



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,

vítám vás u dalšího čísla našeho měsíčníku. Hned v prvním článku přichází na přetřes jeden důležitý pojem. A tím je „relativnost“. Čím větší vášně vyvolává nějaké odvětví lidské činnosti, tím pravděpodobnější je, že tohle slovo bude mít v daném sporu velký význam. Za posledních několik málo dnů jsem měl šanci několikrát se přesvědčit, jak je vnímání mé i vnímání ostatních relativní. Většinou za to může naprosto rozdílný hodnotový žebříček, mnohdy reprezentován určitým, často finančním zájmem dané skupiny. Jindy je na vině po generace hluboko zakořeněný myšlenkový stereotyp - návyk, tradice, neochota zamyslet se nad pravou podstatou problému nebo



Foto -jj-

smyslem určitého chování. Pokud stojíme na pomezí dvou názorů bez dostateku ověřitelných dat, tzn. že se nám náš názor zdá relativní, máme v rukou ještě jednu možnost náhledu. Můžeme vycházet z toho, že naprostá většina lidského konání se děje za nějakým účelem. Pokud tedy nemáme možnost posoudit správnost informací, můžeme se ptát: Proč to dělá? Kam tím míří?

Čí zájmy hájí? Co mu to přinese? Po zodpovězení těchto otázek pak možná dospějeme k věrohodnosti velmi snadno a rychle. Z nového čísla bych rád upozornil na jednu událost, která by svojí nevýrazností mohla zůstat bez povšimnutí. Tou je akce „Pro přírodu, bez závazků“, která má za cíl prezentovat činnost „naší“ organizace (ZO ČSOP Strakonice) a přilákat k ní zájemce z řad veřejnosti. Budeme se těšit, že se najde dost z vás, kteří na akci dorazí, i když třeba jenom vyslechnout zajímavé informace.

Váš Kompost. -jj-

### Z obsahu tohoto čísla:

|  |    |
|--|----|
| O relativnosti, Temelínu a tunelu..... | 2  |
| Čištění ptačích budek.....             | 3  |
| Stromy běžné a zajímavé? - XXIII.....  | 3  |
| Zimní můra.....                        | 4  |
| Ochrana přírody - 10. díl.....         | 5  |
| Pisivka blízko nás.....                | 6  |
| Veget na pokračování - 24. díl.....    | 6  |
| Sluneční okénko (1).....               | 7  |
| Výprava na okraj.....                  | 8  |
| Organizace Calla a časopis Ďáblík..... | 9  |
| Pozvánky - únor 2014.....              | 10 |
| „Mrzlo, až se jiskřilo...“.....        | 12 |
| Česká kuchyně za dob nedostatku....    | 12 |
| Malý princ u studánky.....             | 13 |
| Ve stínu baobabu.....                  | 13 |
| „Čestický brambor“.....                | 14 |
| Zatoulánek Míša von Bahnhoff.....      | 15 |
| Jedlý Kompost - polévky.....           | 15 |



## O relativnosti, Temelínu a tunelu bez světla na konci

Některé důležité informace, které se k nám dostávají, vyvolávají údiv, některé pobouření, některé další zkoumání a některým prostě nevěříme. Některé způsobí změnu našeho náhledu nebo myšlení. Některé prohloubí naše přesvědčení nebo nás utvrdí v tom, co jsme již delší dobu tušili, ale scházela nám k tomu relevantní data. Tyhle všechny efekty mohla pro většinu návštěvníků mít a měla další beseda z cyklu Zelené otazníky – „Potřebujeme další temelínské reaktory?“. Otázka, která pro laika může mít spoustu různých odpovědí. Přesto její zaměření bylo v internetových diskusích před akcí zpochybňováno jakožto vykonstruované a jednostranné. Čirou náhodou nikdo z těchto lidí, kteří mohli reprezentovat tuto domnělou druhou stranu, na akci nedorazil. Nemyslím si, že by jejich obavy byly oprávněné. Spíše byl zasažen jejich dosavadní názor, podporovaný dlouhodobou masáží několika oblíbenými mýty a překroucenými informacemi. To už je víceméně naturelem naší společnosti – raději s vypětím všech sil uchovávat příjemnou lež, než poznat bolestivou pravdu. Velká škoda pro ně samotné a samozřejmě velké štěstí pro skupiny, které tímto způsobem hájí svůj ekonomický zájem.

S klidným svědomím můžu říci, že odpověď na otázku v názvu akce může být rozdílná pouze v ohledu na onen zmiňovaný ekonomický zájem nebo na množství informací, které jsme ochotni k tématu shánět. Nejprve k ekonomickému zájmu – pokud nejsme akcionáři ČEZu, jedni ze šťastlivců, kterým dá stavba nových reaktorů práci, nebo prostě někdo, komu tímto procesem spadnou do klína nějaké peníze, měli bychom na otázku odpovědět jednoznačným NE. V [této prezentaci](#) Ing. Edvarda Sequense, který nás besedou provázel, si můžete přečíst čísla a argumenty, které by vás měly přesvědčit. Není v mých silách v tomto článku všechny vypisovat a velká část z nich tvoří důležité dílky skládky. Myslím, že bude stačit jeden příklad za všechny. Výrobní náklady elektřiny z nových bloků by byly přibližně dvojnásobné, než je v současné chvíli obchodovatelná cena silové elektřiny na trhu. Bez politickými silami garantované ceny elektřiny k výstavbě dost možná nedojde.

V případě, že tomu bude naopak, zaplatíme v navýšené ceně elektrické energie každoročně minimálně 17 miliard korun. Za 30 let tedy přibližně půl biliónu. A to vše jenom pro posílení exportní síly našeho gigantu ČEZ. Na rozdíl od minulosti už ani není tajemstvím, že energii, kterou mají nové temelínské bloky vyrobit, ve skutečnosti pro naši energetickou budoucnost vůbec nepotřebujeme a ještě asi hezky dlouho potřebovat nebudeme. V tichosti se nám tady připravuje jeden z největších tunelů v historii, před kterým i solární parky na polích blednou v koutě zástí.

A to jsme ještě doposud neuvažovali o věcech dalších. Jaderná energetika je globálně na ústupu, je jedním z nejnákladnějších způsobů získávání energie a i v době největší slávy tvořila pouze 17 % celosvětového energetického mixu. Tudíž o ní nemůžeme uvažovat jako o budoucnosti. Dalším oblíbeným argumentem zastánců jádra je údajná čistota tohoto zdroje. Nemůžeme nic takového tvrdit ve chvíli, kdy naše technologické znalosti z oblasti ukládání vyhořelého paliva sahají jenom ke zlomku doby rozpadu radioaktivních látek a reaktory pro (také ne bezodpadové) využití současného vyhořelého paliva jsou spíše hudbou budoucnosti a velkou neznámou. Přičtíme těžbu a zpracování uranu. Zvláště v případě chemického loužení v podzemí se stává jednou z činností s nejhrošími dopady na životní prostředí. Získávání z jádra není bezemisní, jak je také často mylně interpretováno. Jaderná energetika je se všemi materiálními vstupy z hlediska emisí CO<sub>2</sub> sice lepším zdrojem než fosilní paliva, avšak mezi těmito dvěma odvětvími nemůžeme hledat spojitost ve chvíli, kdy se navzájem neovlivňují – tak, jak jsme se o tom mohli přesvědčit při dostavbě prvních dvou temelínských bloků. Všechny konvenční neobnovitelné způsoby získávání energie jsou vysoce neefektivní z důvodu všech externalit, které ještě doposud nejsou přímo započítávány do oficiálních nákladů, ale jejich dopad na celou společnost je neoddiskutovatelný. Na pováženou je také omezená odpovědnost za škody způsobené případnou jadernou havárií. Tato skutečnost je vyčíslena i českým atomovým zákonem, a to pouze směšným zlomkem potenciální škody, ke které prostě jednou za čas dochází. I když pouze třeba shodou nešťastných okolností, jak jsme toho byli již několikrát v historii svědky.

Řešení této složité problematiky jsou víceméně dvě základní, které by pro největší šanci na úspěch měly jít ruku v ruce. Tím prvním jsou bezesporu energetické úspory. Ty mají i v rámci ČR obrovský potenciál,



*JE Temelín od Vodňan, foto -jj-*

na druhou stranu troskotají na nedostatku vůle k jejich nastartování větší ekonomickou podporou. Druhým způsobem řešení je masivnější využívání obnovitelných zdrojů energie. V současné době by mohla být – krom jiných - jedním z nejvýznamnějších zdrojů biomasa. Budoucnost je také samozřejmě v efektivnějším využívání slunečního záření. Svým způsobem toto řešení naráží na podobný problém jako energetické úspory.

Obyvatelé České republiky stojí v současné chvíli před důležitým rozhodnutím. Zůstat pod vlivem několika málo mocných subjektů, nebo vykročit jiným směrem a pokusit se (alespoň z větší části) o nezávislost? Problém to není jistě černobílý, ale domnělá relativnost takového tázání ztrácí na síle pod tíhou faktů.

