



Ročník 22 ● březen–duben  
vychází elektronicky  
dvouměsíčně  
Zasílání 33 Kč číslo

Chřest v zahradě a v kuchyni

Z Biofachu 2018

Studenti a biopotravinu

Rozsévač a dotek jeho ruky

Nové netradiční odrůdy

„Karlštejnský červený“

*Talovín zimní, – redakce bio*

Budou přijaty nové organismy? ..2
Evropská bioměsta a IFOAM EU spojují síly ..2
Počet zubrů v Česku překročil hranici sto kusů ..2
Po Velikonocích opět uklídíme ..2
Středočeský ekofestival ..2
Nejčastější chyby při třídění odpadu ..2

## K EKOLOGII

Půda plná pesticidů... ..3
Příručka o melioracích a zpevňujících funkcích dřeva ..3

## BIOPOTRAVINY

Bartákov hrnc (ročník 26.) ..3
České biopotravin k ochutnání na mezinárodním veletrhu ..4
Dvě novinky pro milovníky LATTE 5
Projekt Učíme se vařit bio propojuje budoucí kuchaře se světem biopotravin ..6-7
Projekt Bio v regionu zavítá do dalších krajů ..8-9
Pozvánky a nová metodika: Faremní zpracování ovoce a zeleniny ..9
Farma Škarkovi z Černíče ..10-11

## BIOSPOTŘEBITEL

Velikonoce za dveřmi ..12
Chřest v zahradě i v kuchyni Pavly Momčilové ..13-15
Jaro a pústy ..16
Malé pozvání ke kuchtě s jarními bylinkami ..přídavek
Kaše i bezpečkové směsi v novém designu ..přídavek

## EKOZAHRAADA

Otázky autory knihy Zelenina ze zahrady pro... ..17-18
--

## EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ

Jak se hospodaří v Irsku ..19-20
Kouzlo historické techniky ..20
Produkty českých ekozemědělců na festivalu Evolution ..21
Odborný kongres na Biofachu ..22-24
Knižní novinky ..24
Šetrná likvidace šatních a potravinových molů ..25

## ZPRAVODAJ BIODIVERZITY

Rozsévač a dotek jeho ruky ..1-3
Čerešnickové rajče, paprika Břeclavská s rypáčkem, Salát dědy a další odrůdové přírůstky ..3-5
Zlatý rekord ještě jednou ..5
Skliželi jsme plody katalogového vzhledu ..6-8
Biodiverzitní drobníčky ..8
Karštejský Červený – první šlechtění v mladém Československu ..9-12
... Nejstarší výhony tříleté, ale kořeny i staleté ..12
Domácí osivo salátu Hanácký letní a jeho vyčištění ..13-14

BIOOBCHODY, KNIHOVNA, INZERCE ..26-28
---------------------------------------

## Budou přijaty nové organismy?

Zcela mimo zájem médií byla v lednu letošního roku zahájena ostrá diskuze nad legislativním zařazením nových šlechtitelských technik.

Organismy získané novými metodami jako je CRISPR či TALENs, při kterých nedochází k přenosu cizího genu do genomu, by tak nemusely procházet přísnými regulačními úkony jako transgenní organismy. Přestože se jedná o geneticky modifikované organismy, platila by na ně stejná výjimka, jako tomu je dnes u organismů vzniklých mechanickou nebo chemickou mutagenézí. Stanovisko, které Evropskému soudnímu dvoru doporučil jeho Generální advokát, může mít výrazný dopad na budoucí rozvoj biotechnologií v Evropě či dostupnost GMO free produkce. Více o celé problematice si můžete přečíst v samostatném článku <http://www.ctpez.cz/cz/clanky/na-nove-metody-genetickeho-inzenvrstvi-by-se-nemusela-vztahovat-prisna-pravidla-posuzovani-jako-na-organismy-vznikle>.

## Evropská „bioměsta“ a IFOAM EU spojují síly

Spojují síly k naplnění ambiciózního cíle „Bio na každém stole do roku 2030“. Zástupci 8 evropských měst (Paříž a Correns – FR, Norimberk a Lauf – GER, Vídeň a Seeham – A, Växjö – SW a Poreč – CR) a IFOAM EU podepsali během Biofachu 2018 Memorandum o porozumění coby základ budoucí spolupráce při vytváření férových, environmentálně uvědomělých, zdravých a ohleduplných zemědělsko-potravinářských systémů. Spolupráce je deklarována při vyjednávání budoucích společných zemědělských politik EU, regionálních a lokálních dodavatelských řetězcích a v přístupu k půdě pro nové ekozemědělce. Více informací zde:

<http://www.ifoam-eu.org/en/news/2018/02/15/press-release-organic-cities-ifoam-eu-join-forces-bring-organic-every-table-europe>

## Počet zubrů v Česku překročil hranici sto kusů

Početní stavy ohrožených zubrů evropských v českých chovech dál rostou. Loni jejich počet poprvé v novodobé historii překročil symbolickou hranici sto kusů. „V českých chovech žilo k poslednímu dni roku 2017 celkem 106 zubrů,“ upřesnil Dalibor Dostál, ředitel ochranné společnosti Česká krajina, která je v tuzemsku regionální kanceláří mezinárodní organizace European Bison Conservation Center (EBCC). Největ-

Vážení čtenáři Bio,

v druhém čísle letošního roku přinášíme opět další Zpravodaj biodiverzity a informace o dění ve světě biopotravin a ekologického zemědělství. V teplém lednu i únoru jsme úvodním snímkem lákali jaro, ale to se v březnu zadrželo. Doufáme, že o svátcích už nám bude hej. Pěkné jaro přeje  
Vaše redakce

ší stádo zubrů se nachází v oboře Židlov, kde je chovají Vojenské lesy a statky. Také stádo v Židlově by letos mělo, na základě doporučení koordinátorů Mezinárodní plemenné knihy, přejít do polodivokého režimu.

## Po Velikonocích opět uklídíme

Dnem „D“, kdy se v rámci kampaně Uklidme svět, uklídíme Česko bude uklízet v celé republice, je letos sobota 7. dubna. Uklízet nepořádek v přírodě, městech a obcích je však možné i v jiných termínech. Důležité je, se co nejdříve přihlásit na [www.UklidmeCesko.cz](http://www.UklidmeCesko.cz).

Přípravy dalšího ročníku celorepublikové úklidové akce Uklidme svět, uklídíme Česko jsou v plném proudu. Do jejího uskutečnění v sobotu 7. dubna na webových stránkách projektu postupně přibývají zaregistrovaní organizátoři místních úklidů a dobrovolníci, kteří se první dubnovou sobotu společně vydají do boje proti černým skládkám a nepořádku ve svém okolí.



## Nejčastější chyby při třídění odpadu

V barevných nádobách na separovaný odpad často končí i odpad, který do nich nepatří. K nejčastějším omylům při recyklaci patří třídění plat od vajec, krabic od pizzy nebo papírových kapesníků. Nejen Pražanům dokážou pořádně zamotat hlavu i produkty ze specifických materiálů, mezi které se řadí polystyren, tlakové obaly od sprejů, zrcadla nebo vysloužilé pneumatiky. Následující manuál napoví, jak se vyvarovat nejčastějších přehmatů.

Není papír jako papír – „Plata od vajec, role toaletního papíru jsou na našich třídících linkách ručně vyřazovány z další recyklace a směřují rovnou do spalovny. Všechny tyto produkty jsou vyrobeny již z tolikrát recyklovaného papíru, že vyrobit z něj nový už nelze. Proto by odpad z těchto produktů měl končit v popelnících,“ říká tiskový mluvčí Pražských služeb Radim Mana. Další chybou je třídění příliš znečištěného papíru. Typicky se jedná o použité papírové kapesníčky nebo masné krabice od pizzy. Naopak obálka s foliovým okénkem do papíru patří. Stejně tak časopisy a magazíny z kvalitního papíru.

Polystyren vyhazujte do žlutého kontejneru - Polystyrenové termoobaly nebo výplně krabic spotřební elektroniky mají své místo v nádobách na plast. „Výjimku tvoří pouze polystyren fungující jako stavební izolace. Pokud je od omítky nebo jinak chemicky znečištěný, jde o stavební odpad, který by měl končit ve sběrných dvorech. To samé se týká i nádobek od sprejů a vysloužilých pneumatik,“ upřesňuje dále Mana. ➔



Jak třídit odpady, vědí dobře děti ze Základní školy Habrmannova v Hradci Králové. FOTO – redakce Bio

➔ odběru. Ta se týká výrobců, distributorů i koncových prodejců. Odložení starých a ojetých pneumatik v některém ze sběrných dvorů je pro řidiče alternativním řešením.

V nejbližším sběrném dvoře by měl končit i **nadměrný odpad, stavební suť, sportřebiče či vybavení domácností**. Pohodit odpad vedle popelnice není řešení, navíc jde o přestupek, který může hlavní město potrestat až padesáti tisícovou pokutou

## Půda je plná pesticidů, i těch léta zakázaných. Škodlivé látky jsou ve vodě

Na 51 % sledovaných půd obsahovalo pět a více pesticidů, 36 % pak minimálně tři látky v nadlimitní koncentraci. Podle Ministerstva zemědělství chybí pravidelný monitoring zaměřený na rizika, která pesticidy přinášejí.

„Systematické měření kvality vody je oblastí, v níž máme v České republice stále velké rezervy,“ upozorňuje Miroslav Maňásek ze společnosti Aquarex Waterprofit, která se zaměřuje právě na řešení v oblasti úpravy a filtrace vody a na optimalizaci vodního cyklu.

Přestože je nebezpečí spojené s jejich užíváním dlouhodobě dobře známé, je česká zemědělská půda plná pesticidů. Zjistili to experti z Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity. Ministerstvo zemědělství chce v nejbližší době více informovat (širokou i odbornou veřejnost) o tom, jak mohou jednotlivé látky poškozovat zdraví lidí, a zaměřit se na ochranu vody, do které se škodliviny z půdy rovněž dostávají, či snižovat rizika pro životní prostředí.

Odborníci z Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity zkoumali v uplynulých letech vzorky ze 75 lokalit v celé republice – a 51 % sledovaných půd obsahovalo pět a více pesticidů, 36 % pak minimálně tři látky v nadlimitní koncentraci. Byly mezi nimi i škodliviny, které jsou už několik let zakázané: simazin a atrazin. Experti zdůraznili, že koncentrace látek, které se používají například pro hubení rostlinných a živočišných škůdců a k ochraně rostlin, by se měly kontrolovat pravidelně.

Také Ministerstvo zemědělství ve svém akčním plánu k bezpečnému používání pesticidů pro roky 2018 – 2022 konstatuje, že v České republice momentálně chybí pravidelný monitoring zaměřený na rizika, která pesticidy přinášejí. Ty se přitom nedostávají „pouze“ do potravin, které jsou vypěstované ve znečištěné půdě, ale i do povrchových a podzemních zdrojů pitné vody. „Systematické měření kvality vody je oblastí, v níž máme v České republice stále velké rezervy, a to jak v průmyslové výrobě, tak v zemědělství. Bez pravidelného a kvalitního monitorování však nelze globální problém znečištění vody řešit,“ upozorňuje Miroslav Maňásek ze společnosti Aquarex Waterprofit, která se zaměřuje právě na řešení v oblasti úpravy a filtrace vody a na optimalizaci vodního cyklu.

## Skla a zrcadla

– Největším chybou při třídění skla je automatické vyhazování okenních tabulí do čírého skla. Tabule jsou větší barevné. Vidět to je vždy na lomu nebo na hraně skla. „V nádobách na sklo by v žádném případě neměly končit zrcadla, střepy z keramiky nebo autoskla,“ dodá-

vá závěrem Radim Mana.

**Hnědé a šedé odpadní nádoby** – na sběr kovového odpadu zatím nepatří ke standardnímu vybavení kontejnerových stání. Přesto jde o rozšiřující se službu.

**Nádoby na kov** se postupně objevují na stále více místech v metropoli. Kontejner je určen zejména pro sběr prázdných nápojových ple-

chovek, ale je možné do něj odložit i prázdné konzervy, tuby, kovové uzávěry nebo víčka. Svoz bioodpadu si může objednat každý Pražan jako komerční službu Pražských služeb.

## Příručka o melioračních a zpevňujících funkcích dřevin může přispět ke stabilnějším lesům

Zprostředkovat objektivní pohled na působení lesních dřevin na půdu a na jejich zpevňující funkci a přispět tak k tvorbě stabilnějších porostních směrů a k péči o půdní prostředí, je cílem nové metodiky pro vlastníky a správce lesa. Publikace shrnuje domácí i zahraniční poznatky o melioračním a zpevňujícím působení lesních dřevin a doplňuje je novými zjištěními. Metodika je volně ke stažení na stránkách VÚLHM: [http://www.vulhm.cz/sites/File/vydavatelstva\\_cinnost/lesnický\\_průvodce/LP\\_7\\_2017.pdf](http://www.vulhm.cz/sites/File/vydavatelstva_cinnost/lesnický_průvodce/LP_7_2017.pdf)

## 26. ročník BARTÁKŮV HRNEC

Nejlepším ekozemědělcem za rok 2017 vyhláší správní rada NFBH Ekostatek Vlkanec

**Předávání Bartákova hrnce a den otevřených vrat na Ekostatku Vlkanec 26. května 2018**

Bartákův hrnec poputuje do Vlkanče, kde setrvá rok. Organizace předávání v následujícím harmonogramu:

**10 – 11 h. Příjezd hostů**  
**11 h. Předání Bartákova hrnce**  
**12 h. Ochutnávka výrobků, občerstvení a prodej**

**Od 13 h. - Den otevřených vrat (vstup zdarma) – prohlídka hospodářství, přednáška o bylinách a zavařování.**

V místě bude možnost nakoupit na malém farmářském tržišti (kozí výrobky, víno, sadbu bylin a další). Ukázková bylinková zahrada. Občerstvení masité, bezmasé, slané i sladké. Pivo, víno, čaj i limonády.

Podrobnosti a novinky na: <http://www.ekostatek.cz/>



Diana a Stanislav na předloňském Biostylu.

# České biopotravin k ochutnání na mezinárodním veletrhu

**BIOFACH2018**  
into organic

**N**ejvětší evropský veletrh bioproduktů BIOFACH 2018 začal 14. února v německém Norimberku. A nechyběli zde ani čeští ekologičtí zemědělci a producenti biopotravin. O pozornost mezinárodní publika se ucházeli jak vystavovatelé, tak samotné výrobky, které je možno v českém stánku ochutnat.

„PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců propaguje české biopotravin při mezinárodních jednáních a všech dalších akcích, kterých se účastníme, v tom BIOFACH není výjimkou,“ uvedla **Kateřina Urbánková**, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců. Tyto biopotravin pocházejí především od tuzemských faremních zpracovatelů a většina z nich jsou členové PRO-BIO Svazu z celé České republiky. Při jednání o možnostech obchodní spolupráce mezi zúčastněnými subjekty budou k zakousnutí třeba sterilované patizony od Bio Verich, které byly oceněny v soutěži Česká biopotravina 2017 nebo Černíkovické okurky či beraní rohy od Ing. Miloše Kurky (oceněné v soutěži Česká biopotravina v předešlých ročnících).

K ochutnání byly také biosýry – z farmy Amalthea HVOZD a Bílých Karpat. „Vybírali jsme producenty, kteří byli v minulosti oceněni v různých soutěžích. O kvalitě jejich produkce tedy nelze pochybovat,“ řekla Kateřina Urbánková.

Pro návštěvníky české národní expozice, kteří raději upřednostňují masné výrobky, pak organizátoři nachystali saskovské klobásky a Třhanou paštiku z přeštitku, biotlačenku nebo třeba kančí biolovečák.

Všechny uvedené výrobky pocházejí z Vysočiny, kde je vyrábí Biofarma Sasov u Jihlavy.

Samozřejmě je také každoroční účast členů PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců mezi veletržními vystavovateli. Své výrobky na Biofachu představilo sedm členů svazu. Jsou jimi společnosti České ghičko, s. r. o.,



Stánek PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců

FOTO – Svaz



Firma Bio Verich vystavovala sterilované biopatizony s titulem Česká biopotravina roku 2017 a další produkty.

Extrudo Bečice, s.r.o., HOPI POPI, a.s., Javorník-CZ, s.r.o., Vinné sklepy Kutná Hora, s.r.o., COUNTRY LIFE, s. r. o., a SUNFOOD, s.r.o.

Kateřina Urbánková, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců je přesvědčena, že účast českých bioproducentů na tomto veletrhu přináší nejen nové obchody, ale také impulzy pro rozvoj tuzemské bioprodukce. Proto také na veletrh zamířila řada obchodníků z celé České republiky, aby načerpali inspiraci a včas pochytily nové trendy.

**PRO-BIO Svaz EZ**  
FOTO – Pavla Momčilová



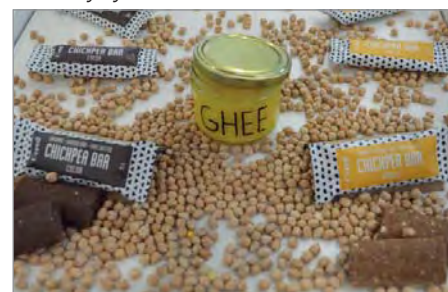
Veganské potraviny měly na Biofachu velký prostor.



Sýry z ekofarmy Javorník ze Štítné nad Vláří chutnaly výborně.



Horňácká farma z Hrubé Vrbky umí pěstovat, ale také zpracovávat vlastní zeleninu a ovoce.



České ghičko získává oblibu spotřebitelů.



## Pro milovníky LATTE připravil SONNENTOR další dvě skvělé novinky

Výrobce bylinných biočajů a bio-koření SONNENTOR představil na Biofachu svým zákazníkům další dvě novinky z řady Latte. Jednou z nich je směs koření k přípravě nápoje Kardamom Latte, tou druhou pak Červená řepa Latte. Novinky mohli ochutnat zákazníci i na pražské výstavě Biostyl – Evolution.

Jihomoravská společnost, která je předním zpracovatelem bylin a koření z ekologického zemědělství, tak navazuje na trend loňského oblíbeného Kurkuma Latte neboli zlatého mléka. Jde o směs vybraných koření k přípravě nápoje. V případě Červená řepa Latte je hlavní složkou všeobecně prospěšná červená řepa, u Kardamom Latte a Kurkuma Latte zase vyšší podíl těchto prohřívajících koření. Jednoduše stačí směs zalít horkým mlékem příp. rostlinným mlékem, a tak si připravit nápoj pro dobrý start do všedního dne. „Neustále vymýšlíme nové receptury, jejichž základem jsou kvalitní suroviny.



Jsme rádi, že máme pozitivní ohlasy od našich zákazníků, že jim naše čaje, směsi koření i novinky z řady Latte chutnají,“ říká **Kamila Šťastná** z marketingu společnosti SONNENTOR.

Firma s více než pětadvacetiletou tradicí nedávno představila na největším světovém veletrhu biopotravin a biokosmetiky BIOFACH 2018 v Norimberku kromě Latte novinek také novou řadu čajů nazvanou Šťěstí je... Jedná se o pět nových čajů se zajímavými recepturami z různých bylinek a koření, které představují soulad těla i duše. Ochutnat je tak možné třeba čaj s názvem Šťěstí je ... Být ženou nebo Šťěstí je ... Objevit svobodu. Na těchto čajích je zároveň poutavý i nový barevný design etiket, který přináší změnu oproti tradičnímu designu produktů SONNENTOR.

„Těší nás, že jak přímo naši zákazníci, tak naše partnerské prodejny, projeví o všechny naše novinky okamžitě velký zájem. Kompletní sortiment je k dostání v prodejnách zdravé výživy, v obchodech s dárkovými předměty, a kromě SONNENTOR e-shopu také ve vlastních SONNENTOR prodejnách v Praze v Jindřichské 20, v Brně na Šilingrově náměstí, nebo v naší prodejně v Čejkovicích,“ doplňuje vedoucí obchodu společnosti SONNENTOR **Václav Dvořák**.

Další letošní čajovou novinkou je bylinný čaj s ovocem Veselé Velikonoce. Jak sám název prozrazuje, blíží se čas svátků jara a probíhá doba očistných kúr. Je to lahodná čajová směs pro příjemné chvíle u šálky čaje s přáteli, nebo jako dárek. SONNENTOR pořádala v neděli 18. března již tradiční akci pro širokou veřejnost s názvem Předvelikonoční jarmark s moravskými pašijemi **Vítí Marčíka**, na akci zval **Josef Dvořáček**, jednatel společnosti SONNENTOR.

### Akce nachystané v Čejkovicích:

- Pro 1. 5. a 8. 5. Sluneční máj s oslavou Dne matek, 26. 6. Sluneční bylinkobraní, 28. a 29. 7. Raráškových prázdninový víkend, 2. 9. Čejkovické bylinkové slavnosti, 1. a 2. 12. Sluneční adventní mikulášský víkend.

**Sonnentor**

FOTO – Pavla Momčilová



Z Biofachu: Ke kutnohorským vínům patří sýry...



Poctivý kváskový 100 % žitný chléb v mnoha variantách, vyráběný tradičními řemeslnými postupy s využitím nejmodernější technologie pečení, která minimalizuje vznik takzvaných provozních kontaminantů, nabídla na Biofachu k ochutnání Koláčkova pekárna.

# Projekt „UČÍME SE VAŘIT BIO“ propojuje budoucí kuchaře se světem biopotravin

Používání lokálních surovin, navíc s ohledem na sezónnost, je dnes považováno za základ moderní gastronomie. Dáte-li navíc přednost bioproduktům, získáte nejen kvalitní surovinu, ale zároveň podpoříte producenty, kteří dali přednost přirozenému způsobu pěstování plodin a chovu zvířat bez negativních vlivů na životní prostředí.

Zájem o lokální biopotraviny je stále na vzestupu. Veřejnost se více zajímá o kvalitu a původ potravin, o samotný proces jejich výroby, a také o způsoby, jak podpořit lokální zemědělskou produkci. Mnohdy však chybí potřebné informace. Právě z tohoto důvodu vznikl projekt „Učíme se vařit bio“, jehož cílem je zvýšit informovanost o biopotravinách, jejich zpracování a dostupnosti v ČR.

Projekt navázal na podobný projekt Bio v regionu, který je organizován na odborných středních školách napříč regiony ČR od roku 2016. Cílem je na studenty a pedagogy středních odborných škol gastronomického zaměření v hlavním městě Praha a běží od srpna 2017 do konce roku 2018.

Na vybraných školách se uskuteční vždy blok tří aktivit zaměřených na zvýšení povědomí o ekologickém zemědělství a lokální bioprodukcii. Do projektu jsou zapojeny: Střední škola hotelnictví a gastronomie SČMSD Praha, s. r. o., v Klánovicích, Střední odborné učiliště gastronomie v Malešicích, Hotelová škola na Praze 10 a Střední škola gastronomická a hotelová, s. r. o., na Praze 4.

Na školách proběhnou informační semináře o ekologickém zemědělství a biopotravinách, jejichž součástí je i praktická část ve formě vaření z biosurovin. Studenti si pod vedením profesionálních kuchařů vyzkouší přípravu různých kulinářských pokrmů. Odpoledne naváže blok předná-



šek o ekologickém zemědělství o tom, jak probíhá kontrola farem i produktů a náhled do firemního podnikání a výroby produktů z biosurovin. Nedílnou součástí, která je mezi studenty velmi oblíbená, je pak výjezd na certifikovaný zemědělský statek nebo do potravinářského provozu s výrobou biopotravin. „Smyslem našich tří na sebe navazujících aktivit je otevřít a diskutovat téma biopotravin včetně jejich přidané hodnoty pro společnost se studenty, ale i pedagogy odborných středních škol s přímou vazbou na vaření a potenciálním budoucím dopadem na oblast stravování, včetně toho veřejného,“ vysvětluje koordinátorka projektu **Ing. Andrea Hrabalová** za PRO-BIO LIGU.

Pokud byste chtěli, aby se i na vaší škole učily děti vařit z biopotravin, podívejte se na nové webové stránky [www.lovime.bio/programy-skoly/](http://www.lovime.bio/programy-skoly/) a kontaktujte nás. Kontakt na koordinátora projektu:

**Andrea Hrabalová,**  
**andrea@biospotrebitel.cz,**  
**tel.: 737 852 515**

## Další podrobnosti o projektu

První trojice aktivit uspořádali již koncem roku 2017 na hotelové škole v Klánovicích.

## ZA VŮNÍ BIOMLÉKA

V úterý 17. října se studenti školy vydali do mlékárny

(foto nahoře), zpracovávající kravské biomléko. Studenti měli možnost si prohlédnout mlékařenský provoz (foto dole) a ochutnat mléčné biovýrobky z široké nabídky mlékárny.

Jaké jsou přínosy a úskalí zpracování českého biomléka a kde vznikají výrobky v biokvalitě s krávou Matyldou na obalu, kterou znají děti z celé České republiky, jim přiblížila **Drahomíra Vybíralová** (na snímku), obchodní ředitelka Polabských mlékáren.





## BIO POD MICHELINSKOU HVĚZDOU



Téma biopotravin se na škole diskutovalo v klánovické střední škole znovu ve čtvrtek 9. listopadu v rámci Dne otevřených dveří školy. Pod vedením šéfkuchaře Tomáše Levého, který proslavil Café Fara a stál i u zrodu restaurace La Degustation Bohème Bourgeoise, jež se pyšní michelinskou hvězdou, vznikly pod rukama studentů z biozelaniny, biomléčných výrobků a biomasa dva vynikající pokrmy.

Nejprve se podávaly filety z pstruha s ledovými ředkvičkami, fenyklem a křenovou smetanou a pokračovalo se ochutnáváním kuřecích variací s bulgurem a ořechovým vinaigrette. Na společné vaření pak navázal seminář, kde nejprve **Andrea Hrabalová** (PRO-BIO LIGA) představila ve zkratce rozsah ekologického zemědělství a trh biopotravin v ČR a **Jan Dehner** (ředitel KEZ, o. p. s.) přiblížil pravidla kontroly, certifikace a značení biopotravin. Zástupcem z praxe byl tentokrát **Jan Zeman** z Biopekárny Zemanka. Další setkání se studenty jsou plánována na jaro 2018.



## LÁNY BIOKREKŮ A ZÁHONY ČOKOLÁDOVÝCH KOPEČKŮ

Studenti Hotelové školy na Praze 10 se vypravili do pekárny, která vyrábí veškerý svůj sortiment v biokvalitě již od roku 2006. Na 6. února pro ně byla připravena exkurze se zážitkem z ručního pečení sušenek v Biopekárně Zemanka. Nechyběla ochutnávka sladkých sušenek a slaných kreků v biokvalitě a chuťový kvíz. Na exkurzi pak ve středu 21. března naváže seminář o ekologickém zemědělství a bioprodukcii, kde nebudou chybět jak statistická data z biosektoru, tak hlavní pravidla kontroly, certifikace a značení biopotravin. Částí semináře bude opět vaření z biosurovin se studenty 2. ročníku pod vedením šéfkuchaře Jana Horkého, kapitána Národního týmu Asociace kuchařů a cukrářů České republiky.

Co se chystá...

## ZA TAJEMSTVÍM VYZRÁLÉHO BIOMASA

Pro studenty a pedagogy Středního odborného učiliště gastronomie v Malešicích je připravena na 5. dubna exkurze za poznáním života na tři sta let staré usedlosti rodiny Kunclových ve středním Povltaví. Petr Kuncel přiblíží chod rodinného statku zaměřeného na chov masných plemen skotu až po prodej biomasa a poodhalí tajemství vyzrálého kvalitního hovězího



V pekárně Zemanka v Oříkově.

masa. Seminář o ekologickém zemědělství a společné vaření z biosurovin studentů učiliště pod vedením profesionálního kuchaře je připraveno na čtvrtek 22. března. Poslední zapojenou školou v projektu je Střední škola gastronomická a hotelová, s. r. o., na Praze 4, která nebude ochuzena o žádnou z aktivit, jen konkrétní termíny jsou zatím v jednání.

„Těšíme se na další setkání se studenty – zážitky z exkurzí, zajímavé besedy a dotazy i na dobroty, kterým z rukou poctivých

zemědělců a chovatelů dají vzniknout mladí kuchaři hotelových škol,“ dodává na závěr **Anna Veselovská** za tým PRO-BIO LIGY.

Projekt, Učíme se vařit bio, realizuje PRO-BIO LIGA, pobočný spolek za finanční podpory Hlavního města Praha, Ministerstva zemědělství a organizace KEZ, o. p. s.

