



Kompost - elektronické periodikum se zaměřením na životní prostředí. Jeho hlavní náplní jsou 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. K jeho pravidelnému odběru se můžete přihlásit na adrese [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz). Archiv čísel je na [www.knih-st.cz](http://www.knih-st.cz) v sekci [Dokumenty](#).

## Úvodník

Vážení čtenáři,

otevíráte dvanácté číslo měsíčníku Kompost. Pomyšlně tak uzavíráme první ročník našeho působení. Bylo nám potěšením zprostředkovávat vám informace a inspiraci. Díky často rozdílným pohledům i na ty nejobyčejnější věci se nám podařilo skládat rozmanitou mozaiku, která mnohdy přesahuje tematické zaměření časopisu. Doufáme, že si zde každý našel to své a bude i do budoucna na stránkách Kompostu hledat to, co je mu nejbližší.

Doposud jsme se pohybovali po několika hlavních osách, které přímo vyvstávaly z našich činností, zájmů nebo odvětví, ve kterých si nejvíce věříme. Některé příspěvky byly čistě informativní, některé se pokusily nabourat zaběhlý chod věcí a názorů. Věnovali jsme se konkrétním pozorováním v terénu, ale i všeobecným zamyšlením. Trochu více jsme se podívali na zoubek literatury či zdravé stravě. To, čemu se budeme na stránkách Kompostu věnovat v příštím roce, do velké míry závisí i na vás. Opět uvítáme každý příspěvek nebo pod-



Foto -jj-

kdykoli, kdy to uznáme za vhodné. A to bychom měli mít na paměti. Každý den pro nás může být Novým rokem, každá věc, pro kterou se rozhodneme, se může stát naplněným předsevzetím. Aby takových chvílí bylo co nejvíce, přeje vám i sobě samým tým Kompostu.

nět, který pomůže vylepšit nejen náš časopis, ale hlavně naše okolí.

Satisfakci pro všechny tvůrce a přispěvatele Kompostu by pravděpodobně byly konkrétní činy, nápady nebo akce, které jsme uveřejněnými informacemi pomohli rozdmýchat.

Konec starého a začátek nového roku vždy svádí k hodnocení, seznamům a předsevzetím. Nemyslím si však, že je to podstatné. Důležité věci nepřicházejí se změnou cifry v letopočtu, přicházejí s naším vlastním rozhodnutím

## Z obsahu tohoto čísla:

Stará řeka, mladá energie.....	2
Zastavení u Otavy 5.....	3
Netestováno na zvířatech?.....	4
Ježek blízko nás.....	5
Prokrastinace, fenomén.....	5
Stromy běžné a zajímavé? IX.....	6
Veget na pokračování - 10. díl.....	8
Biozahrada VIII. Permakulturní etika	9
Voda noži povídala.....	10
Jak s příkrmováním ptactva.....	11
Vánoce podle strýčka Balouna.....	14
„Tenkrát ve Vodňanech“.....	15
Zdravým vařením proti rakovině.....	15
„Šumavské pohádky a říkadla“.....	16
„60 myšlenek“.....	17
Sójové maso.....	19

## Stará řeka, mladá energie

Když jsme před časem chystali ve spolupráci třech subjektů (Ekoporadna při ŠK, ZO ČSOP Strakonice, neformální sdružení Jsme Strakonice) listopadovou akci s názvem „Podzimní úklid a posezení u Staré řeky“, jen málokoho z nás napadlo, že se najde tolik nadšenců, kteří by byli ochotni přijít a pomoci zbavit krajinu v blízkosti našeho města odpadků.

Všechny přírodní vlivy (snad krom listí, které již zakrylo část nepořádku) nám v sobotu 3. listopadu hrály do karet. Poslední zářivý podzimního slunce přilákal více než čtyřicet lidí různého věku – od oddílu mladých skautek až po zasloužilé veterány strakonických ochranářů (i když mladí nakonec převažovali). Akce byla uspořádána v rámci celosvětové kampaně „Uklidme svět! – Clean Up the World!“, kterou pro ČR zaštiťuje právě Český svaz ochránců přírody.



Foto -jj-

Po úvodním krátkém povídání o cenné lokalitě Stará řeka u Strakonice (více viz [Kompost 4/12](#) str. 11), kterého se ujalo trio inženýrů Vilém Hrdlička, Miroslav Treybal a Radim Paulič, jsme se rozptýlili v blízkém okolí ramene Otavy. Někdo po cestičkách, jiný odvážně do vegetace – nikde nebylo o odpady nouze. Absolutním vítězem se však stala stráž pod zahrádkářskou kolonií v blízkosti nádraží ČD. Za hodinu a kousek, kdy se nám podařilo naplnit vše, co jsme měli s sebou, jsme vytvořili nevesele vypadající miniskládku, čítající zhruba dvacet pytlů, čtyři pneumatiky,

plastovou židli, termosku a další skvosty jako stan či autoplachtu. Váhově jsme celý bordel odhadli na přibližně 4 metráky.

Jak by to mělo být, po náročné práci byla pro všechny připravena zasloužená odměna v podobě příjemného posezení s občerstvením u ohně nedaleko krásných zákoutí Staré řeky. Nakonec se někteří zájemci přesunuli na pobočku ŠK do Husovy ulice, kde se konalo ještě promítání několika dokumentů s environmentální tematikou. Krom hezky stráveného odpoledne, pomoci na konkrétním místě a v konkrétním čase, jsme měli největší radost ze všech, kteří toho sobotního odpoledne přišli. Těm patří náš respekt a poděkování. Fotogalerii z akce můžete zhlédnout [zde](#). -jj-

## Kompostuj! - 5. díl

Přinášíme poslední díl naší soutěže s kompostovací tematikou, zkuste si s námi zasoutěžit. Správné odpovědi se stručným vysvětlením naleznete na str. 9. Vždy je správná pouze jediná odpověď.

### 21) Mezi vhodné suroviny pro naočkování nové hmoty pro kompostování nepatří:

- a) hnůj nebo mrva
- b) malé množství vyzrálého kompostu
- c) malé množství kvalitní zeminy
- d) vápno

### 22) Plevel bychom na kompost raději neměli přidávat pokud:

- a) nejsme schopni zajistit horkou fázi kompostování a tím zničení semen a oddenků
- b) nenecháme jejich hmotu předem dobře proschnout
- c) je nenasekáme na drobné kousky
- d) nepřidáme do hmoty vápno

### 23) Kompost s kyselou reakcí vhodný např. pro rododendrony nebo vřesovcovité rostliny vzniká při kompostování:

- a) zavadlé trávy
- b) listí některých stromů (dub aj.)
- c) chlévské mrvy
- d) velkého množství papírového odpadu

### 24) Správná vlhkost kompostu při ruční zkoušce je taková, při které:

- a) se po stlačení v dlani drobí a rozpadá
- b) po stlačení v dlani zůstává vlhká hrouda
- c) z hroudy po stlačení kape voda
- d) má hmota kašovitou konzistenci

### 25) Nejvyšší obsah živin má po vyzrání:

- a) vermikompost
- b) kompost ze zahradního odpadu
- c) kompost z kuchyňských odpadů nebo hnoje
- d) kompost z listí

### 26) Vyberte nesprávné tvrzení – Zralý kompost je vhodný k použití jako hnojivo jestliže:

- a) po překopání již neprobíhá horká fáze a kompost je několik týdnů chladný
- b) má tmavou barvu, drobtovitou strukturu a není už v něm příliš viditelných velkých částí materiálu





- c) ho namícháme v poměru alespoň 1:1 s běžnou zeminou, případně pískem  
 d) při zkoušce klíčivosti rostliny neklíčí díky vysokému obsahu živin

### 27) Kompost s velkým „K“ je název pro:

- a) punkrockovou formaci z Blatné, hrající převzaté písně  
 b) pravidelnou valnou hromadu strakonické základní organizace Českého svazu zahrádkářů  
 c) hostinec nižší cenové kategorie bez venkovního posezení v městské části Přední Ptákovice  
 d) strakonický elektronický měsíčník zaměřený na ochranu životního prostředí

-jj-

## Ohlédnutí za podzimní přírodou

Malým vytrhnutím z šedých listopadových současných dnů může být buď horská túra či vzpomínky. Na léto či prosluněný podzim? Je to pár týdnů, co ožila strakonická Kalvárie dětskými hlasy a barvami. Skoro každý den jsme se vydávali do terénu hledat poklady, které Podskalí a protilehlá (přes řeku) Kalvárie skrývá. Hlasy ptáků, keře, liány, drobné živočichy, houby, poslední semena a bobule rostlin...A našli jsme hlavně vzduch a pohyb, trochu chladu, občas sluneční svatozáře kamarádů u busty F. L. Čelakovského, nové poznání a zážitky. Příroda hnědla pod mými každodenními kroky víc a více, na zemi mnoho kulatých žaludů a spadáných listů, rostliny se schovaly a já se pokaždé na konci cesty ptala: Co ti tahle cesta, tenhle program přinesly nového? A co jsem se dozvěděla:

Co nového Kalvárie dětem přinesla? (vybráno z odpovědí)

1/10 odpovědí: Zajímavé místo, které jsem dosud nenavštívil

2/10 odpovědí: Zajímavé pro mne bylo, kolik je v okolí jedovatých rostlin  
 Zaujalo mne poznávat opeřence a poslouchat jejich hlasy

3/10 odpovědí: Zaujala mě lama a poníci na pastvině  
 Kalvárie skrývá poklad...ale kde?!



Foto -pt-

Přínos pro každého byl jiný, záleželo dokonce i na počasí a na druhu svačiny...

Od září do konce října prošlo zarostlým pravým břehem řeky Otavy 13 tříd základních škol ze Strakonicka. Doufám, že už studenti dokáží bezpečně vysvětlit, kde je strakonická Kalvárie a nezůstanou u jediného jednoho podzimního výšlapu. Vyšlápnuté známé cesty okolí lákají k procházení a scházení. V minulosti zajisté, ale snad budou i v době dnešní.

-pt-



## Překopávky

### Zastavení u Otavy 5. - Procházka od Strakoníc ke Slaníku

Není to tak dlouho, co jsem psal o Staré řece u Strakoníc. Většina poutníků v krajině projde podél Staré řeky a pravého břehu Otavy, u slanického jezu se napojí na cyklostezku a pokračuje třeba do Přeborovic. Je však možné vydat se po levém břehu Otavy a dojít k obci Slaník.

Začátek naší cesty vsadíme na úrovni Blatenského železničního mostu přes Otavu. Nedaleko odtud se do ní vlevo potok te-



koucí z Řepických rybníků. Dalo by se říci, že na něm není nic zajímavého, ale přece jen, když se u něj návštěvník zastaví v ranních hodinách, může se mu poštěstit spatřit ledňáčka říčního, který zde občas sedí a pozoruje hladinu. Pokud pokračujeme podél tohoto břehu, můžeme v zimě natrefit na skupinku morčáků velkých, potápek malých a občas je k vidění i hohol severní.

Na úrovni háje tvořeného z topolů kanadských při Staré řece můžeme spatřit v zimních měsících kormorány velké a na poli mezi řekou a nedalekým hájem několik volavek popelavých. Rovněž již samotný břeh v popisované úrovni skrývá několik drobných tůněk. Ty bývaly větší, když patřily jedné staré paní ze Strakoníc a ta je využívala jako přirozené napajedlo pro ovce. Ovce zde chovala a ony spásaly po-  
 břežní vegetaci a celé místo

vypadalo velmi zajímavě, protože postrádalo současný ruderál. Vodní hladina byla větší a živočišstvo v tůňkách zajímavější. V současné době, kdy už se o toto místo nikdo nestará, je již takřka celá lokalita zarostlá ruderálním rostlinstvem a tůňky jsou zazemněné. I přes to všechno je zde možno ve vegetačním období nalézt uvedené živočichy: jantarku obecnou (*Succinea puris*), páskovku keřovou (*Cepaea hortensis*), plamatku lesní (*Arianta arbustorum*), vlahovku narudlou (*Monachoides incarnatus*), vřetenovku obecnou (*Alinda biplicata*), plzáka hnědého (*Arion subfuscus*) a zemounka lesklého (*Zonitoides nitidus*). Na své by si v jarních měsících přišli i broučkaři s nějakým tím potápníkem - potápníčkem. Pokud budeme dostatečně zticha, podaří se nám na řece Otavě při vústění do Staré řeky pozorovat v zimě velké hejno kachen divokých, které sem přiletí jako na jedno z mála míst, kde je volná hladina, a možná spatříme prolétávajícího ledňáčka říčního.

