



Olomoucký zpravodaj

červenec/
srpen
2004

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Přečtěte si

Vzdálená chuť Indie

V letním dvojčísle se vydáme trochu dál, než je naším zvykem. Ale proč se nenechat inspirovat tradicí a kulturou jiné země a nevyužít toho nejlepšího co máme doma? Tak tedy přjměte pozvání a nablédněte s námi do tajů indické kuchyně.

Mezi indickými jídly jsou velké rozdíly. Především se dost liší severoindická a jihoindická kuchyně. To, jak se koření na severu Indie, není nic proti tomu, co zažijete na jihu. Uvědomte si, že Indie je velká jako Evropa, má mnoho národů a každý z nich má svá zvláštní jídla. Proto nelze říci, že by zde uváděné recepty vystihovaly vše. To zdaleka ne. Přesto však obsahují to, co je základem indické stravy.

Základní chuti a zásady indické kuchyně

Indové rozlišují šest základních chutí: sladkou, slanou, kyselou, hořkou, trpkou a pálivou. Snaží se mít v jídle všechny tyto chuti obsaženy. Ne pro každého je však vhodné, aby měl v jídle chuti všechny, protože při některých chorobách či zdravotních potížích je třeba leccos vynechat. Například pálivé pokrmy dráždí krev a žluč a povzbuzují trávení, nejsou však vhodné při chorobách očních, žaludečních a jaterních.

V indické kuchyni se místo čerstvého másla používá ghí. Ghí je přepuštěné máslo, tj. máslo zahřívané pomalu (nesmí se smažit) tak dlouho, až se vyloučí všechny přebytečné látky, které průběžně sbíráme lžící z povrchu. Nakonec zůstane jantarově čirá tekutina, která se nekazí a nemusí se uchovávat v lednici. Pro naše účely však postačí, když si množství másla rozdělíme na dva díly, z nichž jeden použijeme pro vaření a druhý přidáme do již hotového jídla.

Všechny suroviny by měly být vždy čerstvé, čisté, nechemizované, nejlépe doma připravené, například bílý jogurt. Je také lepší uchovávat koření celé a drtit je či mlít vždy před vařením. Na jeho přípravu lze též použít místo másla (ghí) některý dobrý olej (za studena lisovaný slunečnicový apod.).

Koření

Indická kuchyně používá pestrou paletu koření. Kurkuma čistí krev, posiluje kosti, takže se pak tak snadno nelámou, zázvor upravuje střevní funkce a je to koření, které hojně používají staletí lidé. Čili a pálivá paprika

podporují vylučování žaludečních šťáv, zrychlují peristaltiku, čili regeneruje buňky a v každém jídle by proto měla být špetka čili. Paprika místně překrvuje a odvádí tak z těla škodliviny.

Kmín, koriandr, hřebíček, fenykl, saturejka, skořice, anýz a další například zabraňují nadměrné plynatosti, potlačují křeče hladkých svalů, ulehčují odkašlávání, omezují růst bakterií.

Nakonec je třeba se zmínit o kari. Vedle toho, že se tak nazývá způsob úpravy zeleniny, je toto slovo názvem pro směs koření. U nás se dá běžně koupit, ale lepší je čerstvé, připravené nejméně z šesti druhů koření. Většinou se však nedá koupit garam masála. Je to také směs koření a nejčastěji se používá ta, která obsahuje následující mleté koření: 1 lžíce hřebíčku, 2 lžíce zázvoru, 2 lžíce skořice, 1 lžíce koriandru, 2 lžíce kmínu, 1 lžíce muškátového oříšku.

Tak jako kari je i směs garam masál velké množství. U nás je většinou k dostání všechno koření kromě asafetidy a ne vždy dostaneme kardamom. Masálu je třeba si připravit.

Koření se většinou připravuje tak, že se předem rozeřeje máslo (můžeme použít i kvalitní rostlinný olej) nebo přepuštěné máslo (ghí), přidá se koření a za stálého míchání se praží tak dlouho, až začne vonět a celé koření začne vyskakovat nahoru. Potom se přidá zelenina. Druhý způsob je stejný, jen se obsah pánvičky vlije do již uvařeného jídla. Při dalším způsobu se přidává neupravené koření k hotovému jídlu. Nejvhodnější poměry mezi kořeními, stejně tak jako celkové množství, je nutné si vyzkoušet podle vlastní chuti.