### Informace o realizátorovi

PRO-BIO LIGA, pobočný spolek je spotřebitelská pobočka Svazu PRO-BIO



s celorepublikovou působností zaměřená na propagaci a osvětu biopotravín a systému ekologického zemědělství mezi spotřebitelskou veřejností. Liga zprostředkovává rozcestník informací a zajímavostí ze světa ekologického zemědělství, bio a místních potravin od roku 2002 na stránkách [www.biopotrebitel.cz](http://www.biopotrebitel.cz), které se brzy změní na [www.lovime.bio](http://www.lovime.bio).

FOTO – PRO-BIO LIGA

## Třetí série:

# PROJEKT BIO V REGIONU ZAVÍTÁ DO DALŠÍCH TŘÍ KRAJŮ

Projekt Bio v regionu zaměřený na zvýšení informovanosti o regionální bioprodukcí vstupuje do třetího ročníku. Zavítá na další tři střední školy s gastronomickým zaměřením, a to do krajů Karlovarského, Královéhradeckého a na Vysočinu. Právě zde budou letos se studenty a jejich pedagogy diskutovat odborníci i lidé z praxe, o tom, co je bioprodukce a co obnáší ekologické zemědělství.

Součástí programu pro budoucí kuchaře jsou, kromě teoretické části ve formě semináře a prezentací, odborné exkurze do zemědělských podniků a k výrobcům biopotravín. Pro studenty gastronomických oborů je také nachystána praktická část věnovaná přípravě pokrmů z biosurovin a jejich ochutnávka. Program pro každou školu je přizpůsoben na míru – dle jejího zaměření a možnostem daného regionu.

„Regionální spolupráce, místní odbytlí, lokální dodavatelé jsou často skloňovaná témata v souvislosti s rozvojem venkovských oblastí, potravinové soběstačnosti a udržitelného zemědělství. Naší snahou je motivovat mladou generaci k většímu zájmu o zemědělství skrze jídlo, diskutovat s nimi potřebu znalostí původu a postupů jeho vzniku. Je pro nás důležité, aby si bu-



Michal Hromas na Zelených trzích na Kampě, rok 2012.

doucí pracovníci v oboru gastronomie uvědomili možnost volby – co a koho nákupem podpoří. Zároveň upozorňujeme na přidanou hodnotu biopotravín,“ říká **Andrea Hrabalová**, koordinátorka projektu Bio v regionu. Klade si za cíl informovat a propojovat ty, kdo teprve hledají svůj směr a tvoří vazby – studenty. Právě posilování vztahů na místní úrovni, propojování kontaktů a přenos know-how je potřebné pro rozvoj celého sektoru ekologického zemědělství a produkce biopotravín. Nezbýtnou součástí je rovněž osvěta zamě-

řená na problematiku označování a certifikace biopotravín. Ve třetím roce fungování projektu se již ustálil koncept, který odborné školy oceňují za vhodné komplexní pojetí. Balíček tří aktivit zahrnující: teorii (Vysvětlení, co znamená bio), praxi (Ukázka, jak ekologické zemědělství funguje) a aplikaci (Jak se vaří z biopotravín) vznikal postupně. K původním seminářům s ochutnávkou míst-

ních biopotravín, přibýlo vaření a nyní jsou součástí akce i exkurze pro studenty a jejich pedagogy.

Toto pojetí vzdělávacích aktivit inspirovalo i další projekt Učíme se vařit bio, který od poloviny roku 2017 probíhá na pražských středních školách (viz jiný příspěvek v listu). Společně se oba projekty snaží zvýšit povědomí o ekologickém zemědělství a důvodech, proč bio přiřadit k parametřům lokálnosti a sezónnosti surovin, bez kterých se dnes moderní – zodpovědná gastronomie již neobejde. ➔



## ➔ Semináře – vaření – exkurze jsou nachystány ve třech krajích České republiky

První seminář se uskuteční 11. 4. 2018 na Hotelové škole v Mariánských Lázních. Teoretická část se kromě základních údajů o ekologickém zemědělství a pravidel certifikace zaměří na komoditu kravské biomléko. Praktická část přiblíží přípravu pokrmů z biosurovin, kterou povede profesionální kuchař Michal Hromas, jehož hlas mohou znát posluchači Radia Wave z rubriky Ve vlastní šťávě. Následně se studenti vydají po stopách produkce a zpracování biomléka přímo do terénu. Dne 19. 4. 2018 s exkurzí zavítají na farmu v Otročině, podívají se i do mlékárny Hollandia. Tato akce je připravována ve spolupráci s Regionálním centrem Severozápad PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Druhý seminář se uskuteční ještě týž měsíc. Na Střední škole hotelnictví a společného stravování v Teplicích nad Metují proběhne teoretická část včetně praktické ukázky vaření 27. 4. 2018. Na začátek května je pak naplánována exkurze na ovčí ekologickou farmu M&M v Šonově na Broumovsku. Pro studenty bude jistě inspirativní slyšet, že do začátků podnikání nepotřebujete miliony. Stačí nápad, chuť, píle a vytrvalost. Přímou na farmě si studenti vyzkouší výrobu sýra z kravského biomléka. Do Teplic nad Metují nemíří Bio v regionu náhodně. Hostitelská škola je totiž zapojena do projektu Skutečně zdravá škola, který se rovněž zaměřuje na osvětu propojení spotřebitelů s výrobcí potravin a biopotravin v lokálním kontextu.

Poslední z cyklu seminářů se uskuteční na Vysočině, ale až v následujícím školním roce. Projekt zavítá na Střední odbornou školu služeb v Jihlavě, kde právě od školního roku přivítá poprvé své studenty zcela nový obor s maturitní zkouškou Potravinářství a výživa. I pro tyto studenty bude připravena exkurze a minikurz vaření z biopotravin.

Projekt BIO v regionu – Propagace regionální bioprodukce a spolupráce realizuje Bioinstitut, o.p.s., za finanční podpory Ministerstva zemědělství. Dlouholetým partnerem projektu je KEZ, o.p.s., první a nej-

BIOINSTITUT, o.p.s., byl založen v roce 2004 jako partnerská organizace švýcarského výzkumného ústavu pro ekologické zemědělství FiBL, PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců a Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem jeho práce je podpora rozvoje EZ v České republice formou poskytování poradenství, vzdělávání, přenosu poznatků z výzkumu do praxe, publikační činnosti, osvěty a propagací sektoru mezi odbornou i laickou veřejností a komunikací potřeb sektoru na úrovni státní správy. Bioinstitut je koordinátorem České technologické platformy pro ekologické zemědělství a členem FiBL International – Mezinárodního sdružení výzkumných institucí v oblasti EZ.



Biomléko od ekologicky chovaných oveček zpracovává Monika Menčíková na sýry. Hospodář v Šonově (Broumovsko) na ekohospodářství M+M spolu s manželem. FOTO – M. Vohralíková

větší certifikační organizace v sektoru ekologického zemědělství.

Více informací o projektu získáte na: <http://bioinstitut.cz/cz/projekty-spoluprace/propagace-regionalni-bioprodukce-a-spoluprace>

## Pozvánky na akce

● **Třetí den otevřených vrat na Ekofarmě Šťastná koza ve Velkých Albrechticích se uskuteční 19. května. Uvidíte, jak funguje malá rodinná farma. Na dvoře vyrostete i farmářské tržiště, kde budou k dispozici výrobky z Moravského Kravařska.**



Ekofarma Šťastná koza, 2015.

FOTO – Markéta Toběrná

● **Karlovarské bioslavnosti na Kozodoji jsou celodenní akce určené hlavně pro rodiny s dětmi. Konají se pravidelně v druhé polovině května – letošní, již 11. ročník, připadá na 19. května 2018.**

## Novinka

### FAREMNÍ ZPRACOVÁNÍ OVOCE A ZELENINY v ekologickém zemědělství

Diana Benšová a kol.

Zájemcům o faremní zpracování přispěje k lepší orientaci v relevantních právních předpisech, technologických požadavcích na skladování, vlastní výrobu a zpracování, balení a značení a samozřejmě informuje i o pravidlech certifikace a označování biovýrobků.

Pasáže týkající se zpracování a výroby byly konzultovány se Státní zemědělskou a potravinářskou inspekcí (SZPI) a podrobně se zabývají problematikou osobní i provozní hygieny, vedení záznamů a plnění požadavků dosledovatelnosti potravin, včetně dalších povinností provozovatele potravinářského podniku. Kapitoly **Moštování, Konzervování, Sušení ovoce a zeleniny** pak zcela konkrétně popisují nejčastější možnosti způsobu zpracování ovoce a zeleniny na farmě. Přílohy publikace doplňují **zákonné požadavky** na malé faremní provozy produkující potraviny s nízkou mírou rizika, které mají možnost nezavádět HACCP, ale řídit se pouze Zásadami správné provozní a hygienické praxe. Malým příležitostným zpracovatelům nebo organizátorům akcí, jako např. dny otevřených vrat jsou určeny přílohy **Vodítko pro výrobce a prodejce potravin** vyráběných v domácnosti a prodávaných z domu a s tím související **Příklady činností se zanedbatelným stupněm kontinuity a organizace**, tedy situace, kdy není ze strany SZPI vyžadována registrace provozovatele potravinářského podniku. V přílohách najdete i pokyny SZPI pro **Stánkový prodej potravin** a dva příklady řešení malé provozovny v rodinném domě.

Publikace ke stažení zdarma (<http://bioinstitut.cz/cz/publikace/>), nebo zaslání tisku (jen za poštovné a balné). Objednávky pro tištěnou brožuru e-mailem: [info\(et\)bioinstitut.cz](mailto:info(et)bioinstitut.cz), tel.: (+420) 581 115 181.



# Farma Škarkovi z Černíče

**M**anželé Škarkovi z malebné vesničky Černíč, nacházející se v mírně zvlněné krajině Českomoravské vrchoviny, jsou tak trochu jiným případem ekologicky hospodařících zemědělců. Pro své podnikání se rozhodli až v důchodovém věku a celodenní práce na poli pro ně představuje jakousi fyzickou, duševní i duchovní očistu.

Škarkovi jsou nesmírně vitální pár a zaujetí pro věc je jim vlastní. Rod Škarkových pochází z Černíče a na místních polích hospodaří přibližně 500 let, pan Škarek tedy „pouze“ přebíral pomyslnou štafetu. Navíc dodává: „Kvůli špatnému původu jsem mohl být nanejvýš tak kameníkem, horníkem nebo zemědělcem.“



Vystudoval střední zemědělskou školu v Jihlavě a po vojně nastoupil do místního zemědělského družstva. Dálkově dostudoval Agronomickou fakultu v Brně a posléze se v rámci své práce zabýval zejména hnojením a ochranou rostlin. V letech 1992 až 2004 pracoval na Školním statku v Telči, který byl součástí střední ekonomické zemědělské školy. Statek vznikl v areálu bývalého hraběcího dvora, a protože se nehodil pro velkovýrobu, začal pan Škarek koketovat s myšlenkou vydat se nekonvenční cestou.

Jeho ideou bylo zachování kontinuity a uctění práce předků, které jsou pro jeho život bytostně důležité: „Když ztrácíme kontinuitu, ztrácíme i smysl pro míru věcí. Jsou tu vyšší zákony, se kterými je třeba být v souladu. Nemůžeme donekonečna předělávat přírodu k obrazu svému.“ A dodává: „Manželka vždy uvažovala ekologicky, jí to vždy bylo jasné, zatímco já jsem se musel odpoutat od konvenčního způsobu hospodaření. Zemědělství je velmi diskrétní záležitost, jedná se o jídlo pro lidi, což je ta nejnítěžší záležitost. Lidé rozhodující v konvenčním zemědělství často i neúmyslně upřednostňují ekonomické cíle a důsledky jsou mnohdy

*velmi závažné, a to v mnoha oblastech života.“*

Ekologicky hospodařit začali manželé Škarkovi v roce 2010, a dlouho zvažovali, zda se do toho vůbec pustit. Jak pan Škarek dodává: „Devadesátá léta byla plná nadšení, teď je to jinak, teď člověk víc přemýšlí.“ Jeho největší oporou je jeho žena, která původně vystudovala gymnázium s programátorskou nástavbou. Její příchod do Černíče byl tak trochu dílem náhody. Její otec, zapálený pro družstevní myšlenku, začal po zrušení družstva ve Slavonicích hledat místo, kde by našel lepší podmínky. Celá rodina se tedy přestěhovala do Černíče. „S manželkou jsme se dlouho mýjeli,“ podotýká s úsměvem pan Škarek, „více jsme se seznámili až na zájezdu, který pořádalo místní družstvo...“ A dodává: „Byla to osudová láska.“

\*\*



Škarkovi nyní hospodaří na sedmdesáti hektarech a jejich specializací je semenařství jetelovin. Pěstují jetel bílý, úročník bolhoj a štirovník růžkatý, což jsou zlepšující plodiny, které zásobují půdu dusíkem. „Ekozemědělství se mnohým jeví jako neefektivní – že nemá dostatečné výsledky a výnosnost, ale není to pravda – naše jeteloviny dodávají půdě dostatek dusíku a jednou jsme měli po bílém jeteli takovou úrodu, až mě to zaskočilo...“ Z obilovin se zaměřují na pšenici, špaldu, žito a oves. V minulých letech pěstovali i pohanku, ale kvůli potížím se sklizní a posklizňovou úpravou od ní upustili. Trochu je to mrzí, protože si zvykli na pohanku jako součást domácího jídelníčku – především na výborný pohankový chléb, na který nám pan Škarek předal recept.

Nejdále však pěstují zeleninu – již více než 15 let - aktuálně na rozloze 0,25 hektaru. Nejprve svou zeleninou zásobovali jídelny místních základních škol, nyní ji dodávají do Českých Kopist, pražských biobedýnek a samozřejmě prodávají i ze dvora. Přáním pana Škarka je pěstovat hlívu ústřednou na slámě z obilovin ekologické produkce. V sezóně využívají manželé Škarkovi pomoci ochotných pracovníků lidí, jinak se ale starají o své hospodářství sami.

„Vážím si toho, že PRO-BIO má blízko k bezlepkovým plodinám, které jsou blahodárné i pro lidi bez speciálních nároků. Cítím, že větší pestrost pěstovaných plodin je více než na místě. Moderní odrůdy pšenice se natolik změnilы šlechtěním, že mají obrovské výnosy a lze z nich vyrábět ledacos, ➔



V poli se štírovníkem růžkatým, který zlepšuje půdu a obohauje ji o dusík. N9že detail.

➔ ovšem jejich vliv na lidské zdraví je minimálně rozporuplný.“

Manželé Škarkovi mají tři dospělé dcery a šest vnoučat. Každá z dcer vystudovala vysokou školu jiného zaměření a všechny se usadily relativně daleko od domova. Zdá se tedy, že nástupce svého hospodaření zatím nemají, i když vnoučata, která přijíždějí na prázdniny, se o práci prarodičů velmi zajímají.

Pan Škarek je nesmírně sečtělý a během našeho rozhovoru citoval množství knih a autorů. Proto asi nikoho nepřekvapí jeho věta: „Svatá Hildegarda je mimořádný fenomén, který nás přiblížil k ekologickému zemědělství.“

**Lenka Šuveriková**  
**FOTO – Václav Hubata**

Ekologické hospodářství Škarkových je zapojeno do projektu Naše biofarma.

[www.nasebiofarma.cz](http://www.nasebiofarma.cz), [www.probio.cz](http://www.probio.cz)



## Pohankový chléb dle Škarkových

Počet porcí: cca 8

Doba přípravy: 25 minut + 24 hodin kynutí + 85 minut pečení

- \* 500 hladké pohankové mouky BIOHARMONIE
- \* 2 PL psyllia
- \* 2 ČL soli
- \* 2 ČL kmínu
- \* Lněná, slunečnicová či dýňová semena dle chuti
- \* 750 – 800 ml vlažné vody

Do sypkých surovin postupně zamíchejte vlažnou vodu. Těsto míchejte po dobu 10–15 minut tak, abyste dosáhli konzistence těsta na bábovku. Zadělávací mísu překryjte alobalem nebo pokličkou a umístěte na teplé místo (nejlépe 25–30 °C) na 24 hodin. Troubu předehřejte na 220 °C. Připravené těsto vyklopte do předem nahřáté zápěkácké mísy, přiklopte pokličkou a pečte 1 hodinu. Poté chléb dopečte 15 minut bez pokličky, aby získal pěknou zlatavou kůrku. Po vyjmutí ho nechte zchladnout na mřížce. Chléb vydrží dlouho vláčný, je vynikající např. na topinky.

TIP: chléb je možné péci i v domácí pekárně.

<http://www.nasebiofarma.cz/farmy/6-farma-skarkovi.html>

## ZVEME NA KONFERENCI

### Budoucnost českého zemědělství

10. duben 2018

Výstaviště Brno, rotunda pavilonu A  
9:30 – 14:00 hod.

Pořadatel: Veletrhy Brno, a.s.

Uspořádána bude na brněnském výstavišti v průběhu veletrhu TECHAGRO. Konference se koná pod záštitou ministra zemědělství České republiky Jiřího Milka a dalších odborných institucí.

Program a další informace o konferenci jsou k dispozici na [www.vodavpude.cz](http://www.vodavpude.cz).

### Registrace na konferenci

Pro vstup na konferenci si stačí zakoupit či registrovat vstupenku na veletrh TECHAGRO na webové stránce [etickets.bvv.cz](http://etickets.bvv.cz). Při koupi vstupenky uveďte promo kód BUDOUCNOST, čímž získáte zdarma vstup na konferenci.

Pokud již máte koupenou vstupenku nebo využíváte firemní pozvánku, můžete se zaregistrovat odesláním zprávy na [fstreck@bvv.cz](mailto:fstreck@bvv.cz). Do předmětu zprávy uveďte „konference „Budoucnost českého zemědělství“ a ve zprávě odešlete jméno a příjmení účastníka, e-mail a firmu.

Počet míst v sále je omezen, registraci doporučujeme provést co nejdříve.

### Z PROGRAMU

10:10 – 11:10

Ing. Jiří Milek, ministr zemědělství ČR

Ing. Jaroslav Hanák, prezident SP ČR

Jan Wiesner, prezident KZPS ČR

Doc. Václav Cílek, Geologický ústav AV ČR

Prof. Milan Zelený, Fordham University of

New York

### Zemědělství a ekologie

11:10 – 12:20

Ing. Zdeněk Jandajsek, prezident AK ČR

Ing. Josef Stehlík, předseda ASZ ČR

Doc. Radim Vácha, ředitel VÚMOP,

ČZU Praha

RNDr. Jan Nedělník, předs. ČAZV Praha

**Lesnictví, vodohospodářství a ekologie**

12:35 – 13:25

Prof. Michal V. Marek, ředitel CZECH

GLOBE AV ČR

Prof. Miroslav Trnka, Mendelova

univerzita v Brně, CZECH GLOBE AV ČR

Prof. Bořivoj Šarapatka, Univerzita

Palackého

Doc. Jana Podhrázská, Česká

pedologická společnost

Prof. Josef Fanta, Botanický ústav AV ČR

Vystoupení zahraničního hosta k problematice budoucnosti zemědělství v Evropě (kabinové tlumočení)

Dr. René Castro-Salazar, ředitel FAO

Řím, Sekce klimatu, půdy a vody Orga-

nizace spojených národů pro výživu



# VELIKONOCE ZA DVEŘMI

Máme pro vás zdravé tipy na tradiční pokrmy

**S** obdobím Velikonoc přichází doba tradičních svátečních pokrmů, bez nichž si tyto svátky neumíme představit. Pokud si letos chcete připravit typická velikonoční jídla trochu zdravěji a lehčeji, přinášíme vám několik nápadů.

## Pučálka a pražmo

Naklíčené luštěniny a obiloviny bývaly nedílnou součástí stravy našich předků. Nejen že jsou levné, ale mají v sobě širokou škálu vitamínů a minerálních látek, velmi důležitých právě pro jarní období. Pučálka představuje tradiční postní pokrm, který se připravoval před Velikonocemi. Základem je několikadenní naklíčený hrách, který se následně zprudka osmaží na oleji. Dochutit ho můžete jak na slano – solí a pepřem, tak i na sladko – medem. Obdobou pučálky je naklíčené obilí, tzv. pražmo. Ke klíčení můžete využít klasickou pšenici či některý z původních druhů obilovin – špaldu, jednozrnku či dvouzrnku. Obilí získá naklíčením a pražením velmi speciální oříškovou chuť. Zkuste si pražmo dochutit například mákem či medem, nebo chroupejte jen tak opražené se solí. Výborně chutná i v polévce či zeleninovém salátu.

## Velikonoční beránek

Neodmyslitelnou součástí sváteční velikonoční tabule symbol beránka. Pokud se letos chcete vyhnout nadbytku lepku nebo jen zkusit nové chutě, máme pro vás tip na beránka z bezlepkové směsi na moučnický. Směs jsme pro vás namíchali z čerstvě namletých mouk z našeho bezlepkového biomlýna – pohankové, čirokové, kukuřičné, rýžové a cizrnové. Ke směsi již nemu-



síte přidávat kypřicí prášek ani ji sladit, již jsme ji doplnili o vinný kámen i tmavý třtinový cukr. Směs jsme navíc obohatili o psyllium a lněné semínko, které mají blahodárný vliv na trávení.

## Tradiční nádivka

Velikonoční nádivka symbolizuje nový začátek a mladou jarní sílu. Proto se do ní přidávají mladé rostlinky, především kopřivy, pampelišky, bršlice, jitrocel a další. Běžně bývá její součástí uzené maso či se podává k pečenému jehněčímu. Můžete si ji ale dopřát, i pokud se masa letos na velikonoce chcete vzdát. V našem receptu jsme maso nahradili uzeným tempehem a vejce kukuřičnou polentou. Naše velikonoční nádivka je tedy navíc i veganská.

Barbora Hernychová  
www.probio.cz



Velikonoční nádivka s bramborovou kaší a výhonky řeřichy a červené řepy.

# RECEPTY

## Bezlepkový velikonoční beránek

- Potřebujeme:
- 250 g bezlepkové směsi na moučnický PROBIO
  - 60 ml slunečnicového oleje na pečení a smažení Biolinie
  - 125 ml mléka
  - citronovou kůru z citronu (bez chemického ošetření)
  - 1 polévkovou lžičku třtinového moučkového cukru Bioharmonie

Smíchejte bezlepkovou směs na moučnický, olej a mléko. Přidejte nastrouhanou citrónovou kůru. Směs vlijte do vymazané a vysypané formy. Z tohoto množství ingrediencí upečete středního beránka. Pečete 35–45 min na 175 °C. Beránka posypte moučkovým cukrem a uvažte mu mašličku.

## Velikonoční nádivka s kukuřičnou polentou (veganská)

- 1 cibule
- slunečnicový olej Biolinie
- 4 stroužky česneku
- 200 g uzeného tempehu
- 1 menší celer (asi 150 g)
- toustový chléb (případně bílá veka či rohlíky)
- 3 velké hrsti nasekaných mladých jarních bylin (kopřivy, pampelišky...)
- pepř, majoránka, petržel (sušená či čerstvá)
- sůl
- 200 g instantní kukuřičné polenty Bioharmonie
- 1 kostička zeleninového bujonu Biolinie

Nadrobno nasekanou cibulku orestujte na oleji, poté přidejte na tenké čtverečky nakrájený celer a tempeh. Nechte asi 10 minut podusit. Zatím pokrájejte na drobné kostičky toastový chléb, do něhož poté směs tempehu s celerem a posekané byliny přimíchejte. Řádně promíchejte a ochuťte solí, pepřem, rozmačkaným česnekem, majoránkou a petrželkou. Nechte chvilku uležet a mezitím připravíme instantní polentu, která směs výborně spojí dohromady.

Do litru vroucí vody s rozpuštěným zeleninovým bujónem postupně pomalu vsypte za stálého míchání instantní kukuřičnou polentu. Vzniklou hustou kaší smíchejte se zbytkem surovin. Vzniklou hmotu přelijte do vymazaného pekáčku, urovnejte a pečte asi 40–50 minut.

Po upečení podávejte nakrájené na silné plátky se zeleninovým salátkem a mladými výhonky. Výborně chutná i studená.

# CHŘEST V ZAHRADĚ I V KUCHYNI PAVLY

## MOMČILOVÉ



**Chřest (*Asparagus officinalis*) je dvoudomá vytrvalá zahradní zelenina. Tuto lahůdkovou zeleninu lze považovat za jednu z prvních poslů jara na zahrádce. Ke svému růstu nepotřebuje skleník ani pařeniště. Lidově je chřest známý jako „špargl“, u nás měl věhlas a dobrou kvalitu chřest ivančický. O jeho rozšíření do zahrádek a domácností v někdejší Československu se v 60. letech minulého století významně zasloužil zahrádkář Jakub Bezděk (můj otec), který po mnoho let rozesílal sadbu chřestu spolu s návodem na pěstování a na kuchyňskou úpravu.**

Přesto nebyl v té době chřest příliš známou zeleninou a mnozí zahrádkáři jej mají od té doby dodnes na zahrádce a používají odrostlé rostliny především do kytek místo zahradnického asparágu. K masovějšímu rozšíření chřestu došlo u nás teprve po roce 1990, kdy se jeho prodeje ujaly supermarkety a dobrá zelinářství. Zde prodávaný chřest je však převážně z dovozu (Holandsko, Maďarsko) a mnohdy kvalitou příliš nevyčnívá. Mám pocit, že se k nám běžně dováží chřest, který by se na holandském trhu jen těžko prodával. Zkuste si tedy chřest pěstovat sami na zahrádce, semínka i sadba jsou dnes k dostání.

## PĚSTOVÁNÍ CHŘESTU

### Odrůda „Ivančický“

Autor: **Jakub Bezděk z Velkého Meziříčí**, známý pěstitel chřestu a můj otec

**!Chřest vyžaduje půdu hlubokou, nezamokřenou a humózní a slunnou polohu!**

### Pěstování sazenic ze semínek

Sazenice vypěstujeme ze semen, nebo koupíme hotové dvouleté sazenice u zahradníka.

V každém semenářství dostanete dnes koupit semena kvalitního chřestu. Na obalu je popsán správný postup pěstování sazenic. Využijte tuto možnost. Sama tak pěstují sazenice pro sebe, pokud je třeba i pro naši rodinu. Je to snadné. Můj otec, který byl zapáleným propagátorem této úžasné „první zeleniny na zahrádce bez skleníku“, pěstoval dvouleté sazenice a ty předával zahrádkářům k dalšímu pěstění. Jeho technologii dlouholetého pěstování chřestu s bohatou úrodou a na jednom místě uvádíme dále:

**Máme dvouleté sazenice a ty pěstujeme takto:**

První rok na jaře vyhloubíme asi 30–40 cm široký a 40–50 cm hluboký příkop s poně-

kud šikmými postranními stěnami, aby se nesesuvaly. Sážíme-li do více řádků, jsou příkopy 100–150 cm od sebe. Ve vzdálenosti 40–50 cm uděláme na dně příkopu asi 10 cm vysoké kopečky z kompostní zeminy. Na ně nasázíme sazenice chřestu (kořeny se rozloží na kopečky), které zahrneme opět vrstvou 10 cm kompostu. Kompost zlehka přitiskneme ke kořenům. Zalijeme a podle potřeby průběžně zaléváme, půdu udržujeme čistou, bez škrálopu (*ne jako na redakčním snímku vpravo – pozn. red.*).

Rostliny, které během vegetace vyrostly, v pozdním podzimu požneme a spálíme. Do příkopu přidáme zetlelý hnůj nebo kompost.

V druhém roce na jaře přihnojíme NPK nebo Cereritem (cca 2–3 kg na 1 rostlinu) a v květnu ledkem (1 kg/rostlina). Když rostliny vzejdou nad povrch okolní půdy, zahrneme příkopy zcela zeminou a urovnáme. Na podzim rostliny požneme a spálíme.

Ve třetím roce možno začít se sklizní. Silnější prýty chřestu (tzv. pazoušky) – bílý chřest, jakmile začnou vyrážet ze země, zakryjeme vyššími květináči nebo speciál-

ními zvony z pálené hlíny (jako na Ivančicku), aby prýty zůstaly bílé a křehké. Místo květináčů a zvonů možno použít též drenážní trubky o prům. 6–10 cm, jejichž jednu stranu uzavřeme černou folií, polystyrenem nebo dřevitou vlnou apod. Prýty dorostlé do výše 15–20 cm odřezáváme asi 2 cm pod úroveň záhonu, ale opatrně tak, abychom nepoškodili prýty nově vyrážející. Místo zakrývání prýtů květináči, hlíněnými zvony nebo drenážními trubkami možno na řádky chřestu brzy na jaře navršit zeminu do hrůbků a při řezání prýtů (jakmile začnou z hrůbků vyrážet) ji odhrnout. Pěstovat můžeme také tzv. zelený chřest bez zakrývání a hrůbkování. Není sice tak křehký, ale obsahuje více vitamínu C. Řezou se prýty mladé (15–20 cm).

