



Olomoucký zpravodaj

únor
2004

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Přečtěte si

V Dánsku jako dobrovolníci

a také o barevných kuřátkách a dlouhých večerech v maringotce

Tři měsíce letních prázdnin jsme strávili v Dánsku – zemi rovin, větrných elektráren, moře a odlehlých usedlostí, ve kterých už dávno nebydlí jen farmáři. Naše poslední zastavení při pouti Dánskem nás zavedlo na ostrov Langeland, do jednoho z těch odlehlých domků s bílou fasádou, kde je k moři blíže než k lidem.

Langeland je malý ostrov tvaru nudle. Je asi 50 km dlouhý a 4-12 km široký. V některých místech je tak možné pozorovat západní a východní pobřeží zároveň. Leží severně od německého Kielu, odkud je dostupný trajektem. Na Langelandu žije přibližně 12 tisíc obyvatel. Někteří pracují přímo na ostrově, většina z nich však za práci dojíždí. Často až do Kodaně, která je vzdálená 2 hodiny jízdy autem.

Tři zářijové týdny jsme strávili pomocí na permakulturní farmě a penzionu současně u dvou milých žen středního věku – Lindy a Uly. Obě už mnoho let hostí dobrovolníky z celého světa. Za pomoc v domě a na zahradě poskytují jídlo a nocleh, případně malé kapesné a půjčují kolo. Jsou také registrovány v organizaci sdružující ekologicky hospodařící farmáře WOOF za účelem zprostředkování kontaktu mezi dobrovolníky a farmáři.

Svým příjezdem jsme vystřídali předchozí obyvatele maringotky – kouzelného obydlí určeného pro dobrovolníky, dvojici z Tenerife.

Pomáhá se čtyři hodiny denně, práce spočívá v úklidu pokojů pro hosty, pomoci s přípravou jídla pro hosty a práci v permakulturní zahradě, především pletí záhonů. Zpestřením našeho jídelníčku byly kromě jablek, obrovských ostružin, hroznů a švestek také fíky, které bychom v severské biozahradě skutečně neočekávali.

Téměř každé dopoledne jsme strávili mezi plevem, hlínou a ovečkami, od kterých jsme na záhonky vozili hnůj. Nad hlavou občas přeletělo hejno hus. Kromě ovcí Linda a Ula chovají i slepice. Okouzila mě především malíčká barevná kuřátka, která neustále běhala za svými dvěma kvočnami, po kterých se snažila napodobovat

všechny činnosti a byla tak jejich kulatými, neohrabanými a především neuvěřitelně sladkými kopiemi. Dospělé slepice vlastně nebyly vůbec pěkné, spíš trochu ošklivé. Jejich vzhled je dán neustálým náhodným křížením všech možných druhů slepic, kterým se Linda snaží dosáhnout slepice přírodního typu.

Odpoledne jsme trávili projíždkami na kole, které je v této rovinaté zemi vítaným dopravním prostředkem, pokud ovšem moc nefouká. A když fouká příliš, máte problém chodit, natož jet na kole. Není divu, že ostrov získává až 80 % elektrické energie z větru. Asi 7 minut jízdy na kole od domu je moře (od pobřeží na opačné straně ostrova 15 minut). V září byla písčitá pláž docela prázdná a letní zástupy německých turistů se dávaly pouze tušit. Protože voda už byla chladná, chodili jsme sem hlavně kvůli západům slunce a hádavým rackům.

Pobyt v permakulturním penzionu Damgaarden měl v sobě nevšední klid. Moře, záhonky, projíždky na kole, občas výlety stopem a především dlouhé večery v maringotce bez televize, rádia i novin, kterým bychom rozuměli. To vše dalo našim dnům klid, který je nám tady, doma, poněkud cizí.

Pokud Vás předchozí řádky zaujaly, vezte, že Linda a Ula by potřebovaly pomocné ruce i na rok 2004. Pokud chcete poznat Dánsko a lidi, kteří jej obývají, naučit se něco o permakultuře nebo si prostě jen na chvíli odpočinout od rychlého života v České kotlině, doporučujeme Vám penzion Damgaarden k návštěvě. Linda a Ula jsou skutečně nevšední osoby a samo setkání s nimi je obohacující. Mluví německy a anglicky a jsou zvyklé na špatnou výslovnost svých dobrovolníků. Pomoc potřebují od dubna do října 2004, případně i na další roky.