Vegetariánství

Našince zaujme ihned to, že Indové jsou většinou vegetariáni. Vegetariánství Indů je samozřejmě způsobeno náboženskými důvody, ale též podnebím, ve kterém se maso rychle kazí. Zelenina s ovocem se v tomto podnebí sklízí několikrát do roka a v mnoha druzích. Je to požitek jít nakupovat na indický trh. Zelenina i ovoce jsou krásně čisté, pečlivě srovnané na prodejních pultech a všeho je tolik, že nevíte, co si dříve vybrat. Proto je nepřeborné množství zeleninových jídel a velmi těžko v Indii hledáte nevegetariánskou restauraci. Jídla jsou nesmírně chutná a nepředstavitelně levná. Obsluha je

blesková i v té nejposlednější hospůdce na zapadle vesnici. Velkou laskominou indické kuchyně je khír. Je to rýže vařená v mléce, oslazená a mírně okořeněná. Pije se jako teplý koktejl. V Indii se dělá z buvolího mléka a to je ovšem nepopsatelná blaženost. Indové mají radost, když vám chutná a tak přidávají a přidávají. Ale jen jídlo, ne na ceně. Stále sledují, zda vám nedošla omáčka a hned ji dolévají.

Pokrmý a stolování

Obvyklé indické jídlo se skládá z více složek, ale všechny se přinesou najednou a najednou se také jedí. Každý si je míchá podle chuti. Jí se pravou rukou, kterou si kdykoli můžete umýt v nádobě s vodou. Výjimečně můžete použít též lžici. Jídlo bývá obvykle na větším kovovém podnosu, kde je mnoho pohárků a mističek s různými komponenty. Uprostřed tácu je hodně rýže nebo placky čapátí či purí. Vše je čerstvě připravené, často přímo před vámi, až se z toho kouří. K pití je nejčastěji horký slazený čaj s buvolím mlékem, který dostanete buď v kovovém pohárku, ze kterého přetéká (nic pod míru) nebo v hrnčku s podšálkem, do kterého si čaj naléváte, aby nebyl tak horký. Delikatesou je tzv. badam mléko, protože čaj je velmi silný a nedá se ho moc vypít. Je to horké sladce kořeněné mléko s nastrohanými mandlemi nebo oříšky.

Nezapomenutelným zážitkem je též stravování ve vlaku při dlouhé jízdě. Hned na začátku jízdy se vás zeptají, zda budete jíst vegetariánsky nebo nevegetariánsky. Objednáte si, zaplatíte a přesně ve 12.00 nebo v 18.00 se určitě dojede na nějakou stanici, kde je vše navařeno a připraveno do vaniček zabalených dolobalu, aby jídlo zůstalo teplé.

Obrovským zážitkem je návštěva rodiny, kde vám předkládají vše, co doma mají. Stojí vedle vás a těší se z toho, jak vám chutná. A vůbec není ostuda, když se přecpete k prasknutí, právě naopak. V Indii nejprve jedí muži, ženy a děti později, nebo někde v koutku. Také na každé náboženské slavnosti vás nakrmí svatou obětovanou stravou, kterou předem připravují v obrovských kotlích.

Prasádám

Tím se dostáváme k velmi důležité věci. Jistě všichni víme, že již naši předkové žehnali stravu a modlili se před každým jídlem. V podstatě tímto aktem děkujeme Bohu za to, co nám dává, a prosíme ho, aby naši stravu očistil tím, že mu ji před vlastním jídlem obětujeme. V Indii se tomu říká prasádám. Ovšem Bohu se obětuje pouze strava vegetariánská, jak předpisují vědy, nejstarší indické náboženské hymny a jejich výklady. Vylučuje se tedy jakékoli maso včetně ryb. Kromě masa se vylučují vejce, houby, cibule a česnek. Tyto potraviny zatemňují, otupují či vzněcují naši mysl, která by měla být harmonická, naplněná mírem a láskou. Proto se i strava rozděluje na nečistou, vzněcující a čistou - sladující neboli sattvickou. Sattvická strava má tělu poskytnout vše potřebné pro jeho udržení, protože tělo je nástroj, který nám slouží ke správnému prožívání života. Proto by se také strava měla připravovat z nechemizovaných surovin, během přípravy dbát maximálně na čistotu, zásadně neochutnávat (!) a po uvaření vše nejprve obětovat, třeba i symbolicky Bohu. Tím, že Bůh okusí první, se strava očistí, neboť do ní Bůh vstoupí. Oběť se provádí určitou modlitbou nebo opakováním manter (mantra - slovo v sanskrtu, něco jako modlitba). V Indii se obvykle obětuje bohu Kršnovi. Oběť je vzájemná výměna lásky, která je smyslem našeho života. Nežijeme-li pro lásku a nemilujeme-li, je náš život prázdný. Je láskou sloužit druhým tím, že jim připravíme k jídlu to, co mají rádi, co jim chutná, protože tak ve svých bližních vidíme samotného Boha. Je-li jídlo připraveno a podáno s láskou, může to třeba být jen chléb se solí, zcela přeměňuje všechny zúčastněné a vytváří mezi nimi láskyplný vztah.