Od uvedené lokality pokračujeme směrem ke Slaníku. Cesta se bohužel zhorší, protože musíme po kraji pole. Kraj bychom měli dodržet, protože v poli se jen tak chodit nemá. V tomto úseku moc zajímavostí nevidíme. Spíše budeme v létě pospíchat, protože cesta je po této straně řeky chráněna krvesavým dvoukřídlým hmyzem, který pohyb teplokrevného tvora nenechá bez povšimnutí. Snad lépe jsou na tom rybáři na protějším břehu. Takřka každý z nás se pozastaví na jezu u Slaníku. Zde si můžeme povšimnout v těle jezu zasazeného pamětního kamene s rokem 1883. Než sem však dojdeme, je zajímavé pozorovat výskyt dřevokazných hub na stromech u vody. Poznáme tak třeba troudnatec pásovaný, nějakou outkovku nebo šupinovku.

Zpáteční cestu do Strakonice nemusíme absolvovat po stejných místech, ale můžeme projít obec Slaník a zatočit na silnici vedoucí k Písku. Hned za Slaníkem je tímto směrem odbočka na polní cestu vedoucí pod nevelkým kopcem kde se říká Na hájích. Ještě než odbočíme, je dobré si všimnout pěkně rostlých třešní podél silnice a pak se vydáme okolo rekonstruovaných božích muk malou alejí tvořenou z ovocných stromů. Na jejím konci mineme zrekonstruovaný litinový kříž na kamenném soklu. Kdysi, snad před deseti lety, se zde ZO ČSOP Strakonice pokusila vysadit několik ovocných stromků. Rovněž si v těchto místech pamatuji výskyt sysla obecného v osmdesátých letech minulého století.

Když dojdeme zhruba do poloviny cesty na nepatrný kopec, pootevře se nám niva Otavy a můžeme si prohlížet háječky a remízky v nedalekém Častavíně - tj. v ploše mezi Blatenským železničním mostem a Píseckou silnicí. Při troše štěstí se nám podaří pozorovat káni lesní nebo poštolku obecnou a nedaleko železnice můžeme občas vyplašit koroptev polní nebo potkat bažanta. Celá cesta bohužel končí pod silnicí na Písek, kde kdysi stávala nedaleko zahrádkářské kolonie benzínová silnice. Opodál se skrývá barokní kaplička. Ta byla kdysi přesunuta, aby nebránila rozšíření silnice vedoucí do Prahy. Ale to už je jiné téma a jiná historie. -vh-



**Dřevokazná houba, která nebyla určena, foto -vh-**

## Netestováno na zvířatech?

Tématice pokusů na zvířatech se věnovala listopadová beseda z cyklu Zelené otazníky, stejně jako výstava, která visela po dva týdny na pobočce ŠK. Cílem tohoto příspěvku není postihnout etickou podstatu problému. Jedná se o záležitost velmi komplikovanou a legislativně zatíženou. Pokud tedy přijmeme fakt, že s testováním na zvířatech nesouhlasíme, jedna z mála

možností, která v našem odporu řadového spotřebitele přichází v úvahu, je bojkot některých výrobků, u kterých nemáme jistotu, že nebyly nějakým způsobem otestovány na zvířatech.

Základní informace a legislativu k současnému stavu naleznete [zde](#).

O alternativních metodách k testování na zvířatech je pojednáno např. [zde](#).

Pro spotřebitele velmi složitá je situace např. u léků, kde neexistuje žádné omezení nebo nařízení. To je dáno pravděpodobně větším společenským přijímáním tohoto druhu testace, i když pro „pokusná“ zvířata se toho moc nemění a výsledky takových pokusů jsou stejně jako v ostatních případech většinou scestné a nepoužitelné vzhledem k rozdílu mezi člověkem a zvířaty. Pověštinou jsou prováděny zbytečně z důvodu institucionalizace tohoto „vědeckého odvětví“.

**Oficiální logo výrobků s certifikátem HCS nebo HHPS, zdroj: <http://zachrana-zvirat.blogspot.cz>**

stále více vnímána jako nadstandard a u části zákazníků jsou proto i pokusy na zvířatech za účelem testování nových složek, ale i stávajících produktů vnímány jako nepatřičné. Do legislativní štvance se dostá-



O poznání lepší je situace v případě kosmetiky, která je v očích veřejnosti



vají i značky čistících prostředků pro domácnost, které už jsou v některých případech součástí certifikace. Jelikož je prodej těchto výrobků velkým byznysem, povědomí spotřebitelů velmi malé a zmatek v označování výrobků obrovský, pokusím se pro zodpovědné spotřebitele celou situaci zjednodušit.

Většina výrobců velkých značek kosmetiky na svém obalu tvrdí, že jejich výrobky nebyly otestovány na zvířatech. Ti nejotrlejší z nich (namátkou Avon, Oriflame...) dokonce používají smyšlené logo králíčka, které má klamat spotřebitele. Audity v těchto firmách však jasně dokázaly, že navzdory tvrzením jsou testovány výchozí složky produktů nebo je testování výrobku zadáno smluvně jiné firmě.

V dnešní době existuje celá řada certifikátů, které se této problematice dotýkají (např. CPK bio, vegan, BDIH), většina z nich ale neřeší problematiku testování komplexně. Za spolehlivý certifikát se dá považovat HCS pro kosmetiku a HHPS pro čistící prostředky pro domácnost. Tato certifikace je celosvětově poskytována firmám organizacemi na ochranu zvířat (v ČR Svobodou zvířat), podmínky jsou i průběžně kontrolovány. Řeší testování ve všech fázích a u všech výrobků dané firmy. Seznam výrobců, jejichž výrobky se dají zakoupit v České republice, naleznete pod tímto [odkazem](#). -jj-

## Ježek blízko nás

O ježkovi toho bylo napsáno již dost. Takže se nepustím do popisů, jak zacházet s malým ježkem před nastávající zimou. Tato situace je popsána třeba na stránkách ČSOP pod tímto [odkazem](#) nebo [zde](#).

Spíše mě k tomuto článku přivedlo pozorování míst, kde ježci zimu zpravidla přečkávají. Mnohdy o nich třeba ani nevíme. Poznal jsem to z vlastní zkušenosti, že lidé chodící parkem a starající se každý den



**Sklad pro naše harampádí - ubytovna pro ježka na zimu, foto -vh-**

pečlivě o pozemek u domu ani o výskytu ježka ve své blízkosti nevědí.

Proto vznáším drobné doporučení. Pokud máme na zahradě nebo někde jinde ve svém okolí kupu listů, propletenou klacky, složnou hromadu materiálu nebo dříví, ponechme ji, pokud je to možné, přes zimu tam, kde je. Víím o několika místech v našem městě, kde si ježek západní našel ubytování pod takovou hromadou ležící beze změny po celé léto. Nebo o všelijakém „potřebném harampádí“, které si lidé ukládají pod chaty nebo boudy. A ježek a s ním i jiní drobní živočichové toho samozřejmě využili. Každý chce být na zimu když ne v teple, tak alespoň v závětří.

Snad pro doplnění: v naší republice žijí dva druhy ježků - ježek západní (*Erinaceus europaeus*) a ježek východní (*Erinaceus roumanicus*). Jejich popis, rozlišení a rozšíření najdete třeba ve starší knize "Poznáváme naše savce" od Miloše Anděry vydané nakladatelstvím Mladá fronta v roce 1982, ale i v knihách novějších. -vh-



**Ježek západní (*Erinaceus europaeus*) obyvatel našich zahradek, foto -vh-**

## Prokrastinace - fenomén dnešní doby

Vždy, když se chystám sepsat článek, který se pohybuje v rovině psychologie, svědomí, morálky a podobných oblastí, cloumá mnou silný pocit, že na něj budou čtenáři reagovat nepatřičně. Ne, nechci nikoho poučovat a už v žádném případě se nad kohokoli povyšovat. Tím spíše v dnešním příspěvku, protože víím, že se týká každého z nás. V jakých úrovních, to už je věc další.

Znáte to určitě všichni - čeká na vás nějaký nepříjemný úkol, ani ne dlouhý, ani ne složitý, ani ne neznámý. Věnujete však pozoruhodné úsilí a množství času, abyste jeho splnění co nejvíce oddálili. Může se jednat o nepříjemný telefonát, rozhovor nebo jenom činnost, která vás nebaví a nechcete se jí zrovna zaobírat. Stojíte tvář v tvář prokrastinaci. Není to chronická lenost ani poflakování se, je to tendence odkládat plnění nepříjemných úkolů na pozdější dobu. Pokud se zamýšlíme nad důsledky prokrastinace pouze v této jednoduché rovině, jejíž životní může mít za následek maximálně nedostatek volného času nebo sníženou pracovní efektivitu. Problém je, pokud toto nutkavé chování prosákne i do našich ostatních životních oblastí. Pak může mít za následek apatii a úpadek do stereotypu se všemi

„vyvozenostmi“ moderní konzumní doby. V takových případech se může prokrastinace mísit se strachem z neznáma, s nechotou změnit své návyky apod. Důsledkem pak může být ztotožnění se s modelem přejímání ideálů a chování před-připraveným některou z mainstreamových komerčních skupin.

Ze svého okolí znám několik lidí, kteří již od mládí sní o něčem, co se ostatním zdá jako lehce proveditelné, ale oni toho po celou tu dobu nebyli schopni. Tak dlouho odkládali ten první důležitý krok, až se původní myšlenka natolik vzdálila, že před nimi stojí zeď v podobě neschopnosti překonání sebe sama...i když myšlenka a touha zde nadále zůstává. Touto skutečností jsou frustrováni a díky tak dlouhému časovému úseku odkládání už jsou víceméně přesvědčeni, že se to nikdy nezmění. I to se dle mého názoru dá označit za prokrastinaci, i když v globálnějším dlouhodobějším měřítku. Spojení takových vzorců chování s environmentálními tématy je více než nasnadě. Ve většině případů totiž musí dojít ke změně našeho vlastního chování a návyků.

