



# Olomoucký zpravodaj

leden  
2005

**Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství  
a původ našich potravin**



**Hnutí DUHA**  
místní skupina Olomouc

## Ohlédnutí

## Výprava za tajemstvím chlebového kvásku

Ve středu 8. prosince 2004 jsme se Žanetou měly možnost trochu poodhalit tajemství chlebového kvásku. Vypravily jsme se za ním do pekárny v Leštině nedaleko Zábřehu na Moravě. Do Leštiny jsme dojely až za tmy. Pár kroků od autobusové zastávky stála chaloupka ozdobená barevnými žárovkami. Záhy jsme se dověděly, že to je „naše“ pekárna. Pekárnou nás provedl ochotný pekařský mistr. Výklad začal venku, kde nás upozornil na tři vysoké kulaté kovové zásobníky na mouku. Mají je zatím rok a pekaři už nemusí nosit pytle s moukou jako dřív. Stačí zmáčkнуть knoflík a už se sype mouka přímo do díže. Míchání také obstará stroj pomocí velkého šneku. Chleba válí pekaři ručně a ukládají ho na oválné ošatky, kde chleba asi 40 minut kyne. Pekárna je vybavena dvěma moderními pecemi. Jedna z nich je na pečivo. Pomocí knoflíku lze vybírat z různých programů jako např. koláč, veka, vánočka. Druhá pec je na chleba. Tady se volí tlačítkem teplota a délka pečení a také délka napařování, tj. doba, po kterou se vhání do pece voda měnící se ihned v páru. Smyslem napařování je, aby chleba nepopraskal. Prostor pece je rozdělen na 4 řady pod sebou po dvou odděleních. Najednou se může péct 128 chlebů. Do pece dávají pekaři chleby pomocí kovového obdélníkového rámu s pohyblivým plátnem. Na plátno se vyklápějí nakynuté chleby z ošatek. Pekař potře každý chleba smetáčkem namočeným ve vodě, aby chleba nebyl moc pomoučený. Pekař pak pomocí kozlíku strčí podavač s chleby do jednoho oddělení pece. Díky důmyslnému, ale jednoduchému nápadu se plachta při vytahování podavače otáčí a chleby se postupně ukládají do pece. Asi za 45 minut se upečený chleba vytahuje pomocí dlouhé dřevěné lopaty. Chleba se nechá pak vychladnout. Nakonec se balí do fólie a dostane nálepku.

To nejdůležitější jsem si nechala na konec – a to je kvásek. Na jeho počátku byla „jen“ mouka a voda. Tato směs začne kvasit. A pak už kvásek žije. Část kvásku se vždy odebere na chleba. Zbytek se doplní moukou. Pozorovaly jsme kvásek se zaujetím, jak se naparuje, objevují se v něm průduchy a nakonec se začal uprostřed propadat. Kvásek zraje asi tři hodiny. O kvásek se musí dobře pečovat. Každou neděli nejstarší zakladatel pekárny musí přijít a kvásek „vyvést“, aby se večer mohlo začít zase péct. Pokud pekárna o kvásek přijde, jako se třeba stalo v Leštině při povodních, musí pro něj zajet do

sousední pekárny. Kvásek zkrátka není žádná věc, ale naopak živoucí zážrak, který je třeba opatrovat jako oko v hlavě.

Eva Marklová

*Exkurze do Pekařství Leština, kde mimojiné pečou i chléb v kvalitě BIO, se pro velký úspěch bude v rámci Olomouckého BIOklubu jistě brzy opakovat.*

### Kváskový chléb

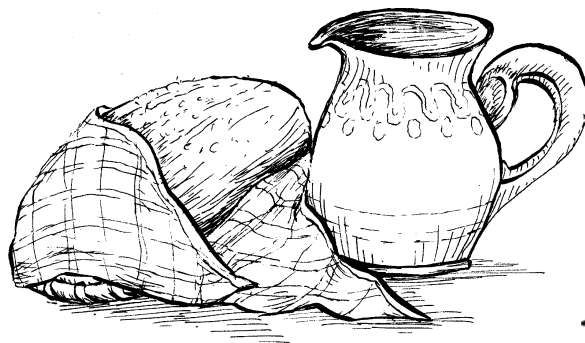
1 kg mouky (1 žitná : 1 pšeničná) rozdělíme na dvě poloviny. Do jedné přidáme 0,6 litru vlažné vody a kvásek (několik lžic i více) a kvalitně promícháme společně s kmínem a jinými přísadami.

