



Olomoucký zpravodaj

červen
2004

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Úvod

Král pochoutek - med

Medem se živilo lidstvo odedávna, první doklady pocházejí už z doby kamenné. Později Egypťané položili základy včelařství, když si pořídili na divoké včely hliněné roury, ve kterých je pak vozili po Nilu z místa na místo - vždy tam, kde zrovna kvetly louky -, což jim následně zajistilo větší výnosy medu. Zástup antických filozofů v čele s Aristotelem, který mluvil o "rose destilované ze světla hvězd a duhy", psal o blahodárných účincích medu celé odborné knihy. Medu si vážila všechna náboženství, byl symbolem plodnosti, zdraví, boží přízně, hojnosti, téměř luxusu, ačkoliv se do nástupu cukru v 18. stol. používal jako jediné sladidlo. Dnes si sklenici medu koupíme v supermarketu mezi šampóny a lívanečky v prášku a ani nás nenapadne projevovat mu posvátnou úctu. Co o něm vůbec víme?

Pilná včela medonosná

Základním úkolem včely v přírodě je opylovat rostliny. Ze všech druhů hmyzu jich navštíví nejširší spektrum, včetně jak druhů ohrožených, tak i člověkem pěstovaných. Včelařství má tedy mimořádný význam pro udržení ekostability krajiny a biodiverzity. Nelze ho příliš centralizovat, protože je závislé na velkých porostlých plochách a naopak mnoho různě rozmístěných ploch je závislých na něm.

Včelstvo o zhruba 60 000 členech bydlí v úlu, odkud během jara včelí dělnice vylétávají na okolní pozemky v okruhu až 5 km. Nosí zpět pyl, jenž je hlavní včelí potravou, a také nektar (sladkou rostlinnou šťávu) nebo medovici (výměšek mšic, které se živí

rostlinnými šťávami). V úlu jsou nektar a medovice zpracovány jinými dělnicemi, které odpaří vodu a působením enzymů ve svých slinách přemění sacharózu na glukózu a fruktózu, jednoduché cukry, které jsou pro lidské tělo lépe stravitelné. Po uložení v plástech med zraje, nakonec ho včely zavíčkují voskem jako zásoby na zimu. V tu chvíli (červenec, medobraní) přichází včelař, připraven uzmout většinu medu pro naši potřebu. Doklad lidské bezohlednosti a sobectví? Včelař se ovšem o své včelstvo po celý rok stará a poskytuje mu veškerou péči - včetně zimního dokrmování cukrem.

Lidé pěstitele

V českých zemích původně člověk vybíral med včelám divokým, které sídlily v dutých kmenech neboli brtích. Pak objevil, že si může včely přinést domů; nastražil jim na své zahradě vlastní kmeny - kláty -, odtud vedla cesta k vyřezávaným figurínám a pak dřevěným či slaměným úlům. V roce 1900 u nás bylo takových včelích obydlí 200 000. O století později máme poněkud modernizovanějších úlů něco přes 500 000 v péči 50 000 hospodářů, z nichž 98 % je sdruženo v Českém svazu včelařů. Dvě třetiny včelařů dávají přednost prodeji pouze ze dvora. Včelí velkochovy se tedy nevedou. České včelařství je schopno pokrýt spotřebu medu v ČR (výnos cca 6000 tun, spotřeba cca 5000 tun/rok). 2000 tun medu je vyvezeno (Německo) a 1000 tun dovezeno (Slovensko, Polsko, Argentina, Mexiko, Čína). Med ze supermarketů je výhradně směsí českých a dovozových medů (českých v něm ovšem může být třeba pouze 1 %).

Džungle druhů

Běžný spotřebitel nemá šanci z údajů na obale nic kloudného vyčíst. Názvy "luční", "lesní", "pravý", "smíšený", "včelí" atd. poskytují dost prostoru pro naši fantazii. Podle původu medu (tj. na jakém stanovišti včely sbíraly) však rozlišujeme pouze dva hlavní druhy: med květový (z nektaru) a medovicový (z medovice). Květový je světlejší a ukrývá se v něm nektar z lučních a polních rostlin, v českých poměrech převážně z řepky. Medovicový pochází spíše z lesa (říká se mu i lesní), jinak je jeho kvalita stejná, rozdíl

pokračování na další straně

Chcete nakupovat BIO-chléb?

