



Olomoucký zpravodaj

březen
2005

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Marketové ovoce, zelenina a plody

O své zkušenosti s chemicky ošetřeným ovocem a zeleninou se s námi podělil jeden z našich čtenářů.

V hyper- a supermarketech i na našich tržištích se na nás regály zaplněné tuzemským i cizozemským ovocem jen smějí. Alespoň posuzujeme-li kvalitu podle vzhledu. Jednotně vytríděná, vybarvená jablka bez menšího kazu. Ale ne vše, co se třpytí, má též skutečnou výživářskou kvalitu, což budeme demonstrovat několika příklady a s nimi spojenými příhodami.

Staré recepty uvádějí, že chuť posýpků na koláče podstatně zlepšíme, přistrouháme-li do ní kůru z citrónu. Mnohokrát jsem tak činil pro svoji maminku, vzornou kuchařku, až do doby, než se objevila zpráva, že kvůli plísni jsou plody stříkány pesticidem. Za komunistických časů, kdy se jižní ovoce dováželo jen v zimě, zužitkovávala i kůra pomerančů nakládáním do práškového cukru. Byl jsem ale svědkem příhody, kdy kolega po požití kůry pomeranče dostal zimnici s prudkou bolestí hlavy.

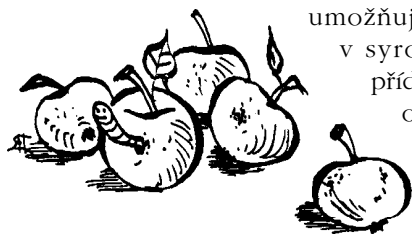
Stříkané pesticidy, fungicidy atp. jsou dnes ale i plody mírného pásu, které nemusí být vozeny přes moře. Koupil jsem minulého pozdního jara, kdy už jsem neměl jablka z vlastní produkce, 2 kg krásných, zřejmě dovezených, plodů. Snědl jsem dvě velká jablka po obědě. V odpoledních hodinách jsem zažíval nepříjemné pocity v zažívacím traktu, které večer vrcholily bėhalkou. Že to má souvislost s koupenými jablky jsem zjistil až následujícího dne, kdy se situace v silnější míře opakovala. Třetí den jsem provedl zkoušku a snědl jablka oloupaná. A nic! Nakolik mi byla pročištěna jen střeva, nebo zda jsem byl i mírně intoxikován vstřebaným jadem, to se už asi nikdy nedozvím.

Opatrnosti je ale třeba i při konzumování zeleniny. Snad nejjednodušší je situace u košťálovin. Plody z chemické agrikultury (dnes naprostá převaha) neučiníme trávicímu traktu přijatelnější jen omytím, ale musíme je i oloupat (kedlubny, okurky). Docela dobře rozpoznáme chemickou nekvalitu mrkve a petržele. Ekologicky zapěstované kořeny mají lahodnou chuť umožňující i přímý konzum v syrovém stavu. Jakýkoli přídech cizího pachu svědčí o přítomnosti herbicidů, jejichž pach odpuzuje hádátkovité škůdce

a dává vyniknout zdánlivě neposkvrněnosti dlouhých hladkých kořenů. Čistotu je ale třeba posuzovat jinak a v žádném případě neprohluupíme, oškrábeme-li kořenovou zeleninu, než ji nakrájíme do hrnce. Je ovšem fakt, že oškrábáním či oloupáním ovoce a zeleniny se předem zbavíme asi 70 % esenciálních látek (vitaminů, inhibitorů proteáz) a ve zbytku zůstanou jen cukry a aromatické látky.

