



Vážení čtenáři, dovolte, abychom vám představili nový elektronický měsíčník se zaměřením na životní prostředí - Kompost. Jeho hlavní náplní budou aktivity související s touto tematikou, vzniklé z činnosti pobočky Šmidingerovy knihovny Za Parkem v Husově ulici ve Strakonících, ekoporadny a občanského sdružení Cassiopeia, tedy subjektů sídlících na této adrese. Rádi bychom, aby se z tohoto měsíčníku stalo otevřené médium, sloužící jak nám, tak i vám, čtenářům.

Úvodník

Dle odborných článků je kompost „organický prostředek pro zlepšení půdy obsahující stabilizované organické látky a rostlinné živiny získané řízeným biologickým rozkladem směsi sestávající zejména z rostlinných zbytků. Při kompostování se odpad rostlinného původu mění na kvalitní využitelnou surovinu - kompost“. Proč právě Kompost s velkým „K“ pro název ekologického zpravodaje? Pokusím se odpovědět v následujících řádcích.

Z okna své kanceláře každý den pozoruji spěchající auta a spořádaně pochodující lidi a přemýšlím o tom, jestli tuší, co se děje v tom velkém žlutém starším stavení v Husově ulici. Bylo tam oční nebo tak něco, odpověděla by mi spousta z nich. Ale co teď? Teď tam pracuje parta lidí, každý trochu na něčem jiném, ale v podstatě všichni na tom samém. Žádné cedule, ani křiklavé nápisy, jen jeden společný zájem a povolání v jednom. Ochrana životního prostředí rozmanitými způsoby. Slovo ekologie dnes není příliš populární a ani nevystihuje pravou podstatu věci. Že se dá ochrana nemocného prostředí, láska k přírodě a všemu živému pojmout skutečně jakkoli a jak jsme se toho ujali my na čísle popisném 380 - o tom všem budou pojednávat následující stránky.

Pokud stavení obejdeme k zadnímu vchodu, uvidíme mezi stromy malou dřevěnou ohrádku, do poloviny naplněnou nevzhlednou všehochutí rostlinných odpadků. Princip je jednoduchý. Dům, jeho „obyvatelé“ a okolí produkují určité množství rostlinného odpadu, které se na první pohled zdá zcela bezcenné. Při bližším zkoumání však přijdeme na to, že i okusek jablka se může úspěšně vrátit zpět do koloběhu. Tento „odpad“ shromažďujeme na jedno místo, kde za pomoci nezištných pomocníků vzniká materiál, jenž nabyl na kvalitě a je možné ho zpětně využívat například pro zkvalitnění zeminy pro pokojové květiny. Samozřejmě, že může přijít kdokoli, kdo o našem kompostéru a v něm vznikajícím kompostu ví a kdo by chtěl přispět svojí troškou do mlýna. Na oplátku si může kdykoli odebrat trochu kvalitního humusu a zabudovat ho zpátky do koloběhu, i když třeba na své vlastní zahrádce.

A to už se dostáváme k jádru pudla. Alegorie našeho plátku a hromady rostlinných odpadků, kam může každý z nás něco dávat a odkud si může něco brát, je nasnadě. Naším „odpadem“, který si skladujeme po balkónech v kýblech s víkem, budou především nejrůznější pozvánky na akce, pořádané naším pracovištěm, zpětně reporty z nich, chybět nebudou ani „podivná“ zamyšlení nad životem okolo nás. Nejen proto, že je psaní naším velkým koníčkem, ale i pro předání informací dále by náš list měl sloužit. Budeme rádi za jeho šíření po osách, na které zkrátka nedosáhneme, jakoukoli zpětnou vazbu a samozřejmě nejrůznější příspěvky, které budou alespoň okrajově souviset s životním prostředím okolo nás. Pokud nás navštívíte v Husově ulici, zkonzultujete s námi cokoli, s čím můžeme pomoci my vám nebo vy nám, budeme samozřejmě úplně nejradši.

Necháme náš kompost pracovat, budeme do něj pilně přihazovat vše, co zbude z našich pokrmů, občas ho důkladně překopeme a počkáme na to, jestli bude dostatečně kvalitní, aby pomohl zúrodnit půdu v našem okolí.

Přejeme příjemné počtení.

-jj-

V tomto čísle najdete:

Kdo jsme.....	2
Ohlédnutí.....	3
Pozvánky.....	7
Překopávky.....	8
Drobné smetí.....	10
Literární okno.....	11
Jedlý kompost.....	12
Závěrem.....	13

Kdo jsme, aneb Kompost tvoří:

Ing. Jan Juráš - pracovník ekoporadny a informačního centra neziskových organizací a EU při Šmidingerově knihovně ve Strakonících

Na této pozici pracuji od dubna 2011, kdy jsem vystřídal Mgr. Ivanu Jonovou (která přivedla na svět svého prvorozeného syna a společně užívají mateřské dovolené). Mým cílem je udržet vysoký standard akcí a pomocných činností, do koloběhu uvádět akce nové a pokusit se více zapojit veřejnost do dění města. Jsem členem redakční rady občasníku o životním prostředí Krasec. Od počátku svého působení jsem zorganizoval několik akcí, ať už pokračujících z minulosti, nebo zcela nových. Jedná se především o farmářské trhy ve Strakonících, obnovení tradice Zelených večerů pod názvem Zelené otazníky, kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření, dále některé výstavy a přednášky. Podrobněji budou tyto počiny a plány rozebrány v další části Kompostu. **-jj-**



Mgr. Alena Hrdličková - knihovnice pobočky Šmidingerovy knihovny Za Parkem, členka Českého svazu ochránců přírody a České společnosti ornitologické.

Po celý život pracuji jako knihovnice, a to nejdříve 4 roky v rybářském výzkumáku ve Vodňanech a od konce mateřské dovolené (1993) ve strakonické Šmidingerově knihovně. V roce 1995 jsem dostala na starost pobočku, která se tehdy jmenovala Mír (nynější název je Za Parkem) a sídlila v KZ U Mravenčí skály. Byla to jedna velká místnost, což mělo svoje nevýhody, ale také spoustu výhod. Asi jako když má někdo v bytě velkou kuchyni, kde se schází celá rodina. Záhy se kromě půjčování knih rozvinuly všemožné aktivity - hlavně pro děti, seniory a maminky na MD. Například výtvarné techniky bylo možné studovat nejen z návodů, ale domluvit si i jejich předvedení. A protože jsem členkou ČSOP a ČSO a za hlavní oblast, kde je nutné spojit teorii s praxí, pokládám ochranu přírody, domluvila jsem se v roce 1997 s vynikajícím botanikem panem Václavem Chánem a dalšími odborníky a začalo se s pořádáním přírodovědných vzdělávacích akcí pro veřejnost. Po přesunutí pobočky do Husovy ulice tyto aktivity pokračují a ještě více se rozšířily (viz kapitola Ohlédnutí...). **-ah-**



Tým strakonické pobočky Centra ekologické a globální výchovy Cassiopeia:

Bc. Miluše Dušková,
Mgr. Pavlína Eisenhamerová,
Mgr. Petra Tůmová,
RNDr. Dalibor Kříž

Od roku 1995 je součástí základního článku Hnutí Bron-tosaurus Forest v Českých Budějovicích i Centrum ekologické

a globální výchovy Cassiopeia. Hlavním posláním organizace je výchova k trvale udržitelnému způsobu života, realizovaná především výukovými programy, školními projekty a metodickou podporou učitelů. V letošním roce se souhvězdí Cassiopeii rozrostlo o další hvězdu. V rámci projektu „O krok blíž“ vznikla pobočka krajského ekocentra ve Strakonících, která doplnila prázdné místnosti naší budovy v Husově ulici a přinesla sem vítané oživení. Bližší představení Cassiopeii naleznete na dalších stránkách Kompostu. Na fotografii: klečící - manažerka projektu - Miluše Dušková a lektori výukových programů,



sedící - Pavlína Eisenhamerová, ležící - Petra Tůmová, stojící - Dalibor Kříž. **-pt-**

Do Kompostu bude dále přispívat

Ing. Vilém Hrdlička - člen Českého svazu ochránců přírody, Českého rybářského svazu a České společnosti ornitologické. Amatérský přírodovědec.

