

MĚSÍČNÍK PRO TRVALE UDRŽITELNÝ ŽIVOT 12/2017



Bio v regionu

Prodej bez obalů

Zelenina od října do dubna

Ohlasy z Genelu – v příloze

BIOFACH 2018

Ročník 21 ● vychází elektronicky
Zasílání 18 Kč měsíčně

● biopotraviny ● ekozemědělství ● biodiverzita ● ekologie



Bartákův hrnec

Správní rada Nadačního fondu Bartákův hrnec vyzývá čtenáře Bio a veřejnost k navržení kandidáta na 26. držitele hrnce – nejlepšího ekologického zemědělce či zpracovatele za rok 2017.

Návrhy posílejte Miloslavu Knížkovi – m.knizek@post.cz, tel.: 377 824 938.

Obsah Bio 12/2017 ZPRAVODAJSTVÍ

Obchod biopotravinami v některých zemích EU2
BIOFACH 2018 – trend růstu bioprodukce pokračuje3

BIOPOTRAVINY

Půjde obchod bez obalů4
Nejen bezobalový obchod5-6

BIO REGIONU

Jihomoravské ekozemědělství není jen o révě7-8
Košík ekologického zemědělství a biopotravin8-9
Bio regionu na exkurzi v „bioregionu“9-10

BIOSPOTŘEBITEL

Vánoční a zimní tipy z PROBIO .11
Bezlepkové vanilkové rohlíčky .11
Vánoční skořicový věnec a sušenky z červené čočky s čokoládou .12
Voňavá (hojivá) vůně Vánoc .13-14

EKOZAHRADA

Topinambury – čerstvá zelenina ze záhonu od října do dubna...15-16
Zájem o biopotravinu v ČR ...17
Lidé se o bio nezajímají, přesto spotřeba roste17
Nová knížka: Kytky k jídlu17

EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Projekt BIOmléko nabídne pomoc i konvenčním zemědělcům ...18
Ekologické poľnohospodárstvo a výskum klimatickej zmeny ...19-20
Editorial22
BIOPRODEJNY, KNIHOVNIČKA, INZERCE21-24

BIODIVERZITNÍ PŘÍLOHA

Vojákové, Divčí prs, Bučkovec I, Kotké hagyma, Brněnská červená ...I-III
Gabreta a její bratřiIII-IV

www.bio-mesicnik.cz

BIOFACH2018

into organic

Obchod biopotravinami

Německo: pokračující růst

Německý obchod biopotravinami je tradičně silný a zaznamenává v roce 2016 míru růstu 9,9 procent. Obrat v eurech je 9,48 miliardy ve všech prodejních kanálech a předvídáno je překročení 10 miliard eur pro rok 2017. Spolu se sortimentem roste bioprodukce na 14,6 procent, obrat dosažený konvenčními supermarketovými maloobchodními řetězci byl pochopitelně vyšší než průměr minulých let – 5,45 miliard eur. Bylo to proto, že obchodníci nejen započítali odpovídající ceny pro dodavatele, ale nabízeli širší sortiment produktů než v minulých letech. Obrat vyprodukovaný specialisty přírodní výživy se zvýšil o pět procent na 2,85 miliard eur. Jestliže polovina peněz vydaná v Německu za biopotravinu byla utracena v konvenčních maloobchodech, pak pod jednu třetinu obdržely specializované obchody. Další prodejní kanály, jako faremní obchody, týdenní trhy, obchody zdravou výživou, benzinky, prodej po internetu a potravinářské podniky jako pekařství a řeznictví zaznamenaly malý růst, který dosahuje k 2,2 procentům.

Rakousko: podíl obratu biopotravin se blíží deseti procentům

Vedle Dánska a Švýcarska se Rakousko stává vedoucí zemí v bioprodukcí a spotřebě. Přes dvě dekády se zvláštní úsilí věnuje konkrétní podpoře ekozemědělství v horských regionech. Regionální výroba a marketing jsou tedy velmi běžné a nepřekvapuje, že podíl bioprodukce z celkového obratu potravin v Rakousku neustále roste. Jestliže byl již na 6,7 procentech v roce 2013, vzrostl na 8,6 procenta ke konci června 2017 – podle analýzy RollANA vedené AMA marketingem. Biovajíčka (čítají 20 % podíl na trhu s vajíčky), mléko (18 %), brambory (16 %) a zelenina (14 %) jsou již dost zpopularizované, ale poptávka po bioproduktech není tak velká, když započítáme maso. Podíl biomasa na trhu vzrostl z 3,6 % v roce 2014 na 4,6 procent v roce 2016, ale je stále pod průměrem. V případě uzenin a šunky, podíl bio je 2,6 %. Počet ekostatků v Rakousku se ustálil na relativně stálém vysokém počtu. V polovině devadesátých let se blížil 20 000, 2015 to bylo 20 779, zůstává přibližně nezměněn po dvě dekády. Celkový obrat biopotravin 2016 byl v Rakousku 1,6 miliard eur. Z toho 75 % bylo prodáno maloobchodem s konvenčními produkty, 19 % bylo realizováno ve specializovaných obchodech a zbylých 6 % dodal catering.

Itálie: silný růst v roce 2016

Itálie dosáhla v roce 2016 potěšujícího dvouciferného růstu jak ekopůdy, tak počtu ekostatků. Na konci roku bylo 300 000 ha v procesu konverze k ekologickému hospodaření. Počet hektarů v ekozemědělství je 1,8 mil. Pěstují se zelenina, obilí, olivy a vinné hrozny zaznamenaly velký růst na 49, 62 a 23 procent. V regionech Sicílie, Apulie a Kalábrie zažívají velký nárůst půdy v EZ. Podle analýzy vedené Institutem Sinab je 14,5 % italské půdy v ekologii. Ze 72 154 podniků, jež prodávají nebo pěstují biopotravinu, více než 56 000 jsou ekofarmy. Celkový dosažený obrat bioprodukce ukazuje velmi pozitivní změny v roce 2016, roste ke 14 %. Růst obratu bio pro konvenční

maloobchodníky byl slabě nad průměrem na 16 procentech, 3,5 % pro obchody zdravou výživou a 13 % bylo doručeno službou, prodáno na trzích a ve faremních obchodech. Marketingový výzkum institutu Nielsen a asociace výrobců biopotravin AssoBio říká, že včetně příjmu z hotelů, restaurací a dalšími cateringovými společnostmi, se obrat pohyboval na 3 miliardách eur v roce 2016.

Francie: strmý růst obratu

Podle zprávy publikované polovládní Agenturou Bio z Paříže francouzské specializované obchody, konvenční obchodníci a faremní obchody dosáhly o 1,2 miliardy eur vyššího obratu s bioprodukty v roce 2016 než v předchozím roce. Výsledkem byl růst sektoru o 21,7 procent a 6,7 miliard v obratu. Hotely, restaurace a další služby také dosáhly 411 milionů eur v obratu s bioprodukty. Největší růst zaznamenala zelenina, která šla na 33 % a suché produkty, které skočily na 24 %. Biomasa též rostlo významně, protože více a více specializovaných bioobchodů zavádí sekci masa a uzenin a pulty nabízejí spotřebitelům čerstvé maso.



Švédsko: bio trh je mezi světovými špičkami

Silný vzestup biopotravin pokračuje ve Švédsku po čtyři roky. Země zaznamenala vysokou míru růstu mezi 30 a 40 procenty každý rok od roku 2014, a mezi lety 2014 a 2016 se trh zdvojnásobil a dosáhl 2,6 miliardy eur. Po tomto bodu se růst zpomalil a trochu klesl. Na jedné straně je silná míra naplněnosti trhu, ale je to také díky změnám v nabídce čerstvých surovin. Cecilie Ryegard předpokládá, že trh v první polovině roku 2017 roste mezi 7 a 8 procenty. Paní Ryegard je zodpovědná za specializovaný portál Ekowe a publikuje informace o švédské bioprodukcí v pravidelných intervalech. Hodně zaznamenání je pozoruhodná rychlost, s jakou bioprodukty rozšiřovaly svůj podíl v uplynulých letech. Je to tempo na současných 9,3 %, o nichž paní Ryegard informuje, a patří k nejvyšším ve světě.

www.biofach.de

e-bio 12/2017

Trend růstu bioprodukce pokračuje

Světový trh s bioprodukty se blíží 90 miliardám dolarů
obratu a rozvíjející se ve správném směru se skvělými
vyhlídkami.

Tempa růstu jsou vysoká v Severní Americe a severní Evropě. V USA bioprodukce zabírá 5 procent trhu s potravinami, s obrátem dosahujícím v roce 2016 43 miliard, podle Asociace obchodu biopotravinami (OTA). Evropa má stejné dobré výsledky. Podle Německé federace producentů biopotravin (BÖLW) rostl trh s biopotravinami tempem téměř 10 procent v roce 2016, v té samé periodě měl francouzský trh růst přes 20 procent, dle Agentury Bio. Velká Británie se vydala rovněž na cestu růstu, obchod expanduje 7 procenty. Španělsko, Irsko a Švédsko zaznamenaly růst více než 20 % od roku 2015. Švédsko a Francie znovu zaznamenaly v roce 2016 vyšší růst než ostatní evropské země. Takže skvělá budoucnost čeká na „bioprůmysl“, jenž se představí společně v celé šíři na BIOFACHU, největším světovém veletrhu biopotravin, konaném v Norimberku od 14. do 17. února 2018.



Helga Willer ze švýcarského FiBL (Výzkumný institut ekologického zemědělství) řekla: „*Jsmo velmi potěšeni, když můžeme oznámit, že množství ekologicky obhospodařované půdy rostlo po celém světě i v roce 2016. Plocha rostla v mnoha evropských zemích, ačkoliv ne ve všech.*“ Ona a Julie Lernoud zpracovaly přehled vývoje ekologické půdy na všech kontinentech jménem FiBL a IFOAM – mezinárodní zastřešující organizace pro hnutí ekologických zemědělců a jako patrona BIOFACHU po mnoho let. Nejlepší v tempu růstu ekopůdy v roce 2016 bylo Bulharsko, Chorvatsko a Kypr, které poskočily na 35, 23 a 18 %. Potěšitelný růst byl ale také ve větších zemích, jako je Francie (+ přibližně 210 tisíc ha), Německo (+75 650 ha) a Španělsko (+50 232 ha). V Řecku, Polsku a Rumunsku došlo nicméně k poklesu asi o 130 tisíc ha. Změny v Austrálii jsou zřejmě specificky významné, protože je to země extrémně velkých pastvin. V minulém roce přistoupilo do systému mnoho nových ekohospodářství. „*Naše výpočty zaznamenávají, že množství ekopůdy napříč planetou vzrostlo o 5 milionů ha v roce 2016, což je výborný výsledek,*“ řekli s potěšením Helga Willer, Julia Lernoud a Urs Niggli (ředitel FiBL).

Norimberský veletrh představuje rovněž názory odborníků v oboru biopotravin. Mezinárodní bioprůmysl se setkává vždy v únoru v Norimberku na BIOFACHU, světovém vůdčím veletrhu biopotravin. Komplexní šíře certifikovaných bioproduktů na výstavě obsahuje vše od čerstvých potravin, jako jsou sýry a další potraviny denní spotřeby, přes ovoce, zeleninu a suché potraviny jako jsou obiloviny, luštěniny, ořechy a cukrovinky až k nápojům a vodě. Patronem BIOFACHU je IFOAM – na mezinárodní úrovni, zatímco jeho národním podporovatelem je Německá federace producentů biopotravin (BÖLW). Kongres BIOFACHU je také integrální součástí světové výstavy a jedinečnou znalostní platformou svého druhu na planetě. Svět BIOFACHU je prezentován po celém globu šesti dalšími akcemi – v Japonsku, Spojených státech, Jižní Americe, Číně, Indii a v Thajsku – a na nich se prezentují tři tisíce vystavovatelů a sto tisíc návštěvníků rok co rok.

www.biofach.de

Norimberk, Německo

14.-17.2.2018

Vstup pouze pro
odborné návštěvníky

BIOFACH2018

into organic

Vůdčí světový veletrh biopotravin

**STÁLE OKOUZLUJÍCÍ.
VÁŠ VŮDČÍ MEZINÁRODNÍ VELETRH.**

Těšte se na jedinečně rozmanitou nabídku více než 2700 vystavovatelů, kteří Vás okouzlí důsledně certifikovanými bio potravinami. Zajižte mezinárodní platformu celé bio branže s vynikajícím odborným kongresem a ponořte se do tematických světů.

- Novinky a trendy
- Zážitky a objevy
- Znalosti a vzdělávání

Informujte se již nyní:

BIOFACH.COM

společně s veletrhem

VIVANESS2018

into natural beauty

Mezinárodní odborný veletrh
přírodní kosmetiky

INFORMACE

PROveletrhy s.r.o.
T +420 775 663 548
info@proveletrhy.cz

POŘADATEL

NürnbergMesse
T +49 911 8606-4909
F +49 911 8606-4908
visitorservice@
nuernbergmesse.de

POZNAMENEJTE
SI TERMÍN PŘÍMO
DO VAŠEHO KALENDÁŘE



VŮNĚ A RADOST VÁNOC

s certifikovanými přírodními produkty



Certifikovaná přírodní kosmetika Khadi na bázi bohatých rostlinných receptur, vyráběná náročnými ajurvédskými postupy - pleťové, tělové a vlasové oleje, vynikající bylinné pleťové masky, rostlinné vlasové kúry ...



Förster's - vyráběno v Německu od roku 1862. **Špičková kvalita a odolnost přírodních produktů** jako kartáče na vlasy pro rozčesatelnost, péči a lesk, masážní produkty pro domácí péči i do sauny, přírodní mycí mořské houby ...



Čistě přírodní složení tuhých parfémů HA-THA a jedinečné vůně Balance / Dream / Love / Mystery / Desire / Wild Berry ...
Bylinná vonná lahvička pro relax a koncentraci ...



Eco Clean čistič oken, skel a zrcadel pro útulnost a čistotu domova, se 100 % ingrediencí přírodního původu.

Eco Clean - čistý, účinný, zelený.



100 % ingrediencí přírodního původu ve francouzských bio toaletních vodách s elegancí ...

Bio4you

O' Gourmande - Lahodná
O' Céleste - Nebeská
O' Divine - Božská



Pure Natural Incense - 1. vonné tyčinky na světě s certifikací Ecocert. Vzácné kadidlovníky se čtyřmi druhy kadidlovníků a další druhy ...



V prodejnách zdravé výživy, bioprodejnách a dalších přírodně zaměřených obchodech a salónech.
více na www.prirodniochod.cz a www.khadi.cz

PŮJDE OBCHOD BEZ OBALŮ?

Česká technologická inovace v distribuci zboží bez obalů vyhrála prestižní mezinárodní cenu. Autoři české technologické inovace MIWA, která je určena pro široký trh a nabízí revoluční řešení v oblasti distribuce i nákupu zboží a potravin bez obalu, převzali 5. října 2017 mezinárodní ocenění nazvané New Plastics Economy Innovation Prize.

Distribuce v obchodu má novou technologii

S prestižní cenou je spojená výhra 200 tisíc dolarů a roční akcelerační program, který projekt posune na celosvětovou úroveň. Cílem technologie je změnit návyky distributorů, prodejců i zákazníků, a snížit celosvětové množství odpadu na minimum. Projekt MIWA, jehož název je zkratkou spojení MInimum WAstE, vznikl v roce 2013. Tento systém minimalizuje vznik obalového a transportního odpadu v celém dodavatelském řetězci vytvořením uceleného obchodního ekosystému, který zajišťuje dopravu zboží v opakovaně použitelných transportních kapslích.

Koncept se zrodil v hlavě Petra Báci, podnikatele, jenž se řadu let s úspěchem věnoval vývoji obalového designu pro známé značky a jehož oslovila myšlenka precyklace, tedy zabránění tvorbě obalového odpadu dřívě, než vůbec dostane šanci vzniknout. Sám Báča považuje svůj „bezobalový“ projekt za přirozený vývoj v obalové branži, který vychází vstříc požadavku firem i spotřebitelů po udržitelném způsobu podnikání. „Role značky, identity a designu zůstává i nadále nezastupitelná, jen se z jednorázových obalů přesouvá přímo na místo prodeje a z velké části také do online prostoru,“ vysvětluje svůj přístup Báča.

Méně plastu v mořích

Je to poprvé, co český projekt zvítězil v mezinárodní soutěži New Plastics Economy Innovation Prize. Projekt MIWA odborná porota vybrala ze 600 soutěžních návrhů a zařadila jej mezi tři nejlepší projekty na poli celosvětového řešení likvidace plastových obalů. V odborné porotě zasedly přední korporátní společnosti, společně usilují zejména o to, aby plast byl především v oběhové ekonomice, nikoliv v mořích.

Revoluce pro výrobce, dovozce i zákazníky

MIWA se vyznačuje svou komplexitou a nabízí řešení pro široký trh. „MIWA se adaptuje kdekoliv – od malých obchodů až po velké supermarkety,“ vysvětluje Hynek Balík z realizačního týmu. Pokrývá kompletní dodavatelský řetězec od výrobců po finální zákazníky. „Jde o úplně novou zkušenost, která kombinuje výhody digitálního a reálného prostředí přímo v místě prodeje. Je to hodné o zákaznickém komfortu, ale také o využití možností, jež nám technologie dnes nabízí, tak aby byl systém smysluplný pro každého účastníka,“ dodává Balík. Díky informačnímu systému jsou všichni členové MIWA

propojeni a mohou mezi sebou jednoduše komunikovat. Systém je zároveň schopen vyhodnocovat data a učit se ze spotřebitelského chování zákazníka.



