



Olomoucký zpravodaj

duben
2005

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

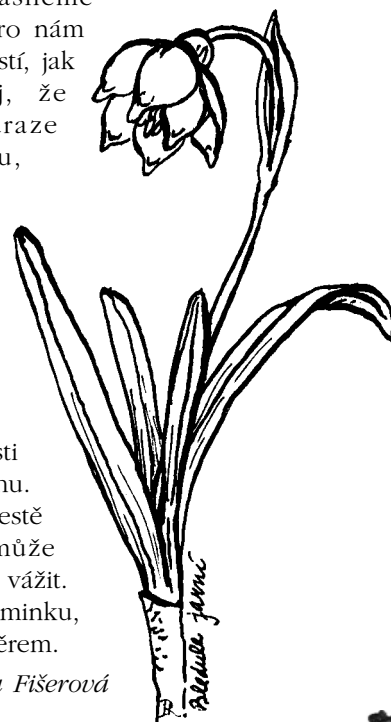
Úvod

Nemusíme mít žádný kalendář, žádná data ani upozorňující články v novinách, abychom poznali, že se venku něco děje. Že slunce svítí pod jiným úhlem než obvykle a že barvy před naším domem se pozvolna proměňují. Nemusíme si ani nijak zvlášť všimnout naší fauny, aby nás jednoho rána zarazilo, že „ti ptáci nějak nahlas zpívají“. Pocitujeme na sobě příjemné teplé počasí a máme neurčitou *touhu* cosi při této příležitosti podniknout. Byť třeba „jen“ vyjít za město podívat se na krajinu. Nebo jet na výlet, na chatu, do lesa, na zahradu, zkrátka „do přírody“. Zdá se nám, že přírodu doma nemáme, proto za ní musíme vyrazit, najít ji, podívat se na ni, naplnit onu touhu a vrátit se zas zpátky. A přesto to ještě není ono. Tak něco nakoupit, pořídit si nějakou novou věc - třeba pak budeme spokojení. Jenže nejsme. Snažíme se nějak uniknout z běžnosti, stejnosti, protože venku kolem nás se také dějí čarovné změny k lepšímu a krásnějšímu. Jenže komplikovanost našeho snažení a systému, ve kterém jsme ukotvení, nás občas přivede do slepé uličky. Pak naši nenaplněnou touhu nazýváme jarní únavou...

Všechno je složité. Dokonce i žít ekologicky příznivě je dnes paradoxně složitější než žít konzumně, protože to znamená žít menšinově. Kdekdo chce mít jednoduchý život, klid a pohodu. A takové jaro nás k jednoduchosti přímo vybízí. Říká nám, ať si lehneme do trávy, necháme se ovívat větříkem a pozorujeme zákonitosti přírody, kterým nerozumíme, ať nad nimi žasneme a divíme se tomu, co jsme objevili. Jaro nám zadarmo poskytuje celou paletu možností, jak se radovat. Dozvíme se od něj, že nepotřebujeme vlastnit tolik draze zaplacených věcí, veškerou zábavu, vzdělání i relaxaci si nakoupit a pak zase znovu na ně usilovně vydělávat. Naznačuje nám, že si nevšímáme toho, co máme a mohli bychom mít i bez peněz; toho, co nám připadá moc samozřejmé. Jsme málo *vnímaví*. A tak donekonečna hledáme jinde než tam, kde bychom mohli nalézt.

Každý z nás je na cestě ke spokojenosti jinak daleko. A někdo třeba chodí v kruhu. Budeme-li vnímavější, může nám to na cestě pomoci, a v neposlední řadě to pomůže i samotné přírodě, které si tak budeme vážit. Jaro nám znovu jako každý rok dává záminku, abychom se snažili jít tím správným směrem.