Do takto vzniklé velmi řídké kaše přidáme zbytek mouky a vypracujeme těsto, které by pro začátek mělo být řidší. Těsto můžeme míchat ručním mixérem s hnětači.

Těsto v míse zformujeme do hrubého tvaru, dáme do moukou vysypané pečicí nádoby (počítáme s dvojnásobným zvětšením objemu), přiklopíme a necháme při teplotě 30 °C kynout. Jako kvasící nádobu lze použít varné sklo, hrnec, keramiku apod. s víkem). Těsto může kynout od 3 až do 12 hodin (čím déle, tím je chléb kyselejší, ale trvanlivější), podle chuti a potřeby (rychleji kvasí jemná mouka a řidší a propracovanější těsto, sůl kvašení zhoršuje), základní orientací je asi dvojnásobné zvětšení objemu těsta.

Po vykynutí těsto v přiklopené nádobě rovnou vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C a pečeme 1 hodinu.

V případě úspěchu tímto způsobem můžete začít s různými experimenty - od přidání soli, semínek, použití různých druhů mouky a jejich směsí, množství kvasu, upravování doby kvašení - až po pečení chleba na plechu bez formy, což je spíše práce pro zkušeného pekaře a v elektrické (suché) troubě to není hračka, proto z důvodu udržení vlhkosti pečeme chleba přiklopený.



Zvláště o Vánocích je vše, co se týká sladkého, velice slokoňovaným a omílaným slovem. O nepříznivém dopadu sladkostí na naše zdraví však během svátků přemýšlel jistě nejeden z nás. Sladit se ovšem cukru dá mnoha různými způsoby. V mnoha případech se můžeme spolehnout na nejpřirozenější sladidla... tedy ovoce jak již čerstvé, tak sušené. Jindy nám postačí med, o kterém

### Sůl nad zlato, cukr nad...?

*Cukr = a) obecně cukry (sacharidy, glycidy, karbohydráty či uhlovodany), např. fruktóza, glukóza, sacharóza, galaktóza*

*b) v cukrovarnické technologii označení pro sacharózu*

Cukr, stejně jako sůl, je jedním z nejmocnějších jedů v přírodě; ve velké koncentraci vytváří prostředí, které znemožňuje růst živých organismů. Dnes přijímáme v potravě nesrovnatelně větší množství cukru než naši předkové. Přitom o jeho přítomnosti ve výrobku často ani nevíme. Na cukr se pořádají hony v podobě diet, brojí proti němu zubaři, doktory straší cukrovka, slovo „šťihlý“ se stalo opozitem k „tuky a cukry“... Ale lidé cukr milují, chtějí ho, potřebují čím dál větší dávky, někteří jsou na něm přímo závislí. Čehož využívají nejen výrobci cukrovinek.

Starověký svět, Egypťané, Hebrejci, Řekové ani Římané, cukr neznali. Sladilo se medem, ovocným nebo včelím. Sladká šťáva z cukrové třtiny se rafinováním poprvé přeměnila v krystalky v údolí řeky Indu, a dlouhou dobu pak patřila mezi taje arabské kuchyně. Arabové rozšířili cukr v Evropě až ve 12. století, a především jako pochoutku bohatých a surovinu pro alchymisty. V 16. století zažily cukrové homole nebývalý rozmach; významně podpořily rozvoj kolonialismu a obchodu s otroky a navždy ovlivnily lidské chutě. Člověk si zvykl na sladké.

