

Olomoucký biopotravinový zpravodaj

Září 2006

Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství a původ našich potravin

CO SE DĚJE? Září - měsíc biopotravin a ekozemědělství

Již druhý rok se v rámci projektu Září – měsíc biopotravin a ekologického zemědělství budou propagovat biopotravinu.

Celý projekt provází motto „Bohatství v rozmanitosti“. Pořadatelé tak poukazují na to, že neexistují dvě stejné ekofarmy. Každá je specifická a na každé najdou návštěvníci nějakou zajímavost, kterou v supermarketu neuvidí. Většina ekofarem se také specializuje na smíšené hospodářství. Chovají se zde jak ovce, tak i hovězí dobytek či kozy. Ekologické zahrádkářství zase překvapí tím, že pěstuje velké množství různých plodin, dnes už třeba ne tak obvyklých jako dříve.

Během září se otevrou dveře desítek ekofarem, kde se návštěvníci na vlastní oči přesvědčí, jak vypadá život na ekologické farmě. Budou se moci podívat na práci se zvířaty, na sklizeň úrody a ujistit se o tom, že výrobky z ekofarem opravdu nepotřebují žádná chemická hnojiva a pesticidy. Připraveny jsou pikniky, přednášky a vycházky v prostorách vybraných farem.

Ti, kteří dávají přednost spíše hotovým produktům, si potom přijdou na své při ochutnávkách ve vybraných bioprodejnách. Připraveny jsou také regionální biojarmarky a biodožínky. K propagaci biopotravin se letos přidají i některé obchodní

řetězce a nabídnou svým zákazníkům výhodné nákupy biopotravin.

Například internetový obchod na adrese www.bioobchod.cz pro vás připravil akční nabídku, která potrvá celé září. Během tohoto měsíce si budete moci nakoupit produkty za výhodné ceny a budou vám představeny nové atraktivní biovýrobky. V dm drogerii zase budete moci ve dnech 15. – 17.9. 2006 využít 20% slevy na bio výrobky značky AlnaturA.

Podrobný program měsíce biopotravin najdete na www.mesicbiopotravin.cz, či na plakátech a letáčích v olomouckých prodejnách zdravé výživy
Barbora Číhalová

VYROBTE SI Jak na kefir

Asi jste už v obchodě viděli kefirové mléko a pravděpodobně jste je i ochutnali. Nás dnes však bude zajímat, jak si kefir vyrobit doma.

Kolem původu kefiru kolují legendy, ale má se za to, že pochází z Kavkazu a z Tibetu. Kefirová kultura bývala střežená jako rodinný poklad a cizinci k ní neměli přístup. Pravý domácí kefir je zdravý a lahodný mléčný nápoj, vznikající působením tzv. kefirky, která vypadá jako malý květáček a chová se jako tvrdší houbovitý rosol. Je malá, mívá něco mezi půl centimetrem a třemi centimetry a živí se mlékem, které rozkládá a přeměňuje na kefir. Kefírka není ani zvíře, ani rostlina, ale složitá kolonie desítek druhů kvasinek a bakterií. Pro svou existenci potřebuje jakékoli zvířecí mléko (sojové ani rýžové bohužel nefunguje) a teplotu blízkou pokojo-

vé. Více než 40°C ji ničí. Chlad jí zvláště nevádí, ale proces přeměny mléka v kefir se zpomalí.

A jak si tedy kefir vyrobit? Nejdříve je třeba získat houbu kefirku, která se ale nedá běžně koupit – musíte ji dostat od někoho, kdo ji má, nebo zapátrat na českém internetu. Zde najdete o kefiru stránky a fórum i s kontakty na lidi, kteří jsou ochotni se o kefirku podělit. Až se vám kefirka dostane do rukou, dejte ji pro začátek třeba do půl litru mléka a sklenici zakryjte hadříkem nebo netěsným víčkem, aby mohl utíkat vzduch, ale mléko se neznečistilo. Pak už jen čekáte, občas zamícháte a sledujete, co se děje. Za jeden až čtyři dny byste měli vidět, že se oddělila syrovátka. Často se také vytvoří bublinky a je cítit kefirová vůně. Pak je kefir hotový, stačí jen zamíchat a můžete ho pít

nebo jinak použít. Kefírku hned dejte do nového mléka. Nemáte-li zrovna mléko, přežije i ve vodě (max. pět dnů).