*Tyto dvě dánské dámy můžete kontaktovat na:
penzion@damgaarden.dk; www.damgaarden.dk;*

tel: +45 6259 1645

Doporučuje Lucka Kastnerová a Ivo Kropáček



Kde se dá sehnat?

Často se na mě lidé obracejí s dotazy týkajícími se biopotravin nebo ekologického zemědělství. Kde sehnat určitý výrobek? Jak si najít svého ekologického zemědělce? Kde je možno nakoupit čerstvou biozeleninu v Olomouci? Dotazů je mnoho, ty nejčastější budeme pod otazníky uvádět a snažit se na ně odpovědět v každém z dalších čísel Olomouckého BIOzpravodaje.

Vzhledem k vysokému počtu hovězího dobytka pasoucího se na ekofarmách se dá pořídit zejména biohovězí. K dostání je biohovězí již balené. Výrobek je označen etiketou s údaji o datu zpracování, stáří poraženého kusu. Nechybí jméno farmy ze které zvíře pochází. Každý kus je testován na BSE. Biohovězí koupíte v sítích supermarketů Carrefour, Delvita, Hypernova, Albert a Interspar. Bohužel nejvíce prodejen je v Praze. Nejbližší supermarket nabízející ve svém sortimentu biohovězí je v Brně (Hypernova – Modřice, Carrefour – Vídeňská) a Ostravě (Hypernova – Shopping park, Carrefour – Futurum, ul. Novinářská, Tesco – ul. Karmelitská a ul. Třebovická – Ostrava Třebovice). Zda je biohovězí v nabídce i Olomouckého Carrefouru, se nám nepodařilo zjistit.

Další možností je nabídka ekologického zemědělce z Vysočiny. Nabízí vepřové půlky vakuově balené nebo čerstvé, doprava je zajištěna. Kontakt je: Josef Sklenář, Sasov 2 586 01 Jihlava. Tel: 603 228 867.

Někteří biozemědělci porazí po domluvě svůj dobytek přímo na farmě, udělají zabíjačku a vy si odvážíte zážitek a ještě k tomu kvalitní maso. Pravda, chce to prázdný a prostorný mrazák nebo skupinu lidí, se kterými se domluvíte na odběru většího množství.

Další užitečné adresy pro Olomoucký kraj:

Agro Česká Ves, s.r.o. Polská 8, Česká Ves, 790 81, Kontaktní osoba Straškrába Antonín, Tel: 584 428 209. Společnost se zabývá zpracováním biomasa, má i svou vlastní prodejnu v Širokém Brodě. Otevírací doba je útpá 8:30-15:30.

RadekAmbrož, SHR, Mánesova 978/1, Jeseník, 790 01, Tel: 584 412 890. Tento ekozemědělec prodává jatečná jehňata.

Úsovsko a.s., Klopina 33, Úsov, 789 73, kontaktní osoba: Ing. Jan Krůza, tel: 583 435 170, e-mail: klopina@usovsko.cz. Jedná se o certifikovaná jatka s porážkou.

Jistě dáte přednost místním ekozemědělcům. Zejména mikroregion Jesenicko je přímo poset ekologickými zemědělci, kteří se věnují chovu masného skotu, ovcí a koz. Seznam ekologických zemědělců Olomoucka najdete na našich internetových stránkách www.hnutiduhaolomouc.ecn.cz v sekci biopotraviny. Velmi vyčerpávající informace má na svých stránkách i pro-bio: www.pro-bio.cz

Jistě máte i vy obdobné dotazy týkající se tématu. Máte problém sehnat vaši dobrotu v biokvalitě? Chcete děti vzít na výlet na farmu a nevíte za kým? Nebo jste zjistili a objevili novinku, zajímavost o zdravých potravinách či ekologickém zemědělství a chcete se o ní s námi podělit? Zašlete nám vaše dotazy, objevy, kontakty které poslouží i ostatním poštou, e-mailem, zavolejte. Kontakt na nás je uveden na zadní straně BIOzpravodaje.

Klára Kratochvílová

Trocha inspirace Přihřejte si polívčičku

V zimních měsících na nás útočí hned několik vln: chřipková, ledová, mrazová... Společnými silami spolu s krátkými dny se snaží spláchnout naše zdraví a také náladu. V takové situaci nás prohřeje a posilní polévka. Kdo nemá dost, může se dojíst omáčkou. Jako příloha se perfektně hodí pohanka nebo jáhly místo rýže nebo celozrnné těstoviny. Nechte se inspirovat.

