



# Olomoucký zpravodaj

září  
2005

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



**Hnutí DUHA**  
místní skupina Olomouc

## **Představujeme** Rozhovor s Ing. Josefem Ludíkem ml.

**biozemědělce a provozovatelem prodejny zdravé výživy BIO  
FARM ul. Karolíny Světlé 5 v Olomouci**

**Pane Ludíku, můžete čtenářům trochu nastínit Vaše hospodářství?**

J. L. ml.: Hospodařím na pozemcích v Žerotíně, odkud pochází část mé rodiny. Převzal jsem je od rodičů před pěti lety, oni na nich pěstovali podle zásad ekologického zemědělství od poč. 90. let (*pozn. red.: v roce 1990 takto hospodařily v ČR jen tři farmy*). Členem svazu ekologických zemědělců PRO-BIO jsme od roku 1991.

Zde v Žerotíně mám 4 hektary půdy, potom ještě opačným směrem od Olomouce 3,5 ha starého bio-ovocného sadu, a pak samozřejmě obchod v Olomouci, kde prodáváme svou úrodu a také výrobky společností PRO-BIO, Country Life, Sluneční brána atd. - sortiment zdravé výživy a biopotravin. Naše hospodářství je ovšem specifické v tom, že pěstujeme v kvalitě BIO převážně zeleninu. Přece jen je to něco jiného než lány BIO obilí nebo pastviny pro živočišnou výrobu, ze které navíc většinou není žádný finální bioprodukt na trh, protože se skot dává na konvenční jatka. V zelinářství se pěstuje mnoho druhů, každý potřebuje své, jindy zasít, jindy sklízet, také je to boj s obrovským množstvím plevelů... Zelenině se věnuje jen hrstka ekofarmů v republice.

**Co vás hlavně přivedlo na cestu ekologického zemědělství?**

J. L. ml.: Mí rodiče se jím začali zabývat hned, jak to bylo u nás možné, takže jsem se kolem něj pohyboval od začátku. Vystudoval jsem Zemědělskou univerzitu v Brně, měl jsem okruh známých, které EZ také zajímalo, a zkušenosti jsem získával praxí na zahraničních ekofarmách v Lucembursku a Švýcarsku.

*Procházíme s panem Ludíkem po jeho pozemcích. Po každých několika metrech se mění druh zeleniny – mrkev, cibule, petržel, celer, dýně Hokkaido, mangold, giganty, brambory, dokonce i pár rajčat a papriky... Působí to trochu zvláštně, když se pak podíváte na obrovský, až k obzoru se táhnoucí lán řepy bez jediného stébla plevelu, který lemuje druhou*



*stranu polní cesty a patří místnímu zemědělskému družstvu.*

**Co na vaše hospodaření říkají majitelé sousedních pozemků?**

J. L. ml.: No... Ze začátku se v hospodě sázeli, jestli vydržíme takhle pěstovat rok, anebo ani to ne. Teď už si zvykli a berou nás. Nedělají ani žádné schválnosti - třeba přesně dodržují vzdálenosti v hnojení.

**Pracují u vás nějakí brigádníci?**

J. L. ml.: Ne, zvládáme to s rodiči, střídáme se ve výjezdech na pole a prodávání v obchodě. Zaměstnávat někoho dalšího by bylo příliš finančně náročné, náklady by se musely někde promítnout. Musíme pěstovat tak, abychom mohli sklízet postupně, ne všechno naráz, na to bychom nestačili.

**Jak je to s kontrolami KEZu?**

J. L. ml.: Povinná kontrola je jednou ročně, jinak mohou přijet kdykoliv namátkově. Je to profesionální firma, pracují podle zákona; sám jsem dělal nějaký čas kontrolora KEZu. Něco je ovšem podle mého názoru nadbytečné, například tolik papírování... Každý rok v březnu je potřeba připravit zprávu s podrobným plánem hospodaření na následující sezónu – jaké druhy budete pěstovat, kde přesně budou plodiny růst, jaký očekáváte výnos. Což je pro mě problém, protože v březnu ještě nevím, co kam vysadím a jestli třeba seženu správné osivo. A výnos už se nedá určit vůbec, to je úplný nesmysl. Pro všechny ekofarmy totiž platí v tomto stejná pravidla, ať produkují např. jenom obilniny, nebo zeleninu v takovém rozsahu jako my. Kontroly na přítomnost pesticidů také provádí Státní zemědělská a potravinářská inspekce, nedávno nám třeba v obchodě odebírali vzorky mrkve.