Vystudoval jsem Střední veterinární školu a VŠZ a několik let pracoval jako zootechnik. Kvůli nejisté situaci v zemědělství jsem v roce 1991 přešel k počítačům, živím se jako úředník a přírodou se zabývám amatérsky. Podílím se na monitorování výskytu některých druhů živočichů (především měkkýšů), občas připravím přednášku pro veřejnost nebo článek pro Krasec, Zpravodaj ČSOP, Zpravodaj města Strakonice apod. Podílím se na vedení přírodovědných procházek, výletů a zájezdů pořádaných ve spolupráci Šmidingerovy knihovny a ČSOP. Od roku 2006 jsem předsedou strakonické ZO ČSOP. Zajímám se také o regionální historii, literaturu, osobnosti atd. Jsem správcem webových stránek www.csop-strakonice.net a http://web.quick.cz/v_hrdlicka/.

-vh-



Ohlédnutí za rokem 2011 a léty minulými - Co se u nás dělo, když ještě Kompost nebyl na světě

Aby bylo na dalších stránkách kde navázat, pokusíme se o krátké shrnutí akcí a činností, kterým jsme se za uplynulý rok věnovali. Některé běžely jako na drátkách s pravidelnou frekvencí, jiné vznikaly s těžkými porodními bolestmi. Zbrusu nové akce jsme ochotně přijali do rodiny a bude jenom na vás, návštěvnicích, zda natrvalo zakotví, získají si své příznivce a budou se do budoucna opakovat.

Za ekoporadnu jsem vyslal do světa především tři akce, o nichž pojednávám blíže. Následuje výčet nejdůležitějších aktivit pobočky ŠK Za Parkem ve spolupráci s ČSOP.

Zelené večery se převlékly do otazníků

Po několika letech Zelených večerů dospěly tyto velmi úspěšné akce ke svému konci. Došlo k předání štafetového kolíku na pozici jejich organizátora a také ke změně podniku, kde se konaly. Ani jedna z těchto změn však nestála v cestě pokračování této hodnotné tradice. Zelené večery obdržely nový kabát v podobě názvu Zelené otazníky. Místo konání se nezměnilo, podnik však ano. Jelikož jsme nechtěli rozjetý vlak již více brzdit, pomyslně jsme se s otazníky nastěhovali do nového prostředí literární kavárny Quo Vadis po zaniklé čajovně Inspirace. (Před uzávěrkou tohoto čísla mi bylo oznámeno, že kavárna ukončuje svou činnost, proto se Zelené otazníky dočasně stěhují na pobočku ŠK Za Parkem).



Houby, co o nich (ne)víme?

Na rozjezd staronového cyklu besed bylo zvoleno téma neutrální, avšak nikterak fádňící ani nezáživné, jak se později ukázalo. První zelený otazník stál za názvem „Houby, co o nich (ne)víme?“ Přednášet a besedovat dorazila mykoložka Mgr. Anna Lepšová, CSc. z Trhových Svinů. Její řečnický um a faktické znalosti se ukázaly hned po všeobecném úvodu, kdy další směr tématu ponechávala na libovůli posluchačů, dotazech a připomínkách. Rozsah přednášky byl díky tomu obrovský a zabrousili jsme tak do mnoha podšuplíků všeobecné houbovědy. Závěr přednášky zpestřily dovezené ukázky mnoha druhů hub, které byly k nalezení v závěru hlavní houbařské sezóny.

Podruhé jsme se sešli u tématu o poznání kontroverznějšího - „Šlo na Šumavě opravdu o kůrovce?“ Že šumavská problematika táhne, bylo poznat i na účasti, která byla téměř dvojnásobná než u prvních Otazníků. Přednášet přijel Ing. Karol Lesný, jenž měl k Šumavě opravdu co říci. Jedná se totiž o vystudovaného lesníka, který působil na Šumavě jakožto hajný i strážce NP. V současné době je členem Strany Zelených, čímž se nikterak netajil, ale zároveň politické vsuvky nevyznivaly nikterak agitačně. Hned v úvodu besedy byla nakousnuta zástupnost celé problematiky pro daleko širší zájmy hospodářsko-politicko-developerské. Kůrovec, jakožto ústřední problém v takovém slova smyslu, který nám předkládají média, byl faktickými argumenty zatlačen do pozadí celé kauzy, aby na povrch naopak vyplavaly záležitosti vesměs politické. Velmi živá debata často sklouzávala k dalšímu otazníku - co s tím vším můžeme my, jakožto řadoví občané dělat? Společně jsme dle mého názoru dospěli k několika konkrétním návrhům, stejně jako k zajímavým myšlenkám, které zaměstnaly naše svědomí přinejmenším na několik dalších hodin.

-jj-

Farmářské trhy poprvé i ve Strakonících

Uspořádat ve Strakonících farmářské trhy byla jedna z těch myšlenek, kterou jsem v hlavě nosil již delší dobu, a jelikož se jedná o poměrně složitou záležitost s velkým množstvím zapojených subjektů, často jsem propadal skepsi a nevěřil jsem, že bych bez trvalé výpomoci někoho dalšího takovou myšlenku mohl dotáhnout ke zdárnému konci. Po prvních jednáních, která proběhla díky naší paní ředitelce Mgr. Andree Karlovcové, se daly věci do pohybu a vlastně už poté nebylo cesty zpět. Přípravy organizace nových farmářských trhů probíhaly již od jara 2011. Byly osloveny instituce, které s novým trhem budou mít co do činění. Byly oběhány úřady, bez kterých by to nešlo. Byly sepsány příslušné dokumenty - zejména provozní řád trhů (ke stažení zde - <http://www.venkovskatrznice.eu/strakonicko/front.news/detail/?id=1515>). Souběžně s tímto probíhal úkol nejsložitější, i když se zdá jako jednoduchý - hledání farmářů, kteří by byli ochotni na trh přijet prodávat a jejichž produkty by splňovaly daná kritéria. Tato činnost se stala klíčovou, a i přesto, že nebylo nic ponecháno náhodě, prvního trhu se zúčastnilo 17 prodejců. Jejich počet se později ustálil a pohyboval se okolo 20. Velmi příjemná byla účast veřejnosti, kterou jsem v průměru odhadoval na 2000 návštěvníků. Samozřejmě že i ta zakolísala, např. v době trvání strakonické pouti nebo při trvalé nepřízni počasí. Zprvu přicházeli návštěvníci spíše ze zvědavosti, poté si trhy získaly oblibu u určitého okruhu občanů, kterým šlo především o nákup kvalitních regionálních surovin. 8. října v rámci Dnů zdraví 2011 byl farmářský trh rozšířen o Burzu zdravého životního stylu a ekologie, která měla sloužit jako možnost prezentace neziskových i komerčních subjektů směřujících svoji činnost do této oblasti. Kromě stánku mojí ekoporadny, strakonické Základní organizace ČSOP a Jihočeských matek se na burze objevily i dva stánky strakonických obchodů se zdravou výživou a podnik věnující se změnám životního stylu a masáží. Celý trh oživila svým vystoupením hudební skupina Piánko, což sklídilo velký úspěch.



Farmářské trhy 13.8.2011

Na trzích se při jejich šesti opakováních vyskytoval široký sortiment potravin a řemeslných výrobků a zákazníci sami rozhodli o tom, o které zboží bude největší zájem. Na dračku šly tedy především brambory, ostatní zelenina a ovoce, houby, ale také med, sýry a další produkty. Škálu produktů úspěšně doplňoval sortiment řemeslných výrobků od dřevěných hraček až po zahradní dekorace.