Veronika Fišerová



Co je potřeba

zasej travu

pokloň se stromům

schovej se v řece

tanči

po cestách věků v dávných lesích

po cestách kudy tiše kdesi

jaro kráčí

rozpleť copy

rozpleť i duši

boty nech za dveřmi

zpívej

v tóninách jabloňových sadů

v tóninách v nichž zní od základů

jaro živé

projdí krajem

vyhni se městu

za sluncem vzdušnou

čarou

na nitkách plíživého štěstí

na nitkách kterým cestu klestí

jaro

jaro

Řada na zahrádce pěstovaných i v přírodě volně rostoucích rostlin, plodů, zeleniny, ovoce či okrasných rostlin má léčivé účinky, ty však nesmíme přeceňovat a ani jich nesmíme zneužívat. Pro zdraví i krásu je nejdůležitější životospráva, pobyt na zdravém vzduchu, pohyb, dostatek spánku, rovnováha mezi příjmem a výdejem energie, prací a odpočinkem.

Některé léčivé rostliny můžeme využít, ať už čerstvé nebo sušené. Nejčastěji k výrobě čajů, sirupů, extraktů, odvarů, lektvarů, tinktur, olejů, šťáv, léčivých a osvěžujících koupelí, k obkladům či ke kosmetickým účelům. Rostliny jsou zpravidla nejúčinnější v čerstvém stavu, takto je však nemůžeme používat po celý rok, a proto je sušíme a skladujeme do další vegetační doby.

Odvary se nejčastěji připravují z tvrdých částí rostlin (kůra, dřeva, semena, plody) a z rostlin, které obsahují netěkavé, pomalu se rozpouštějící látky, jako jsou např. třísloviny. Takovéto rostliny zpravidla pomalu vaříme 5-30 minut, poté odstavíme a scedíme.

Maceráty (výluhy za studena) se připravují z rostlin obsahujících slizy a z rostlin usušených – droga se přelije studenou vodou a nechá se louhovat 1/2 až 12 hodin. Tyto výluhy se používají převážně u sušených plodů, kde nechceme, aby horká voda nebo přejití varem nenávratně zničilo veškeré vitamíny.

Nálevy připravujeme většinou z měkkých částí rostlin obsahujících těkavé silice (květy, listy, nať). Podrcenou

drogu přelijeme vroucí vodou, přikryjeme pokličkou a necháme 5-15 minut odstát, poté scedíme. Sirupy jsou koncentrované roztoky cukru s přidávkou léčivé drogy, např. s cibulí nebo diviznou. V domácnostech lze vyrobit i medicínální vína, kdy vyluhujeme drogy v kvalitním hroznovém víně, např. třezalka tečkovaná, šalvěj lékařská...

Pokud si připravujeme zásobu léčivých rostlin sušením, musíme dbát správných zásad sušení. Většinu léčivěk nesušíme na přímém slunci, ale ve stínu na vzdušném místě, na lískách se síťovinou ve slabé vrstvě. V troubě nebo na kamnech, ale pouze při nízké teplotě. Bylina si musí zachovat původní barvu, vzhled i vůni, jinak ztrácí léčivé účinky.

Sušením se hmotnost rostliny zmenšuje o 1/2 až 4/5 váhy. Usušené rostliny bychom měli skladovat maximálně dva roky, ale některé druhy jako meduňku nebo mátu nesmíme přechovávat déle než jeden rok. Pokud již máte dost černého a ovocného čaje, nabízí se zde jednoduchá pomoc, a to čaj domácí – listy maliníku, jahodníku, ostružníku (jen divoce rostoucí), popř. i listy černého rybízu smícháme dohromady. Pro ještě lepší chuť i barvu je fermentujeme – listy necháme ve stínu zvadnout, pak je v tenké vrstvě rozestřeme na kus čistého plátna, lehce nakropíme, pevně svineme a necháme 24 hodin zabalené. Plátno rozbálíme a fermentované listy usušíme, budou mít tmavou barvu a ještě příjemnější chuť.

Jak postupuje jaro, přibývá na lukách i v lesích bylinek, které by se nám mohly hodit do naší domácí přírodní lékárničky. V dubnu nastává čas pro sběr: listů brusinky, kopřivy, popence břechanovitého, květů sedmikrásy, trnky či podbělu.

