

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

listopad 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,

pokud již trávíte zkracující se dny raději v teple svých příbytků, nabízíme vám k tomu porci aktualit a zajímavostí. Období krátce před uzávěrkou tohoto čísla bylo ve znamení parlamentních voleb. Nejsme časopisem, který by se chtěl hlouběji věnovat politickým tématům. Myslíme si, že těchto informací je v internetovém prostoru víc než dost. Nejvýstižněji glosoval letošní volby satirický server Infobaden.cz, který na konci předvolebního týdne přinesl [zprávu](#) o tom, že prezident vyhověl stížnostem občanů a odložil volby na leden. Důvodem měl být příliš krátký čas na prostudování předvolebních programů jednotlivých stran.

Z obsahu tohoto čísla:

PP Pastvina u Přeštic.....	2
Africká odysea čápů černých.....	2
Několik podzimních cest za.....	2
Brownfields ve Strakonících.....	3
U Mostáka - zastavení u Otavy 9.....	4
Ochrana přírody - 7. díl - V kuchyni..	5
Čápi s vysílačkou i bez ní.....	6
Stromy běžné a zajímavé? - XX.....	7
Veget na pokračování - 21. díl.....	8
Zajímaví motýli - pídálky.....	9
O těžkém životě průvodcovském.....	10
Saranče na chvíli u nás?.....	11
Hanka Synková: „Nebuďme kyselí.“	14
Fit pro život.....	15
„Hle, země naše...“	15
Dvě podzimní básně o naší krajině...	16
Rokycansko aneb Snaha o obnovení	17
Zatoulánek Sesík ve své nové rodině	19
Jedlý Kompost - pomazánky.....	19

Výsledky voleb ukázaly, jak je ironie mnohdy hořce trefná. Už dávno pryč jsou doby, kdy jsme věřili, že by nám mohly politické a jiné síly v našem okolí pomoci v našem snažení. Dnes už jenom doufáme, že budou škodit co nejméně.

Ale teď už k náplni listopadového čísla. Velký prostor dostalo hodnocení posledních letošních akcí v terénu. Dva naše nejstarší seriály se přehupují

do třetí desítky svých pokračování. Dalších několik článků se týká zdravého životního stylu, což je téma čím dál tím aktuálnější. Navíc se na něj dá nahlížet z mnoha různých stran, takže je zásobárna námětů téměř nevyčerpatelná. Se spolupracujícími zoology - amatéry se podíváme na zoubek ne příliš známým zástupcům hmyzí říše. V druhé polovině časopisu také trochu zabrnkáme na poetickou podzimní strunu. Tak tedy hezké čtení.

Váš Kompost.

Foto -jj-

-jj-





Ohlédnutí

PP Pastvina u Přešťovic – „závěrečná brigáda“

Každá práce má svůj začátek a konec. To je možno říci i o poslední brigádě, kterou jsme provedli na PP Pastvina u Přešťovic



Brigádnice na PP Pastvina u Přešťovic, foto -vh-

podle plánu péče dne 8. 10. 2013. Tento rok se kosila celá plocha zmíněné přírodní památky, a třebaže bylo potřeba každé ruky, příliš se nás nesešlo. Ráno jsme začali s kosením lokality s naším synem Vojtou a vpozdvečer jsme pokračovali s manželkou a několika čtenářkami z její pobočky: paní Zdeňkou Jankovcovou, Petrou Novotnou, Alenou Šimáčkovou a Danou Boškovou. Brigádnickou řadu uzavíral Honza Juráš. Suma sumárum 6 členů a 2 nečleni. Většinou stále tváře, které znám z mnoha brigád. Nutno poznamenat, že všichni byli skvělí. Zvláště se vyznamenaly dámy, které na lokalitě setrvaly až do soumraku. Přírodní památku jsme opouštěli po deváté v noci a opět ke cti zmíněných brigádníků je nutno napsat, že všichni odvedli perfektní práci. Když jsem se na PP Pastvina u Přešťovic vydal dne 10. 8. 2013, našel jsem dokonale pohrabanou přírodní památku. Vše bylo uklizeno a nebylo takřka co douklidit nebo upravovat. O to větší dík patří všem, kdo se zúčastnili. **-vh-**

Africká odysea čápů černých

Název nekomerčního projektu Českého rozhlasu 2 - PRAHA „Africká odysea“ je ještě po devatenácti letech všeobecně známý, a to je co říct, když uvážíme, co všechno za tu dobu už kolem nás proletělo a zase bylo vystřídáno něčím dalším a dalším. A tak jsem si při rozesílání plakátu s obrázkem čápa černého a se jménem RNDr. Františka Pojera říkala, jakou radost asi mnoha lidem plánovanou besedou uděláme. Nestává se zase tak často, aby přijel do Strakonice host známý z rozhlasu, bydlící v Berouně a pracující jako poradce ředitele Agentury ochrany přírody a krajiny ČR v Praze. Všichni jsme se tedy těšili už dlouho dopředu a sešli se ve středu 9. 10. 2013 v sále strakonického gymnázia v hojném počtu. A to i přes skutečnost, že předchozí mrazivé noci a slunečné dny přímo vybízely k záchraně zbytků úrody ze zahrádek. Co všechno jsme se dověděli, o tom si můžete přečíst na str. 6.

Protože se pan Pojer narodil v roce 1955 v nedaleké Sušici a do školy a kroužků chodil v Horažďovicích, vzpomněli jsme také řadu našich společných přátel a známých, např. pana Karla Průchu z horažďovického DDM. V jeho kroužku spojeném se záchranou stanicí začínalo mnoho budoucích přírodovědců – amatérů i profesionálů. Také naše strakonická skupinka pana Průchu v době jeho působnosti navštěvovala a zvala ho k nám na besedy. „Svět je malej“... pro čápy, vracející se z Afriky k rodnému hnízdu, i pro lidi... a jsme tomu rádi. **-ah-**



Pan F. Pojer, foto rodinný archiv

Několik podzimních cest za poznáním

Od konce léta se konalo **několik cest, které byly buď předem vyhlášenými, nebo mimořádnými akcemi naší ZO ČSOP**. Pořádáme jich tolik, že ani není možné na všechny oficiálně zvát veřejnost – nevíme totiž předem, na které se nám nakonec povede jet. To platilo např. na návštěvu **představení „Hořické pašije“** v sobotu 17. 8. 2013, protože jsme byli závislí na těch, kdo se chystali se tam vydat autem a nabídli, že někoho dalšího svezou. Veřejnou dopravou bychom se sice do Hořic dostali, ale zpátky bychom museli až druhý den. Protože jsme na srpnovém plakátě pobočky ŠK Za Parkem měli výzvu, aby se hlásili zájemci o mimořádné výlety, konané na přání, věděli jsme o několika rodinách nachystaných někam se s námi vydat – dohodli jsme se tedy a v počtu 11 osob se do Hořic vypravili. Cestovali jsme krásnou šumavskou krajinou, viděli pozoruhodné představení (více viz [zde](#)), v duchu jsme s účinkujícími zpívali slova Jindřicha Pecky na hudbu Jaroslava Krčka (známe je totiž z našich koncertů pořádaných s partou kantelistů), po představení jsme si prohlédli



Dny vědy a techniky, foto -ah-

základě okamžitého zájmu.

-ah-



Překopávky

Brownfields ve Strakonících

Pojmem brownfields se v urbanistické hantýrce rozumí území s již nevyužívanými objekty, budovami nebo infrastrukturou. Nacházejí se většinou uvnitř městské zástavby, případně v rámci větších průmyslových zón. Potenciálně je možné tyto plochy využít k novému developmentu. V rámci ochrany životního prostředí je vždy přínosné upřednostňovat tento typ výstavby před tzv. greenfields - tedy vznikem staveb na nových pozemcích na okrajích urbanistických celků. Ta výrazněji zasahuje do volné krajiny. V řadě případů může být výstavba v brownfieldech finančně náročnější - kvůli staré ekologické zátěži, nákladům na demolici nebo historické ochraně některých budov. V přeneseném slova smyslu můžeme podobně označit i pozemky v intravilánu, které nejsou žádným způsobem využívány. Jejich opětovné využití by mohlo obrazně řečeno ochránit okolní krajinu města před developerským tlakem. Tyto projekty bývají také zajímavé tím, že jsou modelovány s ohledem na omezenou rozlohu pozemků a parametry okolní budov. Většinou se tedy nevyznačují maximalistickým pojetím, jak je to běžné při výstavbě na zelené louce. Tam ještě developerům nahrává nižší cena pozemků, spekulace se zemědělskou půdou na okrajích měst a možnost dodatečných vstupů do územního plánu. Výhodou využívání brownfieldů nebo ladem ponechaných pozemků v širších centrech je také výborná dostupnost a občanská vybavenost.

V rámci Strakonice je v poslední době možno zaregistrovat takovou výstavbu na dvou místech, nacházejících se v blízkosti kruhové křižovatky u supermarketu Lidl. Od stavebního úřadu Města Strakonice jsme získali informace o těchto dvou stavbách:

*Přímo za kruhovým objezdem u nákupního objektu Lidl se realizuje stavba **Dům nábytku**, investorem je firma JIKOS servis s.r.o., zastavěná plocha je 1270 m², výška 18,3 m, plochá střecha. Stavba obsahuje 1 podzemní podlaží (parkovací plochy, sklady, komunikační prostory a technické zázemí) a 4 nadzemní podlaží (1. – 4. podlaží prodejní prostory se zázemím, byt správce), dotčené pozemky p.č. 1717, 1250/25.*

*Areál za Úřadem práce – dotčené pozemky 638/1,636/9,636/2 k.ú. Nové Strakonice, 1251/9, 1251/4 k.ú. Strakonice – Multifunkční objekt firmy **Aldast**, zastavěná plocha 1618 m², obsahuje dvoupodlažní pro-*



Jedna ze dvou staveb za prodejnou Lidl, foto -jj-



Lokalita „Ostrov“ od severu, foto archiv MÚ Strakonice

malá divadelní scéna, galerie, výstavní plochy, sportovní zařízení menšího rozsahu, fitness, kulečnick, bowling, zdravotnická zařízení menšího rozsahu (soukromé ordinace), kanceláře, ateliéry, prostory pro vzdělávání a komunikaci, bydlení v polyfunkčních objektech.

Pro celou ČR je zpracována Národní databáze brownfieldů - [zde](#). Tu mohou využívat investoři, ale i vlastníci takových pozemků.

-jj-

vozní část (1. podlaží – tenisový klub s recepcí, dílna, sklad, technické zázemí, 2. podlaží – administrativa, kanceláře), na kterou navazuje tenisová hala se dvěma tenisovými kurty. V areálu bude dále parkoviště pro 18 automobilů a příjezdová komunikace.

Typickým brownfieldem je ve Strakonících objekt „Ostrova“ (staré Fezko). Zde probíhá postupná rekonstrukce firmou Moira. V celém území jsou podmínky zástavby stanoveny regulačním plánem „Ostrov - centrum“. Do budoucna jsou pro řešené území určeny následující funkce – aktivity městského centra, stálé prodejní plochy drobných obchodů, maloobchodů, prodejní pasáže, provozovny veřejného stravování - občerstvení, kavárny, restaurace, čajovny (s možností využití veřejného parteru v letním období), služby zakázkové malovýroby, výrobní služby umělecko – řemeslného charakteru, kulturní zařízení, nerušící zábavní zařízení,

U Mostáka - zastavení u Otavy 9.