Poslední trhy loňské sezóny se konaly 22. října, v roce 2012 by měly pokračovat od konce dubna. Časy a místo konání zůstávají nezměněny, a to každou druhou sobotu od 8 do 12 hodin na prvním nádvoří strakonického hradu. Farmáři a zájemci o prodej svých přebytků se mohou hlásit již nyní na mailu jan.juras@knih-st.cz nebo telefonu 380 422 721.

Mé celkové zamyšlení nad úspěchy a slabinami farmářských trhů si můžete přečíst v novém (18.) čísle časopisu Krasec na straně 22: <http://www.krasec.cz/pages/krasec-18-obsah>

Farmářské trhy ve Strakonících si oblíbila také média:

<http://jihoceskezpravy.cz/zpravodajstvi-strakonicko/farmarske-trhy-ovladnou-hrad-ve-strakonich-jiz-tuto-sobotu>

http://strakonicky.denik.cz/zpravy_region/st-20110726-ziji-juras.html

<http://www.podnikatel.cz/clanky/boj-farmarskych-trhu-mene-uspesne-odpadnou/>

-jj-

Kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření se setkaly s obrovským zájmem

Druhé pokračování cyklu kurzů vaření ze zdravých bezmasých surovin a povídání o nich se uskutečnilo v úterý 13. a v repríze ve čtvrtek 15. prosince v Bylinkárně U Lva na Velkém náměstí. Akce, kterou obchod se zdravou výživou pořádal společně s mým pracovištěm, si získala popularitu hned po premiéře. Prosincový kurz jsme museli pro velký počet zájemců rozšířit o jednu reprízu a tak tomu bude i do budoucna. Prostřednictvím těchto večerů se snažíme popularizovat potraviny zdravé výživy a bořit zažitý mýtus o chuťových nebo výživových nedostatcích této stravy. Některé potraviny tak účastníci kurzu viděli poprvé v životě, některé znali, ale rozšířili si své obzory v oblasti nejrůznějších kulinářských úprav. Velká část surovin, která byla prezentována, je využitelná jako zdravější rostlinná alternativa k živočišným produktům a jejich zařazení do jídelníčku může přispět jako ochrana proti některým civilizačním chorobám. Kurz nenavštěvují zdaleka jen vegetariáni či vegané, ale z větší části lidé, kteří se zajímají o zdravější možnosti klasické kuchyně, což je určitě pozitivum a potvrzuje všeobecný trend posledních let.

Účastníci měli možnost za proběhlé dva kurzy při přípravě osahat a ochutnat potraviny jako tofu nebo tempeh, předvedli jsme, že i bramborový salát nebo vánoční cukroví je možno připravit zdravěji. Mnohé překvapilo, že i z obyčejné mouky se dá po zvláštní úpravě vyrobit potravina jménem seitan, která se dá při dalších úpravách v kuchyni využívat jako maso. Ten, kdo tedy očekával naklíčené zrní, byl příjemně zklamán. Každý z večerů je doplňován teoretickým povídáním o potravinách, využívaných v připravovaných pokrmech. Všichni účastníci si tedy krom receptů odnese domů i další vědomosti. -jj-

Přírodovědně zaměřené akce pořádané pobočkou Šmidingerovy knihovny ve spolupráci s ČSOP

Pobočka Šmidingerovy knihovny, kde pracuji, pořádá nejrůznější akce zaměřené na ochranu přírody. V knihovně se snadno pozná, co kterého čtenáře zajímá, a navíc pro pobočku jsou typické takřka rodinné vztahy. A tak spolupráce ŠK a strakonické Základní organizace Českého svazu ochránců přírody začala už v roce 1997 na tehdejšího pracovišti na sídlišti Mír. Tato činnost pokračovala i v době, kdy byla pobočka přesunuta do Husovy ulice (2003), pak na čas z provozních důvodů uzavřena (2005 - 2007) a znovu otevřena. Všechny změny sice provázela nutnost začínat stále znovu a mít s tím plno práce navíc, na druhé straně je výhodné, když pobočka nyní sídlí ve stejné budově jako ekoporadna.



Schůzka MOPíků - ukázka dubu zimního, jednoho z mála na Strakonicku

vá činnost v budově strakonického gymnázia se ustálila na 9 - 10 akcích ročně, přibýlo **celodenních výletů** (kolem 14 ročně). Pro ty účastníky, kteří už pro vyšší věk nebo nemoc neujdou tolik kilometrů pěšky, se pořádá **na jaře a na podzim autobusový zájezd za přírodními zajímavostmi**. S velkým vděkem vzpomínáme na pana Václava Chána, který v roce 2009 ve věku 80 let zemřel, a na našich procházkách (i při brigádách s ČSOP) ho stále vidíme na rozličných místech, s nimiž nás kdysi seznámil a my se na ně vracíme. Další legendární postavou strakonické ochranné činnosti je pan Ing. Miroslav Treybal, díky němuž jsme se s mým manželem Ing. Vilémem Hrdličkou stali členy strakonické základní organizace a manžel pak po několika letech převzal i její vedení. Vede i procházky a výlety, což převzal od našeho dalšího spolupracovníka Františka Langmajera (ten byl střídavě s panem Chánem hlavním vedoucím v letech 2007 - 2009 a pak se pro nemoc nohy začal zúčastňovat jen méně náročných akcí).

Mým koníčkem je mimo jiné i čtení starých knížek, odborných i beletristických. Díky



Z akce Vítání ptačího zpěvu u Řepice (2007) - v popředí ornitolog Petr Louda a pan Václav Chán

svému povolání si umím najít ty kvalitní a líbí se mi jejich bohatá čeština i moudré myšlenky předků. Nové knížky mám samozřejmě ráda také a jako knihovnice je pilně propaguji, ale připadá mi nespravedlivé, když se na ty starší zapomíná. Je nás takových víc, a tak si vzájemně dáváme tipy. Potěšilo mě i uveřejnění úryvků z knížek K. Klostermanna, J. Š. Baara, J. F. Hrušky aj., které jsem vybrala pro časopis Krasec. **Krátké úryvky z knížek** se někdy čtou i při akcích. A často máme dokonce příležitost poslechnout si **autorské čtení** – to když František Langmajer při výletech předčítá svoje povídky, básničky a pohádky.

V roce 2011 přibýlo k pravidelným akcím pobočky také **hraní na kantely**. Tento zajímavý hudební nástroj si někteří z nás vyrobili při akci ŠK Dlabej a hrej, pak jsme se jen tak sešli, že zkusíme brnkat na struny společně....a pak se nám to tak líbilo, že nějak nechceme přestat a scházíme se každý měsíc. Akce se koná ve spolupráci s o. s. Spona a k poslechu (nebo i zpěvu) je zvána i veřejnost. Takhle nějak to je vlastně se všemi akcemi

knihovny – vznikají jakoby samy od sebe, z radosti, z tvořivé atmosféry, z chuti dělat něco pro přírodu, něco nového se dozvídat... A hlavně najít spřízněné duše. Každý nováček rychle zapadne a spřátelí se, mnozí se pak začnou scházet i mimo akce knihovny. **-ah-**