Pro někoho snad bude těžké uvařit bez ochutnávání, ale stačí to jen zkusit a zjistíte, že to zase až takový problém není. Na obětování či požehnání stravy nemusíte mít oltář, nemusíte obětovat jen Kršnovi, můžete obětovat třeba Kristovi nebo stačí jen vnitřně vzpomenout, pronést modlitbu či mantru, než začnete jíst. Nebudete-li spěchat, než začnete jíst, ovládnete svůj jazyk, který je jinak těžko zvládnutelný. Takže pokrm by se neměl jíst chytivě a hltavě, ale naopak pomalu a vše by se mělo důkladně rozžvýkat a vychutnat.

Přejeme vám tedy mír v srdci, lásku všem a dobrou chuť.

Trocha inspirace Recepty z Indie

Každý, kdo měl možnost ochutnat indickou kuchyni, měl velký zážitek mnoha chutí a vůní. Málokdo však ví, že i v našich podmínkách si lze připravovat chutná, jednoduchá a přesto časově nenáročná indická jídla, aniž by byl člověk odkázán na indickou restauraci. Většina lidí však namítne, že v Indii se příliš koření, takže tato jídla nemohou být zdravá. Tato námitka vyplývá z neznalosti, nemůžeme předem odmítnout všechno koření. Je třeba jen vědět, že nesmí být ničeho příliš. Hodně druhů koření příznivě působí na zdraví. Můžete to vyzkoušet například na následujících receptech. Indická kuchyně je povětšinou vegetariánská a nezapomíná ani na mlsné jazyčky. Nechybí tedy ani recepty na sladkosti. Pozor však na množství a druh sladidel, kterými indická kuchyně opravdu nešetří. Používejte tedy koření a sladidla tak,

jak jste zvyklí, a recepty se nechte pouze vést a inspirovat. Sladké a kořeněné léto přeje redakce

Sabdzí

různá zelenina nebo mražená zelenina, celý a mletý koriandr, kurkuma, karí, čili, masála, asafétida, kmín, mletý zázvor, hořčičná semínka, bobkový list, sůl, máslo

Zelenina je v Indii velmi oblíbená. Je jí dost čerstvé a mnoho druhů po celý rok. Zeleninu upravují opět různě - samostatně i míchanou s rýží jako rizoto atd. V každé rodině je vždy jinak upravená, ale pokaždé nesmírně dobrá. Míchaná zelenina se také různě nazývá - podle toho, jak se upravuje, to může být sabdzí, karí, sámbar, něco jako naše lečo apod.

pokračování na další straně

Do míchané zeleniny použijeme to, co seženeme a co máme rádi. V našem případě to je například mrkev, celer, petržel a zelí. Vše se nakrájí na menší kousky a ty se přidávají na předem připravené koření, na němž se za stálého míchání osmahnou, trochu podlijí a dusí pod pokličkou do měkka za občasného přilítí vody a promíchání. Jako koření použijeme: celý koriandr, hořčičná semínka, kurkum, čili, kmín, mletý zázvor, bobkový list a sůl, které se nejprve spojí na rozpuštěném másle nebo kvalitním rostlinném oleji ve směs, do níž se teprve přidává zelenina. Další možností je přidat do másla máslo, mletý koriandr, asafetida, karí, čili, sůl. Vše se nejprve podusí s nakrájenými rajčaty. Pak se může přidat mražená zeleninová směs a dusí se do změknutí.

Na hotovou zeleninu je dobré nakapat citrónovou šťávu, aby vynikla její přirozená chuť. Také se dá smíchat s bílým jogurtem (vyberte podle své chuti a nátury: BIO z Olmy, sojový nebo ječmínek) a dostaneme úplně novou jemnou chuť.

Původ potravin Med II

(pokračování z minulého čísla)

Med v biokvalitě a ekologické včelaření

Med v biokvalitě, označený zelenou zebrou, která by zaručila jeho nezávadnost, zatím v Česku nedostanete. Není zde ani jeden registrovaný ekologický včelař a první pokusy přivést biomed ze zahraničí byly neúspěšné. Dovoz medu je ztížen tím, že med je veden jako živočišný produkt, tudíž podléhá přísným veterinárním podmínkám. Ale nezoufejte. Obchodní společnost PRO-BIO Šumperk se chystá dovážet med v biokvalitě ze Slovenska už z letošního medobraní. Na biomed se můžete těšit ke konci léta.