V prvním sklizňovém roce ukončíme sklizeň za měsíc od počátku, ve druhém a dalších ji prodloužíme na 1,5 až 2 měsíce. Po sklizni přihnojíme NPK nebo Cereritem s přidavkem ledku nebo močoviny, aby se vyvinuly silně zelené rostliny, které dávají základ vysokým výnosům v příštím roce. Každý druhý rok zarýváme hnůj nebo kompost, po třech letech vápníme. Na podzim nadzemní části rostlin vždy odstraníme a spálíme.

### Rady

● Po plném vývinu rostlin se dají jejich zelené části použít při vazbě kytic a věnců jako zahradní asparágus. Dobře ošetřovaná chřestovna produkuje 15–20 roků i déle. Proti vymrzání není třeba dělat žádné opatření.

● Pokud nebudete sazenice ihned vysazovat, založte je do vlhké země na stinném místě zahrady nebo do studeného sklepa. S výsadbou však neotálejte.

● Do každé zahrádky alespoň 15 sazenic chřestu, nejranější lahůdkové zeleniny bez skleníku a bez folií, která se sází jednou za 20 let. ➔



# CHŘEST V KUCHYNI

V kuchyni se využívají výhonky rostlin, tzv. prýty, které raší ze země brzy na jaře, mají průměr asi 1,5 cm a délku 12 až 20 cm. Pěstuje se chřest bílý (prýty jsou zahrnuté v zemi nebo zakryty např. keramickými „klobouky“, aby zůstaly vybělené) a chřest zelený, který se nezastiňuje, a tak vyrostе v přirozené barvě.

Chřest obsahuje mnoho cenných látek pro naše zdraví (vitaminy C, E, B3, betakaroten, kyselina listová, draslík, zinek, aspargin, flavonoidy, vláknina), a proto bychom měli jeho konzumaci zvýšit. Přítomnost asparginu a draslíku se sodíkem ve správném poměru jsou příčinou diuretických schopností chřestu, chřest napomáhá pročišťování organismu. Je vhodný pro jarní čistící kúry, chrání srdce a zpomaluje stárnutí mozku. Ochranné účinky kyseliny listové jsou široké. Některé prameny řadí chřest mezi afrodisiaka.

V kuchyni se konzumuje chřest tepelně upravený, chutná však i syrový. Před kuchyňskou úpravou je třeba prýty opatrně oškrábat – od hlavičky dolů. Spodní část prýtů bývá tužší, a proto ji většinou odkrojíme. Nevyhazujte ji však, ale použijte do vývaru na polévku.

## TEPLÁ KUCHYŇĚ

### Chřestová polévka

Jednoduchá a lahodná

**300 g chřestu, 30 g čerstvého másla, 30 g pšeničné mouky hladké, 200 g pěkných oloupaných brambor, sekaná petrželová nať, sůl**

● Studenou vodou opláchnutý chřest opatrně oloupejte, odřízněte spodní část prýtů a vařte nejlépe v páře s dostatkem vody v hrnci. Nad páru dejte oloupané prýty, do vody dejte vařit odříznuté spodní části.

● Z másla a mouky připravte velmi světlou jíšku.

● Když je chřest na pařáku měkký, zalijte jíšku vodou z vaření chřestu, spodní část uvařených prýtů vymačkejte do polévky a pak vyhoďte. Doplňte vodou do 1,2 l, přidejte oloupané a na kostičky nakrájené brambory, sůl a vařte, až jsou brambory měkké.

● V páře uvařené prýty chřestu opatrně překrájejte na kousky o délce asi 1 cm a vložte do polévky prohřát. Doplňte sekanou petrželovou natí a hned podávejte.

#### Naše tipy

– Polévku můžete obohatit na talířích jemně strouhaným sýrem (mozzarella, madeland apod.).

– Chcete-li sváteční polévku, pak dejte do chřestové polévky nakonec povařit omyté čerstvé krevety.

– Místo brambor můžete jindy dát uvařené domácí polévkové nudle nebo vařenou rýži.



### Chřest vařený v páře

Základní příprava, mnoho variací podání

**600 g chřestu  
voda do pařáku a sůl**

Základní variace:

**60 g strouhanky  
40 g čerstvého másla nebo  
40 ml slunečnicového oleje**

● Dobře opláchnutý chřest opatrně oloupejte od hlaviček dolů a odkrojte spodní tužší části prýtů (použijte na vývar).

● Připravené prýty svažte kuchyňským provázkem do svazečků po asi 6 kusech a vložte na síto pařáku. Shora lehce osolte. Zelený chřest by bez soli dosti ztratil barvu.

● Chřest vařte zvolna nad párou do měkka, asi 20 minut.

● Vyjměte na mísu, rozvažte svazečky a sypte na másle osmaženou strouhankou. Shora polijte rozpuštěným máslem.

#### Naše tipy

– Vodu z pařáku nevylévejte, použijte ji na polévku, nebo vývar prostě vypijte, má blahodárné pročišťující účinky.



– Místo strouhanky chutná chřest posypaný jemně strouhaným sýrem.

– Chřest pro různé použití můžete uvařit i ve vodě, hodně cenných látek pak zůstane ve vývaru, takže jej nikdy nevylévejte.

– Uvařený chřest můžete použít dále na přípravu mnoha zajímavých pokrmů.

### Chřest gratinovaný

Lehká jarní večeře nebo předkrm

**600 g chřestu, asi 1 l vody, 50 ml slunečnicového oleje, 50 g pšeničné mouky hladké, 1 dl sladké smetany (nemusí být), sůl, sekaná petrželová nať**

Na gratinování: **80 g strouhaného sýra Eidam, kousek másla, strouhanka**

● Chřest uvařte v páře podle základního receptu uvedeného výše. Do pařáku dejte o trochu více vody, vývar budete potřebovat na bešamel.

● Z oleje a mouky připravte velmi světlou jíšku; nechte vychladnout. Pak zalijte horkým chřestovým vývarem, provařte, prošlehejte do hladka, vsypte sekanou petrželku a dochuťte solí. Doplňte popřípadě i smetanou.

● Zapékací misku vymačte máslem, vsypte strouhankou a na dno rozložte v páře uvařený chřest. Zalijte připraveným bešamelem. Je-li miska menší, pak dávejte chřest ve více vrstvách, které vždy zalijete bešamelem.

● Posypte jemně nastrouhaným sýrem a dejte zvolna zapéci do zlatavého povrchu.

#### Náš tip

Chcete-li podat gratinovaný chřest jako výborný předkrm, zapečte vše v menších ohnivzdorných miskách v jednotlivých porcích. ➔

## Těstoviny s chřestem a žampiony

*Lehký oběd nebo večeře*

**400 g těstovin, 200 g chřestu, 200 g žampionů, 1 stroužek česneku, 30 ml olivového oleje, bílý pepř, sůl, řeřicha**

- Těstovinu uvařte al dente podle návodu na obalu, scedte a nechte na teplém místě.
- Oloupaný a tužších částí zbavený chřest uvařte ve vodě nebo v páře do měkka. Vodu z chřestu použijte na polévku.
- V pánvi s nepřilnavým dnem poduste na oleji spolu s prolisovaným česnekem očištěné, na plátky nakrájené žampiony do měkka. Přidejte okapaný na kousky nakrájený uvařený chřest, podle chuti osolte a ochuťte bílým pepřem.
- Nakonec do pánve přidejte těstovinu, promíchejte a podávejte sypané krájenou řeřichou.

### Náš tip

Jindy můžete pokrm sypat strouhaným sýrem nebo polít holandskou omáčkou (viz recept dále).

## Losos s chřestem

*Delikatesa pro mlsné jazýčky*

**400 g čerstvého filé z lososa bez kůže, 400 g zeleného chřestu, 50 ml olivového oleje Extra Virgin, mletý bílý pepř, 200 ml holandské omáčky, hrst řeřichy, 4 listy hlávkového salátu, sůl**

- Oloupaný a tužších částí zbavený chřest uvařte v páře (viz recept nahoře) nebo ve vodě. Vývar použijte na polévku.
- Opláchnuté a osušené 4 porce lososa osolte, lehce opepřete a opečte z obou

stran na pánvi na oleji. Ponechte na teplém místě.

- Na talíře urovnejte teplé porce lososa a chřestu. Chřest polijte holandskou omáčkou, ozdobte řeřichou a listy salátu a hned podávejte. Vhodnou přílohou jsou opečené toasty.

### Náš tip

Místo řeřichy jindy dejte snítky čerstvého kopru.



## STUDENÁ KUCHYNĚ A BUFET

### Holandská omáčka

*Omáčka jako od šéfkuchaře, ale zdravěji*

**30 g čerstvých jáhel, asi 200 ml vody nebo vývaru z chřestu, 1 žloutek, 50 g čerstvého másla nebo olivového oleje Extra Virgin, šťáva z 1/2 citronu, mletý bílý pepř, sůl**

- Jáhly propláchněte horkou vodou, aby nebyly hořké, zalijte studenou vodou a se špetkou soli uvařte hodně do měkka. Měkce jáhly rozmixujte do hladka.
- Do teplé jahelné omáčky opatrně zamixujte žloutek a máslo nebo olej. Ochuťte citronem, mletým pepřem a solí podle vlastní chuti a nechte půl hodiny rozležet.

### Naše tipy

– Teplou holandskou omáčkou doplňte teplé i studené pokrmy s chřestem.

– Studená holandská omáčka je vhodným doplňkem předkrmů a studených mís s chřestem i jinou jemnou vařenou nebo syrovou zeleninou, hodí se i k jemným rybím či drůbežím masům apod.

### Studená chřestová mísa

*Zajímavé bufetové pohoštění*

**1/2 kg zeleného a 1/2 kg bílého chřestu, 10 mladých mrkviček i s částí natě, 1 hlávkový salát, 3 natvrdo vařená vejce, svazeček mladé kadeřavé petrželové natě**

Na zálivku a posypání: **30 ml sezamového oleje, 20 g opražených semen loupaného sezamu, jablečný ocet, cukr, sůl.**

- Oloupané a tužších částí zbavené prýty chřestu uvařte spolu s očištěnými mrkvičkami na páře (podle receptu nahoře) do měkka, rozložte na mísu a nechte vychladnout. Vývar použijte na polévku.
- Vejce uvařte natvrdo, nechte vychladnout a oloupejte. Salát rozeberte na listy, propláchněte a nechte dobře okapat.
- Na troše oleje opražte sezamová semínka do růžova.

- Z jablečného octa, zbylého sezamového oleje, soli, asi 1 dl vlažné vody a špetky cukru připravte jemnou zálivku podle chuti.

- Na servírovací míse krásně rozložte okapané listy salátu, obložte střídavě uvařené celými prýty bílého a zeleného chřestu, proložte mrkvičkami a snítkami kadeřavé petržele. Nakonec polijte zálivkou a posypte opraženými sezamovými semeny a hned podávejte.

### Náš tip

Jindy můžete mísu ještě doplnit plátky drůbeží šunky a hranolky z mozzarely nebo polít holandskou omáčkou.

### Rolládky s chřestem

*Lahůdka vašeho bufetu*

**300 g zeleného chřestu, 100 g čerstvého sýra Žervé, 3 snítky čerstvého kopru, 2 lžičky zakysané smetany, limetková šťáva, špetka cukru, sůl**

Na palačinky: **2 vejce, 20 ml slunečnicového oleje, 50 g špaldové mouky celozrnné nebo pšeničné mouky polohrubé, sůl, olej na smažení, párátko na sepnutí roládek**

- Oloupané a tužších částí zbavené prýty chřestu uvařte v páře nebo ve vodě podle receptu. Nechte okapat a vychladnout. Vývar použijte na polévku.

- Z vajec, oleje, mouky, špetky soli a trošky vody vyšlehejte palačinkové těsto, nechte chvíli odpočinout a pak upečte několik tenkých palačinek, které nechte vychladnout.

- Z žervé, smetany, jemně posekaného kopru a několika kapek limetkové šťávy vyšlehejte pomazánku, dochuťte solí a cukrem podle vašeho gusta.

- Připravené prochládlé palačinky potřete pomazánkou z žervé a do každé palačinky zaviňte 2 až 3 uvařené prýty zeleného chřestu. Svinuté palačinky opatrně nakrájejte na malé roládky, propíchejte párátky a podávejte jako chufůvku k bílému vínu nebo jablečnému moštu.

### Náš tip

Některé palačinky můžete obohatit plátky serano šunky nebo pravé anglické slaniny a na parátka přidat třeba kompotovanou višni nebo vypeckovanou černou olivu.

**Pavla Momčilová**



Recepty z jarních, zimních a přezimujících zelenin pro inspiraci najdete v knize nakladatelství MEDICA PUBLISHING

„Jarní a zimní ZELENINOVÉ MENU“

Brožovaná 99 Kč.

[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)

# JARO a pŮSTY

**O pět nám po roce přichází překrásný jarní čas. Ti, kteří se neodvážejí podstoupit tradiční čtyřicetidenní půst před příchodem Velikonoc, se alespoň se vsí vervou vrhají do všech možných očistných kúr, chtějí své tělesné schránky očistit od toho všeho, co do nich pracně celý minulý rok naskládali. Pomíneme-li vhodnost načasování, kteréžto byla v minulosti spíše dáno nevyhnutelností danou vyčerpáním zásob potravy, a v tomto období tedy pro vyčerpání jedince představovalo další zátěž a v podstatě selekční síto pro přežití těch nejsilnějších jedinců.**

Z hlediska celostní medicíny a vůbec všech tradičních medicínských směrů je pro restart optimální funkce organismu vhodnější spíše půst jednodenní či maximálně třídnenní, držený však v průběhu celého roku, a to nejlépe po celý život! Neb, jak naše babičky říkávaly, a jistě to nevyčetly z nejnovějších vědeckých výzkumů, které to mimochodem potvrzují, potravinová restrikce prostě prodlužuje délku života. Babičky to sice pravily šalomounsky – „do polosyta a polopita“ a výsledek sliboval něco ještě mlhavějšího, jako jsou „plná léta“, nicméně i takové polosyté, nedobrovolně se postící myši to potvrzují a žijí o nějakých 37 procent déle než jejich spokojené otelé kolegyně. Vystává samozřejmě filozofická otázka, zda je lépe být polohladový 120 let nebo si dopřávat pouhých 70 či 80 let všeho, po čem srdce touží... Nicméně ze všeho dosavadního poznání a výzkumů vyplývá, že jestliže snížíme běžný denní kalorický příjem na polovinu, dosáhneme opravdu takového prodloužení délky života, a pokud ještě do potravy občas přidáme sorbenty toxinů, které vznikají v našem trávicím traktu, jak to provedli ruští vědci, může se stát, že si tady s pravoučaty budeme muset hrát ještě v nějakých stopadesáti, alespoň tak to nějak odpovídá 60procentnímu prodloužení života.

Nu ale, co tedy s těmito všemi informacemi, spoustou lahůdek kolem a ještě k tomu přirozenou lidskou leností?

Zkusme tedy alespoň v tyto jarní dny našemu organismu trošinku odlehčit potravou, která je kaloricky méně vydatná, zato však skutečně nabitá minerály a vitamíny a co je možná ještě důležitější, naše tělo posouvá do optimálnější zásaditější pracovní oblasti. Ted si jistě řeknete, že se jistě bude jednat o velmi složitou a propracovanou dietu, ale jako vždy: v jednoduchosti je krása a pomoc, jak už to tak často bývá, je přímo na dosah ruky!

**Základem této zázračné vyživující, a přitom čistící diety, je obyčejná kopřiva!**

Obyčejná kopřiva – řeknete si, ale ona je spíše neobyčejná a výjimečná. Nejen že obsahuje všechny potřebné minerály, vitamíny i onen chlorofyl, a to dokonce v množství větším než populární chlorela, v sušeném stavu pak ve stejném váhovém množství má více bílkovin než obiloviny a co je velmi důležité, díky obsaženým alkalickým prvkům, jako je vápník, draslík a jiné, vykazuje výraznou alkalickou reakci, která se snad nejvíc projeví v podobě obyčejného odvaru, tedy kopřivového čaje! Žádný bylinný čaj, tedy alespoň z těch, které jsem měřil, nemá pH – tedy zásaditou reakci – s hodnotou kolem



čísla osm. Ještě má jeden výjimečný faktor, který souvisí s antioxidační aktivitou, takzvaný redox činitel, neboli ORP v hodnotách minus 150 se blíží takzvané „živé vodě“ získávané elektrolyzou.

**To jsme tedy zatím kopřivu podrobili chemické a fyzikální analýze, na co ji ale používala tradiční medicína?**

Byl to základní prostředek na čištění organismu, a to díky svým diuretickým, tedy močopudným vlastnostem, díky nim napomáhal u nemoci močového a vylučovacího ústrojí obecně a zprostředkovaně pak u nemocí způsobených kumulací kyselých produktů látkové výměny, jako je dna nebo arthritické problémy. Díky antihistaminové reakci je pak vhodná jako pomocný prostředek při alergických onemocněních. Abychom však nemluvili pouze o nadzemní části, ale podívali se i trochu hlouběji ke koře-

nům... Kořen kopřivy je důležitým léčivem při takzvané benigní hyperplazii prostaty, účinek je dán ve velké míře ovlivněním přeměny testosteronu na jeho metabolit DHT, mimochodem ten je zodpovědný nejen za zbytnění prostaty, ale také za vypadávání vlasů, z toho tedy plyne tradiční použití kopřivy na podporu růstu vlasů. Pravda v případě použití kořene na problémy s prostatou je třeba zmínit, že účinná látka má afinitu k alkoholu či tukům a s vodným výluhem valného efektu nedocílíme.

**Ale abyste si nemysleli, že je snad na této vzácné rostlině něco zbytečného a pro člověka neužitečného, velmi byste se zmýlili. Ano, na konec budeme mluvit o semenu kopřivy.**

Tuto informaci asi u nás těžko někde uvidíte, ale významní američtí bylináři minulého století zjistili, že semeno kopřivy v tepelně nezpracovaném stavu má takzvané tocorestorativní účinky na ledviny a při pravidelném užívání výrazně zlepšuje jejich filtrační schopnost, a to až do takové míry, že může pomoci člověku, jemuž již hrozí dialýza, například v důsledku poškození ledvin chemoterapií. Semena mají také adaptogenní účinky, zlepšují funkci stresové osy a celkovou odolnost organismu. Možná také proto je v Číně tradičně dávali do posilujících polévek a v dávné minulosti v Evropě starým vyčerpáním koním, aby opět omládlí a zlepšil se jejich výkon.

Na závěr se tedy podívejme na několik jednoduchých receptů, které mohou zpestřit naši jarní kuchyni – viz příloha.

**Petr Hába**





# MALÉ POZVÁNÍ KE KUČTĚNÍ S JARNÍMI BYLINKAMI

## Salát plný energie

Pět lístků česneku medvědího, jeden hlávkový salát, tři lístky pampelišky lékařské, trošku řeřichy, svazek ředkviček, kousek pórků, jednu lžici citrónové šťávy z biocitrónu, tři lžice olivového oleje a mořská sůl.

*Postup:* Všechny druhy zeleniny a bylinek jemně nakrájíme a zalijeme olejem, citrónovou šťávou, přisypeme mořskou sůl. Podáváme s pečivem nebo jako přílohu.

## Výživná jarní polévka

Dvě brambory, jedna cibule, půlka menšího celeru, dvě mrkve, jedna petržel, dvě polévkové lžice pohanky, čtyři kopřivové špičky, dva lístky z pampelišky, čtyři lístky medvědího česneku, dvě lžice olivového oleje, mořská sůl, pepř.

*Postup:* Na olivovém oleji jemně osmahneme cibulku, přidáme hrubě nastrouhanou zeleninu a vše krátce orestujeme. Potom zalijeme vodou, přidáme brambory, bylinky, sůl, pepř a vaříme asi 15 minut. Polévku ozdobíme čerstvě nasekanou řeřichou a pažitkou.



Ptačinec žabinec

## Bílá bršlicová polévka (4 porce)

1,2 l vody, 30 g polohrubé mouky, 200 g oloupaných syrových brambor, 100 g čerstvých listů bršlice, 100 ml zakysané smetany, 2 vejce natvrdo, drcený kmín, případně polévkové koření.

*Postup:* Syrové oloupané brambory nakrájíme na kostičky, zalijeme vodou, přidáme drcený kmín, osolíme a uvaříme doměkka. Do vařící polévky přilijeme za stálého míchání zakysanou smetanu, ve které jsme předtím rozmíchali trochu vody a mouku. Přidáme nadrobno nakrájenou bršlici, a pokud to máme rádi, též nakrájená natvrdo vařená vejce a polévkové koření. Povaříme už jen krátce, asi dvě minuty.

## Špenát z kopřiv

Miska mladých kopřiv, jedna cibule, dvě lžice olivového oleje, dvě lžice pohankové mouky hladké, sklenici pramenité vody, dva stroužky česneku, jedno vejce, mořská sůl.

*Postup:* Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme nakrájenou cibuli a orestujeme. Potom přidáme nasekané kopřivy, přelijeme vodou, přidáme sůl a dusíme. Když jsou kopřivy měkké, přidáme vejce a pohankovou mouku rozmíchanou v trošce vody, dále přidáme česnek a dobře promísíme. Podáváme s bramborem.

## Špenát z bršlice kozí nohy

Miska bršlice kozí nohy, sklenice pramenité vody, jedna cibule, dvě lžice olivového oleje, česnek, dvě lžice pohankové mouky hladké, mořskou sůl.

*Postup:* Olivový olej rozežřejeme, přidáme nasekanou cibulku a jemně orestujeme, potom přisypeme jemně nakrájenou bršlici, podlijeme vodou, osolíme a dusíme. Ke konci přilijeme pohankovou mouku rozmíchanou v trošce

vaným česnekem. Přidáme nejmenno nakrájené listy „baby“ špenátu a ředkvičky a znovu vyšleháme.

## Pomazánka s medvědí česnekem

250 g měkkého tvarohu, 250 g tvrdého „hrudkujícího“ tvarohu, sůl (přibližně půl lžičky), medvědí česnek (asi 50 g)

*Postup:* Měkký tvaroh rozmícháme se solí, přidáme nadrobený, případně nahrubo nastrouhaný tvrdý tvaroh a nejmenno nakrájený medvědí česnek. Promícháme a necháme chvilku uležet.

*Poznámka:* Medvědí česnek je přírodním antibiotikem, antioxidantem a zdrojem vitamínu C.

## Slaná žemlovka

1 veka, 500 ml mléka, 100 g nivy, 2 větší mrkve, 1 pastinák, 2 vejce vařená natvrdo, 2 syrová vejce, 200 g listů bylin (kopřiva, sedmikráska, merlík, ptačinec, mladé výhonky bršlice?), 30 g másla, sůl, pepř.

*Postup:* V osolené vodě uvaříme doměkka kořenovou zeleninu. Mladé měkké listy bylin krátce podusíme nebo spaříme, osolíme a smícháme s 20 g rozpuštěného másla a odstavíme z ohně. Přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu, vařená vejce a nastrouhaný sýr. Směs osolíme a opeříme. Zapékací nádobu vymažeme máslem a dno i stěny pokryjeme plátky veku namočenými v osoleném mléce, ve kterém jsme rozkvedlali syrová vejce. Na veku dáme připravenou směs a povrch opět pokryjeme namočenými plátky veku. Vše zalijeme zbytkem mléka s vejci a nepřiklopené pozvolna pečeme při 200 °C, dokud se na povrchu neutvoří zlatavá kůrka a žemlovka není řádně propečená.

Kontryhel obecný



vody a česnek, promícháme a můžeme podávat.

## Pomazánka tvarohová se špenátem a ředkvičkou

500 g měkkého tvarohu, 200 g bílého jogurtu, 200 g čerstvého „baby“ špenátu, svazek ředkviček, 2 stroužky česneku, sůl.

*Postup:* Tvaroh vyšleháme s jogurtem, solí a proliso-



## Kopřivové listy zapečené se sýrem (4 porce)

600 g mladých kopřivových listů, 4 vejce, 200 g tvrdého sýra (podle chuti niva nebo eidam), 1 červený paprikový lusk, 1 menší cibule, 2 lžice oleje, sůl.

**Postup:** Na pánvi na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme očištěný na kousky nakrájený paprikový lusk, krátce ho osmahneme, pak přidáme oprané kopřivy, osolíme a pokud je třeba, lehce podlijeme několika lžicemi vody nebo zeleninového vývaru a 5 až 10 minut podusíme. Připravíme si sýrové těstíčko smícháním rozkvedlaných vajec a najemno nakrájeného sýra a zalijeme jím podušené kopřivy. Přiklopíme a necháme na mírném ohni, dokud sýrové těstíčko neztuhne. Pokrm je také možno zapéct v troubě. Podáváme teplé s bramborem nebo pečivem.

## Bylinkové karbanátky z ovesných vloček

2 hrnky ovesných nebo jiných vloček, 1 vejce, 1 cibule a česnek podle chuti, 1 lžička sušené majoránky, 1–2 hrnky nadrobno nakrájených mladých listů divokých bylin podle vlastního výběru: mladé listky kontryhele, pampelišky, česnek medvědí, pažitka, zelená cibule, ptačinec žabinec a další.

**Postup:** Obilné vločky povaříme několik minut ve slané vodě do změknutí. Scedíme tekutinu, kterou můžeme použít na polévku a vločky a necháme vychladnout. Zelené byliny pečlivě vyprané ve studené vodě krátce spaříme vroucí vodou a sedíme. Zatím si na oleji krátce osmahneme nasekanou cibuli, až zesklouvatí a tu pak smícháme s vločkami, vejcem a nadrobno nakrájenými bylinkami. Vytvarujeme karbanátky, pokud je hmota řídká, zahustíme ji strouhankou a smažíme na trošce oleje do zlatova. Podáváme s bramborem a s oblohou či salátem z čerstvé sezónní zeleniny. Obměna: místo vloček můžeme použít jáhly, ječné kroupy, pohanku.

## Jarní pomazánka

Mladé jarní bylinky: řebříček, pampelišky, popenec, kopřivy, česnek medvědí...

Pomazánkové máslo, tvaroh, sůl, tvrdý sýr (nastrouhat), plátkový sýr na zdobení.

**Postup:** Bylinky nakrájíme najemno. Smícháme dohromady 1/2 tvarohu, 1/2 pomazánkového másla, sůl a ustrouhaný tvrdý sýr. Smícháme dohromady a zdobíme plátkovým sýrem dle fantazie.

## Bylinkové máslo

Máslo, jarní bylinky (mladé kopřivy, popenec, řebříček, pampelišky...), česnek, sůl.

**Postup:** Bylinky nakrájíme nadrobno. Smícháme je dohromady s máslem, podle potřeby přidáme sůl, česnek. Poté vše namažeme na chleba a dozdobíme.

Petr Hába

FOTO – M. Vohralíková

## Společnost PROBIO se představila na festivalu Evolution v novém designu

S novým vizuálním stylem, logem a novými obaly výrobků přivítala firma PROBIO návštěvníky letošního veletrhu Biostyl na festivalu Evolution.



Pro návštěvníky festivalu Evolution jsme nasmažili přes sedm set pohankových palačinek.

„Novou grafikou s motivy přírody chceme ukázat zákazníkům propojení výroby biopotravin a pozitivního dopadu na krajinu, vodu, půdu a vše živé kolem nás,“ vysvětluje Ing. Barbora Hernychová z marketingového oddělení PROBIO.

Po změně loga a webových stránek, firma nyní postupně obměňuje i obaly svých produktů. „Na festivalu jsme návštěvníkům představili ve změněném obalu naše novinky. Jedná se o řadu ovesných kaší různých příchutí, včetně bezlepkové varianty a kaše na slano, řadu bezlepkových směsí na pečení a semínka obilnin a luštěnin na



klíčení a setí,“ přibližuje Barbora Hernychová.

Další příležitostí k osobnímu setkání s firmou PROBIO je tradiční letní festival Bioslavnosti, který se koná 14. července v areálu firmy ve Starém Městě pod Sněžníkem.

Kromě toho firma během celého roku nabízí exkurze do bezlepkového ekomlýna a dalších provozů, pro jednotlivce, skupiny i školy.

PROBIO  
Staré Město p. Sn.