(pl -polévková lžíce, čl - čajová lžíce)

Vegetariánská „dršťková“

500 g blůvy ústřední, 50 g másla, česnek, 1 pl mouky, 1 pl rostlinného tuku, pepř, majoránka, paprika, sůl.

Hlívu nakrájíme na nudličky a podusíme na části tuku. Poté ji přendáme do hrnce s vařící osolenou vodou, přidáme česnek utřený se solí a pepřem, zahustíme jíškou, připravenou ze zbytku tuku a mouky. Hotovou polévku okořeníme majoránkou a paprikou zpěněnou na tuku. Podle potřeby přisolíme.

Krémová polévka s dýní a dále

150 g púleného brachu (brách namočíme na 3 hodiny do teplé vody a osušíme), 150 g dýně, 1,5 l vody, koření: 1 čl zázvoru, 1 čl zeleného chilli, 3 čl citronové šťávy, bobkový list, 1 čl kurkumu, 2 čl másla (ghí).

Nejlépe těžké pánve dáme vařit vodu spolu s oloupanou dýní nakrájenou na kostičky, hrachem, kořením a máslem. Za mírné teploty vaříme pod pokličkou, až se hrách úplně rozvaří - asi 1 hodinu. Vymeme z polévky bobkový list, pokud je to nutné, rozšleháme metlou. Na 1 pl tuku osmažíme kumín, černé hořčičné semeno, chilli a cukr - vše přidáváme rychle za sebou. Mícháme, dokud cukr nezakaramelizuje a barva nebude červenohnědá. Přidáme asafoetidu, čerstvou nať a vmícháme do polévky. Po chvíli, až vzájemně prostoupí jednotlivé chutě, podáváme.

Polévka (dál) z červené čočky

100 g červené čočky, 1,5 l vody, 1 pl másla (ghí), na špičku nože asafoetidy nebo 5 stroužků česneku, sůl, 1 čl kurkumu, 1 čl garam masaly, 1 čl sladké papriky, špetka pepře, 2 rajčata, lístky čerstvého koriandru.

Čočku uvaříme v troše vody do měkka, rozšleháme metlou, dolijeme vodou a vaříme. V polorozpáleném másle osmahneme česnek nebo asafoetidu, přidáme kurkumu, sladkou papriku, pepř, garam masalu, nakrájená rajčata a lístky koriandru. Vše promícháme, vlijeme do polévky, osolíme a ještě chvíli povaříme.

Naši předkové měli pole, stodolu s mlatem, vesnického mlyndáře, díži, pec, šikovné ruce a těžkou, dlouhou práci. My máme promyšlenou soustavu zemědělských družstev, mechanizovaných mlynů, droždáren, chemických závodů, velkopekáren a továren na obaly. Jak vzniká jedna z nejzákladnějších potravin našeho jídelníčku?

Chléb = pekařský výrobek kypřený kvasem nebo droždím, jehož hmotnost je nejméně 400 g (neplatí pro krájený chléb). Vyrábí se ze směsi pšeničné a žitné mouky a rozlišuje se na sedm základních skupin:

- pšeničný: min. 90% mouky je pšeničné
- žitný: min. 90% mouky je žitné (chléb mnohem déle vydrží, zvláště je-li použit ještě žitný kvas, více voní, je hutnější a zdravější)
- žitno-pšeničný: 50 - 90% mouky je žitné
- pšenično-žitný: 50 - 90% mouky je pšeničné
- celozrnný: min. 80% mouky je celozrnné (označení neoprávněně mívají i chleby s pouze 10% celozrnné mouky)
- vícezrnný: min 5% mouky je z jiných obilnin, luštěnin či olejnin
- speciální: obsahuje i jiné složky než pšenici a žito (další obiloviny, obilné vločky, klíčky, olejiny, luštěniny, brambory, zeleninu apod.)

Např. pekárna PENAM vyrábí 6 druhů pšenično-žitných, 1 druh žitno-pšeničného a 1 druh žitného chleba.

Suroviny

Základní surovinou pro český chléb je pšeničná a žitná mouka. Obilí pochází převážně z tuzemska, o českou pšenici je velký zájem i v okolních zemích. Prodává se zhruba za 3800 - 4000 Kč/t mlynům, které pomocí různých technologií mletí vyrobí až desítky druhů mouk. (O mouce podrobněji v příštím čísle.)

