



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 (předjarního) čísla Kompostu. Dovolte mi pro začátek malou sémantickou vsuvku. Každý rok se úplně stejně pozastavuji nad slovním spojením „jarní únava“. Kdo ho vymyslel? Jak dlouho se používá? Nemělo by být právě období prvních silnějších paprsků a probouzení přírody něčím, co nám do žil vlije víc energie, než kterákoli jiná část roku? Alespoň já to tak určitě mám. Všichni se jistě cítíme z krátkých dnů a nízkou ležících mraků svým způsobem vyčerpaní. V tom případě je ale ve slovním spojení jarní únava něco špatně. Nebo jej vymyslel někdo, koho nová energie, nápady a výzvy unavují? V dnešní společnosti by možná tohle dávalo větší smysl.

Z obsahu tohoto čísla:

Zemědělská krajina.....	2
První krůček k novému masopustu..	2
Čištění budek aneb „Pane inženýre“	2
Poštolka blízko nás.....	3
Velké vítězství ochránců zvířat.....	3
O oboživelnících jen tak.....	4
Naučná stezka stromů kolem hradu.	5
Veget na pokračování - 13. díl.....	5
Stromy běžné a zajímavé - XII.....	6
Konec nočního žrouta.....	7
Nahlédnutí do našich ptačích budek	8
Štírek.....	9
Jídlo z blízka, nebo z daleka?.....	9
K našim fujtajblíkům - stínka zední..	10
„Pojďme si hrát se slůvkou“	12
Vodňanské vzpomínky.....	13
První paprsky jarního slunce.....	14
Velikonoce a pejsek Míša.....	15
Léčení stravou.....	17

Možná jste si povšimli, že březnové číslo je (ještě více než ostatní) zaměřeno na nejrůznější skupiny živočichů. Zčásti je to dílem náhody, zčásti je to tím, že měsíc březen je pro lidi z nejbližšího okruhu našeho časopisu ve znamení činnosti na pomoc oboživelníkům v okolí Strakonice. Vkládáme do těchto akcí velké naděje, neboť z více důvodů nepochybujeme o jejich důležitosti. A díky určité publicitě žabí problematiky doufáme, že se do jejich ochrany zapojí i co nejvíce jedinců z řad veřejnosti. Bližší informace k chystaným



Foto -vh-

akcím naleznete na dalších stránkách březnového čísla. Budeme rádi, pokud informace, které vás zaujmou, předáte dále.

Nyní již nezbyvá než popřát vám všem krásné prožití příchodu jara, úspěšný boj s „jarní únavou“ a těšíme se s vámi na viděnou nejen v terénu při poznávání a pomoci krajině a jejím obyvatelům. Váš Kompost. -jj-



Ohlédnutí

Zemědělská krajina – co je ekologické, je i ekonomické

Ve středu 13. 2. se na gymnáziu konala další z přednášek organizovaných ve spolupráci Šmidingerovy knihovny a ZO ČSOP. Tentokrát na velice závažné téma – jak hospodařit v krajině, aby to bylo přínosné pro lidskou obživu, bydlení, dopravu atd., ale zároveň přijatelné i pro zbytky našich původních přírodních spoluobyvatel. Budeme-li totiž pokračovat tak, jako dosud, bude kolem nás sice pořád ještě celkem vzhledná a vábná krajina (což je zřejmě to jediné, co na ní většinu lidí zajímá), ale už neuživí ani ptactvo a další živočichy, ani nás samotné. RNDr. Petr Pavlík ze ZO ČSOP Blatná, ornitolog, o tom má z praxe i ze studia tolik informací a umí je natolik dobře dávat do souvislostí, že všech 30 účastníků si odnášelo plno nových vědomostí. A protože se snažíme vybírat témata akcí tak, aby spolu souvisela, o týden později se na pobočce ŠK probíral (zase z jiného pohledu) současný čím dál víc nepřirozený způsob pěstování a zpracování plodin znovu – viz str. 9 tohoto čísla.

Různé instituce, např. školy, si mohou pana Pavlíka pozvat i na přednášky a promítání z jeho zahraničních cest (za gorilami do Afriky, za ptactvem na Dunajskou deltu atd.) nebo na vyprávění o tom, jak jako ředitel SŠ spolu se studenty podporuje projekt (velmi dobře zavedený a kontrolovaný) zaměřený na péči o sirotky v Ugandě - více [zde](#). **-ah-**

První krůček k novému masopustu

Ve Strakonících v sobotu 16.2.2013 slavnostně prošel masopustní průvod se zelenými muzikanty v čele... Děti z dětského městského zastupitelstva a děti z dramatického oboru ZUŠ Strakonice sebraly svou odvalu a tančily, zpívaly v ulicích města.



Dokonce se přidaly i maskované děti a dospělí sousedé. Obdivovali jsme hlavně rodinku medvědů. Ale vezměme to pěkně popořádku. Na hradě vše začalo, pak jsme šli s mohutným doprovodem k morovému sloupu. Symbolickou letošní pouť jsme zakončili pod městskou radnicí, tam paní místostarostka uvítala zástup, předala sladké báby (smažené koblihy) a dala dětem symbolický klíč od města a ulic. To ale nebylo všechno. V Rytířském sále už čekali mladí muzikanti – Dudácká muzika pana Šabka (ZUŠ Strakonice). Masky ze zasněženého průvodu se převlékly, aby v teple krásného prostoru Rytířského sálu dohrály připravenou masopustní oslavu. Na pódiu se jedlo, zpívalo, tančilo a předváděly se vlastnoručně stvořené masky. A která byla nejlepší a nejchytřejší? Na tom nesejde. Však bylo nejlépe se sejít a pobýt pospolu, připomenout si, že nastává postní období, a oživit malým krůčkem starou tradici.

Foto -pt-

na příští rok. Ráda připomenu, že vše se podařilo díky spolupráci a podpoře ze stran ZUŠ Strakonice, pracovníků Městského úřadu Strakonice a iniciativě dětského zastupitelstva, podporou byla i organizace Cassiopeia, která poskytla podmínky pro výrobu masek. Děkuji všem odvážným a zúčastněným! **-pt-**

Čištění budek aneb „Pane inženýre...“

Nevím už, jak jsem k tomu přišla, ale „století páry“ mám spojené s představou dvou důstojných pánů, kteří si se slovy „Pane inženýre...“ potřásají rukama pod zemí uprostřed čerstvě prokopaného tunelu. Slaví tak úspěch práce ve dvou partách, kterým se povedlo se správně trefit a své dílo zdárně dokončit. Myslím, že takhle nějak by si mohli počínat můj muž Vilda a kolega Honza, a to vždycky ve chvíli, když se rozcházejí po některé z ochránářských dobrovolnických činností. Inženýři to jsou, oba vystudovali českobudějovickou VŠZ. A náročných společných akcí (kde je nás víc, ale hlavní práci zastanou oni) zažívají několik do měsíce – konkrétně teď v lednu a v únoru se čistily ptačí budky, a to není žádná procházka růžovým sadem. Ti největší milovníci ptactva totiž spíš užijí studeného větru a balancování na žebříku než vlídného slunka a poklidného poslechu libozvučných trylků... protože za jarních večerů už mají zase jinou starost... začne migrace žab, z ornitologů se stanou ochránci obojživelníků a při jejich přenášení naslouchají na výpadovce řevu aut... a tak pořád dokola. Ale nestěžujeme si, odevzdaně a často i vesele se „vyžíváme v hrdinských skutcích“, jak napsal Vilda do minulého čísla.

Jaké byly tentokrát výsledky? Dočtete se o nich na stránce 8.

Jestli nás při čištění pozorovali obyvatelé okolních domů, museli se asi divit zdánlivým proměnám naší nálady. Tu a tam jsme čile poskakovali (což mohlo vypadat jako radost nad převahou obsazených budek – ale hlavně jsme se potřebovali zahřát), hned zase jsme přecházeli od stromu ke stromu se svěřenou hlavou (ve skutečnosti proto, že při cestách hojně navštěvovaných pejskaři je radno koukat pod nohy). Vůbec nejčastěji jsme snivě pohlíželi k nebi (po budkách, po ptácích, po rychle letících naducaných mracích...). Kromě toho hledíme i do budoucnosti: doufáme, že budky zbavené vystýlky a parazitů se znovu stanou domovem ptačích rodin, kterým bude naše pomoc k dobru. **-ah-**



Překopávky

Poštolka blízko nás

Poštolka obecná je naším nejběžnějším sokolovitým dravcem, v ČR hnízdí kolem 10 000 párů. Kdysi poštolky hnízdily ve skalách, ale dnes se dobře přizpůsobily změnám krajiny způsobeným člověkem a hnízda najdeme ve volné krajině i ve městech - jak ve starých dutých stromech, tak v hnízdech strak či vran, ale i ve výklencích budov, na věžích či různých stožárech nebo i v budkách vyvěšovaných třeba na sloupech elektrického vedení. Často zahnízdí třeba i v truhlících za okny nebo i na balkonech. Od roku 2008 hnízdí na nejvyšším balkonu (v 8. podlaží) domova mládeže SOŠ Blatná. Protože poštolky hnízdo nestavějí a v roce 2008 hrozilo snesení vajec na holé dlaždičky, dostaly k dispozici papírovou krabici s pískem. Do něj do důlku snesly 6 vajec a vyvedly 5 mláďat, v dalších letech se daří vyvádět vždy 6 mladých. Od roku 2009 jim žáci a zaměstnanci školy každoročně připravují novou krabici s pískem a hlavně je na balkonu instalována webová kamera. Odkaz na přenos z hnízdění je na webu blatenských ochránců přírody www.csop.cz/blatna (tam najdete i fotky a informace z minulých let), přímý přenos naleznete na webu školy na tomto [odkazu](#). Přenos zajišťují zaměstnanci a žáci SOŠ Blatná, kde se mimo jiné učí i „počítačové“ obory. Sledování poštolek je samozřejmě také vhodným doplňkem environmentální výchovy.