Jak z toho ven? Prvním krokem je určitě pochopení prokrastinace jako běžné součásti našich životů. Důležité je uvědomit si, že odkládáním čehokoli si vůbec nijak nepomůžeme. Úkol či nepříjemnou činnost budeme muset tak jako tak vykonat. Pokud se do ní pustíme ve chvíli, kdy nás naše horší já začne svádět na scestí odkládání, máme velkou šanci poznat na konkrétním příkladu, jak příjemným pocitem může být ono příslovečné vítězství nad sebou samými. S dalšími výhodami jako jsou volný čas, úleva a zlepšení nálady. O pracovní efektivitě nemluvě. Pokud se nám zdá, že před námi stojí složitý úkol, na který se zrovna necítíme, může hodně pomoci jeho pomyslné rozdělení na jednotlivé kroky, které odděleny od sebe už nepůsobí tak nepřekonatelně. Složitý úkol totiž nikdy nevykonáváme najednou, ale po částech. Potřebujete napsat důležitý mail nebo seminární práci? Nejprve si stanovte za úkol otevření pošty nebo napsání první věty. To další už přijde samo, protože v tu chvíli zaktivizujeme naše lepší já a ostatní úkony již budou navazovat, aniž by to pro nás bylo nepříjemné. Máte pocit, že byste si měli jít zaběhat, ale zároveň uděláte vše pro to, abyste to ještě o den odložili? Zkuste si jenom about boty a vyjít před dům...uvidíte, co bude dál. A podobně je to i se všemi našimi velkými sny a tajnými přáními. -jj-

## Stromy běžné a zajímavé? - IX.

**S těmi domácími se běžně setkáváme v lese. Jejich dřevo nás provází v domácnostech v podobě nábytku... svou přítomností zdobí naše svátky... jejich plody kdysi sloužily k tomu, aby daly člověku kus rychlého tepla.**

### Borovice lesní (*Pinus sylvestris*)

Borovice lesní je pro každého z nás běžným stromem. Asi by bylo zbytečné ji popisovat nebo více uvádět. V naší krajině se vyskytuje snad v každém lese. Má širokou ekologickou valenci a najdeme ji tedy jak na půdách a horninách kyselých, tak zásaditých. Může růst jako solitér někde na skále nebo ve skupině na písku. Když se jí daří dobře, roste rychle v prvních 20 letech a zhruba v polovině 100 let růst zpomalí. Je schopná růst i ve výšce do 1300 metrů nad mořem. V našich podmínkách by se mohla dožít do 300 let. Její dřevo je tvrdší, smolnatější a hodí se třeba na výrobu nábytku, stavebního dříví, podlah a podobně. Její smolnatá semínka ze šišek jsou potravou pro ptáky a hlodavce.

Občas se sází jako okrasný prvek do lidských sídel, ale exhalace ve městech snáší hůře a většinou začne prosychat a trpět nějakou chorobou. Za velkých mrazů vymrzá a její větve se pod tíhou sněhu vylamují. To jí občas dodává romantického vzhledu, tak jak ji často vidíme namalovanou v některé ze starých knih. Lesní pokryv pod ní je příznivější pro výskyt živočichů nebo rostlin více než u monokultur smrků ztepilých. Kam za borovicí lesní ve Strakonících jít? Nejlépe do lesa, a když do lesa, tak na přírodní památku Ryšovy. Zde je zapojený les tvořený převážně z borovice lesní a je zde i pěkná informační tabule, kde se případný návštěvník může dozvědět kromě povídání o stromech také o ostatních obyvatelích lesa. |Samotné město Strakonice má borovice lesní porůznu rozstrkané po městských čtvrtích. Nejbližše centru je asi řada borovic lesních mezi Čelakovského ulicí a parkovou zdí u prodejny Fortna. Několik jich zde tvoří řadu vzdáleně chránící nedaleké domy před výkyvy počasí. Snad jen na závěr k této borovici je dobré poznamenat, že její jehlice jsou ve stopečkách po dvou, do 7 cm dlouhé, středně tuhé, šedavé až světle zelené. Tato informace se nám bude hodit při popisu následujících druhů.

### Borovice černá (*Pinus nigra*)

Oproti borovici lesní je borovice černá v blízkosti lidských sídel více rozšířená. Pochází z jihu Evropy a západní Asie. Je mohutným, smolnatějším stromem, který se hodí do horších podmínek než borovice lesní. Její dřevo je sukovitější a používá se k stavebním účelům. Tato borovice roste pomaleji než předchozí druh a uvádí se, že



**Borovice lesní (*Pinus sylvestris*) – Čelakovského ulice ve Strakonících, foto -vh-**





**Borovice černá (*Pinus nigra*) – Ellerova ulice ve Strakonících, -vh-**

na. Někde byla vysazována jako okrasná dřevina pro svůj ztepilý růst a příjemný vzhled, kterého dosáhne, pokud má prostor a příznivé podmínky.

Od borovice lesní ji poznáme třeba podle jehlic, které jsou ve svazečku po pěti. Dlouhé až 10 cm, jemné, často světle zelené. Kde ji ve Strakonících najdeme? Pěkné borovice vejmutovky jsou přímo v Rennerových sadech v revitalizované části. Nutno poznamenat, že tyto pěkné stromy mají sražený terminál, ale nedaleko nich je pěkný jedinec této borovice, čekající na svou příležitost. Na jedné ze starších borovic má naše ZO ČSOP umístěnu ptačí budku, která pravidelně každým rokem hostí sýkory modřinky.

Vím, že jsem nevyčerpal téma pěstování, výskytu a druhů borovic. Ani si to nekladu za cíl. Kdo chce borovice poznat, doporučím mu návštěvu Stanice na pomoc přírodě nedaleko Týna nad Vltavou. Zde si kromě mnou uvedených borovic může prohlédnout i další druhy těchto zajímavých stromů. Rovněž je třeba se dívat po stromech usazených v zámeckých parcích.

Téma borovic bych zakončil drobnou poznámkou na adresu vánočního období a vánočních stromků. Jako zcela lidský pohled se mně jeví získání vánočního stromku legální cestou. Nikoliv jeho určení „nadivoko“ kdesi v lese. Většinou bývá cílem „samořezby“ stromek dobře rostlý, a když dobře rostlý, tak s určitou perspektivou ponechaný lesním hospodářem, aby se rozvíjel a dělal radost všem a v závěru svého života poskytl cílený užitek. Rovněž zakoupený cizokrajný stromek putující k nám přes celou Evropu není asi zrovna příliš v ekologickém kontextu. Kolik bylo na tento stromek vynaloženo energie, jen těžko zjistíme. Když je potom takový skvělý stromek nalezen druhý den po Štědrém dni u popelnice, vždy mě to zarazí. Inu smysluplnost našeho bytí je někdy podivná. Možná by bylo lepší zajít za nějakým známým lesníkem – hospodářem, který Vám asi nenabídne nejlepší stromek v lese, ale určitě bude vědět, kde je třeba udělat mezi stromky probírku aby budoucí stromy měly statné silné kmeny a jejich „těla“ posloužila více než několik svátečních dní. -vh-

k dosažení průměru kmene 1 m potřebuje 360 let. Její koruna je hustá, větve jsou pokryté dlouhými, tmavě zelenými jehlicemi po dvou ve svazečku. Jehlice mohou být až 16 cm dlouhé a šišky jsou velké a masivnější než u borovice lesní. Rovněž je nutno zmínit, že borovice černá vytváří geografické rasy: dalmatskou, korsickou, krymskou, rakouskou a pyrenejskou. Většinou se používá jako okrasný strom do zahrad a parků. Popisuje se také její užití na tvorbu větrolamů. Na rozdíl od borovice lesní je půda pod stromem pokryta jejími jehlicemi a příliš mnoho fauny a flóry pod ní nenajdeme. Kde je borovice černá ve Strakonících vysazena? Velmi pěkné stromy můžeme najít v ulici Ellerově hned za mostem přes Otavu na Křemelce. Tato borovice je rovněž například v parčíku u kostela sv. Markéty.

### **Borovice vejmutovka (*Pinus strobus*)**

Borovice vejmutovka pochází ze severní Ameriky. Do Evropy byla dovezena v roce 1705. Dostala se k nám mimo svou okrasnou funkci také proto, že ve své domovině rychle roste a poskytuje kvalitní dřevo, a tak se její pěstování zkusilo zavést i v našich podmínkách. Úspěch však nebyl takový, jaký se očekával. Tato borovice sice roste rychleji než naše domácí borovice lesní, pokud má příznivé podmínky, ale bohužel trpí výskytem různých chorob, které jsou přenosné na naši borovici. Je schopná růst i na písčitéch sušších půdách, stejně jako borovice lesní, zde však má pomalejší růst. Její semena se šíří snadněji než semena borovice lesní a jsou schopna se uchytit i na extrémních pískovcových skalách. Z těchto důvodů se o ní začíná mluvit jako o nežádoucím a nevhodném invazním druhu. V některých CHKO je již záměrně likvidována.



**Borovice vejmutovka (*Pinus strobus*) – Rennerovy sady ve Strakonících, foto -vh-**



## Veget na pokračování - 10. díl – Sacharidy – základní palivo

Dle nejrůznějších výživových doporučení by měly sacharidy neboli cukry zastávat v naší stravě podíl zhruba okolo 60 % energetického příjmu. Víc než u jiné živiny má rozhodující vliv na naše zdraví druh nebo zdroj, ze kterého je přijímána. Drtivá většina přijímaných sacharidů je rostlinného původu. V plodech, hlízách či semenech rostlin mají ponejvíce zásobní funkci a představují stimul pro růst nové rostliny. Konzumenti rostlin využívají sacharidy v rostlinách obsažené jako primární a výhodný zdroj energie.

V naší stravě můžeme sacharidy – dle složitosti chemické struktury – zjednodušeně rozdělit do třech hlavních skupin:

- 1) Jednoduché cukry (mono- a oligosacharidy)
- 2) Složené cukry (polysacharidy)
- 3) Vlákna (vzhledem ke svým specifickým vlastnostem, funkcím a významu ve stravě na rostlinném základě jí bude věnován samostatný díl seriálu)

Rozdílné působení jednotlivých druhů sacharidů na metabolismus člověka spočívá především v různém „namáhání“ specifického hormonálního systému slinivky břišní, který produkcí dvou hormonů (inzulínu a glukagonu) reguluje hladinu krevního cukru. Přílišné zatěžování tohoto komplexu může vést k jeho poškození. Jelikož se přebytky sacharidů z naší stravy snadno metabolizují na energetické (tukové) zásoby, ovlivňuje jejich příjem váhu člověka a může způsobit obezitu, která je rizikovým faktorem pro vznik celé řady civilizačních chorob (srdečně – cévní onemocnění, rakovina, cukrovka atd.).

### Jednoduché sacharidy

V rostlinných zdrojích jsou obsaženy v několika formách: fruktóza (ovocný cukr), sacharóza (řepný, příp. rafinovaný kuchyňský cukr), maltóza (sladovnický cukr) a glukóza (řepný cukr). Do této skupiny můžeme zařadit i sacharid živočišného původu – mléčný cukr – laktózu. Glukóza má specifické postavení, neboť složené sacharidy jsou štěpeny na tyto základní jednotky, které jsou posléze využity jako energetický zdroj, který je vstřebáván do krve a distribuován do celého organismu. Všeobecné zásady zdravé výživy doporučují snížit zastoupení jednoduchých cukrů a zvýšit podíl cukrů složených. Nejhorší vlastnosti má rafinovaný bílý cukr, který je pouze zdrojem rychlé energie, ale nese s sebou žádné přídavné živiny ani vlákninu. O poznání lépe je na tom z této skupiny fruktóza, která má díky strukturní vláknině, minerálům a vitamínům pomalejší metabolismus. Negativní působení jednoduchých sacharidů v organismu spočívá v jejich rychlém vstupu do krve ve velkých koncentracích a s tím související velké množství vyloučeného inzulínu. Tímto mechanismem se jednak namáhá slinivka břišní a také následný rychlý pokles krevního cukru, způsobený inzulínem, může velice brzy po jejich konzumaci nastolit opětovný pocit hladu. To může vést k neúměrnému energetickému příjmu. Velice zjednodušeně by se takto dala vysvětlit nutková chuť na sladké. Jeho účinek není tak dlouhodobý a navozená psychická pohoda se rychle obrací. Mléčný cukr (laktóza), ač není v mléce a mléčných výrobcích obsažen v takovém množství, může zase způsobovat nepříjemné alergie, které v mnoha případech nemusí být ani této živině připisovány. Jednoduché sacharidy také přispívají k většímu výskytu zubního kazu.



