



Olomoucký zpravodaj

květen
2004

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Úvod

Je jaro

Začalo to nenápadně. Země obměkčila své srdce a chladivý sníh pustila k vodě. Namísto něj si do uší dala cinkrdlátko sněženek a bledulí, později, když jí Slunce začalo projevovat větší a větší náklonnost, rozhýřila se dalšími barvami plicníků, jaterníků a devětsilů. Náklonnost svého zlatého druhu zpodobnila v žlutých kvítcích podbělu. Velikou slávu zchystaly i třešně, které jako nevěsty v bílých závojích tančily kolem cest v rozvoněném větru. Radostí se i ostatní stromy a tráva světlounce živě zazelenaly. Nelenila ani zrnka na poli a i přes pár chladnějších dnů v době, kdy kvetly trnky, vyklíčila. Králíci březňáčci se nám už naučili žrát mlč a seno, kachny zasedly na hnízdech a líné mouchy domácí si protahují své ztuhlé chytinové schránky. Všechno se začíná hemžit, tetelit, bzučet, vrčēt, ňafat, brečet a cvrlikat, tukat a tepat. Jaro. Největší oslava staronového života. Každý rok se opakuje. Nikdy to však není repríza. Každý rok je jiný. Někdy váhavý a pozvolný, někdy chvatný a hekticky skočí rychle a prudce do léta. Jako každý rok se otvírají okénka se zmrzlinou, mikiny a svetry nahradí krátký rukáv. Jaro. Z největších oslav života. Pokaždé jedinečné

a své, jiné a měnící se každým dnem. Stále více ale odstavujeme přirozené a základní věci do kouta. Přece tam počkají, jako lyže, jako kolo, jako rozečtená kniha, na to, až budeme mít čas. Odcizení podstatě, na které jsme životně závislí. Systém vymožeností, který byl původně vyvinut aby nám pomohl přežít, nás lapil. Trávíme stále více času jeho zabezpečováním a vyžaduje stále více péče. Námi samotnými vytvořené složité systémy, lidské výtvoř, nás zároveň odizolovaly od přírody, na které jsme existenčně závislí. Ovlivnění a zpracování denní rutinou žijící povětšinou ve městech zapomínáme na náš původ, na to, odkud vzešly potraviny, kterými se sytíme, kde pramení voda, kterou pijeme. A tak si snadno řezeme pod sebou větve. Ta velká slavnost nového života ještě neskončila. Je na svém vrcholu. Přidejte se k této oslavě. Nemusíte vstupovat, již dávno pradávno jste přímo uprostřed děje. Stačí jen málo: dovolit sami sobě vnímat. Cítit vůně, pozorovat rozkvétající strom, rostoucí zahrádku, vnímat život. Nejen tu část, za kterou se tak koptíme, lopotíme. Každý okamžik je jedinečný, Země je jedinečná. A tak se k Zemi i k sobě samým chovejme, jako k velkému daru a mystériu života.

Krásné Jaro přeje Redakce

Trocha inspirace Náš přítel jogurt



Bylo nebylo, ruský vědec Ilja Mečnikov, který pracoval v Pasteurově ústavu v Paříži, začal zkoumat, proč se horší pastevci na Kavkaze a na Balkáně dožívají tak vysokého věku. Zjistil, že živé bakterie v jogurtu jsou schopny bojovat proti choroboplodným zárodkům, jenž vznikají zkvašením zbytků potravy ve střevech. Za svůj objev získal v roce 1908 Nobelovu cenu. Cesta průmyslové výroby jogurtů tak byla otevřena. V anketě francouzského listu Le Parisien se jogurt ocitl mezi deseti nevýznamnějšími výrobky minulého století, ve společnosti plenek na jedno použití, cocacoly, papírových kapesníků, hamburgeru nebo živýkačky.

Jogurt je kysaný mléčný výrobek získaný kysáním mléka, smetany,

podmáslí nebo jejich směsi pomocí ušlechtilých bakterií mléčného kysání, tepelně neošetřený po kysacím procesu (pozor na „jogurtové“ dezerty, krémy, pěny atd. - výrobci rádi slovíčkaří).

