



Olomoucký zpravodaj

březen
2006

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Stačí správně jíst

**rozhovor s Lucíí Kotrlovou o makrobiotice, zvycích ve stravě
a odvaze jít jiným směrem**

V Olomouci byla nedávno otevřena zbrusu nová prodejna zdravé výživy. Jmenuje se Studánka a najdete ji přímo v centru, na ulici 8. května kousek od Prioru. Její majitelka Lucie Kotrlová nehodlá provozovat jen další z několika podobných obchodů v našem městě, ale plánuje nabídnout i to, co u nás zatím chybí.

Paní Kotrlová, jaký sortiment najde zákazník ve Studánce?

Máme tu běžné výrobky zdravé výživy, přednost dáváme biokvalitě. Dále chlazené výrobky, sladkosti a zákusky od firmy Sunfood, která aplikuje principy makrobiotiky a její produkty mají vysokou kvalitu i přesto, že nenesou značku BIO; pečivo, biozeleninu z ekofarmy Luční údolí na Velehradě. Nabízíme také ekologické čisticí prostředky Ecover a Missiva, kosmetiku Welleda či výrobky vhodné pro gemmoterapii – léčbu pomocí výtažků z rostlin – a aromaterapii, výrobky ze špaldových a pohankových slupek, plánujeme také dřevěné hračky. Uvažujeme také o zavedení prodeje vody Pí-Aqua, což je v podstatě stejná voda jako Pí-voda.

Prodejna je samoobslužná a máme tu i dva stolečky, takže zákazníci si mohou přímo u nás svůj nákup sníst a objednat si k němu čaj, obilnou kávu nebo instantní polévku. Pro děti tu bude malá ohrádka s hračkami a stoleček na kreslení, aby si mohly maminky trochu oddychnout a sníst si v klidu třeba právě zákusek. Mým velkým snem je zřízení samoobslužné restaurace, to by ale bylo finančně mnohem náročnější.

Chtěli bychom pořádat také přednášky a zvát zajímavé hosty. Máme místnost pro asi 20 lidí. Já sama bych chtěla své zkušenosti předávat dál, všimla jsem si totiž, že už se nechodím ptát za jinými jako dřív, ale čím dál častěji se chodí lidé ptát za mnou. Také bychom chtěli maximálně vycházet vstříc maminkám s dětmi. Sama mám sedmiletého syna Jirku, který měl jako malý vážné zdravotní problémy, a mně se podařilo jej bez léků a prostředků současné konvenční medicíny vyléčit. Vlastně stačí správně jíst, to je ale docela složité a nějakou dobu trvá, než do toho člověk pronikne.. Vůbec ale není potřeba používat drahou techniku, nadstandardní potravinové doplňky atd. Zdá se mi to vůči dětem fér – ony přišly na svět s takovou nadějí, a my je krmíme mlékem, cukrem, masem. Přitom pokud nejsou děti až tak zatíženy mléčnou bílkovinou, jsou rychlejší ve vývoji, bystřejší...

Vy sama už několik let praktikujete makrobiotiku. Jaké máte zkušenosti s přístupem okolí?

Makrobiotika je považována za ucelený výživový systém. Dodržují se určité věci, např. rozdělení potravin podle energií, kdy si člověk sám může vybrat to, co mu chybí – jsou na to jednoduché tabulky, podle kterých se dá velmi dobře orientovat. Sama jsem nedávno podstoupila diagnostické testy na přístroji Oberon a lékař se mě ptal, jak to dělám, že není možné, aby ty výsledky byly takhle dobré. Přitom k lékaři nechodím – jsem zdravá díky stravě.

