



Olomoucký zpravodaj

únor
2005

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Země na talíři

Povídání o ekozemědělství a výživě

Přemýšleli jste někdy o tom, že svým jídelníčkem, tím co denně jíte a z čeho jste živí, že tím utváříte krajinu? A že krajina je odrazem naší duše?

...krajina...duše...

Pravdou asi stále zůstává, že mnoho lidí si takové otázky neklade. Proto toto psaní, určené každé naslouchající duši.

Proč bychom měli pečovat o půdu, o krajinu?

Země je planetou, na které žijeme také díky tomu, že je pokryta úrodnou půdou. Tuto půdu bychom mohli přirovnat k pokožce člověka. Ve srovnání s jinými částmi Země je nepředstavitelně tenká, a přece je to půda, která nám umožňuje existenci.

Půda sama je *živoucí bytostí*, vyvíjející se miliony a miliony let. Chráněná rostlinným pláštěm dýchá, pije, živí se horninami a odumřelými těly, rozkládá uplynulé. V jejím nitru („podsvětí“) žijí tvorové v temných prostorách, kteří toliko žijí ze smrti a umožňují tak dalším bytostem žít a rozvíjet se.

Jenže to, co vznikalo mnoho milionů let, dokáže člověk znehodnotit za rekordně krátkou dobu několika nebo i jedné generace.

Pečujeme-li o půdu a krajinu, pečujeme o sebe samotné. A naopak.

Proto pečujme tedy o sebe...

Transport potravin

Kolik kilometrů sníte k snídani?

A kolik za jeden den? Rok? Život?

Pro začátek si to zkusíme ukázat na snídani. Odstrašujícím příkladem může být „zdravé“ müsli prodávané dnes již takřka v každém obchodě. Zdravé pro naše tělo - ale pro planetu?

Jste zvědaví? Jaká je maximální vzdálenost pro hotové müsli?

Tak tedy počítejme spolu: *oves z Austrálie asi 22 000 km + pšenice ze SRN asi 700 km + rozinky z Kalifornie nebo JAR asi 10 000 km + lískové ořechy z Turecka či Itálie asi 2 500 km + sušené meruňky z Turecka nebo Izraele asi 5 000 km + cukr z Mauritie asi 9 000 km + med z Jižní Ameriky asi 15 000 km. Celkem 65 200 km (obvod Země je 40 000 km).*

Pro srovnání s vlastnoručně vyrobeným müsli z místních surovin (slabší povahy raději nečtěte dále): *oves či pšenice pokračování na str. 2*

Modlitba za Velkou Rodinu

Gary Snyder

Vděčnost **Matce Zemi**, plující dnem i nocí –
a její půdě: bohaté, jedinečné a sladké
nechť je v našich duších.

Vděčnost **Rostlinám**, ke Slunci obráceným a světlem
se měnícím listům a jemným kořínkům,
odolávajícím větru a dešti;
jejich tanci, který je vášnivým vírem semen
nechť je v našich duších.

Vděčnost **Vzduchu**, nesoucímu plachtícího rorýse a tichou
sovu za úsvitu. Dechu naší písně,
závanu ryzího ducha
nechť je v našich duších.

Vděčnost **Divokým tvorům**, našim bratrům a sestrám,
jež nám předávají to tajemství, svobodu a zvyky;
kteří se s námi dělají o své
mléko; dokonalým, statečným a znalým
nechť jsou v našich duších.

Vděčnost **Vodě**: oblakům, jezerům, řekám, ledovcům,
ať už ji zadržují nebo uvolňují;
prolévají našimi těly slaná moře
nechť je v našich duších.

Vděčnost **Slunci**: oslepující pulzující záři
procházející kmeny stromů, mlhami,
zahřívající jeskyně, v nichž
medvědi a hadi spí – jemu, neboť ono nás budí
nechť je v našich duších.

Vděčnost **Nedozírnému nebi**
které drží miliardy hvězd – a sahá ještě mnohem dál
a leží mimo všechny síly a myšlenky
a je přitom uvnitř nás –
Prapředkem vesmíru
jehož Ženou je Duše

tak nechť je.