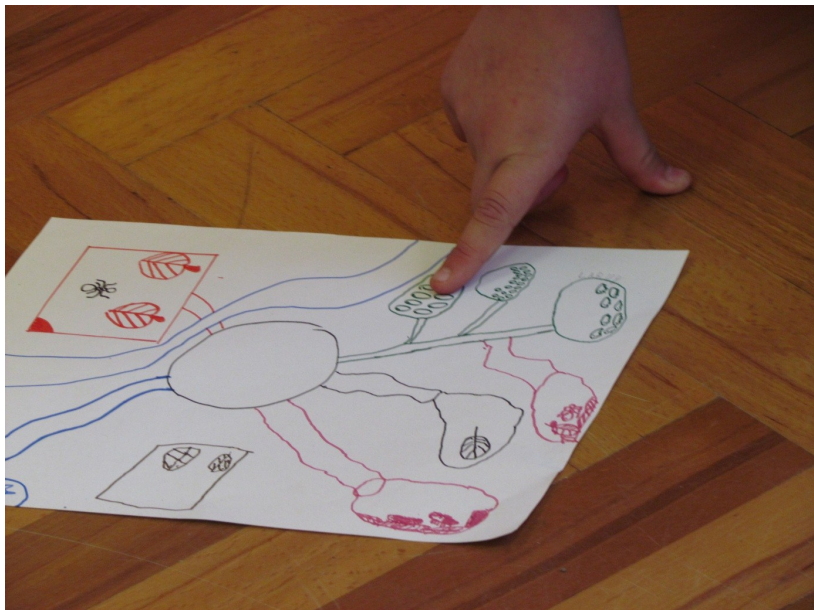


Přednášky v budově strakonického gymnázia

Po stopách Cassiopei

CEGV Cassiopeia se objevilo i na strakonické scéně. Co dělá a proč? Pár řádek nejprve věnujme legendární etiopské princezně, neb to byla krásná žena, zasluhuje si naší pozornosti... Můžeme ji vidět za jasných nocí na severní obloze jako souhvězdí ve tvaru W nebo M. Vydejme se nejprve do tajů dávné řecké pověsti...

Kasiopea byla manželka etiopského krále Kéfea. S manželem měli dceru Andromedu, která



Program o mravencích – děti kreslí mraveniště

pólu a musí trávit polovinu noci hlavou dolů, aby se odnaučila vychloubačnosti. (zdroj: <http://cs.wikipedia.org>)

Inuitové viděli ve tvaru souhvězdí schody spojující nebe a zemi...my spojujeme budějovické centrum s městem Strakonice, Pískem a okolím...

Cassiopeia z Husovy 380 se tu objevila totiž díky projektu českobudějovické mateřské organizace. Až do června r. 2012 budou pracovníci strakonického ekocentra k vidění s dětmi a pedagogy z okolí. Naší hlavní náplní jsou zatím environmentální výukové programy pro děti základních a středních škol a spolupráce s pedagogy. Pro představu jsou to například tvořivé rukodělné dílny, terénní a přírodní poznávací programy a programy s ekologickou tematikou, týkající se například obnovitelných zdrojů energie, hospodaření s vodou, zacházení s odpady...

A jak se žije lektorům? Už je odučeno 44 výukových programů a potkali jsme se asi s 800 dětmi. Na ZŠ Povážská se děti setkávaly pravidelně s Petrou Tůmovou v kroužku Domácí ekologie.

Další plány se již kují: Do nového roku máme předsevzetí uspořádat pro veřejnost pečení chleba z kvásku, vytvořit a realizovat výukové programy pro mateřské školy, zrealizovat Den otevřených dveří. Těšíme se také na semináře pro pedagogy, jsme rádi, že se nám podařilo všechny zakreditovat... No a v neposlední řadě nás čeká v červnu Ekofestival na Otavě, akce, která nás příjemně přenesne do letní atmosféry. **-pt-**

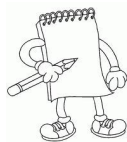
Rozhovor s členy Cassiopei naleznete též v novém Krasci na str. 9: <http://www.krasic.cz/pages/krasic-18-obsah>



Kasiopea byla velmi krásná a pyšnila se, že její krása předčí i vodní nymfy Néreidy. Její počínání rozněvalo boha moře Poseidóna (protože jeho manželka byla také Néreida) tak, že poslal mořskou příšeru na království Cefea. Podle rad věštců byl jediný způsob jak zachránit říši nechat Andromedu na pospas příšeře. Ale statečný Perseus po dlouhých bojích s ukrutnou příšerou Andromedu vysvobodil a oženil se s ní. Po smrti Kasiopea dostala přezdívku „Hvězdná etiopská královna“. Její nepřítelkyně Néreidy dosáhly alespoň toho, že je Kasiopea blízko



Plakát, který stvořila družina z Povážské po akci čištění okolí studánky na Podsrpu



Pozvánky - leden 2012

I pro první měsíc nového roku jsme pro vás připravili valník akcí, stačí si jen vybrat, udělat si čas a dorazit. Každý měsíc můžete sledovat nabídku akcí i v ostatních periodikách, ale vězte, že zde je jejich výčet nejúplnější a nejpodrobnější. Krátký přehled objevíte ve Zpravodaji města, ČP servisu, ve vývěskách a na internetových stránkách Šmidingerovy knihovny: <http://www.knih-st.cz/> nebo na www.csop-strakonice.net

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Zelené otazníky – „Je v útulcích útulno?“

Středa 18.1., 18 hod., pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem (pozor - změna místa konání!)

Tentokrát hned se dvěma hosty, s vedoucí strakonického útulku Alexandrou Auterskou a s místopředsedkyní o.s. Cibela Petrou Štástkovou. Řeč bude o situaci ve státních i nestátních útulcích pro opuštěná zvířata, způsobech financování a možnostech pomoci.

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 17. a čtvrtek 19. ledna 2012 od 18 hod., Bylinkárna U Lva (Velké náměstí č.p. 219 - vchod průjezdem do dvora)

Zveme vás již na třetí pokračování úspěšných kurzů. Každé vydání jsme pro velký zájem rozšířili do dvou repríz vždy v úterý a ve čtvrtek jedenkrát měsíčně. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Uvaříme si jídla z potravin, o kterých jste možná ještě neslyšeli, večer doplníme povídáním o surovinách, zajímavých nejen pro vegetariánskou kuchyni. Pár volných míst se ještě najde, svoji účast hlase na kontaktech uvedených níže.

Více informací na jan.juras@knih-st.cz nebo 380 422 721. -jj-

Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvu:

Zimní výstava větvíček

Probíhá v běžnou otevírací dobu půjčovny pro děti a dospělé na pobočce ŠK Za Parkem. Při určování dřevin podle pupenů a borky je možno si nechat poradit a navíc si půjčit domů nejen příslušnou literaturu, ale i sadu označených větvíček.

Krásy historické krajiny

Přednáška doc. Ing. arch. Jiřího Kupky, Ph.D. s promítáním. Úterý 10.1. od 17.00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

Přírodovědná procházka

Sobota 14.1. Sraz v 10.55 před nádražím ČD. V 11.09 jede vlak do stanice Radomyšl zastávka. Odtud se půjde do Strakonice pěšky po zpevněných cestách. Povídat se bude hlavně o přezimování zvířat, o stopách apod. Přibližná délka 10 km. Cesta z Radomyšle do Strakonice se koná už po několik let třikrát za zimu (v listopadu, v lednu a v březnu), protože jde o celostátní akci BUTEO (sčítání kání) vyhlašovanou vždy k určitému datu. Kdo by chtěl, může si zvolit svůj vlastní pětikilometrový úsek (nebo dva spojené do 10 km, i více), zaučit se u nás a také se do akce aktivně zapojit.

Tvořivý podvečer s p. Blankou Cvrčkovou

Dárky z barevné marcipánky - čtvrtek 26.1. mezi 17. a 19. hod. na pobočce ŠK Za Parkem. Domácí tvárná hmota na předvedení techniky bude připravena na místě, ale bylo by dobře přinést si i vlastní (recept v knihovně) nebo kupovanou. Dále bude každý potřebovat nožik a podložku – buď si je vypůjčí v knihovně, nebo si přinese z domova. Přijít je možno kdykoliv v rozmezí 17.00 a 19.00, tak aby se zájemci lépe vystřídali.