Skoro zapomenutý kousek řeky

Řeka Otava, jak se zdá, má svá hluchá místa. Jedním z nich je alespoň pro mě úsek mezi Slaníkem a Přešťovicemi. Levý břeh řeky je obtížně schůdný z důvodů ruderálního rostlinstva. Pravý je na tom takřka podobně, protože je povětšinou zarovnan zemědělskou výrobou až k samému kraji a i tam je těžko projít skrze netýkavku žláznatou, svízel a kopřivy. Nejlépe je snad procházet tento úsek řeky brzo na jaře nebo za zimy, kdy je ještě půda zmrzlá a rostlinstvo spí. K lokalitě U Mostáka je však možno se dostat i za tohoto ročního období. Buď od Hajské po cyklostezce a potom mezi loukami a přes řeku po mostu, v jehož boku je rukou neumělou vepsáno datum 8. 9. 1983, nebo po silnici od Přešťovic. Jedná se o zajímavý kousek řeky, která zde dříve tvořila slepé říční rameno, v dobách sucha tůň, kterou si občané z okolních vesnic pachtovali k rybolovu. Samotný dvorec Mosták, to bývala hospoda, která fungovala ještě za první republiky. O historii této samoty je možno se dočíst v publikaci „Tvrze a hrádky na Strakonicku“ (František Kašička, Bořivoj Nechvátal, Muzeum středního Pootaví, 1986, 263 str.) pod heslem Srdov. Ale čas plyne jako voda v Otavě, a tak je dobré se občas podívat, co u řeky žije. Hned u zmiňovaného mostu je možno pozorovat ledňáčka říčního, poslouchat strnada obecného nebo spatřit mlynaříka dlouhoocasého. Když se již dosyta pokocháme malebností řeky a posléze pohroužíme do ruderálního porostu při ní, můžeme v současné době pozorovat hojnost drobných nažloutlých dvoukřídlých. Jsou to pochmurnatky žlutočervené (*Psila fimetaria*). Jejich hojnosti odpovídají i počty pavouků, kdy kromě po zemi pobíhajících slíďáků nalezneme mezi listy skryté čelistnatky rákosové (*Tetragnatha striata*). Hojností nás překvapí i chrostíci, zřejmě rodu *Patamophylax*. Ti při vyrušení bezvládně spadnou do hluboké trávy, a tak si musíme k pozorování najít další exemplář. Povodněmi zaplavovaný pobřežní ruderál hostí překvapivé množství měkkýšů. Snad nejvíce je zde kromě všude přítomných plzáků španělských mnoho oblovek lesklých (*Cochlicopa lubrica*) nebo zemounek lesklých (*Zonitoides nitidus*). Nazí plži jsou zde zastoupeni silnou tlupou slimáčků sítkovaných (*Deroceras reticulatum*). Broučí fauna již v tuto roční dobu ubyla, a tak jsem na pobřežním rostlinstvu



Oblovka lesklá, foto -vh-

nalezl pouze dřepčíka rodu *Chaetocnema*. Z pobřežního rostlinstva se občas ozve cvrkot kobylky zelené. Ale příroda se již chystá k zimnímu spánku. Vzhledem k tomu, že jsem na této lokalitě hostem jen občasným, předávám text k pokračování paní Mgr. Petře Tůmové, která bydlí nedaleko. **-vh-**

Život u řeky v Přešticích přináší zajímavé přírodní objevy. Vzpomínám na radost, kdy z vrchního pramene na kopečku mezi duby vidíte skákat skokany zelené či v nedaleké tůňce slyšíte pověstný hlas kuňky obecné („ung ung“) jako z filmu „Na samotě u lesa“... Do toho u světla občas večer čeká velká ropucha obecná... Ráda tedy přidám pár laických postřehů z oázy nedaleko lokality U Mostáka. V trávě u louky pozorujeme s dětmi různé pavouky, i ve velkém množství, s radostí jsme našli výrazného křížáka pruhovaného, jak číhal na kobylky. Častokrát zahlédneme černou a hnědou veverka se prohánět u staré duté olše. Když vstaneme ráno, spatříme pasoucí se srny nebo divoké zajíce. Jednou mě šestiletý Kryštof vytáhl od vaření: „Mami, venku je srnec!“ Žasla jsem, že pozná rozdíl srnka - srnec, ale pak mě zabolelo u srdce, srnec měl evidentně zlomenou nohu – hopkal pomalu po třech směrem do hustšího lesa... Ptala jsem se známého myslivce, co mám dělat – prý to oznámit myslivcům daného revíru, v přírodě je stejně odsouzen k záhubě.. Srnec už nepřišel. Ale jednou do sousedova rybníčku zapadla srnka a vystrašená plavala a plavala, museli se muži spojit a vytáhnout ji ven. To byl příběh našťastí s dobrým koncem. A ještě do třetice o srnkách – samička s malým nám tento rok chodívala na mladé výhonky všech možných bylin – nehněvejme se na ni, potřebuje živiny, nestačí jí jen jeden druh J. Srnky totiž chodí přes vedlejší rameno na malý ostrov plný starých topolů, kde se ukrývají před lidmi ve vysoké trávě. Nejednou jsme spatřili ztraceného srnečka hopsat v okolí ostrova. Na ostrově je podle mě také mnoho doupných stromů, kde slýcháme strakapoudí tukaní a hlas žluny („glik glik glik“) je častým příjemným zpestřením chvílí venku. V posekané trávě hopsají drozdi a kosi, jednou to byla i žluna, cosi v trávě intenzivně hledala. Jednou jsme zkoumali zvuk ozývající se z bylinného porostu ostrova – něco mezi cvrkáním a pípáním.



Řeka Otava „U Mostáka“, foto -vh-

Zřejmě to byla namlouvající se cvrčilka říční – opeřenec nápadný svým hlasem a nenápadný zjevem... Běžně se dají v okolí pozorovat čapí rodiny, jedna se snažila dokonce i zahrnout na pahýlu stromu U Mostáka v zátočině, ale nepovedlo se. Občas se objeví párek labutí a častokrát se sem stahují na zimu kachny. Volavky (bílá i popelavá) mají v zátoce také svá místa – v podstatě shodná s rybáři. Z dravců k nám jednou zavítal i orel mořský z Píseckých hor. A samozřejmě, že často se objeví i hejno kormoránů, postrach rybářů. Jednou se dal zahlédnout u řeky i černý kožíšek nepůvodního norka...ale od té doby už ho nikdo neviděl. Takže jeho pozorování nemohu zaručit. Soused vídal v potoku ústícím do vedlejšího koryta řeky i větší „vodní myš“. Mohla bych mluvit i o motýlech a mûrách... sršních a vosách, včeláchrybách a rostlinách v okolí, ale bude lepší, když půjdete na procházku okolo řeky a napnete svůj zrak a sluch, třeba objevíte něco inspirativního docela sami. **-pt-**

Ochrana přírody – 7. díl – V kuchyni

V dnešním článku se nám budou prolínat informace, které již v rámci tohoto seriálu (nebo některých jiných příspěvků) byly napsány. V kuchyni se tak jako celá rodina schází i několik spotřebitelských záležitostí, které mají dopad někde docela jinde.

Žrouť energie

Kuchyně je částí bytu s největší koncentrací elektrospotřebičů. Chladnička patří do skupiny těch, u kterých není radno s koupí nového příliš otálet. Řídíme se dle rozměrů a energetické třídy, kterou srovnáváme s aktuální cenou. Díky energetickému štítkování můžeme lehce zjistit, že drtivá většina z dnes vyráběných chladniček spadá do kategorie A+ nebo A++. V porovnání se spotřebou mnoho let starých, i když menších strojů, se můžeme dostat k návratnosti nového spotřebiče v horizontu několika málo roků. Je nutné si uvědomit, že chladnička je jediným elektrospotřebičem, který běží nepřetržitě (včetně dovolených atd.). Proto se každá vyšší než nutná spotřeba projeví výrazným způsobem finančně. Podobné zásady platí i u ostatních kuchyňských spotřebičů, i když rozdíl nemusí být tak markantní. U chladničky rozhoduje i její místo v kuchyni. Neměla by se nacházet v blízkosti sporáku, ani by se do ní nemělo opírat slunce. Tabu by mělo být vkládání horkých pokrmů. Mrazničku bychom měli pravidelně zbavovat ledových nánosů. Co se týká mikrovlnných trub, visí nad nimi velký otazník ohledně negativního působení na potraviny. Jelikož se zdroje těchto informací rozcházejí, nechám na posouzení jednotlivce, zdá má mikrovlnka v kuchyni své místo, či nikoliv. Každopádně u většiny pokrmů je možné vymyslet způsob ohřívání, který nebude výrazněji nevhodný.

Energeticky úsporné vaření

Pokud posuzujeme hospodárnost jednotlivých typů varných desek nebo zvažujeme koupit nové, vždy rozhoduje, s jakou frekvencí ji budeme využívat. Nejúspornější je deska indukční, ale ta má vyšší pořizovací cenu. Vaření na plynu má také své výhody, hospodárnost je tady závislá na kolísající ceně zemního plynu. Kdesi uprostřed stojí celá škála ostatních elektrických varných desek. Řečí čísel se u indukce energetická efektivita pohybuje okolo 90 %, sklokeramika je na 60 % a u plynu je efektivnost zhruba padesátiprocentní. Stejně důležitý jako výběr varné desky, nádobí atd. je i náš styl vaření – existují návyky, které šetří energii a tím i naše peníze. Vždy bychom měli používat jen takové množství vody, které je nezbytně nutné. Vodu k vaření brambor, těstovin apod. vždy předvaříme v rychlovarné konvici. Používání pokliček výrazně zkracuje dobu vaření. Většinu varných desek můžeme vypínat několik minut před ukončením vaření – využijeme zbytkovou tepelnou energii. Samozřejmostí by mělo být používání hrnců, jejichž velikost odpovídá velikosti plotýnek. Jejich dokonale rovné dno také omezí tepelné ztráty. Rychlovarnou konvici bychom měli pravidelně (např. octem) zbavovat vodního kamene, který prodlužuje dobu nutnou k uvaření vody. Elektrickou troubu bychom měli vybírat také dle energetického štítku a velikosti, kterou pro náš způsob vaření využijeme.

Myčka – ano, či ne?

I když se nás všudypřítomná reklama snaží přesvědčit o jednoznačném vítězství myčky v tomto odvěkém sporu, není výsledek tak jasný, jak by se mohlo zdát. Musíme totiž započítat i další položky a faktory, které nám tady vstupují do hry. Už jen pořizovací cena, která bude nejméně 5 000 Kč, ale může se vyšplhat i na několik desítek tisíc, je významná investice. V samotné spotřebě vody bude myčka vítězit, ale je to značně individuální a odvislé od šikovnosti toho, kdo myje nádobí ručně. Myčku můžeme zapnout, až když je naplněná, proto ztrácí v případě jedno či dvoučlenných domácností. V úspoře času je nutné započítávat nutnost precizního plnění, vyprazdňování a v případě silně zamaštěného nádobí i předmývání. Faktor, který není v některých výpočtech zohledňován, je nákup speciálních přípravků pro samotný proces mytí (tablety atd.). Jeden z testů „myčka versus ruční mytí“ naleznete např. [zde](#).



Foto -jj-

Jídlo z blízka, nebo z daleka?

Co se samotného jídla týče, jedna z dvou věcí, která ovlivňuje naši ekologickou stopu v oblasti potravin, je jejich dovoz. O tomto tématu pojednává samostatný článek na str. 9 v [čísle 3/2013](#). Měli bychom se snažit nacházet a podporovat cesty, kterými na náš stůl dostaneme co možná nejvíce lokálních potravin. Mnohdy je to pouze otázkou zvyku.

