

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

květen 2021

Environmentální akce, reporty, přírodovědná pozorování, ekoporadenské tipy, botanika, zoologie, úvahy, recenze, zdravá výživa, práva zvířat, aktivismus, zdravý životní styl, odborná literatura, přírodní beletrie a poezie...

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně
Základní organizace ČSOP Strakonice

Vážení čtenáři,

čas od času se na stránkách našeho časopisu věnujeme ekologicky šetrnějším způsobům dopravy - zejména cyklistice prostřednictvím kampaně *Do práce na kole*. V polovině dubna udělalo určitě všem cyklistům radost schválení nových pravidel pro povinný odstup automobilů 1,5 m při jejich předjíždění. Každý takový posun osobně nadšeně kvituji, a to nejen proto, že na kole jezdím rád a bohužel musím často zavítat i mimo bezpečnější cyklostezky. České silnice už jsou dlouhou dobu ztvárněním arogance a sobectví, což se mimo jiné ukázalo i v internetových diskuzích nad tímto tématem. Domnívám se, že všechny úvahy o ucpaných okresech by byly zbytečné, kdyby se všichni řidiči aut chovali k cyklistům jako k rovnoprávným účastníkům provozu na pozemních komunikacích a nevníмали je jako obtížný hmyz komplikující jejich bezstarostnou cestu uvnitř plechové karoserie.

Z obsahu tohoto čísla:

Podivná žabí sezóna 2021.....	2
Páté žabí večírky u Netolic.....	2
Distanční úklid Staré řeky.....	3
Vlk na Slovensku již nebude smět být....	4
Nestihli jste Veřejný věšák? Nezoufejte!	5
Nazeleno - o prostředcích drobných.....	5
DPNK startuje.....	6
Vývoj světových lesů v číslech.....	7
Radostné tváře se zahrádkou na.....	8
Jarní samotářská včela.....	8
Večer s dokumentem - 87. díl.....	8
Tao zeleninové zahrady - Carol Deppe...	10
Květnové zajímavosti Jirky Wagnera.....	11
Pod kaštany.....	11
Lehký závan exotiky.....	12

Na druhou stranu musím uznat, že již v samotný den schválení nové právní úpravy se možná díky velké mediální pozornosti na silnici z pohledu cyklisty „dýchalo“ o něco lépe. Možná to byl jenom subjektivní pocit, ale auto otírající se zrcátkem o můj loket bylo spíše zřídkačným zážitkem. Moc bych si přál, aby byla tahle změna trvalá. Protože cyklisté už nejsou ani zdaleka jenom ti, kdo nemají na auto, nebo ti, pro které je na cestě za lepší kondicí běhání příliš náročné. Dost často se jedná i o šetrnější způsob dopravy z bodu A do bodu B. Což si při dnešních rizicích zaslouží přinejmenším trochu respektu.



Foto Jiří Wagner

Přejeme příjemné jarní zážitky nejen ze sedel kol, váš Kompost.



Ohlédnutí

Podivná žabí sezóna 2021

Letošní migrace obojživelníků, kterou sledujeme na 3, resp. 4 lokalitách (viz následující článek), měla mnoho specifik. Bohužel však převážná část sledovaných ukazatelů zaznamenala negativní výsledek nebo vývoj, což může reflektovat zhoršující se stav české krajiny. Co se týče samotných počtů zvířat přenesených lidskou rukou do bezpečí, pozorujeme pokles již několikátou sezónu. Nejinak tomu bylo i letos. To samozřejmě neznamená, že bychom se záchranami měli přestat, ale možná bychom se měli více soustředit na konkrétní faktory, které tento stav způsobují.

Začneme od toho vůbec nejhoršího. V lokalitě mezi Dolním řepickým rybníkem a rybníkem Okrouhlík došlo k úplnému vymizení populace obojživelníků. Po loňském výsledku 19 jedinců potkali dobrovolníci při svých pochůzkách pouze 4 žáby. Domníváme se, že jde o výsledek jarní předseťové úpravy půdy na velké ploše pod vrchem Jaslov v kombinaci s jarním vypouštěním Dolního řepického rybníka v minulých letech.



Otužilé ropuchy obecné, foto Florián Pešek

Letošní migrace se vyznačovala pozdním nástupem (první jedince jsme na jarním tahu zastihli až 25. března) a neobvyklou délkou (poslední živočichy jsme zaznamenali 23. dubna). Teplotně podprůměrné jaro připravilo tu nejméně vhodnou meteorologickou kombinaci - sucho a sněhové přeháňky s prudkými propady teplot. Migrace tak byla několikrát zcela přerušena, na žabím "seřadišti" však bylo možné spatřit i takovou zvláštnost, jako je ropucha brodící se sněhem. Tak, jak je tomu v suchých letech pokaždé, i letos vyhledávali obojživelníci spíše vodní cesty na svá rozmnožiště. Nevíme tedy, nakolik výsledné počty odpovídají skutečným stavům populací, protože na většině sledovaných míst je cesta skrze propustky možná. Naopak živelný tah v případě teplých a vlhkých jarních večerů se tentokrát nekonal.

V lokalitě Volyňská s dočasnými migračními bariérami bylo letos přeneseno 324 žab, což je mírný nárůst v porovnání s předchozími dvěma sezónami. Naproti tomu v úseku mezi Vajaxem a Zadními Ptákovcemi bylo zaznamenáno pouze 66 obojživelníků, což je skokový úbytek. Ten mohl být způsoben mimo jiné i tím, že v poli naproti rybníku byly letos dobře zavodněné terénní sníženiny a některé žáby se tedy pravděpodobně rozhodly pro rozmnožení v nich. Na obou lokalitách byl z uvedených celkových počtů zastoupen 30 jedinci skokan štíhlý, což je rekordní výskyt za celé sledované období. Jedenkrát hlídka narazila na rosničku zelenou.

Limitujícím faktorem letošních záchranných přenosů byl počet zapojených dobrovolníků. Ten se patrně z důvodu "blbé koronavirové nálady" výrazně snížil, a tak se několikrát sledované úseky nepodařilo ani každodenně pokrýt. Některé hlídky byly zase v roli kontrol pohybu při změnách počasí a jejich práce tak nebyla odměněna bohatým úlovkem.

I přes negativní trendy budeme v záchranných přenosech i nadále pokračovat. U obojživelníků člověk nikdy neví a situace se může velmi rychle změnit. -jj-

Páté žabí večírky u Netolic

Za pár dní začíná květen a za námi je páté přenášení žab při jejich jarním tahu k rybníku u „Zeleného kříže“ mezi Netolicemi a Bavorovem. Už koncem února jsme díky pomoci ČSOP Strakonice vybudovali na dvou místech našeho úseku zábrany, které nám letos moc pomohly s ochranou táhnoucích obojživelníků. Ani jaro roku 2021 nebylo klasické. Sami meteorologové zpětně hodnotí letošní duben jako teplotně podprůměrný, skoro o 3 °C oproti průměru. Možná i proto u nás tah započal až někdy poslední týden v březnu. Já jsem poprvé vyrazila 25. března. Za těch pět let, kdy tady u nás chodíme, to bylo zatím nejdéle.

