

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

leden 2013

Environmentální akce, reporty, přírodovědná pozorování, ekoporadenské tipy, botanika, zoologie, úvahy, recenze, recepty, tipy na odbornou literaturu i beletrii, na zdravý životní styl, náměty na tvořivé činnosti, poezie.

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně
Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem
Základní organizace ČSOP Strakonice
CEGV Cassiopeia Strakonice

Vážení čtenáři,

vítáme vás u druhého ročníku našeho časopisu. I když jsme se shodli, že bilancování příliš nefandíme, přece jen jsme se mu v tomto čísle nevyhnuli. Někdy není na škodu jen tak se ohlédnout za hotovou prací a nesobecky si jí užít. Poučit se z přešlapů i z úspěchů bez ohledu na to, jestli měla naše činnost takový dopad, jaký jsme si představovali.

Z obsahu tohoto čísla:

Jak se dělá Kompost.....	2
Ohlédnutí za rokem s MOPíky.....	3
Od adventu do Vánoc.....	4
Slunovrat v ŠK, roráty na ZŠ Jezerní	4
Ukončení vánoční sbírky.....	5
Poděkování.....	5
Zima a ptáci.....	6
Stromy běžné a zajímavé - X.....	7
Kociánek dvoudomý.....	8
Veget na pokračování - 11. díl.....	9
Tři odstavce o včelách.....	9
Králík blízko nás.....	10
„Příroda Chanovicka“.....	12
„Na hvězdném nádraží pískají...“.....	13
„Úvod do ekologie a ochrany ŽP“....	14
J. Hnízdil, H. Geesing, S. Kneipp.....	14
Kytička od paní Režné.....	15
Pranostiky na celý rok.....	15
Jedlý Kompost.....	16

A jaké jsou naše cíle do druhého ročníku? Rádi bychom náš časopis rozšířili k ještě většímu okruhu čtenářů, než tomu bylo doposud. V tom nám můžete pomoci i vy, třeba jenom tím, že náš mail s odkazem přepošlete svým známým nebo lidem, kteří podle vás mají o tematiku zájem. Další cestou, která může být k užítku všem, nejen novým čtenářům, je zařazování všech článků Kompostu do katalogu Šmidingerovy knihovny. V současné době probíhá „štitkování“ vhodnými klíčovými slovy, která po zadání navedou zájemce k příslušným článkům, které budou takto označeny.

Takovýmto a několika dalšími způsoby se pokusíme pozvednout úroveň našeho periodika, aby se stal nejen zdrojem zábavy, ale také odbornosti, poučení a rozcestníku pro další hledání konkrétních informací.

I když ankety nejsou poslední dobou příliš v kurzu, pokusím se přesto opět jednu nadhodit. Mohla by se jmenovat: „Co



Foto -jj-

byste se na stránkách Kompostu v druhém ročníku rádi dočetli? Zdá se vám něčeho příliš nebo naopak málo? Je něco co vám zde úplně chybí? Dejte nám o tom vědět. Pokud to bude v našich silách, pokusíme se vám vyjít vstříc.

Přejeme vám úspěšný rok. Váš Kompost.

-jj-



Ohlédnutí

Jak se dělá Kompost...

Jak se dělá kompost na zahradě, už jste měli možnost dozvědět se z našeho seriálu. Naházíte, smícháte, překopete, a když tam nebudou úplné nesmysly jako konzervy od fazolí nebo bublinková fólie, vždycky to nějak dopadne. Jak se však dělá Kompost? Přicházíme s lehkým pootevřením naší kuchyně. Berte to jako bonus za vaši celoroční věrnost.

Určitě se nedělá tak, jak jsem si to ještě před rokem představoval. Ve svých sladkých a optimistických vizích jsem sám sebe viděl s ostatními členy týmu (ač mě zrovna oni důkladně varovali...), kterak se skláníme již v půli měsíce nad horou papírů s červeně nadepsanými články a obtížně vybíráme v přehršli příspěvků ty, jež budou mít tu čest stát se plnohodnotnou náplní našeho periodika. Den, dva po vydání nového čísla jsem sám sebe shůry pozoroval u nakousané snídaně zavaleného desítkami nových mailů s pozitivními i konstruktivně negativními reakcemi na některé články. Pokud se někdo z vás do něčeho podobného chystá v budoucnu pustit a trpí ještě stále těmito iluzemi, musím ho zklamat. Takhle to totiž vůbec nefunguje.



Foto -ah-

Je to dřina, jako každá jiná...navíc ještě umocněná často vrtkavým lidským faktorem. Takže krom srandy užijete občas i pěkně studené krůpěje potu na čele. Krom naplnění i chladný otazník – kolikpak to asi čte lidí??? Ale na druhou stranu – myslím, že nikdo z nás zatím ještě nelitoval, že do toho šel. A i když může někdy naše snažení připomínat nějaký zvláště zvrácený způsob sebemrškačství, děláme to rádi. Je prostě nová doba, a pokud chcete v něčem uspět, musíte být hodně dobří. O což se snažíme.

Jaká je tedy každoměsíční realita boje s větrnými mlýny? Asi jako v každé podobné činnosti - zanedlouho zjistíte, že je toho prostě moc a své stávající zapsané úkoly zvládáte odškrtávat (rychlostí, která se alespoň blíží rychlosti jejich připisování) pouze v době, která se tohoto nového úkolu netýká. Články se od některých příspěvatelů nesejdou do takového termínu, jaký byste si představovali..., prakticky všechny práce se dějí ve volném čase, (už tak dost nabitým jinými aktivitami)..., fotky nejsou ve správném rozlišení nebo jsou rozmazané..., vždy byste tam chtěli mít ještě něco, co už se tam zkrátka nevejde..., atd. atp. Nejvíce detailů se řeší přibližně půl hodiny před tím, než náš IT pracovník odchází domů, zatímco chcete Kompost pověsit na internet a odeslat za každou cenu ještě dnes, neboť propaguje zítřejší akci. Ale není to jenom adrenalin, který si s narůstající cifrou před označením měsíce v kalendáři pumpujeme do krevního oběhu. Je to i obrovská zodpovědnost za čtenáře, kterým náš časopis něco dává a kteří ho mají rádi. A v neposlední řadě je to naše trocha do mlýna, kterou se snažíme přispět k něčemu, co považujeme za důležité – k ochraně přírody. Ta totiž často začíná a končí nad kusem papíru.

Nyní se pokusím z pozice samozvaného šéfredaktora popsat některá specifika (možná zlovyky a stereotypy) hlavních členů našeho týmu včetně mě samotného – trochu jinak, než jak byli suše představeni v úplně prvním čísle. A doufám, že za to nebudu z pozice ne-podřízených vyplísněn.

Ing. Jan Juráš („Honza, kolega Honza Juráš“) – autor celé myšlenky, ale sám by se do toho nikdy nepustil. Nemá moc rád Vánoce, a proto si na ty loňské vymyslel úkol. Ano, grafika pro první číslo skutečně vznikala za doprovodu „Třech oříšků pro Popelku“. Asi tak tři dny před vyvěšením čísla na internet začíná přemýšlet především nad rozložením stránek, proto s ním už o stylistice složitějších souvětí není rozumná řeč. V tu dobu také udržuje svou duševní rovnováhu sarkastickými poznámkami nad zkažeností našeho světa. Chorobná záliba v tomto a ještě několika dalších tématech (práva zvířat, zdravá výživa...) činí většinu jeho článků kontroverzními a těžko stravitelnými.

Mgr. Alena Hrdličková („Alenka, Alča, kolegyně Hrdličková“) – od přírody nadšenkyně pro každou špatnost, proto bylo jasné, že do toho půjde hned od začátku rovnýma nohama a navíc zodpovědně jako nikdo jiný (ideální kombinace). Typicky nestrukturální ženský způsob tvorby článků je pro mužskou část týmu doposud velkou neznámou. Příspěvky většinou vymýšlí u domácích prací, všechny však s precizností a provázaností origami pro pokročilé. Veliká záliba (a zaměstnání v jednom) v literatuře, spisovatelích a českém jazyce. Hlavní plnitelka rubriky „Literární okno“, ochránitelka jazykové kvality a čistoty našeho periodika.

Ing. Vilém Hrdlička („Vilda, můj muž Vilda, předseda ZO 20/01 ČSOP Strakonice Ing. Vilém Hrdlička“) – typicky mužský systematický prvek našeho týmu. Skutečný znalec přírodní a regionální problematiky. Přes to všechno si jeho články uchovávají příjemný nadhled a přírodní zpěvnost. Materiály dodává vzhledem k popsaným vlast-

nostem v perfektním stavu a je radost s nimi pracovat. Čas od času je dostižen a konfrontován hlubším filozofickým tázáním nad smyslem celého našeho počínání. Pravděpodobně oprávněně, neboť v našich krajích není zodpovědná, obětavá a nezištná práce oceňována.

Mgr. Petra Tůmová („Petra, Péťa“) – druhá představitelka spíše lyričtějšího rašení části příspěvků. Většinu času v domovině Kompostu tráví výchovou těch nejmenších k přírodním hodnotám.

To byla velmi stručná SWOT analýza našeho podniku. O budoucí prosperitě rozhodnete právě vy. Pokusíme se vám k tomu vytvořit ty nejlepší podmínky, zbytek už je na vás. *-jj-*

Ohlédnutí za rokem (pět roky) s MOPíky

„Leden je měsíc plný ledu, únor zavolá skřivánka...“ (celý text [zde](#)). Kdo z vás zná tuto pěknou báseň Václava Čtvrťka, případně ve zhudebněné formě v podání Hradišťanu, jistě pochopí, proč jsme si ji vybrali jako hymnu. Vždyť od jara do zimy na našich schůzkách pozorujeme přírodu - rašení, rozkvétání i zrání jejích plodů, všimáme si ptáčků i drobného hmyzu, někdy dokonce mikroskopujeme ty nejmenší „breberky“. V předvánočním a zimním čase myslíme se slunečnicovými semínky na ptáčky, s piškoty na pejsky v útulku, s jablíčky, mrkví a suchým chlebem na kozičky, se žaludy a kaštany na zvířátka u krmelců v lese. Myslíme i na nemocné lidi a snažíme se vytvářet drobné dárečky, které je pak možné finančně zhodnotit na charitativním jarmarku.



