



Environmentální akce, reporty, přírodovědná pozorování, ekoporadenské tipy, botanika, zoologie, úvahy, recenze, recepty, tipy na odbornou literaturu i beletrii, 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,

vítejte u dalšího čísla Kompostu. Ač to většinou v polovině měsíce tak nevypadá, opět se nám sešlo mnoho zajímavých příspěvků a opět se pohybuje u horní hranice rozsahu časopisu, který jsme si předsevzali. Hned za úvodem naleznete dva články, vztahující se ke škále činností a akcí, jimiž se (krom mnoha jiných) zabýváme v rámci našeho působení v ochrannářských a osvětových kruzích. Zanedlouho nastane období, které bude sloužit k akcím, pracím a zábavě v terénu. Osobně se už moc těším a začaly se u mě s novou nadílkou sněhu projevovat určité abstinenční příznaky.

Z obsahu tohoto čísla:

Účastníci akcí v roce 2012.....	2
Vyžíváme se v hrdinských skutcích?	2
Sídelní kaše.....	4
Hmyzí otužilec - tykadlatka.....	4
„Dřevostavby - hodné stavby?“.....	4
Stromy běžné a zajímavé - XI.....	5
Bažant a další ptačí návštěvníci.....	6
Veget na pokračování - 12. díl.....	7
Význam dřevin pro včely.....	8
Konec cukrožrouta.....	8
K našim fujtajblíkům - Stínka zední.	9
„Zajíc obecný žije v lese...“.....	10
„Byl sbratřen se zvířaty...“.....	12
Svět Jindřišky Smetanové.....	13
Prospívá očkování našemu zdraví?..	14
Zvyšování hodnoty polních honiteb	14
„Výživa kapra a jeho družiny...“.....	15
Jak Vladimír Jiránek bránil přírodu..	16
Jedlý Kompost.....	16

S číhajícím předjařím pak možná vyplavou nové nápady, které budou souviset s tím, co jsem si sám pro sebe pracovně nazval - „pozitivní příklady táhnou“. Jakási ukázka toho, jak lze věci dělat lépe a nenechat se strhnout nutkáním demonstrovat negativní dopady určitého chování. Mnohdy je to zkouška sebeovládání, ale ukazuje se, že to asi bude lepší a účinnější cesta ze dvou výše jmenovaných (i když se ta druhá možnost jeví jednodušší). Samozřejmě, že rádi uvítáme i náměty takových táhnoucích příkladů od vás.



Záměrně v tomto úvodu vynechávám zmínku o věcech, které hýbaly společností v uplynulých dnech a daly by se bez okolků zařadit právě do té druhé škatulky. Slíbil jsem si totiž, že nebudu jízlivý ani cynický, alespoň tedy ne na veřejnosti. Rád nabídnu náš časopis jako klidný přístav všem zklamaným duším, kterým se svět okolo nezdá takový, jaký by měl být.

Přejeme vám příjemné chvíle. Váš Kompost.

-jj-



Ohlédnutí

Účastníci akcí v roce 2012

Vždycky na začátku nového roku patří k mým knihovnickým povinnostem spočítat účastníky akcí, které ŠK spolu se strakonickou ZO ČSOP pořádala v uplynulých dvanácti měsících pro veřejnost. Vždycky jsem sama zvědavá, protože nedovedu výsledek předem odhadnout. **Někdy přijde padesát nebo i více lidí, někdy ani ne deset. Zvlášť u výletů hodně záleží na počasí, na tom, kdo všechno si hnul na zahrádce se zády, kdo je do noci v práci, případně ji naopak hledá, či děti chytily kašel...**

Věnovat se nějakým aktivitám s perspektivou, že pak přijde třeba jen několik účastníků, to na první pohled jako by ani nestálo za tu náročnou přípravu a za čas věnovaný akcím samotným. Kdo si ale něco podobného někdy zkusil, ten na to pohlíží jinak. Při činnostech zaměřených na ochranu přírody, rozvíjení tvořivosti, podporu nekonzumních hodnot, při vytváření společnosti vzájemně se přátelících rodin, atd., při tom všem je o moc důležitější to, jak se aspoň něco z toho povede, než nějaké „čárky“. Vzhledem k tomu, že pořádáme několik akcí měsíčně, nakonec vychází celkový počet účastníků tak jako tak mnohem vyšší, než kolik by se vzhledem k nekomerčnímu zaměření dalo čekat. A co je hlavní - ohlasy jsou výborné. **Z toho máme samozřejmě radost a doufáme, že se nám povede v tom všem pokračovat i nadále.**

Přírodovědných přednášek se v roce 2012 konalo 8, procházky 3, celodenních výletů 12, autobusové zájezdy 3, Tvořivých podvečerů 10. Po celý rok se scházeli kroužek MOPíků a v srpnu měly některé z rodin příležitost sejít se ještě i na týdenním táboře na Chvalově. Počet účastníků na všech těchto akcích dosáhl celkem 1780. -ah-

I akce pořádané Ekoporadnou měly úspěch a až na výjimky i vysokou účast. Cyklus besed Zelené otazníky navštěvovalo 10 až 30 lidí, hodně záleželo na zvoleném tématu. A to spíše v ohledu stravitelnosti, ne zajímavosti (některé informace jsou natolik nepopulární, že nechtějí být slyšeny). Naopak čistě nekonfrontační a pozitivní cestou pokračovaly Kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření. Každý měsíc s výjimkou léta je ve dvou opakováních navštěvovalo okolo 40 lidí. Každých 14 dní od dubna do října probíhaly také farmářské trhy na prvním hradním nádvoří. U těch je vyčíslení počtu účastníků téměř nemožné. Dle mého odhadu jimi mohlo pokaždé protéci asi tak 500 až 1000 lidí. U jednorázových akcí je účast víceméně nevyzpytatelná. Nejlépe z tohoto ohledu dopadla podzimní úklidová akce na Staré řece, kde se sešlo přes 40 lidí. Naopak fiaskem byla paradoxně akce, která nabízela hodnotné ceny - kvíz Kompostuj a vyhrať, pořádaný v červenci. Sečteno podtrženo, na akce Ekoporadny si našlo cestu za rok 2012 celkem 544 lidí. Do tohoto počtu není započítána účast na farmářských trzích nebo např. výstavách. -jj-

O tom, jak se vyžíváme v hrdinských skutcích

Nemine snad měsíc, abychom v rámci naší ZO 20/01 ČSOP Strakonice neměli nějakou akci. Pověštinou je naše činnost vnímána jako provádění přednášek, vycházek a výletů. Dovolím si v tomto článku napsat pár slov o aktivitách, na které veřejnost jaksi nechodí, třebaže by mohla.



Práce na PP Sedlina dle plánu péče, foto -vh-

cet, nebo ne. To se dělá během celého roku, ale v únoru zvlášť.

Březen. Zdá se, že vše je zažehnáno. Ale je to opravdu jen zdání. Je to měsíc, kdy se mohou ještě sázet stromy, ale také kácet, co se přes zimu nestihlo. Od poloviny března se počínají stavět zástěny zadržující žáby na kraji silnice Volyňské. A jakmile tah začne, je o zábavu postaráno. Každý den u zástěn někdo je, a někdy i 3x denně.

Málem bych zapomněl - je třeba shrabat opadané listí z minulého roku na PP Sedlina. Asi tak 2 - 3 brigádníci to zvládnou.

Duben. Začíná jednání o provádění prací podle plánu péče pro naše zájmové přírodní památky. A zase ty žáby. Konečně je konec dubna, žáby snad už přestanou migrovat. Členové naší ZO s nimi prožili 6 týdnů vedle silnice. Přejde 30. duben. Konečně volná obloha, vlastně ne. V dálce se objeví rorýsi, břehule a jiní rychlí letci a rovnou k panelákům a do pískovny. Nezapomněli jsme zaklopit vstavače na Sedlině, aby si srny neudělaly mejdan?

Květen. Situace se trochu uklidní. Času je více, sem tam nějaké pozorování rorýsů, výlet do pískovny za břehulemi. Může být i poklidná cesta na Vítání ptačího zpěvu. Objedná se také autobus a do všech podrobností se připraví trasa celodenního zájezdu pro veřejnost, pokud nebyl už v dubnu.

Červen. Je třeba sehnat členy a nečleny na trhání netýkavky. Je to netýkavčí vetřelec, zrovna si vybere místa, kde rostou chráněné kytky, a vesele se šíří. Chodí se na něj přes den, v pátek s MOPíky, v sobotu jakoby na procházku a v neděli jako na houby. Je to takový červnový společník. A už se také začíná pracovat na PP Pastvina u Přeštic.

Červenec. To jsou prázdniny. A první dekáda je stále netýkavková. Jen nezapomenout na to, že máme ty přírodní památky. Podle plánu péče se na ně musí, a tak se dovolená trochu přizpůsobí. Tady hodně pomohou sympatizující nečleni. A tak se pracuje na PP Pastvina u Přeštic a PP Sedlina.

Srpen. Ubude jedna starost. Odlétají rorýsi a nemusí se tudíž hlídat každá díra v atice toho kterého paneláku. Zůstávají už jen práce na přírodních památkách.

Září. Práce na přírodních památkách se blíží k závěru. Počasí je vrtkavé a lidem se nechce. Jednou je teplo, podruhé zima a prší. Navíc je před poutí. Naštěstí pomohou staří členové a aktivní nečlenové.

Říjen. Už se jen papíruje. Udělají se závěrečné zprávy a zajde na příslušné úřady. Jsou-li stromky, tak se začíná sázet. Občas se vyrazí na úklid nepořádku, kdy kde kdo něco zapomněl. Spadne-li včas listí na PP Sedlina, jde se hrabat. Zorganizuje se další autobusový zájezd, což obnáší příplatek z peněz ZO a náročnou přípravu - ale odezva je vždy nadšená, a děláme to tedy rádi.

Listopad. Nastává chvíle relativního klidu. Běží už jen to, co se nestihlo v říjnu. Rozbíhá se sčítání ptačích dravců – BUTEO, které se pak zopakuje ještě v lednu a v březnu.

Prosinec. Je krátký a je možno začít čistit ptačí budky. Brzo přijde leden.

Dlužno připomenout, že mimo popsanou činnost jsou tu i vzdělávací akce pro veřejnost. Přednášky minimálně 1x za měsíc. Vycházky a výlety 1x-2x měsíčně. Vše ve volném času a mimo práci, která nás živí. Jako třešnička na dortu práce s předškoláčky, školáky a mládeží. Každý pátek schůzka kroužku MOPíků a o prázdninách dětské soustředění na táboře.