*Za pruhu zeleniny a vojtěšky roste několik nově vysazených stromků, dál se táhne pole už sklizené špaldy a ječmene. Obilí od Ludíků vykupuje PRO-BIO na výrobu svých produktů. Pan Ludík chválí labradorku Sáru, která chytla myš, pak ukazuje na sít myších cestiček v záhonu mrkve.*

J. L. ml.: Myši jsou tento rok problémem. Když takhle okoušou mrkev, už je do prodeje nepoužitelná. Naší obranou

jsou dravci, dal jsem jim tady ke stromům berličky. Občas tu nějaké vídám, ale slyšel jsem, že by měly mít berličky výšku metr dvacet, já je mám podstatně vyšší, navíc některé schované přímo v koruně stromu. No, musí se zkoušet. Teď jsem třeba zkusil vysadit biemelouny. Osivo musíme sehnat v kvalitě BIO nebo alespoň nemořené; něco se dá koupit u nás, něco v zahraničí a co neseženeme, to nemůžeme pěstovat.



### Kde máte zajištěný odbyt?

J. L. ml.: Víceméně všechno pokrývá náš obchod. Pěstujeme 40 druhů zeleniny, které tam v průběhu roku, postupně dodáváme. Někaké přebytky se také dají prodat do Country Life, třeba právě dýně Hokkaido. Ale nikdy to s odbytem nevyjde úplně přesně.

*Přicházíme k veliké stodole na okraji Žerotína, před kterou právě obědvá pan Ludík starší a kamarád Pavel. Pan Ludík starší odkrývá hrnec: „Těstoviny s tofu – znáte to? Výborné. Maso by se stejně v tomhle borku zkazilo. A pak tu máme buchtu ze zahradních ostružin, ráno natrhaných.“*

### Pocítujete nějak ve Vaší práci existenci Hnutí DUHA?

J. L. st.: Duha nám pomáhá hlavně s propagací, to opravdu hodně. Nebo také když jsme potřebovali pomoc se sklizní brambor, zavola jsem tam a poslali na výpomoc studenty.

J. L. ml.: Ale to už bylo před pár lety, loni jsme to zvládli sami.

J. L. st.: Jezdil sem taky tady Pavel s kamarády, když studovali v Olomouci. Když jsem jim chtěl zaplatit, říkali, že by měli spíš platit mně, jak se jim tu líbilo. Na koleje si vozili bedny biozeleniny...

Ony i myši poznají, že biozelenina je něco lepšího na zub, a stahují se sem. Nebo raci z Chomoutovských jezer, vytahují žížaly. Když jsem jezdil s traktorem, nejdřív přiletěli dva jako průzkumníci, za chvíli deset a pak snad tisíce, a uskakovali teprve až se jim kolo skoro dotklo křídla. Nedalo se jet.

J. L. ml.: Sára je teď naučená, že chodí vedle traktoru, takže raci si tam netroufnou posadit se. Jenže zase sedají

na druhé straně pole, a než tam dojedu, přeletí.

J. L. st.: Největší „legrace“ ale je, když se porouchá technika. Vzpomínám si že v roce 1998, když jsme sklízeli brambory, bylo hrozné počasí – vždy jeden den přšelo, jeden ne, pořád mokro, nedalo se vůbec nic dělat, a hrozilo, že brambory zůstanou v zemi. Museli jsme objednat kombajn.

Jenže ten, jakmile vjel na pole, tak se pokazil...

J. L. ml.: Teď se nám zrovna porouchal drtič slámy, takže po špaldě je zatím vysoké strniště.

*Pan Ludík starší s Pavlem dojedli a odcházejí sbírat brambory. Pan Ludík mladší ukazuje vnitřek dřívě krásné stodoly, jedné z největších v Žerotíně, v níž JZD vybouřalo patra a udělalo z ní velkokapacitní seník. Teď je tu schované technické vybavení ekologického zemědělce.*

### Září bylo vyhlášeno Měsícem biopotravin. Jaký máte na tento projekt názor?

J. L. ml.: Je to dobrý nápad. Přiblíží to biopotraviny více lidem a rozšíří se okruh znalostí o těchto produktech. Myslím, že povědomí lidí o ekozemědělství je celkem slabé... Většina lidí nakupuje v supermarketech – tam biozeleninu nedostanete. K nám do obchodu chodí na biozeleninu hlavně mladé maminky s dětmi, ale jinak se tu vesměs objevují všechny věkové kategorie; máme také stálé zákazníky, ale i ti se po čase mění, takže lidí chodí zhruba stále stejně.

