

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

srpen 2014

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

Vážení čtenáři,

srpnové číslo Kompostu se pokusilo navázat na pozitivní vlnu toho předchozího. Na následujících stránkách upozorníme na tři důležité záležitosti, které se v přeneseném slova smyslu podařilo v minulých týdnech vybojovat. Jedná se o oblasti, které jsme dlouhodobě sledovali a jsme moc rádi, že se v nich ledy pohnuly směrem k lepšímu. Jsou to pro nás kladné příklady osobní i kolektivní angažovanosti a ukázka toho, že ani zdánlivě prohraný boj nemá cenu vzdávat předčasně. Pokud by nezazněl hlas protistrany dostatečně nahlas, mohli bychom se již zanedlouho kochat padesátihektarovým areálem obří pily, hyzdícím krajinu nedaleko Vodňan nebo bychom sledovali, jak postupně mizí lesní mateřské školky, které nejsou schopné dostát nesmyslným požadavkům



Foto -ah-

stanoveným novým zákonem. Plán na vybudování strakonické kompostárny a systému sběru biologicky rozložitelného materiálu je již evergreenem fóru Zdravého města Strakonice. Letos se však tento námět stal i po hlasování široké veřejnosti absolutním vítězem. Existuje tak určitá naděje, že téma vezmou strakoničtí zastupitelé pevně do svých rukou.

Do druhé poloviny léta pak připojujeme naši pravidelnou výzvu - staňte se součástí našeho časopisu. Nechte se inspirovat nepravidelnými příspěvateli Kompostu a dejte dohromady svůj vlastní článek, reakci nebo jenom reflexi zajímavé události či tématu, kterého jste byli v poslední době součástí. Základní věci většinou vznikají z maličkostí. Třeba může být jednou takovou článkem v tomto časopise.

Přejeme vám příjemné prožití zbytku léta a měsíce srpna - pro některé času odpočinku, pro některé času sklizně. Váš Kompost. -jj-

Z obsahu tohoto čísla:

Vodňanští zastupitelé vyslyšeli.....	2
Za lesem do Písku.....	2
Senátoři schválili pochybný zákon....	3
Jak jsem vystřízlivěla.....	4
Katovice a tůňka(y).....	4
Neperme se s přírodou - 6. díl.....	5
Večer s dokumentem 6.....	6
Škvor blízko nás.....	6
Veget na pokračování - 30. díl.....	7
Pozorování samotářské včely.....	8
Pozvánky - srpen.....	8
Doba jedová 4 - Hormony.....	9
Radek Žitný a jeho knihy.....	10
„Současnost“ Sorena Kierkegaarda..	11
Zapomenuté kouty Strakonicka.....	12
Jedlý Kompost - instantní jídelníček.	12



Ohlédnutí

Vodňanští zastupitelé vyslyšeli názor obyvatel

Obří dřevozpracující podnik u Vodňan za čtyři miliardy se stavět nebude. Rozhodli o tom na konci června vodňanští zastupitelé. Záměru předcházela bouřlivá diskuze a nakonec i referendum (o některých negativech plánované stavby jsme psali v [dubnovém Kompostu](#)). V referendu nakonec chybělo pouhých 118 hlasů, aby se stalo pro zastupitele závazné. 63,57 % hlasujících se však vyslovilo proti výstavbě, což byl celkem jasný signál, co si místní o podniku myslí. Vše tak měli ve svých rukou zvolení představitelé Vodňan. Pro stavbu zvedlo ruku pouze 8 zastupitelů z celkových 21. Záměr, který provázela řada nejasností, se tak definitivně stal minulostí.

Z mého pohledu se jedná o pozitivní signál o ještě stále alespoň zčásti fungujících demokratických principech a o tom, že občanský odpor má ve správný čas a na správném místě smysl. Někdy se hraje doslova o každý hlas – zvláště v menším městě, jakým Vodňany jsou. Potěšující také samozřejmě je, že se obyvatelé nenechali nachytat krátkodobými pozlátky v podobě údajných 500 nových pracovních míst a ochránili před zkázou nejen 50 hektarů kvalitní zemědělské půdy, ale také klid a část pozemních komunikací Vodňan. Pro investora tak bude zřejmě pokračovat pouť po dalších vyhlédnutých lokalitách a nová kola přesvědčování místních obyvatel a samospráv o vhodnosti jeho případné investice. Jako již několikrát předtím a jako v posledních měsících ve Vodňanech. **-jj-**



Foto -jj-

Za lesem do Písku a krátká floristicko-faunistická pozorování

Činnost naší ZO ČSOP Strakonice se neomezuje pouze na setkání a povídání s dospělými, ale občas se naše aktivity spojí a dospěláci vyrazí s dětmi na výlet. Tak nějak to vypadalo dne 24. 5. 2014, kdy jsme se vypravili s Mladými ochránci přírody (MOP) do města Písku na akci ve Sladovně. Byla zde v provozu výstava o lese, a tedy zdroj poučení pro nás i naše mladé MOPíky. Protože děti jsou často zvědavější než dospělí, naše kroky se cestou ke zmíněnému objektu často zastavily. Jedna ze zajímavých zastávek byla u železničního viaduktu při Klostermannově ulici, kde jsme mohli pod klasickým kamenným obloukovým mostem (1) spatřit zajímavou vřetenatku obecnou (*Alinda biplicata*) a v puklinách se vyskytovala vrásenka okrouhlá (*Discus rotundatus*). Polostrmé stěny navíc byly samozřejmě zajímavé pro pohyb dětí. Větší nálezy nás čekaly u zdi ulice píseckého Podskalí (2) vedoucí okolo městské elektrárny a nabízející rovněž hojnost vřetenatek obecných (*Alinda biplicata*), ojedinělý nález páskovky keřové (*Cepaea hortensis*) a synantropní výskyt slimáka největšího (*Limax maximus*). Rovněž nás zaujala barevná tiplice polní (*Nephrotoma crocata*) nebo pěkná, vybarvená stínka (*Porcellio spinicornis*). Zajímavé byly i nálezy rostlin – našli jsme teplomilnou bažanku roční (*Mercurialis annua*), která je v jižních Čechách vzácná. Z dalších zajímavějších druhů rostlin byl na zdi hojný zvěšinec zední (*Cymbalaria muralis*). Nalezen byl tesařík úzkoštitý (*Agapanthia villosoviridescens*) a zajímavě zbarvený brouk z čeledi vyklenulcovitých (*Byrrhidae*).



Pohled na kamenný most v Písku trochu jinak, foto -vh-

Bohužel častým zastavováním jsme se někteří nakonec mírně odloučili od hlavní skupiny dětí a jejich rodičů, a tak jsme do písecké Sladovny vešli pouze jako floristicko-faunistické jádro. Možná i proto, že jsme se mohli pozorně soustředit na výklad průvodkyně, jsme si všimli okna v přízemí, kde jsme objevili tiplici tmavou (*Tanyptera atrata*) s mohutným, nebezpečně vyhlížejícím kladélkem. Samotný výklad průvodkyně pro nás byl radostný, protože byl hlavně uzpůsoben pro děti – přičemž učební legrácky, které jsou pro nejmladší návštěvníky připraveny, se vhodně daly aplikovat i na věk účastníků daleko starších.