Kefír můžete uchovávat v lednici nebo v chladu, v uzavřených lahvách vydrží několik týdnů. Kromě toho, že kefir můžete pít, s ním také můžete vařit. Lze jej použít do palačinek a lívanců či jiných těst místo jogurtu nebo mléka, dá se jíst nasladko s ovocem, ale jde z něj také jednoduše vyrobit jogurtový sýr Labneh (viz minulé číslo Biozpravodaje). Necháte kefir pracovat o trochu déle, až vám vzniknou sražené bílé hroudy a průhledná syrovátka. Trochu osolíte a vše nalejete na plenu a dva dny necháte odkapat syrovátku. Vzniklý Labneh je k nerozeznání od jogurtového originálu.

*Dobrou chuť a úspěšné pokusy přejí,
Lenka a Navot, Ekohospodářství Ve dvoře, www.crossroads.cz*

Květové vody, jinak nazývané též hydroláty nebo hydrosoly, jsou aromatické vody, které vznikají při destilaci siličnatých rostlin. Během destilace vodní párou se oddělují látky rozpustné v tucích (éterické oleje) a látky rozpustné ve vodě, které do vody přecházejí. Vzniká tak „aktivní voda“, bohatá na bioaktivní látky z dané rostliny.

Květové vody mají široké využití v kosmetické péči a také v péči o těhotné ženy, kojenice a seniory. Jsou mnohem jemnější v účincích než éterické oleje, používají se přímo na pokožku a není třeba je dále ředit. Mohou se používat ve spreji, na obklady nebo místo pleťové vody, přidávají se do základů krémů, gelů či pleťových mlék, do vody k inhalaci, do koupele, zvlhčovačů vzduchu, k napařování obličeje, jako přírodní ochucovadlo ke kulinářským účelům, k rychlému tření postižených míst (smícháme s alkoholem v poměru 4:1 a získáme směs podobnou tinktuře), k provonění prádla či prostírání, k péči o domácí mazlíčky, k jemné dezinfekci rukou a pokožky, v péči o vlasy a vlasovou pokožku, jako ústní voda k dezinfekci ústní dutiny a ke kloktání. Vhodné jsou všude tam, kde není praktické nebo žádoucí použít olej, případně alkohol. Vytvářejí na pokožce aktivní hydratační ochrannou vrstvu se zjemňujícími, zklidňu-

jícími a léčivými účinky. Hodí se pro všechny druhy pletí včetně poškozené, podrážděné a citlivé, počínaje spáleninami od slunce, přes vysušenou pokožku vlivem prostředí až po péči o kojenice.

Spektrum vůní se u hydrolátů mění a odpovídá složení bioaktivních látek, které obsahují. Některé voní jako éterický olej a příslušná rostlina, některé voní málo a jiné zase sladce jako vody z pomerančových květů nebo růže. Obecně jsou květové vody na vzhled čiré, někdy se slabým matem, který může být barvou od růžové do modré podle destilované rostliny. Hydroláty se mezi sebou mohou míchat podobně jako éterické oleje. Svou jemnou energií se dají přirovnat k homeopatickým lékům, kdy „paměť“ a kvalita vody mají vliv na výsledný efekt. Působí rovněž energeticky podobně jako Bachovy esence.

Většina komerčních „květových vod“ jsou pouze syntetické parfémované vody nebo v lepším případě alkoholové směsi, kdy se éterické oleje rozmíchávají do vody pomocí emulgátorů. Často se termín zaměňuje s toaletní vodou, které jsou ovšem alkoholové a pro pokožku nevhodné.