Pro zájemce o tuto problematiku odkazuji na web: [www.temelin.cz](http://www.temelin.cz), kde určitě naleznou spoustu přínosných a objektivních informací. Věřím, že se k tématu vrátíme ústy povolanějších v některém z budoucích čísel. -jj-

## Čištění ptačích budek ve Strakonících - výsledky

Pravidelné zimní čištění ptačích budek je v harmonogramu ZO ČSOP Strakonice akcí s pořadovým číslem jedna. Vzhledem k nestandardnímu průběhu zimy a i relativně vysoké účasti pomocníků proběhla akce bez výraznějších komplikací a také poměrně rychle. Obsazenost budek se výrazněji nelišila od výsledků zaznamenaných v minulých letech a opakovaly se i podobné stereotypy - např. nízká obsazenost budek v Rennerových sadech nebo v parčíku u sv. Markéty a naopak téměř stoprocentní obsazenost budek na Mlýnské stoce. Konkrétní výsledky si můžete pročit [zde](#). Pokud si nedovedete představit, jak taková akce vypadá, můžete zhlédnout pár fotek [zde](#). Počet účastníků navýšilo i několik novinářů, kteří připravili [reportáž](#) do vysílání Strakonické televize a [článek](#) do Strakonického deníku. Budeme rádi, pokud se řady čistitelů příští rok ještě zvýší. Zatím je totiž kapacita počtu budek, které jsme schopni ošetřovat, naplněna. -jj-



## Překopávky

### Stromy běžné a zajímavé? - XXIII.

Stromy popisované v tomto dílu byly kdysi novotou, dnes jsou častými otloukány a ořezanci. Dokreslují kolorit našich domovů, tvoří živé ploty a milníky rádoby cizokrajných zahrad a velmi často se s námi loučí na poslední cestě.

#### Zerav obrovský (*Thuja plicata*)

Zerav obrovský je stromem, který se u nás do 19. století nevyskytoval. Do Evropy byl introdukován r. 1853, ale v tehdejším Rakousko-Uhersku byl zaznamenán první výskyt už v r. 1844 v botanické zahradě v Praze. Původem je tento strom ze Severní Ameriky. V jeho domovině se mu nejlépe daří ve vlhkém přímořském pásmu v údolích řek a potoků. Je stinnou dřevinou, která vyžaduje čerstvou, středně úrodnou půdu. To také vysvětluje jeho špatný růst v okolí hřbitovů, na úhoru nebo pozemku s nedostatečnou vrstvou půdy po stavbě. Dožívá se 300 a údajně i 700 let. Myslím, že leckde se můžeme setkat ještě s prvními vysazenými stromy z 19. století. I jejich výška může být veliká. Není nic zvláštního vidět patnáctimetrový strom. Samotné rozlišování zeravů je těžké. Situaci komplikuje ještě výskyt různých kultivarů. Snad je možno napsat toto: Habitus zeravu je jehlancovitý, borka je šedo až červenohnědá, větve jsou vodorovně rozložené. Větévky jsou svrchu zelené, zespodu světlejší, někdy až žlutozelené. Po rozemnutí silně voní. Jehlice jsou přimknuté, mírně přesahující ostřejší špičkou základ následující jehlice. Většinou jsou se slabou bělavou kresbou při bázi jehlice, převážně v podobě čtyř skvrnek na její ploše. Celkově vyvolává poskládání jehlic dojem řetízku s delšími ostrými články. Šišky jsou podlouhle vejčité, složené z kožovitých šupin, z nichž vrchní přesahují mírně přes polovinu šišky. Semínko má dvě blanitá křídélka. Kde zerav obrovský najdete? Vydejte se Bezděkovskou ulicí a zastavte se na parkovišti u kina OKO. Zde jsou dva exempláře tohoto druhu. Bohužel zakryté reklamními billboardy. Nevím, nakolik by snesl takové zakrytí (třeba oken) běžný obyvatel našeho města. Navíc z obou stran - z jedné plakátovací plocha, z druhé zeď. Jiný, velmi pěkně stavěný zerav obrovský se nachází před vchodem Policie ČR a další v ulici



Zerav obrovský - v Bezděkovské ulici ve Strakonících, foto -vh-

Alfonse Šťastného.

## Zerav západní (*Thuja occidentalis*)

Zerav západní je stromem, který k nám přicestoval z Kanady. Jako rok introdukce do Evropy se udává 1536, přičemž na území Čech se objevil roku 1809. V domovině roste na zabahněných lokalitách nebo na vápencovém podloží. Je stromem menším a rozložitějším než předchozí druh. Dorůstá výšky až 20 metrů a má menší nároky než zerav obrovský. Z tohoto důvodu se používá také častěji k tvorbě živých plotů v okolí hřbitovů nebo i obytných domů. Dokáže přežít ořezávání větví i seřezání vrcholu, což je i tak nutno považovat za bezohledné mrzačení stromu. Bohužel je to častým jevem. Vytváří množství kultivarů, a tak najde uplatnění jako okrasná dřevina v parcích. Ani jeden z popisovaných druhů zeravů není podle mého pozorování příliš vhodný pro výskyt drobného ptactva. Ptáci z jejich hustého větvoví nemají přehled a neradi je proto osidlují. Půda pod stromy bývá často spečená a bez života.

Od předchozího druhu se zerav západní nechá rozlišit pomocí větévek. Ty nesou přimknuté jehlice, jejichž vrcholy se dotýkají spodků následujících jehlic. Jehlice nemají bělavou skvrnu. Celkově vyvolává poskládání jehlic dojem dámského hodinkového řetízku s pravidelnými oblými články bez špiček. Šišky jsou většinou podlouhlé, vrchní kožovité šupiny přesahují ztateně 3/4 výšky šišky. Semínko je podlouhlé, s dvěma přimknutými blanitými křídélky. Habitus stromu je široce jehlancovitý, ale spolehat se na to při určování nedá. Zerav západní je ve Strakonících hojným druhem. Můžeme se za ním vydat na hřbitov u kostela sv. Václava např. k hrobu architekta Prokopa. Dva stromy s uříznutým terminálem jsou u hrobu rodiny Myslivcovy. Dále je najdeme třeba v Mlýnské ulici nebo naproti předchozímu popisovanému druhu v ulici Alfonse Šťastného. Velmi pěkné zeravy západní, třebaže odspodu vyvětvované, rostou v Klostermannově ulici.



Zerav západní - Klostermannova ul. ve Strakonících, foto -vh-

Jak jsem již uvedl, určování těchto stromů není jednoduché. Z tohoto důvodu jsem se vyjma svých znalostí opřel i o vědomosti Ing. Ondřeje Feita z OŽP MÚ Strakonice, který mně s determinací pomohl a na některé exempláře tuji navedl. -vh-

### Použitá literatura:

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

MUSIL, Ivan, HAMERNÍK, Jan: Jehličnaté dřeviny: přehled nahosemenných i výtrusných dřevin, Academia, 2007

SVOBODA, Antonín Marián: Introdukce okrasných jehličnatých dřevin, Academia, 1976

## Zimní můra

I v zimě můžeme potkat živý hmyz, a může být větší než křís (viz tykadlatka značená v [Kompostu č. 2/2013](#) str. 4). 25. 12. 2013 jsem v chanovickém zámeckém areálu pozorovala na zdi vzhledem k teplému počasí nočního motýla jménem zimovnice trnková nebo také zimovnice hojná (*Conistra rubiginosa*).



Foto Eva Legátová

S tímto motýlem se můžeme setkat od konce srpna do poloviny dubna. Nenápadně zemitě zbarvené housenky se od dubna do června živí zpočátku pupeny a rozvíjejícími se listy trnky, švestky, babyky, střemchy a jiných dřevin, později na různých bylinách a nízkých keřích. Kuklí se v půdě v zemi komůrce. Zbarvení motýla nejlépe vystihuje český název z knihy Motýli z nakladatelství Ikar, kde je uveden jako rudokřídlec černoskvřinný. V knize Poznáváme motýly od Jaroslava Tykače z roku 1958 ho najdeme pod názvem rudokřídlec úhloskvřinný. V České republice se vyskytuje šest druhů zimovnic (*Conistra*) patřící mezi blýskavky (*Xyleninae*), čeled' můrovití (*Noctuidae*). Poprvé jsem zimovnici trnkovou našla 25. 10. 2012 v listí pod lípami u chanovického hřbitova. **Eva Legátová**

### Použitá literatura:

MACEK, Jan, DVOŘÁK, Josef, TRAXLER, Ladislav, ČERVENKA, Václav: Motýli a housenky střední Evropy. Noční motýli – můrovití II. díl, Academia, 2008.

## Ochrana přírody – 10. díl – V občanském životě

V minulých dílech seriálu jsme si rozebrali možnosti ochrany přírody nebo šetrnějšího způsobu našeho života a konání na různých místech a při různých činnostech. Dnešní díl bude jakousi nástavbou pro všechny, kteří jsou toho názoru, že u běžných stereotypů náš den nekončí. Že je možné vše, co nás naplňuje a zajímá, posouvat ještě dále. Že můžeme společnost a svět okolo nás pomáhat formovat. V rámci našeho seriálu je tím myšlená angažovanost a odpovědnost nás, jakožto zástupců společnosti, v otázkách ochrany životního prostředí.

### Mysli globálně, jednej lokálně

Jedno z nejnámějších environmentálních hesel dneška. A v podstatě dobře vystihuje mnoho problémů. Málokdo z nás asi má ambice a žaludek věnovat se vysoké politice. Mnoho věcí se lépe než legislativními opatřeními, pro které je velmi slabá vůle, dá řešit spotřebitelským tlakem. Globálními záležitostmi se myslí celospolečenské problémy nebo konání něčeho na určitém místě, co způsobuje negativní dopady někde úplně jinde. Pro naplnění tohoto hesla je důležité orientovat se alespoň elementárně v této problematice. V dnešní době není vůbec těžké hledat základní oblasti, ve kterých můžeme jakožto řadoví spotřebitelé mnoho změnit. V opačném případě můžeme využít institucí, které takové informace shromažďují (ekoporadny, neziskové organizace, příslušné odbory městských a obecních úřadů). Jako základní rozcestník může sloužit i tento seriál, který se věnuje konkrétním oblastem lidského konání.