Po zhlédnutí expozice padlo rozhodnutí podívat se na tok řeky Otavy, a to k jezu nedaleko starého hřbitova. Zde jsme chtěli objevit pro badatele i děti naše nejznámější mlže. Bohužel tento den se nám nepodařilo najít pro vyšší stav vody a její kalnost ani škebli říční (*Anodonta anatina*), ani velevruba malířského (*Unio pictorum*). Ale jejich nálezy je potvrzen např. ze dne 20. 8. 2013 Vilémem Hrdličkou. Což v nás mimochodem vyvolává nostalgické vzpomínky na naše mládí, kdy zmíněný velevrub ještě ve strakonickém úseku Otavy žil. Na tomto stanovišti poletovaly motýlice obecná (*Calopteryx virgo*) i motýlice lesklá (*Calopteryx splendens*), vyskytoval se zde černý bázilvec vratičový (*Galeruca tanacetii*) a rákosníčci (*Donaciini*). V řece Otavě jsme viděli kvetoucí stulík žlutý (*Nuphar lutea*). O mnoho bohatší byla prohlídka pobřežních rostlin a litorálu při pravém břehu řeky Otavy naproti Ostrovu (3). Zde se podařilo prokázat nálezy kružníka bělavého (*Gyraulus albus*), kýlnatce čočkovitého (*Hippeutis complanatus*), člunice jezerní (*Acroloxus lacustris*), uchatky toulavé (*Radix peregra*), bahnivky rmutné (*Bithynia tentaculata*), blatenky tmavé (*Stagnicola cf. corvus*), jantarky obecné (*Succinea putris*), páskovky keřové (*Cepaea hortensis*), hlemýždě zahradního (*Helix pomatia*) a všude přítomného plzáka španělského (*Arion lusitanicus*). Zajímavý zde byl výskyt brukvovité rostliny barborky přitisklé (*Barbarea stricta*), která patří ke vzácným druhům rostlin. Nálezy byly zajímavostí i pro malé MOPíky, kteří se v naší blízkosti čile hemžili. Bohužel čas jako takový utíkal a spěchat jsme museli i my na vlakové nádraží. Přesto cestou byly učiněny pěkné floristické nálezy, např. vikev velkokvětá (*Vicia grandiflora*), a jeden mykologický nálezy - vláknice začervenalá (*Inocybe erubescens*). Na samotném vlakovém nádraží jsme ze zajímavějších druhů rostlin viděli např. mochnu přímou (*Potentilla recta*) nebo vzácně zavlékanou řeřichu hustokvětou (*Lepidium densiflorum*).



Sladovna Písek - tiplice tmavá, foto -vh-

Abychom vypustili rušivý vliv v textu, na konci článku uvádíme mapovací čtverec 6650c společný pro všechny popisované lokality. Jednotlivá popisovaná místa mají tyto zeměpisné koordináty: (1) - 49°18'8.875"N, 14°8'46.009"E, (2) - 49°18'22.414"N, 14°8'46.370"E, (3) - 49°18'20.799"N, 14°8'38.177"E

Z ohlašované návštěvy PR Řežabinec nakonec sešlo, protože při příjezdu vlaku do Ražic unavené počasí dalo průchod jarnímu dešti, hromům a bleskům. I přesto všechno byly děti spokojeny a jejich dospělý doprovod také. A ještě počet účastníků: 8 + 13. **Eva Legátová, Radim Paulič, -vh-, -ah-**

Použitá literatura:

BERAN L., JUŘIČKOVÁ L., HORSÁK M.: Červený seznam ohrožených druhů České republiky, Bezobratlí, AOPK ČR, Praha, 2005.

HORSÁK M., JUŘIČKOVÁ L., PICKA J.: Měkkýši České a Slovenské republiky, Kabourek, Zlín, 2013.

CHÁN V.: Komentovaný červený seznam květeny jižní části Čech. – Příroda, Praha, 1999.

KUBÁT K. a kol.: Klíč ke květeně České republiky, Academia, Praha, 2002.

PROCHÁZKA F.: Černý a červený seznam cévnatých rostlin České republiky (stav v roce 2000), Příroda, Praha, 2001.



Překopávky

Senátoři schválili pochybný zákon o NP Šumava

19. června prošel horní komorou parlamentu zákon, který stojí na pomyslném začátku zániku našeho největšího národního parku. Zákon, který je ostře kritizován nejen ekologickými organizacemi, ale i částí zástupců šumavských obcí a široké veřejnosti, Šumavu otevírá na téměř dvou třetinách rozlohy komerčnímu využití a živelné výstavbě. Kromě několika dalších zákonodárců se proti němu postavil i senátor za Strakonicko Miroslav Krejča. Zákon z dílny lobbistické skupiny kolem senátora za ODS Tomáše Jirsy by byl v mnoha ohledech dokonce benevolentnější než současný lesní zákon, platící v klasických hospodářských lesích. Některé sporné body nového zákona jsou pojednány v [tétu tiskové zprávě](#).

Notnou dávku arogance předvedl i senátní výbor pro regionální rozvoj a životní prostředí, který nikterak nereagoval na předání petice Za dobrý zákon o NP Šumava s 25 555 podpisy, odmítl jej zařadit do programu projednávání a jako správce petice dokonce dosadil Pavla Eyberta, jednoho z aktivních prosazovatelů sporného zákona. Z těchto důvodů byla petice senátu o několik dní později demonstrativně odebrána (více informací včetně vyjádření zainteresovaných osob se dočtete [zde](#)). Nyní bude zákon v rukou parlamentu a také prezí-

denta, který již před časem předeslal, že jej bude vetovat – paradoxně však z opačného důvodu, než kvůli kterému jej považuje za špatný i vědecká obec. -jj-

Jak jsem vystřízlivěla

Tak si tu sedím s lahví suchého červeného, venku blikají jediné dvě lampy v naší vsi a přemýšlím, co s námi bude. Euforii ze slibně se rozjíždějícího projektu překrývá ničivá nejistota. Remízek už čeká na první dětské krůčky, vrbový domeček se zelená, plány na záhonky, kompost a svod dešťové vody jsou černé na bílém. Děti máme jednu tolik, než s čím jsme prvotně počítali, dlouho hledaná „ta ona“ pedagožka se našla.



A do té krásné euforie přijde zpráva z Asociace lesních mateřských škol. Už dlouhé měsíce, ba i roky jedná s ministerstvy o ukotvení lesních mateřských škol zákonem. Nestalo se tak. Naopak vznikl zákon, který má sdružit všechny alternativy předškolní péče o dítě pod hlavičku „dětská skupina“ (samozřejmě i s požadavky na hygienu a vzdělání pedagogů). Asociace tedy navrhovala dobrovolnou registraci jen pro ty školky, které by kritéria dětské skupiny splňovaly. Ale: „...návrh nahradit povinnou registraci možností zvolit si, zda být dětskou skupinou zastřešenou státem, či dále fungovat na vlastní odpovědnost, ve třetím čtení zákona ve Sněmovně neprošel...“.

Tak... a co teď...

Ze zápisu, když se šlo hromadně na Remízek, foto Aneta Ira

Máme buď možnost zbudovat za další desítky tisíc z rodinného rozpočtu šestnáct umyvadel a čtrnáct záchodků pro patnáct dětí, nebo čekat až na nás jednou přijde kontrola, a doufat, že v té více jak stovce potencionálně zrušených lesních školek budeme jedni z posledních a užijeme si tak ještě pár měsíců strávených v přírodě.

A víte co, i když budeme mít řadu záchodků, sprchu a umyvadélka v přesných centimetrech nad zemí, stejně budeme chodit na Remízek do kadiboudy a mýt se vodou z termovaku zavěšeného na větvi. A budeme to s dětmi dělat tak dlouho, dokud mě někdo z ministerstva nezastřelí. **Aneta Ira**

Pozn. red.: Po uzávěrce srpnového čísla se k nám dostala pozitivní informace - senátoři vrátili zpět do Poslanecké sněmovny sporný zákon o dětských skupinách, který by velmi zkomplikoval situaci LMŠ.