Kysané tajemství

Jogurt se skládá a vždycky skládal ze dvou základních složek: mléka a jogurtové kultury. Ušlechtilé bakteriální kultury (*Streptococcus*, *Lactobacillus* či *Bifidobacterium*) se vpraví do mléka, zde se živí mléčným cukrem a přemění ho na kyselinu mléčnou. Mléko se srazí, zhoustne, pH klesne. Živé bakterie v něm ovšem stále jsou, po pozření jogurtu se dostanou do lidského trávicího ústrojí a doputují až do tlustého střeva, kde příznivě působí na střevní mikrofloru... ale to už nejspíš znáte z reklam. To, co se v nich nedozvíte, je ovšem mnohem důležitější než slogany typu „lahodný, jemný, hustý a krémový, s extra velkými kousky ovoce a neuvěřitelnými 0,1 % tuku...“

Pokračování na následující straně.

Průzkum obsahu kelímku

Na začátku jogurt skutečně obsahoval pouze ony dvě základní složky. Uzář naplněný už přímo ve sklenicích a stejně jako pečivo se dovážel do obchodů každý ráno čerstvý, protože vydržel pouze několik dnů. Později se začalo přidávat sušené mléko či sušená syrovátka, které zvýšily obsah sušiny (=to, co z výrobku zbyde po odpaření vody), aby byl jogurt hustší. Spotřebitelé ovšem volali po delší době trvanlivosti a tento trend pokračuje dosud - proto přišly na řadu stabilizátory. Patří mezi aditiva (tzv. éčka), jsou sice upravené chemicky, ale nejsou lidskému zdraví škodlivé, protože bílý jogurt patří mezi tzv. základní potraviny (chléb, mouka, mléko...), do kterých se smí přidávat pouze aditiva přísně schválená. Jako stabilizátory se používají škroby (bramborový, obilný, kukuřičný), pektiny, želatina a různé směsi těchto látek, které jogurtovou sraženinu ještě více zhušťují. Ze stabilizovaného jogurtu se neuvolňuje syrovátka, ovocné složky se neusazují a výrobek vydrží maximálně 33 dní. Pokud je doba trvanlivosti na kelímku delší, byl jogurt po zakysání tepelně upraven a živou jogurtovou kulturu NEOBSAHUJE - byla zahřátím zlikvidována. Podle české vyhlášky to už vlastně jogurt ani není. Přesto se tyto „jogurty“ u nás objevují - je to dáno růzností vyhlášek v jednotlivých zemích, např. v Německu a Velké Británii jsou tepelně upravené jogurty přípustné a dováží se i k nám. Naopak ve Francii či Belgii se do jogurtů nesmí přidávat ani stabilizátory. Jisté je, že tepelně upravené jogurty ztrácejí mnoho ze svých výživových hodnot; nemusí se ani skladovat v lednici (podobně jako trvanlivé mléko). Pozor tedy na dobu trvanlivosti, stojí za to se podívat německým „jogurtům“ na kobytku.

V mlékárně

Trvanlivost jogurtu ovšem dnes také prodlužuje balení do plastových kelímků, přísné hygienické podmínky při výrobě a mnohem vyšší kvalita mléka než dříve. Mléko se pasteuruje (zahřeje na teplotu nejméně 71,7°C po nejméně 15 sekund) a pak rychle ochladí na zrací teplotu (40°C). Naočkováno jogurtovou kulturou zraje několik hodin ve velkých tancích, po dostatečném prokysání se zchladí na skladovací teplotu (4°C) a dává se do kelímků případně spolu s ovocnou složkou. Tradiční způsob zrání přímo v obalových nádobách (vhodnější jsou skleněné lahve) u nás už téměř vymizel. Ovocné složky si mlékárny kupují hotové od specializovaných firem (ATYS Bohemia). Je to směs oslazeného, tepelně upraveného ovoce (90°C) vylepšeného barvivy a aromaty čili průmyslově vyrobenými aditivy; nedejte se zmást, přírodní aroma neznamena skutečnou vůni ovoce nachytanou do kelímku, nýbrž chemicky upravenou látku získanou z přírodní suroviny.

