



# Olomoucký zpravodaj

červenec  
srpen  
2005

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



**Hnutí DUHA**  
místní skupina Olomouc

## Přímo na cestě

Tady to je, kousek od domu  
veliká hromada, tlustá lejna  
poseta sytě červenými  
hladkými bobulemi nedvědice  
Taková hromada! Takové lívance  
Hrůza. A já viděl, jak dívka v tom příběhu  
měla dobrý důvod k poznámce  
o medvědech lejnech, které našla  
když s kamarádkami sbírala borůvky.  
Smála se na ně a možná *spolu* s nimi, skákala přes ně  
(smůla!) a je zaznamenáno že řekla „velká řít!“  
aby pobavila nebo pozlobila ty velké huňáče  
kteří samozřejmě naslouchají.

Říká se, že dámy  
vždycky chodily sbírat lesní plody  
a společně vyrážely na jikry sledů  
nebo čistit zeleného lososa.  
A tu velkou řadu lekcí  
o tom, co medvědi opravdu chtějí  
přinesla zpátky ta dívka která měla ty poznámky:  
byla odvedena na jednoletou stáž hluboko do hor  
přes spleť pastí dolů do douště.  
Měla nádherné děti s mladým a krásným Medvědem.  
Teď stojím v hlíně dívám se na ta lejna  
a chce se mi brečet, aniž vím proč  
nad tou humornou poctou  
že nacházím to znamení  
které nelze najít v knihách  
ani poslat v dopisech  
a které je určeno ženám stejně jako mužům  
jasný vzkaz všem druhům  
letmý pohled na Stopu té procházející Mocné  
s nahlédnutím do celého jejího  
divokého systému –  
a do toho, co se dělo minulý týden  
(většinou stále ještě nedvědice) –

Drahý Medvěde: zůstaň tady.  
Buď hodný.

A i když vím, že to nepomůže,  
musím to říct

**Žvýkej svou potravu.**

(G. Snyder: *Table báseň je pro medvěda...*)

## Představujeme Vitariánství

### syrová strava

V dnešní záplavě zázračných diet a různých způsobů  
stravování je zřejmě velice obtížné se už jen orientovat,  
natož v něco získat důvěru a přijmout to za vlastní. Syrová  
rostlinná strava ale ve skutečnosti nepředstavuje nějaký nový  
a vylepšený styl nebo zázračnou novinku. Jde „jen“ o hledání  
a návrat k přirozeným stravovacím návykům člověka, který  
se takto živil odpradávná. Syrová rostlinná strava se nám  
nabízí v nezměněné formě, plná života a energie, která  
nebyla degradována jakoukoliv úpravou. Poskytuje tak  
našemu tělu vše, co potřebujeme, je živá, stejně jako my.

Pouze lidé, při vši své moudrosti a vynalézavosti, si začali  
svou potravu, dříve než ji snědí, tepelně upravovat. Těžko  
říct, zda to začali dělat z víry, že takto upravená strava je  
hodnotnější, nebo jen ze zvědavosti, v touze po změně  
chutí. S jistotou však můžeme říct, že vysoké teploty ještě  
nikdy žádný život neučinily živějším či lepším. Žár a plamen  
život degradují na mrtvou hmotu, popel... Veškeré chronické  
choroby, degenerace a ztráta vitality, kterými jsme v poslední  
době začali trpět, jsou krutou daní za dobrovolné odcizení  
se přírodě na mnoha úrovních, ve jménu pokroku sami sebe  
denaturalizujeme...

Je jistě nesmyslné chtít vše vrátit zpět, odejít do lesa  
a začít se živit sběrem plodů. Můžeme však udělat mnoho  
kroků správným směrem, přičemž výběr potravy je to první,  
co můžeme vědomě změnit.

Nejpřirozenější a nejdokonalejší výživu tvoří živá syrová  
strava: ovoce, zelenina, semena všeho druhu či klíčky  
s přidavkem bylin.