Po úspěšném prodeji BIO pečiva na Ekojarmarku na prvního máje se na vás, čtenáři, obracíme s nabídkou. Kdo z vás má zájem o pravidelný odběr BIO pečiva - pečeného panem Chlebníčkem z Leštiny u Zábřeha, dejte nám vědět!!!

Chceme zprostředkovat objednávkový prodej biopečiva 1 x týdně v některé z prodejen zdravé výživy v Olmouci. Pokud máte zájem, napište i místo, kde byste chléb nakupovali (Ječmínek, Přecentum, MI-FI).

Klára Kratochvílová (kontakt v tiráži)

je pouze v tmavší barvě, menším obsahu pylu, vyšší hustotě a ostřejším aroma. Květové medy se ještě dělí na smíšené (z různých druhů květů) nebo druhové - lipový, akátový, řepkový, slunečnicový, pampeliškový, jetelový, ale taky třeba pohankový, vřesový, maliníkový, až po naprosté labužnické klenoty jako francouzský levandulový, mexický kávovníkový, karpatský kmínový, australský eukalyptový či dokonce fluoreskující chrpový.

Ovšem med s jasným původem se vám podaří zakoupit nejspíše jen ve specializované prodejně nebo přímo od včelaře. Ve běžné nákupní síti figurují hlavně medy smíšené (protože včely většinou přinášejí do úlu jak nektar, tak medovici) - často pod názvem med lesní smíšený.

V medu je...

17 % vody, 3 % aminokyselin, vitamínů, bílkovin, enzymů a aromatických látek (přes 50 druhů); "zbytek" (až 80 %) tvoří jednoduché cukry, jež naše tělo využívá jako rychlý zdroj energie. Med příznivě ovlivňuje srdeční činnost, prospívá játrům, zlepšuje trávení, má antiseptický účinek, blahodárně působí i na psychiku člověka. Lidem s alergií na pyl dokonce pomáhá vytvořit si některé protilátky. Nesporně je mnohem zdravější než bílý rafinovaný cukr, který přijímáme v mnoha potravinách. Přesto je v Česku spotřeba medu nízká - pouze 1,7 kg na osobu/rok.

Ani medu se ovšem tak úplně nevyhnul náš moderní chemický průmysl. Zvláště dovozové medy mohou obsahovat zbytky antibiotik, pesticidů či HMF - látky, která vzniká, když je med starý nebo přehřátý. Právě kvůli obsahu zakázaných léčiv nyní EU zakázala dovoz medu z Číny, ovšem čínský med dovezený před zákazem se může na českém trhu pohybovat ještě několik dalších let. V Česku se antibiotika nesmí při včelařství užívat, přesto byla odhalena jejich přítomnost v několika vzorcích. Další podvodů s medem se dopouští výrobci, kteří med ředí škrobovým či cukerným roztokem, zahřívají ho nebo nesprávně označují druh, např. květový vydávají za lesní. Největším dodavatelem medu je u nás společnost JSG Food, která už má také na svědomí několik skandálů s falšováním medu a obsahem antibiotik.

V roce 1999 byla vytvořena ochranná známka Český med; stanovuje zájemcům přísné normy na kvalitu medu (přísnější než vydané Ministerstvem zemědělství i EU). Ačkoliv v běžné obchodní síti se s ním téměř nesetkáme, u včelařů platí za skutečnou záruku kvality. Jakost medu kontroluje Státní zemědělská a potravinářská inspekce, chov včel Státní veterinární ústav. Vyhláškou je stanoveno, že do medu se nesmí žádné látky přidávat ani z něj ubírat.

Podrobnosti o ekologickém včelaření v příštím čísle.

Veronika Fišerová

Trocha inspirace Recepty z dále

Nadcházející léto nám dává jedinečnou příležitost využít nabízených darů přírody a zahrádky. Nadchází sezóna kdy se snadno obejdeme bez dovážených či sterilovaných a konzervovaných produktů. Právě v tomto období můžeme přijímat zejména ovoce a zeleninu v syrovém stavu přímo z místa, kde byla vypěstována. Mnoho darů poskytuje i divoká příroda. Protože přichází doba cestování, nechali jsme se inspirovat zahraniční kuchyní. Recepty jsou sice exotické, ale chutně si je připravíte z místních surovin.

