



Olomoucký zpravodaj

prosinec
2004

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



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Ohlédnutí

za činností v roce 2004

Tímto měsícem, měsícem zimního slunovratu, nám skončí finanční podpora našeho projektu „Poradenství v oblasti ekologického zemědělství a biopotravin“. Projekt byl podpořen v rámci výběrového řízení MŽP na podporu projektů předkládaných nestátními neziskovými organizacemi. Činnost v roce 2004 dále podpořil mimo jiné Olomoucký kraj a akciová společnost Olma. Dobrou zprávou je, že jsme letos uspěli v grantovém kole Nadace Veronica a získali tak část finančních prostředků na fungování Olomouckého BIOklubu do června příštího roku. Všem, samozřejmě i těm výše nejmenovaným, patří velký dík, neboť bez jejich podpory bychom jen stěží dosáhli takových cílů, jaké jsme si vytyčili. Také bych zde moc ráda poděkovala všem dobrovolníkům, na jejichž pomoci je naše činnost přímo závislá.

Kdo byl celý rok s námi, nyní zavzpomíná, kdo nebyl, třeba zatouží účastnit se podobných akcí v příštím roce...

Od ledna do listopadu jsme zrealizovali celkem pět exkurzí na ekofarmy v okolí, byla to například jarní vyjížďka za kravkami pana Vacka v Opatovicích u Hranic, podzimní návštěva jabloňového sadu sdružení PermaLot či pomoc při „sklizení“ biozeleniny pana Dvořáka. V prosinci nás čeká ještě výlet do Pekařství Leština, odkud díky naší pobočce Hnutí DUHA vozí pravidelně chléb v kvalitě BIO do několika prodejen zdravé výživy v Olomouci.

Setkání BIOklubu se letos uskutečnilo osmkrát, povídali jsme si o čistících prostředcích šetrných k životnímu prostředí, kvašení jako způsobu konzervace potravin, vařili jsme různé méně známé pokrmy z biopotravin, setkali jsme se s místním biozeleninářem a lidmi se zkušenostmi s prací na zahraničních ekofarmách.

V roce 2004 zatím proběhlo 11 přednášek pro veřejnost, kupříkladu na témata: Fair Trade, permakultura, staré odrůdy, semínka minulosti... a na 6. prosinec jsme připravili přednášku o životě hospodářských zvířat ve spolupráci s organizací OHZ.

Během roku jsme navštívili kluby maminek: Chalópka, Klubíčko, Slunečnice a Křelov, kde jsme si společně uvařili nějakou tu dobrotu pro dětičky a pobavili se s maminkami o zdravé výživě a domácí ekologii.

V létě se uskutečnil již tradiční tábor na ekofarmě Baucis v Lesoňovicích.

Veřejnosti jsme se představili stánkem na květnovém Biojarmarku a podzimním zahrádkářském veletrhu Hortikomplex, kde jsme návštěvníkům zprostředkovali kontakt s pěti olomouckými prodejny zdravé výživy. K ochutnání bylo biopečivo, čerstvý mošt, biozelenina, Pí-voda, k zakoupení pak široký sortiment biopotravin, produkty Fair Trade a různé zajímavé knihy, ke shlédnutí výstava o zemědělství a k rozebrání pak letáky a infolisty Hnutí DUHA týkající se zahrádkaření a zdravé výživy jako takové, protože právě v tomto duchu se celý letošní Hortikomplex nesl.

Studenti několika středních škol také měli možnost vidět výstavu věnovanou zemědělské problematice – s tématy jako třeba zemědělství a krajina, pesticidy, hnojení, velkochovy, dovoz potravin, GMO, kam pro biopotraviny a jiné. Výstava tak putovala po střední i severní Moravě a nedávno se nám dokonce zatoulala až na sever Čech.

Za minulý rok se do BIOklubu zapojilo také velké množství nováčků. Ti využívají naší aktivity na podporu drobných místních ekozemědělců - pravidelně si naším prostřednictvím objednávají biozeleninu, bioovoce, biomléko, čerstvý mošt.

Své „členy“ pravidelně informujeme prostřednictvím e-mailové pošty o novinkách ekologického zemědělství a chystaných akcích a o distribuci biopotravin přes Olomoucký BIOklub. Takových lidí je již více než stovka.

Několik desítek občanů také využilo naši službu poradenství v oblasti ekologického zemědělství a biopotravin.