**Obiloviny, klasický zdroj složených sacharidů, foto: <http://www.vladozlatos.com>**

Obiloviny, která by měla tvořit převážnou část našeho energetického příjmu. Velmi tu však záleží na potravině (zejména stupni její rafinace), ve které škroby přijímáme. S výjimkou brambor, luštěnin a některých dalších plodin je větší část škrobů v našem jídelníčku zastoupena skupinou obilovin. Obiloviny z globálního hlediska nepředstavují pouze zdroj sacharidů, ale také podstatnou zásobárnu bílkovin (průměrný obsah okolo 12 %). I když se obiloviny jeví jako ideální potravina, byl na nich v nedávné minulosti spáchán „potravinářský zločin“. Z důvodu delší trvanlivosti byly a jsou u většiny obilných výrobků odstraňovány povrchové vrstvy zrna (otruby a klíček). Tímto zásahem dochází v obilovinách ke ztrátám, které v případě některých živin představují 70 – 95 %! Namátkou zejména vláknina, hořčík, železo, selen, měď, zinek, chróm, draslík a také velký díl příznivých fytochemikálií a antioxidantů. Efekt vlákniny a ostatních doprovodných látek v celozrnných výrobcích spočívá (kromě efektů samotné vlákniny, o kterých bude řeč příště) v pomalejším štěpení a vstřebávání cukrů do krve (viz výše) a v benefitech jednotlivých ostatních látek, které jsou v nich přítomné.

Jelikož jsou sacharidy hlavním zdrojem energie a správně sestavený vegetariánský jídelníček na ně bude vždy bohatý (na úkor přebytku bílkovin a nezdravých nasycených tuků), tímto předpokladem padá oblíbený argument o energetické nedostatečnosti této stravy. Osvícenou volbou ne-



rafinovaných alternativ můžeme navíc snížit riziko nejzávažnějších civilizačních chorob. Na závěr mohu uvést škálu rostlinných potravin, které mohou být při dodržení uvedených zásad příznivým a využitelným zdrojem zdravějších forem sacharidů při stravě na rostlinném základě:

- celozrnné formy pečiva, těstovin, rýže, kuskusu...
- ovesné vločky, ječné kroupy, jáhly, výrobky z žitné mouky
- kukuřice a výrobky z ní (polenta atd.), brambory
- tzv. pseudo-obilniny – pohanka, laskavec, quinoa
- všechny ostatní nerafinované výrobky z těchto plodin – mouky, kaše, placky, suchary, knedlíky atd.
- většina druhů zeleniny a luštěnin -jj-

## Vánoční dárky jinak

Je tomu rok, co si mohli návštěvníci pobočky ŠK Za Parkem prohlédnout výstavu „Vánoce jinak“ (pro ty, kteří ji zmeškali, jsme zprovoznili elektronicky text výstavy pod tímto [odkazem](#)) a zároveň se i inspirovat, jak se při slavení svátků více přiblížit myšlenkám míru a soucitu (nejen s lidmi, ale i se zvířaty).

A také máme pro případ dotazů v Ekoporadně nebo v půjčovně pobočky sepsány nejrůznější náměty na pořízení hezkých, a přitom relativně skromných dáreků. Jak jsme psali hned v prvním čísle Kompostu, je pro životní prostředí příznivé, podpoří-li se místní trh v rámci regionu – a právě při nákupu zásob na svátky i při výběru vánočních dáreků je k tomu dobrá příležitost, protože při různých adventních akcích bývají domácí výrobci hojně zastoupeni. Farmářské trhy sice přes zimu nebudou, ale můžeme vám zprostředkovat kontakt na farmáře, kteří na nich prodávali a kteří budou určitě ochotni prodat něco ze svých zimních zásob - např. brambory na uskladnění, ovoce a mnoho dalšího. Inspirací pro výběr dáreků mohou být také některé rukodělné výrobky, s kterými jste se mohli na trzích setkat. Přijďte si k nám pro nápad nebo kontakt. -ah-

## Kompostuj - V. díl - Správné odpovědi:

**21) - d)** Mezi vhodné suroviny pro naočkování nové hmoty pro kompostování nepatří: **vápno**. První tři odpovědi představují vhodné očkovací materiály. K naočkování nové kompostovací hmoty postačí velmi malé množství, rozhodující je správné promíchání se zbytkem. Vápno má naopak dezinfekční účinky a používá se ke zvýšení pH kompostu.

**22) - a)** Plevel bychom na kompost raději neměli přidávat, pokud: **nejsme schopni zajistit horkou fázi kompostování a tím zničení semen a oddenků**. Zejména vytrvalé plevele jsou velmi odolné vůči ostatním postupům, které u nich nedokážou zbatvit semena klíčivosti. Jediným zaručeným prostředkem je důkladné proběhnutí horké fáze kompostu

**23) - b)** Kompost s kyselou reakcí vhodný např. pro rododendrony nebo vřesovcovité rostliny vzniká při kompostování: **listů některých stromů (dub aj.)**. Tento materiál díky vysokému obsahu tříslovin, ze kterých při rozkladu vznikají kyseliny, způsobuje nízké pH výsledné hmoty.

**24) - b)** Správná vlhkost kompostu při ruční zkoušce je taková, při které: **po stlačení v dlani zůstává vlhká hrouda - zlatá střední mezi dvěma extrémy**. Příliš vlhký kompost představuje nedostatek kyslíku a převládající anaerobní procesy (hnití). Příliš suchý kompost omezuje správnou vitalitu rozkladačů.

**25) - a)** Nejvyšší obsah živin má po vyzrání: **vermikompost**. Vermikompostéry (kompostéry) nás odmění vůbec nejvýživnější výslednou hmotou, bohatou jak na základní živiny, tak na enzymy. Více k této tematice např. [zde](#).

**26) - d)** Vyberte nesprávné tvrzení – Zralý kompost je vhodný k použití jako hnojivo, jestliže: **rostliny při zkoušce klíčivosti neklíčí kvůli vysokému obsahu živin**. Vyzrálý kompost naopak předpokládá výbornou klíčivost rostlin při zkoušce klíčivosti. Ostatní tři odpovědi jsou podmínky pro správné využití zralého kompostu.

**27) - d)** Kompost s velkým „K“ je název pro: **strakonický elektronický měsíčník zaměřený na ochranu životního prostředí**. Pro další otázky týkající se nejen kompostování jsme vám k dispozici v Ekoporadně. -jj-



## Biozahrada VIII. - Permakulturní etika

Etika je souhrn našich morálních principů a činů ve vztahu k našemu přežití na této planetě. V permakultuře spojujeme dohromady tři druhy etiky: péči o Zemi, péči o lidi a také náš podíl volného času, práce a prostředků na tyto účely. To také znamená, po uspokojení vlastních potřeb, rozšířit své působení a začít pomáhat k dosažení tohoto cíle i ostatním.

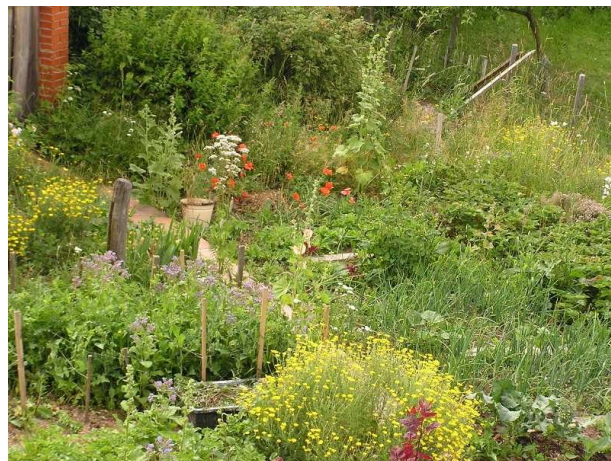
V permakultuře není místo pro konkurenci a boj, nýbrž pouze pro spolupráci.

Permakulturní systém má také svou základní životní etiku, která uznává vrozenou hodnotu každé živé věci. Strom má určitou hodnotu sám o sobě, i kdyby pro nás už neměl žádnou užitkovou hodnotu. Důleži-

tý je právě tím, že je živý a plní určité funkce. Odvádí svůj kus práce přírodě: je domovem mnoha drobných živočichů, hnízdištěm ptáků, dodává nám kyslík a odebírá oxid uhličitý, chrání nás před úpalem a polétavým prachem, recykluje živou hmotu, zvlhčuje vzduch, vytváří půdu atd.

Ať žijeme kdekoliv, můžeme začít něco dělat...

- Měli bychom se zamyslet nad dlouhodobými následky svých činností. Plánovat tak, aby naše aktivity přispívaly k trvalé udržitelnosti.
- Využívat co nejvíce místní přírodní druhy nebo takové druhy, které se osvědčily jako prospěšné. Bezmyšlenkovité zanesení agresivních druhů velmi ohrožuje přirozenou rovnováhu přírody.
- Lépe je obhospodařovat správně třeba jen malou zahrádku než velké pozemky v duchu monokultur.
- Snažit se o co největší různorodost neboli biodiverzitu, neboť jen to přináší stabilitu celému systému.
- Zvyšovat a sledovat výnosy a vždy brát v potaz úspory energie.
- Na uchování a výrobu energie bychom měli využívat jen nízkoenergetické ekologické zdroje.
- Snažit se o navrácení pěstování potravin ve městech a velkoměstech, protože v trvale udržitelných společnostech tomu tak vždy bylo.
- Pomozme znovu zalesnit Zemi a obnovme úrodnost půdy.
- Pracujme jenom tam, kde to má smysl. Zasaďme strom tam, kde přežije.
- Všechny věci využívejme optimálně a recyklujme všechny odpady.
- Nacházejme řešení, ne problémy.
- Podporujme místní dodavatele a pomozme lidem stát se soběstačnými.



*Permakultura v praxi, foto - zdroj: <http://www.zelenycarodej.cz>*

*Alena Šimáčková*

## Voda noži povídala...

Zamřížená skla automobilu tlumila dopadající světlo z veřejného osvětlení, které mně a mému kolegovi ve vedlejším voze pomáhalo hlídat dvě plné kádě s kapry. Telefon nařazený na buzení s dvouhodinovou periodou byl náš druhý pomocník, který nás zase držel v bdělém stavu. Tísnil jsem se v mokrém prošivaném obleku po otci na sedadle řidiče, topná spirála přehozená přes zpětné zrcátko rozžhavovala vzduch až k nevydržení. Pít už také nešlo, protože každá návštěva "na malé straně" byla nanejvýš otravující, takže to každé ráno končilo rozpraskanými rty, vysušeným červeným obličejem s opuchlými ústy, nosem, očními víčky... Je 5.30 a na stánek doráží zásobovací vůz s rybami. Po bleskovém přeházení ryb z beden do kádí se ještě s řidičem dělá obchod, kdy se do dodacího listu píše menší množství, než je skutečné, a pan řidič odjíždí vesele se stejným úmyslem k dalšímu stánku. Ten rozdíl v obou hmotnostech se přepočítává na peníze a polovina je právě řidičova. Čtyři metráky na kád' a trošku vody... je neuvěřitelné, co tahle ryba vydrží. Jdeme si znovu lehnout. Supermarket otevírá v 8.00hod, tak ještě rychle jeden sen! V 7.30 první kafe s rumem a Startka. Nejkrásnější rituál celého dne, klid a očekávání dobré tržby. Ještě jsem ani nevybalil "cajky" a už se mi za záda štosují první důchodci. Výběh za 79 Kč a jednička za 69 Kč, hranice mezi nimi je 2,5 kg, takže jsme se vždycky snažili prodat kapry právě nad touto hranicí. Hlava za dvacku, půl kila vnitřností za 100 Kč a taška za deset. Vše je napsané. Taky dole u kopie živnostenského listu, taky pod deskou kuchacího stolu... Všichni mžourají do čísel a počítají. Práce je za stovku, solidní cena za to, že si doma nezaděláte vanu, chodbu, židli, utěrky.... Den se dostává do obrátek a váha jen skáče, deko sem deko tam, to nikdo neřeší. Přesně musí být jen živý kapr nebo kus, který není kuchaný, ten je totiž vážitelý. I stalo se, že jsem zrovna navázil špatně zákazníkovi, který vlastnil průkazku zaměstnance ČOI. Nešlo jinak, zavolať jsem zaměstnavateli, ten se dostavil jak nejrychleji mohl, vzal obě dámy na kávu, já jsem zatím připravil dva šupináče. Zaplatil jsem 500 Kč pokuty a obě ženy se nabídly, že zavolají, až se bude připravovat další kontrolní návštěva. „Služebníček, dámy!“ A jsou pryč...

