orlických

horách. Na základě permakulturního designu jsme připravili podrobný seznam sazenic, které porostou na sdíleném lučním a lesním pozemku a ponesou ovoce a plody pro lidi, zvířata, hmyz a všechny, kteří les navštěvují. Více informací na: <https://bit.ly/3kEqaGx>

Sbírka je zprostředkována přes portál Darujme.cz:

POZVÁNKY OD AKADEMIE PERMAKULTURY

Máme několik posledních volných míst v Úplném kurzu permakulturního designu lektorek Katky Horáčkové a Denisy Tomáškové, který se bude konat během 5 víkendů od ledna do dubna 2021.

Rádi bychom vás ujistili, že kurz bude probíhat naživo a nechystáme se ho přenést do on-line prostředí – tedy rozhodně ne celý, letošní jarní turnus nás vyškolil, a některé lekce možná dostanou studenti k poslechu nebo shlédnutí, umíme i společné konference, ale základem kurzu je práce ve skupině, osobní setkání a praktická práce na designu a praktika v terénu.

Více na: <https://www.akademiepermakultury.cz/course/pdc-2021-uplny-kurz-permakulturniho-designu-v-praze-a-zdarcy-u-skutce-2021-01-15>

Další kurzy na jaro již jsou vypsány, vše najdete na www.akademiepermakultury.cz

CO POŘADAJÍ JINÍ

11.-13. 12. – Jak si navrhnout džungloidní zahradu. Náchod, lektorka Radka Votavová, Info, přihlášky: <https://radkavotavova.cz/...zy/>

Balíček přednášek z konference Jedlý les – permakulturní ovocnaření:

www.akademiesobestacnosti.cz/videopack/25



Křimické zelí – stará odrůda bílého zelí ze západních Čech (Křimice u Plzně), má dlouhou vegetační dobu (pozdní zelí) vhodná na přípravu kyselého zelí. Hlávka je špičatá až téměř vejčitá, řidší („méně tvrdá“), olistění bohaté, vnější listy tmavší barvy. Košťál je vysoký až velmi vysoký, mohutný, silný, ztlustlý v horní části, u některých rostlin až kyjovitěho tvaru. (Osivo uchovává Gengel, o.p.s.) Křimické zelí kysané je dodávané na trh jako kysané: jemně nakrouhané a kvašené v moderních kádích.

FOTO – Jana Bystřická (fcb)

e-bio ○ 6/2020

Ekologickým chovům prasat hrozí likvidace

Koronavirová epidemie nepříznivým způsobem v letošním roce ovlivnila nejen tuzemskou ekonomiku, ale také legislativní proces. V rámci jarního nouzového stavu totiž došlo bez konzultace s dotčenou odbornou veřejností k novele vyhlášky 342/2012 Sb., která mimo jiné řeší rizika spojená s výskytem afrického moru prasat a nařizuje tuzemským chovatelům parametry, jež mohou být, zejména pro ekologické chovy, likvidační.



Novela, která vznikla doslova za zavřenými dveřmi, od nového roku nařizuje chovatelům prasat dvojité oplocení všech pozemků, na které mají prasata přístup. Na řadě menších farem však není takovéto opatření technicky možné, nehledě na jeho vysoké náklady. Novela může negativně ovlivnit i chov přeštického černostrakatého prasete, jediného českého původního plemene.

„Nikdo nepochybuje o tom, že africký mor prasat je velkou hrozbou a rozhodně nechceme rozporovat, že musíme ochránit tuzemské chovy před touto nemocí. Problém je ale to, že příslušná vyhláška nebere v potaz realitu ekologických chovů ani nedává dostatečný časový prostor pro realizaci opatření, která mohou být navíc extrémně finančně náročná. Tato novela totiž evidentně vůbec s ekologickými způsoby chovu prasat nepočítá. Vyhláška vznikla na půdě ministerstva, ale nikdo ji s námi nekonzultoval. Dokonce ekologičtí chovatelé ani nebyli seznámeni s tím, že něco takové vzniká a vstupuje od 1. 1. 2021 v platnost. To se stalo až v listopadu letošního roku, kdy už je ale pozdě, protože není dostatek času na to provést na farmách úpravy, které vyhláška požaduje. Ty jsou nejen nákladné, ale mají-li být efektivní a smysluplné, tak je na jejich realizaci příliš krátká doba,“ komentovala situaci **Kateřina Urbánková**, manažerka Svazu PRO-BIO.