Mnozí se domnívají, že syrová strava je složena výhradně  
z ovoce dováženého z tropických oblastí a chemicky  
ošetřených salátů. Syrová strava je ale tak pestrá,  
že stačí konzumovat lokální produkty, nejlépe  
z vlastní zahrádky, obyvatelé měst se potom  
musí spolehnout na svého ekologického  
zemědělce nebo si mohou zkusit  
vypěstovat nějakou tu dobrotu na vlastním  
balkóně či za oknem. Kromě ovoce  
a zeleniny přicházejí totiž v úvahu jako  
hlavní potraviny i mnohé druhy obilných zrn,  
dále olejnatá semena, ořechy a různé druhy  
klíčků (řeřichy, vojtěšky, hořčice, čočky  
a obilná zrnka).





Kdo nemá zahradu a chce mít i v zimě čerstvý salát, nechá několik hodin až několik dní vyklíčit na papírové vatě polité vodou semena. Zalévat je třeba jednou či dvakrát denně. Za několik dní vyrostou rostlinky do výšky několik centimetrů a mohou se používat.

K zásobám syrové stravy patří i kukuřice, neloupaná rýže, žito, ječmen a proso.

Syrová rostlinná strava je plná enzymů (ty se ničí již při teplotě 45°C, a tak po nich v uvařeném jídle není ani památky), které jsou vlastně nosiči života v živém těle. Jejich úkolem je rozebírat i skládat jednotlivé složky živé hmoty. Konzumací čistě syrové rostlinné stravy **dochází k detoxikaci**, a to z důvodu vyššího obsahu vody v syrové rostlinné stravě. Taková strava ředí krev a tak se osmózou (proces, kdy se z míst, která mají vyšší hustotu, dostávají částičky do míst, kde je hustota nižší) dostávají použité živiny a jedovaté látky z těla do krve a pak dále do trávicího a vylučovacího traktu, kde jsou vyloučeny. Tento proces je konečný. Tělo po určité době vyloučí všechny jedovaté látky a to je stav, kdy je tělo absolutně čisté a zdravé.

Syrová rostlinná strava **není návyková**. Tělo se po určité době vyčistí a člověk postupně získá intuici chovat se a konzumovat přesně to, co je pro něj a jeho okolí nejlepší.

Při vážnějších onemocněních je syrová strava ideální léčivou stravou. Mnozí nemocní lidé se po určitou dobu živí pouze syrovou stravou až do vyléčení. Kdo by se ale chtěl rozhodnout pro syrovou stravu jako trvalý způsob výživy, měl by k tomu mít motivy nejen zdravotní, což by u většiny lidí vedlo ke křečovitému postoji. Jediné nebezpečí syrové stravy totiž spočívá v tom, že může být realizována násilně a neradostně.

#### Aktuální nabídka:

#### Jehněčí maso z biochovu.

Cena za 1 kg je 55,- Kč v živém nebo 120,- Kč v jateční úpravě.

Dále nabízíme vyčištěné jehněčí a ovčí kůže od 800,- Kč dle velikosti - odběr možný od srpna.

Přímý kontakt: Martina a Přemysl Čechovi (člen Svazu ekologických zemědělců PRO-BIO), Hradecká 224, Postřelmov, tel.: 583 437 578 nebo 607 563 041.

Více informací: Žanka Brožová,  
zaneta.brozova@bmutiduba.cz, tel.: 731 171 893.

Nejen tento způsob výživy by měl být doplněn půstem. Dobrovolné zřeknutí se potravy je pro člověka živícího se syrovou stravou snadné, takže se půst stane svátkem.

Na počátku úplné výživy syrovou stravou mohou být v těle uvolněny mocné reakce na převedení se na nový způsob stravování a na detoxikaci. Z toho důvodu se doporučuje zvyšovat podíl syrové stravy v celkovém jídelníčku postupně, až je nakonec vařená strava zcela vyloučena. Ale i při tomto postupu se mohou vyskytnout určité detoxikační symptomy, např. změny ve stolici a moči, kožní vyrážky, silné tvoření hlenů v nose a v hrtanu nebo lehké pocity závratě. Tyto symptomy však brzo nahradí změny, které umožní rozeznat dosažení převládajícího stavu zdraví:

- sníží se potřeba spánku, odpadnou všechny poruchy spánku, člověk se probouzí s pocitem tělesné a duchovní svěžesti
- úplně se vyčistí pokožka
- odpadnou všechny potíže s trávením
- zmizí všechny nepříjemné tělesné zápachy
- moč i stolice jsou světlé a bez zápachu
- tvoří se méně potu
- tělo je svižnější a má větší výdrž
- člověk je duševně svěžší a lépe se koncentruje
- zvýší se citlivost všech smyslů
- zmenší se žízeň, člověk pozná dobrou chuť vody
- u žen se znatelně sníží menstruační krvácení (aniž by to omezilo schopnost otěhotnění), odpadnou psychosomatické potíže

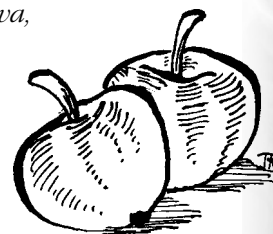
Vitariánství neznamena omezování ani odříkání. Jde o přehodnocení pohledu na lidské žití, založené především na vlastním prožitku. Začínáme na úrovni těla, kdy mu poskytujeme optimální výživu, čímž tělo přestává být překážkou a stává se pevnou základnou. Porozumění vlastnímu tělu, rozvíjení intuice a základní znalost přírodních procesů nám přináší dokonalou harmonii a rovnováhu do života. Tyto vědomosti a zkušenosti získáme bližším kontaktem s přírodou, s lidmi, kteří nás inspirují, meditací a pozitivním myšlením.

#### Jíme, abychom žili, a nežijeme, abychom jedli.

Tento pohled nám zabraňuje ulpívání na jídle, ať už je jakékoliv. Přes velké zaměření na jídlo a jeho přípravu není vitariánství záležitostí pouze jídla. Jde zejména o nový pohled na celý lidský život. Všechno jídlo se stává jedem, pokud není spojeno s dobrou náladou, sluncem, čerstvým vzduchem, kontaktem s dalšími cítícími bytostmi a pochopením.

- E.T. -

zdroje: Christian Opitz - *Výživa pro člověka a Zemi*,  
Ernst Günter - *Přirozená strava*,  
[www.vitarian.cz](http://www.vitarian.cz)



**Zelený nápoj**

*3 hrsti kopřivy dvojdomé, hrst listů smetánky lékařské, hrst listů řebríčku obecného, 3 hrsti lístků jetele lučního nebo vojtěšky lucerky*

Byliny natrhejte a operte pod tekoucí vodou. Do mixéru nalejte 0,5 l vlažné vody. Zapněte mixér a za chodu přidávejte bylinky. Mixujte na dvě až tři etapy. To znamená: umixujte jednu část a nalejte do nějaké nádoby, umixujte druhou část a přilejte k první dávce atd. Potom dejte všechno společně do mixéru a ještě na chvíli jej zapněte. Můžete, ale nemusíte nechat asi dvě hodiny louhovat. Chutť můžete proměňovat různým dávkováním bylin.

**Základní recept pro dressing**

*libovolné množství semen sezamu, slunečnice, nebo dýně a voda*

Semena namočíme přes noc do nádoby s vodou (ze 100 gramů semen vzejde cca 1/2 litru dresingu). Nabotnalá semena vyklopíme i s vodou do nádoby mixéru (ale můžeme použít i ruční mixér) a za průběžného přidávání vody umixujeme v jemnou kaši požadované konzistence. Ta nám poslouží jako základ pro výrobu dressingů. Přidáním dalších ingrediencí můžeme vyrobit dressinky a omáčky mnoha chutí a barev, které jsou neocenitelné při dochucování a zdobení všech zeleninových salátů.

**Květák s ořechovým dressingem**

*mandle, vlašské ořechy, slunečnicová semínka, olej z kukuřičných klíčků, kopr (nejlépe čerstvý), květák*

Mandle, vlašské ořechy a slunečnicová semínka namočte na 6-12 hodin. Pomelte je a rozmixujte s trochou vody a oleje. Přidejte kopr. Nalámejte růžičky kvěťáku, namáčejte do dresingu a jezte, co hrdlo ráčí.