V poledne už nevnímáme hlad, žízeň, mráz ani moko. Z rádia vyhrává Georg Michael, kafe, čaj, rum, Startka a dokola a znovu. O program, konkrétně mluvené slovo, se nám starají převážně starší občané, až důchodci by se dalo říct. Jejich ochota se svěřovat je vysoká, a tak poslouchám, dívím se, pokyvují hlavou. Utíká to. Mezi pátou a šestou hodinou se napětí zklidňuje, přicházejí pouze jednotlivci a práce baví dvakrát víc. Čas netlačí, a tak i kvalita zaplacené práce je stoprocentní. I váha se stává stoprocentní. Pokud mrzne, tak se neustále solí, aby při každém vložení kapra na misce nevznikl námrazek, který je též vážitelý. Vždy se totiž najde někdo, kdo žádá sejmutí závaží a uklidnění rafičky na nule. Někdy nastane trapná situace, ale záměr to nikdy není, protože snaha mít váhu "čistou" je základ, peníze se vydělávají jinde než gramáží na váze. Největší radost dělají zákazníci s bodrým přístupem, ti, kteří hned od začátku neřeší peníze a celou operaci nákupu a zpracování berou jako rituál. Těm se dostává nejlepší péče. Tu je nejkrásněji vidět, jak obchod je věc lidská, a ne jen ryze ekonomická, respektive číselná. Ve 20:00 hod už shazujeme ryby do dvou kádí, aby se daly na noc zakrýt



podlážkou proti vyskočení a krádeži. Lehce oslavujeme, čajem s rumem ve stejném poměru, úspěšný den. Ještě ve 22:00hod se s námi baví dělníci z ubytoven, kteří nakupují jako poslední, unavení, umounění. A tak se dostává jihočeské maso i na Slovensko a Ukrajinu. Tři noci, čtyři dny, 13 hodin denně. Ranní handl s rybáři, že i malý kapr může být těžký, je mým denním mottem, zručnost s nožem i slovem je předpoklad toho, aby po zametení a předání místa managerovi ze skleněné kukaně nás hrálo 15 až 20 tis. v kapse. S prodejem kaprů jsem minulý rok přestal, po šesti letech. Vydělávat si pět tisíc denně mi přišlo neúměrné námaze a snad mi vás bylo i trochu líto. To vypadá pro vás jako dobrá zpráva, ne? O jednoho méně... Pokud bych se měl ptát sám sebe, jakým utrpením si ryby procházejí, tak nedokážu zhodnotit intenzitu, ale určitě tam je. To je jisté. Nejsem si ale vůbec jistý, jestli by si lidé koupili ve čtyřech dnech patnáct metrů ryb, kdybychom tam nestáli. A jestli by si to měli jedlíci odpustit úplně a udělat si raději sójový řízek. Když pomínu zvířata z jiných farmových chovů, tak ať si raději nedávají nic. Vždyť pod stromečkem si také dáváme balíčky s dárky, a ne jen krásné krabice s pentlí vyplněné vzduchem. Takže rada na závěr, jestli se u nějaké kádě zastavíte, usmívejte se na ty rybí zmrzlináře, vyjde vás to levněji!

PS: U nás se říká: „čí chléb jíš, toho písničku zpívej!“ Sice jsem opustil komunitu zabíječů ryb, ale nemohu se jen tak podepsat vlastním jménem, abych nestahoval dolů i mé bývalé kolegy, kteří dál vesele pokračují v této svérázná tradici, a určitě by mě za tento článek vůbec nepochválili. Můžete mi věřit, všechno, co jsem napsal, je čistá pravda, jako že se úplně jinak jmenuji, váš odpadlý Reno Reyns.

## Jak s přikrmováním ptactva v zimě

O přikrmování ptactva v zimě toho již bylo napsáno dost. Snad každý rok vyjde nějaký článek na toto téma. Osobně se domnívám, že velice pěkný návod je uveden na webu České společnosti ornitologické pod tímto [odkazem](#).

Z doporučovaných krmiv se osvědčují zejména semena slunečnice, která jsou vhodná jak pro zrnožravé, tak pro hmyzožravé ptáky. Ti menší se krmí rozlámanými zbytky semen, a tak se dostane na každého. Pro kosy se hodí přidat rozkrájená jablka.

Strakoničtí ochranáři kdysi, kdy to ještě bylo proveditelné, připravovali ve velkém (i pro zájemce z řad veřejnosti) směs z rozpuštěného tuku a strouhanky (v poměru 1 : 1) a předkládali ji nejen v zimě, ale i v době hnízdění sýkorek, bylo-li pro ně nepříznivé počasí. V dnešní době je možné se poradit při kterékoliv z akcí pořádaných ve spolupráci ZO ČSOP a pobočky Šmidingerovy knihovny. Hodně se o krmení mluví např. v kroužku MOPíků, který není určen jen rodičům s dětmi, ale komukoliv, kdo má čas a chuť přijít.

Vzhledem k oblíbenosti této činnosti a tématu by bylo dobré, kdyby nám čtenáři Kompostu sami napsali své zkušenosti s krmením a třeba připojili i seznam pozorovaných druhů se stručným komentářem (kde, kdy a co bylo pozorováno). Jejich postřehy bychom potom třeba uveřejnili v některém z jarních čísel Kompostu. Velmi bychom si vážili i příspěvků od dětí. **-vh-, -ah-**



*Kos byl původně obyvatelem lesů, ale v těch dnešních už by se neuživil, foto Hana Taschnerová*



## Pozvánky - prosinec 2012

### Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

#### Původní druhy keřů pro město i krajinu

**Pondělí 3. 12. 2012, 16:00 pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380**

Přijďte se dozvědět něco o původních keřích. Několik ukázkových exemplářů vysadíme přímo na místě. Po výsadbě si můžete vyslechnout krátkou besedu na toto téma.

Hostem bude pan Martin Němec z občanského sdružení „Pro živou krajinu“.

## Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 11. 12. a čtvrtek 13. 12. od 18:00, obchod zdravé výživy „Ječmínek“ (Lidická 195, Strakonice)

Druhý ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Kurz je pro velký zájem opět rozšířen do dvou totožných vydání. 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. Hlaste se na [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) nebo 380 422 721. -jj-

## Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

### Tradiční každoroční výlet do Písku

**Sobota 1. 12. Sraz v 8:50 před mapou na AN**, v 9:00 jede pražský autobus (s přesedáním) **do Písku**. Tam se projdeme a navštívíme **Památník A. Heyduka** (autentická domácnost z doby před 100 lety) a **adventní jarmark ve waldorfské ZŠ Svoboda**, kde děti (pro inspiraci a podporu tvořivosti i pro charitativní účely) spolu s rodiči a učiteli prodávají vkusné a levné vlastní výrobky, většinou z přírodních materiálů. Zpět jede např. autobus v 18:02.

### Tvořivý podvečer – oslava slunovratu

**Čtvrtek 6. 12.** - Tvořivý podvečer s p. Františkem Langmajerem – **závěs ve tvaru slunce na okno, dveře....** Mezi 17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici č. 380 (lze přijít kdykoliv mezi pátou a sedmou hodinou, třeba jen na podívání). Materiál a potřeby k předvedení budou připraveny, ale hodilo by se přinést si i vlastní (nůž, pilku, drátky, kleštičky, ozdoby z přírodních materiálů, jemné větvičky, kořínky..). Při práci se bude povídat o keltských a jiných předkřesťanských symbolech slunovratu.

### Další společné hraní na kantely

**Neděle 9. 12.** - další společné **hraní na kantely** (vyrobené při akcích ŠK), případně i další nástroje. Koná se **od 18.00 na pobočce Za Parkem** (v Husově ul. č. 380) ve spolupráci s o. s. Spona. **K poslechu nebo i zpěvu zveme také veřejnost.** Vzhledem k blízkosti Vánoc se tentokrát chystá i malé překvapení.

### Dvě poslední letošní páteční schůzky kroužku MOPíků

**Sraz v 16:00, a to: 7. 12. u psiho útulku** (navštívíme pejsky a přineseme jim na přilepšenou piškoty) a **14. 12. před hradem u kanceláře CIAO** - půjdeme na chvíli na charitní adventní **jarmark do Sokolovny** (kde se budou prodávat i naše výrobky) a pak si venku ozdobíme stromek a předáme si dárečky i my mezi sebou.

### Zimní výstavka větvíček na určování podle pupenů

**Od 3.12.** v půjčovně pro děti a dospělé na pobočce Za Parkem (Husova 380). 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. Otevírací doba na pobočce: PO a ČT 13 - 18, ST 8 – 12, vánoční dovolená viz vývěsky ŠK a [www.knih-st.cz](http://www.knih-st.cz).

### Další výstavky

Pokračují výstavky **Paměť strakonických stromů a Nejmilejší knihy.**

Více na [www.csop-strakonice.net](http://www.csop-strakonice.net), na 380 422 720.

-ah-

### Vánoční sbírka na pomoc opuštěným zvířatům

Je tu podzim, počasí už k nám není tak vlídné, rána jsou chladná a pomalu se blíží nejobávanější roční období opuštěných pejsků a kočiček. A to je právě čas pro nás, kterým není lhostejný osud nechtěných čtyřnohých mazlíčků. Proto jsme se stejně jako v loňském roce rozhodli, že uspořádáme sbírku na pomoc nalezeným a nemocným chlupáčům. Letošní rok poputuje materiální pomoc do azylu Sirius, který se nachází v Záhoří u Písku. Azyl se stal útočištěm pro cca 70 pejsků a zhruba 100 koček. Mnoho z nich je handicapovaných, mají amputované končetiny, jsou slepí, staří...

Zaujal vás tento nápad? Chcete nám pomoci? A víte, že můžete pomoci, aniž byste utráceli peníze? Stačí málo. Máte doma staré deky, koberce, lina, malé matrace, povlečení, ručníky, hračky po vašich odrostlých miláčcích, mističky, zdravotní materiál, šampony, antiparazitní spreje a podobné věci, které již nepotřebujete? Nebo můžete zakoupit granule pro psy, konzervy pro kočky a psy, těstoviny, rýži, piškoty, pamlsky, hrudkující stelivo do kočičích záchodků a další?





**Možná mají o tlapku méně, ale srdce jim zůstalo,**  
*foto Ivana Bůbalová*

Sbírka potravy přibližně do poloviny prosince 2012. Poté objedeme všechna sběrná místa a darované věci odvezeme do azylu Sirius.

Sběrná místa:

**Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem**, Husova 380, 386 01 Strakonice (Ing. Jan Juráš)

**Kadeřnictví Style** - Veronika Hudačková, Boženy Němcové 29, 388 01 Blatná (budova vedle ubytovny Tesly)

**Kosmetické studio Milenium** - Iveta Müllerová, Boženy Němcové 29, 388 01 Blatná (budova vedle ubytovny Tesly)

**Cestovní agentura Yveta**, tř. J. P. Koubka 81, 388 01 Blatná (1. poschodí nad GE Money Bank)

**Kadeřnictví Radka a Petra**, tř. J. P. Koubka 81, 388 01 Blatná (1. poschodí nad GE Money Bank)

**Chovatelské potřeby u Hořejšů**, Žižkova, 388 01 Blatná (vedle ZŠ J. A. Komenského Blatná)

Připište i Vaše jméno. Jména dárců budou zveřejněna na internetu. Podrobnější dotazy vám rády zodpovíme a za případnou pomoc děkujeme.

Kontakty: Ivana Bůbalová, tel. 602 467 689 a Veronika Muhlsteinová, tel. 606 406 867.

*Ivana Bůbalová*

**Pozn.: s jakýmkoli dotazy ohledně této sbírky se můžete obracet i na Ekoporadnu.**

## Posílejte fotky do fotosoutěže Strakonická ropná skvrna

Do konce roku můžete stále ještě posílat na adresu [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) vaše příspěvky do fotosoutěže Strakonická ropná skvrna. Pokud jste tuto akci ještě nezaregistrovali, přináším bližší informace.