### Politická angažovanost

I když se většině z nás při tomto slovním spojení ježí chlupy, nemusí to znamenat pouze vrcholnou politiku. Mnohdy je možné ovlivnit podstatné věci už např. členstvím v obecním zastupitelstvu. Díky užším vztahům je zde větší šance na konstruktivní dialog. Blízkost řešených problémů na komunální úrovni je zcela zřejmá. Vyšší úroveň politiky asi nejsou zdaleka pro každého. Mandát prostřednictvím hlasovacího lístku bychom měli předávat pouze na základě hlubších znalostí problematiky a shodujícího se žebříčku osobních hodnot.

### Vydělávat ochranou přírody?

Zdá se to jako protimluv, ale existuje několik odvětví hospodářství, kde se točí zajímavé peníze a úzce souvisí s ochranou životního prostředí. Ve většině z nich bude předpokladem určitá míra osobního zájmu a angažovanosti, což je určitě dobře a je to zároveň ochrana před nejrůznějšími spekulanty a rychlokaškami. Pokud tedy plánujete spojit své zaměstnání s něčím z tohoto pohledu užitečným a chcete fungovat sami za sebe, „zelené podnikání“ nabízí nepřeberné možnosti. Jenom namátkou – energetické úspory v bydlení, ekologicky šetrné výrobky, ekologické zemědělství, lokální potraviny a mnoho dalších oblastí – všude tam je možné spojit tvůrčí práci a vydělávání na živobytí.

### Neziskově a dobrovolně

Na pomyslné špici našeho žebříčku činností stojí neziskovost a dobrovolnictví. To jsou oblasti, které vycházejí z našeho vlastního přesvědčení a touhy něco změnit. Ve většině případů je to působení nezištné, jdoucí přímo k jádru problému. Pokud už se pro takovou náplň našeho volného času rozhodneme, máme několik základních možností. Můžeme založit zbrusu novou neziskovou organizaci, vždy však až po obhlédnutí místního „trhu“, abychom zbytečně neředili potenciál a aby to nebylo na škodu přehlednosti pro ty, kdo se o situaci zajímají. Většinou je lepší připojit se k již fungující a zaběhlé organizaci, pokud taková v prostoru působí. Zájmová činnost v neziskovém sektoru nabízí kromě samotné pomoci na konkrétním místě s konkrétním problémem i sociální výhody – setkávání se s lidmi s podobnými prioritami a zájmy, což je velmi podstatné. V případě, že se z nějakého důvodu nemůžeme připojit a pomoci organizaci naší účastí, je možné přispět alespoň finančně či materiálně. V neziskovém sektoru funguje velká transparentnost a mnoho způsobů, jak lze ověřit využívání poskytnutých prostředků. Dobrovolnictví je tematicky zvolená oblast pomoci, kde se můžeme angažovat bez nutnosti členství v organizaci a bez nároku na honorář apod. Většinou probíhá formou prosté zájmové činnosti, kterou vykonává příslušná organizace a my se k ní pouze nezávazně připojujeme.

### Sebevzdělání

Umění čerpat nepokřivené informace a vhodným nenásilným způsobem je předávat dále znamená dnes velmi mnoho. Pokud už informace z určité oblasti získáme, setřídíme a myslíme si, že by stálo za to je nějakou cestou předat dále, můžeme se řídit podobně jako u neziskových organizací. Pokud existují osvětové akce, kam by se téma mohlo hodit, stačí se obrazně řečeno vnutit – nemůžeme počítat s tím, že se o nás pořadatelé sami dozvědí. Případně máme možnost uspořádat akci na vlastní pěst. Pokud jsme začátečníci, je dobré spojit se v tomto úsilí s institucí zajišťující kulturní program v určitém regionu. Propagační činnost je poměrně finančně i časově náročná, může se tedy hodit naskočit do již rozjetého vlaku.

-jj-



Foto -vh-

## Pisivka blízko nás

### Pisivky (*Psocoptera*)

Původně jsem chtěl psát o jiném druhu živočicha, ale objev mé manželky po uklizení nedělního stolu mě naplnil inspirací. Protože se jedná o tvora pranepatrného, ale podivuhodně kuriózního, rozhodl jsem se napsat o něm pár řádek. Většinou,



*Neposedná pisivka - tvoreček velký jen cca 1 mm, foto -vh-*

když tohoto tvora spatříme, nevíme v první chvíli, kam jej zařadit. První, co nás napadne, je to, že jde o mšici. Ale mšice je oproti tomuto hmyzu pomalá. Jedná se o zástupce ze skupiny pisivek. Celkově je to malé, něco okolo 1,5 mm. Má to tenoučké nožičky, na kterých se tvoreček rychle pohybuje. Až když si vezmeme lupu, zjistíme, že zvířátko, pokud se zastaví, nás pozoruje tmavými, někdy i rudými očky a jeho zadeček je jemně hnědě proužkovaný. Tělíčko hubené, bělavé až průsvitné. Takový potměšilý hospodářiček. Většinou živočich vyběhne z nějakých krabic nebo starých knih, kde si pochutnává na organických zbytcích, např. klišu nebo nějakém smetí po jiných živočiších jako např. obalecích, kožojedech a molech. V České republice je popisováno asi 70 druhů pisivek. Žijí volně v přírodě, kde je považujeme za užitečné tvory. Některé jsou naopak synantropní a často námi označované jako škodlivé, i když jejich výskyt je ojedinělý a činnost nestojí za řeč. Další zajímavosti o pisivkách se kromě uvedené literatury dozvíme na [tomto odkazu](#). -vh-

#### Použitá literatura:

HUDEC, Karel: Příroda České republiky: průvodce faunou, Academia, 2007

## Veget na pokračování – 24. díl – Sportovci

Hluboce zakořeněné předsudky vůči rostlinné stravě označují za velmi obtížné pokrýt vyšší energetickou i živinovou potřebu sportovců nebo těžce fyzicky pracujících lidí vegetariánským nebo veganským jídelníčkem. Opak je však pravdou. Tyto způsoby stravování jsou v mnoha ohledech pro sportovce (včetně těch vrcholových) dokonce výhodnější. Proč tomu tak je, to by měl osvětlit tento díl seriálu.

Energetický příjem pro pravidelnou fyzickou námahu lze ve správně sestaveném bezmasém jídelníčku navýšit pouhým zvětšením porcí. Pokud je toto z jakéhokoli důvodu nemožné, můžeme podobného efektu dosáhnout nahrazením části energeticky méně vydatných potravin složenými sacharidy (obiloviny) nebo tuky (ořechy, semena, avokádo atd.). Při záporné energetické bilanci dochází k úbytku na váze – zejména ztrátou tuku, v extrémnějším případě i svalové hmoty, což by bylo nepříznivé.

Sacharidy jsou pro sportovce klíčovou složkou potravy, která limituje jejich aktuální výkon. Energie pro sportovní aktivitu je zajišťována ze dvou zdrojů – krevní glukózou a zásobním svalovým a jaterním sacharidem – glykogenem. Dobré a pohotové zásoby cukrů pro výkon dosáhneme pravidelnou konzumací ideálně celozrnných forem složených sacharidů – obilovin a luštěnin. Vzhledem k velkému objemu takových pokrmů je nejlepší načasovat jejich příjem na cca 2 – 3 hodiny před tréninkem. Celozrnné potraviny s dostatkem vlákniny umožňují pomalejší přestup glukózy do krve a její ustálenou hladinu po delší dobu (výhodné pro vytrvalostní disciplíny). Pro posílení nejpohotovějších zásob energie (výhodné zejména pro silové disciplíny) můžeme krátce před tréninkem přijmout neobjemnou potravinu s vyšším obsahem jednoduchých cukrů – např. sladké ovoce. Zásoby glykogenu ve svalech se mohou po extrémní jednorázové nebo dlouhodobé zátěži obnovovat i déle než 48 hodin. S tím je třeba počítat při opakované zátěži stejných svalových skupin. Pro urychlení regenerace se doporučuje navýšit příjem sacharidů a vody. Pocity slabosti nebo energetické nedostatečnosti během tréninku jsou ve většině případů způsobené právě nevhodně zvoleným způsobem příjmu sacharidů. Konzumace rafinovaných zdrojů cukrů (výrobky z bílé mouky, sladkosti) může způsobit rychlejší vyčerpání sacharidových zásob, v krajním případě i hypoglykemií.



*Foto Petr Petřík*

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny svalů i ostatních tělesných tkání. Sportovci mají přirozeně vyšší potřebu této živiny. Dle intenzity zátěže můžeme navýšit denní dávku až o polovinu – na cca

1,5 g/kg tělesné hmotnosti. O nejkonzentrovanejších zdrojích bílkovin pojednává jeden z minulých dílů seriálu ([Kompost č. 10/2012](#) str. 4). Jídla bohatá na bílkoviny by měla být konzumována především po tréninku, zbytek rovnoměrně rozložený v delším časovém úseku pro vyrovnanou hladinu všech potřebných aminokyselin. Pro ještě vyšší potřeby bílkovin např. u objemového tréninku kulturistů je možné využít rostlinných bílkovinných koncentrátů – alternativ masa (sójové maso, seitan, tempeh, klaso aj.).