**Polévka Gaspacho**

*500 g 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 odkapat. 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 rozdrčenou feferonkou a necháme asi hodinu v chladničce odležet.

**Slunečný Humous**

*200 g slunečnicových semen, 2 polévkové lžíce tahini, půl paličky česneku, půlka menšího citrónu, hrstka petrželové natě, špetka nerafinované mořské soli, 4 polévkové lžíce olivového oleje, několik nepasterizovaných černých oliv*

Vodou nasáklá (alespoň 6 hodin) slunečnicová semena přecedíme a rozdrtíme na kaši spolu s česnekem. Do této drtě přidáme olivový olej, tahini, vymačkanou šťávu z citrónu, nejmenno nasekanou petrželku, případně i olivy a sůl. Vše dobře promícháme, dáme do servírovací mísy, ozdobíme další petrželkou a jinou zeleninou a podáváme.

**Mléko z ořechů či semen**

*jakékoliv množství ořechů nebo semen*

Ořechy nebo semena propláchneme vodou v sítu a namočíme v hrnku přes noc. Pokud je namáčíme delší dobu, musíme je občas proplachovat nebo uchovat v lednici. Takto proprané a nasáklé je scedíme a dáme do mixéru (potřebujeme výkonnější mixér), přidáváme vodu (podle množství) a směs umixujeme v jemnou hmotu až dosáhne požadované hustoty mléka. Obsah mixéru potom můžeme přecedit přes jemné síto a podle libosti přisladit medem nebo při mixování přidat pár kousků jakéhokoli ovoce. „Mléko“ je vynikající při přípravě různých koktejlů.

**Slunečnicová chalva**

*2 šálky slunečnicových semínek, tekutý med, (vlašské ořechy, mandle, kokos, rozinky, karob, kakao, skořice, sezamová semínka)*

Na kávovém mlýnku nejmenno rozemeleme slunečnicová semínka (můžeme použít i jiná, například sezamová, ale slunečnicová hmota je, na rozdíl od ostatních, přirozeně nasládlá). K této hmotě postupně přidáváme med a zpracováváme těsto, které se nesmí ani lepit ani drobit. Získáme tak základ, ke kterému je možné přidávat vše podle chuti – lze do něj zapracovat nasekané ořechy, mandle, rozinky, kakao, kokos, skořici, karob, zkrátka vše, co vás napadne a co máte rádi, čímž vznikne nekonečné množství druhů chalv. Pokud se rozhodnete dělat chalvu ochucenou, přimíchejte konkrétní přísadu do slunečnicové hmoty ještě před medem. Chalvu je možné také natlačit do skleniček. Pokud jsme si vyrobili více druhů, můžeme si vyhrát a udělat několik proužků nad či vedle sebe, krásně to vypadá. Z hmoty se také dají vytvarovat kuličky, které potom obalíme v sezamových semenech.

**Anketa:****Máte zájem o BIOvejce?**

Prosíme Vás o vyplnění naší malé ankety, která se týká zájmu olomouckých spotřebitelů o vejce z ekochovu. Výsledky budou průběžně zveřejňovány na našich internetových stránkách [www.hnutiduha.cz/olomouc](http://www.hnutiduha.cz/olomouc), kde můžete anketu taktéž vyplnit, a budeme o nich informovat ekologické zemědělce v Olomouckém kraji. Z vyplněných anketních lístků vylosujeme výherce lněné tašky Hnutí DUHA s potiskem „BIO – zdravé jídlo bez chemie.“ Anketa potrvá do konce října 2005.

1. Máte zájem odebírat BIOvejce?

ANO - NE

2. Kolik kusů týdně Vaše domácnost spotřebuje?

1-5    5-10    10 a více

3. Kolik korun byste byli ochotní za biovejce zaplatit?

.....,- Kč/ ks

4. Jméno a kontakt:

.....