Polévka Gaspacho

500g zralých rajčat, 2 jarní cibulky, 1 stonek řapíkatého celeru, 1 salátová okurka, 1 paprika, 3 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce olivového oleje, 1 stroužek česneku, 1 feferonka, mořská nerafinovaná sůl a dle možnosti několik lístků čerstvé bazalky

Čerstvá umytá rajčata rozmixujeme spolu s bazalkou. Umytou okurku nakrájíme, zlehka osolíme a necháme asi 30 minut okapat. Papriku, řapíkatý celer, česnek a cibulku nakrájíme nadrobno, přidáme citronovou šťávu a společně s okurkou vše rozmixujeme. Vše přelijeme do mísy, vmícháme olivový olej, dochutíme rozdrcenou feferonkou a necháme asi hodinu v chladničce odležet. Polévku podáváme studenou, ozdobenou čerstvými bylinkami. Doporučuji Vámi vybrané suroviny přidat až do rozmixovaného zbytku. Timto se pojistíme proti tomu, abychom polévku čistě jen nevlévali do sebe,

ale také ji řádně v ústech opracovali. Doporučuji přidat i na kostky nakrájené avokádo. Velmi chutné.

Řecké Tzatziki

2 salátové okurky, špetka mořské soli, 2 polévkové lžíce olivového nebo zastudena lisovaného oleje, 1 kelímek zakysané smetany (můžeme nahradit ovesným nebo sojovým jogurtem či sojanézou), 1-2 stroužky česneku, mletý pepř (nejlépe pepř bylinný nebo směs pepřů - zelený, červený, bílý).

Na tzatziki použijeme okurky, které dobře opereme a použijeme i se slupkou (pokud není slupka hořká!). Oprané okurky nastrouháme na hrubším struhadle na nudličky, trochu posolíme, zamícháme a necháme chvíli stát. Nadbytečnou vodu z okurek slijeme. K nastrouhaným okurkám přidáme česnek utřený se solí, olej, zakysanou smetanu, mletý pepř a vše spolu dobře promícháme. Správně připravené tzatziki musí být hodně husté.

Tzatziki jsou osvěžující řecký salát, který je vhodné podávat samostatně nebo jako přílohu. Vzhled salátu je svěží, voní a chutná jemně po česneku, je mírně slaný a kořeněný. Salát podáváme vychlazený.

***„Ať je jídlo tvým lékem, a lék tvým jídlem“
- Hippocrates -***

V příštím dvojčísle zavítáme do Indie. Dozvíte se více o kultuře stolování, přípravě jídel, kořenících směsí a základních pokrmech, o tradici vegetariánství a obřadech spojených s jídlem.

Dovolujeme si vám představit jedno z občanských sdružení, které se zabývá zdravou výživou a sdružuje vegetariány a lidi s podobným životním stylem. Nemusíte se stát přísnými vegetariány, abyste mohli přispět k lepšímu životu na naší planetě nejen pro lidi, ale také pro další obyvatele Země. Nablédněte zajímavé souvislosti mezi chováním člověka vůči zvířatům a celkovému stavu životního prostředí a naší společnosti. Doufáme, že vás následující příspěvek přivede k uvědomělému a zodpovědnému přístupu a přijímání všech darů vzcházejících od naší Matky Země, případně vás inspiruje, abyste se k nám připojili.

ČSVV byla ustavena 2. dubna 1999 v Praze. Společnost je občanským sdružením, které je otevřeno zájemcům o Vegetariánství a jemu blízké životní styly. Pozitivní hodnoty kultury moderní euroamerické společnosti byly vytvořeny na základě odkazu mnoha významných myslitelů, vědců a umělců. Ovidius, Pythagoras, Michelangelo Buonarroti, Leonardo da Vinci, Bernard Shaw, Albert Einstein, L. N. Tolstoj a mnoho dalších naléhavě hovoří o nesmírné důležitosti nezabýjení zvířat lidmi, tedy o velkém významu vegetariánského způsobu života pro morální a kulturní vývoj lidstva. V dnešní době vyvstává palčivý problém celosvětově narušeného životního prostředí, ekologických vztahů a vazeb. Vyostřila se výživová polarita lidstva - rozpor v hledání zdraví ve světě hladomorů a ve světě nemocí z nadbytku. Vegetariánství nabízí globální řešení uvedených zásadních problémů a řady dalších. ČSVV zastává stanovisko, že pokud lidstvo přijme odkaz uznávaných osobností v jeho úplnosti, má naději - a to i v podstatně vyšším počtu než dnes - žít důstojně a bez zbytečného utrpení lidí i zvířat. Tuto myšlenku podporuje i moderní lékařská věda.

