

Olomoucký bi zpravodaj

červen 2006

Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství a původ našich potravin

FERMENTOVANÉ POTRAVINY Domácí výroba jogurtu

Asi každý zná z obchodů mnoho druhů jogurtů, smetanové, nízkotučné, s příchutí nebo bez. Lidé, kterým záleží na tom, co jedí, si kupují biojogurt bílý nebo ovocný. Výběr je pestrý, nicméně ne každý je příznivcem průmyslově vyráběné stravy, takže si raději povězte něco o domácí výrobě jogurtu a k čemu všemu se takový jogurt hodí.

Pro výrobu jogurtu u vás doma budete především potřebovat mléko. Máte-li možnost získat mléko domácí nebo biomléko, neváhejte a pořídte si je. Je nesrovnatelně lepší než „normální“ nízkotučné mléko z krabice (normální je spíše to nadojené přímo od krávy a plnotučné), které je průmyslově zpracované a často podradné chuti.

Dále budete potřebovat trochu bílého jogurtu, který obsahuje živou jogurtovou kulturu. Použít lze v podstatě kterýkoli z běžně prodávaných

bílých jogurtů (ale opět je nejlepší biojogurt - např. od firmy Olma). Jogurtová kultura je kultura termofilní, což znamená, že má ráda teplo (37 až 55°C). Když je jí zima, spí a není aktivní.

Pro úspěšnou výrobu budete tedy potřebovat i teploměr (nebo dobrý odhad), hrnec a několik čistých vyvařených skleniček. Nalijte dva litry pasteurizovaného mléka do hrnce a zahřejte na 50°C. Sundejte z plotny a hned důkladně vmíchejte cca půl kelímku jogurtu. Za tepla rozlijte do skleniček, hned zavíčkujte a na 7 – 12 hodin nechte v teple v termotašce nebo zabalené do peřiny, aby jogurt nevychladl a kultura se namnožila. Čím déle probíhá fermentace, tím kyselejší jogurt získáte. Až jogurt vydáte z tepla, nezapomeňte jej uložit na chladné místo v lednici nebo v zimě za oknem. Tím se fermentace zastaví a jogurt vám vydrží i několik

týdnů. Příště můžete jako startér použít váš vlastní jogurt a nemusíte jej už kupovat.

Jogurt lze používat do zálivek na saláty, jako dezert s medem a ořechy, s ovocem, s džemem, zmražený jako zmrzlina, do palačinek a těst. Snadno si z něj můžete vyrobit i měkký sýr Labneh, ale o tom si povíme příště.

Máte-li kozí mléko, můžete stejným způsobem vyrobit kozí jogurt. Kozí jogurt se zvláště hodí do teplých omáček, protože na rozdíl od kravského se varem nesráží. Je vhodný pro lidi alergické na kravskou bílkovinu.

Použijte co nejčerstvější mléko od kozy držené v čistotě, abyste se vyhnuli „kozí“ pachuti. Nebudte překvapení, že kozí jogurt bývá tekutější než kravský.

*Dobrou chuť Vám přeje Lenka
a Navot z ekohospodářství Ve Dvoře
www.crossroads.cz*

V KUCHYNI Jedlé rostliny kolem nás II.

Hloh obecný - bylina, ze které vaříme čaj proti všem srdečním potížím.

Hlohová kaše

1 kg bobulí hlohu, 3 dl vody.

Natrháme pěkné velké plody hlohu, necháme je jeden den odležet. Potom pečlivě propláchneme, zalijeme vodou a vaříme. Rozvařeně bobule prolisujeme přes síto. Horkou kašovitou hmotu nalijeme do sklenic (předem vyvařených) těsně pod víč-

ko, ihned přikryjeme víčkem, obrátíme dnem vzhůru a necháme vyhladnout. Uložíme do suché místnosti.

Trnovník akát uklidňuje a utiňuje bolest a tlumí křeče.