Byla bych ráda, kdyby lidé respektovali můj způsob stravy – třeba ve waldorfské škole, kam Jirka chodí, se děti vůbec nestravují nějak alternativně, ale ani neříkají Jirkovi „co to máš za blivajs“, když svačí jáhlovou kaši. Přitom by to mohlo být právě obráceně, mně zase naopak není moc dobře při představě, že někdo jí mrtvá zvířata, ale taky neučím Jirku, aby říkal ostatním fuj. Vysvětluji, že někteří lidé jedí maso, aby věděl, že to tak prostě je, i když mně osobně jíst maso připadá hrozně kruté vůči zvířatům.

Někteří lidé námítají, že při makrobiotickém způsobu stravování se jídlo musí příliš plánovat a to pak zabere veškerý volný čas.

Myslím, že jako všude jinde záleží na osobnosti člověka – někomu více vyhovuje zabývat se detaily a přesně plánovat, někdo je víc „free“, a charakter té stravy to nezmění. Je pravda, že některé věci se musí plánovat, neboť jsme zvyklí se



stravovat zcela jiným způsobem. Většina lidí jí podobnou stravu – každý ale potřebuje něco jiného, i v rámci rodiny, někdo více zeleniny na uvolnění, jiný je zase uvolněný dost a měl by naopak třeba více solit. Chápu všechny maminky, které si kladou otázku, jak dětem vysvětlit, že nemají jíst čokoládu, že maso není dobré. Můj Jirka ale například vůbec nevyžaduje čokoládu a bonbóny, protože je od malička nedostává. Ano, v obchodě se zdravou výživou chce kokosky nebo košíčky bez cukru, protože je na to zvyklý. Naše zvyky jsou prostě jiné.

Myslím, že nestrávím v kuchyni o moc víc času než jiné maminky. Jenom ráno vstávám dřív a chystám Jirkovi svačinu do školy. Nedá se to dělat tak, že člověk někde zastaví autem u pekárny a strčí dítěti do ruky rohlík. Těžší je to v tom, že si nemůžu říct, že nemám teď čas si nic uvařit a že si jen tak něco koupím v obchodě, v běžných obchodech a restauracích není vhodný sortiment. Ale doufám, že se to bude stále zlepšovat, že lidé začnou více přemýšlet - objevují se nové choroby, bude třeba si více doplácet na

zdravotní péči... Je fakt, že je makrobiotika drahá, ale kolik dají lidé, když jsou nemocní, za drahé léky a potravinové doplňky? A to jsou přitom jenom vytažené látky, koncentráty, které je naše tělo schopno zpracovat mnohem lépe, když jsou podány komplexně, ve stravě.

Čím to je, že si to lidé neuvědomují?

Já nedělám zdravou výživu jen kvůli zdraví, ale i kvůli tomu, že se mi nelíbí farmaceutický systém, kdy se využívá toho, že lidé jsou nemocní, místo toho, aby se dělala osvěta a prevence. Aby lidé změnili stravování, na tom nemají zájem. Když vidím, jak před večerníčkem útočí na děti a rodiče reklamy, tak si říkám: kdyby to všichni viděli jako my a nemělo by to pro ně žádnou zajímavost, ty firmy by zkrachovaly. Dělají proto spoustu věcí, aby se nějaké osvětové informace k lidem vůbec nedostaly. A přitom ne všechno je nemoc – někdy se tělo jen potřebuje zbavit škodlivých látek a není potřeba hned běžet k doktorovi a zastavovat to. Nejsem proti lékařům, ale lidé k nim často

chodí zbytečně; organismus pak tu energii, která by mu zbyla na očistu, dává na vypořádání se s vedlejšími účinky chemických léků.

Jaké máte zkušenosti v podnikání se zdravou výživou? Máte už na čem stavět, nebo je to pro vás úplně nový experiment?