ČSVV byla založena na několika myšlenkách. Pro orientaci uvedme několik tvrzení, kterými se členové a ČSVV řídí:

- vegetariánství je součástí nadčasového životního stylu, svými pozitivními vlivy významně přispívajícího k dalšímu rozvoji lidské společnosti bez ekologických katastrof
- rozvoj principu nenásilí a ohleduplnosti je nástrojem dosažení světového míru
- všichni, kteří žijí vegetariánským nebo jemu blízkým způsobem života, mohou účinně pomoci většímu ocenění jeho kladných vlivů

Kladné vlivy vegetariánství:

- Vegetariánství přispívá ke snížení agresivity jednotlivců i celé společnosti, a to především svou filozofií nenásilí a neublížování, jakož i tím, že z humánní výživy vylučuje produkty z masa a živočišné bílkoviny, jejichž opatřování a konzumace k agresivitě přispívají.

- Vegetariánství jako způsob výživy přispívá k prevenci neinfekčních chorob hromadného výskytu (např. rakovina, srdečně cévní choroby, obezita, cukrovka, osteoporóza).
- Vegetariánství zprostředkovaně přispívá k ochraně životního prostředí, především povrchových a podzemních vod, soustavně znečišťovaných zředěnými exkrementy z velkochovů zvířat všech druhů.
- Vegetariánství přispívá k ochraně půdy a potravinového řetězce tím, že nejsou znečišťovány chemickým hnojením a biocidními látkami, užívanými pro dosažení rostlinné nadprodukce, potřebné k zajištění krmiv zvířatům chovaným pro masnou produkci.
- Vegetariánství přispívá ke snížení utrpení zvířat způsobeného nepřírozeností jejich chovu.
- Vegetariánství přispívá k rozvíjení mravních hodnot, především úcty k životu a neublížování bezbranným.

ČSVV si klade za cíl:

- dosažení společenského porozumění hodnotám vegetariánství a jemu blízkým způsobům života
- dosažení práv spotřebitele na informace o složení potravin
- dosažení rovných možností a práv vegetariánů a strážníků blízkých vegetariánství s ostatními konvenčně se stravujícími občany, zejména v oblasti veřejného i uzavřeného hromadného stravování, tj. např. v restauracích, ve školství, v nemocnicích, apod., a při stanovení závazných nutričních hodnot pro vegetariánství a jemu blízké způsoby stravování hlavně ve školství

Ke svým cílům ČSVV směřuje:

- propagací kladných vlivů vegetariánství na tělesné i duševní zdraví člověka, na celou lidskou společnost a na rovnováhu v přírodě
- spoluprací s jinými subjekty na jejich aktivitách, souvisejících s kladnými vlivy vegetariánství
- propagací životního stylu osobností, kterým se stalo vegetariánství součástí jejich životosprávy
- podporou ozdravení lidské výživy
- získáváním vědeckých poznatků o působení vegetariánské stravy na člověka a informováním veřejnosti o nich
- získáváním praktických zkušeností s vegetariánským stravováním a informováním veřejnosti o nich

Chcete-li pomoci s dosažením cílů ČSVV, staňte se jejími členy.

*Blíže informace a kontakt: ČSVV, Kounicova 85,
602 00 Brno; tel.: 608 631 134, info 776 199 875
e-mail: info@csvv.cz, www.csvv.cz*

Představujeme Dočista do čista

čisticí prostředky šetrné pro vás i vaše prostředí

Je důležité, co od přírody přijímáme. Stejně tak je důležité co jí vracíme zpět. Zbytky naší spotřeby, odpadky, odpadní vody zahlcené nečistotami. Chcete to změnit? Zapřemýšlejte více o tom, co doma používáte pro péči o svou domácnost a o sebe sama.