Sladké akátové kosmatice

5 až 10 květů akátu, 4 vejce, 4 lžíce cukru, 4 lžíce sladké smetany, hladká mouka podle potřeby, skořicový cukr na posypání.

Polorozkvetlé akátové květy dobře opereme, necháme okapat,

namočíme do hladké mouky. Z uvedených přísad vypracujeme řídké těstíčko, které můžeme osladit. Do něj pak namáčíme akátové květy a smažíme.

Šťovík kyselý podporuje chuť k jídlu.

Šťovíková omáčka

300 g šťovíku, 2 lžíce másla, 1 cibule, lžíce mouky, sůl, pepř, 1 l vody, smetana, muškátový oříšek.

Šťovík očistíme, opereme, jemně

nakrájíme. Podusíme jej na másle spolu s drobně nakrájenou cibulkou, zaprášíme lžící mouky a zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme muškátovým oříškem. Nakonec přidáme několik lžic smetany.

Šťovíková polévka

300 g šťovíku, 2 lžíce másla, 1 cibule, stroužek česneku, 1 lžíce mouky. Sůl, pepř, ¼ l smetany, 1 ½ l vody, muškátový oříšek, vejce podle počtu strávníků, 4 velké brambory.

Šťovík jemně nasekáme, podusíme na másle spolu s cibulkou. Zaprášíme moukou, zalijeme vývarem, přidáme brambory, osolíme, opepříme a vaříme do zhoustnutí. Na závěr přidáme smetanu a muškátový oříšek. Uvaříme vejce na hniličku a rozkrojené vložíme do talíře.

Kopřiva dvoudomá – hlavní bylinu pro čištění krve

Kopřivový špenát

Připravíme ho buď jenom z kopřiv, nebo smícháme 1 díl kopřiv a 2 díly špenátu. Nakrájíme nadrobno, podusíme na másle, ochutíme muškátovým oříškem, zahustíme vejcem a mlékem.

Kopřivová polévka

500 g mladých kopřiv, 1 velká cibule, 5 stroužků česneku. 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce mouky, 1,5 l zeleninového vývaru, 200 ml sladké smetany nebo sojového mléka, 1 lžička muškátového květu, sůl, pepř.

Kopřivy dusíme 2 min v dostatečném množství vody a poté přecedíme. Cibuli nakrájíme nadrobno, podusíme na oleji, zaprášíme mou-

kou a minutu společně podusíme. Všechno dáme do vývaru a zvolna 10 min vaříme. Nakonec do polévky prolisujeme česnek a stáhneme z ohně. Polévku 3 min šleháme elektrickým šlehačem na nejnižší stupeň, přilijeme smetanu a ochutíme solí, pepřem a muškátovým květem.

Bramborový salát

1 kg uvařených a oloupaných brambor nakrájíme na kostky a promícháme se směsí kopřivy, řeřichy seté, pampelišky, šťovíku, popence, jitrocele a petrželové natě, přidáme 2 jemně nakrájené cibule a libovolně dochutíme olejem, majonézou, jogurtem a octem.

Křen selský má mimořádně velký obsah vitamínu C, žvýkání kořene je výborné na dásně a zuby.

Křenová omáčka

½ l mléka, ½ l smetany, 60 g hladké mouky, 30 g strouhaného křenu, sůl, podle chuti lžička cukru, případně 20 g mandlí. Ve smetaně rozkvedláme mouku a za stálého míchání vlijeme do vařícího osoleného mléka.

Povaříme, přisladíme, vmícháme ustrouhaný křen a jemně nastrouhané loupané mandle a odstavíme.

Zelný salát s křenem

200g zelí, 300 g jablek, 30 – 50 g křenu, 3 lžíce oleje, 2 většičky cibule.

Zelí nakrájíme, jablka oloupeme a nahrubo postrouháme. Křen očistíme a nastrouháme na jemném struhátku. Vše smícháme, přidáme olej a nakonec přidáme nahrubo nakrájenou cibuli. Nejméně hodinu dáme vychladit do ledničky.