## Jaroslava a Ladu Svobodovy, autory nové knihy Zelenina z ekozahrady pro radost i soběstačnost

**\* Když jste, jak na webu píšete, nakreslili svoji první zahradu, asi tím Vaše budoucnost zdaleka nebyla načrtnuta...**

**Jarda:** Je vždy mnoho variant budoucnosti a mezi šedou a světlou si volíme na základě svých přesvědčení. Když jsem byl v dětském věku, rodiče mne velmi podporovali ve všech mých zájmech, ale zároveň mi vnucovali svou představu o světě „musíš den obětovat práci, která tě nebaví a až pozdě odpoledne budeš mít čas na své koníčky“. Abych mohl dělat to, co dělám, musel jsem si nejdříve vyčistit mysl od většiny klasických přesvědčení, která vládnou této společnosti. Takže dělám jen a výhradně to, co mne baví celý den a každému bych to doporučil.

**\* Na cestách po světě vás zlákala příroda a její napodobování v permakulturním přístupu. Jak ten směr k vám přišel? Kdo byl vaším vzorem?**

**Jarda:** Příroda a její absolutní funkčnost a dokonalost mě lákala vždy. Během mnoha let cestování po světě (vyrazil jsem když mi bylo 19) mě k mé současné práci inspirovala nejen příroda, ale také lidská hloupost a zaslíbenost. Viděl jsem po celé planetě krásná místa mizet pod betonem, městy, silnicemi, továrnami a odpady. Viděl jsem lidi ženoucí se za iluzí, kteří brzy končí nemocní a frustrovaní a umírají nenaplnění. Ať už v USA, v Thajsku, Malajsi, Maroku, Novém Zélandu, Izraeli, v Čechách... Uvědomil jsem si, že jediné, co mi dává smysl tvořit, je vědomé a smysluplné napojení přírody a lidí. Vytvářet lákavý nový směr, který přírodu nepotlačuje, ale láskyplně začleňuje. Mými vzory byli zakladatelé permakultury Bill Mollison a David Holmgren, kteří to cítili také tak a začali o 20 let dřív.

**\* Od zahradnické praxe jste se odpoutal a napsal první knihu Kompletní návod na vytvoření ekozahrady a rodového statku. Máte představu, kolik lidí si rodovou zahradu pořídilo? Mají lidé vůbec příležitost si více půdy koupit nebo pronajmout?**

**Jarda:** Dle mého odhadu několik desítek tisíc lidí v ČR a SR vytváří malé či větší ekozahrady a tisíce lidí začínají nebo již pár let tvoří své rodové statky. Ono trvá nějakou dobu, než to vyrostete a je ukazovat, ale bude to do deseti let docela výrazný a zásadní trend. To už je naprostě jasné. Každý, kdo chce, si snadno může koupit pro rodový statek hektar a víc pole, louky nebo nějakého starého sadu, stále v ceně ojetého auta (trochu dál od měst, mimo zájmy developerů - čím blíže k městu, tím je půda dražší). Pronájem dle mého názoru nemá vůbec žádný smysl. Vkládat energii do zúrodňování půdy a výsadby nádherných ekosystémů z dřevin na cizím pozemku je ztráta energie a není to vůbec motivující. Mnohé stromy budou žít stovky let a každým rokem to bude celé hezčí. Je nutné tu půdu vlastnit a moci jí odkázat

potomkům. Každý kdo může dát dohromady aspoň sto tisíc korun (dnes skoro každý) si můžete pořídit hektar půdy a vytvořit na něm absolutní ráj nedozírné hodnoty.

**\* Jak dlouho vznikala kniha první — a teď druhá o záležitostech budování ekozahrad pro soběstačnost? Šlo Vám to již rychleji?**

**Jarda:** Ony se ty knihy tvoří dlouho, celé roky, postupně zrají. Nelze definovat jak dlouho trvalo je vytvořit, do jejich tvorby se



Bohyně jaro

Ilustrace z knihy – Zdeňka Morávková

počítá i žití života, na jehož základě jsou sepsány, sběr zkušeností praxí. Nejdříve začínají vznikat nenápadně. Sem tam něco napíšu, desítky článků do časopisů, na web, neustále fotím se záměrem, že to jednou bude v nějaké knize... Pak, když už to nejde dál odkládat, si k tomu musím sednout, na několik týdnů až měsíců co nejvíce vypnout okolní svět a psát a psát a neustále to číst a vytvářet z toho navazující šťavnatý celek. To jde udělat v zimě, během sezóny vyloučeno. Pak vznikne rukopis, který dá ještě hodně práce vyladit a sestavit do podoby knihy. V závěrečné fázi je to převážně práce nakladatelství. Já, a v případě druhé knihy i má žena Lada jako spoluautorka, se ke všemu vyjadřujeme, připomínkujeme, odsouhlasujeme korektury a layout. Kniha vždy vznikla větší, než jsem čekal.

**\* Smyslem rodových statků a ekozahrad je soběstačnost. Daří se jí dosáhnout při spotřebě vypěstované zeleniny a ovoce.**

**Jarda:** Smyslem rodových statků a ekozahrad rozhodně není soběstačnost. Ta je jejich krásnou a reálnou, leč dobrovolnou možností. Je velmi snadné být soběstační, zeleninou, ovocem, ořechy, kaštany... Ale nemusí to být cílem každého, kdo si tyto zahrady



vytváří. Pokud se rozhodnete záhonky nemít, pouze dřeviny a trvalky, pak jednoletou zeleninou soběstační nebudete. Je to o prioritách a touhách. Někdo si může založit ekozahradu, kde vyseje květnatou louku, vysadí pár stromů a několik desítek keřů, pár trsů kvetoucích trvalek a může být do konce života šťastný jen se zpestřením jídelníčku. My většinu naší potravy máme vlastní, máme i přebytky které rozdáváme, mohli bychom se s přehledem označit za soběstačné. Ale pro tu pestrost, radost z ochutnávání a interakci se světem si rádi koupíme potraviny, jež se nám pěstovat nechce nebo daří – třeba biobanány, pistácie, kokosový ořech, vynikající raw výrobky, se kterými se tu roztrhl pytel, nebo různé obilniny a luštěniny, které zrovna teď nemáme ambice si pěstovat vlastní. Samozřejmě by to šlo, mám to vyzkoušené, ale nemusíme přeci dělat úplně všechno – raději píšou knihu nebo vedu kurz, fotím, stavím z přírodních materiálů, chodíme na výlety se ženou, nebo odpočíváme a „jen tak žijeme“. To je také potřeba. Nevidím důvod se odříznout od jiných lidí a být soběstační za každou cenu. Láká mě jen zdravá, snadná, radostná a přirozená soběstačnost.

**\* Asi Vás začalo bavit také něco jiného než práce v zahradách, jak a co kdy pěstovat... Začal jste pořádat kurzy o ekozahradách, tedy osvěta. Jak s budováním ekozahrad souvisí Vaše kurzy spíše duchovního rázu?**

**Jarda:** Šířit nový přístup k zahradě, přírodě a přirozenému stravování i vědomému žití je asi jeden z důvodů, proč jsem se tady narodil :-). Nemohl bych to nedělat, přestat učit, nejde to zastavit. Jen stále hledám a nacházím ještě efektivnější cesty. V mém životě byl osobní rozvoj, meditace a práce s vědomým myšlením ještě dřív, než ekozahrady. Jen jsem sám nebyl ve své plné síle a plné spokojenosti, abych to mohl předávat. Teprve v posledních třech letech jsem dospěl vnitřně do bodu, kdy i toto jsem schopen naplno začlenit do repertoáru a sdílet s lidmi. Mám k tomu vrozený talent a konečně jsem od něj našel klíč. ➡

► Sám u sebe i u druhých jsem vypoza- roval, že žádná zahrada, ani rodový statek, ani auto, dům, nebo hromada peněz nás šťastnými neučiní. Lidé se hádají, rovádějí, trpí nouzí o peníze nebo žijí nespokojené ži- voty nehlédě na vnější okolnosti. Ani krásná zahrada nebo to nejlepší jídlo neochrání před rakovinou člověka, který v sobě potla- čuje hněv, bojuje, nebo sám sebe potlačuje. Nemoci jsou indikátorem myšlení a pocitů. Žádné peníze nás neučiní šťastnými, ani žádné výsadby stromů nebo pozemky. Nej- dřívě musíme vědět, jak si vůbec dovolit být šťastní jen tak, bez vnějších podmínek, pro- tože ty ještě nikoho nespasily (ale skoro kaž- dý si to myslí). Umění vytvářet si radost, hoj- nost, příjemnou každodenní realitu vědomě, je to nejdůležitější, co se můžeme v tomto životě naučit. Vše ostatní už jen přirozeně zaklapne na své místo. Když se naučíme být spokojení sami se sebou uvnitř, okamžitě to začnou odrážet naše vztahy, finanční situace, životní práce, zkrásní i každý poze- mek kolem nás, napadají nás dokona- lé designy všeho a jsme pak prospěšní i veškerému okolí. Je to žá- doucí vedlejší efekt.

**\* Paní Lada, při jaké příležitosti jste se s partnerem setkali?**

Lada: Když přijel obdivovat a hlavně fotit bambusy a okrasné traviny do specializovaného zahradnictví s krásnou ukázkovou zahradou, kde jsem dříve pracovala. Seznámil nás náš společný kamarád.

**\* Vaření, jež je v nové knize, vás opravdu baví? Pouštíte se do složitějších receptů? Sice asi preferujete bezmasou stravu, ale i tam mohou být zapéklosti\***

Lada: Vaření je mojí vášní, ale vařím jen když na to mám chuť a je ta správná energie, protože potom z toho teprve vzniká ten pravý a ideální pokrm pro tělo i duši:-) Jakkoliv by se mohl zdát neobvyklý nebo složitý po- stup přípravy. Pokud je na to ta správná chuť a energie, vše se podaří. Nenazvala bych to ani tak složitější recepty, jako spíše experi- menty s kombinacemi koření a dalších suro- vin rostlinného původu, a předtím ještě ne- vyzkoušených postupů. Obecně mám ráda

přípravu jídla, která není moc časově ná- ročná. Když mě ale zaujme i nějaký časov- ě náročnější postup, ráda se do toho pus- tím, když cítím, že nás to opět dále obo- hatí – Jardu, nebo i návštěvu či přátele chuťově a zážitkem, mě zároveň i „řemesl- ně“. V létě ale vařím méně a připravuji pes- trá jídla hlavně ze sy- rové rostlinné stravy. V zimě potom více



vaříme, smažíme a zapékáme. Jsme také méně venku, takže se (kromě jiných věcí) i více věnuji průzkumu nových možností a novým receptům. Jíme již pouze rostlinnou stravu (tedy i bez živočišného mléka a všech mléčných výrobků), výjimku tvoří jednou za čas (= jednou za měsíc, ale někdy je to i za půl roku) pár vajíček, od našich slepiček nebo kachen. Ale i to je čím dál víc vzácnější. Zjistili jsme, že nám živočišné produkty (a to i v biokvalitě) nedělají dobře a že se bez nich obejdeme. Naše těla jsou s rostlinnou stravou naprosto v souladu, cítíme se plní života a máme skvěle jasnou a bystrou mysl, to jsem nikdy předtím v takové míře nezažila. Taktéž se tím vyřešilo spoustu nepříjemných zdravotních problémů, jako jsou různé aler- gie, ekzémy, zažívací těžkosti, deprese apod. Také se mi mnohem snáze daří nas- louchat svému vnitřnímu vedení, takže mno- hem lépe využívám svoji životní=tvůrčí ener- gii k věcem, činnostem a postupům, které jsou se mnou v souladu a jsou mnohem efektivnější, než předtím, protože si nechá- vám i spoustu času na odpočinek a jen pro sebe. Navíc tvoří velkou část jídelníčku naše vlastní zelenina a ovoce, takže jsme krásně propojeni s ročními cykly a naším statkem. Svoji roli v tom také hraje uspokojení z toho, že kdybychom chtěli, jsme snadno so- běstační. Ale soběstačnost jako taková, není naším primárním důvodem (protože nás k tomu nevede strach z budoucnosti nebo

chudoba). Naším nejdůležitějším a nejradostnějším zájmem je zkou- mání a zkoušení nových věcí, které nás naplňují a cítíme v nich radost a smysl pro budoucnost – jde o pro- pojování souvislostí a hledání nových či lepších směrů a způsobů, jak žít co nejvíce v souladu s přírodou, s plane- tou Zemí a sami se sebou, se svým vědomím i svědomím :-), a zároveň žít v hojnosti hmotných i nehmotných záležitostí, a to i s některými, ku prospěchu sloužícími „moderními“ vyna- lezy, které usnadňují život a umož- ňující žít v příjemném pohodlí, tak abychom měli velký prostor a kapacitu dělat věci, co nás baví, a užívat si života. Ano, máme počítače, auta, dům s pe- cí a teplou vodou... :-)) Toto je velmi obecně řečeno, více to rozvádíme v knize, ze všech možných úhlů či pohledů a hlavně v důleži- tých souvislostech.

**\* Jaký recept byste dala pro čtenáře k do- brému – do chuťových pohárků na jaře?**

Lada: Asi vám nyní zde nepředložím typi- ký recept se surovinami, jaký možná čekáte, skoro nikdy totiž nejíme dvakrát to samé, když je tolik možností a kombinací :-). Ale do- poručím vám, co nejvíce se ponořit do jar- ních energií. Jaro je znovuzrození a zároveň očista od zimy a po zimě, takže je skvělé jíst spíše lehčí stravu, obsahující co nejvíce ze- lených částí rostlin. Je to oslava znovuzroze- ní sama sebe, spolu s lístky a kvítky, co všu- de raší. Taktéž je úžasné ochutnávat divoké jedlé bylinky a lístky v přírodě, i na vlastní za- hradě. Nemusí to být ještě ani ze záhonků, naše příroda je v tomto velmi pestrá, je potřeba se to naučit hledat a rozpoznávat (celé seznamy vhodných rostlinek a tipy na zpra- cování jsou i v naší knize). Doporučuji se ta- ké zaměřit na jemné signály vlastního těla. Když se otevřeme tomu, že mu můžeme ro- zumět a začneme mu naslouchat, tak si sa- mo moudře řekne, co potřebuje a někdy to může i překvapit. Doporučuji se nenechat odradit zdanlivými neúspěchy, nebo třeba tím, že vaše rodina či přátelé to mají jinak. Je potřeba trochu praxe a silný záměr, ale vý- sledek (tedy spíše celá nová cesta) za to st- ojí. A kdy jindy začít, když ne na jaře, když všechno pučí, roste a zelená? Ta energie je prostě ve vzduchu, stačí jenom pevně na- sednout a nechat se vést :-)

Děkuji za odpovědi.

**Miroslava Vohralíková**



# Jak se hospodaří v Irsku?

Tuto otázku jsem si kladla celé mé studium na Přírodovědecké fakultě na Univerzitě Hradec Králové. Vždy jsem se zajímala o zemědělství, především o pěstování luskovin. Právě na luskoviny jsem se během mého studia specializovala. Irsko bylo pro mě vždy symbolem venkova, sympatické hudby, ale i optimismu navzdory ne vždy příznivému počasí. Ke konci studia jsem měla možnost pracovat v Irsku na jablečné farmě jako sezónní pracovnice. Podle mého očekávání byli lidé v Irsku vstřícní, optimističtí, ochotní a štedří. Zaujalo mě, jak je zde krajina rozdrobená na řadu malých soukromých políček.

## Zemědělství v Irsku

V současnosti zemědělství do irské ekonomiky přispívá pouze 7 % HDP a pro zemědělské účely je využíváno přibližně 5 milionů hektarů půdy. Irské zemědělství se zaměřuje na ječmen, pšenici, cukrovou řepu, brambory a houby. V živočišné produkci v Irsku dominuje chov dobytka a na něj navazující mlékárenský průmysl nebo také například mořský rybolov.

Zemědělské odvětví je pro Irskou republiku stále klíčové. Moderní irští zemědělci stejně tak, jako jejich předchůdci, čelí četným problémům. Mnoho z nich nelze vyřešit na místní úrovni. Následně zemědělství čelí skutečným hrozbám způsobeným změnou klimatu, rostoucími náklady na energie, potravinovou bezpečností, úpadkem venkovských oblastí, a také nejistotou kolem Brexitu. Irsko je však členským státem Evropské unie, může tedy nalézat řešení prostřednictvím společné zemědělské politiky (SZP) pro globální i místní problémy. A jaké jsou další podmínky pro zemědělství v Irsku?

Hojnost dešťových srážek, mírné podnebí a úrodné půdy jsou velké výhody, které Irsko má. Tyto podmínky přispívají k produkci potravin, vláken a paliva. Irské klima je obzvláště vhodné pro růst travin, je zde totiž patrný vliv teplého Golfského proudu. Zkušenosti s pěstováním a skladováním zemědělských plodin jsou zde předávány z generace na generaci.

Na severním pobřeží hrabství Mayo se vyskytují pět tisíc let staré pozůstatky, pravděpodobně z doby kamenné. Nalezeme zde kamenná opevnění polí, která se tu zachovala pod rostoucím příkrývkovým močálem. Výzkumníci zjistili, že v této oblasti žila vysoce organizovaná komunita



Pobřeží u Dublinu.

zemědělců. Všichni společně pracovali na odstraňování lesního hospodářství, rozdělili tak dané území na pozemky určené k chovu dobytka.

Dnes přibližně 60 procent zemědělské produkce představuje hovězí maso a mlé-

ko. Ve východní a jižní části Irska se soustřeďuje především mlékárenský průmysl a obdělávání půdy. Chov ovcí a hovězího dobytka pro masný průmysl převládá především na západě a na severu.

„Irsko by mělo vést cestu k inteligentnímu zemědělství,“ řekl ekologický expert Dr. Bruce Campbell pro The Irish Times v květnu 2015. Podle něj žádná země nebere vážně snižování emisí ve světě. Zemědělství představuje téměř jednu třetinu celkových skleníkových plynů v Irsku.

Irsko má naštěstí také svůj irský program udržitelnosti potravin a nápojů s názvem Origin Green. Tento program sdružuje vládu, soukromý sektor a výrobce potravin prostřednictvím irské stravovací rady Bord Bia. Právě Origin Green umožňuje irskému potravinářskému průmyslu stanovit a dosáhnout měřitelných cílů udržitelnosti, které stanoví základnu pro neustálé zlepšování. Origin Green Sustainability Charter je orientačním dokumentem programu Origin Green. ➔



Irsko – východní část státu



Pastviny blízko Oldtownu nad Dublinem, Irsko.

## Ekologicky obdělávaná půda (ha)

	2012	2016
EU-28	10 047 896	11 931 589
Belgie	59 718	78 452
Bulharsko	39 138	160 620
Česká republika	468 670	488 591
Dánsko	194 706	201 476
Německo	959 832	1 135 941
Estonsko	142 065	180 852
Irsko	52 793	76 701
Řecko	462 618	342 584
Španělsko	1 756 548	2 018 802
Francie	1 030 881	1 537 351
Chorvatsko	31 904	93 593
Itálie	1 167 362	1 796 333
Kypr	3 923	5 550
Lotyšsko	195 658	259 146
Litva	156 539	221 665
Lucembursko	4 130	4 274
Maďarsko	30 607	186 322
Malta	37	24
Nizozemí	48 038	52 204
Rakousko	533 230	571 423
Polsko	655 499	536 579
Portugalsko	200 833	245 052
Rumunsko	288 261	226 309
Slovinsko	35 101	43 579
Slovensko	164 360	187 024
Finsko	197 751	238 240
Švédsko	477 684	552 695
Velká Británie	590 011	490 205

## ➤ Z ekologického zemědělství v Irsku

Ekologické hospodaření funguje například na farmě Green Earth Organics, která se nachází nedaleko města Galway. Tato farma byla převedena na ekologický režim v roce 2004. Na farmě najdeme louku, tři tisíce stromů, tři kachny, dva osly a dva psy :-). V současné době má farma celkem 27 zaměstnanců. Prodávají produkty i od jiných irských dodavatelů, dováží ekologicky certifikovanou zeleninu a ovoce, aby mohli zajistit bohatou nabídku po celý rok. Na této farmě si lze objednat například střední bedýnku s širokou škálou zeleniny (například s mrkví, cibulí, bramborami, brokolicí, celem a dalšími produkty).

Ekologickou produkci v Irsku můžeme srovnat s produkcí ostatních států Evropské unie. Následující tabulka podává informace o přírůstu či úbytku ekologicky obdělávané půdy (ha) mezi rokem 2012 a 2016 ve státech EU. Tabulka: Přírůstky a úbytky

ekologicky obdělávané půdy v procentech ve státech Evropské unie mezi lety 2012 a 2016.

Z této tabulky je patrné, že podíl ekologicky obdělávané půdy od roku 2012 do roku 2016 se zvýšil více v Irsku (o 45,3 %) v porovnání s Českou republikou (4,3 %). Celkově podíl ekologicky obdělávané půdy v Evropské unii roste s výjimkou Řecka, Malty, Polska, Rumunska a Velké Británie, kde byl v těchto letech naopak zaznamenán pokles.

**Veronika Vosáhlová**  
**FOTO – autorka**

Mgr. Veronika Vosáhlová – agronomka na ekofarmě v Královéhradeckém kraji.

Vystudovaný obor: systematická biologie a ekologie, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Hradec Králové

### POUŽITÉ ZDROJE:

Zdroj: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/0/00/T1\\_Total\\_organic\\_area\\_%2C\\_2012\\_and\\_2016.png](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/0/00/T1_Total_organic_area_%2C_2012_and_2016.png) \* <https://www.irsko-aktualne.cz/zemedelstvi> \* [https://ec.europa.eu/ireland/news/key-eu-policy-areas/agriculture\\_en](https://ec.europa.eu/ireland/news/key-eu-policy-areas/agriculture_en) \* <http://www.askaboutireland.ie/enfo/sustainable-living/farming-in-ireland-overvi/> \* <https://www.origingreen.ie/about/origin-green/> \* <http://www.greenearthorganics.ie/who-we-are.html>

## KOUZLO HISTORICKÉ TECHNIKY

### Termín konání:

**24. 4. 2018 – 10. 6. 2018**

XII. ročník výstavy kreseb zemědělské techniky studentů katedry architektury ČVUT v Praze. Vystaveny budou kresby posluchačů 2. ročníku studijního programu „Architektura a stavitelství“ Katedry architektury Stavební fakulty ČVUT v Praze. Výstava se uskuteční v prostorách stálé expozice „Jede traktor“, kde se studenti již tradičně kreslení věnují. Společným znakem kreseb je originální autorské vyjádření řady vystavených exponátů, v případě našeho muzea především traktorů i dalších zemědělských strojů a techniky.

Nápaditost, dobré ovládnutí techniky kresby a také snaha o věrné, detailní a precizní provedení jsou společným jmenovatelem vystavených kreseb, se kterými se můžete seznámit až do 10. června.

Nejlepší práce studentů ČVUT v Praze vystavené v předchozích letech již trvale zdobí některé muzejní expozice Národního zemědělského muzea v Praze i jeho mimopražských poboček.

### JEDE TRAKTOR

Expozice na ploše přes 500 m<sup>2</sup> představuje více jak dvacet typů traktorů od tuzemských i zahraničních výrobců od roku 1917 do roku 1953. Pro děti jsou tu připraveny šlapací traktůrky nebo herní simulátor, na unikátním trenažeru Zetor Major si můžete vyzkoušet řízení traktoru.

Vystavené traktory upoutají svou různorodostí, ať už konstrukční či v užití. Návštěvníky mnohdy překvapí detailnější zajímavosti, například z jejich někdy trochu nebezpečnější obsluhy.

Každý si může vyzkoušet, jaké je to sedět za volantem historického traktoru Zetor 15, který je také možno využít k fotografování.

Mladší děti ocení šlapací traktůrky a odrážedla s pro ně speciálně připravenou dráhou, všechny věkové kategorie si mohou vyzkoušet herní traktorový simulátor (Farming Simulator) nebo trenažer Zetor Major, který simuluje jízdu po městě i orbu na poli.

Pro expozici je připraven i lektorský program pro školy, který seznamuje s historií i vývojem a využitím traktoru jako neodmyslitelného pomocníka zemědělce.

Vystavené stroje pocházejí z podsírký doprava a zdroje energie, jedné z typově nejucelenějších kolekcí svého druhu v Evropě, která je uložena a prezentována v muzeu zemědělské techniky, naší čáslavské pobočce.

Můžete vyzkoušet nový simulátor jízdy traktorem, jenž byl vyvinut přímo pro expozici Jede traktor a jedná se o jediný



prototyp v Česku. Vyzkoušet si lze jízdu po městě i orbu na poli.

Expozice vznikla díky podpoře Ministerstva kultury ČR a Ministerstva zemědělství ČR.

### Bylinkový den v muzeu

Třetí dubnová sobota bude v Národním zemědělském muzeu voňavá. **Termín konání: 21. 4. 2018, 10:00–17:00**

Těšíme se na Vás na II. ročníku akce Bylinkový den v muzeu s bohatým doprovodným programem:

- prodej sazenic a semen tradičních i méně známých bylin
- prodej sušených bylinek, čajů a bylinné kosmetiky
- přednášky
- bylinková gastronomie
- workshopy pro děti
- prezentace pěstitelů
- bylinková literatura



Národní  
zemědělské  
muzeum

100  
1918–2018



## Produkty českých ekozemědělců na Festivalu Evolution - Biostyl v Praze

**P**řed letošními Velikonocemi (23. – 25. 3.) měli všichni zájemci o ekologické zemědělství možnost ochutnat produkty českých ekofarmářů na pražském výstavišti v Holešovicích, kde se uskutečnil veletrh zdravého životního stylu Festival Evolution.

„Návštěvníci festivalu mohou ochutnat například kvalitní české biouzeniny z produkce Biofarmy Sasov, ovčí a kozí biovýrobky od jedné z nejlepších sýraček, co u nás máme – paní Moniky Menčíkové, biomléko a výrobky z Ekologické farmy Amalthea Hvozď, které pro ně s láskou a péčí vyrábí Blanka Hrbková, výborné bylinné sirupy z Ekostatku Vlkaneč, nebo biodynamická vína z Vinných sklepů Kutná Hora a mnohem více,“ uvedla před výstavou manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců Kateřina Urbánková.



Svaz sdružuje české ekologické zemědělce a některé ze svých členů představil ve společné expozici. Návštěvníci festivalu se také mohli u stánku Svazu zeptat na cokoli, co nevěděli o českém ekologickém zemědělství. Zájemci z řad konvenčních zemědělců a nečlenů Svazu zase mohli získat informace o výhodách členství ve Svazu a možnostech ekologických farmářů v České republice. „Ekologické zemědělství má českému spotřebiteli mnoho, co nabídnout. Na festivalu chceme ukázat, že potraviny lze vyrábět bez chemie z kvalitních lokálních surovin a s láskou k místu původu. Zveme tak všechny návštěvníky k naší expozici, ať se sami přesvědčí, jak chutná maso z krávy chované na pastvě, nebo džemy z ovoce neošetřeného chemickým postřikem,“ doplnila Urbánková ke společné expozici farmářů svazu PRO-BIO.

Na společné expozici PRO-BIO se představili tito ekologičtí farmáři a producenti:

**Amalthea, s.r.o.** – Ekologická farma orientovaná na výrobu mléčných výrobků z kozího a kravského mléka od vlastních zvířat.

**Biofarma Sasov – Josef Sklenář** – Výrobce bio masných výrobků a uzenin bez

chemie, vepřové z venkovních chovů a vyzrálé hovězí maso.

**Ekostatek Vlkaneč** – Ing. Stanislav Sva-toň – Ekologický statek na konci Středních Čech, kde pěstují, sbírají a zpracovávají ve vlastní výrobě bylinky, ovoce a zeleninu do bylinných sirupů, džemů, povidel a chutney.

**Ing. Miloš Kurka** – Zahrada Černíkovice – Pěstitel širokého spektra biozeleniny, jejího zpracování a provozování bedýnkové služby.

**Monika Menčíková** – Ovčí farma – Prodej výrobků z ovčího a kozího mléka.

### Vinné sklepy

**Kutná Hora** – biovinářství a jediné vinařství v ČR, které je držitelem prestižního certifikátu biodynamického zemědělství DEMETER. Tento statek byl také v roce 2017 oceněn titulem Nejlepší sedlák PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

### Vitaminátor, s.r.o.

– Rodinná zemědělská firma, která se stala průkopníkem výroby pastevaných listovných šťáv v České i Slovenské republice.

**Výzkumná stanice Uhřetěves** spadající pod ČZU – Prodej BIO zeleniny a ručně smažených lupínků z netradičních odrůd brambor.

AKCI FINANČNĚ PODPOŘILO MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ.

