



# Olomoucký zpravodaj

duben  
2006

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



**Hnutí DUHA**  
místní skupina Olomouc

## Chcete si připravit tinkturu z Echinacey?

*Nemusíte se bát, že doma vyrobená tinktura bude mít menší účinek než koupená, právě naopak! Byliny sbírané s láskou a tinktura vyráběná doma jsou nabitý energií vašich rukou.*

### **Třapatka nachová, rudbeckie (Echinacea purpurea)**

Echinaceu si můžeme vypěstovat na vlastní zahrádce, běžně se dají koupit její semena. Na jaře je vysejeme nejdříve do skleníku nebo na okno do truhlíku a po vyklíčení přepikujeme. Na zahrádku už pak vysadíme životaschopné rostlinky. Bylinka nám ale v tomto případě vykvete až další rok, a tak je nejlepší odrýpnout si kousek této trvalky od někoho, kdo už má statný trs. Nasadit ji můžeme na podzim (tak, aby stihla zakořenit a zatahnout se) a na jaře.

Účinky: výrazně zlepšuje imunitu, působí jako antibiotikum nejen proti bakteriím, tlumí vnímání bolesti a při zevní aplikaci účinně hojí rány, působí proti všem lymfatickým potížím.



Nejúčinnější je kořen sbíraný na podzim, méně květ a nejméně list.

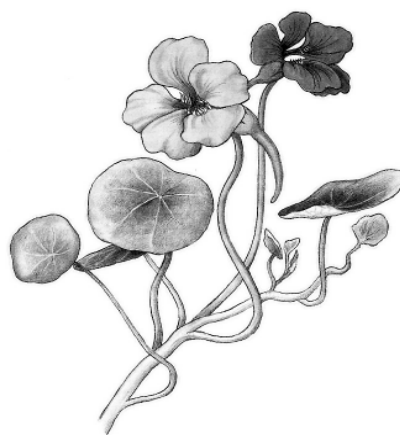
### **Tinktura (líhový výtažek)**

100 g kořenů nebo 113 g květů nebo 125 g listů natrháme nebo nakrájíme na menší kousky a přelijeme 500 ml (400 g) čistého lihu o koncentraci 60 – 65 % (můžeme použít i domácí pálenku). Vše luhujeme ve sklenici na okně a alespoň 1x denně protřepeme po 7 dní, 8. den necháme ustát a přecedíme.

Užívání: při prevenci se užívá dlouhodobě 1x denně, ráno na lačno 1 čajová lžička (č. l.); při větším ohrožení ráno i večer; pokud onemocníme, pak 1 č. l. každé 3 hod (v těžších případech každé 2 hod) první 3 dny, další 3 dny 4x denně 1 č. l. a poté až do úplného uzdravení 3x denně 1 č. l. Tinktura je lépe - naředit vodou a vypít, protože tak silný alkohol může u citlivějších jedinců popálit sliznici v krku.

### **Lichořeřišnice větší (Tropaeolum majus)**

Podobný účinek jako Echinacea



má na imunitní systém lichořeřišnice větší, kterou můžeme na jaře vysévat rovnou na zahrádku (je jednoletá). Hlavní účinek má na pohlavní orgány a vylučovací soustavu. Její nať se sbírá po celou dobu vegetace, jí se za syrova (chuť řechy), používá se do salátů (jako léčivo 50 – 60 g salátu). Můžeme si z ní také vyrobit tinkturu, která ale není příliš chutná.

*Pavla Šíroková*

*Použitá literatura, obrázky:  
J. Janča, J. A. Zentrich: Herbář  
léčivých rostlin 1,3,4.*

### **Jarní inspirace**

V jarní očistě těla od škodlivin nám pomohou běžně dostupné byliny, jako je kopřiva dvoudomá a česnek medvědí, a také hodně tekutin, zeleniny, ovoce a co nejméně živočišných výrobků. Z kopřivy si uvaříme čaj (luhujeme 10 min). Medvědí česnek můžeme nakrájet a posypat si s ním chleba, přidat do vaječiny nebo si udělat pomazánku, která je ale nejlepší čerstvá.

### **Jarní salát**

Nahrubo nakrájíme medvědí česnek, nejmenno nakrájíme řebříček obecný, kopřivu dvoudomou, trochu pampeliškových listů (salát je po nich nahořklý) a přidáme jogurt či kysanou smetanu (jsou mnohem zdravější než pomazánkové máslo, které ale používáme raději na zahuštění, pokud si pomazánku chceme vzít někde s sebou). -PŠ-

Ve dnech 7.–10. března 2006 se v prostorách brněnského výstaviště uskutečnil již 25. ročník největšího mezinárodního potravinářského veletrhu Salima. Hned první den veletrhu se uskutečnila tradiční soutěž „Zlatá Salima“ a letos poprvé se na výstavě představil také projekt Trendy 2006, který se týkal potravin a nápojů zaměřených na zdravý životní styl.