U tuků platí podobné zákonitosti jako u bílkovin. O vhodných zdrojích pojednává 9. díl seriálu ([Kompost č. 11/2012](#) str. 8). I množství této živiny v jídelníčku by mělo být poměrně navýšeno. Pro speciální tréninkové jídelníčky se jeví vhodnou konzumace ořechů, ořechových máseľ a semen. Ty jsou krom tuku zároveň zdrojem bílkovin a mnoha minerálních látek.

Sportovní aktivita je charakteristická zvýšenou potřebou určitých minerálů a vitamínů. Zejména se jedná o železo, hořčík, vápník a zinek, vitaminy skupiny B, kyselinu listovou, u vytrvalostních sportů ještě vitaminy C, E a antioxidanty. O zastoupení těchto živin v bezmasém jídelníčku pojednávají příslušné díly seriálu.

A jaké jsou základní výhody vegetariánského případně veganského stravování pro sportovce? Na jedné straně je to přítomnost velkého množství potřebných živin pro svalovou práci – makro- i mikronutrientů. Díky konzumaci složených sacharidů z celozrnných zdrojů je možno dosáhnout vyrovnanější hladiny cukru v krvi i zásobních sacharidů ve svalech. Strava na rostlinném základě je už svým zaměřením a vysokým obsahem minerálů zásadotvorná, což pomáhá neutralizovat zplodiny metabolismu, vznikající při svalové práci – zejména kyselinu mléčnou. Přirozené a škodlivinami nezátížené zdroje bílkovin a tuků nezátěžují ostatní orgány. Organismus oslabený nutností odvádět cizorodé látky, kumulující se především v živočišných potravinách, zákonitě snižuje svou výkonnost. Strava bohatá na vitaminy, antioxidanty a fytochemikálie výrazně urychluje regeneraci po výkonu, výstavbu tkání poškozovaných zátěžů a hojení případných úrazů. Celá řada potravin z rostlinné říše nebo jejich vhodná kombinace obsahuje základní živiny v ideálním poměru. Není tedy potřeba výraznějším způsobem dělit pokrmy podle fáze tréninku, denní doby nebo druhu vykonávané aktivity. Některé potraviny doporučované pro sportovce při konvenční stravě jako koncentrovaný zdroj bílkovin a energie (tvaroh, sýry, vejce, maso) jsou problematické pro svůj vysoký obsah nasycených tuků a silně zakyselující účinek.

Strava na rostlinném základě je hojně využívána jak sportovci vytrvalostními, tak silovými. Mnoho vegetariánů a veganů najdeme mezi vytrvalostními běžci (včetně maratónců), atlety atd. Příklady [zde](#) nebo [zde](#). V silových sportech bourají mýtus masa úspěšní [fitness sportovci](#) nebo [zápasníci](#). Za nejsilnějšího muže planety je v současné době považován vegan [Patrik Baboumian](#). -jj-

## Sluneční okénko (1)

Přátelé, budeme vám v několika následujících číslech Kompostu přinášet informace o obnovitelných zdrojích energie. Začínáme tím nejdůležitějším z nich - a tím je Slunce. Celé naše „okénko“ je okénkem do světa obnovitelných zdrojů energie a budeme rádi, pokud nám napíšete svoje dotazy na adresu [pksoľ@seznam.cz](mailto:pksoľ@seznam.cz). Předem děkujeme.



Foto -jj-

### Co to je sluneční energie?

Sluneční energie (někdy nazývaná sluneční záření či solární energie, solární radiace) je energie vysílána Sluncem. To je zdrojem veškeré energie pro naši planetu.

### Jak vypadá Slunce?

Má tvar koule. Jeho průměr je oproti Zemi 109 krát větší a hmotnost 330000 krát větší. Slunce se skládá převážně z atomárního vodíku s malou příměsí helia a nepatrného množství ostatních prvků Mendělejevovy tabulky. Teplota na povrchu Slunce je přibližně 6 000 K (tj. 5 700 st. Celsia). Jeho stáří je odhadováno na asi 5 miliard let. Vzhledem k tomu, že se v průběhu 3 miliard let měnilo Slunce jenom velmi málo, dá se očekávat, že ani za další 3 miliardy let nenastanou větší změny jeho aktivity. To je pro život na naší planetě klíčové. Slunce je životodárné.

### Jsou všechny prvky ve Slunci ve žhavé formě?

Ano. Všechny prvky ve hmotě Slunce obsažené jsou jako žhavé elektricky vodivé prvky, tj. jsou ve skupenství plazmy.

### Jaká je z hlediska aktivity Slunce perspektiva existence lidstva na Zemi? Je energie Slunce nevyčerpateľná?

Bez přehánění můžeme říci, že nejméně po dobu dalších 3 miliard let bude pro nás Slunce velice důležitým obnovitelným zdrojem energie. **Karel Prokop**

Následujícím příspěvkem se vracíme k tématu dobrovolnictví, které jsme načali v minulém čísle. Jedná se o trochu atypickou formu, přesto ji můžeme do tohoto okruhu zařadit. Možná bude pro někoho z vás popsána dobročinnost inspirující. Bezdomovectví se mimo jiné věnuje i [26. číslo časopisu Semtam](#).

## Výprava na okraj

Na Boží hod vánoční se většinou chodí na návštěvy k blízké i vzdálenější rodině. Pokud se některým z nás poštěstí nejt do zaměstnání, tak máme volno, se kterým můžeme naložit dle libosti. Někdy však nevíme, jak s volným časem hospodařit a dobře ho využít. Většinou pak prospíme celé dopoledne a své jednání odůvodňujeme právem být unaveni. Naše skupina se však prvotní lenosti ubránila a spánek vyměnila za dobročinnou akci. Zdálo se nám to efektivnější a hlavně hodnotnější.

Po společné úvaze jsme dospěli k rozhodnutí, že by bylo vhodné navštívit místní bezdomovce a něco málo jim přinést. Vánoční svátky jsou k tomu přece jako stvořené! Ráno jsme připravili chleby s máslem a plátkovým sýrem, balíčky s mandarinkami, buráky a vánočkou, termosky s čajem a kávou. To vše jsme doplnili kávou balenou, tabákem s papírky a vyřazeným oblečením.

Již předem jsme věděli, kde by se mohli bezdomovci zdržovat, a tak jsme zamířili na okraj města. Tam jsme spatřili malý dřevěný přístřešek a nesměle jsme volali a čekali, zda se někdo ozve. Na místě, kde by se mělo údajně zdržovat něco kolem deseti bezdomovců, byli dva - muž a žena, kteří nás přijali a pozvali dál. S ostychem, obavou, ale i ze slušnosti jsme vešli dovnitř. Příjemné to bylo překvapení, když jsme zjistili, že bydlí v útulně zařízeném a hlavně teplém příbytku. Topili si totiž v kamnech.

Dali jsme si s nimi kávu, obdarovali je jídlem, tabákem, oblečením a povídali si. Bylo to příjemné. Dozvěděli jsme se nejen jejich příběh, ale i to, že nejsme sami, kdo jim občas něco přinese. Ostatní bezdomovci prý, pokud se jim tato možnost naskytne, přebývají přes zimu v chatách svých známých nebo v ubytovnách. Navíc nám bylo řečeno, že kousek opodál bydlí ještě jeden pár. Za vše nám poděkovali a největší radost měli z tabáku.

Když jsme se rozloučili, vydali jsme se najít jejich sousedy. Tam na nás čekal plachtový přístřešek s nepořádkem okolo a štěkajícím psem. Nevěděli jsme, zda se můžeme přiblížit, přece jen v nás čtyřnohý hlídač budil respekt. Nicméně štěkot nejspíš probudil osazenstvo a z přístřešku vyšla žena, která s radostí naše "dárky" přijala a poděkovala. Byla dosti rozespalá, pravděpodobně měli na Štědrý den oslavu, a tak jsme z její mimiky a řeči těla vypozařovali, že zde si nepovídáme.

Možná si říkáte, zda má taková pomoc smysl, že obdarováním bezdomovců jídlem nebo svojí přítomností je z ulice nedostaneme. Sami sebe jsme se ptali na to samé a dle našeho názoru je správné mít řadu otázek, aniž známe jasné odpovědi. Jsou takové akce pouze pro dobrý pocit organizátorů? Je lepší nedělat vůbec nic? Je lepší si říci, že když nemohu pomoci lidem úplně, tak jim nepomůžu ani částečně?

Lidé, kteří se nechťejí změnit, se nezmění, a tedy ani z ulice jen tak neodejdou, i kdyby dostali sebelepší příležitost to udělat. Dovolíme si tvrdit, že takový život jim do jisté míry vyhovuje. Avšak i kdyby se rozhodli svůj způsob života změnit, uvědomíme si, že by pro ně nebylo jednoduché začlenit se zpět do běžné společnosti, neboť vůči bezdomovectví převládají značné předsudky. My jim však v rámci možností můžeme pomoci, jak v oblasti materiální, tak i sociální aj.

Až jednou potkáte bezdomovce, nedívejte se na to, jak vypadá, ale zamyslete se nad tím, že je to lidská bytost jako my všichni. Je třeba si uvědomit, že je to dnešní postmoderní společnost, která produkuje bezdomovectví, lidi, kteří v jejich požadavcích neobstáli, ať již v rovině sociální, ekonomické či kulturní. Stávají se tak vyvrheli, které je třeba napravit - „odpadem“, který je třeba recyklovat. Mnozí z nás tento fenomén přehlížíme, aniž bychom si připustili, že nám lidé bez domova mohou připomínat vlastní selhání, kterého se nechceme dopustit. Přesto je těžké pochopit jejich počínání a vžít se do uzavřené reality, která je odlišná od té naší.