Problémy jsou dnes i se sušenými jižními plody. O Vánocích roku 2003 jsem byl stížen kolikou s bolestí hlavy po požití perských rozinek, dovážených kterousi pražskou firmou. Když jsem si uvědomil, že původem potíží mohou být ony rozinky, přečetl jsem si nálepový letáček, kde byl v textu malým písmem, k jehož rozluštění jsem musel použít lupu, sděleno, že rozinky byly kvůli plísni chemicky ošetřeny a že je nutno vyprat je před konzumací v teplé vodě. Analogický příběh jsem zažil o Vánocích letošních. Koupil jsem kolečko řeckých fíků. Tentokrát už poučen jsem pečlivě přečetl nálepku, kde bylo sděleno *all *nature*. Větry, které mě pronásledovaly celé štědré odpoledne i na Boží hod vánoční už asi tak naturální nebyly. Rozinky jsem koupil opět perské - *Natural Paradise*. Na sáčku už žádné upozornění na chemické ošetření nebylo, ale pro jistotu jsem se přímé konzumaci vyhnul a menší část, kterou jsem použil do bábovky, jsem opláchnul. Jak patrně, je při konzumaci vizuálně lákavých plodů chemicky znásilněné přírody potřeba značné opatrnosti. Sítí supermarketů dodávajících chemizované plodiny ke konzumentovi a při zrušené platnosti ČSN je už nelze zastavit na hranici. Čtenáře proto chci upozornit, že vzorová vizuální nádhera plodů není znakem přírodnosti, ale právě chemizace. V přírodě nic tak povrchově krásného neroste. Tam čekají na každý plod, každé zrno přírodní konzumenti, kteří si chtějí též ukousnout či uklovnout. Kosi a špačci holdují třešním. Háďátko má chuť na sladkou mrkev i nasládlou petrželku. Pilousi se rádi zakousnou do nechemizovaných zrn obilnin a prosa. Přítomnost defektů po těchto živočiších, které agrověda nazvala škůdci, jsou svědectvím zdravého, nechemizovaného stavu plodů. Stav těch ostatních je umělý, přírodě vzdálený a zdraví škodlivý. Tak to platí na západních trzích, český konzument si ale tyto skutečnosti zatím nestačil uvědomit a je oslněn nepřirodním leskem tržních „přírodnin“.

- Bajo -



Je rdesnovitá rostlina s plody podobnými drobným bukvicím. S naší pšenicí nemá, kromě způsobu využití, nic společného, navíc obsahuje až čtyřnásobek důležitých minerálních látek.

Plodem je jednosemenná trojboká nažka s hladkými, ostře vynikajícími hranami. Barva oplodí je většinou tmavě hnědá s různými odstíny. Oplodí nažky je tvrdé a kroupa se získává loupáním, kdy se oplodí oddělí bez narušení vnitřního moučného jádra. Loupání se provádí buď mechanicky nebo méně šetným způsobem – termicky, potom je barva kroupy poněkud tmavší.

Původ pohanky

Pohanku do Evropy přinesli Saracéni. Ne všichni s tím ovšem souhlasí. Někteří tvrdí, že do Ruska přišla už s Mongoly. Pěstuje se na málo úrodných půdách.

Na Valašsku, ve Frenštátě pod Radhoštěm mají v souvislosti s pohankou malou raritu. Už několik generací zde stále ještě pracuje pohankový mlýn, s jehož výrobky se můžete setkat v širokém okolí.

Víte, jak vlastně vznikl český název této rostliny? Stalo se tak při vpádu Tatarů na Moravu. Tatarské hordy pronikly ze Slovenska až k Bystřici pod Hostýnem, odkud chtěly směřovat dále na Olomouc. Zdejší obyvatelé se ve strachu před obávaným loupením a vražděním obrátili o pomoc ke své patronce Panně Marii na zdejší svaté hoře Hostýně. Ta vyslyšela jejich prosby a na tatarské ležení rozložené pod Hostýnem seslala v noci bouřku, spojenou s velkou průtrží mračen. Vystrašení Tataři ve zmatku opustili svůj tábor a je historicky doloženo, že se stáhli zpět na Slovensko. Když místní obyvatelé prohlíželi opuštěné ležení, narazili na pytle s podivným obilím a protože pocházelo od tatarských pohanů, začali mu říkat pohanka.

Blahodárné působení pohanky

Pohanka je nejlepším přírodním zdrojem rutinu, který je důležitý pro cévní pružnost. Rutin v pohance výrazně zlepšuje nebo zastaví zhoršování stavu křečových žil na nohou. Pro svůj neobvykle vysoký obsah rutinu se pohanka podává při poškození těla vysokou radiací! Fenolové sloučeniny v pohance obsažené můžou snižovat hladinu cukru a lipidů v krvi.

Pohanka je velmi vhodná k detoxikaci při těhotenství a jakékoliv autointoxikaci. Je znám léčebný efekt pohanky při praskání žilek v oku a obličejí. Pohanka je důležitá při

žaludečních a dvanácterníkových vředech, střevních nádorech a stavech místního krvácení či při silné a dlouhé menstruaci. Pravidelná konzumace pohanky (alespoň třikrát týdně) spolu s pitím odvaru z l n ě n ě h o



semenínka a zvýšeným příjmem vlákniny vyléčí během měsíce hemoroidy.