Proč jsem to všechno napsal? V průběhu času získávám pocit, že je na naši organizaci pohlíženo jako na lidi, kteří se vyžívají v hrdinských skutcích, jak jsme chránili přírodu. Ale spíše mám dojem, že vzrostla lhostejnost a alibismus lidí. Když něco nepatřičného proti přírodě vidím a vím, o co jde, řeknu si: „Proč bych měl pomoci zrovna já? Jsou tady od toho přece ti druzí.“ Jenomže ono i těch druhých pomalu a jistě ubývá. A naše duševní, fyzické ani materiální prostředky nejsou bezedné. Nechci tímto článkem vyzývat pasivní účastníky, případně výletníky z našich akcí, k aktivní účasti na dobrovolnických pracích – ty by pro ty starší a méně zdatné byly asi přeci jen hodně náročné. Ale možná by stačilo aspoň podpořit nás na akcích, kde jednáme ve prospěch životního prostředí se státními orgány. Ztratit nějaké to slovo ve prospěch naší přírody, aby to nevypadalo, že se za ni bere jen hrstka podivínů.

Závěr:

Orientační počet hodin odpracovaných brigádní činností ZO 20/01 ČSOP Strakonice:

Ptačí budky – čištění a opravy: 45 hodin (2,5 lidé x 4 h x 5 dní)

Transfer obojživelníků: 125 hodin (30 h stavění a 40 h x 2 lidé, pak ještě 15 h demontáž zástěn)

Práce na PP: 69 hodin (3 lidé x 3 h x 7 výjezdů plus 3 lidé x 3 h x 3 dni)

Netýkavka: nejméně 48 h (3 lidé x 6 východů x 3 h)

Uklidíme svět: 90 h (9 lidí x 5 h x 2 výjezdy)

Sečteno: 377 h

Osvětové akce: viz [tento odkaz](#)

-vh-



Zájezd na téma „Po stopách Oty Pavla“ - cesta ke Skryjským jezírkům, foto -vh-

Sídelní kaše

... to je výstižný a dnes už zaužívaný pojem, týkající se satelitních městeček. Pan doc. Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, Ph.D. nám při své přednášce na toto téma (9. 1. 2013) potvrdil, že většina těchto území postrádá koncepci, nepřináší očekávané výhody (např. je problémem umístit děti nejen v MŠ, ale i v ZŠ, zapojit je ve volném čase mezi ostatní, atd.), přispívá k neprostupnosti a nečitelnosti krajiny, k závislosti na osobních autech, k neosobnímu a izolovanému způsobu života, k úbytku kvalitní zemědělské půdy, přírodních celků, biokoridorů... Špatně postavený dům se dá v nejhorším zbourat, kdežto s vykopenými, rozdělenými a zastavěnými pozemky je to horší. Odstrašujícím příkladem je například skupina drahých domů umístěných v ohrazených miniaturních „zahradách“, obklopených ze všech stran poli a nazvaných „Na Vyhlídce“, ačkoliv jsou v rovině a bez jakékoliv zeleně. Zajímavý (ale smutný) pohled je spíše na ně, než z jejich oken do okolí.

Jsou ale i snahy stavět do bloků, do úhlu, vytvářet nová náměstí, parky, hřiště, atd., a tak například na fotografii centra Dolních Břežan byl docela hezký pohled. Mohli jsme vidět i obrázky dělnických kolonií z předminulého a minulého století nebo americké shopping malls. V zahraničí už se objevil i trend vytvářet tzv. ecovillages, např. na Floridě (působící ale poněkud sektářsky), zkrátka v různých částech světa se problém prolínání měst a venkova řeší různě a zatím ne příliš úspěšně. U nás je stále ještě silný odpor k jakékoliv regulaci, což platí i na architekturu, a tak vývoj, začatý v devadesátých letech, bude zřejmě ještě nějakou dobu pokračovat svým původním směrem. -ah-



Foto - zdroj: www.nazeleno.cz



Překopávky

Hmyzí otužilec

V pátek 11. ledna 2013 jsme s MOPíky pozorovali jednoho malého obyvatele strakonického hradu – tykadlatku značenou (*Rhytidodus decimusquartus*). Tento zástupce hmyzu patří mezi křísy. Křísi mají šest nohou a dva páry křídel, přičemž první pár je více méně sklerotizovaný, v klidu střechovitě složený. Dospělci i nymfy sají bodavě sacím ústním ústrojím rostlinné šťávy. Tykadlatka značená je poměrně velký druh křísa, měří 5,5 – 7,5 mm. Dospělci žijí od srpna do dubna, to znamená, že přezimují. Prvně jsem si tykadlatky značené všimla loni na konci listopadu na zdi chanovického zámku. K mému překvapení tam byla i na Štědrý den. Pak jsem ji potkala 27. 12. 2012 na zdi Státní vědecké knihovny v Plzni, kde seděla pěkně za větrem a byla jediným živým zástupcem hmyzu široko daleko. Ve Strakonících seděla opět na zdi budovy. Křísi jsou známí svými dlouhými skoky, ale v zimě jim asi moc do skoku není. Raději přiloží nožky k tělu a předstírají mrtvého, tak se aspoň tykadlatka značená vždy zachovala. Literatura uvádí, že na podzim vniká tento křís do bytů, ale takovou zkušenost s ním zatím nemám. Člověk má spíše radost, že v zimě potká venku nějakého zajímavého živého tvora. **Eva Legátová**



Tykadlatka značená, foto Eva Legátová

„Dřevostavby – hodné stavby?“

Takovou otázkou zněla pozvánka na lednovou besedu Zelené otazníky. Ujal se jí Ing. František Němec, který působí jako pedagog na SPŠ a VOŠ Volyně. Tato škola se tématem dřevostaveb dlouhodobě zabývá. K teoretickým znalostem přidal pan Němec i zkušenosti z oblasti praxe. Svépomocí totiž vystavěl svůj vlastní dřevěný rodinný dům.

Svým způsobem jsou dřevostavby návratem k odkazu našich předků. Škoda jen, že je to ještě stále okrajová záležitost, navíc nepodporovaná vládními nebo dotačními zásahy. Sahá po ní většinou ten, kdo přesně ví, proč a co od dřevostavby může očekávat. Šikovnost našich předků a vysoký komfort bydlení dnes doháníme technickými vymoženostmi. Ty ve spojení k přírodě blízké dřevěné konstrukci s dobrými tepelně-izolačními vlastnostmi staví dřevostavby na roveň staveb „klasických“ a v mnoha ohledech je dokonce předčí. Dokážeme už také velmi dobře vyzrát nad některými negativy, které plynou ze samotného dřeva, jakožto „živé“ hmoty o proměnlivé vlhkosti, která v průběhu let mění své parametry. Při precizním provedení stavby a dodržení všech zásad dokážeme eliminovat i další rizika, jako je napadení konstrukce dřevokaznými houbami nebo plísněmi, nižší životnost a nižší požární odolnost dřeva.



Sloupková konstrukce dřevostavby, foto František Němec

vostaveb (sloupkové, panelové konstrukce...) již nesou všechny vzhledové atributy běžných staveb a míra zapojení dřeva jako materiálu v nich je různá. U stavebnicových provedení na klíč je nespornou výhodou také velmi krátký čas samotné stavby – dům je „k nastěhování“ k dispozici za několik dnů, max. týdnů.

K izolaci dřevostaveb je možno využít jak minerálních materiálů, tak materiálů přírodních (př. sláma, konopí, celulóza, upravené dřevo...). Dřevostavby jsou bez omezení variabilní s vybavením pro snížení energetické náročnosti stavby (větrání s rekuperací tepla aj.). Velice důležitá je volba prostupnosti stěn pro vodní páru. K dispozici máme difúzně otevřený nebo uzavřený systém. Špatné provedení těchto opatření může z tohoto ohledu choulostivou dřevěnou konstrukci ohrožovat.

Z finančního hlediska nebudou dřevostavby vhodnou volbou pro ty, kteří chtějí na stavbě příliš šetřit. Platí zde něco podobného, co jsme zmiňovali u pasivních domů. Pokud se rozhodneme pro kvalitní stavbu, vložené prostředky se v průběhu let začnou navracet. A to nejenom v úsporách za energie, ale i v komfortnějším bydlení bez vedlejších vstupů. Dřevo jako materiál také splňuje některá „ekologická měřítká“, což je další vlastnost, kterou můžeme brát při naší volbě v potaz.

Pozn.: Na konci března pořádá SPŠ a VOŠ Volyně další ročník mezinárodního semináře na téma dřevostavby. Více informací naleznete [zde](#). Více o dřevostavbách všeobecně se dočtete [zde](#), [zde](#) nebo [zde](#). -jj-

Stromy běžné a zajímavé? - XI.

Jeden z nich tvoří často zakončení kopce, druhý klame dřevem a tváří se na oko jako ten první.

Modřín opadavý (*Larix decidua*)

Modřín opadavý je jedním z dalších jehličnatých stromů, s kterým se můžeme setkat v naší volné krajině, ale i v centru našich sídel. Nalezení jeho domoviny je problematické a je ustáleno, že pro náš popisovaný druh je pravděpodobné místo původního výskytu v Alpách nebo Karpattech. Oblast, kde je v naší republice modřín opadavý původní, jsou severovýchodní Čechy. Navíc „náš“ modřín se rád kříží a vytváří přechodové typy. Mnohé již bylo na toto téma napsáno a zjišťování ohledně původu modřínu se vyvíjelo po desetiletí. Bylo dokonce objeveno, že modříny různých vlastností mají i různé požadavky na místo, kde rostou, a rovněž i vlastnosti a struktura jejich dřeva jsou závislé na původu stromu. Ale obecně je pro nás důležité, že modřín opadavý na Strakonicku potkáme. Procházel jsem dendrologické záznamy Ing. Miroslava Treybala a našel jsem 28 míst, kde se s modřínem bylo možno v katastru našeho města setkat. Je možné, že se počet lokalit snížil, protože modřín sice působí okrasně v době svého vegetačního vrcholu, ale na podzim jeho jemné jehlice zažloutnou, poskytnou přechodnou zářivou krásu a posléze opadají. A právě to poslední bývá někdy kamenem úrazu. Dnešní člověk nechce práci navíc, chce něco, o co se nemusí starat a natož uklízet. Ale vraťme se k samotnému modřínu. V některé literatuře se dočteme i o jeho úctyhodném věku, 400 až 800 let. Roste rychle, v 50 letech má již přes 25 metrů. Je odolnější proti větru. Tam, kde se smrky a borovice lámou, modřín stojí. Kdo nevěří, nechť navštíví lesy v okolí Řepice nebo třeba jen kopec Hradec. Jeho dřevo se hodí jak k dekorativnímu nábytku, tak třeba k obyčejným palubkám. Nechá se rovněž použít jako koryto pro svod vody. Nařezáváním kůry se získává tzv. benátský terpentýn, používaný v malířství. V horku se



Modřín opadavý (*Larix decidua*) před učebnami SOU nedaleko Zvolenské ulice, foto -vh-