Pravé čisté květové vody, navíc v BIO kvalitě, vyrábí u nás firma Nobilis Tilia. Vody jsou získané z rostlin, které byly pěstovány ekologickým

způsobem bez použití chemických hnojiv a postřiků. Neobsahují alkohol ani jiné konzervační látky, žádná rozpouštědla, barviva, parfémy či éterické oleje. Jsou k dostání v několika variantách: levandulová BIO, heřmánková BIO, rozmarýnová BIO, růžová BIO, neroli BIO.

Každá z květových vod má kromě výše zmiňovaných způsobů využití i své specifické účinky. Například nejznámější a nejužívanější květová voda z levandule lékařské (*Lavandula angustifolia*) se využívá k léčbě ekzémů, osvěžuje při přehřátí, pomáhá při spáleninách od slunce či větru. Obklady z levandulové vody pomáhají snižovat horečku, působí proti bolestem hlavy a migrénám. Osvěžení sprejem snižuje návaly horkosti. Vhodná je jako tonikum pro všechny typy pletí a jako účinná dezinfekční a hojivá voda po holení či depilaci. Využívá se na oplachování při vaginálních infekcích. Hodí se na ošetření kojenecské pokožky, k jemné dezinfekci oděrek, k inhalacím při dýchacích infekcích. Přidává se do koupele a ve směsi s heřmánkovým hydrolátem pomáhá při opruzeninách a nespavosti. Ulevuje při těhotenské nevolnosti, bolestech a křečích, je účinná na hojivé obklady hráze bezprostředně po porodu, používá se jako osvěžující sprej během první doby porodní.

Květové vody i další výrobky firmy Nobilis Tilia lze v Olomouci zakoupit na těchto místech:

- Korba Marcel, 28. října 13, tel.: 585 220 481
- Pí-centrum, Mlýnská 2
- Po domluvě: Olga Bohunovská, tel.: 723 357 951, e-mail: oluska.bohuska@centrum.cz
- Přímou u fy Nobilis Tilia, laboratoře přírodní kosmetiky, Vlčí Hora 147, 407 46 Krásná Lípa, tel.: 412 383 421, mobil: 777 111 434, e-mail: nobilis@nobilis.cz, internetový obchod: www.nobilis.cz

Inzerce firmy Nobilis Tilia

*Podle Novinek z Vlčí Hory upravila
Olga Bohunovská*



Biopotraviny si získávají oblibu

Zájem o biopotraviny opět vzrostl. Výdaje za jejich nákup byly v loňském roce celých 350 milionů Kč, což je asi o 30% více než v roce 2004.

I přesto je ale spotřeba biopotravin u nás v porovnání se zeměmi EU poměrně nízká. Spotřebitelé stále ještě dávají přednost levným konvenčním potravinám před kvalitními, ale dražšími biopotravinami. Biopotraviny nakupují převážně o matky s dětmi, lidé s vyššími příjmy, vysokoškoláci nebo cizinci z vyspělých zemí.

Zvyšující se poptávka ovšem nijak nevede k tomu, že by rostl i počet biozemědělců. Proto rostoucí zájem o stále nové druhy biopotravin musí uspokojovat dovoz ze zahraničí. Vejce, některé druhy masa, máslo a sýry v biokvalitě nebo třeba čerstvé bioovoce a zelenina jsou stále ještě nedostatkovým zbožím.

Jako podpora dalšího růstu zájmu o biopotraviny a také zájmu o jejich pěstování se letos v září uskuteční další, již pátý, ročník soutěže Česká biopotravina roku. Součástí této soutěže je také kategorie Nejlepší bioprodejna roku. Uzávěrka všech přihlášek je 18. září 2006 a slavnostní vyhlášení proběhne 26. září v rámci akce Září - měsíc biopotravin a ekologického zemědělství.