Bramborový salát s křenem

500 g brambor, 3 vejce, cibulka, pažitka, sůl, pepř, 2 lžíce oleje, 3 lžíce strouhaného křenu, jogurt. Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme, studené nakrájíme na kostičky. Přidáme nakrájené vejce, osolíme, omastíme olejem, promícháme s cibulí a pažitkou. Přelijeme jogurtem, který zjemníme olejem, ochutíme solí a pepřem, vmícháme nastrouhaný křen. Salát zdobíme zeleninou.

Použitá literatura: Zdeněk Březina a kol. - Roste kolem nás; Pavel Váňa – S bylinářem Pavlem v kuchyni; J. A. Zentrich, J. Janča – Herbář I.-IV. Pavla Široká

kopřiva dvoudomá



foto: Pavla Široká

SERIÁL Okyselující látky a látky upravující kyselost

4. díl seriálu o přídavných látkách – Víte, co jíte?

Většina těchto látek se přirozeně vyskytuje v nejrůznějších potravinách. Jsou to organické a anorganické kyseliny nebo látky dávající jim vznik působením vody a tepla. Dodávají potravinám kyselou chuť, ale jejich účinek může být i jiný - např. zředěná kyselina octová (ocet) potraviny okyseluje, dává jim chuť a zároveň je konzervuje.

Mezi látky upravující kyselost

(neboli regulátory pH) patří kyseliny, zásady a neutralizační činidla. Často to jsou látky, které tlumí výkyvy pH na obě strany - tzv. pufrы.

V zákoně jsou definovány kyseliny jako látky, které zvyšují kyselost potravin nebo které jim udělují kyselou chuť, a regulátory kyselosti jako látky, které mění či udržují kyselost (aciditu) či zásaditost (alkalitu) potravin.

Ze všech těchto látek, které se v České republice používají, uvedu pouze některé, se kterými se často

setkáváme nebo jsou něčím obzvláště zajímavé.

E 300, kyselina L-askorbová (vitamin C)

Tato kyselina se vyskytuje hojně v rostlinách i živočišných a jejím výborným zdrojem jsou citrusové plody, šípky, černý rybíz a paprika. Běžně se ale používá se kyselina askorbová vyráběná synteticky z jednoduchých cukrů (D-glukózy) - jako antioxidant a nutriční doplněk. Protože sama snadno oxiduje, chrání ostatní složky

potravin před oxidací, mj. zvyšuje i účinnost ostatních antioxidantů. Její nevýhodou je nerozpustnost v tucích, které jsou právě na oxidaci náchylné.

Přdává se do nealkoholických nápojů, napomáhá zpracování chlebového těsta a zvyšuje jeho objem (vícevrstvný chléb slunečnicový Michelských pekáren). Také se používá v masném průmyslu, kde pomáhá udržovat červenou barvu uzených masných výrobků, urychluje uzení, omezuje oxidaci přítomných tuků a zabraňuje vzniku rakovinotvorných nitrosaminů.

V dávkách nad 600 miligramů denně může mít nežádoucí účinky, jako je např. nevolnost, zvracení, průjem či bolesti krve, u dětí kožní vyrážka. Jako přídatná látka v potravinách se považuje za zcela bezpečnou.

Všichni savci – kromě lidí, opic a morčat – si umí ve svém organismu vytvářet vitamín C sami. Tento vitamín působí v těle jako antioxidant, zvyšuje imunitu a působí také preventivně proti některým druhům rakoviny a srdečním chorobám, pomáhá v prevenci šedého zákalu a zmírňuje dopady znečištění životního prostředí na lidské zdraví. Vitamín přidávaný např. do nápojů se poměrně rychle rozkládá, proto nevěřte, že sladké nápoje s chutí ovoce a vitamínem C jsou to nejlepší pro vaše zdraví. Místo toho si dejte raději brokolici, tmavě zelenou zeleninu, červené papriky nebo jahody, které jsou přírodním zdrojem tohoto vitamínu.

