



# Olomoucký zpravodaj

duben  
2004

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



**Hnutí DUHA**  
místní skupina Olomouc

## **Původ potravin** Co se v mlýně semele

*Mouka je potravina, nad kterou by nás možná ani nenapadlo přemýšlet. Konzumujeme ji denně a často si to ani neuvědomujeme. Za samozřejmost považujeme její přítomnost v pečivu a moučnících, méně známé je, že se mouka přidává i do salámů, uzenin a paštik.*

### **Obilí**

V ČR se každoročně vypěstuje kolem 6 milionů tun obilovin na více než polovině veškeré orné půdy. Jejich spotřeba je poměrně vysoká - na osobu a rok 90 kg pšenice a 20 kg žita, v čemž nás ze zemí EU předčí pouze Italové.

Česká pšenice, dříve potravina spíše bohatších vrstev, dnes tvoří jednu z hlavních složek naší potravy, část se vyváží do zahraničí, část slouží pro výrobu „klasického“ českého chleba, který jí obsahuje přes 90%. Naopak tradiční žitný chléb (žito bylo u nás ve středověku hlavní obilovinou) dnes platí tak trochu za luxus. Přitom žitná mouka je pro náš organismus mnohem zdravější; obsahuje méně lepku, více minerálních látek, vysoký podíl vitamínů skupiny B, 70% sacharidů, 9 - 15% bílkovin a do 2% tuku. Žitný chléb déle vydrží, je hutnější a vláčnější. Naproti tomu pšeničný chléb je především rychlým zdrojem energie. V poslední době se čím dál více prosazují i jiné druhy obilovin: pohanka, která obsahuje rutin příznivě působící na trávicí systém, nebo nešlechtěné odrůdy pšenice - dvouzrnka či špalda, bohatá na bílkoviny a výjimečná jemně ořechovou chutí. Obecně platí, že alternativní druhy mouky jsou zdravější, protože se pěstují méně intenzivně v menších množstvích, obsahují hodnotné látky, které ve vysoce šlechtěné moderní pšenici chybí, a častěji jsou nabízeny celozrnné či v kvalitě BIO.

### **Na poli**

Kde jsou doby, kdy rolníci žali celé lány srpem, protože se domnívali, že při kosení kosou se zvyšují ztráty zrna. Zemědělská družstva disponují technikou, která práci nesrovnatelně zjednodušuje a v kombinaci s pesticidy dokáže uživit 10 lidí z půdy, která kdysi živila jen jednoho. Na jaře traktory s pluhem rozorají půdu do brázd a pomocí řádkovacího stroje vysejí vyměřený počet zrn, zároveň se půda hned zahrne, aby zrna nevyzobali ptáci. Pole se pak pravidelně postříkuje, čímž se zničí rostlinní i živočišní

škůdci (chrpa polní je dnes ohrožený druh). Umělá hnojiva podstatně zvyšují výnosy, ale také znečišťují řeky a spodní vody, snižují odolnost rostlin vůči vnějším vlivům. Konzumaci hnojených potravin se tyto látky ukládají v našem organismu.

Proces kosení, vázání, svázení a těžké práce na mlatu je dnes nahrazen „továrnou na zrní“ - kombajnem, který v krátké chvíli zpracuje obilný klas k dalšímu použití.