Anne Dostálová z Výzkumného ústavu živočišné výroby k tomu dodává: „To, že tato novela upravuje oplocení výběhů v chovech prasat, jsem zjistila náhodou při plánování nového experimentu, který nyní nebude možné uskutečnit. Okamžitě jsem

celou věc začala řešit s chovateli a zástupci Svazu PRO-BIO. Nikdo do té doby o této novele a parametrech požadavků na dvojité oplocení výběhů prasat neměl tušení, neproběhly žádné konzultace ani žádná upozornění. Požadavek na tak nákladné změny v oblasti, která je jednou z klíčových pro ekologické chovy může být dle mého názoru pro řadu z nich likvidační.“

„Animal welfare hraje v ekologických chovech prim. Právě způsob chovu, je jeden z hlavních parametrů, kde se ekologické chovy odlišují od těch konvenčních. Novela vyhlášky 342/2012 Sb. říká, že chovatelé prasat zřídí trvalé souvislé oplocení všech pozemků, na které mají chovaná prasata přístup a tyto pozemky chovatelé prasat oplotí nejméně dvojitým plotem. To by v podstatě znamenalo konec ekologických a alternativních chovů prasat na menších farmách a pro ty větší by to znamenalo náklady v řádech milionů. Chápeme, že toto ustanovení je na místě u pastevního chovu prasat na zemědělské půdě, kdy může dojít k bezprostřednímu kontaktu domácích a divokých prasat. Pokud se ale bavíme o chovu uvnitř areálu farmy, kdy samotný areál podniku s chovem prasat bude oplocen a výběhy uvnitř areálu budou zabezpečeny alespoň elektrickým ohradníkem, přitom ale nebudou bezprostředně sousedit s hranicí areálu, mělo by to být dostačující a vyhovovat požadavku legislativců i možnostem praxe. Je přeci v zájmu samotných chovatelů, aby nedošlo ke kontaktu domácích a divokých prasat. Ale stavět nově uvnitř areálů druhé oplocení, to často není prostorově ani ekonomicky možné,“ komentuje situaci **Tomáš Klejzar**, porad-

ce v ekologickém zemědělství a správce regionálního centra Vysočina PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců a zároveň dodává: „I mezi jednotlivými způsoby chovu existují velké rozdíly. Je přeci jasné, že když mám farmu uprostřed lesa na Šumavě, požadavky na zabezpečení před kontaktem s divočáky asi budou jiné, než když mám farmu někde uprostřed republiky v blízkosti města. To by mělo být na příslušném pracovníkovi SVS, který je dostatečně fundovaný na to, aby posoudil kvalitu bariér oddělujících jednotlivé druhy prasat a vyhodnotil míru rizika.“

V ČR bylo k datu 4.12. 2020 celkem 53 chovů prasat v režimu ekologického zemědělství. Z toho významná část z nich chová přeštické černostrakaté prase, které patří do genetického zdroje ČR jako jediné české původní plemeno, které téměř vyhybnulo.

„Naše farma hospodaří již od roku 1999 v režimu ekologického zemědělství. Právě venkovní způsob chovu – minimálně ve výbězích u stájí je pro přeštické prase dle mého názoru z hlediska animal welfare to nejlepší. Prasata žijí v téměř přirozených podmínkách a to se samozřejmě odráží na kvalitě naší produkce. Nejsme schopni během jednoho měsíce ze svých vlastních zdrojů navíc za koronavirové krize vybudovat vše, co nám vyhláška ukládá. Podle stávajícího výkladu bychom museli buďto zavřít prasata do stáje a dívat se jak trpí, protože biostáje nejsou technologicky vybavené a nebo je odvést na porážku. Chceme se před africkým morem chránit, ale potřebujeme vědět, jak má dvojité oplocení vypadat, abychom ho vzápětí nemuseli předělávat. Bez dostatečných finančních prostředků a času to ale nezvládneme,“ dodává k požadavkům vyhlášky majitel Biofarmy Sasov, kde přeštická černostrakatá prasata chovají.

**za Svaz
Mgr. Andrea Saláková**

Kontakt:

Urbánková Kateřina, manažerka PRO-BIO svazu ekologických zemědělců,
tel.: 583 216 609, e-mail: pro-bio@pro-bio.cz
PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců je jediné celostátní sdružení ekozemědělců, zpracovatelů a prodejců biopotravin. Sdružuje také poradce, školy, spotřebitele a přátele ekologického zemědělství.