Český, či evropský cukr je produktem z cukrové řepy, plodiny využívané od 18. stol., která prošla 250letým šlechtěním na co nejvyšší výnos a nejlepší pěstovací vlastnosti. Proces „výroby“ cukrovky je většinou úplně mechanizován. Přes secí stroje, jednotící stroje, postřikovače herbicidy, bez kterých se pěstování neobejde, ořezávače a vyorávače se bulvy dostanou do cukrovaru na ukládky. Skladováním řepy se rychle snižuje její kvalita, vysychá a pro dýchání spotřebovává vlastní cukr, proto je nutné ji co nejrychleji zpracovat. Což především znamená dlouhé a složité čištění, na jehož konci vypadne hygienický balíček se zářivě bílými krystalky. Řepa putuje v plavících kanálech přes lapače kamení, písku, trávy, plevele a chrástu, projíždí čerpadly, propírá se v bubnových pračkách. Vytažena do vysokých zásobníků padá zase dolů do řezaček, aby ji v okamžiku rozsekaly na tenké řízky. Z řízků se pod parou v extraktorech získá cukrová šťáva. A opět čištění: čerení, přidání vápenného mléka, saturace plynem, převařování, změkčování, filtrace. Odpařováním vody šťáva houstne a nakonec se vaří v tzv. varně, ze které vychází zkrystalizovaný surový cukr. Má nahnědlou barvu, může být drsnější a lepkavý. Lidská ruka se ho pravděpodobně

jste si mohli počíst v červnovém čísle Olomouckého BIOzpravodaje. Již trochu netradiční jsou pro většinu z nás různé sirupy, sladěnky atd. Dnes se můžete dovědět něco o cukru a jeho výrobě. Dále jsem vybrala z knihy Dr. Terezy Vrbové „Víme, co jíme“ kapitolku o náhradních sladidlech a nakonec několik slov o melase, která se v poslední době stává velice populárním doplňkem stravy:

vůbec nedotkla (zážrak techniky?) Takový cukr se prodává pod rozličnými názvy jako „přírodní“ či „nerafinovaný“. Nekrystalizovaný zbytek surového cukru, melasa, se používá jako krmivo, nebo třeba i jako živná půda pro kvasinky - pozdější droždí.

Komu by se však líbil cukr surový a hnědý? Bílá je přece hezčí a čistější... (nepřipomíná vám to černoč/běloch?). Rafinace je proces dalšího čištění, zjemňování a odbarvování cukru, při které se v cukru zlikvidují poslední stopy čehokoliv jiného, než je sacharóza - holý disacharid. Což je z pestrého souboru složek v cukrovce, nespočetněkrát upravovaného, jedna jediná náročně vytažená látka.

Na světě se ročně vyrobí přes 120 miliónů tun sladkých krystalů, z toho asi 30% je cukr řepný a 70% cukr třtinový. Cukr je koneckonců jedním z pilířů potravinářského průmyslu. Všimněte si v obchodě místa, které zabírají cukrovinky a sladkosti, někdy to bývá téměř polovina. Následují výrobky s „neviditelným“ cukrem - polotovary, konzervy, kečupy, hořčice, mléčné produkty a hlavně nápoje, od minerálek po džusy. Čím by byla bez cukru Coca-Cola? (Ve 200 ml je ho 20 g). Není divu, že spotřeba průmyslového cukru u nás činí průměrně 40 kg na osobu/rok, to znamená každý den přes 100 g.

Vybočit z průměru je vždy trochu obtížnější, ale o to potřebnější, když je v sázce zdraví. Cukru není možné vzdát se úplně, ale chuť na sladké lze zahnat i ovocem, čerstvým či sušeným, a nahradit část cukru kvalitním medem. Ten neobsahuje sacharózu, ale jednoduché, lépe stravitelné cukry fruktózu a glukózu, společně s vitamíny a minerálními látkami. Dá se říct, že med je čistě přírodní produkt, zatímco cukr produkt čistě chemický. Ještě záluďnější je cukr moučka, do kterého se přidávají protihrudkující látky, syntetická „ěčka“ - např. hexakynoželeznan, křemičitan, vosky či fosfáty.

Zvlášť o bílém cukru platí: nesud podle vzhledu. Dobrou chuť.