Katovice a tůňka(y) – ochrana (ne)přírody

Míst, která člověk cestou na kole míjí a ledva si jich povšimne, je na Strakonicku dost. Někde se náš zrak zastaví a spočine, jinde šlápneme do pedálů a říkáme si, co s tím silničním příkopem a domnělým ruderálem. Ale zdání mnohdy klame. Dalo by se tak napsat i o často projížděné silnici Pracejovice – Katovice, kde se před Katovicemi po pravé straně rozkládá smíšený lesík. Snad s hrůbaty po rýžování zlata. Naproti je kulturní louka a skládka nějakého materiálu. A zde hned u silnice jsou tůňky. (Mapové pole je 6749a.) Tedy v letošním roce pouze jedna. Ostatní se již dostaly na stav, který bychom snad již neoznačili ani za mokřad. Kupodivu v té poslední zdá se být živo. Březnová návštěva nabídne k pozorování skokana hnědého (*Rana temporaria*). Ta pozdější, květnová se letos potýkala s nedostatkem vody. Tak zde byly ke spatření pouze blatenky tmavé (*Stagnicola corvus*), bojující ve zbytcích vody o přežití. Drobní svinutci bělouští (*Anisus leucostoma*) jakoby sucho cítili, a tak se přesunuli do mokré hrabanky, aby tam tiše zesnuli, nebo při troše štěstí přežili. Nesporným objevem byl nález uhynulých, ulitou křehkých levotoček bažinných (*Aplexa hypnorum*) a lištovek lesklých (*Segmentina nitida*). Oba posledně jmenované měkkýší druhy jsou v červeném seznamu ohrožených živočišných druhů označeny jako druhy zranitelné (VU). Blízkost tůňky hostila i nepůvodní bledničku útlu (*Boettgerilla pallens*). Měkkýší výčet není úplný. Pokračovat by ale asi nebylo příliš záživné. Pěkným objevem je i výskyt marše obecné (*Tetrix subulata*). Popadané listí je lovištěm pro dva zajímavé druhy pavouků slíďáka mokřadního (*Pardosa amentata*) a



Tůňka u Katovic, měkkýší líheň a levotočka bažinná, foto -vh-

lovčika hajního (*Pisaura mirabilis*). Závěrem letmé návštěvy je dobré říci, že se jedná opět o lokalitu, která sice nepatří mezi zrovna atraktivní, ale to jí neubírá na významu. Je škoda, že člověk se na ní podepsal nekontrolovanými skládkami v blízkosti zmiňované silnice. V každém případě těchto lokalit v blízkosti řeky Otavy pronikavě ubývá a s nimi i popisování červenoseznamoví živočichové. Tudiž drobný terénní zásah vedoucí k udržení vodní hladiny, a tím i k zachování malého biotopu, by byl na místě. **-vh-**

Použitá literatura:

HORSÁK M., JUŘIČKOVÁ L., PICKA J.: Měkkýši České a Slovenské republiky, Kabourek, Zlín, 2013.

PRUNER L. & MÍKA P.: Seznam obcí a jejich částí v České republice s čísly mapových polí pro síťové mapování fauny, 1996.

ZWACH, I.: Obojživelníci a plazi České republiky: encyklopedie všech druhů, určovací klíč, 1. vyd., Grada, Praha, 2009.

Neperme se s přírodou (porozuměním přírodních principů k využití zdrojů v okolí)

6. díl – Zahradní hotel pro pomocníky

V tomto díle bych se rád zastavil u zařízení, která nám pomohou udržet naše pomocníky v zahradě. Nebo, lépe řečeno, udělat jim takové podmínky, aby tam měli chuť žít.

A kdo to jsou vlastně ti naši pomocníci? Asi bych řekl všechno, co běhá, létá, plave, roste nebo to jen můžeme vidět pod mikroskopem. Teď asi kroutíte hlavou, ale je to tak. V přírodě má vše svoje místo a nic se nevyvinulo zbytečně (tedy kromě některých zmutovaných druhů, ale za to si člověk může sám). Čím širší je druhová skladba na naší zahradě, tím je ekosystém stabilnější. Prostě to, co má širokou základnu, se jen tak nezhroutí.



Hotel pro včely samotářky - Krameterhoff, Rakousko, foto František Langmajer

A teď bych přešel k praktickým příkladům. Základem je v permakulturní zahradě nepoužívat chemická hnojiva ani přípravky k hubení čehokoli (dříve je lidé taky neměli a úspěšně hospodařili). Vždyť to má za následek ztrátu některých druhů, kontaminaci vody a půdy (tedy v důsledku i nás samotných). Vše lze vyřešit vhodnou volbou plodin, stanoviště a v neposlední řadě i tím, že si v zahradě vybudujeme vhodné podmínky pro ty, kdo nám rostlinky chrání. Ještě bych zmínil možnost využití přírodně odbouratelných přípravků na ochranu rostlin, které už lze zakoupit a některé si i snadno vyrobit - například výluhy z bylin a jichy. Toto by ale bylo téma na samostatnou kapitolu.

Já osobně doporučuji mít na zahradě v nějakém klidném koutě kompost. Nejlépe pod černým bezem, který urychluje jeho rozkládání a dodává mu minerálie z mateční horniny. Myslím tím volný kompost, nebo když jinak nejde, v dřevěném hrzení s mezerami. Zde najdou domov hlodavci (roznášejí semena, provzdušňují půdu a pouští do ní vodu), ropuchy (ty zbaští mnoho hmyzu), a užovky (ty ohlírají ty dva předešlé).

Potom hromadu větví, zakrytou listím a travou (ta skýtá domov hlodavcům, ježkům, lasičkám, někdy i kuně nebo tchoři). S těmi dvěma posledními se sice před sousedy moc nechlubte, ale mám zkušenost, že při rozumném hospodaření a důsledné ochraně drůbeže (zvláště na noc) to jsou moc užiteční pomocníci. Nám zcela vyčistili dům od myší.

Že ptactvo je moc užitečné pro zahradu, víme všichni, proto doporučuji si jej hýčkat. Ptačí budky a příkrmování v zimě je klasika, na kterou by neměl zapomínat nikdo. Právě tak může ale posloužit i odumřelý strom s dutinou, který v zahradě ponecháme. Ptáci zde mohou hnízdit a ještě mají otevřený bufet z brouků žijících v odumřelém dřevě. Navíc můžeme takovéto torzo využít jako oporu pro minikiwi, pnoucí fazole, dýně Hokkaido, vinnou révu či okrasné popínavky. Také trnka, hloh nebo jiný pichlác v koutě zahrady nebo jako živý plot jsou pro ptáky bezpečným hnízdištěm (ještě jsem neviděl šelmu, která by si chtěla natrhnout kožich). Ptáci také potřebují vodu. Zajistěte jim proto k ní přístup (byť by to byla jen mělká nádoba, do které občas dolijeme). Pozor ale, aby to nebyla smrtelná past a byla vždy z ní možnost úniku.