Minulý rok byl rybník téměř vypuštěn a ještě začátkem letošního roku to nevypadalo o moc lépe. Naštěstí rybáři včas, před sněžením a jarním táním, zahradili stavidlo a rybník se napustil tak, že jsme to u něj ještě nikdy neviděli. To nás naplnilo nadějí, že by to obojživelníkům mohlo vyhovovat, i když v litorálním pásmu je zase naopak najednou docela velká hloubka a ubylo míst, kde je mělko, vyhrátá voda a vegetace vhodná k uchycení snůšek. Na radosti nám nepřidala ani velmi početná parta kachen, březňáčků, poláků, ale i lysek,

kteří se přes den zdržovaly právě v místech ideálních ke snášce. Přibyla ještě jedna velká změna, v lese pod hrází rybníka došlo v předešlých měsících k masivní těžbě dřeva, pracovala zde těžká technika a došlo ke vzniku rozsáhlých holin. Možná i to zapříčinilo, že jsem letos nepotkala žádné jiné živočichy než obojživelníky, hmyz a netopýry. Nebyli už slyšet ani puštici, kteří předešlé roky hnízdili poblíž rybníka, natož abych potkala tchoře, divoká prasata nebo srnce.

Bohužel byl konec března chudý na srážky, za celou dobu přenášení téměř nepršelo a srážek jsme se dočkali jen ve formě sněhu při ochlazení kolem Velikonoc. Rozjezd byl pomalý, ale pak se na pár dní oteplilo, a tak přišlo vhod, že se našlo na tři večery pár pomocnic a pomocníků, kteří se do přenášení zapojili. Byla to skvělá pomoc a zpestření osamělých procházek za měsíčních večerů. Během tahu přišlo dvakrát kratší a jednou delší ochlazení, které tah na pár dní zastavilo. Přenášení letos trvalo bez pár dní měsíc a oproti minulému roku se letos nijak neprojevila vládní opatření na intenzitě dopravy. Celkem jsme letos přenesli 1034 jedinců: 854 ropuch obecných, 40 skokanů (hnědých a štíhlých), 3 blatnice skvrnitě, 4 kuňky obecné a 133 čolků (125 čolků velkých a 8 čolků horských). To je oproti loňskému roku pokles v celkových počtech, také u ropuch obecných, po loňské pauze se objevily opět blatnice, přibýlo čolků a objevily se dva námi zatím nezaznamenané druhy – kuňka obecná (tu jsme v předešlých letech pouze slyšeli) a čolek horský. Jsem ráda, že jsme letos měli nainstalovány zábrany, opravdu se to projevilo v počtech přejetých jedinců, kteří táhnou později v noci, nebo přes den, ta změna byla opravdu znát. Subjektivně mi letos připadal tah jako slabší než jiné roky, nevím, čemu to přisuzovat. Uvidíme, jak se situace bude vyvíjet v dalších letech. Trochu se obávám, že změna okolních biotopů bude mít na počty obojživelníků spíš negativní vliv. **Tereza Müllerová**



Samec čolka horského, foto Tereza Müllerová

Distanční úklid Staré řeky

V březnu 2021 se na webu Ekoporadny Šmidingerovy knihovny a ve vývěskách objevila pozvánka na akci s legračním názvem „Distanční úklid Staré řeky“ - a už to samo určitě potěšilo jak stálé příznivce dobrovolnických prací, tak i další aktivní povahy, postrádající během dlouhých týdnů přísných hygienických nařízení něco smysluplného, co by se dalo společně podnikat.

Dalo se čekat, že kromě pravidelných účastníků akce „[Uklidme svět](#)“ se objeví i někdo nový a že nás bude dost i v případě mokrého a chladného počasí. Takové v den akce, tj. v sobotu 17. 4., skutečně panovalo, a přece byly pytle s logem ČSOP a



Foto -jj-

dalších podporujících organizací rozdány mezi více než 20 účastníků. Naplnit je a shromáždit na místě srazu u strakonické čistírny odpadních vod pak bylo dílem poměrně krátké doby, řekněme jedné hodiny nebo nanejvýš dvou. Staré PETky, obaly a jiný nepořádek totiž pocházejí v těchto místech jak přímo od bezohledných návštěvníků otavských břehů, tak při vyšším stavu vody je ve velkém množství přináší i řeka, kam byly odhozeny už dříve a voda je nyní vyplavila. Jak se později ukázalo, nezávisle na nás uklízeli tři dobrovolníci v okolí hradu a během tří hodin našli odpadků také spoustu – více než 10 pytlů. Budiž jim za to vzdán velký dík!

Při akci na Staré řece byla dodržena současná pravidla omezující setkávání na rodiny a na dvojice, což je při sběru nepořádku tak jako tak potřeba, aby se dala patřičně prošmejdit celá vybraná plocha. Někdo šel dále po proudu Otavy, někdo se prodíral porostem u slepého ramene. Práce bylo všude dost a výsledkem bylo 16 pytlů drobnějších

nálezů plus hromada různých rozměrných trosek (např. dvou jízdních kol). A to jsme přitom jako obvykle vynechali bezprostřední okolí zahrádek, kde je úklid bohužel marnou snahou.

Jako i jindy byla akce zpestřená kuriozitami, což byl např. sáček s uhynulou slepicí, psí lebka i s hnáty, zrezivělá část staré petrolejky, vánoční ozdoba, sedadlo od židle (aniž by někde poblíž ležely i nohy a opě-

radlo)... Kdo chodí sbírat odpadky častěji (třeba i jednotlivě, jen tak s přáteli) vzpomínal na „poklady“ z minulých let. A zrovna na Staré řece jsme už vícekrát měli i akci organizovanou – viz zápisy z úklidů [zde](#) a [zde](#) (nebo z botanické procházky z 11. 6. 2002 [zde](#)). Našli jsme tady kdysi například stolek i s lampičkou, štokrlátkem a lahvemi, takže chyběl snad už jen slunečník.

Když si tak teď v nedělním podvečeru včerejší chvíle během psaní vybavuju, jsou to samé zajímavé výjevy. Vidím v duchu například organizátora akce Honzu Juráše, jak rozdává tradiční zdravé občerstvení (tentokrát ovšem „jen“ polentový náky se zeleným hráškem, a ne pověstný sójový guláš, kolem kterého bychom se nahnuli hromadně a pobyli bychom další hodinu, jak to bývalo). Obdivuju úsilí, s nímž můj muž vytáhl na břeh železniční pražec, aby jeho namožené dřevo už dál nebylo v přímém styku s vodou v tůni. Lituju tříčtvrteční Esku, moji oblíbenou značku kola, že skončila jako vrak, a ne jako opečovávaný veterán. Usmívám se nad tím, jak mladá dvojice vesele kutálela nalezené pneumatiky a vypadalo to skoro jako hravý závod...