Podběl lékařský (*Tussilago farfara* L.)

nebo také: lopuše, podkova, koňské kopyto, babuška, úbytík, podbílek či líčko mateří

Sotva roztaje sníh, rozsvítí se na navážkách a jiných obnažených půdách zlatožluté úbory podběle, jež patří mezi první posly jara. Také proto je to i včelařsky velmi významná rostlina, poskytuje totiž včelám první pastvu.

Podběl roste v celé Evropě, v severní Africe a v Asii. Je to velmi hojný plevel, který nalezneme zejména na hlinitých půdách, rumišťích, železničních náspech, pastvinách, v příkopech nebo lomech, obzvláště tam, kde je v půdě dostatek vápna a vlhkosti.

Patří mezi nejstarší a nejoblíbenější léčivé byliny – od nepaměti se sbírá květ i list. Už ve starověku byl podběl známým léčivým prostředkem tisíců suchý kašel, vytváří totiž na sliznici ochranný slizový povlak. Tuto vlastnost postihuje i botanické jméno podbělu (*Tussilago farfara*). *Tussis* (lat.) znamená kašel a *ago* odehnat. Druhé jméno je odvozeno od *far*, což znamená mouka a poukazuje na husté odění na rubu listů – vypadají jako pomoučené.



Podběl obsahuje sliz, hořčiny, třísloviny, flavonidy, xantofyl, silice, organické kyseliny, dále stopové prvky = draslík a zinek. Terapeutické použití drogy limituje obsah jedovatých pyrolizidinových alkaloidů – neměl by se tedy užívat ve větších dávkách a čerstvý.

Droga se používá i jako mírný močopudný a protiprůjmový prostředek, zevně se využívají jeho protizánětlivé účinky k obkladům při zánětech žil a špatně se hojících ranách. V podbělu obsažená silice působí také spazmolyticky (uvolňuje křeče) a dezinfekčně. Podběl obsahuje ve větší míře zinek, který má vliv na metabolismus inzulínu.

Jednotlivá dávka je jedna kávová lžička sušené rostliny na šálek vody na zápar. Užívá se dvakrát denně (květ) nebo třikrát denně (list). Podběl se používá také vně ve formě obkladů na podrážděnou pokožku a při vyrážkách. Na obklady připravíme odvar z listů.

Podběl můžeme použít také při přípravě, nebo spíše ozvláštňení pokrmů. Pro naši kuchyni to není typické, ale listy lze přidat do salátů nebo se dají vařit také jako zelenina. Z květů se dá připravit vinný nápoj.

Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)

nebo také: žabavka, žihavka, žihlava, prbinka

Zahradníci možná kopřivy odsuzují za to, že „okrádají půdu“ o živiny, ale jejich nenasytnost pomáhá soustředovat v rostlině bohatství minerálních látek a vitaminů, což z ní činí ideální lék na mnoho obtíží, pramenících z jejich nedostatku. Některé druhy kopřivy rozšířili v Evropě Římané, kteří je používali jako hřejivou, byť bolestivou masáž těla v chladném počasí a „šlehání kopřivami“ bylo donedávna klasickým lidovým lékem na revmatismus. Tato procedura vedla k podpoře místního prokrvení a zvýšení látkové výměny v kloubu. Pro nepříjemné pálení přetrvávající ještě dlouho po výkonu patří tato metoda již spíše minulosti. Mnoho dalších léčitelských objevů spojených s působením kopřivy zůstává však stále živých a využívaných. U nás byla kopřiva odpradávná dávána do souvislosti s tajemnými silami. Věřilo se například, že dokáže odehnat zlé duchy a čarodějnice a vůbec všechny zlé síly. Pravdou ale zůstává, že kytice čerstvých kopřiv zavěšená do místnosti odpuzuje mouchy.

Kopřivu dvoudomou, královnu příkopů, najdeme prakticky kdekoli. Je to tzv. rumištní druh, který roste zejména v blízkosti lidských obydlí, v půdě bohaté na dusík. Na mnoha místech vytváří husté, jednolité porosty. Na horách zarůstá louky v okolí chat a horských usedlostí.