Balkon je uzamčen a zakryt závěsem a je na konci chodby na nejvyšším méně obydleném patře, poštolky nikdo neruší s výjimkou každoročního okroužkování blatenskými ornitology. K tomu dochází koncem května. Od března do konce června můžete na internetu sledovat průběh hnízdění blatenských „školních balkonových“ poštolek, v březnu bude sameček (pozná se podle šedé hlavy) „svádět“ samičku přinášením myši na hnízdo, počátkem dubna se objeví první a před polovinou dubna poslední šesté vejce, kolem 9. května se začnou líhnout mláďata a nastane nejzajímavější doba jejich krmení a rychlého růstu díky hojnému přísunu myši od starostlivých rodičů. Na konci května bude snad znovu 6 mláďat okroužkováno a v polovině června začnou létat po okolí.

Bližší informace o poštolkách můžete získat na webu České společnosti ornitologické www.cso.cz v části „Pták roku“, kde najdete ke stažení brožuru „Pták roku 2002 - Poštolka obecná“. V tomto textu najdete vedle podrobností o poštolkách (i ostatních vzácnějších sokolovitých dravcích) i rady, jak můžete těmto sympatickým dravečkům pomoci (třeba jaké budky jim vyvěsit) i co dělat, když i u vás zkusí poštolky hnízdit.

Na webových kamerách lze sledovat nejen poštolky. Nádherné záběry z webových kamer např. u hnízd mořských orlů, orlovců, čápů černých, orlů křiklavých a puštíků najdete na estonském webu www.looduskalender.ee/en/ Existují i kamery ze zimního přikrmování orlů nebo třeba z pobřeží s tuleni. Přejeme Vám, aby pozorování z internetu bylo jen zajímavým doplňkem Vašich vlastních pozorování z přírody, která nás mnohdy navštíví třeba až na našich balkonech... **Petr Pavlík**



Foto Petr Pavlík

Velké vítězství ochránců zvířat

Průlomového úspěchu dosáhly skupiny ochránců zvířat, které se po neuvěřitelných 23 let snažily o změnu legislativy, související s testováním na zvířatech. 11. března 2013 vstoupí v platnost nové předpisy, zakazující testování kosmetiky a jejích složek na zvířatech v rámci EU. Stejně podmínky bude mít i dovoz kosmetiky. Od roku 2009 platilo přechodné opatření, které však povolovalo tři výjimky. Od výše zmíněného data již bude platit zákaz bez výji-

mek. V praxi bude zákaz fungovat tak, že zboží, které je v současné době na trhu, zůstane v oběhu. Ke všem způsobům testování bude muset být využita alternativní metoda. Pokud k vývoji nových složek ještě žádná neexistuje, bude muset být jejich vývoj pozastaven.

Doufáme, že krom konkrétního dopadu pro tisíce zvířat bude mít tento dílčí úspěch i sílu pověstné první vlaštovky a další legislativní změny na sebe nenechají dlouho čekat. Přece jenom je tu spousta dalších oblastí, ve kterých se testování na zvířatech stále provádí (např. čisticí prostředky). Také je nutné zdůraznit, že jelikož zákaz platí pouze v rámci EU, nevypovídá mnoho o způsobech testování velkých firem pro globální trhy. Např. v Asii je totiž testování u těchto produktů naopak vyžadováno. Aktuální tak zůstává i certifikát HCS, o kterém jsme psali v [Kompostu č. 12](#) na str. 4. Toto vítězství je jasným důkazem toho, že i boj na legislativní úrovni je stejně důležitý jako spotřebitelský bojkot a že lobbování za dobrou věc na těch nejvyšších místech může měnit svět k lepšímu. V této oblasti stálo za ochránci zvířat i mínění veřejnosti, které už dlouhou dobu považuje testování kosmetiky na zvířatech za zcela zbytečné. Více o zákazu se dočtete [zde](#). -jj-

O obojživelnících jen tak

Již několikátým rokem se naše ZO 20/01 ČSOP Strakonice aktivně zapojuje do ochrany obojživelníků v katastru města Strakonice. Vedení citlivostí vůči hynoucím žabám jsme se nakonec, i přes malou aktivní členskou základnu, dali (částečně zaštitěni OŽP MÚ Strakonice) do transferu žab přes silnici vedoucí ze Strakonice do Volyně. Konkrétně úseku za křižovatkou Strakonice, Volyně, Radošovice a Kapsova Lhota. Výsledky přenosu jsou známy, a tak opakovaně několik údajů.

Termín sběru: zástěny byly napnuty ode dne 10. 3. 2012 a sejmuty dne 1. 5. 2012. První tah žab začal dne 23. 3. 2012.



Čolek obecný u zástěn na Volyňské silnici za křižovatkou Radošovice - Kapsova Lhota, foto -vh-

ní vím, že míst, kde žáby lezou přes silnici, je daleko více. Tak co se vlastně děje? Lhostejnost? Občas mně nebo někomu z naší organizace někdo řekne: „No jo, žáby lezou všude. Byl to masakr, když jsem jel.“ A tím to skončí. Kritika? Většinou se ani nedozvíme, kde to místo je a jestli by se do přenosu žab na onom místě někdo vůbec zapojil. Tak co vlastně máme dělat? Okres Strakonice je velký a náš čas i prostředky jsou omezené. Další úseky již těžko můžeme spravovat, zvláště když o nich nevíme. Rozhodl jsem se, že uveřejním místa v okolí Strakonice, kde jsem na přejeté obojživelníky narazil. Takže odkaz na stránky ZO 20/01 ČSOP Strakonice je [zde](#). A v druhém [odkazu](#) je uvedena adresa databáze kritických úseků na webu ČSOP. Bude o nich řeč i 7. 3. při akci „Zelené otazníky“ (viz pozvánky na str. 10), která bude na obojživelníky zaměřena.

Je možné, že si toto číslo Kompostu přečte některý zástupce obecního úřadu a něco společně s místními obyvateli udělá. V mapování obojživelníků v okolí Strakonice bychom pokračovali. Dále je možno stručný popis lokality poslat na naši mailovou adresu posta@csop-strakonice.net. Co je dobré do hlášení napsat: Druh, přesné místo nálezu, datum zaznamenání, počet, případně počasí, čas, kdo zaznamenal.

Poslední poznámka je pozvánkou na akci nazvanou pracovní Žába 2013. Chcete-li nám pomoci, zřejmě dne 09.03.2013 od 9 h budeme při popisovaném úseku Volyňské silnice stavět zástěny. Napsal jsem zřejmě, protože stavění závisí na tom, jaké bude počasí, resp. bude-li zem rozmrzlá a ne pod sněhem. Ale do 17. března by zástěny stát měly. Přesnější informace budou na webu naší ZO 20/01 ČSOP Strakonice pod tímto [odkazem](#) nebo se můžete zeptat na výše napsané mailové adrese nebo u p. Juráše v Ekoporadně při Šmidingerově knihovně Za Parkem. Přemýšlím ještě o jednom možném kroku, který není pro veřejnost až tak násilný. Uveřejnit na webu, kdy žáby na Volyňské lezou. Citlivější z nás by mohli místo cesty autem použít jiný dopravní prostředek. Hlavní tah trvá tak 7 – 14 dní. To se nechá vydržet jet vlakem, autobusem nebo společně autem se sousedem.

Naučná stezka stromů kolem hradu Helfenburk

Jsme mladí a duchem mladí lidé, které spojuje ochrana přírody, krajiny a lidského zdraví, harmonizace vztahů mezi lidmi a jejich okolím, podpora lidské pospolitosti, obnova přirozené duchovnosti člověka a jeho fyzického i psychického zdraví. Svou činností chceme podporovat trvale udržitelné, citlivé a tvořivé přístupy ke krajině a také vlastní tvořivé a umělecké vyjádření. Máme v plánu rozvíjet kulturní zvyky, tradice, komunitní setkávání a také znalosti a dovednosti lidí ve vztahu k přírodě.

Projekt navazuje na loňské sázení stromů kolem Nahořan u Volyně. Letos jsme se rozhodli vytvořit naučnou stezku vytvářející okruh z hradu Helfenburk, přes ves Koječín a přilehlé rybníky a zpět na hrad. Stezka se stane místem pro odpočinek, výletním bodem i cílem lidí se zájmem o přírodu. Součástí stezky bude vytvoření meditačního stromového háje, skládajícího se ze 13 stromů vysázených do kruhu.

Ke všem stromům a bylinám budou nainstalovány dřevěné cedulky s názvy, léčivými účinky a energetickým působením stromů. Naši iniciativou byla i účast na permakulturním workshopu u Jaroslava Svobody (www.ekozahrady.com), abychom se stali kompetentní nejdříve správně vybrat a poté spravovat a udržovat zasazené rostliny a stromy v souladu s přírodou.

Rádi bychom oživilí upadající znalosti a povědomí o stromech, o přírodních zákonitostech, propojenosti a vědění, že všechno souvisí se vším. Chceme obnovit ubývající přirozené prostředí, útočiště a potravu pro ptactvo a zvěř. Výsadbu stromů provedeme s ohledem na podrost, který tvoří přirozené podmínky pro kvalitní růst stromků a dodává mu potřebné živiny. Chceme zvýšit zájem o aktivní přístup k oživení krajiny a pracovat s lhostejností k dopadu našich odpadů.

Cílem „Stezky stromů“ je zvelebit prostor a vytvořit příjemné místo pro odpočinek i vzdělávání se. Obohatit krajinu o výsadbu stromů. Vysadit původní či zajímavé stromy a keře, které do volné krajiny patří. Ovocné stromy a keře budou sloužit jako potrava nejen kolemjdoucím lidem, ale také v krajině žijícím zvířatům, a tím vytvářet a podporovat jejich přirozené prostředí k životu. Do stezky zahrneme i stromy, které v krajině již rostou a jež jsou ukázkou pestrosti přírody či její zajímavostí a dominantou. Vytvořením kruhového stromového kalendáře inspirovaného keltskou tradicí zkusíme procítit spojení se stromy a jejich kvalitami pro život. Společným sázením stromů, do kterého jsou všichni zváni, chceme rozvíjet kreativitu, lidskou tvořivost a vztah lidí k místům, jež obývají. Doufáme, že zapojením široké veřejnosti do výsadby stromů zvýšíme jejich zájem o stromy a zeleň.



