

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

říjen 2013

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,

před časem jsme sobě i vám slíbili, že se na stránkách Kompostu budou objevovat především pozitivní zprávy a příklady. Ani v tomto čísle tomu nebude jinak. A i když hned na začátku Překopávek upozorníme na jedno velmi závažné téma, které se dotýká každého z nás, řídíme se pomyslným rčením - „nic není tak špatné, aby se to nedalo zlepšit“. Budeme rádi, když budete číst pozitivní články i ty nepříjemné se stejnou chutí a touhou dozvědět se nové informace.

Z obsahu tohoto čísla:

Exkurze do pozitivních příkladů.....	2
Střípky setkání ČSOP.....	3
Jak dopadla hra v parku?.....	3
Sója v souvislostech.....	3
Stromy běžné a zajímavé? - XIX.....	5
Ochrana přírody - 6. díl.....	6
Na strakonickém Podskalí.....	7
Tůňka pro obojživelníky.....	8
Veget na pokračování - 20. díl.....	9
Pozorování z PR Velká Kuš.....	10
Chroustek letní blízko nás.....	10
Pozvánky - říjen 2013.....	11
Akce Ekoporadny - plány a novinky.	13
Ochranářská rodina Cvrčkových.....	14
Miloslav Šimek - osobnost spjatá s..	15
Zatoulánek Sympy v nové rodině.....	16
Začátek a konec karbanátkového.....	17
Jedlý Kompost.....	17

Říjen je pro mnohé z nás „nejnabitější“ měsíc ze všech. Pro pořadatele nejrůznějších kulturních akcí to, myslím, platí dvojnásob. Tento měsíc se nachází v polovině mezi dvěma oddychovými obdobími roku a organizační počiny je i v rámci našeho města doslova našlapán. Nepřeskakujte proto rubriku Pozvánky, ale otevřete své diáře - připravili jsme pro vás několik možností, jak strávit příjemné podzimní odpoledne. Venku při pomoci krajině nebo jejím poznávání, pod střeškou s lidmi, kteří mají co předat, nebo na kurzech a tvořivých akcích s možností přiučit se něčemu novému.



Foto -jj-

Na ostatních místech časopisu jsme pro vás zprostředkovali a poskládali mnoho zajímavých střípků z pozorování života okolo nás. Ať už jsou to krásy řekněme biologické nebo ty regionální a historické. Poďte se spolu s námi vydat do říše rostlin, živočichů, literatury, gastronomie a obdivovat rozmanitost a harmonii, kterou nám nabízejí. Přejeme vám příjemný podzim, tvůrčí náladu, mnoho dobrých zpráv a spoustu sil na zdolávání překážek.

Váš Kompost. -jj-



Ohlédnutí

Exkurze do pozitivních příkladů

Jednou z možností, kterak načerpat síly ztracené v nerovném boji s větrnými mlýny, je určitě konfrontace s pozitivními příklady. Když se pak několik takových vyskytne v kratším čase, je to opravdu vzpruha. V předposledním zářijovém týdnu jsem navštívil shodou okolností hned dvě velmi zajímavé exkurze, které se nezabývaly tím, co je zničeno a kdo za to může, ale tím, jak je možné vše napravit nebo tomu předcházet.

První z exkurzí uspořádal institut aplikované ekologie Daphne ČR. Věnovala se protipovodňovým opatřením v krajině. Když pomínu výbornou organizaci akce, lektory s hlubokou znalostí tématu i všeobecným přehledem a skvělou atmosférou, byla pro mě největším přínosem vstřebatelnost a zapamatovatelnost odborných informací, podávaných na konkrétních příkladech v terénu. Všechna čest všem kvalitním přednáškám a seminářům, ale nezávislý brainstorming uprostřed louky je prostě k nezaplacení. První den dvoudenní exkurze jsme strávili na horním toku Lužnice a její rozsáhlé nivy. (O významu říčních niv v ochraně před povodněmi jsme psali v Ohlédnutí [minulého čísla](#)). Řečí čísel a ekologických pojmů jsme se věnovali tomuto fenoménu, který je jedním z nejvýznamnějších celků přirozené protipovodňové ochrany. Na základě vlastních odhadů jsme mohli posoudit zbrzdění a transformaci povodňové vlny v nivě a tedy i částečné oslabení kulminace na spodních tocích. Zabývali jsme se legislativními úskalími ochrany těchto celků a v závěru dne jsme mohli posoudit i konkrétní management části nivy v podobě historicky blízké extenzivní pastvy přímo v území CHKO.

Druhý den exkurze jsme se pohybovali v Křemežské kotlině v Blanském lese. Nosným tématem byly zásahy a způsoby hospodaření v zemědělské krajině, které mohou zhoršovat průběh povodní nebo tyto negativní jevy naopak zmírňovat. Příkladem byla konkrétní agrotechnická opatření na konkrétních pozemcích, navržená a realizovaná právě ve spolupráci s institutem Daphne ČR. Ukázalo se, že již nejsou otázkou technickou, ale spíše otázkou ochoty hospodařících zemědělců a samozřejmě financí. Nepostradatelnou roli v tomto tématu hraje diskuze a kompromisní řešení mezi orgány OŽP, hospodařícími subjekty a místní samosprávou. Zajímavá diskuze se rozpoutala nad otázkou renaturace vodních toků – tedy ponecháním nebo usměrňováním jejich přirozeného vývoje od regulovaných struh směrem zpět k přirozeným podobám rozvolněných toků (tedy k procesu, který je nesrovnatelně levnější a dosahuje podobně pozitivních výsledků).



Niva řeky Lužnice, foto Petr Petřík

Po celou dobu exkurze jsme byli odkazováni na publikaci „[Význam retence vody v říčních nivách](#)“. Po zběžném ohledání ne se tato kniha všechny pozitivní atributy exkurze, která se tomuto tématu věnovala a je bezesporu tím nejkvalitnějším a nejaktuálnějším, co k němu můžeme v současnosti sehnat.

Druhou exkurzí byl výlet pro širokou veřejnost s názvem „Konkrétní příklady úspor energie a energetického stavění“ do Horního Rakouska. Využil jsem pozvání Energy Centre ČB, které exkurzi pořádalo. I když byl program z důvodu účasti laické veřejnosti o poznání hektičtější, jsem moc rád, že jsem vyrazil. K tématům pouze stručně, protože informací padlo opět víc než dost. V rámci exkurze jsme navštívili malou vodní elektrárnu v obci Haslach, která ke krajině šetrným způsobem a přesto efektivně zásobuje poměrně velké množství obyvatel el. energií. Přispívá tak k velké snaze Rakouska o energetickou soběstačnost. V městečku o 2500 obyvatelích Berg bei Rohrbach jsme byli vřele přivítáni starostou a jeho kolegy a byly nám představeny smělé komunální projekty na úsporu energií a ozdravení energetického mixu. Osobně jsem velmi obdivoval fungující a vzájemně podnětnou spolupráci mezi samosprávou a občany města. V sousedním Rohrbachu jsme zhlédli pilotní projekt solárního vyhřívání a chlazení nízkoenergetické budovy hornorakouského hejtmanství (více [zde](#)). Oddychovou zastávkou byla návštěva centra pro děti, rodiny, školní a zájmové kolektivy – [Mühl-fun-Viertel](#), zaměřená na osvětu, poznávání a zábavu v rámci témat úspory energií a ekologicky šetrných postupů. Zakončením exkurze byla prohlídka nízkoenergetického domu rakouského dvorního rady se zařízeními na snížení energetické náročnosti (rekuperační větrání, kotel na peletky, termické kolektory, akumulční nádrž, fotovoltaika).

Exkurze nám opět ukázala, že Rakousko je zkrátka a jednoduše o poznání dále – ať už

v rámci politických či legislativních cílů, konkrétních opatření, ale hlavně (a to je hlavním motorem podobných změn) v mentalitě řadových obyvatel. Ochrana životního prostředí je zde brána jako běžná součást životů a ne jako nedosažitelný luxus, skrytý velmi hluboko pod nánosem dennodenních starostí. Nezávidím, pouze konstatuji. Jde o pozitivní příklad, vzdálený několik málo desítek kilometrů od nás. I když samozřejmě vznikl a děje se za podmínek dosti rozdílných, než je tomu u nás. -jj-

Střípky setkání ČSOP

Ve dnech 6. 9. až 8. 9. 2013 se konalo již několikáté setkání našich ZO ČSOP a jejich příznivců na Rokycansku. Tentokrát bylo umístěno do kempu Veselý Habr, který leží v pěkném prostředí lesů a v blízkosti rybníka. Program setkání byl nabitý akcemi, které začaly již hned po příjezdu v pátek. Každý si mohl vybrat, co mu „sedělo“. A vybíralo se těžko. Jak z předkládaných přednášek, tak z pořádaných výletů. Vše bylo pečlivě připravené a zorganizované rokycanskou ZO a vedením ČSOP, a tak někdo šel hned ráno na ornitologickou vycházku, jiný si v sobotu přispal a protáhl páteční noc o setkání s netopýry, někdo se raději díval o sobotní noci na hvězdy v rámci semináře. Přes den se konaly další zajímavé akce, jako bylo např. povídání o přírodních památkách Rokycanska, praktické určování hub se zkušeným mykologem, seznámení s činností místní záchranné stanice nebo ukázky fotografování v přírodě. Mladší, ale i starší účastníci semináře mohli shlédnout kynologické ukázky nebo se projet na koni. Ve chvílích volna bylo možné zajít do lesa nebo na nedalekou přírodní památku. Každý si mohl najít to své. Program setkání je možno zhlédnout v [tomto odkazu](#). Jen se nemohu ubránit dojmu, že členská základna ZO stárne. Mládeže bylo méně, a tak přemýšlím o tom, jak se dnešní mladí do ochrany přírody zapojují. Nebo že by měla Česká republika nižší porodnost oproti létům minulým? -vh-



Mykologická výstava, foto -ah-

Jak to dopadlo s hledačkou (questingovou stezkou) v Rennerových sadech?

Počasí bylo v Den D, tj. 19. 9., poměrně chladné a deštivé, což mělo pochopitelně vliv na účast, ale jinak se akce vydařila. Hlavní, co zbývá ještě dodat, je to, že hra tím nekončí. Kdokoliv si může i později vyzvednout zadání v knihovně nebo v Infocentru (a časem asi i ve škole apod. - to se ještě nějak vyvine) a vyrazit. První část hry končí nalezením schránky se sešitem na podpisy. U něj je výzva k návštěvě půjčovny na pobočce Za Parkem (v otvíracích hodinách), kde se lze formou dalšího pátrání (hl. v knížkách) dovědět ještě i jiné zajímavosti a získat symbolické ceny.