Strašák tuk

Jogurty se dělí na tři kategorie: smetanové, obsahující kolem 10 % tuku, středně tučné s tukem kolem 3 % a odtučněné (z odstředěného mléka) s méně než 0,5 % tuku. Žádný jogurt ale nemůže být

úplně bez tuku, ačkoliv se nám to snaží výrobci různými chytáky vsugerovat. Boj o spotřebitelovu štíhlou linii se vede v reklamách poměrně urputně - není ale vůbec třeba to takto dramatizovat a polykat jogurty, které nám ani příliš nechutnají, hlavně že nesou nálepku tuk: 0,1 %. Průměrný jedinec by měl pro udržení váhy zkonsumovat 60 – 80 gramů tuku za den. Spočítejme si to: jeden středně tučný 125 gramový jogurt denně nám dodá 3,75 g tuku, což tvoří z denní dávky velice malé množství, takže i rozdíl mezi 125g odtučněným jogurtem (0,125 g tuku) se pohybuje v zanedbatelných jednotkách. Nadto odtučněné jogurty obsahují místo nežádoucího cukru náhradní sladidla - umělá aditiva simulující sladkou chuť (aspartam, acesulfan-K).

Kupujme lokální výrobky

OLMA a. s. Olomouc je ryze českou společností se sídlem v Olomouci. Zpracovává syrové kravské mléko a mimo jiné vyrábí i 7 druhů jogurtů: smetanové Florian, Stracciatella a Pierot, středně tučné Revital, BIO Via Natur a Klasik (čistý bílý) a odtučněnou Silouetu. Revital obsahuje kromě běžné jogurtové kultury ještě probiotickou kulturu, jakousi „lepší verzi“ bakterií mléčného kvašení s blahodárnějšími účinky na trávicí trakt, a rozpustnou vlákninu vyrobenou z čekanky, podporující činnost mléčných bakterií. Navíc Revital jako jediný jogurt v ČR (kromě BIO jogurtu) využívá ovocnou složku bez barviv a aromat. Unikátním výrobkem Olmy je už známý BIOjogurt Via Natur, jediný jogurt na našem trhu pocházející z certifikovaného ekologického zemědělství. Mléko pochází z ekofaremu v oblasti Kralického Sněžníku, kde je skot chován v souladu s etickými zásadami a jeho přirozenými potřebami, mj. mu nesmí být podávána antibiotika, hormony, stimulatory růstu ani potrava obsahující umělá hnojiva či pesticidy. BIOjogurt tak nese záruku nejvyšší kvality a opravdové důvěryhodnosti (Víte, co jíte.)

Olma vyrábí vlastní sušené mléko, ovocné složky nakupuje od výrobců tuzemských, slovenských a rakouských (BIO složky). Cukr, který se přidává pouze do Florianu, pochází z českých cukrovarů (Opava). Informace poskytl pan Jiří Berger z oddělení jogurtů.

Tipy a rady

- Čtete složení výrobku, prozradí vám zajímavé věci.
- Není problém vyvarovat se umělých barviv a aromat v jogurtech - kupte si pouze bílý jogurt a zamíchejte si do něj vlastní ovoce nebo cokoli podle svého přání. Bílé jogurty se vyplatí i finančně.
- Úplně nejlepší je vyrobit si domácí jogurt, nad jehož složením budete mít kontrolu jen vy sami. Recept je docela jednoduchý: Ohřejte litr mléka na 40 stupňů, přidejte do něj lžičku kvalitního a co nejčerstvějšího bílého jogurtu, promíchejte, nalijte do skleniček (dospod můžete předem dát ovoce či marmeládu) a pečlivě uzavřete. Postavte sklenice na teplé místo a za pár hodin (3-5) je jogurt hotový.

Dobrou chuť přeje Veronika Fišerová

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 zálivkami.

Červená řepa (*Beta vulgaris* var. *Conditiva* f. *rubra*)

Je nenáročnou a plodnou dvouletou zeleninou. Nesnáší přímé hnojení čerstvým hnojem a je citlivá na chlad, při kterém vybíhá do květu, proto ji vyséváme od dubna do června na vzdálenost 25-30 x 10-15 cm. Je bohatá na minerály, zejména na jód, má zásadotvorné účinky. Jako lék je uznávána už od starověku. Chrání játra, posiluje vylučovací schopnost ledvin, peristaltiku střev, upravuje funkci nadledvinek, pomáhá při chorobách cévního systému, dně, revmatizmu, neurózách, chudokrevnosti a řadě dalších chorob. Při domácím pěstování se nemusíme obávat zemitě páchnoucí příchuti, způsobované

přehnojením a špatným skladováním. Řepu sice můžeme vařit, péct i sterilovat, ale nejlepší je za syrova.