Při procházení budoucí stezky, foto Tereza Břeňová

Stezka se v rámci své existence stane platformou pro další iniciativy plánované v místě stezky a bude tak doufáme prohlouben její význam. Stezka bude napojená na projekt Souladění – divadlo s Jaroslavem Duškem – kdy se představení bude konat v její blízkosti, a to ve dnech 9. - 11. 8. 2013 (více na www.terramitica.cz). Díky napojení na místní spolky se stane místem pro další aktivity jako přednášky, komentované procházky apod. Vše je teprve v počátku a vyvíjí se, o dalších aktivitách Vás budeme informovat a vítáme jakýkoliv zájem o spolupráci.

Tímto Vás, čtenáři Kompostu, jež naše činnost oslovila, srdečně zvu na první společné sázení stromů, které proběhne 13. 4. 2013. Čas a podrobnosti budou uveřejněny v dalším čísle tohoto báječného časopisu. Pokud byste měli jakékoliv otázky, připomínky, podněty nebo byste chtěli dostávat aktuální informace emailem či by Vás zajímalo cokoli jiného, pište na stezkastromu@email.cz. Také se můžete připojit k [facebookové skupině](#) s názvem „Stromy a my“. Sázení je podpořeno z programu Think Big. Za tým „Stezka stromů“ **Tereza Břeňová**.

Veget na pokračování – 13. díl - Železo

Železo je dalším z velmi důležitých minerálů v naší stravě. V lidském těle má nepostradatelnou funkci při transportu krevních plynů, neboť je součástí hemoglobinu. Nachází se ve svalové tkáni, jeho potřeba je vyšší u sportovců, u žen kvůli pravidelné ztrátě krve při menstruaci a také v období těhotenství. Trvalý nedostatek tohoto prvku může vést k chudokrevnosti, spojené s průvodními jevy, jako je únava, malátnost nebo slabost.

Železo je často spojováno s konzumací masa a naopak jeho nedostatek je pro mnoho lidí spjat s rostlinnou stravou. Problémy se zásobením železem jsou v drtivé většině případů způsobeny spíše jednostrannou stravou, nežli jejím zaměřením. Jeho nedostatek tak může postihnout i člověka, stravujícího se konvenčním způsobem.

Nyní se zaměříme na jednotlivé skupiny potravin, které jsou dobrými zdroji tohoto minerálu a také na faktor jeho různé vstřebatelnosti. Ta totiž jeho bilanci výrazným způsobem ovlivňuje. I když se živočišné



Rostlinné potraviny bohaté na železo, foto - zdroj:
www.vegan-fighter.com

Rostlinné zdroje železa mají přirozeně nižší vstřebatelnost, neboť se v nich prvek vyskytuje ve složitějších chemických vazbách. Důležitou roli zde hrají vysoké objemy těchto potravin (zvláště u lidí, konzumujících stravu na rostlinném základě) a také některé postupy v úpravě potravin, které mohou dostupnost železa výrazně zvyšovat. Patří sem např. kvašení, namáčení nebo klíčení. Významným a opomíjeným faktorem pro vstřebatelnost železa je vitamín C. Pokud doprovází pokrm s obsahem železa, může vstřebávání minerálu zvýšit až v řádu několika desítek procent. Čerstvé ovoce nebo zelenina ke každému jídlu tak může zasahovat do konečné podoby zásoby železa významným způsobem.

Konkrétními potravinami z rostlinné říše – zásobárnami železa jsou zejména luštěniny (všechny druhy, zejména čočka a také sója a široká škála výrobků z ní), dále olejninu a semena (mák, mandle atd.), celozrnné obiloviny, listová zelenina, sušené ovoce a mnoho dalších. Výjimku tvoří několik rostlin, které spolu se železem obsahují i tzv. oxaláty (šťavelany), což jsou látky, které vstřebávání železa do velké míry blokují (sem patří špenát, mangold nebo rebarbora). Vstřebávání železa snižují i látky obsažené v kávě a černém čaji. Tabulku s přehledem základních potravin dle obsahu železa naleznete např. [zde](#). Všeobecné zásady pro dobré zásobení organismu železem spočívá (podobně jako u mnoha dalších živin) v konzumaci co možná nejpestřejší škály potravin s důrazem na pokrmy nerafinované a pokud možno celozrnné. S výskytem tohoto prvku ve stravě korespondují i další všeobecné zásady racionální výživy, jako je zařazení luštěnin do jídelníčku nebo pravidelná konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Výrobky z bílé mouky, většina sladkých pokrmů, mléčné výrobky a jednostranně založená strava mají společného jmenovatele – riziko nedostatku železa. Ohroženější skupinou jsou ženy z důvodu pravidelné ztráty krve. Strava založená na rostlinných potravinách s vyšším obsahem železa nám současně dodá velké množství ostatních minerálů, které jej doprovázejí (např. vápník) a také nepostradatelné vitamíny a antioxidanty. -jj-

Stromy běžné a zajímavé? - XII.

Tyto stromy jsou považovány za vzácné a ušlechtilé.

Jedle bělokorá (*Abies alba*)

Jedle bělokorá je jeden z jehličnatých stromů, který u nás vyvolá překvapení, když se s ním v lese setkáme. Je považována za něco vzácného, co není často vidět a skrývá se na neočekávaných místech. Mnozí po ní touží při vánočních svátcích, ale často ji nahradí nějakým cizokrajným druhem jedle, aniž by to tušili. Samotná jedle bělokorá se honosí dlouhým věkem (až 600 let) a mimořádně pěkným růstem. Může dosáhnout výšky až 60 m. Její vrcholek bývá často sesazen nějakým povětrnostním jevem, a tak vytváří útvar, kterému se někdy říká „čapí hnízdo“. V našich lesních porostech se jedle často vyskytuje smíšená se smrkem a bukem. Na půdu je náročnější než smrk. Stejně tak je náročná na čistotu ovzduší a spíše vyžaduje lesní klima. Prvotně jedli poznáme od ostatních jehličnanů (např. smrku) podle hladké borky. A potom se již musíme nechat vést jehlicemi, pupeny a utvářením šiškových šupin. Samotnou šišku nalezneme málokdy, protože se ještě na stromě rozpadá. Lehké a měkké dřevo jedle bělokoré se používá ve stavebnictví, zejména ve vodních stavbách. V samotných Strakonických mnoho exemplářů jedle bělokoré není. Jednu z nich můžeme vidět u restaurace Ráj a druhou uprostřed města při Ellerově ulici naproti Lidlu, schovanou za panelovým domem.



Jedle bělokorá (*Abies alba*) před panelovým domem u Ellerovy ulice, foto -vh-



Jedle obrovská (*Abies grandis*) před budovou Madety, foto -vh-

druhem jedle. Tato dřevina pochází rovněž ze Severní Ameriky. Roste ve Skalnatých horách a vystupuje až do výšky 3000 m. n. m. Do Evropy byla dovezena v roce 1872. V našich podmínkách se dokáže vměstnat mezi ostatní jehličnaté stromy, ale může růst i jako solitér. Svým vzhledem je předurčena pro použití v parcích jako ozdobný strom. Ve Strakonících je jedle ojíňená asi zastoupena více než ostatní druhy zde popisovaných jedlí. Najdeme ji třeba mezi domy u ulice prof. A. B. Svojsíka nebo jako dvoják na pokraji ulice Erbenovy. Zajímavě tvarovanou korunu má strom u budovy Policie v ulici Plánkové. Dokonce, když jdete po Husově ulici k semaforu řízené křižovatce u nákupního centra, je možno spatřit tuto jedli v zahradách soukromých majitelů. V dolní části města se vyskytuje nedaleko popisované jedle bělokoré u ulice Ellerovy a návštěvníci Strakoníc se s touto jedlí mohou setkat poblíž chodníku u autobusového nádraží.

Snad ještě jednu malou poznámku závěrem. Zajímavé je, že když si výskyt popisovaných jedlí zkusíte vložit do plánu Strakoníc, zdá se, jakoby jejich největší počet byl od Rennerových sadů směrem na sever. Spodní část města je spíše osazena borovicí černou, občas borovicí lesní, smrkem ztepilým nebo pichlavým nebo jedlí ojíňenou.

Použitá literatura:

POKORNÝ, Jaromír a kol.: Stromy, Aventinum, 1998

PILÁT, Albert: Jehličnaté stromy a keře našich zahrad a parků, Nakladatelství ČSAV, 1964

MUSIL, Ivan, HAMERNÍK, Jan: Jehličnaté dřeviny – Lesnická dendrologie 1, Academia, 2007

-vh-

Jedle obrovská (*Abies grandis*)

Spatříme-li mohutný jehličnatý strom, který má prvotní příznaky jedle, to znamená, že je vysoký, pěkně do pyramidy rostlý, často se zmiňovaným „čapím hnízdem“, nejspíše máme před sebou jedli obrovskou. Její větvičky nesou 20 - 40 mm dlouhé jehlice rozložené v jedné rovině. Při rozemnutí tyto jehlice silně voní. Pochází ze Severní Ameriky a někdy se stává náhradou za jedli bělokorou. Může dorůst až výšky 60 metrů a dožít se stáří 200 let. Do Evropy se tento strom dostal v roce 1831. Mladé jedle obrovské jsou častou používány jako vánoční stromek a dospělci jako parkový strom. Na světlo jsou náročnější než ostatní lesní dřeviny, a pokud si je vysadíme vedle obytného domu, musíme počítat s jejich mohutností. Ve Strakonících je několik statných jedlí obrovských. Snad jedna z nejhezčích se nalézá při budovách bývalé Madety, jak jsme se shodli s Ing. O. Feitem z OŽP MÚ Strakonice. Jinou bychom našli u křižovatky Čelakovského a Havlíčkovy ulice nebo za domy mezi Katovickou a Bavorovou ulicí.