### **Ve mlýně**

Zemědělská družstva prodají zrní mlýnům (ceny pšenice se pohybují kolem 3800 Kč/tuna). Tady se vybírá z nastavených automatických schémat mletí. Nejprve se zrna zbaví obalu a klíčku, které by rychlé žluknutí mouky. Očištěné zrna se postupně mele - na hrubý šrot, jemnější krupici a nakonec na mouku. Druhy mouky nesou typové označení, které udává stupeň vymletí čili obsah minerálních látek: pšeničná hladká mouka speciál 00 je bílá a velmi jemná (nízký stupeň vymletí), naproti tomu žitný celozrnný šrot 1800 je hrubý (vysoký stupeň vymletí) a obsahuje minerálních látek nejvíce. Někdy se místo typového čísla píše obsah popela, což je vlastně totéž - popel znamená nespalitelné látky obsažené v mouce, to jsou právě látky minerální. Celozrnná mouka má vyšší stupeň vymletí a obsahuje části obalu zrna, díky tomu je velmi bohatá na vlákninu, ale je v ní i více bílkovin a vitamínů než v bílé mouce, která se mele pouze z vnitřní části zrna. Části obalů se do celozrnné mouky obvykle přimíchávají dodatečně, aby výsledek byl takový, jako když se rozemele celé zrna.

*dokončení na další straně*

### **Kde se v Olomouckém kraji pěstují BIOobiloviny**

Farma Morava s.r.o., Hanušovice - pohanka, špalda.  
Farma V. Jandrt, Hanušovice - pohanka, špalda.  
Ekofarma Na Rychtě (S. Daněk), Hartíkov - pohanka.  
J. Ludík, K. Světlé 5, Olomouc - oves, ječmen, špalda.  
P. Vinkler, Ruda nad Moravou - pohanka, oves, špalda  
ZD Jedlí, J. Vařeka - pohanka, špalda  
V. Lačňák, Vlčice u Jeseníku - dvouzrnka, pohanka, špalda.

Takové druhy mohou obohatit naši zahradu i náš stůl. V době, kdy dochází vlivem změny klimatických podmínek k stále častějším neúrodám tradičně pěstovaných druhů ovoce, zeleniny a ostatních plodin, je každý druh, který netrpí rozšířenými chorobami, pravým pokladem. Pro inspiraci uvádíme dva zajímavé druhy.

#### Kozlíček polníček (*Valerianella locusta*)

Salátová zelenina pro podzimní, zimní a časnou jarní sklizeň. Vyséváme od července do září, řádky 10 – 15 cm od sebe. Pro vzejití potřebuje vlhko! Tvoří listové růžice, které jsou vhodné na salát s různými nádivkami.

#### Topinambur – slunečnice hlíznatá (*Helianthus tuberosus*)

Je trvalka, dorůstající až 3 m, snadno zplaňuje. Tvoří šťavnaté křupavé hlízy, sklízí se v zimě při oblevě a brzy z jara, kdy je nedostatek zeleniny. Jedna rostlina mívá až 30 hlíz.

Místo škrobu obsahují inulin, jsou vhodné pro podpůrnou a preventivní léčbu cukrovky. Pomáhají při astmatu, artritidě, mají výrazné antioxidační účinky a snižují hladinu LDL cholesterolu (podle knihy Léčba výživou, D. Červená a K. Červený, Martin, 1994).

Pěstujeme je nejlépe na okraji pozemku, mezi záhony a divočinou nebo tam, kde potřebujeme živý plot. Hlízy o průměru 3-4 cm sázíme na vzdálenost 60-70 x 30-40 cm stejně hluboko jako brambory. Další roky pak necháváme silnější sazenice v podobném odstupu, aby porost měl sílu tvořit velké hlízy. Mají rády mulčování. Před zimou konce lodyh seřízíme asi na 30 cm a okolí rostlin dobře nasteleme kvůli snadnější zimní sklizni. Rostliny při sklizni vyvrátíme. Sklízíme najednou jen takové množství, které během 14 dní stačíme zkonzumovat, protože hlízy snadno vadnou. Jsou dobré jako salát za syrova, vařené, pečené, zapékané i dušené, ale nejlepší jsou osmažené jako hranolky. Viz dále.

## Trocha inspirace Topinambury

*Zeleninu i ovoce je dobré jíst syrové, nejlépe ihned po utržení. Máme-li větší úrodu a broží, že by se kazila, můžeme ji využít v kuchyni. Pro inspiraci uvádíme několik osvědčených receptů.*

#### Topinambury

##### Topinamburové saláty

Omyté a očištěné topinambury nastrouháme a zalijeme jednoduchou zálivkou nebo přidáme olivový olej, nakládanou červenou řepu, křen, mrkev, citrón, nakládané okurky s koprem.