Důležité je vědět, že každá akce vyvolává reakci, a tedy že i dobro, které konáme druhým, nás obohatí nejen zkušeností, ale i vnitřní radostí. Pokud se rozhodnete konat v podobném duchu jako my, přejeme, ať se daří a především ať vás to těší.

**Dalibor Dávid, Lucie Dávidová, Lukáš Urbánek**



**Foto Dalibor Dávid**





# ĎÁBLÍK



## Organizace Calla a časopis Ďáblík

„Calla – Sdružení pro záchranu prostředí“, člen asociace „Zelený kruh“, síť ekologických poraden „STEP“ a krajské sítě environmentálních center „Krasec“... už jen z těchto základních charakteristik je zřejmé, že činnost této organizace už léta pilně sledujeme, a protože Calla vydává internetový zpravodaj Ďáblík, je pro nás samozřejmostí ho pravidelně číst a upozorňovat na něj ve svém okolí. To činíme občas i na stránkách Kompostu, když vybereme některou zvlášť důležitou kapitolu a formou internetového odkazu ji doporučíme k prostudování. Časopisy jako Ďáblík nebo Krasec patřily k těm, které nás k vydávání Kompostu inspirovaly, přičemž jsme je nechtěli napodobit, ale spíše se s nimi doplňovat.

Sídlem organizace Calla jsou České Budějovice, takže je pro nás lákavá i možnost zúčastňovat se pořádaných akcí (byli jsme např. na exkurzi k nalezišti vzácných druhů hmyzu) nebo využít nabídky a pozvat některého z odborníků sem k nám. Teď právě jedno takové setkání proběhlo: na téma „Potřebujeme nové temelínské reaktory?“ přijel 22. 1. přednášet pan Ing. Edvard Sequens (viz str. 2). Zároveň nám přišlo na mail upozornění, že právě **vyšlo nové číslo Ďáblíku**. Od doby vzniku, tj. od r. 1999, je jich už 127. Obsah je jako vždycky různorodý:

Koho zajímají konkrétní kauzy, může si přečíst např. o situaci v Jivně, kde Calla a další občanská sdružení podporují místní občany ve snaze **zachránit údolí Rudolfového potoka před zástavbou a zpřístupněním pro automobilovou dopravu**. Jde o území, které doposud sloužilo k odpočinku uprostřed čisté přírody a kde se vyskytují ohrožené druhy rostlin a živočichů. Územní plán obce byl znovu projednán, ale nic se nevyřešilo a nebezpečí trvá. Radostnější zprávu přináší článek **o pískovně Cep II, kde probíhá přírodě blízká rekultivace těžebních prostorů**.

Calla se angažovala i jinde – mj. v Rožné. Jednalo se o reakci obcí na stanovení průzkumného území Kraví hora, o které požádala Správa úložišť radioaktivních odpadů. V jiném z článků, který se také týká **jaderné energetiky** (a sice návrhů na obnovení těžby uranu), se uvádějí taková čísla, jaká si obyčejný smrtelník nedovede ani představit (a pak není divu, že podceňuje dopad na životní prostředí, nehledě na nevýhodnost z hlediska ekonomického): „...*Za třicet let chemické těžby uranu na ložisku Stráž pod Ralskem, které se nachází na místě jednoho z nejvýznamnějších zdrojů pitné vody v České republice, bylo do podzemí vtaženo téměř 4,1 milionů tun kyseliny sírové, 320 tisíc tun kyseliny dusičné, 111 tisíc tun čpavku a 26 tisíc tun kyseliny fluorovodíkové...*“

Nemilosrdně konkrétní je i zpráva o tom, **jak dopadl silvestrovský ohňostroj 2013** u Střeleckého ostrova – zkrvavení ptáci padali přímo mezi přihlížející lidi, což některé přece jen vyburcovalo a přesvědčilo o tom, jak je tato oblíbená zábava krutá. I kdybychom nic nevěděli o plašení a zraněních u divokých živočichů, můžeme pozorovat strach a bezmocnost u těch, které chováme doma – to samo by nás mělo přesvědčit, abychom na ně brali ohled. Taková opatření, jako přeložení akce na jiné místo, mají smysl jen částečný a často ani to ne. Ochránáři nechtějí nebezpečné kratochvíle zakazovat, ale poskytovat informace k zamyšlení – a díky nim snad aspoň někdo dobrovolně něco změní. Součástí článku je výzva, aby na mail [zachrana-zvirat@csop.cz](mailto:zachrana-zvirat@csop.cz) lidé posílali svá svědectví (příběhy, fotografie) o tom, jak zvířata na petardy a rachejtly reagují.

Ohňostroj je záležitost nejen rušivá, ale i značně nákladná. Ďáblík č. 127 uvádí několik možností, jak by se mohly peníze jednotlivců nebo obcí uplatnit v oblasti ochrany přírody, a ne v jejím ničení. Např. je možno podpořit takové projekty, jako je ptačí park Josefovské louky aj., nebo se porozhlédnout po svém nejbližším okolí a vybrat místo pro krmítko, pro budky... Mně osobně z tohoto nejnovějšího čísla obzvlášť zaujal **článek o jiříčkách**, které ztratily přirozené hnízdní možnosti, jsou plně odkázané na nás, a přitom jim v důsledku zateplování a jiných úprav na domech ubývá vhodných prostor i v našem sousedství. Nehledě na to, že i bláto k stavění hnízd je pro ně někdy vzácností. Když už najdou balkon, kde je majitel neplaší a má připravenou podložku k zachytávání jejich trusu, může nastat problém kvůli novodobým fasádním barvám. Obsahují méně vápna a cementu, jsou méně nasáklivé a stává se, že se hnízdo s povyroslými mláďaty vlastní vahou utrhne a spadne. To jsem původně vůbec nevěděla a s radostí jsem se dočetla, že ornitologové se to snaží spolu s výrobci nátěrů vyřešit. Další dobrou zprávou je to, že jsou jiříčky ochotné si zvyknout i na umělá hnízda z dřevobetonové směsi nebo pálené hlíny.

Je toho myslím opravdu mnoho, čím by vás mohl časopis Ďáblík zaujmout. Většina z vás ho jistě zná, a pokud ne, najdete archiv všech čísel [zde](#). K jeho odběru se můžete přihlásit na [calla@calla.cz](mailto:calla@calla.cz) nebo elektronickým formulářem, umístěným v archivu čísel. Na závěr svého vyprávění o obsahu č. 127 (které ani zdaleka nemohlo zahrnout vše, co bych ráda) jsem si nechala zprávu o **vydání „Červené knihy květeny jižní části Čech“**. Je výsledkem dlouholeté práce mnoha odborníků včetně RNDr. Vojtěcha Žíly nebo Ing. Radima Pauliče od nás ze Strakonice. A navíc mě při listování touto objemnou publikací velice potěšilo, že v úvodu je vepsáno věnování osobnosti, kterou jsme dobře znali osobně a již tato čest právem náleží: **panu Václavu Chánovi** (1929 – 2009) vzhledem k jeho celoživotním zásluhám o výzkum jihočeské květeny, její ochranu i organizaci botanických aktivit.

-ah-



## Pozvánky - únor 2014

### Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

#### Zelené otazníky – „Globální oteplení - realita, nebo blamáž století?“

**Středa 19. 2., 18:00, restaurace Baobab** (nad Zborovem, Bavorova 20, Strakonice).

Jak dlouho se otepluje? Kdy skončila malá doba ledová? Co je reálná hrozba - teplo, sucho nebo povodně? Co nám říká poslední zpráva klimatického panelu IPCC z roku 2013 a jaké jsou budoucí scénáře?

Na tyto a další otázky odpoví RNDr. Tomáš Kučera, Ph.D. z přírodovědecké fakulty JČU.

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

**Úterý 11. 2. - „Pokročilí“ a čtvrtek 13. 2. - „Začátečníci“.** Od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Povážská (Nad Školou 560).

Stále je možné se hlásit na třetí ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Probíhají 1 x měsíčně do dubna. „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 povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánské vaření. Hlaste se na [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) nebo 721 658 244. -jj-

### Pobočka ŠK Za Parkem a ČSOP zvou dospělé i děti:

#### Zimní výstava větvíček

V půjčovně pro děti a dospělé **na pobočce Za Parkem**. Při **určování dřevin podle pupenů** a borky je možno si nechat poradit a navíc si půjčit domů nejen příslušnou literaturu, ale i sadu označených větvíček. Pokračují i **další dlouhodobé akce, např. „Nejmilejší knihy.“**

#### Karel Skalický: Strakonické příběhy II

**Úterý 18. 2. Jiřík Švejcar a jeho Lhota.** Životy a osudy strakonických měšťanů na prahu raného novověku. Další vyprávění **regionálního historika Karla Skalického** v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. **Od 18:00 v restauraci Baobab** (Bavorova ul. č. 20 - nad Zborovem).

#### Tvořivý podvečer s p. Blankou Cvrčkovou – základy batikování

**Čtvrtek 20. 2. Na hotových výrobcích ukážeme, jak se látka vyvazuje, šije apod. a vysvětlíme, jak doma výrobek obarvit nebo savovat.** K vyzkoušení je potřeba přinést si kousek plátna (buď přírodního, nebo z viskózy), nitě, jehlu, provázek, gumičky, nůžky. V **17:00 – 19:00 hod. na pobočce Za Parkem** (lze přijít kdykoliv mezi 17:00 a 19:00, třeba jen na podívání).