Jedle ojíňená (*Abies concolor*)

Je další z hojnějších druhů jedlí. Většinou nás zaujme svým vzrůstem a delšími, ojíňenými jehlicemi. Když uvidíme hladší borku, máme takřka jistotu, že stojíme před tímto



Jedle ojíňená (*Abies concolor*) před domem v Hrnčířské ulici, foto -vh-

Konec nočního žrouta

Kdo bydlel za studií na koleji, asi zažil totéž co já – je tam do noci rušno. Hezky to dokumentuje například věta náhodně zaleschnutá ve frontě v menze: „Já dneska sotva koukám. Někde vedle hrál nějaký magor do tří do rána na dudy...“ Když se ještě připočítá, že jsem jako budoucí knihovnice ráda jezdila do divadel a studentských klubů, časem jsem z toho vyšla také spíš jako „sova“ než jako „skřivánek“. A tak jsem se vždycky někdy kolem desáté ještě znovu pořádně najedla, protože v tu dobu pro mě večer teprve začínal. Peníze jsem na to díky „stýpku“ měla, čas jsem si udělala a o postavu jsem se bát nemusela – vzhledem k váze necelých 50 kg bych mírné přibrání spíš přivítala. Nic mě tedy nebrzdilo a brzy byl z toho návyk. Měla jsem pocit, že by to bez druhé večere snad ani nešlo, protože bych hlady neusnula.

Po nástupu do zaměstnání jsem ale zažila takový časový posun, jako kdybych se odstěhovala někam daleko na východ. Dojžděla jsem do Vodňan, na nádraží jsem to měla přes celé město, místo v sedm jsem začala vstávat kousek po čtvrté a domů jsem se z práce vracela po páté večer. Dělat si dvě večere, to nějak nebylo k tomu. Z možnosti odvykat si pomalu, nebo naráz, jsem si rozhodně vybrala to druhé a pamatuju si, že zvýšené úsilí to vyžadovalo asi tak prvních čtrnáct dní. Jenže dva týdny, to je vlastně docela krátká doba – představovala jsem si to horší. Při nachlazení nebo jiných zdravotních potížích je to vlastně podobné: pár dní je to znát hodně, pak už miň, no a najednou to zase začne být dobré. Každý to už několikrát zažil a má s tím zkušenost, že není o co stát, dobrovolně by se do toho těžko někdo dal, ale když už to přijde, tak to člověk vydrží.

Chtěla bych tedy povzbudit všechny, kdo se chtějí zbavit nějakého zlovyku. Vůbec to nemusí být tak dlouhodobé a nesnesitelné, jak by čekali. Kdyby si měl člověk zvolit mezi týdenní angínou a stejně dlouhým obdobím zvýšené kázně, přece by si těžko vybral to první. A přitom tak to vlastně je, že kdo si vylepší životosprávu, má naději ušetřit tu nepříjemnou dobu, kterou by promarodil. Stojí za to se rozhodnout a těch několik dní zkrátka tomu věnovat. Když nám František Langmajer přinesl do minulého čísla svůj „Konec cukrožrouta“, viděla jsem, že i on se dočkal pokroku během krátké doby - a tak jsem si vzpomněla na tenhle svůj dávný zážitek a rozhodla se také o něm napsat. Jíst na noc není k ničemu dobré, naopak to škodí zdraví, a tak jsem dneska ráda, že už tolik let mě pomýšlení na druhou večeri vůbec nenapadne. Zrovna tak si František pochvaluje, že přestal být závislý na sladkých jídlech. A je plno dalších možností, co přehodnotit a konečně se rozhodnout to řešit. Třeba nám do příště zase někdo něco takového napíše a můžeme mít v Kompostu další seriál... **-ah-**

Nahlédnutí do „našich“ ptačích budek

Začátek nového roku bývá pro některé ze členů naší ZO 20/01 ČSOP Strakonice obdobím očekávání toho, jak byly naše vyvěšené budky obsazeny drobným ptactvem. Ptačí budky máme rozmístěny zatím ponejvíce v pomyslné horní polovině města Strakonice. Snažíme se suplovat hnízdní příležitosti pro drobné ptactvo, které ve městě pozvolna z různých důvodů mizí. Ale rovnou k věci, tedy jednotlivým lokalitám a dárcům:

Rennerovy sady: ptačí budky – vyrobené ve VOŠ Volyně

- západní část: 2 x sýkorník, zahrnuta 1 budka: sýkora
- východní část: 4 x sýkorník, 1 x šoupákovník, zahrnuta dva sýkorníky: 2 x sýkora

Mlýnská stoka – Moira, staré Fezko, novostavba, dětské ptačí budky ze ZŠ Povážská (jedná se o sýkorníky, ale s poněkud většími otvory, proto v jedné budce zahrnuta i kos)

- 10 x sýkorník, zahrnuta 9 budek: 6 x sýkora, 1 x kos, 2 x vrabec

Parčík u kostela sv. Markéty, dětské ptačí budky ze ZŠ Povážská

- 4 x sýkorník, zahrnuta 3 budky: 3 x sýkora

Mlýnská stoka pod Hvězdou, koupené budky (Lesy ČR)

- 6 x sýkorník, zahrnuta 5 budek: 4 x sýkora, 1 x vrabec

Podskalí od pivovaru k Zavadilce, koupené budky (Lesy ČR)

- 3 x sýkorník, 1 x rehkovník, zahrnuta 2 sýkorníky: 2 x sýkora

Podskalí od Dorotky Švandovy k dětskému hřišti, budky vyrobené p. Jaroslavem Vaněčkem

- 3 x sýkorník, zahrnuta 2 budky: 2 x sýkora

Hradní příkop, koupené budky (Lesy ČR)

- 1 x sýkorník, 1 x špačkovník, zahrnuta dvě budky: 2 x sýkora

Celkem ZO 20/01 ČSOP Strakonice spravuje **36** ptačích budek, v kterých v 26 případech zahrnulo drobné zpěvné ptactvo. Nejúspěšnější lokalitou se z hlediska hnízdního biotopu jeví oblast Mlýnské stoky. Je to zřejmě proto, že tato lokalita představuje různověký, hustší porost, pro drobné ptáky přehledný, s dobrou možností úkrytu před dravci. Ti jsou zastoupeni povětšinou poštolkou obecnou, případně krahujcem obecným. Nejčastějším ptačím druhem, který nám v budkách hnízdil, byla sýkora koňadra, sýkora modřinka, ale na své si přišel i kos obecný nebo vrabec domácí. Ptačí budky jsou umísťovány se souhlasem OŽP MÚ Strakonice. Na údržbě ptačích budek se podílejí jak členi ZO 20/01 ČSOP Strakonice, tak nečleni formou darování ptačích budek nebo pomocí při samotném čištění na začátku roku.

Ze zimních aktivit ZO ČSOP je nutno zmínit i příkrmování drobného ptactva ve městě. Původně měla naše ZO velké krmítko (v podobě dřevěného altánku) v Rennerových sadech, nyní je přemísťeno do parčíku u Radomyšlské proti nemocnici. Chodí do něj sypat i lidé z okolních ulic. Ochranáři krmí i na svých zahradách a u domů.

Osvědčilo se nám slunečnicové semeno a každou zimu ho vypotřebujeme 50 - 100 kg.

-vh-



Dobrovolnice Ivana Bůbalová, foto -vh-

Štírek

Štírka (*Neobisium sp.*) jsem našla v lese na sněhu 18. února 2013. Kromě přednášky pana Ing. Viléma Hrdličky o domácích fujtajblících (18. 4. 2012) jsem se se štírkiem setkala ještě před lety v bytě. Ač připomíná svými dlouhými makadly s klepítky na konci štíry, není nebezpečný. Měří totiž jen kolem 0,5 cm. Na rozdíl od štírů nemá zúžený konec zadečku s jedovým bodcem na konci. Jed sice vytváří, ale jen k lovu roztočů, chvostoskoků a pisívek. V domácnosti je tedy užitečný. Zajímavostí je, že na větší vzdálenosti se štírek dostává přichycen na těle létavého hmyzu (např. mouchy) nebo ptáků. Štírků (řád *Pseudoscorpionida*) je ve střední Evropě známo asi 30 druhů. **Eva Legátová**



Foto Eva Legátová

Jídlo z blízka, nebo z daleka?

Poměrně jasně znějící otázkou byly nazvány únorové „Zelené otazníky“, kterých se zhostil pan Josef Kadubec z českobudějovické organizace Rosa. Ta se tematikou místních potravin dlouhodobě zabývá - jak v rovině teoretické (pořádáním vzdělávacích programů pro zemědělce), tak v rovině praktické (pořádáním trhů nebo provozováním obchodu s místními produkty).

Jasně se zdá i zodpovězení otázky nebo chcete-li výběr ze dvou nabídnutých variant. Že všechno není tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát, jsme se přesvědčili již v úvodu besedy po zhlédnutí dokumentu o dovozech potravin „Rajče on the road“. Alternativa v podobě místních potravin tady totiž stojí tváří v tvář skutečně silnému nepříteli, kterým je nízká cena ve spojení s pohodlností většiny obyvatel a v mnoha případech také velké netransparentnosti pojmu „místní“ nebo „regionální“ potravina. Jak pan Kadubec v průběhu trefně poznamenal, dostáváme se zde do určitého „undergroundu“, kde jistota nákupu skutečně takové potraviny, jaká je deklarována, závisí na vysoké míře osobních zkušeností s producenty, potažmo obchodníky s jejich produkty. A to je věc, do které se chce v dnešní uspěchané době pouze tomu, který je skutečným fandou takových potravin nebo je jeho motivace velmi silná.