*podle mohavské modlitby
(z výběru básní Garyho Snydera Table báseň je pro
medvěda)*

asi 100 km + vlašské ořechy asi 30 km + slunečnicové semínko asi 100 km + sušená jablka 30 km + med 30 km. To máme celkem 290 km. (A lze počet kilometrů i snížit, ale i zvýšit – například přidáním skořice).

Sami už si můžete odpovědět i na otázky, kolik kilometrů sníte za den, rok, život...

Transport potravin je daleko závažnějším problémem, než by se na první pohled zdálo. Při přemísťování potravin a surovin, mnohdy naprosto zbytečně, dochází k *vypouštění obrovského množství škodlivin do ovzduší*. Ty se v něm nikam neztratí, ale působí negativně, samy či v přeměněné podobě, na celou naši planetu. Tedy i na naše životy a zdraví.

Záleží i na vzdálenosti transportu a volbě dopravního prostředku. Ale řekněte sami: dává Vám smysl, když jeden kamion veze rajčata z Holandska do Itálie a po cestě může zamávat kolegovi, který přepravuje také rajčata, ovšem z Itálie do Holandska? Smysl to toliko dává, pokud nám nepřipadá divné, *když ekonomické zájmy* firmy a našich kapes *převážují nad zdravým rozumem*.

Tento problém je o kapku složitější, ale nyní postačí toto uvědomění si souvislostí a je na každém čtenáři (nevýjímaje autorku článku), aby o tom přemýšlel/a. A pozměnil/a svůj jídelníček. Ne nadarmo je „kupní síla“ nazývána silou.

Alternativou k tomuto málo přemýšlivému systému produkce potravin je v dnešní době ekologické zemědělství. Jeho principy jsou však staré jako zemědělství samo – a můžeme říci jako sama civilizace, jejíž rozvoj nastal právě s přechodem lovců a sběračů na pěstování plodin.

Člověk – zemědělec, aby něco vypěstoval a mohl tak nakrmit sebe a svou rodinu, musel naslouchat zemi, její půdě (pokožce), její míře zavodnění a živinám (pitný režim, krevní oběh), jejím vzdušným vlastnostem (dýchání), jejím možností. Pak, uposlechl-li s *pokorou v srdci*, země vydala své plody. Spokojenost byla na obou stranách.

Nebyl to ale vztah založený na tržní ekonomice a obchodních podmínkách diktovaných uspokojováním falešných materiálních potřeb (touha po šustících papírcích a cinkajících kusech kovů), byla to jen vzájemná úcta a schopnost respektovat se vzájemně, které stály u vniku *blubokého přátelství*. A *lásky k místu*, kde člověk žil.

V dnešní době však došlo k odcizení lidí od matičky Země i od sebe samých, v čemž spočívá příčina mnohých problémů. Stačí se rozhlédnout kolem sebe...

Světový koláč

Hlad ve světě není způsoben nedostatkem potravin. (Bylo spočteno, že Země by měla pro každého 3200 kilokalorií na den.) Je to jejich nerovnoměrné rozložení, které je příčinou nadvýživy „vyspělé, bohaté“ části světa na jedné straně a podvýživy v „chudých“ částech světa.

Pro ty, kteří mají rádi tvrzení podložená čísly, je tu malé zhodnocení z roku 1986 z výzkumu světové organizace FAO (Organizace pro výživu a zemědělství).

Kolik kilokalorií na hlavu a den měli lidé v roce 1986?

Průmyslové země v průměru 3400, rozvojové země 2442 Severní Amerika 3600; Evropa například Rakousko 3476; Austrálie 3339; Jižní Amerika 2500 (Brazílie 2703, Argentina 3168, Bolívie 2096); Afrika 2130 (Mosambik 1622, Rwanda 1830); Asie 2100 (Indie 2104, Bangladéš 1924, Čína 2637)

Jde ovšem o průměrné hodnoty, které nás klamou, neboť v rámci jedné země jsou stále se zvětšující rozdíly mezi chudými a bohatými.

Co je to půdža

Půdža – tak se nazývá obřad obětování a sdílení, o kterém můžeme říci, že je samotnou podstatou života. Tady je krásný citát, jež půdžu vystihuje: „všichni jsme hosty na hostině a jsme také zároveň jídlem“. Nikdy nemůžeme vědět, kdy naše těla budou potravou pro druhé.