Včelař, který chce o své včelstvo pečovat v duchu ekologického hospodaření, musí splňovat podmínky dané pro ekologické zemědělství zákonem č. 242/2000 a prováděcí vyhláškou 53/2001 Sb. a vyhláškou 174/2004 Sb., která vyhlášku 53 mění.

V ekologickém zemědělství je podle vyhlášky o ekologickém zemědělství možno chovat jen středoevropské ekotypy včely medonosné *Apis mellifera*. Chovatel včel musí respektovat základní nároky včelstva a chovat je v etických a přirozených podmínkách. Vyhláška dále stanovuje a doporučuje typy léčiv, způsob vytáčení medu, ošetřování včelstva nebo přikrmování.

Úly v ekologickém chovu jsou zhotoveny pouze z přírodního materiálu s výjimkou drobných součástí jako jsou mřížky, krmítka a výkluzy. Používaný vosk musí pocházet z ekologického chovu. V případě nedostupnosti mohou být použity mezistěny z neekologické produkce. V úlu se nesmí používat mezistěny z plastických hmot.

Včelstva smí být přikrmována mezi snůškami pouze medem získaným z ekologického zemědělství, a to včetně doplnění zimních zásob. Po každém vytočení medu mezi snůškami ponechává chovatel včelstvu minimálně 4 kg zásob medu.

Krupičná halva

1 díl hrubé pšeničné krupice, 1 - 2 díly cukru nebo jiného sladidla, 4 díly vody, asi 0,5 dílu másla či kvalitního oleje, rozinky, oříšky, břeštiny, skořice, kardamom, jablka

Z nespočtu sladkostí, které Indové dokáží vykouzlit, zde uvedeme jen halvu. Halva může být i mrkvová, banánová, mandlová aj. Všechny jsou nesmírně dobré.

V jednom hrnci dáme vařit vodu s cukrem, kořením a rozkrájenými jablky (hruškami či jiným tvrdým ovocem). V druhém, větším hrnci (protože halva ke konci velmi nabude) rozpustíme máslo nebo ghí nebo rozejdeme rostlinný olej, přidáme nasekané oříšky nebo kokos, spařené rozinky a krupici. Na mírném ohni za stálého míchání pražíme do zlatova, až krupice křupe jak čerstvý sníh. Potom pomalu vléváme za stálého míchání obsah druhého hrnce. Dávejte velký pozor, protože to bude prskat. Když vše postupně vlijeme do krupice, mícháme až směs zhoustne a odlepuje se od stěn hrnce. Po vychladnutí je možné halvu vyklopit na talíř, ozdobit bílým jogurtem a krájet jako dort.



Při léčbě včelstva se přednostně používají fytotherapeutická a homeopatická léčiva před alopatickými léčivy. Použití alopatických veterinárních léčiv a chemických prostředků v chovu včel je povoleno jen na základě nařízených opatření Státní veterinární správy.

V případech nákazy Varroa jacobsoni jsou povoleny k ošetřování včelstev, úlů a plástů také kyselina mravenčí, kyselina mléčná, kyselina octová a kyselina šťavelová.

Při ekologickém chovu včel je nepřipustné používání plástů starších 3 let, přistřihávání křídel matek, odstraňování trubčího plodu s výjimkou případů nákazy Varroa jacobsoni, používání repelentních chemických látek, používání pylových náhražek, vytáčení medu z rámků obsahujících i živý plod a odvíčkování plástů plamenem nebo elektrickým proudem, usazování rojů neznámého původu.

Z plástu do sklenice

Zralý med se vytáčí z plástů odstředivou silou pomocí přístroje zvaného medomet, a to v místnosti k tomu určené, medárně. Poté se hrubě přecedí a několik dní se nechá stát ve velkých nádobách. Takto získanému medu se říká vytáčený a u včelařů převažuje, v menšině jsou medy plástové (postupně vykapávání), lisované a vytahované. Med je nutno skladovat v suchu a temnu, ale díky samokonzervačním účinkům cukrů vydrží několik let. Přirozenou vlastností medu je krystalizace - glukóza tuhne a vytváří krystalky. Kvalitě medu to ovšem nijak neškodí, pro znovuzískání tekutého stavu stačí sklenici s medem zahřát ve vodní lázni, ale max. na 45°C. Teplota nad 50°C ničí v medu všechny hodnotné látky, proto se při výrobě medu na vyšší teplotu ohřívat nesmí. I doma ho raději nepřidávejte do právě uvařeného čaje, po tomto zásahu by se od průmyslového cukru lišil už jen chutí.

pokračování na další straně

Med se může ještě upravit pastováním, mechanickým procesem míchání během krystalizace, čímž získá krémovou konzistenci, která se už dále nemění. Pastovaný med se dobře maže a nestéká.