Vařené topinambury nakrájíme na kostičky, přidáme nakrájenou spařenou cibuli a zalijeme zálivkou z jablečného octa, soli a vody. Několik hodin necháme zaležet v chladu.

##### Tepelné úpravy topinamburů

Vařené – oloupané a na čtvrtky pokrájené topinambury vaříme 15 – 20 minut pod pokličkou. Můžeme podávat jako přílohu nebo posypané opraženou strouhankou, polité máslem a posypané sýrem.

Dušené – dusíme na másle pod pokličkou nebo na cibulce.

Opékané – na plátky nebo hranolky nakrájené topinambury opékáme na másle nebo na oleji.

Smažené – plátky topinamburů obalíme v mouce, vejci a strouhance, smažíme do zlatova.

##### Topinamburová polévka

500 g topinamburů, 60 g celozrnné mouky, 10 g sušených hub, 1 střední cibule, sůl, kmín, majoránka, česnek, 1,25l vody.

Vaříme podobně jako bramboračku.

##### Placky

500 g topinamburů, 50 g celozrnné mouky, 1 vejce, sůl

Nastrouhané topinambury spojíme s vejcem, moukou a solí v těsto, ze kterého lžící tvarujeme placky, pečeme na rozpáleném tuku po obou stranách.

##### Halušky

500 g topinamburů, 100 g brambor, 300 g mouky, sůl

Očištěné a nahrubo nastrouhané topinambury a najemno nastrouhané brambory spojíme s moukou a solí v hustší kašovitě těsto. Halušky scedíme hned, jak vyplavou.

#### Mouka - dokončení z předchozí strany

Dříve opravdu vězni žili třeba i několik desetiletí pouze o chlebu a vodě. Jejich dnešní kolegové by s takovou stravou nepřežili. Proč? Chléb minulých století obsahoval větší škálu výživných látek. Intenzivním hnojením byly z půdy a tím i z mouky vytlačeny cenné mikronutrienty (zejména selen), které si musíme doplňovat ve formě jiných potravin.

##### Celozrnné BIO mouky

Dnes není problém koupit si mouku vyrobenou z ekologicky pěstovaného obilí, nesoucí značku BIO. Nejenže vám vaše tělo poděkuje hned dvojnásobně,

protože BIO mouky jsou převážně celozrnné, ale podpoříte tím ekologické zemědělce, kteří se snaží zacházet s přírodou nikoliv jako s výkonnou továrnou na produkty, ale jako s pestrým systémem živých rostlin a živočichů. Z různých druhů mouky od společnosti PRO-BIO si můžete vybrat v každé prodejně zdravé výživy i v některých běžných samoobsluhách nebo supermarketech (Globus). Jako každý BIO výrobek jsou tyto mouky dražší než jejich průmyslová alternativa, ale vysoká cena je tu opravdu zárukou skutečné kvality.

Veronika Fišerová

Život dnes nabývá stále pohodlnější podoby. Některým lidem moderní způsob života vyhovuje. Čím dál více ale přibývá těch, kteří v životě něco důležitého postrádají. Proto se v posledních letech stává tak vyhledávaným návrat k přírodě. Stále více lidí se vrací ke kořenům, k půdě a snaží se k ní být ohleduplní, snaží se naslouchat a respektovat přání všech obyvatel, nejen lidských a země samotné. Ta se pak díky tomuto přístupu a strategii bohatě odměňuje. Patříte také k těm, kterým něco schází? Staráte se o kousek půdy na zahrádce? Chtěli byste dát větší prostor zvířatům, podpůrným rostlinám, nápadům na vaší zahradě? Rádi přemýšlíte a máte rádi snadná, na práci nenáročná řešení? Zkusili jste permakulturní přístup?