O negativních faktorech přepravy potravin z nejrůznějších koutů Evropy, případně i z jiných kontinentů, se nemusím příliš rozepisovat. Již menší část lidí dokáže připočítat další negativní dopady, jako je devastace krajiny, chemizace prostředí nebo využívání levné pracovní síly při intenzivním pěstování produktů pro levný evropský trh, vybičovaný nesmyslným systémem zemědělských dotací.

Pokud se podíváte na [tento mapový odkaz](#) a budete jej postupně přibližovat, zjistíte, že bílá plocha velikosti Prahy s širším okolím není obrovská písčiná pláž, ale pouze největší a nejkoncentrovanější lokalita španělských fóliovníků, která dodává zeleninu do téměř celé Evropy (a nejen tam). Tváří v tvář tak stojíme globalizaci potravin v obzvlášť zvrácené podobě. Potraviny, které jsme schopni bez problémů vypěstovat v našich zeměpisných šířkách, vozíme za nižší cenu přes půl Evropy.

Pokud celou situaci zanalyzujeme a rádi bychom proti tomuto stavu něco jako jednotlivci dělali, musíme se nejdříve smířit se zjištěním, že nás to bude stát trochu času a námahy. Alternativní možnosti v této oblasti totiž ještě u nás nejsou tolik rozvinuté, jak bychom si představovali. Na druhou stranu je pouze na nás, zákaznících, jak dlouho ještě nebudeme mít téměř na výběr.

Farmářské trhy ve Strakonících, foto -jj-

V první řadě se můžeme podívat do našeho spotřebního koše a vyhodnotit potraviny, které jsou v našich možnostech sehnat z blízka. Pokud půjdeme ještě dál, nalezneme jistě mnoho produktů (zejména ovoce), které se v našich podmínkách vypěstovat nedají, ale bez kterých se velmi snadno obejdeme.

A jaké jsou tedy možnosti nákupu místních potravin? Nejlepší cestou je bezesporu nákup přímo od farmáře, ze dvora nebo prostřednictvím farmářských bedýnek. Pokud nemáte kontakty na farmáře ve vašem okolí, na internetu můžete hledat např. [zde](#). Pokud se obrátíte na Ekoporadnu, rádi vám poskytneme informace o farmářích v našem regionu. Informace o bedýnkovém systému dostupném ve Strakonících najdete [zde](#). Další oblíbenou možností nákupu jsou farmářské trhy, kde seženete více druhů potravin na jednom místě a také cenné kontakty pro období, kdy se trhy nekonají. Pozor však na takové trhy, kde není žádným způsobem kontrolován „farmářský“ charakter prodávaných potravin. Podobným způsobem je možno nakoupit i v rozrůstající se síti farmářských obchodů - informace např. [zde](#) nebo [zde](#). Variantou pro odvážnější skupiny lidí nebo organizace může být vytvoření komunit pěstitelů, dělících se o produkty své výroby. Pro inspiraci čtěte [zde](#) nebo [zde](#). Pro ostatní nebo jako doplněk připomínáme ještě možnost pěstovat potraviny na vlastních pozemcích, zahrádkách, případně i na balkonech a v truhlících. Stejně tak můžeme využít těchto přebytků od našich známých.

K našim fujtajblíkům – stínka zední

Již dvakrát jsem se v časopisu Kompost zmínil o stínkách. Protože zima je dlouhá a většina drobných živočichů je zalezlá, hibernuje, neřkuli pomřela, často se pozornost pozorovatelů přírody obrací i k takovým objektům, jako jsou leckaké díry, sklepy nebo jeskyně. I v nich je možno nalézt v čase „krušném“ něco, co nás zaujme. Jedním takovým tvorem může být třeba stínka zední (*Oniscus asellus*), příbuzná předchozích dvou druhů, které jsem již v Kompostu popisoval. Její nároky a vzhled jsou podobné jako u zmiňovaných druhů. Rozlišování stínek není jednoduché, a tak je třeba dávat pozor na konečky tykadel, zakončení článků zadečku, hranku na hlavičce nebo umístění tracheálních políček na nožičkách. K jejich určování mnoho lehce dostupné literatury není - předkládám tedy tu snad nejběžnější. První je „Klíč k určování bezobratlých“, Jan Buchar a kol., Scientia, 1995, str. 168 a dále. Druhá kniha je již hůře k sehnání. Jedná se o „Klíč k určování zvířeny ČSR I“, S. Hrabě a kol. ČSAV, 1954, str. 499 a dále. Píši o ní také proto, že občas se nějaký kousek objeví v antikvariátech. Tam, kde o její naučné hodnotě vědí, je většinou hned pryč. Někde leží dlouho a těžko určit její další osud. Při podrobnějším pohledu zjistíme u stínek zajímavé seskupení oček a často kladívkově vypracovaný povrch jejich krunýře. I tak může vypadat krása na pohled nevábneho tvora. Dovolil jsem si popsat tři naše nám nejbližší žijící druhy: stínku obecnou, stínku skvrnitou a nyní stínku zední. Možná se mně podaří časem nalézt další druhy, které již nežijí tak blízko člověka, a třeba je i v Kompostu představím. Ještě je nutno napsat, že vyfotografovaná stínka zední si žije spokojeně v jednom ze sklepů ve společnosti slimáků největších (*Limax maximus*), pokoutníků a jednoho neurčeného druhu komára. Zdá se, že ani jeden z druhů ve sklepě neškodí, a tak není důvod se nad těmito tvory nějak pohoršovat. Zcela určitě ve sklepě žijí i další živočichové, ale příšeří, chlad a nedostatek času mě zatím odradily od zevrubnějšího bádání. -vh-



Stínka zední (Oniscus asellus) v jednom z radomyšlských sklepů, foto -vh-



Pozvánky - březen 2013

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Kurz bezlepkového vaření

Úterý 5. 3. od 17:00, obchod zdravé výživy „Ječmínek“ (Lidická 195, Strakonice)

Chcete se naučit vařit jednoduše, zdravě a bez lepku? Dochází vám v kuchyni inspirace nebo si nevíte rady? Rádi byste se dozvěděli něco více o potravinách vhodných pro bezlepkovou dietu? Na přibližně tříhodinovém kurzu si ukážeme něco ze sladké i slané kuchyně, chybět nebude ani bezlepkové pečení.

Hlaste se na jecminek-strakonice@seznam.cz, 608 077 642 nebo přímo v Ječmínku. Cena kurzu činí 200 Kč.

Zelené otazníky – „Obojživelníci na Strakonicku - jak je chránit?“

Čtvrtek 7. 3. od 18:00, Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

S jakými obojživelníky se můžeme v okolí Strakonice setkat? Proč se jedná o tolik ohroženou skupinu živočichů? Co je to tah nebo transfer žab a jak může při ochraně obojživelníků pomoci každý z nás? Na tyto a další otázky odpoví předseda ZO ČSOP Strakonice Ing. Vilém Hrdlička, který má jak s mapováním výskytu obojživelníků, tak s jejich ochranou praktické zkušenosti.

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 12. 3. a čtvrtek 14. 3. 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.

-jj-

Připravujeme:

Farmářské trhy 2013 - každý druhý pátek od 12. 4.

Došlo ke změně v době konání - trhy se přesouvají ze sobotního dopoledne na páteční odpoledne. Budou se konat každých 14 dní v těchto termínech: **12. 4., 26. 4., 10. 5., 24. 5., 7. 6., 21. 6., 19. 7., 2. 8., 16. 8., 30. 8., 13. 9., 27. 9., 11. 10., 25. 10.** v čase od 14 do 18 hodin. Ostatní záležitosti zůstávají nezměněny. Více informací, včetně seznamů prodejců, které budou před trhy doplňovány, můžete najít [zde](#) nebo na [facebookových stránkách](#) trhů. -jj-

Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

Tvořivý podvečer s p. Janou Věženskou

Pondělí 4. 3. - Iris folding - velikonoční obrázky a přáníčka. Mezi 17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici č. 380 (Ize 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 (nůžky, balicí nebo jiné barevné papíry, izolepa, čtvrtky, tužka, pravítko).

Přírodovědná procházka ke sv. Janu a přes Domanice do Strakonice

Sobota 16. 3. - sraz v 10.55 před nádražím ČD. V 11.09 jede vlak do stanice Radomyšl zastávka. Odtud se půjde po zpevněných cestách (10 km). Tentokrát se bude cestou povídat hlavně o ochraně obojživelníků.

Zajímavá místa středního Pootaví

Úterý 19. 3. - Přednáška Ing. Josefa Pecky, šumavského průvodce (s promítáním). Od 17.00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

Komentovaná prohlídka v kostele Navštívení Panny Marie Bolestné na Podsrpu (včetně ambitů)

Sobota 23. 3. - sraz ve 14:00 před vchodem kostela. Vede doc. Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, Ph.D. Po skončení bude možno se podívat ještě na tůň u Hajské a pak pokračovat po zpevněných cestách podél řeky do Strakonice.

Velikonoční hraní na kantely

Pondělí 1. 4. - 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.**

Páteční schůzky kroužku MOPíků

a jejich dospělých přátel (kromě 15. 3. a 29. 3.). Sraz vždy v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO. Na 22. 3. je domluvena návštěva na zahradě u Taschnerů – ukázka pletení pomlázky, velikonoční zdobení aj.. Při dalších schůzkách (nepůjdeme-li ven vyhlížet jaro) budeme vyrábět, zpívat atd. Do kroužku může přijít kdokoliv, i bez dítěte (i jednorázově) a třeba jen tak přihlížet a ptát se na zajímavosti z přírody.

Výstava větvíček a další výstavy

Pokračuje zimní výstava větvíček, výstava 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-

Akce Žába 2013

Měsíc březen a práce na záchranu ohrožených živočichů se již po několikerém opakování stává pomalu, ale jistě tradicí v harmonogramu činností strakonické Základní organizace ČSOP. Ani tento rok nebude výjimkou. Přijměte proto naše pozvání na první a stěžejní ze série zásahů na záchranu migrujících obojživelníků na silnici Volyňská.