Dobrou chuť

Až si budete mazat příště krajíc chleba medem, zamyslete se, odkud k vám doputoval, a jestli vám spojení

„čínský med“ nezní nějak divně. Několik kilometrů od vás možná právě teď pracuje včelař, který by vám rád svůj produkt prodal. A až si někdy začnete zoufat, co budete vlastně dělat v důchodu, nabízím vám příjemné a smysluplné řešení: včelařit!

Veronika Fišerová a Klára Kratochvílová

Aktuality

- V kanceláři Hnutí DUHA Olomouc máte stále možnost **objednat ekologicky šetrné výrobky** české firmy Missiva s.r.o.
- **Zůstáváte na léto v Olomouci?** Chcete se dozvědět více o způsobu pěstování biozeleniny? Ponořte ruce do záhonků na zahradě ekologického zelináře pana Jiřího Dvořáka. Zkontaktovat ho můžete v odpoledních hodinách na tel: 602 695 644 nebo 585 436 544. Pan Dvořák ocení každou ruku přidanou k dílu!!!
- **Tip na léto:** Slovenský bača potřebuje pomoci se stádem ovcí. Uvítá brigádníka na celé léto nebo na kratší dobu. Pokud si chcete užít slovenské přírody a horalského života, naučit se, jak se pečuje o ovce,

jak se dělá sýr, napište na adresu: *Daniel Samec, Varín 254 013 03, Slovenská republika*

- **Máte zájem o Fair-trade výrobky?** V naší kanceláři na Dolním náměstí můžete zakoupit Fair-Trade para ořechy, sekany kokos, čokoládu, čaj, kakaový nápoj.
- Přes léto **nebude fungovat dodávka mléka a mléčných výrobků** od kraviček Ing. Vacka z Opatovic u Hranic. Nezapomeňte ale, že prodej ze dvora funguje neustále a kravičky mají mléko i přes léto. Budete-li mít cestu kolem farmy, stavte se. Další hromadné objednávky, které v rámci BIOklubu zajišťujeme, budou fungovat zase od září. První objednávka bude na neděli 5.9., objednávat můžete do pátku 3.9.

12. - 22. srpna 2004

Letní pobyt na ekofarmě Baucis

Že nevíte, co jsou to biomozoly? V uvedeném termínu k nim můžete přijít na pracovním táboře na Ekofarmě Baucis. Farma se nachází v malebném prostředí Vysočiny, asi 50 km severozápadně od Brna ve vesnici Lesoňovice, mezi obcemi Bystřice nad Pernštejnem a Štěpánov nad Svratkou.

Majitel farmy Aleš Horák se zabývá ekologickým zemědělstvím už od roku 1994. Z 28 ha, na kterých se farma rozkládá, je 13 ha orné půdy.

Bydlet můžete v chaloupce, která není žádný komfort, nebo ve vlastním stanu na území farmy.

Strava je zdarma a v biokvalitě. Můžete si vybrat vegetariánskou nebo vitariánskou stravu. Aleš Horák patří mezi několik málo zelinářů, který horlivě podporuje ekologické zemědělství. Zájemcům osobně rozváží biozeleninu na trase Lesoňovice – Brno (Tišnov, Blansko, Boskovice) a Lesoňovice – Praha (Hradec Králové, Pardubice, Chrudim, Žďár nad Sázavou, aj.). Nabízí také zasílání biozeleniny vlakem nebo poštou. Kromě toho je dlouholetým zastáncem syrové stravy a o své zkušenosti se rád podělí.



Přes den vás čeká 6 hodin pohodové práce. Nemusíte se obávat biče a tvrdých pohledů. Už z minulého roku máme zkušenost, že jediný mozol, který jsme si z Baucisu odvezli, byl ten na břiše, z těch všech dobrot, kterými nás selka Veronika krmila. Neváhejte a přihlaste se! Počet míst je omezen na 20.

klara.kratochvilova@hnutiduha.cz
tel: 585 228 584; mobil: 775 909 947

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 naší 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:**