#### Výlet k Barrandovským skalám (cca 7 km)

**Sobota 22. 2.** Půjdeme z Chuchle po naučné stezce pod skalami k malým vápencovým lomům a na Zlíchov ke kostelu sv. Filipa a sv. Jakuba. Za nepříznivého počasí bude náhradní program (muzeum apod. podle dohody). **Sraz u mapy na autobusovém nádraží v 6:45, odjezd z nástupiště č. 26 v 7:00. Zpět jede autobus např. v 16:00 nebo v 18:00.**

#### Hraní na kantely

**Neděle 23. 2. - další společné hraní na kantely** (vyrobené při akcích ŠK) **od 18:00 na pobočce Za Parkem.** Koná se ve spolupráci s o. s. Spona. K poslechu nebo i zpěvu zveme také veřejnost.

#### Černá hodinka s hraním scrabblu

**Pondělí 24. 2.** Tentokrát bude mimo českého i **cizojazyčný (anglický) scrabble.** Na pomoc přijde **p. Viera Hašanová**, učitelka angličtiny (ze ZŠ Jezerní), **kteř se s námi zároveň podělí o zkušenost, jak se lépe ztišit a soustředit – na hry, na učení, pro odpočinek, pro zklidnění hyperaktivních dětí...** Koná se v **17:00 - 19:00 v prostoru CEGV Cassiopeia** v budově pobočky Za Parkem. Lze přijít kdykoliv v uvedené době nebo i na celé dvě hodiny, třeba jen na podívání, jak se Scrabble hraje.

## Josef Pecka: Podlesí II

**Středa 26. 2.** přednáška Ing. Josefa Pecky, šumavského průvodce: **Podlesí – II. Krajem pánů z Dlouhé Vsi - Čestice, Kráse-  
lov, Němčice, Nahořany...** (s promítáním). **Od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia.**

## Páteční schůzky kroužku MOPíků

**Sraz vždy v 16:00 před hradem u kanceláře CIAO.** Přijít může kdokoliv, i nepravidelně, i bez dítěte (např. senioři, kteří se chtějí jen tak trochu projít a potěšit v příjemné společnosti, dozvědět se zajímavosti z přírody, podělit se o zkušenosti ze zahradničení, vaření atd.).

**7. 2. schůzku vynecháme, 14. 2.** budeme na zahradě rodiny Taschnerových **pozorovat hvězdy** a povídat si o nich, **21. 2. a 28. 2. budeme hlavně vyrábět** (Morenu, škrabošky...).

Více na [www.csop-strakonice.net](http://www.csop-strakonice.net) nebo na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720, [hrdlickova@knih-st.cz](mailto:hrdlickova@knih-st.cz)). **-ah-**

## Na měsíc březen připravujeme:

S předstihem prozrazujeme jednu z březnových akcí ŠK, a sice chystané **čtení z oblíbených knih**, které se bude konat ve **čtvrtek 6. 3. v hlavní knihovně a v pátek 7. 3. na pobočce Za Parkem.** Pokud máte chuť se podělit o hezké úryvky a vyslechnout si jiné, podebatovat v kroužku spřízněných duší, vyměnit si tipy, dohodnout si podobnou spolupráci i na příště atd., jste srdečně zváni. Předčítání není podmínkou, můžete přijít jen tak posedět, poslouchat a těšit se z dobrých knížek, které sami dobře znáte, nebo naopak ještě neznáte. **-ah-**

## ZO ČSOP Strakonice zve:

### Pro přírodu, bez závazků

**Úterý 25. 2., 18:00, Společenský sál ŠK (3. nádvoří strakonického hradu)**

Chcete být aktivní v ochraně přírody? Jak se zapojit ve Strakonících a okolí? Zveme vás na akci přibližující naši činnost.

## CEGV Cassiopeia zve:

### Masopustní rej 2014

**V sobotu 22. února** se těšíme na společný strakonický průvod městem v masopustním duchu. Připojit se můžete **u kostela Sv. Prokopa v 9:30**, odkud průvod vychází. Masky jsou vítány, ale pokud žádnou nemáte, nemusíte se dívat jen z okna... Můžete se přidat například i u infocentra na Palackého náměstí, kde bude zastavení s hudbou. Průvod pak bude pokračovat **k Rytířskému sálu – od 10:30** se tam bude konat **setkání s Dudáckou muzikou p. Šabka** – děti ze Základní umělecké školy a také krátkých vstupů dětí z dramatického oboru ZUŠ a dětského zastupitelstva. Vstup je volný. Těšíme se na společný prožitek. Akci pořádá odbor školství a umělecká škola. **-pt-**



## Drobné smetí

### Zubr evropský se pravděpodobně vrátí do naší krajiny

První stádo zubrů pro ČR zakoupila organizace Česká krajina, zabývající se projektem reintrodukce tohoto téměř vyhynulého živočišného druhu do naší krajiny. Více se dočtete [zde](#).

## Statistická ročenka životního prostředí ČR 2013

Již 23. publikaci v pořadí připravila pro MŽP agentura CENIA. V elektronické podobě ji najdete [zde](#).

## Studie o ekonomických dopadech rozdílné péče v NP Šumava

Britskou konzultační společností EFTEC byla zpracována důležitá studie, posuzující vlivy způsobu hospodaření v NP Šumava na místní ekonomiky. Závěry a shrnutí studie si můžete přečíst [zde](#).

## Zápisy z výletů a fotohlédnutí

Zápisy z posledních přírodovědných výletů a fotogalerii prosincových akcí najdete jako obvykle [zde](#) a [zde](#). -jj-



## Literární okno

### „Mrzlo, až se jiskřilo...“

*„...U maminky jest to nejlepší místečko na celém světě pro toho malouňkého. Ale ne jen pro malouňkého. I pro toho velikého, když pláče a truchlí. Nebo tak, jak matka těší, nikdo jiný na světě těšit nedovede...“*

Škoda, že nemám po ruce knížku „**Paměti spisovatele Broučků**“, z které tahle hezká slova o maminkách pocházejí. Ráda bych si to všechno od Jana Karafiáta (1846 – 1929) přečetla a podělila se o úryvky i s vámi. Něco málo jsem si loni v létě zapísala v muzeu v autorově rodném Jimramově a měla jsem z toho radost, protože moc ráda vzpomínám na svoje dávné chvíle nad „Broučky“ a na to, jak se mi nejvíc líbily ty nejobyčejnější příhody. Jak Brouček přistavil židle ke stolu... jak držel svou dřevěnou lžičku a znamenitě s ní zacházel... jak tatínek snědl dva talíře zasmažené polívčičky s kmínem a Brouček skoro také dva... A je to pravda, že ho maminka uměla těšit a že to bylo potřeba dost často.

„**Broučci**“ se objevili v roce 1876, kdy bylo autorovi teprve třicet let, byli vůbec první českou autorskou knížkou pro děti, a hned tak dobrou, že se v ní mohli malí čtenáři najít. I s tím, že kolikrát člověka něco napadlo, hned to taky udělal a nemyslel tím nic zlého, a přece se to všechno nějak zašmodrhalo - na postýlce se to jaksi moc rozhoupalo nebo kouř vlezl do očí nebo se rozsypaly štaklíčky chvojí. A zase se to vždycky dalo do pořádku, a když šli (ráno) spát, maminka dala Broučkovi ruku a pěkně se drželi.

Když jsem si pohádku četla, přála jsem si, aby se Brouček s Beruškou vzali a měli spolu zase svoje děti - a oni jich nakonec měli dokonce deset. To jsem ještě nevěděla, že Jan Karafiát byl také z tolika dětí a že jedna sestřička byla opravdu chromá a že on sám zůstal celý život svobodný podobně jako Janinka... A že dokonce i on nakonec umřel v zimě v době velkých mrazů. **Bylo to před 85 lety – 31. 1. 1929.** Lidi ho měli rádi a jistě jim po něm bylo smutno, ale zároveň se mohli těšit z toho, co zůstalo a co se pořád vrací, tak jako když po jaru znovu a znovu rozkvétají bílé a narůžovělé chudobky.

Víte, že knížka „Broučci“ ležela po svém prvním vydání celých 17 let ve skladu a nebyl o ni žádný zájem? Až si ji pak koupil Jan Herben, doporučil ji přátelům, z nichž jeden o ní napsal příznivě do Času, článek zaujal učitele a rodiče a od té doby následovalo jedno vydání za druhým, až se ani nedají přesně spočítat. Jen v češtině jich bylo více než sto. A zase člověk pomyslí na to, jak v zimě země dlouho leží zmrzlá a šedivá, nic moc se neděje, až najednou se s jarem všechno rozzáří a rozezpívá a na mráz si už nikdo ani nevzpomene. -ah-



**Původní psací stůl Jana Karafiáta z pamětní síně v Jimramově, foto -ah-**

## Česká kuchyně za dob nedostatku

Indiáni prý nazývali únor měsícem hladu, a tak bychom si mohli připomenout, že v roce 1917 u nás byla vydána knížka o netradičních zdrojích potravy doporučených českému obyvatelstvu pro případ neúrody. V roce 2000 vyšla znovu pro současné čtenáře. Napsal ji **prof. Dr. Čeněk Zíbrt** (1864 – 1932), dodnes známý autor (v ŠK máme ve fondu např. „Veselé chvíle v životě lidu českého“), přičemž vycházel ze starších pramenů.