**Jedlovec kanadský (*Tsuga canadensis*) areál
Gymnázia Strakonice, foto -vh-**

větvičích drží. Od tisů jej poznáme zase podle plodů. Červené tisinky se šištíčkám nepodobají. Jedlovec kanadský k nám přišel z Kanady. Vystupuje ve své domovině do výšky 700 m. n. mořem a dorůstá výšky až 30 metrů. Dožívá se 600 až 800 let. Jeho dřevo se v domovině používá k výrobě papíru. Do Evropy se dostal v roce 1736 a v Čechách se objevil roku 1812. Je používán v Evropě především jako parkový strom. Když má prostor, dokáže se pěkně rozrůst a jeho větvičky jsou husté. Tam, kde je zastíněn, moc se mu nedaří. Respektive neroste a čeká na svou příležitost. Když se okolí v jeho blízkosti uvolní, začne růst. Údajně v každém věku. Snáší dobře naše mrazy a snad i znečištěné městské ovzduší. A kde jej ve Strakonici najdeme? Velice pěkný exemplář jedlovce je u budovy strakonického gymnázia. Jiný, podstatně menší, najdeme v parčíku u nádraží, tam kde končí Bezděkovská ulice. Ale nevyklučuji ani jiné stanoviště, protože jak jsem si na přítomnost jedlovce zvykl, vím, že dokáže klamat dřevem. -vh-

na konečcích jehlic objeví bělavé kuličky nazývané modřínovou manou a užívané dříve v lékařství. Rovněž samotná kůra se uplatňovala při získávání třísly a používala se opět v lékařství k zastavení krvácení, k léčbě trávicích potíží nebo zánětů. Naše děti větvičky modřínu zase znají podle vyrábění „opiček“. Sám o sobě se uplatňuje jako pionýrská dřevina. Bývá vysazován na výsypky nebo je sám osídlen. Vyžaduje na stanovištích světlo, ale zase snadno nevymrzá. Pod jeho větvemi se často setkáváme s houbami, které plní naše košíky a posléze i žaludky. Tím, že shazuje jehlice, zdá se být odolnější proti exhalacím. Občas se tedy používá jako okrasná dřevina do měst. Inu, modřín má v našich lesích a životě své místo. A kde jej najdeme? Podívejme se po vrcholcích našich blízkých kopců. Ve Strakonici je pěkné seskupení modřínů u panelového domu č.p. 303 v Zahradní ulici. Jiný pěkný modřín najdeme u sportovní haly přímo před učebnami ČZ na volném prostranství a kousek dál stojí pár modřínů na kraji sportovního areálu – fotbalového hřiště. Pokud se podíváme na západní okraj Holého vrchu, najdeme tam modřínů také. A cestou do města jeden modřín mineme u panelového domu č.p. 886 ve Zvolenské ulici.

Jedlovec kanadský (*Tsuga canadensis*)

Tento strom nás překvapí hned při prvním pohledu. Jeho husté větve v nás vyvolají nutkání říci, že máme před sebou tis, zatímco jeho nevelké šištíčky nás svedou k uvažování o modřínu. Až když se podíváme blíže, zjistíme, že se nejedná o jedno, ani druhé. Jehlice jsou kratší a širší než u modřínu. Shora mají rýžku a zespodu jsou ve středě světlé s tmavším lemováním. Také na rozdíl od modřínu v zimě na

Bažant a další ptačí návštěvníci blízko nás

Na naší zahrádce na okraji města se zdržuje hodně ptactva - kosi, čermáčci (rehkové), pěnkavy, červenky.. Vrabci se celoročně přizpůsobují u slepičích korytek, ostatní, hlavně sýkorky, pak pozorujeme v zimě u krmítek nebo na kouscích loje zavěšených na stromech. Asi před třiceti lety jsme koupili stříbrný smrček, měl dorůst do dvou metrů, ale dnes má kolem dvaceti. V létě poskytuje příjemný stín a hnízdí v něm i ptactvo, hlavně hrdličky. Několikrát jsme pozorovali, jak sváděly boj se strakami, které přilétly a chtěly plnit jejich hnízda. Hrdličky je ale s velkým křikem vyhnaly. Pod smrkem rostou skalničky a trvalky, které na zimu přikrýváme chvojím.

Dopoledne býval v zahradě klid, ale viděli jsme, že se tu něco děje... Jednou se nám naskytl nezvyklý obrázek: pod chvojím se ukrývalo a odpočívalo asi deset koroptviček. Hnědošedé samičky spaly zalezlé mezi chvojím, takže dokonale splývaly s okolím. Jen sameček s hnědavou podkovičkou na hrudi se vztyčenou hlavičkou je hlídal. Koroptvičky se po nějakém čase ztratily a mě dodnes mrzí, že jsem si tuto idylu nevyfotila.

Zážitkem byl na jaře také přilet špačků. Doslova padli na zahradu a hladově se rvali o zbytky u krmítka. Jablíčka, která jsme jim nanosili z našich zásob, rychle mizela v jejich hladových krčcích. Na podzim zase



Foto Hana Taschnerová

na zahrádku zalétly snad stovky kvíčal, sklidily zbytky rybízu a hlavně šťavnaté plody přísavníku v okolí. Zajímavé je, že si nevíšály plodů aronie, tu teprve teď obírají kosi. Po celý rok pozorujeme na zahradě i v okolí hejno bažantů. Na jaře slyšíme jejich tokání, přelétávají do sousedních zahrádek nebo do křovin za plotem, chodí po trávnících i záhonech, hledají potravu. V zimě pak jejich cesta vede pod ptačí krmítko, sbírají si spadlé zbytky, někdy jim do rohu zahrady nasypeme stejné žrádlo jako slepicím. Ten houfeček mívá kolem šesti kusů, většinou jsou to slepičky. V létě se tu objevil i bažant královský, někdy si vykračoval sám, jindy ve společnosti kohoutka bažanta obecného. Pobýval tu ale jenom krátce, zřejmě někomu utekl z chovu.

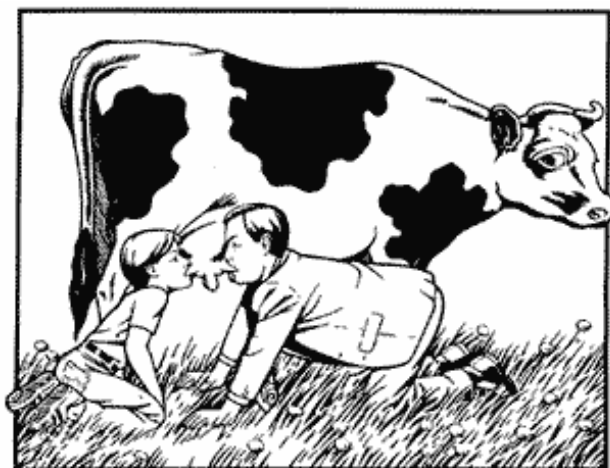
Hana Taschnerová

Veget na pokračování - 12. díl – Vápník a mýtus mléka

Po třech základních skupinách živin přicházejí v našem seriálu na řadu další látky, stěžejní pro každý jídelníček. Nejen pro ten, založený na rostlinném základu. První z nich bude minerál - vápník.

Jedná se o jeden ze základních prvků našich tkání, nepostradatelný zejména pro správnou stavbu naší opory – kostí. Významný je také pro některé fyziologické pochody. Pro dobré zásobení organismu vápníkem není důležitý jenom jeho prostý příjem, ale i celkový metabolismus, kdy do hry vstupuje jeho vylučování a horší vstřebatelnost z některých potravin. Zhoršená vápníková bilance může mít spolu s nedostatkem pohybové aktivity za příčinu řídnutí kostí – osteoporózu a vyšší riziko zlomenin především v pokročilejším věku.

V dnešní společnosti je hluboce zakořeněn názor, že téměř jediným a nejspolehlivějším zdrojem vápníku pro naše tělo je kravské mléko. I když má jeho konzumace některé historické souvislosti, v dnešní době se již jeví jako přežitek, který je živěn propagandou jednoho ze zemědělsko-průmyslových odvětví. Snaží se nám vštípit, že kravské mléko je nedílnou součástí



NATURAL ?

Zdroj: <http://vegetarianbacon.wordpress.com/>

racionalní výživy, zejména s odvoláním na jeho vysoký obsah vápníku. Dovolím si následujícími argumenty této rozšířené polopравdě oponovat.

(ty souvisejí s vysokým procentem nasycených mastných kyselin v mléčném tuku). Pokud se na věc podíváme z hlediska lidské přirozenosti, je člověk jediným tvorem na světě, který konzumuje mateřské mléko v dospělosti, a to ještě od jiného živočišného druhu. Tak trochu nebereme v potaz, že mateřské mléko je „namícháno“ pro výživu mláďátek, kterému je určeno. S konzumací kravského mléka pak mohou být spojeny některé nepříjemnosti, které tomu mnohdy nejsou připisovány. V první řadě lidský organismus může reagovat na tuto potravinu jako na cizorodou látku, která vyvolává imunitní a alergické reakce s nejrůznějšími příznaky. Takže vedle zahlenění nebo chronické rýmy byla prokázána souvislost např. s ekzémy, Parkinsonovou chorobou nebo se zhoršováním astmatu. Klasickou potravinovou alergií (nesnášenlivostí mléčného cukru – laktózy), která je způsobena nedostatkem enzymu laktázy, trpí dle statistiků až třetina Čechů. V nedávné době byly zjištěny i souvislosti mezi častou konzumací mléka a mnoha tzv. civilizačními chorobami – diabetem, některými druhy rakoviny a srdečně-cévními chorobami (ty souvisejí s vysokým procentem nasycených mastných kyselin v mléčném tuku).

Podstatným negativem kravského mléka je obsah škodlivin, které se do něj dostávají v různých fázích jeho „výroby“. Z velkého množství zkonsumovaných krmiv do něj přecházejí rezidua chemikálií používaných v ochraně rostlin (pesticidy). Ta nejsou nikterak velká, dochází zde však k efektu kumulování na vyšší trofické úrovni a mléko se stává díky své tučné povaze ideálním nosičem. Podobně je tomu i s obsahem těžkých kovů nebo polychlorovaných bifenyly (PCB). Další dávka cizorodých látek se do mléka dostává ve velkochovech, kde jsou dojnice udržovány při životě za přispění antibiotik a růstových hormonů.