Opatření se bude týkat okraje silnice mezi vrchem Vlčiny a odbočkami na Kapsovu Lhotu a Radošovice (místo znázorněno přibližně [zde](#) na mapě) v délce několika set metrů. Bude spočívat ve vystavění zástěn, které by měly za naší asistence živočichy svést při tahu do propustí pod silnicí.



Sraz na lokalitě je v sobotu 9. března v 9 hodin (parkovat je možno u zmiňované křižovatky na Kapsovu Lhotu). V případě, že byste se neměli na místo jak dopravit, kontaktujte nás a odvoz vám zajistíme. Krom pevné obuvi (případně reflexní vesty pro vaši bezpečnost) nepotřebujete žádné zvláštní vybavení, vše bude připraveno na místě. Pokud byste však měli možnost vzít sekeru nebo motyku, učiňte tak.

Po vystavění zástěn a započetí migrace žab bude s pravidelností min. 1 x denně prováděn sběr a přenos obojživelníků do nedalekého rybníka. Velmi uvítáme pomoc i při této činnosti. S co možná největším počtem z vás se těšíme na viděnou. -jj-

Foto -jj-



Drobné smetí

Přírodovědný výlet do Střelských Hoštic

Zápis z výletu do muzea voroplavy a k památníku zajatců, zastřelených v r. 1945 na Domince, si můžete přečíst [zde](#).

Mapování černých skládek

Tematice černých skládek a související osvěty se věnuje portál www.zmapujto.cz. Zde můžete stáhnout i aplikace pro chytré telefony, které umožní nahlásit nelegální skládku přímo v terénu.

Další úspěch organizace Greenpeace

Dlouhotrvající tlak na indonéskou papírenskou společnost Asia Pulp & Paper vyústil v závazek této společnosti zastavit devastaci zbývajících indonéského pralesa. Více čtěte [zde](#).

Šumava v ohrožení

Poslanecká sněmovna na svém jednání z počátku února položila základní kameny k faktické likvidaci NP Šumava. Tiskovou zprávu Hnutí Duha k tomuto tématu si můžete přečíst [zde](#). -jj-

Strakonické kostely – série komentovaných prohlídek

Dlouho očekávané opakování série prohlídek strakonických kostelů bylo zahájeno v sobotu 9. 2. návštěvou v ambitech a v kostele sv. Prokopa. Zájem o tuto akci potvrdila hojná účast - přes 150 návštěvníků. Zsvěcený a i pro laiky dokonale srozumitelný výklad nám podal Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, PhD., stejně jako před 6 lety, kdy se prohlídky v této podobě konaly ve spolupráci ŠK a Muzea středního Pootaví poprvé. Napříště máme slíbenou návštěvu na Podsrpu, další u sv. Václava na hřbitově. Kostel sv. Markéty pak budeme mít možnost navštívit 24. 5. při příležitosti Noci kostelů – více viz [zde](#). -ah-



Literární okno

„Pojďme si hrát se slůvky...“

... takhle začíná písnička, která zazněla na **úvod strakonického koncertu pana Karla Plíhala** (loni v listopadu). My všichni v sále jsme toto pozvání našeho oblíbeného písničkáře rádi přijali – po celých třiceti letech jeho působení dobře víme, že se slovy naší krásné češtiny si málokdo rozumí tak dobře, jako právě on. Myslím, že je možné přiřadit jeho texty k té nejlepší klasice, jakou máme, byť se na písničky a všelijaké průpovědky obvykle nepohlíží s takovou úctou jako na jiné literární žánry.

Pokud se někomu zdá divné, proč se na stránkách časopisu zaměřeného na ochranu přírody tak často zabýváme všelijakou tvořivostí, najde zdůvodnění v následující kapitole. Vraťme se ke zmíněnému koncertu, při kterém pro radost plného hlediště stačilo setkání s jediným člověkem a jeho kytarou. Nic víc (tedy kromě osvětlení, mikrofonu a židle) nebylo potřeba. Ze „světelného parčíku“ si pan Plíhal dělal legraci, že zná jen dva efekty (ON a OFF), přitom sál byl v našich představách plný roztočivých barev i tvarů, tak jak autor „kreslil slovy do ticha“. Některé verše spoleh-

livě všechny rozesmály, třeba: „Benzínem se nemá hasit ohniště – teď už je to jedno, ale pro příště“ . I ti, kdo je znají z knížky „Jako cool v plotě“, si je rádi poslechli naživo. Včetně takových, které byly provokativní nebo dokonce vyznívaly až cynicky (i když v tomhle případě to myslím byla škoda, že byly do programu zařazeny - v hledišti totiž seděly i děti a nebylo by divu, kdyby to všechno braly vážně). A zase další písně byly lyrické, přemýšlivé, láskyplné, hravé... Neotřelé a nápadité byly všechny bez rozdílu.

A které z nich se hodí k ohlédnutí za odcházející zimou? „**Napadl sníh, tahle bílá ti sluší, jen kolem uší ti začalo tát, nebeský řád aspoň na týhle trati občas i platí, co víc si můžu přát... Tajemný host o cosí zacinká čimsi, pak odletí z římsy neznámo kam, tím, že tě mám, vím, že bylo mi dáno, je dobojováno, už nezůstanu sám**“.

Nebo: „... **Dlouho se v rozpacích strojila v oblacích pro tuto sváteční chvíli, po vzoru básníků za cenu zániku letěla, aby svět byl aspoň na chvíli nevině bílý... Nebudme ke vločkám neteční, ty pro nás v bolestech tají, aby nám v dutině lebeční nezbylo jen, co kde mají**“.

Čeština – vzácná květina

„Literární okno“ vzniklo v našem časopisu nejen kvůli knihám zaměřeným na přírodu, ale pro propagaci kvalitní literatury jako takové. A vlastně nejen literatury – viz např. povídky o J. Trnkovi v [č. 4/2012](#) nebo o R. Deylovi ml. v [č. 7/2012](#). Kdokoliv umí najít zálibu v něčem nekonzumním, je tím zároveň i šetrný k přírodě – a tak podpora tvořivosti patří k činnostem věnovaným ochraně životního prostředí zrovna tak jako třeba dobrovolnické práce nebo akce pro veřejnost.

Stejně je to s péčí o naši mateřštinu. Kdo zlenivěl u povrchních knížek, těžko se bude vzdělávat jakýmkoliv podrobným studiem. Dávat si informace do souvislostí, přenášet je do praxe nebo naopak odvozovat z praxe teoretické závěry... Přitom k ochraně přírody je tohle všechno nezbytné.

Zkrátka se ukazuje, že tak jako je v přírodě potřeba dbát na to, aby se udržely bohaté a fungující ekosystémy, je totéž nutné i ve vztahu k vlastnímu jazyku. A je to podobně těžké, protože na jedno ani na druhé se příliš nedbá. Ti, komu tato péče leží na srdci, se ostatním jeví asi dost často jako podivíni. Přitom by stačilo si vzpomenout třeba na hudbu a uvědomit si, že tak jako muzikantovi jsou nepříjemné falešné tóny, člověku s jazykovým citem jsou proti mysli špatně postavené věty typu: „Přišel jí dopis od své dcery“ (které se bohužel v médiích dost často vyskytují) a zrovna tak i všelijak zjednodušené a překroucené polopravdy. Buďme tedy vděční našim předkům, že nám bohatou češtinu zachovali, a patřičně si jí hledme – má toho zapotřebí a my také. **-ah-**

Současní publikující a nepublikující autoři Strakonicka

Název **diplomové práce Michaely Vadlejchové** z roku 2008 o autorech (a sice těch, kdo píšou poezii) spjatých s naším městem napovídá, že se zde mluví nejen o těch známějších, ale i o mnoha dalších. Tu a tam se s jejich verši seznámíme třeba v souvislosti s literární soutěží o cenu Antonína Voráčka nebo při některé z pořádaných akcí, ale to jsou jen střípky – a tak bych chtěla upozornit na možnost diplomku si z fondu Šmidingerovy knihovny vypůjčit a dovědět se něco jak o osobnostech samotných, tak o jejich tvorbě. Vše je pojednáno podrobně a velmi pěkně. Ukázky samozřejmě nechybějí.

Diplomka je zapsána v ŠK v jednom exempláři, a to v půjčovně Za Parkem. To se vzhledem k probíhající výstavě veršů sedmi autorů v galerii pod širým nebem Artwall dobře hodí, protože vchod na pobočku je hned za rohem. **-ah-**

Vodňanské vzpomínky

V článku „Konec nočního žrouta“ jsem se zmínila o době, kdy jsem byla zaměstnaná ve Výzkumném ústavu rybářském a hydrobiologickém ve Vodňanech. I když jsem tam dojížděla jen necelé čtyři roky a pak jsem si po mateřské dovolené našla místo ve Strakonících, na své první působiště samozřejmě nikdy nezapomenu (viz také článek v [č. 12/2012](#)). Není tedy divu, že knížka F. Heritese „**Vodňanské vzpomínky**“ je mi blízká už samotným svým názvem a že trojlístek Herites – Mokrý – Zeyer patří k mým oblíbeným regionálním autorům. Nejmladší z nich, **Otokar Mokrý** (1854 – 1899) se dožil jen 45 let a dnes už se na něj ani na jeho básně a povídky moc nevzpomíná. Ve své době byl ale oblíbeným autorem. Významnou osobností byl i jeho bratr **Ing. Dr.h.c. Theodor Mokrý** (1857 – 1945) – viz např. [zde](#). Jeho působení v lesním a hlavně rybníčním hospodářství můžeme přirovnat k činnosti Josefa Šusty, o kterém jste se mohli dočíst v [minulém čísle](#) na str. 15.