Přírodovědný výlet

Sobota 28.1. Sraz je v 8.40 před nádražím ČD. V 8.52 jede vlak do Horažďovic předměstí, kde se hodinku projdeme a budeme pokračovat do Pačejova. Tam nás bude čekat místní sadař p. Miloslav Šimek. Slíbil zodpovědět naše dotazy ohledně péče o stromy (např. prořezávání) a ukázat nám v okolí obce příklady správných i chybných postupů. Bude možnost i ohrát se pod střechou. Návrat např. v 16.08.

Hraní na kantely

Neděle 29.1. Další společné hraní na kantely vyrobené při akcích ŠK od 18.00 na pobočce Za Parkem. Koná se ve spolupráci s o. s. Spona. K poslechu nebo i zpěvu zveme také veřejnost.

Páteční schůzky kroužku MOPÍků

Sraz vždy v 16.00 před hradem u kanceláře CIAO. Scházíme se i za deště, mrazu apod. a podle přání účastníků jsme buď venku, nebo se jdeme ohřát. **6.1.** se půjdeme podívat k Taschnerům na velký hvězdářský dalekohled, budeme se moci zepat na zajímavosti z astronomie a snad i pozorovat hvězdy, **13.1.** máme slíbenou návštěvu koziček a dalších zvířat na hradě (budeme moci i přímo k nim za ohradu). **20.1.** a **27.1.** budeme sáňkovat nebo v klubovně něco vyrábět, můžeme stopovat a odlévat stopy, všechno podle počasí a chuti.

Více informací na www.csop-strakonice.net nebo 383 323 021.

-ah-



Překopávky

Tato část Kompostu bude sloužit k článkům, úvahám, zamyšlením nejen členů našeho „týmu“, ale všem, kteří budou mít zájem.

Štědrý den

Předvánoční čas trávíme většinou ve shonu za dárky, doladováním toho, co jsme před Vánoci nebo během roku nestihli, nebo letnými setkáními s přáteli. Ale občas se přece jen najde trochu času vydat se do přírody nebo jen na krátkou vycházku do míst nám milých.

Jedním z nich mohou být třeba Rennerovy sady ve Strakonících. Jsou zde dlouho. O jejich vzniku a existenci se můžeme nejrychleji dozvědět, když sáhneme do domácí knihovničky a vezmeme do rukou knihu STRAKONICE MĚSTO.LIDÉ.OSUDY. MUDr. Jana Zdeňka Cvrčka. Zde nalezneme, že dnešní sady vznikly roku 1837 na místě starého hradního příkopu jeho zasypaním. A v době pozdější byly opečovávány Okrašlovacím spolkem Renner.

Abych se přidržel určitých odborných vědomostí, podotýkám, že činnost okrašlovacích spolků nemusí být totožná s názory např. přírodovědecké veřejnosti, dokonce někdy může k nim stát naprosto protichůdně. Ale myslím si, že v případě Strakonice se "dílo" v průběhu století podařilo.

Nyní, takřka po stopadesáti letech, si ani neuvědomujeme, že vznikly na místech pro procházky nevhodných, bažinatých a zarostlých, které strakonickým občanům moc nevoněly. O to více bychom si měli vážít jasnozřivosti předků, kteří sledovali jednoduchý cíl. Poskytnout strakonickým občanům místo na chvíli odpočinku. Tento cíl přetrval věky.

Ale kromě toho se toto místo stalo prostředím, kde se usídlili živočichové. Ti se stali vázanými na přítomnost lidských obydlí, někdy přímo na přítomnost lidské činnosti. Pověštinou se jedná o ptáky. Zde je nutno připomenout, že pan Renner byl příznivcem ptačí existence a jeho záměr (sady a ptačí útulek) se mu svým způsobem zdařil a přenesl do dnešních dob. Péči o Rennerovy sady se naplnil i jeho odkaz a finanční dar, který městu poskytl. Podotýkám, že v době vzniku měly tyto instituce název "Okrašlovací spolek města Strakonice" a "Okrašlovací spolek pro ochranu ptactva Renner".

Snad i proto v tak význačném dni, jako je den Štědrý, jsem se vydal do Rennerových sadů. Možná vázán vzpomínkou na jejich zakladatele a donátora pana Rennera nebo spatřením ptačích siluet na vrcholcích stromů z okna. I přes zvedající se povětrné počasí jsem byl mile překvapen. Hned při kraji parku prolétávali čížkové lesní. Nedaleko obchodu Fortna jsem na stromech spatřil dva páry dlasků tlustozobých. V jehličnatých stromech bylo možno



Rennerovy sady 24.12.2011, v pozadí dům v Husově ul. 380 - domovina Kompostu

vidět sýkory koňadry a modřinky. Na stromech u dětského hřiště bylo slyšet hýla obecného. Stromy s dutinami lákají k poskakování na větvích brhlíky lesní. Místo pod tisy obsadili kosové obecní.

Střechy okolních domů, jejich antény, byly zatěžkány hejnem hrdliček zahradních a z nedalekých domů v Havlíčkově ulici byl vzdušný prostor obohacen domácími holuby. Spadlé zbytky lidské potravy v okolí odpadkových košů sledovaly straky obecné. Rovněž přelet a pohyb pěnkav obecných není vzácností.

Navenek se tedy zdá, že vše jako by bylo v pořádku. A asi není. Vrabců domácích v křoviscích u Fortny ubylo. Jejich množství podle všeho omezilo výrazné zkracování keřů v ulici Na Stráži, v Havlíčkově a úplná likvidace keřů u Palachova mostu u Labutě. A tak se jedinými ohnisky výskytu těchto "šedivých ptačích krys", jak je někdy laičtí přírodovědci nazývají, stalo právě křovisko u parku nebo místo u tržnice při kostele sv. Markéty. Zde už ale ubývají také. Že se vrabci stávají ptactvem na mnohých místech již ohroženým, svědčí kromě obecné povědomosti mezi běžnými a pozornými lidmi i to, že při České společnosti ornitologické probíhá tento rok jejich opětovné mapování.

Ale co ostatní druhy ptactva? Z vlastní zkušenosti, měřitelné díky umístění ptačích budek v Rennerových sadech, víme, že se zde vyskytují a hnízdí z drobného ptactva pouze sýkory koňadry a modřinky. Ty obsazují ponejvíce ptačí budky, které jsme zde rozmístili se souhlasem strakonického Městského úřadu. Dále by zde mohli zahnízdit brhlíci lesní, hledající duté stromy. Ti však kvůli lidskému strachu, aby na nás něco nespadlo ze stromu nebo rovnou celý strom, mít tu šanci na zahnízdění pomalu nebudou. K tomu by se dalo dodat to, že doupné stromy by bylo možno označit tabulkou a lidi tak varovat, že ten a ten strom je staticky narušený a prostě se k němu za horších povětrnostních podmínek chodit nemá. Něco podobného je i naproti budově Krajského soudu v Českých Budějovicích a lidé si zvykli.