A nyní už se podívejme na vápník a jeho metabolismus, spojený s konzumací mléka. Ač má kravské mléko poměrně vysoké zastoupení vápníku, dopady pro lidskou výživu jsou ovlivněny (v tomto případě zhoršovány) dvěma hlavními faktory. Tou první je vstřebatelnost, druhou pak vylučování vápníku z těla, jinými slovy udržitelnost. Vstřebatelnost vápníku z kravského mléka se pro člověka pohybuje okolo 30 %. To je způsobeno nepříznivými poměry v zastoupení ostatních minerálů (zejména hořčíku) v kravském mléce oproti mléku lidskému. Jejich hladiny se u mléka různých živočišných druhů významně liší a hrají v jejich metabolismu klíčovou roli. Druhou zásadní věcí je fakt, že vápník přijatý z mléka je v lidském těle z velké části využíván pro neutralizaci kyselých reakce, kterou konzumace mléka způsobuje. Funguje totiž podobně jako ostatní zalkyselující potraviny (maso, bílá mouka nebo rafinovaný cukr). Výsledná bilance vápníku tak po konzumaci kravského mléka není zdaleka taková, jakou nám mléčný průmysl v médiích prezentuje. Statistické údaje související s výskytem osteoporózy jasně dokazují, že národy s vyšší konzumací mléka a výrobků z něj mají i vyšší výskyt osteoporózy. Naopak skupiny obyvatel, které mléko konzumují minimálně nebo vůbec, jsou na tom v tomto ohledu daleko

lépe.

Které jsou tedy ideální zdroje vápníku, pokud to není kravské mléko? Opět je to široká škála nerafinovaných rostlinných potravin. Zejména se jedná o listovou zeleninu (čím tmavší listy, tím lépe) – kapusta, čínské zelí, brokolice..., všechny druhy luštěnin (včetně zpracovaných potravin jako např. tofu) a také ořechy nebo některé olejninu (mandle, sezam, mák a další). Moderní potravinářství nabízí celou škálu rostlinných alternativ mléka a mléčných výrobků, kterými je můžeme v kuchyni úspěšně a zdravěji alternovat. **-jj-**

Význam dřevin pro včely

V souvislosti se stromy a keři se obvykle mluví o jejich důležitosti pro lidi, pro ptactvo, pro koloběh vody, vyrovnávání teplot, udržování kvality půdy, čištění vzduchu atd. To je rozhodně všechno na místě, ale chtěla bych aspoň trochu připomenout i to, jak nenahraditelné jsou pro život včel. A včely zase pro opylování rostlin. Podle našeho předního odborníka p. Antonína Přidala se včela medonosná podílí úhrnem přímo i nepřímou třetinou na zajišťování lidské potravy – přičemž rozhodující je právě její opylovací činnost.

Je pravda, že včely sbírají nektar a pyl i jinde než na stromech. Navíc mají tu vlastnost (tzv. florokonzistentnost), že vyhledají ten nejvýnosnější zdroj ve svém okolí a soustředí se výhradně na něj. Stromy jsou ale včelami vyhledávané i pro sběr medovice, což je lepkavá substance vylučovaná stejnokřídlým hmyzem. A dále pro propolis (směs včelího vosku a pryskyřic). Včely navštěvují květní i listové pupeny různých rostlin, hlavně právě stromů, odkusují lepkavou hmotu z jejich povrchu, přidávají do ní výměšky svých žláz a v úle pak propolis využívají k potírání všeho, co má být utěsněno, chráněno proti vlhku, dezinfikováno... Zejména je potřeba potlačovat bakterie způsobující mor plodu, ale stává se například i to, že včely uvnitř úlu usmrtí nějakého vetřelce (i tak velkého, jako je myš nebo rejsek), a protože ho nemohou vynést, musí ho mumifikovat. A které stromy slouží pro sběr pryskyřic nejlépe? Topoly a osiky, olše, břízy, vrby, duby, některé jehličnany, zkrátka právě takové druhy, jichž bylo dříve mnohem více, a nyní se hodně kácí.



Foto -jj-

Pokud jsou v havarijním stavu, pak je v blízkosti lidských sídel a silnic žádoucí je postupně vyměňovat za mladší, protože zrovna topoly, břízy nebo vrby mají sklon se lámat a ohrožovat tím své okolí. Ale to neznamená, že se jich máme zbavovat v době, kdy jsou ještě v pořádku. Nebo že se má vymýt celá skupina naráz, že je máme nešetrně ořezávat a právě tím přispívat ke zhoršení jejich stavu, že se má na ně pohlížet jako na méněcenné ve srovnání s atraktivními cizokrajnými druhy, atd. A na nefrekventovaných místech, kde je minimální pravděpodobnost nějakého neštěstí, je potřeba zachovat stromy až do vysokého stáří, aby vůbec ještě někde nějaké staré stromy zbyly. Pro jejich dutiny vyhledávané ptactvem, hmyzem nebo netopýry, ale i pro jejich krásu a sepětí s našimi vlastními osudy, jimiž nás provázejí.

Ale zpátky ke včelám. I ty jsou spjaty s lidstvem odnepaměti a úcta k nim byla dříve tak velká, že úly dokonce sloužily jako nedotknutelné území (třeba pro někoho, kdo byl na útěku), podobně jako kostely. Včely vždy přitahovaly pozornost tím, jak to mají ve svém společenství dobře zařízeno, jak jsou pro svůj život podivuhodně vybavené (což připomnělo i úsměvné vyprávění naší čtenářky Alči Šimáčkové z minulého, novoročního čísla), jak neohroženě dokážou úl hájit a jak pilně pro něj sbírají potravu. Jsou první, kdo se objeví brzy na jaře, zatímco jiní opylovači (např. čmeláci) se teprve musí rozmnožit a nemohou vyletět houfně. Hledají jívny a jiné dřeviny, poskytující pastvu už na přelomu zimy a jara. A pak v dalších měsících další druhy, podle toho, co zrovna je pro ně v tom kterém období zvláště potřebné. Např. lípy a další bohaté zdroje pylu jsou pro včely velmi důležité kvůli správnému vývoji plodu. Najdou všechny tyto potřebné dřeviny v krajině i v obcích v dostatečném množství a kondici? A tak blízko, aby se včely při sbírání příliš nevyčerpaly? Mohou letět 4 km a v nouzi i víc, ale třeba 8 km už je opravdu na horní hranici jejich možností. Takže by vše, co potřebují, měly najít v okruhu 2 km od úlu. **-ah-**

Konec cukrožrouta

Jsem člověk, který celý život mlsal. Tabulka čokolády nebo proslazené ovoce patřily k mé nezbytné výbavě. Taktéž domácí bábovka, buchtý nebo jiný druh moučníku po jídle byly pro mě samozřejmostí. K snídani bílé pečivo, no a mohl bych toho ještě vyjmenovat mnoho dalšího.

Pak přišel onen osudný den a já zašel na přednášku bylináře pana Kindla. Po jejím skončení jsem se mu svěřil se svými zdravotními problémy. Jen si mě zkoumavě prohlédl a vynesl ortel. Žádný cukr v jakékoli

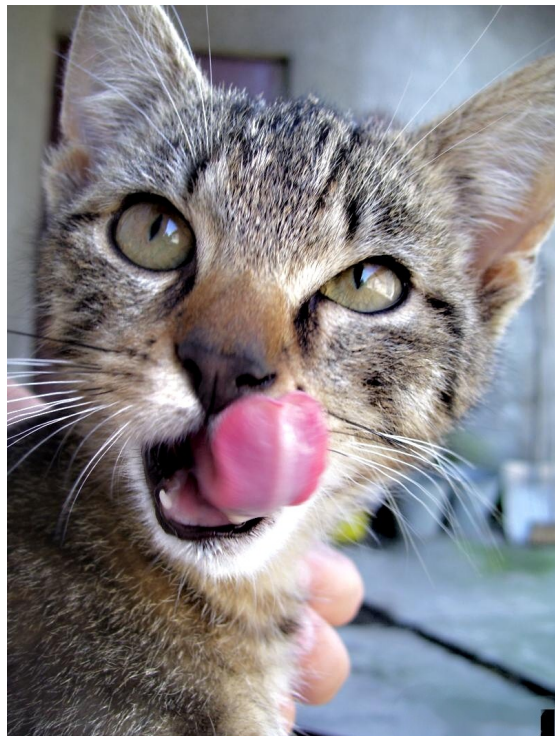


Foto - zdroj: <http://prokocky.blog.cz>

podobě, žádný med, žádné sladké ovoce. Na brambory abych taky zapomněl a z obilovin jen oves a rýži. K tomu třikrát denně bylinkový čaj.

Vyvalil jsem na něj oči a v duchu si říkal, že se to jednomu z nás muselo pomíchat v hlavě.

Jenže když jsem došel domů a sedl si do křesla, začal jsem o tom všem přemýšlet. No a ač se mi to moc nelíbilo, začalo to s tím, co v přednášce říkal, dávat smysl. Nesmím cukr, tudíž ani ovoce a ostatní potraviny, které ho ve větší míře obsahují. Brambory a obiloviny, to jsou hlavně škroby, čili také cukr a zase zátěž pro slinivku. Navíc je zimní období, kdy je zažívání nastaveno na zpracování tuků. Takže až na výjimku rýže a ova si musím nechat zajít chuť, jestli se chci uzdravit. A to chci. Ale čeho se mám teda najíst, když mi takhle zmizí třičtvrtě mého jídelníčku? Dlouho do noci jsem přemýšlel.

Ráno jsem vstal a uvařil si ovesnou kaši. Jen ve vodě. Mléko taky obsahuje cukr. A pochopitelně neslazenou. Jen s hřebíčkem, skořicí a trochou másla. Navrch, pro zpestření, jsem přidal nějaká semínka a ořechy. No, co vám budu vykládat, byl to boj to do sebe nasoukat. Pak přišlo na řadu kaffičko, taky bez cukru. Po snídani jsem se cítil jako po výprasku a v deset hodin jsem raději utekl do lesa, abych ženě nevyplenil její zásobu čokolády. K obědu byla dušená zelenina s rýží a kousek kuřete. To bylo v pohodě. Ale moučník chyběl. Večer pak nastal problém, co vlastně jíst, a tak to zůstalo u zeleninového salátu a studeného kuřete. A ráno zase ovesná kaše z vody. Po třech dnech

došla mně i manželce fantazie, co vařit. Já byl nervózní jak sáňky v létě a skříň, v které máme uloženy sladkosti, měla poškrábané dveře jako od kocoura.

Čtvrtého dne ale ráno nastala změna. Ta neslazená ovesná kaše z vody už nebyla při snídani tak protivná a já v ní začal vnímat chutě, které jsem tam dříve nenacházel. Skříň se sladkostmi mě už taky tolik nelákala a dokonce mě začalo bavit vymýšlet si, v mých omezených možnostech, nové varianty jídel. Začal jsem používat takové zajímavosti jako jsou tofu, tempeh nebo mořské řasy. Objevil jsem, že existuje rýžová mouka, která se dá použít místo pšeničné.

Asi po deseti dnech, kdy už mě palčivá touha po cukru opustila, jsem na návštěvě ze zvědavosti ochutnal kousek zákusku. K mému údivu mi to připadalo zbytečně přeslazené.

Dnes, kdy jsem po poradě s několika dietology zařadil do jídelníčku ještě jáhly, pohanku a v omezené míře fazole, špaldu a žitnou mouku, se stravuji bez jakýchkoli problémů. Není ze mě sice vegetarián ani vegan, ale i přesto je moje stravování nepoměrně zdravější než v minulých letech. A ta vegetariánská a veganská jídla mě také zajímají.