DOBA OBALOVÁ

Myšlenka, že bude lépe než recyklovat vůbec zbytečné obaly nepoužívat, se rychle ujímá a zapouští kořeny. O několik desetiletí zpátky lidé v české a moravské – i slovenské – kotlině snili o nádherných barevných a lesklých obalech, zdobících zboží v regálech směrem na západ. Sami chodili s nákupní taškou na mnoho použití a pro mléko s bandaskou. Mouku, cukr... jim vážil obchodník za pultem. Všichni si stěžovali na zaoštalost a nebarevné obchody. Nikdo si neuvědomoval, že tím jsme si vlastně chránili republiku před odpady. Tehdy ještě bylo mnoho domácností s kamny, kde se dost odpadu dalo spálit (to ještě nebyly plasty, tak to šlo), nebo hodit na zahradu do kompostu a o zbytek se postarala „železná neděle“. Ale dost nostalgické. Svět se posunul do doby „igelitové“, jak všem plastům ze setrvačnosti říkáme. Jejich likvidace a recyklace zaoštalává. Je jich příliš, takže se jejich mikročástičky našly v mase mořských ryb i v pitné vodě v naší republice. Tak se těžeme, kam to půjde dál? Nepůjde... Je třeba dobu obalovou zastavit. Mnohde se to již začíná dařit.

Redakce Bio

Mapa bezobalových obchodů

<https://mapa.reduca.cz>

Jak MIWA funguje

Jak nakupování s technologií MIWA vlastně vypadá, vysvětluje instruktážní video na YouTube (odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=90ZkJLNvS4s>). Jde o úplně novou zkušenost, více ekologickou a inovativní. Výrobce zboží plní do opakovaně použitelných transportních kapslí. Kapsle se přepraví do obchodů, kde jsou umístěny přímo na prodej-

ní ploše do speciálních skladov – výdejeových modulárních stojanů tzv. Bulk Modular System, který umožňuje zboží z kapslí v libovolném množství dávkovat do různých typů obalů dle preference nakupujícího. Po vyprázdnění se pak kapsle vrací zpět k výrobci k novému plnění.

Obaly nahradí prezentační display

Na prodejně si zákazník vybírá zboží pomocí mobilní aplikace, nebo scanneru z prezentačního displeje, který po informační a estetické stránce plně nahrazuje stávající obaly, a také ukazuje reálný vzorek zboží. Prostým naskenováním kódu zákazník získá přístup ke všem potřebným informacím o zboží, jeho původu, vlastnostech a použití. Zároveň může volit přesné množství, které potřebuje i obal, do něhož chce zboží zabalit. V základu je možnost využít obal vratný, vlastní či z ekologicky šetrného materiálu. Zboží je zákazníkovi obratem připraveno personálem prodejny k odběru a pokud zákazník chce, může svůj nákup z aplikace rovnou zaplatit a vyhnout se tak nepříjemným frontám u pokladen i vykládání zboží na pás.

Budoucnost v minimalizaci odpadu je teď

Doba, kdy jsme věřili, že světové problémy způsobené nadměrným odpadem, může vyřešit recyklace, se chýlí ke konci. Recyklace se ukazuje jako neúčinné řešení. Světová banka už dnes odhaduje (zdroj: <http://www.worldbank.org/en/news/feature/2013/10/30/global-waste-on-pace-to-triple>), že do roku 2100 mají lidé vyprodukovat třikrát více odpadu než produkuje dnes. MIWA věří, že dokáže tento pesimismus zvrátit a přinést funkční alternativu. Koncept precyklace sice zatím není rozšířený, nicméně dává smysl. „Naším úkolem je zbavit veřejnost i podnikatele předsudků ve vztahu k předcházení vzniku odpadu a hlavně pomocí odstraňovat bariéry, které brání v používání metod precyklace v běžném životě. MIWA je prvním krokem k tomuto cíli.“ říká Petr Báča, který pevně věří, že našel řešení, které svět zbaví zbytečného odpadu z obalů.

NEJEN BEZOBALOVÝ OBCHOD

Do boje proti zbytečným obalům se vydali sami spotřebitelé – a z nich se zrodili první „bezobaloví“ prodejci. V současné době se obchody, které prodávají tzv. bez obalů množství jako houby po dešti. Je to dobře. Prvním obchodem bez obalu byl pražský obchod, v němž v Praze 6 začali prodávat nejprve z domu, pak ze suterénu – Lucie Valerová, Petr Hanzel a Ondřej Tesař. Další bezobalový obchod otevřela v roce 2014 jako druhý v pořadí v ČR Šárka Michalcová ve Vysokém Mýtě.

Prodejem zdravých potravin, jichž většinu nabízí bez obalu, si majitelka tak trochu splnila svůj sen. Byla na něj dobře připravena, protože vystudovala obchodní školu, pak ještě kurz výživové poradkyně v Brně a získala v roce 2014 akreditaci. Celý život se zajímala o vliv potravin na lidský organismus. Vádilo jí, že některé zdravé výživy prodávají sice biopotravin, ale také výrobky, které mají zbytečně přidaná aditiva (i když nemusí organismu škodit).

Obchůdek, asi o 60 m², leží odvážně nedaleko druhé prodejny zdravé výživy v Mýtě. „Vzájemně si však nepřekážíme, každý obchod nabízí trochu jiný sortiment,“ komentuje majitelka, „poskytují zde navíc výrobu a poradenství.“ Svůj obchod totiž nezaložila jen na prodeji především čerstvých obilnin, luštěnin a semen, ale také na tom, že zákazníkům umí poradit a namíchat speciální směsi pro jejich výživu.

Bezobalově

Obchody nebo provozovny, kde se stáčely například čisticí prostředky, existovaly dříve a některé obchody měly také zásobníky na luštěniny, semena, ořechy a spotřebitelé si mohli zboží nadávkovat už nejméně před desítkou let. Tento trend razili prodejci už v devadesátých letech v Německu. Teprve v současnosti je trend více zřejmý.

Všechny sypké produkty jsou v obchodě uloženy ve skleněných lahvích s uzávěrem a etiketou s potřebnými údaji. Jsou tu umís-

těny velké papírové pytle s obilovinami a luštěninami, z nichž se odebírá podle potřeby. „Od začátku jsem se specializovala na to, aby lidé sem přicházeli s vlastním obalem. Ale zákazníci jsou trochu pohodlní, takže své obaly ne vždy mají s sebou,“ říká majitelka. Musela proto zajistit papírové sáčky. Nabízí na odběr zboží i látkové tašky a sáčky, s nimiž lidé mohou znovu přijít. Papírové obaly od obilnin dává do sběru i případný plastový odpad. V létě z ovoce a zeleniny připravují šťávy a smoothie. Tento bioodpad končí také v kompostu na zahradě.

Zákazníkům dává příležitost i ochutnat potraviny nebo směsi – když jsou na volno, jde to snadněji. „Ve svém obchodě nabízím zboží, které bych si sama koupila... Nabídnou zákazníkovi třeba morušu a on se rozhodne, zda mu chutná nebo ne. Takto třeba přijde na chuť něčemu, co by si jinak nekoupil. Důležité je pro mne i to, odkud zboží pochází. Snažím se, aby bylo z co nejbližšího okolí.“

Některé produkty zabalené samozřejmě jsou – opravdu pravé čokolády, různé sirupy, cukr, džemy – ale není jich mnoho. Samozřejmě i přepuštěné máslo od vysokomýtské firmy České ghíčko, nebo speciální oleje lisované za studena – oštopěstřecový, dýňový, makový... Majitelka má také několik menších dodavatelů z okolí, nabízí tedy například čerstvé sýry, med i domácí švestková povidla a sušené švestky, ale také třeba sušené maso. Nabízí také kávu na váhu, čajové směsi a koření.

Bezlepkový život

Do obchodu přicházejí lidé zejména s bezlepkovou dietou, ale nejen ti. Také například sportovci pro speciální výživové směsi a další lidé, kteří chtějí mít čerstvé zdravé potraviny, nebo podpořit léčbu nějakého neduhu. Obiloviny a některé další produkty bere paní Michalcová v biokvalitě. Ta jí zaručí bezpečnost a čistotu potravin. Pro prodej zboží s označením BIO si ale certifikaci nepořídila, protože obchod je opravdu malý a certifikát by se nevyplatil. Primárně tak biokvalitu nemůže zdůrazňovat.



Šárka Michalcová

Paní Šárka se domnívá, že hotové bezlepkové produkty i směsi obsahují zbytečně mnoho škrobu, a to nedělá při jejich dlouhodobém konzumování lidem dobře. Mezi bezlepkáři stoupá totiž počet diabetiků. „Když jsem otvírala obchod, záleželo mi právě na kvalitních produktech pro bezlepkáře. Bezlepkové směsi byly také drahé a s mnoha škrobky – tím si konzument oslaboval slinivku. Tak bylo pro mne důležité, aby směsi, třeba pro pečení, byly složené tak, že tam nebylo mnoho škrobů. Například s pohankou míchám teff. Je to bezlepková potravina z Etiopie, která má mnoho vápníku, fosforu, hořčičku a železa. Chutná trochu jak kokrupička. Obsahuje mnoho vlákniny, proto se musí přidávat do vaření poměr 1 díl teffu ku 5 dílům vody. Když se peče s teffem, přidává se více tekutiny, než je v receptu.“ Vysvětlila majitelka obchodu, záleží jí totiž na rozmanitosti stravy.

Zákazníci, kterým je diagnostikována intolerance na lepek, sem přicházejí často bezradní, nevědí, co by měli vlastně jíst. V obchůdku za Litomyšskou bránou jim majitelka dokáže velice dobře poradit. Paní Šárka Michalcová prodává opravdu čerstvé zboží a většinou v kvalitě bio. Každému zákazníkovi podle jeho přání.





Majitelka obchůdku se spolupracovnicí Ludmilou Kratochvílovou.

Speciální služby v obchodě na míru

Obchod nabízí především dobrou službu: umletí čerstvé mouky, například ze špaldy, nebo vložkování vhodných obilnin – nic se nemele, nevločkuje, nemíchá předem. Většinou lidé mlýnek na obilí a vložkovač doma nemají, pak jsou nuceni kupovat mouky a vločky v obchodu, kde mohou ležet i několik týdnů... Zrno čerstvě mleté není omléte, ani nemá oddělený klíček, mouka z něj je celozrnná a voňavá. Čerstvě namačkané ovesné vločky také jinak chutnají.

„Tady nejen prodávám, ale vyrábím a poskytuji poradenství. To je pro mne důležité, že zákazník má tady i know-how. Když si třeba koupí amarant, tak mu hned poradím, co by z něj mohl připravit, jak se zpracovává, co obsahuje. Dostává i recept. Děláme tu ochutnávkové týdny, kdy recepty rozdáváme a zákazníci si vybírají, co jim chutná a vyhovuje,“ vysvětluje svůj koncept majitelka.

„Zákazníci se většinou stále vracejí. Potraviny takto čerstvě připravené mají chuť a vůni. Zákazník zjišťuje, že po jejich konzumaci je sytější a nemá chuť mlsat a po čase zjistí, že se mu upravuje trávení, není po jídle unavený a že se mu upravuje pleť i vlasy, čistí si střeva. Pokud jsou výrobky celozrnné, tak tělo dostane komplexní výživu a je dobré, že může mít takové zdravé sladké pečení, chleby, dalamánky – cokoliv z celozrnné mouky.“

Specialitou paní Šárky je koncipování různých směsí obilnin, luštěnin a semen tak, aby vyhověla potřebám zákazníků. Také umí sestavit směsi vhodné na snídaně, svačiny, na kaše či mouky na pečání chleba nebo moučnicků a nabídnout je i zdůvodnit, proč právě takové složení je výhodné pro nějaký tip diety.

Do ovesa například přidá červenou pšenici i žito a navločkuje – namočené do jogurtu, vody či mléka slouží jako svačinka. Posypat můžeme semeny slunečnice, goji a podobně. Směs na mouku pro pečení může být pro bezlepkovou dietu z kukuřice, rýže, světlé pohanky... Paní Šárka vyzkouší předem dávkování jednotlivých složek, aby se pečení vydařilo.

Mletí čerstvé mouky chvíli trvá, proto si zákaznice i zákazníci objednávají předem a mohou tak učinit i přes internet nebo telefon. Jezdí sem i z jiných měst z okolí, nebo když kráček objevili třeba při dovolené.

Studnice receptur

Někdy si ani nedovedeme představit, na co vše mohou mít lidé intoleranci – třeba i na pohanku a na kukuřici, na soju to je obvyklejší... V obchůdku jim paní Šárka poradí, v zásobě má mnoho rad i receptů s různými kombinacemi plodin, aby nežádoucí látku nahradila.

Paní Michalcová je schopna namíchat každému směsi – sníadaňové, kaše nebo mouky pro pečení – podle jeho potřeby, jestliže má zákazník na něco intoleranci. „Když je problém s intolerancí na pšenici, tak nabídnu jednozrnu, dvouzrnu nebo kamut. Za těch pár let jsem vše vyzkoušela. Problém může nastat při pečení, protože se s bezpečnými potravinami postupuje trochu jinak, než byly kuchařky zvyklé.“

Do směsi může přijít například i kaštanová mouka, šáchorová, kokosová – do vánočního pečení. Kaštanovou mouku lze přidat i do chlebů. Mouku lze namlít třeba i z čočky, nebo z hrachu – žlutý hrách je, podle paní Šárky chutnější. Do kaší nebo příloh se může přidávat třeba zlatý len – k rýži basmati a bulguru... Dobrá je i méně známá quinoa tmavá i světlá. Paní Šárka poradí, co přidat pro vyčištění střev, nebo pro dodání nějakého prvku. „Obohacují mne i zákazníci,“ říká, „přinesou mi ochutnat, nebo řeknou, co se jim nepovedlo, nebo naopak nepovedlo, a dají mi nový recept.“

V obchůdku koupíte i speciálně namíchané kořenící směsi – podle rodinné receptury, například kari – garam masala, nebo koření do perníků a chlebů. Také zde naleznete bylinkové směsi na čaje. Na obalech už se nesmí nějaká zdravotní doporučení objevovat, proto je i osobní poradenství potřebné. Pro Šárku Michalcovou je však důležité i doporučení lékařů a zákazníka vyzpovídá, aby mu čajem nezkomplikovala situaci. Zákaznice si chválí například ženský čaj: květy jasmínu, bazalka posvátná, citronová tráva, lístky růže. Zklidňuje a pomáhá při ženských obtížích.

Hotová rostlinná mléka zde neprodává, ale doporučuje zákazníkům pastu, kterou jim může připravit – z orestovaných arašídů, z mand-

lí, kokosu, kešu, dýňových semínek i z máku – a ta se naředí vodou, přefiltruje nerozemleté části a mléko je připraveno. Je třeba 100 g pasty na litr vody. V teplejším období v obchůdku nabízejí čerstvé šťávy a smoothies z ovoce a zeleniny.

Šárka Michalcová se spolupracovnicí Ludmilou Kratochvílovou obsluhují zákaznicky ochotně, většinou je již znají. Chodí sem jak ženy, tak i muži. Důležité je, že obchod nabídne zdravé potraviny „na míru“. Ve vysokomýtském obchodě zákazník většinou ví, co kupuje, a když to neví, tak mu zde poradí.

Mirka Vohralíková



VÁNOČNÍ POHANKOVÉ PERNÍČKY paní Šárky

► 200 g pohankové mouky světlé ► 2 lžice medu ► 62,5 g másla nebo ghí ► 75 g třtinového cukru (muscovado) ► 1 plná lžička perníkového koření ► 1/2 lžičky jedlé sody ► 25 g mletých ořechů

Všechny suroviny smícháme dohromady a připravíme těsto, s kterým hned pracujeme (pokud se nechá odpočinout, může se s těstem hůře pracovat). Těsto válíme mezi dvěma pečicími papíry (takto se nelepí a dobře se vykrajuje), vykrajíme požadované tvary a dáme na pečicím papírem vyložený plech. Perníčky potřeme rozšlehaným vejcem nebo medovou vodou (trocha medu a vody rozmíchat). Pečeme při teplotě 180 stupňů. Zdobíme bílkovou polevou nebo čokoládovou polevou – kakaová hmota + kakaové máslo a trochu medu nebo agáve sirupu, vše rozpustit, a pak zbobit či polévat.

JIHOMORAVSKÉ EKOZEMĚDĚLSTVÍ NENÍ JENOM O RÉVĚ

S polečným jmenovatelem části projektu **Bio v regionu**, tentokrát Jihomoravského kraje, byly jak jinak, než nápoje. Tedy přesněji bionápoje, jejichž výroba je pro tuto oblast charakteristická.

„První co každého napadne, když se řekne jižní Morava, je víno. Pravdou je, že i v oblasti ekologického zemědělství hraje v této oblasti produkce vinných hroznů prim. Víno rozhodně není jediným nápojem, který je vyráběn v biokvalitě v tomto regionu,“ říká statistička a koordinátorka projektu **BIO v regionu** **Andrea Hrabalová**. Kromě biovína a biomoštů z vinných



hroznů se zde ve velkém vyrábí bylinné biočaje, které se vyvázejí do celého světa.

O tom, jak se na jihu Moravy vyrábí víno, bylinky a koření, se na vlastní oči přesvědčili studenti Střední školy gastronomie, hotelnictví a lesnictví z Bzence. Žáci oborů Ekologie a životní prostředí a Zahradník se dne 18. října 2017 zúčastnili odborné exkurze – své provozy jim otevřelo vinařství Krásná hora ve Starém Poddvorově a výrobce čajů a koření **SONNENTOR** v Čejkovicích.

Nejprve se studenti společně s učiteli vypravili do Starého Poddvorova do moderního rodinného ekologického vinařství. Seznámili se s aktuálním stavem ekologického zemědělství i s výhodami produkce vína z ekovinic.

Znalosti, klíč k dobrému biovínu

Společně s vinařem panem **Markem Vybíralem** diskutovali mj. o tom, co se děje pod zemí a není na první pohled vidět. Stejnou péčí jako vinohradu (zelené práce, redukce hroznů aj.), je třeba věnovat i půdě. "Pokud se podcení kořenový systém révy, je celé hospodaření ohroženo. Vinohrad je trvalá kultura, což vyžaduje dlouhodobou odpovědnou péči o keře," uvedl vinař Marek Vybíral.