Protože se mi jakožto knihovnici průběžně vybavují různé literární ukázky, dělo se mi totéž i včera. Možná byste si podle nich mohli představit příslušné situace. Jasně je to třeba u návodu ze známé foglarovky, jak vyřešit hlavolam: „*Když natočíme nejdelší osten ježka tak, aby vyčníval z klece nejširším jejím otvorem, posuneme ježka do poloviny výšky klece...*“ S věcmi zaklíněnými v keřích to ale šlo kolikrát o dost obtížněji. Nebo znáte-li podbílek šupinatý, asi byste jej stejně jako já v první chvíli pokládali za nějaký pohozený růžový obal od sušenek, ale pak byste se zaradovali, jakou vidíte zajímavou rostlinu. Vybavil by se vám popis: „...*Šupinové lístky jsou narůžovělé...*“ (viz [zde](#)). Podbílek parazituje na kořenech stromů, proto nemusí mít svůj vlastní zelený chlorofyl. Zaměřuje se na listnáče, a proto jsou břehy řek pro něj vhodným stanovištěm.



Foto -jj-

Protože jaro je i přes letošní velké výkyvy počasí už přece jenom znát, potěšili jsme se pohledem na květy hluchavky skvrnité, svěží zeleň rašících střeňch a na lodyhy stulíku, jak se ode dna zdvihají k hladině. Z ptáků nás doprovázely hlavně sýkorky. Viděli jsme i červenku, ale ta byla nenápadná a nechala se přistihnout jen nerada. Typickým ptákem tohoto prostředí je kromě divokých kachen i volavka popelavá a viděli jsme jich letět několik. Jednu jsme bohužel našli na zemi mrtvou. Nízko nad hladinou přelétl na soutoku slepého ramene a Otavy také černobílý morčák velký, dnes už obvyklý otavský obyvatel. Pamatuji se ještě nedávné časy, kdy zde byl vzácností.

Slyšet byli špačkové, ale i žluna, sojka, kos, bažant, stehlík... V křoví se schovávali vrabci polní a hojně do něj zalétávali střízlíci. V topolovém háji jsme viděli zajíce. Z drobných živočichů jsme pozorovali svinuli šestipásou a stínku zední. Na vodní hladině bylo pár koláčů vajíček pocházejících zřejmě od skokana štíhlého. V severnější části Staré řeky (kde je čistá, průhledná voda) našel manžel ulity plovatky bahenní a na břehu hlemýždě zahradního. Velmi hojná byla z měkkýšů plamatka lesní, méně častá páskovka keřová a vlahovka narudlá.

Na mnoha místech se na březích Otavy zelenají drobné semenáčky, zatím ještě nenápadné, ale už teď podle tvaru a barvy děložních lístků rozpoznatelné – jde o netýkavku žláznatou, zavlečenou do Evropy z Himálají. V létě bude jejím výskytem celé okolí řeky silně poznamenáno a vlastně i v tomto případě by se dalo mluvit o něčem na způsob znečištění. To už by ale byla jiná kapitola... -ah-



Překopávky

Vlk na Slovensku již nebude smět být loven

Nejen slovenská příroda obdržela symbolicky ke Dni Země asi ten nejcennější dárek. Slovenský ministr životního prostředí Ján Budaj podepsal vyhlášku, podle které bude od 1. června vlk řazen mezi chráněné živočichy (viz [zde](#)). Nebude tedy povolen jeho lov ani odchyt. Vyhláška zároveň "oceníla" hodnotu jedince tohoto druhu na 3000 eur. Ministr vyzdvihl dlouhodobou práci některých ekologických organizací (jako je zejména Lesoochranárske zoskupenie VLK), bez které by se podle něj takový úspěch nemohl uskutečnit. Významnou roli v dlouho se vlekových sporech měla i široká podpora slovenské veřejnosti. -jj-

Nestihli jste Veřejný věšák? Nezoufejte!

V polovině dubna, konkrétně od 12. do 15. 4., se ve Strakonících konal Veřejný věšák. O co šlo? Jak název napovídá, jednalo se o možnost pověsit oblečení, které už neujmete, na volně přístupný věšák, nebo naopak si nějaký ten kousek oděvu odnést. Věšáky jste mohli potkat na sedmi místech v centru Strakonice, a to v průchodu u bezobalového obchodu Bezinka, v průchodu u biopotravin Ječmínek, v atriu před obchodem Srdcofka, na dvorečku u Čajovny Na Půdě, před Bistrem Malinová, v průjezdu před Snack Barem a také v Domě dětí a mládeže. Provozovatelům těchto obchodů zajisté patří velký dík za ochotu a také odvahu vrhnout se do této akce. Hlavním organizátorem Veřejného věšáku je neformální skupina For Tomorrow!



Foto Štěpánka Seidlová

tzv. upcyklovat. A nakupovat stále nové a nové oblečení není nutné. Alespoň ne v takové míře, jak jsme byli dosud zvyklí.

Tyto akce probíhají díky práci dobrovolníků z ForTomorrow! a Jsme Strakonice a za podpory Nadace Via.

Štěpánka Seidlová, [ForTomorrow!](#)

Nazeleno – o prostředcích drobných ekologických úspor

8. díl – Pečivo

Dalším střípkem do naší "ekomozaiky" budiž skupina potravin, která provází člověka již dlouhou dobu. Pro někoho je konzumace pečiva denním chlebem, někdo je v tomto ohledu střídmejší. Osobně jsem přesvědčen, že pečivo má spíše více dietetických úskalí než výhod, i když samozřejmě záleží na druhu a množství. Ale o tom dnešní díl seriálu není. Budeme se věnovat ekospotřebitelskému pozadí potravin, kterou mnozí z nás vnímají jako základní a nedílnou součást jídelníčku, a tudíž se jedná o komoditu se značnou ekologickou stopou.

Obiloviny jakožto základní surovinu neřadíme díky relativně lokálnímu původu mezi ekologické strašáky. Přesto než projde složitým výrobním řetězcem až do podoby pečiva na našem stole, nastřádá se mnoho životní prostředí zatěžujících článků, které můžeme z pozice spotřebitele ovlivnit. Při našem rozboru se budeme pohybovat po vcelku rozmanité škále od pečiva průmyslově vyráběného až po to domácí s využitím surovin té nejvyšší kvality.

Supermarketové pečivo

Pokud bychom museli vybrat pečivo s největšími ekologickými dopady, bylo by to nejspíše to trvanlivé, balené po jednotlivých kusech v plastu. Avšak není to tak jednoznačné, jak by se mohlo na první pohled zdát. Když odhlédneme od jednorázového obalu a od faktu, že trvanlivost dodává pestrá směsice chemikálií, výhodou těchto výrobků je právě to, že nemusí být prodáno v šibeničně krátkém termínu. Což při troše fantazie může omezit plýtvání potravinami.