Veronika Fišerová



Existuje mnoho důvodů, proč bychom se měli vyhýbat cukru: Cukr není dobrý pro naše zuby, je dáván do souvislosti s mnoha chorobami a jeho přílišná konzumace vede k obezitě. Většina sladkých pokrmů navíc obsahuje jen málo výživných a zdravích prospěšných látek. Z hlediska běžného spotřebitele je v současné době nejdůležitější spojení cukru s obezitou. Popularita náhradních sladidel je pak přímo úměrná obavám ze zmíněných nežádoucích účinků cukru. Zcela zvláštní skupinu spotřebitelů pak představují diabetici, kterým náhradní sladidla umožňují těšit se z chutí, které my ostatní považujeme za samozřejmé.

Náhradní sladidla můžeme rozdělit do dvou skupin: kalorická a nízkokalorická. Mezi nízkokalorická sladidla patří například sacharin (E954), cyklamáty (E952), aspartam (E951) či Acesulfam K (E950). Syntetická nízkokalorická sladidla nezpůsobují tvorbu zubního kazu, jsou vhodná pro diabetiky a jsou mnohonásobně sladší než cukr, zatímco kalorická sladidla mají často obdobnou sladivost jako cukr. Proto stačí, vhodíme-li do kávy dvě malá zrnka sacharinu, čímž nedodáme prakticky žádné kalorie, abychom ji osladili tak, jako dvěma kostkami cukru nebo obdobným množstvím jiného kalorického sladidla. Ne vždy je však potravinu s nízkokalorickým sladidlem méně kalorická než stejná potravinu oslazená cukrem. Nemá například smysl spořádat několik dortíků slazených nízkokalorickým sladidlem a myslet si, že nehřešíme. Místo cukru bude stejně vážící dortík obsahovat více mouky a tuku, a tedy pravděpodobně i více kalorií. Proto z hlediska kalorické hodnoty potravin má význam přidávat nízkokalorická sladidla pouze tam, kde přídavek cukru skutečně zvyšuje kalorickou hodnotu výrobku. To přesně činí výrobci potravin, a tak si můžeme koupit třeba dietní limonádu, nízkokalorický jogurt či žvýkačky bez cukru. Stejně tak má smysl sladit kávu či čaj nízkokalorickým sladidlem. V této souvislosti je zajímavé podotknout, že nízkokalorická sladidla pravděpodobně nepomáhají lidem zbavit se nadváhy. Například v USA od roku 1980 prudce stoupla jak konzumace umělých sladidel, tak křivka vyjadřující obezitu populace.

Pochybnosti o bezpečnosti nízkokalorických sladidel pro lidské zdraví a jejich ne vždy vyhovující chuť vedou ke stále častějšímu používání kalorických náhradních sladidel. Mezi tyto látky, které mají často podobnou strukturu jako cukr, patří například glukóza, fruktóza a cukerné alkoholy maltitol (E 965), mannitol (E 421), sorbitol (E 420), xylitol (E 976), laktitol (E 966), isomalt (E 953) a hydrogenovaný glukózový sirup. Cukerné složky nezpůsobují tvorbu zubního kazu v takové míře jako běžný cukr a jsou vhodné pro diabetiky.

Výrobci často používají směsi různých sladidel. Tyto směsi mají často větší sladivost než jednotlivá sladidla (tzv. synergický efekt), a proto je jejich využívání ekonomicky výhodné. Dalším důvodem je fakt, že vhodnou volbou složek směsi lze přiblížit chuť co nejvíce chuti cukru a minimalizovat nepříjemnou pachut, kterou má mnoho umělých sladidel.

Na rozdíl od minulosti je nyní v České republice povoleno mnoho náhradních sladidel. Jediným podstatným rozdílem oproti EU je prozatímní zákaz používání cyklamátů, který bude v dohledné době zrušen.

Zákon definuje náhradní sladidla jako látky, které udělují potravinám sladkou chuť a které nepatří mezi monosacharidy a disacharidy.