E 307, alfa-tokoferol

V přírodě tokoferol najdeme v několika formách, ale nejrozšířenější jsou alfa-, beta-, gama- a deltatokeferoly. Všechny účinkují jako antioxidanty a zabraňují žluknutí olejů a tuků. Mají velkou výhodu, protože jsou rozpustné v tucích. Alfatokeferol je méně účinný, ale jako vitamin E je ze všech nejúčinnější.

Přirozeně ho najdeme v rostlinných olejích a jeho hlavním přírodním zdrojem je sojový olej. V potravinářství se však uplatňují i tokoferoly syntetické. Nejsilnější antioxidační účinek mají u živočišných tuků a vitamínu A. Obecně platí, že živočišné tuky a masné výrobky neobsahují dostatek přírodních antioxidantů, naproti tomu rostlinné oleje (zejména

nerafinované, za studena lisované) mají dostatečné množství tokoferolů.

Tokoferoly jsou též známy jako vitamín E. Ten v těle účinkuje jako antioxidant a zneškodňuje volné radikály. Zvyšuje imunitu zejména u starších lidí. Výzkumy také prokázaly, že velké dávky tohoto vitamínu snižují riziko srdečních onemocnění a rakoviny. Dle Ing. Janči je vitamín E výborným lékem na srdce, svalové potíže a ženské nemoci. Přirozeně ho najdeme v pšeničných klíčcích, za studena lisovaných rostlinných olejích, ale i ve vaječných žloutcích, masu a mléku.

E 322, lecitiny (fosfatidy, fosfolipidy)

Jsou to jediné látky, které se v potravinách vyskytují přirozeně, ale jsou do nich také přidávány jako emulgátory a antioxidanty. Jejich hlavním průmyslovým zdrojem jsou sojové boby. Lecitin zabraňuje oddělení vody a oleje, zabraňuje žluknutí, snižuje prskání oleje při smažení, zlepšuje strukturu střídky a oddaluje tvrdnutí chleba, zlepšuje kvalitu oplatek, sušenek a krekrů, používá se jako zvlhčující látka do žvýkaček a zesiluje i účinek jiných antioxidantů. Jako emulgátor se lecitin přidává do čokolád (Orion), slaných pochoutek (Telka, Opavia), lentilek, žvýkaček (Wrigley) a různých tukových polev a krémů (tyčinky Deli, tatrany Opavia).

Je to výživná a zdraví neškodná látka, která se v těle účastní transportu tuků a mobilizace a rozptýlení tukových a cholesterolových usazenin. Mj. zabraňuje ateroskleróze zmenšováním tukových částic v krvi nebo snižuje hladinu LDL cholesterolu („špatný“ cholesterol) a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu („hodný“ cholesterol).

Jeho nejlepšími přírodními zdroji jsou nerafinované za studena lisované rostlinné oleje, sojové boby, ořechy, semena a žloutky.

E330, kyselina citrónová

Je to důležitý produkt metabolismu všech organismů. Průmyslově se získává z citronové šťávy nebo kvašením melasy. Zabraňuje růstu bakterií, kvasinek a plísní v ovocných sirupech a nealkoholických nápojích. Uplatnění nachází i jako ochucující a okyselující prostředek. Také stabilizuje barvu ovocných výrobků a ve víně zabraňuje vzniku zákalu, protože reaguje s přítomným železem. Používá se v margarínech (Perla a Rama), zálivkách, zavařeninách (švestková povídla Hochmann), konzervované zelenině, zmrzlínách (Manhattan, Algida, Hájek), instantních čajových a ovocných nápojích (Tang), v cukrovinkách (bonbóny Starburst), pekařských a mléčných výrobcích a v mnoha jiných potravinách.