Strakonická ropná skvrna je soutěž, která se inspirovala obdobnou anketou Ropák roku. Zatímco Ropák je zaměřen na známé osobnosti a jejich rozhodnutí s negativním dopadem na životní prostředí, soutěž Ekoporadny by ráda zmapovala konkrétní situace, místa a zásahy v našem městě či jeho okolí. Svým fotoaparátům můžete zachytit nejen černou skládku, ale všechno, co je v nějakém rozporu s dobrými mravy ve vztahu k životnímu prostředí - nešetné zásahy do zeleně nebo prostředí okolo nás.

Pět nejlepších (nejabsurdnějších) příspěvků, které vybere porota, bude oceněno (ceny věnoval obchod zdravé výživy U Hroznu a Odbor životního prostředí ve Strakonících). Všechny fotografie budou s popisem vystaveny v rámci výstavy Artwall v Želivského ulici, která bude mít vernisáž v pátek 25. ledna. Výstava potrvá do 16. února. Zdokumentované přestupky se pokusíme ve spolupráci s OŽP vyřešit. K zaslaným fotografiím přiložte datum pořízení a co možná nejpodrobnější popis lokality. *-jj-*



*Foto -jj-*

## Chystá se výprava za „útláčky“

Štěňátko vyfotografované v polovině listopadu ve strakonickém psím útulku má už svého pána, který si ho vybral a přijde si ho vyzvednout. Do té doby se bude mít dobře se svými sourozenci a s těmi, kdo se o něj prozatím starají. I z ostatních pejsků jsou někteří už zamluveni. Ostatní ještě čekají...



*Foto -ah-*

**V pátek 7. 12. přijdeme na návštěvu útulku s kroužkem MOPíků (viz Pozvánky) a dalšími zájemci z řad široké veřejnosti.** Děti i dospělí se dozvědí, jak to v tomto tolik potřebném zařízení chodí, co je k tomu potřeba a co všechno už se podařilo. Je toho hodně, protože za dosavadních pět let existence útulku našlo svůj původní (v případě ztráty) nebo nový domov už několik stovek psů. A ti, kteří zde zůstávají dlouhodobě (např. pro svůj vyšší věk), se už s tímto prostředím sžili. Díky zaměstnancům útulku i dobrovolníkům mají postaráno nejen o stravu a teplo, ale i o dostatek pohybu venku, o hry a mazlení, a tak znovu získávají důvěru k lidem, pocit spokojenosti a bezpečí. *-ah-*



## Drobné smetí

### Éčka v mobilu

Pokud používáte chytrý telefon, snažte se vyhýbat škodlivým aditivům v potravinách a nebaví vás hledat v supermarketu v papírovém seznamu, máme pro vás tip. Např. z tohoto [odkazu](#) stáhnete aplikaci, která vám rychle a snadno napoví.

### Sčítání kání a výlet za zábrdskými betlémy

Zápis z každoroční akce Buteo (18. 11.) a z výletu na Husinecko (25. 11.) naleznete pod tímto [odkazem](#).

### Článek o tůních v časopisu Živa

Časopisů zajímavých se o dění v přírodě je spousta, a tak je dobré si občas zaštrachat ve starších číslech. Když jsem listoval v Živě 2/2010, narazil jsem na pěkný článek napsaný p. Rostislavem Černým a nesoucí název Tůně nivy řeky Lužnice – dynamika vývoje a změny po povodních. Dovoluji si na tento článek upozornit v souvislosti s našimi strakonickými rameny a tůněmi. Elektronickou podobu článku naleznete [zde](#).



## Literární okno

### Knihy s regionální tematikou – zajímavé čtení nejen pro skalní patrioty

Před Vánoci se vždycky objeví v prodeji více knih s regionální tematikou než během roku, protože je knihkupci mohou dobře nabízet jako vhodný dárek. Někoho přitahují proto, že má rád svůj domov a vše, co s ním souvisí, někomu z nově příchozích mohou pomoci takový kýžený domov nalézt. Někdo má rád životopisy, místopisy, vzpomínky nebo různé zaznamenané zkušenosti jako takové... atd. atd. **Někdo přitom rozlišuje místní autory a ty, kdo jsou „náplavou“, někdo má stejný názor jako pan Rudolf Berka, který ve své knize „Vodňanské kapky času“ připomíná, že obvykle se nakonec prosadí a získá si úctu ten, kdo obrazně řečeno umí, a ne ten, kdo má „správný“ rodný list.**

A tak si říkám, že bych měla v našem „Literárním okně“ více upozorňovat právě na knížky týkající se nějakým způsobem Strakonicka a Pošumaví, ať už obsahem, nebo tím, že ten který spisovatel má nějaký vztah k naší krajině. Pro začátek jsem vybrala tři autory, z nichž jeden se narodil v roce 1933 ve Vodňanech (už zmíněný **Rudolf Berka** – více [zde](#)), jeden v roce 1954 v Praze (**Ondřej Fibich** – více [zde](#)) a jeden v roce 1961 v Klatovech (**František Langmajer** – více [zde](#) na str. 24). Znáám je všechny osobně, a tak můžu potvrdit, že jim osudy našeho regionu opravdu leží na srdci – jak minulé, tak současné i budoucí. Podrobnější seznámení s jejich knížkami najdete na str. 15 - 17.

-ah-

### Vánoce podle strýce Balouna

Bylo nebylo... V jedné konzumní rodině chtěli užít těch pravých Vánoc, a tak nahromadili spoustu dáreků a dobrot, všechno připravili a před Štědrým večerem ještě šli na procházku, aby jim pěkně vytrávil. Doma nechali jen strýce Balouna, aby hlídal před méně zásobenými sousedy...

Pamětníkům je už teď jasné, jak to dopadlo, protože dobře znají „**Pohodu Vánoc**“ od Šimka a Grossmanna a vědí, že strýc si mezitím pozval přítele Wimpyho. Což byl podle jeho slov výborný společník a zdatný jedlík:

*... Vpadli jsme do pokoje. Skutečně, pan Wimpy byl jedlík k pohledání. Asi čtyřicet krabic bylo již prázdných. „Jsou chutné?“ zeptal se smutně otec a podal nezvanému hostu poslední krabici. „Děkuji, ale již opravdu nemohu,“ opáčil Wimpy, „nějak jsem se přejedl kaprů. Koupili jste pořádné chlapáky. Ale zdolal jsem je,“ dodal vítězně. „Pečené já rád. Doufám, že jsem vám nevyplýtvával všechn tuk.“ „Není vám z toho všeho špatně?“ zeptala se matka v tichém zoufalství. „No, nebylo mi nejlíp, neměl jsem zapíjet smetanou, ale pomeranče mě zase spravily.“ ....*

Wimpy byl člověk zlatého srdce, a tak nezapomněl na vánoční štědrost:

*... „Panebože, ten blbec činil dobré skutky,“ otřásala se výbuchy pláče babička. „Neplačte, matko rodu,“ utěšil ji Wimpy. „I vaším jménem učinili jsme šlechetnost. Ty drahokamy chuděrce tolik slušely.“ „Drahokamy!“ blouznil otec, „a já hlupák se cpu fazolema“. „Tak půjdeme alespoň sáňkovat,“ navrhl infantilní švagr. „Sáňky,“ zasnul se Wimpy. „Dítě ze sousedství si je vzalo. Ještě teď mě hřejí jeho díky. Ale divím se, že to uneslo,“ meditoval,*



*„přidal jsem mu ještě peřinku.“ „Nevidím zlaté hodiny vykládané slonovinou,“ chroptěl děd. „Bud' pokojný, Zachariáš, jsou v dobrých rukou,“ uklidnil ho Baloun. „Ten chlap měl tak poctivé oči.“ ... Atd., atd.*

Co dodat? Nemáme tu představu, že by nejsvátečnejším jídlem měly být fazole (i když je pokládáme za velice chutné jídlo, když se dobře udělají) nebo aby se tu a tam nevyrobilo něco jen tak pro potěšení, ale byl by to podle nás určitě přijatelnější extrém než to, co Š + G s nadsázkou popsali ve své povídce. Přitom toto dílko vzniklo v šedesátých letech minulého století, kdy sice bylo zrovna tolik vyžírků a tulelářů jako dneska, ale zeměkoule ještě nebyla tolik znečištěná a vyčerpaná, česká ekonomika nebyla tak dalece závislá na jiných zemích, lidé se s naprostou samozřejmostí uměli sami zabavit nezávisle na médiích...

V tomhle vynikali právě Š + G, kteří i mimo jeviště byli přátelé a na veřejnosti vlastně předváděli podobné legrácky, které si průběžně vymýšleli sami pro sebe a všechny kolem. Asi proto se na ně ještě po tolika letech s nostalgií vzpomíná, že ta kamarádká a hravá atmosféra byla z jejich programů cítit. Leckterý jejich vtip byl svým způsobem nepodařený, ale to myslím jen potvrzuje, že při tvorbě svých vystoupení měli často tak výbornou náladu, až ztráceli odhad, co zaznamenat na papír, a co ne. Dochovala se historka, jak jednou při plavání na přehradě si něco legračního řekli a tak se tomu chechtali, až se začali oba topit. Jeden rybář je vytáhl do lodě, oni se smáli pořád dál a jejich zachránce se divil, co je to za bláznů. Asi si řekl, že se opili, a je známá věc, že mnozí umělci si nějakým takovým způsobem při tvorbě pomáhají. Ale existuje i spousta takových (umělců i „obyčejných lidí“), kteří se i uprostřed všelijakých problémů umí dopracovat šťastné a povznesené nálady z radosti nad setkáváním, nad krásou drobných zázraků kolem sebe, nad podivuhodnostmi ze světa přírody... to všechno se nám nabízí místo spotřebního šílenství – a o svátcích zvlášť. **-ah-**

## „Tenkrát ve Vodňanech“

V letech 1984 - 1988 jsem dojížděla do Vodňan do svého prvního zaměstnání (ve vědeckoinformačním středisku Výzkumného ústavu rybářského a hydrobiologického) a ráda na tu dobu vzpomínám – na práci samotnou i na všechny kolegyně a kolegy. Mým vedoucím byl tehdy **pan Rudolf Berka**, který se vyznal stejně dobře jak v překladech z několika jazyků, tak v tlumočení, v hledání potřebných informací, v psaní odborných článků i různých úvah... zkrátka ve všem, co bylo potřeba. Kromě toho se zajímal o další obory, hlavně o historii, a dovedl o tom zasvěceně a s humorem vyprávět. Je autorem několika knížek, z nichž některé je možné si vypůjčit i v naší knihovně.

Nedávno k nim přibyla i ta nejnovější: vzpomínky s názvem **„Tenkrát ve Vodňanech“**. Mluví se v ní o docela obyčejných věcech, blízkých každému, kdo vyrůstal v třicátých a čtyřicátých letech, a už to samo jistě potěší pamětníky těch časů. Ať už ty, kdo jsou přímo z Vodňan, nebo kteří bydleli v některém z měst jim podobných. Zrovna tak zajímavá je tato knížka i pro ty, kdo se z ní dozvědí něco dosud neznámého, čím si doplní obrázek o době dětství svých rodičů nebo prarodičů.