TZ

### o Festivalu Evolution

Festival je pravidelně uspořádán na výstavišti v Praze Holešovicích a je určen všem vyznavačům zdravého životního stylu. Návštěvníci se letos v březnu těšili na největší přehlídku certifikovaných biopotravin, ale na své si zde přišli i příznivci různých výživových směrů. Mezi vystavovateli jsou vždy specialisté na veganskou a vegetariánskou stravu, nechybí ani rodinné firmy a statky v části výstavy nazvané Biostyl. Součástí bývá zajímavý blok odborných přednášek. Za výhodné ceny zde nakoupíte ekologické prostředky do domácnosti nebo přírodní kosmetiku. Na Festivalu Evolution se představuje více než čtyři sta vystavovatelů z domova i ze světa. Za rok na viděnou!

## Seminář ZPRACOVÁNÍ MLÉKA NA EKOFARMÁCH

Datum: 12. 4. 2018 9:00 – 16:30

Místo konání:

**Biofarma BELINA, Nežichov 8, Toužim**

Organizátor:

PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců, z.s.

Nemocniční 1852/53, Šumperk, 78701

Adresa WWW: [www.pro-bio.cz](http://www.pro-bio.cz)

Kategorie:

Vzdělávací akce (konference, kurzy, přednášky atd.)

### PROGRAM:

9.00 – 9.15 prezence

9.15 – 12.15 **Praktická část:** Blanka Hrbková, Ing. Ivan Hrbek, poradce pro EZ – výroba sýru řemeslným způsobem \* pařený sýr ve faremním zpracování, pro a proti, možnosti, označování \* exkurze na farmu

12.30 – 15.45 **Teoretická část:** Ing. Ivan Hrbek, poradce pro EZ – nová legislativa faremního zpracování \* metodická příručka MZE pro faremní a řemeslné zpracování mléka, tradiční způsoby zpracování mléka, podniky s malým objemem výroby, podniky v oblastech s omezujícími zeměpisnými podmínkami, pojízdné a přechodné prostory \* označování mléčných výrobků, nové definice některých výrobků \* uvádění mléčných výrobků na trh, marketing.

Přihlášky posílejte na [jan.smesny@pro-bio.cz](mailto:jan.smesny@pro-bio.cz), nebo telefonicky na 606 040 999.

Seminář je bezplatný, dopravu si hradí každý účastník sám.

Občerstvení v BIO kvalitě zajištěno.

## POZVÁNKA

na valnou hromadu  
PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců,  
která se uskuteční  
19. dubna od 8 hodin  
v Kutné Hoře,  
Vinné sklepy, Klášter  
Svaté Voršily.



**Pokud se nebudete moci VH zúčastnit osobně, zplnomocněte svého zástupce (nejlépe správce Vašeho regionálního centra nebo jiného člena svazu, který se VH zúčastní). Použijte zmocnění přiložené k pozvánce, to předejte Vámi zmocňované osobě.**

**Pro všechny NAHLÁŠENÉ účastníky bude zajištěn oběd v biokvalitě. Pro potvrzení své účasti zašlete e-mail na [andrea.vizinova@pro-bio.cz](mailto:andrea.vizinova@pro-bio.cz) do 13. 4. 2018!**

**Všichni jste srdečně zváni!**



# Odborný kongres na Biofachu 2018

Počas najväčšej európskeho veľtrhu venovanému biopotravinám a biokozmetike sa konal aj Biofach kongres o aktuálnej situácii v sektore.

## Reforma spoločnej poľnohospodárskej politiky (SPP)

Zástupca IFOAM EU Thomas Fertl z BIO Austria mal prezentáciu v duchu dlhodobej komunikačnej stratégie IFOAM „verejné peniaze na verejné dobro“ s podtitulom „Zabezpečenie férového príjmu farmára a naplnenie spoločenských očakávaní“.

V poľnohospodárstve EU sa každoročne stráca 325 000 pracovných miest (prepočítaných na plný úväzok) a za posledných 10 rokov EU takto prišla o 3,8 milióna farmárov v dôsledku zatvárania fariem a koncentrácie vlastníctva pôdy. To má za následok nielen znižovanie počtu pracovných miest, ale aj potravinovej sebestačnosti a zmenu ekonomických a sociálnych vzťahov vo vidieckych oblastiach.

V súčasnosti sa 75 % poľnohospodárskych dotácií minie na priame platby a len 8 % je adresovaných na environmentálne ciele.

V takzvanej komunikácii Európskej komisie o budúcnosti SPP upozornil na pozitíva:

- orientácia na dlhodobú udržateľnosť;
- zmena z priamich platieb na platbu za výsledky, ktoré si budú môcť určiť členské štáty;
- posilnenie poradenských služieb smerom k dlhodobej udržateľnosti

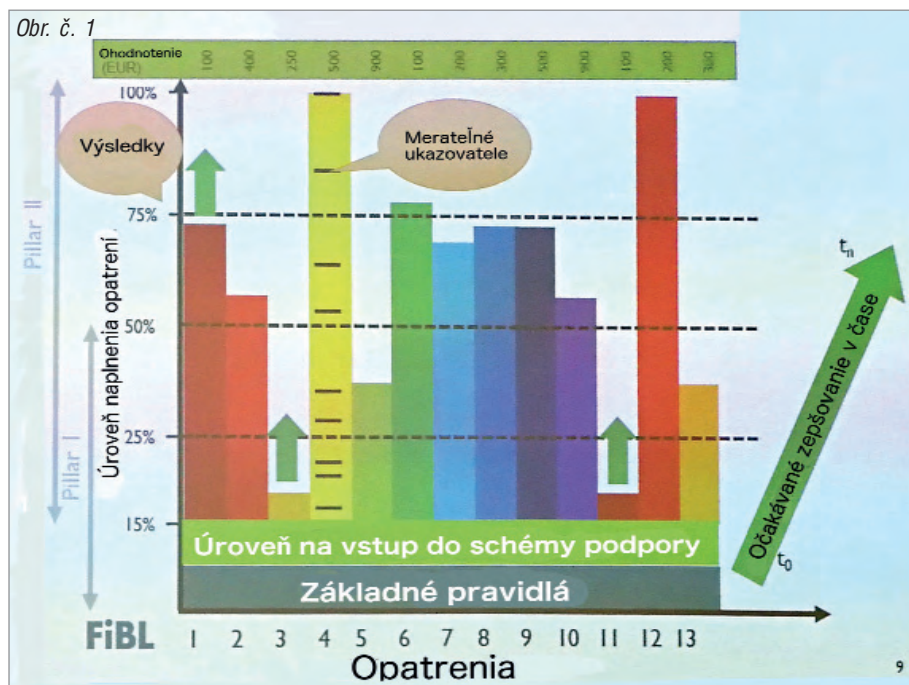
Negatíva:

- nejasný spoločný európsky prístup;
- nastavenie, vykonanie i kontrola by mala byť predovšetkým na členských štátoch (je to hrozba, alebo príležitosť?);
- žiadne detaily o platiach orientovaných na výsledky.

Na záver to zhmulo tak, že menej centralizovaný prístup môže priniesť efektívnejšie dosahovanie cieľov, pokiaľ v jednotlivých krajinách dokážu nájsť vhodné nástroje. No zatiaľ chýba jasné prepojenie podpory farmára a tvorby hodnoty pre spoločnosť, ako aj zhoda na tom, že čím viac spoločenskej hodnoty farmár vytvorí, tým viac verejných zdrojov dostane.

**Christian Schader** z výskumného ústavu FiBL prezentoval koncept, ako spraviť SPP efektívnejšou, vhodnejšou pre farmárov a akceptovateľnejšou pre spoločnosť s využitím nástrojov na hodnotenie trvalej udržateľnosti. V tejto analýze vychádzali z toho, že je potrebné zvýšiť efektívnosť využívania zdrojov od daňových poplatníkov, zamerať sa na trvalú udržateľnosť, znížiť administratívnu náročnosť, vrátiť rozhodovacie právomoci farmárom a zabezpečiť priaznivé prijatie farmármi i verejnosťou. A to všetko jednoduchými nástrojmi, ktoré zabezpečia jednoduchú

kontrolovateľnosť výstupov. Do úvahy zobrazili ciele SPP, ciele trvalo udržateľného rozvoja OSN, ako aj odporúčania FAO.



Výsledný koncept je na obrázku 1. Tvorí ho sada merateľných ukazovateľov, kde každý uchádzač o podporu z SPP ich musí všetky splniť na základnej úrovni (v grafe hranica 15 %). Každý z týchto ukazovateľov má mať definovaných niekoľko úrovní a za ich dosiahnutie by mal farmár dostať príplatkovú platbu. Ako príklad bola prezentovaná ‚biodiverzita divých i domestikovaných druhov‘.

Ukazovatele zvyšujúce hodnotenie: *ne-používanie pesticídov, značná časť farmy je trvalo trávnatý porast, množstvo roztrúsených ovocných stromov, ...* Ukazovatele znižujúce hodnotenie: *časť trvalo trávnych porastov je intenzívne využívaná, používané pesticídy sú považované za nebezpečné pre včely alebo vodné živočíchy, žiadna alebo len malá časť farmy je venovaná agro-lesníctvu, ...*

**Sönke Beckmann** mal prezentáciu s podtitulom „nový prístup k ohodnoteniu environmentálnych služieb farmárov ako súčasť SPP po roku 2020“, ktorá vychádza z pozitívnych niekoľkoročných skúseností s prebiehajúcou dotačnou schémou, ktorej voľný preklad je „Bonus za verejné dobro“ z ministerstva životného prostredia v Nemeckej spolkovej republike Schleswig Holstein, ktorá odmeňuje farmárov za dobrovoľné prispievanie k verejným statkom, ako sú biodiverzita, klíma, čistá voda, ...

Pre názornosť príklad obdovovania farmy:

- 7 bodov za krajinnotvorné prvky na 3–3,5 % farmy
- 5 bodov za to že malá časť je skosená až po 21.5.
- 4 body za 4 rôzne krajinnotvorné prvky: medze, stromoradia, jarky, jazierka
- 2 body za to, že viac ako 50 % tvoria dlhodobé pasienky
- 2 body za dlhodobé pasienky bez orby od apríla do júla
- 1 bod 2 typy pozemkov: polia, pasienky

- 1 bod za priemernú veľkosť poľa od 2,5 do 5 hektárov

V rámci krajiny sa spočítajú (body x výmera každej farmy). Cena za je bod je vypočítaná ako (ročný rozpočet na túto aktivitu / súčet bodo-hektárov). Každý farmár dostane platbu vo výške (cena za bod x body x výmera farmy). Tento prístup by sa dal zhrnúť tak, že každý farmár si môže vybrať či sa chce zamerať na zvyšovanie výnosov, alebo biodiverzity.

Do výpočtu vstupuje 22 parametrov, z ktorých väčšina (ak nie všetky) sa dajú zistiť z existujúcich údajov o farmách.

**Koncept SPP po roku 2020 je znázornený na obrázku 2, na str. 24.**

Skladá sa z 1. piliera ktorý zahŕňa krížové plnenie a základný príspevok k verejnému dobru na úrovni 10–12 bodov.

A 2. piliera skladajúci sa z platby za verejné statky a podpory regionálneho rozvoja.

Niektoré z bodovaných aspektov sú súčasťou certifikácie Naturland, Bioland či iných súkromných štandardov.

## Nové nariadenie

Aktuálnu situáciu zhodnotil riaditeľ sekcie ekologického poľnohospodárstva v DG AGRI **Nicolas Verlet**, ktorý podotkol „*nech už je aké je, ale je*“, ale zhodnotil to aj slovami: „*Výsledné znenie je vyváženým kompromisom medzi základnými princípmi ekologického poľnohospodárstva a rozumnej miery flexibility pre podnikateľov.*“



➤ Koncom roka 2017 sa špeciálna komisia pre poľnohospodárstvo (SCA), zložená zo zástupcov všetkých krajín EU zhodla na kompromisnom znení nového nariadenia.

#### Nasledujúci plán je:

- v marci ukončiť jazykové úpravy a následný preklad do všetkých jazykov Únie v apríli hlasovanie v Európskom parlamente;
- v máji hlasovanie v rade ministrov;
- 1.1.2021 začiatok platnosti nového nariadenia;

V texte sa nachádza okolo 50 odvolávok na vykonávacie predpisy, ktoré zatiaľ neexistujú, no do 2021 ich treba sformulovať a schváliť.

Nakoľko európska komisia, členské štáty ani zástupcovia sektora nemajú kapacity, aby sa mohli venovať všetkým súčasne, plán je rozdeliť ich v prvom polroku 2018 do 5 skupín a nariadenia, ktoré spolu súvisia, prebrať spoločne. Každý z nich sa venovať pol roka, počas ktorého budú mu-

kognitívne schopnosti u starších ľudí, astmu, zhoršenú funkciu pľúc, dýchavičnosť, znižujú počet a kvalitu spermií a znižujú úspešnosť umelého oplodnenia. U detí spôsobujú obezitu, metabolické poruchy, nižšie IQ a hyperaktivitu.

Biomlieko má o 56 % a biomäso o 47 % viac omega-3 mastných kyselín oproti konvenčným produktom.

Používanie antibiotík v chovoch má mať podľa CDC na svedomí 2 milióny chorých a 23 000 mŕtvych v dôsledku zvyšovania odolnosti baktérií.

Včely v Kanade sú vystavené neonikotinoidom väčšinu ich aktívneho obdobia a kontaminovaných je až 75 % vzoriek medu z celého sveta.

Pôda na ekologických farmách má väčšie množstvo živín, lepšiu štruktúru a je v nej väčšia aktivita i rôznorodosť mikrobiálneho života.

Vo vzťahu ku klimatickým problémom je v ekologickom poľnohospodárstve produ-

Z prieskumu medzi spotrebiteľmi vyplynulo, že biopotraviny nekupujú lebo sú **príliš drahé** (88 %), **uprednostia regionálne** (57 %), majú **pochybnosti**, či to čo má nálepku bio je skutočne bio (54 %), **nevidia pridanú hodnotu** biopotravin (53 %), **neveria** eko farmárom (46), mnohé biopotraviny **pochádzajú zo vzdialených krajín** (43 %), **vzhľad/chuť** biopotravin je nedostatočná (32 %), používanie **pesticídov nepovažuje za problém** (19 %), existujú **dôležitejšie faktory ako životné podmienky zvierat** (15 %).

## Ako nakrmiť celý svet v roku 2050?

V súčasnosti sa asi **30 % vyprodukovaných potravín vyhodí**, pri zbere, spracovaní a v domácnostiach. Náklady na vypestovanie týchto potravín sú asi 1 trilión USD. Zároveň podľa FAO spôsobia škody na životnom prostredí asi 0,7 trilióna \$ a sociálne náklady s nimi spojené sú 0,9 trilióna \$. Čo spolu tvorí 3–4 % svetového HDP.

V súčasnosti sa veľa hovorí o tom, že dostatok potravín pre rastúcu svetovú populáciu bude v budúcnosti problém. Zástancovia konvenčného poľnohospodárstva tým odôvodňujú potrebu ešte intenzívnejšieho poľnohospodárstva. Táto štúdia FIBLU sa snažila nájsť odpoveď na otázku, ako nasýtiť svet s biopotravinami.

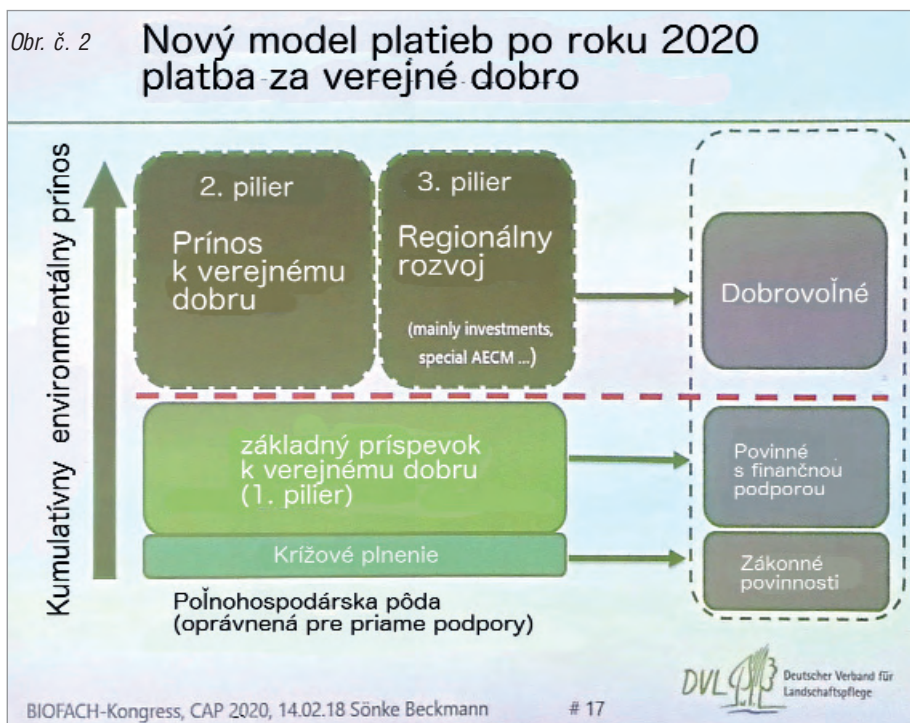
Vychádzali z predpokladu, že zvieratá by nemali jesť potravu ľuďom a ich strava by mala pochádzať len z pasienkov. To by znamenalo výrazne znížiť stavy monogastrických zvierat, ako sú ošípané a hydina, ktoré sú zvyčajne chované na krmivách pochádzajúcich z ornej pôdy.

Z analýzy vyplynulo, že ak by sme dokázali znížiť **plytvanie potravinami o 25 %** a znížiť pestovanie krmív na ornej pôde o 50 %, tak by sme mohli na celom svete pestovať len **biopotraviny** a ešte by nám ostali 2 % nevyužitej ornej pôdy. Ale len v prípade, že by klimatické zmeny do roku 2050 nemali negatívny vplyv na úrodu.

V prípade, že by sa naplnili **katastrofické scenáre** o vplyve klimatickej zmeny na výnosy, by nám aj v **konvečnom poľnohospodárstve**, pri nezmennej spotrebe monogastrických zvierat a nulovom obmedzení plytvania, chýbalo 46 % ornej pôdy.

V takomto prípade by sme potrebovali znížiť plytvanie o 50 % a úplne vylúčiť pestovanie krmív na ornej pôde, aby sme nasýtili predpokladané množstvo obyvateľov planéty. A 20 % potravín by mohlo byť bio.

Medzi nedostatky tohto modelu zahrnú: potrebu vody potrebnú na zavlažovanie strukovín mimo sezóny, ktoré by do pôdy dopĺňali chýbajúci dusík, nedostatočné informácie o tom, aké výnosy sú možné rôznymi poľnohospodárskymi postupmi v rôznych oblastiach a pri rôznych klimatických zmenách, ako aj pôdne nároky energetických rastlín.



sieť byť aj uzavreté. Cieľom je, mať všetky hotové pol roka pred 1.1.2021. Nový riaditeľ sekcie ekologického poľnohospodárstva na DG AGRI (európske ministerstvo podospodárstva) prejavil záujem vytvárať tieto doplnujúce predpisy v spolupráci so zástupcami sektora. Predbežne sú rozdelené do týchto kategórií: výroba, kontrola, označovanie, obchod.

Prezentácia **Monique Marez** z amerického Organic center bola o prehľade vedeckých výskumov, ktoré dokazujú prínosy ekologického poľnohospodárstva, respektíve o problémoch spojených s potravinami obsahujúcimi poľnohospodársku chémiu, dalo by sa to zhrnúť tak, že pesticídy a antibiotiká z konvenčného poľnohospodárstva môžu skoro za všetky problémy spoločnosti. Z výskumov z posledných rokov vyplýva, že pesticídy spôsobujú depresiu, demenciu a zhoršené

kovných menej skleníkových plynov a pôda absorbuje viac uhlíka ako v konvečnom.

**Christian Andres** z FiBL hovoril o prebiehajúcich výskumoch tohto najväčšieho výskumného ústavu zameraného na ekologické poľnohospodárstvo. Zistili, že v suchých rokoch sa mikrobiálnemu životu darí lepšie a rastliny sú schopné lepšie absorbovať živiny ako v konvenčnom poľnohospodárstve, čo vedie k menším úbytkom úrody.

„Hnojenie“ pôdnymi mikróbmami môže zvýšiť úrodu až o 40 %, no pôda musí mať dostatočný obsah fosforu.

V chove ošípaných vyvíjajú detekciu krvi pomocou spektrálnych vyvíjajú detekciu ohryznania uší a chvostov, ako aj technológiu rozpoznávania obrazu, ktorá dokáže upozorniť na potenciálne nebezpečné správanie sa ošípaných a rozpozná aj poranenia chvostov.

# KNIŽNÍ NOVINKA: Zelenina z ekozahrady

## – pro radost i soběstačnost

Kniha se zabývá zábavným permakulturním pěstováním zeleniny, a to od výběru místa pro záhony přes jejich utváření mnoha různými způsoby až po zúrodnění půdy, tvorbu kompostů a přidávání přírodních zlepšujících přísad do půdy.

Osvětluje plánování jednotlivých druhů zelenin, jejich kombinace vzhledem k praktičnosti a kráse, střídání v jednom roce i v průběhu let. V knize je vysvětlen pojem záhonoviště, ale také například to, jak si lze udělat v části zahrady nebo rodového statku zeleninový ráj s mnoha dalšími prvky (letní kuchyň, altán, skleníky, vodní záhony, pařeniště, kůlna, kompostoviště, bylinková část, trvalková část, sklípek, oplocení a zidky).

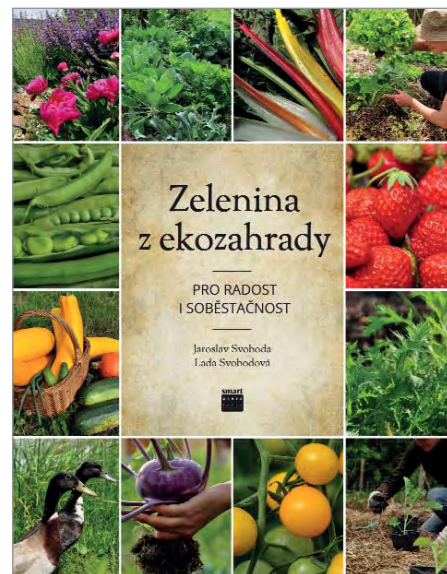
Autoři Jaroslav Svoboda a Lada Svobodová (spoluautorka knihy a autorka kapitoly Zelenina v kuchyni) se věnují také tomu, jak chovat kachny či slepice a vhodně je

začlenit do pěstitelského systému. Jednotlivé zeleniny budou v knize podrobně popsány – najdete návod na jejich pěstování, možnosti volby odrůd a forem. Autoři předkládají osvědčené recepty na zpracování úrody raw, smoothies i chutná vařená vegetariánská jídla – nejlépe taková, která se snadno připraví v letní kuchyni nebo v altánku přímo u záhonů. Kniha bude natolik lákavá, že zeleninu začnou pěstovat i lidé, které by to nikdy předtím ani nenapadlo. Výklad doprovází spousta krásných a názorných fotografií Jaroslava Svobody, ilustrace pro knihu vytvořila Zdeňka Morávková.

Základní obsah: TVORBA ZÁHONU, PĚSTOVÁNÍ, VÝBĚR PLODIN, ZÁHONOVISŤE, ZELENINA V KUCHYNI, DRŮBEŽ A PSI, MĚSÍCE V ROCE

### Obchodní informace

Vydává v dubnu nakladatelství Smart Press, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz). K dostání: Na



[www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz) a u všech dobrých knihkupců v celé ČR, na Slovensku například na [www.martinus.sk](http://www.martinus.sk) a [www.knihcentrum.sk](http://www.knihcentrum.sk).

MOC cca: 799 Kč.

Počet stran: nad 500.

## Význam strednej a východnej Európy v bio

Rozvoj ekologického poľnohospodárstva v našom regióne je podporovaný predovšetkým dotáciami a exportom do západnej Európy.

Medzi rokmi 2014–2016 sa plocha zvýšila o 7 % avšak počet farmárov sa zvýšil o 62 %. V systéme ekologického poľnohospodárstva tak pôsobí 63 000 podnikov na ploche 3,6 milióna hektárov. Najväčší rast plochy v ekologickom poľnohospodárstve zaznamenala Bosna a Hercegovina (280 %), Bulharsko (216 %), Chorvátsko (187 %), Srbsko (150 %) a Maďarsko (149 %). Na druhej strane plocha v Poľsku a Rumunsku sa v tomto období znížila.

Maloobchodné tržby biopotravin v strednej a východnej Európe rastú pomaly, no tvoria 666 miliónov eur ročne. Najviac za biopotravinu ročne dajú Slovinci (26 eur) a Chorváti (23 eur), na treťom mieste je Česko so 7 eurami, Slovensko je na opačnom konci rebríčka s 0,7 eurami. Statistika vývoje EZ: <http://statistics.fibl.org/>

## Krátke prezentácie z vybraných krajín regiónu

V Litve majú národný program bio mlieko a ovocie pre žiakov a škôľkarov, do ktorého je zapojených 92 % detí, ktorý je aj súčasťou širšieho konceptu zameraného na udržateľné poľnohospodárstvo a potraviny.

Na Ukrajine je v ekológii len 1 % poľnohospodárskej pôdy a produkcia ide takmer celá do EU. Za najväčšie problémy rozvoja považujú nestabilnú politickú situáciu, škandály s podvodníkmi, kontamináciu, zvýšené náklady súvisiace s novými dovoznými pravidlami EU a nedostatočnú podporu zo strany štátu.

Česi prezentovali grantový program pre demonštračné farmy, spustený v roku

2017 a financovaný z národného rozpočtu. Hlavným cieľom je ochrana pôdy pred eróziou, zadržanie vody v krajine, integrovaná ochrana rastlín a ekologické poľnohospodárstvo. V roku 2018 by si malo 16 fariem rozdeliť 8 miliónov eur. Kritériá pre ekologické farmy boli: rozloha aspoň 50 ha a pestovanie aspoň 4 druhov rastlín na významnej ploche farmy.

Povinné aktivity pre tieto farmy sú: deň otvorených dverí, aspoň 20 individuálnych a 5 skupinových prehliadok a aby bolo čo ukázať, tak treba mať čo ukázať a spolupracovať s výskumníkmi. Druhý projekt, o ktorom bola reč, je „ekozemědělci přirode“, zameraného na biodiverzitu. Cieľom bolo vytvoriť sieť eko fariem so záujmom o životné prostredie. V rámci ktorého boli na farmách identifikované hodnotné rastlinné či živočíšne druhy a navrhnuté najvhodnejšie opatrenia na ochranu biodiverzity. A vytvorený bol aj katalóg takýchto opatrení.

## Oceňovanie skutočnými nákladmi

Úroda aj priame náklady na jej dosiahnutie sa dajú merať jednoducho, no vedľajšie (celospoločenské) náklady, napríklad odstraňovanie dusičnanov z pitnej vody, pesticídy alebo emisie sa oceňujú výrazne ťažšie a v cene potravín nie sú zahrnuté.

Spoločnosť Ernst&Young spočítala, že zjednením 1 kg konvenčných jabĺk si na svojom zdraví spôsobíme škodu 25 centov, kvôli obsahu pesticídov. Pri biojablkách je to 7 centov, nakoľko pri ich pestovaní sa používajú prípravky s obsahom medi.

Oceňovanie skutočnými nákladmi, resp. zahrnutím všetkých nákladov do ceny výroby, získame lepší prehľad o dopadoch na udržateľnosť a životné prostredie. Napríklad zavedením dane z dusíka na

hnojivá a dovoz krmív by sa prirodzene zvýšilo zelené hnojenie strukovinami aj dopyt po domácich krmivách.

Tento prístup má svoje využitie nielen v potenciálnom zdaňovaní. Organizácia Soil & More Impacts spolupracuje s bankami a poisťovňami na zahrnutí tohto princípu do výpočtu výšky poisťného, resp. do výšky úrokových sadzieb pri pôžičkách. Keď napríklad fajčiari majú vyššie poisťné, tak by ho mohli mať vyššie aj konzumenti pesticídov. Alebo nakoľko je pokles úrody v ekologickom poľnohospodárstve v suchých rokoch nižší ako v konvenčnom, tak by to mohlo viesť k nižším úrokom na úveroch.

Miloš Homola,  
Ekotrend Slovakia

## PERMAKULTURNÍ FARMA, KOLEKTIV AUTORŮ

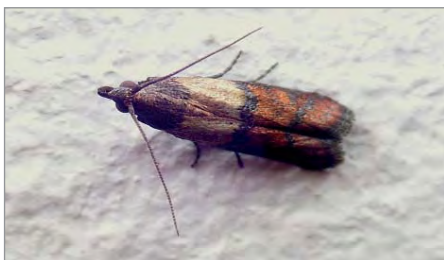
Permakulturní farma prináša podrobné seznamení s metodami permakulturního farmareni a řadu inspirativních příkladů farem z České republiky i ze světa.