V ekologickém vinohradnictví hraje významnou roli promyšlená prevence. Cílem je udržet odolnost révy vinné různými péstebními zásahy, péčí o život v půdě, ozeleněním mezířadí vhodnými bylinami, podporou různých užitečných organismů žijících v biologicky diverzifikované vinici apod. Právě druhově bohaté ozelenění vinice má zásadní vliv na kvalitu půdy, současně se však také jedná o velmi sofistikovaný nástroj regulace výživy a přísunu vody ve vinici. Roli hrají vyseté byliny i způsoby údržby porostu, tedy zda se seče či nikoliv, používá-li se mulč nebo zadiskování či podřezání.

Opakovaně znělo, že ekologické vinohradnictví a vinařství je disciplína náročná na znalosti a know-how. Budoucí zahradníky zaujal fakt, který si možná málokdo uvědomuje. Při výrobě vína, totiž máte v životě pouze omezený počet pokusů, kterých můžete využít. Začnete-li vinařit ve třiceti, pak máte 30, ma-

ximálně 40 pokusů, abyste se naučili udělat kvalitní víno. Ekovinnice se rozrůstají

Přestože je systém ekologického vinohradnictví považován za podstatně náročnější, co se týče úrovně vědomostí, zkušeností a schopností strategického uvažování, je dnes vnímán jako jeden z efektivních způsobů, jak dále zvyšovat kvalitu produkovaných vín. Zájem našich vinařů o ekologii v posledním desetiletí výrazně stoupá. Z původních 17 ha a čtyř vinařů před dvaceti lety máme dnes registro-

váno již 98 vinařství, které ekologicky pečují o téměř 900 ha vinic. S podílem 5 % vinic v režimu EZ se řadíme do první desítky zemí EU. Ekologické vinice se nachází zejména v Jihomoravském kraji (93 % jejich výměry), necelých 60 ha najdeme ve Středočeském kraji a mezi 0,3 až 2 ha se pak nachází v krajích Ústeckém,



Vysočina, Královéhradeckém a hlavním městě Praha. S nárůstem počtu farem stoupá každoročně i produkce ekologicky vypěstovaných hroznů. V roce 2016 bylo v ekovinnářstvích vyprodukováno 3,2 tis. tun hroznů. Certifikát na výrobu biovína má 76 výrobců, z nichž 54 jsou faremní výrobci, tedy sami zemědělci zpracovávající biohrozny přímo v místě produkce.

Bylinky a koření

Z obnovených vinic na Krásné hoře se exkurze následně přesunula do další vinařské obce, do Čejkovic, ale již ne za vínem. Zde sídlí společnost **SONNENTOR**, s. r. o., která vyrábí čaje a koření. „*Studenti zjistili, jak funguje spolupráce mezi ekofarmáři a výrobcem a jak vypadá trvalá udržitelnost v praxi, což bylo velmi podnětné,*“ uvedl pedagog a garant oboru Ekologie a životní prostředí **Tomáš Příkryl**. Moderní podnik zaujal žáky mj. také komplexním pohledem na ekologii, který je pro podnik typický. Nejde pouze o využití odpadů z výroby (bylinného prachu vzniklého při řezání bylinek do čajů) pro vytápění, ale snahu o recyklovatelnost ve všech hlediscích – zejména pak šlo o používání kompostovatelných obalů, např. ➔



Košík ekologického zemědělství a biopotravin

Říká se, že jeden obrázek dá více než tisíc slov. Ovšem vidět věci, jak fungují, je ještě účinnější. Proto pětadvacet studentů druhého a třetího ročníku střední Hotelové školy z Poděbrad spolu s pedagogy neváhali a využili možnosti projektu Bio v regionu a vydali se na exkurzi přímo na ekofarmu. Nemuseli ani moc daleko. Biofarma Košík je totiž ve stejném okrese, a tak příklad dobré praxe měli na dosah ruky.

Malebná krajina v okolí Košíku vytváří ideální podmínky pro ekologické hospodářství. Na okraji rozsáhlého lesa se rozprostírají louky a pastviny, pole a sady o celkové rozloze 150 ha. Na 50 ha polí pěstuje farma Dagmar Havlové brambory a obiloviny, v sadech ovoce a na záhoncích a menších polích bylinky a zeleninu. A rozhodně se nezaměřuje jen na prvovýrobu. Výsledky své práce se snaží zhodnotit několika cestami. Jednak jde cestou finalizace produkce – suroviny tedy



na farmě zpracovávají a prodávají. Za druhé je farma otevřená exkurzím a vzdělávacím projektům, tedy zhodnocují nabyté zkušenosti z ekologického zemědělství tou nejlepší cestou – přenosem informací a osvětou.

Farma za svou prioritu považuje chov romanovských ovcí. Přestože toto plemeno vyšlechtěné za doby panování Romanovců v Rusku není typickým mléčným ani masným plemenem. Proto i skupina studentů měla v deštivém počasí, které panovalo na začátku října, kdy se na farmu vypravili, zázemí právě v ovčíně. Zde také proběhla mléčná část programu. Jedna skupina studentů si vyzkoušela tradiční způsob výroby sýra z čerstvě nadojeného mléka. Druhá část žactva se vypravila do

moštárny. Zde se věnovala ukázce moštování, jež bylo v plném proudu.

Nadšení a učení

Studenty provázel zážitkový pedagog, cestovatel, vodák a především současný správce farmy v jedné osobě Tomáš Potfaj spolu se dvěma kolegy – Maruškou



a Ivou. A o zážitky neměli studenti nouzi. Mezi ty nejintenzivnější patřilo dojení koz. Studenti se shodli, že to vůbec není tak snadné, jak se zdá. Zjištění, že lze ze smetany v obyčejné zavařovací sklenici pouhým třepáním získat skutečné máslo, které je navíc žluté, také budoucí kuchaře docela překvapilo. Že můžete mít z jablka hned pitelný mošt, který je i bez přidání cukru, sladký a lahodný. Stačí sklídit, podrtit a vylisovat. Zkrátka objev, že mezi potravinou v regále a zemědělskou produkcí nemusí být žádný black box, alchymie nebo dlouhá

a složitá cesta, otevřel nejednomu žákovi oči. Zkrátka některé studenty udivilo, že potraviny skutečně může farma vyrobit „doma“ bez složitého vybavení potravinářských podniků připomínající továrny.

„Vzhledem k tomu, že šlo o žáky hotelové školy, kteří nemají o zemědělství hlubší povědomí, bylo důležité ukázat, jak a kde potraviny vznikají, kde se jídlo bere. Důležité bylo uvědomění, že za každou surovinou, kterou v kuchyni použijí, je dřina a že hodně záleží na tom, jakým způsobem vzniká,“ uvedla koordinátorka projektu Andrea Hrabalová a doplnila: „Řada studentů neváhala utratit kapesné za bryznu a sýry, protože něco tak dobrého prý ještě neochutnali. Myslím si však, že v jejich hodnocení sehrál roli i fakt, že poznali reálnou cestu vzniku té potraviny.“

Nová krev

Ovšem jako všude, platí i zde, že každá mince má dvě strany. Zážitkový program, který farma připravila takřkajíc na

JIHOMORAVSKÉ EKOZEMĚDĚLSTVÍ....

➤ nálevových sáčků či průhledných celulóзовých fólií.

Jen pro zajímavost, společnost SONNENTOR letos oslavila 25 let svého fungování. Přestože neprodává své produkty do maloobchodních řetězců, daří se jí postupně a pomalu růst. Obrat české společnosti dosáhl v loňském roce 8 milionů EUR, což je meziroční nárůst o 8 procent. Výrobky společnosti SONNENTOR jsou z Rakouska a České republiky exportovány do 52 zemí světa. V ČR aktuálně spolupracuje s 25 biopěstiteli, kteří pro něj produkují bylinky nejvyšší jakosti s certifikací bio.

Exkurzi pro studenty a jejich pedagogy pořádala obecně prospěšná společnost Bioinstitut v rámci projektu „Bio v regionu – Propagace regionální bioprodukce a spolupráce“ za finanční podpory Ministerstva zemědělství.

FOTO – Andrea Hrabalová



Bio regionu na exkurzi v „bioregionu“

Bílé Karpaty, oblast, která patří k neekologičtějším územím České republiky. Tedy alespoň co se zemědělství týče. A právě sem se vypravili studenti Střední přírodovědné a zemědělské školy z Rožnova pod Radhoštěm. Navštívili ukázkový ekologický zemědělský podnik – Ekofarmu Javorník ve Štítě nad Vlárí. Ucelený zemědělský provoz je charakteristický snahou o finalizaci produkce a diverzifikaci činností podniku – včetně vlastní mlékárny, pekárny, palírny, dřeva a kovov výroby.

Tři desítky studentů přivítal na farmě agronom Petr Pastorek. Hned v úvodu vysvětlil motto, ke kterému se činnost farmy hlásí, a které ovlivňuje její způsob hospodaření. Ekofarma Javorník usiluje o ucelený koloběh: „Zdravá krajina - zdravá krmiwa — zdravé jídlo - zdraví lidé.“ Proto se nezaměřuje pouze na rostlinnou a živočišnou výrobu, ale řeší i péči o krajinu nebo finalizaci své produkce, tj. zpracování surovin i obchod.

Ekofarma Javorník ekologicky hospodaří od roku 1998. Celková obhospodařovaná výměra zemědělské půdy 1720 ha je využívána především pro pěstování obilnin (zejména biošpaldy), píce, kmínu a dalších kulturních plodin, které jsou dále zpracovávány. Své zastoupení mají i sady – na 33 ha pěstují zejména švestky, hrušky a jablka. Kromě zemědělské prvovýroby se

farma věnuje také výrobě biopotravín. Spotřebitelé si tak mohou pochutnat na mase z místního chovu, ve faremním obchodě nakoupit pečivo, mléko a mléčné výrobky.

Start up zvaný mlékárna

Vůbec místní faremní mlékárna, která funguje dva roky, patří k zajímavému příkladu dobré



praxe. Zaměřuje se na výrobu čerstvých sýrů, tvarohu, jogurtů, jogurtových a kysaných nápojů. Mléko se zpracovává pouze šetrnou pasterizací bez používání homogenizace, tím si ve výrobcích zachovává původní vlastnosti a biologickou hodnotu. Výrobky neobsahují žádné přidané konzervační látky mimo kuchyňské soli, která sýrům dodává chuť. V současné době je společností Javorník CZ, s.r.o., jediným výrobcem Hermelínu v biokvalitě v ČR. "Nově, od začátku letošního školního roku, biomléko z naší farmy putuje také k 13000 žákům v rámci projektu Mléko do škol," upozornila vedoucí mlékárny Marta Buzašová. Není bez zajímavosti, že ve stádě dojnic, od nichž místní mlékárna zpracovává veškeré mléko, je i čtrnáctiletá "dojka". Vedoucí živočišné výroby Michal

Košík ekologického zemědělství...

► první dobrou, vyvažují občasně obtíže v zemědělském provozu.

„Neznalost oboru je výhodou i nevýhodou. Nejsem omezen zaběhanými poučkami, což znamená, že mohu být lépe otevřen zcela novým postupům. Na druhou stranu se musím za pochodu učit základům, jako jsou např. technologické lhůty, základní agrotechnické postupy a celková organizace prací na farmě. Nicméně v dnešní době není zas takový problém získat informace. A především – baví mě to,“ přiznává Tomáš Potfaj.

Nutno však dodat, že zdaleka ne všechny ekofarmy jsou schopny a ochotny připravit vzdělávací exkurze pro studenty. Zjednodušeně řečeno, pustit veřejnost do dvora, chce nemálo odvahy. Ta však Košíku nikdy nechyběla. Svědčí o tom mj. pestrost, kterou zde uvidíte. Kromě ovcí, chovají krávy, slepice, perličky,

husy, kachny, králíky. Postupně se také farma učí zacházet s volným chovem prasat plemene mangalice. Aby byl výčet úplný, nutno dodat, že zde mají svůj domov prase divoké – divočák Chrochtík nebo osel David.

Ideální podmínky pro zemědělství, proč ne však pro to ekologické?

Přestože Středočeský kraj má v porovnání s jinými kraji ČR téměř ideální podmínky pro zemědělskou činnost – jsou zde dobré půdy, rovinnatý terén, nízká nadmořská výška, relativně dostatečné množ-

ství srážek, příznivá průměrná teplota, a snadný odbyt biopotravín v podobě blízkosti Prahy – ekologickému zemědělství se zde příliš nedaří. Aktuálně zde zemědělci ekologicky hospodaří na 18 tis. ha, což představuje 3% podíl na celkové zemědělské půdě kraje a to je nejnižší podíl v rámci všech krajů ČR mimo Prahu.

Farma Košík je jednou z celkem 302 ekologických farem, které v kraji existují. Již zmíněná blízkost metropole má vliv na vyšší počet výrobců biopotravín. Po vlastní Praze a jižní Moravě je zde třetí nejvyšší počet výrobců (přes 60) a daří se i faremnímu zpracování. Košík je mezi 21 farmami, které se do zpracování vlastní produkce pustily. Více faremních zpracovatelů je už jen na již zmíněné jižní Moravě, kde se jedná především o specifickou skupinu bioproducentů – ekovinařů. Více informací o projektu Bio v regionu, který podpořilo Ministerstvo zemědělství, naleznete na stránkách Bioinstitutu, který aktivity realizuje.

FOTO – Andrea Hrabalová

<http://bioinstitut.cz/cz/projekty-spoluprace-propagace-regionalni-bioprodukce-a-spoluprace/aktivity-2017>

Bio regionu na exkurzi v „bioregionu“



„Chtěli jsme ukázat studentům, že i velký zemědělský podnik může fungovat v režimu ekologického zemědělství. Řízení takového subjektu je odlišné od vedení rodinných farem, jenž jsou veřejností vnímány především jako typické rodinné ekofarmy,“ říká statistička a koordinátorka projektu Andrea Hrabalová.

► Ptáček k tomu uvedl, že běžně jsou ve stáji dojnice, které měly čtyři až pět telet, což je dvojnásobek oproti běžným zemědělským podnikům. Celá ekofarma má uzavřený koloběh živin, proto potřebuje vyvážený poměr rostlinné a živočišné výroby. Bez zvířat by totiž zpět pole nedostala živiny. Statková hnojiva, zelené hnojení a kompost jsou totiž jediné, které farma používá.

Průkopníci z Karpat

Oblast Bílých Karpat u slovenských hranic patří k místům, kde má ekologické zemědělství dlouhodobou tradici. Některá tamní hospodářství patří k průkopníkům tohoto oboru u nás.

Ve Zlínském kraji je registrováno cca 370 ekofarem (téměř každá desátá farma v kraji), které hospodaří na téměř pětině zemědělské půdy (37 tis. ha) v kraji. V EZ je přes 50 % travních porostů, téměř 5 % orné půdy a zhruba čtvrtina ploch trvalých kultur (z toho 30 % sadů) Zlínského kraje. V kraji se daří faremnímu zpracování biopotravin, nachází se zde druhý nejvyšší počet ekofarek se zpracováním (22) po Jihomoravském kraji.

Boří zaběhané

Snahou projektu Bio v regionu mj. je trošku nabourat tradiční školní pohled a učební osnovy a ukázat, že doba se posunula a již i v ČR máme malé, ale i velké zemědělské podniky hospodařící více jak 20 let v systému ekologického zemědělství. „Je třeba vytáhnout školu – žáky a vlastně hlavně učitele mimo zaběhané postupy a učební materiály – že se z pole odveze obilí, a proto se tam zpět musí nahnojit, že pole musí být naprosto čisté od plevelů – a nejde to bez roundupu. Nechceme stavět ekologické zemědělství proti konvenčnímu, ale vzít si z obou to dobré,“ vysvětlila Andrea Hrabalová.

Pro každou ze tří škol, které se letos projektu Bio v regionu zúčastnily, byl



Články Bio v regionu připravila Sylva Horáková a Andrea Hrabalová.

Více informací o projektu Bio v regionu, který podpořilo Ministerstvo zemědělství, naleznete na stránkách Bioinstitutu, který aktivity realizuje: <http://bioinstitut.cz/cz/projekty-spoluprace/propagace-regionalni-bioprodukce-a-spoluprace/aktivity-2017>



Ekovinice v Poddvorově.

FOTO – Andrea Hrabalová

POZVÁNKA

Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství vás zve na seminář dne 11. 12. 2017

Nové šlechtitelské postupy v genomické éře

Přednáškový sál Centra strukturální a funkční genomiky rostlin
Ústav experimentální botaniky AV ČR, v. v. i.,
Šlechtitelů 31/893E, 783 71 Olomouc
<http://olomouc.ueb.cas.cz>

Občerstvení a oběd zajištěn.
Přihlášky zasílejte do 4. 12. 2017
mailem na: info@ctpez.cz
Kontaktní osoby:
Pavína Samsonová – 776 305 605
Karel Vejražka
– 604 214 780



VÁNOČNÍ A ZIMNÍ TIPY

○ **Období adventu s sebou přináší čas příprav a těšení na sváteční dny. Vánoce jsou od pradávna spjaty s tradičními pokrmy a slavnostním pečivem, které navozuje tu pravou atmosféru. Skloubit dohromady klasické vánoční recepty a zdravý životní styl není zase až tak složité. Nevzdávejte se svých oblíbených jídel ani slavnostního cukroví a nebojte se nijak zásadních změn, protože i malé obměny dokáží velké věci. Patnáct malých kroků, které můžete vyzkoušet:**



✦ Ke klasické bílé pšeničné mouce přidejte do vašich těst část mouky celozrnné **špaldové** či dvouzrnnkové. Stačí nahradit 1/3 a pečivo tím získá příjemnou oříškovou vůni a chuť a vaše tělo obohatíte cennými živinami.

✦ Ke kypření používejte přírodní kypřicí prášek bez fosfátů, tzv. **vinný kámen**. Tato surovina vzniká přirozeným usazováním při skladování vína a má perfektní kypřicí vlastnosti.