Julia Zeyera (1841 – 1901) známe ze školního vyučování a méně už z vlastní četby,





Řeka Blanice nedaleko Vodňan, foto -jj-

vém, památném perspektivu. My jsme skrze jeho sklo nikdy mnoho neviděli, ale on pomocí své fantazie viděl výborně. Krakov viděl jako na talíři s Radhoště, i do Lvova, a daleko ještě na Rus rozeznával vesnice... Básníkem byl Otakar Mokřý opravdovým, hlubokým a zůstal jím do smrti. Nejen tím, co psal, ale vším, co myslel, co cítil, v co věřil...“

„... Každého dne k večeru jsme společně šli na procházku, rodina Mokřého i moje, Zeyer s námi. Skorem pravidelně chodilo se na píseckou silnici, od kapličky pod račickým kopcem odbočili jsme stranou k sv. Vojtěchu, kde jsme dlouho a dlouho na zděné terase před kostelíkem často vyseděli, dívající se na západ slunce. Zeyer býval unesen těmi čarovnými, barevnými tóny, jež za předvoj Šumavy zapadající slunce na rovině naší vykouzluje. Vidím ho živě, jak nahnul hlavu k rameni a přimhouřiv jedno oko, druhým se vpíjel do obrazu, s to nejsa se odloučiti... Velice Julius Zeyer miloval údolí naší tiché říčky Blanice a nejednou dívá se na její, mezi olšemi a vrbami se křivící břehy, on, člověk, který tak mnoho viděl a znal svět, nad tímto prostým, nic neobyčejným, ale tak mile lahodným obrazem říkával: Může-li být co krásnějšího?...”

Chtěla bych upozornit také na **projekt „Putování románovou krajinou“**, jehož autorem (stejně jako několika předchozích cyklů) je **Ing. Miroslav Šobr**, pracovník odboru životního prostředí MÚ Strakonice. Cílem je nejen připomenutí významných regionálních autorů a dalších osobností, ale i vznik mnoha nových informativních zastavení v krajině a v souvislosti s ním i výsadba krajových odrůd ovocných stromů. Více viz [zde](#). **-ah-**

První paprsky jarního slunce - v knize Jana Welzla „Třicet let na zlatém severu“

„...Ale když se v polovici března začínalo šerit po smutné polární noci, vycházel jsem před jeskyni na skálu, odkud jsem se díval na tmavou ohromnou ledovou plochu oceánu před sebou. Tehdy už bouře usnula, vycházeli jsme, navštěvovali jsme se a z vrcholků zasněžených skal jsme se dívali k obloze, kdy poletí artic bird, pták polárního jara. Arctic bird je bílý pták jako holub, přiletí znenadání od jihu a letí přímo na sever směrem k točně. Letí prý až nad 89. stupeň, kde se obrátí. Vidáme ho také, jak letí zpátky. Ten podivný pták letí vždycky sám a sám, nikdy v hejnech. Letí velice vysoko a tiše a je ozářen sluncem, třebaš my dole slunce ještě nemáme. Tak první paprsky jarního slunce vidíme na křídlech tohoto ptáka, který jasně svítí do našeho soumraku. Domorodci si počínají jako zbláznění, když ten zářící pták táhne pod tmavou oblohou. Uznávají ho za největšího boha, který je na severu, protože přináší slunce. A opravdu, když se za několik dní vrací, je už slunce na obloze. A my, staří, vousatí otužilci, stojíme potichu na skále a díváme se za ním, dokud nezmizí, a chápeme Eskymáky, kteří k němu vztahují ruce a jásají. Nikdy jsem toho ptáka zblízka neviděl a pochybuji, že by se našel člověk, který by dovedl zastřelit tohoto hlasatele slunce. Nechci ani myslit, co by se stalo tomu, kdo by ho zabil...“



Rybák dlouhoocasý, foto - zdroj: www.biolib.cz

Knížka našeho legendárního dobrodruha Jana Welzla (1868 – 1948) **„Třicet let na zlatém severu“** vznikla za vydatné pomoci novinářů **Bedřicha Golombka a Edvarda Valentý v roce 1930** a ve své době způsobila velkou senzaci. Jan Eskymo Welzl byl **Karlu Čapkovi** tak trochu předlohou pro jednu z hlavních postav „Války s mloky“ a ze současných autorů inspiroval například vynikajícího výtvarníka **Petra Síse**. Dokonce se říká, že byl jedním z předobrazů Járy Cimrmana. Nebylo by divu, protože to byl člověk, který si uměl se vším poradit, zachovat si svou osobitost a současně i využít dobrých zkušeností ostatních lidí. Dalo by se toho o něm napsat moc, ale na druhou stranu si myslím, že úryvek z jeho knihy (a sice z kapitoly „Můj roční rozvrh“) mluví sám za sebe. A ještě navíc je o jaru, na které se všichni těšíme. **-ah-**

Velikonoce a pejsek Míša

Často se setkávám s pamětníky procházek s botanikem Václavem Chánem, které se pod hlavičkou ŠK a ZO ČSOP konaly v letech 1997 – 2008. Chodívali jsme na ně moc rádi a při cestách krajinou se nám na mnoha místech vybavují získané vědomosti i různé zážitky. Na www.csop-strakonice.net jsou uvedeny v sekci „Botanické procházky“ zápisy z nich a kromě toho mnozí z nás mají i své vlastní poznámky někde v notýsku nebo po papírcích. „Maskotem“ těch cest býval voříšek Míša. Obcházel jednotlivé členy výpravy, nechal se pohladit a za chvíli se přidal zase k někomu dalšímu. Na nikoho neskákal, nemotal se pod nohama... jen se hezky podíval, zvedl přední tlapku, zavrtěl ocáskem... Někdy sebral větvičku, list nebo něco podobného a nabídl – ne k házení na aport, ale jen tak.

Byl to zatoulánek, kterého se ujala rodina Třeštíků a bohatě mu vynahradila všechno předchozí strádání. Míša, zkušený harcovník, si hned od začátku počínal jako vděčný a zodpovědný člen domácnosti. Vychovával s kočkou Rádžinkou její koťátka, sám od sebe dohlížel na hejno slepic a choval se mezi nimi jako ovčácký pes ve stádě, k návštěvám byl taktní a pozorný, zkrátka skoro vždycky tak nějak věděl, co je potřeba. Jeho koledování o pozornost nikomu nebylo protivné, naopak - každou chvíli někdo s Třeštíkovými smlouval, jestli by mu mohl dát pro radost něco na zub. A tak se jednou o Velikonocích stalo, že jsme k nim přišli na zahradu a pohled na Míšu nás potěšil ještě víc než jindy: místo větvičky si tentokrát nosil maličkou pomlázku.

Každé jaro pečú perníčky pro koledníky, zdobím kraslice, ale poslední dobou už skoro nikdo nechodí. Asi se lidé obávají, aby tenhle starý zvyk nebyl pokládán za něco nepatřičného - dnes přece děti už hladem netrpí. Je to myslím škoda. Bývala to s kluky z okolí legrace, když se přihnuli, byli o něco větší a šikovnější než loni, rozdělávali si koledu spravedlivě do košíčků a honem zase utíkali dál. Jen bylo dost jednotvárné, jak říkali všichni totéž: „Hody, hody, doprovody...“ Nějaké to překvapení se ale přecejen občas povedlo. Přišli třeba kluci Fišerů, a ti měli koledu úplně jinou, svoji vlastní. Vymyslela ji totiž pro ně jejich maminka. **-ah-**

„Kropenaté slepice
bydlí v prvním patře,
staraly se velice,
kdo jim kurník natře.

Za pár bílých vajíček
tatínek jim slíbil,
že natře i žebříček,
aby se jim líbil.“



Foto -ah-

Z

Zemi
zakletou zimou
zebe
Zasuté závory
zamrzlé zámky
zadrhlé zpěvy
zmrtevělá zvěř
Zamíkllost zármutek
záhuba zapomnění...

Zastřená zrcadla
zimomřivé záře
zšedivělý zenit
zasypaný zítřek -
zavátý zvon...

Závěje závěje

závěje -
Znenadání
zdaleka
zdání zpěvu
Zase! Znova!
Zřetelněji
Zatoulané zvonečky
zakřiknuté zaťukání
Zrousaná zeleň
ztichounka zpívá
zjasňuje
zesiluje -
Zelené zástupy
Zešíroka
znásobené
Zvěstování!
Zázrak Zákon
Zmrtvýchvstání

Zpěv země
Zpěv zpěvů...
Věčně tak v tichu sám.

Markéta Procházková
- ze sbírky „Sny bez přístřeší“
(vydané v roce 1979, kdy bylo
autorce 16 let)

Děšť

Děšť cvrkná do okapů
(pradávná písnička).
Slyšíš kapku,
jak se ti posmívá.
Každá kapka
jak rosa jiskřivá
volá:
Hej, tady jsem!
Chyť si mě!

Když to dokážeš
a na vlas si mě
uvážeš,
stejně mě nespoutáš.
Já kouzlit umím
děšť,
co ve vlasech
teď máš.

Ivana Ježková

Do dlaní vítr
a do větru slova
a do slov srdce
a do srdce oheň.

Poslední čtyřverší Pavly Přesličkové je zároveň pozvánkou na výstavu pod širým nebem Artwall v Želivského ulici, kde je vystavena tvorba sedmi strakonických básníků. Výstava potrvá do 22. března.