Hospodárnost rostlinné stravy

Druhou podstatnou informací, která ještě není příliš všeobecně známá, je plýtvání potravinami v rámci živočišné „výroby“. Většina krmiva pro hospodářská zvířata by mohla být přímým potravinovým zdrojem pro člověka. Výkrmem zvířat tak dochází k velkému globálnímu plýtvání. Přidruženým faktem je pak velký nadbytek živočišných produktů v našem jídelníčku, který není nikterak obhajitelný a je tak pouze otázkou našich zvyklostí a chuťových zážitků z jídla samotného. O tomto problému se více rozepisují v článku ze seriálu „Veget na pokračování“ – ekologické a ekonomické důvody (str. 7 v [č. 7/2012](#)). Problematika sóji, jakožto plodiny, která je nejvíce využívána k výkrmu hospodářských zvířat, je rozebrána v článku v [č. 10/2013](#) na str. 3. Obdobná problematika palmového oleje pak v [č. 11/2012](#) na str. 6. -jj-

Čápi s vysílačkou i bez ní

Ještě před začátkem přednášky RNDr. Františka Pojera „Africká odysea“ (viz článek na str. 2) jsme se s naším milým hostem sešli na pobočce Šmidingerovy knihovny Za Parkem, kde si prohlédl prostory a fond půjčovny i Ekopradny a daroval nám několik knih a časopisů. Jak se při svém příjezdu přiblížil autem k našim končinám, ozval se ze svého mobilu a ocitl se tak v podobné roli, v jaké jsou čápi vybavení „batůžkem“ s vysílačkou pro hlášení přesné polohy. Dobře si z rozhlasu pamatujeme, kudy se na své cestě za teplem který z nich pohyboval a jak se jednotlivé trasy i cíle někdy i dost podstatně lišily, ačkoliv šlo třeba o samce a samici z jednoho páru – viz [zde](#).

Při přednášce jsme viděli i mnoho fotografií a mapek, vyslechli jsme zajímavé podrobnosti a mohli jsme se vyptávat i na další. Nebyla řeč jen o přírodě, ale i o životě lidí v místech, kde naši čápi zimují (v Senega-

lu, Čadu, Etiopii, Nigérii...). Bylo toho tolik, že ani nepřišla řeč na studijní cesty po Asii, které se konaly o několik let později a byly zaměřeny na tah opeřenců ze Sibiře a Mongolska do zimovišť v Indii a Číně – viz [zde](#). Snad se povede se zase někdy takto sejít a v besedě pokračovat.

Nejslavnější čápicí byla Kristýna – ve své době nejdéle sledovaný tažný pták na světě. Nešlo přitom o senzaci, ale o vědecké



Foto archiv Františka Pojera

bádání zaměřené na biologii ptačího tahu a na ochranu ptáků a přírody. Při přednášce jsme se dověděli, že tehdejší vysílačka používaná ke sledování tahu byla velká asi jako krabička od zápalek. Připevnění „batůžku“ bylo vymyšleno i provedeno s maximálním ohledem na bezpečnost a pohodlí každého jedince, který jej dostal, a i samotný odchyt do zařízení podobného sklopci byl šetrný a rychlý. Kromě telemetrie (zjišťování polohy pomocí satelitu) sloužila ke studiu života čápů černých i webová kamera zaměřená do jejich hnízda.

Péče o mláďata i podivuhodný instinkt, který vede tažné ptáky na jejich dlouhých cestách, vzbudily u posluchačů a diváků velkou pozornost. Pan Pojer vyprávěl i úsměvnou historku z vojenského prostoru v Brdech, kde měl povoleno konat svá pozorování. Pohyb na místech jinak zakázaných, vybavení podezřelou technikou, to všechno mohlo při setkání se členem tehdejšího Sboru národní bezpečnosti přinést velké nepříjemnosti – a přece měla podivná věta: „Já tady hledám čápa“ úplně tu nejlepší odezvu: „Jé, čápa? Kristýnku?“ Kristýna se při návratu do Čech uhnízdila pokaždé v Brdech a zrovna tak se chovala i v Africe, kde měla své oblíbené a z dřívějšíka už dobře známé zimoviště (v Senegalu). Poblíž něj v roce 1999 tato čápic zahynula - chycena pravděpodobně jako potrava pro potomstvo jiného predátora. Takovýto koloběh je v přírodě zcela přirozený a pochopitelný, na rozdíl od „zábavného sportu“ rozšířeného jak v jihoevropských, tak v afrických zimovištích – střílení do vysílených přilétajících ptáků, kteří překonali velkou vzdálenost, mají svůj cíl už na dosah, ale zbytečně přicházejí o život.

Čápi černí hnízdí na stromech nebo na skalách ve volné krajině. Ještě na začátku padesátých let jich bylo v ČR jen kolem 20 exemplářů, ale v současnosti u nás hnízdí už asi 400 párů (z toho na Strakonicku 5 - 6 párů). Za potravou běžně létají v desetikilometrovém i větším okruhu od hnízdiště. K tahu do teplých krajín potřebují třeba i 3 měsíce, ale k návratu jim stačí 3 – 4 týdny. Za den uletí 100 – 450 km. Jejich bílých příbuzných je přibližně dvakrát více. Ti, jak je dobře známo, mají svá hnízda často v blízkosti lidí a je možné jim je i připravit – na pevnou podložku o průměru asi 1 m nanést hnízdní materiál a doufat, že to přiláká jejich pozornost. Skvrny od vápna mohou simulovat potřísnění trusem a budit představu, že se hnízdo osvědčilo již dříve. Možná zrovna to naše bude nakonec využíváno pravidelně po dlouhou dobu - a to se může stát, protože např. u Milevska je jedno, kam se čápi vracejí už celá čtyři desetiletí! **-ah-**

Stromy běžné a zajímavé? - XX.

Jeřáb oskeruše (*Sorbus domestica*)

V tomto dílu o strakonických dřevinách



Jeřáb oskeruše v areálu Gymnázia Strakonice, foto -vh-

bych pokračoval v již začaté „jeřábologii“. Jedním z dalších na území města Strakonice se vyskytujících jeřábů je oskeruše. Opět se nejedná o druh u nás hojný a spíše se hodí do teplejších krajín. Najdeme jej na teplých, osluněných stanovištích bohatých na obsah vápence od Španělska po Malou Asii. Je to v případě vhodných podmínek mohutný strom dosahující výšky až 20 m. V minulosti se pěstoval jako ovocný, a to pro malvice, 2 cm velké, které jsou velmi chutné. Sám jsem to poznal na jenom ze setkání ZO ČSOP v Tvarožné Lhotě v podhůří Bílých Karpat. Dřevo jeřábu oskeruše je tvrdé, načervenalé. Jeho listy připomínají listy jeřábu ptačího, jsou však zespondu šedě plstnaté. Strom se údajně dožívá až 400 let. A kde tento druh jeřábu ve Strakonici najdeme? Gymnázium Strakonice má jeden exemplář na svém pozemku a můžete jej vidět při pohledu z Mírové ulice. Zatím je to malý stromek, protože jsme jej v rámci činnosti naší ZO sázeli nedávno jako dar od strakonického MÚ s manželkou, s prof. Skalickou a s někdejším MOPíkem Petrem Krejčím. A tak je tento zatím nepatrný stromek připomínkou naší činnosti.

Jeřáb prostřední (*Sorbus intermedia*)

Je jeřábem považovaným za dávného křížence jeřábu ptačího x jeřábu muku. Vyskytuje se povětšinou ve Švédsku, Norsku a

polském Pobaltí. Jeho listy se podobají listům jeřábu muku, jsou však s mělkými pilovitými laloky po každé straně. Zespodu jsou listy šedo-zeleně plstnaté. Plody jsou oranžově červené malvičky. Ve Strakonících se tento druh jeřábu vyskytuje v Rennerových sadech poblíž stánku s občerstvením.

Závěrem ještě k předchozímu dílu pojednávajícím o jeřábu muku. Ten je možno spatřit na území města v areálu Gymnázia Strakonice hned u vchodu. Obyvatelé severní části města se na něj mohou dojíždět podívat k ulici Mikoláše Alše.

Platan javorolistý (*Platanus x hispanica*)

Tento druh rozložitého stromu není druhem původním. Jedná se o



Platan javorolistý u břehu řeky Otavy Na Křemelce ve Strakonících, foto -vh-

předpokládaného křížence javoru východního a platanu západního. Jako kříženec je mnohem přizpůsobivější a odolnější vůči mrazu, a proto se rozšířil po celé Evropě až k Baltskému moři. Jedná se o mohutný

strom, který má rád hlubokou, vlhkou půdu a dostatek světla. Jeho kmen je nápadný šupinatou borkou, která dodává stromu pestré žlutohnědé zbarvení. Má kulovitá plodenství, která se v době zralosti (povětšinou v listopadu) rozpadají na ochmýřené nažky. Dobře snáší městské znečištěné prostředí, což z něj dělá vhodný strom do ulic. Nebo je možno jej vysadit jako solitérní strom ve velkých parcích. Ve Strakonících jej najdeme třeba v aleji při řece Otavě Na Křemelce. Jeho determinaci jsem si ověřoval u pracovníka OŽP MÚ Strakonice Ing. Ondřeje Feita.

Použitá literatura:

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



Jeřáb prostřední v Rennerových sadech ve Strakonících, foto -vh-

Veget na pokračování – 21. díl – Těhotenství a kojení

Několik následujících dílů seriálu bude věnováno plánování vegetariánské a veganské stravy v různých fázích života. Zejména v těch, ve kterých jsou požadavky na bezchybné rozvržení jídelníčku největší. Pro potřeby těchto dílů budeme vycházet z rozsáhlé studie – Stanovisko Americké dietetické asociace a kanadských dietologů na vegetariánskou stravu (2003, v el. podobě [zde](#)) – která shrnuje, že: „Dobře rozvržená veganská, lakto-vegetariánská a laktoovo-vegetariánská strava je vhodná pro všechna životní období, včetně těhotenství a laktace. Vhodně plánovaná veganská, laktovegetariánská a laktoovo-vegetariánská strava zabezpečí nutriční požadavky batolat, dětí i adolescentů a vede k normálnímu vzrůstu.“

Těhotenství a období kojení je náročné z hlediska zásobení těla matky všemi skupinami živin. Zvyšují se požadavky na celkovou energetickou hodnotu přijímané potravy, její kvalitu a zastoupení nutrientů, které jsou odčerpávány plodem a posléze spotřebovávány na tvorbu mateřského mléka. Základní výživové principy však zůstávají i pro toto období totožné a není tak třeba výraznějším způsobem měnit dobře zvládnutý bezmasý jídelníček. Naopak je možno využít ochranného potenciálu stravy na rostlinném základě při dodržení několika základních principů. Běžnou praxí je v období těhotenství a laktace užívání výživových doplňků i pro nevegetariánské matky. Po konzultaci s lékařem je vhodné zajistit zásobení několika problematickými živinami tímto způsobem.

Zvýšení energetického příjmu je samozřejmě individuální, ale dle průměrných hodnot se doporučuje v prvním trimestru o 100 kalorií, v druhém a třetím trimestru přibližně o 300 kalorií denně více. Při kojení by se měl energetický příjem navýšit přibližně o 500 kalorií denně. S výjimkou několika stěžejních živin se při sestavování jídelníčku doporučuje vycházet ze všeobecných principů (např. vegetariánské výživové pyramidy) se zaměřením na koncentrované zdroje živin (zejména tuků, bílkovin a minerálních látek) – tzn. celozrnné obiloviny, luštěniny, rostlinné alternativy masa atd. Potřeba energie totiž vzrůstá méně než potřeba některých živin. Proto by neměly dostávat prostor pokrmy s „prázdnou“ energií (rafinované výrobky, příliš mnoho sladkostí...).

Luštěniny, celozrnné výrobky a rostlinné bílkovinné koncentráty pokryjí kromě potřeby bílkovin (která vzroste přibližně o 1/3) i část potřeby železa a zinku. Tyto dva prvky je možno doplňovat suplementací. Zatímco potřeba zinku zůstává po porodu při kojení téměř stejná, potřeba železa díky chybějící menstruaci poklesne pod úroveň před otěhotněním. Potřeba vápníku se v tomto období paradoxně téměř nemění, neboť dochází k jeho lepší vstřebatelnosti. S vápníkem souvisí vitamin D – pokud nejsme schopni zajistit jeho dostatečnou syntézu v kůži pravidelným osluněním, měli bychom tento vitamin dodat formou obohacených potravin nebo vitaminovým preparátem.