Prestižní ocenění „Zlatá Salima“ získalo 15 z 80 přihlášených exponátů. Mezi nimi si své místo v kategorii „Racionální výživa, speciální potravina“ vybojoval i *Zeleninový bujón Würzl – Bio* od německého výrobce Primavita (vystavovatel Country Life, s.r.o., Beroun).

Ocenění Trendy 2006, které se udělovalo celkem v šesti kategoriích si odneslo 21 výrobků, mezi nimiž bylo 7 biopotravin:

- Ovocné, zeleninové a směsné šťávy *Bio-Soubor* a *Biotta Breuss Bio* od švýcarské firmy Biotta.

- *Biolinie rýžové chlebičky s mléčnou čokoládou* od české firmy RACIO s.r.o.
- *Bio ovocná šťáva jablko-mango Voelkel*, kterou vyrábí německá firma Voelkel
- Bujón Würzl – Bio
- *Směs na biochléb*, kterou vyrábí Jizerské pekárny s.r.o.
- *Bandánové mléko PROVAMEL Bio*, jehož výrobcem je belgická společnost Alpro

Určitě je velkým úspěchem, že třetinu oceněných produktů v projektu Trendy 2006 tvořily právě biopotraviny. Možná, že se tak začíná známce BIO blýskat na lepší časy a že se tímto zase o něco víc dostane do povědomí lidí. I přesto však ve srovnání s jedním z největších agropotravinářských veletrhů, berlínským Grüne Woche, byly na Salimě biopotraviny ve stáncích firem spíše jen výjimkou.

Smutný je také fakt, že mezi všemi oceněnými bioprodukty byly pouhé dva českého původu. Ředitel

společnosti Country Life Otakar Jiránek sice uvedl: „Máme na 1800 položek bioproduktů, necelou polovinu z nich z domácích surovin,“ na Salimě však mezi exponáty vystavovanými právě společností Country Life byly z tuzemska jen těstoviny či obilné kaše.

Celkový úspěch, který zaznamenal projekt Trendy 2006, však dokazuje, že neustále roste orientace spotřebitelů na zdravější životní styl a s tím jde ruku v ruce i růst poptávky po biopotravinách.

Barbora Číhalová

### Ochutnávka biovín

PRO-BIO svaz ekologických zemědělců zve všechny příznivce vína na Mezinárodní spotřebitelskou ochutnávku biovín, která se uskuteční 29. dubna v Pavlově u Mikulova.

Akce začne v 11 hodin ve vinařském domě Zatloukal a její součástí bude nejen ochutnávka biovín, ale také prodej a prezentace dalších biopotravin.

### Představujeme

## Nejoblíbenější český biovýrobek

V rámci ukončení mezinárodního veletrhu zdravé výživy, ekologie a zdravého životního stylu Biostyl 2006 proběhlo 19. března na pražském výstavišti v Holešovicích slavnostní vyhlášení soutěže „Nejoblíbenější český biovýrobek“. Nominováno bylo celkem 15 biopotravin, které již v předchozích letech získaly ocenění v odborné soutěži „Biopotravina roku“. Rozhodování o výsledku bylo tentokrát pouze a jen v rukou spotřebitelů, kteří mohli pro své oblíbené biopotraviny hlasovat od února 2006 prostřednictvím anketních lístků nebo internetu.

Ocenění „Nejoblíbenější český biovýrobek 2006“ získalo *biohovězí* firmy Biopark z Velkého Šenova. Na druhé místo se zařadily *výrobky Dora z kozího biomléka* rodinné farmy Pavla a Jitky Dobrovolných z Ratibořic a třetí místo obsadil *biouherák* z farmy Sasov u Jihlavy Josefa Sklenáře. Vítězný výrobek získal možnost nést označení „Nejoblíbenější český

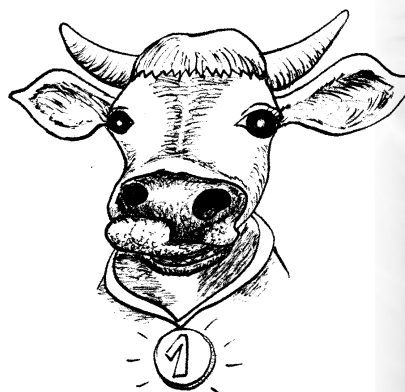
biovýrobek 2006“. Všichni tři ocenění mají možnost bezplatné prezentace firmy na dalším ročníku veletrhu Biostyl 2007. „Přáli bychom si, aby se názory spotřebitelů k tematice biopotravin ozývaly mnohem častěji, soutěž je platformou, jak jejich názory prezentovat,“ řekla k prvnímu ročníku soutěže Jana Průšová z PRO-BIO ligy.