Experiment je to asi vždycky. Asi před třinácti lety se moje maminka dostala k makrobiotice. Zabývala se bylinkami a měla v Litovli obchod s květinami. V roce 1993 otevřela v Litovli jednu z prvních prodejen zdravé výživy v okolí. Tehdy se ale nedalo vybírat z dodavatelů, nebyl internet, a vůbec se zdravou výživou zabývalo velmi málo lidí. Po čase jsme museli prodejnu zavřít. Nyní to chceme zkusit znovu. Byla bych ráda, kdyby se našlo pár lidí, kteří by k nám chodili nakupovat. Pro to je samozřejmě potřeba něco udělat. Je to tak trochu husarský kousek, protože zdravých výživ už je tu docela dost a já nejsem žádný tvrdý obchodník: když vidím, že lidé nemají peníze, mám sklon dávat jen malou přírážku...

*Děkuji za rozhovor a držím
Studánce palce!*

Veronika Fišerová

Události

Dostaveníčko biosvěta - Biofach

Každoročně v polovině února se koná v Německu největší světový svátek biopotravin, veletrh Biofach. Letos proběhl v Norimberku ve dnech 16. - 19. února. V devíti výstavních halách plných zboží ze všech koutů světa představilo své produkty přes 2000 výrobců (z toho 700 německých, další velké expozice měly Itálie - 280, Španělsko - 190, Francie - 110). Pestrou nabídku od exotického ovoce přes evropské uzeniny a sýry až po indické čaje si prohlédlo přes 30 tisíc návštěvníků. Na veletrhu mají své místo nejen potraviny, ale i nápoje, přírodní kosmetika, oblečení, obuv a všechny další výrobky dostupné v biokvalitě. Patří sem také nabídka odborné literatury a širokého spektra služeb od ekoagroturistických cestovních kanceláří po zelené poradenství a marketing. Vstupné 25 eur vyvažuje množství ochutnávek a speciálních programů. Součástí veletrhu je mj. soutěž „International Wine Award“ o nejchutnější biovíno.

Letos se jí zúčastnilo 250 vinařů se 777 vzorky, přičemž třicetičlená porota ocenila 60 z nich zlatou a 180 stříbrnou medailí, včetně udělení několika zvláštních „velkých zlatých“ medailí, což svědčí o opravdu vysoké kvalitě biovína obecně. Pravidelně vyhlašovanou Zemí roku, které je věnována v průběhu veletrhu speciální pozornost, se stala poprvé země bývalého východního bloku -

Polsko. Bohužel česká účast letos byla minimální také kvůli absenci svazu PRO-BIO.

Světový trh s potravinami narostl za minulý rok o deset procent na obrát 30 miliard dolarů. Světovou špičkou na trhu s biopotravinami je bezesporu náš soused - Německo. Pro srovnání údaje z této země a z ČR.

Veronika Fišerová

Biopotraviny v Česku

- Biozemědělci hospodaří na 6 % veškeré zemědělské půdy
- Počet biofarem v Česku 836
- Na trhu je 2000 druhů výrobků
- Lidé nejčastěji nakupují biopotraviny v supermarketech (65 %); ve specializovaných obchodech 25 %
- Češi v roce 2004 utratili za biopotraviny 270 mil. Kč (27 Kč/osobu)

Biopotraviny v Německu

- Biozemědělci hospodaří na 4,5 % zemědělské půdy (768 000 ha)
- Počet biofarem v Německu 16 500 (v Rakousku 19 056; ve Švýcarsku 6445)
- Ekologicky hospodaří či vyrábí 21 000 podnikatelů
- Na trhu je 30 000 certifikovaných výrobků (denně přibývá 20)
- Lidé ve státech bývalé EU utratili v roce 2004 za biopotraviny 800 Kč na osobu