✦ Dopřejte si vanilkový cukr **z pravé vanilky**. Poznáte ho podle malých černých teček a silné vanilkové vůně.

✦ Vánoce – to jsou vůně a chutě koření. Použijte ty **v kvalitě bio**. Máte tak jistotu, že nebyly chemicky ošetřeny ani ozařovány.

✦ Podpořte výrobce v rozvojových zemích a upřednostňujte čokoládu, kakao a koření se značkou **Fair Trade**.

✦ Nejen cukrem se dá sladit. Bílý řepný cukr bez melasy zbytečně ochuzuje naše tělo o minerální látky a nedodává mu nic potřebného. Sladte **medem, jablečným moštem, javorovým či agávovým sirupem**, sušeným ovocem či tmavým třtinovým cukrem s obsahem melasy.

✦ **Sušené ovoce** je lepší sladkost pro děti než průmyslově vyráběné barevné bonbóny. Můžete je dětem dát do mikulášského balíčku či přibalit na svačinu do školky i na výlet.

✦ Smažte na kvalitní **biooleji**. Vánočního kapra či oblíbené řízky osmažte v biooleji určeném speciálně na smažení. Jeho základem je slunečnicový olej, upravený

tak, aby se ani při velmi vysokých teplotách nepřepaloval.

✦ Mléko ve vánočních těstech zkuste nahradit **obilninovým nápojem**. Například lehce naslazený rýžový nápoj je skvělou surovinou do těst, krémů i pudinků. Naše tělo nezahleňuje, nepřekyseluje ani nevyvolává alergické reakce.

✦ Místo klasické strouhanky na obalování vyzkoušejte **kukuřičnou strouhanku**. Je přirozeně bezlepková a řízečky v ní obalené budou výborně křupat.

✦ Připijte si **biovinem** či biosektem. Hrozny na výrobu biovín pocházejí z ekologických vinic, které nejsou chemicky hnojeny ani ošetřovány chemickými postřiky.

✦ Užijte si předvánoční **úklid s ekologickými prostředky**. S přírodními produkty bez chemických dráždivých přísad zvládnete kompletní úklid od oken a zrcadel až po koupelnu a kuchyně. Ekologické prostředky obsahují éterické oleje, které ničí bakterie a navíc krásně voní. Provoňte si byt levandulí, citrónem či pomerančem.

✦ Zahřejte se **biočajem**. Ať již preferujete bylinné, černé, zelené či ovocné čaje, vybírejte vždy ty kvalitní. Značka bio vám zaručí, že použité suroviny nebyly chemicky ošetřeny a přinesou vašemu tělu i duši opravdový užitek.

✦ Mlsejte **semínka a ořechy**. Slunečnice, dýně, mandle, kešu, kokos a další jsou vynikající svačinkou či doplňkem vašich pokrmů. Posypte si jimi polévku, hlavní jídlo či ranní kaši. Obsahují spousty cenných

vitaminů, minerálních látek a olejů, které vaše tělo v zimě potřebuje. Předem si je můžete lehce na sucho opražit na pánvi.

Budou příjemně křupavé a lépe stravitelné. ✦ Vařte ze zahřívacích plodin. Podle makrobiotiky patří **pohanka a jáhly** k tzv. zahřívacím plodinám. Dodávají tělu silnou tepelnou energii, a proto se hodí především na přípravu podzimních a zimních pokrmů.

Barbora Hernychová

www.probio.cz

Bezlepkové vanilkové rohlíčky

Typ receptu: bezlepkový
a vegetariánský
Náročnost: snadná
Doba přípravy: 90 minut
Množství: 2 plechy

Ingredience

- ✦ 150 g bezlepkové směsi na pečení Bioharmonie
- ✦ 150 g třtinového moučkového cukru Bioharmonie
- ✦ 100 g celých hnědých mandlí Bioharmonie
- ✦ 1 vanilkový cukr Amylon
- ✦ 125 g másla
- ✦ 1 vejce
- ✦ špetka soli Biosal

Postup:

Do mísy prosejte bezlepkovou směs a mletý cukr, přidejte vanilkový cukr, nasekané mandle a sůl. Důkladně promíchejte. Přidejte máslo, vejce a vypracujte v hladké těsto. To dejte do lednice minimálně na 1 hodinu (nejlépe na 8 hodin) odpočinout.

Těsto znovu propracujte, vytvořte váleček o průměru cca 1,5 cm a nakrájejte na stejně velké cca 1 cm široké kousky. Z těchto kousků vyválejte rohlíčky, ty položte na plech vyložený pečicím papírem a pečte na 160 °C 8–10 minut. Ještě teplé rohlíčky obalte v moučkovém cukru.



VÁNOČNÍ ZDRAVÉ CUKROVÍ



PROBIO
Staré Město p. Sn.

Vánoční skořicový věnec z červené pšenice

Typ receptu: vegetariánský
Náročnost: obtížná
Doba přípravy: 90 minut
Množství: 1 věnec

Ingredience

Těsto

- * 150 g celozrnné jemně mleté mouky z červené pšenice Bioharmonie
- * 150 g hladké pšeničné mouky Bioharmonie
- * 1 lžičce třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- * špetka soli Biosal
- * 120 ml mléka
- * 15 g čerstvého droždí
- * 30 g másla
- * 1 žloutek

Náplň:

- * 5 lžic třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- * 3 lžičky mleté skořice Sonnentor
- * 50 g másla

Z vlažného mléka, kvasnic a cukru připravte kvásek. Po vzejití kvásku přidejte ostatní suroviny určené na těsto. Zpracujte těsto a nechte ho kynout na teplém místě cca 60 minut.

Na náplň si v misce smíchejte máslo, cukr a skořici. Náplň uchovejte v teple.

Vykynuté těsto opět propracujte a vyválejte v co nejtenčí plát. Ten potřete po celé ploše náplní a zarolujte. Srolované těsto z vrchu podélně rozřízněte tak, že z jedné strany začnete 5 cm od konce a doříznete až na druhý konec. Takto vám vzniknou dva prameny, které jsou na jednom konci k sobě spojené.

Prameny spleťte (přeložte přes sebe) tak, aby byl řez na vnější straně. Vzniklý cop stočte do kruhu a přitlačením spojte oba konce k sobě. Hotový věnec přeneste na plech vyložený pečicím papírem. Pečte na 180 °C do zezlátnutí, asi 25 minut.

Tip: Náplň můžete obměnit za makovou nebo ořechovou.

Sušenky z červené čočky s čokoládou

Typ receptu: vegetariánský
Náročnost: snadná
Doba přípravy: 25 minut
Množství: 20 sušenek

Ingredience:

- * 350 g mouky z červené čočky Bioharmonie
- * 175 g třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- * 100 g čoko kapek Bioharmonie
- * 20 g vanilkového cukru Amylon
- * 1/4 lžičky kypřicího prášku Amylon
- * 120 g másla
- * 1 vejce
- * 1/8 lžičky jedlé sody
- * špetka soli

Postup:

Do mixéru vložte změkklé máslo a cukr a mixujte, dokud nevznikne pěna, cca 5 minut. Poté přidejte vejce a opět chvíli mixujte, dokud se ingredience nespojí. Vmíchejte vanilkový cukr a směs dále mixujte. Mouku, kypřicí prášek, sodu a sůl prosejte a pozvolna přimíchejte do směsi. Jakmile bude těsto kompaktní, zamíchejte do něj čoko kapky. Těsto nabírejte lžičkou a tvořte malé kuličky. Ty rozložte na plech v třicetimetrových odstupech. Sušenky pečte na 175 °C kolem 8 minut. Před sundáním sušenek z plechu je nechte zcela vychladnout.



Léčivá (hojivá) vůně Vánoc

O pět po roce se nám blíží Vánoce - čas, který po celoročním shonu zhojí naše zraněná srdce a duše kouzlem tohoto období i blízkostí našich přátel nebo rodiny. Provoněná atmosféra však kromě naší duše a mysli může vyléčit i mnohá zranění našeho těla a nejen v toto kouzelném období. Hospodyňky už jistě pečou vánoční cukroví a hojně do něj přidávají všeliká voňavá koření. Možná si však ani neuvědomují, že většina těchto úžasných přísad – koření – byla původně mocným léčivem! Ostatně tuto funkci, ač zapomenutou někdy ve středověké Evropě, všechny národy, kde je toto koření doma, stále hojně jako léčivo používají! Například mnohé receptury v Ajurvédě obsahují spoustu koření, která na Vánoce používáme. O některých si tedy nyní povíme.

ZÁZVOR

V již zmiňovaných ajurvédských recepturách je snad nejhojněji používaný například zázvor. Říká se o něm, že je jedním z nejstarších koření. Doklady o jeho používání jsou totiž staré bezmála 6 000 let. Můžeme jej dnes koupit nejen sušený jako dřívce, ale také v příjemné čerstvé formě. Sušený má podle východní klasifikace vlastnosti velmi horké a pálivé, čerstvý je pak tepelným účinkem mírnější. Jeho významná úloha tkví ve schopnosti rozhýbat tok energie a krve, tedy zlepšuje cirkulaci krevního oběhu. Snižuje srážlivost krve, proto by jej s určitou opatrností měli užívat lidé, kteří používají některá antikoagulantia, například warfarin. Avšak právě pro tuto vlastnost a při vhodné kombinaci s jinými kořeními či bylinami, mohou někteří jedinci s ne příliš závažnými problémy tyto léky takovou kombinací nahradit!

Další významný účinek zázvoru je v podpoře trávení. Svým stimulujícím účinkem dokáže zázvor zvýšit produkci trávicích šťáv i vstřebávání potravy anebo léčiv, což je právě jeho úloha Anupány, tedy nosiče léčiv, v klasických východních recepturách. Možná je zde potřeba upozornit na druhou stranu věci, a to, že díky zlepšení vstřebání, a tedy určitého otevření střevní stěny, není vhodný, alespoň tedy ve větší míře, při onemocněních jako jsou záněty kloubů, záněty střev nebo autoimunitních a alergických problémech. Ostatně totéž, ale v mnohem větší míře, platí pro hojně používanou papriku. Samozřejmě ve světě léčivých rostlin existuje nepřeberné množství léčivých látek, takže pro kompenzaci tohoto, někdy nevhodného, účinku může-

me použít například badyán, nové koření nebo pepř. Tyto zákonitosti a mistrovství kombinací dávné civilizace díky svým zkušenostem s kořením poznaly a v minulosti hojně využívaly. Určitě však ještě u zázvoru nesmíme zapomenout na jeho účinek tlumit záněty a zpomalovat růst nádorů.



Ale povězte si i o dalších vůních, které nás Vánocemi provázejí.

SKOŘICE

Především je to skořice. Toto prastaré koření používali už před tisíci lety v Egyptě na balzamování mrtvých, i když až do 9. století Evropa nevěděla, odkud pochází. Jeho pravlastí je Vietnam. Skořici považují východní léčebné systémy za velmi významné léčivo. Má mít dokonce omlazující účinek a činíti klasikové o ní praví, že omlazuje tělo, rozjasňuje mysl a činí tvář se vzhledem stále mladého dítěte. A skutečně, skořice má vynikající účinek na regulaci hladiny krevního cukru a svým dalším působením je schopna velmi výrazně napomoci při onemocněním diabetem. Také má blahodárný účinek na mozek. Kromě

toho, že stimuluje a zlepšuje náladu, brání také vzniku neurodegenerativních onemocnění a samozřejmě jako většina koření, ale u ní to platí ještě mnohem více, má výrazný účinek protibakteriální, protiplísňový a protivirový. Jako všechny léčiva má však i ona svá omezení. Například u lidí, kteří mají vysoký tlak, protože jej může dále zvýšit a pro svůj výrazně zahřívající účinek na spodní část těla, takže je ve větší míře zakázána v těhotenství. Přesto její přínosy dalece vyvažují případná rizika při nevhodné aplikaci.

HŘEBÍČEK

Dále si uvedme, o Vánocích často používané koření - hřebíček. Patří mezi silně zahřívající koření, a má skutečně pestrou paletu aplikací. Jeho protiplísňový účinek nejlépe poznáme, když pár sušených poupat, což je vlastní koření, které koupíme v obchodě, zapíchneme do citrónu nebo pomeranče a jistě budeme překvapeni, že spíše než zplsnívá nám pěkně vyschne a můžeme ho pak použít jako dekoraci třeba právě na vánoční stromek.

Hřebíček se také už tisíce let používá v zubní medicíně. Až do dnešních dnů vám zubní lékař do výplně přidá trochu eugenolu, což je antibakteriální součást hřebíčkové silice. Samozřejmě hřebíček vám poněkud lépe stimuluje mysl a náladu než již ona zmíněná bolest zubů a spolu s dalšími kořeními jako muškát, nebo již zmíněná skořice, má zajímavý stimulační a antidepresivní účinek. V případě onoho muškátu je efekt velmi výrazný a mechanismus je podobný působení některých psychiatrických léčiv. Z toho však plyne, že jej není vhodné s nimi kombinovat.

Když už jsme se ale dostali ke zmiňovanému muškátu, může nám kromě sladkých snů, protože ve vyšší dávce působí sedativně a hypnoticky, napomoci také po nemírném vánočním hodování a s tím spojeným průjemem. Je to sice pomoc rychlá, avšak z hlediska východní medicíny ne zrovna nejsprávnější. Na Východě se totiž převážně používá u dlouho trvajících průjmů ze stavu vyčerpanosti a slabosti, například ve stáří, takže pro naše blízké, kteří již této pokročilejší fáze života dosáhli, je ve správné míře se skořicí a dobrým dezertním vínem ideálním prostředkem, jak zahnat stařecké chmury a dodat tělu sílu a elán. ➔



Tato forma je vhodná pro stařečky a stařenky oblejších tvarů, nebo řekněme, té správné váhy. Pro ty, kterým stářím těla spíše chřadnou, je spíše lépe tato koření uvařit v mléce, tak jak jej vaří ve staré Indii jako Rasayanu, tedy omlazující prostředek. Do takového omlazujícího mléka je vhodné dát i špetku šafránu. Je to vynikající prostředek na nejen zimní depresivní stavy, protože jeho účinek je srovnatelný s nejučinnějšími antidepresivy a ti mladší jej pak mohou využít spolu s předchozími kořeními jako afrodisiaka, ale vždycky a všude platí: znát tu správnou míru.

Ale abychom nezapomněli na další vůně, které nám vánoční tabule nabízí. Určitě stojí za zmínku kardamon, badyán a pomerančová kůra.

KARDAMON

byl i v minulosti velmi vzácné koření, které vyvažovali zlatem. Je to blízký příbuzný zázvoru a kurkumy, ale na rozdíl od nich se používají jeho semena. Jak nám tedy může zdravotně prospět? Je vynikajícím prostředkem na stimulaci trávení, odstraňuje zahlenění, působí protizánětlivě. Díky jeho úžasné vůni přispívá k požitku z kdekjakého cukru.

BADYÁN

Co se týká badyánu – patří alespoň v Evropě k jednomu z nejmladších koření. Objevil se zde teprve v 16. století. Jeho vůně připomíná anýz, protože obsahuje podobně jako anýz anetol – látku, která spolu s jinými působí desinfekčně, napomáhá trávení a odhlenění. A jedna zajímavost – badyán obsahuje protivirové účinnou látku, která byla základem vývoje léku proti chřipce Tamiflu. Co však bude asi důležitější pro všechny, kdo trpí autoimunitními onemocněními či záněty pohybového aparátu, je fakt, že velmi efektivně léčí tak-

zaný syndrom „dřavého střeva“ leaky gut, který stojí za většinou civilizačních onemocnění, a to pro naše nevhodné stravovací a nesprávné životní návyky.

POMERANČOVÁ KŮRA

A na závěr již zmíněná pomerančová kůra. Je to jistě právě vůně pomerančů a mandarinek, které nám evokují atmosféru Vánoc. Kůru těchto plodů, i když pravda hlavně nezralou, používá východní medicína ve spoustě receptur. Pro nás snad bude stačit, když si řekneme, že obsahem složitých cukrů stimuluje prostřednictvím střevní mikroflóry náš imunitní systém a působí preventivně i při nádorech trávicího systému.

Pověděli jsme si zde jen velmi málo o spoustě léčebných aplikací vánočního koření, možnosti jsou mnohem širší a jsou limitovány snad pouze fantazií hospodyňky nebo zkušeností terapeuta. O dalších kořeních si tedy budeme povídat třeba někdy příště.

Přeji Vám do nového roku nejen hodně štěstí a zdraví, ale i vůně, které Vám přinesou nové zkušenosti při používání těchto nejdostupnějších a příjemných léčiv.

Petr Hába

POZNÁMKA AUTORA:

Pokud by se chtěl někdo v průběhu příštího roku seznámit s použitím některých bylin, jejichž léčebné použití se poztrácelo hluboko v historii, mohu nabídnout nový nástěnný kalendář „Byliny tajemné a zapomenuté“ (viz obrázek vpravo), který spolu s fotografiemi přináší spoustu málo známých receptur a detailní tabulku aplikace používaných léčivků. (Více info v redakci časopisu, nebo napište na in-harmony@post.cz).

AROMATERAPIE

Esenciální oleje jak je uvádí Robert Tisserand v knize Umění aromaterapie – domácí i odborná léčba vonnými esencemi rostlin.

Hořký pomeranč – užívá se na suchou, podrážděnou a povadlou pleť, i jako přípravek do masážního oleje a do koupele.

Sladký pomeranč – osvěžuje, harmonizuje. Použití při nechuti k jídlu, horečce, nervozitě, výborný jako přídatek do tělových, masážních a koupelových olejů, podporuje regeneraci kožních buněk.

Oregano – baktericidní, uklidňuje a tiší bolesti, vhodný při infekcích dýchacích cest, účinně usmrcuje choroboplodné zárodky.

Pačuli – čistí vzduch, léčí rány i trochu erotizuje. Vhodný na suchou, unavenou nebo zestárlou pleť.