Stejně tak by se do partií okolo ulice Husovy mohly vrátit vzrostlé keře. Jednak by odclonily park od silnice a silničního hluku a jednak by park architektonicky uzavřeli. Pokud se týká názoru, že keře = příležitost pro někoho, kdo bude chtít ohrožovat



Veverka nebyla v textu jmenována. Žije v Rennerových sadech také, stejně jako řada dalších živočichů.

ostatní lidi nebo tam vykoná potřebu, byl jsem již dvakrát svědkem toho, jak si mladí spoluobčané vyřizovali v parku své účty na naprosto přehledném místě. Je také možné, že někomu ptačí zpěv vadí. Ale asi mezi námi bude málokdo, kdo si libuje ve vůni spáleného benzínu nebo chrchlání studeného motoru, což nás provází hned, jak otevřeme ráno oči, nebo při usínání. Jenomže to jsme si navykli brát jako běžnou součást života, ačkoliv nás přímo ohrožuje na životě. Pokud si někdo myslí opak a je řidičem, pak ať si položí otázku, proč má třeba emisní známku na SPZ svého auta a proč se emise vlastně měří. Kvůli té nálepce to nebude. Vlastně jsem nezmínil ještě jeden moment, který ztěžuje drobnému ptactvu přežití v blízkosti lidského sídla. Je to přítomnost přirozených dravců a současně nedostatek úkrytů. Jedním z predátorů jsou například poštolky obecné, které mají stanoviště v areálu starého Fezka Na Ostrově nebo na bývalé ZŠ Velké náměstí. Ale svou daň si na přelétajících ptácích vezmou i domácí a zdvořelé kočky, jichž je v okolí parku dostatek. Nenadálé sestřihání keřů drobnému ptactvu potom vezme místo přirozeného úkrytů při přeletu na jiné stanoviště. Pokud někdo neví, jak poštolka útočí, stačí se zastavit v ranních hodinách v blízkosti hradu nebo postát na strakonickém vlakovém nádraží. Myslím si, že pokud je nutno keře ostříhat, a tím i zmladit, mělo by se to vždy dělat postupně. Pokud najednou, pak v době, kdy jaro klepe na dveře (koncem března) a ptactvo se již má možnost někde nakrmit.

Přemýšlel někdo, jak vypadá život takového pěvce, když třeba přijde v předštedrovečerní čas o své místo? Říkává se: "Byl jsem tam jak nahý v trní". Zkusme se zamyslet, jak by se říkalo a prožívalo: "Byl jsem tam jak nahý bez trní". Tím nenabádám zřízení ptačího útulku pro zdravé ptáky, ale paralela tady nějaká je. Útulky pro psy bez domova ve městě máme, pro ostatní živočichy se o něm asi nepřemýšlí. Tak se přimlouvám za to, abychom jim existenci zbytečně neztěžovali a před svým rozhodnutím se podívali okolo sebe.

Ale to jsem se dostal již na polemickou rovinu a nakonec se vrátím opět k Rennerovým sadům. Věřím a viděl jsem, že ze strany odborníků jsou stromy více než dobře zabezpečeny proti tomu, aby na nás nespadly. Také nálety jsou vyřezány a park se stal přehledným, možná až příliš. Ale co kvůli tomu musíme oželet? Dovoluji si upozornit na odkaz webové stránky AOPK České republiky. Zde se hodnota stromu nechá materialisticky spočítat.

<http://www2.safetrees.cz/ocenovani-drevin/kalkulacka/>

Zkuste to, než vezmete sekeru, tedy dnes spíše motorovou pilu. Váš strom během dne padne, další poroste někde několik let, než Vám jej dovezou. Hotové stromy se nerodí ve fabrice, ale rostou od pranepatrného semene nebo řízku pod širým nebem. -vh-

Co můžeme udělat pro přírodu?

Všímat si, jak nás vede sama příroda, protože: je zjevné, že všem tvorům jde v jejich životě hlavně o zachování druhu - to znamená, že i ti „oškliví“, „škodliví“ nebo „nezajímaví“ určitě mají ve vyváženém ekosystému svoje pevné místo, o němž třeba zatím mnoho nevíme, ale příroda o něm ví všechno. **A navíc:** pestrost přírody je nejen nutná, ale i krásná.

Podporovat rozvoj obce a okolí, např. nakupovat od místních výrobců, chodit v místě bydliště na vzdělávací a kulturní akce atd., protože: tím se zvýší soběstačnost regionu a sníží nároky na dopravu, budování skladišť, parkovišť, atd. **A navíc:** budeme se navzájem lépe znát a snáze poznáme, komu můžeme věřit a spoléhat na něj.

Usměřňovat trh tak, aby to bylo pro přírodu příznivé, protože: jsme to vlastně my, kdo rozhoduje o zaměření podnikatelů. **A navíc:** najdeme-li zálibení v nekonzumních hodnotách a tím podpoříme ty, kdo se na nich podílejí, bude to mít se vši pravděpodobností dobrý vliv i na naše zdraví a vnímavost.

Žít pokud možno střídavě, protože: nadbytečná výroba vede k drancování přírodních zdrojů, k napětí mezi lidmi, k nadměrnému znečištění, k trápení hospodářských zvířat, atd. **A navíc:** co je nám vzácné, to tak snadno nezevšední a mnohem lépe si to člověk může vychutnat – k takové změně stačí jen krátká doba, pokud chceme své návyky opravdu dobrovolně vystřídat za jiné, k přírodě šetrnější.

Produkovat co nejméně odpadu a snažit se o jeho třídění, o kompostování, o šetrné zacházení s věcmi, o jejich „koloběh“, protože: i staré věci mohou dobře sloužit nebo se proměnit na nové, můžeme si je navzájem půjčovat, dělit se o ně... **A navíc:** zacházet s věcmi nápaditě a s fantazií je větší dobrodružství než jen sledovat trendy a řídit se jimi.

Spolupracovat s úřady, protože: ani ti neaktivnější pracovníci odboru životního prostředí nebo třeba Agentury ochrany přírody nemají dost času na důkladné zjišťování situace v terénu a její nápravu a neobejdou se bez nenápadné mravenčí práce dobrovolníků. **A navíc:** při vzdělávacích akcích i při brigádách se setkávají lidé, kteří si rozumějí a snadno se spřátelí.

Nelibovat si příliš v alkoholu, sladkostech, kávě atd., protože: jinak si na ně nepozorovaně zvykne a snadno pak dospějeme k postupnému zvyšování jejich spotřeby. **A navíc:** při aktivním způsobu života, například při pohybu na čerstvém vzduchu nebo při tvořivých činnostech, si chemické látky způsobující dobrou náladu vyrábíme úplně přirozeně sami ve svém organismu – v ten pravý čas a v té pravé míře, stačí jen naučit se překonat počáteční pohodlnost.

Sbírat stále nové informace a zkušenosti, protože: všechno se mění a „od zeleného stolu“ bychom všechno viděli zkresleně. **A navíc:** objevovat přírodní zákonitosti je velké a vzrušující dobrodružství.

Být dobrým příkladem pro děti a mládež, protože: konkrétní činnost má větší váhu než školní látka. **A navíc:** co předali dobrého naši předkové nám, to si přáli předat naším prostřednictvím i těm, kdo přijdou po nás. **-ah-**



Autoři lednových Překopávek - manželé Hrdličkovi

Drobné smetí - i to do Kompostu patří

Fórum zdravého města Strakonice 2011

18. října se uskutečnilo již 5. Fórum zdravého města. Do užšího výběru 14 hlavních témat se od stolu životního prostředí dostala tato tři témata:

- Inventarizace starých vzrostlých stromů (dědictví pro budoucí generace)
- Vyhlášení významného krajinného prvku pískovny v Holi
- Vybudování kompostárny a likvidace bioodpadu

V listopadu probíhalo prostřednictvím Zpravodaje města Strakonice hlasování, kde se mohla veřejnost vyjádřit k nejpalčivějším problémům. Do užšího výběru 8 prioritních záležitostí tak postoupilo vybudování kompostárny (2. místo) a inventarizace starých stromů (8. místo). Tato témata očekávají konkrétní kroky od Města Strakonice při jejich realizaci. Jsme rádi, že strakonická veřejnost nezůstala při rozhodování o nich zady. Veliký dík patří Ing. Vilému Hrdličkovi, který aktivně přispěl specifikací jednotlivých témat a jejich prezentací. **-jj-**

Výstava Vánoce jinak

Po celý prosinec byla na pobočce Šmidingerovy knihovny v Husově ulici k vidění výstava „Vánoce jinak“. Ta měla přiblížit poněkud odlišný pohled na Vánoce, který už v sobě po léta nosím a s kterým jsem se chtěl touto cestou podělit. Na sedmi kliprámech bylo pojednáno např. o pravém původu Vánoc, jejich dnešním komerčním pojetí, stereotypech, které nás provázejí, byly rozebrány některé spotřebitelské tipy pro jejich šetrnější nebo ekologičtější průběh. Ke kontroverzním tématům jsem se vždy snažil nalézt a podat odpovídající alternativu, protože vím, jak je pro mnohé vánoční téma ošemetné a citlivé.