Těsto kyne díky kvasící složce; buď se používá droždí, nebo tradiční žitný kvásek - přirozeně zkvašené řídké těsto z žitné mouky a vody. Použití kvásku ve velkovýrobě je složité, pečou s ním spíše v malých místních pekárnách, kde se těsto zadělává ručně. Pro lidský organismus je kvásek ovšem mnohem přirozenější *). Základem moderního droždí je melasa, obohacená o chemické látky (kyselina sírová, amoniak, fosfáty, silikáty), při výrobě kvůli nim vzniká těžko rozložitelný chemický odpad. Těsto z droždí se však snáz hněte, nelepí se na stroje a rychleji kyne, proto je kvasinková kultura pěstována (a často geneticky manipulována) ve velkém - pod dohledem odborníků na fermentaci, mikrobiologii a bakteriologii. V Olomouci sídlí Česká droždářská společnost a.s., největší firma tohoto druhu v ČR. Základní kvasinkovou kulturu pro droždí značky Noli dováží z Francie.

Sůl je v našem regionu zpracovávána Solnými mlýny a.s. Olomouc, které ji dovážejí vytěženou z Německa a upravují přidáním jódu a fluoru. Na ochucení se obvykle používá kmín.

**) Kváskový chléb můžete nakoupit v prodejnách: Ječmínek (Ostružnická), Pí-centrum (Mlýnská) a Natura (v areálu Fakultní Nemocnice), dodává pekárna Ladislav Dorotík Slušovice.*

Zákon povoluje přidat do běžného chleba 18 vybraných druhů aditiv - „éček“. (Do chlebu trvanlivých či sladkých je to ještě mnohem více - povoleny jsou zde i konzervanty a barviva). To je možné prostřednictvím přimíchávání zlepšujících prostředků do mouky. Zakázáno je používání konzervantů a barviv (kromě karamelu, kterým se dobarvuje sladový chléb, a výtažků z praženého žita či ječmene).

Zlepšující prostředky

Kombinace různých chemických složek zrychlují kynutí a výrazně zvětšují jeho efektivitu, zajišťují lepší zpracovatelnost a odolnost těsta, dodávají chlebu jemnost, nadýchanost, křupavou kůrku, měkkou střídka, prodlužují jeho trvanlivost, upravují stupeň pružnosti a tuhosti, umožňují snadné mražení, chrání před plísněmi... atd. Zlepšující prostředky obsahuje každý chléb z velkovýroby. Skládají se z:

- okysličovadel (kyselina askorbová, mléčná, octová) - pro typickou chuť (náhražka žitného kvasu)
- enzymů (např. amyláza) - pomáhají kynutí a zlepšují barvu kůrky
- emulgátorů (lecitin, monoglyceridy, zahušťovadla) - zlepšují strukturu lepku = pomáhají kynutí
- reduktantů (deaktivované droždí) - umožňují získat bohatší strukturu lepku
- přírodních složek (sojová mouka, slad, semínka dýně, slunečnice a sezamu, pšeničné klíčky)

Vše je namícháno v přesném poměru a případně doplněno glukózou, uhlovodany, uhlohydráty, mléčnými bílkovinami a také samotným lepem (méně kvalitnější mouky ho obsahují málo). Jen Česká droždářská společnost a.s. nabízí 13 druhů zlepšovacích prostředků.

Výroba

Předehřátá, prositá, smíšená mouka se v hnětači spojí s droždím, vodou a solí. Po důkladném propracování a krátkém odležení jede těsto na zracím pásu přes děličku a vykulovačku, ze které pokračuje ve tvaru šišek do kynárny. Tady pobude uložené na ošatkách, než získá správný objem. Před pečením se do bochníku vyrazí značka, posype se kmínem a svaží vodou, aby měl lesklou kůrku. V peci ho čeká nejdříve pečení při teplotě 300°C, kdy se vytvoří kůrka, teprve potom se při nižší teplotě dopéká střídka. Za asi hodinu a třičtvrtě je upečený chléb vytažen, aby vychladl, což trvá min. 5 hodin. Nakonec je zkontrolována jeho kvalita, popř. je zabalen do plastové fólie či nakrájen, a ukládá se do pekařských přepravek, ve kterých se expeduje do obchodů.

Za hodinu je vyrobeno asi 1000 bochníků. Všechny operace provádějí převážně stroje řízené počítačem. V Olomouci peče většinu chleba pekárna PENAM (Zahradní 7), za ní následují menší pekárny (VILÉM, DOMAPEK, TOPAZ, FLORIAN).