Např. v roce 1571 císař Maxmilián zakázal vaření piva, aby bylo více obilí k pečení chleba. Jan Jeník z Bratřic doporučoval v roce 1771 vařit ve velkém **kaši z rýže, jahel nebo hrachu, brambor, tykve, mrkve, bílé řepy a chleba** a po ohřátí ji mastit sádlem nebo máslem (což vyšlo oproti rostlinným tukům levněji). Další neúrodný rok nastal hned po pěti letech. Mnoho prací lékařů, přírodovědců a hospodářů se vztahuje k roku 1817, kdy „**lid chudý jako dobytek trávu a byliny požíval, kůry od stromů hryzl a okousával, seménka sbíral rozličná a polykal... a havěť zcepenělou hledal, aby se nasýtil. Na tisíce lidu hladem pomřelo ...**“

Polévka z jarních bylinek s vejci se vaří ještě dnes, salát z mladých kopřiv nebo ze šťovíku apod. známe také, někdo pěstuje slunečnici bambulinatou (*Helianthus tuberosus* neboli **topinambur**, židovské brambo-

ry, zemňata...), houby se pokládají spíše za pochoutku než za jídlo chudých... V knize se ale píše i o potravinách dnes nezvyklých. Na salát se používalo i mladé listy z moruše, vařil se mladý chmel, pěstovaly se „zemské mandle“ (šáchor jedlý – *Cyperus esculentus*), řepa vodnice (*Brassica rapa*), mouka se připravovala z plodů jírovce maďalu, ze žaludů, ze sušených bramborových plátků...

Sušily se nerozkvěté paličky červeného jetele a i z nich se dala mlít mouka. Podobně se nakládalo s kořinky pýru nebo s plátky okurky. Mouka z nich byla dobrá, ale měla nezvyklou, namodralou barvu. Modravá byla i mouka z lišejníku (pukléřky islandské), který se kvůli hořké chuti nejdříve promýval vodou (případně vodou cezenou přes plátno s bukovým popelem) a pak se sušil a mlel. Tento lišejník se hodil i k přímé spotřebě – do salátu, na kaši (se solí, cibulí, zázvorem nebo kmínem), polévku nebo třeba na způsob špenátu. Říkalo se mu islandský mech, protože se vědělo o tom, že roste i na dalekém severu a je tam kromě masa hlavní potravou nebo že v Korutanech se na něm pásli koně i skot a dobře prospívali.

Autor z Chodska, prof. Jan František Hruška (1865 – 1937) zaznamenal, s jakými rozpaky byla přijímána pravá káva: „... Konečně to spolkně mocí, ať až bude, jak bude: Lidičky, cák je to za polívku, kuclíky v ní žádný, ha smrdí to jako štěnice. Staří souhlasili: Brynda je brynda, cinda, ficinda; pro tělo slabost, pro kapsu z kapsy ven. Co nastala káva, bílá mouka a mladí se příliš brzy žení (kdy jim kosti ještě neztvrdly), lid slábne a chábne, bytelné postavy, jako bývali staří, nebudou hnedle k vidění!...“ Poté, co se pití kávy ujalo, začaly se přidávat k odvaru levnější domácí přísady, a to kromě dodnes známé cikorky z čekankového kořene i žaludovina, mrkvovice, šíp-kovina...



Foto -ah-

tomu roznášena mravenci. Lidé je dříve považovali za mravenčí vajíčka nebo za pšenici napadanou z nebe, protože tak na první pohled vypadají. Podobně z rozrazilu břechtanolistého vyplavuje déšť „žito“ a to vše se sbíralo a používalo k mletí mouky. Naši předkové si zkrátka v přírodě všeho všímali a zajímali se o praktické využití. To, že některé plodiny dnes působí nezvykle, neznamená, že nebyly chutné a výživné. Roli hraje i to, že bylo běžné stravovat se skromně a něco svátečního si dopřát opravdu jen ve svátek.

V knize se píše i o potravě živočišné – v dobách nouze se jedli hlemýždi, žáby, vrány, veverky, psi, kočky, vrabci, raci, sysli, ježci a dokonce i chrousti (jejich předohrudí). To pamětníkům možná připomene oblíbený vtip Vladimíra Jiráka z obálky knížky „Jak je tomu u lidí“: „Já sem Jíra z Maršova. Prej si vo nás řek, že žerem chrousty... Lháři ulhaná...“ (následují slova Jírovky ženy: „To je dost, že deš, táto. Chrousti už budou pomalu studený“). -ah-

Zvláště zajímavým pokrmem byla „nebeská mana“ – rozmnožovací hlízky (pacibulky) orseje jarní, které vznikají v paždí listů, deštěm jsou pak vyplavovány a vypadají jako obilí napadané z nebe, zvláště když je někdy opravdu unáší povětrí (viz zde). Tento jev je například popsán v knížce „Guvernantka“ od Vladimíra Macury. Zabývá se jím hned v první kapitole náš rodák F. L. Čelakovský, který stejně jako jeho nejstarší syn Ladislav byl výborným botanikem.

Semena černýše rolního mají dužnatý přívěsek a jsou díky

## Malý princ u studánky

Dobře si pamatuju, jak jsem se ve školním věku poprvé setkala s Malým princem – bylo to na stránkách čítanky a nějak moc mě ta ukázka tenkrát nezaujala. Až když jsem si za pár let přečetla knížku celou, vracela jsem se s radostí k jednotlivým stránkám a těšila se tím, jak se tomu zvláštnímu dítěti na poušti líbil obrázek beránka v bedýnce, jak hezké přátelství vzniklo mezi ním a vypravěčem knížky (kterým byl, jak známo, v roce 1943 Antoine de Saint-Exupéry), jak si musel dávat pozor na baobaby a jak je to s liškou a s růží, za které byl zodpovědný... Vůbec nejradši mám nenápadnou kapitolu o pilulkách proti žízni, které ušetří lidem každý týden padesát tři minut, protože se díky nim nemusí nic pít:

„... Kdybych já měl padesát tři minuty nazbyt, řekl si malý princ, šel bych docela pomaloučku ke studánce...“ -ah-

## Ve stínu baobabu

Kdyby vyrostl baobab na maličké planetce Malého prince, mohl by ji svými kořeny roztrhnout. Musí se to pečlivě hlídat, aby se mladé rostlinky neujaly. Zato z nakladatelství Baobab můžeme mít jediné radost, protože vydává moc pěkné knížky. A u nás ve Strakonících má tohle jméno jedna z nových restaurací – nachází se v Bavorově ulici č. 20, vaří se tam denně i vegetariánská a veganská jídla a několikrát do měsíce se konají nejrůznější kulturní akce.

Vděčná návštěvnice **Alena Kašparová** věnovala Baobabu dokonce oslavnou báseň a nabídla nám ji do Kompostu. A tak vám díky tomu můžeme představit další regionální osobnost – mladou maminku, která se kdysi často objevovala na procházkách s botanikem panem Chánem, pak jsme ji mohli vídat například při studentských ochotnických představeních a v poslední době se potkáváme při vystoupeních pěveckého sboru Hlasoň a někdy i na schůzce kroužku MOPíků. A abych nezapomněla - samozřejmě i v Baobabu... -ah-

## Pavučina myšlenek

*Všechno tančí v touze žít  
jen zachytit ten okamžik!  
Co světél vonným vzduchem létá  
co životů se v pavučinu splétá.  
Je hustší než všechna hmota světa.  
Myšlenek šum se ve větru zmítá  
ta hlavní však hluboko je skrytá,  
každá další s úsměvem se vítá  
a za záhyby ostatních se chytá.*



## Baobab (úryvek)

*... Jsem ženou, mužem, dítětem,  
matkou, otcem, zkrátka člověkem,  
v tom koloběhu odvěkém,  
tady vždy najdu harmonii a mír,  
v jídle, hudbě, obrazech,  
v hlavě se točí myšlenek vír,  
nakonec se uklidní...  
a zpomalí se dech...*

**Alena Kašparová**



Foto -jj-

## Listovka

### „Čestický brambor“ – soutěž pro šikovné děti

Literární a výtvarná soutěž s názvem „Čestický brambor“, která se koná už 19 let, měla tentokrát téma „Kouzlo přírody“. Zúčastnilo se, tak jako obvykle, 13 základních škol. Paní učitelka Mgr. Anna Uhlířová nám poslala ukázky, o které se s vámi rádi podělíme aspoň formou úryvků. V plném znění najdete tyto texty [zde](#).