Na návštěvě psího útulku, 12. 9. 2008, foto -ah-

A při tom si hrajeme, připomínáme si dávné zvyky, občas si ukážeme pěknou knížku, přečteme si básničku, lámeme si hlavičku (nad hádankami), zazpíváme písničku... Někteří z nás jezdí s ostatními ochranáři na výlety nebo si jdou poslechnout zajímavou přednášku, zvláště když přednášející má s sebou třeba i nějaké živé zvířátko. Sledujeme, jak si vedou stromky, na jejichž výsadbě jsme se ve spolupráci s MěÚ Strakonice podíleli.

Na jaře to bude už 5 let, co skupina MOPíků při ZO ČSOP Strakonice obnovila svou činnost – tentokrát trochu netradičně, protože se na svých pravidelných schůzkách s vedoucími scházejí nejen děti, ale i dospělí: maminky, babičky, občas tatínkové nebo prostě spřízněné duše.

Poděkování za všechno, co pro děti a jejich vedení k dobrému vztahu k přírodě (a tím i k lidem) dělají, patří všem, kteří se na práci MOPíků přímo podílejí nebo jim pomáhají. Jsou to především Jitka Svobodová, Zdena Skalická, Alena Hrdličková, Eva Legátová, manželé Taschnerovi, Jitka Zdychincová...a mnozí další, především předseda naší ZO Vilém Hrdlička. A vůbec nejvíc jsme vděční těm, kdo do kroužku chodí (dětem i dospělým), přispívají k přátelským vztahům mezi lidmi i vůči přírodě, kdo tomu všemu fandí a sám dovede přiložit ruku k dílu. *Zdeňka Skalická, -ah-*

Víc hlav víc ví

Po celý rok 2012 jsme během jednotlivých ročních období psali na stránkách Kompostu o tom, co se v přírodě právě děje a které ochránářské činnosti jsou v tom kterém měsíci aktuální. Od nyníška už budeme v tomhle směru stručnější a vznikne tím více prostoru pro vás - naše čtenáře a (jak doufáme) i budoucí přispěvatele. Že bychom si to přáli, to jsme naznačili hned v lednu v prvním čísle, které končilo slovy: „Sami, nebo s vámi?“ Jsme rádi, že se naše práce setkává se zájmem - alespoň podle toho, že ohlasy jsou časté a veskrze kladné. Co bychom ještě přivítali, to by byl právě větší počet vlastních příspěvků od těch, kdo si všimnou v přírodě něčeho zajímavého a mohli by nám o tom něco stručného nebo třeba i podrobného napsat. Nebo od těch, kdo by chtěli druhé inspirovat svými tipy na dobrou četbu, akci, výlet, dobrovolnickou práci... na osvědčené postupy na zahrádce nebo v kuchyni, atd. atd. Kromě toho bychom byli rádi za upozornění, uvedeme-li nějaké nepřesné nebo chybné informace. To se nám i při naší poctivé snaze všechno si ověřovat snadno může stát, a pokud nás někdo z omylu v dobrém vyvede, jedině bychom to přivítali.

Máte pocit, že jste „nepsavci“, že by se vám článek nepovedl nebo že by nikoho nezajímal? Nebo že byste rádi, ale nemáte dost času? Že by vás okolí pokládalo za grafomana, který se chce předvést? Že by některé vaše nápady zůstaly nepochopené a vyšli byste z těch nedorozumění jako podivíni? Nebo máte sklony k oddalování naplánovaných činností? Pak vězte, že v tom nejste sami. Tyhle zábrany má asi každý, kdo se do něčeho takového pustil – včetně těch, kdo pro vás nakonec přesto vytvořili váš nejmilejší film, román nebo třeba tu sbírku veršů, co máte celý život na nočním stolku. Samozřejmě, že ne všichni se dopracovali takových výsledků a že mnozí skutečně více či méně pohořeli – buď v mínění ostatních, nebo ve svém vlastním (což se často doplňuje, ale možná ještě častěji naopak rozchází...). Jenže to se nedá tak dobře předvídat, a tak můžeme být vděční těm, kdo to riskli. Ráda čtu rozhovory s různými osobnostmi, a tak vím, kolik z nich bylo překvapeno úspěchem něčeho, co sami pokládali za druhořadé a snad i zbytečné.

Myslím, že tohle převáží jak nad znechucením z toho nepovedeného, tak nad škodou z toho, co někdo mohl udělat, ale neudělal. A ještě něco: ti, kdo organizují pro veřejnost nějaké aktivity, mají ze zapojení ostatních většinou radost tak jako tak, protože to svědčí o zájmu a chuti nějak přispět. A to je, jak známo, ze všeho to nejdůležitější. Nejen kvůli dělbě práce, ale i proto, že víc hlav víc ví. **-ah-**

Od adventu do Vánoc

- roráty, sv. Ambrož, Luciiiny oči, zimní slunovrat, dětský punč, dárek, lodičky, pantofel a jablko

Cassiopeia ožila v prosinci adventními vůněmi, zvuky a barvami, náladou a my s ní...

Na začátku bych ráda poděkovala spřízněným školním a školkovým kolektivům za krásný advent, plný nových tváří, poznatků a pěkných společných chvil. Ne každá práce dá člověku možnost příjemně, nekomerčně prožívat adventní období, proto děkuji. Přemýšleli jsme s dětmi o tom, co je pro ně o Vánocích to nejdůležitější. Čekáte jako odpověď dárky? Pro mnohé jsou to světla, rodinná pospolitost, sváteční večere a pohádky. Děti znovu ožily tajemné postavy adventu vstupem do jejich role, mohly porovnat, jak se žilo dětem během adventu dříve a jak ho slavíme my. Co nám z tradic v rodinách zbylo. A vlastně z jakých – pohanských, či křesťanských?

Zajímavé pro mne byly takové momenty, jako když jsem čekala, co děti odpoví postavě sv. Mikuláše – „Na jaký svůj dobrý skutek z poslední doby si vzpomínáš?“ Dozvěděla jsem se mnoho zajímavých příběhů: „...záchrana bratra před pádem do tří metrů, zbavení maminky obtížného hmyzu, podělení se o bonbóny, které mi nechutnaly, záchrana domu pana učitele, ve kterém hořelo...“

S Lucií jsme dumali nad tím, kdo si doma uklízí, a s Barborou jsme lovili v paměti modlitby. Některé děti daly dohromady dokonce tři – „Andělíčku, můj strážníčku“, „Zdravas Maria“, „Otče náš“, což jsem byla ráda nejen já, ale potěšilo to i paní učitelku. Kladli jsme si také otázku, proč putovali Marie a Josef do Betléma. A kdo to byl vůbec Herodes. To občas potrápilo některým starším školákům hlavy, ostatní ze třídy jim pomohli vánoční příběh ujasnit.

Nevím, jak to je u vás na Štědrý večer, ale my si dovolili v Cassiopeie čarovat i dříve než 24. 12. 2012 – pouštěli jsme loďky osudu, krájeli jablko, abychom poznali, zda přijde zdravý rok, lili voskové útvary a věstili se sv. Ondřejem. Tahle kapitola většinou děti hodně zaujala – týká se každého odvážlivce osobně. Přemýšlení nad tím, co si člověk ulil, bylo úžasné – někdo otevřenost, někdo klíč k vyřešení problému, někdo cestu a někdo zas výzvu pečovat o své přátelské a rodinné vztahy, aby vzkvétaly... a co vyšlo mně? Prý miminko, říkaly děti... podle mě je to klíčení nových myšlenek a činů, snad bezpodmínečná láska mateřská, umění nebeské. Přímo mariánské.

Ještě jednou děkuji a ve chvíli, kdy článek píšu, už se těším na Štědrý den. Tento bych si ráda užila poklidně a se zaujetím v pravé věci. A vám to přeji také tak – klid a vyrovnání, vnitřní radost a pospolitost. Tak jak děti těší – večer pospolu s rodinou... a to mi neříkaly ty nejmladší, naopak! **-pt-**



Foto -pt-

Slunovrat na pobočce a roráty na ZŠ Jezerní

Ve čtvrtek 6. 12. se na pobočce ŠK v Husově ulici konal předvánoční **Tvořivý podvečer s Františkem Langmajerem. Při práci si účastníci povídali o keltských a jiných předkřesťanských symbolech slunovratu.** Vznikla při tom dílka, která symbolizovala Slunce. Pracovalo se s přírodními materiály – větvičkami, kořínky, barevnými plody (hlohu, brsleny, trnky...) na ozdobu.



Foto -ah-

Koho zajímá, jak se na slunovrat a na Vánoce připravovali naši křesťanští prarodiče, má možnost se podívat do knih a na různé národopisné výstavy. Ve Strakonických navíc může každý rok během adventu denně přicházet do budovy **ZŠ Jezerní - poslechnout si, jak děti od 7:00 do 7:30 zpívají roráty (liturgické zpěvy, mající v Čechách tradici už od dob Karla IV.)** a případně se k nim i přidat. Je-li zavřený hlavní vchod do budovy, lze zazvonit na školní družinu. Dál vede cesta podél sklenic s rozsvícenými svíčkami.

Tak je tomu pravidelně už víc než patnáct

let. Byl to nápad paní učitelky Věry Hašanové a líbí se některým dětem natolik, že vstávají ráno dříve a opravdu přijdou. Usadí se v šeru třídy osvěcené plamínky svíček a zpívají velebně znějící melodie se slovy, která se jim asi zdají hodně zvláštní – třeba: „...*Poněvadž pak v potu tváří chléb svůj jísti budeme...*“ Takové myšlenky měli naši předkové po celou předvánoční dobu, postili se a zpytovali svědomí, zatímco většina lidí dnes u nás prožívá advent ve stejném dostatku jako později svátky. Pro školáky je dost nepředstavitelné i to, že někdy někdo mohl žít bez počítače, natož bez supermarketů a ústředního topení. Texty rorátů jsou pro ně něčím hmatatelným, co z těch dávných časů pochází... Myslím, že zpívání na Jezárkách je nejen hezké, ale že je i jednou z pozoruhodností našeho města. Pozn.: článek vyšel v jiné podobě i v týdeníku „Strakonicko“ **-ah-**

Ukončení vánoční sbírky pro opuštěná zvířata

18. prosince byla ukončena materiální sbírka pro azyl Sirius v Záhoří u Písku, kde se majitelka stará o několik desítek opuštěných, nechtěných, starých a handicapovaných psů a koček a také o jednoho poníka.