### Jak se rozhlížím po Vašem hospodářství, napadá mě otázka: můžete si vůbec dovolit odjet na dovolenou?

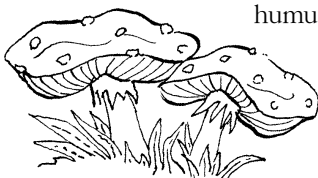
J. L. ml.: (úsmev) Slyšel jsem v rádiu nějakého psychologa, který mluvil o tom, jak je dovolená nezbytně nutná; jak jsou potom nemocní lidé, kteří si ji nedopřejí. Já bych byl naopak nemocný, kdybych musel týden někde ležet a nic nedělat. Ekologické zemědělství je neustálá péče; když to děláte s chemií, můžete si ráno odjet a večer pole něčím postříkat, ale takhle ne. Nevadí mi to, že nejzdím na dovolenou. Při práci na ekofarmě to zatím vnímám tak, že ji nepotřebuji...

*Děkuji za rozhovor, Veronika Fišerová*

## Trocha inspirace Tajemné houby

Už v srpnu se jistě mnozí z vás vypravili do lesa „na lov“. Nad talířem voňavé houbové polévky si teď můžete v našem článku počíst o tom, co ještě o houbách nevíte a co by vás mohlo při příštím sběru inspirovat.

Houby v sobě spojují vlastnosti rostlin a živočichů. S rostlinami mají společnou nepohyblivost a schopnost syntézy vitamínů, s živočichy přítomnost stavebního polysacharidu chitinu, který tvoří vnější kostru hmyzu, a zásobní polysacharid glykogen. Jsou rozšířeny na nejrozmanitějších stanovištích, nejvíce hub obsahuje půda a rostlinný odpad. Plodnice, které konzumujeme, vytvářejí za příznivých podmínek pouze vývojově vyšší houby. Nejdůležitějším faktorem pro růst je vlhkost a dále teplota - plodnice roste jen mezi 4 a 40 °C.



### Chemické továrny

Bez hub by nemohl existovat život na Zemi. Samozřejmě nejen proto, že se využívají jako pokrm nebo způsobují kvašení mléka, vína, piva či chleba. Hlavním posláním hub je zabezpečovat koloběh látek v přírodě. Houby bez ustání rozkládají organickou hmotu až na nejjednodušší složky – dusík, uhlík a další prvky, které zase potřebují pro svůj vývoj rostliny. Houby (v nejširším slova smyslu) spolu s bakteriemi vytvářejí půdu a humus. Bez účasti hub by se těla odumřelých rostlin a živočichů nerozkládala, ale hromadila na zemském povrchu. Životní cyklus by se proto postupně, ale nenávratně zastavil.

## Trocha mykologie

Houby, které nacházíme v lese, se třídí podle různých metod. Nejrozšířenější dělení sbíraných hub je základní dělení na jedlé, podmíněně jedlé, nejedlé a jedovaté. Dodejme, že převážná většina hub, které zajímají houbaře, náleží do podkmene Basidiomycetes, v něm pak do řádu lupenatých (Agariucales). Ze značného množství velkých kloboukatých hub je nebezpečných jen asi 200 druhů, z toho smrtelné nebezpečí představuje 15 – 20 zástupců, které ukrývají vysoké procento mykotoxinů – houbových jedů. Ty jsou v plodnicích již od počátku a nedají se zničit ani sušením či vařením. Na 90 procentech úmrtí způsobených houbami se podepisují především mykotoxiny amanitin, faloin a faloidin. Například právě uvedený houbový jed je desetkrát účinnější než kyanidy a stokrát jedovatější než pověstný arzenik. Přitom pro smrtelnou otravu postačí 0,02 až 0,03 g faloidinu. Takovou nabídku nám ve svých 100 g poskytne čerstvá muchomůrka zelená – nejedovatější houba na světě. Dobře se jí daří i u nás, její nenápadné olivově zelené klobouky najdeme zejména v listnatých lesích. Po požití mykotoxin napadne ledviny a játra – ovšem příznaky (celková malátnost, bolesti břicha, průjem a zvracení) se mohou projevit teprve po šesti až dvanácti hodinách. Bez lékařské pomoci většina obětí zemře do dvanácti dnů. Hodně nebezpeční jsou i četní příbuzní této muchomůrky – třeba muchomůrka jízlivá. Ta kromě amanitinu obsahuje mykotoxin viroisin, který způsobuje rozpad krvetvorných orgánů a působí na nervový systém. Bohužel u některých hub se příznaky projeví až za pár dní. K těžké otravě postačí se „jedovatky“ jen dotknout a poté si olíznout ruku.