Jsme tu a žijeme díky jiným tvorům. Tyto bytosti, ať již rostliny či živočichové, zemřeli dnes či v dobách pradávných (uhlí, ropa), odešly proto, abychom se mohli učit žít.

A co nás učí příroda (když jsme ochotni jí naslouchat)?

První a poslední lekcí přírody – divočiny je Vděčnost.

Klíčová slova – pro zopakování

ekologické zemědělství; soulad s krajinou; péče o krajinu x lhostejnost, nezájem; jídelníček – co a kolik jím; schopnost naslouchat; úcta; pokora; v(d)ěčnost Matce Zemi

podle stejnojmenného sešitu Země na talíři – Povídání o ekologickém zemědělství a výživě, kterou vydal ekologický institut Veronica v roce 1999 a dle knihy Garyho Snydera Praxe divočiny sepsala Kateřina Jakešová

Téma

O pesticidech

Pesticidy jsou chemické prostředky, které se užívají k zamezení ztrát na kulturních rostlinách, zásobách potravin i krmiv. Podle biologické účinnosti se dělí na *insekticidy*, *herbicidy*, *fungicidy*, *rodenticidy* a další. S rozšířením aplikace pesticidů vzniklo však i mnoho problémů. Dostalo se tak do oběhu tisíce tun chemických sloučenin, mnohdy dosti toxických nebo s jinými nežádoucími vlastnostmi. Nadměrné používání pesticidů a jiných cizorodých látek se projevuje v konečné fázi zvýšenou zátěží organismů a narušení jejich fyziologických procesů. Pesticidy se dnes používají na 95 % zemědělské půdy.

Účinku pesticidních látek jsou vystaveny všechny složky biosféry - vzduch, půda, voda, ale i rostliny a živočichové.

Voda

Pesticidy, které byly použity na velkých plochách, mohou být prudkými dešti splaveny do toků řek, rybníků a oceánů. Zdrojem znečištění se mohou stát havárie odpadních vod, které jsou způsobeny únikem užívaných pesticidů. Při průniku z plošně chemicky ošetřovaných zemědělských pozemků se mohou pesticidy stát zdrojem

znečištění podzemních vod. Nejčastějšími škodlivinami v podzemních vodách jsou: organické znečištění, ropné uhlovodíky, těžké kovy, pesticidy, dusičnany a ostatní soli.

Vzduch

Rozprašené pesticidy, které nedosáhnou rychle povrchu země nebo hladiny vody, mohou být větrem unášeny ve velkých množstvích do značné vzdálenosti.

Země

Průnik pesticidů v půdě je zpravidla minimální, ale záplavy je mohou odplavit do velkých vzdáleností a způsobit např. otravy ryb. Chemicky stabilní pesticidy, především DDT, jsou považovány za jedny z nejnebezpečnějších odpadů. Pesticidy jsou aplikovány skoro na celé ploše orné půdy.

Negativní jevy obecně:

- většina z pesticidů není úzce specifická, ale usmrcuje či intoxikuje širší spektrum živočichů, jejich zásah je nespecifický - kromě „škůdce“ hubí i ostatní organismy, zejména edafon (po několika letech může dojít až ke kolapsu půdní úrodnosti)
- je faktorem narušování zoogenofundu v naší krajině
- přímo ohrožuje fytozoozón
- v půdě zůstávají dlouhodobě jejich zbytky (rezidua) a začleňují se do potravních řetězců a hromadí se v mnohých organismech
- narušují funkci hormonů v těle různých živočichů včetně člověka
- obdobně jako v organismech vznikají při koloběhu pesticidů v přírodě rozkladné produkty, které mohou být jedovatější než původní látka
- dlouhodobé používání vedlo v řadě případů ke vzniku odolnosti (rezistenci) hmyzu
- nebezpečné pro lidské zdraví (např. riziko vzniku rakoviny, poruchy reprodukce)
- zvýšené hladiny chlorovaných pesticidů v biomase

vyvolávají u predátorů změny psychiky, které mohou vyústit až ke kanibalismu vlastních mláďat