Fenoménem supermarketů je tzv. dopékané pečivo, přesněji "ze zmrazeného polotovaru" přímo v obchodě vyráběné. Vzniklo z důvodu rozmazlenosti zákazníků (kdo by neměl rád teplé housky ještě těsně před zavíračkou), ale také pro ono prodloužení trvanlivosti. Pečivo dodávané do řetězců je z velké části vyráběné obřími pekařskými podniky a centrálně distribuované do sítě. Zatímco u nedopékaného pečiva se všeobecně kalkuluje s trvanlivostí 24 hodin, systém dopékání tento problém vyřešil. Stranou ponechám opět spíše dietetické diskuze o složení těchto dvou základních typů výrobků (chemie může být ve velké míře součástí obou - viz např. [zde](#)), podívejme se však na energetickou stránku věci. U klasického pečiva je zapotřebí energie pro samotné pečení a samozřejmě pro dopravu (často z menší

pekárny pro kratší ose), u toho dopékaného musíme kalkulovat s energií pro výrobu polotovaru, zmrazení a následné rozmrazování/dopékání v místě prodeje. Těžko dohledatelný je logistický proces, ale předpokládejme, že se bude jednat o centrální svoz od producenta a následný rozvoz do tuzemské sítě obchodů. Tedy ve výsledku významná uhlíková stopa.

Pro úplnost se zaměříme ještě na obaly. Balené pečivo jsme již zmínili. Pro kusové jsou standardem igelitové sáčky. Ty si můžeme samozřejmě donést s sebou a nakoupit tak bezobalově. Některé obchody nabízejí sáčky papírové. Není to však příliš časté, protože neprůhledný obal ztěžuje u pokladen identifikaci pečiva. S tímto problémem se snaží pomoci kombinované obaly - papírové sáčky s plastovým okénkem, což je však odpadová mílna.

Domácí pečivo jako alternativa

Všechny doposud uvedené problémy může řešit výroba domácího pečiva. Zásadně šetříme naše zdraví (při výběru základní suroviny a pečením bez chemie), musíme však investovat čas, což je také důležitá veličina. Bezesporu vzniká při dnešních cenách klasického pečiva úspora finanční, zatímco úspora ekologické stopy nemusí být tak jednoznačná, jak by se mohlo na první pohled zdát. I mouka pro domácí pečivo musela být nějak vyrobena a dovezena, domácí pečení je náročné na elektrickou energii. Každopádně se jedná o jedno z velkých přiblížení konceptu soběstačnosti a pro mnohé také významný rodinný rituál.

V souvislosti s domácím pečením se objevují diskuze, zda je energeticky úspornější použití domácí pekárny, nebo pečení v troubě. Navzdory tvrzení výrobců domácích pekáren je však rozdíl zanedbatelný. Ti uvádějí spotřebu pro jeden bochník v rozmezí 0,2-0,5 kWh, zatímco el. trouby mají při teplotě 200 °C příkon zhruba 0,9 kW (viz [zde](#)) - uvažujeme tedy o spotřebě 0,45 kWh při půlhodinovém pečení bochníku. Trouba má navíc výhodu možnosti pečení více pokrmů najednou (při nemísení chutí a pachů) nebo úspornějšího pečení více pokrmů za sebou při jednom rozehrání spotřebiče.



Foto -jj-

Pomyslným vrcholem domácího pečení je pak např. využití pece pro vytápění příbytku nebo nákup obilí od místního pěstitele a mletí mouky na vlastním mlýnku. Mouky jsou také běžným sortimentem bezobalových obchodů. Pečivo z pravého kvasu je pak spíše odrazem péče o naše zdraví a pokročilosti pekaře; pro ekologickou stopu nemá tento postup významnějšího vlivu.

Na závěr je třeba zmínit samotný původ obilí/mouky pro námi zvolené pečivo. Na výběr je samozřejmě ze dvou základních variant - bio vs. konvenční původ. Důležitým hlediskem může být také vzdálenost dovozu - ze zahraničí/české/lokální. V bio-kvalitě dnes můžeme nakupovat i hotové pečivo - tuto nabídku poskytují již některé z řetězců. -jj-

DPNK startuje...

Není tomu tak dávno, co jste na stránkách Kompostu (viz [zde](#)) dostali pozvánku k účasti ve třetím ročníku kampaně Do práce na kole. Doba postoupila a kampaň už je na startovní čáře.

Letošní kampaň ve Strakoncích je druhým „jiným“ ročníkem. O její organizaci během COVID-19 ví své i národní organizátor, Honza Haruda. [Zde](#) si můžete přečíst článek o tom, co ho motivuje a jak se (nejen) k organizování kampaně staví. I v tomto ročníku je tedy dovoleno účastníkům, kteří využívají tzv. home office, zaevidovat si cvičení doma, chození na procházky anebo i cesty na nákup.

Čeká na vás zbrusu nová aplikace z dílny Ackee. Sami jsme na ni zvědaví a těšíme se, až se spustí ostrý provoz.

Počty, týmy, města

K dnešnímu dni se do kampaně ve Strakoncích a jejich okolí přihlásilo 32 účastníků. Mimo Strakonice se účastníci přihlásili ještě z Blatné, Cehnic, Radomyšle, Sušice, Vimperku a nově i z Písku. Týmy máme jak ostřílené, tak nové. Z ostřílených můžeme vyjmenovat: Besip, Dream-team, Dubová prkýnka, Markyze, Nadšenci jedou, Oujezdo, SuperstarCC, Šumaváci a Ahoj cyklouš. Nově se do kampaně přihlásily týmy: AL-KO, MonteČintáci, Policie Blatná a Team CH2.

Akce, slevy na triko

Pevně věříme, že se během května situace víc rozvolní a budeme schopni zajistit i další akce na triko, podobné těm v prvním ročníku (ať to bylo plavání/sauna anebo celoměsíční cvičení ve fitku zdarma).

Pro ty, kteří se zaregistrovali a uhradili startovné, zde máme malou ochutnávku, na co

vše se v rámci kampaně můžou těšit. Účast na akcích nám zatím přislíbili:

Café Monte Cintu a jejich výtečná, čerstvě pražená káva z Radošovic. Budete si moci dopřát jakýkoliv nealkoholický kávový nápoj, a to každý čtvrtek. A komu by to nestačilo, dostane ještě 20% slevu na čerstvě praženou, balenou kávu.

BEZINKA, další stálice naší kampaně. Nejen, že ušetříte planetu, když nakoupíte bezobalově. Ještě k tomu dostanete slevu na drogerii a veškeré potraviny.