V těhotenství a období kojení je vyšší potřeba několika určitých vitaminů a minerálů, které se nacházejí v koncentrovaných podobách v mnoha druzích ovoce a zeleniny. Zde jsou vegetariánské matky ve výhodě, neboť jejich návyky v konzumaci této skupiny potravin jsou pevnější. Jedná se zejména o vitamin C, A a kyselinu listovou (která je plošně doporučována ve formě preparátů). Potřebu vitaminů skupiny B je možno zajistit pravidelnou konzumací výrobků z celých obilných zrn. Výjimkou je vitamin B12, který se veganským matkám doporučuje doplňovat z obohacených potravin nebo suplementovat.

Klíčovou živinou pro období těhotenství a kojení je tuk. Měl by dočasně vzrůst jeho podíl na celkové přijímané energii. Ideálním zdrojem jsou kvalitní rostlinné oleje, ořechy, semena nebo některé speciální plodiny jako např. avokádo. Esenciální omega 3 mastné kyseliny je možno získat např. z lněného, řepkového nebo konopného oleje, vlašských ořechů nebo mořských řas, případně sáhnout po koncentrovanějším preparátu.

Samozřejmě existují i látky, kterým by se měly těhotné a kojící ženy vyhýbat zcela (alkohol a tabákový kouř) nebo jejich konzumaci co nejvíce omezit (kofein). Novodobou hrozbou jsou perzistentní toxické látky (DDT, polychlorované bifenylly aj.), které se z organismu těžko vylučují, ale zároveň jsou poměrně ochotně předávány plodu a mateřskému mléku. Vegetariánky a veganky jsou v tomto ohledu ve velké výhodě, neboť nejvyšší koncentrace těchto látek je v živočišných potravinách, kde se akumulují. Nižší obsah těchto polutantů v mateřském mléce matek živících se stravou na rostlinném základě byl již dokázán mnoha různými studiemi.

Důležitost kojení je dnes již všeobecně přijímána a doporučuje se prodlužovat toto období co možná nejdéle (min. do jednoho roku věku dítěte). Mateřské mléko obsahuje všechny důležité živiny v ideálním poměru a kojení má všeobecně blahodárný vliv na psychiku matky a dítěte a posiluje pouto mezi nimi.



Foto Jan Vodička

-jj-

Zajímaví motýli - pídálky

Přichází listopad a to je doba, kdy na zdech strakonických domů sedávají nenápadní motýlci – samečci pídálky podzimní (*Operophtera brumata*). Samičky mají zakrnělá křídla – možná jste už slyšeli, že se proti nim dávají leповé pásy na ovocné stromy, protože housenky mohou svým žírem poškodit pupeny, listy, květy i plody.



Sameček zejkovce podzimního, foto Eva Legátová

Odebírám časopis „Zahrádkář“ již 10 let a za tuto dobu se tam nikdy neobjevila zpráva o velké škodlivosti pídálek podzimních. Nebude to tedy asi tak závažný škůdce. Pídálky jsou zajímaví motýli. V loňském roce vyšla v nakladatelství Academia kniha (fotografický atlas) „Noční motýli III. díl“ věnovaná čeledi pídalkovitých (*Geometridae*). Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že tato kniha je vhodná i pro laika. K určování housenek jsem se sice ještě nedopracovala, ale někteří dospělci se určitě dají. Někdy jsou pro určení důležité linie na křídlech, ale můžeme potkat i krásné zelené, žluté i naoranžovělé motýly. Ze zelených je hojný např. běločárník bukový (*Campaea margaritaria*) – pozorovaný při výletu ZO ČSOP Strakonice do okolí Přeštic 2. 9. 2012 nebo 13. 9. 2013 na vlakovém nádraží v Horažďovicích předměstí, ze žlutých krásavců jsou pozoruhodní zejkovci (*Ennominae*): zejkovec pozdní (*Colotois penaria*) seděl na zdi na strakonickém Velkém náměstí 9. 11. 2012. Nebudu vypisovat další druhy, vždyť v ČR žije kolem 400 druhů čeledi pídalkovitých. Z tohoto množství jsem měla zatím možnost poznat asi desetinu. Na závěr bych se ale chtěla zmínit o jedné pídálce – zubočárniku kopřivovém

(*Camptogramma bilineata*). Tato píďalka je uvedena v článku Ing. Viléma Hrdličky o říčních chobotech u Přeborovic (Kompost [č. 9/2012](#)). V září 2013 mi kamarádka poslala fotku, na které jí živý zubočárník kopřivový sedí v dlani. Byla jsem velice překvapena, protože mám zkušenost, že dostat se do blízkosti většiny živých píďalek (pokud nesedí na zdi) je docela problém, jsou plaché a zvláště lesní druhy zmizí bleskově vysoko do koruny stromu. Jak se to kamarádce povedlo? Napsala mi, že byla právě při tom, když se píďalka zapletla do pavoučí sítě, a tak motýla ze sítě vysvobodila. Fotit jednou rukou je obtížné, proto není fotografie dokonalá, zato je to snímek s příběhem. Kromě něj jsem vybrala také fotku zejkovce podzimního (*Ennomos autumnaria*) z Chanovic ze 17. 9. 2013. **Eva Legátová**



Zubočárník kopřivový, foto Zdeňka Burghout

O těžkém životě průvodcovským

Být vedoucím nějaké větší skupiny při pohybu v krajině, to je hezké i nevděčné zároveň. Zvláště výstižně a vtipně o tom píše např. **Jan Jícha** v knize „Případ zájezd“. Nebo starý dobrý **Jerome K. Jerome**, který přesně vystihl, v čem je zrada – když se nic závažného nepříhoda, všichni si pomyslí, k čemu vůbec je ten průvodce dobrý. A když se příhoda, pomyslí si úplně to samé. Přesto se vždycky nakonec někdo najde, kdo se odhodlá nějaký program vyhlásit, sestaví pozvánky a začne si sepisovat sestavu zájemců...

Dobře si pamatuji na každoroční **víkendové ochránářské zájezdy organizované před lety panem Ing. Miroslavem Treyballem**. Jak jen to šlo, rádi jsme se jich s manželem a (tehdy) malými dětmi zúčastňovali a byli za tu možnost moc vděční. Všechny byly perfektně připravené a proběhly ke všeobecné spokojenosti. Pan Treybal jimi navázal na ty, které pořádal jeho otec a které byly doslova legendární. S jejich zaměřením a s podrobnými rozpisy k nim se můžete seznámit v dolní části

[této stránky](#) a třeba se jimi i inspirovat.



Ze zájezdu na Rokycansko, foto -ah-

zájezd Leischnerových do Žďárských vrchů. Všechno se rýsovalo výborně, ale nakonec došlo právě k tomu, že se muselo několik lidí odhlásit a už se nepovedlo sestavu doplnit. Cesta by se neúměrně prodražila a zájezd byl raději odvolán.

Poslední dobou se bohužel často setkáváme s tím, že už i do našich řad pronikl konzumní životní styl. Lidé by rádi obdivovali svěží šťavnatou zeleň, ale zároveň jim vadí jiné počasí než suché a slunečné a vůbec jim nepřijde na mysl, že rostliny vláhu potřebují a těžko může pršet pořád jen v noci nebo aspoň ve všední den. My jako organizátoři sice máme pochopení i pro ty, kdo jsou choulostiví, jenže sami také nejsme ze železa a únavné přeobsazování sestavy přihlášených (mezi jinou prací) nám nepřidá - zvláště když náhradníků je kolem 30 nebo často i víc, mají tři neděle před akcí ohromný zájem, ale i tak nakonec pozapomenou. Nebývají v pravou chvíli k zastížení, natož aby se sami ptali, zda na ně došlo. Rozhodli jsme se tedy vyzkoušet místo objednaného autobusu něco jiného: sehnat někde dobré ubytování a **pokusit se obnovit tradici dvoudenních cest**, ale jet veřejnou dopravou jako při kratších výletech. To je jednak k přírodě ještě šetrnější než společný autobus, jednak by nemusel počet účastníků klapnout tak úplně přesně. Záleželo by na něm v ubytovně, ale protože míváme naše zájezdy na jaře a na podzim, tedy mimo sezónu, snad by to i s místy ke spaní mohlo být tak trochu „plus mínus“ podle okolností, aniž by se platil poplatek za storno.

V roce 1997 nás pan Treybal pozval do kraje, odkud jeho rod pocházel – na Kokořínsko. Tím nám symbolicky poděkoval za dosavadní zájem a zároveň předal „převozníkové veslo“ nám mladším, konkrétně třem manželským dvojicím, které byly ochotné se náročné přípravy zájezdů ujmout – Leischnerovým, Taschnerovým a Hrdličkovým. Pokračujeme střídavě v podobném duchu, na který byli všichni zvyklí – dbáme na to, aby náplň programu byla především přírodovědná a abychom při svých přesunech co nejvíc šetřili prostředí. Chtěli bychom také, aby stejné šance jako mladí měli i ti, kdo jsou pro vyšší věk nebo různé potíže v nevýhodě. Nebereme tedy zálohy a tolerujeme neočekávaná zrušení přihlášek zapříčiněná vážnými zdravotními nebo rodinnými důvody. O to je ale příprava akcí těžší a ze stejného důvodu jsme si zatím troufli jen na jednodenní cesty. Jediným pokusem o dvoudenní byl v roce 2002 plánovaný

Samozřejmě jsme si i tak na sebe upletli bič, protože je těžké najít krajinu, kde na tom ještě nejsou tak úplně zle ohledně rušení spojů a zastávek a kde se vyskytuje relativně levná, čistá a bezpečná ubytovna. Ale přece jen se to povedlo. Po složitém studování a vypisování z jízdních řádů a mnoha dalších přípravách jsme **o víkendu 19. 10. - 20. 10. 2013 navštívili Roky-cansko** a všem se to moc líbilo (viz článek na str. 17 v „Listovce“). Možná jsme měli jen pověstné „štěstí začátečníků“, ale i tak jsme rádi a chtěli bychom se pokusit o něco podobného ještě znovu. Možná do těch samých míst, protože možností, na co se tam zaměřit, je spousta. Nebo se naskytne jiná dobrá příležitost. Svými tipy k tomu můžete přispět i vy... **-ah-**

Saranče na chvíli u nás?

Blíží se svátky vánoční. S nimi přichází i pořizování všelikých darů a nedarů. Mnohdy do této kategorie „spadne“ i nějaký ten domácí mazlíček. Při současné kupní síle obyvatel České republiky se může jednat od nepatrné myši po velkou kočkovitou šelmu, pštrosa či klokana. Není to tak dávno, co jsem se vydal podívat se na AkvaTerra burzu pořádanou ve strakonické Sokolovně. Už jen ze zájmu a za poučením, co mezi námi lidmi může v našich domácnostech žít. V dobách ještě nedávných bylo vzácné pořídit si domů gekona, chameleona či trnorepa. Dnes je to jinak. A zde začíná skutečný problém. Žádostivé oči našich dětí nás snadno nalákají na koupi lysého i chlupatého stvoření. A tak se prodávají morčata, křečkové, malí králíci, činčily, osmáci, ještěrky i ještěři. Čím neotřelejší zvíře, tím lepší. Prostě na co je zrovna hotovost v peněžence. Mnohdy jsem se nestačil divit, co si lidé domů koupí. Neříkám, že by u nich nemohlo zakoupené zvířátko žít, ale když jsem to tak sledoval, mnohdy jsem si říkal, zda bych se já, snad zkušený nebo lépe podmínek a nároků znalý chovatel, dokázal o některé zvířecí druhy úspěšně postarat. A to tak, aby zakoupený živočich neustrádal.