Bylinková spirála a jezírko - Drahotěšice, foto František Langmajer

Aby každá zahrada plodila, potřebuje opylovače. Někdy najdou domov i v hromadě

starého dřeva, kterou ponecháme svému osudu v koutě zahrady. Nebo v několika otepích rákosu nebo jiných dutých stvolech rostlin na obou stranách rovně seříznutých a chráněných před deštěm. I staré tašky, složené na plocho (lepší jsou ty vlnité, v jejichž mezerách je více místa), mohou posloužit. Dají se i navrtat špalky dřeva. Při exkurzi u Andrease Seppa Holzera v Dolním Rakousku jsem viděl velice sofistikované stavby určené jako obydlí pro opylovače, zvláště pak pro včelky samotářky. Ty jsou aktivní už při teplotě o 5 °C nižší, než toho jsou schopny včely medonosné. Díky tomu i v místním drsném klimatu dochází ke kvalitnímu opylení ranně kvetoucích plodin. V těchto stavbách se používají k navrtání výhradně špalky z listnatých dřevin, aby se hmyz v dutinách nezalil smolou.

Něco podobného ve zjednodušené variantě lze vybudovat na každé zahradě.

A ještě, abych nezapomněl, na některém klidném a slunném místě zahrady dejte hromádku kamene. Může tak posloužit i na sucho složená kamenná zídka. Ještěrky a slepýši vám budou vděční.

Na závěr bych chtěl říct to, co mě příroda naučila. Jestliže v zahradě něco neprospívá nebo dokonce onemocní, je třeba hledat důvod v nevhodné volbě druhu nebo prostředí, kam jsme to umístili. Jedno či druhé lze vždy změnit. Pokud se nějaký druh přemnoží, není to chyba toho druhu, ale chybí v ekosystému článek, který má jeho expanzi brzdit. Z toho vyplývá, že chemie v zahradě nic neřeší. Pokud nenastane rovnováha, situace se rychle vrátí do původního stavu. Dochází tak k nekonečnému kolotoči chemických postřiků, které přinášejí jen velké náklady, otrávenou půdu, vodu, vzduch a vymírání mnoha druhů, kterému se v takovém případě nemůžeme vyhnout. **František Langmajer**

Večer s dokumentem 6. - „Nádherná zelená“

Pro prázdninové pokračování seriálu mapujícího zajímavé tematické dokumenty jsem vybral tentokrát netypický hraný film, který by se dal s nadsázkou označit i jako nadčasový poetický dokument. I když se jedná o oddechové, veselé a příjemné stominutové pokoukání, jedná se vlastně o břitkou satiru dnešní přetechnizované a konzumní společnosti. Vypráví příběh mimozemšťanky, která se dostává na planetu Zemi, aby zjistila, v jakém stavu se nachází zdejší společnost, o které napanují příliš pozitivní představy. Její domovská planeta je naopak příkladem života v naprostém souladu s přírodou a důrazem na duchovní rozvoj člověka. Při jejím putování tak vzniká mnoho kontrastních a paradoxních situací. Celý film je poměrně hlubokou kritikou moderní společnosti a neztrácí vůbec nic na své aktuálnosti i přesto, že byl natočen již v roce 1996. V internetových diskuzích je často kritizován pro svou prvoplánovitost a pro pravděpodobně smyšlenou informaci o tom, že byl po nějaký čas zakázán Evropskou unií. Pro mě však zůstává jedním ze zásadních filmů právě pro své umění pojmut vážné téma nadlehčeně, ironicky a s humorem.



Francouzský film můžete zhlédnout např. na [tomto webu](#).

-jj-

Škvor blízko nás

Škvor obecný (*Forficula auricularia*)

Objevování zvířat drobných i velkých pro články Kompostu není tak obtížné, jak by se na první pohled zdálo. Stačí se podívat pod okno, do květníku nebo někdy i do dřezu. Tak se stalo i s popisovaným škvozem obecným (*Forficula auricularia*), kterého manželka vylovila a přišla s tím, abych o něm napsal. Přinesli jsme ho se zeleninou, kterou jsme nakoupili mimo prostředí takřka sterilních supermarketů a objevili až doma. Konec konců, proč se o škvorovi nezmínit. Snad každý tohoto podivného hmyza zná. Někdo se jej obává, což zaviniily hrozivé historky z mládí - mnozí prarodiče dětem říkali, aby si na škvoru dávaly



pozor, neboť jeho jediným životním cílem je vlézt nám do ucha a zde přebývat, dokud nás neudolá. O tomto škvořím nešvaru se zmiňuje i Jandův přírodopis, který rovněž podává návod, kterak se nepříjemného osadníka našeho ucha zbavit. Sám za sebe mohu říci, že jsem potkal ve svém životě hodně škvorů, ale dosud žádného ve svém uchu. Tato divoká zkazka má možná základ v tom, že škvor obecný je zvíře vyskytující se a libující si ve vlhku puklin kůr různých stromů, pod kameny, ve smotcích listů nebo u stopky jablek. Zde se oddává lovu, ke kterému užívá i podivných klíštěk na zadečku svého těla, stejně jako k čištění dlouhého trupu nebo urovnání křídel. Škvor je hmyzem s proměnou nedokonalou, a tak během roku můžeme potkat jeho různá vývojová stadia procházející od vajíčka,

Škvor obecný - úlovek z kuchyně, foto -vh-

nymfu po dospělce. Živí se potravou živočišnou i rostlinnou, kterou aktivně hledá v noci. Popisovaný škvor je druhem kosmopolitním, žijícím vedle nás. Kromě popisovaného druhu je v naší republice ještě dalších 6 druhů škvorů. Někteří z nich se řadí již mezi tvory vzácnější a zdá se mně, že i škvor obecný se kvůli krátkostébelným trávníkům, postříkovaným ovocným stromům a nedostatku drobného nepořádku našich zahrad posouvá mezi tvory ojediněle viděné. Takže pokud na něj narazíte, zbavte se obav, hlídejte si své uši a v klidu si jej prohlédněte. **-vh-**

Použitá literatura:

HUDEC, K.: Příroda České republiky: průvodce faunou, Academia, Praha, 2007.

JANDA, J.: Velký ilustrovaný přírodopis všech tří říší, 2. vyd., Ústřední nakladatelství a knihkupectví učitelstva československého, Praha, 1930.

Veget na pokračování – 30. díl – Příkladová studie

Dnešní díl seriálu bude jedním z jasných důkazů, hovořících ve zdravotní prospěch rostlinné stravy. Jsem srozuměn s tím, že teoretické příspěvky k tématu alternativních způsobů stravování mohou být vnímány subjektivně a podkresleny mnoha zažitými předsudky. K vyvrácení některých z nich předkládám v tomto pokračování výmluvná laboratorní data - **podrobný krevní rozbor**. Výchozí údaje testované osoby pro potřeby našeho článku jsou následující: **žena, 24 let, 175 cm, 68 kg, studentka, od narození vegetariánka, poslední tři roky veganka** (ostatní národně z důvodu zachování anonymity neuvádíme). V tabulce níže jsou shrnuty kompletní výsledky krevního rozboru. Tučně jsou zvýrazněny zjištěné hodnoty uvedených charakteristik. V závorce je vypsán jejich celý název a referenční hodnoty - tj. „normální“ rozmezí, kterého by měly charakteristiky dosahovat (samozřejmě se zohledněním pohlaví a věkové kategorie). Fyziologické souvislosti jednotlivých charakteristik vzhledem k rozsahu neuvádíme. Jsou k dispozici např. [zde](#).



Foto -jj-

Jaké můžeme z výsledků vyvodit závěry? Drtivá většina parametrů se nachází v referenčních mezích. U několika málo z nich došlo k nepatrné, zanedbatelné odchylce. Celý krevní rozbor nevykazuje žádnou hodnotu, která by byla známkou výživové nedostatečnosti, zdravotní nebo metabolické poruchy či jiné zdravotní komplikace, což odpovídá i skutečnému zdravotnímu stavu dotčené, který je delší dobu bez vážnějších komplikací. Z laického pohledu by se hodnoty krevního rozboru daly považovat za ukázkové.