Tuřín (*Brassica napus* var. *Napobrassica*)

Je také dvouletka. Je z rodiny jedlých řep, sloužících v našich zemích jako potrava odedávna. Semena vyséváme koncem dubna až začátkem května na vzdálenost 40-50 cm x 40-50 cm. Je nenáročný na půdu a teplo, ale potřebuje vlhčí půdy. Vegetační doba trvá 18-20 týdnů, sklízíme pozdě na podzim. Má vysoký obsah minerálů, zejména vápníku, je zásadotvorný. Pomáhá při chorobách žlučníku, zažívacího ústrojí a cévní soustavy, dokonce i při rakovině. Je to stará plodina adaptovaná na naše podmínky a poskytuje dobrou úrodu. Syrový ho můžeme použít jako přísadu do salátů a pomazánek, vařený se hodí do polévek. Můžeme ho nechat vykvasit jako zelí. Je dobrý i opékaný, zapečený nebo dušený.

Z knihy Přírodní zabrada, redakčně upraveno.

Trocha inspirace Recepty ze zahrady

Červená řepa a tuřín jsou velmi dobře uskladnitelné a vydrží ve sklepě dlouho. Jsou k mání i v jarních měsících, kdy jiná zelenina už dávno není k dispozici.

Saláty z červené řepy za syrova

- nastrohaná s ředkvičkami
- nastrohaná s křenem
- jemně nastrohaná (s mrkví, kokosem, lískovými oříšky, medem a citrónovou šťávou)
- jako přírůbek do všech zeleninových salátů
- do salátů luštěninových, těstovinových, s různými zálivkami

Zeleninový boršč - 1 větší cibuli zpěníme na oleji, postupně přidáváme mrkev, nakrájenou na větší kousky, červenou řepu na menší kousky a syrové bílé zelí, nakrájené na nudličky. Osolíme, orestujeme a zalijeme vodou. Měkkou zeleninu nahrubo rozmixujeme, mírně okyselíme a na talíři přidáme lžici kysané smetany a trochu zelené petrželky.

Pomazánka - Červenou řepu upečenou na plechu v troubě oloupeme a najemno nastroháme, smícháme s křenem, případně s kyselou smetanou.

Řepná kaše - Pečenou nebo vařenou řepu rozmixujeme na kaši a podáváme jako samostatný pokrm.

Tuřínový salát - Tuřín oloupeme, nahrubo nastroháme a zalijeme zálivkou z citrónové šťávy, soli a vody. Přisladíme lžičkou medu. Přidáváme do ostatních salátů a pokrmů z míchané zeleniny.

Tuřín opékaný, dušený, zapečený - Tuřín povařený do poloměkka oloupeme, nakrájíme na plátky, posypeme solí a drceným kmínem a opékáme na vymaštěném plechu. Můžeme ho dusit na másle nebo dušený zapékat s vejci a sýrem.

Jarní nášup

Protože je zvláštní období, kdy ještě pořádně nemáme co sklízet, čekáme, až dorostou ředkvičky a ranná zelenina, a zásoby ve spíži a sklepě se užijí, je problém sehnat i tuzemskou zeleninu. Přesto se můžeme vyhnout holandské mrkvi nebo čínskému zelí ze Španěl. Volná příroda nám otvírá plnou náruč jarních bylinek, které lze použít do salátů. Chutnali jste někdy mladé lístky lípy? Zkuste používat mladé, nasekané a spařené kopřivy! Dobrý je salát z mladé pampelišky. Důležité při sběru takových bylinek je místo sběru. Nesbíráme v prašných místech, u silnic a na místech se starou zátěží. Vybíráme místa čistá, kde se líbí i nám. Namku s jarními bylinkami si snadno připravíte následovně:

*dokončení na
následující straně*



dokončení z předchozí strany

Pohankovo-ovesné karbenátky

3 hrnky ovesných vloček, 1,5 hrnku pohankové lámanky, 1,5 hrnku pohankové mouky, 1 lžička bazalky, 2 lžičky majoránky, 1 lžičku bylinkového pepře, špetku černého pepře, špetka soli, 2 na drobné kostky nakrájené cibule, sojová omáčka, olej, voda, velkou hrst nadrobno nasekaných mladých kopřiv.

