



# Olomoucký zpravodaj

listopad  
2004

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



**Hnutí DUHA**  
místní skupina Olomouc

## Názor

## Všichni jsme BIO

### Kobylky

Ahoj, Frede!

Letos nebudeš sázet zeleninu?

Nebudu, je příliš mnoho kobylek.

Proč je nejíš..... garnáty luční....?

Chytej je sítkou na motýly

Odtrhni jim nohy

Smaž je na másle

Jez je s česnekem a sójovou omáčkou.

Na druhý den zrána

Vrať svůj trus zahradě.

A teď s nesčíslnými kobylkami

Zpívej

Skákej

Tanči

Navěky

Nanao Sakaki, 28. ledna 1981



Bio znamená týkající se života. Není pochyb, že lidí se život týká, stejně jako ostatních živočichů, rostlin, celé přírody, ve které žijeme, a v neposlední řadě se týká i toho, co jíme. Od nepaměti byl člověk při obstarávání potravy závislý na přírodě, úzce s ní spolupracoval a chtěl-li brát, musel i dávat. V posledním století je to jinak - nezajímá nás, jak naše potraviny vznikají, bereme je jako od přírody odtržené zboží, vždyť máme tolik důležitějších věcí na práci...

24.10. vysílala ČT 2 v rámci seriálu Jak to vzniká díl o ekologickém zemědělství (tento osmidílný seriál vysílala ČT každou zářijovou a říjnovou neděli v podvečer). Divák měl možnost vyslechnout názory z obou stran, po čemž pravděpodobně došel k závěru, že ekozemědělci se nesnaží o nic nenormálního ani revolučního; nechtějí se „vrátit na stromy“, ale ani nemíní zpohodlnět a zjednodušit si práci tím, čemu souhrnně říkáme „chemie“. Nejsou to blázni ani podivíni, stát je plně uznává a stále jich přibývá. Jistý pán z velkochovu na obrazovce prohlašuje: „Podle nás nemají šanci.“ A co my spotřebitelé, my jim šanci dáme? Můžeme, pokud chceme. Biopotraviny jsou dnes mnohem dostupnější, než si kdekdo myslí, běžně se dají koupit v supermarketech, které tvoří dokonce polovinu jejich odbytu.

Jenže: moderního spotřebitele dnes zajímá hlavně co? Cena. Biopotraviny jsou až o 30 % dražší než jejich konvenční alternativa. Když se nad tím zamyslíme, je to celkem logické: K jejich produkci je třeba více ruční práce, více péče a pozornosti. Stejně tak ručně vyřezávaná dřevěná židle stojí víc než sériový plastový výlisek. Navíc výnosy zde nejsou tak závratné, protože ekozemědělci se nesnaží přírodu vyždímat. Kvalita biopotravin je pak srovnatelná s úrodou z vaší zahrady. Za vyšší cenu koupíte v potravíně čistotu, šetrnější přístup k přírodě a mnohem příznivější vliv na lidské zdraví, zcela jasně „něco za něco“.

Jakmile je ve hře zdraví, spotřebitel zbystří. Bohužel pojem „zdravá strava“ je dnes už tak zprofanovaný, že se za ním může skrývat cokoliv na hony zdraví vzdálené, stejně jako pod pojmy „přírodní“ či „ekologický“ výrobek. Pokud někdo „jí zdravě“, vybavíme si reklamy na pochoutky s 0,1% tuku, müsli snídaně a štíhlou linií. Biopotraviny nejsou zdravé proto, že by byly bez tuku, light nebo nízkokalorické, ale proto, že jsou produkovány způsobem pro lidský organismus blízkým.

Ministr zemědělství v pořadu uvádí, že ekozemědělství zajišťuje šetrné podnikání v krajině, že takto se v Česku hospodaří už na 6 % celkové zemědělské půdy, to máme přes 800 ekofarem na 255 000 ha, a do roku 2010 by se podle Akčního plánu rozvoje ekozemědělství měla tato plocha

zvětšit na dvojnásobek. To je docela progresivní výhled. Máme u nás už přes tisíc druhů biopotravin. Není divu, jednou ze zásad ekozemědělství je co největší rozmanitost ať už chutí, vůní, odrůd nebo připravených pokrmů. Plevel se zde bere jako doprovodná rostlina zvyšující pestrost přírody, kterou není třeba ničit, pokud významně neohrožuje úrodu. Často se pěstují staré tradiční odrůdy, které neztratily přirozenou odolnost vůči chorobám a škůdcům (např. pšenice špalda).