*Z knihy „Víme, co jíme?“*

Náhradní sladidla zdají se být zajímavou alternativou k cukru, jenže zdání, jak víme, může často klamat. Zamysleme se, jaký přínos mohou mít takto chemicky vyrobené látky pro naše tělo. Kromě uspokojení našich mlsných jazyčků spíše negativní. Umělá sladidla bývala v minulosti vždy kontroverzním tématem. Dlouhodobé pokusy na zvířatech sice postupně vyvrátili velké nebezpečí jejich nepříznivých účinků na lidské zdraví. Nelze však také tajit, že ve velmi vysokých dávkách některé z nich působí karcinogenně a jiné nemají příliš dobrý vliv na nervovou soustavu. Potom už je na každém z nás, aby posoudil, zda je dobré krmit se něčím, co je „oficiálně v běžných dávkách neškodné.“ Další nepříjemnou skutečností je již výše zmíněná nutnost opakovaně testovat nejen tyto látky, ale vlastně veškerá tzv. „éčka“ na zvířatech. Ochránci práv zvířat by se tedy „éčkům“ měli zdaleka vyhýbat.

*Žanka*

### Melasa

Někdy se používá ke slazení obilných jídel. Jde o koncentrovaný sirup, který vzniká jako vedlejší produkt při výrobě rafinovaného třtinového cukru. Je to vlastně matečný louh, z něhož bílý cukr krystalizuje a potom se oddělí odstředěním. Melasa obsahuje málo cukru, ale je bohatým zdrojem minerálních látek, jichž obsahuje 30x více než cukr. Nacházejí se v ní železo, vápník, hořčík, měď, chrom, mangan, molybden a zinek. V jedné polévkové lžici melasy je tolik vápníku jako ve sklenici mléka a tolik železa jako v devíti vejcích. V melase, která má zásaditou reakci, je také hodně vitamínů skupiny B. Působí příznivě při chudokrevnosti, chronické únavě, zánětech kloubů, vředech, zánětech střev a konečníku. Má silný projímavý účinek a výborně léčí zácpu. V racionální výživě se melasa používá jako přirozené sladidlo. Denně se doporučují 1-3 čajové lžičky. Lze ji zakoupit v prodejnách zdravé výživy. Vzhledem k tomu, že jde vlastně o odpadní produkt, je její cena přehnaná. Jinak se totiž používá ke krmení skotu a k výrobě rumu.

Italský zákon požaduje, aby školní jídelny vařily jen z BIOpotravin

Jako každý zákon, i tento má „díru“: místní zastupitelstva jsou povinna nabídnout biostravu, ale starostové, kteří zákon nedodrží, nemohou být potrestáni, takže jen minimální počet samospráv nabízí ve školách biojídlo a nemocnice jsou výjimkou.

Přestože počet samospráv dodržujících zákon je malý (asi 500 z celkových 8 100 včetně vesnic), více než čtvrtina italských dětí se stravuje bio. Je to proto, že většina velkých měst zákon dodržuje. Jen v Římě 140 000 školáků obědvá každý den jídlo připravené jen z biopotravin.

Školní kuchyně jsou z mnoha důvodů nesmírně důležité pro rozvoj ekologického zemědělství. Nejenže propagují kulturu jídla a jeho ekologickou produkci mezi dětmi a jejich rodiči, ale jsou přímo požehnáním pro farmáře: plánování osevního postupu je jednoduché, dlouho dopředu je totiž znám přesný počet strážníků a množství může být úžasné. Dítě sní 100 g jablek denně, ale 140 000 dětí zkonzumuje 14 tun jablek denně a to je 70 tun jablek za týden!

Kromě národního zákona vyhlásilo šest regionů svoje vlastní pravidla, čtyři z nich dokonce poskytují dotace samosprávám, které používají alespoň 50 % biopotravin. Jedním z těchto regionů je Region Emilia Romagna. V listopadu 2002 tam zástupkyně Strany zelených Daniela Guerra prosadila zákon, který požaduje, aby veškerá jídla od jeslí až po základní školy (pro děti od 3 měsíců do deseti let) byla připravována výhradně z biosurovin a alespoň ze 35 % na středních školách, univerzitách a v nemocnicích. Zbytek do 100 % pak musí být tradiční, místní potraviny nebo pocházející z integrované produkce.