Je to velmi hojně užívaná, levná a bezpečná látka. Mezi lidmi však kolují informace, že je kyselina citrónová nebezpečný karcinogen. Paní doktorka Vrbová si s tímto problémem lámala dlouho hlavu, až narazila na internetu na vysvětlení, které vypadá pravděpodobně: kyselina citrónová se totiž podílí na sledu chemických reakcí, které přeměňují potravu na energii. Tyto reakce byly objeveny Angličanem Krebsem a byly po něm pojmenovány jako Krebsův cyklus. Slovo „Krebs“ však v němčině znamená také rakovina! V kombinaci s trochou horlivosti a neznalosti je nedorozumění na světě a může se vesele překládat do dalších jazyků.

Zpracováno dle knihy Dr. Terezy Vrbové – Víme, co jíme? Magdalena Pazderová

Kupte si biosemínka

Česká osivářská společnost SEMO uvedla na trh kolekci 9 druhů BIO osiv - semínka hrachu, kopru, mrkve, ředkviček, řepičky, salátu jarního a letního, špenátu a vodnice. Semena jsou vyprodukovaná podle standardů pro ekozemědělství (tedy v kvalitě, jakou používají ekofar-máři, např. nejsou mořená či geneticky manipulovaná). Distributorem celé kolekce je obchodní společnost PRO-BIO, takže se ptejte všude tam, kde prodejny nabízejí biopotraviny od našeho největšího českého obchodníka s BIO, a žádejte tato semínka. Cena se pohybuje kolem 18,- Kč/sáček.

Jídlo zblízka**kdy: 17. - 25. června 2006****kde: Křtiny u Brna**

Občanské sdružení Horní mlýn pořádá týdenní seminář o ekologických, ekonomických a sociálních výhodách lokalizace potravin. Lektorkou bude Helena Norberg Hodge z Velké Británie, iniciátorka hnutí za místní potraviny a autorka knihy *Dávne budoucnosti*. Více informací na <http://jidlozblizka.hornimlyn.cz/>.

6. ročník Bioakademie**kdy: 29.6. – 1.7. 2006****kde: Lednice na Moravě**

Bioakademie je určena zájemcům z řad české a zahraniční odborné i laické veřejnosti, program je koncipován jako dva souběžně probíhající tematické bloky s možností výběru. Hlavními tématy letošního ročníku této mezinárodní konference jsou problematika trvalých travních porostů (TTP) a jejich role v ekologickém zemědělství a téma biopotravin se zaměřením na zdravotní aspekty. Očekává se účast představitelů mezinárodních a národních organizací ekologického zemědělství, zástupců Evropské komise a ministrů zemědělství, životního prostředí a zdravotnictví z ČR, Slovenska a Rakouska.

Kromě hlavního programu mohou účastníci dle zájmu absolvovat praktický seminář o pěstování ekologické zeleniny a zúčastnit se jedné ze tří nabízených exkurzí na ekofarmy v České republice, Slovensku a Rakousku. Nedílnou součástí programu je večerní raut s bioobčerstvením a ochutnávkou biovin v areálu lednického parku. Více informací na www.pro-bio.cz

Bio slavnosti - „Dobrého jídla a pití hojnosti!“**kdy: 15. července 2006; 10 - 22 hod****kde: park areál společnosti PRO-****BIO s.r.o, Staré Město pod Sněžníkem**

Zve vás obchodní společnost PRO-BIO. Na programu je prodej a ochutnávka biopotravin (PRO-BIO, čaje a koření ze Sluneční brány, Pekařství Leština, ekofarma Sasov, ekofarma Deblín, ekofarma Pollau, kozí výrobky DORA aj.), občerstvení v biokvalitě (rožnění bio berana, bio klobásy, bio šunka, bio koláče, bio pohankové palačinky, bio saláty, bio špaldoto, bio mlsání pro děti, bio čaje, káva, mošty, aj.), exkurze do PRO-BIO mlýna a okolních ekofare, soutěže a hry o biodárečky pro děti i dospělé, přednášky na téma „zdraví a biopotravin“ - RNDr. Petr FOŘT, Ing. Martin HUTAŘ (ředitel PRO-BIO), autogramiáda BIO kuchařky Hanky Zemanové, filmy s ekologickou tematikou, živá hudební vystoupení po celý den (Asah – folk, My – blue grass, Barevný den – folk/rock, Noise reduction – jazz, Cabo Wabo – funk a další), ve 20 hodin koncert skupiny Vypsaná fixa. Přijďte na zdravou hostinu pro celou rodinu!