Sbírá se nať z kopřivy dvoudomé. Sběrnou část tvoří mladé části rostlin, vrcholky byliny do délky asi 30 cm. Nať se sbírá ještě před kvetením v období od

dubna do září. Někdy se sbírají pouze listy. Mohou být však využity i její kořeny.

Listy kopřivy obsahují velké množství zeleného barviva – chlorofylu, který působí jako výborný desinfekční prostředek, výtažky z kopřivy dále pak vitamíny B, C, E a K, třísloviny, acetylcholin, serotonin, histamin, kyselinu křemičitou, octovou a citrónovou a z prvků hořčík, draslík, vápník, železo, sodík, chlor, mangan a síru.

Podporuje krvetvorbu a čistí krev – říká se, že kdo pije čaj z kopřivy, pije novou krev. Posiluje žaludek a břišní žlázy, pomáhá při žaludečních a střevních vředech, blahodárně ovlivňuje játra a slezinu, působí močopudně, neutralizuje kyselinu močovou, odstraňuje nervové potíže a působí proti průjmům. Navíc tiší astmatické záchvaty, používá se jako podpůrný prostředek při cukrovce a také zvyšuje tvorbu mateřského mléka. Stimuluje činnost kostní dřeně, je proto vhodná i v léčbě chudokrevnosti. Hojí rány a nežity. Známa je také jako lék proti vypadávání vlasů.

Kopřiva je rovněž přadnou rostlinou, ovšem poněkud nedobré kvality.



Trocha inspirace Kopřivy v kuchyni

Kopřivový špenát

talíř omytých rozsekaných kopřiv, 2 lžíce oleje, 2 lžíce celozrnné mouky, 1 cibule, 2 stroužky česneku, sůl, špetka muškátového oříšku, (vejce)

Na oleji zpěníme rozkrájenou cibulku s česnekem a moukou. Přidáme kopřivy, zalijeme trochou vody, ochutíme solí a muškátovým oříškem a krátce povaříme. Můžeme zahustit vajíčkem. Podáváme jako přílohu k bramborám či zápekám s těstovinami.

Ovesné placky s kopřivou

2 hrnky ovesných vloček, půl hrnku celozrnné mouky, jedna kostka droždí, 1 cibule, 4 stroužky česneku, olej, sůl, majoránka, 2 hrnky mladých lístků kopřivy

Namočené ovesné vločky smícháme s rozdrobeným droždím, nadrobno posekanou kopřivou a ostatními přísadami. Vzniklé těsto klademe lžící na plech vymazaný olejem, tvarujeme placky a v předehřáté troubě opečeme při mírné teplotě po obou stranách.

Kopřivová omeleta

2 vejce, brst kopřiv, 1 cibule, sůl, bylinný pepř, olej na smažení

Vejce rozšleháme a nalijeme na pánev na rozpálený olej, přidáme nasekané kopřivy, drobně nakrájenou

cibulku, sůl a bylinný pepř, podle libosti můžeme také posypat nastrouhaným sýrem. Smažíme na mírném ohni do zlatova.

Bramborová polévka s kopřivami

5 brambor, 2 cibule, 4 stroužky česneku, 3 hrsti kopřiv, trocha oleje, 4 lžíce celozrnné mouky, petrželka, sůl, bylinný pepř, kmín, majoránka

Očištěné brambory, cibuli a česnek drobně pokrájíme a dáme vařit do 2 l osolené vody spolu s kořením. Mezitím opražíme nasucho dorůžova mouku. Když jsou brambory téměř měkké, polévku moukou zahustíme. Povaříme a přidáme omytý a drobně nasekaný kopřivy. Necháme přejít varem a nakonec do zhoustlé polévky přidáme čerstvou petrželku. Kopřivy se dají přidat samozřejmě do kterékoli polévky a mohou také posloužit jako její základ.

Vlasová koupel z kopřiv

100 g čerstvých kopřiv, 0,75 l vody, 0,25 l octa

Kopřivy zalijeme vroucí vodou a po vychladnutí přidáme ocet. Teplým nálevem přeléváme vlasy každý večer po dobu 10 dnů. Vlasy se ozdraví a stanou se pružnějšími a lesklejšími. Můžeme použít jak čerstvé tak i sušené kopřivy.