Pravý kváskový chléb se zpracovává podle staré tradiční receptury. Přípravuje se pouze ze žitné mouky a vody a jeho výhodou je, že v těle dále nekvasí. Přírodní fermentací při stabilní teplotě a za určitý čas získává tento chléb výbornou a nezaměnitelnou chuť. Základními surovinami při jeho výrobě jsou chlebový kvásek, pšeničná mouka, pšeničná a žitná celozrnná mouka, celozrnná rýže BIO, slunečnicové a lněné semínko, kmín, mořská sůl, voda, za studena lisovaný slunečnicový olej. Kváskový chleba neobsahuje droždí, ale výhradně chlebový kvásek, a žádné chemické přísady, jako jsou stabilizátory, regulátory chuti apod. To zaručuje zachování velkého množství minerálů a vysokého obsahu vlákniny. Použití

pravého kvásku zabraňuje nadměrnému množení kvasinek v organismu a nevytváří tak podmínky ke vzniku kožních chorob a mykóz, navíc přispívá ke zlepšení kondice. Celožitný kváskový chléb čistí krev, je vhodný pro osoby trpící akné, prospívá nervovému systému, upravuje trávení a po jeho konzumaci nevzniká zácpa a nadýmání. Dále regeneruje činnost jater a slinivky břišní. Z takto připraveného chleba se netloustne a tělo produkuje méně hlenu, který je častou příčinou onemocnění, jako je rýma, kašel, alergie, záněty průdušek a bronchitida.

Chleba z kvásku má delší trvanlivost a zachovává si typické chlebové aroma. Nejlépe se uchovává v čisté lněné utěrce. Pro tyto jeho přednosti je naprosto pochopitelné,

že právě kváskový chléb byl oceněn titulem „Česká biopotravina roku 2005“. Jedná se o BIO kváskový chléb manželů Zemanových, kteří vlastní BIO pekárnu Albio v Praze. Ten zvítězil nad dalšími téměř dvaceti druhy BIO chleba a pečiva. Jeho specialitou je, že se vyrábí z celozrnné mouky, jež se mele na kamenném mlýně a tím si zachovává veškeré minerální látky, vitaminy a vlákninu. Prodává se v Praze a v Brně.

Kváskový chléb z Albia sice v Olomouci nekoupíte, ale můžete si vybrat například kváskový chléb z biomouky (pekárna Leština). Do prodeje Ječmínek, Př-centrum, CF zdravá výživa, Natura a Zdravá výživa je dovážen každé úterý.

Barbora Číhalová
podle www.zzbrno.cz

Trocha inspirace Kuskus

Malé žluté kuličky kuskusu vypadají jako luštěnina či obilovina, ve skutečnosti je však kuskus těstovina, vyrobená z tvrdé pšenice (*Triticum durum*). Tu obvykle nekonzumujeme často, nejběžnější je u nás pšenice obecná (*Triticum aestivum*). Při výrobě kuskusu je pšeničná krupice stlačena do kuliček, které se dále napařují a vysoušejí. Kuskus patří k oblíbeným pokrmům především v severní Africe – v Maroku, Tunisku a Alžírsku, odtud se k nám dostal přes Francii a Itálii. U nás je k dostání v biokvalitě od společností PRO-BIO či Country-Life, koupit ho můžete téměř v každé prodejně zdravé výživy. Jeho příprava je rychlá a jednoduchá a s trochou fantazie si můžeme obohatit jídelníček nekonečným množstvím kuskusových variant...

Základní příprava kuskusu

1. způsob: vložte kuskus do síta a propláchněte. I se sítkem vložte do misky s vlažnou vodou a nechejte namočené asi 10 min. (množství vody takové, aby byl kuskus ponořený). Vařte v sítku nad párou 10 min.

2. způsob: kuskus vložte do misky a zalijte vařící vodou 1:2. Jemně pročechejte vidličkou (můžete přidat trochu oleje). Nechejte 10

minut odpočinout pod pokličkou.