- **Biohovězí** si momentálně můžete koupit v Delvitě na ulici 8. května v Olomouci, v Hypernově v centru Olympia nebo v Tesco v Prostějově. Seznam dalších prodejen po celé ČR, registrovaných dodavatelů, informace o chovu býků a mnoho dalších zajímavostí naleznete na adrese [www.biohovezi.cz](http://www.biohovezi.cz), kterou provozuje společnost Biopark.
- **Výrobky z kozího mléka Dora** se příležitostně objevují v olomouckých prodejnách zdravé výživy. Dobrovolní vyrábějí z kozího biomléka celou škálu

produktů od sýrů po sladké dezerty - [www.kozimleko.cz](http://www.kozimleko.cz).

- **Biouherák** je plísňový trvanlivý salám ze směsi hovězího a vepřového masa, koření, jedlé plísně a specialitou je použití mořské soli namísto dusitanu sodného, který se jinde v Evropě kvůli zajištění trvanlivosti přidává i do bio masných výrobků. V Olomouci ho můžete koupit ve zdravé výživě na ulici Karoliny Světlé. Více o farmě Sasov se dovíte na [www.biofarma.cz](http://www.biofarma.cz).

Barbora Číhalová



Všude kolem nás jsou miliony neviditelných mikroorganismů, které ve styku s potravinami mění jejich vzhled, vůni, barvu, tvar a v neposlední řadě také chuť a nutriční hodnoty. Některé z nich mohou navíc vytvářet jedy, které mohou být pro člověka velmi nebezpečné. Existují však také „přátelské“ mikroorganismy, např. bakterie používané při konzervaci fermentací.

Konzervování potravin není žádnou novinkou, již v minulosti lidé potraviny vařili, pasterizovali, sterilizovali, chladili, mrazili nebo sušili, aby tak zabránili množení kvasinek, plísní nebo bakterií, které mají kazivost potravin na starosti. Jako první konzervační činidlo se používala pravděpodobně sůl.

Konzervanty sice tvoří necelé jedno procento z celkového množství používaných přídavných látek, ale v posledních letech, kdy se více spoléháme na předpřipravená hotová jídla a polotovary, se používají stále častěji. Od potravin se navíc očekává, že budou dostupné po celý rok a budou mít co nejdelší dobu trvanlivosti. Až na některé výjimky tedy nespočívá nebezpečí ani tak v samotných konzervantech, ale spíše v tom, do jakých potravin se přidávají. Pestrá strava s dostatkem čerstvých potravin podle aktuálního ročního období nám tedy zaručí nejen přísun všech důležitých živin, ale zároveň nám nezatíží organismus konzervačními látkami.

Jako konzervant se nejčastěji používá kyselina sorbová a její soli sorbany (E 200 - E 203), kyselina benzoová a benzoany (E 210 - E 213), paraboly (E 214 - E 219), siřičitany (E 220 - E 228), dusitany a dusičnany (E 249 - E 252). V zákoně jsou definovány konzervanty jako látky, které prodlužují udržitelnost potravin a chrání je proti zkažení způsobené činností mikroorganismů.

Ze všech konzervačních látek, které se v České republice používají, uvedu pouze některé, se kterými se často setkáváme nebo jsou něčím obzvláště zajímavé. Už jednoduchý symbol Vám napoví, o jakou se jedná látku.

**L ...** látky kontroverzní, které jsou podezřelé z nežádoucích účinků na lidské zdraví

**Λ ...** látky, které mohou hrát roli při dětské hyperaktivitě

**A ...** alergen a látky vyvolávající astmatické stavy a různé nežádoucí reakce u citlivých jedinců

### E 200, kyselina sorbová, A

Je nejpoužívanější konzervační činidlo. Přirozeně se vyskytuje v mnoha rostlinách, ale vyrábí se synteticky. Zabraňuje růstu plísní, kvasinek i některých bakterií v čerstvých sýrech, šťávách, marmeládách a džemech, vínu a sušeném ovoci (např. švestkách). Najdeme ji také v nápojích, kečupech, majonézách, pečivu a cukrovinkách, margarínu, sýrech a jiných mléčných výrobcích, masných výrobcích, v salátových zálivkách a nakládané zelenině. Nesmí se používat v salátech, protože by mohla maskovat přítomnost mikroorganismů způsobujících otravy z jídla. Kyselina sorbová je špatně rozpustná ve vodě, proto se často místo ní používají její soli, sorbany (E 201 až E 203). Považuje se za nejméně škodlivou potravinářskou konzervační látku a používá se stejně jako její soli i v kosmetických a farmaceutických výrobcích.