V příštím roce se můžete přidat také Vy. Šťastný nový rok Vám přeje

Žaneta Brožová



Tentokrát přinášíme nápady, jak o Vánocích obogatit stůl o méně škodlivé dobrůtky, o vánoční „medoví“. Rafinované a jinak znehodnocené, při vánočním pečení používané cukry a tuky jsou zde nabrzeny olejnatými semínky, ořechy, ovocem a medem, které kromě tuku či cukru obsahují ještě mnoho užitečných látek, napomáhajících jejich zpracování v těle. Pro zdraví i spotřebu energie při přípravě je také podstatná skutečnost, že vánoční „medoví“ se zásadně nepeče. Všechny látky tak zůstávají zachovány v ideálním nepoškozeném stavu. Nutno ovšem podotknout, že i v případě hodnotných, v medu, ovoci a ořechích obsažených cukrů a olejů platí všeobecné pravidlo, že všebo moc škodí. Medoví připravujeme nanejvýš dva až tři dny dopředu, je vhodné ho vždy nechat zaležet několik hodin v chladu.



Linecké koláčky

na těsto: 2 šálky namleté slunečnice, kousek jablka; na náplň: šálek mletého máku, jablko, med

Z namletých slunečnicových semínek s potřebným množstvím najemno nastrohaného jablka vytvoříme tužší těsto, ze kterého vyválíme placku a vykrajujeme kolečka plná a s ozdobnými otvory – stejně jako u klasických lineckých koláčků.



Slepujeme pomazánkou z máku, strouhaného jablka a medu.

Vanilkové rohlíčky

šálek na makovém mlýnku namletých slunečnicových semínek, šálek namletých vlašských ořechů, kousek nastrohané vanilky, půl malého jablka, trochu medu

Promícháme namleté ořechy, semínka a vanilku, přidáme medu podle chuti a najemno nastroháme tolik jablka, aby vzniklo husté těsto. Vytvarujeme rohlíčky, které obalíme v najemno nadrcených oříšcích.

Jablkové dortíčky

jablka a na náplň šálek mletého máku, jablko, med

Celá menší jablka nakrájíme na kolečka. Kolečka obsahující jádřinec vykrájíme ozdobnými vykrajovátkami a slepujeme s plnými kolečky pomocí sladké makové náplně

Jablkové vykrajovánky

Z na kolečka nakrájených jablek odstraníme pomocí vánočních vykrajovátek jádřinec. Vznikne pěkné a velmi lahodné „cukroví“. Je možné takto upravená jablíčky nasušit a vytvořit tak vánoční ozdobné křížaly. Ozdobně vykrájená jablíčka můžeme pověsit na stromček a postupně je ojídat – nejdříve si budeme pochutnávat na čerstvém ovoci, které postupně „přejde“ v křížaly, přičemž nádherně provoní pokoj (na rozdíl od čokoládových figurek zabalených ve staniolu:).

Zázvorové dortíčky

šálek jemnějšího žitného šrotu, 3 lžíce namletých slunečnicových semínek, 2 lžíce drčených ořechů, půl lžičky zázvoru, lžíce medu, kousek jablka podle potřeby



Šrot dobře promícháme se slunečnicí, ořechy a zázvorem, přidáme podle chuti med a přistroháme tolik jablka, aby vzniklo tuhé těsto. To vyválíme, vykrajujeme kytíčky, které slepíme pomazánkou z máku s jablky a medem. Spleené dortíčky pomazáme pomazánkou ještě navrchu a ozdobíme slunečnicovým semínkem nebo oříškem.

Slunečnicová chalva

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

Na kávovém mlýnku najemno rozemeleme mírně opražená 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... tj. základ, ke kterému je možné přidávat vše podle chuti... zpracovat lze nasekané ořechy, mandle, rozinky, kakao, kokos, skořici, karob... zkrátka vše, co vás napadne a co máte rádi, čímž nám vznikne nekonečné množství druhů chlav:) Pokud se rozhodnete dělat chalvu ochucenou, přimíchejte konkrétní přísadu do slunečnicové hmoty ještě před medem. Chalvu je možné natlačit do skleniček... pokud jsme si vyrobili více druhů, pak se s tím dá vyhrát a udělat několik proužků nad či vedle sebe, moc krásně to vypadá. Také se dají ze hmoty vytvarovat kuličky, které potom obalíme v opražených sezamových semínkách, kokosu, oříšcích... či necháme jen tak.

Fíkové kroužky

hrst sušených fíků, šálek nastrohaných ořechů, 3 lžíce medu, 1 lžíce skořice, přírodní cukr na vál, (slivovice, poleva)

Fíky umeleme, promícháme s ořechy, medem a skořicí, zpracujeme v tužší těsto, podle zájmu povlažíme slivovicí. Hmotu vyválíme na placku, vykrajujeme z ní kroužky, které necháme do druhého dne oschnout. Potom je z jedné strany můžeme polít oblíbenou polevou. Po zaschnutí uložíme na chladném místě.