Díky vám všem, kterým není osud opuštěných zvířat lhostejný, se podařilo nasbírat obrovské množství darů. Do azylu jsme se spoluorganizátorkou Veronikou musely vyrazit hned pětkrát, a to vždy s plně naloženým autem a károu. Sběrka předčila naše očekávání - sběrná místa v Blatné i ve Strakonících byla co chvíli plná a my nestíhaly vyzvedávat. Jak jsme předem avizovaly, šlo především o sbírku zateplovacího materiálu a krmení. Toho se také nasbíralo nejvíce. Matrace, koberce, deky, molitan, granule, konzervy, pamlsky, ale i proutěné pelíšky či mrkev pro poníka nebyly ničím výjimečným. Několik dárců věnovalo i finanční prostředky na veterinární péči. Celkem se do sbírky zapojilo kolem stovky dárců, 70 z nich zanechalo své jméno, seznam je k dispozici na [těchto stránkách](#). Provozovatelka azylu paní Ivana Gašparíková byla ohromená tím, jak lidé dokáží být štedří a solidární. Dovené dary na nějakou dobu zajistí stravování pro více než stovku hladových krků a také přispějí k lepšímu komfortu svěřenců.



Část sbírky a jeden ze svěřenců útulku Sirius, foto Ivana Bůbalová

Chtěla bych tímto poděkovat Veronice Mühlsteinové za její ochotu a pomoc, protože i díky ní se mohl můj nápad s uspořádáním sbírky realizovat. Veliké díky patří i všem lidem, kteří byli tak laskaví a poskytli své kanceláře a obchody pro účely sběrných míst. A v neposlední řadě patří největší DÍK všem těm, kteří neváhali a pomohli nám sbírku dotáhnout do šťastného konce, protože nebýt vás, dárců, neměla by sbírka smysl. Těšíme se na vaši spolupráci v některé z nadcházejících akcí, které do budoucna určitě opět naplánujeme. Protože těch, kteří si zaslouží naši pozornost, je stále více než dost.

Ivana Bůbalová

Pozn.: pokud by někdo z vás chtěl pomoci ještě teď po skončení sbírky nebo v průběhu roku, může dary dopravit po vlastní ose do některého z útulku či depozita v nejbližším okolí:

- azyl Sirius - Záhoří u Písku, paní Gašparíková, tel. 603 484 819
- depozitum Třebkov u Písku, paní Milana Macková, tel. 607 567 525
- Záchytné kotce MP Blatná (kontakty viz [Kompost 10/2012](#), str. 9)
- Útulky pro opuštěné a nalezené psy měst Strakonice a Písek (kontakty viz [tento odkaz](#))

Poděkování

Kolega Honza (jinak v našich člancích též „Honza, Ing. Jan Juráš“ apod. – viz první článek tohoto čísla) je člověk odvážný (jinak by nepojal myšlenku psát časopis), schopný a spolehlivý (jinak by v nás ostatních nenašel spolupracovníky), vytrvalý (jinak by té nevděčné práce rychle zase nechal) a vůbec má jako náš oblíbený a uznávaný šéfredaktor (nejmladší z celého týmu!) plno užitečných vlastností. Z nich k nejdůležitějším patří to, že i sporné otázky s námi dovede řešit otevřeně a po dobrém. Třeba s Vildou je to jednoduché, protože jeho články jsou přesně takové, jak jsme si od začátku představovali - zato s tématy mých příspěvků bývá potíž v tom, jak mám tendenci slučovat dva, tři i více motivů a skládat je jako domino. Čtenáři mé generace jsou na to ze starých knížek zvyklí, že „všechno souvisí se vším“, ale je potřeba pamatovat i na ty mladší – v tom má Honza úplnou pravdu. A současně je prvním, kdo přehlednost všech, nejen mých, kapitol prověřuje. Autorizace článků je v našem časopisu samozřejmostí, a tak se nikdo nemusí bát, že najde své věty otištěné jinak, než je sám schválil.

Každé periodikum se řídí určitými zásadami. Jak jsem se ke svému překvapení dověděl, jinde není zvykem veřejně někomu za něco poděkovat – ale v Kompostu to dělá-

me běžně a není divu. Pohybujeme se mezi lidmi, kteří dovedou obětovat své pohodlí a čas pro něco, co pokládají za dobrou věc, zatímco ostatním se to může jevit spíš jako bláznovství. A tak končím slovy vděku a uznání - Honzovi i všem, kdo se na přípravě Kompostu podílejí. I těm, kdo si ve svém nabitém programu udělají čas a každé číslo si důkladně pročtou. Tak jako u opravdového kompostu v ohradce za budovou naší pobočky se ve spolupráci nás všech odehrává to, že každý přispěje něčím, co je zrovna v jeho silách, zpočátku to vypadá jako neuspořádaná směsice, ale i tak z toho nakonec vzniká (jak doufáme) cosi úrodného k všeobecnému využití. Budeme se o to snažit i dále - a čím nás bude víc, tím lépe. -ah-



Překopávky

Zima a ptáci

Ptáky máme většinou rádi, obdivujeme jejich let, zpěv, často krásné peří, a přestože jim lidskou činností stále ubíráme vhodné životní prostředí, tak hlavně v zimě máme snahu pomáhat přežít těm druhům, které nemigrují do teplejších krajín a čekají s námi celou zimu na jaro. Zejména ptáci potravně specializovaní na hmyz už dávno odlétli do Středomoří či až do Afriky, takže vlaštovky, jiříčky, slavíci, kukačky nebo rákosníci přiletí zase až na jaře, rorýsi či tuhýci obecní dokonce až během



Brkoslav severní

Foto Petr Pavlík

května a odletí už během srpna. Naopak v zimě se v Čechách objevují zimní hosté ze severu či východu, takže například na nezamrzajících řekách (třeba na Vltavě v Praze, na Otavě v Písku či ve Strakoncích) lze v zimě pozorovat severské kachny hoholy, kacholky, morčáky velké, bílé i prostřední, někdy i kajky, někdy potáplice severní, racky bouřní, velké racky mořské či stříbřité nebo bělohlavé, ve volné krajině poletují severská káně rousná nebo maličký dřemlík (podobný poštolce) a k nejatraktivnějším zimním hostům patří krásní brkoslavi severní, které v hejnech najdeme zejména v zahradách a stromořadích s nespadanými jablky či jinými plody. Hejna brkoslavů přilétají některé zimy ve velkých invazních počtech, mohlo by tak tomu být i letos. Někteří ptáci hnízdící u nás popoletí v zimě trochu jižněji a u nás je vystřídají jedinci hnízdící severněji či východněji – to platí třeba o hejnech havranů, čížků, hýlů nebo kvíčal.

V zimě často přikrmujeme ptáky na krmítkách. Zásady pro správné přikrmování najdete například na webu České společnosti ornitologické pod [tímto odkazem](#). Zopakujme alespoň základní rady. Nejlepším řešením je samozřejmě pestrá krajina s dostatkem přirozených zdrojů potravy i úkrytů. Tomu lze celoročně pomoci vysazováním keřů a živých plotů, ponecháváním částí zahrad a krajiny přírodnímu vývoji. Bezvadné je ponechat na stromech či pod nimi jablka či jiné ovoce – přilákáme hlavně kosy, kvíčaly nebo dokonce brkoslavy. Přikrmování má smysl především za tuhých zim se silnými mrazy a vysokou sněhovou pokrývkou, v předjaří už postupně přikrmování ukončíme. S množstvím krmiva je třeba spíše šetřit a předkládat jen kvalitní a nezkaženou potravu, nelze použít kuchyňský odpad a zbytky. Ptáky nikdy nekrmíme těstovinami, slanými, kořeněnými a uzenými výrobky ani přepáleným lojem! Z potravin konzumovaných lidmi můžeme ptákům nabídnout ovesné vločky, strouhané neslané a nekořeněné pečivo, maso (nakrájené na kousky), strouhanou mrkev, tvaroh, nesolené vnitřní sádlo nebo lůj. Ideální jsou jakákoliv semena (slunečnice, proso, konopí, mák, lněné semínko, řepka), velice vhodná jsou drcená jádra vlašských a lískových ořechů (ale rozhodně nedáváme solené ořechy). Použít lze i různé plody a bobule: jeřabiny, plody bezu černého, hlohu, rakytníku, břechťanu či svídy, semínka bodláků apod. Ideálním krmivem do zasypu je tzv. zadina - odpad od mlátiček a čističek obilí, obsahující především semena plevelů. V obchodech lze zakoupit speciální míchané směsi pro krmení ptáků a oblíbené tukové kouličky se semínky. Tzv. tukové krmítko zhotovíme i sami z převráceného květináče, poloviny skořápky kokosového ořechu nebo borové či smrkové šišky. Květináč zalijeme tukovou směsí (rozeřtý nesolený tuk se semínky či drcenými ořechy) a necháme vychladnout a ztuhnout, šišku do této směsi namočíme. Vyvěšujeme na místa, na která nesvítí slunce, aby se tuk nerozpustil.

Krmítka jsou vhodná především tzv. automatická (samosypná), na velikosti a tvaru



Sýkory koňadry

Foto Petr Pavlík

krmítka nezáleží - mělo by být spíše větší a prostornější, aby umožnilo konzumovat potravu i větším ptačím druhům (např. kosům). Důležitá je dostatečná stříška, která chrání předkládanou potravu před vlhkem a sněhem. Krmítko umístíme na volném prostranství na klidném a přehledném místě, minimálně 1,5 metru nad zemí a alespoň 2 m od nejbližšího stromu. Na stromě je dobré krmítko volně zavěsit pomocí drátu nebo provázku za větev. Tímto opatřením předejdeme napadení ptáků kočkou nebo kunou. Krmítko může být i za oknem či na balkóně. Samozřejmostí musí být pravidelné čištění, kterým lze předejít i šíření nemocí. Na vlhkých zbytecích by se zejména v teplejších dnech mohla šířit např. ptačí trichomonóza (bičenky), která napadá hlavně na podzim zejména zvonky (na člověka či savce není nákaza přenosná), zdroj nákazy lze snadno zlikvidovat suchem, případně desinfekcí (Savo) a následným vysušením.