### E 202, sorban draselný (sorbát draselný), A

Zpomaluje růst plísní a najdeme ho např. v nealkoholických nápojích, sirupech, pečivu, majonézách, ovocných náplních, sýrech, margarínech a víně.

### E 210, kyselina benzoová, A, Λ

Je jedna z nejstarších a nejpoužívanějších chemických konzervačních látek používaných jak v kosmetickém a farmaceutickém, tak potravinářském průmyslu. V přírodě je se svými solemi (benzoany) velmi rozšířená. Najdeme ji např. ve švestkách, hřebíčku, skořici, brusinkách, anýzu, čaji a sýrech. V potravinářství se používá syntetická. Působí proti kvasinkám i bakteriím (proti plísním). U citlivých jedinců může mít nežádoucí účinky

– chronická kopřivka (vyvolání či zhoršování), astma (vyvolání astmatického záchvatu nebo alergické projevy u astmatiků).

### E 211, benzoan sodný (benzoát sodný), A, Λ

Jeden z nejpoužívanějších konzervantů. Dává se mu často přednost před kyselinou benzoovou, protože je daleko lépe rozpustný ve vodě. Je aktivní v kyselém prostředí, proto se používá v kyselých potravinách. Najdeme ho v nealkoholických nápojích (Mirinda Pomeranč, LIFT a ochucená minerálka Tanja), hořčici (Malva), omáčkách, kečupech, zálivkách atd.

### E 220, oxid siřičitý, A

Jeden z nejstarších konzervantů, který působí proti bakteriím, kvasinkám a plísním a je rovněž antioxidantem a bělící látkou (zabraňuje hnědnutí potravin). Přidává se k jahodám, malinám a jinému ovoci, používanému na výrobu marmelád. Jeho vodným roztokem se sterilizují výrobní zařízení a při výrobě vína se přidává do vinné šťávy, aby zabránil růstu nežádoucích plísní, bakterií a kvasinek. Najdeme ho také v nealkoholických ovocných nápojích, sušeném ovoci, zavařeninách, džusech, víně, octu atd. Může způsobovat alergické reakce u astmatiků. U citlivých osob vyvolává bolesti hlavy, nevolnost a průjem. Ničí vitamín B1. V roce 1998 zjistila ČZPI prodej siřených meruněk z Turecka s nadlimitním množstvím tohoto konzervantu.

### E 249, dusitan draselný, L, A

Používá se při výrobě uzených masných výrobků. Usnadňuje uzení, napomáhá vytvoření jednotné barvy a charakteristické uzené potraviny, zlepšuje chuť, zabraňuje růstu bakterií, vzniku jedovatých toxinů a oxidaci přítomných tuků. Je s ním spojována řada nežádoucích účinků, od bolesti hlavy až po karcinogenitu.

*Zpracováno dle knihy Dr. Terezy Vrbové – Víte, co jíte? (k zakoupení i půjčení v Ekoporadně Hnutí DUHA Olomouc)*

Magdalena Pazderová

Tentokrát přinášíme ukázky ze zajímavé kuchařky Pohled do hrnce uprchlíka. Připravilo ji Centrum pro otázky migrace v ČR a recepty v ní pocházejí od žen z českých uprchlických táborů. Většinou jde o jednoduchá jídla přizpůsobená podmínkám v táboře. Doporučujeme opatřit si základní suroviny (rýži, fazole, mouku, cukr, vločky, mléko) v kvalitě BIO, ostatní suroviny pak dle možností místní (med, vejce, ořechy). Kuchařka je psaná dvojjazyčně (česko-anglicky), vydalo ji nakladatelství GplusG a můžete si ji objednat za 59 Kč na adrese [www.gplusg.cz](http://www.gplusg.cz).