Už máme s Petrou Tůmovou rozpracovanou i další stezku, která bude věnována Kalvárii (což je zalesněná stráň nad Otavou naproti Podskalí). A počítáme s tím, že buď vymyslíme i něco dalšího, nebo (ještě raději) navedeme na tvorbu stezek další skupinky zájemců. Název používáme raději český (také už vžitý) - hledačky.

Hlavní, o co nám jde, je inspirace k většímu zájmu o přírodní a historické památky a také o vlastní aktivitu při jejich objevování. Ať už při luštění úkolů, nebo při jejich vytváření. Školní třídy by si mohly vytvořit stezky v okolí školy, venkovské děti někde u nich na návsi, na hřišti nebo na nějakém pamětihodném místě v krajině. Zapojit i rodiče, prarodiče, učitele, vedoucí kroužků...

Zadání her je možno najít a stáhnout [zde](#) a buď využít k luštění, nebo třeba jako určitou předlohu k vlastní stezce. -ah-



M. Vadlejš: A. Renner, foto -ah-



Překopávky

Sója v souvislostech, o kterých jste nechtěli slyšet

Před několika lety připravilo Hnutí Duha studii k tématu, které je poměrně známé, ale pouze povrchně - a málokdo tuší, jak velký průšvih se nachází v souvislostech globálních témat (jako jsou krmiva pro živočišnou výrobu, devastace tropických lesů) a našeho spotřebitelství v podobě např. kuřete na našem stole. Studie v papírové podobě s provokujícím názvem „Co mají společného vlk hřivnatý, děti v brazilském

slumu a kuře ze supermarketu? (České velkochovy a expanze sóji v Latinské Americe)“ se dostala do rukou i mně a rozhodl jsem se podělit s vámi o několik informací. I když se v této oblasti často pohybují, některá data pro mě byla více než překvapivá.

A začněme rovnou s čísly. Přes 80 % světové produkce sóji se v současné době spotřebuje na krmivo pro hospodářská zvířata (zejména drůbež a prasata, méně také dojnice a telata). Pouze minimum sóji připadá na přímou lidskou spotřebu. A to



ještě z větší části na výrobu lecitinu (emulzifikátoru v cukrovinkách, omáčkách atd.) a také jako levnější plnidlo uzenin. Odpadá tedy jeden z oblíbených argumentů protistrany, tvrdící, že velkou spotřebu sóji a její následky mají na svědomí „tofuchtiví“ milovníci zdravé výživy a vegetariáni. Hlavním důvodem vyšší globální poptávky po sóje tak po asi dlouhou dobu ještě zůstane vzrůstající světová spotřeba masa a živočišných produktů - což se odehrávalo v Evropě a Severní Americe zejména ve druhé polovině 20. století a v asijských zemích se to děje právě nyní. Nemalou měrou k tomu přispěla i dohoda se Spojenými státy o tom, že zvířecí krmiva nebudou podléhat dovoznímu clu, a také zákaz zkrmování zpracovaných živočišných bílkovin (masokostní moučky atd.) v rámci EU po krizi vyvolané tzv. nemocí šílených krav. Ve výnosném byznysu pěstování sóji pro výrobu krmiv se po USA nejrychleji zorientovaly státy Jižní Ameriky, zejména Brazílie a Argentina, a zcela se tomuto odvětví přizpůsobily. V současné době se vývoz sóji z těchto dvou zemí pohybuje na hranici 70 - 90 %. Pro některé možná lákavá ekonomická představa má však ty nejhrůznější dopady na přírodní bohatství a životy místních lidí.

Foto - zdroj: www.bioplanet.cz

Intenzifikace jihoamerického zemědělství způsobila monstrózní nárůst používání pesticidů (zejména Roundupu), které se ve velké míře dostávají i do okolí pozemků. Extrémně je využívána voda k zavlažování - organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) odhaduje, že 7 % globální spotřeby vody je využito pro pěstování krmiv. Sója hraje významnou roli i v produkci skleníkových plynů - zejména kvůli devastaci přirozených lesních porostů z důvodu rozšiřování monokultur a potažmo v rozvoji intenzivních velkochovů. Mizející jedinečná tropická příroda je asi největším ekologickým problémem moderní doby. Děje se tak na základě chamtivosti politiků i hospodařících subjektů na straně jedné a nic netušících nebo ignorujících řadových spotřebitelů na straně druhé. A opět vše ve spojení se sójou a jejím plýtváním ve zbytečném koloběhu. V průběhu let tak přicházíme o jedinečné biotopy a ekosystémy - např. savanu cerrado (se vzácným vlkem hřivnatým, jehož jméno se objevuje v titulku studie), které již bylo zničeno přes 80 %. Pěstování sóji výrazně ohrožuje také Atlantický a Amazonský prales, kde spolu s intenzivní pastvou dobytka přispívá k jejich nenávratné devastaci.

Kromě vzácné přírody ničí tento způsob hospodaření i sociální struktury. Starousedlé rodinné farmy jsou vytlačovány obřími zemědělskými podniky a drobní farmáři končí v městských slumech nebo „hledají“ novou půdu k obhospodařování klučením tropického lesa. Ojedinelé nejsou ani násilné útoky na starousedlíky nebo novodobé formy otroctví.

A jak se na světovém obchodu se sójou podílí ČR? Z více než 600 000 tun sóji dovezené ročně do ČR bylo hospodářskými zvířaty zkrmeno přibližně 550 000 tun. Naprostá většina z tohoto množství pochází právě z plantáží Jižní Ameriky. Pokud přepočteme spotřebu ČR na ekvivalent půdy, dostaneme se k ploše více než 200 000 hektarů. Alarmující čísla nám vycházejí i v rámci celé EU. Celková poptávka odpovídá téměř třetině brazilské produkce sóji. Plocha půdy potřebná pro její produkci po zákazu masokostní moučky v roce 1996 je zhruba totožná s plochou, jež byla za toto období v Brazílii odlesněna. Dalším obrovským problémem je doprava na velkou vzdálenost, která zanechává výraznou ekologickou stopu.

Jak z toho ven? Nejelegantnějším řešením je samozřejmě snížení spotřeby živočišných produktů (zejména kuřecího, vepřového masa a vajec). Touto změnou nejen oslabíme poptávku po sójovém krmivu, ale bude to pro nás mít i řadu ostatních výhod. Další možností je nákup těchto produktů od chovatelů, u nichž známe v tomto ohledu situaci. Kompromisem je nákup problematických potravin v bio kvalitě. Ekologické zemědělství legislativně mini-



Foto - zdroj: www.sedmagerace.cz

malizuje podíl „nebio“ krmiva a také zakazuje používání geneticky modifikovaných složek v koloběhu. Téma sójových krmiv souvisí i s neohospodárností živočišné výroby - kdy z jednotky živiny obsažené v krmivu získáme pouze její zlomek ve výsledném „produktu“. Problematika pěstování sóji a globálních dopadů, které s sebou nese, je jedním z nejvýznamnějších environmentálních vykřičníků dnešní doby. Navíc jsou tyto širší souvislosti obyčejnému smrtelníkovi skryty. Na druhou stranu se zde nabízí ne příliš komplikované řešení, takže je pouze na nás samotných, jak se k tomuto problému postavíme.

Údaje vycházejí z práce uvedené na začátku článku. V jejím závěru jsou vypsány desítky literárních pramenů, ze kterých bylo čerpáno. V elektronické podobě naleznete práci [zde](#) nebo si ji můžete zapůjčit v papírové podobě v Ekoporadně. -jj-

Stromy běžné a zajímavé? - XIX.

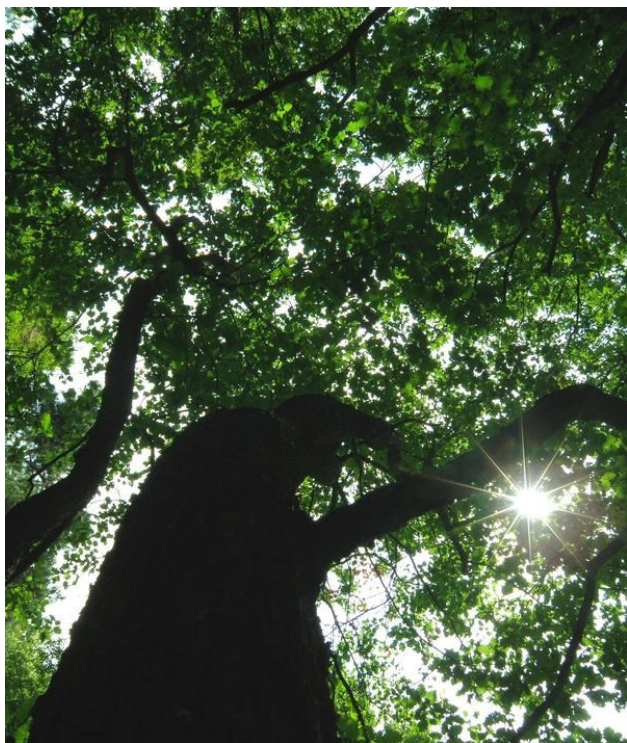
„Stromy okrasné a užitečné“.