Přeji dobrou chuť, Veronika Fišerová

setkání v klubech maminek

V průběhu prosince předchozího roku a v uplynulém měsíci lednu jsme navštívili hned několik klubů maminek. S myšlenkou a názorem, že nejlepší je vlastní osobní zkušenost, zapojení vlastní mysli a smyslu, jsme během příjemného povídání, vařili z biopotravin. Vzhledem k situaci mladých maminek jsme vybrali nejvhodnější recepty. Tedy levné, jednoduché a rychle připravitelné pokrmy, které by navíc zachutnaly často vybíravým dítkám. Tudíž jsme zvolili kaše.

V klubu maminek Klubíčko jsme vařili kaši pohankovou: na jedno balení pohanky připadly čtyři lžičky skořice, tři jablka, pět velkých lžic medu, půl sáčku rozinek, a asi 250 g vlažských ořechů.

Postup až ke zdárnému sladkému konci je následující: nasype pohanku do hrnce, zalijte vodou tak, aby přesahovala objem pohanky hned 2x, špetkou osolte. Asi po 10ti minutách přidejte na kostky nakrájená jablíčka bez jádřinců, skořici a rozinky. Až je pohanka doměkka rozvařená, odstavíme hrnec z plotny, vmícháme med a nasekané ořechy. Kaše se vaří cca 35-40 minut. Je možno ji omastit, ale my jsme si i bez omastku náramně smlsli!

V mateřském centru Slunečnice jsme pro změnu vařili kaši jáhlovou. Ostatní ingredience zůstaly stejné. Jáhly se od pohanky liší nejen nutriční hodnotou, ale i přípravou. Nezapomeňte jáhly před vařením jednou až dvakrát spařit, scedit a teprve poté s nimi začít kulinařit. Pokud tak neučiníte, mohli byste si přichystat nepěkně hořké sousto.

Během vaření i po něm se maminky hodně vypyávaly, kde obstarat které biopotraviny. Nejčastější dotazy však byly na přípravu jídel z biopotravin, které mnoho lidí právě od nákupu produktů z ekologického zemědělství a ze zdravé přírody odrazuje. Dobrý pocit a dobré jídlo nám dalo naději, že se maminky biopotravin už tolik nestraní a přibývá lidí, kteří už ví, jak chutně s kvalitními biopotravinami naložit. S nachystanou kaší a informačními letáky jsme se stavili i v klubu maminek Chalupka.

Pokud vás zmíněné akce zaujaly a zajímáte se o ekologické zemědělství nebo biopotraviny, obraťte se na nás, pomůžeme vám podobné setkání zorganizovat.

Akce BIOklubu**Úterý 10.2. 2004, 17:00 hod****VAŘÍME Z BIOPOTRAVIN**

prostory Hnutí DUHA Olomouc, Dolní nám. 38, I. patro, vchod vedle Hanácké Restaurace

Ukázka jednoduchých receptů z biopotravin, staročeská prostá jídla: houbový kuba, pohanková a jáhlová kaše. Chcete jíst zdravé a bezpečné potraviny? Poradíme vám, jak připravovat chutná a hodnotná jídla ze sortimentu biopotravin.

Úterý 17.2. 2004, 18:00 hod**„BIO-logicky“ - Setkání s ekozemědělci**

přednášková místnost v prostorách P-centra nad Galerií U Mloka, Laffayetova ul. č. 8

Setkání s odborníky a ekozemědělci z Olomouckého kraje. Jak se jim daří v kraji, který je kolébkou ekologického zemědělství? Své farmy, zkušenosti z hospodaření a své produkty, výpěstky a odchov představí:

Ing. Josef Ludík ml., BIO FARM, Olomouc
Pěstování zeleniny, vlastní obchod se zdravou výživou, bývalý kontrolor K.E.Z.

Ing. Petr Trávníček, Staré Město p. Sněžníkem
Registrovaný poradce svazu PRO-BIO – EZ.

Ing. Přemysl Čech - ekologický farmář
z Postřelmovy u Zábřeha, chov ovcí a poradenství v EZ.

Ing. Dalibor Vacek, BIOfarma Opatovice -
Produkce mléka, prodej mléčných výrobků ze dvora.



*maminky v klubu Chalupka
text a foto: Klára Kratochvílová*

**Olomoucký zpravodaj**

Vydává Hnutí DUHA Olomouc; odpovědný redaktor Klára Kratochvílová; 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 na klara.kratochvilova@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.

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), nejlépe ve čtvrtek od 13 do 18 hodin. Finanční příspěvek můžete poslat také na účet 1803974399/0800 (o příspěvku nás však vždy informujte!). Děkujeme.