Sám jsem na burze odolával svodům a nakonec jsem si zakoupil snad na pokraji zájmu zastrčeného tvora – saranči stěhovavou (*Locusta migrans*) v jednom exempláři. Volil jsem tak z několika důvodů. Prvním bylo to, že se jedná o tvora, který se občas v Čechách vyskytoval. Druhý je ten, že jde o hmyz docela velký, přiměřeně barevný a vhodný k pozorování. Za třetí: pokud mně saranče uhynie, poslouží jako ukázkový preparát pro veřejnost na našich přednáškách. Čtvrtým důvodem je můj zájem o rovnokřídlý hmyz. Domů jsem ji donesl v transportní krabičce, nyní je v insektáriu. Krmím ji trávou, zeleným salátem, sušenými úlomky rostlin a saranče si žije. Nejdříve jsem myslel, že se bude bát jako třeba naše kobylky zelené a bude se snažit ulétnout, případně kousnout. Ulétla pouze jednou a potom, když zjistila, že ji nebudu napadat, nechala se fotografovat a občas jí smím i sáhnout na krovky atd. Jedná se o zvíře zajímavé



Saranče stěhovavá u nás doma, foto -vh-

- mohu sledovat, jak si podává potravu do úst nebo třeba co dělá, když se bojí. Jak se připravuje ke skoku, když ji něco vyruší. Necvrká ani nevrže. Není jí to dáno. Je to tichý, ale zajímavý společník. Zřejmě ji nebudu mít dlouho - jde o zvíře sezónní. Takže je mimochodem zvířetem vhodným pro nezralé chovatele a budoucí majitele mazlíčků. Apeluji tak na rodiče: pokud vás vaše ratolesti přesvědčují ke koupi domácího mazlíčka, zkuste to s něčím podobným. Na tomto drobném, dlouho nežijícím „vzorku“ si zjistíte, zda je vaše dítě připraveno se skutečně o něco starat. Ušetříte si zbytečné dlouhé starosti o osud zvířete, který často zůstane viset na přejících rodičích, a ještě sami něco poznáte.

Zmiňovaná saranče dokázala na dlouhou dobu zaujmout našeho více než náctiletého syna i jeho slečnu a stále se na ni rádi dívají. Ale i toto řešení má své proti. Saranče stěhovavá se u nás v současné době nevyskytuje, avšak s postupující změnou klimatu by se mohlo stát, že by byla schopna v naší přírodě začít přežívat. Proto odložená zvířátka necháváme dožít ve svých domácnostech s plnou péčí, jakou mají mít, nebo je dáme do dobrých rukou. Věřte, že povánoční nalezenec u kontejneru jsem už zažil na vlastní kůži. A o želvách nádherných pocházejících z Ameriky se už v Řecku a Chorvatsku také píše, stejně jako o vypuštěných piraňách v některých německých řekách (naštěstí pro nás zatím nepřezívajících). Závěrem je vhodné napsat, že naše domácí druhy se k chovu příliš nehodí. V mladých letech jsem to zkoušel a po pár dnech jsem je pustil. Ne-svoboda se na nich projevila. Ve stísněných podmínkách insektária spokojeny nejsou a vrzání od nich uslyšíte stěžít. Mimochodem, vzpomeňte si, kde ve své blízkosti máte nějaký trávník, kde saranče žijí. Myslím, že takových pozemků v blízkosti současných lidských obydlí mnoho není. Sekačky a posléze krátkostébelné, takřka jednodruhové trávníky v tomto směru vykonalý své. **-vh-**

Použitá literatura:

KOČÁREK, Petr: Rovnokřídlí (Insecta: Orthoptera), Academia 2013



Pozvánky - listopad 2013

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Living in emergency: Příběhy lékařů bez hranic

Středa 6. 11. od 18:00 - Společenský sál ŠK (3. hradní nádvoří)

Promítání dokumentu a beseda se spolupracovníkem Lékařů bez hranic. Dokument sleduje příběhy čtyř lékařů ve válkou zmítaném Kongu a poválečné Libérii a způsob, jakým se vypořádávají s každodenními nástrahami práce v extrémních podmínkách, popisuje proměňující se zkušenost lékařů na misi od začátečníků až po ostřílené veterány - cestu, která formuje a přetváří jejich ideály, motivy i pohled na samotnou medicínu a svět humanitární pomoci.

Přírodovědná exkurze do pískovny V Holi - a úklid okolí lokality

Neděle 10. 11. - sraz 13:30 Na Dubovci, 14:00 v pískovně

Cennou lokalitou pískovny V Holi nás provede a o přírodních zajímavostech tohoto místa popovídá předseda ZO ČSOP Strakonice Ing. Vilém Hrdlička. V rámci mezinárodní kampaně „Uklidme svět! - Clean up the world!“ se pokusíme okolí místa zbavit odpadků. Na závěr akce se účastníci mohou těšit na odměnu ve formě teplého pohoštění. Pytle na odpad budou zajištěny, s sebou vezměte pouze rukavice.

Zelené otazníky – „Ptáci ve městě a okolí - jak je chránit?“

+ workshop sestavování ptačích budek

Středa 13. 11. 2013, 18:00, restaurace Baobab (nad Zborovem, Bavorova 20, Strakonice)

Jak se mění složení ptačích společenstev v obcích a okolí? Kteří ptáci hnízdí a zimují v našem okolí a jak jim pomoci? Na tyto a další otázky odpoví ornitolog RNDr. Petr Pavlík z blatenské ZO ČSOP. Na místě si budete moci za zvýhodněnou cenu pořídit a sestavit ptačí budku, poradíme vám s její instalací a ošetřováním.

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 19. 11. - „Pokročilí“ a čtvrtek 21. 11. - „Začátečníci“. Od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Povážská (Nad Školou 560)

Stále je možné se hlásit na třetí ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Budou probíhat 1 x měsíčně do dubna. „Začátečnické“ lekce jsou určeny pro ty, kteří kurzy v minulých letech nenavštivovali. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny 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:

Obrázky p. Julie Režné: Kvítí, motýli, brouci...

Výstava - do 2. 12. v půjčovně na pobočce Za Parkem. Další část výstavy (krajinky, zátiší aj.) se nachází v knihovně na hradě. O umělecky založené rodině Režných jsme psali podrobněji v Kompostu [č. 1/2013](#) na str. 15).

Další společné hraní na kantely

Neděle 10. 11. od 18:00 na pobočce ve spolupráci s o. s. Spona. K poslechu nebo i zpěvu zveme i veřejnost.

Nebudme kyselí, budme zdraví - přednáška s ochutnávkami

Čtvrtek 14. 11. Přednáší Mgr. Hanka Synková, **terapeutka známá jako bývalá redaktorka rozhlasového Kolotoče a autorka několika velmi oblíbených knih.** Od 18:00 v restauraci Baobab (nad Zborovem, Bavorova 20).

Tradiční přírodovědná procházka po Radomyšlsku

Sobota 16. 11. Půjdeme jako každý rok ke sv. Janu a přes Věno a Domanice do Strakonice (cca 10 km). **Sraz ve 12:55 před nádražím ČD.**

Ve 13:09 jede vlak do stanice Radomyšl zastávka. Odtud se půjde po zpevněných cestách. Tentokrát se bude cestou povídat hlavně o ochraně vodních měkkýšů.

Kroužkování ptactva – mýty a skutečnost - přednáška s promítáním

Středa 20. 11. od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia. Přednáší p. **Jaroslav Fořt** (ornitolog ze ZO ČSOP Blatná) - o užitečnosti kroužkování pro ochranu ptactva, o jeho průběhu, zajištění jeho bezpečnosti, o zpětných hlášeních prozrazujících pohyb našich opeřenců u nás i po světě...

Tvořivý podvečer s Mgr. Petrou Tůmovou – „Ruční papír“

Pondělí 25. 11. mezi 17:00 a 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici (lze přijít kdykoliv mezi 17. a 19. hodinou, třeba jen na podívání při vracení a půjčování knih). **Potřeby budou připraveny, ale hodilo by se přinést i vlastní** (staré noviny a něco na ozdobení, např. snítky bylin nebo kousky barevného lýtka).

Přírodovědný výlet po okolí Písku

Sobota 30. 11., sraz v 8:50 před mapou na AN, v 9:00 jede pražský autobus (s přisedáním) **do Písku. Podíváme se na Svatováclavské skály.** Odpoledne navštívíme charitní jarmark ve waldorfské ZŠ Svobodná, kde lze od dětí nakoupit levné a vkusné dárky. **Zpět jede např. autobus v 18:02.**

Schůzky přírodovědného kroužku MOP

Sraz každý týden v pátek v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO. Pro mladší a případně i starší děti, rodiče, ale i dospělé bez dítěte. Chodit lze i nepravidelně. **1. 11. půjdeme na hřbitov,** rozsvítíme svíčky na opuštěných hrobech a připomeneme si svátek Dušiček. **8. 11. si uděláme posvícení.** Při dalších schůzkách budeme stopovat, pozorovat hvězdy, vyrábět dárky pro strakonický charitní jarmark...

Pokračuje prodej přebytečných knih, výstavka větviček na určování, akce Paměť strakonických stromů a Nejlepší knihy - v půjčovně pro děti a dospělé na pobočce. **-ah-**

Muzeum Volyně zve:

Literární třešničky Pepíka Křešničky

Pátek 22. 11. od 17 hodin, volyňská tvrz. Komponovaný vzpomínkový večer na Josefa Křešničku - svérázného pošumavského pábitele, básníka a divadelníka, regionálního novináře a vlastivědného pracovníka. Básně, říkadla, pohádky, fejetony...

Místa v kraji - Modlenice, Cejsice & Hrabice

Neděle 24. 11. sraz 7:45 Volyně náměstí, odjezd autobusem směr Vimperk v 7:55. Kombinovaný výlet přes Paříž ke zbytkům německých vesnic. Pěší trasa cca 13 km. Návrat zpět autobusem nebo vlakem z Vimperka.

CEV Podskalí zve:

Martinský lampiónový průvod

Středa 13. 11., sraz v 17 hodin v CEV Podskalí (za kinem U Mravenčí skály). Trasa povede přes Palackého náměstí do DDM Na Ohradě. Na konci cesty čeká děti a rodiče překvapení. V případě deště se průvod nekoná.



Drobné smetí

Dobrovolníci z městského úřadu vysázeli 30 stromků

Ovocný sad ze 30 stromků vznikl ve čtvrtek 17. října při cestě k rybníku Na Lepci za Starým Dražejovem. Jabloně a hrušně tam zasadili dobrovolníci z Městského úřadu Strakonice. Fotografie z akce můžete zhlédnout [zde](#).

Nejnovější číslo Živy

5/2013 je věnováno problematice NP Šumava, obsahuje mj. článek Mgr. Pavla Šustra PhD. o monitoringu velkých savců a také článek Ing. Vojtěcha Čady PhD. O obou autorech jsme již v Kompostu psali. Části časopisu si můžete pročíst [zde](#).

Máte zájem o kompostér?

V případě, že Město Strakonice uspěje v podání žádosti o poskytnutí dotace, získá z prostředky z Operačního programu Životního prostředí na nákup kompostérů k užití občany Strakonice. Více informací k projektu naleznete [zde](#). -jj-



Literární okno

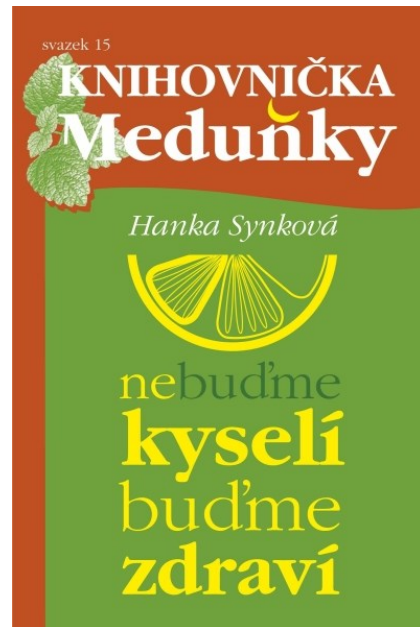
Hanka Synková: „Nebudme kyselí, budme zdraví“

Hned v prvních dvou číslech našeho časopisu jsme psali o terapeutce Mgr. Hance Synkové, bývalé redaktorce rozhlasového Kolotoče. Zrovna se totiž tehdy připravovala druhá její beseda pro strakonickou knihovnu, a to po velkém úspěchu té první. Účastníci obou akcí i **vděční čtenáři Hančiných knížek se mohou těšit na čtvrtek 14. 11., kdy se od 18:00 v restauraci Baobab setkáme znovu.** A jistě by už teď potvrdili, že naše dobré zkušenosti s touto autorkou nejsou dány jen tím, že se s ní už léta znám a přátelíme se, ale že má co říci všem, kdo se o její rady a doporučení zajímají – ať už se týkají výběru potravin nebo cvičení, masáží apod.