Máta peprná – působí povzbudivě na nervový systém, posiluje žaludek, tiší bolesti. Vhodný při duševním vyčerpání, nachlazení, chřipce, nervozitě, bolení hlavy, při fénových obtížích (bolesti při jižních suchých větrech), při bolestech kloubů a svalů.

Bulharská růže – uklidňuje, upravuje ženský hormonální systém. Vhodný při všech onemocněních myslí, srdce a kůže.

Tea tree – účinný při bodnutí hmyzu, posiluje obranný systém při nachlazení a infekčních onemocněních.

Tymián – antiseptický, posiluje nervy, vyhání červy. Vhodný při onemocněních z nachlazení, zvláště při zánětech v hrdle, při bolestech nervů.

Vanilka – zlepšuje náladu, zvyšuje chuť k jídlu, zklidňuje. Vhodný při popudlivosti, zlosti, při bolestivé menstruaci a při jejím vynechání.



Čím jsou nám topinambury prospěšné?

Topinambury mají až podivuhodně vysokou nutriční hodnotu a je s podivem, že přesto je u nás pro kuchyňské použití zeleninou téměř neznámou. Také s pěstováním pro obchodní síť se málokterý farmář zabývá a sehnat topinambury na trhu je stále docela pěkný problém. V poslední době jsem si všimla, že je k dostání v některých potravinářských e-shopech a sem tam na farmářských trzích.

Hlízy obsahují až 20 % složených (pomalých) sacharidů, z toho tvoří až 16 % velmi prospěšný **inulin**. V současné době je inulin řazen mezi tzv. prebiotika, tedy substance, které slouží v lidském střevě jako substrát pro prospěšné probatické bakterie. Již dříve byl znám pozitivní vliv inulinu na podporu léčby cukrovky (diabetu), protože snižuje hladinu cukru v krvi. Také pomáhá při snižování hladiny kyseliny močové v krvi při nevhodné stravě.

Kromě inulinu obsahují topinambury vitamin C, z minerálních látek draslík, železo, křemík aj. Výživově jsou důležité lehce stravitelné škroby a nesmíme zapomenout ani na prospěšnou vlákninu. Topinambury jsou skvělou potravinou při snižování nadváhy, potravinou vhodnou při rekonvalescenci, pro seniory. Kromě již uvedených nutričních předností zlepšují topinambury činnost trávicí soustavy, podporují funkci jater a ledvin a látkovou výměnu obecně. Mají tak i detoxikační a antistresové účinky. Z mojí osobní mnohaleté zkušenosti mohu většinu uvedených pozitiv jen potvrdit, nejen u mne, ale i u dalších členů rodiny i známých. Na čerstvý salát s plátky z topinamburů se již vždy těšíme... Zbývá jen podtrhnout, že to vše můžeme mít téměř „zadarmo“ a bez práce na každé zahrádce – a navíc bez uskladnění, bez pařeniště či skleníku a od podzimu, přes celou zimu do dubna až poloviny května.

Čerstvá zdravá zelenina přímo ze záhonu od října do dubna bez skleníku či pařeniště

TOPINAMBURY

O topinamburu snad slyšel skoro každý z nás. Málokdo se však „chytne“, pokud se zeptáme: „*Jak ten topinambur vlastně vypadá? Kde a jak roste? Co se z rostliny sklízí?*“ ... A už skoro nikdo neví, jak topinambur využít v kuchyni, že může být součástí moderní zdravé kuchyně a má dokonce podpůrné, dá se říci i léčebné účinky u některých civilizačních nemocí. Tak si ten přezimující poklad, který může růst a plodit doslova v koutku každé zahrádky, dokonce i za plotem nebo na (čistém) smetišti představíme:

TOPINAMBUR (*Helianthus tuberosus*)

Je botanicky blízkým příbuzným slunečnice seté. Je znám i pod lidovými názvy jako „židovské brambory“ nebo „židovské artyčoky“. Domovem topinamburu je Amerika, do Evropy byl dovezen v 17. století. Listy i květy se topinambur velmi podobá slunečnici. V našich chladnějších končinách většinou nekvete, množí se tedy nikoliv semeny, ale vegetativně – hlízy. Hlízy topinamburu jsou velikostí podobné bramborám, tvarem však připomínají spíše hlízy zázvoru (ten, ač dovozní artikl, je dnes u nás bohužel známější, než zdomácnělý topinambur). Rostliny topinamburu jsou vysokého vzrůstu – vyrůstají do výšky přes dva metry a pod rostlinou je v zemi velké množství pěkných hlíz, právě ty se konzumují.

Pěstování

Rostlina je to velmi nenáročná, nevadí jí podřadná kvalita půdy, zastínění ani sucho. Snad v přemokřených půdách by mohl být s pěstováním problém. Problémem je také hryzec vodní – jeden rok nám ten „rošták“ zbaštil téměř celou úrodu a vyzráli jsme na něm až větší dávkou „vajglů“, tedy pardon – cigaretových nedopalků – do nory. Topinambur je úžasně produktivní,

pod jednou nadzemní lodyhou najdeme až kilogram krásných hlíz. Na jednom stanovišti roste bez další péče po mnoho let, často jej najdeme na rumišťích nebo neudržovaných místech. Na zahrádce jej můžeme pěstovat i se záměrem zakrytí nebo oddělení méně vábných míst od jara do pozdního podzimu. Jedinou prací okolo této zeleniny (kromě sklizně) je odstrážení lodyh topinamburů cca v listopadu nebo po prvních mrazících. Žádné hnojení, okopávání a podobně!

Topinambury se sklízí od podzimu do jara. Bez problémů přezimují na záhonu, takže je není třeba na zimu ukládat k přezimování. V zimě i jara, jakmile je teplota půdy nad nulou, můžeme topinambury sklízet. Pokud je půda mírně promrzlá, pak si pomáhám tak, že okolí hlíz poliji vlažnou vodou a zahradnickou lopatkou odeberu potřebné množství hlíz. Na jaře sklízíme zhruba do konce dubna/poloviny května.



➤ Jak s topinambury v kuchyni a na talíři?

Topinambury jíme syrové i tepelně upravené. Mají svoji specifickou příjemnou, lehounce pryskyřičnou chuť, na kterou se zvyká. Nicméně, zvláště u tepelně upravených pokrmů musíme s touto chutí počítat a jídla dobře okořenit. Výživový přínos topinambur a snadnost jejich pěstování nám za nějaké ty počáteční chuťové „pokusy“ stojí.

Před kuchyňskou úpravou většinou **topinambury neloupeme**, jen pěkně očistíme kartáčkem pod tekoucí vodou a popřípadě vykrojíme očka.

Syrové topinambury strouháme nebo tence krájíme do všech druhů salátů. Chuť můžeme srovnat s jarní kedlubnou, tuřínem, vodnicí nebo ředkví. Do míchaných salátů dávám z celkového množství čerstvé zeleniny tak třetinu na plátky nastrouhaných topinamburů a salát má vždy úspěch. Syrové topinambury přidáváme do zimních smoothies.

Tepelně upravené topinambury mají u strážníků největší úspěch ve formě

hamburgerů, karbanátků, placiček či medailonků. Tyto pokrmy můžeme pěkně okořenit podle chuti strážníků a mají vždy úspěch. Do směsi na hamburgery nastrouháme syrové topinambury nahrubo. Výborné jsou topinambury do všech polévek, spíše zeleninových, které pěkně okořeníme polévkovou BIO směsí, majoránkou, česnekem apod.

Výborné a zdravé jsou také pečené nebo smažené topinambury jako pochoutka k posezení.

Dietáři ocení v páře vařené topinambury jako přílohu místo brambor, rýže, knedlíků, těstovin. Vaříme je jen krátce, asi 10 minut oloupané v páře, nebo pět minut ve slupce ve vodě.

Pavla Momčilová



Topinambury v říjnu ještě kvetly na ekozahradě SZeŠ v Poděbradech, v popředí sléz maurský.

FOTO – Redakce Bio

Pastiňákovo-topinamburová zimní power polévka

Potřebujeme – na 4 pěkné porce

300 g pastiňáku * 300 g topinamburů * 50 g másla nebo řepkového oleje BIO * 1.5 l zeleninového vývaru nebo pitné vody * strouhaný muškátový oříšek * hojně sekané petrželové natě * sůl, pepř a v zimě i kousíček strouhaného zázvoru nebo špetka mletého sušeného * 2 žloutky na zjemnění

Postup:

1. Pastiňák a topinambury oloupeme. Pastiňák nastrouháme na hrubém struhadle, topinambury nakrájíme na kostičky.
2. Ve větším hrnci rozehřejeme máslo nebo olej, vložíme nastrouhaný pastiňák a zasmažíme do jemně zlatova. Pak přidáme mouku a za stálého obracení zasmažíme. Vše zalijeme studeným zeleninovým vývarem, přidáme polévkové koření, vložíme topinambury a na mírném ohni za občasného promíchání vaříme 15 minut. Přidáme muškát, pepř a popř. dochutíme solí, pak necháme chvíli zaležet.
3. Žloutky rozšleháme v trošce vody, vlijeme do ještě teplé polévky, promícháme a již více nevaříme. Sypane hojně sekanou petrželkou, má hodně potřebného vitamínu C.

V chladných dnech

Do polévky můžeme přidat i kousíček nastrouhaného čerstvého zázvoru a polévku doplnit na másle osmaženou žemlí na kostičky.



Recepty z topinamburů a jiných jarních, zimních a přezimujících zelenin najdete pro inspiraci knize nakladatelství MEDICA PUBLISHING „Jarní a zimní ZELENINOVÉ MENU“, ISBN 978-80-85936-64-3.

Brožovaná 99 Kč.

www.medicapublishing.cz

Zájem o biopotravinu v České republice a jejich spotřeba

Hlavní výsledky letního výzkumu

- Česká veřejnost se o informace spojené s biopotravinami příliš nezajímá. Většina respondentů (39 %) uvedla, že se o tyto informace spíše nezajímá a necelá třetina (32 %) deklarovala naprostý nezájem o tento typ informací.
- Obdobně Češi biopotravinu výrazně nenakupují, přičemž 43 % dotázaných uvedlo, že je nakupuje zřídka, a 42 % lidí je nenakupuje nikdy.
- Z lidí, kteří potraviny s označením „bio“ někdy nakupují, jim výrazná většina (37 %) dává před potraviny bez tohoto označení přednost pouze zřídka.
- Pokud lidé v České republice biopotravinu nakupují, činí tak zejména z toho důvodu, že nejsou chemicky ošetřeny. Na prvním místě uvedly tento důvod více než dvě pětiny (44 %) respondentů.
- Výrazně více se o biopotravinu zajímají ženy, které je také častěji nakupují. Oproti tomu zájem o ně nemají lidé, kteří hodnotí svoji životní úroveň jako špatnou.

Ze studie, kterou zpracovaly Lucie Černá a Jarmila Pilecká, Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.

Lidé se mnoho o biopotravinu nezajímají, přesto jejich spotřeba roste

Celkový obrat s biopotravinami českých subjektů včetně vývozu činil v roce 2015 přibližně 3,73 mld. Kč, meziročně tak vzrostl o 17 %. Spotřeba biopotravin v České republice dosáhla hodnoty 2,25 mld. Kč a oproti předěšlému roku vzrostla o 11,4 %, což je nejvyšší hodnota růstu od roku 2008. Podle Ústavu zemědělské ekonomiky a informací činí podíl biopotravin na celkové spotřebě potravin a nápojů v ČR 0,81 %, každý tak v průměru utratí za biopotravinu 213 Kč za rok.

Nejvíce lidé dlouhodobě nakupují v bio-kvalitě mléko a mléčné výrobky, ostatní zpracované potraviny (zejména dětskou výživu, kávu a čaj), ovoce a zeleninu. Téměř polovinu všech biovýrobků (46,2 %) nakupují čeští spotřebitelé v maloobchodních řetězcích, tedy v supermarketech a hypermarketech, dále drogeriích, specializovaných obchodech se zdravou výživou a podobně. Za pozitivní lze považovat 17% meziroční nárůst faremního a ostatní-

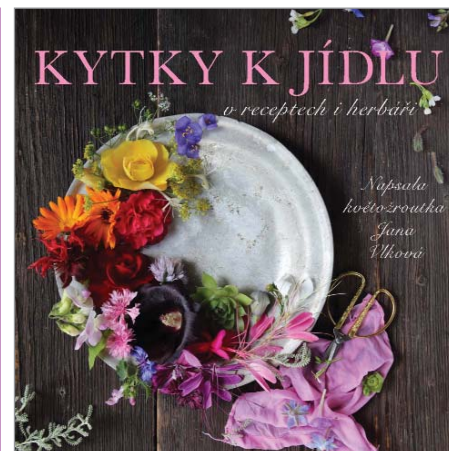


ho přímého prodeje. I když většina našich výrobců biopotravin prodá své výrobky na českém trhu, roste i export. Čeští výrobci a obchodníci vyvezli v roce 2015 biopotravinu přibližně za 1,48 mld. Kč, nejvíce do Německa a Rakouska. Na konci roku 2015 bylo v ČR 542 registrovaných výrobců biopotravin, resp. 579 výrobních provozoven, což oproti roku 2014 představuje navýšení o 7,1 %. Ekologicky obhospodařovaná půda je na 500 000 hektarech.

K nejčastějšímu hlavnímu zaměření výrobců patřilo v roce 2015 zpracování a konzervování masa (kromě drůbežího), produkce vína a zpracování mléčných výrobků. Ministerstvo zemědělství podporuje ekologické zemědělství a zpracování biopotravin řadou aktivit, mimo jiné tradiční propagační kampaní „Září – měsíc biopotravin a ekologického zemědělství“. Přímá podpora je také realizována dotacemi na ekologicky obhospodařované plochy a bodovým zvýhodněním pro výrobce biopotravin v rámci Programu rozvoje venkova.

Stát se letos snažil biopotravinu podporovat více. Ministerstvo zemědělství dříve informovalo, že na jejich propagaci by letos mělo jít 30 milionů korun. Jak dříve řekla manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců Kateřina Urbánková, stát doposud do kampaně za biopotravinu tolik financí zatím neinvestoval. Například na propagaci značky Klasa dá stát za dva roky přibližně desetinásobek této sumy.

Vláda předloni odsouhlasila plán rozvoje ekologického zemědělství do roku 2020. Plán například počítá s tím, že by podíl biopotravin na celkové spotřebě potravin a nápojů měl do konce roku 2020 činit tři procenta. Tento podíl měla přitom ČR podle plánu schváleného v roce 2010 dosáhnout již v roce 2015.



Nová knížka v předprodeji

Již teď můžete pro své blízké nakupovat na příští kytkožravou sezónu v exkluzivním předprodeji na www.gardnerseshop.cz/knihy/kytky-k-jidlu/

Jedlého kvítí a bylí je u nás v Česku taková spousta, že už při vydávání první květinové kuchařky autorka Jana Vlková litovala všech těch, jež z nějakých logistických a technických důvodů nemohla zařadit. Nešlo nepokračovat a nechat ty další báječné kytky a stromy stranou. Kniha Kytky k jídlu tak přináší popis a ilustrace 40 nových druhů a téměř sto receptů na 60 fotografiích, které jsou prostě k sežrání. Najdete v ní také nápady a inspirace, jak přežít zimu, období, kdy je příroda ke květožroutům tak trochu krutá. Na knize navíc spolupracovali milí, do oboru nadšení lidé, jako je například všemlékyně Denisa Bartošová, Hanka Rawlings, autorka knihy Sladký design, nebo michelinský šéfkuchař Radek Kašpárek.

O autorce:

Jana Vlková se s humorem představuje jako expertka jedlého kvítí a bylí. Vystudovala ekologii na Přírodovědecké fakultě UK a fakultu sociálních věd tamtéž. Vaření, jídlo a gastronomie ve všech podobách je její velkou vášní a stejně tak to platí pro květiny. Dlouholeté zkušenosti z těchto dvou oborů se postupně spojily. Během minulého roku uspořádala zimní přednášky o jedlých květech a několik seminářů v přírodě. Zájem, který tyto akce vyvolaly, ji velmi překvapil.

Nakladatel: Jana Vlková, pevná vazba, 224 stran, Fotografie: ke každému receptu, Rozměry: pevná vazba V8, Rok vydání: 2018 (1. vydání). Cena 449 Kč. Předprodej se slevou.

Projekt BIOMléko nabídne pomoc pro konvenční zemědělce, zaměří se také na finalizaci bioprodukce

České biomléko plní nejvyšší standardy kvality. Stoupá proto o něj zájem jak u spotřebitelů v ČR, tak i v zahraničí a nabídka nestihá reflektovat poptávku. PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců proto podporuje zvýšení produkce. Jednou z cest, jak dosáhnout zvýšení výroby, je přenos informací, díky nimž budou producenti konvenčního mléka vědět, jak vstoupit do procesu certifikované produkce, a také jaké výhody jim tento krok přinese.

chodné období je pro všechny podniky náročné, bojí se mnohého: nárůstu byrokracie, výkyvů v ekonomických výsledcích, poklesu doживosti a ztráty výnosů ale i likvidace plevelů. S tím vším jim chceme pomoci. Máme znalosti a kompetence, abychom podniky úspěšně přechodným obdobím provedli,“ slibuje Kateřina Urbánková. PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců disponuje řadou fundovaných zemědělských poradců i zahraničním know-how, které postupně do ČR přenáší. „Na druhou stranu je potřeba si uvědomit, že všechny podniky jsou pro



„V současné chvíli evidujeme stále rostoucí poptávku po mléčných produktech v biokvalitě, nabídka však nestihá tuto poptávku plně následovat a potenciál rozvoje odbytu této komodity je významný. Než se farma stane ekologickou a začne produkovat BIO mléko, musí absolvovat náročné přechodné období, které trvá obvykle dva roky,“ vysvětluje **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců již odstartoval školením poradců 30. října 2017 v Honěticích rozsáhlý tříletý projekt zaměřený na podporu ekologické produkce biomléka. V rámci projektu nabídne konvenčním podnikům podporu při přechodu na ekologickou produkci biomléka prostřednictvím individuálního, ale komplexního poradenství, ukázek příkladů dobré praxe, seminářů, exkurzí a vzdělávacích materiálů. Ekologickým podnikům pak nabízí možnost optimalizace hospodaření, poradenství v oblasti zpracování a produkce.