JEČMÍNEK zdravé potraviny. Přijďte si pro slevu na veškerý nabízený sortiment.

ZeměDar vám vykouzlí výborné polévky zdarma. Je libo krémovou polévku? Nebo klasickou? Na obou si rozhodně pochutnáte. Přineste si, prosím, svoji vlastní nádobu anebo počítejte s tím, že za recyklovatelný obal uhradíte poplatek.



Ocenění výherců zářijové kampaně

Z důvodů COVID situace jsme neměli možnost bližšího setkání a ocenění vítězů zářijové kampaně. Již déle čekat nebudeme a vítěze vyhlásíme. Ceny předáme, jakmile to situace dovolí. Na výhry se můžou těšit:

Michaela K. s 68 km (na kole, v ženské kategorii)

Florián P. s 44 km (na kole, v mužské kategorii)

Markéta Z. s 37 km (pěšky)

Aby cesty byly bezpečnější

Ti, kteří bedlivě sledují novely zákona, jistě už vědí, že pro cyklisty svítla naděje bezpečnějšího cestování. Sněmovna 14. 4. 2021 schválila ve třetím čtení novelu, podle které budou muset řidiči na silnicích předjet cyklistu minimálně ve vzdálenosti 1,5 metru. Celý článek je k dispozici [zde](#).

V průběhu kampaně můžete očekávat ještě vyjízdku na kole, další akce/slevy na triko, snídani na triko a další bonusy, které budeme postupně zveřejňovat na [www stránkách](http://www.dopracenakole.cz) nebo na FB. Na závěr kampaně se můžete jako obvykle těšit na vyhlášení výsledků a oceňování soutěžících na závěrečném večírku s tombolou. **Pro aktuální informace sledujte, pište:** <https://www.dopracenakole.cz>, dopracenakole.strakonice@gmail.com, FB skupina [Do práce na kole Strakonice](#) **Městský koordinátor: Andrea Sedláčková**

Vývoj světových lesů v číslech

V posledním vydání časopisu Ochrana přírody byl zveřejněn zajímavý článek zabývající se statistickými údaji o světových lesích (viz [zde](#)). Uvedená data vycházejí ze zprávy organizace FAO z loňského roku. Ač se na první pohled může situace zdát jako setrvale se zhoršující, některá čísla nám ukazují, že to ve skutečnosti není tak černobílé nebo pouze špatné. Dovolte mi z textu vytáhnout některá zásadní fakta a trendy.

Pokud ponecháme stranou ne zcela jasnou definici toho, co se dá označovat jako les, prvním zásadním ukazatelem je jeho celosvětová rozloha. V současnosti les zabírá zhruba 31 % rozlohy veškeré souše. Od počátku zemědělské revoluce dodnes zmizela asi pětina celkové původní plochy. Za posledních 30 let bylo ukrojeno 4,4 % z výměry v roce 1990. Ať se nám to zdá relativně mnoho, nebo relativně málo, další čísla naznačují jeden pozitivní trend. Odlesňování se s určitými výkyvy za toto období zpomaluje. Snižuje se také roční úbytek celkových lesních ploch daný rozdílem mezi odlesňováním a přibýváním lesa (umělým nebo přirozeným zalesňováním). A není to



Foto -jj-

ani zdaleka pouze tím, že lesů je v globálu čím dál tím méně, jak by nás mohlo v této souvislosti napadnout. Na druhou stranu celková roční ztráta lesů odpovídá rozloze Slovenska. Uvedená čísla navíc hodnotí pouze změny ploch, nikoli změny kvalitativní. V tomto ohledu dochází zcela jistě ke globálnímu zhoršování stavu lesů - ať již změnami ve stávajících porostech nebo zakládáním méně hodnotných monokulturních lesů.

Neméně zajímavá jsou data, která dokazují rozdílnou míru a rychlost odlesňování v

různých částech světa. I když z médií můžeme nabýt dojmu o hlavní roli Amazonie, nejrychleji mizí (ty nejcennější) lesy v rámci černého kontinentu. Zatímco v Jižní Americe se deforestace meziročně snižuje, v Africe je trend bohužel opačný (26 000 vs. 39 000 km²). Alarmujícím způsobem zrychluje odlesňování také v některých evropských státech - zejména v Rusku.

Prim v zalesňování hraje v globálním pohledu Čína, i když se samozřejmě jedná o náhradu méně kvalitními porosty. Přesto roční přírůstek odpovídá zhruba rozloze Slovinska. V Evropě dobře nastartované projekty zalesňování v posledních letech zpomalují. Jedním z pozitivních trendů je navyšování podílu lesů, které jsou součástí některé z forem chráněných území. Ostatní zajímavá data se dočtete ve zmiňovaném článku. -jj-

Radostné tváře se zahrádkou na kolečkách

Zahradní terapie v domově pro seniory našim uživatelům



Foto Nela Hollerová

Centra sociální pomoci ve Vodňanech není cizí, a to ani v této nelehké době. Pro povzbuzení duše jsme si zaseli oves, zasadili rýmovník a další bylinky. Při čekání na první zelené lístky jsme si četli o dávných zvycích našich předků, kdy si připomínali počátek zemědělských prací. Dozvěděli jsme se, že zelená barva dodává novou energii a symbolizuje harmonii a klid. Když osení vyrostlo, vykouzlilo nám mnoho úsměvů na tvářích. „Dlouhou trávu“ jsme nastříhali a dali pečovatelným pro slepičky, aby si pochutnaly. Do celého dne se díky naší pojízdné zahrádce zapojili i senioři, kteří se hůře pohybují, a tak mohli sázet rovnou z pohodlí svých lůžek na pokojích. O zahradničení je stále velký zájem a s naší mobilní zahrádkou nadšení do pěstování rostlin stále roste.

Za CSP Vodňany aktivizační pracovnice Nela Hollerová

Jarní samotářská včela

V Kompostu se již objevily dvě pískorypky – pískorypka huňatá (*Andrena clarkella*) v č. 5/2018 a pískorypka potulná (*Andrena vaga*) v článku o nomádě ryšavé (č. 6/2017). Nyní si představíme jeden hojný a nepřehlédnutelný druh – pískorypku plavou (*Andrena fulva*) s dalšími názvy p. rezavá, ryšavá a žlutá. U této pískorypky jsou samičky nápadně hustým a dlouhým oranžovým ochlupením na svrchní straně hrudi a zadečku, tělo vespod a nohy jsou černě osrstěné. Samečci jsou menší a nevýrazní. S touto samotářskou včelou se můžeme setkat od března do května. Obývá světlé lesy, lesní okraje, násypy, parky a zahrady. Hnízda buduje na holých nebo spoře vegetací porostlých slunných až polostinných, spíše vlhčích místech. V zahradách může hnízdo být i na málo hrabaných pěšinkách nebo ve spárách dláždění. Hnízdí jednotlivě i ve větším počtu. Zemní hnízda jsou hluboká až 0,5 m. Z jarních květů léta ráda na javory, rybíz, angrešt a ovocné stromy. Je tedy významným opylovačem ovocných stromů tam, kde je málo včel medonosných. Eva Legátová



Foto Eva Legátová

Použitá literatura:

MACEK J. a kol.: Blanokřídílí České republiky, I. díl, Žahadloví, Academia, Praha, 2010.