- snižování rozmnožovacího potenciálu zasažených organismů (u některých druhů ptáků dochází k poruchám reprodukčního cyklu, k opožděné ovulaci, k poruchám v kladení vajec, ztenčení skořápky vajec - jejich rozmačkání pod samicí apod.)
- použití insekticidů vede k likvidaci některých skupin opylovačů, a tak k sterilizaci jedinců a rozpadu populací na nich závislých rostlinných taxonů
- kumulace v organismech vede k poškození živočichů stojících výše v potravní pyramidě (ptáci, člověk...); nebezpečí pesticidů tkví také v tom, že mnohé fyziologické poruchy se nemusí dlouho projevit a teprve po překročení určité hranice koncentrace reziduí biocidů prudce vzroste mizení druhů zejména ukončujících potravní řetězce (např. dravců)
- nezřídka se skrytý vliv pesticidů projeví až v kritických situacích, např. po delším hladovění, při náhlé změně diety, při dlouhotrvajícím deštivém počasí apod., kdy pak dochází k hromadným úhynům
- koncentrace biocidů úměrně stoupá s postavením druhu v potravním řetězci, takže nejvíce jsou ohroženi dravci, příp. mrchožrouti, živící se uhynulými živočichy
- každý prostředek má ochrannou lhůtu, po kterou se nesmí používat jako krmivo, ovšem volně žijící živočichové ošetřené rostliny konzumují a jsou tedy jeho vlivům bezprostředně vystaveni

V posledních desetiletích do oběhu živin čím dál více pronikají i produkty našeho neuváženého průmyslového hospodaření, tedy všemožné jedy. Učeně se tomu říká průnik reziduí cizorodých látek do potravin. Zůstává otázkou, za jak dlouho se takové zvíře či plodina dostane na náš stůl.

Trocha inspirace Cizrna

Z hlediska nutričních a organoleptických vlastností patří cizrna mezi nejkvalitnější luskoviny vhodné pro lidskou výživu. Je nepostradatelnou složkou stravy vegetariánů a doporučuje se zvláště pro děti a těhotné ženy. Kvalita semen je dána vysokým obsahem cukrů, bílkovin a vlákniny. Ze sacharidů je nejvíce zastoupen škrob (cca 47 %) a rozpustných cukrů je 5 – 9 %. Cizrna má okolo 15 – 30 % bílkovin. Tato luštěnina je dobrým zdrojem lyzinu (asi 7 %), nízké hodnoty vykazují sirné aminokyseliny (metion a cystin). Tuk tvoří 6 - 7 % a z mastných kyselin je významný zejména vysoký podíl kyseliny linolové. Obsah vlákniny se pohybuje mezi 5 – 19 %, což souvisí s masivnějším osemením. Světlosemenné typy mají vzhledem k tenčímu osemení vyšší technologickou a potravinářskou kvalitu než hnědosemenné. Cizrna je bohatým zdrojem vápníku, železa a vitamínu B15 (kyselina pangamová). Stejně jako ostatní luštěniny obsahují i semena cizrny antinutriční látky nepříznivě ovlivňující stravitelnost. Jejich účinky je možné eliminovat namáčením a tepelným zpracováním semen.

Cizrna na paprice

2 šálky uvařené cizrny, 3 lžičky najemno mleté bazalky, 4 najemno mleté bobkové listy, 1 lžíce slunečnicového oleje, jedna nakrájená cibule, půl barevné papriky, 2 šálky vody nebo vývaru z uvařené cizrny, 1 lžička koření z kořenové zeleniny, 1 šálek sójového mléka, 2 lžíce hladké mouky, Shoyu-sójová omáčka a sůl na dochucení.

Cibulku podusíme na oleji, přidáme čerstvou papriku a společně dusíme ještě 5 minut. Zasypeme mletou paprikou, zamícháme a ihned zalijeme vodou. Přidáme cizrnu s trochou nálevu, ochutíme a spolu vaříme asi 5 minut. Do sójového mléka zašleháme hladkou mouku, čímž jídlo zahustíme. Za občasného míchání na mírném ohni vaříme dalších 5 minut a podle potřeby dochutíme sójovou omáčkou nebo solí. Podáváme s celozrnnými těstovinami, noky nebo brambory.