Permakulturu – metody udržitelného designu a spolupráce s přírodou – lze aplikovat nejen na zahrádky, ale stejně dobře i na rozsáhlé farmy a na celé oblasti krajiny. Oproti biozemědělství se pracuje mnohem víc s vytrvalými porosty, hlavně se dřevinami, do koloběhů na pozemku se zapojují zvířata, ponechávají se nebo se i vytvářejí partie blízké divočině, pečuje se o zadržování vody. Pokud je taková farma dobře založená, po čase není k její údržbě třeba mnoho práce. Ale dokáže se z ní farmář uživit? A jak na to? [www.permakulturacs.cz/products](http://www.permakulturacs.cz/products)



# TRICHOGRAMMA EVANESCENS – Šetrná likvidace šatních a potravinových molů v domácnosti

Jsou všudypřítomní a téměř každý z nás s nimi má nějakou tu negativní zkušenost. Ať už se jedná o napadené potraviny nebo oblíbený kabát, přítomnost molů je vždy velmi nepříjemnou záležitostí, kterou je třeba rychle řešit. Kromě klasických feromonových pastí a sprejů lze i v tomto případě využít šetrných ekologických metod a postupů. Základním předpokladem úspěchu je včasná identifikace škůdce a účinný zásah. V našich domácnostech se vyskytují dva typy molů – laicky řečeno moli potravinový a moli šatní. Je dobré umět je od sebe rozeznávat, aby bylo jasno, proti jakému „nepříteli“ stojíme.



Dospělý motýl – zavíječ paprikový.

## Když jsou napadené potraviny

Potravinový mol – nejčastěji zavíječ paprikový (*Plodia interpunctella*) je o něco větší, má tmavá křídla a rozpětí 2 cm a na nich světlý pruh. Jakmile si všimneme přítomnosti dospělých motýlů, je nejvyšší čas zkontrolovat zásoby potravin a to i těch, které jsou bezpečně uzavřené v dózách. Velmi často se stává, že si napadené potraviny přineseme již z obchodu. Zavíječ paprikový má velmi pestrý jídelníček. Nepohrdne moukou, strouhankou, čokoládou, kořením, sušeným ovocem, čaji. Larvy však můžeme najít také v granulích nebo krmivech pro domácí mazlíčky. Jako prevenci lze zakoupené potraviny (mouky, cereálie) umístit na tři dny do mrazničky, kde se následkem mrazu vajíčka molů zlikvidují. Pokud již k výskytu molů dojde, důležitým krokem je



Larvy zavíječe paprikového mají velmi pestrý jídelníček.



Kartičky s vajíčky *Trichogrammy* (*Trichomal*) umísťujeme ke zdroji nákazy.

najít zdroj líhnutí. Je třeba velmi pečlivě prohlednout všechny potraviny, napadené vyhodit a skladovací místa dobře vyčistit.

## Moli v šatní skříni

Dospělý šatní mol (*Tineola bisselliella*) je drobnější a má béžovo zlatá křídla. V domácnostech napadá všechny materiály, které obsahují keratin – vlna, vlasy, kůže nebo peří, tedy nejen svetry a drahá funkční trička z merino vlny, ale i koberce, peřiny, lovecké trofeje a kusy nábytku. Moli kladou obvykle 100–250 vajíček do blízkosti textilií, vývoj od vajíčka po dospělce trvá zhruba 8 týdnů. Opět je velmi zásadní najít zdroj líhnutí a místo výskytu dobře vyčistit.



Díky své velikosti (0,3 mm) je schopna zlikvidovat vajíčka molů i v těch nejmenších skulinách.

## Parazitická vosička

### *Trichogramma evanescens*

Drobněnka vejcožravá (*Trichogramma evanescens*) je malá parazitická vosička 10x menší než špendlíková hlavička, která se v malém množství přirozeně vyskytuje v přírodě. Samičky čichem vyhledávají a kladou svá vajíčka do vajíček některých druhů škodlivých motýlů – a to jak molů šatních, tak i potravinových. V parazitovaném vajíčku se místo mola vyvíjí nová *Trichogramma*, která se po 5–10 dnech líhne. Jedna samice klade až 100 vajíček a žije zhruba 10 dní.



Larvy mola šatního jsou schopny napáchat velké škody nejen na drahém oblečení, ale i na nábytku a kobercích.

Tyto vosičky je možné aplikovat do domácností ve formě papírových kartiček s vajíčky. Na každé kartičce je umístěno až 2.000 vajíček, ze kterých se po pár dnech začínají líhnout první vosičky. Tyto kartičky umísťujeme do skříňky s potravinami, spíže nebo šatní skříně, kterou předtím důkladně vyčistíme a zbavíme možných zdrojů nákazy. Vosička je díky své malé velikosti schopna důkladně prohledat veškeré spáry a záhyby pro člověka velmi těžko dostupné.



Parazitická vosička *Trichogramma* při parazitaci vajíčka.

Jakmile parazitické vosičky zlikvidují všechna vajíčka molů, postupně bez potravy hynou. Jejich přemnožení tedy nehrozí. Pro člověka a domácí mazlíčky je tato vosička zcela neškodná a díky její velikosti si její přítomnosti ani nevšimneme. Tato metoda ochrany, velmi oblíbená v Německu a dalších zemích, je u nás dostupná třetím rokem a díky své šetrnosti se stává velmi oblíbenou. Jednou z dalších možností využití je letecká aplikace vajíček této parazitické vosičky proti zavíječi kukuřičnému na velkých plochách kukuřice z důvodu omezování chemické ochrany proti tomuto škůdci.

Aplikaci kartiček s parazitickými vosičkami lze velmi snadno kombinovat s rozmístěním feromonových lapačů/pásků proti molům. Tyto pasti obsahují samičí feromon a lákají samce, kteří se zachytávají na lepovou past. Tuto kombinaci doporučujeme z důvodu snížení množství dospělců a snížení možnosti páření. Více informací a možnost objednání na [www.molivdomacnosti.cz](http://www.molivdomacnosti.cz)

Lenka Hluchá,  
[www.molivdomacnosti.cz](http://www.molivdomacnosti.cz)  
[www.biocont.cz](http://www.biocont.cz)



## ROZSÉVAČ A DOTEK JEHO RUKY

V minulém čísle Zpravodaje starých odrůd jsme přinesli zamyšlení nad tím, jak jsou semena, která si sami pěstujeme, od počátku do konce prodotýkána našimi rukama i naším dechem (viz článek Osiva, odrůdy, doteky). V posledním čísle posledního tištěného ročníku Bio, v čísle 12 /2016, příspěvek Vyšel rozsévač rozsívat semeno), jsme zase popsali postavu a práci rozsévače, člověka, který předává osivo zemi a zakládá budoucí úrodu. Postupně nesčetné doteky při osi-vaření a vytváření nového semene a práce rozsévače se spojují a vrcholí v jediném bodě. V okamžiku, kdy je semeno naposled v doteku člověka, opouští lidskou ruku a přichází do připravené půdy, kde začne růst.

### Tep rozsévající ruky

Při setí jde rozsévač po poli, nabírá rukou zrna z rozsívky a rozmachem ruky je z otevřené dlaně vypouští ven. V rozsívce ruka semena uchopí a sevře je, aby je v následující chvíli opět vypustila ven. Toto uchopení, sevření a rozhoz, povolení ruky, se při setí stále opakuje. Stisk semen prsty v dlani a jejich uvolnění, rozhoz semen se při setí odehrává nesčetněkrát: stisk – rozhoz, stisk – rozhoz, stisk – rozhoz... Je to nekonečný a stále se opakující děj, který lze dobře přirovnat k tepu lidského srdce. I ono se pomyslně stáhne a uvolní, stáhne a uvolní, přičemž namísto semen do půdy vypouští novou krev do našeho těla.

Rosévač pracuje při setí klidně a rozvážně, ve stále stejném, pravidelném rytmu. Stejně klidně jako pracuje jeho ruka, koná rozsévač i své kročeje po poli. Jeho kroky musí být pravidelné a stejné, aby zrno bylo rozděleno na půdu rovnoměrně. A stejně klidně, jako pracuje jeho ruka a kráčejí jeho nohy, tepe uvnitř jeho těla i jeho srdce. Pohyb rozha-zující ruky, kročeje rozsévače po půdě a tep jeho srdce jsou sladěny, pracují v dokonalé souhře a rovnováze.

Dotek rozsévající ruky, která uchopí osivo, aby je v následující okamžiku zase ihned vypustila, je současně, jak již řečeno v úvodu, posledním dotekem člověka s jeho semeny. Je to pomyslné rozloučení se člověka s osivem, jeho výtvořem, kdy se ho neodvratně vzdává a odevzdává ho půdě.

### Život a smrt semene

Podívejme se nyní na uvedené děje z pohledu semena. Tedy tak, že semeno,

které bereme do našich rukou, abychom je z prstů vydali zemi v okamžiku setí, budeme vnímat jako bytost. Bytost, která zde je a různě dlouho byla, existovala, již předtím. Podoba semena je stálá a nemění se.



Ruka rozsévače uchopuje a svírá osivo, aby ho v následující okamžiku vypustila do půdy.

Výřez stisku ruky z obrazu Rozsévače J. Úprky.

I řadu let uložená osiva zůstávají na pohled stejná. Semeno je, z pohledu života rostliny, téměř věčné. Jeho bytí, život trvá mnohonásobně déle, než trvá život vlastní, viditelné rostliny s jejími kořeny, stonkem, listy a květy a plody přinášejími nová semena. Například běžné jednoleté plodiny, které doma vyséváme, jako je hrách, salát, rajče, okurky, žijí jen velmi krátce, a stejně i například obiloviny na velkých polích v naší krajině. Seje-me je na jaře, abychom z nich již ➔

### Jaro klepe na dveře

Nastávající jaro přináší sebou teplo i jamí práce. S nimi také čas setí, kdy budeme vypouštět z našich prstů do připravené půdy záhonků malá, drobná semínka. Z nich vyrostou rostliny, o které se posléze budeme na zahradě po celý rok starat. Okamžiku výsevu, poslednímu doteku člověka se semenem, se věnujeme v úvodním článku dnešního Zpravodaje. To, jak se se semínkem při setí rozloučíme, zakládá pomyslně i skutečně život rostliny a zdar budoucí sklizně.

Představování starých odrůd rybízů ze zahrady patrimoniálních rostlin Alenoru pokračuje popisem rybízu Karlštejnského Červeného, českého šlechtění z dob první republiky. Opět se na rybíz podíváme hodně zblízka, pod mikroskopem. Zanedlouho začnou také rybízové květy a, i když v jejich květech bez zvětšení asi nedokážeme rozeznat všechny detaily jako na fotografiích ve Zpravodaji, může být tento článek podnětem, abychom si blíže všimli tak obyčejných věcí kolem nás, jako je květ rybízu, ale i další známé-neznámé části našich kulturních rostlin.

Pokud plánujeme semenařit, poslouží nám jako inspirace pro letní zpracování osiv a včasnou přípravu pomůcek popis čistění osiva salátu, který jsme na Gengelu zaznamenali při výuce našeho studenta. Doplněny jsou portréty odrůd i postřehy pěstitelů starých plodin a různé drobné zprávy. Klidně a rozvážně rozsévačské naladění myslí a šťastnou ruku při jarním setí přeje

Petr Dostálek

### Obsah Zpravodaje 2/2018

Rosévač a dotek jeho ruky . . . . .	1–3
Čerešnickové rajče, paprika Břeclavská s rypáčkem, Salát dědy Švejdy a další odrůdové přírůstky . . . . .	3–5
Zlatý rekord ještě jednou . . . . .	5
Hledáme mlátičku . . . . .	5
Sklízeli jsme plody katalogového vzhledu (zkušenosti pěstitelů starých odrůd) . . . . .	6–8
Biodiverzitní drobníčky . . . . .	8
Karlštejnský Červený – první šlechtění v mladém Československu . . . . .	9–12
...Nejstarší výhony tříleté, ale kořeny i staleté . . . . .	12
Domácí osivo salátu Hanácký letní a jeho vycistění . . . . .	13–14



Tradiční setí do řádků.



Méně známý obraz rozsěvače od M. Alše z obálky Družstevního kalendáře z roku 1903.

➔ v létě sklídili zralá semena. Jejich život v podobě rostlin trvá tedy jen několik málo měsíců. Vzniklé semeno však, je-li dobře uloženo a uchováno, může být životaschopné dlouhou řadu let, ba někdy i desetiletí. Jeho bytí tak mnohonásobně pokračuje délku života rostliny viditelné na zahradě či na poli.

### Jen zrno, které zemře, vydá užitek

Semeno, pokud je semenem, a je v klidu, je stále stejné a beze změn. Vše se prudce mění, když semeno vložíme do půdy. Probouzí se, začne přijímat vodu, bobtnat, objevuje se kořínek a klíček, první lístky...

Semeno jako takové zaniká, stává se z něho rostlina. Zasetím, přechodem do půdy, semeno ukončuje své bytí jako semeno a jeho život nenávratně končí. Přechází, bereme-li semeno jako živoucí bytost, pomyslně ze stavu života do stavu smrti. Semeno existuje pouze nad zemí, nad-zemí je pro něj světem bytí, pod zemí je pak už místem, světem smrti. Zde naše semeno jako takové nemůže existovat, nemá podmínky pro své



Vypuštění osiva z ruky, výřez obrazu Josefa Lady a Karla Svolinského.



mnohostranným způsobem. Dobře to vystihují biblická slova o tom, že teprve semeno či zrno, které zemře, přinese užitek („Jestliže pšeničné zrno nepadne do země a nezemře, zůstane samo. Zemře-li však, vydá mnohý užitek.“ J 12,24)

### Vzkříšení v podobě rostliny

Odchod semene-osiva do světa smrti znamená ale současně narození rostliny



do světa života. Osivo je vzkříšeno v nové podobě, v podobě rostliny. Tento neustálý koloběh prodělávají naše kulturní rostliny každým rokem již po dlouhé věky. Zrno je odnepaměti odevzdáváno zemi a musí zemřít, aby vydalo nový užitek. Z jednoho zasetého zrna vznikne ➔



Jen zrno, které země, vydá užitek.

➔ mnoho nových. Smrt zrna v zemi dává vzrůst novému životu, nové úrodě, mnoha novým semenům, sklizni.

Obraz semene a rostliny a jejich vzájemné neustále se odehrávající přeměny může být svým způsobem obrazem našeho života. Snad jsme sami zároveň semeny v ruce Velkého Rozséváče, který nás rozhazuje do různých míst pole, aby nás nechal jako rostliny vyrůst a plodit a po stanoveném čase nás jeho ruce, jako ruce Velkého Žence, sklídily a odevzdaly znovu do stavu semene. Všichni zemřeme, ale svým konáním, prací a celým životem, vydáme užitek, podobně jako ho vydala rostlina. Užitek lidstvu i Zemi, tady a teď, v čase, dříve než odejdeme do „stavu semene“ a do jeho „bezčasí“.

## Všichni jsme rozséváči

Při práci doma na zahradě vypouštíme při setí semena z našich rukou či prstů do půdy. V malém tak děláme totéž, co rozséváči na poli. Také semínkům dáváme poslední dotek, pozdrav a rozloučení předtím, než opustí naše prsty a dopadnou do připravené půdy na záhoncích. Po zkyplení půdy, hnojení, vytyčení záhonů, odstranění plevele, vyznačení řádků či plochy



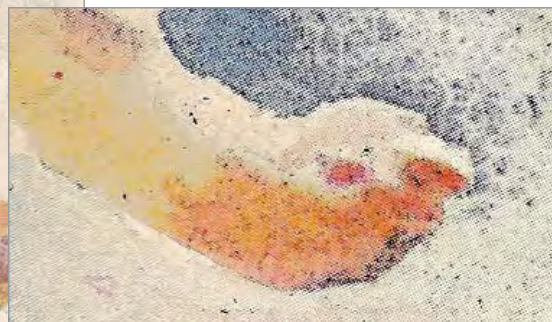
a dalších přípravných prací pak vykonáme vlastní setí, předání osiva zemi. Pokračujeme tak v práci všech předchozích rozséváčů před námi. Ať již to byli nesčetní prostí, obyčejní rolníci či vznešení vládci, císaři, králové a další hodnostáři, kteří vykonávali zástupnou setbu jako každoroční posvátný obřad.

Pocity a myšlenky, se kterými předáváme naše semena zemi, jsou důležité pro jejich další bytí. Posledním dotekem s osivem, které jsme sami vytvořili, se s ním loučíme. V malých semenech je skryt odkaz předchozích rolnických pokolení, naše práce i budoucí podoba nové rostliny. Poslední dotek prstů je rostlině poselstvím na cestu do jejího nového života...

Petr Dostálek

Obrazky – archiv Gengela, o. p. s.

Rozséváč z Václavíkova Luhačovského Zálesí z roku 1930 a jeho ruka.



## Čerešničkové rajče, paprika Břeclavská s rypáčkem, Salát dědy Švejdy a další odrůdové přírůstky

V minulém roce se nám na Gengelu podařilo namnožit některé staré rodinné odrůdy, které jsme získali od soukromých dárců. Přibližme si tyto odrůdové přírůstky jak slovním popisem tak fotografickými záběry z jejich pěstování.

### Miniaturní rajčátko vhodné i pro panelákové pěstování

Pan Milan Miškus, čtenář časopisu Receptář, z obce Malý Čepčín v okrese Martin, nám zaslal na počátku roku 2017 dvě odrůdy rajčat. Rajče pojmenované Čerešničkové, které pěstuje již téměř čtyřicet let, je balkónová odrůda osvědčená do truhlíků. Její rostliny jsou velmi nízké, vysoké asi jen 30 cm, ale nesou bohatství drobných červených plůdků připomínajících třešně. Čerešničkové rajče se nám líbilo jak při pěstování v truhlících na okně, tak i v pokusné výsadbě na poli, kde patřilo mezi nejranější sorty. Jeho rajčátka se dala zobat už v době, kdy pozdnější, velkoplodé sorty ještě zdaleka nebyly zralé.

Vzhledem k velikosti či spíše malosti vzrůstu je to odrůda dobře doporučitelná pro pěstitele, kteří mají k pěstování jen omezený prostor a jak výstižně píše dárc: „Panelákoví občania majú o priesadky týchto paradajok dost veľký zaujem.“

I když je rajče Čerešničkové nízká sorta je lépe mu zapíchnout ke stonku malý kolík jako oporu, aby se nevyvracelo.



Drobnoplodé rané Čerešničkové rajče je vhodné i do květináčů.

Jako druhou rajčatovou odrůdu připojil pan Miškus svůj mičurinský objev, který nazval Italmis a jeho vlastnosti popsal následovně: „Vo foliovníku rastie do výšky 2,5-3 m. Na vyštipávanie bočných výhonkov nikdy nemám čas, takže hore je to húština. Plody sú strednej veľkosti vajcové v strapcoch, úroda je hojná, plody šťavnaté, ale nie natoľko, aby z nich tieklo, keď sa prekraja. Majú tvrdú šupku, vydržia dlho na rastline aj v chladničke bez pokazenia.“

Zajímavý je původ této odrůdy a třebaže není stará či rodinná, stojí za to pro zajímavost uvést příběh, jak vznikla: „Pred 10 rokmi sme boli v Taliansku na dovolenke. V obchodoch predávali obrovské oválne paradajky (15 cm). Kúpil som 1,5 kg plodov, vraj budem aj ja doma také pestovat. Doma prekrójim paradajky, aby som vylovil semená a paradajky duté, suché ani kvapka šťavy a po semenách ani náznak, že by tam o 100 rokov mohli byť. Ako som ich postupne jedol v jednom som dole v špici v duzine našiel 5 mm veľký klíčok. Tak v septembri som zasadil klíčok do zeme. V januári bola z toho rastlinka, ktorú som narezkoval a rezky dal do zeme zakorenit. Vzniklo päť krásnych sadeníc...“ ➔



Keřík papriky Břeclavské s rypáčkem na poli a



...zralé plody před vybráním semene.

## Paprika s chobotkem

Zajímavou sortu zeleninové papriky pocházející z jižní Moravy jsme na Gengel získali od pěstitele ze středních Čech už v roce 2016. Podle jejího původu a vzhledu plodů jsme ji nazvali Břeclavská s rypáčkem. Její plody jsou na rostlině převislé, silnostěnné, špičaté, barvy zelené, v botanické, plné zralosti pak červené. Pro odrůdu je typické, že na konci plodů bývá prodloužený špičatý výrůstek, jakýsi malý rypáček či chobotek, jak nás upozornil již dárcé odrůdy.

Rostliny byly u nás na poli v roce 2017 nižšího vzrůstu, chuť paprik sladká, dobrá, šťavnatá. Papriky se dají využít jak čerstvé, tak na konzervování. V gengelské evidenci jsme jí přiřadili kód CAP019. Na osivo bereme u této papriky ty plody, které vyrostly na zdravých rostlinách s dobrou násadou plodů a které mají a svým konci typické výrůstky – rypáčky či chobotky. Rodinnou sortu Břeclavskou s rypáčkem, která je také nyní v nabídce dostupných odrůd na stránkách gengel.cz, doporučujeme zejména do teplejších oblastí s dostatečně dlouhou vegetační dobou.

## Rodinný salát z jižních Čech

Rodinnou odrůdu salátu, pojmenovanou Salát dědy Švejdy, jsme dostali od uchovatelky z Jižních Čech, která spolupracuje s Gengelem na udržování starých odrůd již několik let. Napsala nám k salátu toto:

*„Pěstoval ho můj děda (nevím přesně odkdy, ale bude to cca 30 let), kde ho získal, to nevím. Od té doby si předávali semínka přes plot se sousedem podle toho, komu se podařilo vypěstovat semínka. Od souseda jsem ho pak získala v roce 2013 (spolu s vyprávěním, že je od mého dědy).“*

Jedná se o salát, který se podle tvaru svých listů označuje jako dubáček, připomíná totiž vykrajované listy dubu. Salát Dědy Švejdy má listy světle zelené, typického dubáčkového tvaru, hlávka je střední (až velká), semeno je bílé barvy. Výhodou je, že odrůdu lze sklízet postup-



Dvě rostliny rodinného salátu dubáčku Salát dědy Švejdy.

ně tak, že vždy otrháváme jen jednotlivé lístky podle potřeby kuchyně. Rostlina tak dále vegetuje a stále nám dorůstá, máme pořád k dispozici čerstvé listy. Druhou možností je běžná jednorázová sklizeň seřezáním celé hlávky, stejně jako to děláme u klasických hlávkových salátů. Salát Dědy Švejdy se nám osvědčil jako nenáročná odrůda, která dlouho podržovala hlávky a u nás šla později do květu. To je výhodné pro delší dobu sklizně do kuchyně, ale poněkud to ztěžuje osivaření. Zatímco jiné odrůdy salátů již byly na semeno sklizeny,

tento salát nebyl ještě zralý. Když na konci léta přijde deštivé, vlhčí počasí, pak často chmýří se semeny salátu začnou plesnivět a osivo se nepodaří sklídit. Pro semenáření proto doporučujeme odrůdu včas předpěstovat, vysazovat ven na záhon již brzy, aby sklizeň osiva proběhla pokud možno ještě za teplých, sušších dnů.

## Žlutá a bílá topolovka z Východních Čech

Rodinná odrůda topolovky, pojmenovaná Sléz Heřmanův Městec žlutá bílá, je směs květů bílé a světle žluté barvy. Topolovka je známá nenáročná okrasná i léčivá rostlina. Její velké květy obsahující slizovité látky slouží na přípravu čajů a mohutná kvetoucí rostlina jako okrasa i potrava pro hmyz. U nás tato odrůda dobře přezimovala a v roce 2016 i 2017 pěkně a bohatě kvetla. Dárce o odrůdě uvedl: ➔



Květy topolovky z Heřmanova Městce.

➔ „Tato květina je u nás pěstována víc než 50 let (Heřmanův Městec)... Máme ji u zdi, takže se obvykle vysemení sama.“ Podle průvodních informací od dárcce pochází tato topolovka původně ze vsi Morašice, od Heřmanova Městce asi 4 km vzdálené, a to od příbuzných dárců. V místě je či byla velmi rozšířena a dlouhodobě pěstována, údajně „více než 100 let“.

## Krmná řepa Jarabina

Krmná řepa patří k důležitým plodinám, které byly dříve nepostradatelné v chovu domácích zvířat a i dnes nám výborně poslouží jako výnosné a dobře skladovatelné krmení. Vedle zužitkování mohutných bulv, které tvoří, jdou využívat také její listy. Ty odlamujeme postupně zvnějšku, tak jak přirůstají a přidáváme zvířatům k jinému krmení. Listy lze též použít stejně, jako u blízce příbuzného mangoldu, na přípravu špenátu v kuchyni.

Krmná řepa Jarabina je pravděpodobně krajová či stará odrůda ze severního Slovenska. Dárce o jejím pěstování napsal: „Výsev od polovice apríla do polovice mája do nakyprene pôdy do riadkov 40 cm od seba, do hniezd v riadku asi 30 cm od seba, niekoľko semien do hniezda. Do pôdy 2 až 3 roky po hnojení maštalným hnojom, ideálne po obilovinách. Možnosť zasiat do pôdy, čo bola v jeseni zoraná prvý raz po dajakej lúke napríklad. Môže však rásť aj vo vyhnojenej pôde, ale je to zbytočné. Ak majú rastliny pár prvých listov, vyjednotíme ich, aby v hniezde ostala len jedna. Tam kde nevyšlo celé hniezdo, môžeme rastlinu presadiť (bulva z presádzanej rastliny však býva menšia)... Bulvy rastliny su žlté s tmavším vrcholom, guľatejšie, na rozdiel od iných odrôd, kde sú válcovité či dokonca špičaté. Rastlina ma krásne svetlé šťavnate listy bez chorôb.“



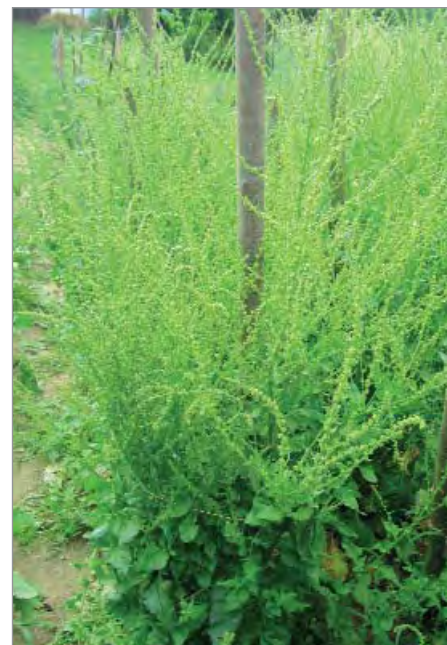
Bulvy krmné řepa Jarabina ...a její vyvážané semenice druhým rokem (vpravo).

„Ak sú už na začínajúcich bulvách dost veľké listy, môžeme tie od spodu už oberať a používať ako krmivo pre hospodárske zvieratá. To býva asi od 2. polovice júla. Necháme len pár listov na vrchu, oni narastú nové. To robíme asi až do polovice októbra, keď vyberieme celú rastlinu. Bulvy vyberieme a uskladníme v mavej, vlhkej pivnici, aby nevysychali. Na semeno vyberáme bulvy, ktoré sú pre odrodu typické. Viac zaguľatené, ostatné bulvy sa strúhajú hospodárskym zvieratám.“

Semenářsky je krmná řepa dvouletá, prvním rokem tvoří bulvu, druhým rokem kvete a nese semeno. Růst této řepy byl u nás v roce 2016 dobrý, pěstovali jsme ji na organicky hnojeném záhonu. Vzhle-

dem k pozdějšímu výsevu sice nedorostly bulvy obřích rozměrů, ale se sklizní jsme byli spokojeni. V roce 2017 jsme ji vysadili na semeno a přinesla dobrou úrodu řepných klubiček.

Pro semenářství druhým rokem doporučujeme u krmné řepy časnou výsadbu bulv na jaře, později vyvážání kvetoucích semenice k oporám a za sucha je pak vhodná závlaha. Sklízíme, když klubička schnou, hnědnou a vyzrávají, a to buď



požitím jednotlivých zralých rostlin nebo jejich vytržením i s kořeny. Poté je zavěšené nebo plachtě rozprostřené necháme dobře dosušit. Mlátime, nebo vyšlapeme a vyčistíme.

Petr Dostálek

FOTO – archiv Gengel, o. p. s.