Kuskus s rozinkami a pistáciemi

1 a 1/2 hrnku celozrnného kuskusu, 2 hrnky sekané cibulky, 1/2 hrnku strouhané mrkve, 1/2 hrnku strouhaného celeru, 5 nasekaných stroužků česneku, 1/4 hrnku olivového oleje, 1 krájená červená paprika, 1/2 hrnku sekaných pistácií, 1/2 hrnku rozinek, petrželka, skořice, kmín, koriandr, tymián

Osmahněte zeleninu na oleji a duste, dokud není měkká, přidejte pistácie, rozinky, koření, sůl a chvíli duste. Nyní přiveďte do varu 3 hrnky vody, olivový olej, sůl a horké přilijte na kuskus a nechejte odpočinout 5 minut. Jemně promíchejte vidličkou. Nakonec vmíchejte dušenou zeleninu. Uložte do chladna na 1 hodinu. Touto směsí můžete také plnit drůbeží maso.

Dezert s kuskusem a ovocem

250 g celozrnného kuskusu, 625 ml neslazené jablečné šťávy, špetku skořice, vanilkový prášek, nastrohaná pomerančová nebo citrónová kůra, 50 g rozinek, 50 g na jemno nakrájených sušených meruněk, 50 g nasekaných oříšků, 1 na jemno nakrájené jablko, špetka mořské soli

Ekologické zemědělství mění obraz britského venkova

Výsledná zpráva z Centra pro výzkum venkova na univerzitě v Exeteru, jejíž zpracování zadala britská vláda, zjistila ohromný vliv ekologického zemědělství na ekonomiku anglického venkova. Téměř polovina ze 640 zkoumaných ekologických farmářů má vysokoškolské nebo jiné vyšší vzdělání, což je výrazně vyšší poměr, než jaký má běžná populace. Výzkum rovněž zjistil, že ekologičtí farmáři byli průměrně o šest let mladší než konvenční zemědělci, byl zjištěn mnohem vyšší podíl zemědělců mladších 45 let.

Matt Lobley z Exeterské univerzity, spoluautor zprávy, říká: „Pokud se podíváte na složení ekologických zemědělců, mnohem více jich přichází z nefarmářského prostředí. Mají odlišné dovednosti, jiný přístup k práci a jsou velmi podnikaví.“

www.agronavigator.cz

Jablečnou šťávu přiveďte k varu, přidejte kuskus a nechejte projít varem. Odstavte a přidejte ostatní přísady, nechejte ještě 10 minut na kamnech v teple. Vidličkou načechejte směs a nechejte vychladnout.

Kuskus Casablanca

1 hrnek celozrnného kuskusu, 2 mrkve krájené na plátky, 1/4 celeru krájeného na plátky, 1 tofu, 200 g vařených cizrny, rajčatová šťáva, hrst rozinek, 1 nakrájená cibule, curry, houby, pálivá paprika, hrst sekaných vlašských ořechů, sůl

Na pánvi osmahněte tofu nakrájené na kostky, cibuli, mrkev, celer, houby, ořechy. Přidejte ostatní ingredience, přiveďte do varu, zakryjte a duste 30 min. Mezitím uvařte kuskus podle základního receptu. Hotový kuskus podávejte s připravenou směsí.

Kuskus salát 1

Celozrnný kuskus, uvařená cizrna, okurka, rajčata, černé olivy, jablečný ocet, olivový olej

Smíchejte vychlazený uvařený kuskus s cizrnou, nakrájenou zeleninou a olivami. Zakapejte jablečným octem a olivovým olejem. Nechejte 1 hodinu uležet.

Kuskus salát 2

1/2 hrnku celozrnného kuskusu, malá žlutá dýně, zelený pepř, brokolice, zelená mladá cibulka, mrkvička

Dýni a brokolici nakrájejte na větší kousky a ponořte do vařící vody na 2 minuty (blanšírování). Ostatní zeleninu nakrájejte, smíchejte s blanšírovanou zeleninou a nevařeným kuskusem a zalijte následujícím

dressingem (2 lžíce olivového oleje, 3 lžíce vinného octa, 1 hrnek vody, cukr, drcený kardamon, drcený koriandr, curry). Uložte do chladna na 2 hodiny a podávejte.