Pro vodní ptáky (kachny, labutě, lisky, rackové) je nevhodnějším krmivem měkké pečivo, případně lze krmít i neslanými a nekořeněnými těstovinami. Pečivo pro vodní ptáky nesmí být tvrdé - mohlo by způsobit zranění jícnu - a mělo by být rozdrobeno na menší kousky. Vodní ptáky krmte nejlépe ve vodě, nelákejte je na břeh, kde jim může hrozit úraz od aut či napadení psem či kočkou.

O tom, jaké druhy lze na krmítku pozorovat, jaké strategie používají ptáci v zimě k přežití, proč třeba kachny nezebou nohy, možná až někdy příště. Rovněž můžete navštívit některé z „ptačích“ akcí, které pro veřejnost pořádají například ornitologové z Českého svazu ochránců přírody v Blatné (viz web www.csop.cz/blatna). Koncem této zimy se chystá i „Soví večer“ u domova mládeže SOŠ Blatná (fotografie i hlasy sov a jiných nočních ptáků a pokus o přilákání puštíků ze zámeckého parku – pozvánku včas zveřejníme). **Za ZO ČSOP Blatná RNDr. Petr Pavlík**

Pozn.: článek vyšel v jiné podobě i v „Blatenských listech“

Stromy běžné a zajímavé? - X.

Jejich čas plyne možná stejně jako náš. Možná také v závislosti na nás, jinak by žily déle.

Smrk ztepilý (*Picea abies*)

Není snad člověka, který by neznal některý z druhů smrků. Jsou takřka po celém světě a v naší krajině nás provázejí doslova od zrození po poslední chvíli. Zpřijemňují nám často chvílky našeho odpočinku, a přitom se někdy stávají nechtěným stromem. A to poslední zejména tehdy, když zapomeneme na jejich bohatý růst a vysadíme si je blízko našeho domu. Pak se divíme, když strom, který může dosáhnout výšky skoro 40 metrů a žít okolo 300 - 400 let, je zde, využívá volného místa a prostě roste. Začneme se obávat jeho výšky i mělké talířovité kořenové soustavy. Stejně tak jsme překvapeni, když jej v lese ponecháme ve školce po zasazení bez povšimnutí a najednou po pár letech pod mladými smrkčky veškeré rostlinstvo zmizí a vidíme pouze odspodu suchou tyčovinu. Chce to lidskou úvahu před samotným vysazením a posléze péči. Tak se ve městě můžeme vyvarovat zbytečných „nervů“ s kácením stromu, který si roste a je mu lépe v lese nebo u lidí, kteří přemýšleli, než jej vysadili. Jak se tak toulám krajinou, všímám si, že smrkový les, smrčák, není jako smrčák. Něco jiného je takový les někde v nížině a něco jiného ve vyšších polohách, kde je dostatek chladu a vlhka. Tam zpravidla zmizí suchopárné jehličí a objeví se tu a tam travní porost a mech. Les pak vypadá úplně jinak než v nížině. Ostatně mnohdy pár prvních poražených smrků nám ukáže, jak na tom zdravotně smrčina v našem lese je. Zda je kmen uvnitř vyhnílý, protože bylo na onom místě pro smrk teplo a vlhko, nebo jestli jsou letorosty hustě při sobě, protože někde ve vyšší nadmořské výšce rostl i malý, zdánlivě neudrživý smrček déle než je třeba náš život nebo rovnou životy dva. Jinak nám smrk poskytne svým kmenem dřevo na všechno, nač si vzpomeneme. Kolébky, hračky, postele, nábytek, vánoční stromek, otop i dřevo na věci poslední. Inu je to takový podivuhodný zapomenutý přítel. Kde smrk ztepilý ve Strakonících najdeme? Snad nejlépe je podívat se na vrch Kuřidlo. Na jeho severní svah. Tam se v jeho severní straně prolíná smrk ztepilý



Smrk ztepilý (*Picea abies*) při křižovatce ulic Al. Štastného, Písecké a Nádražní ve Strakonících, foto -vh-



Smrk hadí (*Picea abies* "Virgata") v Pionýrské ulici ve Strakonících, foto -vh-

s listnatými stromy. U jeho paty rostou houby a na mýtinách mezi ním si můžeme v letních měsících zapozorovat nehojné motýly perleťovce, okáče nebo batolce. V našem městě je ojediněle roztroušen po všech koutech, ale snad jedno z nejbližších a nejznámějších míst je při křižovatce ulic Al. Štastného, Písecké a Nádražní.

Smrk převislý - hadí (*Picea abies 'Virgata'*)

Tento smrk nás překvapí svým vzhledem. Pokud k němu nedojdeme blíže, můžeme jej při pohledu z dálky považovat za nějaký cizokrajný exotický strom. Až teprve při bližším pohledu zjistíme, že větvičky jsou čistě smrkové s tvrdými skoro 3 cm dlouhými jehlicemi. Když je rozlomíme a pomneme, zjistíme, že pěkně, svěže voní. Šišky tohoto stromu jsou snad delší než u běžného smrku ztepilého. Výšku stromu nemohu porovnat, protože jsem statného dospělce dosud neviděl. Ale pokud jej budete chtít ve Strakonících nalézt, stačí zajít do Pionýrské ulice. Tam nedaleko vchodu do jedné z restaurací tento smrk roste. Ing. Ondřej Feit, který mně pomohl tento druh určit, považuje jeho výskyt za zbytek výsadby stromů z některé zahrady. Faktem je, že lidské okolí se chová k této strakonické raritě docela macešsky. Pohozené odpadky, ovázání jakousi páskou a celkově zanedbané okolí nasvědčuje tomu, že ani vzhled stromu nedělá strom. Nebo ne? Jak to bylo, že šaty dělají člověka?

Smrk pichlavý (*Picea pungens*)

Smrk pichlavý pochází ze Severní Ameriky. Do Evropy byl dovezen v roce 1862. V Čechách se objevil roku 1910 v Jezeří. Tento smrk se vyskytuje ve své původní domovině v nadmořských výškách od 1 500 do 3 000 metrů. Zde roste ve formě zelené, modravé nebo se stříbrnými jehlicemi, a to hlavně tam, kde je vlhko. Dorůstá výšky okolo 30 metrů a je ve vhodných podmínkách stromem mohutným s hustými větvemi. S tím je také nutno počítat při jeho vysazení u obytného domu. Je velmi odolný vůči mrazu, ale chce i u nás vlhko. V suchých podmínkách také roste, ale prosychá a zakrňuje. Je odolný i proti znečištění ovzduší. U nás se používá často jako okrasný strom, a to jak ve skupinkách, tak jako solitér. Dlužno však říci, že když vyrostе ve statný strom a přestane být malým milým stříbrným stroměčkem, mnohdy zastává funkci otloukánků a zakouší sílu našich pil. Uvádí se, že jeho dřevo je sukovité, horší kvality. A kde jej ve Strakonících najdeme? Takřka po celém městě. Zdá se být dokonce hojnější než smrk ztepilý. Hustou skupinku smrků pichlavých můžeme najít u klubu důchodců v Ellerově ulici, při Husově sboru v Bezděkovské ulici nebo v parku před hotelem Švandy Dudáka.

Tím bych uzavřel krátké povídání o smrcích. Zcela určitě by se daly najít ještě další druhy smrků, ale stejně jako jsem minule nevedl i mnohé ze zajímavých druhů borovic na Strakonicku, stalo se tak podobně i se smrkem. -vh-



Smrk pichlavý (*Picea pungens*) v ulici U sv. Markéty ve Strakonících, foto -vh-

Kociánek dvoudomý (*Antennaria dioica*) v okolí Strakoníc

Kociánek dvoudomý (starším českým jménem protěž dvoudomá či plešivec obecný) je vytrvalá rostlina, asi 5 až 30 cm vysoká. Celá rostlina je hustě běloplstnatá. Kvete od začátku května až do poloviny června. Roste ve světlých lesích (především borech), okrajích lesů, mýtinách, na vřesovištích a na horských lukách. Vyhýbá se většinou alkalickému podkladu. V současnosti téměř v celé ČR neustále ubývá i na početně velmi bohatých lokalitách, v nižších polohách již téměř vyhynul, proto byl kociánek dvoudomý zařazen mezi silně ohrožené druhy rostlin v ČR.

V okolí Strakoníc byl v minulosti kociánek dosti hojný a jak pamětníci uvádějí, byl přítomný téměř v každém borovém lese. Od poloviny minulého století však začal na lokalitách rapidně ustupovat a na mnoha vymizel úplně. Na Strakonicku lze kociánek dvoudomý ještě tu a tam najít, většinou však roste na existujících lokalitách pouze několik málo rostlin. Bohatší populace se dosud zachovaly v borech na Ostrém vrchu u Milíkovic, na vrchu Kbílu u Švejcárovy Lhoty, na vrchu Boží kámen u Tažovic a ve světlých borech ve vrcholové partii vrchu Chlumu nad Rohoznou. Ještě před několika lety existovaly bohaté populace na vřesovištích severně od Modlešovic, v borech na vrchu Kamenná bába u Drachkova a na Kústrém vrchu u Novosedel. Jak trend ústupu kociánku naznačuje, bude na Strakonicku za několik let patrně velmi vzácnou rostlinou...

Ing. Radim Paulič



Kociánek dvoudomý, foto Radim Paulič

Veget na pokračování - 11. díl - Vlákna - nenápadný pomocník

V minulém díle jsme věnovali pozornost sacharidům - živině, která je v naší stravě zastoupena v největším množství. Speciickou podskupinu tvoří vlákna. Ta byla ještě před nedávnem považována za nepodstatnou součást jídelníčku. S novými poznatky je však kladen stále větší důraz na vyšší podíl této nepostradatelné složky v potravě.