Hlavním posláním Svazu je prosazovat v ČR ekologické zemědělství jak v intenzivních, tak extenzivních produkčních oblastech. Důležitou součástí činnosti je propagace biopotravin, vždy s ohledem na zájmy ekologických zemědělců, členů Svazu PRO-BIO, kteří tento obor v ČR rozvíjejí a prosazují již od roku 1990.

Nová SPOLEČNÁ ZEMĚDĚLSKÁ POLITIKA Evropské unie

Evropský parlament odhlasoval svoje připomínky k návrhu podoby Společné zemědělské politiky EU (SZP), která má určit charakter zemědělství v Evropské unii v období 2021–2027 (23. 10. 2020 – Brusel). V hlasování nebylo prosazeno sladění SZP s cíli strategií European Green Deal, Biodiversity a Farm to Fork. Návrh bude dále předmětem dialogu EP, Evropské komise a Evropské rady, ve kterém budou vyjednávány o jeho finální podobě, která se může ještě změnit. Projednání má být zahájeno v průběhu listopadu 2020 a bude trvat do té doby, než se instituce dohodnou. Pokud se nepodaří dojít ke shodě, je možné, že bude návrh SZP stažen a legislativní proces jejího schvalování se bude celý opakovat.

Ačkoliv bývají výsledky hlasování prezentovány jako úspěšné směřování k udržitelnému zemědělství, environmentální ambice byly naopak ve většině případů potlačeny a mnohdy jsou připomínky Parlamentu výrazně méně ambiciózní než původní návrh Komise.

Pozitivní pozměňovací návrhy

- Povinnost členských států **provést analýzu svého sektoru ekologického zemědělství**, posoudit situaci a úroveň podpory potřebné pro jeho další růst.

- Rozpočtové alokace – **30% vyhranění pro ekoschéματα**

>30 % plateb z 1. pilíře SZP (přímé platby zemědělcům) určeno na ekoschéματα (ekoschéματα jsou pro zemědělce dobrovolná, ale povinná pro členské státy)

>35 % plateb z 2. pilíře SZP (program rozvoje venkova – PRV) určeno na udržitelné hospodaření (jakákoliv opatření plnící environmentální cíle, nikoliv pouze ekologické zemědělství)

- Členské státy by měly poskytovat nezávislé **služby v oblasti poradenství pro zemědělce**, přičemž 30 % bude věnováno environmentálním cílům.

- Nový článek o **sociální podmíněnosti**.

- Do definic přidána explicitní **podpora agrolesnictví**, tedy systému který účelně kombinuje produkci, ekonomickou udržitelnost a posiluje mimoprodukční funkce krajiny.

- Při schvalování strategických plánů, které budou Komisi předkládat členské státy ke schválení, bude zkontrolována **kompatibilita s legislativou Green Deal a novou**



klimatickou legislativou EU.

Negativní pozměňovací návrhy

- **Odmítnutí** zahrnout do cílů jakékoli odkazy na strategie Farm to Fork, Biodiverzita a Evropský právní rámec pro klima.

- **Odmítnutí** povinnosti členských států stanovit národní cíle pro ukazatele dopadu související s cíli strategií **Farm to Fork a Biodiversity**.

- **Odmítnutí** povinnosti **zvýšit platby na konverzi** k ekologickému zemědělství údržbě (ve srovnání s těmi, které byly provedeny před rokem 2021, počítáno jako roční průměr).

- Oslabení článku o ekoschématech, přidání „ekonomických kritérií“. Otevírá se tak možnost, že **ekoschéματα mohou být ospravedlnována ekonomikou** a ne ekologií.

- Zmínka o Pařížské dohodě, ale **odmítnutí ambice SZP snížit emise skleníkových plynů v zemědělství a potravinářství v EU do roku 2027 o 30 %**.

- **60 % z 1. pilíře určeno na přímé platby, které nejsou vázány na žádná environmentální pravidla**.

- Ve 2. pilíři vyhraněno **40 %** pro Oblasti s přírodním omezením (jde např. o oblasti ve vyšších nadmořských výškách či na svazích). Tyto dotace jsou navenek vydávány za součást „zelených plateb“, ve skutečnosti, ale mohou být použity **na jakoukoliv produkci**.

Zastropování a redistribuce dotací

- Degresivita přímých plateb od 60 000 EUR / rok a jejich úplné zastropování od 100 000 EUR – strop ovšem není pro členský stát povinný v případě, pokud je z 1. pilíře vyčleněno 12 % na redistributivní platby prvních hektarů.