SERIÁL Látky zvýrazňující chuť a vůni**6. díl seriálu o přídavných látkách – Víte, co jíte?**

Hned na úvod je nutno podotknout, že látky zvýrazňující chuť a vůni (neboli aroma) nesmíme zaměňovat se samotnými aromaty. Protože aromata potravinám chuť a vůni dodávají, zatímco látky zvýrazňující chuť a vůni, jak už ostatně vyplývá z názvu, zvýrazňují již existující chuť nebo aroma.

Mezi tyto látky patří např. kyselina glutamová a její soli, kyselina guanylová a její soli, kyselina inosinová a její soli a některá sladidla. Mezi nejpoužívanější látku patří jistě všem dobře známý glutaman sodný (E 621), který najdeme hlavně v sojových omáčkách.

Protivníci používání látek zvýrazňujících chuť a vůni tvrdí, že „zvýrazňovače“ falšují potraviny a klamou spotřebitele, ale příznivci používání těchto látek říkají, že sice umocňují chuť pokrmů, ale pokud byly suroviny pro jejich výrobu nekvalitní, pak zvýraznění tento fakt nezastře.

- ⊗ látky kontroverzní, které jsou podezřelé z nežádoucích účinků na lidské zdraví
- Ž takto označené látky mohou být získávané z živočišných zdrojů (často tuků)
- A toto označení ponese alergeny a látky vyvolávající astmatické stavy a různé nežádoucí reakce u citlivých jedinců
- CH symbolizuje látky, které mohou být izolované z geneticky modifikovaných rostlin nebo vyráběné geneticky modifikovanými mikroorganismy

E 621, L-glutaman sodný (MSG, Glutamát sodný), ⊗, A, CH

Tato látka s neuvěřitelnou schopností zvýrazňovat některé chuti byla poprvé izolována počátkem dvacátého století z řas kombu, které jsou tradiční součástí japonské kuchyně, proslavené svou vynikající výraznou chutí a používáním exotických ingrediencí.

Glutaman sodný je sodná sůl kyseliny glutamové, která je jedním ze stavebních bloků bílkovin a může vznikat během zpracování a skladování potravin bohatých na bílkoviny (mléčné výrobky, maso). Z ní pak vzniká glutaman sodný. Průmyslově se však často vyrábí z řepné melasy.

Je jednou z nejpoužívanějších přídavných látek vůbec. Můžeme se s ním setkat v mnoha vysoce zpracovaných průmyslových potravinách, ale i v jídelch v restauracích (hlavně těch asijských).

Výrobci ho používají kvůli tomu, aby mohli snížit množství nákladných přírodních surovin (např. kuřecího masa v polévce). Používá se hlavně v masových a zeleninových vývarech, instantních polévkách, omáčkách, směsích koření, ochucovadlech, v konzervovaných a mražených masných a zeleninových výrobcích. Jeho nejvyšší koncentrace jsou v čínských instantních nudlových polévkách, kde ochucující prášková směs obsahuje 10-17 % glutamanu sodného. Setkáme se s ním ovšem i ve většině sojových omáček (Vitana), v instantních polévkách, v kořenících přípravcích (Vedeta Vitana), v řadě aromat (aromata Telky Cha Cha), v různých ochucených slaných pochoutkách (ochucené brambůrky Chio) a v „krabích“ tyčinkách Surimi.

Anglická studie z počátku devadesátých let odhalila, že průměrný Angličan zkonsumuje 0,58 g glutamanu sodného za den, děti ve věku 10-15 let však konzumují průměrně až 1,31 g této látky a někteří lidé mohou konzumovat až 2,34 g denně.