Ale co když je to všechno podfuk? Se snahou výrobce oklamat spotřebitele se setkáváme na každém kroku. Biopotraviny ovšem podléhají zákonu o ekologickém zemědělství a záruce kvality - značku BIO nemůže získat kdekdo. Přísně stanovené normy jsou na ekofarmách kontrolovány společností KEZ (Kontrola ekologického zemědělství), která je oprávněna BIO certifikát vydávat,

prodlužovat a odebírat. V případě označení výrobku „bio“ či „eko“ neprávem může být výrobce trestně stíhán pro podvod.

Ale proč se nakonec otrávit s nějakým biem... Tvůrci pořadu se ptají obyčejných lidí, jak se k biopotravinám dostali. Někteří přiznávají zdravotní problémy, které je donutily vybírat kvalitnější stravu; jiní hledali něco „bez chemie“; dalším se líbila myšlenka tradice a spolupráce s přírodou, a ostatní se rozhodli vyzkoušet něco, co do té doby neznali, ze zvědavosti. Z mnohých se nyní stali pravidelní návštěvníci pražské bio restaurace.

Ekologické zemědělství není pohádka, je to obyčejná poctivá práce; přesto přidávám jeden téměř pohádkový citát Erazima Koháka, který ostatně platí nejen v ochraně životního prostředí: „I kdybych nic nezměnil, je dobré konat dobro a nepodílet se na zlu.“

Veronika Fišerová

## Trocha inspirace Špalda

Jedna z našich nejstarších kulturních obilnin, předcházely jí jen pšenice dvouzrnka a jednozrnka. Její pěstování se rozšířilo z Blízkého východu do Itálie, jižního Německa, Španělska, Belgie, Švýcarska, Anglie, Polska, Skandinávie... V českých zemích se z ní v 18. století pražila kávovina, potom ale z našich krajů téměř vymizela a vrací se teprve v poslední době jako důležitá plodina ekozemědělců.

Co je na ní tak zvláštního? Dnešní moderní pšenice setá, po desetiletí šlechtěná na vysoký výnos a dobrou reakci na průmyslová hnojiva, se poněkud vzdálila své přírodní kvalitě a ztratila tak jak na nutriční hodnotě, tak na přirozené odolnosti. Méně výnosná, zapomenutá špalda si leccos pro lidské zdraví přínosného uchovala. Obsahuje 16-17 % bílkovin (pšenice setá 12-14 %), kvalitní lepek, všech osm esenciálních aminokyselin, které v rostlinných potravinách obvykle chybějí, hodně vlákniny, draslíku a vitamínů skupiny B a žádný cholesterol. Podporuje trávení a střevní peristaltiku. Pozitivně stimuluje imunitní systém. Je lehce stravitelná, vhodná při chorobách žaludku a střev. Dokonce se doporučuje k prevenci rakoviny.

Na rozdíl od většiny ostatních tradičních obilnin jsou špaldová zrna obalena pluchami, slupkami, které slouží jako ochrana před vlivy vnějšího prostředí - hmyzem, plísněmi či imisemi - a také prodlužují čerstvost a kvalitu skladované plodiny. Při potravinářském zpracování jsou pluchy šetrně odstraněny.

Zájem o špaldu dnes stoupá; prodává se v biokvalitě a v nejrůznějších formách - jako těstoviny, kroupy, trhaná, krupice, vločky (vhodné do kaší a polévek), hrubá či jemná mouka, celá zrna, zelená zrna (tzv. grünkern, ze kterého se dá získat „zelený kaviár“) nebo špaldový bulgur, produkt známý přes 4000 let, při jehož tvorbě člověk využil jednu z prvních zpracovatelských technologií: zrna se napařují, suší, hrubě drtí a třídí. Existuje i špaldové pečivo - tmavší, hutnější, ne tak nadýchané, ale výtečné s jakoby oříškovou chutí.

Dobrá, rozhodnete se špaldu vyzkoušet, v tom případě vás jistě zajímá, jak se dá doma zpracovat. Celá zrna stačí na půl dne namočit a pak max. tři čtvrtě hodiny,

záleží na tvrdosti, vařit v dvojnásobném množství vody. Hodí se do příloh (osmahnuté na oleji) s masem a zeleninou, polévek, studených salátů či na zapékání. Stejně využítí mají kroupy, které není třeba namáčet a vaří se asi 20 minut, i zelená zrna, která se dusí či vaří 40 minut. Špaldová mouka přijme více vody i tuku a je vhodná na pečení placek, bramboráků, plochého chleba, halušek, knedlíků, koláčů i pizzy. Bulgur se uplatní do nádivek, salátů a jako příloha k masu a omáčkám. Vaří se pod poklicí ve vodě, vývaru či mléce 10-15 minut a nemíchá se, teprve až vsákne téměř všechnu tekutinu a viditelně zvětší svůj objem, můžeme ho ochutit, zamíchat a dodusit, při čemž ho pak necháme ještě asi 15 minut stát.