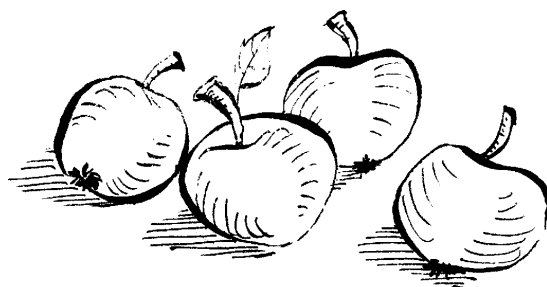
Jakmile vypršely staré smlouvy, školní jídelny musely uzavřít nové a postupně přejít na biopotraviny. V současnosti jsou tedy jídla pro všech 350 000 dětí v regionu (a 35 000 učitelů a zaměstnanců) připravována z bioproduktů.

Při implementaci zákona se u kulatého stolu sešli zástupci ekologického hnutí, místní zastupitelé, místní sdružení ekologických zemědělců, zpracovatelské firmy

a obchodníci. Byla vypracována studie místní produkce a dodavatelských kapacit a ke kulatému stolu přizvány hlavní kateringové firmy.

Consortium-bio ([www.consortium-bio.it](http://www.consortium-bio.it)), sdružení 60 největších firem z oboru biopotravin) nabídlo všem místním zastupitelstvům smluvní program, zajišťující dodávku bioproduktů. Poté Consortium-bio rozeslalo informační materiály všem 8 103 italským starostům, ve spolupráci se supermarketem Esalunga rozdalo 1,65 milionů pohlednic s předepsanou adresou starostů („At žije bio jídlo ve školách“), vložilo 120 tisíc letáků do ženských časopisů a inzerovalo v denících a časopisech, s požadavkem na starosty, aby neporušovali zákon.

*Upraveno podle měsíčníku BIO.*



### Akce BIOklubu



**Úterý 25.1.2005 v 18:00**

**Pojďte s námi do Bazalky**

V prosinci se v Olomouci nečekaně ku radosti nás všech objevila nová prodejna zdravé výživy Bazalka. Někteří z nás ji již navštívili, jiní o ní jen slyšeli... Tentokrát máme možnost posedět u šálku čaje přímo v „tajných“ prostorách Bazalky a popovídat si s jejími majiteli. Dovíme se, co je přivedlo do Olomouce, co to znamená prakticky otevřít prodejnu se zdravou výživou, jaký mají ke zdravé výživě vztah oni osobně nebo jaká překvapení chystají pro své zákazníky do budoucna.

Sejdeme se v Bazalce na Sokolské ulici 11 těsně po zavírací době, tedy v 18:00. Na setkání s vámi se všemi se těší Tarika a Roman.



**Olomoucký  
BIOzpravodaj**

Vydává Hnutí DUHA Olomouc; odpovědný redaktor Žaneta Brožová; náklad 1800 ks; distribuce zdarma v olomouckých prodejnách nejen zdravé výživy a ve vybraných lékárnách a čekárnách lékařů.

**Zasílání lze objednat telefonicky na 585 228 584, e-mailem: [zaneta.brozova@hnutiduha.cz](mailto:zaneta.brozova@hnutiduha.cz) nebo poštou na adrese Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc**

Podpořte vydávání Olomouckého BIOzpravodaje i naši další činnost (exkurze na ekofarmy, výstavy, besedy a další). Díky vaší podpoře ji budeme moci zkvalitnit a rozšířit. Náklady na jeden výtisk činí 5 Kč.

**Vydávání Olomouckého BIOzpravodaje podporuje firma Olma.**

Pokud chcete finančně podpořit práci Hnutí DUHA Olomouc nebo se na ní aktivně podílet, navštivte nás v kanceláři (průchod vedle Hanácké hospody na Dolním náměstí - Po, Út, Čt: 13 - 17 hod., St: 10-13 hod.), Finanční příspěvek můžete poslat také na účet 1803974399/0800 (o příspěvku nás však vždy informujte!). Děkujeme.



## Čtenářská anketa Olomouckého BIOzpravodaje

### Vážení čtenáři,

aby měla naše práce na vydávání Olomouckého BIOzpravodaje smysl, je třeba, abyste s ním byli spokojeni Vy, čtenáři. Proto se na Vás obracíme se čtenářskou anketou. Prosíme Vás tedy o vyplnění tohoto anketního lístku a zaslání na adresu redakce do 10. února

Věříme, že díky Vaším odpovědím bude další ročník Olomouckého BIOzpravodaje ještě lepší a naleznete v něm vše, co Vás zajímá. Odpovědi budou slosovány a tři výherci si u nás budou moci vybrat z nabídky plátěných tašek. Přejete-li si zúčastnit se losování, nezapomeňte uvést své jméno a adresu.