Vlákna je živina, kterou člověk svou enzymatickou výbavou není schopen trávit. V čem tedy spočívají její pozitivní dopady? V první řadě je to její mechanické působení. Urychluje pohyb tráveniny při průchodu zažívacím traktem. Člověk je z anatomického hlediska (zejména délkou střev) uzpůsoben spíše k trávení rostlinné stravy (zejména semen a plodů v nejširším slova smyslu). Trávení živočišných produktů probíhá vzhledem k délce střev poměrně rychle a taková trávenina se pak v zažívacím traktu zdržuje déle, než je nutné. To zapříčiňuje vznik celé řady zplodin metabolismu, které mohou zvyšovat riziko některých chorob. Doprovodným jevem může být také vznik chronického střevního zánětu, který je udáván jako rizikový faktor pro vznik rakoviny tlustého střeva. Není náhodou, že vlákna je neúčinnější a nejpřirozenější prevencí vzniku zácpy nebo zánětu střevních vychlípenin (divertikulitidě). Díky své složité struktuře a velké povrchové ploše funguje ve střevech jako kartáč, který na sebe navazuje škodliviny a pomáhá střeva čistit.

Vlákna složitými způsoby zpomaluje štěpení a vstřebávání cukrů do krve. Její ve vodě rozpustná část vytváří gel, který zpomaluje trávení cukrů na počátku střev. Tímto způsobem chrání inzulínový mechanismus před nadměrným namáháním a snižuje riziko vzniku cukrovky II. typu. Podobnými cestami snižuje vlákna i hladinu cholesterolu v krvi, a tak působí preventivně proti srdečně-cévním chorobám. Část vlákniny při trávení bobtná a tím přispívá k pocitu nasycenosti po jídle a nižšímu energetickému příjmu.

Vlákna je podstatným argumentem ve prospěch stravy na rostlinném základě. Živočišné produkty ji totiž vůbec neobsahují. Stejně jako ochranné fytochemikálie, které jsou obsaženy ve vysokých koncentracích právě v široké škále rostlinných potravin a ve většině případů vlákninu doprovázejí.



Luštěniny, výborný zdroj vlákniny, foto - zdroj: varimezdrave.cz

Dle výživových doporučení by měl člověk přijmout denně minimálně 30 g vlákniny. Průměrný Čech naproti tomu často nekonzumuje ani poloviční množství této dávky. Ve spojení s dalšími rizikovými faktory pak není náhodou, že se naše země ocitá na předních místech žebříčku ve výskytu rakoviny tlustého střeva. Pro představu, o jaké množství vlákniny (nikterak velké) se jedná, např. 100 g jablek obsahuje 13 g vlákniny, stejné množství sójového masa téměř 10 g.

Podstatných zdrojů vlákniny je v rostlinné stravě několik. Jsou to především celozrnné obiloviny. Pozor však na rafinované bílé obilné výrobky, které vlákninu téměř neobsahují. Tak zde vzniká obrovská propast v rozdílném zastoupení vlákniny u dvou výrobků, které se mohou na první pohled tvářit totožně. Krom celozrnného pečiva můžeme sáhnout po rýži natural, ovesných vločkách, celozrnných těstovinách nebo třeba pohance. Druhou skupinou, kterou můžeme podstatně zlepšit bilanci přijímané vlákniny, jsou luštěniny. Zcela nepochopitelné je však tato skupina potravin opakujícími se předsudky odsouvána z našeho spotřebního koše do pozadí. Přítomnost velkého množství vlákniny v ovoci a zelenině je všeobecně známá, stejně jako pozitivní vliv ochranných látek a vitamínů, které ji v těchto potravinách doprovázejí. Doplnkem kvalitní vlákniny mohou být i ořechy a semena olejnin (např. len). Velice koncentrovaným zdrojem jsou potraviny, které jsou záměrně pro vysoký obsah vlákniny extrahovány – např. pšeničné otruby. Můžeme je využít jako přídatek do našeho jídelníčku.

Vegetariánská, ještě výrazněji veganská strava má tendenci obsahovat větší množství vlákniny (statistiky uvádějí až 50 g za den). Vždy však záleží na míře konzumace rafinovaných potravin. Velice zajímavá je souvislost mezi zastoupením vlákniny a ostatních příznivých látek v rostlinných potravinách (bílkoviny, minerální látky, vitamíny, fytochemikálie, antioxidanty...). To může být vodítkem pro základní sestavování jídelníčku pro lidi bez hlubších znalostí problematiky. -jj-

Tři odstavce o včelách

Trojka je zvláštní číslo, a to nejen pro ta tři pohádková přání. Nebo, jak se říká, do třetice všeho dobrého činedobrého. To však raději ne, jsme přece na začátku nového roku, končícího právě trojkou, a k němu by mělo patřit jen to „dobré“, „lepší“ a „nejlepší“. No, a když máme ten leden, vzpomeneme i na trojici nezapomenutelnou – Kašpara, Melichara a Baltazara – tři krále. Číslo tři je také důležitou součástí lidových pohádek – o třech sudič-

kách či o třech prasátkách nebo medvědech – a rovněž je známá pohádková trojice stromů: dub, jasan a hloh. Říká se, že tam, kde spolu rostou pohromadě, jsou víly.

Trojka postihuje věčnost samotného času prostřednictvím „minulosti“, „přítomnosti“ a „budoucnosti“. Život se projevuje skrze „tělo“, „mysl“ a „duši“. Červená, modrá a žlutá jsou tři základní barvy a také v geometrii potřebujeme tři prvky. Dvě přímky nemohou uzavřít prostor nebo uzavřít obrazec, zrovna tak jako dvě plochy nedají objem. Trojka představuje božskou dokonalost a ta se pochopitelně objevuje i v přírodě. Třeba u včel. Sotva si bez nich dovedeme život představit, tak si je trochu přiblížíme. Trojka a její násobky se u nich vyskytují právě nápadně často:

Královna naklade vajíčka, z nichž se po 3 dnech vylíhnou larvy. Ty jsou pak 9 dní krmeny. Dospělosti dosáhnou po 15 dnech, dělnice po 21 dnech a ty pak po opuštění buňky 3 dny v úle pracují. Trubec dospívá za 24 dnů. Tělo včely má tři části a její oči kolem 3000 menších oček (facet), z nichž každé má 6 stran. Pod jejím tělíčkem se nachází šest voskových žláz, ze kterých staví plástev. Buňky medové plástve jsou šestihranné. Včela má šest nohou, každou sestavenou ze tří částí, dolní část je tvořena třemi dalšími trojúhelníkovými články. Její tykadla se skládají z devíti článků a žihadlo má na každé straně devět zpětných háčků. Včely prý také mají schopnost rozeznávat dvanáct různých barevných odstínů. Může to být náhoda, nebo to bylo vytvořeno?

Mějme na paměti, že i nám je v životě souzeno číslo tři. Vše začíná v pořadí myšlenka, slovo, čin, abychom sklidili **OSUD...**

Alena Šimáčková

Králík blízko nás, aneb O králíku (možná) divokém

Králík divoký (*Oryctolagus cuniculus*) je v mé mysli spojován s bývalým podnikem Sítos, který ve své východní části plynule přecházel z továrních budov do skladových prostor pod širým nebem. V tomto areálu bývaly přístřešky pro skladování dřevěných válců, na něž se navíjela papírenská síta určená k expedici. Takže se jednalo o poměrně členitý terén se spoustou děr, dřeva a různého rostlinstva. A v tom všem žili králíci divocí. Posléze, snad okolo 80. let minulého století, se tento tvor vyskytl kvůli myxomatóze na pokraji vyhynutí. Pokud má paměť sahá, stalo se tak během pár let a nebyl postižen jen králík divoký, ale i jeho domácí příbuzný. Jeden týden se králíci těšili dobrému zdraví, druhý týden byla králíkárna prázdná a chovatel smutný.

Ale zpět do přítomnosti. Již více než měsíc se mně daří spatřit králíka (možná) divokého v samotném centru Strakonice. Vesele si hopká ráno mezi keři, občas i lidmi, kteří jej zřejmě nevidí, zaujati shonem za dobrým nákupem. Asi je to také jeho štěstí,



protože sice je malý, ale přitažlivý. Krmí se tím, co lidi upustí nebo nepotřebují, občas si sežere trochu listů z neopadaných keřů a zdá se být spokojen. Snad mu to vydrží a snad se jedná skutečně o králíka divokého.

Píši snad, protože před dvěma lety jsem v lednu potkal v našem městě také králíka. Jenomže bílého, domácího. Kdosi jej v těch největších mrazech vystrčil na parkoviště před jedním místním podnikem, a když jsem šel okolo, králíček bylo již promrzlé a teplá kapsa mu evidentně prospěla. Zkoušel jsem hledat původního majitele, ale bez úspěchu. Doma byl králík přijat s patřičnou péčí a posléze se z něj vyklubala statná, přítulná samička. Bohužel jednoho dne, zhruba po roce, odešla do králíčího nebe. Sám za sebe jsem rád, že jsem ji našel a nenechal zmrznout. Proč to vlastně píši? Odejde doba Vánoc a přijde nový rok. Společně s vánočním stromkem

Králík (možná) divoký (*Oryctolagus cuniculus*) v centru Strakonice, foto -vh-

putují ke kontejneru někdy i dárky. Kromě králíků jsou to nejčastěji třeba morčata, kočky nebo psi. Je to těžké pochopit - vyjít si z tepla bytu a tvora, který byl s námi u vánočních světel, vystrčit na mráz a vrátit se zpět do teplíčka k cukroví a čaji.

Závěrem ještě několik údajů ke králíkovi divokému. Jeho hmotnost se pohybuje od 1,3 do 2,5 kg. Samička je březí 30 dní. Mláďata se rodí slepá v počtu tří až osmi. Prohlédnou až po 10 dnech. Pohlavně dospívají v 5 - 8 měsících života. Samička zabřežne 3 až 5 x ročně. -vh-



Pozvánky - leden 2013

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 8. 1. a čtvrtek 10. 1. 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 nebo 380 422 721.