„Zapojeným podnikům máme co nabídnout. Významné je zejména poradenství pro konvenční podniky, které uvažují o přechodu na ekologickou produkci. Cílíme zejména na rodinné farmy, ale rádi podpoříme i podniky střední nebo větší velikosti, bude-li to možné. Víme, že pře-

ekologické zemědělství vhodné,“ doplnila Urbánková. Odborníci na ekologické zemědělství však i toto mohou včas odhalit a varovat nevhodné kandidáty před vstupem do slepé uličky.

Projekt na podporu produkce a odbytu biomléka v ČR nabídl v průběhu měsíce listopadu zájemcům hned 13 vstupních seminářů, na kterých dozví více informací a budou moci konzultovat své možnosti s odborníky. V prosinci pak budou následovat dva praktické semináře s exkurzí do provozu mléčné biofarmy. „V letošním roce bude harmonogram skutečně nabitý. Chceme ale pokrýt všechny regiony České republiky, aby každý jednotlivý seminář byl pro sedláky dobře dostupný,“ doplnil manažer projektu **Jan Směšný** z PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Přechod na ekologické zemědělství a produkci biomléka je pro řadu farem tou nejlepší možnou

cestou, jak z hlediska zefektivnění výroby, tak trvalé udržitelnosti farmy v širším slova smyslu. Proto projekt Podpora produkce a odbytu BIO mléka finančně podpořilo Ministerstvo zemědělství ČR.

Všecké informace o projektu včetně harmonogramu aktivit a pozvánek na jednotlivé akce jsou zveřejněné na webových stránkách <http://eagri.cz/public/web/biomleko>.

Za PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců
Andrea Vizinová

O PROJEKTU

Projekt na podporu produkce a odbytu biomléka v ČR bude realizován v letech 2017–2019. Akci finančně podporuje Ministerstvo zemědělství. V rámci tohoto projektu plánuje PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců realizovat široké spektrum vzdělávacích a poradenských aktivit zaměřených na:

* **PORADENSTVÍ PRO KONVENČNÍ PODNIKY**

* **PORADENSTVÍ PRO STÁVAJÍCÍ EKOLOGICKÉ PODNIKY**

* **VÝMĚNU ZKUŠENOSTÍ MEZI SEDLÁKY** (exkurze na mléčné podniky v režimu EZ v ČR, v Německu, na Slovensku, vzdělávací semináře ke zpracování, chovu skotu, ovcí, koz atd.)

* **VYTVORENÍ PRAKTICKÝCH PŘÍRUČEK A MATERIÁLŮ PRO MLÉČNÉ EKOLOGICKÉ PODNIKY** (metodické listy k chovu, animale welfare, homeopatii, krmivářství, orné půdě atd., praktické příručky ke zpracování, analýzy stavu produkce trhu s BIO mléčnými produkty atd.)

* **POSOUZENÍ DOPADU EKOLOGICKÉHO HOSPODAŘENÍ NA KVALITU VODY A PŮDY** (u zapojených podniků)

Bližší informace
na tel. +420 606 040 999
nebo e-mailem na
jan.smesny@pro-bio.cz.

PRODÁVÁME BIO ZÁSTAVOVÁ SELATA
preštického černostrakatého prasete
Cena 95 Kč za kg živé hmotnosti bez DPH.
Hmotnost cca 25 kg.
Objednávky na
info@biofarma.cz
Biofarma Sasov



Ekologické poľnohospodárstvo A VÝSKUM KLIMATICKEJ ZMENY

V novembri som sa v anglickom Readingu zúčastnil na pracovnom stretnutí IFOAM EU. Bolo tentokrát na tému: ako môže ekologické poľnohospodárstvo prispieť k riešeniu problému klimatickej zmeny.

Výskum klimatickej zmeny

Najzaujímavejšia prezentácia bola zo švajčiarskeho Výskumného ústavu ekologického poľnohospodárstva FIBL, na ktorej prezentovali priebežné výsledky dlhodobého projektu SOLMACC (Strategies for Organic- and Low-input farming to Mitigate and Adopt Climate Change) – stratégie pre ekologické a nízko vstupové poľnohospodárstvo na zmiernenie následkov a prispôbenie sa dôsledkom klimatickej zmeny. Táto téma je v súčasnosti veľmi aktuálna, nakoľko Európska únia má veľmi ambiciózne ciele v oblasti znižovania emisií skleníkových plynov a zároveň prebieha aktívna diskusia o prioritách európskeho rozpočtu po roku 2020.

Poľnohospodárstvo na jednej strane spôsobuje klimatickú zmenu, na strane druhej je jeho obeťou, no má zároveň potenciál zmierniť jeho dopady.

V súčasnosti asi 10 % priamych emisií skleníkových plynov v EU pochádza z poľnohospodárstva. Avšak celý potravinársky systém tvorí 33–50 % celkových emisií skleníkových plynov. K takémuto číslu sa dopracujeme po započítaní výroby pesticídov, dopravy, obaly, plytvanie potravinami...

O honbe za znižovaním neviditeľných skleníkových plynov si každý môže myslieť svoje. No je to asi najjednoduchšie mertelný ukazovateľ intenzity zásahu danej aktivity do životného prostredia.

Udržateľné poľnohospodárstvo do budúcnosti potrebuje:

- zníženie produkcie skleníkových plynov,
- zvyšovanie odolnosti na extrémne zmeny počasia,
- udržiavať a propagovať služby ekosystémov, ako sú biodiverzita, kvalita pôdy a vody,

Zároveň potrebujeme

- zabezpečiť dostatok potravín (primárne pre obyvateľov EU),
- stabilizovať, prípadne zvýšiť produktivitu,
- znížiť náklady,
- a zlepšiť pozíciu prvovýrobcov na trhu, aby sa im ušiel vyšší podiel z konečnej ceny.

Ekologické poľnohospodárstvo vie reagovať na väčšinu, ak nie na všetky, tieto ciele koncepcie.

Rozdiel medzi ekologickým a konvenčným poľnohospodárstvom

Zásadný rozdiel medzi ekologickým a konvenčným poľnohospodárstvom je nepoužívanie chemických hnojív, pri ktorých výrobe, doprave i používaní sa uvoľňuje veľké množstvo skleníkových plynov. Pri výžive zvierat Európske nariadenie obmedzuje, čím a ako sa môžu kŕmiť ekologicky chované zvieratá, oproti sóji dovážanej spoza Atlantiku, ktorá je vo veľkej miere využívaná v konvenčných chovoch.

Z analýzy viacerých výskumov vyplýva, že pri ekologickom poľnohospodárstve sa v pôde zadrží výrazne viac skleníkových plynov. Tento rozdiel je až pol tony CO₂ na hektár (pre porovnanie: 1 tona CO₂ je približne množstvo, ktoré vyprodukuje osobné auto počas 7 000 km). Ďalším podstatným skleníkovým plynom z poľnohospodárstva je N₂O a tieto emisie sú taktiež v ekologickom poľnohospodárstve výrazne nižšie.

No na druhej strane, pri chove dobytky vo voľnej prírode NH₄ určite nezachytíme. A množstvo skleníkových plynov na kilogram biomasy je výrazne vyššie. Avšak

značné množstvo z nich je zachytené rozsiahlymi pastvinami. Tu však zatiaľ chýba relevantný výskum. A zároveň tu pribúdajú ďalšie kritériá, ako životné podmienky zvierat, kvalita, biodiverzita, ...

Viete čo je to post-organic? Hydroponicky vypestované v „laboratórych“ podmienkach, s maximálnym dôrazom na všetky aspekty pestovania alebo chovu. V emisiách na kilojoul produkcie tento prístup jednoznačne vedie, no až budúcnosť ukáže, ako tento prístup prijímajú zákazníci.

Ēko znižuje emisie

Z iného výskumu vyplýva, že v prípade, keď by sa polovica Európskeho poľnohospodárstva riadila zásadami ekologického poľnohospodárstva, tak by sa emisie skleníkových plynov z tohto sektora znížili o 17 %, pri prepočte na hektár, pri prepočte na KJ (kilojoul) to samozrejme vychádza o niečo menej. Ďalšie benefity ekologického poľnohospodárstva, ktoré nemajú vplyv na predchádzanie klimatickej zmeny, ale na prispôbenie sa jej dôsledkom sú:

- vyššia kvalita pôdy** a život v nej, to sa prejavuje okrem iného v prípade veľmi suchých rokov, kedy rozdiel v množstve úrody nieje taký výrazný ako v konvenčnom poľnohospodárstve,
- biodiverzita,**
- vodné hospodárstvo.**

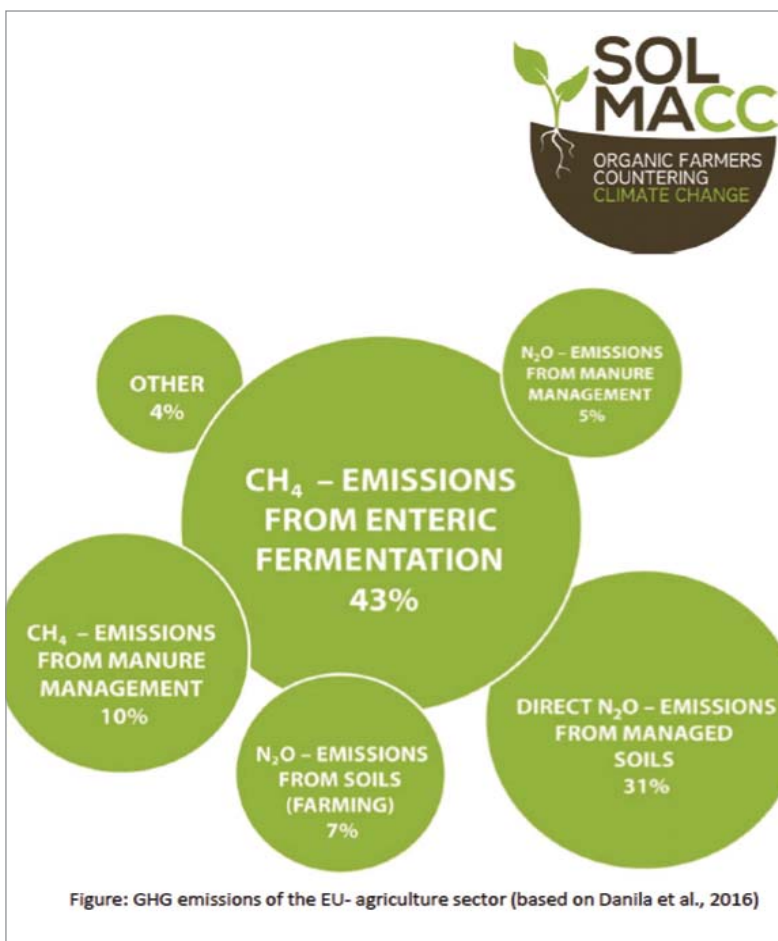
Súčasťou projektu je 12 demonštračných fariem od severu Švédska po Sicíliu. Na každej z nich si farmári zvolili niektoré zo 48 navrhnutých stratégií, ktoré sa rozhodli testovať.

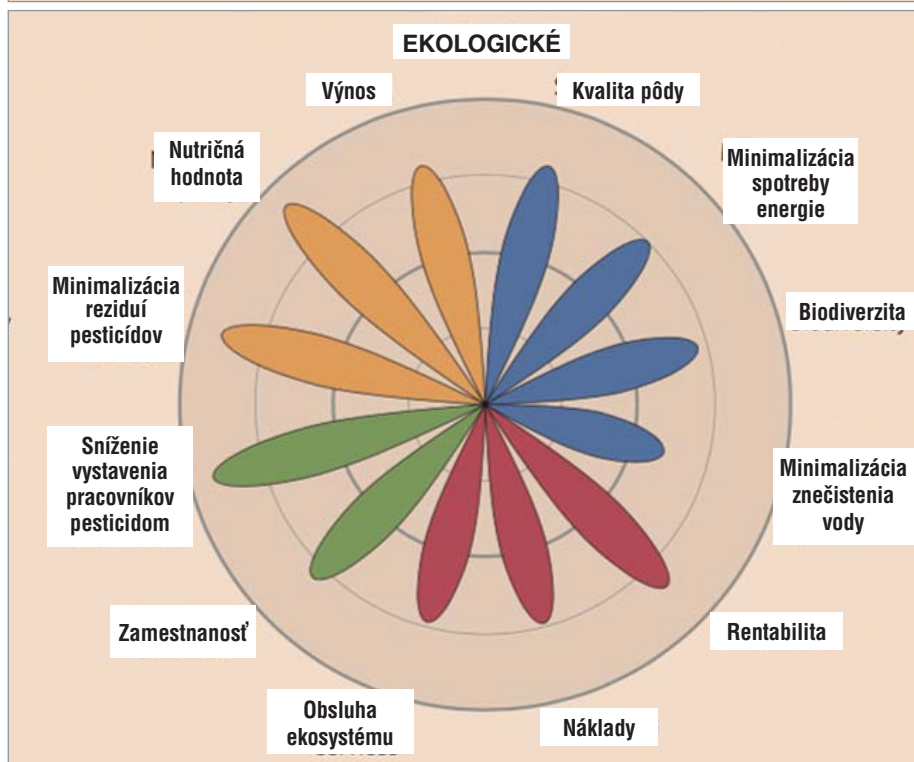
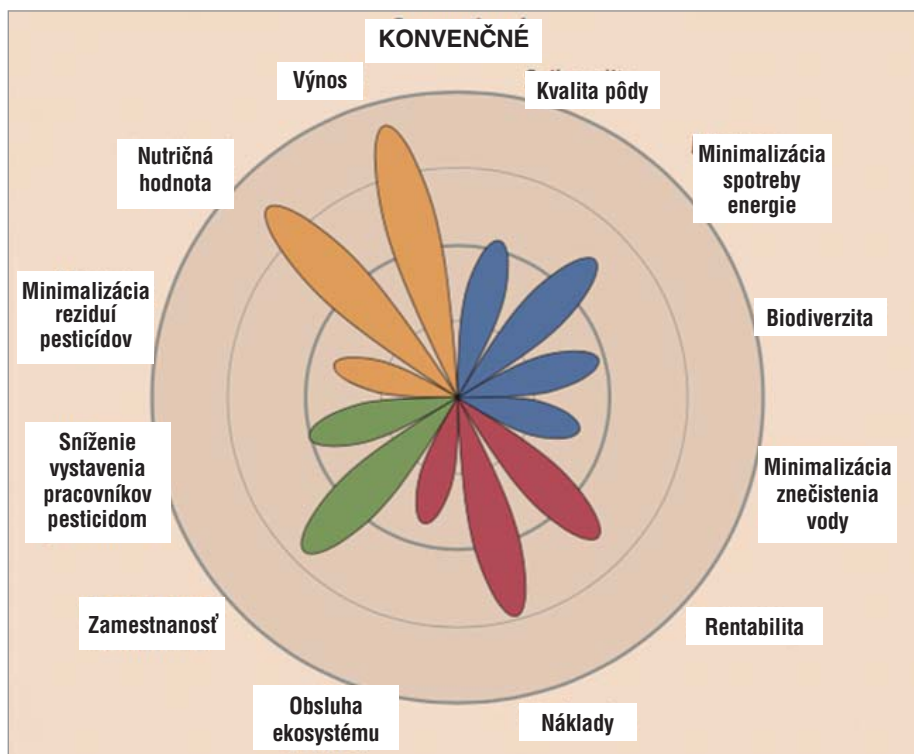
Tieto postupy by sa dali rozdeliť do 4 kategórií:

- optimalizácia obehu živín – kompostovacie techniky, spracovanie bioplynu, ...,
- optimalizácia oševného postupu,
- optimalizácia orby – bezorebné postupy, plytkejšia orba,
- agro-lesníctvo.

Najúčinnější v celkových číslach vychádza kompostovanie, pri ktorom sa dajú emisie skleníkových plynov znížiť až o 63 %. Úpravou oševného postupu je možné ich znížiť o 8 %, no tu bolo zníženie dosiahnuté napríklad nižšími nákladmi na sušenie strukovín oproti energeticky náročnému sušeniu obilnín. A 12% zníženie bolo dosiahnuté optimalizáciou orby.

Zjednodušene sa dá povedať, že čím viac biomasy máme v pôde, tým viac skleníkových plynov sa nám podarilo odobrať z atmosféry.





Prečo sa viac farmárov nevenuje poľnohospodárstvu priateľskému k klíme? Z dotázníka vyplynulo, že hlavnou prekážkou je nedostatočný záujem/informovanosť zo strany zákazníkov, nedostatočná politická podpora (SPP) a nedostatok informácií, respektíve ich zlá dostupnosť.

Pri aplikovaní jednotlivých stratégií sa ani na jednej farme nestalo, že by sa im znížila úroda, naopak znížil sa im počet odpracovaných hodín a tým aj náklady. U nás to zatiaľ nieje jedným z hlavných faktorov, no v Nemecku už klimatická stopa nakupovaných potravín údajne významne vplyva na rozhodovanie konečných spotrebiteľov.

Z priebežných výsledkov projektu vyplýva, že neexistujú univerzálne odporúčania

(snáď okrem kompostovania), ktoré by sa dali aplikovať na každej farme.

Ak vás táto téma zaujala, viac sa dozviete na stránke projektu www.solmacc.eu. Na celkové výsledky si budeme musieť ešte počkať asi rok.

Video a pdf verziu tejto prezentácie si môžete pozrieť na www.CAPhospodarom.sk, alebo na www.CAPTalks.eu, kde nájdete čoskoro aj ďalšie informácie z rôznych medzinárodných podujatí na tému ekologické poľnohospodárstvo, mladí farmári, spoločná poľnohospodárska politika, alebo regionálny rozvoj.