### Plov (Arménie, pro větší společnost)

*1 kg rýže, 2 kostky másla, 7 vajec, rozinky, sušené ovoce (švestky, meruňky), popř. šafrán*

Rýži uvaříme v dobře osolené vodě a poté ji lze polít sirupem. Sušené ovoce podusíme na másle. Vejce rozmícháme v hrnku, nalijeme na pánev s rozpáleným tukem a když jsou skoro usmažena, roztrháme je na kousky. Do velké mísy dáme vrstvu rýže, pak vrstvu podušeného ovoce s rozinkami, vrstvu vajec a tak stále dokola. Nakonec vše polijeme zbytkem rozpuštěného másla. Pro toto jídlo je typický kontrast slané a sladké chuti. V Arménii a Gruzii nesmí plov chybět na žádném stole u příležitosti Velikonoc, Vánoc a Nového roku.

### Fazolový salát (Ázerbajdžán)

*1/2 kg bílých fazolí, 1 hrnek nasekaných vlašských ořechů, 1 stroužek česneku, 2 lžičky majonézy (může-me použít BIO nebo sójovou), 1 stroužek česneku, sůl*

Fazole uvaříme doměkka a rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou na kaši. Přidáme utřený česnek, majonézu, ořechy a podle chuti osolíme. Necháme v chladu odležet. V Ázerbajdžánu používají tento „salát“ jako pomazánku na pečivo nebo přílohu k masu.

### Medový dort (Arménie)

*těsto: 5 vajec, 3 lžičky medu, 1 hrnek cukru, 4 hrnky hladké mouky, 100 g másla, 1 lžička jedlé sody; krém: 200 g másla, 1 sladké kondenzované mléko, vanilkový cukr (v biokvalitě vyrábí Sluneční brána Čejkovice, složení: třtinový cukr, mleté vanilkové lusky a přírodní vanilkové bio aroma, cena je však vysoká - 60 Kč za 50 g)*

Těsto vypracujeme v páře. V hrnci, který je pod parou, rozpustíme máslo, med a sodu, až vznikne bílá pěna. V jiné nádobě utřeme vejce s cukrem a přidáme je také do hrnce. Nakonec přisypeme mouku a vše dobře rozmícháme. Vzniklou směs „vaříme“ v páře asi 15 minut, až se vytvoří husté, tuhé těsto, které rozdělíme na čtyři stejné a jeden menší bochánek. Rozválíme je na placky (pozor, těsto se chvíli vzpírá), které pečeme na

vysypaném plechu dozlatova (asi 5 minut). Krém získáme smícháním uvedených přísad. Jakmile placky vychladnou, čtyři velké pomazeme krémem, poskládáme na sebe a navrch rozdrobíme pátou placku. Arménky krájí dort tak, že nejprve vykrojí uprostřed kruh (asi 1/4 plochy dortu) a kolem něho krájí dílky jako my.

### Vareniky (Ukrajina, pro 4 osoby)

*těsto: 1 kg mouky, 1 vejce, 1 hrnek teplého mléka, sůl; náplň: 2 kg brambor, 2 krabičky tvarohu, sůl; 3 cibule, olej, zakysaná smetana*

Do mísy nasypeme mouku se solí, rozklepneme do ní vejce a pomalu lijeme mléko, zatímco vypracováváme měkké těsto. Brambory uvaříme, rozštouháme a smícháme s tvarohem a trochou soli. Pak rozválíme kousky těsta na tenké plátky a vykrajujeme z nich kolečka. Na kolečka klademe vychladlou náplň a slepujeme rohy tak, že vznikají půlkruhy. Ty vkládáme do osolené vařící vody, pomalu mícháme, a když vyplavou, necháme ještě 2 minuty vařit. Ochutíme zakysanou smetanou a osmaženou cibulkou.

### Biozelenina v Olomouci v dubnu

Kde a jakou aktuálně nakoupíte v Olomouci zeleninu v kvalitě bio?

**Pí-centrum, ul. Mlýnská:** mrkev, pórek, cibule a lahůdková cibulka od biozelenináře pana Dvořáka z Olomouce

**Zdravá výživa Bio-farm, Karolíny Světlé 5:** brambory, mrkev a brokolice od ekozemědělců Ludíkových z Olomouce

### Zdravá výživa Studánka, ul. 8.

**května 15:** široký sortiment biozeleniny dovezené z Rakouska (zelí, mrkev, cibule, brokolice, květák, jablka...)

**Bioklub:** společné objednávání biozeleniny, mléčných biovýrobků. Objednané zboží si členové Bioklubu vyzvedávají každý týden. Přijďte si pro bližší informace do ekoporadny Hnutí DUHA Olomouc.



**Olomoucký  
BIO zpravodaj**

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](mailto: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.

Pokud chcete finančně podpořit práci Hnutí DUHA Olomouc nebo se na ní aktivně podílet, navštivte nás v kanceláři (vchod 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.**