-jj-



Literární okno

V této části Kompostu budeme upozorňovat na zajímavé literární počiny. Prostor dostanou i ti, kdo budou chtít prezentovat své verše nebo jiná literární díla.

Všechno je JEDlé

Pomáhat početné skupině dětí, rodičů i seniorů v knihovně při výběru literatury je radost, ale i velký závazek. S duševní potravou je to jako s jídlem – měla by být jak chutná, tak i výživná a zdravá. Proto mě tak zaujal vtipný název knížky Všechno je JEDlé. Vzápětí jsem se zaradovala i nad jménem autorky. Hanka Synková je totiž kamarádka mojí spolužačky ze studií. Znáím ji osobně a můžu se zaručit, že její knížka není šitá horkou jehlou – Hanka má totiž tak zodpovědnou povahu, že neověřené informace by nikdy nešířila. Ani v dobách, kdy byla známou redaktorkou rozhlasového Kolotoče, ani teď, kdy pracuje jako poradkyně zdravého životního stylu. Jakmile jsem její knížku přečetla, hned jsem ji poprosila o besedu pro strakonickou veřejnost.

Na svoji pracovitost Hanka před několika lety málem doplatila. Zanedbávala doléčení běžných nachlazení, krátila dobu odpočinku a výsledkem byl stav, kdy spolu s lékaři marně hledala pomoc při únavovém syndromu. Až po dvou letech se vyléčila, přičemž nedovedla říci, co jí vlastně pomohlo. Vyzkoušela toho totiž víc – všechno, o čem se stačila dozvědět. Pokračovala tedy ve čtení odborné literatury, navštěvování přednášek i ve sdílení zkušeností se spoustou přátel a známých. Vystudovala i Institut životního stylu. A jak to tak bývá, je sama sobě i pokusným králíčkem – viz.: www.atelierzdraziakrasy.webnode.cz.

Při besedě, která se uskutečnila 11.10. ve společenském sále Šmidingerovy knihovny, se mluvilo o zdravé stravě, bylinkách, cvičení, masážích, doplňování energie moxou, léčení pomocí zeleného ječmene a chlorelly, atd. A také o zdravých vztazích mezi lidmi, které jsou ještě důležitější. Ani naši besedu by bez nich nešlo uskutečnit – Hanka by si ve svém nabitém programu neudělala čas přijet až z Kamýka nad Vltavou, dobrovolníci by si nedali práci s přípravou ochutnávek, obecenstvo by se nedostavilo...

O výsledku akce vypověděl velký potlesk a chvála. Jako příklad mohu s dovolením paní Marcely Veselé z Blatné uvést několik jejích slov z mailu, který přišel druhý den na adresu pobočky Za Parkem (kam je také možno si chodit a psát pro recepty na jídla, která o přestávce při besedě všem chutnala): „...Jen tak dál. Všem aktérům za nás poděkujte (i vlak jsem si nechala ujet...). Prosím zasílat mailem avíza na další Vaše zajímavé akce: čiší z nich nadšení, obětavost, zdravá nakažlivost...“ -ah-



Haiku

Haiku mě okouzila za dob studií dramatické výchovy, za období „galerijních animací“ – tvořivých programů pro děti přímo v galerii u obrazů. Po nějaké době se člověk k dobrým věcem vrací, a tak jsem zalovila na internetu a oprášila si její podstatu na www.haiku.cz: Je to japonská báseň s přírodní tematikou, s pevnou kompozicí třech veršů po 5, 7, 5 slabikách, v básni má být pointa a má na nás dýchnout autorova nálada... Blížily se Vánoce...co komu rychle shánět a vymýšlet? A co třeba každému jeho osobní haiku...a co kdyby si pak mí přátelé svou báseň pak sami zkusili stvořit... Setkání s přáteli opravdu proběhlo, a jak to dopadlo? -pt-



Duše mých přátel

Sešli jsme se u punče
sešli se v tichu přírody
popěli písně, napsali básně...
Pak buben ztich
a zas jen ptáci
ve větvích.
A haiku dýchá
jejich duši
na mě
i na vás, čtete...
Snad se to sluší

Žížala táhne...

..cestou kompostem...
spoustu dárků vánočních
pak dlí pod mostem...
Šerif

Půlnoční

Ojíněná zem
dýchá zimou dýchá snem
vločka chce si hrát
Ann

Podzimní vanutí

Větvička břízy
shrbená jak stařena
vlaje ve větru
Pet

Čáp

Letí letí čáp
nese děti sousedům
to se pomějou
Týnka

Bezejmenná

Ve větvích pták křik
plesk křídel o hladinu
utichla řeka
Gabriela



Jedlý Kompost

Zde budeme přinášet pro vaši inspiraci v kuchyni recepty na pokrmy zdravé, výživné a pro někoho možná alternativní. Po několik měsíců budiž náplní této rubriky postup přípravy jídel tvořených na kurzech zdravého veg(etari)ánského vaření, které probíhá 1x měsíčně v Bylinkárně U Lva.

Domácí seitan

Ingredience: hladká mouka

Postup přípravy: Z mouky a vody důkladně vypracujeme nelepivé těsto (přibližně 0,5 l vody na 1 kg mouky), které ve velké míse zalijeme teplou vodou a necháme chvíli uležet. Pod slabým proudem vody v míse hnětením vymýváme škrob. První nálevy můžeme odebrat a libovolně používat při dalším vaření k zahušťování. Hmota se hnětením a postupným vymýváním začne rozpadat, později opět spojovat. Na konci zůstane kompaktní houbovitá hmota, ze které se již další škrob nevymývá. Seitan dle další plánované úpravy rozkrájíme na menší kusy a vložíme do vývaru (viz. dále).

Zeleninový vývar

Ingredience: cibule, mrkev, petržel, celer, česnek, divoké koření (bobkový list, nové koření, celý pepř), majoránka, mletý pepř, sůl, (alternativně červená čočka)

Postup přípravy: Na rostlinném oleji zpěníme cibulku, přidáme na kostky pokrájenou kořenovou zeleninu, chvíli restujeme, poté zalijeme vodou. Osolíme a okořeníme a do vroucího vývaru vložíme seitan. Vaříme přibližně 30 minut. V polovině varu můžeme přidat červenou čočku. Po vyjmutí seitanu zahustíme škrobovým nálevem, odebraným při jeho výrobě.

Pivní marináda

Ingredience: 1 dcl piva, 1 dcl rostlinného oleje, 3 stroužky česneku, 1 lžička soli, 1 lžička sladké papriky, ½ lžičky oregána, ½ lžičky kurkumy, 1/3 lžičky pálivé papriky, 2 špetky pepře

Postup přípravy: Všechny suroviny důkladně promícháme a mašlovacíkou potíráme seitan před i během pečení.

Seitanová pečeně

Ingredience: seitan, cibule, rostlinný olej

Postup přípravy: Olejem potřený plech nebo pekáč poklademe na půlkolečka nakrájenou cibulí a seitanem nakrájeným na plátky a potřeným marinádou. Pečeme na 250°C dozlatova.