Jídelníček modelové osoby v současné době rámcově odpovídá ukázkovému jídelníčku, uveřejněnému v [minulém Kompostu](#) v článku na str. 17 (vychází z poskytnutých informací). **-jj-**

Podrobný krevní rozbor

S_UREA **3,4 mmol/l** (močovina, 2,5 – 8,3)
S_KREA **89 umol/l** (kreatinin, 44 – 90)
S_KMOC **317 umol/l** (kys. močová, 150 – 350)
S_Na.. **135 mmol/l** (sodík, 136 – 145)
S_K... **4,0 mmol/l** (draslík, 3,8 – 5,0)
S_Cl.. **101 mmol/l** (chloridy, 98 – 107)
S_OSMV **278 mmol/l** (osmolalita vypočtená, 265 – 295)
S_BIL. **12 umol/l** (bilirubin celkový, 2,0 – 17,0)
S_BILK **2 umol/l** (bilirubin konjugovaný, 0,0 – 5,1)
S_ALT. **0,31 ukat/l** (alaninamino-transferáza, 0,00 – 0,78)
S_AST. **0,39 ukat/l** (aspartátamino-transferáza, 0,00 – 0,72)
S_GMT. **0,27 ukat/l** (gamaglutamyl- transferáza, 0,00 – 1,10)
S_ALP. **0,84 ukat/l** (alkalická fosfatáza, 0,66 – 2,20)
S_GLU. **4,1 mmol/l** (glukóza, 3,9 – 5,5)
S_ICRP **6,6 mg/l** (reaktivní protein, 0,0 – 5,0)
S_TSH. **4,17 mU/l** (tyreotropin, 0,27 – 4,20)

B_LE.. **5,6 giga/l** (leukocyty, 4,0 – 10,0)
B_ERPR **4,21** (erytrocyty, 3,8 – 5,2)

B_HB.. **128 g/l** (hemoglobin, 120 – 160)
B_HTC. **0,40 1** (hematokrit, 0,350 – 0,470)
B_MCV. **95 fl** (střední objem erytrocytů, 82 – 98)
B_MCH. **30 pg/l** (střední obsah hemoglobinu v erytrocytech, 26 – 32)
B_MCHC **0,32 g/l** (střední koncentrace hemoglobinu v erytrocytech, 0,31 – 0,37)
B_TRPR **264** (trombocyty, 150 – 400)
B_LY.. **0,28** (podíl lymfocytů, 0,20 – 0,45)
B_NE.. **0,63** (neutrofilní segmenty, 0,45 – 0,70)
B_LYA. **1,60 E9/l** (lymfocyty, 2,0 – 5,0)
B_NEA. **3,50 E9/l** (neutrofilny, 2,0 – 7,0)
B_EOAM **0,20** (eozinofily, 0,0 – 5,0)
B_BA.. **0,00** (bazofily, 0,0 – 0,2)
B_MOA. **0,30 E9/l** (monocyty, 0,0 – 0,7)
B_EOSI **0,03 1** (absolutní počet eozynofilů, 0,0 – 0,4)
B_BASO **0,00 1** (absolutní počet bazofilů, 0,0 – 0,2)
B_MONO **0,06 1** (absolutní počet monocytů, 0,0 – 0,7)
B_FW1. **16 mm/hod** (sedimentace erytrocytů 1 hod., 5 – 12)
B_FW2. **32 arbj.** (sedimentace erytrocytů 2 hod., 7 – 48)

Pozorování samotářské včely vlnařky obecné (*Anthidium manicatum*)

V polovině července 2014 jsem pozorovala samotářské včely vlnařky obecné (*Anthidium manicatum*), které by se měly vyskytovat až do září. Tyto samotářské včely jsou nápadné tmavým zbarvením se žlutými proužky na zadečku. Jsou mnohem zavalitější než vosy a mohutnější než pestřenky. Sameček vlnařky obecné je větší než samička a podle přerušované žluté kresby na jeho zadečku jsem tuto včelu určila. Je to tzv. polylektický druh, tzn. nektar a pyl sbírá na řadě druhů rostlin, literatura uvádí rostlinné čeledi hluchavkovité, bobovité a hvězdicovité, příležitostně krtičníkovité. V Horažďovicích v Okružní ulici jsem vlnařky obecné pozorovala na čistci *Stachys byzantina*, v Chanovicích na měrnici černé (*Ballota nigra*), obě rostliny jsou z čeledi hluchavkovité. Vlnařka obecná patří do čeledi čalounicovitých (*Megachilidae*) a hnízdí v různých přirozených dutinách, skalních puklinách, hlinitých stěnách, v odpadávajícím zdivu, chodbách ve dřevě, využívá i opuštěná hnízda jiných samotářských včel. Plodové komůrky zhotovuje z rostlinných chlupů splených žláznatými sekrety z květních obalů, nezralých plodů a květních stopek, komůrky jsou uspořádány ve skupinách za sebou nebo vedle sebe. Hotové hnízdo uzavírá vlnařka kamínky, hrudkami zeminy a dřevními drtinami. Zatím se mi podařilo pozorovat vlnařky při sběru potravy na rostlinách a při páření, které je velmi rychlé a připomíná „násilné přepadení“. Pyl shromažďují včely z čeledi čalounicovitých na spodní straně zadečku. Jsou to včely neútočné a plaché. **Eva Legátová**



Sameček vlnařky obecné, foto Eva Legátová

Použitá literatura:

MACEK J. a kol.: Blanokřídílí České republiky I., Academia Praha, 2010.



Pozvánky - srpen 2014

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Farmářské trhy Strakonice

Pátek 8. 8., 13:00 - 17:00, 1. nádvoří strakonického hradu (22. 8. se trhy nekonají!)

Přijďte si nakoupit kvalitní farmářské potraviny s důslednou kontrolou původu a rukodělné výrobky cestou z práce nebo před odjezdem na víkend. Aktualizované seznamy přihlášených prodejců pro každý termín můžete sledovat [zde](#) nebo na [facebooku](#).

Venčící návštěva psiho útulku

Středa 27. 8., 15:30, sraz před branou psiho útulku

Rádi byste pomohli Útulku pro opuštěné a nalezené psy ve Strakonici? Nemáte prostředky na materiální pomoc? Uvítali byste zvířecí společnost a nechcete si pořizovat psa domů? Chcete strávit hodinku u řeky a vykonat přitom dobrý skutek? Poradíme vám! -jj-

Pobočka ŠK Za Parkem a ČSOP zvou dospělé i děti:

Výstavka kvetoucích rostlin

K určování nejen podle knih, ale i s možností konzultace. Pokračují i další dlouhodobé akce, např. **Burza námětů na cestování**, kam můžete přinášet tipy na vyzkoušené dobré ubytování atd. a inspirovat se od dalších čtenářů.

Přírodovědný výlet do okolí Cikánské slatě

Neděle 17. 8. Po cestách mimo turistické trasy a občas i terénem (cca 17 km - lze změnit) vede Ing. Josef Pecka, profesionální šumavský průvodce (poplatek 100 Kč). Sraz v 6:45 před nádražím ČD, v 6:53 jede vlak do Horažďovic a pak další spoje na Modravu. Zpět jede autobus a další spoje v 18:05. Podrobnosti a přihlášky na hrdlickova@knih-st.cz, na 380 422 720 nebo na pobočce Za Parkem.