Miloš Homola

100% ovčia bryndza a kvalitné zemiaky na zimu? PPD Liptovská Teplička ponúka oveľa viac

Nákup bioproduktov za dobré ceny priamo na ekofarme, spojený s výletom do prírody, či víkendovým pobytom v penzióne Dolinka. PPD Liptovská Teplička je ukážková ekofarma, spojená s agroturistikou a predajom z dvora, situovaná v krásnej prírode na úpätí Kráľovej Hole.

PPD Liptovská Teplička je ekofarma s chovom 380 ks hovädzieho mäsového dobytku plemena Limousine a 800 oviec plemena zušľachtená valaška, ktoré zvládne pohyb po náročných strmých svahoch Nízkyh Tatier. Súčasťou farmy je vlastná mliekareň na spracovanie celej vlastnej produkcie ovčieho mlieka. Na výrobky z kravského mlieka nakupujú surovinu zo susednej biofarmy v Šuňave.

Žiadna chémia, ale poctivé bio

Pôda v okolí Liptovskej Tepličky je síce kamenistá, ale vďaka používaniu maštalného hnoja sa darí obnovovať jej úrodnosť. Rovnako prirodzene si na farme poradia aj s burinou, škodcami či hubovými ochoreniami. Ing. Anna Glejdurová, predsedníčka družstva: „Chémiu proti burinám nepoužívame, proti burine bojujeme striedaním plodín na ornej pôde. Proti plesni zemiakovej používame taktiež povolené prípravky, ktoré sú uverejnené v Zozname povolených prípravkov pre ekologickú poľnohospodársku výrobu, ktorý vydáva ÚKSUP. Proti škodcom používame biologickú ochranu.“ Ako všade na Slovensku, aj v Liptovskej Tepličke sa občas stretávajú s nedôverou zákazníkov k značke bio. „Môžem povedať, že mňa uráža, ak niekto povie: to ste vy, čo striekate v noci. Ekologická poľnohospodárska výroba je prísne kontrolovaná inšpekčnou organizáciou, v našom prípade je to Naturalis SK. Na ekologický spôsob poľnohospodárskej výroby sme prešli už v roku 1991 a to aj z dôvodu obmedzení, ktoré musíme rešpektovať z titulu hospodárenia v národnom parku NAPANT a v pásmach hygienickej ochrany zdrojov pitnej vody, ktorá spod Kráľovej hole prúdi do štyroch okresov na Spiši. A v neposlednom rade je to náš životný štýl,“ vysvetľuje Anna Glejdurová.

Klaudia Medalová

Predaj z dvora – bryndza, syr, zemiaky

V areáli farmy je malá predajňa, kde si môžu spotrebiteľia v pondelok až piatok od 7:00 do 15:30 zakúpiť bioprodukciiu:

- * 100 % ovčia biobryndza z nepasterizovaného ovčieho mlieka (v sezóne aj ovčí syr)
- * BIO výrobky z kravského mlieka – klasická hrudka čerstvá a údená, syrové nite, maslo, tvaroh
- * biozemiaky v balení 5, 10 a 25 kg

www.biopotrebiteľ.sk

KRAJ VYSOČINA

Dvorský statek Olešenka

PRODEJ ZE DVORA: kozí biomléko a bioprodukty z něj (zrající a přírodní sýry, ochucené sýry, žervé, tvaroh, jogurty, jogurtové mléko); zelenina a brambory.

Objednejte se na tel.: 775 661 407, kozidvorek@seznam.cz, více na www.kozidvorek.cz

OLEŠENKA 10 – U PŘIBYSLAVI

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

BAZALKA

Prodejna biopotravin – zdravé výživy, dietní výrobky, čerstvé pečivo, saláty, tel.: 775 360 721,

Rokitanského 169, HRADEC KRÁLOVÉ
Bazalka biosamooobsluha – bohatá nabídka bioproduktů, čerstvá zelenina, tel.: 739 714 830,

Gočárova 516, HRADEC KRÁLOVÉ
Bazalka ve dvorku – alternativní jídelna, tel.: 739 714 831,

K. H. Máchy 747, HRADEC KRÁLOVÉ

PARDUBICKÝ KRAJ

ŠPALDA, nekuřácká restaurace a prodejna

Obědy, večeře, svačiny, celozrnné pečivo, zákusky a dezerty bez cukru, biopotraviny, biokosmetika.

Tel.: 463 351 435, www.bio.spalda.cz

**Třída Míru 64, PARDUBICE
PALACKÉHO ULICE 2417, PARDUBICE**

OLOMOUCKÝ KRAJ

Podniková prodejna PRO-BIO ve Staré Městi

Otevírací doba: Pondělí až pátek: 8:00-15:30, Sobota 9–11 h., pouze prosinec – březen, červen až září.

Tel.: 583 301 952, probio@probio.cz

**LIPOVÁ 40, 788 32 STARÉ MĚSTO,
OKR. ŠUMPERK**

SLOVENSKO

Bioobchod Malý princ

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

tel.: 00421-326400400,

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

MIEROVÉ NÁMESTIE 29, 911 01 TRENČÍN

PROPAGACE PRODEJE BIOPOTRAVIN ZDE!

Zveřejníme řádkovou propagaci prodejny zdravé výživy

Vážení odběratelé a čtenáři Bio,

nejprve Vám chci s redakčním kolektivem popřát pohodu a trochu klidu k vánočním svátkům a mnoho pozitivní energie do následujícího roku. Pro ekozemědělce i obchodníky přejeme zvolení vhodné strategie pro příští rok., aby byl úspěšný.

V redakci také bilancujeme, co by se čtenářům mohlo zamlouvat a na co se zaměřit. Pravdou je, že když neleží Bio v poštovní schránce nebo na pultě obchodu, snadno se na něj zapomene. Na druhou stranu si k dobru za elektronické vydávání můžeme přičíst nějaký ten zachráněný strom, který nepadne na papír... V příštím roce nám nezbyvá, než v této podobě elektronického vydávání pokračovat. Bude to již 22. ročník titulu, a tak si přejeme co nejvíce čtenářů.

Dlouholeté vydávání je na nás trochu znát, proto zvolíme pravěpodobně dvouměsíční periodu vydávání – Bio byste dostali na začátek února 2018, dubna, června, srpna, října a prosince o více stranách. Pokud bude dost žhavých témat, pošleme informace i v mezičase a číst novinky můžete na webu bio-mesicnik.cz a facebooku Redakce Bio.

Psát chceme dále o ekologickém zemědělství, ekozahradce s recepty ze sklizené úrody od Pavly Momčilové, bude pokračovat Ing. Petr Dostálek z o.p.s. Gengel v informování o netradičních a starých odrůdách. Ekologické záležitosti také chybět nebudou, ani zajímavosti o bylinkách. Pokud se najdou dopisovatelé, kteří obohatí náš přístup třeba o technické záležitosti, uvítáme to. Čekáme na Vaše čtenářské příspěvky, recepty i snímky.

Přejeme úspěšný a plodný rok 2018!

**Vydavatelka Mirka Vohralíková
a redakční kolektiv**



Prodejna zdravých potravin ve Vysokém Mýtě, připraví speciální směsí mouk i vloček pro bezlepkovou dietu.

Pánská řada

Zcela nová pánská řada: všechny produkty jsou speciálně vyvíjeny pro potřeby a požadavky pánské pokožky. Vůně výrobků podtrhuje charisma a krásu každého muže a zcela koresponduje s jejich kvalitním složením.

To je on! 100 % Gentleman

Pánský anti-age elixír 100 % Gentleman je přímo „nabitý“ nejkvalitnějšími rostlinnými oleji. Jeho důležitou součástí je Squalane, známý jako tzv. „suchý olej“. Snadno a rychle se vstřebává a zanechává pokožku dokonale jemnou a rozjasněnou bez pocitu mastnoty. Působí jako antioxidant a pomáhá ji chránit proti nepříznivým vlivům prostředí. Účinně uzamyká v pleti vlhkost, hydratuje ji, zvyšuje její pružnost a pomáhá snižovat výskyt vrásek.

Bio arganový olej v kombinaci s **bio karotkovým a rakytníkovým extraktem** pleť dokonale ochrání před působením vol-

ných radikálů. Účinně zklidňují, vyživují a skvěle regenerují. Ceněné jsou především pro anti-age účinky. Pomáhají zpomalit známky stárnutí, hloubkově regenerují a zklidňují pleť. Blahodárně působí na pokožku se sklonem k zarudnutí, vysušenu i jinak problematickou. Jsou mimořádně vhodné i pro jemné oční okolí, nevyvolávají žádné nežádoucí projevy. Mají výrazné zvláčňující účinky, pleť zjemňují a jsou vhodné po holení. Obsahuje unikátní patentovanou látku **LIFE Oleobooster®**, která zajišťuje ochranu mitochondrií. Mitochondrie jsou membránové buněčné organely, jejichž základní funkcí je produkce energie pro organismus. LIFE Oleobooster® zachovává optimální úroveň energie v buňkách, podporuje kolagenovou strukturu kůže a minimalizuje příznaky únavy. Obsažený extrakt ze stévie sladké s antibakteriálními a antioxidačními účinky působí na unavenou pleť jako tonikum. Najdete v něm i **bio konopný olej**, který je bohatý na esenciální mastné kyseliny a obsahuje mnoho prospěšných látek.

REDAKCE:

Jungmannova 1403
Hradec Králové
tel.: 608 476 828



vhpress1@seznam.cz
bio.noviny@tiscali.cz

Toto číslo vyšlo elektronicky
4. prosince 2017, ročník 21, č. 12
ISSN 2533-6673

BIO bylo mezi lety 1997–2016
registrováno: MK ČR E 11409

Redakce

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

Redakční rada:

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

Jazyková úprava:

redakce

Autorský kolektiv: Waltraud Grego-
rová, Ing. Petr Dostálek a další.

Rozšiřováno prostřednictvím předplat-
ného, zasíláno elektronicky.

Neoznačené snímky jsou majetkem
redakce.

Sazba a DTP: vh press Hradec Králové

INZERCE

Inzerát řádkový soukromý (180 úhozů)
za 100 Kč, firemní 300 Kč, text pošlete
v dopisu, SMS, e-mailem, viz výše.
Platba na účet 2319256023/0800.

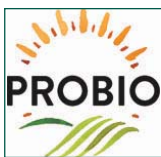
Plošná firemní inzercie od 20 Kč za
cm², podle rozsahu a počtu opakování.

www.bio-mesicnik.cz

Měsíčník BIO je mediální
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

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



MEDICA PUBLISHING

NOVINKA 2017:

Polévkové štěstí

Brožovaná, 124 str. 199 Kč
Objednávejte v nakladatelství Medica
publishing – Pavla Momčilová
Najdete u knihkupců.

**Edita Hofanzlová: Polévky a kašičky
pro nejmenší – druhé vydání**

Str. 100, brož., cena 199 Kč **413**

PRO STÁLE AKTIVNÍ ŽENY

Ovládněte své hormony jídlem

Fit po padesátce. Klimakterium v pohodě

Brožovaná, 120 str. 196 Kč **440**

Jen za +/- 100 kalorií

Brož 64 stran, 159 Kč **441**

DOMÁCÍ PEČENÍ

Kváskový chleba

Stran 120, brož., cena 199 Kč **436**

Stručná celozrná kuchařka Bio

Stran 70, brož., cena 109 Kč **439**

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**

O. Dušek: Zeleninové saláty

Stran 96, brož., cena 129 Kč **422**

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**

Luštěniny + hrášek a fazolky

Stran 84, brož., cena 96 Kč **421**

TOFU – zdravě bez cholesterolu

Brož., 80 stran, cena 109Kč **415**

Nudle, špagety a spol.

Brož., 98 str., cena 89 Kč **416**

Tvaroh a čerstvé sýry...

Brož., 132 str., cena 129 Kč **417**

České ovoce v kuchyni

Brož., str. 64, cena 49 Kč **419**

AMARANTH

Stran 64, brož., cena 89 Kč **401**

**RECEPTY PRO DĚTI
A JEJICH MAMINKY**

VAŘÍME DĚTEM chutně a zdravě

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

Polévky a kašičky pro nejmenší

Str. 100, brož., cena 199 Kč **413**

**Nastávající a kojící maminky si vaří
chutně a zdravě**

Stran 112, brož., cena 229 Kč **426**

DIETY A RADY LÉKAŘE

Atopický ekzém – alergie – astma

Str. 172, brož., cena 211 Kč **429**



**Výsevní dny radí, jak plánovat práci
na zahradě a na poli v roce 2018**

**Oblíbený kalendář konstelací pro zahrádkáře a
zemědělce, Výsevní dny podle Marie
Thunové®2018, překlad Radomil Hradil**

Kdybyste však i vy další chtěli vědět, kdy sít,
roubovat, krátit a sklízet – či co dělat třeba v příštím
listopadu, aby vaše počínání bylo v souladu s kos-
mickými rytmy a mělo co nejlepší efekt, nebo které
dny jsou příznivé pro odchov včelích matek nebo likvidaci slimáků, jsou
Výsevní dny tím nejlepším rádcem. Kalendář je návodem, jak neefek-
tivněji pracovat na zahradě či na poli, uvádí příznivé dny pro včelaře
a naleznete zde mnohá další doporučení a rady při zpracování mléka na
sýry a jogurty, nebo pečení chleba.

Cena: 67 Kč a poštovné. Objednávejte: andrea.vizinova@pro-bio.cz



**Pavla Momčilová
POLÉVKOVÉ ŠTĚSTÍ**

POLÉVKY – horké nebo studené, zeleninové,
masové nebo ovocné – nás činí zdravějšími,
šťihlejšími, veselejšími a krásnějšími. Pomáhají
nám snižovat hmotnost, působí proti stárnutí,
odlehčí mnohým nemocem a neduhům,
dokonce i kocovině, také pomohou při žaludeční
nevolnosti, nachlazení nebo bolestech kloubů.
Dobrá a s láskou připravená polévka mocně
působí i na psychiku, zvláště u mužů, slepičí

vývar posílí ženu po porodu i kojící maminku atd. Naše babičky to všechno
věděly... A tak budme trendy a dejme se zase svést k úžasnému
POLÉVKOVÉMU ŠTĚSTÍ. Polévky podle ročních období – 19 receptů s
doplňujícími informacemi a barevnými snímky. Nakladatelství Medica pub-
lishing.

Brožovaná, 124 str. 199 Kč, objednejte na momcilova@volny.cz, 602 271 393

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

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**

PRO-BIO SVAZ ě. z.

KUCHAŘKA ZE DVORA

Recepty na produkty z farem, řeší jídel-
niček dle sezóny.

Autor: Hugo M. Hromas

Vydáno 2016. Cena: 299 Kč.

https://pro-bio.cz/publikace/kucharka_ze_dvora/

Jak objednat tituly?

Publikace, které jste si z nabídky
knih vybrali, objednejte e-mailem
nebo prostřednictvím webu [www.
bio-mesicnik](http://www.bio-mesicnik.cz) nebo SMS na tel.: 608
476 828. **Publikace pošleme se
složenkou na účet nebo s fakturou.**
Soukromý inzerát – jen za 100 Kč za
180 úhozů – objednejte obdobně
jako knihy, text pošlete na jeden z
vedených kontaktů (na této straně
vlevo).

**PŘEDPLATNÉ BIO 2018 – elektronicky v pdf, 200 Kč/ rok
DVOUMĚSÍČNÍK**

Zaplatit můžete na účet: 231 925 6023 / 0800

Starší čísla zašleme, stažený soubor si můžete vytisknout, je stejný, jako bylo tištěné Bio.
Noví předplatitelé, kontaktujte prosím redakci – vhpress1@seznam.cz.

Bio vhodné pro čtení v různých aplikacích v mobilu aj. můžete objednat prostřednictvím
<https://www.alza.cz/search.htm?exps=bio-pro-trvale-udrzitelny-zivot&publero=1>

Vánoce plné chutí s Probio



Mouky společnosti PROBIO mají optimální skladbu minerálních látek a vlákniny, jsou komplexní, přirozené a příznivé pro náš organizmus, jsou lépe stravitelné a mají vyšší výživovou hodnotu. Naopak obsahují méně škrobu, jehož konzumací dochází ke zbytečnému zatěžování organismu. Jsou pěstované v přirozeném a zdravém prostředí ekologického zemědělství.

ŽITNÁ MOUKA VÝRAŽKOVÁ
BIOHARMONIE
na perníčky...

ŠPALDOVÁ MOUKA CHLEBOVÁ
BIOHARMONIE
*na vánoční
cukroví...*

BEZLEPKOVÁ SMĚS
NA PEČENÍ
BIOHARMONIE
*na perníčky
a vánoční
cukroví...*



Všechny tyto produkty, recepty,
a mnohem víc, najdete na probio.cz



Vojákové, Dívčí prs, Bučkovec I, Kotké hagyma, Brněnská červená

a další gengelské odrůdy se vracejí od pěstitelů

Na adresu Gengelu nám v průběhu podzimu a počátku zimy stále docházejí namnožená osiva starých plodin a průvodní pěstitelské zprávy. Zkušenosti a postřehy pěstitelů jsou cenné pro poznání, jak gengelské odrůdy prospívají (či nepospívají) v nejrůznějších podmínkách, a to v českých zemích i na Slovensku. Pojdme si opět přečíst vybrané dopisy, které nám přišly spolu s vrácenými odrůdami.