Jeřáb obecný (*Sorbus aucuparia*)

Jedním z obtížných druhů určených k popisu jsou jeřáby. Kdo nevěří, ať se podívá do odborné literatury nebo na [odkaz Wikipedie](#). Popisovaných druhů jeřábů je mnoho. V tomto článku se omezím pouze na tři druhy jeřábu, které je možno ve Strakoniciích a blízkém okolí nalézt. Prvním z nich je již zmíněný jeřáb ptačí. Právě nyní přichází jeho čas a určitě nás upoutá malými červenými malvičkami shromážděnými v mohutných trsech. Ty v sobě po rozloupnutí skrývají 2 až 4 semena. Pokud připojíme ještě střídavě postavené lichozpeřené listy, dlouhé přes 10 cm, složené z 9 až 15 ostře pilovitých lístků, máme před sebou zmiňovaný druh. Jeřáb ptačí je nenáročným druhem. Daří se mu dobře na výsypkách, v lese, ale i v parku. Dokáže vystoupit až do nadmořské výšky 1600 metrů nad mořem a k jeho šíření slouží právě zmiňované malvičky, které mají rádi ptáci. Malvičky se také využívaly k ptačí čižbě. Ale spíše než ptačnické kratochvíle můžeme pozorovat v podzemních dnech nálety špačků, kosů a v zimě drozdů kvíčal na tyto zapomenuté plody. Jak jsem již psal, uplatnění jeřábu obecného a jeho kultivarů je ve vysazování okrasných forem v parcích nebo alejích. Třebaže se jedná o odolnou dřevinu, velmi často pozoruji nenadálé uschnutí tohoto druhu stromu v krajině. Většinou jakoby se tak stalo po vlhčích rocích, a zvláště tam, kde jeřáby rostou poblíž mokřadu nebo potoku. Potom vyčnívají mezi olšemi a vrbami jako smutné dřevěné prsty. Snad jen ještě pro úplnost: mutace – kultivar jeřábu



Jeřáb obecný u budovy Stravbytu při Písecké silnici ve Strakoniciích, foto -vh-



Jeřáb břek v PR Kuřidlo, kde je málo světla a strom je vysoký, foto -vh-

obecného se používá k zavařování, přípravě džemů a přílohám k jídlu. Od „nejedlého“ jeřábu obecného se jedlá jeřabina odlišuje podle chuti malviček. Jedlý jeřáb není tak trpký a je sladší. Dále podle listů, kdy nejedlá mutace jeřábu má lístky po celém obvodu pilovité. Jedlá mutace jeřábu má lístky zoubkované jen do horní poloviny listu. Kde „nejedlý“ jeřáb ptačí ve Strakoniciích najdeme? Zcela zastrčené stromy jsou u garáží při hřbitově u sv. Václava. Další jeřáby obecné nalezneme například při ulici Mikoláše Alše. Pěkný strom roste u jídelny Stravbytu u Písecké ulice. Právě ten je v současné době přirozeným krmítkem pro ptactvo připravující se na tah.

Jeřáb břek (*Sorbus torminalis*)

Druhý popisovaný druh jeřábu již není ve Strakoniciích hojný. Je jím jeřáb břek. Na rozdíl od předchozího druhu se nejedná o takového otužilce. Miluje spíše osluněná a hlavně teplejší stanoviště s vápencovým podkladem. Je rozšířen po Evropě, ale najdeme jej na Ukrajině, Kavkazu, Malé Asii. Na rozdíl od předchozího druhu je stromem mohutnějším a déle rostoucím. Udává se až 300 let. Listy jsou široce vejčité, 8 až 12 cm dlouhé, dělené do 5 až 7 laloků. Po obvodu jsou listy pilovité. Plody jsou hnědavé, neforemné, vejčité malvice. Uvnitř jsou 2 - 4 semena. Dřevo

tohoto druhu jeřábu je tvrdé, těžké, často používané na namáhané špalky, šrouby, tyče a podobně. Občas se tento druh jeřábu použije jako okrasný strom v alejích. Ve Strakonících se jeřáb břek skrývá v PR Kuřidlo, přímo při vrcholu z jižní osluněné strany.

Jeřáb muk (*Sorbus aria*)

Třetí popisovaný druh jeřábu je svým rozšířením po Evropě ještě nerovnoměrnější než předchozí druh. Jedná se rovněž o strom teplomilnější, mající raději větší oslunění, a tak se mu daří lépe na skalnatých svazích a sutích. Dokáže vystoupat až do výšky 1400 metrů nad mořem, ale na chudých a suchých místech se vyskytuje spíše jako keř nebo malý stromek. Jeho listy jsou široce elipsovitě, s dvakrát pilovitými okraji. Z vrchu jsou listy lesklé, ze spodu jsou šedobílé plstnaté. Plody jsou tmavě červené malvice. Uvnitř jsou opět dvě až čtyři kapkovitá semena. Ve Strakonících tento druh budeme hledat obtížně. Nejlépe, když se za tímto druhem vydáme do Průhonického parku nebo Botanické zahrady v Tróji v Praze. **-vh-**

Použitá literatura:

VĚTVIČKA, Václav: Stromy a keře, Aventinum, 2005
POKORNÝ, Jaromír a kol.: Stromy, Aventinum, 1998

Ochrana přírody – 6. díl – V koupelně, na záchodě, při úklidu

Tímto dílem se dostáváme k sérii několika pokračování, která se budou týkat našich domácností a hospodaření v nich. Vezmeme to trochu od konce – od míst, na kterých netrávíme zase tolik času, ale která jsou spjatá se spotřebou vody, energie pro její ohřev a také čisticích prostředků. Při té příležitosti se budeme věnovat i úklidu.

Koupelna – voda a teplo

S mytím úzce souvisí spotřeba vody a tepla na její ohřev. Tato problematika je spíše otázkou samotného bydlení a jeho typu. V ČR je větší část tepelné energie získávána z fosilních zdrojů. Pokud plánujeme způsob, jakým budeme řešit ohřev vody v rámci našeho bydlení, měli bychom se zaměřit na dnes již dobře finančně i technicky dostupná zařízení, využívající slunečního svitu. Je to investice, která se vrátí v relativně krátkém časovém horizontu při dnešním nejistém vývoji cen energií. Solární termické systémy jsou dnes již běžným zařízením, instalovaným v novostavbách. Na podobném principu fungují i zakoupené nebo svépomocí vyrobené solární sprchy na zahradu, které ušetří mnoho korun za ohřev vody v letních měsících. I



Termický solární systém, foto - zdroj: www.nazeleno.cz

V tématu kompostovacích toalet odkazují na další prameny a konkrétní zkušenosti majitelů, neboť to je oblast, která v ČR ještě příliš nepronikla do běžné praxe.

Šetrný úklid

Uklízet se musí, to je bez debat. Na druhou stranu je zbytečné z domácností vytvářet sterilní nemocniční prostředí, které není příznivé pro přirozené fungování naší obranyschopnosti. Při pořizování čisticích prostředků existují tři cesty. Nejméně šetrnou je nákup běžných a desinfekčních prostředků na chemické bázi. Jejich škodlivost je rozdílná a není v možnostech tohoto článku mezi nimi rozlišovat. Nejnebezpečnější a nejzbytečnější jsou v tomto ohledu parfémované osvěžovače vzduchu nebo WC kostky. V mnoha případech je možno jejich použití nahradit např. vonnými oleji nebo aromatickými sušenými bylinkami. Kompromisem a druhou skupinou je nákup tzv. ekologicky šetrných prostředků. Existuje jich opět široká škála a jejich rozdílná úroveň je specifikována certifikací. Základní značení ekologicky šetrných výrobků v rámci ČR a EU je na obrázku. Specifičtější certifikáty postihují např. testování na zvířatech (certifikát HHPs - viz

článek v [č. 12/2012](#)), absenci živočišných složek (certifikát Vegan), složení bez syntetických komponent nebo původ složek z ekologického zemědělství (certifikát Eco garantie). Příkladem výrobků s těmito certifikáty, které jsou snadno k dostání i v rámci našeho města, je např. značka [Ecover](#). Třetí a nejšetrnější cestou je využití některých přírodních látek, mající vzhledem ke své chemické povaze velmi silné čisticí účinky. Známe je použití jedlé sody, octa, citrónové šťávy atd. Podrobnější informace naleznete např. [zde](#). Důležitým bodem pro úspěšný a šetrný úklid je také zvolení správného postupu a techniky. Úklid může obrazně řečeno začít už před prahem bytu – prevencí donášení nepořádku dovnitř. Pro lepší kvalitu a snížení množství čisticích prostředků můžeme využít např. mikrovláknových hadrů a utěrek. Další tipy pro šetrný úklid naleznete v [tomto článku](#). -jj-



Certifikáty ekologicky šetrných výrobků (ČR a EU)

Na strakonickém Podskalí - zastavení u Otavy 8.

Strakonické Podskalí asi každý vidí jinak.

Původně jsem chtěl ve svém popisném obcházení Otavy pokračovat úplně někde jinde. Ale 13. 9. 2013, a ještě k tomu



Pohled na obnažené dno Otavy ve Strakonících na Podskalí u Zavadilky, foto -vh-

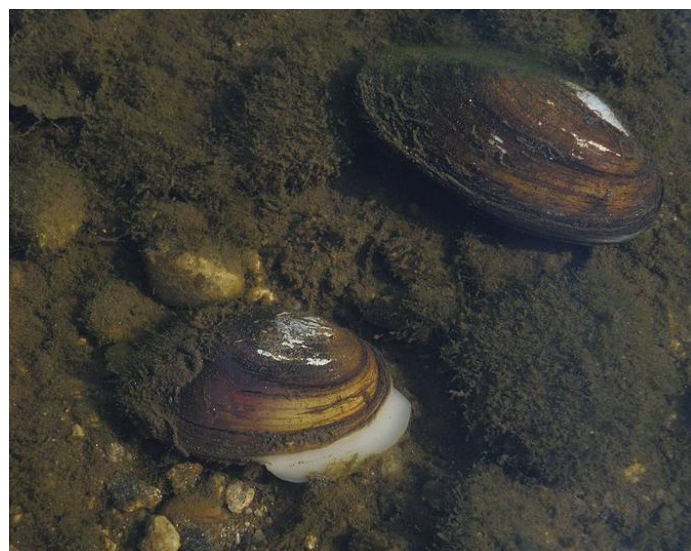
v pátek, se mé plány trochu pozměnily. Když jsme se vraceli s manželkou z vyvěšování ptačích budek ve hradním safari, povšimli jsme si nevídaného snížení hladiny vody nad jezem u lávky. Nedalo nám to, a po krátkém ohledávání břehu se nám podařilo najít na kdysi zaplaveném břehu drobný potěr složený z hrouzků obecných, slunek obecných a nečekaných mřenek mramorovaných. Od snížení stavu vody asi neuběhlo mnoho času, a tak zpět vrácené rybky ve většině případů rády zmizely ve vodě. Pro jistotu jsme pokračovali podél břehů řeky až k ostrovu a do vody se tak dostaly čtyři škeble říční (*Anodonta anatina*).