Karel Skalický: Strakonické příběhy VIII.

Úterý 26. 8. **Soused počestnej. Milčic, Kuncipál, Měchura a jiní.** Rychty a rychtáři na strakonickém panství od 16. do 19. století. Drobná sonda do někdejší vrchnostenské správy a osudů několika osob. Další vyprávění regionálního historika v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. **Od 18:00 v restauraci Babab** (Bavorova 20).

Více na www.csop-strakonice.net nebo na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720, hrdlickova@knih-st.cz). Na těchto kontaktech bude **možnost domluvit případně i další akce**, např. společnou cestu několika rodin na kole, spojenou s **komentovanou prohlídkou některého z chráněných území, apod.** -ah-

Pozvánky odjinud:

Permakultura v praxi

13. a 14. 9., EKOfarma KOFA v Bílsku u Bavorova. Velmi praktický kurz k poznání zásad permakultury a pochopení souvislostí, které potřebujeme při zakládání zahrady, aby byla trvale udržitelná. **Probereme:** zásady permakultury a etické principy, koloběh živin v krajině a v zahradě, správné kompostování a mnohé další, co je potřeba k založení a údržbě udržitelné zdravé jedlé zahrady. Poznáme divoké a kulturní byliny a jejich využití v kuchyni, zjistíme jaké jsou vhodné polykultury ve zdravé jedlé zahradě. Řekneme si, co je trvalá udržitelnost, soběstačnost a samozásobitelství.

Více informací na: frantisek-spatny@volny.cz, tel. 602 240 203. Cena kurzu 1600 Kč, přihlášky do 31. 8.



Drobné smetí

Kompostárna a Stará řeka prioritními náměty FZM 2014

Fórum Zdravého města Strakonice z června 2014 vytvořilo žebříček devíti nejpalčivějších problémů města očima účastníků a poté i hlasujících ve veřejné anketě. Oba náměty od stolu životního prostředí se po hlasování dostaly do této prioritní skupiny. Po několikáté opakované téma vybudování kompostárny a systému sběru biologického odpadu tentokrát v celkovém pořadí dokonce zvítězilo. Potřeba revitalizace Staré řeky skončila na třetím místě. O fóru jsme psali podrobněji v [minulém čísle](#) na str. 2. Kompletní žebříček můžete pročit [zde](#).

Zápis z červencového přírodovědného výletu

Ti z Vás, kteří si nechali ujít přírodovědný výlet za krásami Šumavy, ale i ti, kteří se ho zúčastnili, si mohou přečíst zápis [zde](#).

Zpravodaj o jaderném odpadu

Sdružení Calla a Hnutí Duha vydaly nové číslo zpravodaje „Jaderný odpad? Děkujeme, nechceme!“. Zajímavý, aktuální a velmi kvalitně zpracovaný materiál si můžete pročit [zde](#). -jj-



Literární okno

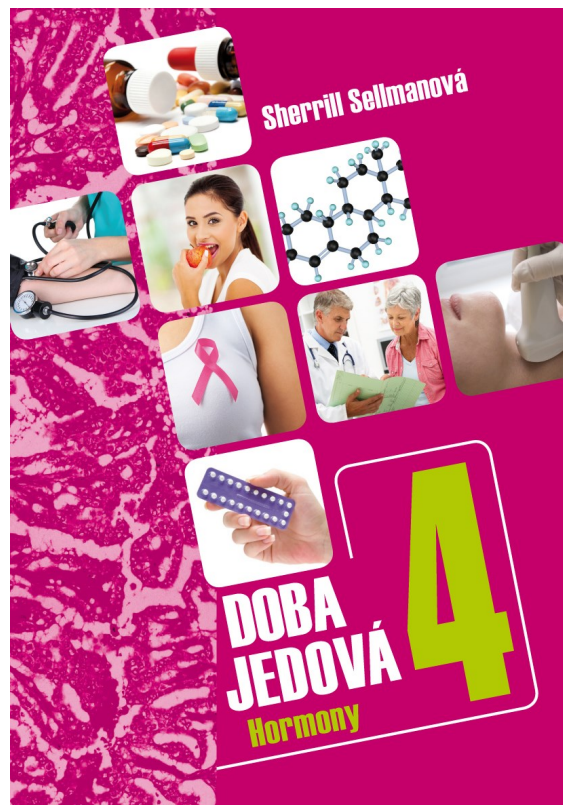
Doba jedová 4 – Hormony

V [Kompostu č. 3/2012](#) jsme psali o knize prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc. a prof. RNDr. Jiřího Patočky, DrSc. „Doba jedová“ a hned od začátku jsme očekávali, že její téma nenechá čtenáře v klidu. Nijak nás tedy nepřekvapilo, že autoři záhy napsali druhý díl a současně vznikly ještě i navazující tituly, např. „Jak přežít dobu jedovou?“. Následovala „Doba jedová 3 – Kosmetika“ a „Doba jedová 4 – Hormony“, obě od Sherrill Shellmanové. Závěrečnou kapitolu k poslední jmenované knize napsala Hanka Synková, kterou znáte jak z jejích úspěšných knih o zdravé výživě, tak z tří hojně navštívených strakonických besed. Hanka patří ke skalním příznivcům našeho časopisu (jakož i my k jejím – viz články v číslech [1/2012](#), [2/2012](#), [11/2013](#) a [12/2013](#)) a k našemu milému překvapení jej dokonce zařadila v doslovu k „Době jedové 4“ mezi doporučené prameny informací. Je to pro nás čest a zároveň závazek, tak jako všechny další projevy důvěry, kterých se nám od našich čtenářů dostává.

Hanka Synková dostala od nakladatele úkol podívat se po českých ekvivalentech za-

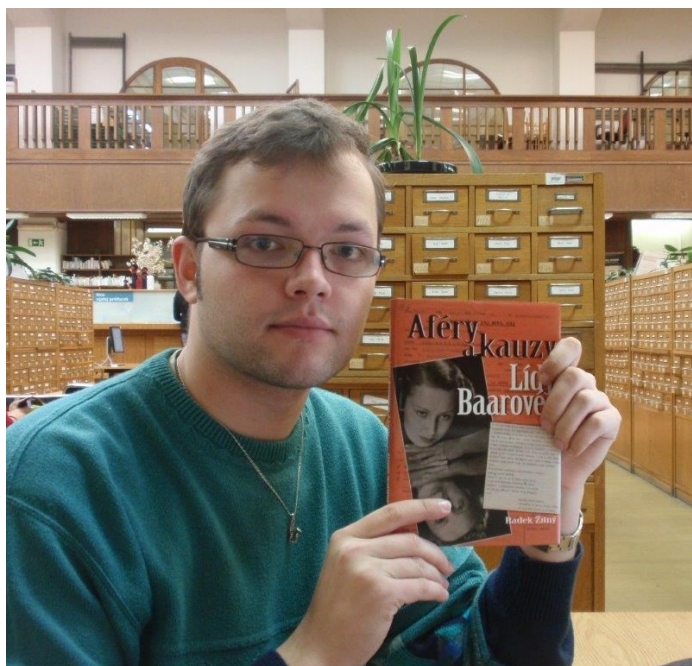
hraničních preparátů a kromě toho připsat i své postřehy k závěrům S. Sellmanové. Obě autorky došly ve své praxi ke stejným výsledkům, přičemž velkou roli zde hrála i intuice. Zahrávat si s hormony, to znamená vpád do jemného předuva, o kterém mnoho nevíme a které je snadné narušit, zato těžké znovu napravit. A nejde jen o osudy jednotlivců, kteří přikývnu k návrhům lékařů a farmaceutů (a často ani neznají další možnosti) – jedná se i o životní prostředí pro nás všechny, protože aktivní látky se s močí pacientů dostávají do vody a působí jak na rostliny a živočichy, tak na lidi. Vše je ještě umocněno všeobecným znečištěním, elektromagnetickým smogem, nadužíváním antibiotik, výskytem látek „napodobujících“ skutečné hormony, atd.