Pozvánky



pondělí 21.2. 2004, 18:00

Setkání BIOklubu

Snažíte se žít, jíst nebo dokonce vařit zdravě? Chcete se potkat s podobně smýšlejícími lidmi? Chcete ochutnat zdravé dobroty nebo se pochlubit nějakým svým oblíbeným receptem? Potom neváhejte a přijďte mezi nás. Sejdeme se v 18:00 v prodejně zdravé výživy **Bazalka**, Sokolská 11. Budeme se seznamovat, povídat si, ochutnávat, sedět na zemi na polštářcích (kdo může, doneste si prosím svůj) a zase povídat.

Na setkání se těší Žanka.

24. – 27. února Norimberk (Německo)

BIOFACH 2005 - největší přehlídka biopotravin na světě

Na největší světový veletrh biopotravin BioFach se každoročně sjíždí více než 30 000 návštěvníků a 2 000 vystavovatelů.

Mezi hlavní témata letošního ročníku budou nepochybně patřit: nebezpečí genetického inženýrství, potenciál trhů střední a východní Evropy, Fair Trade a Slow Food, důležitost ekologického zemědělství (EZ) v zachování biodiverzity nebo etické a sociální aspekty principů EZ.

Letošní „zemí roku“ je Brazílie, která návštěvníkům chystá plejádu exotických chutí a vůní. Není náhodou, že se tohoto privilegia dostalo právě Brazílii, má totiž druhý nejvyšší počet ekologických farem na světě, 19 000 (800 000 ha), z nichž více než 70 % jsou farmy rodinné.

Národní expozici českého ekologického zemědělství a jeho produktů na tomto mezinárodním veletrhu připravuje svaz PRO-BIO.

Část prostoru expozice bude určena k vlastní samostatné prezentaci jednotlivých výrobců a zpracovatelů. Zde se představí Country Life s.r.o. (velkoobchod rostlinných biopotravin), Pro-Bio s.r.o. (výrobce bio obilných výrobků,

1. - 14. apríla 2005

Kurz permakultúrneho dizajnu

Permakultúra je tvorivý prístup k plnohodnotnému životnému štýlu, zdravej hojnosti. Je cestou pre každého, kto si želá žiť na Zemi udržateľne a vo väčšej harmónii. Je založená na etickom využívaní krajiny, spolupráci s prírodou a starostlivosti o Zem a jej ľudí. Je ekologicky zdravou metódou zabezpečenia našich životných potrieb, vrátane našej stravy, bývania, sociálnych a ekonomických štruktúr. Skúma tiež metódy, pomocou ktorých je umožnené ľuďom spolupracovať a obnoviť skutočné komunity...

Viac informácií o kurze nájdete na www.alter-nativa.sk, prípadne vám ich môžeme poslať e-mailom, poštou či ich nájdete na stránkach nášho združenia - www.alter-nativa.sk. Alter Nativa o.z. Brdárka 11 SK 049 34 Brdárka
Tel: 00421 058 7931 056; e-mail: alternativa@alter-nativa.sk



semen, ořechů, polotovarů a dalších biopotravin), Úsovsko a.s. (výrobce bio müsli tyčinek), Biopreparáty s.r.o. (biologická ochrana rostlin).

V další části bude tzv. sdružená expozice, která představí bioprodukty zejména menších producentů: SIVO (výrobce bio rostlinných pomazánek), farma Sasov (dodavatel surovin pro výrobu bio uheráku, který letos získal ocenění „Česká biopotravina roku“), Bedřich Plíšek (pěstitel bio ovoce), farma Pollau (výrobce bio vína a bylin), Sluneční brána (výrobce bio čajů a bylin), Natural Jihlava (výrobce bio cereálních výrobků)

Poslední část expozice bude sloužit k obecné propagaci a informování návštěvníků, kterou zastupuje PRO-BIO Svaz a KEZ o.p.s. (kontrolní organizace).

Českou expozici návštěvníci najdou na norimberském výstavišti od 24.-27. února 2005 v hale č. 5, stánek č. 328.

Další informace o veletrhu www.biofach.de nebo zaneta.brozova@hnutiduha.cz



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 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.