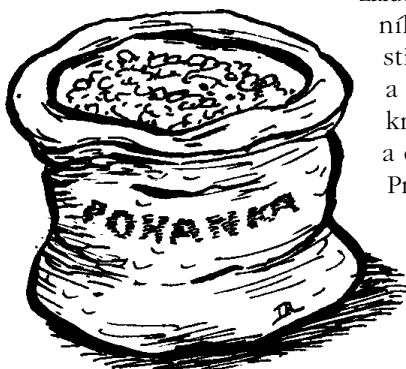
Pohanka je důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu, manganu, draslíku, fosforu, hořčíku, vápníku, který je významný zvláště v těhotenství a u starších lidí, a jiných stopových prvků. V pohance je také 18 různých aminokyselin.

Z vitaminů jsou v plodech pohanky zastoupeny především vitaminy B1 (thiamin), B2 (riboflavin), které pomáhají tělu aktivovat energii podporující činnost nervů. Příznivě ovlivňují stavy podrážděnosti, nechutenství a bolesti hlavy, dále niacin, E, C (snižuje spolu s rutinem riziko trombózy, infarktu či mozkové mrtvice) a P. Velmi důležitým vitamínem v pohance je cholin, který regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami a alkoholem, zároveň napomáhá při odbourávání nahromaděného tuku v játrech. V pohance obsažený lyzin je životně důležitou bílkovinnou stavební látkou podporující růst kostí. Pohankové klíčky obsahují hodně chlorofylu, vitaminů a enzymů.

Pohanka má však své další zajímavé vlastnosti, které při vaření jen tak neobjevíte. Každá rostlina má svou energii a tato energie ovlivňuje prostředí, ve kterém rostlina vegetuje. Energie však nemizí ani po sklizni rostliny a dále působí, tentokrát v lidském těle jako potrava. To, jakou energii rostliny mají, lze tělesně i duševně pocítovat. Dokáží to především makrobiotici, jejichž organismus je čistý a citlivý na veškerou potravu.

A právě pohanka dodává silnou, teplou až prohřívající energii. Je proto vhodná především pro stravování v zimním období a pro tělesně a těžce pracující lidi. Pohankové obklady jsou vhodné na odstranění přebytečné vody z organismu.

Nakonec se dají zužitkovat i pohankové slupky, kterými se vycpávají polštářky pomáhající při bolestech hlavy, šíje, zad, ale třeba i při chrápání a nespavosti. Jak sami vidíte, pohanka má opravdu široké využití a především blahodárné účinky. Myslím, že by nám určitě prospělo si ji čas od času připravit také, co říkáte?



Trocha inspirace Vaříme z pohanky

Dnes nelze jinak, než představit některé recepty z pohanky, pokud ani toto nestačí, jste srdečně zváni na pohankové pohoštění - pozvánku naleznete na zadní straně Olomouckého BIOzpravodaje.

Abychom zachovali pohance všechny její důležité léčivé komponenty, v žádném případě ji nevaříme, pouze spaříme vařící vodou a necháme pod utěrkou nabobtnat! (Na jeden díl pohanky dáváme dva díly vřelé vody). Obsah rutinu se ovšem vařením neztrácí, i když je ho v kroupách obecně méně než v nati.

Pohankový štrůdl

350 g hladké pohankové mouky, 125 g másla, 1,5 dc piva nebo jeden bílý jogurt*, pohanková lámanka, měkký tvaroh*, jablka, vlašské ořechy, rozinky, skořice, med, panenský slunečnicový olej (* v Olomouci k dostání v kvalitě BIO)*

Z mouky, másla a piva (případně jogurtu) vypracujeme hladké těsto a necháme jej chvilku odpočinout. Mezitím si můžeme nakrouhat jablčka a promíchat je se skořicí, případně medem. Z těsta vyvalíme dva pláty asi 1 mm tenké. Pláty potřeme tvarohem oslazeným medem, zasypeme pohankovou lámankou, na to rozprostřeme nakrouhaná jablčka se skořicí, posypeme podle chuti rozinkami a vlašskými ořechy a nakonec zakapeme olejem. Poté vše pěkně zavineme, konce zatlačíme, aby se uzavřely, a celý váleček opatrně přesuneme na suchý plech, popřípadě ho můžeme podložit pečícím papírem. Závin můžeme potřít medovou vodou a dáme do trouby upéct.

Pohanková kaše

Pohanku nahrubo umelte, povařte s 2,5 násobným množstvím vody a špetkou mořské soli. Odstraňte načervenalou pěnu a přiklopenou vařte 20 minut. Někjaký čas nechejte nabobtnat, k ochucení použijte Tamari nebo Gomasio.