- Zároveň byl přijat návrh, který umožní zastropování a shromažďování informací o všech dotacích získaných z 1. a 2. pilíře SZP a jejich skutečném příjemci. Cílem je posílení protikorupčního řízení.

Více informací

Dokumentace Společné zemědělské politiky – oficiální web Evropského parlamentu

<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/cs/sheet/107/nastroje-szp-a-jejich-reformy>

Shrnutí změn také na webu Asociace soukromých zemědělců

- <https://www.asz.cz/cs/aktualne-z-asz/jak-dopadlo-hlasovani-o-spolecne-zemedelske-politice-v-evropskem-parlamentu.html>

WEBINÁŘ – Společná zemědělská politika po roce 2023

16. 12. 2020 | od 15:00

K webináři stačí počítač, internetové připojení a reproduktory, bude využito online prostředí **zoom** (velmi jednoduchý nástroj, stačí několik „kliknutí“ pro vstup na webinář). Všichni účastníci po registraci na e-mailu martina.cechova@pro-bio.cz obdrží e-mail s adresou pro přihlášení na webinář. Na webinář se bude možné přihlásit 30 minut předem, pokud by někdo měl technický problém a nefungovalo mu přihlášení, budeme to řešit individuálně po telefonu.

Z webináře bude pořizován záznam, který účastníkům po skončení webináře zašleme. Kapacita je omezena na 25 účastníků.

Program webináře

- představení pokroku v SZP – vyjednávání na půdě EU
- představení Strategického plánu SZP pro ČR od roku 2023, cílů Green Dealu, pokroku v tvorbě nové dotační politiky od roku 2023 v ČR
- představení „zelené architektury SZP“, nových DZESů a intervencí v SZP (opatření EZ, AEKO, ekoschéματα, ...)
- představení priorit Svazu PRO-BIO, zapojení do tvorby nové SZP a výhled na rok 2021



Akci finančně podporuje Ministerstvo zemědělství

Kontakt:
Martina Čechová
martina.cechova@pro-bio.cz
tel: 607 563 041



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Polévkové štěstí

Polévky pro jaro, léto, podzim i zimu
Bylo by fajn, abychom vařili



polévky s rozmyslem a trochu počítali s jejich vlivem na naše zdraví, náladu, pohodu, radost ze života.

Brožovaná, str. 124, 199 Kč.

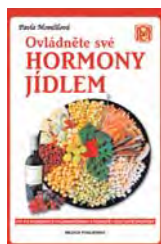
PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

Ovládněte své hormony jídlem

Fit po padesátce.
Klimakterium
v pohodě

Brožovaná, 120 str., 196 Kč

Objednávejte
v nakladatelství
Medica publishing a kupujte v knihkupectvích.



DOMÁCÍ PEČENÍ

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

RETRO kuchařka – Domácí recepty
Str. 146, brož., cena 129 Kč 432

Automatická domácí pekárna
Stran 120, cena 199 Kč 423

RACIONÁLNÍ RECEPTY

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

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

Vegetarián labužník
Brož. stran 64, cena 79 Kč 434

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

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

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

AMARANTH
Stran 64, brož., cena 89 Kč 401

RECEPTY PRO DĚTI A JEJICH MAMINKY

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

Nastávající a kojící maminky si vaří
chutně a zdravě
Stran 112, brož., cena 229 Kč 426

Edita Hofmanzlová: Polévky a kašičky
pro nejmenší – druhé vydání
Str. 100, brož., cena 199 Kč 413

DIETY A RADY LÉKAŘE

Choroby ledvin a močových cest - dieta
Stran 176, brož., cena 189 Kč 605

Nemoci žlučníku a žl. cest
Stran 128, brož., cena 189 Kč 608

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

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

P. Frič, O. Mengerová: CELIAKIE, Brož.,
stran 188, cena 239 Kč 610

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

MUDr. D. Bartáškova, O. Mengerová
CUKROVKA, Dieta a rady lékaře
180 stran, brož., cena 239 Kč 612

STRAVOVÁNÍ PODLE KREVŇÍCH SKUPIN

Pavla Momčilová, Olga Mengerová
Česká kuchyně pro Váš krevní typ:

skupina 0, 88 stran za 129 Kč 402

skupina A, 144 stran za 159 Kč 403

skupina B a AB, 144 stran za 159 Kč 404

Výsevny dny podle Marie Thunové^(R) 2021

Kalendář si
můžete objednat
andrea.vizinova@pro-bio.cz.