Tím by mohlo naše putování skončit. Ale snižování hladiny pokračovalo i v sobotu. Obnažené břehy se začernaly naneseným bahnem. Naproti Zavadilce se objevila mělčina s jednotlivými vyčuhujícími kameny. U „Vodníka“ vyvstal ze dna štěrkový ostrov, stejně jako pod jezem u Velké skály. Tentokrát jsem se bohužel do řeky vydal sám, protože manželka ten den doprovázela MOPíky na akci „Dny vědy a techniky“. Již několikrát jsme se v rámci spolupráce

mezi ZO ČSOP účastnili přenosu měkkýšů v okolí Prahy, a u nás to jinak nevypadalo. První co jsem pozoroval hned pod pivovarem kromě „zapomenutých“ lahví, hrábí, bot a skruží, byli pobíhající ptáci. Jedním ze zajímavých druhů byl pisík obecný. Potkával jsem jej to dopoledne při bahnitém břehu Otavy až na úroveň dětského hřiště uprostřed Podskalí. Doprovázel jej výskyt několika jedinců konipasů horských.

Jak jsem již psal, naproti Zavadilce se objevila mělčina a tu využily k zastavení kachny divoké. Štěrková lavice u skalky naproti kempu v zadní části Podskalí byla měkkýšů prostá. Jiná situace byla na cípu soutoku řeky a ramene u „Vodníka“. Zde již škeble říční byly. Jejich počet se zvýšil, když jsem se dostal pod jez u Velké skály. V těchto místech se objevily i drobné okružanky rohovité (*Sphaerium corneum*) a hrachovky (*Pisidium spp.*) Tady jsem také narazil poprvé na kapsy, které vznikly rychlým odpouštěním vody a obnažením prohlubní ve štěrkových lavicích. V nenadále vzniklých pastech bylo na stovky drobného rybího potěru. Pověštinou hrouzků obecných, slunek obecných a mřenek mramorovaných. Výskyt posledně jmenovaných rybek se zvýšil. Kdo chce vidět mřenky, ať se vydá do těchto míst. Rybí potěr jsem se pokusil přenést do volné vody. Něco přežilo, ale den už pokročil a sluníčko si začalo vybírat svou daň. Říční rameno je zde místy se štěrkovým dnem, občas jsou zde bahnito-písčité lavice.

Pokračoval jsem podél břehu Otavy na Ostrově okolo vodácké chaty. Sem našťěstí úbytek vody tak nedosáhl. Překvapení mě čekalo na březích při kempu. Jednak



Škeble říční od jezu u Velké skály, foto -vh-



Mihule potoční od kempu, foto -vh-

nestal předmětem záchranné akce a laciné tiskové senzace. Ono ani nejde se dát v chod, bahnu vstříč - bahno bývá občas plné podivných předmětů, může skrývat jámy a samotnému člověku tak připravit nenadálou past. Řeka za jmenovaným památníkem je už mělčí, ale při krajích je slušný bahnitý nános. V něm jsem našel dva poslední dospělé mihule říční. Jedna sucho nepřežila. Tady také byly škeble říční. Od vily k lávce jsem již při břehu nešel.

Jaký je tedy výsledek mého putování? Prošel jsem si větší část dna a břehů strakonického Podskalí. Podařilo se do vody dostat 5 kusů mihulí potočních, 49 ks škeblí říčních, několik okružanek rohovitých a hrachovek. Pisík obecný je hlášen na Birdlife. Mihule potoční na Biolibu. Očekával jsem zástupce velevrubů, ale u nás v řece jsem je nenašel. Škoda, v nedalekém Písku jsou. Drobného rybiho potěru vráceného do vody bylo na stovky. Možná pouštění mohlo proběhnout pomaleji a v rámci nějaké spolupráce s ochranáři. Na větších říčních tocích a nádržích se to dělá. Snažil jsem se všimnout si reakcí lidí, zda se třeba někdo zeptá, co tam dělám. Ale kromě dvou náhodných kontaktů s rybáři nic. Ono se vlastně jakoby nic nedělo. Možná bahno trochu páchlo. Řeku ale máme u nás pěknou... -vh-

Tůňka pro oboživelníky – projekt financovaný RF MŽP

V dubnovém čísle jsem vás informovala o zahájení prací na stavbě tůňky v naší školní zahradě. Uběhlo několik měsíců a máme hotovo. Hlavní práce – hloubení jámy, provedení pískového lože, pokládka fólie a úpravy dna a břehů tůňky byly realizovány v průběhu dubna a května. V červnu jsme vysázeli vodní rostliny a některé rostliny na břehy tůně. Na stavbě se podílely děti od třetí do deváté třídy v hodinách pracovních činností, některé děti přicházely pomáhat i o svých volných hodinách mezi vyučováním. V dílnách jsme vyrobili informační tabuli, která mapuje nejen průběh prací, ale také popisuje některé druhy rostlin, s nimiž se zde můžete setkat.

V okolí tůňky najdete kostival, kakost, kontryhel, zběhovec, sítinu, ostřice a další rostliny. Na břehu a v mělčině roste blatouch, rákos, puškvorec, orobinec, suchopýr, přeslička bahenní, kosatec žlutý, vodní máta, kyprej, pomněnka bahenní, rozrazil potoční, vrbina penízková, šmel okoličnatý a další. Vodní plochu pokrývá leknín, voďanka žabí, modráška srdčitá, rdest, stulík, vachta, šípatka,...Některé rostliny jsme vysázeli, jiné se zde objevily samy.

Již v průběhu stavebních prací se ve vodě a jejím okolí objevili i první živočichové – bruslačky, patentky, vážky...Koncem prázdnin jsme zde zaznamenali také larvy vážek, okružáky a plovatky, mnoho potápníků a několik mladých jedinců skokana hnědého. Tůňka se stala oblíbeným místem pro hmyz (zejména včely) a drobné ptactvo. V současné době stále ještě probíhají stavební práce na školní budově, které nám znemožňují pravidelné monitorování z důvodu bezpečnosti žáků. Po dokončení oprav školní budovy budeme vývoj života v tůňce a jejím okolí opět pravidelně sledovat.

V září proběhla veřejnoprávní kontrola našeho projektu pracovníky MŽP, žádné nedo-



Srpen 2013, foto M.L.

statky ani závady nebyly zjištěny. Je obdivuhodné, jaké zázraky dokáže vytvořit příroda v krátkém časovém úseku. Na přiložených fotografiích můžete porovnat stav před a po vybudování tůňky. **M.L., ZŠ a MŠ Čestice**

Tento projekt je financován z prostředků Revolvingového fondu Ministerstva životního prostředí. Tento dokument byl vytvořen za finanční pomoci Revolvingového 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.

Ministerstvo životního prostředí

Veget na pokračování – 20. díl – Základní postupy v kuchyni – další úpravy pokrmů a skladování

V minulém díle seriálu jsme se zabývali tepelnými úpravami potravin, nyní probereme možnosti i rizika dalších úprav pokrmů, souvisejících s jejich skladováním a spotřebou.

Skladování potravin

Vynález chladniček a dalších spotřebičů pro uchovávání potravin nám ušetřil mnoho starostí. Musíme však i v této oblasti vzít rozum do hrsti, aby se výhody neobrátily tak trochu proti nám. Způsob, kterým musíme chránit potraviny před degradací mikroorganismy i tou fyzikální, závisí na mnoha faktorech – zejména obsahu vody a jednoduchých živin v potravine (sacharidů a tuků). Při stravě na rostlinném základě jsme ve výhodě – živočišné potraviny jsou vždy náchylnější zkáze (pokud neprošly důkladnou tepelnou úpravou), protože přirozeně obsahují rozklad urychlující mikroorganismy. Obecně rozlišujeme rostlinné potraviny na ty, které je nutno chladit (tekuté a vodu obsahující potraviny – ovoce, většina druhů zeleniny, polotovary, tepelně opracované výrobky a pokrmy) a na ty, které můžeme uchovávat při pokojové teplotě (suché obiloviny, luštěniny a konzervované potraviny).

Měli bychom vycházet z jedné základní poučky – chladnička neslouží k dlouhodobému uchovávání potravin, ale ke krátkodobému prodloužení trvanlivosti např. u potravin nebo pokrmů, které nespotřebujeme najednou. Musíme mít vždy na paměti, že skladováním potraviny přicházejí postupem času o cenné živiny (to platí zejména u ovoce a zeleniny). Chladničku dobře využijeme k časové úspoře, kdy uvaříme najednou větší množství luštěnin nebo obilovin a jednotlivé porce pak použijeme pro rychlou přípravu rozdílných pokrmů. Podobným způsobem bychom měli využívat i mrazák – nemělo by se z něj stát odkladiště pozapomenutých a částečně zkažených jídel. I v mraženém pokrmu probíhají změny a po dlouhodobém několikaměsíčním mražení se z něj stává bezcenná hmota (v tom lepším případě).

U skladování při pokojové teplotě rozhoduje spíše nutriční složení potraviny. Opatrní bychom měli být u surovin, obsahujících vyšší procento tuku – náchylnějšího k degradaci žluknutím. Jedná se zejména o ořechy a také celozrnné tepelně neopracované obiloviny (zejména mouky). Údaj o trvanlivosti na obalu bychom měli brát pouze orientačně a příliš neotálet s konzumací těchto potravin. Nekupujeme je do zásoby a snažíme se o jejich pravidelné doplňování. Poměrně bezproblémové je uchovávání obilovin v podobě celých zrn a také suchých luštěnin (u těch se může s postupem doby pouze prodloužovat doba nutná k jejich uvaření). Velmi opatrní bychom

Skleněné dózy na potraviny, jedna z možností dlouhodobého skladování potravin, foto - zdroj: www.aliexpress.com

měli být před vznikem plísní (riziková je nadměrná vlhkost prostředí), při jakémkoli podezření bychom se měli potraviny neprodleně zbavit. Víceméně estetickým a nepříjemným problémem je napadení potravin nejrůznějšími hmyzími „škůdci“, přičemž se můžeme nejčastěji setkat se skupinou zavíječů (lidově molů). Prevencí je uchovávání potravin v izolovaných dózách či sklenicích. Někdy se můžeme i při velké péči setkat s kontaminací samotných nakoupených potravin jejich zárodky. V tom případě se musíme poohlédnout po jiném dodavateli.

Konzervování

Existuje nespočet postupů, kterými je možno u potravin prodloužit jejich trvanlivost konzervováním. Vždy však za cenu snížení výživných hodnot. Proto bychom k takto připraveným potravinám měli přistupovat spíše jako ke zpestření jídelníčku a neměli bychom je brát jako náhražku za čerstvé potraviny. Rozmanité způsoby tepelné konzervace jsou nad rámec tohoto článku a velké množství konkrétních návodů naleznete na internetu. Speciálním způsobem je kvašení, při kterém využíváme speciálních kultur mikroorganismů a můžeme zvýšit stravitelnost některých živin a trvanlivost (např. u kysaného zelí).

Sušení

Způsob konzervování potravin, při kterém snížíme obsah vody na takové množství, které znemožňuje rozvoj mikroorganismů. Rizikem je vzrůst vlhkosti při dalším skla-

dování na míru, při které dochází k napadení potravin plísněmi. Sušením konzervujeme např. houby, ovoce nebo bylinky.

Klíčení

Jedná se o kontrolovaný přirozený postup u luštěnin nebo obilovin, kdy zlepšujeme jejich stravitelnost a zvyšujeme v potravině koncentraci mnoha důležitých živin. Klíčení využijeme zejména v zimním nebo jarním období při nedostatku ostatních čerstvých potravin. Konkrétní návody naleznete např. [zde](#).

Ohřívání

O ohřívání pokrmů v mikrovlnné troubě už bylo napsáno mnoho. Jelikož jsou dosavadní informace poměrně rozporuplné a těžko ověřitelné, nechávám na zvážení každého, jak se k tomuto tématu postaví. Klasické ohřívání se může jevit složitější, ale pouze do té míry, na kterou jsme zvyklí. Můžeme si pomoci postupem podobným jako je vaření v páře nebo využitím horkého vzduchu trouby oproti energeticky náročnějšímu ohřívání trouby spirálou. U některých jídel otázka jejich ohřívání souvisí spíše s naším návykem a ve skutečnosti bude stačit, pokud je budeme konzumovat při pokojové teplotě.

Všechny postupy zmiňované v tomto článku jsou víceméně intuitivní a jsou spíše otázkou celkového plánování jídelníčku při nakupování a vaření. Ideálním stavem, ke kterému se snažíme dospět, jsou rozmanité rychle se točící nevelké zásoby potravin. Dále pak zásoby v chladničce a mrazáku, které nezvyšují celkový objem potravin v domácnosti, ale spíše šetří čas možností předvaření většího množství základní suroviny, využívaného v různých pokrmech. -jj-

Pozorování z PR Velká Kuš

Přírodní rezervace Velká Kuš byla vyhlášena 14. 11. 1985 a důvodem ochrany je komplex balvanitých pastvin a přilehlých mokřadních luk, který je reprezentativní ukázkou typické krajiny Blatenska. Rozloha PR je 7 ha, nejbližší obcí je Lnářský Málkov. V roce 2008 zde prováděli botanický průzkum Ing. Radim Paulič s Pavlem Leischnerem a na lokalitě našli např. ostřici blešní (*Carex pulicaris*), kociánek dvoudomý (*Antennaria dioica*), mochnu bahenní (*Potentilla palustris*), suchopýr úzkolistý (*Eriophorum angustifolium*), toliji bahenní (*Parnassia palustris*), ptačinec bahenní (*Stellaria palustris*), čertkus luční (*Succisa pratensis*), kozlík dvoudomý (*Valeriana dioica*) a mnohé další. (viz wikipedie, BioLib, stránky ZO ČSOP Strakonice www.csop-strakonice.net, ústní sdělení). Ostřici blešní se mi nalézt nepodařilo, ale zato bařičce bahenní (*Triglochin palustris*) se na lokalitě daří dobře. Nádherné jsou porosty rozkvetlých tolijí bahenních. Kociánek dvoudomý jsem našla v přilehlém borovém lesíku u rybníku Malá Lípa (o kociánku dvoudomém viz článek Ing. Radima Pauliče v Kompostu [č. 1/2013](#)). Z rostlin bych uvedla ještě mátu rolní (*Mentha arvensis*), vrbovku bahenní (*Epilobium palustris*), třezalku čtyřkřídrou (*Hypericum tetrapterum*), rozrazil štítkovitý (*Veronica scutellata*) a bezosetku štetinovitou (*Isolepis setacea*). V PR Velká Kuš žije řada živočichů, v srpnu 2013 jsem pozorovala např. tyto druhy: z motýlů perleťovce dvanáctičetného (*Boloria selene*), tři druhy okáčů, píďalky – cípkokřídlec šťovíkový (*Timandra comae*) a zubočárník povázkový (*Epirrhoe tristata*), můry - kovolessklec gamma (*Autographa gamma*) a trávnička luční (*Rivula sericealis*), z dvoukřídých bzikavku slepoočku (*Chrysops caecutiens*) a pestřenku prosvítavou (*Volucella pellucens*), z rovnokřídých saranči bělopruhou (*Chorthippus albomarginatus*) a saranči zlatavou (*Chrysochraon dispar*), ze stejnokřídých kříška sítinovku zelenou (*Cicadella viridis*), z blanokřídých hnízdo vosíka (*Polistes* sp.) a z pavouků křížáka pruhovaného (*Argiope bruennichi*), křížáka čtyřskvrnného (*Araneus quadratus*) a skákavku černou (*Evarcha arcuata*). PR Velká Kuš se rozkládá také kolem rybníka Nad Kuší a sousedí s rybníky Velká a Malá Lípa. Můžeme zde tedy pátrat i po vodních přírodních, ale o tom snad někdy příště.



Perleťovec dvanáctičetný, foto Eva Legátová



Tolije bahenní, foto Eva Legátová

Eva Legátová

Chroustek letní blízko nás

Rok nakročil do podzimu. Přišel čas závěrečných prací na zahrádkách. Mezi ně patří i rozličné rypání v zemi a překopávky. Když se tak v půdě vrtáme, najednou na nás vyjukne něco nevzhledného, tlustého, bílého, prostě něco, co bychom si domů nevzali. Vypadá to jako tlustý bílý červ, ale

červ to není. Má to hnědou hlavu, chlupaté nohy, po boku několik divných hnědých teček a flekatě skvrnitý zadek. Nemotorně, podivně se to svíjí, až to z vrchu hroudy spadne dolů někam pod lopatu a šikovně se to ztratí. Nejspíše jsme potkali larvu chroustka letního (*Amphimallon solstitiale*). Kde se tu vzala? Většinou ji najdeme tam, kde jsou v blízkém okolí stromy. Nejlépe ovocné. Dospělí chroustci v letních měsících vyletují za soumraku na podvečerní svatební rej. Na ten mají krátký čas, protože se během několika chvil mohou stát obětí večerních nebo nočních predátorů z řad ptactva a netopýrů. Ve Strakonících se to děje obvykle začátkem května. Úspěšné samičky snesou okolo 35 vajíček do půdy a potom se nám v zemi objeví popisované monstrum. Často rej chroustků poznáme podle jejich přítomnosti v okolí stromů, odkud za soumraku těžce vyletují za tichého burácení. Můžeme je potkat v našich bytech, kam za setmění omylem zalétnou. Nebo je nalézáme ráno zmámené na chodnicích.

Ve Strakonících a okolí je chroustek letní běžným druhem. Jenomže slovo „běžným“ nemusí platit definitivně. V 50. letech minulého století byl běžným druhem i chroust obecný. Ale dnes je jeho výskyt snad čistě lokální záležitostí. U nás jej nenajdete. Toho nejbližšího chrousta obecného jsem potkal v Borovanech a hojným jsem jej shledal na Moravě např. v oblasti Mikulova. O jiných druzích chroustů ani nemluvě. Většinou je najdeme jako entomologickou položku v nějakém regionálním muzeu. A když se za večera v daném místě projdete, zjistíte, že chrousti tam prostě už nejsou. Ještě co vlastně s tím naším larválním chroustkem letním? Bude nám v půdě žít a vyvíjet se dva až tři roky. Nechme ponravu být - pokud jich není v půdě mnoho, příliš škody nenadělají. Jejich potravou jsou různé kořínky a zbytky rostlin. Problém nastává, až když se přemnoží. A tak je to s ekologií a ochranou přírody jak na houpačce. -vh-

Použitá literatura:

ZAHRADNÍK, Jiří: Brouci (fotografický atlas), Aventinum, 2008



Chroustek letní - dospělec ze zahrádkářské kolonie na Barvínkově ve Strakonících, červenec 2004, larva tamtéž, září 2013, foto -vh-



Pozvánky - říjen 2013

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Farmářské trhy

Pátek 11. 10. - 14:00 - 18:00 + Burza zdravého životního stylu - prezentace subjektů působících v této oblasti

Pátek 25. 10. - 14:00 - 18:00 - zakončení sezóny 2013

Přijďte si naposledy v této sezóně udělat zásobu farmářského zboží s kontrolou původu a kvality. Seznamy prodejců můžete sledovat [zde](#) a také na [facebooku](#).

Vaříme bez cholesterolu - přednáška s ochutnávkou

Pondělí 7. 10. 2013, 18:00, restaurace Baobab (nad Zborovem, Bavorova 20, Strakonice)

Chcete se dozvědět, jak snadno připravovat pokrmy zcela bez cholesterolu? Jak účinně a levně bojovat s nejzávažnějšími civilizačními chorobami dneška? Přijďte načerpat informace a ochutnat! Akce se koná v rámci Dnů zdraví města Strakonice 2013. Přednáší Ing. Jan Juráš z Ekoporadny při Šmidingerově knihovně.

Zelené otazníky – „Den bezplatného energetického poradenství“

Středa 16. 10. 2013, 18:00, restaurace Baobab (nad Zborovem, Bavorova 20, Strakonice)

Zahajovací beseda dalšího ročníku Zelených otazníků na novém místě. Přijďte se zdarma poradit s odborníky z Energy Centre ČB v oblastech stavebnictví a rekonstrukce domů. Dozvíte se vše o povinných energetických štítcích domů a bytů, vytápění, vyúčtování, úsporách energií a obnovitelných zdrojích. Aktuální informace pro všechny, pro zájemce individuální konzultace.

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 22. 10. - „Pokročilí“ a čtvrtek 24. 10. - „Začátečníci. Od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Povážská (Nad Školou 560)

Ve spolupráci s obchodem zdravé výživy U Hroznu startujeme třetí ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Budou probíhat 1 x měsíčně do dubna, hlásit se je možné na každý zvlášť. „Začátečnické“ lekce jsou určeny pro ty, kteří kurzy v minulých letech nenavštívili. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny teoretickým povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánské vaření. Hlaste se na jan.juras@knih-st.cz, 721 658 244 nebo v obchodu U Hroznu. -jj-

Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

Výstava “Cestou k domovu” a prodej darovaných knih

Od středy 2. 10. do 2. 12. Kresby a akvarely paní Julie Režné (o které jsme psali v Kompostu č. 1/2013). V rámci Týdne knihoven nejen v hlavní knihovně (zátiší aj.), ale i na pobočce Za Parkem (obrázky kvítí, brouků...) v běžné otevírací době.

Přírodovědný výlet na Blatensko

Neděle 6. 10. Začátek v 9:15 na zastávce ČD v Tchořovicích, kde se připojíme k ornitologické akci Festival ptactva a uvidíme veřejné kroužkování. Procházka s pozorováním povede k rybníkům Hořejší, Starý, Radov a k letišti, vše s výkladem členů blatenské ZO ČSOP (viz www.cso.cz). Vlaku ze Strakonice do Blatné jede v 7:09 (sraz v 7:00 před nádražím, z Blatné cca 5 km pěšky, zpět vlakem z Tchořovic např. v 13:09). Ráno lze jet přes Nepomuk až na místo, vlak jede ze Strakonice v 6:52.

Africká odyssea (přednáška s promítáním)

Středa 9. 10. RNDr. František Pojer (z ředitelství Agentury ochrany přírody a krajiny) o tahu černých čápů, ochraně ptactva u nás i v cizině, o zajímavostech z ornitologie, o životě lidí v zemích, kam čápi táhnou. Od 17.00 v sále gymnázia.

Hraní na kantely

Neděle 13. 10. - další společné hraní na kantely (vyrobené při akcích ŠK), případně i další nástroje. Koná se od 18.00 na pobočce Za Parkem ve spolupráci s o. s. Spona. K poslechu nebo i zpěvu zveme také veřejnost.

Tvořivý podvečer s p. Alenou Šimáčkovou

Pondělí 14. 10. „Lampionky, svíčky, strašidýlka...“. 17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici, lze přijít kdykoliv mezi 17. a 19. hodinou, třeba jen na podívání. Potřeby budou připraveny, ale hodilo by se přinést i vlastní (např. barevné papíry, karton, fólie nebo pergamen, sklenice, ubrousky, Herkules, dýně... podle toho, co si kdo chce vytvořit).

Přírodovědný zájezd na Rokycansko

Sobota 19. 10. - neděle 20. 10. (nebo se lze připojit jen na část, tj. bez noclehu). Levný, vyzkoušený nocleh s možností přitáčet, doprava vlakem a autobusem. Domluven je program v rokycanské hvězdárně (která je jinak o víkendech zavřená), návštěva rokycanského a strašického muzea a hamru v Dobřívě. Počítá se s pěšími cestami do 10 km, lze se přesouvat i autobusem. Přihlášky a bližší informace: na pobočce Za Parkem, na hrdlickova@knih-st.cz nebo 380 422 720.

Schůzky přírodovědného kroužku MOP

Sraz každý týden v pátek v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO. Při kroužku se může scházet i skupinka dospělých bez dětí, případně také oddíl starších školáků. Chodit na schůzky lze i nepravidelně. Na 18. 10. je domluvena návštěva na zahrádce u Taschnerových. Při dalších schůzkách budeme sbírat plody a listy, vyrábět z nich, použít draky...

Výstavka větvíček na určování, pokračuje akce Paměť strakonických stromů a Nejlepší knihy

Více na www.csop-strakonice.net, na 380 422 720 nebo v půjčovně Za Parkem (Husova 380). -ah-

CEGV Cassiopeia zve:

Přírodní galerie na Podskalí

Přijměte pozvání ke společnému tvoření a povídání. Budeme vyrábět plovoucí přírod-

ní objekty, otiskovat krajinu, malovat a frotážovat, fotit a vymýšlet nové a nové zajímavé land artové prvky. Akce proběhne v rámci „Zdravého města Strakonice“ **v sobotu 5. 10. 2013 poblíž Zavadičky na Podskalí**. Dorazit můžete dopoledne **v 10 hodin** a akce potrvá dle zájmu lidí cca **do 13 hodin**. Přijďte s námi tvořit a vystavit svá přírodní díla přímo v zelené galerii.

V rámci akce se můžete i dozvědět více informací o tzv. environmentální citlivosti.

Na akci zve ekocentrum Cassiopeia Strakonice. Na společné tvoření se těší Petra Tůmová a Petra Lacinová. **-pt-**

ZO ČSOP Strakonice zve:

Podzimní práce na PP Pastvina u Přešťovic

V úterý 8. 10. se uskuteční další zásah dle plánu péče na PP Pastvina u Přešťovic. Bude se jednat o kosení pastviny k oslabení invazivních druhů trav a práce v lomu na potlačení náletových dřevin. **Sraz v 16:15 u pobočky ŠK Za Parkem nebo v 16:30 na lokalitě (zde)**. Pro zajištění odvozu se s námi prosím spojte na kontaktech Ekoporadny. Nářadí je zajištěno v omezeném množství. Dobrovolníci jsou vítáni s jakýmkoli dalším vybavením (kosy, hrábě, zahradnické nůžky) i bez něj. **-jj-**

Akce Ekoporadny – plány a novinky

Jak jsme již psali v minulém čísle – září je pro nás mimo jiné ve znamení plánování akcí pro „zimní“ neprázdninovou sezónu. Jelikož došlo k několika významným změnám, upozorníme na ně v tomto speciálním článku.

Stejně jako loni budou v období od října do dubna probíhat dva cykly akcí s měsíčními intervaly. **Zelené otazníky** se pro sezónu 2013/14 přesouvají do restaurace Baobab. Debaty nad poučnými i ožehavými tématy tak strávíte v příjemném a prostorném prostředí s možností dát si něco dobrého. Již nyní je naplánována a pojmenována většina otazníků a pozvána řada zajímavých hostů. V říjnu budete moci využít bezplatného energetického poradenství s odborníky z českobudějovického Energy Centre. V listopadu se budeme věnovat tématu ochrany ptactva. Součástí těchto Zelených otazníků bude i drobný workshop na výrobu ptačích budek. Zbytek nebudeme prozrazovat, sledujte pravidelné informační kanály a určitě přijďte.

Kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření se z technických důvodů přesouvají do cvičné kuchyňky ZŠ Povážská. Větší vzdálenost pro některé účastníky bude vykoupena zbrusu novým moderním vybavením kuchyně, větším prostorem a několika místy k samotnému vaření. Termíny budou tematicky rozděleny pro účastníky, kteří již kurzy v minulosti navštěvovali, a pro ty, kteří se chystají poprvé. Pro říjen je naleznete v Pozvánkách.

Tématu zdravého vaření se bude věnovat i říjnová přednáška v rámci Dnů zdraví – „**Vaříme bez cholesterolu**“ (7. 10.), některé z pochutin budete moci vyzkoušet i na některých neoficiálních akcích, na které jsme byli přizváni s prosbou přípravy zdravého občerstvení. Po domluvě jsme schopni tuto možnost zajistit i na vaší akci, sešlosti apod.

Farmářské trhy pro sezónu 2013 zakončí dva říjnové termíny – 11. a 25. 10. První z nich bude rozšířen o „Burzu zdravého životního stylu“ s prezentací subjektů pohybujících se v této oblasti.

Pokračovat bude také naše spolupráce se Základní organizací ČSOP Strakonice. Budeme rádi, pokud zavítáte na některou z akcí v terénu nebo přiložíte ruku k dílu při dobrovolnických pracích v chráněných územích nebo např. při jarním transferu žab.

Pro více informací, nápady a náměty jsme vám k dispozici v Ekoporadně i v půjčovně na pobočce Za Parkem. **-jj-**



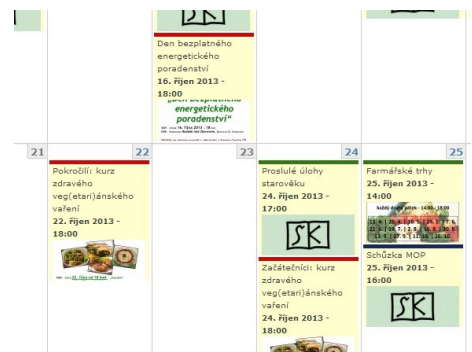
Drobné smetí

Fotohlédnutí

Ve fotogalerii si můžete připomenout dvě zářijové akce pobočky Za Parkem - jednu ze [schůzek MOP](#) a [hraní na kantely](#).

Do Štěkně a okolí

Zápis z posledního přírodovědného výletu na Štěkeňsko naleznete [zde](#), fotografie [zde](#).



Akcemi ŠK nabitý říjen - kliknutím do obrázku otevřete kalendář akcí

Tam kde docházejí argumenty...

...se začíná lhát a záměrně se překrucují fakta. To před několika dny předvedl ředitel NP Šumava Jiří Mánek, když vypustil do světa zprávu, že kácení na Šumavě bylo legální. Rozhodnutí soudu však bylo jiné. Více se dočtete [zde](#).

Záchytné kotce Blatná hlásí nadstav

Pokud uvažujete o pořízení psiho společníka, můžete začít své hledání [zde](#) nebo v okolních útulcích.

Zachraňme Arktidu

Kampaň organizace Greenpeace již delší dobu upozorňuje na závažný globální ekologický problém - těžbu ropy v Arktidě. Podpisem elektronické petice za vyhlášení rezervace můžete tuto kampaň podpořit [zde](#). -jj-



Literární okno

Ochranářská rodina Cvrčkových

Ke strakonickým osobnostem, na které jsem měla štěstí a stačila je poznat osobně, patří i MUDr. Jan Zdeněk Cvrček. Byl osobností vpravdě renesanční - lékař a zároveň mykolog, toxikolog, historik, spisovatel, radioamatér... a ve všech těchto oborech vysloveně vynikal. Jen tak na doplnění: k dalším jeho oblíbeným oborům patřila entomologie (zajímal se hlavně o dvoukřídlé), archeologie, paleontologie, numismatika, heraldika, filozofie, astronomie, klasická hudba, malířství, jazyky (němčina, latina, francouzština, angličtina, ale i ruština, rumunština nebo perština)...

Úctu vzbuzovalo i to, jakou svěžest si pan doktor až do vysokého věku uchoval, přitom prožil život plný náročné práce a starostí (např. byl několik let ředitelem strakonického Okresního ústavu národního zdraví, ačkoliv tuto funkci přijal na nátlak kolegů původně jen na krátkou dobu vedle svých dalších povinností). Často jsme ho potkávali v ulicích i mimo město a zdálo se, že se vůbec nemění, až na zářící bílé vlasy. Opíral se o hůlku a nosil po celý život silné brýle, ale jinak byl stále při síle a o všechno se zajímal. To nás s panem V. Chánem vedlo k tomu, že jsme si ještě v roce 2001 troufli poprosit ho o několik akcí pro veřejnost, aniž bychom se museli bát, že ho tím přivedeme do rozpaků. První z nich byla komentovaná procházka po hradním nádvoří – aspoň tak jsme si to představovali. Bylo domluveno, že se budeme pomalu pohybovat podél jednotlivých památek, jenže pan doktor hned z místa srazu měl tolik co ukázat a říci, že jsme asi hodinu a půl stáli na místě, aniž by to někoho unavilo. Hned po několika dnech následovala procházka do Řepice (5. 6. 2001) a pak ještě přednáška o houbách a další o řece Otavě. Účastníků bylo pokaždé mnoho a dotazů také, proto jsme uvažovali o pravidelných schůzkách v knihovně, kde by zájemci měli možnost si s panem doktorem povídat, ptát se ho, porovnávat si navzájem své vzpomínky na staré časy... Na to už bohužel nedošlo, zato byla vydána kniha vzpomínek „Mých devadesát let aneb Pamatuji dva císaře a deset prezidentů“, které Dr. Cvrček ještě stačil ve spolupráci se svou manželkou Blankou dokončit a v které kromě jeho vlastních zážitků je i mnoho z historie našeho města. Tím se výborně doplňuje s jeho předchozími pracemi věnovanými právě tomuto tématu. Z nich hlavní se jmenovala „Strakonice – osudy jihočeského města a jeho okolí“ a z nás starších ji s velkým zájmem četl snad úplně každý. Poprvé vyšla v roce 1967.



MUDr. Jan Zdeněk Cvrček, foto B. Cvrčková

Osobnost Dr. Cvrčka je spjatá s naší knihovnou i jinak, nejen prostřednictvím knih a akcí. Jeho první paní, Marie, byla učitelkou zeměpisu a kreslení, a tak mi o ní už několik čtenářek vyprávělo, že je učila a že na ni rády vzpomínají. Druhou manželku, Blanku Cvrčkovou, mohou návštěvníci pobočky Za Parkem často potkat přímo v půjčovně a kromě toho i na některých akcích, kde je někdy účastnicí, někdy i účinkujícím – ať je to při procházkách, Tvořivých podvečerech, schůzkách MOP, přednáškách... Pravidelní čtenáři Kompostu znají jméno paní Blanky i z jeho stránek, a není divu, protože celá rodina Cvrčkových se po

mnoho let účastnila ochranných aktivit, od jednání na úřadech přes vysazování stromů, udržování přírodní zahrady a jiné podobné práce až po ošetřování poraněných živočichů (včetně mladé kukačky, potrahané psem, kterou se povedlo vykrmit a vypustit do přírody).

Dr. Cvrček byl navíc asi dvacet let předsedou Komise pro ochranu památek a přírody, a tak si nejrůznějších jednání, i vyslovených bojů „užil“ až až. Ve své knize píše např. o snahách uchovat jako památku rodný domek prvního českého moderního básníka F. L. Čelakovského, který byl v osmdesátých letech nakonec přece jen zbourán. Komise se mnohá rozhodnutí dozvídala až dodatečně, natož aby byla tázána na názor na ně. Často bylo její úsilí marné, ale často se i něco podařilo. V knize vzpomínek se můžeme dočíst např. o památné lípě u hřbitova, která tam stojí dodnes, i když i ona byla kdysi předmětem žádosti o pokácení (a to kvůli stínění zahrádky a padání listů...).

Dr. Cvrček měl velký smysl pro humor, uměl se vyjadřovat vtípně a velice trefně. Tyto schopnosti zdělila po rodičích i dcera Fatima (nar. v roce 1966), vědecká pracovnice v oboru molekulární biochemie a genetiky, kterou někteří z nás znají např. z Českého rozhlasu nebo z přednášky „Rostliny – dokonalí cizinci“ (konala se 27. 9. 2010 v sále ŠK, pořadatelem bylo o.s. Spona - rozhovor na stejné téma si můžete poslechnout [zde](#)). Ve vzpomínkové knize Dr. Cvrčka se píše o mnoha veselých tématech, např. o úspěšném pořadu „Léčíme smíchem“, připraveném skupinou lékařů kolem Dr. Kühnela, Dr. Říhy, Dr. Krcha a dalších. V souvislosti s ochranou přírody a památek ale prožívali zainteresovaní lidé hlavně hodně smutku a zklamání. Svědčí o tom i autorova slova ze závěru kapitoly o zasypání kamenného mostu u kostela sv. Markéty a o zániku rybího útulku, kdysi tak oblíbeného zvířaty i lidmi: „... Zním řadu architektů, kteří zvažují, jak přírodu i památky ochránit. Ale přece jen se mi zdá, že by mnohý architekt i stavbu provádějící firma nejradyji stavěli na holé louce nebo poli, kde není ani strom, křoví a také ne slyší, krtci, hnízda ptáků a stovky druhů pomalu mizejících rostlin, hmyzu a nižších živočichů. Kdo si neváží minulosti, ztrácí budoucnost, napsal židovský malíř Friedensreich Hundertwasser.“ **-ah-**



Kresba Blanka Cvrčková

Miloslav Šimek – osobnost spjatá s naším regionem

Už několikrát jsem v Kompostu (např. v [čísle 12/2012](#)) připomínala v „Literárním okně“ humor Miloslava Šimka (7. 3. 1940 – 16. 2. 2004) a Jiřího Grossmanna (20. 7. 1940 – 5. 12. 1971), protože pro většinu příslušníků mé generace je to, jak se říká, „pohádka našeho mládí“. Pro mě skoro doslova, protože mi úryvky z jejich povídek často vyprávěl můj starší bratr před spaním, na dobrou noc. Uměl je zpaměti. Já ostatně brzy taky, i když jsem z toho tehdy rozuměla jen něčemu. Podobné to bylo o třicet let později s mými dětmi – občas mě slyšely v kuchyni při vaření poslouchat z magnetofonu třeba právě semaforické nahrávky, případně Voskovce a Wericha nebo Divadlo Járy Cimrmana, neměly na to ještě ten správný věk, ale i tak se vždycky přesunuly se svým hraním za mnou a přidaly se. Líbila se jim ta atmosféra, kterou z nahrávek vnímaly, no a to ostatní si nějak přebraly.



R. G. Šimek s manželkou, foto Milan Wágner

jsem ji slyšela asi poprvé): „... závidím včelám medový ráj, závidím dubnu, že přivádí máj... závidím houslím stříbrný hlas, závidím mořím prostor a čas...“

Ještě víc jsem ale vždycky u Š + G měla ráda to, jak bezprostředně se k sobě na jevišti chovali – připadalo mi, že podobně se asi bavili ještě předtím, než vyšli ze zákulisí, a že pokračovali ještě i po cestě domů. Byli zkrátka dobří přátelé, to bylo poznat, a tak jsem si je v mých dětských představách zařadila někam mezi pejska a kočičku, Spejbla a Hurvínka, Vinneta a Old Shatterhand, Vilíka a Jirku (z foglarovky

„Hoši od Bobří řeky“), medvídky u Kolína, Hanzelku a Zikmunda, V + W... O to víc mi jich obou pak bylo líto, když Jiří Grossmann zemřel. Bylo mi tehdy deset let a velice jsem se tím zabývala, připadalo mi to nespravedlivé a nepochopitelné. Vůbec si odjakživa na dvojice potrpím a na ty autorské zvlášť. Psát něco ve dvou nebo i více lidech je svým způsobem těžší, než být jen sám za sebe, ale vzájemný respekt mezi všemi zúčastněnými a z něj plynoucí inspirace, to je nádherná přidaná hodnota.

Teprve v dospělém věku jsem se dověděla, že **Miloslav Šimek byl synem strakonického básníka Rudolfa Gustava Šimka (15. 11. 1908 – 2. 1. 1982)**. O něm jsem se už zmínila v Kompostu také, a sice v čísle 6/2013 na str. 4. Nedávno jsem si na něj znovu vzpomněla, protože v červencovém „Zpravodaji města Strakonice“ vyšel článek o malíři Janu Samcovi, který byl s rodinou Šimků spřízněn. A ze stejné rodiny pochází i naše kolegyně, paní Marta Nováková, která celá léta pracovala za pultem v hlavní knihovně a zná ji celé město.

Zapátrala jsem po ukázce, kterou bych mohla z veršů R. G. Šimka v Kompostu uvést, jenomže ve fondu ŠK nemáme dohromady nic. Ani jeho básnické sbírky, ani veršovanou pohádku „**Kouzelník s číší vína**“. Pouze ve sborníku vydaném k 50. výročí založení strakonického gymnázia jsem našla jeho báseň o strakonickém hradu (viz dále). Nejstarší syn R. G. Šimka (Rudolf), se proslavil jako sportovec a kulturista, prostřední (Miloslav) jako herec a spisovatel, nejmladší (Martin), jako novinář v Nizozemí a v Itálii. Podle pamětníků se otec choval ke své rodině láskyplně a zároveň velice přísně. Manželka (sestra Jana Samce) to přijímala s křesťanskou oddaností, děti s humorem – o tom svědčí i úryvek v Kompostu č. 8/2013 na str. 14. Jako nakladatel a redaktor čtrnáctideníku Nová Šumava byl R. G. Šimek známý svou pracovitostí a spolehlivostí. Působil také jako úředník v Praze a vzhledem k nepříznivým společenským poměrům i v cementárně v Berouně. Jeho hrob můžeme najít v centrální části strakonického hřbitova mezi hlavní cestou a nouzovou bránou. **-ah-**

Bavorův hrad

*Dudácké písně ožily
a znovu mrou a hasnou.
Bojácné oči změřily
minulost nenávratnou,
z níž ještě kdosi zamával
naposled městu mému,
jako by vánkem zvolna vál
stesek k zámku kamennému,
jako by navždy usnula
ta štědrá Bílá paní,
jako by touha minulé
přešla z ní do klekání.
Bez konce stín, bez konce jas
nesl čas pomíjivý.
Horečnou rukou stvořil v nás
jak pramen úžas živý
a chvatně dal nám zvěstovat
vůli dní proměnlivých,
jednou si dítě přišlo hrát
v klinkání zvonků tklivých.
Upřelo oči k nádvoří,
údivem zadýchané.
Vidělo Paní v cimbuří -
a jak jí slza kane.*

R. G. Šimek



Letní večer 20. července

(k předchozímu článku)