Jedním z příspěvků byl **dopis Nikolý Dvořákové z 8. třídy ZŠ Čestice**. Byl adresován přírodě a přišla na něj tato odpověď:



*„Milá kámoško,  
jak už jsi sama napsala, dělám pořád to samé. Stále se bojím o moji milou Zemi. Tedy Ti řeknu, jak mi můžeš pomoci. Je potřeba pečlivě třídit odpad a nevyhazovat ho do přírody, chránit zvířata a rostliny, občas zasadit strom nebo květinu. Můžeš také s rodiči více jezdit na kole, chodit pěšky a méně jezdit autem. Je ještě mnoho věcí, které se pro mě dají udělat. Určitě na to přijdeš sama. A prosím Tě, vyříd' to také všem Tvým kamarádům. Jsem ráda, že se o mě staráš.  
S pozdravem Tvoje příroda.“*

Spolužačka **Tereza Nikodemová** se rozepsala o proměnách přírody v různých ročních dobách. Pochválila všechny, i podzim a zimu:

*„... Zimu mám také moc ráda. Bruslíme, lyžujeme a sáňkujeme. Když jdu do přírody, nemohu se nasytit té krásy - zasněžené stromy a tichá krajina pokrytá sněhovou peřinou. Ve sněhu, který mně křupe pod nohama, pozoruji různé stopy zvířat a někdy zaslechnu štěkot psů z nedaleké vsi. Všechno kolem mě působí čistě, bíle a svátečně. Nejpříjemnější pohled však pro mě je, když se podívám na oblohu a vločky sněhu mi padají přímo do obličeje.*

**Foto Filip Královič**

*Je kouzelné, jak příroda může zařídít všechny tyto proměny. Jaro vnímám jako probouzející se život, léto jako zábavu a teplo, podzim jako úrodu a zimu jako ráj sportů. Příroda je opravdová kouzelnice!“*

**Filip Královič**, také z čestické osmičky, si vymyslel pohádkový příběh skutečné staré lípy (z Dřešina) a pro větší působivost dodal i fotografii. Vyprávěl vše tak, jako by se strom sám chtěl podělit o svoje zážitky:

*„... Jednoho dne přišel starý pán. Přečetl si ceduli, že mi je 130 let, a řekl si, že vedle mě vysadí jednu mladou lípu, ať si mám s kým povídat. Teď už nejsem sama. Ve dvou se to lépe táhne. Věřím, že tu spolu s vámi budeme ještě spoustu let.“ -ah-*

### Zatoulánek Míša - Míša von Bahnhoff

Než se pustíte do čtení, mějte na paměti, že následující text vznikl jako jedna z drobných úvah pro potřeby osobního internetového blogu bez ambice být tištěn. Ponechávám mu přes kosmetické jazykové

korektury hovorový ráz. Blog byl datován, a tak se dá dopátrat, že zápisek vznikl 31. října 2006.

Kdybyste někdy vážili cestu do Strakonice vlakem, popřípadě je vlakem opouštěli, povšimněte si na zdejším nádraží jedny věci, protože se jedná dle mého názoru o kulturní pamětihodnost jak hrom. A že v našem městysu toho obecně moc pamětihodného není, možná že to bude taky poslední, co vás tady zaujme.

Máme ve Strakonice svýho nádražního čokla, ke kterému chovám nemalý sympatie. Kdysi snad bílej, takovej polovořech pološpic, což se dá uhadovat spíš z typický stavby těla toho plemene než z čehokoliv jinýho, protože jakýkoliv jiný vnější znaky zamet prach a špína. Kožich toho huňáče je totiž dávno zbarvenej do neurčitý šedočerni – to jak porád podlejí stojící soupravy nebo si občas jen tak lehne mezi koleje a líně čumí po lidech. Ten chlapík se vyzná ve flákačském umění jak málokdo. Leží, zevluje na cestující a sem tam přejde koleje na druhou stranu ke krchovu nebo zpátky na perón. Od spěchajícího lidu si drží odstup.

Nikdy jsem ho neviděl somrovať po někom svačinu a je mi záhadou, čím se vlastně krmí. Občas se mi zdá, že jeho pochůzkování mezi kolejema má pevněj řád. Kolem půl třetí, kdy se tu ze všech směrů začnou sjíždět vlaky a na nádraží je největší frmol, přejde k prvnímu nástupišti a nezúčastněně dřepne mezi čekající. Když se ozve hlášení, že ten kterej rychlík přijede na tu kterou kolej, jako na povel se pomalu zvedne a rozvážnou chůzí aristokrata vydá se na krchovní stranu, takže cestou musí přejít všechny koleje. Z dálky se mezitím blíží mašina – už ji vidíš na výhybkách. Vždycky trnu, jestli to blbeček stihne, pozoruju ho takhle už druhou nebo třetí zimu a mám už k němu vypěstovaný citový pouto jakýsi. Trnu, protože on se nosí přes koleje, jako by ho ten vlak vůbec netankoval. Pomalu našlapuje, čumák u země a v bezpečnej vzdálenosti před brzdící mašinou takhle vždycky dojde na druhou stranu. Lidi na nástupišti si voddechnou, vlezou do svýho kupé a frčí dál. Přijde mi, že ten čokl to dělá schválně. Ochotnickej teátr, adrenalin pro čumily. Míša von Bahnhof, bůh nádraží.

Kde je dneska dotyčnému čtvernohému hrdinovi konec, netuším. Žijících svědků jeho úctyhodné existence byste nejspíš u nás ve městě dosud potkali dost, ale lidská paměť je krátká, a tak snad neuškodí, když mu touto cestou zařídíme vstup do literatury. **Petr Kalaš**



**Míša von Bahnhof vypočtený dcerami autora článku - Eliškou (10) a Aničkou (4)**

## Vzpomínka

21. 1. 2014 zemřel ve věku 74 let **pan František Kilián, dlouholetý člen strakonické Základní organizace ČSOP**. Největší láskou pana Kiliána byly včely, kterým se věnoval od dětství - nejdříve jako chovatel, později i jako učitel včelařství. Ochotně pořádal na toto téma i velice zajímavé přednášky, a to i pro Šmidingerovu knihovnu - jednak v čajovně Inspirace v rámci tehdejších Zelených večerů, jednak v sále gymnázia v našem přírodovědném cyklu, jak si mnozí z vás jistě vzpomínají... **-ah-**



## Jedlý Kompost

### Polévky

#### **Gazpacho s dýňovými krutony**

**Ingredience:** rajčata (čerstvá zralá, případně konzervovaná) - přibližně 500 g, salátová okurka, 2 papriky (různobarevné), menší červená cibule nebo šalotka, 2 stroužky česneku, 3 lžíce olivového oleje, 2 lžíce červeného vinného octa (případně citrónové šťávy), sůl, pepř, voda (případně rajský protlak).

**Postup přípravy:** Rajčata spaříme a oloupeme, všechny ingredience nakrájíme a vložíme do mixéru. Umixujeme dohladka a dle požadované konzistence naředíme vodou nebo rajským protlakem. Dochutíme, necháme vychladit a podáváme s dýňovými krutony.

**Dýňové krutony:** máslovou dýni nebo dýni hokaidó nakrájíme na kostičky a v míse

smícháme s trochou rostlinného oleje, soli a pepře. Vsypeme na pečící papír a pečeme dozlatova.

## **Růžová zimní polévka**

**Ingredience:** celer (středně velká bulva), červená řepa (malá bulva), květák, kokosové mléko (případně strouhaný kokos), polovina banánu, chilli, sůl

**Postup přípravy:** Celer a řepu nakrájíme na kostičky, v osolené vodě vaříme do změknutí. Na konci varu přidáme polovinu banánu a umixujeme. V druhém hrnci vaříme květák rozebraný na malé růžičky doměčka v osoleném kokosovém mléce (domácí vyrobíme smícháním strouhaného kokosu s vodou, umixováním a přecezením). Obě části polévky smícháme, dochutíme solí a chilli a necháme přejít varem.

## **Hrstková polévka s celozrnnými domácími nudlemi**

**Ingredience:** libovolné luštěniny (fazole, čočka, mungo, hrách, červená čočka...), cibule, česnek, kořenová zelenina (mrkev, petržel...), bylinky (majoránka, libeček, petržel), sůl, pepř

**Postup přípravy:** Na oleji zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme několik stroužků utřeného česneku, najemno nastrouhanou kořenovou zeleninu a předvažené luštěniny (s výjimkou červené čočky). Zalijeme vroucí vodou, osolíme a vaříme do změknutí luštěnin. Ke konci varu přidáme bylinky.

### **Domácí celozrnné nudle:**

**Ingredience:** celozrnná hladká pšeničná nebo špaldová mouka, polohrubá kukuřičná mouka, olivový olej, sůl, kurkuma

**Postup přípravy:** 2 šálky mouky (z 2/3 pšeničná, z 1/3 kukuřičná) zpracujeme s 1/2 šálku vody, lžící olivového oleje, 1/2 lžičky soli a několika špetkami kurkumy. Vypracujeme suché kompaktní těsto, které vyválíme do co nejslabší placky. Necháme alespoň půl hodiny doschnout. Rozkrájíme na cca 5 cm silné plátky, které klademe na sebe a krájíme z nich nudle. Během válení i krájení posypáváme moukou. Nudle vaříme v polévce nebo zvlášť v osolené vodě 3 minuty, poté ihned scedíme nebo podáváme v polévce. Připravujeme-li nudle do zásoby, pak těsto solíme minimálně, aby nevlhlo. **-jj-**

**Ing. Jan Juráš** **-jj-**

Ekoporadna při ŠK, Inf. centrum NO a EU, Husova 380

Po - Čt: 7:30 - 16:00, Pá - po domluvě

tel.: 380 422 721, 721 658 244

E-mail: [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz)

**Mgr. Alena Hrdličková** **-ah-**

Pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380

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

tel.: 380 422 720

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

**CEGV Cassiopeia** **-pt-**

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

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

**Ing. Vilém Hrdlička** **-vh-**

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

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

**Kompost** - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

**Příspěvky v tomto čísle** - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Petra Tůmová, Eva Legátová, Petr Kalaš, Alena Kašparová, Karel Prokop, Lukáš Urbánek

**Grafika** - Jan Juráš

**Logo Kompost** - Monika Březinová

**Kresby** - Ivana Jonová

**Jazyková úprava** - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2014