## Zlatý rekord ještě jednou

V minulém Bio jsme zveřejnili článek o staré odrůdě salátu Zlatý rekord (Příběh brumovského Zlatého rekordu pokračuje, BIO č. 1/2018), která se používala k rychlení ve skleníku a pařeníšti pro časné jarní sklizně. V rodině Káňových z Brumova, která Zlatý rekord uchovala až do



Salát Zlatý rekord z Brumova.

FOTO – Vojtěch Káňa

dneška, se tento salát používá nejen pro jarní rychlení, ale i naopak, pro pozdní sklizně. Salát je možné totiž vysít i podruhé, v létě, a to pro konzumaci salátových lístků v listopadu až prosinci, kdy již je o čerstvou zeleninu nouze.

Ocitujeme opět, jako v původní informaci o Zlatém rekordu, z bohatých zkušeností tatínka pana V. Káni: „Pro podzimní sklizeň vysévá semínka venku v půlce srpna a po přesazení do skleníku se dá podle počasí uchovat až do Vánoc (opět chránit před mrazem).“

Dobrý nápad, jak využít staré odrůdy pro obohacení domácího stolu o cenné vitamíny, mohou využít všichni, kteří mají doma skleník. K ochraně salátu ve skleníku před mrazy lze použít například bílou netkanou textílii.

V minulém článku se nezobrazili autoři obrázků i textu. Tedy autorem všech fotografií salátu Zlatého rekordu je pan Vojtěch Káňa, text připravil Petr Dostálek.

Pro uchovatele starých odrůd hledáme RUCNÍ MLÁTICKU k výmlatu obilovin.

Děkujeme za nabídky na adresu Gengel, o. p. s., Veselka 52, 374 01 Trhové Sviny, nebo formulář na stránkách gengel.cz, nebo tel. 386 321 617, nebo mobil 736 157 902.



Typ mlátičky, kterou hledáme.

FOTO – V. Veselý



# SKLÍZELI JSME PLODY KATALOGOVÉHO VZHLEDU

**S** tejně jako v minulém čísle Zpravodaje starých odrůd zalistujeme opět zkušenostmi pěstitelů, kteří zaslali na Gengel na konci roku 2017 a na počátku 2018 namnožené gengelské odrůdy a popisy svého osivaření. Podívejme se nejprve znovu na oblíbený salát Ševča, což je odrůda letního salátu s velkou hlávkou, kterou jsme na Gengel získali již v roce 2001 z Jižní Moravy. Podrobněji jsme ho popsali v článku Představujeme staré odrůdy v Bio č. 6/2014.

## **Dva saláty jsem nechala vyrůst do květu a sklizená semínka zasílám zpět**

Paní L. Kunclová, která Ševču pěstovala loni poblíže Čáslavi, ve svém rukou psaném dopise uvedla: „Salát Ševča LAC008, M. Tkáčik 2016. Stal se letošní nejúspěšnější plodinou. Do záhonku jsem vysazo-



Vyrovnané hlávky salátu Ševča pěstované na severním Slovensku.

FOTO – M. Tkáčik

vala malé, neduživě vyhlížející doma předpěstované saláty. Vedle jsem pěstovala sazenice salátu koupené na trhu, které vypadaly na začátku daleko lépe. Salát Ševča ale brzy, cca za 10 dní, v trhu koupené saláty hravě dohnal. Bez problémů pak dorostl. Chuťově byl vynikající. Dva saláty jsem nechala vyrůst do květu a sklizená semínka zasílám zpět.“

Osivo, z něhož pěstovala paní Kunclová, pocházelo od pana M. Tkáčika ze Slovenska, který salát Ševča semenařil v roce 2016 (viz zkušenosti domácích osivářů v Bio č. 1/2017) a pokračoval v jeho pěstování i v roce 2017. Poslal nám k tomu opět zevrubnou zprávu, kterou ocitujeme:

„Salát Ševča dal opět vynikající úrodu velkých hlávek, odrůda je velmi jednotná. Při zbere semien v jeseni 2016 sa trochu

vysemenil a po daždi semená začali klíčiť, do októbra vyrástlo veľa mladých, krehkých rastlínok, nevenoval som im nijakú pozornosť, zaráľoval som ich aj s ostatnými mladými jednoročnými burinami pod zem, 5 alebo 6 ich ostalo na vrchu, chytilli ich mrazy, trochu sa zatiahli a listy sa im sfarbili viac do fialova, potom prišiel sneh a mráz, občas až minus 28, po snehovou pokrývkou bolo teplejšie, začiatkom mája, keď som išiel kultivatorovať záhradu, našiel som ich úplne nepoškodené, zimu prežili bez ujmy, presadil som ich na okraj jahodového záhona, vyrástli z nich pekné hlávky. V polovici mája som ešte k prezimovaným rastlinám dosieval. Prezimované boli dosť v predstihu, ale dosievané ich s príchodom teplých dní rýchlo doháňali, úroda z nich bola už o týždeň po prezimovaných.

Je to veľmi odolná odroda voči nepriazni počasia, zaoberať sa predpestovaním priesad nemá význam. Hlávky (jedny aj druhé) boli veľmi dlho uzavreté, skoro do konca Júla, čo malo priaznivý vplyv na obdobie konzumnej zrelosti, rastliny nevybiehali, pretože bývalo vtedy chladno a sucho, čo je pri iných plodinách pre zahradkára najnevhodnejšia kombinácia počasia. Tri rastliny boli pokusne ponechané na semeno, kvitnúť začali neskoro, od septembra bolo chladno a mokro, nedali semeno vôbec žiadne, semien mám ešte dosť na niekoľko rokov.“

Z informácií ze severního Slovenska je zřejmé, že i když u Ševči nejde o ozimou

odrůdu salátu, může úspěšně v domácích podmínkách přežít zimu a přinést dobrou úrodu z prezimovaných rostlin. Podobně některým jiným osivářům starých odrůd dříve prezimoval například salát Plzeňský kamenáč. Při semenaření salátu často některá zralá semena vypadají do okolí semenných rostlin a již na podzim vzejdou. Za určitých podmínek pak zvládnou přežimovat a příští rok je nemusíme vysévat, ale přímo sklízíme.

## **Rok 2017 byl pro mě v zahrádkaření nešťastným**

Vedle úspěchů a pěkných osivářských výsledků se občas objeví i nezdary a neúspěchy. Za všechny tak uveřejňujeme i dopis paní E. Dudeškové, od níž dorazila vrácená osiva na Gengel počátkem března 2018. Průvodní dopis ocitujeme s laskavým svolením autorky:

„...velice si vážím vaší činnosti, šířím vaše jméno mezi přáteli. Bohužel rok 2017 byl pro mě v zahrádkaření nešťastným, což bylo dáno hlavně minimem času, který jsem mu mohla věnovat. Proto vám semínka posílám až teď a bohužel ne semínka od všech objednaných plodin. Nemá smysl vypisovat seznam výmluv. Jsem začínající zahrádkářkou a chovatelkou koz a slepic, a také začínající matkou a bohužel jsem tuto sezónu ještě neměla dostatek zkušeností, abych se o rostliny a semínka dobře postarala. Moc se omlouvám a samozřejmě nežádám další objednávku. Nejsem schopna dát kódy ke všem poslaným semenům, seznam (přesný) odrůd jsem ztratila. Zakoupila jsem si knihu Pěstujeme vlastní semínka, tak na svém umu budu pracovat a zatím kupovat komerční semena (Permasemínka apod.) ➔



Na semeno vybraná rajčata velkoplodé odrůdy Malinové v porovnání s drobečky, malými rajčátky divokými.

➔ a samozřejmě pokračovat v pěstování sklizených semen od vás. Na jaro ještě pošlu ječmen a pšenici polskou (zatím se nám nepodařilo vše vyloupat). Přeji hodně úspěchů a lepší spolupracovatelky, než jsem já, která pro rok 2017 neodhadla své síly v zahrádkaření.“

I když skutečně ne všechna zaslaná osiva byla použitelná, není třeba všeset hlavu, život jde dál a nabídne nám další příležitosti k pěstování a semenaření. Pokud jde o zmiňované loupání obilovin, pak pluchaté druhy, jako je pšenice dvouzrnka, pšenice špalda či pšenice jednozrnka, není třeba při vrácení na Gengel loupat. Jako osivo se používají zrna neloupaná, v pluchách tak, jak je získáme při běžném výmlatu. Loupání je nutné, až pokud bychom je chtěli využívat na jídlo, ke kuchyňské úpravě.

### Výsev za jižní okno koncem března

Již několik let úspěšně pěstuje gengelské odrůdy paní L. Kylarová z Náchoda. Na podzim 2017 nám spolu s namnožený-



Ukázková rajčata Hanáckého nejranějšího.

mi semínky zaslala podrobnou pěstitelskou zprávu včetně fotografií svých výpěstků. K rajčeti Hanáckému nejranějšímu uvedla:

„LYC003, Rajče ‚Hanácké nejranější‘. Sklizená semínka přiložena (z prvních zralých plodů ze začátku srpna). Pěstování letos ze semínek objednaných již loni. Foto níže. Výsev za jižní okno koncem března, na začátku května pěkné rostliny přeneseny do fóliovníku a na konci května přesazeny do venkovních nádob k jižní zdi domu, kde rychle rostly. Oproti dalším vyzkoušeným odrudám jsme sklízeli plody ‚katalogového‘ vzhledu prakticky bez vad (‘Ostravské rané‘ trpělo na nekrolzy, ‘Malinové‘ na deformace a nevyzrávání částí plodů, na obou se dříve rozšířily plísňe). Zralé plody na rostlinách od 2. srpnového do 3. zářijového týdne, pak už rostliny silně napadené plísni. V říjnu ještě konzumace plodů, které byly utrženy zelené a plně dozrály na jižním parapetu mezi jablky.“

Ve své zprávě shrnula paní L. Kylarová hodnocení několika starých odrůd rajčat do přehledné tabulky, kterou přinášíme i čtenářům Zpravodaje:



Rajče Malinové – rostlina s plody na záhonu.

Ostravské rané



## POROVNÁNÍ ZKOUŠENÝCH NEHYBRIDNÍCH ODRŮD RAJČAT 2016–2017

‚OSTRAVSKÉ RANÉ‘ (G.E.)	‚HANÁCKÉ NEJRANĚJŠÍ‘ (G.E.)	‚MALINOVÉ‘ (G.E.)	‚DIVOKÉ ČERVENÉ‘ (C.I.)
* průměrný plod 60 g	* průměrný plod 90 g	* průměrný plod 250–300 g	* průměrný plod 2–3 g
* častá nekroza plodů, jinak chutné	* zdravé pravidelné plody	* výborná chuť	* perfektní salátové rajče
	* dobré salátové rajče	* výrazně masité	* nejodolnější chladu, suchu a plísni bramborové
		* časté tvarové deformace	
		* veliký výnos i přes to, že nezralé členité části plodů okrajujeme	
		* skvělé na omáčky a kečup	

(Zkratka za názvem rajčete je označením uchovatele, od něhož byla odrůda získána: G.E.= uchovatel Gengel, C.I.= uchovatel Cihelna – pozn. redakce)



Palice odrůdy kukuřice Sedláčka jsou mohutné.

Paní M. Lengyelová ze Slovenska pěstovala a vrátila úspěšně řadu gengelských odrůd a k paprice, kterou měla, rukou připsala: „*Paprika (Hodonínská sladká převíslá) sa mi pekne urodila. Chutila mi aj zelená, ale nevedela som, či ju nechať do červena. Červená však bola jako papier tenká (dozretá), ťažko sa dala požiť, niečo som vysušila a skúsím pomlieť na prášok.*“

Odrůda Hodonínská sladká převíslá je kořeninová odrůda, která slouží k výrobě paprikového prášku k ochucení, koření pokrmů. Její zralé plody je tedy třeba usušit a pomlít na prášek, který přidáme například do guláše. V plné, tzv. botanické, zralosti, kdy jsou její plody pěkně červené, je už dužina kožovitá, houževnatá a nevhodná k přímému konzumu, jak ostatně výstižně popisuje sama pěstovatelka slovy „...*ťažko sa dala požiť*“.

Na Vysočině pěstoval gengelské odrůdy i pan L. Soukop, a to v nadmořské výšce 570 m n. m. a v roce 2017 se potýkal se

suchem. K vráceným osivům nám připsal: „*Česká přesívka – TRI012. Vzešlo cca 1/5 sadby, následně sucho umožilo zbytek. Více již pěstovat nebudu.*“

*Pšenice Hospodář – TRI008, vzešlo cca 1/5 sadby, sucha překonala, sklídl jsem, co jsem zasel. Více již pěstovat nebudu.*

*Kukuřice Sedláčka – ZEA010. Vzešlo část sadby, sucha překonala, při následných deštích se plně vzpamatovala. Výška nejvyšší rostliny 3,44 m, délka klasu 0,5 m. Chci pokračovat v pěstění.*“

I když pšenice nevyšly dobře, kupodivu se pěkně urodila kukuřice, jak svědčil zasláný objemný sáček s jejími dobře vyvinutými, velkými zrny. Odrůda kukuřice Sedláčka přitom pochází z jihu Slovenska, z teplých podmínek nížiny. Její rostliny jsou mohutné, vysoké a i klas velký, zrno velké žluté...

**Z dopisů pěstitelů starých plodin vybral pd FOTO rajčat L. Kylarová, ostatní archiv**



Dosušování papriky Hodonínská sladká převíslá před mletím na prášek.

## BIODIVERZITNÍ DROBNÍČKY

● Semeno hrachu slouží často jako přirovnání a měřítko velikosti. Tak se můžeme setkat s větami: „Z očí jí tekly slzy jako hrachy“ nebo, že „při té bouřce padaly kroupy velikosti hrachu“. Velikost obecně známého a používaného hrachového semene přibližuje a pomáhá nám vytvořit si představu o velikosti jiných věcí, předmětů při mimořádných příležitostech.

● V lednu a únoru nám dobrovolníci vydatně pomohli s balením gengelských odrůd do sáčků. Díky tomu jsme mohli pro veřejnost zpřístupnit na stránkách gengel.cz větší množství odrůd než v loňském roce. Šlo jak o dlouho pěstované a uchovávané sorty, tak i o novinky, staré odrůdy, které se nám v roce 2017 povedlo namnožit poprvé. Byl to například salát Dědy Švejdy, paprika Biela hrubostená, hrách Jankův obří, krásenky cigánky, mak Vaďovíček, rajče Stichovice a další (viz také článek Čerešnickové rajče, paprika Břeclavská s rypáčkem, Salát dědy Švejdy a další odrůdové přírůstky v tomto čísle).

● Na Sedlčansku se mák předtím, než se mlel, nejprve pražil na pánvi. A to podobně, jako se pražilo žito na přípravu kávy. Pražilo se na plotně kamen, na okrajovém plátu, který nebyl nejžhavější, tedy spíše u kraje. Mák na pánvi se míchal lopatkou s dírkami. Pražilo se malé množství, několik lžic (4–5) až do mírného zhnědnutí máku. Pražením mák získal na chuti, předtím celkem, podle pamětníka, žádnou chuť neměl. Po skousnutí takový pražený mák pěkně křupnul mezi zuby. Po upražení se mák používal na různé způsoby – mlel se do buchet, smíchal s medem nebo cukrem na posypání apod. Používal se mák s modrým semenem. (Pamětnické makové vzpomínky nám sdělil pan Jan Zouzal z Říčan na základě článku v Receptáři č. 2/2018 – Sejeme mák).

● Mezi uchovatele Gengelu jsme na počátku roku 2018 zařadili dvě nové tváře. První je paní L. Kylarová a druhou školka Hvězdy v lese. Oba noví uchovatelé pěstují gengelské odrůdy již několik let a nyní je nabízejí také přímo veřejnosti. Uchovatel L. K. 547 01, paní L. Kylarová, semenaří několik starých oblíbených odrůd rajčat: Ostravské rané, Hanácké nejranější a Malinové (viz také příspěvek v tomto čísle Bio). Uchovatel H.V.L. 169 00, Lesní školka Hvězdy v lese, je již delší čas zapojena v projektu Staré odrůdy do škol a vypěstovala v roce 2017 úspěšně osiva dvou tyčkových odrůd fazolí: Plazivky a Zlatého deště a také velkoluský starý hrách Li-bochovický.

● Autor známého herbáře Mathioli napsal o chmelu: „*Chmel se v Německu, Čechách, Polsku a jiných severních krajinách na polích se vši možnou opatrností pěstuje k přípravě piva. Neboť bez hlávek chmelových nelze ho připravovati*“ a připomíná: „*Chmel jako duši a podstatu piva považujmež.*“

# „KARLŠTEJNSKÝ ČERVENÝ“

## První šlechtění v mladém Československu

Fejeton o rybízech č. 2

**N**a počest století nezávislosti země jsou vystaveny slavnostně korunovační klenoty českých králů. Po vzoru Karla Čapka, který vzdal úctu řepě, oslavíme dnes další národní poklad, narozený pár kroků od hradu Karla IV., hrozen křehkých rubínů „bez ceny“. Rybíz „Karlštejnský Červený“ nám vypráví své osudy: na nějakou dobu zabloudil, pak ho cizí ruce navrátily jeho vlasti, vyvolávající třeba jen na okamžik pomýšlení na smysl národní hrdosti. Jako všechny starobylé poklady, které nám poskytly naše přítelkyně rostliny, *pokud byl rozdán, je nám zachován.*

### JAK KULTIVAR ROZEZNAT

#### Žádný nápadný rozdíl oproti „Heros“

Byl zrozený z kultivaru „Heros“, a proto také nazván „Karlštejnský Heros“. Není pak divu, že asi z 300 pozorovaných znaků je jen pět podřadných, které se lehce odlišují. Oba kultivary pravděpodobně nelze morfologicky rozeznat. Selektce získala keře plodnější a méně poléhavé, tento agronomický pokrok však uniká botanickému pozorování. Můžeme jen přistoupit k závěru pomologie Blatného & al. (1971, s. 328): „...Podle našich pozorování se „Karlštejnský Červený“ odlišuje v dél-



ce hroznů a v počtu bobulí od typů odrůdy „Heros“ dnes u nás pěstovaných. V ostatních znacích a vlastnostech je s ní shodný...“. Identifikace tady naráží na své limity. Po určitém stadiu bádání potřebujeme spolehlivý zdroj, jež je schopný poskytnout správný kultivar. Pár „Heros“ & „Karlštejnský“ je proti tomu lépe rozeznatelný

### Skoro všechno z *Ribes rubrum*

Obě předchozí bádání ukázala hlubší květy s dlouhými tyčinkami a bobule s obými kalichy: znaky druhů *Ribes petraeum* a *spicatum*. Tady jsme se dostali do jiného vzoru:

► Květ je **kruhový** (ve tvaru kola): češule a květní kalich jsou rozložené.

► Kališní lístky jsou **podvinuté** (stočené dolů) a zpravidla docela **zelené**.

► Tyčinky jsou **krátké** a prašník je skoro dvakrát širší než vysoký (viz porovnávací snímky epizody 1).

► Protože celá horní plocha češule je medníková (viz epizoda 1), můžeme ji nazývat terč (diskus). Terč tady ukazuje pětiúhelníkový prsten: pět vyšších hrbolek (*callus*) naproti korunním lístkům měkce spojeným pěti nižšími přimočárými valy umístěnými naproti tyčinkám.

► Čnělka je **krátká**:

$d = 13-15$  mom oproti  $18-23$  mom u kultivarů blízkých *spicatum* a  $26-32$  mom u planých *petraeum* (1 mom = 0,1 mm).

► Většina kalichů bobulí jsou **pětiúhelníkové** a několik jich je i *hranatých*.

Tyto znaky označují *Ribes rubrum*, který je hlavním rodičem starobylých pěstovaných červených rybízů.

Tato dědičnost se samozřejmě projevuje i ve fyziologických a agronomických vlastnostech typických pro ***Ribes rubrum***: keř je nižší (sotva víc než 1 m), větve bývají tenké, rašení a kvetení ➔



Květ „Karlštejnského Červeného“, typu *Ribes vulgare*. 1 = kališní lístek zelený, 2 = korunní lístek, 3 = tyčinka, 4 = medníkový prsten, 5 = čnělka.



Profil medníkového terče. K povšimnutí: slabé zbarvení antokyany. 1 = češule, 2 = hrbolek naproti korunnímu lístku, 3 = val naproti tyčince (4), 5 = dvojklaná čnělka.

➔ je rané, tedy náchylné ke spálení pozdními mrazy, takže kultivar je přizpůsobený spíš nížině než studeným oblastem. Listy bývají náchylné k houbovým chorobám a začínají opadávat již od léta, plod je posléze poměrně sladký.

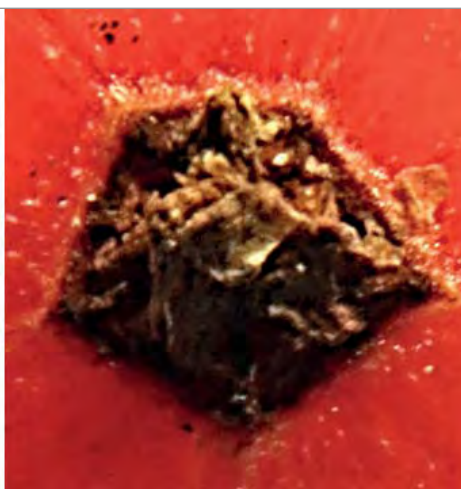
Tímto jsme prošli celým souborem rodičovských druhů, zahrnutých do šlechtění až do začátku 20. století: tři plané evropské druhy plus křížence mezi nimi. Tento celek může být znázorněn trojúhelníkem, kde úhly jsou druhy a strany skupiny možných hybridů.

Bohužel se vyskytl nomenklaturní problém. Jako první v roce 1753 **Carl Linné** nazval druh (s kruhovými květy) **Ribes rubrum**. Pak bylo o tomto názvu skoro celé dvacáté století pochybováno a různí autoři uváděli různá synonyma: buď *vulgare*, nebo *sativum* anebo *sylvestre*. Byl to však omyl, název *rubrum* má prioritu.

**I my jsme uvedli *vulgare* ve dvou prvních článcích (Bio 4/2015 a 1/2018): omluvte tento omyl.**

### Uprostřed *Ribes rubrum* se to komplikuje

Pokud mnoho kultivarů vzniká ze stejného druhu, mají málo prostoru pro genetickou rozmanitost. Rozlišit je bude tedy obtížnější, než rozlišit kultivary zrozené z různých druhů. Nalik bylo snadné rozpoznat ‚Gabretu‘ od ‚Holandského Červeného‘,



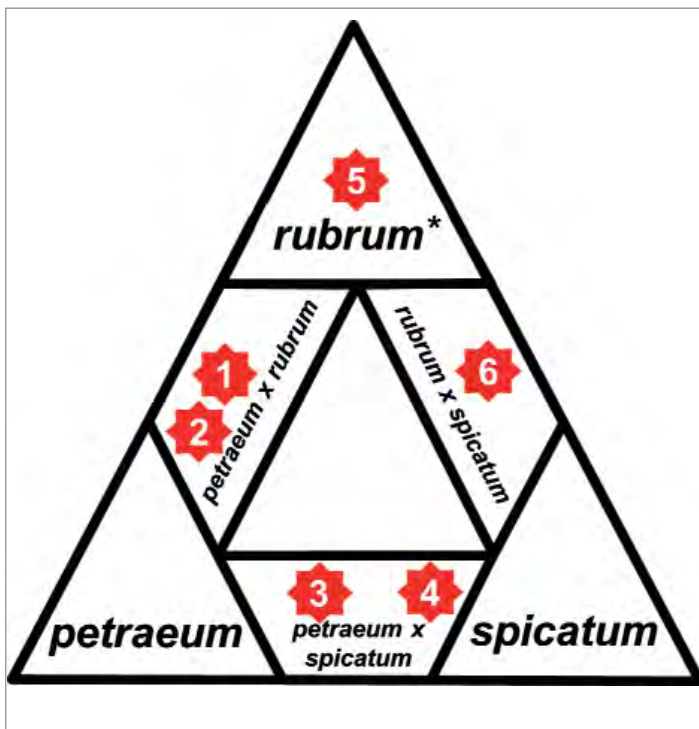
**Pětiúhelníkové kalichy bobulí, tupý a hranatý, typické pro *Ribes vulgare*.**

ho, natolik je pomologie skupiny kultivarů *rubrum* choulostivá. Pro pohodlí se nejprve rozdělují tři skupiny podle barvy bobule: v přírodě je *R. rubrum* známý jen s červenými plody, ale pěstováním se objevily bobule „bílé“ (bez antokyanů) a růžové. Pro praktické rozdělení skupiny červených rybízů byl od asi r. 1900 zvolen další znak: barva terče.

Tato je v plané populaci rozmanitá (viz foto), jeden klon má terč zelený, druhý nachový, třetí světle růžový. V klonu je ale zabarvení stabilní. Umožňuje tedy kultivary rozlišovat. Lze rozlišit 3 skupiny: první se silným purpurovým zabarvením (další epizoda to probere), druhá s terčem zeleným uš v poupěti a třetí s ter-

čem zružovělým v poupěti a blednoucím při rozviti květu.

- ▶ Pár ‚Heros‘ & ‚Karlštejský‘ náleží právě k této nečetné skupině: jeho **světle růžový terč** ho odlišuje od valné většiny *rubrum* s červenými plody.
- ▶ Prašník má **rekordní relativní šířku: poměr a/b** = 1,90–1,95 oproti 1,59–1,85 u patnácti dalších červených kultivarů *rubrum* s terčem zeleným nebo světlým. Zdánlivě zanedbatelný, s průměrnou odchylkou jen 0,05, je ale takový rozdíl spolehlivý.
- ▶ Nejvyšší **hrbolky medníkového prstenu** naproti korunním lístkům dosahují 5,2–5,9 mom proti jen 3,5–4,7 mom (s jednou výjimkou 5,2 mom) u ostatních kultivarů se světlým terčem.
- ▶ **Kališní lístky** tvoří pod bodem inflexe nízkou číši, jejíž úhel se uzavírá ➔



**Soustava starobyklých pěstovaných červených rybízů.**

*Ribes* L. subgen. *Ribesia* (BERL.) JANCZ.

\* *Ribes vulgare* se nazývá *rubrum* v aktuálním konsensu (viz text výše).

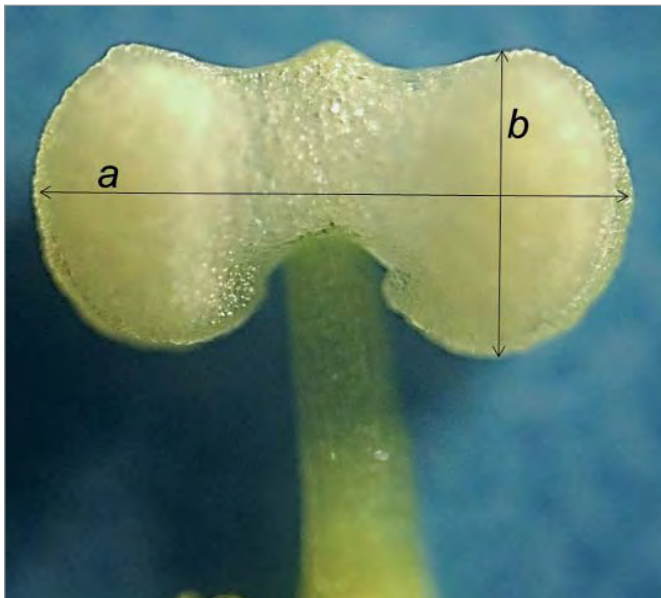
Kříženci „x“ také dostali latinská jména, tady vynechaná.

Kultivary doposud zaznamenané (epizody 0–2) :

1– ‚Gabreta‘; 2 – ‚Gondouinův Červený‘; 3 – ‚Holandský Červený‘; 4 – ‚Vierlandenský‘; 5 – ‚Laxton’s Perfection‘, ‚Heros‘, ‚Karlštejský Červený‘; 6 – ‚Houghton Castle‘



**Světle růžový medníkový prsten v poupěti na začátku rozviti květu. Vybledne. 1 = hrbolky vyčnívající naproti korunním lístkům (2).**



**Prašík typický pro ‚Heros‘ & ‚Karlštejnský‘.**

➔ až do  $C = 0^\circ$ , zatímco je otevřenější u ostatních červených kultivarů rubrum ( $C=10\text{--}115^\circ$  s výjimkou  $0^\circ$  u ‚La Turinoise‘).

V každém případě jsme dosáhli limitu rozeznávací schopnosti morfologie. Doufáme, že pro červené kultivary *rubrum* se světlým terčem dokáže genetika vyvodit molekulární určovací klíč od referenčních klonů – morfologická a historická pomologie je pomůže vybrat.