Bramborový salát se sojanézou

Ingredience: brambory, mrkev, celer, mražený nebo konzervovaný hrášek, cibule, kyselá okurka, jablko, konzervovaná červená paprika, hořčice, pepř, sůl, olivový olej, sojanéza

Postup přípravy: Salátové brambory uvaříme ve slupce, v druhém hrnci uvaříme oškrabanou kořenovou zeleninu (mrkev, celer...) nakrájenou na kostičky. Brambory po uvaření oloupeme a krájíme na kostičky (nebo mačkáme přes kovovou sítku), cibuli nakrájíme najemno a kyselou okurku nahrubo nastrouháme. Do salátu můžeme nahrubo nastrouhat i jablko. Přidáme konzervovanou červenou papriku a hrášek. Dle chuti osolíme, opepříme a přidáme hořčici. Polijeme olivovým olejem a vmícháme sojovou majonézou. Hotový salát necháme v chladu odležet.

Mrkvové cukroví

Ingredience: 5 dkg mrkve najemno nastrouhané, 25 dkg rostlinného margarínu na pečení (např. Stella), 30 dkg celozrnné špaldové mouky, 1/2 prášku do pečiva

Postup přípravy: Vše zpracujeme do těsta, ze kterého vyválíme plát asi 3-5 mm silný, vykrajovátky vykrajíme tvary, po upečení ještě teplé obalujeme v moučkovém cukru.

Kávévé nočky

Ingredience: 12 dkg celozrnné špaldové mouky, 2 lžíce kakaa, 1/2 lžíce mleté kávy, 12 dkg rostlinného margarínu na pečení, 5 dkg moučkového cukru, čokoláda na vaření

Postup přípravy: Vše zpracujeme do těsta, ze kterého vytvoříme malé kuličky, ty vidličkou do kříže namáčkneme na plech, potřeme vodou, necháme chvíli zaschnout, poté upečeme. Na závěr můžeme cukroví potřít rozehřátou čokoládou na vaření.

Hrudky s banány a meruňkami

Ingredience: 4 dkg rostlinného margarínu na pečení, 12 dkg celozrnných vloček, 3 dkg kokosu, 10 dkg banánů, 5 dkg sušených meruněk, lžička skořice, špetka zázvoru, 2 lžičky vanilkového cukru

Postup přípravy: Margarín necháme rozpustit, přidáme do něj spařené vločky, kokos, rozmačkaný banán a nadrobno nakrájené sušené meruňky. Ochutíme skořicí a zázvorem. Vypracujeme vláčné těsto a necháme chvíli odležet. Lžičkou tvarujeme malé hrudky, které klademe na pečicí papír na plech. Pečeme v troubě předehřáté na 180°C. -jj-

Závěrem

Než se s vámi rozloučíme netradiční péfkou a závěrečným zamyšlením, přikládáme tabulku, ve které naleznete kontaktní údaje a otevírací doby, kdy nás můžete navštívit. Dveře pro vás budou vždy otevřeny. K elektronickému odběru Kompostu se může přihlásit každý na mailové adrese jan.juras@knih-st.cz. Pozn.: některé články zde uvedené, se mohly objevit v totožné podobě v jihočeském občasníku o životním prostředí Krasec nebo jinde.

Ing. Jan Juráš -jj-

Ekoporadna při ŠK, Inf. centrum NO a EU, Husova 380

Po - Čt: 7:30 - 16:00, Pá - po domluvě

tel.: 380 422 721, 721 658 244

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

Mgr. Alena Hrdličková -ah-

Pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380

Po a Čt: 13:00 - 18:00, St - 8:00 - 12:00 (otevírací doba půjčovny pro děti a dospělé), tel.: 380 422 720

E-mail: alena.hrdlickova@knih-st.cz

CEGV Cassiopeia -pt-

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

E-mail: strakonice@cegv-cassiopeia.cz

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

ZO ČSOP Strakonice, Zámek 1

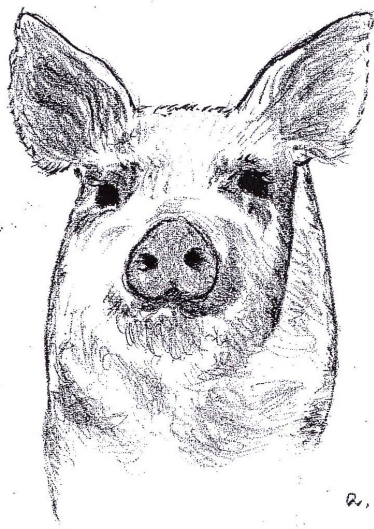
E-mail: posta@csop-strakonice.net

Na tomto místě chceme hlavně poděkovat, že jste dočetli až sem. Doufáme, že to pro vás nebyl ztracený čas a že budete se zájmem vyhlížet další vydání našeho plátku.

Milí čtenáři,

přejeme vám hodně štěstí a zdraví do roku 2012. Jako péefku máme pro vás obrázek prasátka, protože:

- se takovýhle symbol na Nový rok běžně užívá, i když vlastně nevím, jak to vzniklo
- mi prase připadá jako hezká předloha ke kreslení (což si ale myslím o všech zvířatech - líbí se mi i ta „ošklivá“...)
- jedním z hlavních témat v Kompostu budou i podmínky života hospodářských zvířat
- mám od kamarádky vyprávění, o kterém se dozvěděla z německého televizního časopisu, přeložila ho a přinesla na schůzku kroužku Malých ochránců přírody. Těžko říct, jestli je to opravdu příběh ze života, nebo se jen tak tváří. Ale to je asi jedno, je zkrátka o svobodě zvířat, a o té by se mluvit mělo. Prostě mě napadlo ho touto cestou ve zkrácené podobě uveřejnit, když je to klasický příběh typu „happyend“ a máme ten Nový rok... Tak tady je:



Anglický deník Daily Mail uveřejnil příběh paní Susan Normannové, která jednoho dne, kdy byla doma sama, utrpěla srdeční infarkt. Prasata Piggy a Propper vytušila, že se něco děje, a tlačila se ze dvora (kde volně běhala) záklopkou pro psy do dveří. Dřevo se rozštěpilo, obě se do krve poškrábala, ale dovnitř se dostala. Jedno z nich pak svou paní zahřívalo a šťouchalo do ní, druhé vyběhlo na ulici a povedlo se mu dovést do domu jednu řidičku – ta pak přivolala lékaře a všechno dobře dopadlo.

Příběh vzbudil velkou pozornost a přiměl čtenáře k zamyšlení, jak velký je rozdíl mezi chovem zvířat ve výběhu oproti jejich zavírání. Slova paní Normannové vzali za svá i mnozí chovatelé: „...Prasátka potřebují světlo – tak jako my. Běhají ráda deštěm, potřebují louže k válení se v bahně. Hrají si s míčem, žerou trávu....Svobodnou duši nemůže člověk zavřít...“ **-ah-**

Kompot, nebo kompost?

Parkoviště, nebo parky? Stoky, nebo potoky? Políři, nebo pole? Maso, nebo Klaso? Zplodiny, nebo plodiny? Psycho, nebo ticho? Opouštění, nebo odpouštění? Úmorně, nebo humorně? Deformace, nebo informace?...

...To je jen taková hra se slovy, ve skutečnosti takhle černobílí nebýváme. Třeba zrovna kompotování máme skoro stejně rádi jako kompostování. Záleží nám ale na některých detailech, které nám připadají pro náš společný život dost podstatné. Když chce člověk zavařovat, dá přednost ovoci ze sadu, nebo ze skladu? Podpoří radši zahradničení, nebo zahraničí? A jak to zařídit, a ne to ještě víc zřít?

Doufáme, že všelijaké nápady, informace a tipy nebudeme posílat jen my vám, ale i vy nám. Bez otázek, pochybností a dohadů se to neobejde, ale to k tomu patří. A tou hlavní otázkou pro nás je:

SAMI, NEBO S VÁMI?

-ah-

Kompost - nezávislý ekologický měsíčník ze Strakonice

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Petra Tůmová

Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Monika Březinová

Jazyková úprava - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2012