Po loňském představení předchozích knížek „Koření proti choření“ a „Všechno je JEDlé“ můžeme tentokrát přidat ty, které mezitím přibyly: „Všechno je dobré“ a „Nebudme kyselí, budme zdraví“. Posledně jmenovaná vyšla v Knihovničce Meduňky v roce 2012 a má stejné téma i název jako připravovaná strakonická beseda.

Někdo pohlíží na pojmy jako „kyselotvorné potraviny“ s nedůvěrou, protože ve škole jsme nic takového neprobírali. Navíc třeba takový citron má sice kyselou chuť, ale v procesu trávení má povahu zásadotvornou, což přece jen mate. Mléko by bylo neutrální, kdyby bylo čerstvě nadojené, a ne pasterizované, vývar z masa se dá pokládat také za neutrální, zatímco maso je silně kyselotvorné, zeleninová polévka udělá překyselenému organismu dobře zejména v případě, že je úplně čerstvá, kdežto s ohřívanou už to taková sláva není, u ovoce je důležité, aby bylo plně vyzrálé... Trochu se nám to zjednoduší, když pomyslíme, že kyselotvorné potraviny nám odvádějí z těla minerály a tím nám škodí, zatímco zásadotvorné a neutrální, požívané v přiměřeném množství, tento stav optimalizují. Krev by měla být mírně zásaditá, tělo se snaží toho docílit, a proto bere vápník apod. z kostí, zubů nebo třeba pokožky (pak se to projeví padáním vlasů). Je-li organismus překyselený, červené krvinky změni svůj tvar a obtížně se dostávají do jemných kapilár – tělo tedy reaguje zvýšeným tlakem, a my naopak začneme brát léky na jeho snížení... Daleko lepší je se svým organismem spolupracovat, všimnout si jeho signálů a stravu i životosprávu upravit tak, jak je potřeba. Nejde jen o vhodná jídla, ale i o pohyb na čerstvém vzduchu (ale jen přiměřený, jinak se ve svalech hromadí kyselina mléčná), o otužování atd.

Existují i potraviny, které působí v případě překyselení vysloveně léčivě a pomáhají k rychlejšímu zlepšení. Takovou službu nám prokáže např. zelený ječmen, lépe řečeno sušená šťáva z něj. Hanka Synková jmenuje jak ta jídla, na která bychom si měli dávat pozor (to jsou skoro všechna, která jsou v naší kuchyni běžná – maso, bílá mouka, černá káva, vejce, sýry...), tak taková, na která by bylo dobře se soustředit. Kdo nikdy nejedl např. jáhly, dostane po přečtení knihy chuť je konečně vyzkoušet. Stejně jako jiné Hančiny knihy, i tato má velkou přednost ve srozumitelném slohu a v tom, jak je vše podáno zvesela a s elánem. Ne tak, že člověk odloží knihu a odplouží se s tím, jak úplně všechno je špatně a snad se ani nedá nějak to zlepšit. A další dobrá zpráva je ta, že kolega Honza Juráš od října zase pokračuje ve svých kurzech zdravého vaření, takže při nich můžeme nabyté vědomosti hned začerstva spojit s praxí. -ah-



"Šumavské Podlesí a typy z něho"

... tak se jmenuje dílko Karla Klostermanna, které je součástí tenké brožurky „Drobné prózy“. Je to velice zajímavé vyprávění jak o lidech, tak o přírodě. Zvláště dobře by se k tomuto čtení hodil některý z podzimních sychravých večerů, které nás už brzy čekají...

"... Když začátkem září osudné deště na pět, šest dní se zařídily, jako by věčně trvati měly, Bůh sám ví, co vod vytrysklo z útroh zlatonosné hory. Proud vedle proudu hrčel, hučel, šuměl, v bezkonečných slapech se hnal dál; pěšiny podobaly se potokům, cesty divým řekám; na humnách v peklovském dvoře, co žito mlátili, vyřinul se temenec jako artézský pramen co ramente silný tři střevice z výše. A když já s rodinou svou, uzavřen v žďánovské hajnovně, před dům se neodvážil, očekáváje konec světa neb aspoň propadnutí podryté hory i se všim, co na hřbetě svém nesla: co večer přibrodily se k nám tři dívčiny, zpívaly nám, jasným, zlatým svým smíchem síň plnily a pozdě v noci hučícími vlnami a bořící se nabobtanou zemí domů se zas ubíraly. Buď požehnána, ty Bohem daná nálado našeho pohorského lidu: tvá dobrá mysl stříbrný lije lesk na nejčernější chmury. Buď požehnána!..." -ah-

„Fit pro život“

... to je název knihy s manželským párem, americky se zubícím, a spoustou ovoce na obálce. Patrně bude zahálet ve velké části českých domácností. Kniha, která před dvěma desítkami let hlavně v Americe způsobila asi velký poprask. Vídal jsem ji pouze v knihovničce svých rodičů, ale nikdy mě její hřbet nezaujal natolik, abych ji vytáhl a přečetl. Dostal jsem se k ní oklikou až teď a rozhodl jsem se o ní napsat několik řádek a postřehů. Americký úsměv tak trochu odpovídá stylu, kterým je kniha pojatá a napsaná. Ale je nutno si uvědomit, v jaké době vyšla. USA 90. let – vrchol hamburgerové horečky. V té době si kdosi dovolil doporučit, aby základ jídelníčku tvořilo nalačno pojídané ovoce a zeleninové saláty. Kupodivu se kniha stala bestsellerem a déle než rok se držela na špici seznamu nejprodávanějších knih v USA. Těžko se dozvíme, kolik lidských životů zachránila nebo alespoň prodloužila. Každopádně je jasným důkazem toho, že pokud se i ne úplně do detailu správné informace podají stylem, který si společnost určité doby a určité země žádá, budou mít velký dopad. A to je přesně případ tohoto dílka.

Na začátku je třeba říci, že výživová doporučení uváděná v knize jsou z mého pohledu spíše jakousi drastičtější očištnou a odlehčovací kúrou - ne dlouhodobě aplikovatelným výživovým modelem. A pokud se člověk stravuje dle některých moderních výživových doporučení, prezentovaných i zčásti prostřednictvím mých akcí zaměřených na tuto tematiku, žádné takové radikální zásahy do jídelníčku nepotřebuje. Mohou se však stát jakousi nástavbou běžných zdravějších modelů. Skupina osob, na které mohou mít poučky z této knihy blahodárny vliv, jsou právě ti, kterým je kniha věnována – vyznavačům konvenčního jídelníčku dnešní doby se všemi nešvary a prohřešky fastfoodového stylu stravování. I když jsou některé pasáže a argumenty postaveny hodně na vodě a některá dogmata nejsou hlouběji osvětlena, tvoří kniha poměrně slušný kompaktní celek. Názorově se s autory rozcházím v kapitolách o dělené stravě, kombinacích potravin nebo tělesných cyklech. Naopak části vysvětlující nepřírozenost konzumace kravského mléka a zbytečnost požívání masa jsou napsány stylem, se kterým se plně ztotožňuji.

Konkrétní zásahy do jídelníčku jsou pojaty spíše formou: „větší část toho špatného odstraníme a nahradíme živou stravou v podobě ovoce, zeleniny a štáv z nich.“ Ta špatná část víceméně zůstává, ale v osekané a odlehčené verzi, která již tolik neškodí. Jídelníček má za cíl snížení tělesné hmotnosti, detoxikaci organismu a prevenci civilizačních chorob. O konkrétních zásadách se rozepisovat nebudu, knihu si sežeňte a pročtěte. I když patrně nepřijmete program stoprocentně, je to určitě jedna z cest pro pozitivní změnu. Pokud překousnete tak trochu americký rukopis, opakující neustále dokola zázračnost popisovaných metod, může to být i poměrně zajímavé čtení. S poznámkami, které jsem zde uvedl, se dá doporučit. Tak trochu se divím, jak pozitivně byla tahle dost radikálně vyznívajících kniha přijata, ale je pravda, že velká část z ní je i po těch dvaceti letech více než aktuální.

-jj-

„Hle, země naše...“

K článkům o Zemi, která je živá, se v mojí knihovnické mysli rojí spousta možností, co by se v tom duchu mohlo vybrat do literárního Okna – v próze i v poezii. **Stanislav Kostka Neumann** (1875 – 1947) například zařadil do své sbírky „**Kniha lesů, vod a strání**“ báseň, která v jeho době určitě vzbudila velké pobouření, protože je obměnou modlitby Zdrávas, Maria: „... *Zdrávas země, plná milosti, požehnaná jsi mezi světy...*“ Tenhle přístup básníka k přírodě je patrný hned v úvodních verších z této sbírky, kde pod názvem „Vstupní modlitba“ je vzývána země, jež leží pod nebesy, a pak následuje **Prolog**: „*Nesmrtelnou hymnu slíbil jsem kdys lesům. Snadno přísahy se činí v líbáncích...Nesplnil jsem slibu, nesplnil ho ani, když ta naše láska v štěstí uzrála. Já jen tom našem věrném milování zpívám prosté rytmy lesů vazala...*“ Ze stejné sbírky pochází i báseň „Září“, kterou jste si mohli přečíst v Kompostu před rokem v [čísle 10/2012](#). Nebo si ji, stejně jako já, pamatujete ze školní čítanky a také jste ji už tehdy přijali za svou – je přece krásná, a kdyby to člověk uměl, napsal by to o loučení s babím létem sám zrovna tak.

Teď ale skončil říjen. A tak mě nakonec napadlo z té spousty básníků píšících o vztahu Země a lidí vybrat pana **Jiřího Suchého**, který měl 1. 10. narozeniny. Ne sice kulaté (82), ale i tak obdivuhodné. Ne každý se ještě po osmdesátce věnuje s plným nasazením svému celoživotnímu povolání a má stále ještě plno nových nápadů.

Zabrousím nejdřív do období, které je se jménem J. Suchého spjaté nejvíce – do šedesátých let. Z té doby totiž pochází písnička „**Jsi ta nejkrásnější krajina**“ – pamatujete? „... *Nechybí ani pohoří, mé ruce touhou uhoří a oči, když jim dovolím, projdou se tichým údolím...*“ Nebo jiná, také o přírodě, ale hlavně o troše poezie, která nikoho nezabije, „Píseň o rose“. Z té ani nemusím citovat, je všeobecně známá ještě dnes. I přes tu smutnou skutečnost, že poezie, jak se zdá, je v našem životě pořád nějak míň a míň... V našem časopisu pilně dbáme na to, abychom ji měli v každém čísle. A aby kromě básníků z čítanek se uplatnili i amatéři. Zatím jsme ani jednou nevynechali, a tak se objeví i

US bestseller N°1
déle než 1 rok
na seznamu nejprodávanějších knih v USA

FIT
PRO ŽIVOT
Harvey and Marilyn Diamond



v listopadovém Kompostu (a sice, jako už několikrát dříve, Ivana Ježková z Únic – viz dále).