## Sledovat jeho historii

Na počátku byl ‚Laxton’s Perfection‘, uvedený v roce 1910 bratry **Laxtonovými z Bedfordu** (UK). Přestože je morfologicky odlišný (terč zelený už v poupěti a vzhled poléhavý), byl prý původním zdrojem k první vlně výběru ‚Heros‘ od roku 1912 až do 1927, a to zásluhou **Hermannu Rosenthala** (1869–1940).

Tento německý školkař založil v Röttha ovocnou školku Heros (*proč by si nehrál s vlastním jménem?*), která namáhavě přežila osudy východního Německa a oslavila sté výročí v roce 2010. Toho samého roku, kdy Rosenthal uvedl ‚Heros‘, jeden český školkař, který získal evropskou zkušenost v Itálii a ve Francii, založil ovocnou školku v Kozolupech za Karlštejnem. I ona přežila politické zvraty, přejme jí, aby oslavila sté výročí v roce 2027. Zakladatel **Bohumil Košák** (1900–1984), který byl ve styku s Rosenthalem, dovezl ‚Heros‘ v roce 1929 a pustil se do jeho vylepšování. Podle **Blatného & al.** (1971) proběhl hromadný výběr. Tento starý postup, který normálně zahrnuje sérii generací výsevu doprovázenou dodržováním původního vzoru ke zlepšení (**Chloupek 2008**), se zdá atypický ve šlechtění rybízů.

Výsev rybízů slouží spíše k produkci maximálně heterogenní populace jako zdroj originálních typů.

Původní kultivar skoro čistého druhu (jakým je ‚Karlštejnský Červený‘) by sice dal

výsev geneticky málo štěpený, nicméně zdá se divné, že by slabé růžové zbarvení terče, tak kolísavé v přírodě a nepatrné pro ne-botanika, vydrželo výsevem od ‚Heros‘ do ‚Karlštejnského‘. Postup této historické selekce by si zasloužil průzkum v archívech pánů Košáka a Rosenthala, pokud jsou uchované (pěkný námět pro českou univerzitu...).

‚Karlštejnský Červený‘ byl uveden v roce 1963. V této době byl jeho tvůrce vyzván přispět do Pomologie drobného ovoce Blatného & al. (op. cit.), kterou lze považovat za jednu z nejlepších na světě. Inteligence toho kolektivního díla je snad svědectvím o velkém dechu (jako nová vlna českého filmu), který vedl do Pražského jara.

V roce 1974 se jeden klon dostal do velké sbírky Brogdale Farm ve Favershamu (UK), kde je nadále uchován. V roce 1982, **Steve McKay**, mladý charismatický profesor z Kalifornie, zakládá alternativní zemědělskou školu v Anderson Valley. K jeho klíčovým myšlenkám patří otevřenost vůči Evropě a rozvojovým zemím a volba rodu

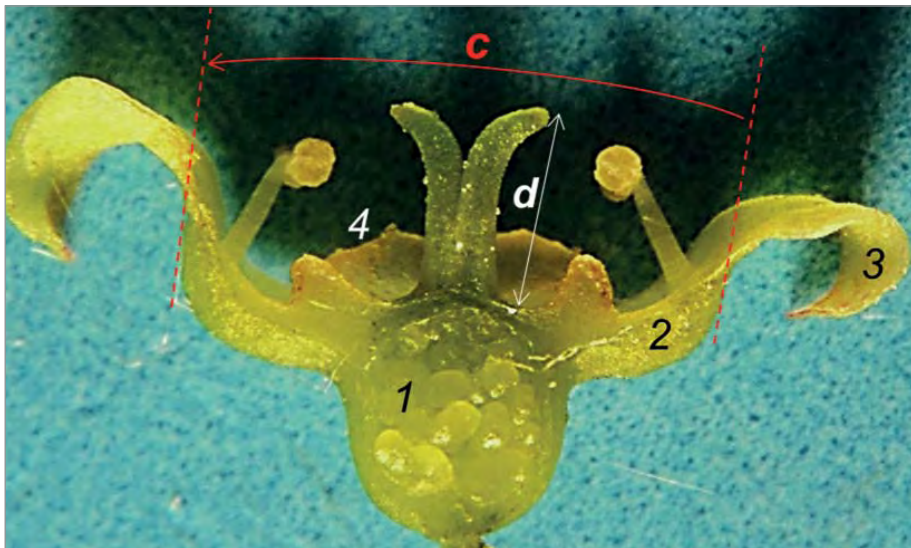
le vyskytuje v mnoha zahrádkách, ale ‚in-kognito‘ a od ‚Heros‘ nerozeznatelný. V roce 2011 americká genová banka posílá zdarma dva řízky klonu Favershamu a v r. 2012 **Dr. Cagánová**, ‚důstojník velké lodě Bojnice v nesnázích‘, dá řízky dalšího klonu k dispozici.

Nyní jsou oba klony uchované v českém genofondu v Holovousích. ‚Karlštejnský Červený‘ je zdaleka méně známý než ‚Heros‘, ačkoliv je to jeho vylepšená podoba. Vedle zmíněných institucí, je vystavený v zahradě Královské zahradnické společnosti ve Wisley (UK), nabízený školkou Chrisbowers ve Wimbotshamu (UK), v průběhu množení ve školce starých odrůd v Bojkovicích (CZ), uchovaný v soukromé genové bance Pro Specie Rara (CH) a je na cestě do Kozolup, kde vznikl.

**Šťasten, kdo putoval a procestoval svět,  
jak Ulixes či ten, kdo přivez rouno z dálí  
a domů vrátil se, zmouřelý, světa znalý,  
a mezi svými žil až do konce svých let.**

(**Joachim Du Bellay, 1558, překlad Edgar Knobloch 1964**)

Ne však všechny rostlinné odrůdy – tak jako lidské bytosti – měly to štěstí vrátit se živé z oceánu lidské nemilosti. Nemálo jich přežilo jen v paměti knih. Našla se například dobrá duše, aby zachránila ‚Šírův Semenač‘ z Chlumce nad Cidlinou, o kterém **Vaněk** (1941, Lidová Pomologie, 91) řekl jen to dobré?



**Květný profil ‚Heros‘. 1 = semeník, 2 = češule (hypanthium), 3 = kališní lístek rozložený a podvinutý, 4 = medníkový prsten slabě růžový.**

Ribes jako předmětu výuky. Jeho sbírka více než 200 kultivarů zahrnuje ‚Karlštejnský‘ od Favershamu a jeho zásluhou se klon 8. listopadu 1989, těsně před sametovou revolucí, dostává do genové banky Corvallis (Oregon, USA).

Pak zůstává ve stanici Palmer (Alaska). Ve stejné době doma je kultivar uchovaný ve významném ústavu drobného ovoce v Bojnících. Rozdělením Československa v roce 1993 se tím pádem ocitne v ‚exilu‘ na Slovensku. V Čechách se určitě nadá-

## Jak s ním žít

Skromný vzorek (jeden klon ‚Heros‘, dva ‚Karlštejnského‘), poloha sadu v podhorském pásmu málo příznivém pro *Ribes rubrum* a naše botanické zaměření omezují dosah tohoto hodnocení, které hlavně potvrzuje to, co už bylo o kultivaru publikováno:

➔ ‚Heros‘ plodí víc, než unese: pokud jsou vhodné podmínky, jeho tenké větve ➔



**Barevné stupňování antokyanů na terči planých *Ribes vulgare*. Vzorek lesní popule ve Steinbergu (D, Schleswig-Holstein, Baltské moře): jeden květ = jeden klon.**

- ➔ nesou tolik hroznů, že polehají až na zem. ‚Karlštejnský Červený‘ se nám zdá stejně plodný, ale jeho větve jsou silnější a tíhu plodů unesou.
- ▶ ‚Karlštejnský Červený‘ je stejně náročný jako ‚Heros‘: aby se plně prokázal, potřebuje vydatné hnojení a závlivku.
- ▶ A tak jako ‚Heros‘, málo spontánně raší z kořene, jeho regeneraci je třeba pov-

zbuzovat neustálým průklestem starých větví.

Plod je poměrně sladký, schopný ztuhnout na želé bez dodatku pektinu a zároveň šťavnatý, nabízí tedy mnohostranný užitek, čerstvý nebo tepelně zpracovaný. Jediná jistota: každý rok mají plody ‚Laxton’s Perfection‘ (prarodiče ‚Karlštejnského‘) nápadnou pachůt divokých

bobulí, kterou nemají ani ‚Heros‘, ani ‚Karlštejnský‘. Kromě toho ‚Heros‘ se nám zdá mdlejší a ‚Karlštejnský Červený‘ lahodnější.

## Jak jej ohodnotit

Bývalý způsob šlechtění rostlin nové typy zvláště aktivně nevyhledával, ale snažil se je vylepšit. Neostýchal se pátrat neustále v okruhu *Ribes rubrum*. Když se objevily mezdruhově křížence (‚Holandský Červený‘, ‚Houghton Castle‘, ‚Gondouinův Červený‘), až do 19. století nikdo netušil, že to jsou hybridy. Teprve ve 20. století se **mezdruhová hybridizace** prováděla vědomě pro vytvoření nových kombinací a je víc než půl století hybnou silou šlechtění červených rybízů – kultivary čistého druhu brzy už nebudou šlechtěné. ‚Karlštejnský Červený‘, jednodruhový kultivar *rubrum*, je tedy jeden z posledních pozůstatků staré školy. Nicméně má velmi dobré vlastnosti – výnos, chuť a estetika plodů. Zůstává nadále doporučitelný přinejmenším pro rodinné zahrady v nížině. Touha po **zemských produktech** jako vyvážení ztráty identity ve všech oblastech Evropy také není zanedbatelná: jakožto rodilý Čech z doby první republiky ‚Karlštejnský Červený‘ může být dobrým zahradním, kuchyňským a sentimentálním společníkem českých rodin.

**Pascal Kissling,**  
redakční spolupráce  
**Jitka Kissling**

## ...Nejstarší výhony tříleté, ale kořeny i staleté

**Z**áhy po vyjití prvního čísla Bio 1/2018, kde jsme ve Zpravodaji starých odrůd přinesli obsáhlý článek od pana Pascala Kisslinga Holandský červený – Zátopek červených rybízů, nám napsal k rybízům pan Petr Šimeček ze Starých Hamer v Beskydech. Pan Šimeček je sám uchovatelem místní odrůdy beskydského žita jařyna (viz Bio č. 11/2017 a článek Devět pod palec) a podílel se významně také na uchování původní ovce valašky (viz Bio č. 2/2013). Z jeho e-mailu, kde píše o Bio č. 1/2018, vyjímáme:

„...mě zaujaly rybízy. Hlavně ta podrobnost v popisu. Doma mám několik křaků červeného rybízu starého – starého určitě 50 let, ale to je jen to, co já pamatuju. Udržuju je tak, jak mi kdysi poradil můj strýk, aby pořád rodily a nezestály. Nechat vždy devět výhonů: z každého roku ty tři nejsilnější a čtyřleté už vycviknout. Takže jsou nejstarší výhony tříleté, ale kořeny i staleté.

Jakou mám odrůdu, nevím. Rád bych si ji porovnal. Proto Vás prosím o zaslání několika řízků rybízu Gabreta a Holandského červeného. Možná Maraton. Pokud byste neměl BE-652 (předpokládám, že je od Beca), ... Mám zkušenost, že řízky dobře zakoření. Jen Heineman nikdy nezakoření, je třeba brát odkopek. Tak vedle mojeho starého budu mít srovnání.“

Odrůdu Gabreta z Alenoru panu Šimečkovi rádi zasíláme, Holandský červený se rozhodl získat již samostatně.

V popisu jeho pěstování je uveden tradiční rodinný postup péče o rybízy, kdy se vystřihávají z keře vždy starší výhony a ponechávají jen mladší. Podzemní část keře při tom zůstává zachována, a jak píše autor, mohou být kořeny takových rybízů velmi staré, skutečně snad možná staleté. Pokud

by byla nějaká metoda zjištění stáří rybízových rostlin podle kořenů, možná by bylo zajímavé určit, jak staré rybízové keře najdeme v našich zahradách. Rybízy jsou dlouhověké a na mnoha místech rostou rybízové keře ještě po rodičích či prarodičích současných zahradníků. A často již nikdo neví, kdy vlastně tyto rybízy byly vysazeny...  
pd



Rybízové keře mohou růst na jednom místě i více než půlstoletí. Na ilustračním snímku takovýto starý keř odrůdy Růžový před okny.

**FOTO – Petr Dostálek**

# Domácí osivo salátu Hanácký letní a jeho vyčištění

**P**aní Z. Zajícová z Chropyně nám v lednu 2018 zaslala pět sáčků namnoženého osiva salátu Hanáckého letního, který získala z Gengelu. Vedle vyvinutých salátových semen obsahoval sáček i různé nečistoty, jako zbytky květních stopek, nevyvinutých květů apod.



Salát Hanácký letní na záhonu.

Pěstitelka k němu napsala: „Snad to takto pro vás bude dostačující a opravdu se omlouvám, ale nenašla jsem způsob, jak salátová semínka vyčistit..., síta k dispozici nemám, vyplavování mi nepřišlo jako dobrý nápad... možná by nebylo od věci a snad bych nebyla jediná, kdo by uvítal návody, jak na to.“

Na základě tohoto psaní jsme poprosili studenta semenaření, pana Jana Blažeje, který se na Gengelu zaučuje do teoretických i praktických tajů osivaření, o radu, jak by pěstitelka mohla svá semínka vyčistit. Student svá doporučení sepsal za do-



Zaslané osivo Hanáckého letního s nečistotami.



Příprava studenta na práci s miskami.



Vyfukování nečistot z misky.

máci úkol, připojil obrázkové náčrty a my jsme je paní Zajícové poslali v dopise.

Protože pěstitelka asi není sama, koho by postup vyčištění osiva salátu zajímal, přinášíme přepsaný studentský návod i dalším začínajícím semenářům. Navíc ho doplňujeme o fotografické záběry z praktické práce studenta, jak si při čistění počínal.



Přesypávání z misky do misky za současného foukání.



Viditelně odletující nečistoty.



Před osivem se musíme umět hluboce poklonit.





Přesypávání z misky do misky, vedle vlastního dechu využijeme také vítr.

Zde je jeho návod:

### Postup čištění semen salátu od nečistot

Doporučuji čištění semen provádět venku.

Dle množství čistěného materiálu zvolíme přiměřenou velikost dvou misek s okrajem vysokým min. 4 cm.

První způsob čištění – do jedné misky nasypte semínka s nečistotami a začněte do misky z boku foukat.

Nebojte se foukat více, protože nečistoty a prázdná semínka jsou lehčí než zdravá semínka, která v misce zůstanou.

Nechcete-li do semínek foukat, lze použít druhý způsob čištění, ke kterému použijeme dvě misky. Postavíme se do míst, kde vane vítr a postupně přesypáváme z jedné misky o druhou. Čím větší je vzdálenost mezi miskami, tím delší je dráha letu a tím více nečistot má šanci vylétnout ven. Je dobré toto přesypání opakovat (10-15 x). Pokud jsme byli dostatečně trpěliví, tak by nám v misce mělo zůstat co nejméně drobných nečistot a měla by tam zůstat zdravá semínka a větší nečistoty. Nyní již stačí jen s miskou hýbat do všech stran, aby se nám směs natrásla a díky tomu nám klesnou těžší a menší zdravá semínka ke dnu a větší, ale lehčí kousky se nám dostanou na povrch, ze kterého je můžeme dobře rukou vyndat.

Nyní by měla být semínka již dostatečně pročištěná a připravená pro náš budoucí výsev.

Jan Blázej



Velké nečistoty vybereme z misky prsty.



Spojení sítěk s miskami práci zrychlí.



Použijeme různé velikosti sítěk.

Vedle čištění pouze s kuchyňskými miskami může práci ulehčit použití sítěk, jak v doušce k návodu posléze dopsal i student. Využít jdou běžná kuchyňská síťka, která máme v domácnosti, nebo si je zakoupíme v domácích potřebách. Zde jsou nabízena jak plastová, tak kovová a to různých velikostí a průměrů ok. Vhodná je například sada tří velikostí ok, tedy mít po ruce síťka, kde jsou oka malá, střední i velká. Práce se sítěk, která jsou v osivaření našimi dobrými pomocníky, se pak spojí s popsáním vyfukováním na miskách. Při troše cviku a získání zručnosti máme osivo zanedlouho vyčištěné.

pd

FOTO – Petr Dostálék



Výsledné osivo po vyfukání a vyčištění.

**KRAJ VYSOČINA**

**Dvorský statek Olešenka**

**PRODEJ ZE DVORA:** kozí biomléko a bio-produkty 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**

**KRAJ VYSOČINA**

**BAZALKA**

**Prodejna biopotravin – zdravé výživy, dietní výrobky, čerstvé pečivo, saláty, tel.: 775 360 721, Rokitanského 169, HRADEC KRÁLOVÉ**  
**Bazalka biosamoobsluha – 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**  
**WWW.BAZALKA.CZ**

**KRAJ VYSOČINA**

**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**

**KRAJ VYSOČINA**

**Podniková prodejna PRO-BIO ve Starém Městě**

Otevírací doba: Pondělí až pátek: 8–15:30, Sobota 9–11 h., pouze prosinec až březen, červen až září. www.probio.cz  
Tel.: 583 301 952, probio@probio.cz  
**LIPOVÁ 40, 788 32 STARÉ MĚSTO, OKR. ŠUMPERK**

**KRAJ VYSOČINA**

**SLUNEČNICE**

Zdravá výživa (bio i nebio), produkty bez lepku, laktózy, čerstvé pečivo, regionální zelenina a domácí produkty, bylinky a čajové směsi, biokoření Sonnentor. Chladírenské zboží – Nemléko. Přírodní kosmetika Nobilis, Salus, eterické oleje, léčivé konopí, ekodrogerie zn. Tierra Verde, Ecover. Podpora bezobalového prodeje (stáčená drogerie, řepkový olej, sypané plodiny). Barefoot obuv - Ahinsa, Leguano. Obsluha ráda poradí. www.zdravavyzivakolin.cz  
**OTEVĚNO PO, ČT. PA: 8.30–17, ÚT, ST 9–17, SO 9–12. Pauza 12.00–12.30. tel.: 607686 119, slunecnicekolin@seznam.cz**  
**NA HRADBÁCH 152, KOLÍN 2**



JO-BIO Liberec

**KRAJ VYSOČINA**

**JO-BIO**

Obiloviny, luštěniny a výrobky z nich, ořechy, semena, sušené ovoce, pomazánky, džemy, pečivo, pochutiny, rostlinné nápoje, dezerty, Fair trade, japonské speciality, ochucovadla, sladidla, nápoje, chlazené potraviny, mléčné výrobky, biomaso, regionální výrobky, doplňky stravy, bezlepkové potraviny, přírodní kosmetika, ekodrogerie, tašky, knihy.  
Otevřeno: PO-PÁ 9–18 h.  
Tel.: 720 973 130, 607 273 115, jobio@seznam.cz  
**ŽELEZNÁ 249/12, 46001 LIBEREC 1**

**KRAJ VYSOČINA**

**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**  
**WWW.BIOSPOTREBITEL.SKS**

**DOVOLENÁ. UBYTOVÁNÍ – PRONÁJEM APARTMÁNU**

Nabízíme pronájem apartmánu na malém rodinném horském samostatném hospodářství v přírodním prostředí Slezských Beskyd. Možno rozvíjet témata: pěstování ovoce, zeleniny, léčivých rostlin, samozásobení, soběstačnost... Součástí je ukázková zahrada s bylinami a starými kulturními rostlinami. Ve výstavbě malé muzeum Tradiční hospodaření na Těšínsku.  
**www.bylinkovyapartman.cz , tel. 736 157 902**

**Zveřejníme řádkovou**

- inzerci soukromou (100 Kč)
- propagaci prodejny zdravé výživy a biopotravin za 100 Kč/měsíc.

**Čas na jarní „očistec“**

Také patříte mezi ty, kteří se v zimě o holení či depilaci nestarají a říkají si, že to pod kalhotami není vidět? Myslete na to, že se blíží období, kdy kalhotům na nějaký ten pátek odzvoní. Zbavte se chloupků šetrně a s úctou ke své pokožce. Se **sprchovým olejem Satén** budou vaše nohy samotě jemné, hebké a v žádném případě s ním nehrozí suchá pokožka jako po běžných přípravcích na holení. Satén pokožku nedráždí a nevysušuje a nevyvolává nežádoucí reakce. Jemná vůně esenciálních olejů bergamotu, růžového dřeva a levandule vás navíc celkově zharmonizuje.



**Biotělový peelingu Mojito** – jeho vůně pomůže navodit správnou svěží atmosféru a povzbudí vaši duši i mysl. Mořská sůl v kombinaci s rostlinnými oleji lisovanými za studena šetrně, ale účinně pomáhá odstranit odumřelé buňky a zvláčnit pokožku. Zrnka soli kůži jemně obrušují a zvyšují její pevnost i pružnost. Citrusová vůně stimuluje smysly a v kombinaci se solnou masáží dodává kůži pocit svěží energie, nekonečné vitality a mladosti. Nechte se hýčkat svěže vonící mátou a šťavnatou limetkou.

**Bio tělový masážní olej Body fit.** Špičkový přírodní masážní olej vhodný pro sportovní aktivity. Prohřívá a prokrvuje pokožku před i po fyzické námaze a sportovním výkonu. Masáž kůže a namožených částí těla tímto olejem uvolňuje a regeneruje pokožku, povzbuzuje při únavě. Vhodný je také při pocitu těžkých a unavených nohou.

Tip Saloos: Nezapomeňte na pořádný detox pleti. Pomůže vám **účinná maska z francouzského bílého jílu.** Působí proti stárnutí, zpevňuje, tonizuje, vyživuje, vyhlazuje, vyčistí a uklidní vaši unavenou pleť. K těmto všem účinkům je možné ji použít i na dekolt, šíji, stříe, stehna, břicho i na namoženou pokožku zad. Jílové masky jsou přirozeně bohaté na minerály a mají blahodárné účinky na kůži. TZ



**REDAKCE:**  
Jungmannova 1403  
Hradec Králové  
tel.: 608 476 828  
vhpress1@seznam.cz  
bio.noviny@tiscali.cz



Toto číslo vyšlo elektronicky  
27. března 2018, ročník 22, č. 2  
ISSN 2533-6673

BIO bylo mezi lety 1997–2016  
registrováno: MK ČR E 11409  
Od roku 2018 dvouměsíčník.

**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:** Pavla Momčilová,  
Waltraud Gregorová, 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. Platba po  
zaslané faktury.

Platba firemní inzerce od 20 Kč za  
cm<sup>2</sup>, podle rozsahu a počtu opakování.

[www.bio-mesicnik.cz](http://www.bio-mesicnik.cz)

**Měsíčník BIO je mediálním  
partnerem pro:**

**PRO-BIO, Svaz ekologických  
zemědělců, z. s.**

Nemocniční 53  
787 01 Šumperk  
tel.: 583 216 609  
pro-bio@pro-bio.cz  
[www.pro-bio.cz](http://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](http://www.probio.cz)

**EKOTREND SLOVAKIA**

Zvaz ekologického  
poľnohospodárstva  
Michala Hlaváčka 21,  
054 01 Levoča  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
+421 905 580 141, 534 511 862  
[www.ecotrend.sk](http://www.ecotrend.sk)

**MEDICA PUBLISHING**

**NOVINKA 2017:**



**Polévkové  
šťěstí**

Brožovaná, 124  
str. 199 Kč  
Objednávejte v  
nakladatelství  
Medica publishing  
– Pavla

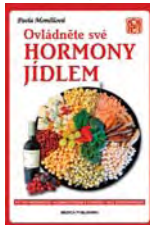
Momčilová  
Najdete u knihkupců.

**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**

**RAACIONÁLNÍ RECEPTY**

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

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

**O. Dufek: 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 109 Kč **415**

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

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

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

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

**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**

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

**DIETY A RADY LÉKAŘE**

**Atopický ekzém – alergie – astma**  
Str. 172, brož., cena 211 Kč **429**

**Osteoporóza. Dieta při odvápení 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**

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

**Dr. Stanwayová: Léčebná výživa  
při běžných onemocněních**  
96 stran, A4, brož., cena 150 Kč **601**

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

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

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

**STRAVOVÁNÍ PODLE KREVŇÍCH  
SKUPIN**

**Pavla Momčilová, Olga Mengerová**  
Česká kuchyně pro Váš krevní typ:  
skupina O, 88 stran za 129 Kč **402**  
skupina A, 144 stran za 159 Kč **403**  
skupina B a AB, 144 stran za 159 Kč **404**

**Bio – archiv čísel v pdf dle  
ročníků 2004–2016 na DVD**  
Cena 150 Kč ..... **104**

**Petr Dostálek a kol.: Pěstujeme  
vlastní semínka**  
Uchování bohatství a rozmanitosti  
užitkových rostlin, ekologické  
pěstování. Brožovaná, 132 stran,  
barevné snímky.  
Cena 145 Kč ..... **247**

**VÝSEVNÍ DNY 2018  
– M. K. Thun a Ch. Schmidt  
Rüdtová**

Oblíbený kalendář konstelací pro  
zahradkáře a zemědělce, Výsevni  
dny podle Marie Thunové ©2018,  
překlad Radomil Hradil

**Cena: 67 Kč a poštovné.**  
**Objednávejte:**  
[andrea.vizinova@pro-bio.cz](mailto:andrea.vizinova@pro-bio.cz)

**KUCHAŘKA ZE DVORA**

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

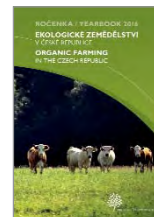
Autor: Hugo M. Hromas

Vydáno 2016. Cena: 299 Kč.

[https://pro-bio.cz/publikace/kucharka\\_ze\\_dvora/](https://pro-bio.cz/publikace/kucharka_ze_dvora/)

**Ročenka ekologického  
zemědělství v ČR  
za rok 2016**

Publikace předkládá popis  
současného stavu  
ekologického  
zemědělství.  
Obsahuje  
nejnovější  
statistické  
údaje, které  
jsou dostup-  
né za rok  
2016.



Vydalo: Ministerstvo  
zemědělství ČR  
Redakce: Andrea Hrabalová  
Rok vydání: 2017  
Počet stran: 75  
Ke stažení zdarma:  
[https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2018/01/rocenka\\_ez\\_2016\\_web.pdf](https://pro-bio.cz/wp-content/uploads/2018/01/rocenka_ez_2016_web.pdf)

Publikace v tištěné verzi je  
k dispozici na Ministerstvu  
zemědělství ČR.

**Jak objednat tituly?**

Publikace, které jste si z nabídky  
knih vybrali, objednejte e-mailem  
nebo prostřednictvím webu [www.bio-mesicnik.cz](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).

**PŘEDPLATNÉ BIO 2018 – elektronicky v pdf, 200 Kč na 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 přeplatitelé, kontaktujte prosím redakci – [vhpress1@seznam.cz](mailto: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>

# PROBIO

# PROBIO

## TIP 21. 3. - 2. 5. 2018



**Pukance špaldové Bioharmonie**  
100 g

23Kč



**Pšeničná mouka celozrnná jemně mletá Bioharmonie** 1 kg

26Kč



**Mungo loupané Bioharmonie**  
500 g

56Kč



**Novinka**

**Ovesná kaše jahodová Probio**  
65 g

14Kč



**Novinka**

**Bezlepková směs na moučníky Probio**  
500 g

65Kč



**Novinka**

**Puding rýžový s malinou Amylon** 40 g

22Kč



62Kč

**Celozrnný křupavý chlebiček s chia semínky Bohlsener Mühle** 200 g



**Instantní kafe sladové 100% Biolinie** 100 g

69Kč



**Sirup Agáвовý Biolinie** 236 ml

83Kč



**Bonbony ovocné** 75 g

43Kč



## Bezlepkový beránek

### Ingredience:

- 250 g bezlepkové směsi na moučníky PROBIO
- 60 ml slunečnicového oleje na pečení a smažení Biolinie
- 125 ml mléka
- nastrouhaná kůra z 1 bio citrónu
- 1 lžice třtinového moučkového cukru Bioharmonie
- stužka na ozdobení

### Postup:

Do bezlepkové směsi na moučníky přidejte olej, mléko, nastrouhanou citrónovou kůru a vše promíchejte. Směs vlijte do vymazané a vysypané formy. Z tohoto množství ingrediencí upečete středního beránka. Peče 35-45 min na 175°C. Vychladlého beránka posypte třtinovým moučkovým cukrem a uvažte mu masličku.