Nad tímto se zamyslela i česká firma Missiva s.r.o. Ta od roku 1994 vyrábí široký sortiment ekologicky šetrných výrobků. „Ekologicky šetrný výrobek“ je takový výrobek, který podstatně méně zatěžuje životní prostředí ve srovnání s ostatními výrobky stejných užitných vlastností. Ty již samy musí splňovat určité požadavky, které vycházejí z právních předpisů. U ekologicky šetrných výrobků se však předpokládá splnění ještě vyšších požadavků, než stanoví zákon, technická norma, bezpečnostní nebo hygienický předpis apod.

Právo používat ochranou známku „Ekologicky šetrný výrobek“ propůjčuje svým rozhodnutím a podpisem příslušného certifikátu ministr životního prostředí. Splnění kritérií a postupů, stanovených pro jednotlivé výrobní kategorie směrnici ministerstva životního prostředí, je základní podmínkou.

Právo užívat ochrannou známku „Ekologicky šetrný výrobek“ získala firma k těmto výrobkům: Celestina – prostředek na mytí nádobí, Jasněna – přípravek na mytí oken, Leontina – univerzální čisticí prostředek, Lili – prostředek na mytí podlahových krytin, Permon – stavebnicový prací program, Rubín – tekuté mýdlo na ruce a pokožku celého těla.

Výrobky nejsou šetrné jen svým chemickým složením. Jsou rozložitelné za 10-30 dnů. K menší zátěži životního prostředí navíc přispívá i to, že se jedná o koncentráty, které si naředíte až doma. Tak se ušetří na dopravě, skladování a na výrobě zbytečných obalů. Při ředění v poměru 1:10 nevyprodukuje jako spotřebitel 10 lahví, ale 1. Tu navíc můžete použít jako láhev ředicí. Obaly z upotřebených výrobků navíc firma zdarma zpětně odebírá a zajišťuje jejich recyklaci.

Produkty se prodávají formou síťového marketingu. Setkáte se tak s lidmi, kteří už mají s výrobky osobní zkušenost.

Všechny výrobky firmy jsou navíc označeny „Českým lvem“. To je značka českého výrobku vysoké kvality.

Díky chemickému složení mohou být prostředky firmy Missiva používány v domácnostech s biologickou čistírnou odpadních vod. To platí i o čisticím a dezinfekčním prostředku na WC – Medium. Neobsahuje chlor, jeho aktivní složku tvoří kyselina citronová, která je rychle rozložitelná.

Stavebnicový prací program Permon je sestaven z jednotlivých složek: univerzální prací gel, bělicí složka, enzymatická složka, odstraňovač skvrn a máchací složka. Není to jako u běžného pracího prášku, který obsahuje zjasňovače, aktivní kyslík a úplně neužitečné plnicí složky (plavená křída). Používáte a kombinujete pouze ty složky, které potřebujete.

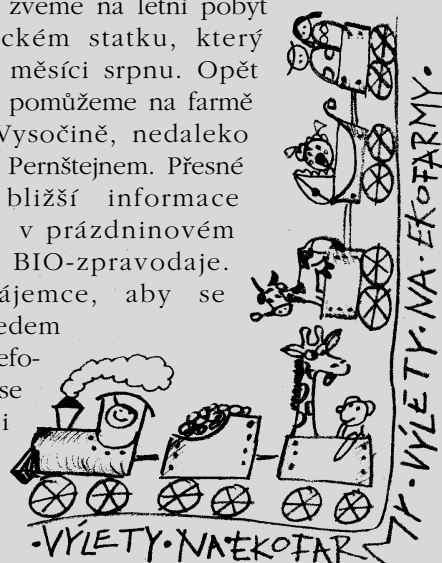
Missiva dále nabízí další čisticí prostředky, kvalitní kosmetiku a potravinové doplňky. Bližší informace a kontakt na poradce firmy Missiva obdržíte v kanceláři Hnutí DUHA.

Klára Kratochvílová

Akce BIOklubu

Letní pobyt na ekofarmě

Už nyní vás zveme na letní pobyt na ekologickém statku, který proběhne v měsíci srpnu. Opět navštívíme a pomůžeme na farmě Baucis na Vysočině, nedaleko Bystřice nad Pernštejnem. Přesné datum a bližší informace naleznete v prázdninovém dvojčísle BIO-zpravodaje. Prosíme zájemce, aby se nahlásili předem na e-mail, telefonicky nebo se přihlásili v kanceláři Hnutí DUHA Olomouc.



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:

