



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,

vítáme vás u dubnového Kompostu. Při pohledu ven a do kalendáře mě napadá jedna souvislost, se kterou se určitě všichni setkáváme každý den. I když většina z nás prahne po jiném počasí, nezbyvá nám, než to současné přijmout a nenechat se vyvést z klidu. A tak by to mělo být ve všech oblastech našeho konání. Ať už se jedná o mezilidské vztahy, lhostejnost okolí vůči problémům, které nás tíží, atd. Nemusíme všechno chápat, nemusíme mít všechno stoprocentně pod kontrolou... Vždy bude část věcí, která není v naší moci, kterou musíme nechat plynout, i když se nám přičí. Pokud to tak neuděláme, odčerpáváme pouze svoji vlastní energii z oblastí, kde by mohla být ku prospěchu. Někdo může doufat, jiný věřit, že nějaký princip spravedlnosti existuje a vložená trpělivost se vrátí.

### Z obsahu tohoto čísla:

Zase po roce.....	2
Stromy běžné a zajímavé? - XIII.....	2
Co kdybychom uměli měnit počasí?	3
Konec masožrouta.....	4
Co právě rozkvétá v okolí Strakonice	5
Z pohledu knihovnice.....	5
Čolek.....	7
Liška blízko nás.....	7
Veget na pokračování - 14. díl.....	8
Velikonoce bez vajec?.....	8
Zimní ohlédnutí (ZŠ Čestice).....	9
Tůňka pro obojživelníky.....	9
Vivat jednoduchost ve složení.....	10
Jaro přilétá s kormoránem?.....	11
Zatoulánek v nové rodině.....	11
Ota Pavel - 11 ukázek z jeho knížek..	14
„A ten svatý Juří zapřáhnul...“ .....	15
„Bratři Boháčové, umělci z...“ .....	16
Osek, předkové Franze Kafky.....	16

Stejně tak, jako je všechno zlé k něčemu dobré, umožnila nám neodcházející zima odložit některé venkovní aktivity a naplno se věnovat tvorbě nového čísla našeho měsíčníku. Sešlo se nám opět několik zajímavých příspěvků „zvenčí“, za které děkujeme. Mohou být i signálem pro vás ostatní, kteří stále ještě s uveřejněním čehokoli otálíte.



Foto -jj-

Na konkrétní zajímavosti nového čísla tentokrát upozorňovat nebudu, nerad bych zvýhodňoval některá témata před ostatními. Jsme rádi, že je náš časopis rozmanitý a každý z čtenářů si v něm najde své oblíbené články, rubriky či autory. Uniknout by vám neměly dubnové pozvánky. Rozjíždějí se sezónní venkovní akce a těšíme se, že se na nich potkáme s co možná největším počtem účastníků. Váš Kompost.

-jj-



## Ohlédnutí

### Zase po roce

Sobota 9. března patřila, stejně jako loni v podobnou dobu, akci v terénu. Jednalo se o první ze série zásahů na ochranu migrujících žab na Volyňské. Místo bylo před několika lety vybráno z důvodu hustého provozu a koncentrovaného množství obojživelníků v době tahu na poměrně krátkém úseku.

I když mlhavé sobotní ráno připomínalo spíše podzim a dešťové kapky se nám pokoušely narušovat naše plány, vyráželi jsme na místo plni očekávání. Mnoho lidí totiž přislíbilo svoji účast, chtěli jsme se tedy nechat překvapit, kolik jich ve skutečnosti dorazí. Celkový počet účastníků se nakonec vyšplhal na číslo 22, což bylo velice příjemné zadostiučinění po mnohých



**Dobrovolníci Petr Vittek a Lucie Kudláčková, foto Strakonický deník**

dobrovolnických počinech s jednocifernou účastí. O spontánnosti akce a dobré náladě se, myslím, nemusím příliš rozepisovat. Tyto vlastnosti sobotních třech hodin způsobily jejich extrémně rychlé uběhnutí a v poledne už byla výpadovka olemována několikasetmetrovou zábranou. Dobrou náladu nezkazily ani kilogramy bláta, které jsme si z okraje pole odnášeli do našich aut.

Jelikož hned v neděli došlo k citelnému ochlazení, na hlavní nápor ropuch si budeme muset ještě počkat. Můžeme ho očekávat po oteplení spojeném se srážkami. Po začátku migrace bude nutno lokalitu minimálně jedenkrát denně kontrolovat a žáby vyčkávající u zábran přenést k rybníku na druhé straně silnice. Pokud byste se chtěli s námi do této činnosti zapojit, ozvěte se nám.

Doufáme, že i díky novým informačním kanálům, které jsme letos před akcí využili, vzroste všeobecné povědomí o této problematice a najde se co nejvíce dobrovolníků, kteří nám s transferem pomohou. Pokud se nám podaří dostatečně rozšířit jejich okruh, mohli bychom pro budoucí léta uvažovat o přibrání nové lokality pro tento zásah. Míst, kde jsou žáby při přechodu komunikací k rybníku v nebezpečí, je přece jenom dost. Jestli o některém takovém víte, napište nám o něm.

-jj-



## Překopávky

### Stromy běžné a zajímavé? - XIII.

První je druhem původním, druhý se tváří jako smrk a jedle, ale ani jedním není. Ten poslední září na jaře ze zimy neviností.

#### Tis červený (*Taxus baccata*)

Tis červený je jedna z původních domácích dřevin, která se u nás dříve vyskytovala hojněji. Dnes se většinou jeho rozšíření omezilo na parky a háje. Ve volné krajině jej najdeme málokdy. Velmi často se s tisem setkáme jako s dlouhověkovou dřevinou. Za zmínku stojí 500 let starý tis u Kropáčova v Lužických horách nebo seskupení tisů v PR Netřebské tisy. Samotný tis může vystoupit až do výšky 1000 m. Jeho dřevo se často používalo na výrobu luků a pružných dřevěných součástí, protože je ohebné. Samotný tis snese silné ořezávání, je schopen obrazit i z pahýlů, ale trvá to dlouho a výsledkem je něco zmrzačeného. Jeho plody, tisinky, jsou požitelné. Ptáci je v zimě po namrznutí zobou, ale pokud tyto plody zakvasí, mohou být pro zvířata opojné. Viděl jsem holuba, který se po nich pěkně motal, neschopen létat. Jinak celý keř, případně strom, je vyjma zmiňovaných tisinek jedovatý.



**Tis červený před jídelnou Stravbytu ve Strakonících, foto -vh-**



**Douglaska tisolistá před panelovými domy v Máchově ulici ve Strakonících, foto -vh-**

glasku tisolistou spatřit různě po městě. Mohutné stromy jsou před panelovými domy v Máchově ulici nebo v parčíku neda-leko pošty u vlakového nádraží.

#### **Šácholan Soulangeův (*Magnolia x soulangeana*)**

Tento nepůvodní listnatý strom jsem do dubnového čísla zařadil proto, že v době psaní tohoto článku se zrovna chystá ke květu. Je jedním z prvních cizokrajných stromů, které ve Strakonících kvetou. Ale postupně: Šácholany – magnolie jsou původem ze severu Ameriky a východu Asie. Samotný šácholan Soulangeův je křížencem *Magnolia denudata* a *Magnolia liliiflora* a druhové jméno dostal po francouzském šlechtiteli Soulangeovi, který jej roku 1820 uvedl do kultury. Šácholany jsou mrazuvzdorné a snesou teplotu pod  $-20^{\circ}\text{C}$ . Většinou se jedná o keře, které na jaře různobarevně kvetou. Jejich květy jsou bílé, růžové nebo žluté, případně různě kombinované. Z tohoto důvodu se šácholany v různých kultivarech používají v parkové výsadbě. Jedna z nejpěknějších strakonických magnolií, šácholan Soulangeův, roste u vchodu Speciální základní školy v Plánkově ulici. S jeho určením mně pomohl Ing. Ondřej Feit z OŽP MÚ Strakonice, protože rozlišování kultivarů je obtížné a vyžaduje hodně praxe. -vh-

#### **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



**Šácholan Soulangeův před budovou Zvláštní školy v Plánkově ulici ve Strakonících, foto -vh-**

Přes to všechno bývá do parků vysazován jako okrasná dřevina a je zde schopen nahradit keřové patro. Tis je porůznu roztroušen po Strakonících. Pěkné keře tisů červeného naleznete v Rennerových sadech okolo mariánského altánu. Jiný je u prodejny Billa v parčíku před vlakovým nádražím, stejně jako silně ořezané před samotnou nádražní budovou. Milovníci divadelních představení procházejí okolo skupiny tisů před strakonickým Domem kultury. Pěkný exemplář můžete rovněž minout v prostoru před administrativní budovou dnes již přejmenované Fezka v Heydukově ulici.

#### **Douglaska tisolistá (*Pseudotsuga menziesii*)**

Spatříme-li mohutný jehličnatý strom, který se vzhledem podobá smrku nebo jedli a nemůžeme se na první pohled rozhodnout, nejspíše stojíme před douglaskou tisolistou. Až když si prohlédneme její kratší nepichlavé jehličí, rozložené do stran, a najdeme šišky s „vousatými“ šupinami, můžeme si být jisti. Její jehličí je při rozemnutí příjemně vonné. Douglaska tisolistá není našim původním stromem. Do Evropy byla dovezena ze Severní Ameriky v roce 1827. V Čechách se poprvé objevila v roce 1842 v Chudenicích. Je stromem dožívajícím se až 500 let a dosahujícím ve své domovině výšky 80 m. Roste rychle a kmen je často mohutný. Tam, kde je douglaska odspodu ořezávána, je její borka často pokryta smolou. Statní jedinci mají borku silně rozbrázděnou. Její dřevo je kvalitní a trvanlivé. Pro svou statnost a pěkný růst se často používá v parkové výsadbě. Velké douglasky tisolisté je možno vidět při lesní cestě do Chudenické zahrady v okrese Klatovy nebo v zahradě samé. Ve Strakonících můžeme dou-

## **Co kdybychom uměli měnit počasí?**

Asi by v takovém případě sněžilo jen o Vánocích, nepršelo by nikdy a rosa by padla jednou za rok na svatého Jana při příležitosti osvětové akce pro mládež. Případá vám to přehnané? Mně ne. Akorát jsem měla lépe zvážít slova „každý rok“, protože déle než jednu sezónu bychom s tím nevydrželi. Buď by nám to přecejeno došlo a povedlo by se to ještě zachránit, nebo by bylo s životem na Zemi zle. Pravděpodobnější mi bohužel připadá ta druhá varianta a není zrovna veselé na to pomyslet.

Poručit větru a dešti zatím neumíme, i když je zjevné, že svým způsobem života už

ovlivňujeme počasí celá léta. Sice se jeho podivné náhlé výkyvy dají přičíst i jiným důvodům, ale rozhodně na ně má vliv také to, že se zbavujeme mokřadů, tůňek, velkých stromů a vůbec lečceho, co má význam pro vyrovnávání teplot, ke „krátkému cyklu“ v koloběhu vody atd. Že ubývá volné půdy a rozšiřují se zadlážděné plochy, že znečišťujeme, co se dá, že i při pouhém pohledu na nějakou obec nad ní často vidíme smogovou „poklici“...

Ani to zatím není dostatečným varováním a pořád ještě při rozhodování o tom, jak se bude v krajině hospodařit, převládá vidina rychlého zisku – na který pak doplácí jak příroda, tak my sami.

Na jaře to člověku nějak víc přichází na mysl, když se těší, až se všude po dlouhé době zase objeví čilý cvrkot. Je znát, že tohle nám pořád ještě něco říká. O to víc je mi divné, že tak málo lidí vnímá varovné signály, když přece jsou dostatečně výrazné. Je to podobné jako s péčí o zdraví – jednodušší je vzít si na různé potíže nějaké ty pilulky a udržovat si dobře zavedené a příjemné zlovyky, i kdyby už dávno bylo znát, že je načase je změnit. Když se v březnu a v dubnu zima nechce vzdát a vytrvale se vrací, nelíbí se nám to - ale přitom sami si ve spoustě důležitých záležitostech také „vedeme svou“, i když jsme sami proti sobě. V přírodě se jaro každý rok nakonec prosadí, a tak je snad naděje, že si z ní ve vůli něco měnit vezmeme časem příklad i my... -ah-

## Konec masožrouta

Březen 2001

Pamatuji se na to ráno moc dobře. Bylo chladno a mlhavo. Jel jsem pomáhat otci své první přítelkyně se zabijačkou. Příliš se mi nechtělo, ale vlastně jsem neměl ani moc na výběr. Využíval jsem také pohostinosti toho vesnického stavení a byl jsem jediný fyzicky vybavený muž, který by mohl asistovat při „zdlouvání“ tak těžkého zvířete. Po příjezdu na místo už bylo vše připraveno. Nože precizně naostřeny, jateční pistole nabita. Zbývalo poslední. Jelikož bylo prase těžké a vzpurné, bylo nutné přivázat mu za nohy provazy a pokusit se ho vytáhnout z chlívku. Bez úspěchu. Záložní plán byl využit chvíle po zásahu pistolí a nějakým způsobem ho dostat ven. V tento čas nervozita zvířete eskalovala, pochopilo, co se s ním bude dít. Tupá rána a tlumené kvičení daly znamení k druhému pokusu o vytažení z chlívku. Zmítající se tvor v předsmrtné agónii svými záškuby pomohl našemu plánu a vytažení šlo poměrně snadno. V té chvíli jsem spatřil v sérii obrázků něco, co jsem doposud neznal. Utrpení, bolest, strach... Nerovný zápas nevinné oběti s násilnou smrtí. Ve chvíli, kdy nůž přetál krční tepnu a červená barva zalila betonový dvorek, pohyby pomalu ustávaly. Avšak zděšení v očích zůstalo.

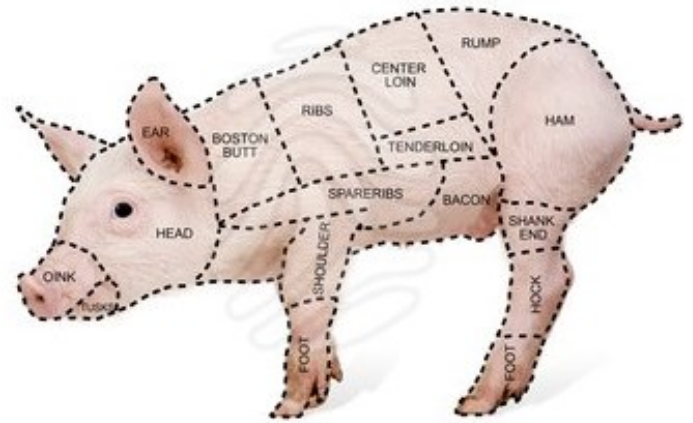
### Podzim některého z následujících let

Jeden z kruhových objezdů ve Strakonici. Již z dálky je vidět přijíždějící těžké nákladní auto s návěsem. Zanedlouho je možné přečíst tabulku s nápisem „TRANSPORT ŽIVÝCH ZVÍŘAT“. Poměrně prudké vybočení doprava, doleva a znovu doprava způsobuje ztrátu rovnováhy několika z přepravovaných zvířat – prasat. A vidím to znovu. Strach a beznaděj. Větracími otvory zahlédnu opět ty hluboké oči. Jsou tolik podobné lidským. Představuji si, jak tahle cesta skončí. Zaměstnanci jatek s holemi v rukou. Duté rány a ulička, odkud není návratu. Pach krve a nárek ostatních zvířat. Vše zmechanizované a ukryté před okolním světem. Bezděky mě napadá podobnost s vyhlazovacími tábory třetí říše.

Zima 2004

Pokusný statek zemědělské fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Praktikum předmětu „Chov skotu“. Prošedivělý profesor nás seznamuje s dojnici, která již vzhledem ke své nízké mléčné užitkovosti není rentabilní a byla odkoupena univerzitou pro praktické ukázky studentům v rámci tohoto předmětu. Pán v letech následně vytahuje z tašky nástroj pro odběr bachorové tekutiny. V prostoru se zaleskne několik centimetrů silná nerezová sonda s přibližně dvoumetrovou hadicí. Po krátké instruktáži se o ukázkový odběr hlásí hned několik studentů. Zvíře je pochopitelně nutno fixovat řetězem, aby byl zákrok úspěšný a neohrozila se bezpečnost přítomných. Stojím opodál, nesdílím nadšení většiny studentů a opět pozoruji ten známý výraz strachu a bolesti. Pára ze sípavého a přerývaného dechu krávy při zavádění sondy se v chladném vzduchu stáje ihned sráží v bělavé obláčky. Cvičně zkouším spočítat, kolik skupin se na tomto zvířeti do konce semestru ještě vystřídá.

*Nebylo to zde dne na den, ale s mnoha dalšími střípky té nepříjemné mozaiky se začalo skládat něco, co přerostlo v nutnost činu. Uvědomil jsem si, že pokud si budu ospravedlňovat zlo páchané na zvířatech výmluvami, se kterými se setkáváme od mala kolem sebe, budu lhat sám sobě. Někdy čas jsem tedy dál sbíral informace a rozhodl jsem se pro bojkot produktů živočišné výroby. Produktů, o kterých si myslíme, že je ke svému životu potřebujeme a zdůvodňujeme si tím svou pozici vykořisťovatelů a pohodlnost zjistit skutečný stav věcí. Kromě zmiňovaného spotřebitelského bojkotu jsem se rozhodl nabyté informace předávat dále. Lidem, kteří chtějí poslouchat a kteří jsou schopni vidět věci kolem sebe z jiného úhlu, než jim nabízí většinová společnost a status quo, živící každý den zlo okolo nás.* -ji-



Obr. - zdroj: [mujgril.eu](http://mujgril.eu)

## Co právě rozkvétá v okolí Strakonice?

Pomalu již přichází jaro. Proto by bylo zajímavé popsat, které rostliny právě začínají rozkvétat na Strakonicku. Již v březnu je možné v zahradách a parcích pozorovat rozkvetlý vilín (vilín japonský, vilín měkký), sněženky, talovín zimní, čemeřice, bleduli jarní, ladoňky, narcisy, hlaváček amurský, vřesovce, violku vonnou, šafrány...

V přírodě na Strakonicku toho v březnu kvete teprve poskrovnu: v lesích kolem Strakonice začíná rozkvétat lýkovec jedovatý (např. v lese Ryšovy a na vrchu Tisovníku), jaterník podléška, sasanka hajní, hrachor lecha, bika jarní, violka chlumní, kolem řeky Otavy a Volyňky můžeme koncem března pozorovat rozkvétající orsej jarní, devětsil lékařský, dymnivku bobovitou, mokryš střídavolistý, pupkovec pomněnkovitý, hluchavku skvrnitou. Koncem března se začíná kolem Strakonice objevovat také kvetoucí devětsil bílý, osívka jarní, huseníček rolní, mochna jarní, podběl lékařský či různé druhy rozrazilů (např. rozrazil laločnatý, rozrazil břechtanolistý, rozrazil trojklaný). Mezi jedny z nejkrásnějších rostlin můžeme na Strakonicku koncem března spatřit rozkvétající křivatec (křivatec luční, křivatec rolní a křivatec žlutý). V dubnu se objevují v přírodě již desítky kvetoucích druhů rostlin a začíná to pravé jaro pro milovníky květin... **Ing. Radim Paulič**



*Křivatec rolní, foto Radim Paulič*



*Křivatec luční, foto Radim Paulič*



*Děvetsil lékařský, foto Radim Paulič*



*Lýkovec jedovatý, foto Radim Paulič*



*Rozrazil trojklaný, foto Radim Paulič*



*Mokryš střídavolistý, foto Radim Paulič*

## Z pohledu knihovnice...

... bych se ráda pozastavila nad tím, z čeho jsou podezírání odborníci spjatí s problematikou NP Šumava (ze zjištění, nekompetentnosti atd.). Jeví se mi to totiž tak, že na tom všem mají lví podíl různá nedorozumění. Biolog, lesník, obyvatel Šumavy, politik, podnikatel, projektant, novinář... nic z toho nejsem, ale znám osobně mnoho lidí ze všech těchto táborů, jejich názory i důvody k nim. Prostudovala jsem i příslušnou literaturu, a to také z různých úhlů pohledu a natolik podrobně, abych mohla nalézat souvislosti. Specialisté jsou plně vytíženi (nebo i vysloveně přetíženi) v rámci svých oborů a na seznámení s těmi ostatními nemají tolik prostoru, kolik by si přáli – na druhé straně specializací takových profesí, jako je moje, je právě pomoc při práci s informacemi a hledání společné řeči tam, kde to na první pohled snad ani nejde.

Kolega Honza Juráš už v Kompostu o NP a odbornících psal (a sice v čísle [9/2012](#) na str. 4) a podívoval se, proč by si ekologové měli přát něco jiného než zdravý les. Na

čem jiném by měli mít zrovna oni zájem, než na tom, aby se křehká přírodní rovnováha zachovala? A to i v případě (dost nepravděpodobném), že by jim šlo více o vědu než o přírodu samotnou – protože někde, kde vymizel život, by neměli co zkoumat. V souvislosti s nejnovějšími kroky proti NP se vyskytl názor, že odborníci obhajující bezzásahové zóny byli podplaceni. A to těmi, kdo mají zájem na větším šíření kůrovce kvůli těžbě dřeva. K tomu mohu z pozice svého povolání říci toto: knížky o NP, které znám, např. „Co vyprávějí šumavské smrčiny“ jsou na tak vysoké úrovni, že by to žádnému podplacenému prospěcháři nestálo za tu námahu, něčeho takového se dopracovat. Zištní lidé přece mají snahu si život zjednodušit, tak proč by si naopak chtěli práci přidělovat? Mají dost jiných příležitostí, na čem se přizivit, než aby psali odborné texty přínosné pro specialisty a navíc i srozumitelné širší veřejnost. To je činnost obtížná a nevděčná a věnují se jí rozhodně spíše lidé s poctivými úmysly než podvodníci. Proč by měli napřed vystudovat, pak strávit léta v terénu i nad další vědeckou literaturou, sbírat spousty zkušeností, pak o tom psát, pak to ještě několikrát předělávat, aby to dokázal vstřebat i laik, pak se nechat kvůli tomu ze všech stran ostouzet, protože vyslovené názory nekorespondují s nepřesnými informacemi šířenými většinou médií – a to všechno že by mělo dokazovat jejich pohodlnost?



Foto -vh-

vat v užitkových lesích klasicky, aby vlastníci nepřicházeli o zisk za dřevo. V literatuře i na besedách vysvětlují, že na většině území NP je třeba hospodařit přírodě blízkým způsobem, podsazováním pomáhat vytvořit přírodě blízké porosty s patřičným podílem listnáčů. Takováto odolná společenstva by sousedila s první zónou NP, jejíž území by bylo žádoucí pozměnit tak, aby nebylo tolik rozdrobené. Návrh odborníků na jeho rozlohu a hranice se takřka shoduje s předběžným návrhem MŽP.

Co se týká špatně přístupných lesů ve vrcholových partiích, těžká technika by v nich silně narušila půdní poměry. Odvezení mrtvého dřeva by přivodilo úbytek nutných živin a velké výkyvy teploty na povrchu půdy. Naproti tomu ponechání mrtvého lesa vlastnímu vývoji je pro semenáčky příznivé. Místo v trávě, kterou by v těchto místech těžko někdo ožinal, rostou na padlých kmenech. Stojícími pahýly jsou aspoň částečně chráněné proti horku, mají dostatečnou výživu a ani geneticky na tom nejsou špatně, byť mnohé mají vysazované předky pocházející z ciziny (ozdravení genofondu je umožněno tím, že smrk je cizosprašný). A navíc jsou takto vzniklé porosty různověké - mezi uschlými stromy totiž přežívají ty, které původně rostly mnoho let v jejich stínu a čekaly na svou příležitost. Jsou nenápadné a jejich věk (i přes sto let) by jim nikdo nehádal, je ale ověřený. Kůrvec takovéto houževnaté stromy nenapadá, zato při těžbě by vzaly za své.

V národním parku není cílem zisk, ale ochrana přírody a studium přirozených ekosystémů. I kdyby se mezi odborníky přece jen našli lidé prodejní (což si, upřímně řečeno, neumím představit), pak pořád ještě zůstávají ti, kdo šli studovat svůj obor z poznání, že poslední zbytky fungujících ekosystémů jsou něčím nenahraditelným, o čem nelze rozhodovat pod tlakem krátkodobých ekonomických zájmů. Zato jsou ale zárukou těch dlouhodobých: pokud je uchováme, potomci z nich budou mít úplně jiný druh zisku, než jakého lze docílit v krajině přetvořené civilizací. Zájem o jejich studium a o měkkou turistiku je navíc už nyní, protože to je to, co spolu s historickými památkami dělá pro návštěvníky odjinud tu pravou Šumavu Šumavou. Sportoviště a podobné atrakce mohou být i jinde a stejně nakonec omrzí, ale původní horské smrčiny (i když jsou pro někoho méně vzhledné než užitkové lesy nebo třeba zámecký park) už nejsou skoro nikde. Přežily hospodaření předků včetně vojska, přežily i všechny možné dosavadní kalamity. Rozvoj jiné turistiky než měkké by ale nepřežily (jak můžeme vidět všude, kde se kdy rozvinula). Co bude dál, záleží teď na nás všech. -ah-

## Názor pana doktora ze střediskové vesničky

S předchozím článkem o odbornících, jimž věřím jejich nezištnost, souvisí i zkušenosti z ochrannářské činnosti. Tohle povídání totiž píšu v sobotu 9. 3. ráno, před začátkem první fáze prací souvisejících

s transferem žab na Volyňské – stavění ¾ km dlouhých zástěn. A až budou hotové, přijde na řadu to hlavní: každodenní kontrola, sběr a přenášení ropuch přes silnici. Loni jsme tam s manželem (hlavně on sám) strávili tolik hodin, že to nejde ani spočítat. V hluku, prachu, smradu... Něco takového člověka napadne buď za peníze (ale kdo by nám je za to dal?), nebo pro slávu (o tu jednak nestojíme, jednak bychom ji takhle ani nezískali – daleko spíš jsme s naším snažením za blázny), nebo z důvodu prostě a jednoduše řečeného ve filmu „Vesničko má středisková“ - mám na mysli to, co říká pan doktor panu Pánkovi ohledně jeho „svěřence“ Otíka. Že se ve vsi zatím nenašel nikdo jiný, kdo by se o něj mohl tak dobře postarat, a pak tedy nezbyvá, než u toho zůstat. I kdyby to bylo ještě těžší, než to je. Panu Pánkovi se nechtělo, ale nakonec mu to nedalo. S námi je to také tak – nakonec se sebereme a ty zástěny postavíme, i na sběr tam budeme jezdit, protože jinak se ropuchy do rybníka nedostanou. Odbor životního prostředí nám vypomohl se sháněním odpadového materiálu na zástěny a s jeho uskladněním, několik pomocníků z řad veřejnosti se také zapojí, ale jinak jsme na to zatím sami. Snad se časem tenhle problém nějak vyřeší, jenže tak dlouho s ochranou obojživelníků čekat nelze, ať se nám to hodí, nebo nehodí.

Má-li člověk k něčemu dobrý vztah, vede ho to zkrátka k obětavosti. A tak se o to líp dovedeme vžít do myšlení odborníků písíčních pravdivě o tom, k čemu došli, i když jim to přináší potíže. A věřit jim. **-ah-**

## Čolek

11. března 2013 jsem v zámeckém parku v Chanovicích našla jednoho čolka obecného (*Triturus vulgaris*). Byl pod listím a nehýbal se, protože bylo chladno. V parku je rybníček, v kterém byli čolci již před lety nalezeni. K rybníčku měl čolek ještě pěkný kus cesty, byl u zdi oddělující park od lesa. Několikrát jsme u rybníčka v parku našli také rosničku zelenou.

Podle literatury dávají čolci obecní přednost čistým, mělkým, sluncem prozářeným a nepříliš chladným rybníčkům s hojnou vegetací, zaplaveným pískovnám a lomům i zarostlým, pomalu tekoucím strouhám. Pronikají však i do méně přitažlivých dočasných, často znečištěných vod, někdy i do hlubokých studní.

**Eva Legátová**



**Foto Eva Legátová**

## Liška blízko nás

Když jsem čítával první pohádky, narazil jsem často na příběhy o lišce a jejích přátelích. Většinou byla liška prezentována jako vypečený tvor, který svou prohaností přechytračil ostatní zvířátka. Kdo nevěří, ať si přečte třeba nějakou starou knížku. Ostatně ve středověku označení „liška ryšavá“, napasované na lidskou osobu, bylo jednou z těch horších nadávek. Postupem času jsem se pobytem v přírodě naučil lišku poznávat a občas i nenadále spatřit. Liška obecná (*Vulpes vulpes*) je tvorem, který mnohdy žije blízko nás. Dovede se svými požadavky přizpůsobit jak světlému lesu, tak háji, pískovně nebo volné krajině, ale také blízkosti lidského sídla. Její potravou jsou většinou zajáci, králíci, hlodavci, drobní ptáci, hmyz. V nouzi nepohrdne ani zdechlinou. Uvádí se, že občas pozře i ovoce. Nyní, při odchodu zimy, se s ní můžeme setkat ve volné krajině častěji, protože probíhá její říje. Ostatně mnohdy v krajině při svých procházkách ucítíme na některých místech podivný zá-



**Liška obecná – PR Řežabinec – 28. 2. 2013, foto -vh-**

pach, kterým si liška značí teritorium. Říká se tomu kaňkování. Lišku následuje občas více lišáků, takže jsou nyní méně obezřetné a naše možnost je zpozorovat je větší. Zvláště, vyrazíme-li do přírody za svítání nebo vpoledvečer. Liška vrhne po zhruba 53 dnech březosti v noře 3 – 10 liščat. Ta jsou po 3 měsících již samostatná. K tomu přispívá snad i to, že se o mláďata stará také lišák. To rovněž může být příčinou, že navzdory intenzivnímu lovu početní stav neklesá.

A nyní, kde se s liškou obecnou můžeme setkat. Pozoroval jsem ji v severní borové části lesa PP Ryšovy. Najdeme ji také na lukách nad Pílským rybníkem. Její zjevnou stavební činnost v podobě rozvětvených nor nalézáme v pískovně V Holi, kde jsou její doupata v blízkosti hnízd břehulí říčních. Jsou zaznamenány případy, kdy se liška dokázala prohrabat až k hnízdícím břehulím a celou

hnízdni kolonii zlikvidovat. Z toho důvodu každým rokem ve zmiňované lokalitě, na základě rad ornitologů, vkládáme do vstupních otvorů liščíh nor malou plechovku s petrolejem. Zatím tento prostředek funguje a zdá se být šetrnější než likvidace lišek.

Jinou jejich skupinu jsem pozoroval tuto zimu v PR Řežabinec, kde jsem nejprve přes celý rybník viděl lišku, jak slídí v rákosinách, a po pár chvílích ještě dvojici nedaleko pozorovací věže. Když jsem šel zpět po jejich stopách, skončil jsem rovněž v rákosinách.

Protože liška je jakýmsi duchem krajiny, připojuji i její duchařský snímek ze zmiňovaného chráněného území. Pro podrobnější naučné čtení o lišce obecné bych doporučil jednu ze starších knížek. Jmenuje se „Poznáváme naše savce“. Jejím autorem je Miloš Anděra a Ivan Horáček, Mladá fronta, 1982, str. 256. **-vh-**

## Veget na pokračování – 14. díl – Ostatní minerály

V dnešním díle uzavřeme skupinu živin – minerálů přehledem zbývajících důležitých prvků a výtmem jejich výskytu v potravě (zejména z hlediska možností pokrytí potřeb jednotlivých z nich při stravě na rostlinném základu).

**Zinek** – poměrně málo známý minerál, který má v těle širokou škálu funkcí (zejména v enzymatických systémech). Přesná detekce jeho hladiny je poměrně složitá a příliš se nepoužívá. O něco větší potřebu zinku mají muži, neboť jeho určité množství ztrácejí s každou ejakulací. Bohatými zdroji tohoto prvku jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semena.

**Jód** – minerál nezbytný pro správnou činnost štítné žlázy. Běžně se vyskytuje v potravinách rostlinného původu, jeho množství je však odvislé od množství jódu v půdě, které se geograficky liší. V ČR není příliš vysoké. Proto je povinností výrobců pro český trh fortifikovat jódem kuchyňskou sůl. Pro pokrytí denní dávky jódu by mělo být dostatečné množství půl čajové lžičky (asi 2 ml) jodidované soli denně. Paradoxně zdravěji se tvářící mořské soli obsahují jód pouze nepatrné množství. Často udávaný dobrý zdroj jódu – mořské ryby – jsou problematické z důvodu kumulace těžkých kovů z dnešního znečištěného prostředí, stejně jako průmyslových polutantů (např. polychlorovaných bifenylů). Podstatné jsou také ekologické aspekty rybolovu.

**Hořčík** - podobně jako ostatní probírané minerály má i hořčík v organismu celou řadu rozmanitých funkcí. Jeho zásoby v potravinách jsou do velké míry závislé na způsobu jejich pěstování a zásobení půdy tímto minerálem. V systémech intenzivního zemědělství, při kterém dochází k vyčerpání půdy, je hladina hořčíku v potravinách nižší než v extenzivnějších systémech ekologického zemědělství. Nedostatek hořčíku ve výživě může způsobit komplikace v metabolismu jiných prvků, svalové křeče, slabost apod. V rostlinné stravě jsou jeho hlavními zdroji ořechy, celozrnné obiloviny a čerstvá zelenina. Živočišné potraviny obsahují hořčíku méně než celá řada kvalitních rostlinných pokrmů.



**Sůl - potřebná i nebezpečná, foto, zdroj:**

[www.zeniprozeny.cz](http://www.zeniprozeny.cz)

**Sodík, draslík** - oba prvky se účastní důležitých procesů v našem těle - přenosu nervových vzruchů a udržování osmotické rovnováhy mezi buňkami a okolním prostředím. Jelikož jsou tyto prvky přirozenou součástí většiny potravin, jejich nedostatek je velmi nepravděpodobný. Podstatnější je však riziko jejich nerovnováhy. Jedná se zejména o přebytek sodíku nad draslíkem. Ten může být způsoben zvýšenou konzumací kuchyňské soli (skryté v solí konzervovaných výrobcích - uzeninách, sýrech, rybách, instantních pokrmech) a nedostatkem čerstvých rostlinných zdrojů draslíku (ovoce, zelenina, luštěniny). Přebytek sodíku zvyšuje krevní tlak, zatěžuje ledviny a dochází k zadržování vody v organismu.

**Fosfor** - podobně jako vápník se v těle nachází v pevných tkáních (kosti, zuby). Vyskytuje se ve všech druzích potravin, jeho nedostatek je nepravděpodobný. Důležitá je rovnováha příjmu fosforu a vápníku. U lidí konzumujících větší množství masa se může dostat fosfor do přebytku nad vápníkem a být jedním z rizikových faktorů osteoporózy. Rostlinná strava je na tom v případě fosforu daleko lépe.

**Měď, mangan, selen, chróm** – prvky s podobnou funkcí i výskytem v rostlinné stravě jako zinek. **-jj-**

## Velikonoce bez vajec?

Úcta ke starým tradicím mi velí zdobit o jarních svátcích kraslice a upéct sekaninu s bylinkami a i to tak dělám, aniž by mi bylo líto slepic - protože si kupujeme vajíčka od kamarádky, jejíž zvířectvo nijak nestrádá. Současně se ale pilně učím od kolegyně Honzy vařit z čistě rostlinných zdrojů nebo si vymyslím i vlastní recepty. Honza nevyužívá živočišné produkty vůbec, a to už několik let – přičemž se těší výbornému zdraví. To by se sice dalo přičíst i jeho





Foto Jana Petříková

ty...). Navíc se tak mohou ostatní podle jeho příkladu přesvědčit, že se všechny potřebné živiny dají získat touto cestou.

Tipy na alternativy pokrmů z vajec najdete v článku „Vaječná hysterie“ v Kompostu č. 4/2012 na str. 12. A je možné se přiblížit i tradicím, nechceme-li je o svátcích opomenout. Například při březnovém kurzu vaření jsme získali tip na pokrm, který se svojí jasně žlutou a zelenou barvou na velikonoční stůl výborně hodí: mám na mysli kukuřičnou palačinku se špenátem. Recept je uveden na str 18. **-ah-**

## Zimní ohlédnutí (ZŠ Čestice)

Přes trochu podivný průběh letošní zimy bylo v naší zahradě dost živo. Pro ptáčky jsme nachystali docela bohatou hostinu. Do květináčů okolo školy jsme na podzim dali hloh, ptačí zob, makovice, trnky a další lahůdky.

I v husté chumelenici jsme mohli zblízka pozorovat kosa, jak si tam pochutnává. Do zahrady přiletělo i hejno drozda kvíčaly – hodovali na ovoci, které zůstalo vysoko v korunách stromů, zůstali celou zimu. Pro drobotinu jsme doplňovali semínka do sedmi krmítek a po stromech jsme rozvěsili šest stříšek, na které jsme zavěšovali lůj a lojové koule. Bylo zajímavé pozorovat strakapoudy, jak se na těchto závěsech dokážou udržet.

Pro lepší představu - za letošní zimu jsme spotřebovali 35 kg slunečnice, 3 kg loje a 32 lojových koulí. Kromě toho jsme přidávali i mák, lněné semínko, ptačí zob a proso. Něco jsme si sami vypěstovali, ale většinu dobrot jsme pořídili za peníze, které jsme utržili prodejem okrasných dýní z naší zahrady. Děkujeme tak všem, kteří nám na ptačí hostinu přispěli!

Kdo nás v zimě navštívil? Nejčastěji to byla sýkora koňadra, sýkora modřinka, sýkora babka, čížek lesní, strakapoud velký, zvonek zelený, pěnkava obecná, drozd kvíčala, kos černý, stehlík obecný, dlask tlustozobý, červenka obecná, hrdlička zahradní a vrabec polní.

Podle stop ve sněhu jsme měli i další návštěvníky, ale měli jsme i jednoho „významného“ hosta. Stejně jako v létě k nám přicházel pravidelně srnec. Stromky a keře neokusoval, dostal seno, tvrdý chléb, kaštiny a žaludy. Je škoda, že pro něho nemáme nějaký menší krmec. Občas mu to zapadalo sněhem, třeba když během jednoho dne napadlo třicet centimetrů.

Podle kalendáře zima skončila a nás čeká další práce...

**Marie Linhartová**



Foto Marie Linhartová

## Tůňka pro obojživelníky

Společně s žáky naší školy postupně pracujeme na úpravách školní zahrady. Řídíme se heslem „Spolupracujme s přírodou – ona bude spolupracovat s námi“. Školní zahrada je příjemné místo pro hry, odpočinek a poznávání, zároveň také poskytuje domov mnoha různým druhům živočichů. V zahradě máme vybudované úkryty pro hmyz, ptáky, plazy a savce. V duchu výše uvedených skutečností plánujeme i naše další aktivity. Snažíme se u žáků přirozenou formou utvářet pozitivní vztah k přírodě, rozvíjet vnímání světa kolem nás a posílit pocit osobní zodpovědnosti za stav okolního prostředí. Vzhledem k tomu, že v blízkém okolí školy není žádná, ani dočasná, vodní plocha vhodná pro rozmnožování a život chráněných druhů obojživelníků, rozhodli jsme se takové místo začlenit do naší školní zahra-



**Lokalita zvolená pro výstavbu tůně, foto Marie Linhartová**

mosti v praxi. Budou zde zkoumat a pozorovat živočichy, kteří se v dnešní přírodě vyskytují poměrně vzácně, současně budeme monitorovat postupné změny a vývoj celé této lokality. Toto stanoviště se zároveň stane nedílnou součástí naučné stezky budované na školní zahradě našimi žáky. **Marie Linhartová**

dy. V dnešní době těchto míst ve volné přírodě ubývá, proto chceme svým projektem přispět k částečné nápravě stávajícího stavu, což považujeme za svůj prvořadý úkol. Plánovaná tůňka má být domovem nejen pro žáby a čolky, ale i pro užovky, mlže, vážky a mnoho dalších druhů živočichů, jejichž život je vázán na vodu.

Naším cílem je vytvořit fungující vodní biotop, který k nám do zahrady přiláká nové živočichy, pro které v okolní volné přírodě chybí vhodná lokalita. Žákům naší školy tak přiblížíme další, mizející část přírody a její obyvatele. Protože se budeme na projektu podílet společně, tak jim zároveň přirozenou formou ukážeme, jak mohou oni sami pozitivně působit na životní prostředí ve svém blízkém okolí. Tímto způsobem také navazujeme na výukové aktivity CEGV Cassiopeia, které žáci absolvovali – především výukové programy „Tajemství vody“ a „Jak se žije v tůňkách“.

Po ukončení realizace projektu si žáci během výuky přírodovědných předmětů budou moci ověřit dosud získané teoretické vědo-

## Ministerstvo životního prostředí

volvingového fondu MŽP. Za obsah tohoto dokumentu je výhradně zodpovědný příjemce grantu ZŠ a MŠ Čestice a nelze jej v žádném případě považovat za názor MŽP.

**Tento projekt je financován z prostředků Revolvingového fondu Ministerstva životního prostředí.**

Tento dokument byl vytvořen za finanční pomoci Re-

### Vivat jednoduchost ve složení potravin

Jednoho dne jsem v naší špajzce objevila sáček malinového pudingu s podezřele rozsáhlým složením. Rozsáhlost složení potravin ve mně vždy vzbudí podezřelost. Vidím za tím ze strany výrobců (respektive prodejců, protože u takovýchto výrobců vnímám jako prvotní zájem zisk...) kalkulaci na zákazníka. Snaží se ho zaujmout, ale ne v jeho prospěch, nýbrž pro svůj výdělek. Jak taky vyhrát mezi ostatními, než být barevnější, voňavější, jakkoliv nevšednější než ti druzí... Kde je zájem zákazníka?! Ten si musí pohlídat zákazník sám při svém výběru v obchodě, a to pokud možno se snažit dívat s klapkami na očích vůči vši reklamě, se selským rozumem si vybírat to, co chce právě on osobně, a ne výrobce/prodejce. Zkrátka snažit se nenaletět.

V jednoduchosti je síla. Vše nadbytečné je zbytečné. Svého času jsem studovala (i kvůli svému zaměstnání) přídatné látky. Teď už to až na výjimky nedělám. Ona jednoduchost ve složení to řeší za mě.

Onen malinový puding, aby vypadal jako malinový, obsahoval barvivo E120 (košenilu, kyselinu karmínovou). Vyrábí se extrakcí z vysušených těl samiček hmyzu *Dactyloptius Coccus*, který žije na kaktusech v Peru a dalších místech. Nad tím by se asi pozastavil leckdo, nejen útlocitná duše, jakou zřejmě jsem já. (Proč to tam dávají?! Doma by mě to nenapadlo, něco takového přidat do hrnce...) Dále jsem se dočetla, že košenila může být spojována u citlivých jedinců s alergickými reakcemi, dětskou hyperaktivitou, rakovinouotvornými účinky... V této souvislosti mohu doporučit stránku [www.emulgatory.cz](http://www.emulgatory.cz) – zde je možné nalézt hodně podnětných informací nejen o přídatných látkách a konkrétních výrobcích na našem trhu.

Zpět k té jednoduchosti. Docházím ke zjištění, že ani pudingové sáčky nejsou nepostradatelné (pokud si tedy přejete vůbec vyrobit puding...). Stačí použít klasický škrob, např. kukuřičný. Cenově to je více méně srovnatelné, snad leda ušetříte obaly. Proč se tedy puding v sáčku vyrábí? Nějak přeci musí výrobci v zákazníkovi – kuchaři vyvolat dojem, že bez jejich výrobku to zkrátka uvařit nelze... Je to jen reklama, tah, jak vydělat. Takových tahů ostatně v obchodech vidáme plné regály...



**Kresba Ivana Jonová**

Zákazník – kuchař skeptik by mohl odvětit „No jo, ale co nadělám, taková je doba...“ Ono to ale lze! I v té vši komerci si nalézt to jednoduché a z toho si doma připravit kulinářské divy... Jen to máme vpreparované v hlavách různými médii, přirozenou leností, samotnou nabídkou obchodů, že to by bylo ale složité a ono by to možná ani nešlo... Lze a je to jednoduché, ba co víc, tím pádem i radostné.

PS: Kdybyste si chtěli někdy vytvořit poněkud netradiční a snad i výživnější a chutnější pudink, mohu ocitovat vyzkoušený a osvědčený recept na tzv. Indický rýžový pudink z knihy Zory Dovalové „Ajurvédická léčitelská kuchařka – v souladu s principy legendárního českého léčitele pátera Ferdý“. Ingredience jsou následující: 1 sklenice uvařené neloupané rýže, 1/3 sklenice cukru, ¼ sklenice rozinek, ½ sklenice posekaných mandlí, ½ čajové lžičky mletého kardamonu nebo muškátového ořechu, 4 sklenice mléka. V hrnci smícháme všechny přísady a na malém plameni vaříme asi 2 hodiny (stačí i méně), dokud se rýže nerozvaří na kaši. Nezapomeňme občas promíchat, aby se mléko nepřipálilo. Nalijeme do misek, které jsme vypláchli studenou vodou, před podáváním zchladíme. Ingredience lze obměňovat – mléko můžeme nahradit vodou nebo mlékem sójovým či pohankovým, rozinky můžeme doplnit kustovnicí čínskou apod. Fantazii se meze nekladou.

Hodně odvahy při nákupu potravin a radosti při vaření přeje **Ivana Jonová**.

## Jaro přilétá s kormoránem?

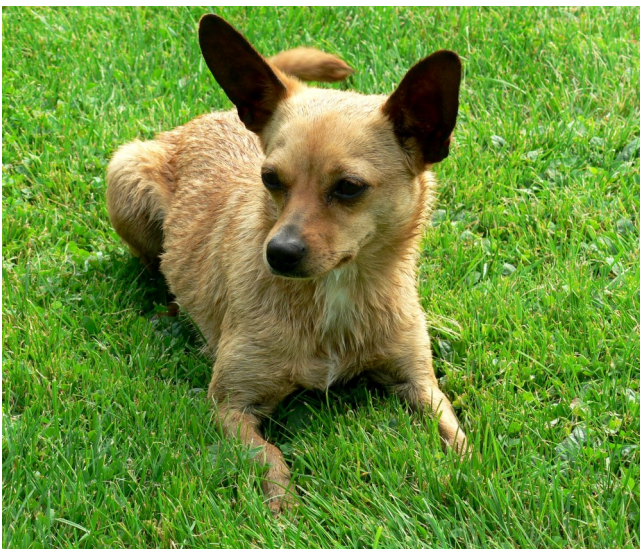
Odchod zimy jsem po mnoho let zaznamenával přiletem racků chechtavých na soutok Otavy a Volyňky ve Strakonících. Bohužel pro Strakonice, tento rok u mě pomyslné prvenství získali raci chechtaví v Písku, kde jsem je pozoroval u kamenného mostu dne 8. 3. 2013. Ve Strakonících jsem je v jejich typické sedící a odpočívající pozici na střeše budovy na soutoku viděl až 17. 3. 2013. Ale to vše píše jen tak na okraj. Velice zajímavým je již několikátý přelet velkých hejn kormoránů velkých nad Strakonícemi. Jeden takový přelet dvou velkých hejn, čítajících odhadem asi 300 jedinců, jsem pozoroval 20. 3. 2013 v ranních hodinách. Hejna byla doprovázena opozdilými jednotlivci, kteří kroužili občas nad zmiňovanou ulicí. Možná, že přilétající rackové jsou vystřídáni jiným druhem. Přelet kormoránů jsem vyvěsil na stránky s pozorováním ptactva ČSO. **-vh-**



**Kormorán velký (*Phalacrocorax carbo*) – Strakonice, nad Heydukovou ulicí – 20. 3. 2013 – cca 250 jedinců, foto -vh-**

## Zatoulánek v nové rodině - Tafinka

Mám ráda zvířata. Úplně všechna, ale nejbližší mám ke psům, kočkám a koním. Vždycky jsme měli doma psa i kočku, ale nikdy ne koupený exemplář, vždy to byl nalezenec, nezřídka s nějakým hendikepem. Když jsme přišli o našeho dlouholetého společníka Míšu, chodila jsem do psího útulku venčit pejsky a občas jim přinesla něco na přilepšenou. Ve velikém kotci jsem



**Foto Ivana Třeštíková**

jednou viděla docela malého pejska, třásl se a přešlapoval nožkami, jako by chtěl už už vyběhnout ven. Člověk nějak intuitivně pozná, jaké zvíře k jakému člověku pasuje.

A tak volám manželovi, aby se přijel podívat a hned přivezl vodítko. Vše bylo vyřízeno velmi rychle. Cestou jsme se zastavili ve Zverimexu pro granule a nějaké psí pamlsky a spěchali domů, protože byla veliká zima.

Bylo to 22. 12. 2008. Tafinka, jak jsme ji pojmenovali, si nějakou dobu zvykala na nové prostředí a hlavně na našich 6 kočiček (též nalezenců). Brzy jsme zjistili, že Tafi je veliký sportovec a nejradši má dlouhé vycházky. Protože jezdíme rádi na kola, připevnili jsme na nosič koš, a tak může jezdit s námi. Stejně ale nejradši běhá za kolem. V létě je celý den na zahradě, válí se na sluníčku a honí se se svými kočičími kamarádkami. Je spokojená a my také. **Ivana Třeštíková**



## Pozvánky - duben 2013

### Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

#### Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 9. 4. a čtvrtek 11. 4. od 18:00, obchod zdravé výživy „Ječmínek“ (Lidická 195, Strakonice)

Druhý ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Kurz je pro velký zájem opět rozšířen do dvou totožných vydání. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Uvaříme si jídla z potravin, o kterých jste možná ještě neslyšeli, večer doplníme povídáním o surovinách, zajímavých nejen pro vegetariánskou kuchyni. Hlaste se na [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) nebo 380 422 721.

#### Zelené otazníky – „Exkurze do nového sběrného dvora a spalovny nebezpečného odpadu“

Středa 17. 4. 16:30 - sraz před branou nového sběrného dvora u Blatenského mostu, 17:30 - přesun a sraz (pro opozdilce) před nákladní branou firmy Johnson Controls (bývalé Fezko) - spalovna nebezpečného odpadu.

V rámci exkurze navštívíme dva provozy, ve kterých může končit část našich odpadů. Obsluha obou z nich nám zodpoví dotazy týkající se některých speciálních druhů odpadů.

#### Větrání a přitápění objektů sluncem

Pondělí 22. 4. od 18:00, Společenský sál Šmidingerovy knihovny, III. nádvoří strakonického hradu

Přednáška s praktickou ukázkou, kterou vás provede Ing. Miloš Pavlů CSc. a Ing. Karel Prokop. Jak zvýšit komfort bydlení? Jak ušetřit náklady na vytápění a větrání? Jak se zbavit vlhkosti, plísní a zápachů v domě nebo bytě? Co znamená solární ventilace? Pořádá Ekoporadna ve spolupráci s PAVLŮ-Complex, s.r.o.

#### Farmářské trhy

Pátek 12. 4. a 26. 4. od 14 do 18 hod., I. nádvoří strakonického hradu

Startuje nová sezóna farmářských trhů ve Strakonících. Nejdůležitější novinkou je přesun trhů na páteční odpoledne, tudíž budete mít možnost zavítat na ně ještě před odjezdem na víkend nebo cestou z práce. Trhy se budou konat každý druhý pátek **od 14 do 18 hodin**. Opět zde bude možno nakoupit širokou škálu rostlinných a živočišných produktů. Nebudou chybět ani řemeslné výrobky. Termínů se uskuteční celkem 14 - od 12. dubna do 25. října (s výjimkou svátku 5. července):

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.

Místo konání (1. nádvoří strakonického hradu) a ostatní náležitosti zůstávají stejné.

Seznamy prodejců, které budou pravidelně aktualizovány (a visí již nyní) naleznete zde: [farmarsketrhy.strakonice.eu](http://farmarsketrhy.strakonice.eu) a také na [facebooku](https://www.facebook.com/). Přijďte strávit část pátečního odpoledne na strakonický hrad a nakoupit regionální potraviny a zajímavé řemeslné výrobky. Naší prioritou bude opět kontrola původu zboží.



Foto -jj-

#### Na květen připravujeme:

#### Uklidíme si Volyňku

Akce v rámci mezinárodní kampaně „Uklidíme svět! - Clean up the world!“, tentokrát ve spolupráci několika organizací. Bude specifická tím, že účastníci vyrazí ze dvou různých míst (Strakonice - Dubovec, Volyně - koupaliště) a setkají se v cíli (jez u Strunkovic nad Volyňkou), kde bude připraveno posezení a občerstvení. Sraz na uvedených místech **v sobotu 11. května ve 13 hodin**. Pokusíme se vyčistit břehy Volyňky mezi Strakonícemi a Volyní. Délku trasy můžete zvolit dle svých vlastních schopností a pro cestu zpět využít vlakové spojení. -jj-

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

### Procházka k nalezišti dymnivky duté ve štřeňském parku

**Středa 3. 4.** - Je domluvena i možnost prohlídky zámku. Sraz v **17:01** na zastávce **Dobrá Voda** (mladějovický autobus jede z nádraží v 16:40, staví v Ellerově ulici). Po dohodě lze jet i pozdějším spojem a pak se s námi sejít. Zpět lze jet v 17:59 nebo v 18:56.

### Tvořivý podvečer s p. Františkem Langmajerem

**Čtvrtek 4. 4.** – barevné kouzlení s kružítkem (dekorace, přání, předlohy na mandaly...). 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 (papír, pastelky aj., kružítko, pravítko).

### Komentovaná prohlídka nově opravených kaplí a kostela sv. Václava na hřbitově

**Sobota 6. 4.** -. Sraz ve 14:00 před kostelem. Vede **doc. Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, Ph.D.** Po skončení půjdeme ještě k Václavské lípě a pak **na Starou řeku, kde kromě přírodovědných pozorování zároveň zkontrolujeme pořádek od listopadové akce „Uklidme svět“**. Pytle budeme mít s sebou, takže stačí si vzít jen rukavice. Akce je pořádána k 170. výročí ŠK.

### Románovou krajinou (s promítáním)

**Středa 10. 4.** - Přednáška **Ing. Miroslava Šobra**, pracovníka OŽP MÚ Strakonice – v rámci projektu „Putování románovou krajinou“ zaměřeného na připomenutí regionálních spisovatelů. Od 17.00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

### Přírodovědný autobusový zájezd na Žatecko

**Sobota 27. 4.** - Program: **Krásný Dvůr** (prohlídka zámku, arboretum s parkovými pavilony, torzo Goethova dubu a další prastré stromy...), **Žatec** (městská památková rezervace, chmelařské muzeum, možnost oběda, klášterní zahrady s bylinkami, chmelnice). Cesta zpět kolem kláštera **Mariánská Týnice**. Návrat do 20 hod., **cena 250 (sleva: 150) Kč**. Přihlášky a informace na [alena.hrdlickova@knih-st.cz](mailto:alena.hrdlickova@knih-st.cz), 380 422 720 nebo v knihovně.

### Hraní na kantely

**Neděle 28. 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 MOP

Pro předškolní a mladší školní děti, rodiče aj. Sraz vždy v **16:00 před hradem u kanceláře CIAO**.

**Na 5. 4.** je domluveno **sestavování nových ptačích budek** – ukázka, jak mají vypadat, co je důležité, atd. **Na 12. 4.** jsme pozváni **na zahrádku p. Z. Skalické nad městem** a podívat se pak na první rozkvetlé kytičky i do lesa. Při dalších schůzkách budeme **čistit studánku Skleněnku** na Podskalí jako každý rok, **hrát kuličky** a další jarní hry.

**Výstavka kvetoucích rostlin na určování, akce Paměť strakonických stromů a Nejlepší knihy** - v půjčovně pro děti a dospělé na pobočce Za Parkem. Více na [www.csop-strakonice.net](http://www.csop-strakonice.net), na 380 422 720 nebo přímo na pobočce. **-ah-**

## Pozvánky odjinud:

### Včelařský kurz

**Sobota 6. dubna od 9 do 12 hodin.** Navazující kurzy se budou konat každou první sobotu v měsíci. Akce se uskuteční **v CEV na Podskalí za cenu 50 Kč**. Dozvíte se na něm, jak pracovat se včelami (praktické ukázky v místním včelínu), získáte znalosti potřebné k chovu včel, dozvíte se, jak včely léčit a jak využít finanční dotace.

Akci pořádá DDM Strakonice a hlásit se můžete na 383 332 956, 724 318 643 nebo na [kulhova@ddmstrakonice.cz](mailto:kulhova@ddmstrakonice.cz).

### Sázení stromů

*Stromy jsou básně, které země píše do nebe... (Ch. Fibrin) ... a my všichni doufáme, že porostou s námi a pro naši společnou budoucnost.*



Foto Tereza Břeňová

Srdečně vás zveme ke **společnému sázení stromů**, které proběhne **13. dubna 2013 od 11.00 do 17.00 v Koječíně u hradu Helfenburk**.

Sejdeme se v **11.00 v Koječíně u rybníků**, cesta bude značena. Na místě vytvoříme mapu sázení z jídla, kterou společně sníme, a ukážeme si, jak a kde stromy sázet. Sázet budeme přibližně do 17.00, ale budeme rádi, když s námi zůstanete až do večera. Během dne zapálíme oheň, kde si opečeme, co kdo si přinese a navíc budeme mít k ochutnání připravené netradiční ohňové občerstvení s čajem a kávou. Samozřejmě se můžete připojit kdykoliv v průběhu akce.

S sebou si prosím vezměte pracovní rukavice a rýč, pokud nemáte, několik jich máme v záloze a budou na místě.

U rybníků vytvoříme skalku vyznačující se pestrostí rostlin a bylin, proto sazeničky a odkopky všeho druhu jsou vítány a budeme za ně nesmírně rádi.

Vysazené stromy budou součástí nově vznikající naučné stezky stromů a permakultury, vytvářející okruh z Helfenburku přes Koječín, přilehlé rybníky a zpět, kterou tvoříme ve spolupráci s [o.s. SunCab](#) a [o.s. Terra Mítica](#) a jež je podpořena z programu Think Big.

Jakékoliv informace Vám rádi poskytneme na emailové adrese [stezkastromu@email.cz](mailto:stezkastromu@email.cz) nebo na telefonním čísle 725 315 131. Také se k nám můžete připojit na facebooku ve skupině s názvem [Stromy a my](#).

Přijďte si zasadit strom. Za tým „Stezka stromů“ **Tereza Břeňová**.



## Drobné smetí

### Akce Buteo

Zápis z březnové vycházky z Radomyšle do Strakonice, spojené se sčítáním kání, si můžete přečíst [zde](#).

### Kauza Buzice

Typickou ukázkou politické zvláště předvedlo zastupitelstvo Buzic na Blatensku v čele s tamním starostou. Zcela bezdůvodně zde nechalo pokácet vzrostlou lipovou alej. Více se dočtete [zde](#).

### Ptákem roku vyhlášena břehule říční

Více informací o soutěži i o vítězi samotném se dozvíte ze stránek České společnosti ornitologické [zde](#) (stránky můžete sledovat i kvůli jarním akcím Vítání ptačího zpěvu). Břehuli se věnovalo i [nové číslo časopisu Ďáblík](#), kde se ankety „Jak jsem potkal břehule“ účastnil i předseda ZO ČSOP Strakonice Ing. Vilém Hrdlička. -jj-



## Literární okno

### Ota Pavel - 11 ukázek z jeho knížek

Blíží se kulaté (40.) výročí – a protože se týká Oty Pavla, osobnosti spjaté jak s literaturou, tak s přírodou, patří do našeho „Literárního okna“ malá připomínka jeho díla. Jednou jsem o něm už psala v souvislosti s červnovým výletem (v [č. 7/2012](#)) a citovala jeho vyprávění o lípách. Ota Pavel (2. 7. 1930 – 31. 3. 1973) psal prostými slovy, za kterými ale byly skryty hodiny trpělivé práce. Ukázky z jeho knih se vybírají snadno, protože stačí pár řádek k vykreslení něčeho, co si čtenář představí se vším všudy a celá léta si to pamatuje. Kolik už toho bylo na stejná témata napsáno, horšího i vynikajícího... člověk si může vybavit plno úryvků, a přitom ty z Pavlových knih mi přicházejí na mysl nápadně často mezi prvními. Počítám, že je nás takových hodně.

Na začátku osmdesátých let jsem v Praze viděla **promítání absolventského filmu Vladimíra Mertvy natočeného v roce 1975 podle povídky „Smrt krásných srnců“**. Hlavní roli hrál Zdeněk Řehoř. Film nebyl barevný, ale ani černobílý – byl tónovaný, podle situace se objevovaly tu veselejší, tu smutnější odstíny. Bylo to dílo velice půso-

bivé. Zvláště pro nás, kdo jsme v té době už knížku dávno znali a žasli jsme, jak dobře se jí povedlo tvůrcům do filmové podoby převést. Jedním ze spolupracovníků byl i **autor hudby Štěpán Rak**, nám tehdy ještě neznámý. Pozdější filmy natočené podle Pavlových knih mají jistě své přednosti, ale pro mě je daleko nejlepší ten prvně jmenovaný. Škoda, že ho viděl jen málokdo.

**I v Pavlových knížkách mi kromě těch nejznámějších úryvků hodně utkvěly i ty, které jsou spíše v pozadí. Většina z nich souvisí právě se zvířaty, řekou, stromy... Vybrala jsem jich jedenáct - podle jedenácti „zlatých“ úhořů z jedné z povídek:**

*... Nejsmutnější bylo, jak za války vezl našeho psa Tamíka a kočku staré paní Löwyové autobusem do Prahy k odevzdání, protože židí je nesměli mít. Kočka se mu v autobuse strachy podělala a on musel vystoupit, nechat ujet autobus a umýt ji ve sněhu. Nosil je celé odpoledne po Praze a vyndával je z bedýnky a ukazoval jim Hrad a místo na Staroměstském náměstí, kde bylo popraveno sedmadvacet českých pánů. Dal také Tamíkovi a té kočce svou svačinu a měl potom hlad...*

*... Pak prý spatřil u břehu rybu. Byla to dlouhá ryba s velkýma vypoulenýma očima. Dívala se na něho a on se díval na ni. Byla to taková ryba, která byla tak chytrá, že ji po celý život žádná jiná ryba nezabila a žádný chytrý rybář nechytil. Jen proto mohla být tak velká a tak stará. Tvrdil pak, že se na něj přišla podívat, jak umírá, protože zabil za svůj život tisíce ryb. Ryba zavrtěla ploutvemi a odplula. Dal se znovu na cestu. Ráno se dobelhal k vrátkům...*

*... Kolem jsou lidická pole. Má maminka sem chodila pracovat, všude tu rostly brambory a kvetly drobné bílé kvítky. Brambory rostly i na hrobech popravených mužů a chlapců, a když ženské ty brambory vykopaly, podobaly se lidským srdcím. Nikdo si ty brambory nevzal domů...*

*... Začínalo léto a bylo krásně, květy z třešní už opadaly a padaly květy z hrušek a jabloní a začaly se tvořit plody v tom třetím roce války...*

*... Celý život zůstal srdcem rozvědčíkem, až mu Němci to srdce zabili za války ve věznicí Plötzensee. Ta paní na balkóně je jeho žena. Paní Fraňková, statečná. Je štíhlá a vlasy má havraní. Když ho Němci odváželi, řekl jí na rozloučenou: Nikdy nechod' z Rozvědčíka...*

*...Na tu navigaci přijížděl také moudrý člověk a skvělý herec pan Jindřich Plachta.... Věděl toho o rybách už moc, mohl přednášet na rybářské škole ve Vodňanech. A také bylo zajímavé, jak krásně a tiše mi to vyprávěl. Jako by vánek neslyšně přecházel po vlnách a na nich plula převoznická loď...*

*... Před dveřmi však chytinu štěně Bojárka, na kterého jsme pak pořád vzpomínali. Bohatýra malého a chundelatého, kterého měla máma asi s medvědem...*

*... Umlkli jsme. Na břehu stojí srnka. Sleduje nás nedůvěřivě, ale k útěku se nemá. Má nožky rozkročený, z každé strany se o ni opírají dva koloušci a cucají ji. Otáčí svou krásnou hlavu za námi, připravena skočit do rákosí a zmizet. Ten výjev je skoro neskutečný...*

*...Když se chystáme do údolí, naskytne se nám pohled, na který nezapomeneme. Vítr vyháňá mračna z doliny. Údolí je zlaté, oranžové a červené. A nebe modré! Jako by se svatý Petr dohodl s pánem Bohem: Pane, když se tolik nadřeli, ukážeme jim něco krásného... A zase prší. Máme promočené boty, mlčíme. Občas pohladím Věrku, drží se statečně. Někde dole by měla být Mikulášská chata... Vtom nás to oba napadne. Svlékáme se donaha a skáče do horského potoka. A rychle ven. Stal se zázrak. Těžká únava je pryč. Do údolí už pádíme. Před námi jsou světla Mikulášské chaty...*

*...Věrka už trochu brumlá, že má toho putování v noci dost. Já toho mám také dost, ale mlčím. Kdybychom nadávali oba, kdo by nás poslouchal...*

*...Pochopíš přírodu, až uvidíš plavat zajíce a uslyšíš naříkat ptáky před smrtí. A hlavně se naučíš porážce. Porazí tě ryba, která je chytrá a moudrá, a ty se naučíš si jí vážít... -ah-*



Foto -ah-

## „A ten svatý Juří zapřáhnul koníčka...“

**... vyvez pekelného draka ven z městečka...** O tom si určitě zaspíváme, až budeme mít na Velikonoční pondělí **1. 4. další z našich pravidelných setkání s hraním na kantely** (v půjčovně na pobočce od 18 hodin). Letos vycházejí svátky o hodně dříve, než bude svátek sv. Jiří, ale tahle písnička se hodí k jaru tak jako tak. Máme takových v našem repertoáru spoustu – starých i nových, vážných i veselých. Třeba „Vítám tě, voděnko“ (viz [Kompost 4/2012](#)), „Slunce v zlatém kočáře“, „Nezacházej slunce“, „Země a obloha“, „Chválím tě, Země má“... Nechybí ani některé čistě velikonoční – například **úryvek z novodobých „Hoříckých pašijí“**, o tom, jak „... z vyprahlé země omámené vyrostla růže trnitá...“ a že kdo miluje, ten neumírá... Jejich autoři **Jaroslav Krček a PhDr. Jindřich Pecka** je pojednali se vší úctou k lidové tradici a

je radost aspoň část z nich znát, protože hudba i texty jsou moc hezké. O tom se můžete přesvědčit, pokud budete mít čas na naše velikonoční zpívání přijít. Nebo na některé další, protože noty máme vždycky s sebou a hrajeme i na přání... Při hudebních setkáních i při jiných akcích pobočky je také možno vrátit půjčené knížky a vybrat si další. **K jarní náladě se hodí například "Osmačtyřicátníci" od J. Š. Baara, kde se podrobně mluví o zvycích dodržovaných dříve před svátky i během nich. Řadu ukázek z této knížky si můžete případně přečíst i v článku "Velikonoční radosti Hanýžky a Martínka" ve 13. čísle časopisu "Naše rodina" - [zde](#). -ah-**

## „Bratři Boháčové, umělci z pošumavské Volyně“

**Až do 5. května 2013 potrvá ve volyňském muzeu výstava „Kreslené pohlednice malíře Maxmiliána Boháče (1882-1957) z cest po vlasti“.** A není to první akce připomínající některého z volyňských rodáků bratrů Boháčových (Maxmiliána, Aloise a Josefa) nebo jejich otce (Maxmiliána st.). Proč tak velká pozornost? Spíše bychom se měli ptát, proč je potřeba je dnes připomínat, když ve své době byli právem uznáváni jako vynikající umělci. Bohužel pro svou nechotu odsuzovat po roce 1948



**Z tvorby Aloise Boháče, zdroj: [www.novinky.cz](http://www.novinky.cz)**

Více se o osudech bratrů Boháčových můžeme dočíst v knize, kterou v roce 2007 vydalo zmíněné volyňské muzeum a která byla na pobočce Za Parkem jeden čas tím nejpůjčovanějším titulem. Je totiž napsána tak, aby se dala číst jak pro poučení, tak jako odpočinková literatura třeba před spaním po únavném dni. Děj působí líbivým, ale ne kýčovitým dojmem, charakteristiky jednotlivých období (psané na úvod některých kapitol) jsou podrobné a přesné, vše je podáno v souvislostech a s porozuměním. Mladý (tehdy ani ne třicetiletý) autor **Jakub Komrška** (který se narodil v roce 1979 a v současné době je učitelem ve Větrní) odvedl práci, za jakou by se nemusel stydět ani zkušený spisovatel. -ah-

hodnoty, kterých si vážili (např. barokní umění), upadli v nemilost a stáhli se do ústraní.

Všichni čtyři byli výtvarníci a částečně i literáti, všichni vynikali osobitým stylem i řemeslnou dovedností. **Maxmilián a Josef** byli například pověřeni restaurátorskými pracemi v chrámu sv. Víta a dokonce vynalezli speciální postup přenosu malby ze stěny na eternitové desky. Nemuseli při tom odřezávat část omítky, protože dokázali oddělit barevnou vrstvu od ostatních. Svůj objev ale tajili, takže po nich ho už nikdo nedokázal napodobit. Maxmilián vynikl jako malíř a Josef jako sochař natolik, že **Alois**, učitel na Moravě, zůstal tak trochu v jejich stínu. Čtenářům našeho časopisu by ale byl zvlášť blízký právě on, protože jeho nejmilejší zábavou byl pobyt v přírodě, malování krajin a všelijakých pohádkových bytostí, jimiž své obrázky často oživoval.

## Osek, předkové Franze Kafky a princip kolektivní viny

Při plánování našich akcí se hodně řídíme tím, co si účastníci sami přejí. A protože velký zájem je např. o **památky na obyvatelstvo židovského původu**, často se při výletech na takových místech zastavujeme, vyprávíme a zodpovídáme dotazy. Pamatují na to i pozvaní předášejší, tak jako 19. 3. pan **Ing. Karel Pecka** při své velice hezké a hojně navštívené přednášce o zajímavostech středního Pootaví. S panem Peckou je možno se vídat na výletech volyňského muzea, protože stejně jako my se jich pravidelně zúčastňuje. Právě zájemcům o židovskou tematiku je můžeme vřele doporučit, protože pan **Karel Skalický**, který je vede, má (nejen) v tomto směru opravdu mimořádné znalosti.

Při akcích pana Skalického, p. Pecky i při našich se ke všemu, o čem jde řeč, připomíná i příslušná literatura. A teď nedávno při cestě z Radomyšle do Strakonice (16. 3. - viz [tento zápis](#)), kdy jsme se zastavili na oseckém židovském hřbitově, jsme měli příležitost upozornit mj. i na jednu z novějších publikací. Jde o útlou, ale obsažnou brožurku „**Židé v Oseku a Radomyšli, aneb, Rodný kraj otce Franze Kafky**“ od **Blanky Rozkošné**.

Je to jistě dobře, že se na naše někdejší židovské sousedy vzpomíná a že jejich tragický osud je varováním pro příští generace. **Uplatnění principu kolektivní viny je neštěstím vždy a všude, ať se týká čehokoliv. Máme s tím zkušenosti i my, kdo se zabýváme ochranou přírody, a asi nejvýraznějším příkladem je přehnaný strach z velkých stromů.** Nemluví o těch, které jsou v havarijním stavu a nelze je už nijak smysluplně ošetřit, ale o těch, které se „provinily“ pouze tím, že narostly do výšky (tak jak je to pro ně úplně přirozené). Jak jinak než „princip kolektivní viny“ lze nazvat případy, kdy zcela zdravé lípy nebo jiné vzrostlé dřeviny jsou úplně nesmyslně označeny za nebezpečné, aniž by se k tomu vyslovil odborník? **Zmrzačené lípy v Dobevi, vykáčená alej a park v Buzicích a další podobné případy sice nechci přirovnávat k lidským životům za války, ale rozhodně si nemyslím, že je lze přehlížet a zlehčovat. Nejde ostatně „jen“ o stromy, ale potažmo tak jako tak i o lidi – dřeviny přece mají nesmírný význam i pro nás.** To, že na to v Kompostu i jinde stále upozorňujeme, se někomu může zdát přemrštěné, ale chtěli bychom přispět k lepšímu povědomí o nich. Případy bezmyšlenkovitého rozhodování o jejich životech a zraňování citu těch, kdo se stromy cítí, nás přesvědčují, že je to potřeba. -ah-



## Moje srdce

Tam  
mezi mlhavými vrchy  
leží moje srdce  
ukryté mezi orosenou  
travou  
leží moje srdce.

A pod tím vším  
natažené tělo země  
mojí země  
Neslyšnými rty  
mezi klásky zašumí,  
že teď  
je správný čas pro  
všechno.

## Zemi

Soumračná zář  
je aurou tvého těla  
mračna trav  
se pohybují s větrem  
přízračně se s leskem po nich  
klouže

Rána něžná jsou jak dech  
a pak necháš mlhy rozestoupit

Navracím se k tobě  
s rozehvělým tělem  
k tobě mě to volá  
odcházím

a navracím se kvůli tobě  
- udělám pro tebe všechno!  
všechno co je třeba

\*\*\*

Kdyby nebyla voda  
nesbíraly by panenky  
z listů perly rosy.

Kdyby nebyl vítr  
nedonesl by se mi k uším  
šepot samoty na poušti Karakum.

Kdyby nebyl oheň  
nezrcadlila by se přátelům  
pravda v očích.

Kdyby nebyla země  
nebylo by místa k spánku  
naším tichým.

\*\*\*

If there was no water  
no virgins would gather  
pearls of dew from leaves.

If there was no wind  
Karakum desert's whisper  
would not reach my ears.

If there was no fire  
the truth wouldn't gleam  
in the eyes of our friends.

If there was no earth  
there wouldn't be place  
to our silent's sleep.

**Pavla Přeslíčková**



Foto Dominika Šimáčková

## Krmítko

Když si koupíš krmítko,  
ozdobíš si okýnko.  
Sýkorky ti přilétnou  
a radost ti přinesou.  
I zvonek se ti ukáže  
ve svém krásném kabátě.  
Časem objeví se kos,

proto slunečnici do krmítka nos.

Pak se objeví i vrabčáci,  
kteří asi nemají nic na práci.

Možná se objeví i brhlík,  
který je neskutečný rychlík.

Radost ze všeho budeš mít,  
že se ti od krmítka nebude chtít odejít.

**Dominika Šimáčková (10 let)**



## Jedlý Kompost

### Obiloviny I.

Pro poslední dva kurzy zdravého vaření je nosným tématem velká skupina potravin - obiloviny. To jsou potraviny, které tvoří podstatnou část našeho jídelníčku a jejich konzumací z různých zdrojů a odlišnou úpravou můžeme ve výživě hodně získat, ale také hodně ztratit. V teoretické části posledního kurzu byly obiloviny probírány zejména z hlediska jejich vysokého obsahu sacharidů. Řešili jsme různé zdroje sacharidů a jejich působení na náš organismus v průběhu jejich trávení. Nejvíce nás zajímala hladina krevních cukrů a její změny po konzumaci sacharidů různého druhu. Nejhuře z celé škály vycházejí výrobky z rafinovaného řepného cukru (sacharózy) - sladkosti a cukrovinky, které jsou ve většině případů prázdnou energií bez důležitých živin a vlákniny. Zapříčiňují prudké kolísání hladiny krevního cukru a namáhání slinivky při vylučování velkého množství inzulínu. Lépe je na tom v tomto ohledu fruktóza, patřící také mezi jednoduché sacharidy, která je ale pod ochranným působením vlákniny. Ta přechod cukru do krve zpomaluje. U složených sacharidů (škrobů) je velice podstatné, z jakého zdroje je přijímán - zda je celozrnný, či rafinovaný (vlákniny a minerálů zbavený). Metabolismus škrobů z rafinovaných obilných výrobků se podobá metabolismu jednoduchých cukrů se všemi negativy. Naopak rozklad složených sacharidů z celozrnných výrobků je nejpomalejší díky vláknině, která má mnoho dalších pozitiv. Konzumace cukrů z rizikových zdrojů zvyšuje nebezpečí propuknutí některých civilizačních chorob (nemoci tzv. metabolického syndromu, diabetes II. typu). Naopak dodržování některých zásad může pomoci v jejich prevenci nebo při zmírňování následků těchto nemocí.

### Rostlinná „svíčková“

Ingredience: Mrkev, celer, petržel, cibule, rostlinná smetana, citrón, divoké koření (bobkový list, celý pepř, nové koření), rostlinný bujón, sůl, pepř, tymián, olej.

**Postup přípravy:** Na oleji orestujeme dozlatova nadrobno pokrájenou cibuli. Přidáme na kostičky pokrájenou kořenovou zeleninu a krátce orestujeme. Zalijeme vodou, aby byla zelenina zcela ponořená, osolíme, ochutíme divokým kořením, pepřem, tymiánem, bujónem a vaříme do změknutí zeleniny. Na konci přidáme rostlinnou smetanu a necháme ještě přejít vařem. Odstraníme divoké koření, dochutíme citrónovou šťávou a umixujeme dohladka.

### **Polentový knedlík**

**Ingredience:** Instantní polenta, sůl, koření nebo bylinky (např. sušený česnek, tymián).

**Postup přípravy:** Instantní polentu zalijeme asi trojnásobným množstvím vroucí vody. Důkladně promícháme, ochutíme solí a ostatním kořením. Po několika minutách pak hmotou plníme hrníčky vypláchnuté studenou vodou, případně jiné válcovité nádoby. Po vychladnutí vyklopíme a krájíme na knedlíky.

### **Veganský trojobal na smažení**

**Ingredience:** Celozrnná hladká mouka, kukuřičná strouhanka, sůl, případně jiné koření.

**Postup přípravy:** Mouku rozmícháme s vodou, solí, případně dalším kořením do konzistence řídkého těstíčka. Potraviny namočené v těstíčku obalujeme v kukuřičné strouhance a smažíme v rostlinném oleji na rozpálené pánvi.

### **Kukuřičné palačinky**

**Ingredience:** Hladká kukuřičná mouka, bramborový nebo kukuřičný škrob, hnědý cukr, sůl, rostlinný olej, rostlinné mléko.

**Postup přípravy:** Smícháme kukuřičnou mouku se škrobem přibližně v poměru 2-3 : 1, přidáme cukr a pár špetek soli. Rozmícháme s rostlinným mlékem nebo vodou do konzistence řídké kaše. Sběračkou lijeme na pánev s rozpáleným olejem a smažíme na středním plamenu z obou stran. (Pro slanou variantu, např. se špenátem, nepřidáváme cukr ani mléko a těsto více osolíme) -jj-

### **Pomazánka z brambor a jablka (na způsob falešného tataráku)**

Nastrouháme najemno 1 syrový brambor, 1 jablko, půl menší mrkve a kousek zázvoru. Osolíme, trochu podlijeme vodou a dusíme doměkka. K tomu se přisype trochu sladké papriky, na špičku nože chilli. Zahustíme trochou Hrašky, špaldové mouky, Maizeny nebo sójové mouky (tím ovlivníme, chceme-li získat bezlepkovou pomazánku). Nakonec dochutíme celerovou natí. Maže se na pečivo a navrch se může dát plátek cibule.

### **Pomazánka z brambor a čočky**

Do kastrůlku dáme 1 najemno nastrouhaný syrový brambor a červenou čočku tak, aby to bylo v poměru 1 : 1. S trochou vody se směs podusí doměkka. Zahustíme trochou Hrašky, špaldové mouky, Maizeny nebo sójové mouky – v závislosti na tom, co zrovna máme k dispozici, nebo zda-li chceme vytvořit bezlepkovou pomazánku. Osolíme, přidáme drobně nakrájenou cibulku, na špičku nože chilli nebo pálivé papriky. Dochutíme dobromyslí pro dobrou mysl a majoránkou, ta si rozumí s čočkou. *Ivana Jonová*

### **Strakonická ropná skvrna - 3. díl**



Foto Petra Hrušková

*Paintball – zábava provozovaná jak závodně na speciálních hřištích, tak rekreačně ve volném terénu. Pokud se dodržují některá pravidla, nemusí být tento sport vnímán v očích veřejnosti nikterak negativně. Náboje do paintballových zbraní jsou vyráběny z přírodních materiálů. Obal kuličky z rozložitelného celuloidu, náplň je směsí oleje a potravinářského barviva. Většinou tedy déšť stopy po této kratochvíli uklidí. Horší to možná bude s hlukem a neukázněností některých účastníků nebo pokud je sport provozován v méně vhodných cenných lokalitách. -jj-*



Foto Jarka Krejčová

Popeláři jsou chlapci šikovní, ti to odvezou, přece to tam nenechají. Stejně už se ve Strakonících platí za odvoz odpadu víc než dost. Aneb stěhování počesku... Myslíte, že by vám něco podobného v sousedních státech neprošlo? To si buďte jistí. Zde už se dostáváme nejenom do roviny ochrany prostředí okolo nás, ale i úcty k našim spoluobčanům. Některé může rozčilovat samotný nepořádek ve společných prostorách jejich domů, některé možná ještě více lhostejnost a povýšené chování jejich sousedů. Tohle už není pouhá environmentální nevědomost nebo nezodpovědnost, to už je ztělesnění lidské arogance...zvláště pokud vím, že na takový odpad jsou ve sběrném dvoře připraveni a nebudu za jeho uložení muset vůbec nic platit. -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](mailto:jan.juras@knih-st.cz)

Mgr. Alena Hrdličková -ah-

Pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380

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

tel.: 380 422 720

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

CEGV Cassiopeia -pt-

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

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

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

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

**Kompost** - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

**Příspěvky v tomto čísle** - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Eva Legátová, Radim Paulič, Tereza Břeňová, Marie Linhartová, Dominika Šimáčková, Ivana Třeštíková, Ivana Jonová, Pavla Přesličková

**Grafika** - Jan Juráš

**Logo Kompost** - Monika Březinová

**Kresby** - Ivana Jonová

**Jazyková úprava** - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2013