Jedlý Kompost

Luštěniny

Jsou skupina potravin, která navzdory svým vynikajícím vlastnostem není v našich zemích příliš v oblibě. Myslím si, že je to velká škoda, neboť svými výživovými vlastnostmi by si určitě zasloužily více pozornosti. Jsou nejen výborným zdrojem kvalitních bílkovin, ale také minerálních látek (vápník, fosfor, železo a mnoho dalších), vlákniny, vitamínů a fytochemikálií. Okolo této skupiny potravin panují zbytečné mýty a obavy, hlavně s ohledem na jejich nadýmové účinky. Ty lze do velké míry eliminovat některými postupy v kuchyni. Luštěniny by se měly před vařením dostatečnou dobu máčet (výjimkou je červená čočka), voda by se před vařením měla vyměnit. Pomáhá var s bylinkami, dokonalá mechanická úprava pokrmu z celých zrn, odstranění slupek (slitím studenou vodou po uvaření) atd. Osobně si myslím, že nejlepší prevencí je v tomto případě zvyk. Pokud nám nadýmové účinky luštěnin činí potíže, měli bychom je zařazovat do jídelníčku postupně a opatrně, postupovat od červené čočky (u které jsou účinky nejmenší) postupně k luštěninám s většími zrny. Dalším předsudkem ke konzumaci luštěnin mohou být i naše špatné zkušenosti z dob minulých (ze školních jídelen apod.). Tento blok se dá pravděpodobně zbourat pouze atraktivními a chutnými recepty. Přinášíme vám tady opět ty, které byly probírány na kurzu zdravého vegetariánského vaření. Zbourejme jednou provždy naše předsudky vůči této chutné, výživné, levné a zdravé skupině potravin.

Falafel

Ingredience: cizrna, cibule, česnek, petržel, lahůdková cibule, římský kmín, koriandr, pepř, sůl, rostlinný olej

Postup přípravy: Cizrnu namočíme na cca 24 hodin do vody. Poté ji slijeme a s trochou nové vody umixujeme (nevaříme). Umixujeme také cibuli, lahůdkovou cibuli, několik stroužků česneku a čerstvou petržel. Dochutíme nadrceným římským kmínem, mletým koriandrem a mletým pepřem. Osolíme a přidáme několik lžic oleje. Vše důkladně promícháme a umačkáme kuličky velikosti pingpongového míčku. Ty můžeme péct na plechu a pečícím papíru na 200° C (falafel potřeme olejem, v půlce pečení otočíme a znovu potřeme), nebo je vkládáme do fritovacího hrnce.



Falafel, foto -jj-

Rýže natural s fazolkami mungo a kari omáčkou

Ingredience: rýže natural, mungo fazole, sůl, cibule, hořčice, celozrnná hladká mouka, rostlinné mléko, kari, rostlinný olej

Postup přípravy: rýži rozmícháme v hrnci společně s lehce osolenou vodou v poměru 1 šálek rýže a 2 šálky vody. Vaříme na mírném ohni bez míchání do vstřebání vody. V případě, že je rýže ještě tvrdá, přidáváme po malých dílech vodu. Naklíčené mungo osolíme, krátce opražíme na suché pánvi a vmícháme do rýže.

Naklíčené mungo

Mungo namočíme na 24 hodin pod vodu, poté ho vsypeme do nádoby s otvory nebo např. na plech a v pravidelných intervalech pouze vlhčíme tak, aby nevyschlo. 1x denně mungo propláchneme čerstvou vodou. Ideální zralost pro konzumaci je při délce klíčků cca 2 cm.

Kari omáčka

Na pánvi si připravíme cibulový bešamel (zpečíme cibulku na oleji, vmícháme celozrnnou hladkou mouku a zalijeme studeným rostlinným mlékem), který osolíme a ochutíme hořčicí a kari kořením.

Červená čočka po indicku

Ingredience: červená čočka, libovolná zelenina (např. cibule, mrkev, paprika, rajčata), zázvor, koření Garam masala (nebo podobné), chilli, sůl

Postup přípravy: V hrnci smícháme červenou čočku se zeleninou, nastrouhaným zázvorem a kořením. Zalijeme vodou a za stálého míchání vaříme na velmi mírném ohni. Vodu přiléváme po malých dávkách (např. předvařenou ve varné konvici), aby směs po dovaření čočky již neobsahovala žádnou přebytečnou vodu. Rajčata přidáváme až ke konci vaření. Solíme až v závěru.

Balzamiková zálivka zeleninových salátů

Ingredience: 4 lžice olivového oleje, 2 lžice balzamického octa, 1 lžice hořčice (může být dijonská), 1 - 2 stroužky jemně utřeného česneku, 2 lžice třtinového cukru, půl lžičky soli, několik špetek pepře

Postup přípravy: Všechny ingredience přibližně v tomto poměru důkladně promícháme a zálivkou ochutíme libovolný zeleninový salát. -jj-

Naklíčená čočka se zeleninou

Část naklíčené čočky se s majoránkou (nebo saturejkou) uvaří, menší část nechá syrová. Na pórku (nebo na cibulce) se osmaží drobně pokrájená mrkev, bílá paprika a případně i jiná zelenina, přidá se sůl, kvalitní sójová omáčka (např. Tamari) a drcený kmín.

Zvlášť se připraví jemně strouhaná syrová mrkev a krájená bílá paprika, smíchá se se syrovou čočkou, trochou soli a Tamari. Může se podávat každé zvlášť, ale pokud někomu syrové naklíčené luštěniny nechutnají, lze je zamíchat do vařených, aby se tam tak trochu ztratily, a přitom si ponechaly cenné látky, kterých by tepelnou úpravou ubylo. **-ah-**

Placičky ze sójových vloček a jablek s rozinkami aneb Domácí müsli tyčinky

V míse smícháme v poměru 1:1 sójové vločky a nastrouhaná jablka (asi 4 jablka na 1 sáček vloček). Přidáme trochu nastrouhané mrkve, 1 vanilkový pudink nebo stejné množství Maizeny, 2 - 3 lžičky hnědého cukru, skořici, trochu mletého zázvoru, hladkou špaldovou mouku (chceme-li vytvořit bezlepkovou pochutinu, pak tuto mouku můžeme vynechat, nebo nahradit např. moukou kukuřičnou nebo sójovou). Do směsi nalijeme tolik vody, aby suroviny držely při sobě. Necháme chvíli odležet. Lžičí dáváme na plech (moukou vysypaný nebo pokrytý pečicím papírem) malé hrušky a z nich tvarujeme placičky o průměru asi 5 cm (získáme tak asi 3 plechy placiček). Pečeme zhruba 50 minut, uprostřed pečení obrátíme plechy, aby se placičky upekly stejnoměrně (trouba přehřátá na 220 °C, pak ztlumíme na 180 až 200 °C – berte v ohled zkušenosti se svou vlastní troubou). **Ivana Jonová**

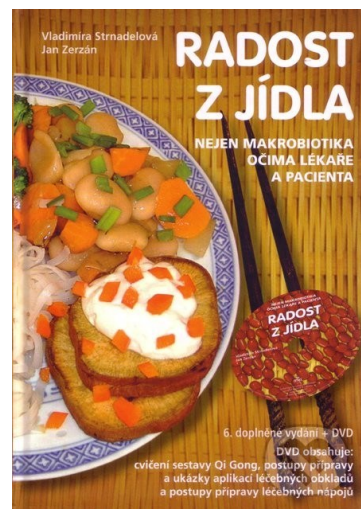
Léčení stravou

Často při domácí práci v kuchyni poslouchám rozhlasovou stanici ČR 2 Praha. V únoru byla pozvána do pořadu „Je jaká je“ MUDr. Vladimíra Strnadlová. Tato lékařka se zabývá preventivní i léčebnou stravou pro celou rodinu. Povídání mě velmi zaujalo, proto jsem si sehnala její knihu, kterou napsala se svým kolegou Janem Zerzánem. Oba vyvracejí spoustu špatných návyků v našem stravování, vedoucích zejména k chorobám trávicího ústrojí.

Jako první jsem vyzkoušela recept na krátce kvašený salát ze syrové zeleniny. Zeleninu nastrouháme nebo nakrájíme, jednotlivě i více druhů dohromady. Např. čínské zelí, mrkev, celer, ředkvičky, červenou řepu, ředkev, cibuli, bílé nebo červené zelí, pórek. Přidáme asi 1 % soli (3g soli/300g zeleniny), promačkáme, namačkáme do sklenice nebo keramického hrnku, zatížíme a za několik hodin (hlavně v létě) nebo do tří dnů (po celý rok) můžeme konzumovat. Jde o rychlé mléčné kvašení, zůstanou vitamíny, není potřeba cukr a salát je velmi dobrý.

Božena Legátová

STRNADELOVÁ, Vladimíra, ZERZÁN, Jan: Radost ze zdravých dětí ; Radost z jídla



Strakonická ropná skvrna - 2. díl



Foto Michal Štěpánek

*Nestihnete se včas vrátit z procházky a uteče vám váš oblíbený seriál? Máme pro vás řešení... Takhle nějak by mohl být oglosován tento příspěvek. Že je možno v lese nalézt i jiné poklady krom hub nebo lesních plodů, není věc nikterak nová. Přesvědčit se o ní můžete i na pravidelných úklidových akcích, které pořádá strakonická základní organizace Českého svazu ochránců přírody nebo Ekoporadna při Šmidingerově knihovně. Někdy ale zůstává rozum stát. Zvlášť pokud víme, že ve Strakonících je umístěno několik kontejnerů na elektroodpad a nepotřebnou elektroniku můžeme také odevzdat k recyklaci ve dvou sběrných dvorech. Někomu jsou asi přece jenom bližší Pohádky z mechu a kapradí. **-jj-***



Foto Jana Kobzová

Takhle nějak podobně to může vypadat, pokud si někdo udělá ze své vlastní zahrady vrakoviště. Problém bude v tom, že správní orgány mají v tomto ohledu omezené pravomoci. Mohou zasáhnout až v případě, kdy bude zjevně poškozováno životní prostředí. V tomto případě by se mohlo jednat o únik provozních tekutin z vraků aut do vodoteče. Neostrá hranice zde bude i v ohledu případného vzniku černé skládky. Vzhledově také nevypadá taková sbírka příliš vábivě, ale to už také nespadá do kompetence úřadů, které by s tím mohly něco udělat. -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, Petr Pavlík, Eva Legátová, Tereza Břeňová, Božena Legátová, Ivana Jonová, Markéta Procházková, Ivana Ježková, Pavla Přesličková

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