Za Vaše odpovědi Vám předem děkuje

*Redakce*

### I. Olomoucký BIOzpravodaj

1. Čtete Olomoucký BIOzpravodaj pravidelně?

ANO / NE

Kolik čísel se Vám již dostalo do rukou? .....

2. Kde si BIOzpravodaj berete? (Uvedte prosím konkrétní místo.)

.....

3. Vyhovuje Vám BIOzpravodaj distribuovaný

a) samostatně

b) jako součást měsíčníku Ekologické listy

4. Kolik lidí čte Váš výtisk BIOzpravodaje? .....

Jak reagují na BIOzpravodaj Vaši známí?

.....

.....

5. Vyhovuje Vám jeho rozsah (4 stránky) a periodicitu (měsíčník)?

.....

## Čtenářská anketa Olomouckého BIOzpravodaje

### Vážení čtenáři,

aby měla naše práce na vydávání Olomouckého BIOzpravodaje smysl, je třeba, abyste s ním byli spokojeni Vy, čtenáři. Proto se na Vás obracíme se čtenářskou anketou. Prosíme Vás tedy o vyplnění tohoto anketního lístku a zaslání na adresu redakce do 10. února

Věříme, že díky Vaším odpovědím bude další ročník Olomouckého BIOzpravodaje ještě lepší a naleznete v něm vše, co Vás zajímá. Odpovědi budou slosovány a tři výherci si u nás budou moci vybrat z nabídky plátěných tašek. Přejete-li si zúčastnit se losování, nezapomeňte uvést své jméno a adresu.

Za Vaše odpovědi Vám předem děkuje

*Redakce*

### I. Olomoucký BIOzpravodaj

1. Čtete Olomoucký BIOzpravodaj pravidelně?

ANO / NE

Kolik čísel se Vám již dostalo do rukou? .....

2. Kde si BIOzpravodaj berete? (Uvedte prosím konkrétní místo.)

.....

3. Vyhovuje Vám BIOzpravodaj distribuovaný

a) samostatně

b) jako součást měsíčníku Ekologické listy

4. Kolik lidí čte Váš výtisk BIOzpravodaje? .....

Jak reagují na BIOzpravodaj Vaši známí?

.....

.....

5. Vyhovuje Vám jeho rozsah (4 stránky) a periodicitu (měsíčník)?

.....

## Čtenářská anketa Olomouckého BIOzpravodaje

### Vážení čtenáři,

aby měla naše práce na vydávání Olomouckého BIOzpravodaje smysl, je třeba, abyste s ním byli spokojeni Vy, čtenáři. Proto se na Vás obracíme se čtenářskou anketou. Prosíme Vás tedy o vyplnění tohoto anketního lístku a zaslání na adresu redakce do 10. února

Věříme, že díky Vaším odpovědím bude další ročník Olomouckého BIOzpravodaje ještě lepší a naleznete v něm vše, co Vás zajímá. Odpovědi budou slosovány a tři výherci si u nás budou moci vybrat z nabídky plátěných tašek. Přejete-li si zúčastnit se losování, nezapomeňte uvést své jméno a adresu.

Za Vaše odpovědi Vám předem děkuje

*Redakce*

### I. Olomoucký BIOzpravodaj

1. Čtete Olomoucký BIOzpravodaj pravidelně?

ANO / NE

Kolik čísel se Vám již dostalo do rukou? .....

2. Kde si BIOzpravodaj berete? (Uvedte prosím konkrétní místo.)

.....

3. Vyhovuje Vám BIOzpravodaj distribuovaný

a) samostatně

b) jako součást měsíčníku Ekologické listy

4. Kolik lidí čte Váš výtisk BIOzpravodaje? .....

Jak reagují na BIOzpravodaj Vaši známí?

.....

.....

5. Vyhovuje Vám jeho rozsah (4 stránky) a periodicitu (měsíčník)?

.....