Zelené otazníky – „Dřevostavby - hodné stavby?“

Středa 16. 1., 18:00, Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

Lze stavět z ekologicky šetrných materiálů? Proč nebydlet rychle a kvalitně? V zahraničí to jde, proč ne u nás? Jedná se o méněhodnotné bydlení? Mám se bát červotoče nebo požáru? Uvařím se v létě a v zimě zmrznu? Na tyto a další otázky odpoví Ing. František Němec z VOŠ a SPŠ Volyně.

Strakonická ropná skvrna - vernisáž k výstavě

Pátek 25. 1. od 16:00, pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

Vyhlášení vítězů fotosoutěže a drobné občerstvení. Výstava bude k vidění na pobočce ŠK do konce února.

-jj-

Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

Tvořivý podvečer – nitěná grafika

s paní Janou Věženskou (viz např. www.bizujana.cz). **Pondělí 7. 1.** 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 (karton, jehly, nitě, nůžky).

Satelitní městečka a český venkov

Přednáška s promítáním - Doc. Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, Ph.D. Středa 9. 1. od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

Každoroční přírodovědná procházka

ke sv. Janu a přes Řepické rybníky (10 km). Sobota 19. 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. **Tentokrát se bude cestou povídat hlavně o původních druzích keřů v naší krajině.** Trasa je pokaždé stejná, ale mění se počasí, složení skupiny, pozorované zajímavosti v přírodě...

Společné hraní na kantely

vyrobené při akcích ŠK, případně i další nástroje. **Neděle 20. 1. 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.**

Výlet do Prahy

Sobota 26. 1. - sraz v 8:45 před mapou na AN, v 9:00 jede autobus. Navštívená místa závisí na dohodě, plánuje se např. **výstava v Národním zemědělském muzeu** (o dopravě potravin, jejich balení aj.) a **naučná stezka (v parku mezi Prosekem a Vysočany)** s přírodními a historickými zajímavostmi (bývalé hospodářské usedlosti, vinice, hřiště na způsob keltských staveb...). Zpět jede např. autobus v 17:15.

Páteční schůzky kroužku MOPÍků

a jejich dospělých přátel (kromě 4. 1.). Sraz vždy v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO – činnost záleží na počasí (doplnění krmelce v lese, noční sáňkování, stopování a jiné hry se sněhem, klouzání na ledě...). Také budeme dávat pozor, jestli neuvidíme nějakého vzácného zimního ptačího zatoulance. Jindy budeme v klubovně mikroskopovat a zkoumat nalezené přírodniny. Připomeneme si také básničky a písničky o zimě.

Pokračuje zimní výstava větvíček, výstavka Paměť strakonických stromů a akce Nejlepší knihy

Více na www.csop-strakonice.net, na 380 422 720 nebo přímo na pobočce. -ah-



Drobné smetí

Soud dal za pravdu blokádníkům na Šumavě

30. listopadu vyhrálo hnutí Duha soudní spor se současným vedením NP Šumava, a to ve všech bodech. Celou zprávu si můžete přečíst [zde](#).

Prosincový „Ďáblík“

Prosincové číslo elektronického časopisu „Ďáblík“ přineslo mnoho zajímavého čtení zejména pro zájemce o ornitologii, problematiku JE Temelín nebo aleje. Dozvíte se zde např.: co možná zničí Vrbenské rybníky u ČB, že kormorán už nebude ohroženým druhem, a spoustu dalšího. Nová i starší čísla Ďáblíka můžete stahovat [zde](#).

Vlci se vracejí do českých hor

Na konci října byl pomocí fotopasti zaznamenán vlk v oblasti Šluknovského výběžku. Více se dočtete [zde](#).



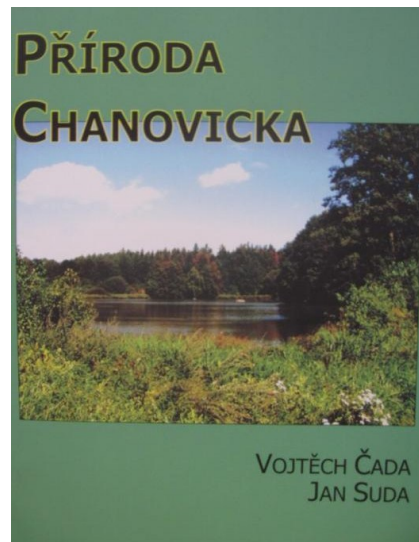
Literární okno

V. Čada – J. Suda: „Příroda Chanovicka“

V prosincovém čísle našeho časopisu jsme slíbili, že se budeme více zabývat regionálními osobnostmi. Chtěli bychom mezi ně zahrnout i ty, kteří nejsou spjati přímo se Strakonickem, ale přesto mají k životu našeho města a okolí co říci. Příkladem je knížka „Příroda Chanovicka“ vydaná v roce 2009 Obcí Chanovice, jejíž oba autoři prožili mládí v Chanovicích a nyní bydlí v Praze. Vše, o čem ve své knize hovoří, se ale hodí i pro nás. Na Strakonicku jsou do značné míry podobné přírodní poměry, a tak i zde můžeme nalézt mnohé z jmenovaných rostlinných i živočišných druhů a zamyslet se nad podmínkami, které potřebují k životu. Stálí čtenáři Kompostu si jistě všimli, že v číslech [07/12](#) a [10/12](#) se psalo právě o zajímavostech z Chanovicka. Tyto příspěvky nám zaslala Eva Legátová, která pravidelně dojíždí na schůzky kroužku MOPÍků a podílí se na jejich vedení.

V knize je u každé kapitoly velká pozornost věnována obecnému úvodu – i tyto informace se hodí pro všechny čtenáře a jsou zde tak přehledně a srozumitelně zpracovány, že už kvůli nim samotným stojí za to tuto knihu doporučit. Co se týká rozsahu, jde o brožuru formátu A 5 se skoro 150 stranami, z nichž 2/3 tvoří text (včetně obsáhlých citací pramenů) a 1/3 barevné fotografie, grafy a mapky. Publikace tedy není ani příliš stručná, ani zbytečně rozsáhlá. Bylo by možno ji přirovnat k velmi pěkně připravené učebnici, z níž se lze nenásilnou formou dovědět o tom, jak to v oblasti typu Chanovicka nebo i Strakonicka v dnešní době s přírodou vypadá, co je v pořádku a co volá po zlepšení.

Ještě několik bližších údajů o autorech: Ing. Vojtěch Čada, PhD. (nar.1985) působí na České zemědělské univerzitě. Zabývá se hlavně problematikou ekologie horského smrkového lesa. Doc. RNDr. Jan Suda, PhD. (1974) přednáší na PřF Univerzity Karlovy. Je také šéfredaktorem přírodovědného časopisu Živa (který je natolik oblíbený, že ho jistě není třeba představovat). -ah-



„... Na hvězdném nádraží pískají vagóny...“

*... pan Kepler rozepsal nebeské zákony,
hledal až nalezl v hvězdářských triedrech tajemství, která teď neseme na bedrech.
Velká a odvážná tajemství přírody, že jenom z člověka člověk se narodí,
že kořen s větvemi ve strom se spojuje, krev našich nadějí vesmírem putuje...*

Asi jste poznali, odkud úryvek pochází – z **písně Jaromíra Nohavici „Kometa“**. Vybrala jsem ta slova jako malý novoroční pozdrav pro všechny, v kom tajemství přírody probouzejí posvátnou úctu a komu není lhostejné, jak to s ní i s námi bude dál. Jak to bude na naší Zemi vypadat, až se znovu setká s Halleyovou kometou, jak se tu bude našim potomkům žít a nako-lik budou umět v dobrém vycházet mezi sebou i se všemi dalšími, kdo naši krásnou planetu obývají...

Zatím ve všech číslech Kompostu jsme pro vás měli i verše, a to nejen od zavedených autorů. Většinu z nich složili amatéři, které my nebo někdo z našich přátel známe osobně a kteří se k našemu kompostovému týmu přidali. Máme z toho velkou radost a doufáme, že vy, čtenáři, také. Poezie se nějak čím dál méně čte, ale i tak vzniká, protože stejně jako pramínek vody si vždycky nějakou skulinku najde.

Na začátku jsem zmínila písničku o kometě, protože mi připadá, že se k Novému roku dobře hodí. A je aspoň trochu o přírodě. Mám ráda, když někdo napíše něco krásného o stromech, o větru, o hvězdách, ale ono stejně všechno souvisí se vším, a když pan Nohavica radši skládá písničky o lidech, líbí se mi to zrovna tak. Člověk tak jako tak z přírody pochází a patří k ní.

Písnička o kometě je už letitá, a přece si ji pořád pamatujeme a můžeme si ji kdykoliv v duchu zazpívat. **A o čem píše Jarek Nohavica dnes?**

V létě při strakonickém koncertu jsem si koupila jeho nejnovější **cédéčko „Tak mě tu máš“** a stejně jako nad těmi minulými si říkám, že všechny ty texty bych si mohla vytištěné postavit do knihovničky mezi ostatní svoje nejmilejší sbírky poezie. Některé tam mám doopravdy, protože i s notami už před několika lety knižně vyšly.