Větší dávky glutamanu sodného mohou vyvolávat u citlivých osob nežádoucí účinky: bolesti hlavy, tlak na prsou, pálení předloktí a zadní části krku. V některých případech dochází i k poruchám vnímání, halucinacím, nevolnosti, zvracení, dýchavičnosti a ospalosti. Jelikož je glutaman sodný sodná sůl, může zvýšit příjem sodíku a měli by si tedy na něj dávat pozor lidé na nízkosodíkové dietě.

Mezi další soli kyseliny glutamové používané jako zvýrazňovače chuti

patří E 622 glutaman draselný, E 623 glutaman vápenatý, E 624 glutaman amonný a E 625 glutaman hořečnatý.

E 626, kyselina 5'-guanylová (kyselina guanylová), A

Tato látka zvýrazňuje aroma, ale obvykle se používá její sodná sůl guanylan sodný (E 627).

Tato kyselina a její soli mohou zvyšovat koncentraci kyseliny močové v krvi a moči. Proto by se vysokým dávkám těchto látek měli raději vyhýbat lidé se sklonem k onemocnění dnou a lidé léčící se diuretiky zadržujícími kyselinu močovou. Dále se používají tyto soli kyseliny guanylové: E 627 guanylan sodný, E 628 guanylan didraselný a E 629 guanylan vápenatý).

E 630, kyselina 5'-inosinová (kyselina inosinová), A, Ž

Tato látka zvýrazňující aroma se přirozeně vyskytuje v mase zvířat (zejména mořských). Častěji se opět setkáme s její sodnou solí, inosinam sodným (E 631).

Nežádoucí účinky těchto látek nejsou prokázány, ale odborníci se domnívají, že mohou vyvolávat negativní reakce u precitlivělých jedinců. Tato kyselina a její soli (stejně jako u předchozí kyseliny a jejich solí) mohou zvyšovat koncentraci kyseliny močové v krvi a moči. Na tuto látku by si také měli dávat pozor vegetariáni a vešanu, protože jak už vyplývá ze symbolu Ž, tyto látky se většinou získávají z živočišných zdrojů! V potravinách se můžeme setkat také s těmito solemi kyseliny inosinové: E 631 inosinan sodný, E 632 inosinan draselný, E 633 inosinan vápenatý.

Zpracováno dle knihy Dr. Terezy Vrbové – Víme, co jíme? Magdalena Pazderová

Přinášíme trojici jednoduchých tipů, co vyrobit z dnes už dosti rozšířené biopotraviny - pšenice špaldy.

Špaldová pomazánka

2 šálky špaldy necháme naklíčit nebo ji aspoň máčíme 10 – 12 hodin. Potom ji umixujeme nebo umeleme na mlýnku na maso na jemno. Do umleté lepivé hmoty přidáme 3 lžičky medu, 3 lžičky karobového prášku (karob má podobnou chuť jako kakao, kterým ho můžeme nahradit), 2 lžičky vanilkového cukru, špetku soli a 2 lžíce kvalitního, za studena lisovaného oleje. Vyšleháme metličkami, během šlehání podle potřeby přidáme trochu mléka, pokud chceme jemnější nebo řidší konzistenci. Mažeme na chleba, můžeme posypat semínky.

Špalda s dušenými jablky

Sáček špaldy namočíme přes noc, přidáme yzop, fenýkl, kmín

a špetku soli a vaříme doměkka (až 1 hod). Na pánvi podusíme na čtvrtky nakrájená jablka s trochou másla, přidáme sekané ořechy a ochutíme skořicí, hřebíčkem, muškátovým oříškem a zázvorem. Nakonec do jablkového pyré vmícháme uvařené zrní a podáváme omaštěné kvalitním panenským olejem.