Publikace Aleny Suchánkové je psána právě v duchu permakulturních principů. Od komplexního přístupu k zahradě jako jednotnému systému, přes pečlivé pozorování a naslouchání až po praktické kroky a realizace této i k vám šetrné filosofie.

Pokud chcete naplno využít a respektovat možnosti vašeho pozemku, podpořit pestrost druhů, dát místo divočině, vytvořit příznivé mikroklima a udělat ze své zahrady vyvážený celek, tato útlá brožura vám pomůže dosáhnout vašich přání a cílů.

V knížce se dozvíte, jak a jaké smíšené kultury rostlin pěstovat, aby si prospívaly celkově, nejen ve vyšších výnosech, o vhodných a nevhodných

kombinacích rostlin. Dále můžete z této stučné publikace vybrat pro svou zahradu neobvyklé či nedoceněné druhy rostlin jako např. kozlíček polníček, topinambur, brutnák lékařský a další. Dozvíte se i o využití těchto rostlin nejen v kuchyni, přečtete si o vazbách mezi přirozeným prostředím a prevencí proti škůdcům a chorobám a také o funkci, důležitosti a umístění vody v zahradě.

Útlá avšak výstižná brožura o čtyřiceti stranách vám přinese mnoho zajímavých a užitečných nápadů a námětů, které otevrou srdce vám i vaší zahradě. K zakoupení v kanceláři Hnutí DUHA Olomouc.

Roku 2002 vydalo OS Křišťálky, Chvalčov 99, 768 72 Bystřice pod Hostýnem

Klára Kratochvílová



## Test

## Je vaše zahrádka přírodní?

### I. Už jste ve vaší zahradě viděli

- A) rehka (kominíčka)
- B) sýkorku
- C) strakapouda
- D) pěnici

### II.

- A) babočku paví oko
- B) otakárku fenyklového
- C) modrásky
- D) žlutásku

### III.

- A) ještěrku
- B) slepýše
- C) ropuchu
- D) rejska

### IV.

- A) pestřenky
- B) zlatoočky
- C) sluněčka
- D) včely samotářky
- E) škvory

### V. Máte na zahradě:

- A) hromadu kamení
- B) práchnivý kmen
- C) divoké zákoutí
- D) palouk

### VI.

- A) brslen
- B) dřín
- C) vrbu jívu
- D) zimolez
- E) černý bez

### VII

- A) prvosenky
- B) kopretiny
- C) řebríček
- D) krásenky

### VIII.

- A) 1 – 2 ovocné vysoko-
- kmeny
- B) 3 a více vysokokmenů
- C) více než 3 zákrsky
- nebo čtvrtkmeny

### IX.

- A) sekačku na trávu
- B) kosu
- C) ruční sekačku na trávu
- D) vysavač na listí

### X.

- A) kompost
- B) sud na dešťovou vodu
- C) jezírko
- D) napajedlo pro ptáky

### XI. Jak často musíte v létě kropit trávnik

- A) nikdy
- B) až 3 krát
- C) 4 – 10 krát
- D) více než 10

### XII. Používáte herbicidy na plevel

- A) v trávniku
- B) na cestkách a chodnících
- C) u plotů a zídek

### XIII. Kolik deštůvek najdete při rytí na 1m<sup>2</sup>

- A) 1 – 5
- B) 6 – 20
- C) více než 20

### XIV. Používáte chemikozsyntetické prostředky ochrany rostlin:

- A) na mšice
- B) na slimáky
- C) na hryzce
- D) zimní a předjarní postřik

### XV. Používáte rašelinu a zeminy s rašelinou

- A) na zlepšení půdy
- B) při výstavbě stromů, keřů a květin
- C) při výsevech a hrnkování

vyhodnocení na další straně

## Vyhodnocení testu

	A	B	C	D	E
I	1	2	3	4	
II	1	4	3	2	
III	4	2	2	4	
IV	2	2	1	2	1
V	3	4	3	3	
VI	1	2	4	3	1
VII	1	2	3	1	1
VIII	4	6	3		
IX	0	3	3	-5	
X	2	3	4	2	
XI	5	2	0	-4	
XII	-6	-5	-5		
XIII	1	3	5		
XIV	-4	-4	-3	-4	
XV	-5	-3	0		