Večer s dokumentem 87. díl - Mozek a příroda

O tom, že příroda uzdravuje, už jsme asi slyšeli všichni. Není to věc, o kterou bychom se museli přít, přesto hodinový dokument Mozek a příroda z roku 2018 přináší celou řadu nových poznatků. Zkoumá výstupy vědců snažících se tento fenomén objektivizovat - tedy nějakým způsobem změřit.

Zkoumání vychází z logické myšlenky, že lidský organismus vznikl evolucí zhruba 7 miliónů let v přirozeném přírodním prostředí. Je tedy pro život v přírodě stvořen a negativně se na něm projevuje hektické prostředí civilizace (zejména velkých měst).

Hledání exaktních dat popisujících tyto procesy začíná v Japonsku. Zde jsou zkoumány účinky aromatických substancí dřevin na lidskou imunitu. Fytoncidy jsou látky, které stromy vylučují do svého okolí na obra-



Foto -jj-

amygdalou, to však bylo po celou dobu evoluce spíše rezervním orgánem. Ke slovu se dostává až teď z důvodu našeho života v nepřírodném prostředí měst. Vyrůstající podíl depresí a jiných psychických komplikací má jednu ze svých příčin právě zde. Není třeba dodávat, že pobyt v přírodě může být i jedním ze způsobů léčby. Psychické problémy jsou doprovázeny i tzv. "přežvykáním myšlenek" (nutkavým přemýšlením o negativních souvislostech). Udává se, že komplexita přírody přesahující naše vlastní já pomáhá v prevenci těchto stavů.

I když pobyt v krajině působí na všechny naše smysly, byly dokázány i přímé dopady při využití pouze jednoho z nich. Americký výzkum pacientů po náročných zákrocích dokázal zkrácení rekonvalescence i snížení bolesti při pouhém pohledu do zeleně.

Od všech těchto poznatků už není daleko ke konkrétním aplikacím. Vzniká např. terapeutické zahradničení pro léčbu autismu, rozvíjí se myšlenka městských lesů, tedy zpřístupnění komplexní zeleně pro obyvatele velkých měst.

Bezpochyby se jedná o vcelku logická poznání. O něco, co podvědomě víme, ale nedokážeme se podle toho zařídit a využít výhod, které nám to nabízí. Zatímco příroda mizí, vzrůstá její celkový význam. Současně s tím se však přesunuje stále větší část obyvatel do měst, kde se přírodě stále více odcizují. Příčinou našeho špatného fyzického a psychického stavu není jenom naše špatná strava a nedostatek pohybu, ale také odklon od naší přirozenosti.

Dokument Mozek a příroda je ke zhlédnutí [zde](#). -jj-



Pozvánky - květen 2021

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Jarní farmářské trhy Strakonice

pátek 14., 28. května, 13-17 hod., Velké náměstí pod radnicí

Pokračuje jarní část další sezóny strakonických farmářských trhů. Přijďte si doplnit zásoby sezónní zeleniny, výpěstků, sazenic a farmářských potravin. K dispozici budou také rukodělné výrobky a občerstvení. Novinky můžete sledovat na [facebookových stránkách](#). Pořádá Ekoporadna při ŠK ve spolupráci s Městem Strakonice. Kontakt: Jan Juráš, jan.juras@knih-st.cz, 721 658 244. -jj-

Pozvánky odjinud:

Recyklotoč - Ze starého nové!

neděle 9. května, 13-17 hod., areál bývalého Fezka, Ostrov 1415

Minifestival zaměřený na upcyklaci textilu - swap oblečení, výtvarné dílničky, občerstvení, doprovodný program....

Vstupné dobrovolné, pořádá ForTomorrow!

Štěpánka Seidlová



Drobné smetí

Další ročník exkurzí Šumavou a Bavorským lesem

Na novou sezónu odborných exkurzí s průvodcem vás zve Hnutí Duha. Těšit se můžete na jedno-, dvou- nebo čtyřdenní akce do obou národních parků. Více informací je k dispozici [zde](#).

Viník otrav orlů v jihozápadních Čechách zůstane nepotrestán

Případ otravy dravců u Velkého Boru na Horažďovicku, o kterém jsme informovali v minulých číslech, zůstane bez trestu. Policie případ odložila, protože se nepodařilo prokázat konkrétního viníka. Více se dočtete [zde](#).

Metodika Voda ve městě ke stažení

ČVUT v Praze připravilo metodický materiál, který se zabývá hospodařením s dešťovou vodou ve vazbě na zelenou infrastrukturu měst. Publikaci si můžete v el. podobě nechat zaslat prostřednictvím tohoto [odkazu](#). -jj-



Literární okno

Tao zeleninové zahrady – Carol Deppe

Zahradničení v alternativním pojetí je jedno z témat, kterému je v nakladatelství DharmaGaia věnována velká pozornost. Americká pěstitelka Carol Deppe se ve své do češtiny přeložené prvotině Nezdolný zahradník věnovala produkci energeticky vydatných druhů rostlin (kukuřice, dýně...). Její druhá kniha, kterou dnes představím, se zaměřuje zejména na pěstování „doplňkových“ plodin, jako jsou rajčata, luštěniny nebo listová zelenina.

Vy, materiálně založení, nenechte se zmást filozoficko-ezotericky znějícím názvem knihy. Alespoň já osobně jsem kromě citátů v úvodu každé kapitoly a několika pověstí žádnou spojitost mezi zahradničením a taoismem v textu neobjevil. A co víc, autorka na mnoha místech obrací naruby některé zažité poznatky o alternativním/ekologickém pěstování. Možná vás i přinutí trochu skřípět zuby, tak jako se to stalo mně u kapitoly o „škůdcích“. Přece jen sysla máme u nás zařazeného mezi chráněné živočichy, zatímco Carol se vás bude snažit přesvědčit, že jediná cesta k úspěchu na americké zahrádce je jeho nelitostná likvidace. V permakultuře pouze mlhavě existující pojem plevel dostane opět konkrétní obrysy, i když samozřejmě používání chemie je zapovězeno. Autorka také klidně vášně v oblasti smíšených kultur a nabízí mnoho argumentů, proč má rozumně monokulturní zahradničení své opodstatnění. Přes to všechno není kniha schizofrenním klíčkováním mezi dvěma různými světy, ale tak trochu racionálním pojetím zahradnických alternativ. Mohla by tedy nabídnout zlatou střední cestu pro kořistnický styl českého zahradničení. V tomto ohledu jsou pak minusem některé zámořské realie.