Pohankový hubník

350 g pohanky, 4 lžíce oleje, 1 cibule nakrájená, 200 g čerstvých hub, 2 rajčata, nasekaný česnek, petrželová nať, sůl a bylinkový pepř, 1 vejce

Pohanku připravíme podle základního návodu. Houby podusíme na trošce zpěněné cibulky, osolíme a opepříme. Pak vnícháme česnek a petrželku. Vymastíme zapékací nádobu, vložíme do ní polovinu uvažené pohanky, na ni rozprostřeme houbovou směs, poklademe plátky rajčete a navrch opět zbytek pohanky. Vejce rozmícháme a vrstvu pohanky zalijeme. Zapékáme asi 30 minut v předem vyhřáté troubě. Podáváme s hlávkovým salátem nebo kysaným zelím.

Pohankové placky

150 g mleté pohanky, 1 vejce, 130 ml vody, majoránka, pažitka, sůl, olej

Vejce rozšleháme, smícháme s pohankovou moukou, vodou, majoránkou, pažitkou a osolíme. Z pohankového těsta utvoříme placičky a na rozpáleném oleji smažíme po každé straně asi 2 - 3 minuty.

Pohankový prejt s čočkou

promícháme uvažené hlavní složky přidáme česnek, majoránku, pepř

Pohankový táč

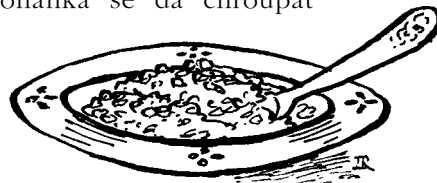
pohanková kaše (150 g + 400 ml mléka), 200 g tvarohu, půl jogurtu, 2 lžíce cukru, 2 vejce, 40 g másla, brozinky, sůl, stroubanka na vysypání formy

Všechny suroviny smícháme a upečeme ve formě.

Oříšky

Loupaná pohanka se dá chroupat i nevařená, neopečená, jako oříšky.

Žanka



Představujeme Gengel...

...je nejen jméno staré krajové odrůdy dvouřadého ječmene, ale také jméno obecně prospěšné společnosti pro ochranu rozmanitosti života, která si vytkla za cíl záchranu, množení a pěstování starých a zapomenutých užitkových rostlin a plemen hospodářských zvířat. Ty představují významné a mimořádně cenné kulturní dědictví minulosti a mohou sloužit nejen vědeckému výzkumu, šlechtění a genetice. Zároveň mohou též znovu poskytovat užitek i přímo, protože jsou odolné a nenáročné na podmínky pěstování, vzhledově zajímavé a cenné pro lidskou výživu. V dnešní době, kdy se zemědělství industrializuje a mění ve velkovýrobu potravin, je velmi důležité zachovat a pěstovat staré odrůdy, užitkové plodiny jako živé organismy v přirozených podmínkách ekologického zemědělství. Tak je lze udržet jako důležitou součást rozmanitosti života.

Gengel je obecně prospěšná, nezisková, nevládní organizace v České republice, která usiluje o uchování agrobiodiverzity, její využití i popularizaci u veřejnosti. Společnost navazuje na celou řadu soukromých iniciativ i úsilí nevládních organizací

působících v této oblasti v ČR. Společnost rozšiřuje staré odrůdy a informace o nich, úzce spolupracuje při pěstování s malopěstiteli, zahrádkáři, biozemědělci, mladými lidmi a dalšími zájemci. Zároveň prosazuje myšlenky ekologického zemědělství a ochrany životního prostředí.

Gengel usiluje o:

- aktivní ekologické pěstování a šíření starých krajových odrůd a informací o nich
- sběr a záchranu starých odrůd, podporu tradičního semenářství a shromažďování informací o dřívě pěstovaných plodinách
- zřízení zahrady s ukázkami starých obilovin, zelenin, léčivek, kořenin, barvivských rostlin, ovocných dřevin apod.
- popularizaci agrobiodiverzity např. vydáváním publikací, letáků, katalogů, knih apod.
- spolupráci s organizacemi v ČR i v zahraničí
- výzkumné a ztržňovací projekty

Pokračování na následující straně

Co jsou?

Staré odrůdy - pocházejí třeba z 19. století ale i poloviny 20. století, byly vyšlechtěny jednou osobou, případně rodinou nebo šlechtitelskou firmou. Byly zapsány a registrovány, obchodně šířeny, uváděny v dobových katalozích a nabídkách osiv a sadby.