Foto -ah-

Z odkazu www.nohavica.cz se dají najít a volně stáhnout mimo jiné i písničky z CD **„Od Jarka pod stromeček“** (2006) a hned první z nich je právě o Novém roce. Není ani šťastná, ani veselá: **„... A je to zvláštní pocit, sám sebe vyrvat z kalendáře... Svět jako po narkóze vstal a volá do útoku... Rozcuchaná holčičko z Bangladéše, už tě nikdo nikdy neučese, jsi moje nejsmutnější loňská fotka, láska je vyprodána, a já jsem bolest potkal... a je to smutný pocit, začínat nové kalendáře.“** Jenže je to tak hezky napsáno, zhudebněno i zazpíváno, že z toho má člověk tak jako tak dobrý pocit, bez ohledu na to, o čem tragickém se mluví. A nakonec album uzavírá dryáčnická **„Hospodská směs“**, u které se asi každý posluchač vždycky znovu rozesměje, i když ji zná zpaměti: **„... To umí každý debil, aby eso trumfem přebil, ale dát na eso dvojku, to je teprve gól...“**

Na novém CD je to podobné - motivy se střídají a doplňují. **„... Dav tančí na zádi, nikomu nevadí, dav tančí na přídi a nikdo neřídí...“**, **„Zlo sedí v rohu pokoje v křesle před televizí...“**, **„... Po výplatě je tu velmi divoko, Praha daleko a Pánbů vysoko...“**, **„Kupte si hřebeny, blíží se všivě časy...“**, **„... andělé moji, ať jste, nebo nejste...“**

Slova, která dala cédéčku název (**„Tak mě tu máš“**), patří minulosti, která by nás někdy mohla navštívit a mluvit s námi. A říká se tu o ní: **„... Všechno, cos po cestě poztrácel, zmizelo jak vlaky na trati, ta holka nese to v batohu na zádech, ale nevrátí...“** Asi nejnámější z tohoto CD jsou titulky z internetových zpráv s autorovými dovětky: **„... ČESKO SE ZAŘADILO DO DESÍTKY ZEMÍ S NEJNEBEZPEČNĚJŠÍMI SILNICEMI. Blbě je mi. Blbě je mi. WWW.IDNES, 22.května 2009, Černá kronika a já... MUŽI VYMŘOU, TVRDÍ AUSTRALSKÁ GENETIČKA. Kdo vymyslel tak hrozný obraz, že někomu zhasla svíčka... ZÁCHRANÁŘI NAŠLI V TÁBOŘE OPUŠTĚNÉ BATOLE. Malého prince, cos mi dala k svátku, mám furt na stole...“**

Nenápadná je naproti tomu písnička o telegramech, ale stejně si nějak nedovedu představit, že by se o nich dalo napsat něco lepšího: **„Kde jsou ty časy, kdy jsem ti psal: Má milá vrať se, trápí mě žal. Osm slov pouhých, stejných jak dnešní, za šestnáct korun telegram spěšný. PRIJED RYCHLE PRUSER STOP MILUJI TE AZ ZA HROB STOP. Člověk se cítil jak divotvorce, pošťák to vozil na motorce... Včera jsem zašel na poštu naši, řekli mi, telegram neberem, zrušen byl, nevynáší...“** Jarek Nohavica vůbec píše hlavně o tom, co nevynáší. Že by mě napadlo o něm napsat do svátečního novoročního čísla Kompostu právě proto?

**„...Anděli ranní svými perutěmi
Jak horkou dlaní přikryj zemi...“**

-ah-

Nové knihy ekoporadenského fondu

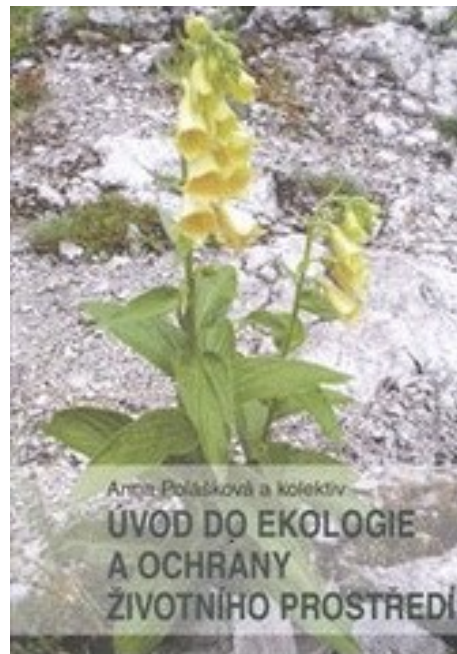
S novým rokem bychom rádi přinášeli tipy na některé z novějších publikací z fondu Ekoporadny Šmidingerovy knihovny. Bude se jednat o knihy s tematikou ochrany přírody, případně neziskového sektoru, a to jak tituly všeobecné, tak ty, které rozebírají úzká specializovaná témata. Pokud byste zaregistrovali novinku podobného ražení, budeme rádi, když nás na ni upozorníte. Bude-li to v našich silách a náplň knihy bude odpovídat tematickému spektru našeho fondu, objednáme ji a bude si ji moci vypůjčit kdokoli.

„Úvod do ekologie a ochrany životního prostředí“

I když to tak nebylo původně zamýšleno, název první popisované publikace představuje pomyslný úvodník našeho „recenzního seriálu“. Kniha byla vydána v roce 2011 Univerzitou Karlovou v Praze. Sestavil ji kolektiv autorů kolem RNDr. Anny Poláškové z Farmaceutické fakulty UK v Hradci Králové.

Hned v úvodu je předesláno, že text je primárně určen pro studenty farmacie, a tedy více zaměřen na kapitoly, které nějakým způsobem souvisejí s lidským zdravím. Z tohoto pohledu název publikace koresponduje s její náplní jen zčásti. Více asi bude záležet na tom, kdo a za jakým účelem po knize sáhne. Je bezesporu na špičkové úrovni, co se týče podrobnosti některých částí textu a odbornosti. V některých kapitolách vědecké pojetí zcela převládá a myslím si, že člověk bez elementárních znalostí tématu by měl potíže s vstřebáním problematiky. Na druhou stranu by se tyto části mohly stát teoretickým podkladem k dalším podrobnějším pracím.

Co na publikaci oceňuji, je velký důraz na legislativní pozadí některých témat (bezpečnost potravin, problematika vody a ovzduší), druhou stranou mince je absence jakéhokoli filozofického přesahu, bez kterého má celá věda nádech suchého analytického bádání. Tímto striktně vědeckým způsobem jsou však bravurně rozpracovány kapitoly k těm tématům, u kterých vzhledem k doposud neúplným informacím tento pohled zatím není možný – biotechnologie, xenobiotika. Teoretický ráz knihy tak dává tušit, že popisuje spíše to, jak by to mělo v ideálním případě být nebo fungovat, než to, jak tomu ve skutečnosti je. Není to oddechové čtení, ale 300 stran nabitých informacemi, čísly a konkrétními příklady. Pro ty, kteří hledají podrobnosti v některém odvětví tohoto multidisciplinárního oboru, bude kniha dobrou volbou. -jj-



Jan Hnízdl, Hermann Geesing, Sebastian Kneipp...

V poslední době se hodně mluví o knížce Jana Hnízdi „Mým marodům“, která zaujala jak vtipným názvem, tak kritickým pohledem na naše zdravotnictví. Také jsem ji četla a nijak se autorovi nedivím, že má po četných špatných zkušenostech ke klasické medicíně nedůvěru. Na druhé straně to mají těžké i ti, kdo musí denně „odbavit“ spoustu pacientů jako na běžícím pásu. A ještě k tomu se často setkávají se zaužívaným přístupem typu: „V přírodě mě to nebaví, na spaní nemám čas, při pohybu mě všechno bolí, zdravá jídla se nedají jíst, bez cigaret by si člověk života vůbec neužil, z rozčilování kvůli všem těm blbcům kolem sebe nevyjdu...“ Znam z knihovny, že když je někomu špatně, nemá chuť zkoušet nic, nad čím by se mělo nějak víc přemýšlet – třeba číst i jinou literaturu než tzv. „lehou“. A když je mu dobře, je to podobné. Nechce se dát z poklidné nálady vytrhovat něčím znepokojivým...

Existuje přitom plno titulů, které jsou poučné a zároveň velmi čtivé. Například **Imunitní trénink od Hermanna Geesinga** a další tituly jmenované na str. 16 - 17 v listopadovém čísle Kompostu). Ale jak je čtenářům nabídnout, když už předem k nim mají nedůvěru? A zrovna tak běhá po světě spousta lidí, kteří si našli způsob, jak žít zdravě a zároveň s potěšením. Vědí, že se to nevylučuje, i by se o tu zkušenost rádi podělili, ale ani jim se moc nevěří. Spíš se na ně pohlíží tak, že jim to v životě nějakým záhadným způsobem samo vyšlo, zatímco ostatní takové štěstí neměli (ale nevdají, počkáme si, však ono na ně jednou taky dojde...)

Z různých starých knížek se dá vyčíst, že takhle to bylo asi vždycky. Mám ráda například **spisy německého faráře Sebastiana Kneippa (1821 – 1897) „Léčení vodou“ a „Jak žít“**. Autor byl v mládí tak nemocný, že už ani nepočítal s uzdravením a nebál se experimentovat s léčením – myslel si, že nemá co zkažit. K překvapení všech si ke zdraví pomohl a poradil pak mnoha dalším lidem, jak na to. A mnohým dalším byl podezřelý nebo se mu vysmívali. Z jeho knížek je vidět, že ho to občas mrzelo, občas zase převládla radost z důvěry těch, kdo ji vůči němu projevovali. Ráda jeho doporučení čtu (i se jimi často řídím), a když se je snažím přiblížit čtenářům, obvykle říkám něco jako: „Asi se ty rady musí brát trochu s rezervou, ale rozhodně stojí za přečtení a za úvahu. A sám ten starobylý sloh je milý, třeba když na začátku odstavce stojí: Poradíme starostlivému tatíčkovi...“ Pan Kneipp pamatoval doby, kdy bylo běžné chodit i ve sněhu naboso, spát v nevytápěných chýších, kde mrzlo, a přitom se každý (kdo přežil), dokázal zahřát a udržet se při zdraví. Kdyby viděl choulostivost dnešní generace, určitě by se divil, že ještě vůbec existujeme. Museli bychom přiznat, že je to často za cenu vleklých chorob léčených tak, jako když se vytlouká klín klínem. A že jeho knihy u nás sice v devadesátých letech znovu vyšly, ale teď už se na ně zase pomalu začíná zapomínat...

Kytička od paní Režné

Když jsem v prosincovém čísle (na str. 14) našeho časopisu slibovala další články o regionálních autorech, počítala jsem samozřejmě s tím, že mezi prvními bych uvedla pana Josefa Režného a jeho manželku Julii. To jsem ale ještě nevěděla, že na to dojde za smutných okolností – při příležitosti úmrtí pana Režného (2. 2. 1924 - 10. 12. 2012). Strakoňákům (a nejen těm) je dílo tohoto vynikajícího znalce dudáckých tradic i mnoha regionálních témat velmi dobře známé. Ve fondu knihovny máme jak odborné knihy tohoto autora, tak množství článků, sbírek písní, atd. – viz [tento odkaz](#).