*Večer tak náhle slét, klade se do mechu,
tichne snad celý svět, jen vítr povívá,
přišel mi vyprávět o dávném příběhu
a píseň z dětských let mi k tomu zaznívá.*

*Ty chvíle v lese borovém,
kdo by je neměl rád?
Příběhy přátelství, kdo by je nemiloval?
Kdo netesknil by nad stromem,
který ve větru pad?
Vždyť přece tolik hnízd a tolik ptácat choval.*

*Snad nectil zákony, snad na ně málo dbal,
zapomněl pečovat o svoje kořeny,
když písně slavíků v koruně poslouchal,
když růže kvetly a červánky hořely.*

*Dneska už uznávám, že svět má pevný řád
a každý z nás že má v něm svoji příležitost.
Kdo se mu nepoddá, nesmí si stěžovat
- a přece cítím dál tu dávnou dětskou lítost.*

*To není vzdor, já vím, že nás má Pánbůh rád
a je to jeho dílo, že můžem k němu dojit.*

*Snad i v tom příběhu, co nedával mi spát,
se stejně podařilo to dobré s dobrým spojit.*

*To jen ta cesta byla tak složitá,
tak těžká, ale i tak plná příslibů...
Všechno, čím žijem, všechno se počítá,
učí nás s pokorou zaplatit za chybu.*

*Učím se to i já, a ne už z cizích osudů,
už vím, že na to mám jen jeden příběh,
jenom svůj vlastní život...
Tajemství ostatních jsou jejich
a já je znát nebudu,
vím z nich jen střípečky,
jenom pár drobných příhod.*

*A přece – co všechno jsem s nim prožívala...
co smíchu a radostí, co smutků a jaké sny...
Jak důvěrně mi byli blízcí,
už když jsem byla malá,
jak bývala jsem v duchu s nimi,
jak o nich přemýšlela celé dny.*

*Vítr se rozfoukal, ohýbá větve stromů,
aby je poranil, ale i polaskal.
Jak ruce tatínka, co nás zve všechny domů,
otce, co nám náš smích i naše slzy dal.*

-ah-

Listovka

Zatoulánek ve své nové rodině - Sympy

Uprostřed prázdnin v roce 2010 se v naší vesnici, v Únicích, najednou objevilo strakaté odrostlé štěně, a nikdo se k němu nehlásil. Čisté, najedené, poslušné. Kamarádku napadlo nabídnout je nám, protože věděla, že jsme na naší zahradě pejska mívali, než nám ho přejelo auto. Souhlasili jsme a od té doby máme Sympyho – nového člena rodiny. Svoje jméno dostal podle toho, že je sympatický, s každým se kama-



Sympy, foto Ivana Ježková

rádí a má rád kolem sebe společnost. S tím byly ze začátku trochu potíže, protože chtěl být pořád jen s námi a využíval každou příležitost, jak nenápadně přijít ze zahrady do domu. Umí otevírat dveře a hlavně umí být potichu a dělat, že v bytě není. Nejvíc je spokojený, když si naši synové, studenti, přivedou kamarády, a tak se zdá, že někomu takovému dříve patřil a že bydlel v jeho pokoji. Když jsme se ho ujali, dali jsme zprávu na policii a do psiho útulku, ale nemělo to žádnou odezvu. Po čase se naučil být v boudě a na zahradě, kde se kamarádí s kočkou a jejími koťaty. Naši společnost si užívá na procházkách. Ty má moc rád a my s manželem také. Dost často se stává, že se k nám připojí i kočky a po celou cestu se drží blízko nás. Když je před bouřkou, Sympy obíhá zahradu a snaží se nás všechny, lidi i zvířata, shánět do houfu a dávat na nás pozor. Je na něm vidět, jak si libuje, když je celá naše smečka pohromadě. Je věrný, vděčný, je s ním legrace a jsme moc rádi, že ho máme. **Ivana Ježková**

Začátek a konec karbanátkového žrouta

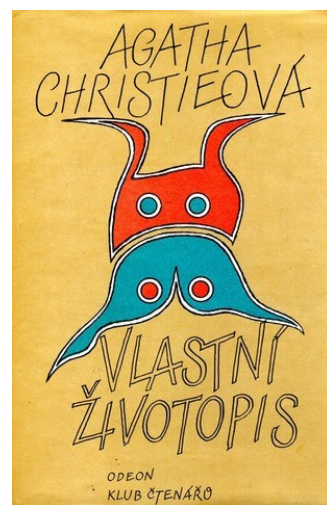
V minulých číslech Kompostu jsme napsali o tom, jak jsme se kdo potýkal se svými zlovyky – a dočkali jsme se dobrých ohlasů spojených s vlastními příběhy některých čtenářů. Máme z toho radost a doufáme, že se někdo odhodlá i k písemné formě a uveřejnění.

Často se setkáváme s názorem, že tomu nepříznivému se dá snáze odvyknout pomocí něčeho lákavého, čím se to původní vynahradí. S tím lze jedině souhlasit, tedy pokud to nové není nedopatřením skoro to samé nebo dokonce ještě horší, než čeho jsme se zbavili. Vynahrazení je často vysloveně nutné. Jestliže např. někdo přestane jíst maso, ale chodí dál do klasických restaurací a začne tedy střídat jen těch pár bezmasých chodů, co nabízejí (smažák, sladká jídla, v lepším případě i nějaký studený zeleninový salát), nepřispěje tím ani ke své kondici, ani k lepšímu životnímu prostředí. Ochota něčemu odvyknout tedy musí být doprovázena i chutí přivyknout na nový životní styl. Přitom ale slovo „přivyknout“ je sice zaužívané, ale v tomto případě vysloveně zavádějící. Sugeruje představu něčeho nepříjemného, co musíme strpět. A přitom např. návštěvníci veg(etari)ánských kurzů naší ekoporadny můžou potvrdit, že jídla připravená Honzou Jurášem jim chutnají „rovnou“, aniž by tomu předcházela nějaká příprava a přesvědčování sama sebe.

Je jasné, že kdo přijde na kurz, je už předem na nové zážitky naladěný. Ale ani tohle není nutné – máme totiž stejnou zkušenost i z jiných akcí, kam návštěvníci přicházejí za jiným cílem. Na kroužku MOPíků, při hraní na kantely, při výletech... při všech těchto příležitostech často dochází na všelijaké ochutnávání, protože tam panuje družná nálada a při svačině kolují jak klasické buchty a proložené chleby, tak i různé placky nebo pečivo s pomazánkou, aniž by bylo předem známé, z čeho je co připravené. A chutná to všechno.

Má-li někdo předsudky a předem se „rozhodne“, že na to a to by si nezvykl, je to jiná věc, ale i pro takového člověka máme **osvědčený tip: pravidelnost a postupné přidávání**. Mám v tomto směru docela zajímavou zkušenost: za studií, v době bramborových brigád, jsem si vždycky během prvního týdne zvykla na karbanátky, sekanou, vuřty, zkrátka na všechno, co jsme od družstva dostávali k jídlu. Přitom mi právě tohle vůbec nechutná a sama od sebe bych to nikdy nejedla. Jak jsme ale byli vyhladovělí, už jsme se všichni na svačinu těšili, ať jsme dostali cokoliv. Roli hrálo asi i to, že jídlo bylo vždycky přesně na čas, každý den stejně. A po skončení brigády jsem zase jedla to, co vždycky, aniž bych si na karbanátky vůbec vzpomněla.

Mám moc ráda knihu **Vlastní životopis od Agathy Christie**, a tak můžu přidat jednu zajímavou ukázkou: „... Je až s podivem, jak člověk dokáže najít zálibení skoro ve všem... Můžete se radovat ze života na venkově, psů, procházek v blátě; z měst, hlu-ku, lidí, řinčení. To první vám přináší pohodu, klid pro nervy, čas číst, plést, vyšívat a radost ze zahrádky. To druhé divadla, umělecké galerie, dobré koncerty, setkání s přáteli, s nimiž byste se jinak vidali zřídka. S potěšením mohu prohlásit, že se dokážu radovat téměř ze všeho. Když jsem jednou jela vlakem do Sýrie, velice mě pobavila přednáška mé spolucestující o žaludku... Každý žaludek se dá vycvičit. Napřed po úplně malých dávkách. Nezáleží na tom, o co jde...“ **-ah-**



Jedlý Kompost

Veganské koláčky

Ingredience: 1 kg celozrnné hladké mouky, 250 g margarínu, 100 g tmavého přírodního cukru, 5 lžic sirupu či sladu, 4 lžice vanilkové hrašky (nebo obyčejné hrašky ochucené vanilkovým cukrem), 250 ml rostlinného mléka, kostka droždí (42 g), špetka soli.

Postup přípravy: Ze lžice cukru, rostlinného mléka, kostky droždí a malé špetky soli necháme vzejít kvásek. Smícháme sypké ingredience, které přelijeme rozpuštěným margarínem a kváskem. Uhněteme těsto (můžeme si pomoci příslušným programem domácí pekárny). Těsto lehce pomoučíme, přikryjeme utěrkou a necháme odpočinout. Po půl hodině těsto lehce srazíme prsty a necháme opět vykynout. Vypracujeme kuličky, které necháme ještě asi 10 minut kynout na plechu vyloženém pečícím papírem. Poté vymačkáme střed, který plníme například rostlinným „tvarohem“ (viz dále). Během pečení potřebe rozpuštěnou vanilkovou hraškou (nebo obyčejnou hraškou ochucenou vanilkovým cukrem).

Rostlinný tofu tvaroh

Ingredience: 400 g tofu natural, rostlinné mléko, čtyři lžice sirupu či sladu, dvě lžice hrašky ochucené vanilkou.

Postup přípravy: Tofu nakrájené na kostičky a ostatní ingredience zalijeme rostlinným mlékem k ponoření. Vaříme cca 15 minut, poté směs umixujeme do hladka. **Jana Petříková**

Cuketová hořčice

Ingredience: 2 kg cukety, 100 ml octa, 2 cibule, 130 g cukru, 80 g soli, 3 červené papriky, 200 ml oleje, 200 ml hořčice (smícháme křemžskou a plnotučnou), 2 lžičky pepře, 2 feferonky (nemusí být), 5 stroužků česneku.

Postup přípravy: Vše rozkrájíme a podusíme doměkka. Tyčovým mixérem umixujeme a zavaříme do skleniček (cca 20 minut). **Lenka Bohuslávková**

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, Eva Legátová, M. L., Ivana Ježková, Jana Petříková, Lenka Bohuslávková

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