### Do 15 bodů:

Vaše zahrada se dosud nachází na počátku vývoje k přirozenému životnímu prostoru pro pestré zastoupení rostlinných a živočišných druhů. Možná jste ale svou zahradu založili teprve před nedávnem – zkušenosti ukazují, že než se na zahrádce rozvine mnohotvárný život, pár roků to trvá. Uvidíte ale, že když vytrváte a necháte si poradit, dosáhnete během jednoho, dvou let velkého pokroku.

### 15 – 30 bodů:

Vaše zahrada již vykročila směrem k zahradě přírodní a ekologické. Už se také aktivně zabýváte ochranou životního prostředí na své zahradě. Pokud ještě několik věcí zlepšíte, čeká vás Vyznamenání za zásluhu o přírodu.

### 31 – 55 bodů:

Ve své snaze o přírodní a živou zahradu jste už velmi pokročili. Zahrada jako ekologicky utvářené místo k odpočinku je pro vás už téměř samozřejmostí. Na Vyznamenání za zásluhu o přírodu máte plné právo.

### Více než 55 bodů:

Vám nemůžeme víc, než ze srdce blahopřát! Máte zahradu, jakých není mnoho. Ve vaší zahradě hraje příroda podstatnou roli, o zahradu se staráte s velkou dávkou odpovědnosti vůči svému životnímu prostředí. Stáváte se držitelem Vyznamenání za zásluhu o přírodu.

*Převzato z brožury Přírodní zahrada od Aleny Suchánkové*

#### Dostanete/koupíte v kanceláři

##### Hnutí DUHA Olomouc:

- PRO-BIO: Průmyslové zemědělství a naše zdraví
- Gengel: Seznam starých, krajových, netradičních plodin pro rok 2004 (pro objednání semen, které jinde neseženete)
- KEZ, o.p.s.: Exportní příležitosti českého ekologického zemědělství
- Bill Mollison: Úvod do Permakultury (235,-)
- Alena Suchánková: Přírodní zahrada (45,-)

Další tituly k tématu najdete v naší knihovničce. Těšíme se na návštěvu!

- Chcete nakoupit biopotraviny, které zatím nejsou v Olomouci běžně v prodeji?
- Chcete pomoci lidem v rozvojových zemích nákupem výrobků Fair Trade?

#### navštivte stánek

**Hnutí DUHA Olomouc  
na Ekojarmarku  
1.5.2004 od 9:00  
Horní náměstí**

## Akce BIOklubu

úterý 13. dubna, 17:00

### Fair Trade - může být mezinárodní obchod spravedlivý?

Pořádá Hnutí DUHA Olomouc v prostorách Galerie U Mloka, ul. Laffayetova 9.

Přednáška o organizacích podporujících spravedlivý obchod. Proč vznikly? Co se skrývá ve výrobku s označením fair-trade? Přednáší Šárka Špačková a Luděk Štěrba, zakladatelé české Společnosti Fair Trade. Vstupné 15,- Kč

úterý 27. dubna, 17:00

### Jak to chodí jinde, aneb ze života ekofarem v zahraničí

Pořádá Hnutí DUHA Olomouc, Dolní nám. 38, vchod vedle Hanácké restaurace, I. patro

Povídání o zkušenostech ze zahraničí, srovnání českých ekofarem se zahraničními. Jak se liší přístup zahraničních ekofarmářů od našich sedláků? Jak se dostat na ekofarmu v zahraničí? O společnostech ECEAT a dalších... Vstupné 15,- Kč



#### 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 naší 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.