Plážový koláč

1 lžička sezamového oleje, 2 malé cibule, 3 stroužky česneku, 20 g Arame řas (k dostání v prodejnách zdravé výživy), houby, 2 mrkve, zeleninový bujón či sójová omáčka, pepř, sůl, 750 g celozrnného kuskusu, voda

Na oleji zpěníme nakrájenou cibulku a česnek. Mezitím uvaříme Arame (asi 15 min.) ve vařící vodě a potom vložíme k cibulce a česneku (bez vody). Přidáme nakrájené houby a nastrohanou mrkev, vodu z řas, sůl, ochucovadlo a pepř. Dusíme a nakonec přidáme kuskus. Necháme projít varem. Do vymazané zapékací mísy vložíme směs a zakryjeme. Pečeme 20 min. a odkryté dalších 5 min.

Tabouli z kuskusu a amaranthu

1 hrnek amaranthu, 1 hrnek celozrnného kuskusu, 2 lžičky kmínu, 1 lžička koriandru, petrželka, máta, 1 červená cibule, 1 salátová okurka, česnek, skořice, sůl, pepř, citronová šťáva, olivový olej, celozrnný chléb a ořechy

Propláchněte amaranth pod tekoucí vodou, vložte do vody a vařte pod pokličkou asi 20 min. Uvařené odstavte a jemně promíchejte. Vložte kuskus do mísy a zalijte horkou vodou. Zakryjte a nechejte odpočinout 10 min. Poté načechejte vidličkou a přidejte k amaranthu, opatrně promíchejte. Koření opražte na suché pánvi, až začne prskat, roztlučte ho a přidejte do směsi. Nyní

Hlasujte!

Máte svůj oblíbený český biovýrobek? Je to biomléko z Olmy, hoštětínský biomošt, biouherák ze Sasova nebo kozí sýr od Dobrovolných? Organizátoři mezinárodního veletrhu BIOS TYL 2006 a PRO-BIO LIGA se rozhodli zjistit, co mají spotřebitelé nejraději. Na stránkách www.biospotrebitel.cz si můžete vybrat z patnácti špičkových českých biopotravin (oceněny ve čtyřech ročních soutěžích „Biopotravina roku“) a přidělit hlas svému favoritovi. Výsledky hlasování budou vyhlášeny v neděli 19. 3. 2006 na veletrhu BIOS TYL 2006 v Praze za přispění velmi zajímavých hostů. Bude také vylosováno pět hlasovacích lístků se jmény šťastlivců, kteří obdrží biopotravinovou odměnu!

směs musí odpočívat a vychladnout na pokojovou teplotu. Poté přidejte nakrájenou zeleninu, sůl, pepř, skořici, olej a citronovou šťávu, jemně zamíchejte a dejte chladit na 2 hod. Podávejte s celozrnným chlebem.

Zeleninový kuskus s fazolemi

200 g připraveného celozrnného kuskusu, 1 velká cibule, 1/2 lžičky pálivé papriky, 1 1/2 lžičky pepře, 1/2 lžičky soli, rajský protlak, 3 - 4 hřebíčky, 3 cukety, 3 mrkve, 4 nové brambory, 1 paprika, 200 g vařených fazolí

Osmahněte nakrájenou cibulku na oleji, přidejte koření a rajský protlak, povařte 2 minuty. Vložte nakrájenou zeleninu, přilijte vodu a duste pod pokličkou asi 20 min. Nakonec přidejte fazole a hotový kuskus.



**Olomoucký
BIOzpravodaj**

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

Zasílání lze objednat telefonicky: 585 228 584, e-mailem: zaneta.brozova@hnutiduha.cz nebo poštou na adresu 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 - 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.



Vydávání BIOzpravodaje podporuje firma Olma.

Podpořte prosím Ekoporadnu Hnutí DUHA Olomouc - zašlete SMS ve tvaru „dms ekoporadna“ na číslo 87777. Cena DMS je 30,- Kč, příjemce pomoci obdrží 27,- Kč. Děkujeme!