Jo a ještě jedno poznání. Bílý cukr je návyková látka! **František Langmajer**

K našim fujtajblíkům – stínka zední

Když jsem si nedávno procházel starší Komposty, narazil jsem v čísle [6/2012](#) na straně 2) na článek Honzy Juráše „Fujtajblíci a krasavci našich domovů“. K článku je přiložena fotografie našeho zemního korýše, stínky obecné. Vzpomněl jsem si, že ve svém fotoarchivu mám ještě další fotografii stínky. Stínku skvrnitou. Protože se jedná o docela zajímavého, ale často opomíjeného tvora, rozhodl jsem se jeho fotografii zveřejnit. Stínku skvrnitou (*Porcellio spinicornis*) jsme zachytili společně s manželkou do objektivu našeho fotoaparátu na zdi volyňské tvrže při jedné z vycházek za historií strakonického okresu. Akci pořádal p. Karel Skalický a jeho kolegové z muzea. Dlužno říci, že silně přšelo a čekání venku za deště bylo zpestřeno tímto zážitkem. Stínka skvrnitá žije stejně jako její příbuzná stínka obecná pod kusy dřeva, starým kamením, v opuštěných sklepech a podobných místech. Můžeme ji tedy potkat i v našich vlhčích sklepech nyní v zimě. Živí se tím, co nalezne na zemi - tlejícími zbytky rostlin, houby a něčím, co je na pokraji zdravého rozpadu. Pro upřesnění je nutno uvést, že na zdech volyňské tvrže se vyskytuje tato stínka ještě ve společnosti měkkýše skalnice kýlnaté (*Helicigona lapicida*) a jiných. Ale to už je třeba námět na jiný článek. **-vh-**



Stínka skvrnitá (*Porcellio spinicornis*) na zdi u volyňského muzea, foto -vh-

„Zajíc obecný žije v lese...“

... jak všichni víme z Macha a Šebestové. Ve skutečnosti žije spíš na poli, než v lese, a kromě toho bývá k vidění i ve městě (u nás ve Strakonicih např. na hřbitově u sv. Václava nebo u ZŠ krále Jiřího z Poděbrad). Stejně je to s jinými živočichy vázanými původně na jiné prostředí a hledající obživu a skrýš blízko lidí.

Často člověk slyší při příležitosti mýcení stromů a keřů, že ptákům ani hmyzu se žádná velká úhona nestala. Přece tamhle za městem mají les, můžou si tam odletět. **Nápadné ale je už jen to samotné, že se nastěhovali do zahrad, dvorů a parků – proč by to dělali, kdyby jim bylo dobře v lese?** Porosty stromů (většinou smrků) v krajině jsou v současné době spíše plantáže než opravdové lesy. Ty původní, smíšené, oplývaly bohatstvím rostlinných i živočišných druhů, což už teď neplatí. Každý raději žije tam, kde se snáze ukryje a nakrmí. Např. kavky by to měly mimo město mnohem těžší, stejně tak kosi aj.



Kavka obecná, foto -vh-

přežívá pouze velmi omezený počet živočišných druhů (včetně cibetek, krys a koček bengálských) a většina zbývajících živočišných druhů (přes 80 %), které žijí v deštných pralesech, je nucena hledat nové životní prostředí, nebo vymírá. Proč tomu tak je? Konverze pralesa na plantáž palmy olejné zničí veškeré lesní niky, protože je při ní zničena klenba větví stromů a komplexní potravní řetězce a z čistých vodních toků se stanou špinavé studnice hnojiv, pesticidů a průmyslových chemikálií...“

O pěstování palmy olejné jsme v našem časopisu už psali (v [č. 11/2012](#) na str. 6) a o nutnosti zachování přírodních lesů také např. v souvislosti s knížkou Hany Šantrůčkové o šumavských smrčinách (v [č. 9/2012](#)). A na druhé straně i o možnostech, co by se dalo užitečného udělat (mimo jiné v [č. 1/2012](#) na str. 9, v [č. 11/2012](#) na str. 3, v [č. 1/2013](#) na str. 6). Rádi bychom na toto téma psali ještě častěji, protože ho pokládáme za velice důležité. Přivítáme i příspěvky od vás, čtenářů. **-ah-**



Pozvánky - únor 2013

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 12. 2. a čtvrtek 14. 2. 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 kulinařské 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 – „Jídlo z blízka, nebo z daleka?“

Středa 20. 2., 18:00, Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

Co jsou to místní potraviny? Kam pro takové jídlo? Jaké jsou ekonomické a další souvislosti? Čemu prospěje nákup místních produktů? Na tyto a další otázky odpoví pan Josef Kadubec z českobudějovické organizace Rosa. Součástí besedy bude promítání dokumentárního filmu „Rajče on the road“ o dovozech potravin.

Strakonická ropná skvrna - výstava

Do konce února - pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

Výstava příspěvků fotosoutěže. V otvírací době pobočky ŠK. -jj-

Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

Tvořivý podvečer s p. Janou Věženskou

Pondělí 4. 2. - korálková přáníčka a náramky (viz např. www.bizujana.717.cz). Mezi 17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici č. 380 (lze přijít kdykoliv mezi 17. a 19. hodinou, třeba jen na podívání). Materiál a potřeby k předvedení budou připraveny, ale hodilo by se přinést si i vlastní (karton, tenké jehly, nitě, bavlnky, drobné korálky).

Komentovaná prohlídka v ambitech a v kostele sv. Prokopa

Sobota 9. 2. - ve spolupráci s Muzeem středního Pootaví, sraz ve 14:00 před vchodem kostela. Vede doc. Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, Ph.D. Počítá se s pokračováním v dalších měsících zase na jiných místech.

Hraní na kantely

Neděle 10. 2. - 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.

Přednáška - Ptáci (a lidé a jiná havěť) v zemědělské krajině

Středa 13. 2. - RNDr. Petr Pavlík ze ZO ČSOP Blatná (známý např. jako jeden z organizátorů každoročního Vítání ptačího zpěvu) – přednáška s promítáním. Od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

Přídodovědný výlet do Střelských Hoštic a Horažďovic

Sobota 23. 2. - přírodovědný výlet - sraz v 8:45 před mapou na autobusovém nádraží, v 9:00 jede sušický autobus do Střelských Hoštic. Podíváme se do muzea voroplavby a půjdeme po zpevněných cestách pěšky na Dominku a do Horažďovic (nebo jinam, podle počasí a dohody). Po cestě si budeme všimnout různých zajímavostí, hlavně přírodních, zodpovídat dotazy ohledně ochrany životního prostředí, povídat o přírodě, zahradničení apod. Zpět jede např. autobus ve 13:45.

Páteční schůzky kroužku MOPíků

a jejich dospělých přátel (kromě 1. 2.). Sraz vždy v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO. Na 8. 2. je domluvena návštěva koziček a dalších zvířat na hradě (budeme moci i přímo k nim za ohradu) a v případě aspoň trochu příznivého počasí také ukážeme, jak se čistí ptačí budky. Při dalších schůzkách (nepůjdeme-li si hrát ven) budeme mikroskopovat, vyrábět atd. Kroužek lze navštěvovat i nepravidelně, i bez dítěte, ani není nutné se zapojovat do jeho vedení. Vše podle nálady a času.

Výstava větviček a další výstavky

Pokračuje zimní výstava větviček, výstavka Paměť strakonických stromů a akce Nejmilejší knihy - v půjčovně pro děti a dospělé na pobočce Za Parkem.

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

CEGV Cassiopeia zve:

Masopustní zvyky - sobota 16. 2. 2013

Masopustní období je v plném proudu a dokonce i Strakonice se maškary projdou... Tento rok vychází masopustní úterý na 12. 2. A přesto se sejdem na symbolický průvod o něco později, až 16. 2. (v 9:30 na strakonickém hradě). Průvod skončí v Rytířském sále, kde od 10:30 bude malé vystoupení dudácké muziky a dětí. Akci připravuje dramatický obor ZUŠ Strakonice a dětské zastupitelstvo. Letos je to první rok a chybami se člověk učí. Přijměte tedy pozvání (můžete se účastnit i průvodu, vstup do Rytířského sálu je volný) a zároveň i malou omluvu za to, že z organizačních důvodů letos bude tato nekomerční akce až po skončení masopustní doby. -pt-

Pozvánky odjinud:

„Neperme se s rostlinkami“

Úterý 5. 2. od 18:00 - v hudebně ZŠ Povážská - beseda a promítání o permakulturních zahradách s Františkem Langmajerem



Drobné smetí

Akce Buteo a výlet do Prahy

Zápis z akce Buteo (sčítání kání) a z výletu do Prahy si můžete přečíst [zde](#).

Účast na jednáních k povolování kácení dřevin

I v roce 2013 se ZO ČSOP Strakonice jakožto občanské sdružení přihlásilo k účasti na ústních jednáních k povolování kácení dřevin rostoucích mimo les. V případě, že byste v tomto ohledu něco potřebovali zkonzultovat, obraťte se na nás.

Farmářské trhy budou v pátek

Termíny farmářských trhů ve Strakonících se v sezóně 2013 změní ze sobotního dopoledne na páteční odpoledne. Více informací a konkrétní termíny přineseme v březnovém Kompostu.

Nový populárně vzdělávací cyklus

připravila pro veřejnost Šmidingerova knihovna. Bude se jmenovat „Rozšířme si obzory aneb vzdělání hrou“ a pojednávat bude o jednotlivých školních předmětech a novinkách v nich očima současných i vysloužilých pedagogů strakonického gymnázia. První na řadu přijde paní Libuše Leischnerová se zeměpisem ve čtvrtek 31. ledna od 17 hodin. Následovat bude chemie s Mgr. Zdeňkou Skalickou ve čtvrtek 21. února. Část rozhovoru s druhou jmenovanou si můžete přečíst [zde](#). -jj-



Literární okno

„...Byl sbratřen se zvířaty svým osudem...“

„... Mezi dětmi na tom byl ze začátku hůř než jednoruký Věna, ten se dovedl lísat a prokazovat silnějším otrocké služby... Právě od Věny byl pokaždé nejvíc bit... Ležel dlouho bez hnutí, i dýchání ho namáhalo. Lovka z hájovny ho přišla olízat. S její pomocí se dosoukal do psí boudy, proležel tam den a noc, pil ze psí misky, Lovka ho hlídala a hřála velikým horkým tělem. Po té příhodě se změnil... Vzdal se mnohého, co ostatní pokládali za nepostradatelné, zato mu bylo dopřáno, co ostatním zůstalo skryto. Znal želarské údolí v pravdivé nahotě, již nic nepřikrašlovalo, ale také nic nehyzdilo...“

Kdo se nespokojil se zhlédnutím proslulého filmu „Želary“ a přečetl si i stejnojmennou knížku (případně ji znal už před zfilmováním, jako se to poštěstilo mně), ten zjistil, že předlohou byla ve skutečnosti „Jozova Hanule“ a honem si přečetl i tu. A pak obě ještě znovu, třeba i několikrát. Jednak kvůli velkému množství postav a souvislostí, jednak pro potěšení z podivuhodného slohu i obsahu. Autorka **Květa Legátová** (vlastním jménem Věra Hofmanová, 3. 11. 1919 – 22. 12. 2012) také znala život tak dobře jako malý Vratislav Lipka. Psala o lidech s velkou láskou a pochopením a současně „nemilosrdně“. Tak, jak je řečeno výše: pravdivou nahotu nic nepřikrašlovalo, ale také nic nehyzdilo.