Zároveň si můžete přečíst i zmiňovanou „Vstupní modlitbu“ od S. K. Neumanna. A od J. Suchého doporučujeme něco z jeho nejnovější tvorby - např. text „Chvála slova“ na www.semafor.wdr.cz (zde), což jsou stránky semaforového Fan-klubu. **-ah-**

Vstupní modlitba

*Hle, země naše, ty, jež ležíš pod nebesy
jak žena kvetoucí pod zrádným závojem,
buď svato jméno tvé všem lidem po vše časy,
přijď nám tvé království se všemi svými plesy,
nás ponoř v příval svůj a zajmi sladkým snem.*

*Buď vůle tvá nám vším, jak ptáku je a hmyzu,
pokorné bylině i zpívající vodě,
jež z drobných pramenů chce míti veleproud;
tvá vůle prostup nás jak uhel žíla kyzu,
abychom žili s ní ve světlé, moudré shodě
a s jasnou hrdostí tvým rodem chtěli slout.*

*Vездеjší chléb svůj si již dobudeme sami,
když máme času dost na paláce a básně,
na lesklé sítě drah, sny, věže, kabely;
však síly třeba nám, jež zrušila by klamy
a hlucha k skuhrání klad žití zdvihla jasně
i naše synovství nad zápor zbabělý.*

*A viny odpusť nám, jež nevědomost plodí,
jichž dračí semeno do prostých srdcí sejí
sluhové fantomů a blasfemických věr.
Jsme děti svedené; jen bludičky nás vodi
do bahen ohavných, že ve své beznaději
ti, matko, klnem pak pro jih i pro sever.*

*Však do pokušení nás uveď v každé chvíli,
vše chceme okusit, čím tělo tvé nám kyne,
kypící, milostné a širé tělo tvé!
My žádostivost svou z tvých mocných řader pili,
tvá míza v poskoku se cévami nám řine,
a lačných útrob tvých jsme květy žíznivé.*

*Jen silné učň nás ve víře, v lásce k tobě,
a jak hvozd na jaře se obrodí náš rod;
v temnosvit života se pohrouží jak robě
pro sladkou zralostí již pukající plod.
Tak zlého zbavíš nás jak černé sněti klasy...*

S. K. Neumann

Dvě podzimní básně o naší krajině

Psát do regionálního periodika o místních osobnostech, to patří k věci a jsem ráda, že můžeme dát této tematice prostor i v našem Kompostu. Na druhé straně je to i trochu ošemetné, protože názory pamětníků se samozřejmě různí a často si i vysloveně protičeří. Už několikrát jsem psala o někom, koho jsem osobně neznala, ale mnozí naši čtenáři ano, a tak jsem vždycky vděčná za jejich vzpomínky a nejrůznější doplnění. Píšu si z nich zápisky a jsem ráda, že si díky nim mohu svoje znalosti doplnit. I tak mi při psaní článků nezbyvá, než abych vycházela spíše z oficiálních pramenů a z toho, co máme od toho kterého spisovatele ve fondu, přičemž se tomuto svému hledání ani zdaleka nemohu věnovat tolik, kolik by bylo potřeba. Časopis vzniká v našem volném čase, v krátkých chvílích mezi jinými ochránářskými aktivitami, z nichž většina má před ním přednost (např. akce pro veřejnost nebo dobrovolnické práce na chráněných územích) a navíc zrovna ukázky z beletrie jsou v jeho náplni okrajovou záležitostí.

Obtížný je i samotný výběr, o kom psát. Komu dát v kterém čísle přednost, když je tolik možností? Protože před několika týdny uplynulo 30 let od úmrtí básníka **Miloše Tůmy** (7. 2. 1915 – 12. 8. 1983), vzpomněla jsem si na jeho leporelo „Co je les?“ (ilustrované Josefem Žemličkou), které jsme si kdysi prohlíželi s dětmi. Z mého vlastního dětství a mládí si jméno tohoto spisovatele pamatuji v souvislosti s místním tiskem, protože např. v „Našich novinách“ bývaly často články jím podepsané. Týkaly se obvykle historie, což odpovídalo tomu, že p. Tůma byl v té době ředitelem Muzea středního Pootaví. Osobně jsem ho neznala, ale četla jsem některé z jeho básnických sbírek. Zaujalo mě jejich zaměření na přírodní lyriku, což prozrazují už samotné názvy - jako třeba „Kraj dýchal večerem“ nebo „Polesí Rezavý les“.

Kterou z básní vybrat na ukázkou? Snad jednu z těch, z kterých promlouvá láska k rodnému Vodňansku, k mamince, zkrátka k našemu kraji. A přidám ještě „Krajinu“ od naší stálé přispěvatelky **Ivy Ježkové**, aby vyniklo, že k těmto tématům se hlásí i dnešní poetické duše. Můžeme tedy doufat, že zůstanou věčná. **-ah-**

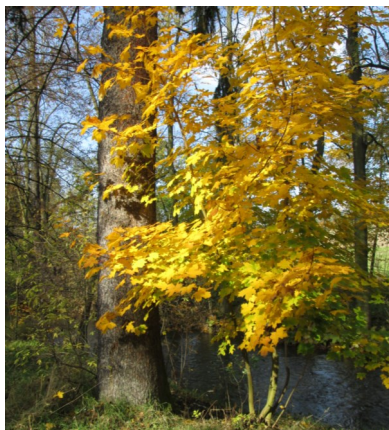


Foto -ah-

Jitro v podzimu

*Květiny v oknech jitro pokropilo,
list spadl ze stromů a ležel v ulicích,
na nebi modrou vystřídalo bílo,
ježovky kaštanů pukaly ve větvích.*

*Bezpečný dům matky mé
zlatou a šedou měl omítku ranní,
v tvém slunci, podzime,
smírný jak její pousmání.*

Miloš Tůma, 1941

Krajina

*Krajino mého srdce
nádherná jsí:
zapadající slunce,
zářící koruny stromů.*

*Až můj čas se naplní,
vrátím se domů.*

*Ted', dej mi sílu k životu,
ať dám, co mohu dát,
ať radostí naplním
každíčký svůj den.*

Ivana Ježková, 2013



Rokycansko aneb Snaha o obnovení tradice dvoudenních zájezdů s ČSOP

Proč jsme změnil taktiku v organizaci zájezdů a co jsme si v praxi vyzkoušeli o víkendu 19. 10. - 20. 10. 2013 na Rokycansku, to se můžete dočíst v Překopávkách na str. 10. Jednodenní autobusové zájezdy budeme zřejmě pořádat dál, ale zalíbil se nám i ten způsob, který jsme zvolili nyní, takže k němu bychom se někdy chtěli vrátit také. Co konkrétně jsme zažili? Před sedmou ráno jsme se sešli na nádraží ČD a ze všeho nejdřív jsme museli rozlišit, kdo patří k nám a kdo ke spřátelené partě strakonických turistů, která měla ten den také svůj program. Víme o sobě a snažíme se, aby se naše termíny nekryly, ale někdy se to nepovede. Často se stává, že se zájemcům líbí obě možnosti a musí se rozhodnout... při příštím výletu se přetřásají podrobnosti... navzájem se inspirujeme a podporujeme.

Vlak, kterým jsme jeli do Plzně, měl výluky, ale přestoupit a dojet osobákem **do Rokycan** se povedlo, byť se zpožděním. Hned z nádraží jsme pospíchali **do muzea B. Horáka**, kde jsme měli domluvenou návštěvu a celodenní úschovu těžších batohů. Nejdříve jsme si vlastivědné i přírodovědné expozice prošli s paní průvodkyní, která vše ochotně a zasvěceně komentovala, a pak už si každý prohlížel podle svého. Za poledne jsme se tak porůznu potkávali na náměstí a v okolních uličkách, kde je na co se dívat. Rokycany jsou příjemné město s mnoha historickými budovami, vzrostlými stromy, sochami... Většina z nás využila i možnost dát si někde teplý oběd. Po dvanácté jsme měli sraz před Infocentrem a šli společně ke hvězdárně, kde nás očekával pan Halíř, dobře nám známý z našich každoročních zářijových návštěv plzeňských **Dnů vědy a techniky**. Právě při těch letošních jsme si s ním exkruzi do hvězdárny domluvili. Inspirovali jsme se tam tak všestranně, že bychom teď mohli po celý rok až do dalšího září pořádat jednu navazující akci za druhou. Stánky v ulicích, připravené pro tuto příležitost studenty středních a vysokých škol, totiž nabízejí všechny možné zajímavosti jak z astronomie, tak z fyziky, chemie, biologie... Vše je podáno přitažlivou formou ve stylu „Škola hrou“. To je nám pochopitelně blízké, protože v kroužku MOPíků i při jiných našich aktivitách se snažíme předkládat informace právě takhle zábavným a zároveň poučným způsobem. Asi nejlépe dovedou půvab Dnů vědy a techniky přiblížit fotografie, a tak jsme jich letos 14. 9. pořídili a pod [tento odkaz](#) umístili co nejvíc. Když si je projdete a navíc ještě porovnáte s fotografiemi z rokycanského zájezdu (viz [zde](#)), můžete si všimnout toho, jak se na nich opakují stejné tváře – to svědčí právě o tom, že DVT vzbudily nejen chvilkový, ale i dlouhodobý zájem.

Po promítání a vyprávění z historie objektu jsme se mohli při návštěvě hvězdárny podívat na hvězdářské dalekohledy a na projekci podzimní hvězdné oblohy. Zajímavé to bylo všechno, po celou dobu výkladu. Pro mě jako knihovnici hlavně v tom, jak se nenásilně střídaly zajímavosti pro malé děti i pro dospělé a jak jednotlivé informace logicky navazovaly jedna na druhou. Třeba hned na začátku, kdy jsme se v duchu vrátili do období II. světové války. Lidé tehdy měli velkou potřebu nějaké smysluplné činnosti, a protože zároveň bylo v noci nařízeno zatemnění, začala se celá skupina rokycanských obyvatel věnovat astronomii. Po osvobození, kdy se začalo v ulicích zase svítit a pozorování už nebylo tak snadné, bylo potřeba najít nějakou vhodnou budovu na kraji města a vybavit ji tak, aby mohla být využita i pro školy a vůbec širokou veřejnost. Jedním z podivuhodných momentů byl slavnostní večer, kdy se otevírala nová pozorovací plošina: pan Halíř tehdy vyšel s pozvanými hosty pod noční oblohu a spatřil (poprvé v životě) něco, co se v Čechách dá vidět jen velice vzácně – polární záři! Jako kdyby to bylo domluveno, vyšlo to přesně na ten pravý den.



V rokycanské hvězdárně, foto -ah-

Rokycanská hvězdárna není určena ani tak k vědeckému bádání, jako hlavně ke vzdělávacím účelům. Jedním z prostředků, které k tomu využívá, je počítačový program Stellarium (ke stažení [zde](#)). Díky němu jsme si mohli představit, že stojíme někde na kopci, pohlédneme směrem k západu na sluníčko ukládající se za obzor a všimáme si prvních hvězd, které se začínají objevovat. Vše je zrychleno, a tak brzy už rozeznáváme známá souhvězdí a odhadujeme, jak se jmenují ta, u kterých si nejsme jisti. Program nás nechá přemýšlet a teprve pak se svítící body pospojují do obrazců a ještě za nějakou chvíli přibudou i jména a zobrazení bájných bytostí. Stačí pokyn ovladače a obloha se otočí, jako kdybychom se rozhodli podívat se na chvíli zase na druhou stranu, k východu. A pak na sever a na jih... mezitím už je jakoby půlnoc a pak i chvíle před rozbřeskem... vidíme nad sebou známého mýtického Oriona, který zvečera ještě nebyl nad obzorem, ale zato v zimě se nám ukáže denně hned po setmění... I když jsme se v závěru

programu neradi loučili, popohánělo nás těšení, až si po ubytování ve Strašicích vyjdeme někam do krajiny a všechno si to zopakujeme v praxi...