Rýže se špaldou a vlašskými ořechy

Zvlášť uvaříme 1 šálek rýže a 1 šálek špaldy, kterou jsme předtím přes noc namočili. ½ šálku vlašských ořechů nasekáme nadrobno a roztřeme větší stroužek česneku. Vše promícháme a dochutíme olivovým olejem a solí.

sobota 23. září 2006: Exkurze na ekofarmy

Navštívíme rodinnou ekofarmu pana Petra Diana v Horní Lipové. Dianovi mají certifikát ekologického zemědělství sice teprve tři roky, zkušenosti ovšem mají bohaté. Ve svém volném čase totiž chovají ovce, skot, koně a kozy. Poté nás na své ekofarmě přivítají manželé Skřivánkové v krásném městečku Branná, kam se společně dopravíme vlakem. Povídat si s námi budou o ekologickém chovu skotu a jejich dlouholetých zkušenostech s dodáváním mléka do firmy Olma, která jej odkupuje za účelem výroby biomléka a biojogurtů. A abychom si o dobrotách nemuseli nechat jen zdát, připraví speciálně pro nás také ochutnávku jejich výborného domácího sýra. Sraz všech účastníků v 9:00 na vlakové stanici v Horní Lipové. Odjezd vlaku z Olomouce v 6:14 - dopravu si účastníci hradí sami. Předpokládaný návrat nejpozději do 17:00. O své účasti nás prosím informujte předem. Bližší informace a přihlášky: 731 171 893 (Žaneta)

TIPY BIO v síti

Pro ty, kteří rádi hledají informace na internetu, přinášíme několik zajímavých *www* adres, pravidelně informujících o světě biopotravin. Z některých z nich čerpáme i při přípravě BIOzpravodaje.

www.biospotřebitel.cz - portál PRO-BIO Ligy. Nabízí zajímavé tipy na využití bioproduktů (nejen potravin), spoustu receptů, spotřebitelskou poradnu, kam můžete ihned zadat váš dotaz, kalendář akcí či adresář. Aktualizováno zhruba 1x týdně.

www.biopotraviny.info.cz - portál Ligy ekologických alternativ. Najdete zde reportáže a zprávy z ekofarem po celé ČR, rozhovory s farmáři, informace o akcích, soutěžích, spotřebitelských testech a nových bioproduktech, adresář prodejen zdravé výživy a ekofarem nabízejících ekoagroturistiku. Web je denně aktualizován!

www.mesicbiopotravin.cz

- stránky celorepublikové akce, která se letos v září koná podruhé. Obsahuje kalendář zářijových besed, exkurzí na ekofarmy, ochutnávek, promítání, jarmarků, slavností..., adresář českých ekofarem, prodejen nabízejících biopotraviny včetně supermarketů a restaurací vařících z biopotravin či nejrůznější tipy, jak se k Měsíci biopotravin osobně připojit.

www.hnutiduha.cz/bio - stránky Hnutí DUHA věnované biopotravinové kampani. Dozvíte se zde mnoho zajímavých informací o ekozemědělství, můžete si objednat trička a tašky s motivem BIO, podpořit petici za biochléb určenou Delta Pekárnám nebo si stáhnout informační publikace.

www.pro-bio.cz - portál Svazu ekologických zemědělců ČR. Kromě přesného adresáře všech členů svazu se zde nacházejí také cíle a pravidla

ekozemědělství, nabídka knih a informačních materiálů nebo seznam různých projektů svazu PRO-BIO. Připíšete-li za webovou adresu lomítko a slovo výzkum, zobrazí se banka odborných prací na téma ekozemědělství a biopotraviny.

www.agronavigator.cz/ekozem - portál Ústavu zemědělských a potravinářských informací. Najdete zde krátké zprávy z akcí, z výzkumů, studií, prodeje a nových výrobců. Mnoho zpráv se zabývá situací ekozemědělství v zahraničí. Aktualizováno několikrát týdně.

www.probio.cz - stránky našeho největšího výrobce a zpracovatele biopotravin, společnosti PRO-BIO. Prohlédnout si můžete široký sortiment biopotravin včetně tipů na jejich využití, recepty a zajímavé články. Dovíte se také, jak se biopotraviny vykupují, zpracovávají a distribuují.