### Recepty:

#### Zeleninové špaldoto

120 g vařených špaldových krup, 60 g rýže, trochu cibule, pórků, mrkve, brášky, papriky a jiné oblíbené zeleniny, olej, trochu vody nebo zeleninového vývaru, zelená petrželka na ozdobení, provensálské či jiné koření

Na oleji osmahneme cibuli, přidáme rýži, krátce opražíme, podlijeme vodou a necháme projít varem, zmírníme oheň, přidáme špaldu a nakrájenou zeleninu a dusíme, dokud se všechna voda neodpaří. Vmícháme sůl a koření a krátce do sucha podusíme. Můžeme podávat s kečupem, strouhaným sýrem nebo jen tak.

#### Špaldové halušky

špaldová mouka - 200 g jemné a 250 g hrubé, 2 lžičky soli, 2 vejce, 150 strouhaných syrových brambor, 300 ml vody

Smícháme mouku, brambory, vejce a sůl a postupně přiléváme vodu, vymícháme v hladké, nelepící se těsto. Tvoříme halušky, vložíme do vařící vody, občas zamícháme, aby se nepřichytly, zvětšíme plamen a necháme je vyplavat na povrch. Chvilku povaříme a vyjmeme z vody. Halušky můžeme pokapat olejem a podávat se zelím, brynzou, cibulkou, zakysanou smetanou a pažitkou, hodí se i jako příloha k omáčkám a masu.

Na speciální přání zopakujeme v příštím čísle některé recepty na nepečené cukroví z minulého roku. Ale protože se někteří z nás nemohou Vánoc dočkat již dnes, dovoluji si Vám zatím nabídnout alespoň jeden tip na vánoční dobrotu, a to „**skotské sušenky**“.

*2 šálky mouky, 1 lžička kypřicího prášku, 1 lžička soli, 1 šálek přírodního cukru, 1 šálek sušených pšeničných klíčků, 2 šálky ovesných vloček, 1/2 šálku vařící vody, 1/4 šálku Hery, 2/3 šálku rozinek, 1 lžička vanilky*

Půl šálku vody přivedeme k varu a smícháme s 1/2 lžičky jedlé sody. Necháme vychladnout. Mezitím ve velké míse smícháme všechny sypké přísady. Přidáme změkklé máslo, vodu a vanilku a zpracujeme do hladka. Těsto vyválíme na válu posypaném moukou a kulatou formičkou z něj vykrajujeme sušenky. Přeneseme na vymazaný plech a pečeme dozlatova. Vynikající s šálkem čaje, s někým, koho máte rádi, a to nejen ve svátky vánoční.

Již potřetí se Hnutí DUHA Olomouc prezentovalo na každoročním podzimním zahrádkářském veletrhu Hortikomplex, který se letos konal ve dnech 14.-17. října na výstavišti Flóra v Olomouci. Přípravy však začaly již dávno předtím. Nakonec se nám podařilo zajistit jedno z nejlepších míst v pavilónu E, navíc za symbolický poplatek, a to díky tomu, že jsme nezisková organizace. Tím jsme umožnili prezentovat se zde ještě pěti olomouckým prodejnám zdravé výživy a sdružení PermaLot. Letošní veletrh byl také výjimečný tím, že se celý konal ve jménu zdravé výživy, a tak jste vedle naší „Ohrádky zelené zebry“ mohli shlédnout, ochutnat a občas si i zakoupit dobroty firem jako je Pro-bio či Úsovsko, která vyrábí tolik známé a oblíbené müsli tyčinky Fit. Snad žádný návštěvník neodolal bezpočtu druhů sýra, ať už slovenského ovčího nebo třeba kozího biosýra a mléka z ekofarmy Tvorovice, se kterou pomalu navazujeme spolupráci. Komu mléko nevoní, mohl si hrdlo zvlažít biomoštem z PermaLotu, také jinými ovocnými šťávami či výborným vínkem, pro ty nejdrsnější zde pak byly ke koštu připravené všemožné druhy pálenek. Pro nos nejlákavějším stánkem, tedy hned po tom našem díky biokoření provoněném, byl ten se včelími produkty, kde se kdekomu podařilo vysypat půl peněženky kvůli krásným medovým svíčkám, medovině či nesčítným výrobkům z propolisu.



K našemu stánku lákaly, tedy kromě již zmíněného moštu, také křupavé křížaly, po kterých se jen zaprášilo, a to skoro tak rychle jako po chlebu z Leštiny, který jsme rozkrájeli k ochutnávce. Na první pohled jistě také upoutávala krásná biozelenina od rodiny Ludíkovy. Velkou pozornost také vzbuzoval velký zásobník s Přívodou, knížky o zdravé výživě a různých způsobech stravování, které jsme vybrali v CF zdravé výživě. K zakoupení zde byly kromě všech možných biopotravin a kávy a kakaa se značkou Fair Trade také duhové lněné tašky, brožury a časopis Sedmá generace. Nechyběly ani informační letáky o našich aktivitách.