Perníčky

šálek jemnějšího žitného šrotu, 3 lžíce pomletých slunečnicových semínek, po špetkách drčeného anýzu, fenyklu, břebíčku a skořice, 2 lžíce medu, strouhané jablko podle potřeby

Šrot smícháme se semínky a kořením, přidáme med a nastroháme kousek jablka, aby se nám podařilo proměnit hmotu v tuhé těsto. To vyválíme a vykrajujeme perníčky. Zdobíme oříšky, dýňovými semínky, můžeme také zakápnout trošičkou medu.



Kávové ořechy

2 šálky mletých ořechů, medu podle potřeby a chuti, 1 lžice zavařeniny (meruňková apod.), 1 lžice studené černé kávy

Všechny suroviny smícháme, vypracujeme těsto. Do kousků těsta vložíme vždy půlku vlašského ořechu, vytvarujeme jako kávová zrna a necháme na vále hodinu proschnout. Polijeme hustou kávovou polevou - utřeme šálek přírodního cukru s potřebným množstvím horké silné černé kávy.

Ořechy

na těsto: šálek nadrcených vlašských ořechů, šálek namletých slunečnicových semínek, kousek jablka, lžice medu; na náplň: šálek mletého máku, jablko, med
Z ořechů, semínek, medu podle chuti a jablka podle potřeby zapracujeme velmi tuhé těsto, které naplníme do formiček na ořechy. Necháme přes noc zatuhnout v chladu či v mrazu a potom z formiček opatrně vytlačíme. Ořechy slepujeme pomazánkou z máku, strouhaného jablka a medu.

Medvědí pracky

šálek mleté slunečnice, šálek nadrcených ořechů, anýz, fenykl, hřebíček, skořice, med, jablko

Sypké složky promísíme a zaděláme medem a nastrohaným jablkem v tužší těsto, kterým plníme formičky na „medvědí pracky“. Dáme přes noc zatuhnout nejlépe do mrazu a ráno hotové pracky opatrně vytlačíme z formiček ven. Hotové pracky obalujeme v nadrcených oříšcích nebo v namletém máku.

Makové kuličky

2 šálky namletého máku, šálek nadrcených ořechů, kousek jablka, med



Vypracujeme těsto, které tvarujeme do kuliček. Ty obalujeme v drčených oříšcích nebo nemletém máku.

*Příjemné a zdravé mlsání nejen o Vánocích přeje
Žanka Brožová a Petra Vetečníková.*

Novinky

Bazalka - nová prodejna zdravé výživy

Mikulášská nadílka letos obzvlášť potěší příznivce biopotravin, vegetariánství a zdravé výživy. V úterý 7. 12. se totiž v Olomouci otvírá nová prodejna zdravé výživy Bazalka. Mladí manželé Roman a Tarika Odevzdaní původně plánovali zřízení vegetariánské restaurace, která zatím v Olomouci stále chybí, ačkoliv v jiných velkých městech jich bývá i několik; nakonec se ale rozhodli pro jednodušší variantu obchůdku s pestrou nabídkou produktů přátelských k životnímu prostředí a k lidskému zdraví - včetně sortimentu se značkou BIO, Fair Trade produktů, biozeleniny od místního ekozemědělce pana Dvořáka, sušeného ovoce, ořechů a bylinek. K dostání zde budou i knihy a tiskoviny s tematikou výživy

a ekologie. A proč název Bazalka? Oblíbená bylina je symbolem vitality, uklidňující zelené barvy a dobrého jídla okoreněného přírodní cestou. Odevzdaným se podařilo získat velké světlé prostory na Sokolské 11 (v této ulici je i čajovna U Bílého Slona a prodejna Ekoprodukty u Mifi), které skýtají dostatek možností pro další rozvoj. V zadní místnosti se tak budeme moci brzy dočkat zajímavého překvapení. Navíc Odevzdaní ještě spolupracují na projektu Dobré čajovny, která vzniká blízko městského centra na Havelkově 7.

Pokud byste tedy rádi v předvánočním shonu udělali něco pro své zdraví a duševní pohodu, jste srdečně zváni do Bazalky!

Veronika Fišerová

Přijďte hospodařit na PermaLot

..... Permakultura, Fukuoka, biodynamika, lesní zabrada, multifunkční zemědělství, záchrana semínek, agrienvironmentální opatření, správcovství půdy, biokoridor, udržitelnost, partnerství rostlin, ekologické zemědělství, široká řada specializovaných výrobků,

Pokud většina těchto pojmů upoutala vaši pozornost, máte-li základní zemědělské nebo zahradnické vzdělání a nemáte-li možnost je v praxi využít a vyzkoušet si, o čem sníte, neváhejte a kontaktujte nás!