Návrat Dívčího prsu

Paní A. Sykalová z obce Závašice nám zaslala pěkná, vlastnoručně vypěstovaná osiva a napsala rukou stručnou zprávu takto:

„Fazol Vojákové – pěstováno v nadmořské výšce 280 m na slunném místě. Výtěžek uspokojivý. Agastache anýzová – pěstována v polostínu a závětrí. Rostlina zdravá, statná, voňavá, hojně navštěvovaná hmyzem...“

Lyc 74 Rajče Dívčí prs – pěstováno u jižní stěny, hnojeno kompostem, začalo dozrávat začátkem srpna. **VELICE CHUTNÉ!** plody až 280 g.“

Jak jsme zjistili v telefonickém rozhovoru, v rodině paní Sykalové se tato odrůda rajčete už kdysi pěstovala. Její babička rajče Dívčí prs měla na zahrádce před lety na severní Moravě, ale pak se odrůda ztratila. Nyní se tak, díky nabídce starých, krajo- vých a rodinných odrůd Gengelu, Dívčí prs do rodiny opět vrací...



Oblíbené Vojákové fazole patří k těm odrůdám, které se často vrací od pěstitelů úspěšně namnožené.

...bez mulče pro enormní přemnožení slimáků

Z jižních Čech přišel list od paní L. Pomikálové, spolu s pěknými sáčky s fazolkami, okurky a kukuřicí. Z jejího psaní vybíráme, kromě popisu odrůd, také přiblížení přírodních podmínek, v nichž hospodaří:

„Podmínky pro pěstování: Zahrada v obci, s nadm. výškou 475 m n. m., mírný jižní svah bez závětrí, nově založená zahrada (2. rok), půda narušená, hlinito-písčítá, mulčovaná v roce 2016 slámou, v r. 2017 bez mulče pro enormní přemnožení slimáků.“

Okurka Od Hornádu – cornišon – přímý výsev po 15. 5., napadeno slimáky, přežily dvě rostliny, ty ponechány na semeno. Každá po 1 velké okurce.



Odrůda Bučkovec I z moravsko-slovenského pomezí přinesla vysoký výnos i v jižních Čechách.

Fazol keříčkový Bučkovec I – předpěstováno v sadbovači, umístěno začátkem června na nerytý záhon, který byl v loňském roce zakryt koňským hnojem. Vrstva stažena – škody od slimáků minimální, výnos veliký +-1,5 kg. Chuť výborná, připomíná nám velkou bílou fazoli, máslová.

Kukuřice cukrová Sachara – předpěstováno v sadbovači, 2 semena na buňku, vysázena na nerytý záhon, který v loňském roce zamulčován koňským hnojem. Vrstva mulče stažena, vysázeno začátkem června spolu s dýní a tyčkovou fazolí. Kukuřice dozrála a na semena sklízena koncem září. Většinou 1 palice na rostlinu, občas 2 malé, ale ty nevytvořily semena v celé délce klasu. Izolace dodržena... Chuť vařené kukuřice výborná.

Topolovka červená Vršovice – přímý výsev, napadeno slimáky, přesto 1 silná rostlina, 3 slabší, příští rok by mohla být semena.

Fazol keříčkový Vojákové - přímý výsev po 15. 5., napadeno slimáky, nakonec dobrý výnos +-1 kg, sběr září, zatím neochutnáno.

Lagenárie kalebasa Lopó, předpěstováno v sadbovači, vysázeno začátkem června, napadeno slimáky, později pošlapáno



Rajče Dívčí prs se díky Gengelu vrací opět na naše moravské a české zahrádky.

kachnami indických běžců, vykvetlo, ale nestihlo dozrát, nemám semena.“

Ve zprávě stojí za zmínku z obecných pěstitelských postupů opuštění mulčování pro silné napadení slimáky i dobrý výnos keříčkové odrůdy fazolí Bučkovec I. Tu hodnotili jako výnosnou dříve i jiní semenáři, a tak lze Bučkovec I, jako původní odrůdu z moravsko-slovenského pomezí, doporučit i dalším pěstitelům. Také oblíbené Vojákové zde poskytly slušný výnos (v tomto případě váhově vyjádřený sklizní přibližně kilogramu fazolí), zatímco teplomilná lagenárie dozrát nestihla.

...každá rostlinka cca 4–5 plodů velikosti velkého melounu

Na východní Moravě, v Brumově-Bylnici, se do pěstování a semenaření mnoha odrůd z Gengelu pustil pan M. Šenkeřík se svou přítelkyní p. Haničincovou. Z jejího rukou psaného listu vyberme několik výstižných postřehů k různým druhům a začněme rajčaty:

„Rajče Dívčí prs – velmi chutné plody velkých bujných tvarů, dozrávaly brzy, při větších deštích hodně praskaly. Zálivka občasná, hnojeno jíchou z kopřiv a kostivalu 1 x za 2 týdny (platí u všech rajčat).“

Rajče Olomoucké nízké – spoustu plodů, středně velké plody, odolné proti praskání, nepotřebovalo podporu...

Dýně olejná (Žďár) pěstována s okurkou od kuchařky Nataši, zálivka minimální, hodně kompostu, každá rostlinka cca 4–5 plodů velikosti velkého melounu. Semínka výborná, dužina vhodná k vaření. Opylena uměle.“

Jak uvedeno, dali se u olejné dýně brumovští pěstitelé odvážně i do umělého opylování. U dýně se ruční opylování daří dobře, s velkými tykvoými květy se snadno pracuje. Před vlastním opylováním je třeba květy uzavřít, zaizolovat již předchozího dne navečer. Po ránu, po obejití rosy, přenášíme pyl z několika samčích ➡



Květy tykve olejné mohou opylovat nejen včely, ale i ruce domácích semenářů.

➤ květů na jeden samičí květ jiné rostliny. Ten po opylení opět zalepíme páskou, uzavřeme kolíčkem či jinak zabezpečíme tak, aby do něho včely či další opylovači neměli přístup. Vždy si opylovatelný květ označíme, abychom později rozoznali, který ze to květ a následně plod byl opylován a který ne.

Pokračujeme ale již opět výčtem odrůdových zkušeností z Brumova Bylnice:

„Fazol Kanárek Bílé Karpaty – velká výnosnost, dařilo se výborně, hodně se plázil, měl hodně kompostu, zálivka středně.“

Cibule Kotké hagyma – zálivka minimálně, vysazena v hrůbkovém záhonu, dařilo se jí dobře, chuťově výborná, v každém trsu cca 5 cibulek.

Okurka od Kuchařky Nataši – rostla na slunném stanovišti, téměř bez zálivky, hodně kompostu. Velké plody, slupka později tvrdá a hořká, výborné na kvašáky. Plodů málo.

Brambor Bojar – výnosnost stř. velká. Netrpěla na plíseň ani na mandelinku, vyšší obsah škrobu.“

Také u nás na Gengelu se brambor Bojar s plísní dobře vyrovnává, na rozdíl od některých jiných odrůd a přináší stálý, do stálý výnos a vysoký obsah škrobu patří ke staré červenoslupské odrůdě brambor Bojar.

stí vysoký výnos. Dužina této staré odrůdy, která byla povolena do pěstování už v roce 1946, je světlá, rozvářivá, s vysokým podílem škrobu. Pěstována byla dříve právě jako odrůda pro získávání škrobu. V domácnosti ji využijeme zejména tam, kde potřebujeme moučnaté brambory, například do bramborového těsta.

...velmi plodná, chutná syrová i tepelně upravená a nakládaná...

Mezi často vracenými sortami se objevuje také oblíbená paprika Severka. Papriku Severku, spolu s lebedou zahradní Brněnskou červenou, úspěšně pěstoval i pan K. Cerman, a to v podhůří Krkonoš. Severka jako stará odrůda byla podle literatury

vyšlechtěna pro severní oblasti, kde jde ještě vůbec paprika venku pěstovat. Cerman o ní napsal následující slova:

„Předpěstována za jižním oknem, ven vysazena 25. května 2017 cca 20 cm vysoké rostliny, často již s květem, umístěna před jižní stěnu garáže bez další ochrany, plody sklizeny od 15.7. v botanické zralosti, velmi plodná, chutná syrová i tepelně

upravená a nakládaná. Plodí dosud (zpráva dorazila 27. 10. 2017 – pozn redakce) přikryta netkanou textilií. Izolace ano.“

Lebeda zahradní Brněnská červená: Vyseta v pol. dubna mezi řádky řepy krmné, vzešla cca 1/3 semen, vývoj překotně rychlý, v srpnu výška jednotlivých rostlin přes 2 m, cca 1/2 rostlin zelenolistých (vyřazeny). Listy sklizeny odspodu, chutné na špenát.“

Rychlý růst je za příznivých podmínek pro zahradní lebedu typický, pěstitel správně u této odrůdy vyřadil ze semenářství zelenolisté rostliny, neodpovídající vzhledu a popisu odrůdy. Dobře také u Severky uvedl, že byla dodržena izolace, protože u papriky je možnost křížení s jinou odrůdou.

Černuchy jsou ve vývoji poněkud opožděné

Na závěr se ještě jednou vraťme k fazolím Vojákovým, kterými jsme úryvky v dnešním čísle e-Bio začínali. Uvedme



Dýně olejná Žďár tvoří dlouhé plazivé výhonky a velké plody.

si část tentokrát již na počítači napsaného dopisu pana J. Nováka z Kroměříže, který spolu s Vojákovými vysel také rodné gengelské keříčkové fazolové odrůdy Stará Bělá a Černuchy:

„...Fazole jsem nechal 24 hodin nabobtnat ve vodě a následující den (7. 5. 2017) vyséval klasickým způsobem po 2 semenech do každého důlku. Mezi jednot-



Stálý výnos a vysoký obsah škrobu patří ke staré červenoslupské odrůdě brambor Bojar.

► *livými záhony s odrůdami jsem ponechal vzdálenost 5–10 m abych zajistil, že nedojde ke sprášení, byť je u tohoto druhu nepravděpodobné. První rostliny – vojákové – se objevily 16. 5. a následující den vyrostly i první exempláře staré bělé a černuch. Kolem 16. 6. a v následujících dnech všechny tři odrůdy nasadily na květ a 10. 7. už mají první lusky. Černuchy jsou ve vývoji poněkud opožděné, mají málo květů a lusků. Ukázalo se, že stanoviště jsem pro ně zvolil nevhodně – je přistíněné od sousedních ovocných stromů. První zralý lusk se objevuje 25. 7. na vojákových – obsahuje 4 semena. 9. 8. jsou vojákové už téměř sklizené (1. vlna lusků), stará bělá pozvolna dozrává, černuchy mají první zralý lusk. 20. 8. jsou vojákové kompletně sklizeny (dohromady 755 g suchých semen + odhadem 100 g semen, která jsem rozdál sousedům a přátelům). Stará bělá poskytla celkem 500 g suchých semen a černuchy pouze zhruba 100 ks semen.*

Ke kulinářskému zpracování jsem dosud nepřistoupil. V následující sezóně zejména



Při domácím osivaření dbáme na výběr: např. u červenolisté odrůdy lebedy zahradní Brněnské červené vyřadíme ze semenaření rostliny se zelenými listy. Nevychodí je ovšem na kompost, ale v domácnosti využijeme na výborný lebedový špenát.



napravím pěstitelskou chybu s černuchami a budu nadále pěstovat (kromě několika dalších) všechny tři odrůdy od Vás...

Z dopisů pěstitelů gengelských odrůd vybral

P. Dostálek

FOTO – Petr Dostálek a archiv Gengelu

GABRETA A JEJÍ BRATŘI

V e spolupráci se zahradou patrimoniálních rostlin Alenor (uchovatel A.L. 384 33) jsme v listopadu 2017 zařadili do nabídky Gengelu pro veřejnost také staré a krajové odrůdy červeného a bílého rybízu. Sbíрка historických odrůd rybízu Alenoru, z níž nabízené sorty pocházejí, je výsledkem dlouholetého průzkumu opuštěných šumavských rozvalin a obsahuje také mnoho dalších starých odrůd rybízů střední a západní Evropy.

Červené i bílé odrůdy z alenorského výběru rybízů jsou vhodné jak do teplých nížin, tak do drsnějších poloh podhůří. Představme si podrobněji několik nově zařazených rybízů, a to zejména jejich popisy z Alenoru.

Mohutná Gabreta

Dosud prakticky neznámou krajovou odrůdou je Gabreta (podrobněji o nález Gabrety viz článek Gabreta vzkříšená ze sutin zapomnění v Bio č. 4/2015. Je nejčastějším šumavským rybízem, který dosud zůstává obestřen ještě mnoha záhadami a nezodpovězenými otázkami. Jeho vlastnosti jsou: silný a vzpřímený keř, který roste pomalu, až do výšky dvou metrů. Na rozdíl od většiny odrůd mu omlazující sestřih neprospívá a s nadsázkou lze říct, že čím je starší a vyšší, tím více plodí delší hrozny a větší bobule. Špatně se řízkuje, lépe hříží. Je nejtmavší a nejkyselejší ze všech kultivarů, které známe; kvůli tomu



Šumavská Gabreta má velmi tmavě červené a kyselé bobule.



V kuchyni můžeme papriku Severku využít výborně i na plnění plodů.

GABRETA A JEJÍ BRATŘI

➤ možná zůstává často v zahrádkách nedotčený. Ale se stejnou váhou cukru (více než u ‚Holandského červeného‘), je z něj i bez dodatku pektinu výborné želé nádherné rubínové barvy. Dost šťavnatý je i na víno.

Sladká beruška

Opakem kyselé Gabrety je sladoučká beruška neboli francouzsky Pernette. Klon pochází z bývalé vesnice Cudrovice = Zuderschlag (kód Alenoru riru AL38) a má mimořádné pěstitelské vlastnosti: je silný,



Pozdní kvetení odrůdy Radost, nalezené Alenorem v nadmořské výšce 907 m n. m., je výhodou pro horské oblasti, protože ji chrání před zmrznutím květů.



odolný, řízky se snadno zakořeňují a rychle rostou. Bobule jsou sice menší, ale náramně sladké a lahodné, na úrovni odrůd ‚Pomona‘ nebo ‚Karlštejský červený‘. Čerstvý je pochoutka, škoda ho vařit.

Slzovitý ze Záblatí

Zajímavý svým tvarem bobulí je Slzovitý ze Záblatí. Jeho bobule zpravidla nejsou kulovitě tvaru, jak bychom u rybízu očekávali, ale mají slzovitý (či kapkovitý) tvar. Pomocí biometrického vyměřování bylo určeno, že jde o kultivar ‚Rondom‘. Ten byl došlechtěn v r. 1949 v Holandsku a uveden do českého sortimentu v 60. letech. Slzovitý ze Záblatí má bujný zdravý růst a obrovský výnos i v podhůří (zahradá Alenoru je v nadmořské výšce 670 m n. m.) – větve poléhají pod vahou plodů a potřebují v červnu oporu. Holandsky ‚rondom‘ znamená ‚kolem dokola‘ a popisuje mohutné hrozny hustě obložené bobulemi kolem dokola, zatímco většina rybízů má hrozny jednostranné a méně husté. Hrozny jsou těžké a dají se rychle sklízet. Rondom je ‚masitý‘, málo šťavnatý, nehodí se tedy na moštování, ale je bezproblémový na želé, tuhne bez dodatku pektinu. Průměrně sladký, málo aromatický, je lepší v želé než čerstvý. Patří mezi nejvíce doporučitelné starší kultivary pro svou odolnost a výnos.

Radost pro horské oblasti

Ze sudetské rozvaliny Na Radosti nad Vimperkem (Šumava, 907 m n. m.) pochází kultivar nazvaný Radost, který ve sbírce Alenoru nese kód riru 044. Radost tvoří vysoký, vzpřímený, bujný keř, jenž drží listy až do podzimu a kvete poměrně pozdě: je tedy ideální pro (pod)horské oblasti. Je navíc velmi plodný. Bobule jsou velké, průměrně šťavnaté, světlejší a méně kyselé než ‚Gabreta‘ a želé tuhne bez dodatku pektinu. Pravděpodobně se botanicky jed-

Odrůda Pernette, nalezená v zaniklé vsi Cudrovice, má menší, ale sladoučké bobulky.



Slzovitý ze Záblatí má vysoký výnos a osvědčil se již i dalším pěstitelům.

ná o troj-druhový kříženec Ribes petraeum x spicatum x vulgare. Nabízený je jak pro své vynikající pěstitelské vlastnosti, tak pro svou historickou hodnotu.

Růžový před okny

Doplňkem bohaté nabídky alenorských patrimoniálních rybízů je valašská rodinná odrůda rybízu nazvaná Růžový před okny, která v rámci Gengelu nese kód RIB001.

Růžový před okny je pěstován více než 50 let na Valašsku. Keř má zdravý růst, je odolný, bobule jsou růžové barvy. Je vděčný za občasné přihnojení kompostem a ostříhání starých větví. V domácnosti se používá na přímý konzum, na pečení buchet na plechu i na výrobu marmelády či džemu ve směsi s červeným rybízem. Podle srovnání v zahradě Alenoru jde u Růžového před okny o starou odrůdu ‚Holandský Růžový‘, známou již v 19. století. Přesněji jde o jeden z jejích klonů, tj. vegetativně množených podob. Oproti jiným klasickým odrůdám růžových rybízů, kterých je ostatně málo, (‚Gloire des Sablons‘ – česky občas ‚Perlový Žiháný‘ – a jeho možný dvojník ‚Šampaňský Růžový‘, holandský ‚Rosalinn‘ a jeho rakouský dvojník ‚Karíntský Růžový‘ – oba mutace od ‚Herros‘) se ‚Holandský Růžový‘ od nich liší mimo jiné znaky na hroznu a rybízových bobulích. Krásně viditelný rozdíl je pokožka jader. U této sorty je růžová, často i sytější, natolik, že hlavní růžové vybarvení není ve slupce a vůbec ne v dužině, ale jsou to růžová jádra viditelná jako lampičky v průhledné bobuli.

Z praktického kuchařského pohledu je zajímavé, že ‚Holandský Růžový‘ je jediný růžový rybíz, který ztuhne do želé jako červené rybízy bez dodatku pektinu, zatímco ostatní růžové jako všechny bílé neztuhnou. Tato vlastnost byla na zahradě Alenoru zjištěna u jiného klonu ‚Holandského růžového‘ (klon Alenoru riru 62 od švýcarské organizace Pro specie rara).

pd
FOTO – Pascal Kissling