Příjemná atmosféra a nevšední místo nám pomohlo oslovit občany, kteří by jinak do naší kanceláře nebo na naše akce ani nezavítali. I přes nepřízeň počasí k nám zabloudili i noví zájemci o olomoucký BIOklub a více než třicet návštěvníků také usedlo a utichlo při námi zorganizovaných přednáškách.

Čtyři dny uběhly jako voda v potoce a my se zase můžeme těšit na příští rok.

*Žaneta Brožová*

## Férové mlsání

Z nabídky kanceláře Hnutí DUHA Olomouc vybíráme: Čokolády z kakaa od malozemědělců.

- Antilla – Hořká čokolády z Ekvádoru, vyrobeno v Itálii, BIO
- Mascao – Mléčná čokoláda z Bolívie, vyrobeno ve Švýcarsku, BIO
- Mascao – Ořšková čokoláda z Bolívie, vyrobeno ve Švýcarsku, BIO

Koupí jediné čokolády podporujete malé zemědělce z nejhudších regionů světa. Výrobek splňuje sociální, ekonomické i ekologické zásady Fair Trade – Spravedlivého obchodu, k nimž patří mimo jiné omezování dětské a nucené práce, záruka minimální výkupní ceny nad hladinou cen na světovém trhu, platba záloh na sjednanou produkci předem, dlouhodobé obchodní vztahy, výrobní a zemědělské postupy šetrné k přírodě aj.

Více o Fair Trade najdete na [www.fairtrade.cz](http://www.fairtrade.cz).

## Akce BIOklubu



### pondělí 8. listopadu, 17:00 Malý zázrak – kvašení...?

Pořádá Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, vchod vedle Hanácké restaurace, 1.p

Povídání o téměř zázračném procesu, díky němuž můžeme uchovávat zeleninu bez nutnosti tepelné úpravy nebo mražení. Jde o proces mléčného kvašení, který jest konzervačním způsobem nejzdravějším a nejšetrnějším k životnímu prostředí a používá se již tisíce let. Kvašená zelenina je přitom lahodná a velice snadno připravitelná... Nebudeme však vzpomínat jen na dávno zašlé časy kvasné, náš večer spojíme i s přímou degustací lahodně vykvašené zeleniny.

Besedu uvede Kv. Miroslav Kutal, PhQ., absolvent kvasných věd teoretických University Leoše Košťála v Muchovicích a začínající praktik. Přijďte s námi pokvasit!

### Pomozte v útulku „Zachraňte koně“ v Topolanech u Vyškova

V úterý 25.10.2004 odchází Martin Horák, starající se v útulku o zvířata, na operaci kýly. Zhruba měsíc po této operaci nebude schopen vykonávat těžkou práci. Chcete-li přijet na výpomoc, kontaktujte [ohz@ohz.cz](mailto:ohz@ohz.cz) nebo 723 056 515.

Můžete přijet na jeden den, na víkend, na týden a třeba i déle. Skromný nocleh zajištěn přímo v útulku. Strava vlastní. Jedná se o manuální práci jako je uklízení stájí, čištění a krmení koní a jejich přivádění a odvádění na pastvu apod.

Prosíme, neváhejte a pomozte. Děkujeme.



### pondělí 15. listopadu, 17:00 Fair Trade – spravedlivý obchod

Pořádá Hnutí DUHA Olomouc v prostorách Centra Poznání – 1. patro, areál Envelopa

Chcete mít jistotu, že se na výrobě Vaší oblíbené čokolády nepodílely upracované ruce ghanských dětí? Chcete si být jisti, že Vaše banány nesklidil nepojištěný ekvádorský dělník během čtrnáctihodinové dřiny za plat, který je i na jeho poměry žalostný? Chcete, aby z Vaší kávy měl zasloužený užitek i pěstitel a místní komunita? Zajímá Vás, jak můžete účinně pomoci lidem i životnímu prostředí v nejhudších zemích světa? Pak se přijďte dovědět více! Přijďte a dopřejte si s námi šálek férové kávy nebo si na jazyku nechte rozplynout čokoládu, která Vám na něm při pomyslení na její původ jistě nezhořkne.

Povídat nám bude Šárka Špačková ze Společnosti pro Fair Trade a rozvojové vzdělávání. Po této přednášce bude následovat jakási pracovní schůzka, kde bychom se chtěli sejt s Vámi, kteří pro Fair Trade chcete dělat víc, tedy aktivně se podílet na jeho fungování v Olomouci. Tato schůzka proběhne začátkem prosince, termín včas upřesníme.

*Žaneta Brožová*



## Olomoucký zpravodaj

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

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 zpravodaje vyšlo díky podpoře firmy:**