Nikdy jsem například na vlastní oči neviděla přípravu kašny na mrazivé zimní období a neuměla bych si to ani představit. Podle knížky pana Berky přijel vždycky na začátku zimy na vodňanské náměstí koňský povoz s naloženými díly dřevěné konstrukce a zaměstnanci obecního dvora je pak obratně sestavili dohromady: *„... Do mezistěn ukládali tepelně izolační balíky slámy a vytvořili i kompletní kopuli nad bazénem kašny. U trubkových výstupů ponechali jen jakési malé kapličky, kde bylo možno proudící vodě nastavit konev nebo kbelík...“*

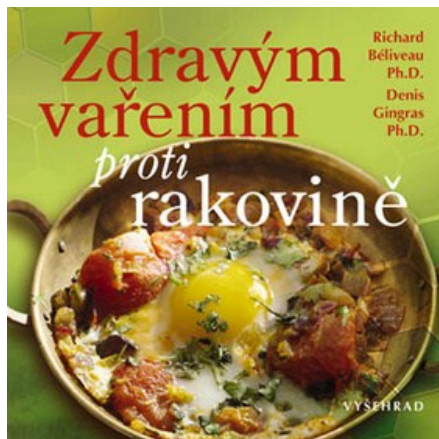
Hodně se v knížce píše o tom, co maminka připravovala dobrého k jídlu, co se prodávalo v obchodech a na trzích na náměstí, jak se sportovalo, chodilo na výlety, do kina, jak to bylo za války... jsou to zkrátka střípky zasutých vzpomínek, jak napsala **ve Zpravodaji města Vodňany Mgr. Jitka Velková z místního muzea** (které je vydavatelem tohoto milého dílka). **-ah-**



Foto -jj-

## Zdravým vařením proti rakovině

Poměrně jednoduchý název knihy o složitém tématu. Dalo by se o ní také říci, že je to vlastně kniha pro všechny. Každého z nás se už totiž v minulosti tato choroba dotkla nebo v současnosti týká. Ať už našich známých nebo nás samotných. Říkáte si, že nikdo nemůže toto téma takto zjednodušit? Máte pravdu jenom částečně. Některé informace z knihy jsem využil při své přednášce s ochutnávkou „Zdraví na talíři“ dne 3. října, kde byla řeč zejména o přínosech některých skupin potravin v prevenci civilizačních chorob. Kniha podobně chápe náš jídelníček jako jeden z rozhodujících a nejdůležitějších faktorů pro vypuknutí, nebo naopak předcházení této nemoci. I když to samozřejmě není jediná proměnná, ze statistického hlediska můžeme o stravě říci, že nejvíce ovlivňuje riziko vzniku některých nádorů. Zejména těch, které se týkají trávicího traktu. Novými vědeckými výzkumy se už u většiny nádorových onemocnění nepřikládá příliš velká váha genetice. Rakovina je v dnešní době již chápána převážně jako civilizační choroba nevhodného životního stylu.



Kniha ve své první části jednoduchým způsobem rozebírá obecné mechanismy vzniku tohoto onemocnění a faktory, které se na ní nejvíce podílejí. Dalším tématem jsou na opačné straně stojící látky v naší stravě, které proti této nemoci působí preventivně. Propuknutí nemoci je pak chápáno zjednodušeně matematicky jako dlouhodobý přebytek faktorů a látek, které k rakovině přispívají, nad těmi, které před ní chrání. Změna našeho stravování je tedy neefektivnější způsob, jak tento poměr zvrátit.

V teoretické části knihy, po úvodu o nemoci jako takové, jsou rozebrány jednotlivé druhy nebo skupiny potravin, obsahující nejúčinnější protirakovinné „bojovníky“. Řeč je například o houbách, lněném semenu, koření, bylinkách, zelenině, česneku, sóje, rajčatech, zeleném čaji a mnoha dalších. Přes polovinu knihy pak tvoří konkrétní recepty, ze kterých je cítit jak závan moderní gastronomie, tak z větší části domáckost produktů a jednoduchost receptů. Menší slabinou receptů je dle mého názoru příliš

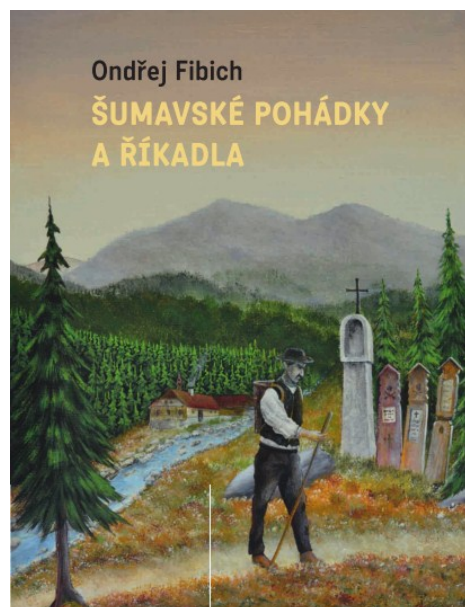
silné zaměření na potraviny s preventivním účinkem a benevolentnější přístup k potravinám, které nejsou v prevenci rakoviny ideální (hovězí maso atd.).

Kniha je napsána jednoduchým, populárně - naučným způsobem, srozumitelným i široké laické veřejnosti, možná je to více kuchařka než vědecké pojednání o rakovině. Může ale pozitivním způsobem nasměrovat lidi, kteří se s touto velikou nepříjemností musejí vyrovnávat a snaží se s ní bojovat. A vlastně je i určena pro všechny ostatní, kteří si riziko této choroby plně uvědomují a rádi by využili nejsilnějšího léku proti ní - prevence. -jj-

## „Šumavské pohádky a říkadla“

Kdo má tady na Strakonicku jen trochu zájem o literaturu, zná jméno **pana Ondřeje Fibicha**. Ví o něm, že prodává v místním antikvariátu, že píše verše i prózu, že se už celá léta zajímá o historii regionu a jeho pověsti (a jiná tajemství), že se přátelil s takovými osobnostmi, jako byl Jaroslav Seifert nebo páter František Ferda, že se zasloužil například o podstatné zlepšení stavu oseckého židovského hřbitova... Výčet toho všeho by byl dlouhý a zbylo by málo místa pro ukázkou z nejnovější knížky pana Fibicha, jejíž **křest se bude konat už za několik dní ve společenském sále naší knihovny (v pátek 14. 12. od 18 hodin)**. Tři z říkadla najdete na poslední straně Kompostu. A co vybrat z pohádek? Protože děti mají rády mluvící zvířátka, zvolila jsem několik úryvků z příběhu o tom, jak jelen, rys, jezevec a veverka pomohli šestiletému Tomášovi vzpamatovat se ze smutku po tatínkovi:

*... „Jsem z toho jelen, jestli tenhle kluk, který tu spí v seně, dojde do Pasova. Co tam vlastně hledá?“... „Chodím horami potichu. Slyším lidská srdce bít. Když jedno utichne, jiné začne píseň života. A nikdy to nebylo jinak“... „Měl by poděkovat. Celo tu chýši postavil jeho táta svýma rukama. No a on si bude trucovat“... „Nechám mu tady dva oříšky. Jsou v nich dvě kouzelná slova. Jen se bojím, aby jeho hlava nebyla tvrdší než ty oříšky“... Měsíc na chvíli zmizel pod mrakem, a když potom mrak přešel, byla louka prázdná. Tomáš nevěřil svým očím ani uším... Položil oříšky na kámen a druhým na ně udeřil. Vyšlehla jiskra... Najednou k němu šel přes louku táta a zastavil se před ním. A Tomáš, ten zaťatý Tomáš, klesl na kolena a šeptal: „Tatínku, DĚKUJI.“ Za postavou otce po těchto slovech spatřil zeleného anděla. I tomu se uklonil a jasně řekl: „ANO“. Anděl se usmál a pomalu odváděl tatínka k blízkému lesu, kde oba zmizeli. Tomáš náhle rozkvetl a trochu zmužněl. Otočil se na patě a vracel se domů. Vždyť tatínek bude pořád v něm. A život dokud trvá, je krásná příležitost. Vylepšit rodnou chaloupku, naučit se rozumět lesu, být pravým Šumavákem...*



Na první pohled jde o knížku pro děti, což napovídá množství působivých ilustrací **p. Petra Štěpána** i název: „Šumavské pohádky a říkadla“. Ale při čtení je patrné, že panu Fibichovi záleží na tom, aby se nad ní sešla celá rodina. Aby se děti mohly ptát na různá libozvučná, ale pro ně možná nezvyklá slova poděděná po prapředcích, na dávná řemesla, na šumavské kopce, lesy, vody, nebe, chaloupky a jejich obyvatele, na veselý i těžký život, na smrt, narození, na sudičky, víly, zvířátka... Aby si malí i velcí čtenáři sami vymýšleli pokračování příběhů nebo jindy něco úplně nového, aby si zapamatovali verše plné neotřelých nápadů, jejichž melodie krásně plyne a připomíná tím potůčky pramenící na Šumavě a stékající se do naší Volyňky a Otavy. -ah-

## Vánoční

Kdysi jsme si o Vánocích vyprávěli s našimi dětmi o tom, že dokud neumějí ti malí kreslit nebo něco vyrobit, naděluje u nich pod stromeček Ježíšek dárky. Potom později má radost z toho, když se samy snaží někoho překvapit, a tak už nepřinášají hotoové věci, ale nápady. Pošeptá, co hezkého by druhé potěšilo, a jak na to. Dělá, jako by nic, ale je nablízku, kdyby si samy chtěly říct o pomoc.



Dětem to takhle bylo asi docela srozumitelné, protože na to samé byly zvyklé ve všem, co se u nás dělo. A líbilo se jim to – vychutnat si vlastní vůli a soběstačnost, ale i spolupráci a to, že „**společná radost je dvojnásobná, společná starost je poloviční**“. Hodně se toho v duchu tohohle úsloví naučily, ani nevěděly jak. A zrovna tak to byla škola i pro nás rodiče. Pro mě hlavně asi v tom, jak jim byl tenhle způsob vlastní. A vnímaly takhle i přírodu, od zvířat a rostlin až po kamení nebo hlínu. Měly k tomu všemu velice osobní vztah.

Když to tak člověk začne víc pozorovat, vidí, že vlastně i příroda se chová jako osoba, nejen my. Opravdu nám pomáhá, když o to stojíme, a má i smysl pro humor. Než si nás vypiplá do dospělého věku, musí do nás hodně vložit. Tak jako rodiče do výchovy svých dětí. Chceme-li se k ní chovat ohleduplně, měli bychom si dát na sobě hodně záležet, aby to nevyšlo nadarmo. A zrovna tak je to se vztahem k ostatním. **Ublížovat někomu, to je vlastně nejen nefér, ale je to i „neekologické“**.

Vánoční čas je dobrou dobrou vůle, jen je někdy těžké vědět, co přesně dělat a jak. **Učit se od přírody**, uznat svoje mezery, pozvat ji na pomoc, to může někoho pokořovat - přitom ale není proč. Jsme její součástí, a tak není na nás, abychom jí vládli. Zato uznat její svrchovanost a dobrovolně se jí poddat, to je úplně jasné a přirozené. A kdyby se nám na tom přecejeno něco nezdálo, můžeme se to učit od dětí... **-ah-**

## „60 myšlenek“

Možná jste někdy navštívili dnes už zrušenou strakonickou čajovnu Inspirace a všimli jste si vystavených obrázků, fotografií a různých drobností. Skoro všechno to pocházelo od amatérů, a sice od hostů a dalších příznivců. Například lístky papíru s napsanými krátkými úvahami, většinou jen několikaloňnými, sice nebyly podepsané, ale tak nějak se tušilo nebo i vědělo, že pocházejí od toho svérázného vousáče, co tu bývá často k vidění u některého ze stolků, u pultu, za pultem... Vědělo se, že se jmenuje František Langmajer, bydlí v Katovicích, ale podle řeči se dá hned uhodnout, že pochází ze západních Čech (konkrétně z Merklína u Přeštic).