Do Strašic jsme to měli jen kousek, a tak cesta autobusem netrvala dlouho. Stihli jsme i prohlídku muzea, které je zaměřeno jednak na dějiny a přírodu regionu, tj. Středního Pobrdí, jednak na záležitost místního vojenského prostoru. K vystaveným fotografiím, zbraním, uniformám atd. patří i to, že některé místnosti jsou zařízeny jako vojenské „cimry“ s prkennou podlahou, skříňkami a kavalci. A nejen, že se můžeme podívat, ale lze si také spaní i vyzkoušet. Téhle možnosti jsme chtěli využít, proto jsme měli objednaný nocleh právě zde. Z naší a Vildovy strany to bylo tak trochu i vypočítavé – při plánování naší cesty jsme si totiž napřed ověřil, že jde o levnou, bezpečnou a čistou ubytovnu, a pak jsme si řekli, že mírně polní podmínky se jednak hodí k našemu stylu cestování, jednak připomenou účastníkům buď vlastní zážitky, nebo u žen starost o druhá, o syna, bratra, kamaráda... Kdo se vyspí dobře, bude rád, kdo špatně, bude se lépe umět vžit do pocitů těch, kdo takto trávili své noci celý rok nebo i více. A opravdu to tak dopadlo, že druhý den ráno byli všichni dobře naladěni a sdělovali si své zážitky jako po nějakém zajímavém dobrodružství. Pány jsme měli v sestavě dva – Vildu a kromě něj ještě i devítiletého Martínka, jinak jely na zájezd převážně důchodkyně a s nimi pět žen v činném věku a jedenáctiletá Dominika. Některé účastnice se původně neznaly, ale druhý den už si skoro každá s každou tykaly a oslovovaly se důvěrnými domácími jmény. Bylo znát, jak je sblížil společný večer s posezením v restauraci a s procházkou. Došlo jak na slíbené pozvání hvězd, tak na cvičení s Hankou Mičkovou – využily jsme totiž toho, že Hanka umí poradit ohledně zdravého životního stylu, racionální výživy, masáže a jiných preventivních i léčebných postupů, včetně relaxačních cviků. Šlo hlavně o nejrůznější protahování a uvolňování svalů, ztuhlých následkem stresů a jednostranných činností. Hanka nám předvedla, jak láskyplně pečuje o jednotlivé orgány a dokonce s nimi i hovoří: děkuje jim, omlouvá se za jejich přepínání, upozorňuje je, co si mají po cvičení zapamatovat, prosí je o dobrou činnost... Všechno vyznívalo tak přirozeně, že se nám to všem líbilo a nikdo se tomu nedivil, i když pro většinu to bylo něco nového, nezvyklého.



Foto -ah-

byly opatřeny informativní tabulkou a byly šetrně ošetřeny. Necitlivě ořezané dřeviny jsme po celé obci zahlédli jen výjimečně. Milé bylo i to, jak přátelsky se na nás každý tvářil a kolik lidí se s námi dalo do řeči (např. paní, která venčila velkou kolii a malé strakaté prasátko). Stejně příjemná byla i návštěva dobřívského hamru, dobře známého např. z televizní i knižní „Toulavé kamery“. Mohli jsme si všechno podrobně prohlédnout, někteří z nás si s pomocí hamerníků zkusili vykovat hřebík, vyslechli jsme spoustu informací odlehčených zábavnými historkami, zkrátka nám tam bylo dobře. Jeden z pánů, předvádějící kovářské řemeslo, byl Josef Švec, třicetiletý mladík, zatímco druhý, starší, nám vyprávěl, že se připojil teprve nedávno a co do zkušeností je za Pepínem pozadu. Má v oboru vystudovanou vysokou školu, dostal chuť vyzkoušet si postupy ověřené generacemi předků, po čase se dokonce stal i podkovářem a vždycky se do dílny už těší – jak na práci, tak na zvědavé návštěvníky. Stejně zaujetí jsme viděli i u paní, která nám později ukazovala pamětní síň věnovanou herci Jindřichu Mošnovi. Ten si z Dobříva odvedl svou nevěstu Jesefinu a často se sem vracel za přáteli a za odpočinkem v okolních lesích. I my jsme zbytek dopoledne věnovali poklidnému posezení u oběda a potulování mezi zářícími barevnými stromy, u potoka jménem Klabavka, u klenutého Švédského můstku, zkrátka na samých hezkých místech. Čekala nás už jen cesta přes Plzeň domů. Při přisedání jsme měli přestávku dlouhou přes hodinu, a tak se někdo vydal na nedaleký hřbitov, zalitý sluncem, někdo do dalšího muzea, jako by jich za ty dva dny bylo ještě málo. Brzy totiž bude končit výstava „Džungle za plotem“, čistě přírodovědná, a tak její návštěva byla tou pravou tečkou za celým zájezdem. Byla věnovaná proměnám krajiny, šíření invazních rostlin atd. a potěšilo nás, jak hezky byla připravená. V rychlíku jsme původně chtěli hrát Scrabble, jehož jednodušší (a hlavně skladnější) verzi jsme měli s sebou, ale už na to ani nedošlo, protože jsme si povídali a dívali se z okna na barevnou krajinu. Byla navíc další výluka, takže z Plzně do Nepomuku jsme nejeli vlakem, ale autobusem. Kolovala mezi námi také knížka moc hezkých pohádek od strašického učitele Karla Vokáče, kterou si Hanka Mičková koupila v muzeu pro svá vnoučata. Pan Vokáč se za války zúčastnil odboje,

byl zatčen, ale on sám nikoho dalšího neprozradil. V roce 1944, kdy mu bylo teprve 39 let, byl popraven. Ve fondu naší knihovny (a to u nás na pobočce) máme sbírku jeho básní, a tak počítám, že se teď začne více půjčovat. A stejně tak i knížka Milana Švihálka „Za svědky minulosti“, kde jedna kapitola je věnována dobřívskému hamru. Měla jsem ji na zájezdu s sebou a už mám na ni zaznamenané žádanky, stejně jako na několik dalších publikací zaměřenou na Pobrdí. Zájezd zkrátka splnil všechno, co jsme od něj kdo očekával, a ještě k tomu jsme měli to nejpříjemnější počasí, jaké jsme si vůbec mohli přát. Asi pro povzbuzení nás organizátorů, abychom příště zase sebrali odvalu a přece jen naplánovali nějakou další podobnou cestu... **-ah-**

Zatoulánek ve své nové rodině – Sesík

V době, kdy jsem odcházela do důchodu, jsem si velmi přála mít pejska a chodit s ním na procházky do přírody. A pak jednoho dne náš syn přivedl bílého špice. Dodnes si tu chvíli přesně pamatuji: zazvonil zvonek, otevřela jsem dveře, a jak v nich oba stáli, měli stejný rozpačitý výraz v očích. Syn se vrátil z Rakovnícka, ze služební cesty, a právě odtud pejska přivezl. Příběh, který nám vyprávěl, nebyl o tom, že by našel v lese zatoulánka, ale o krutosti člověka, který zavedl svého psa ke stromu, přivázal ho provazem a ještě řetězem a odešel. „Vzal jsem toho chudáka s sebou do auta a honem do Strakonice. Přece bych ho tam nenechal...“

A tak jsme naráz měli psa. Mohu říci, že velmi hodného a vděčného za to, že mu byl zachráněn život. V jedné věci nám ale starosti přidělával – utíkal totiž za fenkami a často přišel k úrazu, jak ho na ulici porazilo auto nebo jindy po něm někdo i střílel brokovnicí. Nakonec jsme ho museli nechat vykastrovat, protože jsme nevěděli, jak bychom situaci jinak vyřešili. Prožil s námi necelých 15 let života a máme na něj hezké vzpomínky.

Na závěr ještě prozradím, jak vlastně náš přítel pejsek přišel ke svému zvláštnímu jménu. Podle práce, kterou náš syn tehdy se svými kolegy na Rakovnícku prováděl - „Systém ekologické stability (SES)“. **Jiřina Otrubová**



Foto Jiřina Otrubová



Jedlý Kompost

Pomazánky

Lekce nové sezóny kurzů zdravého veg(etari)ánského vaření (úterní termíny pro „Pokročilé“) jsou rozděleny dle probíraného tématu na jednotlivé skupiny pokrmů. První na řadu přišly pomazánky. Říjnová lekce měla demonstrovat jednoduchost jejich přípravy a zároveň nekonečnou rozmanitost i v rámci racionální stravy. K ruce jsme si vzali knihu s přílehlavým názvem „Nevařte podle kuchařek“ od manželů Uhrinových. Dle jednoduchého mustru jsme se naučili sestavovat nepřeberné množství nejrůznějších pomazánek. Suroviny k jejich přípravě jsou rozděleny dle povahy - základní složka (vařená luštěnina, obilovina, tofu...), chuťová složka (cibule, česnek, ochucovadla, droždí...), tuková složka (olivový olej, avokádo, ořechy...) a doplňková složka - barevná nebo výživová (brokolice, kapie, celer, kurkuma, olivy, uzené tofu...). Téměř neomezené množství různých pomazánek pak získáme libovolnou kombinací surovin z jednotlivých skupin, přičemž můžeme míchat i více druhů od každé z nich. Každému jak je libo - dle momentální nálady, zvyklostí nebo domácích zásob.

V jednotlivých dílech této rubriky budeme přinášet recepty, probírané právě se skupinou „Pokročilých“. Náplň začátečnických lekcí jsme přinášeli v číslech Kompostu před rokem.

Guacamole

Ingredience: avokádo, rajče, lahůdková cibule, nať koriandru, limetka, chilli, sůl

Postup přípravy: Avokádo rozpůlíme, odstraníme slupku a pecku a rozmačkáme vidličkou. Přidáme na malé kostičky pokrájené rajče, nadrobno nasekanou lahůdkovou cibulku a nať koriandru. Osolíme a dochutíme chilli papričkou nebo chilli kořením a šťávou z limetky. Podáváme s kukuřičnými chipsy nebo opečeným toastem.

Lahůdková čočková pomazánka

Ingredience: čočka, cibule, rostlinný olej, sůl, provensálské koření, lahůdkové droždí



Pomazánka z uzeného tempehu (č. 2), foto -jj-

Úkol vymyslet a z připravených surovin namíchat své vlastní pomazánky. Výběr surovin byl poměrně široký. Všichni skvěle pochopili způsob tvorby vlastních receptů a v závěru bylo co ochutnávat. Přinášíme surovinové složení dvou z nich:

1) **Bylinkové tofu, mrkev, rostlinný olej, sójová omáčka Shoyu, cibule.** Umixovat.

2) **Uzený tempeh, sojanéza, celer, hořčice, cibule, česnek.** Nastrouhat nebo nadrobno nakrájet. -jj-

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli dozlatova. V průběhu restování přidáme provensálské koření, osolíme a vmícháme lahůdkové droždí. Dle potřeby rozmícháme s trochou vody. Základ smícháme s umixovanou uvařenou čočkou.

Alternativní postup: Lahůdkové droždí vmícháme do umixované čočky. Přidáme provensálské koření a osolíme.

Netradiční česneková pomazánka

Ingredience: tofu natural, banán, česnek, margarín, sůl

Postup přípravy: Tofu natural nastrouháme najemno. Banán rozmačkáme vidličkou. Několik stroužků česneku utřeme najemno. Vše smícháme s margarínem a lehce osolíme.

V závěru prvního kurzu nové sezóny měla skupina „Pokročilých“ za úkol vymyslet a z připravených surovin namíchat své vlastní pomazánky. Výběr surovin byl poměrně široký. Všichni skvěle pochopili způsob tvorby vlastních receptů a v závěru bylo co ochutnávat. Přinášíme surovinové složení dvou z nich:

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, Ivana Ježková, Jiřina Otrubová

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