Co v takové situaci dělat? Pokud není stav pacienta akutní, vyžadující okamžitý razantní zákrok, stojí za to zkusit nejdříve přírodní prostředky a postupy – střídou stravu, pokud možno rostlinnou, velký podíl syrových potravin se zachovaným obsahem cenných látek, dostatečný pohyb (ale ne přepínání), vydatný spánek, léčivé byliny... zkrátka to vše, o čem dobře víme, ale z nějakého zvláštního důvodu pořád vymýšlíme nějaké „zkratky“, abychom to měli pohodlnější – a to i přes spoustu zkušeností s tím, že to nakonec vůbec pohodlné není, naopak. Je pravda, že jak S. Sellmanová, tak H. Synková také doporučují různé vyzkoušené preparáty, jenže nestavějí jen na nich, zdůrazňují aktivní a celostní přístup. Vysvětlují, jak fungují hormony ve zdravém těle, jaká je historie hormonální substituční léčby, co bylo přeceněno (např. účinky estrogenu) a co naopak podceněno (hormonální rovnováha, souvislosti s dalšími důležitými látkami, klíčová úloha vyrovnané psychiky, uzdravení postoje k ženskému i mužskému principu v přírodě...). Mnohé bude jistě ještě upřesněno nebo i přehodnoceno, ale podstatné je, že se mnozí pacienti stále více zamýšlejí nad příčinami svých potíží a místo obvyklého: „Tady mě máte, dejte mi nějaké léky“ berou svůj osud do vlastních rukou, snaží se lépe porozumět podivuhodným procesům v našich tělech i mimo ně a vycházejí při léčení z toho, co nám příroda na každém kroku ukazuje a napovídá. **-ah-**



Radek Žitný a jeho knihy o poválečných osudech českých umělců

Filip Kadlec, o kterém jsme psali v [č. 9/2013](#), patří k velmi mladým regionálním autorům. O dalším z nich, **Radkovi Žitném** (nar. 1988) ze Štěkně, bych chtěla napsat tentokrát, a to jednak v souvislosti s nedávným 75. výročím Mnichovského diktátu (Radek je totiž zaměřen mj. na osudy našich předních umělců za války a těsně po ní), jednak proto, že celá rodina Žitných často spolupracuje s naší knihovnou. Radek spolu se sestrou Evou (studentkou), a bratrem Miroslavem (nyní profesorem



Radek Žitný (2011), foto rodinný archiv

dějepis a angličtiny na strakonickém gymnáziu) vystupuje už od dětství v nejrůznějších hudebních seskupeních a několikrát hrál i při různých knihovnických příležitostech. Bratr, otec (PaeDr. Václav Žitný) i on sám se porůznu ujali role přednášejících při akcích pobočky, Ekoporadny nebo pro Akademii volného času a doufáme, že s nimi můžeme počítat i do budoucna – ať se jedná o témata přírodní (sázení a ošetřování stromků, lesnické práce, vlastivěda...), archeologická (památky po keltských obyvatelích našeho regionu) nebo historická...

Radek, který vystudoval konzervatoř a od roku 2013 pokračuje na HAMU, hraje na dechové nástroje (hlavně na klarinet), ale je činný i literárně. V roce 2009 mu vyšla knížka o Čeňku Šléglovi, kterou napsal spolu s Jaromírem Farníkem, o rok později se zabýval osudem Vlasty Buriana a dalších umělců nespravedlivě postihovaných v období po II. světové válce („Protektorátní rozhlasový skeč“) a v roce 2011 se objevil další titul: „Aféry a kauzy Lidý Baarové“. A ani tím výčet Radkových knih nekončí, protože nedávno vyšla další: „Obžalovaná Adina Mandlová“. A kromě toho vznikla ještě jedna, jejímž hlavním hrdinou je dnes už tak trochu pozapomenutý herec Ferenc Futurista. Zná ho vlastně každý, protože se

Vanutí

Ticho noci, jen tiché zvuky věcí,
vítr se toulá mezi stromy,
plíží se pode dveřmi,
čeří klidná jezera,
hladí trsy trav odkvetlých na svahu lesa,
hraje si s jehličím v pokyvujících větvích,
sově dává sílu do křídel,
roztancovává ohně a sfoukává svíčky jako slunce hvězdy,
nad ránem
nese s sebou vůně kouře, dřeva, parfémů žen,
máty,
vůně bylinek,
vůně kostelů
a městských výhledů,
jež vanou ti vstříc,
a dole vůně cigaret, hospod a piva, rozlitého vína, jídla,
vůně žhavého klína a spermatu,
vůně potu těl po milostné křeči,
vůně rozkvetlých růží,
vůně ulice do oken,
vůně deště,
vůně bouře a blesků
záclonou v průvanu
k tobě,

ach vůně lesů, kopců, ročních období,
přinášíš Ty, jenž jsi všude,
vzduch do mých plic,
potravu pro mé tělo,
a nechceš nic,
jen dýchat se mnou,
dívat se,
spočívat,
aby válo nevyslovitelně
z hlubin posvátného bezedna.

Michal Štěpánek



Foto Jakub Čimera

„Současnost“ Søren Kierkegaard

Knížečka „Současnost“, kterou máme ve fondu Šmidingerovy knihovny, byla napsána před mnoha lety (je to výběr z textu, který poprvé vyšel v roce 1846), ale její název je myslím přiléhavý i dnes. Dodnes připomínaný dánský filozof v ní porovnává ta období lidských dějin, která nazývá „bytotně zanícenými“, a ta, která tuto vlastnost postrádají. Vzhledem k tomu, že o opravdovost, odhodlání, odvahu něco změnit, potřebnou kázeň a energii atd. je nouze i nyní, čteme s porozuměním takové



Kresba Zdeňka Řezníčková

úvahy, jako např.: „... Eliminuje-li se vztah k sobě samému, zaujme masa živelný vztah k ideji; a jestliže se i tento vztah eliminuje, zavládne hrubost. Jedinci se na sebe tlačí, strkají do sebe a otírají se jeden o druhého v pusté vnějškovosti; neboť tu chybí cudnost niternosti, která by je navzájem zdrženlivě oddalovala. Je to jen změť a vřava, z níž nic nevzejde. Nikdo pro sebe nic nemá a ani společně jim nic nepatří: jsou z toho nevrli a svárliví. Nezaznívají už ani veselé písně hodokvasů, které sdružují přátele; ani nebeské dithyramby, které shlukují masy; není slyšet ani velebné rytmy náboženského nadšení, které pod božským dohledem na odiv nebeským šikům řadí zástupy nescíslného pokolení. Nic takového, jen klevety a co je o kom známého nového a co se v městě proslýchá, a pomyslná závažnost a apatická zášť a náhražka za to i za ono. Jedinci se nehrouží odvrácení od ostatních do niternosti ani svorně upnutí k nějaké ideji ze sebe nevystupují, ale každý se obrací proti každému v zatěžující a těžkomyslné dotěrné nivelizující vzájemnosti...“

A jak to bylo tehdy se vzděláním a s uváděním poznatků do praxe? Člověk by ani neřekl, že je to už více než půl druhého století, co byla napsána tato slova:

„... Na všechno jsou dnes příručky, a vůbec vzdělání pozůstává bezmála v tom, že člověk si z takových příruček osvojí větší či menší soubor poznatků a vyniká pak podle toho, s jakou

pohotovostí vyhledá jednotlivost, asi tak jako když sazeč vyhledá litery. Tak je naše současnost bytostně rozumová, v průměru možná toho ví tolik, co žádné pokolení dosud nevědělo, jenže je nezanícená. Každý toho ví hodně, a my všichni víme, kterou cestou se má jít, a známe mnoho cest, kudy se jít dá, ale nikdo jít nechce... Mnohým by v jejich povznesené samolibosti připadalo nadšení jednajících směšné, jiní by žárlili, že musel začít právě on, když přece oni právě tak dobře věděli, co se má dělat – a přesto to neudělali. Jiní by té okolnosti, že konečně někdo jednal, zas využili, aby uplatnili hromadu kritických úvah a vyprodali celý sklad rozprav o tom, oč daleko rozumněji se dalo jednat; další opět by měli napilno, aby napřed uhodli, jak to dopadne, a pak aby pokud možno postup poněkud ovlivnili ve smyslu vlastní hypotézy...“ -ah-



Listovka

Zapomenuté kouty Strakonicka – les u Rovné

V předchozích dílech tohoto miniseriálu jste se mohli seznámit s místy, které zase tak úplně zastrčené nejsou. Vedou k nim běžně používané cesty, tu a tam se o nich někde píše, navštívili jsme je při našich akcích pro veřejnost... Tentokrát jsme tedy vybrali takový kout, o kterém by se myslím opravdu dalo mluvit jako o zapomenutém. V tajnosti nechám i to, jak se tam dostat, a tak prozradím jen přibližnou polohu: nachází se mezi Rovnou a Rohoznou. Můj muž Vilda pro něj vymyslel název „Les Království“ a od doby, kdy jsme tam spolu byli poprvé, jej tak nazýváme s úplnou samozřejmostí. Takhle to vlastně bylo hned tenkrát – sotva jsme vstoupili pod koruny krásných urostlých buků a zapomněli na okolní svět, přišel nám ten název hned v první chvíli na mysl sám od sebe.

Nemáme možnost chodit tam často a sami to tam ani moc dobře neznáme. Spíš si to všechno umíme představit, protože příroda má svoje zákonitosti a pod listnatými stromy nechává růst jiné květiny a žít jiné živočichy, než jaké bychom našli jinde. Ať navštívíme jakoukoliv krajinu, do smíšených lesů míříme vždycky nejdřív a nejraději. Totéž doporučujeme při prázdninovém cestování vám. A o podzimu ani nemluvíme – v tu dobu tam najdete pestrou přírodu nejen co do velkého počtu různých společenstev, ale i doslova, až budou lesy ozdobené barevným listím v korunách i dole na zemi. -ah-



„Les království“, foto -vh-



Jedlý Kompost

Na cestách - instantní jídelníček

V [Kompostu č. 7/2013](#) na str. 15 jsme se věnovali přípravě a druhům pokrmů vhodných pro cestování. V návaznosti na něj bych se rád v tomto článku zaměřil na rostlinné pokrmy, které se dají vytvořit ze surovin, patřících do skupiny instantních potravin. Tzn. takových potravin, pro jejichž přípravu je zapotřebí pouze vroucí vody. Takové pokrmy se dobře uplatní nejen při putování v oblastech, kde jsme odkázáni např. na lihový nebo plynový vaříč, případně v ubytovacích zařízeních s rychlovarnou konvicí bez vaříče. Nepravidelně je možno zkušeností s přípravou podobných pokrmů uplatnit v časové tísní v naší kuchyni nebo instantní suroviny kombinovat s těmi klasickými. Samozřejmě, že instantní jídelníček má svá specifika, je dočasný a je možno jej sestavit tak, aby z větší části splňoval požadavky racionální výživy. Měl by být zejména funkční, po výživové stránce by měl zabezpečit zejména makronutrienty (sacharidy, tuky, bílkoviny) a základní minerály a vitaminy. Předpokládá se jeho využití zejména v obdobích zvýšené fyzické zátěže - např. při vysokohorské turistice - měl by tedy být zejména energeticky bohatý, postavený na kvalitních celozrnných obilovinách. Poněkud stranou samozřejmě stojí vizuální stránka jídla a jsou pro něj specifické pouze základní způsoby ochucování (i zde je však možno popustit uzdu fantazie a rozhodnout se, nakolik se chceme touto stránkou přípravy zaobírat). Instantní pokrmy je možné doplnit nasbíranými lesními plody, ovocem, případně jedlými rostlinami. Podívejme se nyní na příklady konkrétních pokrmů, výchozích surovin a jejich nejvhodnějších kombinací. Měly by splňovat základní požadavky např. na max. zastoupení celozrnných obilných výrobků, zeleniny, luštěnin, ořechů apod. a maximum dostupné čerstvé zeleniny a ovoce.



Foto -jj-

smetana trvanlivá, lahůdkové droždí, rajský protlak, hotové sterilované produkty zdravé výživy (např. [seitan guláš](#) apod.)

Svačiny:

- 1) ořechy / ořechové tyčinky / cereální tyčinky
- 2) víceprocentní hořká čokoláda / cereální cukrovinky splňující zásady zdravé výživy (např. [tyto](#), chalva)
- 3) slané celozrnné kekсы, celozrnné slané tyčinky (např. [tyto](#))

K ochucování většiny jídel obvykle postačí sůl a základní druhy běžného koření. Z těch můžeme předem namíchat nejrůznější směsi. Pokrmy můžeme obohatit chuťově výraznými jedlými rostlinami, pokud je dobře známe. Jestliže to kapacita zavazadla dovolí, můžeme přibalit kvalitní sójovou omáčku nebo rostlinný olej ke zvýšení nutriční hodnoty jídel. -jj-

Jednou z výhod většiny instantních potravin je jejich malá hmotnost v suchém stavu, což je výhodou samozřejmě v případě, že máme na cestách dobrý přístup k nezávadné vodě.

Snídaně:

- 1) celozrnný chléb balený (např. [tento](#)) / [knäckebrot celozrnný](#) + luštěninová /zeleninová pomazánka trvanlivá ([tyto](#) nebo [tyto](#)) / arašídové máslo + dostupná čerstvá zelenina
- 2) instantní cereální kaše ([pohanková](#), [jáhlová](#), [rýžová](#), [ovesná](#), kukuřičné lupínky...ideálně v kombinaci) + sušené ovoce + mletá semena (chia, lněná, sezamová, maková, konopná...) + ořechy + lesní plody, případně čerstvé ovoce + sušené rostlinné mléko

Obědy / večeře:

- 1) celozrnná přílohová obilovina ([kuskus](#), [polenta](#), instantní nudle nebo těstoviny, sníadaňové cereálie - viz výše - na slano) + konzervované luštěniny / konzervovaná zelenina
- 2) instantní polévková směs + luštěninové instantní vločky (např. [tyto](#)) + sušené houby + instantní cereálie + sušená zelenina
- 3) ostatní konzervované nebo instantní potraviny volně kombinovatelné s předchozími pokrmy: sójový granulát, rostlinná

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Radim Paulič, Eva Legátová, Aneta Ira, František Langmajer, Michal Štěpánek

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 2014

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

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody Strakonice, Zámek 1

www.csop-strakonice.net

E-mail: posta@csop-strakonice.net