Podle www.bylinky.kvalitne.cz, připravila Žanka

Pozvánky BIOklubu



sobota 16. dubna, 9:30
Probouzení biozahrádky

Pojďte s námi pozdravit jarní zahrádku místního biozelaře pana Dvořáka. Tentokrát to nebude nic pro koukaly, i když i ti jsou samozřejmě zváni. Především však přijďte všichni vy, co si chcete po zimě pořádně protáhnout záda a přiložit ruku k dílu. Odměnou nám bude nejen hřejivý pocit z odvedené práce, ale jistě i nějaká ta ředkev či mrkvička... no a na podzim potom dobrá úroda.

Pro cyklisty či samochodce je sraz v 9:30 u kostela sv. Filipa a Jakuba na Nových Sadech (ul. Dolní Novosadská), ostatním jede tímto směrem autobus č. 14 od Tržnice v 9:25, výstup na zastávce Nové sady, U Kostela. Určitě bude potřeba lehce pracovní oblečení, možná i rukavice, ale především dobré botky.

Komu se nelení...



úterý 10. května, od 9:00
Výprava do mléčného království

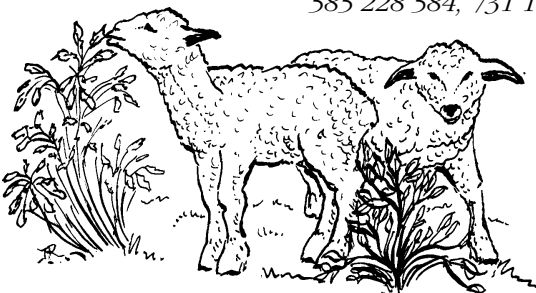
Exkurze k olomouckému výrobcí biomléka a biojogurtů – do Olmy. Prohlídka areálu a provozu, shlédnutí informačního filmu, ochutnávka nejen biovýrobků a následná diskuze o všem, co nás bude zajímat, především však o tom, jak to v tak velkém podniku s biomlékem vůbec chodí.

Na tuto exkurzi je potřeba se nahlásit předem, počet návštěvníků je omezen! Vstup je zdarma.

Odjezd od hlavního vlakového nádraží autobusem číslo 15 v 8:29, výstup na zastávce Lipenská.

*Více info a přihlášky k oběma akcím: Žanka,
zaneta.brozova@hnutiduha.cz,*

585 228 584, 731 171 893.



Olomoucký

zpravodaj

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.

Hnutí DUHA Olomouc
na EKOJARMARKU 2005

1.května na Horním náměstí

- ekoporadna na ulici
- prodej biopečiva
- prodej výrobků Fair Trade
- prodej benefičních předmětů (lněné tašky a sáčky, hrníčky, trička) a knih
- stánek hlubinné ekologie (rozpravy, knihy, hudba)
- časopis Sedmá generace

www.olomoucko.cz/slunakov

Zlatobýl

- **výkup bylin od sběračů a pěstitelů**
- **poradenství**

www.zlatobyl.cz

Radek Kuchejda

tel.: 777 059 540



výkup bylin
www.zlatobyl.cz

Pastva ovcí v chráněných územích

Ihned přijmeme zodpovědné **spolupracovníky** na pastevní farmu v CHKO Litovelské Pomoraví (celoročně) a CHKO Beskydy (květen – září).

Pastva a obstarání ovcí a koz, zajištění chodu farmy.

- bezplatné ubytování
- možnost slušného výdělku

Dále hledáme **dobrovolníky** na práci na farmě v Litovli. Nejlépe víkendové brigády i pro větší skupiny - pomoc s údržbou areálu, dojení koz a ovcí, krmení mláďat atd.

Proplácíme cestovné, možnost i jiné odměny (vejce, mléko...). Přespání na postelích ve vlastních spacácích. Jen po domluvě!

Kontakt: Václav Dostál
608 123 352