## Názory na kumulaci cizorodých látek aneb smrt se skrývá v lese

Houbaři, pozor, většina hub nasbíraných v lese je plná škodlivin! Podobná varování provázejí pravidelně každou houbařskou sezonu. Přitom Češi patří mezi největší sběrače hub na světě. Uvádí se, že 7 mil. Čechů jde alespoň 1x ročně na houby. Jsou houby nasbírané v lese skutečně tak škodlivé? Na jedné straně si můžeme chutnými jedlými druhy zpestřit jídelníček, na druhé straně riskujeme otravu druhy jedovatými či zbytečné zatěžování našeho organismu nežádoucími látkami, které v sobě houby shromažďují. Není žádnou novinkou, že houby v sobě ukládají těžké kovy, které si odebírají ze zatížené půdy; někdy jich v houbách může být i pětikrát víc než v půdě. Velké množství kadmia a olova pak škodí játrům a ledvinám a přemíra rtuti poškozuje nervový systém.

Renomovaný odborník Ing. Miroslav Smotlacha z České mykologické společnosti k tomu uvádí: „Pokud v houbách těžké kovy jsou, jejich koncentrace je většinou tak nízká, že nemůže zdravého člověka ohrozit. Přesto je rozumné nesbírat houby, které rostou třeba na místech bývalých skládek, v blízkosti důlních hald nebo u frekventovaných silnic.“ (Časopis 21. STOLETÍ).

## Co říká výzkum

Již několik let je v rámci projektu MZd prováděno sledování cizorodých látek v potravním řetězci. Každým rokem se zjišťuje možná kontaminace potravin, krmiv a surovin včetně biomonitoringu, tj. kontaminace volně žijících organismů doplňujících spotřební koš člověka.

„Monitoring lesních ekosystémů s vazbou na potravní řetězec“ je projekt realizovaný Výzkumným ústavem lesního hospodářství a myslivosti. Jeho cílem je posoudit stav zatížení lesních ekosystémů na celém území ČR látkami, které jsou významné z hlediska potravního řetězce. Projekt je zaměřený zejména na zjišťování obsahu těžkých kovů a vybraných organických látek v jedlých houbách a lesních plodech a zjišťování aktivity Cesia 137 (radioaktivita).

Vyhodnocení obsahu těchto prvků ukázalo zvýšený obsah a po porovnání s hygienickými limity (Vyhláška MZd č.53/2002) se ukázalo, že právě ty nejtoxičtější prvky (rtuť, kadmium, olovo) vykazují i nadlimitní obsahy. V průběhu letních a podzimních měsíců 2004 bylo sebráno 96 vzorků jedlých hub na 60 lokalitách. Ve všech vzorcích byly analyzovány těžké kovy a ve vybraných 57 vzorcích byly analyzovány nežádoucí organické látky. Aktivita Cs137 byla proměřena u 50 vzorků hub. Z výsledků studie vyplývá, že hygienické limity byly v roce 2004, stejně jako v předchozích letech, v houbách překračovány u kadmia (46,9 % vzorků) a rtuti (6,3 %), a také limity pro nežádoucí organické látky včetně např. DDT byly překročeny. Aktivita cesia137 v houbách i lesních plodech se nacházely pod nejvyšší přípustnou úrovní radioaktivní kontaminace potravin platnou pro přetrvávající ozáření po černobylské havárii.

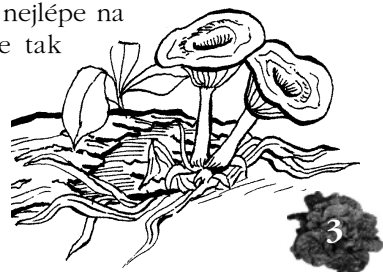
## Rady závěrem

Je třeba sbírat jenom ty druhy, které bezpečně známe a které si ověříme u znalce nebo v mykologické poradně. Rozhodně není možno spoléhat na nějaká pravidla, např. že lžička zčernala ve smaženici, nebo se spoléhat na chuť. Právě ta nejedovatější houba, muchomůrka zelená, je prý velice chutná! Pravidlo, že můžeme ochutnáním hub zjistit jejich požitelnost, platí jedině u holubinek. Ale ani tam se to nijak nedoporučuje. Je potřeba se naučit charakteristické znaky hub a podle nich je rozeznávat.

Při podezření na otravu houbami voláme ihned lékaře nebo postiženého odvezeme do nemocnice. Nemocný se musí snažit o vyprázdnění žaludku nuceným zvracením. Dále je vhodné požití projímadlo a podávat hodně tekutin (mléko, pitnou vodu nebo minerálku), nikoliv však alkohol. Zbylé houby, části jídla nebo i zvratky je nutné ponechat pro zjištění druhu houby, což umožní nasazení správné léčby s velkou nadějí na rychlé uzdravení.