Toliko k pravidlům hry. V hodně rozmanitém a všeobecném úvodu se od teorie dostáváme rychle k praxi. Velmi trefná je část pod názvem „Třicet sedm důvodů, proč nepěstovat různé zeleniny“, která by se také dala pojmenovat „Jak se nestát otrokem své vlastní zahrádky“. Vlajkovou lodí autorky jsou dozajisté rajčata. Těm je věnována značná část knihy. Následují dýně, hrách, fazole a pro mnohé novinkou může být koncept „eat-all greens“ – pěstování jedlých listových zelenin, které se sklízí jako porost a usnadňují nejen péči o ně, ale i následné zpracování v kuchyni. Jako tak trochu předpotopní hodnotím velkou část v knize prezentovaných receptů. Setkávají se zde totiž bio-výpěstky prvotřídní kvality s konzervovanými polotovary pochybného původu. Naproti tomu poměrně zajímavá je v této souvislosti obhajoba vařené stravy v evolučním náhledu.



Závěr je věnován semenaření a některým souvisejícím specialitám, jako např. dehybridizaci hybridního osiva nebo vytváření semenné banky. V celkovém pojetí je kniha spíše nadstavbou pro již alespoň trochu pokročilé zahradníky. V některých částech zabíhá až do příliš velkých detailů, někde problematiku shrnuje až lakonicky. Autorka se nesnaží o encyklopedické pojetí tématu, ale vcelku výstižně se zaměřuje na užitek v nekonvenčním zahradničení pěstováním prověřených plodin prověřenými způsoby. Oslovit by tak mohla zejména pěstitele stojící na pomezí obou těchto „stylů“. -jj-

Květnové zajímavosti Jirky Wagnera

Květen má jednu výsadu: ze všech měsíců díky Máchovi nejslavněji vstoupil do poezie, byť ještě pod svým dřívějším jménem máj. A pak svými ledovými muži, kteří jsou snad nejobávanější pranostikou. „*Léta Páně 1448... tu neděli a pak v pondělí a v úterý (12., 13. a 14. 5.) přišly silné mrazy, které zničily kolem Prahy všechny vinice...*“ najdeme ve Starých letopisech českých. Nebo: „*Léta páně 1662 od 16. máje po dvě noci byly veliké mrazy. Pán Bůh všemohoucí dopustil na nás metlu velikou, takže žitné květy pomrzly. Pak sněhy padly, že se pod nimi stromové lámalo a na Poličsku spadlo sněhu po kolena,*“ dosvědčuje kronika obce Studená a jiné prameny. O vedrech v květnu se však kroniky ani nezmiňují. Že někdy ukáže teploměr i tu třicítku, se už v květnu rozumí samo sebou.

Nu, tak ať jsou letos ledoví muži k zahradníkům, sadařům a vinařům milostivi.

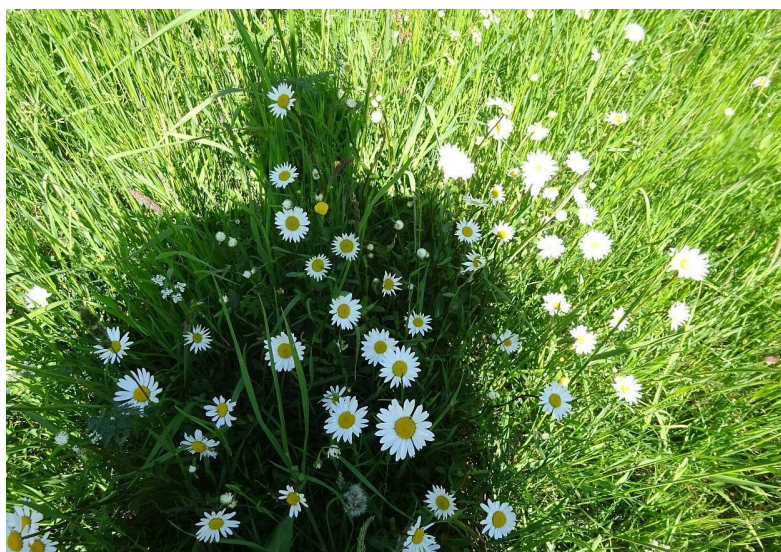


Foto Jiří Wagner

CO VŠECHNO KVETE!

*Napilno mají včely.
Začíná květen.*

V DÁLCE ZA PRÁCHNÍ

*mocně hřímá.
Nebe se
chvěje vzrušením.*

VŽDYŤ VÍM, CO ASI

*vlaštovka hledá v nebi:
pěkné počasí.*

SKLONIL SE MŮJ STÍN

*v rozkvetlé louce.
Je teď
celý z kopretin.*

NAD ČÁPY UŽ JEN

*oblaka.
Nebe a vzduch.
A snad i ten Bůh.*

Pod kaštiny

Je to už přes čtyřicet let, co jsem poprvé četla tyhle verše Konstantina Biebla v čítance pro 4. ročník gymnázia. Pamatuji si je dodnes a také mám dodnes před očima barvy těch let, jarní i podzimní. Růže mi připadají pořád stejné, jen jich tak nějak ubylo (dříve rostly skoro u každého domu). Listí se ale na podzim měnilo jinak než teď. To javorové mívalo svou žluť velmi často ozdobenou zeleným lemováním kolem žilek – a to se nyní už skoro nevidí. Bříz bývalo všude tolik, že jejich výrazné koruny vždycky od konce září doslova rozsvítily kdejaké zákoutí, a navíc bývaly prostřídány podobně svátečně oděnými osikami. Ale snad nejhezčí bývaly na podzim kaštiny neboli jírovce. Jírovec maďal v těch časech dokázal okouzlovat po celý rok bez jediné přestávky, protože v zimě měl (tak jako dnes) své krásně nadcucané pupeny, na jaře bohatě kvetl, od léta měl korunu plnou zelených jezečků a v říjnu se z něj stal právě takový zlatý strom, o kterém se daly psát básně. Přemnožený motýlek zvaný klíněnka to ale od devadesátých let minulého století začal kazit, kaštanové listy jsou kvůli jeho housenkám plné rezavých skvrn, a to ještě můžeme být rádi, že to stromy dokážou přežívat.