Kdybych tuto kapitolu neotevřela ukázkou z knihy „Želary“, mohla jsem ji uvést podobnými slovy jako v minulém čísle článku o panu Režném. Stejně jako o něm jsem měla o Květě Legátové ve svých námětech (připravených asi tak na dva roky dopředu) poznamenáno, že o ní musím někdy do našeho časopisu napsat. Ani u jednoho z nich jsem přes jejich vysoký věk nečekala, že vyprávění o nich vyjde při příležitosti jejich úmrtí. Někdo je stařec už zmlada, někdo si udrží svěží mysl a aktivitu po celý dlouhý život. V případě Květy Legátové byl po mnoho let naplněn péčí o zraněná a opuštěná zvířata – viz „Návraty do Želar“, časopisecké články (které mohu u nás na pobočce zapůjčit) nebo dokumenty přístupné na internetu (např. [tento rozhovor](#)). Rozuměla jim, i lidem, jako málokdo.

Věřím, že kdyby měla Květa Legátová možnost kromě her a článků připravit k vydání i své příběhy z Želar v době, kdy je začala psát, byly by čteny a obdivovány podobně hojně jako třeba dílo bratří Čapků nebo Františka Kožíka (kteří patřili k jejím vzorům). V letech 2001 - 2002, kdy se nečekaně objevily, způsobily sice velké pozdvi-

žení, ale už se na ně zase trochu zapomíná. Předností dnešní doby je to, že už nejsou požadovány „nutné úpravy“, k nimž by Květa Legátová byla nikdy nepřistoupila – proto také její dílo dnes můžeme znát. Všechno ale má i svůj rub. Na spiklenecké nadšení těch, kdo stávali v legendárních čtvrtěných frontách u prodejen knih, už můžeme jen vzpomínat. Sice i dnes je mnoho lidí ochotných číst s požitkem díla psaná bohatou, ryzí češtinou, ale samozřejmostí už to není a hodně přibýlo těch, kteří pod vlivem komerce zpoehodlněli. Škoda... -ah-

Další ukázky z „Želara“ a „Jozovy Hanule“

„... Nakonec chodila kuřata za Dulinou. Když si chladila břicho tak, že se rozplácla ve stínu a natáhla všechny čtyři – zavrtaly se jí pipiny do kožichu, pěkně v řadě, jako šňůra živých korálů. Tehdy byl Lipka šťasten. Měl nadání pociťovat štěstí z dostupných maličkostí, jak je to dáno všem tvorům kromě člověka. Prožíval chvíle, jež nic nekalí, kdy dýcháme volně, v dokonalé harmonii se vším, co jako my žije. Nechápal, za čím jiným se lidé ženou, a nebude mu dáno, aby to pochopil do konce života...“

„...Helenka Bojarová si staví hrad z kamínků, větviček a mechu. Opodál se pase koza, okusuje kopečky zakrsle trávy, vyplivuje písek a nespokojeně frká... očekává, že si lidské mládě uvědomí svou chybu – dává se na pochod k řece... mečí táhle a vyzývavě, dává najevo, že odejde... a nechá tu mládě svěřené kozí ochraně docela o samotě... Kozu je o celý rok starší než malá Bojarová. Kromě toho bylo toto lidské mládě odchováno jejím mlékem. Proto neplní hrozbu a neodchází...“

„...Sotva dobrosrdečná Juliška poznala mou slabost pro mláďata, darovala mi dva králíčky... Na rozdíl od Azora, s nímž si okamžitě padli do oka, zachovávali úzkostlivou čistotu. Starý pes většinu dne prospal na dvoře na sluníčku a králíci u něho panáčkovali. Jsi šelma psiskatá, upozorňovala jsem šedivce – a jsi tu pro srandu králíkům. Radoval se z toho. Že bychom někdy králíky zkonsumovali, bylo nemyslitelné. Došlo mi, co udělalo z Ženi vegetariánku. Azorovi bylo podle mého odhadu patnáct šestnáct let. Ploužil se za mnou na malátných nohách a tvářil se, že mě ochraňuje... U hospody, kam jsem šla nakoupit nějakou maličkost, ho napadl vlčák... Přiškrtila jsem útočníka jeho vlastním obojkem – rozřepeným provazem... Pak jsem zažila šok. Z hostince vyběhl Vratislav Lipka, položil psu ruku na hlavu, převzal ode mě přetržený provaz a pomalu ho uvolňoval. Tiše, nesrozumitelně mumlal. Pes nejenže po něm neskočil, naopak – vrtěl ohonem a radostně kňučel...“

„... O tomhle se mnou kdysi mluvila babička. Práce je blaho. Bývala jsem blažená lékařka. Nyní jsem blažená hospodyně... Jozovi a Ženě neživé věci přímo rozkvétaly pod rukama. Nestačila jsem se divit vlastní tvořivost, vlastnímu zaujetí pro manuální práci. Povedený košíček, pletené palčáky se mnou vymyšleným vzorem nebo jen vynalézavě namíchaný zeleninový salát mě uváděly do vytržení...“

„...Mé vzdělání neznamenovalo nic. Teprve tady jsem dostávala potřebné lekce. Viděla jsem poloprázdné chalupy, jež doslova propil tupý surovec, podvyživené ztlučené děti, ohnuté staruchy, ale též zedřené muže, oběti ženské požívačnosti a chamtivosti. Setkávala jsem se s ohromující zaostalostí, zvrhlým sobectvím, nesmyslnou lakotou – a na druhé straně s andělskou pokorou, trpělivostí, statečností a láskou...“ -ah-



Foto - zdroj: continental-film.sk

Svět Jindřišky Smetanové

Jindřiška Smetanová (26. 10. 1923 – 24. 12. 2012), dnes už trochu pozapomenutá příslušnice kdysi slavných rozhlasových a knižních Sedmilhářů, pobývala po část svého života v Praze na Kampě, bydlela s mužem a třemi dětmi v Hrzánovském paláci, kamarádila se s mnoha zajímavými lidmi (např. z různých velvyslanectví) a psala o tom všem povídky plné humoru a fantazie. Pestrý svět zabydlený přátelskými lidmi, v němž mezi historicky cennými domy rostou krásné staré stromy a teče řeka, to je něco úplně jiného než „sídelní kaše“ dnešních satelitních městeček, o které jsme si vyprávěli při besedě s panem J. Kupkou (viz str. 13 tohoto čísla).

Zdeněk Jirotka (přítel ze Sedmilhářů, vítěz celostátní čtenářské ankety z roku 2004 „Moje kniha“) prohlásil povídky J. Smetanové za to nejpůvabnější, co bylo o Malé Straně napsáno od dob Jana Nerudy. Co by se k tomu dalo ještě dodat? Snad citovat motto knížky „Ustláno na růžích“, které je myslím dokonale výstižné: „**Čichám, čichám člověčinu, koho to tu matka máš?** – z české národní pohádky“. V roce 1999 vyšla tato kniha znovu i s několika přídávky, a tak se můžeme dočíst i o tom, jak paní Smetanová pohlížela na novodobé změny staletého malostranského koloritu. Co ji zvláště mrzelo, to je narůstající exodus původních obyvatel Kupy a dalších podobných míst kvůli zájmům finančně silných zájemců a turistickému ruchu. A vůbec všechno, co škodí lidem, přírodě a autentičnosti těchto míst.

Přitom autorka rozhodně nebyla typem staromilce, který odmítá všechno nové. To je vidět z toho, jak psala např. o své návštěvě New Yorku a o tom, jak na ni zapůsobila tamní moderní architektura, včetně legendárních Twin Towers. Nebo z toho, jak si uměla vždycky poradit s novou životní situací. Po narození dětí každý večer pře-

dělávali s manželem v jejich miniaturním bytě rýsovací stůl na lešení pro koupací vaničku... o pozoruhodnostech malostranského života psala po splnění každodenních domácích povinností v chabém odrazu stovátové žárovky... po zákazu publikování v období normalizace překládala z polštiny, angličtiny a ruštiny a podepisovala se tu svým dívčím jménem (Macháčková), tu jako Zdenka Koutenská, Anna Nováková, E. Králová, Eva Jelínková... Práci dramaturgyně vyměnila za zhradnictví (kromě toho se živila i jako šatnářka nebo jako pomocná dělnice)...

Když viděla stále větší úpadek čtvrti, kterou měla ráda, jistě si často vzpomněla na varování tajemníka francouzského vyslanectví, které od něj vyloučila v šedesátých letech. Že bude nutno leccos převzít ze Západu, abychom se hnuli z místa, ale abychom pamatovali, že máme aspoň trochu zůstat sví. Že nemáme kopírovat kdecu, jinak spláče nad výdělkem. **-ah-**

Prospívá očkování našemu zdraví?

Po přečtení nové knížky „**Varovné signály očkování**“ jsem došel k názoru, že **autorka paní Strunecká** není „slepou“ zastánkyní, ani odpůrkyní očkování. Přehnaná míra vakcinace malých dětí a kojenců podle ní nemusí být vyhnutím se infekčním nemocem, ale v některých případech je dokonce spouštěčem nějaké jiné závažnější nemoci. Její popis je někdy až vědecký, podstatné pro rozhodování se ale dá pochopit i laikem. Posílila u mě vědomí svobody v rozhodování o očkování sebe i našich dětí. V České republice je „povinnost“ očkování nepravdivým mýtem, který šíří hlavně někteří lékaři. Děkuji Šmidingerově knihovně za pořízení této knihy do fondu; kdyby vyšla dříve, nemusel bych číst několik jiných (většinou propagujících všechna očkování, která se nabízejí). Tuto knihu vřele doporučuji zvědavým lidem, ale i lékařům, kteří si chtějí rozšířit pohled na aktuální společenské téma. <http://www.youtube.com/watch?v=v46eNAM4jZU> **Jiří Hirsch – otec malého syna Víta**

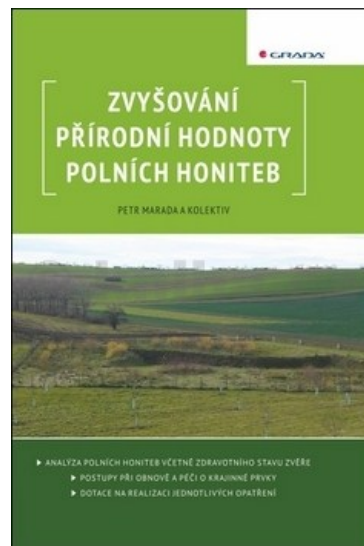
Zvyšování přírodní hodnoty polních honiteb (Petr Marada a kol.)