Konzumace hub je otázka míry. Stejně jako u všech potravin, které mohou obsahovat škodliviny, také u hub záleží na množství, které zkonzumujeme. Nebezpečí v sobě skrývají jedlé druhy jen pro toho, kdo by to s jejich spotřebou přeháněl. Dle Státního zdravotního ústavu by člověk neměl v houbařské sezoně sníst víc než půl kilogramu čerstvých a v zimě 20 gramů sušených hub za týden, tedy spíše houby konzumovat jako doplněk stravy či koření. Sbíráme mladší plodnice hub, protože obsahují méně škodlivin, a nejlépe na různých místech - snížíme tak pravděpodobnost, že by všechny byly silně kontaminované.

Adam Látal



2 lžíce oleje, 2 cibule, 300 g hříbků, 4 stroužky česneku, 150 g naklíčené fazole mungo, zeleninový vývar, sladká červená paprika, majoránka

Na oleji opražíme na kolečka nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Přidáme houby a dusíme do změknutí. Potom podlejeme zeleninovým vývarem,

ochutíme červenou paprikou a majoránkou. Povaříme ještě pár minut, přidáme mungo, po té ihned odstavíme z ohně a necháme přikryté odstát ještě asi 5 minut. Můžeme podávat.

*Vybráno z publikace Vegánska kuchárka občanského sdružení Ži a nechaj žít, k půjčení v knihovně v ekoporadně Hnutí DUHA.*

## Zveme vás...



sobota 1. října 2005

## Moravská BIO

**Exkurze po místech, kde se biopotravinu pěstují, zpracovávají i balí. BIO občerstvení zajištěno.**

Jako první navštívíme společnost PRO-BIO ve Starém Městě pod Sněžníkem, kde nás provedou svým mlýnem a balírnou biopotravin. Po prohlídce se posilíme výborným bio-obědem: žízeň nám zažene bio-jablečný mošt, ochutnáme pohankovou sekanou s ovesným salátem a jako dezert dostaneme kuskus nasladko s ovocem a jogurtem.

Po obědě nás autobus zaveze o pár kilometrů dál, do krásného městečka Branná, kde nás na své ekofarmě přivítá paní Vlasta Skřivánková. Povídat si s ní budeme o ekologickém chovu skotu a ochutnáme mléko, které od paní Skřivánkové odkupuje firma Olma k výrobě biomléka a biojogurtů, a také domácí sýr připravený speciálně pro nás... komu bude moc chutnat, bude si ho moci koupit a dovézt něco domů.

Naše poslední společná zastávka bude v Žerotíně na pozemcích olomouckých biozelinářů Ludíkových, kteří ekologicky hospodaří již od roku 1991. Pěstují široký sortiment zeleniny (asi 40 druhů), brambory, obiloviny a ovoce. O své zkušenosti se s námi podělí sám pan Ing. Ludík.

**Přihlášky do 26. září 2005. Počet míst je omezen!**

Poplatek 220,- Kč je nutno zaplatit předem (v kanceláři Hnutí DUHA Olomouc nebo v prodejnách zdravé výživy: u Ludíků, v Př-centru a v Ječmínku), v ceně je zahrnuta doprava autobusem tam i zpět (z Olomouce a Prostějova), oběd v kvalitě BIO ve Starém Městě pod Sněžníkem, ochutnávka biomléka a domácího sýra z něj u paní Skřivánkové v Branné. Děti do 6 let bez nároku na místo v autobuse zdarma.

**Odjezd bude v 7:20 z parkoviště U letadla (před Slovanským domem), návrat předpokládáme okolo 17:30 – Olomouc.**

Pořádáme ve spolupráci se Zdravou výživou Jeřabina v Prostějově.

Hnutí DUHA Olomouc, Dolní nám. 38, 772 00 Olomouc, tel.: 585 228 584.

Bližší informace a přihlášky: Žaneta Brožová, [zaneta.brozova@hnutiduha.cz](mailto:zaneta.brozova@hnutiduha.cz), 731 171 893.



sobota 24. září 2005

## Kde se berou kozi sýry

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

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

## Měsíc biopotravin

Svaz ekologických zemědělců PRO-BIO vyhláší září Měsícem biopotravin. Aktuální informace naleznete **[www.mesicbiopotravin.cz](http://www.mesicbiopotravin.cz)**. – jak se zapojit, pozvánky na akce, kontakty na ekofarmy a prodejny s biosortimentem, inspirace pro vaši akci, recepty, tipy i dokumenty ke stažení (např. o vývoji ekologického zemědělství v Česku).



## Olomoucký 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.