Vlastníme 8,5 ha pozemků s certifikátem ekologického zemědělství (pole a sady), které se nacházejí ve výšce 400 m nedaleko Olomouce a hledáme někoho, kdo by se o ně staral. A to co nejdříve. Očekáváme, že budete schopni předložit 4letý plán zahrnující rotaci plodin a že pozemky budete spravovat profesionálně výměnou za vysoké procento ze zisku.



Rádi vám pomůžeme se základním nářadím, se zpracováním a prodejem finálních produktů, s kontakty na zapůjčení strojů, s dobrovolnickou prací a s vyřizováním úředních věcí, které se vaší práce budou týkat. Můžeme vám také nabídnout nenáročné ubytování v maringotce, přístup k telefonní lince a vodě.

Považujeme za důležité, aby veškeré vaše úsilí bralo ohled na místní životní prostředí, aby bylo příkladem místní trvalé udržitelnosti a aby to, jakým způsobem budou pozemky využity, mělo spolu s našimi dalšími aktivitami vzdělávací dopad. Ročně nás například navštíví více než 200 lidí.

Prosím navštivte naše webové stránky www.permalot.org, abyste získali více informací a budete-li mít o tuto nabídku zájem, kontaktujte Radku Vaculovou na telefonu 737 410 259 (příležitostně také 585 152 010) nebo e-mailem na radka@permalot.org.

Férové Vánoce

Přijďte si k nám vybrat některý z výrobků Fair Trade v kvalitě BIO. Koupí nějaké Fair Trade dobrůtky uděláte totiž radost nejen sobě a svým blízkým, ale podpoříte tím navíc ještě malé ekologické zemědělce z nejhudších zemí světa. Tyto výrobky splňují nejen ekologické, ale i sociální a ekonomické zásady, k nimž mimo jiné patří omezování dětské a nucené práce, dlouhodobé obchodní vztahy, zaručení základní minimální mzdy, zálohy za sjednanou produkci předem...

Vybírat u nás můžete ze spousty druhů čokolád, najde se tu i nějaký ten kokos, káva zrnková, mletá i rozpustná, kakao, černé a zelené čaje a další.

Navštivte nás v pracovní dny v době od 9:00 do 18:00 hodin v naší kanceláři na Dolním náměstí č. 38 v prvním patře, vchod vedle Hanácké restaurace.

Mezi výrobky Fair Trade nepatří jen potraviny, prakticky vše, na co si vzpomenete můžete dostat se zárukou značky Fair Trade.

Širší sortiment naleznete v Ekoporadně Veronica na Panské ulici č. 9 v Brně. Dále pak v Praze v obchůdku Jednoho světa.

Více informací o Fair Trade – spravedlivém obchodu najdete na stránkách: www.fairtrade.cz, www.ekumakad.cz, www.jedensvet.org či www.bionebio.cz.



Akce BIOklubu



pondělí 6. prosince od 17:00 Zvířata nejsou zboží

Pořádá Hnutí DUHA Olomouc v prostorách Centra Poznání, 1. p.

Povídat nám bude Michal Kolesár, prezident organizace OHZ, o tom, jak se daří hospodářským zvířatům. Lidé jim vzali svobodu, osobní i evoluční, redukovali je na výrobní jednotky, zavřeli ve tmě a betonu velkochovů a po krátkém životě, kdy každodenní realitou je strach, bolest a osamění, jim jako konečnou stanici přisoudili popravčí linky jatečních závodů. Nezavírejme oči před tvrdou



realitou! Přijďte shlédnout nový film natočený OHZ, film o konkrétních případech brutálního chování lidí k hospodářským zvířatům.



středa 8. prosince Kdo nám upekl chléb...

Exkurze do Pekařství Leština, pekařství, odkud díky Hnutí DUHA Olomouc již několik týdnů vozí chléb v BIOkvalitě do pěti prodejen zdravé výživy v Olomouci. Pojeďte s námi nahlédnout pod šikovné ručičky šéfa pekaře. Pojďme a společně nasajme tu vůni čerstvě upečeného biopečiva... třeba na nás i nějaký ten drobeček zbude :)

Zájemci, hlase se prosím předem, sejdem se v 15:00 na hl. autobusovém nádraží - autobus jede v 15:10, zastávka směr Mohelnice, návrat plánujeme těsně po osmé hodině večerní.



Více info: zaneta.brozova@hnutiduha.cz, 731 171 893.



Olomoucký BIOzpravodaj

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 nebo poštou na adrese Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc

Podpořte vydávání Olomouckého BIOzpravodaje i naši 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 v roce 2004 bylo podpořeno Olomouckým krajem, firmou Olma a v rámci výběrového řízení MŽP na podporu projektů předkládaných nestátními neziskovými organizacemi.

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.