Místo jírovce maďalu se teď vysazuje jírovec pleťový. Ten je proti klíněnce odolný. Doufejme, že mu to vydrží a že to s ním nedopadne časem jako s maďalem (s nímž přece také zpočátku nebyly žádné velké potíže, i když pochází z Balkánu a je tedy u nás nepůvodní). Jírovec pleťový má hezky sytě růžové květy, prospívá dobře i ve městech, má spoustu předností - ale zlatou barvu na podzim nemá. Jeho listy, i když zůstávají zdravé, jen tak obyčejně zhněd-

*„Na jaře zahradník roubuje plané růže
Kde už je láska na konci máje
Pak ochraptí sadař a vrány mu rozkradou ořechy
Pod zlatými stromy znova vás potkáváje
Večery stále krásnější
Každou noc ubývá měsíc
Večery stále krásnější
Až nezbude nic...“*

nou, zkrátí se a opadají. Na jaře ale mají ve slunci zlatavý nádech a sluší jim to tak moc, až si i ony vysloužily pár veršů, byť jen mých, amatérských:

*Zlatavá zeleň jarních kaštanů, než přijde máj a mají před rozkvětem,
ta bývá vidět nejlíp po ránu. Stačí jen vstát a jít se toulat světem.*

*Tak jako září večer nachová a předvádí se na okrajích mraků,
rána jsou zlatá - v slunečných dnech jsou zkrátka taková...*

když květen chvátá k nám

a jsou ta nejkrásnější z rán,

když jarní dech si s roztančenou mlhou pohrává,

když shrne záclonu a probuzené světlo rozdává

užaslým zrakům. -ah-



Foto -ah-



Zdraví a strava

Lehký závan exotiky

V dnešním gastronomickém okénku se podíváme na dva lehce exotické recepty, pro jejichž přípravu jsou však všechny suroviny u nás již dlouho zdomácnělé. Představíme vám také ingredienci s tajemným názvem tsampa...

Chilli sin carne

Ingredience: 2 střední mrkve, 2 lžice sluneč. oleje, větší cibule, červená paprika, 2 stroužky česneku, lžice mleté sladké papriky, lžice římského kmínu, chilli dle chuti, plechovka loupaných rajčat (400 g), rajčatový protlak, plechovka červených fazolí (255 g pevného obsahu), 250 ml zeleninového vývaru nebo vody, 3 lžice červené čočky, 100 g kukuřice, 20 g čokolády na vaření, sůl a pepř, (můžeme přidat i tofu/tempeh)

Postup přípravy: Ve vyšší pánvi nebo kastrolu rozpálíme olej. Přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a zprudka opékáme asi 5 minut. Pak přidáme nadrobno cibuli, snížíme trochu plamen a opékáme dozlatova. Přidáme papriku nakrájenou na kostičky a opět restujeme pár minut. Když je všechna zelenina hezky opečená, přihodíme česnek - opékáme (do rozvonění) a následně zasypeme vším kořením (chilli, sladkou papriku a římský kmín) a opět minutku opékáme do rozvonění.



Foto Martina Křivancová

Do kastrolu vyklopíme rajčata a rajčatový protlak a zalijeme zeleninovým vývarem/vodou, přidáme propláchnuté fazole a červenou čočku. Osolíme a opepříme. Přikryjeme a vaříme mírným varem 20 minut. Do směsi přidáme kukuřici a nasekanou čokoládu, vše necháme prohřát (čokoládu rozpustit), zamícháme a necháme 10 minut stát.

Podáváme např. s jasmínovou rýží, kuskusem, pečivem.

Cuketový chlebíček s batátovým krémem

Ingredience na chlebíček: 200 g cukety, 100 g slunečnicového oleje, 35 g kakaa, 180 g třtinového cukru, ½ lžičky soli (¼ na cuketu, ¼ do těsta), 220 ml vody, 10 g citrónové šťávy, 220 g hladké špaldové mouky, 7 g jedlé sody

Ingredience na krém: 300 g batátů, 100 g čokolády na vaření nebo čokolády s mořskou solí, 40 g kokosového oleje, 20 g čekankového sirupu/agáve, špetka soli, 50 ml kokosového mléka – tuhá část

Postup přípravy: Předehřejeme si troubu na 180 °C. Batáty ze všech stran propícháme a dáme na cca 1 h péct (se slupkou). Mezitím ve vodní lázni rozpustíme čokoládu s kokosovým olejem. Necháme je vychladnout a oloupeme a rozmixujeme s kokosovým mlékem, solí, rozpuštěnou čokoládou s kokosovým olejem. Dáme vychladit do lednice. Připravíme si chlebíčkovou formu. Vyroložíme ji pečicím papírem. Nastroháme si cuketu nahrubo a osolíme a necháme ji stranou. V druhé misce si smícháme zbylé suroviny na chlebíček a na závěr přidáme cuketu zbavenou vody.

Tekuté těsto nalijeme do formy a pečeme cca 40 minut. Necháme vychladnout a potřeme krémem.

Meruňkové koule z tsampy

Tsampa se vyrábí z českého celozrnného ječmene podle tibetské receptury. Je to tradiční pokrm s tisíciletou historií, jedná se o namletý pražený ječmen oříškové chutě a vůně. Představuje možnost zdravé snídaň i svačiny, ideální na doma i na cesty, možný k využití ve sladké i slané podobě. Více na shop.protibet.cz.

Ingredience: hrnek tsampy, 1/2 hrnku sušených meruněk, 1/2 hrnku loupaných mandlí (oříšků), 1/4 hrnku mandlového mléka (ovesného, rýžového), 3 lžice kokosového oleje, lžička skořice, lžice kokosového cukru nebo čekankového sirupu nebo stévií, (+ kokos, kakao, karob apod.)

Postup přípravy: Polovinu meruněk zalijeme trochou vařící vody, necháme změkknout a rozmixujeme. Druhou polovinu nakrájíme na malé kousky. Loupané mandle nahrubo umixujeme. Rozpustíme kokosový olej. V míse smícháme všechny ingredience a tvoříme koule.

Kaše z tsampy

Postup přípravy: Stačí zalít vodou nebo rostlinným mlékem (nebo povařit) a dochutit ovocem, suš. ovocem, semínky, oříšky, sirupy apod.

Slané palačinky z tsampy (6 ks)

Ingredience: 50 g tsampy, 50 g cizrnové mouky, lžička černé soli, lžička mleté kurkumy

Palačinky potřeme rostlinnou pomazánkou (domácí/koupenou) a ozdobíme zeleninou (pokrájená rajčata, okurka, špenát, mrkev...)

Martina Křivancová

Ing. Jan Juráš -jj-

Ekoporadna při ŠK, Informační centrum neziskových organizací, Husova 380, Strakonice

Po, St: 7:30 - 16:00, Út, Čt: 12:00 - 16:00,

Pá - po domluvě

tel.: 380 422 721, 721 658 244

E-mail: jan.juras@knih-st.cz

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody Strakonice, Zámek 1

www.csop-strakonice.net

E-mail: posta@csop-strakonice.net

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková (-ah-), Štěpánka Seidlová, Tereza Müllerová, Andrea Sedláčková, Nela Hollerová, Jiří Wagner, Eva Legátová, Martina Křivancová

Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Monika Březinová

Kresby - Ivana Jonová

Jazyková úprava - Jan Juráš

Kontakt - jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2021



ŠMIDINGEROVA
KNIHOVNA
STRAKONICE