Ovesné vločky, pohankovou lámanku, kořen a sůl nasypeme do zadělávací mísy a pořádně pomícháme. Přidáme cibulku, kopřivy, opět promícháme. Směs zalijeme jedním až dvěma hrnků vřelé vody. Promícháme a necháme přikrytou mísu v teple 10-15 odstát, aby se přísady spařily a propojily. Ovesné vločky a lámanka musí být měkké! Pak do směsi přidáme sojovou omáčku a postupně ji zahušťujeme pohankovou moukou. Směs husté kašovitě konzistence necháme chvíli odstát pro lepší pojení. Na pánvi rozpálíme olej a lžící sázíme kopečky směsi které roztřeme do tvaru karbenátku. Pečeme na prudkém ohni po obou stranách. Jak si na karbenátcích pochutnáte záleží jen na vás!

Brožura o ekoagroturistice

Ke konci dubna vydalo Hnutí DUHA Olomouc za podpory Olomouckého kraje brožuru o ekoagroturistice. Počasí přeje krátkým i delším výletům a je čas myslet na prázdninové plány. Brožura obsahuje podrobné informace o ekofarmách v Olomouckém kraji nabízejících agroturistiku. Kdo chce vycestovat dál, může si vybrat farmu z celorepublikového seznamu dalších míst, kde se můžete tímto způsobem se svou rodinou zrekreovat. Na Olomoucku je to hlavně oblast Jeseníku. Dozvíte se, jak jsou farmy vybaveny, co farmáři pěstují a chovají, čím se zabývají a co připravili pro své návštěvníky. Brožura obsahuje i základní údaje o organizacích zabývajících se agroturistikou a ekologickým zemědělstvím. Nevíte kam na jednodenní výlet, víkend nebo prázdniny? Nechte se inspirovat! Výtisk dostanete v kanceláři Hnutí DUHA, ks á 20,- Kč.

Akce BIOklubu

úterý 11. května, 18:00

Hospodaření s přírodou

prostory P-centra, Laffayetova 9, nad Galeríí U Mloka.

Promítání filmu z permakulturní farmy. Jak vyjít sobě a svému prostředí vstříc? Konkrétní příklad jak funguje alternativní systém v praxi. Diskuse s Grashoppers – skupinou mladých lidí kolem vznikající ekovesnice. Vstupné 15,- Kč

Sobota 15. května

Výlet na ekofarmu v Opatovicích

Pojedte s námi ochutnat, osahat a očmuchat hospodaření na farmě pana Ing. Dalibora Vacka, podívat se se svými dětmi na kravičky, ochutnat jejich mléčko, tvaroh, podmáslí. Uvidíte zdravou vyváženou krajinu a šetrně obhospodařovanou zemi. Nejhodnotnější informací je vlastní zkušenost.

Sraz v 7:15 na hlavním vlakovém nádraží u telefonní budky, vlak jede v 7:42 směrem na Hranice na Moravě. Pojedeme do Teplic, s přestupem v Hranicích. Poté 4 km pěšky do Opatovic. Předpokládaný návrat vlakem v 18:30.

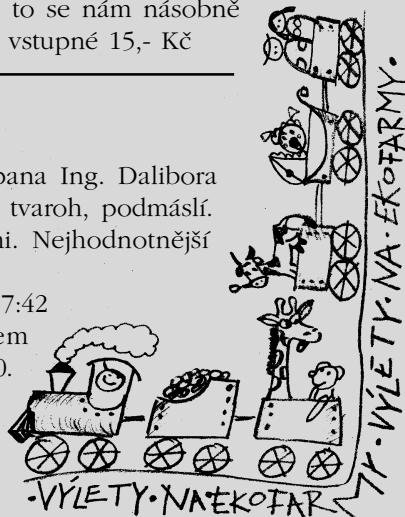
Soukromé hospodářství rodiny pana Vacka se rozkládá na výměře 22 ha, farmář chová mléčný skot, věnuje se zpracování mléka (tvaroh, máslo, podmáslí, jogurty...), pěstování obilnin (pšenice, ječmen, oves) a brambor. Své mléčné výrobky, ovoce a zeleninu prodává přímo ze dvora.

středa 26. května, 17:00

Dočista do čista

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

O ekologicky šetrných výrobcích se zastupiteli českých firem vyrábějících čisticí prostředky pro domácnost, kosmetiku. Co vám zaručují české ekoznačky? Jak se v nich vyznat? Co natropí obyčejný jar? Co do přírody vkládáme, to se nám násobně vrátí. Co jí dáváte vy? vstupné 15,- Kč



**Olomoucký
BIO 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: klara.kratochvilova@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 (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.

**Toto číslo Olomouckého
BIOzpravodaje vyšlo
díky podpoře firmy:**