Přírodní a fermentované potraviny na našem stole**kdy: 21. – 28. července****kde: statek Ve Dvoře ve Střemeníčku u Litvle**

Originální pracovně experimentální tábor pro všechny, kdo mají zájem o u nás neobvyklé, ale jinde tradiční zdravé vaření ze základních suro-

vin. Nebudeme sedět a poslouchat přednášky, ale všechno si společně vyzkoušíme a ochutnáme. Co si navaříme, to si také sníme. Samozřejmě nebudeme jen vařit, budeme také pracovat na čerstvém povětří – pomáhat při přestavbě statku nebo v ekozahradě či se sekáním trávy. Čeká nás: povídání o kváscích a kvašení, výroba vlastních kvásků z dostupných surovin; jak si doma jednoduše vyrobit jogurt a jogurtový sýr Labneh, sýry, sýření, očkování, zrání; kimči - korejské kvašené zelí s čili pro otrlé; kváskové chleby, buchtý, koláče pečené v hliněné peci; japonské techniky nakládání zeleniny v soli, otrubách a v tradiční sojové omáčce; fermentovaná sojová pasta miso; „čajová houba“ Kombucha a co s ní; cizrna a co z ní aneb blízkovýchodní variace. Některé z našich výtvořů si odvezeme domů a budeme se těšit, až dozrají do nejlepší chuti.

Ubytování: na statku Ve Dvoře na matracích a postelích (spacáky s sebou), jíst budeme, co si uvaříme na kachlových kamnech a upečeme v hliněné peci (bude to dobré jako vždy). Půl dne se vždy budeme věnovat vaření, biopotravinám, kvašení, kynutí, pečení, půl dne budeme společně pracovat. Do tajů přípravy tradičních, ale skoro neznámých pokrmů a specialit vás zasvětil Lenka s avotem. Věk od 16 let. Cena: 500 Kč na suroviny. Více informací a přihlášky na www.crossroads.cz nebo telefonicky na 602 507 246.

Novinky ze Skotska

Biopotraviny budou v rámci nového vzorového programu ve Skotsku na lékařský předpis. Ve státem dotovaném projektu, který začne v Ullapoolu, budou místní lékaři vydávat některým pacientům recepty na místní bio ovoce a zeleninu. Kromě toho pacienti budou dostávat od speciálních asistentů rady na přípravu a vaření jídel z bio produktů. Jídlo na předpis je poslední ze série nápadů projektu Zdravý životní styl ve skotských krajích Ross a Cromarty.



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Olomoucký Biozpravodaj 6/2006 • vychází: 10. 6. 2006 • vydává: Hnutí DUHA Olomouc • Redakce: Veronika Fišerová • Grafická úprava: Radim Šašinka, larva_grafik@volny.cz • Sazba: Jiří Popelka • Tisk: Petr Skyva, Pod Kosířem 838, Kostelec na Hané • Náklad: 1850 výtisků • Adresa redakce: Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc • Tel.: 585 228 584 • Zaslání Biozpravodaje lze objednat e-mailem: zaneta.brozova@hnutiduha.cz • www.hnutiduha.cz/olomouc • Uzávěrka příštího čísla: 20. 6. 2006 • Navštivte Ekoporadnu Hnutí DUHA Olomouc - pondělí: 13-17, úterý: 13-17, středa: 10-13, čtvrtek: 13-17, pátek: 13-15 •