Zemědělci, myslivci a ochránci přírody. Tři skupiny, tři názory, tři zájmy. Pokud po nich budete chtít vyřešit jednu konkrétní věc, s největší pravděpodobností vám vznikne velice třaskavá směs a energie využitelná k vyřešení problému bude spotřebována na zchlazení vášně. A kdo ví, jestli bude vůbec stačit. Takovým tématem je bezesporu také hodnota zemědělské půdy z pohledu ekologických charakteristik – biodiverzity a úživnosti pro zvěř. Pokud jsme si mysleli, že po čtyřiceti letech scelování polností, rozorávání remízků a likvidace roztroušené zeleně se bude už všechno vyvíjet lepším směrem, trochu jsme se přepočítali. Historie se totiž opakuje a díky skutečnostem, které zasahují do vyšší politiky a o kterých v tomto článku pojednávat nechci, se základní potřeby dnešního zemědělce opět pohybují někde v oblasti určování nákladů a výnosů z jednotky plochy. Se všemi negativy, které s intenzivním hospodařením (s ještě dokonalejší technikou) dnes souvisejí. Ukazatel, na kterém se výše popsané v plné parádě ukazuje, jsou kromě jiného stavy zvěře (což je v zájmu mysliveckých hospodářů) a komplexněji pojato početnost a rozmanitost většiny druhů živočichů typických pro polní biotopy. O vodní a větrné erozi, menší schopnosti vodní retence atd. nemluvě.

Knihy popisované v této recenzi je nejen o nalézání společného jazyka pro tyto tři skupiny, ale především popisuje postup, který následuje, pokud společnou řeč najdeme. Jablkem sváru je nevhodné zemědělské hospodaření, v některých případech konkrétními jedinci a jejich zásahy ještě zhoršované. To ale není hlavní téma. Jak už je patrné z názvu, pojednává o opatřeních, kterými mohou majitelé honiteb jejich hodnotu zvýšit a pomoci tak nejen zlepšit početnost konkrétních druhů zvěře, ale přispět k ochraně přírody jasným a hmatatelným způsobem. Po krátkém úvodu a rozboru skutečností, o který jsem se pokusil zrovna tak, následují jednotlivé kroky k realizacím. Dobře je propracována právě posloupnost a teoretické podklady projektů. Od zhodnocení lokality postupujeme přes rozbor jednotlivých opatření (zatravňování, zalesňování, zvěřní políčka, vodní prvky, biopásy...) až k jejich budování a následné péči o ně. Veliký důraz je kladen na legislativní zázemí problematiky, což však dodává tematicce punc velké složitosti a důkladný rozbor budí spíše dojem (jako v podobných publikacích) toho, jak by to mělo ideálně vypadat. Všichni tušíme, že všední realita bude asi trochu jiná. Tím však nechci snižovat hodnotu podkladů, jen mi chybí více postřehů z praxe a zjednodušení pro smrtelníky, kteří nemají zákony a vyhlášky v malíku. Dalším velikým otazníkem, který po prostudování knihy zůstává, je právě nalezení společné řeči mezi realizátory projektů a zemědělci, kteří na pozemcích hospodaří a jsou tak chťe nechtě do velké míry strůjci konečného úspěchu. V závěru knihy nechybí pojednání o nejrůznějších dotačních titulech, které mohou být využity pro spolufinancování projektů (zde s nutností aktualizace pro nadcházející období fondů EU 2014 – 2020).

A kdo by mohli či měli být čtenáři této publikace? V ideálním případě všichni z prvních třech jmenovaných skupin. Uvědomějí zemědělci, kterým není lhostejný dopad jejich hospodaření na krajinu a kteří mohou v realizacích opatření podat pomocnou ruku. Myslivečtí hospodáři – ti, kteří uvažují o podobném projektu a hledají informace nebo ti, kteří si k takovému uvažování hledají cestu. A v neposlední řadě kdokoli z veřejnosti (ochranářské i laické), který může svým hlasem nebo tlakem toto směřování ovlivnit.

Pozn.: zájemci o tuto problematiku se mohou těšit na přednášku ornitologa pana Pavlíka dne 13. 2. (viz Pozvánky) **-jj-**



„Výživa kapra a jeho družiny rybníčné“

Jedním z mých oblíbených jihočeských autorů je **Josef Šusta**. Nemám teď na mysli našeho předního historika (1874 - 1945), příslušníka Čapkových přátel Pátečnicků, jehož dílo je dosud právem ceněno, ale jeho otce (1835 - 1914), ředitele třeboňského panství. Měl na starost využívání obrovské plochy (35 000 ha) a všemožných hospodářských provozů. V době, kdy v této funkci začínal, zabýval se všemi obory zemědělství a napsal např. knížečku s krásným názvem „Něco staviva na vědeckou budovu orby“. Brzy si ale uvědomil, že v krajině kolem Třeboně by bylo dobře se soustředit na povznesení upadajícího rybníkářství. V jeho době totiž rybníky málo vynášely a často byly proto přeměňovány na ornou půdu. Mnohé ještě nebylo prozkoumáno a dost dobře se nevědělo, jaké podmínky pro ryby vytvořit. O kaprech se soudilo, že žerou bahno, a právě Josef Šusta zjistil, že ho sice svým ústním ústrojím nasávají, ale že jim jde o drobné živočichy v něm ukryté. A jindy zase že loví jinde, například při hladině: **„Prohřálo-li sluníčko vodu a rozveselilo larvičky, nastane neobyčejný ruch nahoru a dolů, v době té slyšíme mlaskání kapra, tehdy běže nejvíce svrchem...“** Byly prozkoumány i další druhy ryb a jejich nároky a také jednotlivé zdroje jejich potravy. Z Šustova díla dosáhla právě kniha „Výživa kapra a jeho družiny rybníčné“ (1884) mezinárodního významu. Je toho v ní vysvětleno tolik a tak srozumitelně, že vyšla ve více vydáních, z nichž nejnovější je z roku 1997.

Dočteme se v ní například to, že by se měli podpořit ve své plemenitbě „hmyzové komárovití“, protože „toť pravý žlab kaprova dokonalého výkrmu“. Jejich zajímavý způsob života je popsán tak poeticky, že z toho vycházejí spíš jako div přírody než jako bodavá havěť: *„... Shluk vajíček přilne k vodě ve způsobě uměle upravené lodky, jež kupředu i nazad jest sevřená a tak vydoulená, že nad vodou splývá i při větším větru, aniž se překotí. A stalo-li se tak přece, ihned zase bez pohromy v pravé poloze se octne... Teplý večer jest doba veselých výletů, proto milé jsou jim křoviny při vodách, v kterých nalézají příjemnou proměnu stínu se záhřevem slunečním, kde kyne jim snadný rozlet a rovněž i listnaté přístřeší v čas ústrků povětrnosti. Mám za to, že nečiním přikoří komárům, oddávaje se pěstování vrby košíkářské po hrázích a v blízkém sousedství rybníkův; chci připoutati je k vodám, v kterých očekává jejich larvy náš vděčný kapřík..“*



Třeboňsko, foto - zdroj: <http://www.cestovani.mediashow.cz>

val dříve smrdutý zápach, nyní zdravější nastaly poměry, zkrátka když upravil jsem hojné potraviny a podmínky zdaru zjednal: nemám-liž pak ohlédati se po těch, pro které to učiněno?... V rybníce vznikne potřebný počet strávníkův takorba před očima. Avšak když pojistili jsme mnohost jedlíků, věnujmež také jakos ti drobné obsádky. Jde-li nám o zásobení rybníkův takovými korýši, larvami hmyzův a měkkýši, kteří jsou kaprovi nejmilejším a nejúčinnějším požitkem, netřeba je sem u velikém množství zavážeti. Dostačí, dáme-li jen podnět...“

Od extenzivního hospodaření se dospělo k vysoké užitkovosti. To je v dnešní době bohužel často dovedeno až do takových konců, kdy rybníky jsou spíše velkovýkrmnami kaprů než ekosystémem s velkou pestrostí druhů (v nádržích samotných i na březích) a kdy tento stav ohrožuje i samotné chovy (rozšířením nemocí, cizopasnůk aj.). S tím ale nemá Josef Šusta nic společného, protože jeho přístup byl vždy spojen s úctou k přírodě. Připouštěl, že ji člověk ovlivňuje, aby se dopracoval potřebného zisku, ale místo jejího poškozování a vykořisťování měl na mysli rozumnou spolupráci s ní: **„...Ruka přírody jest ovšem prostranná a všehybná. Jemným pocitem znamená, co kde býti může, a tam ihned své dílo zapletá. Nicméně dáno člověku, aby podporoval přírodu. Má-li ten který nám prospěšný živok nabýti jakési přednosti před soudruhy svými, musí provázeti jej ochrana a podpora člověka, jenž pečuje vždy také o rozmnožení jeho a poměrech mnohdy velmi odporných dovede mu zjednat pobyt příhodný...“**

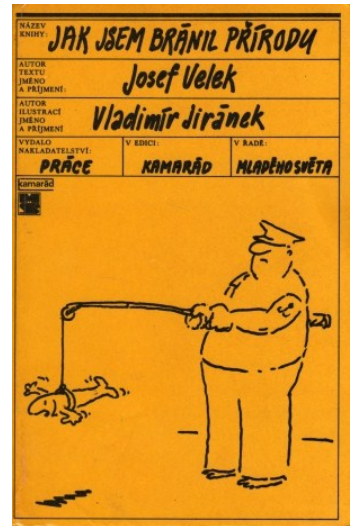
Josef Šusta byl podle svědectví jeho současníků skromný a ušlechtilý člověk, který se přátelil s předními českými literáty (např. s V. Hálkem, J. Jungmannem, F. L. Čelakovským nebo F. Palackým), psal vlastenecké verše, vychoval osm dětí, napsal česky a německy dvanáct odborných knih... Jak se uvádí v knize „Rybníkářství na Třeboňsku – historický průvodce“ (napsal Miroslav Hule), podstatnou měrou povznesl tehdejší hospodaření, takže množství vylovených ryb se takřka zdvojnásobilo. Zprávy o tom se roznesly nejen po Čechách a Evropě, ale dokonce až do Japonska. Z jeho poznatků se vychází dodnes. Na znamení úcty k němu stojí od roku 1929 na hrázi rybníka Svět pomník, vytvořený V. Suchomelem. -ah-