Krajové a místní odrůdy - pocházejí z určité oblasti nebo místa, kde se tradičně po dlouhou dobu pěstovaly, neznáme jejich tvůrce, protože byly „výsledkem práce lidu“, mnohdy sloužily jako základ pro další šlechtění odrůd, ale zejména pro tradiční semenaření, nemají oficiální název.

Rodinné odrůdy v tomto seznamu tak označujeme odrůdy dlouhodobě pěstované v jedné rodině, někdy po vícero generací, původ většinou neznámý, často užívané k přípravě oblíbeného pokrmu.

Více informací společně s aktuální nabídkou společnosti Gengel jsou k dispozici v naší kanceláři.

Žaneta Brožová

Nabízíme:

Seznam starých, krajových, netradičních plodin a odrůd, plevelů a dalších rostlin pro rok 2005

Oproti loňskému roku se Seznam poněkud zvětšil, objevují se některé nové druhy a odrůdy - zejména v kapitole bylinek je hodně nových rostlin. Asi nejpodstatnější změnou je, že letos se u jednotlivých odrůd se letos o něco více uvádí původ, tedy od koho nebo kde byla daná odrůda získána. Následně se dají pak lépe sledovat jejich cesty z různých míst, od pěstitele k pěstiteli.

Základním rozdílem, kterým se tento seznam liší od jiných nabídek rostlin, je to, že zde naleznete i staré druhy a odrůdy, které se dnes běžně nepěstují a nejsou jinde prakticky k dispozici.

Přejeme dobré počtení, pěstitelské úspěchy s vybranými plodinami i jejich konečné úspěšné kuchařské zužitkování.

Seznam dostanete zdarma v kanceláři Hnutí DUHA Olomouc.



Pozvánky

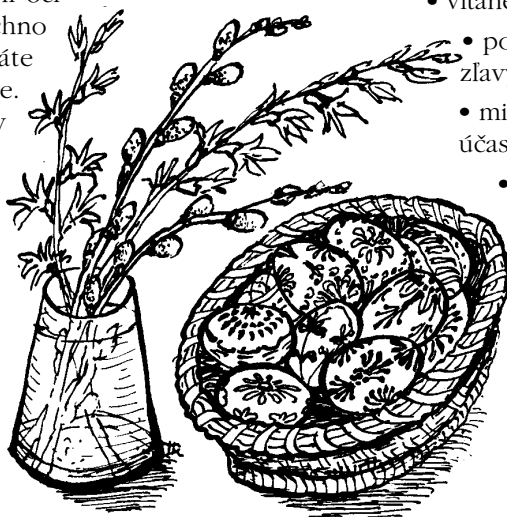


úterý 15. března, 17:00 Pohankové pohoštění

V prostorách Hnutí DUHA Olomouc, Dolní nám. 38, vedle Hanácké restaurace.

Nevíte co s pohankou? Pohanková kaše už vás omrzela? Přijďte se na vlastní oči a jazyk přesvědčit, co všechno pohanka dokáže. Ochutnáte s námi vše, co vás jen napadne. Pohankovými knedlíky počínaje a sušenkami s čajíkem konče. A co bude mezi tím? No přece pohanka, pohanka.... a ještě jednou pohanka. Přijďte se inspirovat. Na setkání se těší Žanka s Jeskyňkou.

Vstupné dobrovolné, podle toho, jak Vám bude chutnat. Více informací zaneta.brozova@hnutiduha.cz 585 228 584.



24. - 29. března 2005 Velkonoční víkendovka

- tradície, remeslá, prechádzky a trošku zaujímavej práce
- textilné techniky, strúhanie lyžičiek, zdobenie veľkonočných kraslíc a iné remeslá
- vítané sú rodiny s deťmi
- poplatok 150 Sk na deň (s možnosťou zľavy pre pracovitých)
- miesto konania Sekier, max. počet účastníkov 20

- víkendovku pre vás pripravujú obyvatelia Sekiera
- prihlasovanie a informácie na zajezka@changenet.sk, 0903 235 532
- začíname vo štvrtok večer, končíme v utorok, ale je možné prísť aj na kratšie (prednostňujeme záujemcov o dlhší pobyt)

www.zajezka.sk



Olomoucký

BIOzpravodaj

Vydává Hnutí DUHA Olomouc; odpovědný redaktor Žaneta Brožová; náklad 2020 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.