Kresba Julie Režné

Pan Režný po opravdu úctyhodnou řadu let provozoval i propagoval tvořivou, nekonsumní zábavu. Totéž lze říci o paní Julii Režné, legendární pracovníci naší strakonické knihovny. Mnozí z nás jsme měli to štěstí, že jsme si chodili v dětství půjčovat knížky právě k ní, mohli jsme se o všem poradit a nechat se inspirovat, a přitom jsme neměli pocit, že by nám byla kvalitní literatura nějak násilně vnucována. Vše se dělo přirozeně a s ohledem na to, jakou měl kdo povahu a sklony. A právě ti, kdo mají dobrý vztah k přírodě, našli v paní Režné zvlášť spřízněnou duši. Ví se o tom, že vyniká v kreslení přírodních motivů, a v klubovně ZO ČSOP máme dokonce odbornou knihu, kterou paní Režná ilustrovala (Loužil, Jan: „Atlas lesného hmyzu“). Obrázky jsou velice živé - jako kdyby po papíře lezli opravdoví brouci a jiní tvorové. Stejný pocit měli návštěvníci volyňského muzea, kteří měli nedávno možnost vidět vystavené jak obrázky krajín, tak portréty a zátiší a také mnoho květin vymalovaných tak, že by stačilo přimyslet si proužky lepenky a každý by měl pocit, že jde o opravdové vylisované herbářové položky.

Umělecké cítění a lásku k přírodě mají i potomci manželů Režných. Při různých příležitostech, např. na farmářských trzích, se můžeme těšit krásou perníčků a kraslic vytvářených Julií Chadimovou (osobitě, s vlastním uměleckým vkladem, a přitom v duchu lidové tradice), na činnosti volyňského muzea se výrazně podílí Jakub Frydryšek (jako výtvarník, jako znalec starých krajových odrůd ovoce aj.), a i další členové rodiny se věnují hudbě, práci se dřevem, výtvarnému umění... zkrátka by se toho dalo napsat ještě mnoho, co by s tematikou našeho časopisu souviselo – protože k ochraně přírody rozhodně patří jak tvůrčí a nekonsumní přístup k životu, tak schopnost předat ho dalším generacím. **-ah-**

Pranostiky na celý rok

O pranostikách jsme v Kompostu už psali (v čísle 7/12), protože jsou zajímavé pro zkušenost s počasím i pro jejich osobitý jazyk. Třeba: „*Lépe od hada býti uštknutu než v březnu od slunce ohřátu*“, „*Na svatého Šimoniše přikluše k nám zima tiše*“, „*Nasázíš-li zelí do Víta, bude zelnice bita*“, „*Na svatého Vavřince hop zemáky do hrnce*“ nebo: „*Na svatý Duch do vody buch!*“. Některé navíc působí dojmem, že je vymysleli buditelé za národního obrození a že se při tom dobře bavili - např.: „*Na Anežku není radno sebou v trávě šítí, protože se celkem snadno vlčí neduh chytí!*“ Určitě se k nim někdy ještě vrátíme. **-ah-**

*„V lednu mráz těší nás, v lednu voda - věčná škoda.
Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky..
V březnu prach a v dubnu bláto, sedlákovi roste zlato.
Duben větrem-li se zmítá, urodí se hojně sena, žita.
Chladný květen, červen vlažný - je pro sýpky, sudy blažný.
Vlhký červen a studený – mnoho úrody z něj není.
Červenec žne žita, višně k sobě vítá.
Co se v srpnu neuvaří, ani v září se nezdaří.
Září víno vaří – říjen, víno pijem.
V říjnu mráz a větry – leden, únor teplý.
Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.“*

Zřím

*Zřím člověka, jeho krásu
barvami duhy.*

*Oněměn úžasem - stojím,
jeden krásnější než druhý.*

*Jak je možné, že dříve vnímal
jsem jen šed' . . . ?*

*Sám nasadil si brýle proti slunci,
světlo ztratilo svůj jas,
život stal se pustým,
prost všech barev, krás.*

Však znovu zřím.

*A mé oči
jak oči dítěte hledají krásu
i tam,
kde jiní nevidí.*

Ivana Ježková

Naší krásné Zemi

*Životu třeba vody.
Vody jako křišťál.
Nejedovaté, živé vody,
která napájí
a nedovolí trávě, lesu, člověku
trpět či zemřít žízni.*

*Životu třeba vzduchu.
Vzduchu k dýchání.
Čistého povětří,
ve kterém včelám,
skřivanům a motýlům
lehounce při letu
a lidem u srdce.
Životu je třeba země,
která rodí chléb
a stele mechům hebounkým.
I pralesům a hvozdům.
Neboť odedávna nazývána je MATKOU.*

Alena Šimáčková



Jedlý Kompost

Domácí seitan, Bramborový salát se sojanézou

Viz [Kompost 01/12](#) str. 12.

Seitanová pečeně na pivě

Ingredience: seitan, cibule, rostlinný olej, sůl, směs koření, pivo

Postup přípravy: Seitan pokrájíme na menší hroudy a vkládáme do olejem vylité zapékací mísy či na plech. Posypeme kořenící směsí (např. sůl, pepř, sladká paprika, drcený kmín, kurkuma) a zhusta cibulí pokrájenou na půlkolečka. Pečeme na 230°C dozlatova. Zlehka podléváme pivem a máčíme ve výpeku.

Mrkvové cukroví (1 plech)

Ingredience: 7 dkg mrkve najemno nastrohané, 12 dkg rostlinného margarínu na pečení (např. Alsan, Provamel), 15 dkg celozrnné jemné pšeničné (špaldové) mouky, 1/4 prášku do pečiva, moučkový cukr

Postup přípravy: Vše zpracujeme do těsta, ze kterého vyválíme plát asi 3-5 mm silný, vykrajovátka vykrajíme tvary, pečeme na 180°C, po upečení ještě teplé obalujeme v moučkovém cukru.

Kávové nočky (1 plech)

Ingredience: 12 dkg celozrnné jemné pšeničné (špaldové) mouky, 2 lžičky kakaa, 1/2 lžičky mleté kávy, 12 dkg rostlinného margarínu na pečení, 5 dkg třtinového cukru, čokoláda na vaření

Postup přípravy: Vše zpracujeme do těsta, ze kterého vytvoříme malé kuličky, ty vidličkou do kříže namáčkneme na pečicí papír, pečeme na 180°C. Na závěr můžeme cukroví potřít rozehřátou čokoládou na vaření.



Zdravější cukroví, foto -jj-

Hrudky s banány a meruňkami (1 plech)

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: Vločky několik minut povaříme tak, aby vstřebaly všechnu vodu. Smícháme je s rozpuštěným margarínem, kokosem, rozmačkaným banánem a nadrobno nakrájenými sušenými meruňkami. Ochutíme skořicí, zázvorem a vanilkovým cukrem. 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 do lehkého zhnědnutí okrajů.

Nepečené jahelné kuličky s mandlemi (cca 50 kuliček)

Ingredience: 20 dkg jahel, špetka soli, 10 dkg rozinek, 10 dkg oloupaných a opražených mandlí, 25 dkg strouhaného kokosu, 4 lžičky sušeného rostlinného mléka, 6-8 lžic kukuřičného (nebo podobného) sirupu, 2 dkg třtinového cukru, 1-2 citróny

Postup přípravy: Jáhly min. jednou spaříme vroucí vodou a uvaříme s rozinkami a špetkou soli v poměru 1 díl jáhel na 2 díly vody. Výsledná konzistence uvařených jáhel může být mírně kašovitá. Po vychladnutí jáhel vmícháme mandle, kokos, sušený nápoj, citrónovou šťávu a postupně přidáváme sirup. Rukama vytvoříme těsto, pokud je moc řídké, můžeme ještě přidat kokos. Válíme kuličky, které obalujeme v kokosu. Ke konzumaci jsou nejhodnější po ztuhnutí např. v ledničce. -jj-

Vánoční kuličky

Přibližně stejné množství ořechů a ovesných vloček opražíme na pánvi (na troše oleje, ale nemusí být). Po částečném vychladnutí většinu umeleme, přidáme zbytek s nožem rozsekanými jádry a spojíme medem a domácí zavařeninou (např. směs letních jablek a špendlíků). Můžeme přidat i nadrobno nakrájené kandované ovoce. Ze vzniklé hmoty tvoříme kuličky nebo jiné tvary např. použitím matrice z bonboniéry.

Také můžeme přidat do zavařeniny 2 lžičky pudinku a povařit – hmota bude mít lepivější konzistenci a tudíž se bude těsto méně drobit. Jako pojídlo můžeme využít také tuk. Kuličky se obalují ve zbytku umletých ořechů namíchaných s moučkovým cukrem.

Zdeňka Skalická

Špenátový závin

Ingredience: listové těsto, špenátový protlak, tofu natural, mrkev, cibule, kari, dýňová semínka.

Postup přípravy: Osmahneme cibulku, kterou přidáme do špenátu. Osolíme a ochutíme kari kořením. Těsto vyválíme, naplníme špenátem, nastrohaným tofu a mrkví. Zavineme, posypeme semínky a upečeme.

Zeleninový závin

Ingredience: listové těsto, směs mražené zeleniny, tofu natural, provensálské bylinky, rajče, slunečnicová semínka.

Postup přípravy: Zeleninu podusíme, přidáme bylinky, sůl a nastrohané tofu. Směsí plníme vyválené těsto a na ni dáme nakrájená rajčata. Zavineme, posypeme semínky a upečeme.

Tereza Břeňová



Občerstvení - úklid Staré řeky 3. 11. 2012, foto -jj-

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

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-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

E-mail: posta@csop-strakonice.net

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Petra Tůmová, Radim Paulič, Alena Šimáčková, Ivana Bůbalová, Ivana Ježková, Petr Pavlík, Zdeňka Skalická, Tereza Břeňová

Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Monika Březinová

Kresby - Ivana Jonová

Jazyková úprava - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2013