6. Věnujeme se zajímavým tématům? ANO / NE

Jaká rubrika Vám v Biozpravodaji chybí?.....

.....

a co byste naopak vypustili?.....

.....

7. Pokud by se BIOzpravodaj měl zaměřit na jedno téma, jaké by to bylo?

a) ekologické zemědělství    b) zahrádkářství

c) zdravá výživa    d) jiné .....

8. Jaké jiné změny pro jeho zkvalitnění navrhuje?

.....

.....

.....

## II. Naši čtenáři

Abychom mohli texty Olomouckého BIOzpravodaje lépe přizpůsobit Vaším potřebám, dovolujeme si Vás požádat o vyplnění následující rubriky (její vyplnění není závazné).

1. Muž / žena

2. Věková kategorie: do 20 let; 21- 30 let;

31 – 40 let; 1 – 50 let; 51 - 60 let; nad 60 let

3. Vzdělání: ZŠ; SŠ; VŠ

4. Profese .....

5. Sledujete činnost ekologických organizací?

ANO / NE

6. Podílíte se na práci některé ekologické organizace jako dobrovolník? ANO / NE

7. Přispíváte finančně na činnost některé ekologické organizace? ANO / NE

Zde můžete uvést Vaše jméno, adresu, telefon nebo e-mail v případě, že si přejete zúčastnit se losování.

.....

Po skončení akce budou osobní dat skartována.

6. Věnujeme se zajímavým tématům? ANO / NE

Jaká rubrika Vám v Biozpravodaji chybí?.....

.....

a co byste naopak vypustili?.....

.....

7. Pokud by se BIOzpravodaj měl zaměřit na jedno téma, jaké by to bylo?

a) ekologické zemědělství    b) zahrádkářství

c) zdravá výživa    d) jiné .....

8. Jaké jiné změny pro jeho zkvalitnění navrhuje?

.....

.....

.....

## II. Naši čtenáři

Abychom mohli texty Olomouckého BIOzpravodaje lépe přizpůsobit Vaším potřebám, dovolujeme si Vás požádat o vyplnění následující rubriky (její vyplnění není závazné).

1. Muž / žena

2. Věková kategorie: do 20 let; 21- 30 let;

31 – 40 let; 1 – 50 let; 51 - 60 let; nad 60 let

3. Vzdělání: ZŠ; SŠ; VŠ

4. Profese .....

5. Sledujete činnost ekologických organizací?

ANO / NE

6. Podílíte se na práci některé ekologické organizace jako dobrovolník? ANO / NE

7. Přispíváte finančně na činnost některé ekologické organizace? ANO / NE

Zde můžete uvést Vaše jméno, adresu, telefon nebo e-mail v případě, že si přejete zúčastnit se losování.

.....

Po skončení akce budou osobní dat skartována.

6. Věnujeme se zajímavým tématům? ANO / NE

Jaká rubrika Vám v Biozpravodaji chybí?.....

.....

a co byste naopak vypustili?.....

.....

7. Pokud by se BIOzpravodaj měl zaměřit na jedno téma, jaké by to bylo?

a) ekologické zemědělství    b) zahrádkářství

c) zdravá výživa    d) jiné .....

8. Jaké jiné změny pro jeho zkvalitnění navrhuje?

.....

.....

.....

## II. Naši čtenáři

Abychom mohli texty Olomouckého BIOzpravodaje lépe přizpůsobit Vaším potřebám, dovolujeme si Vás požádat o vyplnění následující rubriky (její vyplnění není závazné).

1. Muž / žena

2. Věková kategorie: do 20 let; 21- 30 let;

31 – 40 let; 1 – 50 let; 51 - 60 let; nad 60 let

3. Vzdělání: ZŠ; SŠ; VŠ

4. Profese .....

5. Sledujete činnost ekologických organizací?

ANO / NE

6. Podílíte se na práci některé ekologické organizace jako dobrovolník? ANO / NE

7. Přispíváte finančně na činnost některé ekologické organizace? ANO / NE

Zde můžete uvést Vaše jméno, adresu, telefon nebo e-mail v případě, že si přejete zúčastnit se losování.

.....

Po skončení akce budou osobní dat skartována.