Jak Vladimír Jiránek bránil přírodu

... to ví dobře každý, kdo v osmdesátých letech zažil obrodné snahy časopisu „Mladý svět“, „Brontosaura“ (mám samozřejmě na mysli stejnojmenné ochranné hnutí existující dodnes), tehdejší besedy ve studentských klubech... a hlavně nedostižnou knížku Josefa Velka „**Jak jsem bránil přírodu**“. Vyšla v roce 1980 a byla ilustrována právě panem Jiránkem (6. 6. 1938 - 7. 11. 2012). Ovšem „ilustrována“ je slabé slovo. Obrázky by mohly klidně být vydány i samostatně a žily by vlastním životem, stejně jako ty, které se dostaly v roce 1977 aspoň do drobné knížečky „**Anekdoty o civilizaci**“. Občas si při psaní článků říkám, že si musím dávat pozor na superlativy, jenže vyhnout se jim je těžké – zrovna v případě vynikajícího žurnalisty J. Velka (1939 - 1990) a kreslíceho filozofa V. Jirána (o kterém jsem už psala v dubnovém čísle 2012) to snad ani nejde. Týká se to ale i dalších autorů, které se snažím v našem časopise k nějakému výročí nebo probíranému tématu připomínat, nebo některé z těch mladších s nimi seznámit. Vybírám zkrátka takové, jejichž umění a zásluhy jsou nepřehlédnutelné. A to si ještě vždycky vzpomenu na plno dalších, na něž zatím nepřišla řeč, ale jsou zrovna tak dobří. Občas si v knihovně někdo u pultu posteskuje, že není na co slušného a nápaditého a pravdivého koukat v televizi, v divadle, co číst nebo poslouchat v rozhlase, ale moje zkušenost je opačná – že stačí se v tom všem trochu zorientovat a najednou se mezi tím starším i novějším najde množství tolik, že to nejde ani obsáhnout. Jen musí člověk překonat únavu a skepsi. Ale to platí všude, nejen v oblasti umění.

Z knih J. Velka máme ve fondu strakonické knihovny už jen některé. A anekdoty V. Jirána jsou jen ve fondu dětského oddělení, stejně jako jeho knížka „**Jak je tomu u lidí**“ (1983), která je také hodně zaměřená na přírodu. V knihovničce ZO ČSOP ale k dispozici jsou. Hodně se toho najde i na internetu. Např. rozhovor [zde](#).

Mimo jiné se v něm můžeme dočíst, že: „**...někdo kdysi řekl - rozšlápnout na cestě broučka dokáže každý, ale sestrojít ho, aby žil, nedokážou nejlepší univerzitní týmy na světě...**“ -ah-



V ranním zimním slunci

*Jak spadlý list ze stromu,
který dotoužil.
Malý ptáček v zimě
k oknu k nám dokroužil,
aby své srdce zazpíval.*

*Do hrdla dech,
z dechu srdce,
kterým kreslí zpěv
na okno,
rozkvetlý třpytivý vnitřní svět.*

Michal Štěpánek

Nad oblaky

*Nikdo z lidí neví,
Kde tu v horách
domov mám.
Uprostřed bílých oblak
Věčně tak v tichu sám.*

Chan Šan

Báseň Nad oblaky je pozvánkou k výstavě fotografií z Ladaku, která je k vidění ve vstupních prostorách ŠK na hradě.



Jedlý Kompost

Tempeh, alternativy mléka a celozrnné výrobky

... to byla tři hlavní témata posledních kurzů zdravého vaření. Důvody pro konzumaci celozrnných výrobků jsme uváděli v minulém dílu našeho seriálu „Veget na pokračování“. V současné době existuje téměř ke všem rafinovaným obilným výrobkům celozrnná alternativa. Je pouze na nás, zda jsme ochotni připlatit pár korun a těšit se ze zdravotních výhod, které nám nabízejí. A není to zdaleka jenom pečivo. V celozrnné variantě můžeme dnes koupit těstoviny, rýži, pohanku, vločky, kuskus... Celozrnnou mouku využijeme všude tam, kde jsme byli zvyklí na mouku bílou.

Tempeh je sójová alternativa masa. Jedná se o fermentované (kvašené) sójové boby slisované do kompaktní cihly. Záleží pouze na naší fantazii, jak jej v kuchyni použijeme.

O zdravotních dopadech konzumace kravského mléka bylo pojednáno v článku na straně 7. Díky celé škále zdravých a chutných rostlinných alternativ můžeme tvořit pokrmy jako doposud. Výhodou nám bude zlepšení zdraví, mnohdy lepší chuť, nižší energetická hodnota a bohaté zastoupení důležitých živin. V obchodech zdravé výživy a v dnešní době i v síti supermarketů můžeme sehnat mnoho druhů rostlinných mlék (čerstvých nebo sušených), smetan, sýrů, jogurtů, zákysů atd.

Segedínský guláš s tempehem

Ingredience: cibule, kysané zelí, uzený tempeh, celozrnná hladká mouka, rostlinná smetana, brambory, kmín, sladká paprika, pálivá paprika, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Na oleji zpěníme dozlatova cibuli. Přidáme kmín a na kostky pokrájený tempeh. Před koncem restování přisypeme sladkou papriku a několik špetek pálivé papriky. Zaprášíme hladkou moukou, důkladně v oleji rozmícháme a přilítím studené vody vytvoříme jíšku. Přidáme vroucí vodu, brambory a slité kysané zelí. Osolíme a vaříme do změknutí brambor. Na konci přilijeme rostlinnou smetanu, případně ještě dohustíme moukou rozmíchanou ve vodě. Krátce povaříme a podáváme např. s celozrnným knedlíkem. Řidší variantou bez zahušťování nám vznikne zelná polévka.

Zapečené celozrnné těstoviny se špenátem, rostlinnou smetanou a droždovým sýrem

Ingredience: celozrnné těstoviny, listový nebo mražený špenát, česnek, rostlinná smetana, rostlinný olej, sůl

Postup přípravy: Těstoviny uvaříme dle návodu. Špenát posekáme nebo necháme rozmrznout. Z rozmraženého slijeme přebytečnou vodu. Osolíme a vmícháme do něj několik najemno utřených stroužků česneku. Takto ochucený špenát rozmícháme s těstovinami a zapékáme v troubě na olejem vymazaném plechu nebo v zapékací míse. Pečeme do hnědnutí okrajů těstovin. Přibližně v polovině doby zalijeme rostlinnou smetanou.

Droždový „sýr“

Ingredience: rostlinný olej, celozrnná hladká mouka, droždí, sůl

Postup přípravy: Na pánvi si připravíme světlou jíšku - do rozehřátého oleje vmícháme mouku, zalijeme studenou vodou, přidáme rozdrobené droždí a osolíme. Směs důkladně rozmícháme a necháme několik minut povařit na mírném ohni. Vodou případně dotvoříme krémovou konzistenci. „Sýrem“ polijeme těstoviny ke konci pečení.

Banánový koktejl z rostlinného mléka se zázvorem

Ingredience: libovolné rostlinné mléko - čerstvé nebo sušené (sójové, ovesné, mandlové, kokosové...), banán, čerstvý zázvor, mrkev, citrón nebo limetka, třtinový cukr

Postup přípravy: Kousek zázvoru a mrkve nastrouháme najemno a rozmixujeme společně s banánem, citrónovou šťávou a rostlinným mlékem. Dle chuti přisladíme třtinovým cukrem.

Jahodový koktejl z rostlinného mléka s mátou

Ingredience: libovolné rostlinné mléko - čerstvé nebo sušené (sójové, ovesné, mandlové, kokosové...), jahody, další libovolné plody (borůvky, švestky apod.), máta, třtinový cukr

Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme. Dle chuti přisladíme třtinovým cukrem. -jj-

Dušená dýně s tofu

Ingredience: 300 g dýně strouhané nahrubo, lahůdkové tofu, střední cibule, rostlinný olej, tymián, oregano, sůl

Postup přípravy: Jemně pokrájenou cibuli osmahneme na oleji dorůžova, na ní podusíme dýni (jen krátce aby se nerozpadla), přidáme pokrájené tofu, koření a dosolíme. Necháme již jen propařit pod poklicí mimo plotýnku. Jako příloha je výborný šťouchaný brambor s čerstvou petrželovou natí či libečkem. Také rýže, kroupy, jáhly nebo pohanka.

Dýňový nákyp

Ingredience: 300 g dýně postrouhané nahrubo, 0,5 dcl oleje, 3 vejce, 1,5 dcl rýžové mouky hladké, 1/3 královské směsi (mraž. zelenina), 1 kávová lžička suš. kvasnic, 4 vrchovaté pol. lžice vařených jahel, sůl, pepř, suš. petrželka, suš. bazalka, Moravanka

Postup přípravy: Nastrouhanou dýni dáme do mísy, přidáme vejce, rýžovou mouku, vařené jáhly a kvasnice. Promísíme a necháme kvasnice půl hodiny pracovat. Pak přidáme zeleninu, olej, osolíme, okořeníme a dobře promícháme. Nalijeme do remosky nebo pekáče (tam přikryjeme fólií) a asi 30 minut pečeme. Zda je hotové, vyzkoušíme špejlí. Vznikne lehká nadýchaná sedlina, výborná jako samostatné jídlo i k zelenině či pečivu. **František Langmajer**

Strakonická ropná skvrna - 1. díl



Snížení hladiny Otavy ve Strakonících kvůli prováděným protipovodňovým úpravám nám odkrylo nejrůznější poklady. Předměty je možno vyzvednout na strakonické radnici v kanceláři Ztrát a nálezů. Nebo že by nikomu nechyběly? Ať už se jedná o pozdravy z jiného města nebo o rozhazovačnost místních, řeka Otava si za pár desetiletí zaslouží přívěsk trochu jiné než zlatonosná. Navzdory obětavému snažení dobrovolníků, kteří se řeku snaží každý rok vyčistit od nánosů civilizačních tlaků... -jj-



Evergreen černých skládek v lese – tentokrát ne- daleko Štěkně. Další nepochopitelná věc, pokud zvážíme, že městys Štěkeň má svůj vlastní sběrný dvůr. Na fotografiích ve spojení s historickou pa- mátkou vzniká dokonale kontrast hezké krajiny a neúcty k ní a k našim předkům. Předcházet tako- výmto skvrnám můžeme jenom stěží. Viníka by- chom museli chytnout při činu. Vždy to asi tak bude záviset na morální vyspělosti konkrétního jedince, potažmo celé společnosti. Pomyslným sbíráním střepů může být v tomto ohledu nahlá- šení černé skládky na příslušný městský (obecní) úřad a její likvidace. Bylo by dobré si uvědomit, že úklid bude „sponzorován“ z obecní pokladny, tedy z kapes nás všech. -jj-

Foto -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

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, Michal Štěpánek, Eva Legátová, František Langmajer, Hana Taschnerová, Jiří Hirsch

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