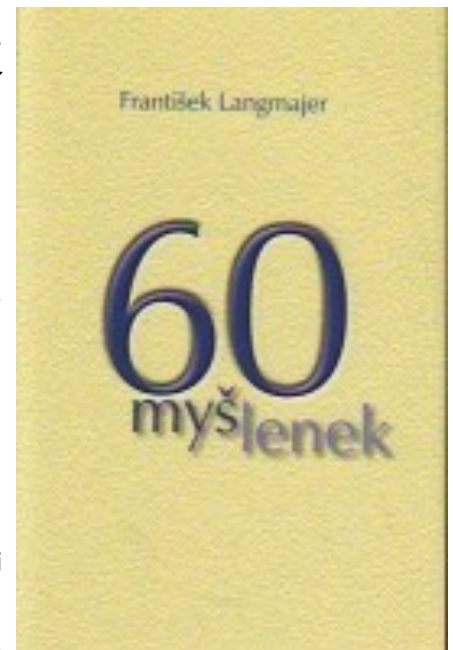
Tak jak je sdílný při obyčejném povídání nad čajem, tak má blízko i k psaní. Není divu, protože se po celý život zabývá manuální prací, obvykle hodně namáhavou, a tak pohrávání s myšlenkami, slovy a obrazy je pro něj vítanou protiváhou. Když píšu „obrazy“, myslím tím nejen obrazné představy, ale i skutečná **výtvarná díla**, protože i ta bývala na stěnách čajovny k vidění. Většinou to byly nejrůznější geometrické tvary jen tak nahodile vytvořené kružítkem a pravítkem a vybarvené pastelkami tak, že to vše ladilo dohromady a lahodilo našemu zraku.

Několik čar, slov, zářezů do dřeva nebo třeba prohnětení hroudy z jílu, a jakmile z toho začne jakoby samo něco vznikat, František to rozpozná a pomůže tomu na svět. Sám se pak diví, kde se to vzalo. Ani ty své úvahy nepovažuje za své, spíš má pocit, že je tak nějak odněkud zachytil a přepsal na papír. Některé už tak nechal – třeba: „**Každý slepec vidí víc než zaslepenec.**“... „**Poznaná chyba je poloviční úspěch**“... „**I kdybys nekalost sebelépe schoval, vždy o ní alespoň jeden člověk bude vědět.**“... „**Žádnou překážku nemůžeš překonat, pokud od ní neodstoupíš.**“... „**Bůh nás netrestá, trestáme se sami svými skutky. On jen s láskou shlíží na naši cestu a nabízí nám volby.**“... „**Každý člověk má lásku pro přítele. Moudrý i pro nepřítele.**“... „**Neschopnost být sám je neschopnost být se sebou.**“... „**Milovat neznamená vlastnit.**“... „**Nejstrašnější samota je ve dvou.**“... „**Je-li v životě nějaká situace nesnesitelná: dítě pláče, slaboch se vzteká a dospělý člověk jedná.**“... „**Za všechno v životě zaplatíš. Na tobě je, jakou cenu.**“... „**Víc než naši nepřítelé je nám nebezpečné naše smýšlení o nich.**“... „**Chovej se k druhým tak, aby až prohlédneš Tě to nestálo život.**“... **nebo „Věř a naslouchej.“**

Z těch (a z ilustrací Jany Kadršové) vznikla v roce 2009 malá knížečka nazvaná „60 myšlenek“. Jiné rozvedl František do povídek, pohádek, veršů... Pak je pro veřejnost četl právě v čajovně při večerech s hudbou pana Václava Nováka. Mohli jsme je slyšet i při našich výletech s ŠK a ČSOP, jejichž vedení se v letech 2007 – 2009 ujal.

Když se to povede, přichází mezi nás i teď, kdy musí šetřit nemocnou nohu. Někdy pro nás připraví **Tvořivý podvečer (teď zrovna jeden bude: ve čtvrtek 6. 12.)** nebo přednášku, ale občas se zúčastní i některé z kratších procházek. Některé povídek bylo otištěno v časopisu Krasec a dají se kdykoliv nalistovat buď v papírové podobě Krasce, nebo na [www.krasec.cz](http://www.krasec.cz). Čtenáři Kompostu viděli v létě Františkovo jméno podepsané pod verši v „Literárním okně“ a můžou se těšit i na další dílka, která máme slíbená.

**-ah-**





## Jedlý Kompost

### Sójové maso – neprávem odsuzovaná potravina

Mnozí znají tuto surovinu již z dob dávno minulých, velká část z nich si však po pár pokusech se špatně připraveným pokrmem vytvořila vůči sójovému masu předsudek, kterého se nyní špatně zbavují. A je to škoda. I o tom byla řeč na kurzech zdravého veg(etari)ánského vaření, které se pro velký zájem rozrostly i do Blatné.

Tato potravina se dá charakterizovat známým úslovím – „za málo peněz hodně muziky“. Vzhledem ke své ceně a výživovým charakteristikám nemá v tomto ohledu konkurenci. Se svým obsahem 47 % bílkoviny (plnohodnotné), malým zastoupením tuku, vysokým obsahem vlákniny a minerálů (železo, vápník, hořčík...) nebo nulovým zastoupením cholesterolu se může směle stavět do čela nejen rostlinným alternativám masa, ale pokoří i maso samotné. Má to však jeden háček – musí se to s touto pozoruhodnou surovinou umět. A o to jsme se na kurzech především snažili. Jako vždy přinášíme recepty, podle kterých si to můžete vyzkoušet doma sami.

### Droždové knedlíčky se sójovým granulátem

**Ingredience:** střední cibule, 2 kostky čerstvého droždí, hladká celozrnná mouka, strouhanka (může být kukuřičná), 1 - 2 stroužky česneku, sójový granulát (100 g), rostlinný bujón, případně jiné koření, sůl, rostlinný olej

**Postup přípravy:** Granulát zalijeme cca 300 ml vroucí vody (tak aby se přebytečná voda vstřebala), do směsi můžeme pro ochucení rozmíchat kostku rostlinného bujónu, dochutíme solí, případně jiným kořením. Na pánvi orestujeme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Vmícháme rozdrobené dvě kostky čerstvého droždí, necháme rozpustit a krátce povařit. Směs odstavíme, zaprášíme hladkou moukou a dobře rozmícháme, aby se spojila. Přidáme granulát, dle chuti dosolíme, případně dochutíme jiným kořením. Přidáme utřený česnek. Ke směsi přimícháváme strouhanku, až vznikne tuhá hrouda. Hmotu propracujeme rukou a uválíme z ní knedlíčky cca 3 cm v průměru. Přidáváme do libovolné polévky, ve které vaříme 10 - 15 minut.

### Sójové výpečky s hnědou omáčkou

**Ingredience:** sójové kostky, rostlinný olej, Solamyl (nebo Maizena), rostlinný bujón, sójová omáčka (Tamari, Shoyu apod.), sůl, pepř, tymián, chilli...

**Postup přípravy:** Sójové kostky vaříme v osolené, případně okořeněné vodě do změknutí (20 - 30 minut). Scedíme, necháme okapat, můžeme vymačkat přebytečnou vodu. Kostky vysypeme na olejem potřený plech, dle chuti dosolíme a ochutíme dalším kořením (např. pepř, tymián, chilli). Pečeme do vytvoření kůrky, občas promícháme. V trošce vroucí vody rozmícháme kostku(y) rostlinného bujónu, po vychladnutí přimícháme škrob (Solamyl nebo Maizenu), sójovou omáčku, vodu a dobře promícháme. Směs na omáčku můžeme vylít na plech, promíchat s kostkami a nechat několik minut dojít v troubě. Nebo kostky vyndáme (zachovávají si křupavost), směs vlijeme na plech a necháme zavařit. Případně můžeme omáčku vytvořit stranou na pánvi či v hrnci.



Sójové výpečky, foto -jj-

### Sójové plátky obalované v Hrašce

**Ingredience:** sójové plátky, rostlinný olej, Hraška, sůl, pepř, jiné koření, případně kyselá okurka

**Postup přípravy:** Sójové plátky vaříme v osolené vodě cca 30 minut. Dle chuti přidáme další výrazné koření. Scedíme, necháme okapat, případně vymačkáme přebytečnou vodu. V hlubokém talíři rozmícháme Hrašku s vodou do kašovitě konzistence (dle chuti přisolíme). Plátky obalujeme v Hrašce a smažíme dozlatova. Alternativně můžeme plátky po uvaření podélně nakrojit a vkládat na plátky pokrájenou kyselou okurku.

### Bramborovo - brokolicevá kaše

**Ingredience:** brambory, brokolice, rostlinné mléko, sůl

**Postup přípravy:** Brambory i brokolici v poměru 1 : 1 pokrájíme a vaříme do změknutí v osolené vodě. Část vody slijeme a doplníme rostlinným mlékem. Umixujeme a dle chuti dosolíme. Podáváme jako přílohu k výpečkům nebo plátkům.

### Jablečná buchta bez vajec

**Ingredience na těsto:** ½ kg celozrnné mouky, 250 g kvalitního rostlinného tuku (Alsan, Provamel apod.), 3 lžice třtinového cukru, 3 dcl sójového mléka, 1 prášek do pečiva – propracujeme v těsto a vyválíme na hluboký plech na pečící papír

**Ingredience navrch:** 1 ½ kg nahrubo nastrouhaných jablek, 12 lžic cukru, 3 vanilkové pudinky (prášek) – smícháme, poklademe na těsto a pečeme.

Marcela Důchodní



## Další ukázky z „Šumavských pohádek a říkadel“

### Š jako ŠUMAVA

Šumí, šumí, Šumava  
hlubokými lesy

Přes údolí modravá  
mlhy bílé věsí

Vítr písně vyhrává  
a jehličí šustí

Jediná ta Šumava  
už nás neopustí.

Do snů tiše zpívává  
jako naše matka,

*proto je nám Šumava  
nade všechno sladká.*

### Uspávanka

*Sem, na poslední stránku,  
jsem napsal uspávanku,  
stačí jen zavřít oči...*

*Ovečky běží po úbočí*

*a až se vrátí zpátky,*

*půjdou spát do pohádky*

*Jen jedna z nich, ta malinká,  
svým zvonečkem si zacinká*

*a přinese ti krásný sen  
Co potom? Přece nový den!*

### J jako JEZERO

*Když voda odpočívá,*

*nebe se na ni dívá*

*Dívá se na ni nebe*

*a náhle vidí sebe*

*a tiché lesy kolem*

*Je nahoře, či dole?*

Ondřej Fibich

# P.F. 2013

Co se sběhne v roce třináct?  
Co nám vezme a co přidá?

Kdyby měl nový rok o měsíc víc,  
takže v tom třináctém byl by čas čist,  
byla by třináctka obzvlášť cenná.  
Škoda, že žádný rok to tak nemá.

I tak si popřejme poklidné chvíle...  
Oč budou vzácnější, o to víc milé...  
Ať je k nám třináctka milosrdná,  
na to si připijme všichni do dna.

Šmídingerova knihovna

.....Těšíme se na další setkávání s vámi v roce 2013.....

-ah-

Pomocí následujících kontaktů nás můžete oslovit s jakýmkoli nápadem, námětem, dotazem či příspěvkem. Rádi byste uspořádali akci s environmentální tematikou? Nebo byste se (byť třeba jen minimálně) zapojili do našich činností na ochranu přírody? Ozvěte se nám...

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](mailto: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](mailto:alena.hrdlickova@knih-st.cz)

CEGV Cassiopeia -pt-

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

E-mail: [strakonice@cegv-cassiopeia.cz](mailto:strakonice@cegv-cassiopeia.cz)

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

E-mail: [posta@csop-strakonice.net](mailto:posta@csop-strakonice.net)

**Kompost** - Strakonický měsíčník o ochraně  
přírody

**Příspěvky v tomto čísle** - Jan Juráš, Alena  
Hrdličková, Vilém Hrdlička, Petra Tůmová,  
Alena Šimáčková, Ondřej Fibich, Ivana  
Bůbalová, Marcela Důchodní

**Grafika** - Jan Juráš

**Logo Kompost** - Monika Březinová

**Kresby** - Ivana Jonová

**Jazyková úprava** - Alena Hrdličková

**Kontakt** - [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz), 380 422 721

Publikované články vyjadřují výhradně názory  
autorů



Anticopyright 2012