Objednávejte prostřednictvím
objednávkového formuláře
webu pro-bio.cz, kde je nabídka
dalších zajímavých titulů –
<https://pro-bio.cz/publikace/>



Množstevní slevy

Počet kusů	cena
1–4 ks	68,-
5–9 ks	66,-
10–29 ks	64,-
30–99 ks	60,-
100 ks a více	58,-

Členové PRO.BIO Svazu EZ
mají nárok na 1 výtisk za
zvýhodněnou cenu 38 Kč.
Letos jsou opět Výsevny dny
vydány s předstihem, můžete je
koupit i jako užitečný dárek pod
stromček svým blízkým.

Andrea Vizinová

CHUTNÉ A NETRADIČNÍ RECEPTY

medicapublishing.cz

Měsíčník BIO je mediálním
partnerem pro:

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



PROBIO,
obch. spol.,
s.r.o.

Lipová 40

Staré Město pod Sněžníkem

583 301 951, f: 583 301 960

www.probio.cz

EKOTREND SLOVAKIA

Zvaz ekologického
poľnohospodárstva
Michala Hlaváčka 21,
054 01 Levoča

SLOVENSKÁ REPUBLIKA

++421 905 580 141, 534 511 862

www.ecotrend.sk



Objednejte
v redakci



Bio – archiv čísel v pdf dle
ročníků 2004–2020 na DVD,
nebo zašleme pdf

Cena 250 Kč

Petr Dostálek a kol.:
PĚSTUJEME VLASTNÍ SEMÍNKA

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



NÁŠ TRADINÁŘ – KRONIKA rodinných tradic, svátků a radostí

Martina Boledovičová, fotografie Monika Kindlová

Zaznamenávejte si své vlastní rodinné tradice, významné dny
a svátky, oslavy a rituály, ale i rodinné recepty a vzpomínky
svých blízkých. Pomůžete
upevnit rodinné vazby
a vytvořit si svůj rodinný
poklad pro další generace.

Nakladatelství Smart Press, objednávkový na www.smartpress.cz,
formát 210x210 mm, pevná
vazba, celobarevná kniha k
zapisování, stran 264,
malobch. cena: 499 Kč



PŘEDPLATNÉ 2021 za 200 Kč

pro ZPRAVODAJ biodiverzity a uchování starých odrůd v pdf (4. ročník)
a Bio (ročník 25) k tomu zdarma

Zaplatit můžete na účet: 2319256023 / 0800 (fakturu vystavíme na požádání)

Podpoříte tak vycházení ZPRAVODAJE i záslužnou činnost k uchování odrůd.

Starší čísla Bio i se Zpravodajem zájemcům zašleme (vhpess1@seznam.cz)
– způsob zaslání a platba dohodou. Noví zájemci o předplatné kontaktujte redakci Bio.

REDAKCE BIO

PhDr. Miroslava Vohralíková,
šéfredaktorka a vydavatelka
Jungmannova 1403

500 02 Hradec Králové 2

IČ 63235099, neplátce DPH

tel.: 608 476 828,

vhpess1@seznam.cz

bio.noviny@tiscali.cz

Toto dvojčíslo vyšlo elektronicky
9. prosince 2020, ročník 24, č. 6
ISSN 2533-6673

Tištěné BIO vycházelo 1997–2016
Od r. 2018 vychází elektronicky
jako dvouměsíčník. Podporujeme
Zpravodaj biodiverzity a uchování
starých odrůd.

Rozšiřováno prostřednictvím předplatného, zasíláno elektronicky.

Redakční rada

Ing. Jiří Urban, Ing. Petr Dostálek,
Pavla Momčilová

Jazyková úprava: redakce

Sazba a DTP

vh press Hradec Králové
Neoznačené snímky jsou
majetkem redakce.

INZERCE

Inzerát řádkový soukromý (180 úhozů)
za 100 Kč, firemní 300 Kč. Plošná
firemní inzertce od 20 Kč za cm²,
podle rozsahu a počtu opakování.

www.bio-mesicnik.cz





*Dovolte mi popřát Vám i za Gengel
klidný Advent a příjemné Vánoce.*

*Do nového roku 2021 přeji vše nejlepší:
dobrou úrodu na poli, na zahrádce
i v květináči..., dobré obchody.*

*A k tomu
zdraví, pohodu, alespoň kousek
štěstíčka i elán překonávat překážky.*

Mirka Vohralíková