## Září 2005 - Měsíc biopotravin a ekozemědělství

Letos v září proběhne v České republice dosud největší oslava ekologického zemědělství a biopotravin. Do akce Měsíc biopotravin se zapojí desítky ekologických farem, výrobců, obchodníků a prodejců biopotravin po celé republice. Akci provází slogan „Ochutnej ten rozdíl“ Měsíc biopotravin je totiž oslavou skvělého jídla, vyrobeného ze surovin produkovaných udržitelným způsobem na českých ekofarmách.

### Co je Měsíc biopotravin?

Od letošního roku se začíná každé září slavit Měsíc biopotravin a ekologického zemědělství. Měsíc biopotravin, koordinovaný Svazem ekologických zemědělců PRO-BIO a podpořený ministerstvem zemědělství, je zastřešující akcí pro nejrůznější informační, vzdělávací a marketingové aktivity pro spotřebitele, které mají společný cíl: povzbudit co nejvíce lidí, aby ochutnali biopotraviny a sami posoudili „ten rozdíl“.

### Co se bude dít během Měsíce biopotravin?

Během měsíce září, kdy je počasí stále vhodné pro venkovní aktivity, otevrou své „brány“ pro veřejnost desítky ekologických farem a uspořádají speciální akce.

### Zveme vás...



5. – 11. září 2005

#### Letní pobyt na ekofarmě Baucis

Pracovně vzdělávací tábor. Zdravá strava a ubytování zdarma výměnou za pomoc na farmě. Spaní v chaloupce. Dopravu do Lesoňovic si účastníci hradí sami.

Potřebujete: přihlásit se předem, spacák, pracovní oblečení – i do deště..., ale především veselou náladu a chuť se seznámit s novými lidmi.

Více info: Žanka Brožová – 731 171 893 nebo [www.hnutiduha.cz/olomouc](http://www.hnutiduha.cz/olomouc)



sobota 24. září 2005

#### Kde se berou kozi sýry

Exkurze na Kozí ekologickou farmu Látalovi v Tvorovicích (u Kojetína), kterou pořádá Zdravá výživa Jeřábina z Prostějova.

Bližší informace: Pavlína Samsonová, tel.: 776 305 605.

Půjde například o „dny otevřených dveří“, pikniky na farmě pro příchozí, ukázkou práce se zvířaty nebo na poli při sklizni, ochutnávky, procházky naučnými stezkami uvnitř farmy a přednášky. Přehled akcí naleznete na [www.mesicbiopotravin.cz](http://www.mesicbiopotravin.cz).

Specializované bioprodejny PRO-BIO připravují na celé září ochutnávky biopotravin pro své zákazníky:

#### • 5.-10.9. - „Bio osvěžení“:

bio nápoje (ovocné, zeleninové nápoje, piva, kombucha, čaje...)

#### • 12.-17.9. - „Bio snídaně“:

vše z cereálií, marmelády, pečivo atd.

#### • 19.-24.9. - „Bio čerstvé a zdravé“:

ovoce a zelenina, paštiky, pomazánky, jogurty, tofu, výrobky z koziho mléka a další čerstvé produkty

#### • 26. 9.-1.10. - „Bio mlsání“:

sladkosti všeho druhu



sobota 1. října 2005

#### Moravská BIO

Navštívíme několik míst, kde se biopotraviny vyrábějí či zpracovávají, některé z nich také ochutnáme. Podíváme se tak, jak se zpracovávají biopotraviny ve mlýně společnosti PRO-BIO ve Starém Městě pod Sněžníkem. Dále nás paní Skřivánková provede po své farmě zaměřené na chov mléčného skotu v Branné a olomoučtí biozelináři Ludíkoví nám ukáží, jak hospodaří na svých pozemcích u Žerotína, atd. Předpokládaná cena 150,- Kč/osobu.

Bližší informace a přihlášky: Žanka Brožová – 731 171 893, Pavlína Samsonová – 776 305 605.



### Olomoucký BIO zpravodaj

Vydává Hnutí DUHA Olomouc; odpovědný redaktor Žaneta Brožová; náklad 2020 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: [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 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.

Vydávání Olomouckého BIOzpravodaje podporuje firma Olma.

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 - 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.

