

KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

září 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,

po čase volna a odpočinku vás vítáme zpátky „ve školních lavicích“. Stejně jako žákům a studentům, i nám organizátorům kulturních akcí začíná něco jako nový školní rok. Na podzim se každoročně rozjždějí obvyklé cykly akcí pod střechou, jejichž náplň je nutné rozmýšlet již nyní. Na co se můžete těšit pro období roku, které přece jenom pobytu ve volné přírodě přeje o něco méně? Určitě většinu z nich najdete v tomto, případně příštím přehledu akcí. Pro hledače nových informací a souvislostí se od října rozjede další ročník cyklu besed Zelené otazníky. Pro ty z vás, kdo rádi vaříte a zajímáte se o to, co prochází nejen vaším žaludkem, to budou již tradiční kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření, letos nově i ve Volyni. Do konce října budete moci doplnit zásoby farmářského zboží. Samozřejmě na vás čeká i řada jednorázových akcí. Za pobočku



Foto Jana Petříková

ŠK to bude velké množství přírodovědných, vlastivědných i tvořivých akcí - Tvořivé podvečery, přírodovědné přednášky na strakonickém gymnáziu, hraní na kantely, schůzky kroužku MOP nebo nový cyklus Strakonické příběhy. K tomu všemu nabízíme možnost zapojit se do některých činností naší základní organizace Českého svazu ochránců přírody ve Strakonících. Tyto akce mají také své kalendářní souvislosti, o

tyto akce mají také své kalendářní souvislosti, o

tyto akce mají také své kalendářní souvislosti, o

tyto akce mají také své kalendářní souvislosti, o

Přejeme příjemné babí léto. Váš Kompost.

-jj-

Z obsahu tohoto čísla:

Čtvrtá sezóna farmářských trhů.....	2
Po roce od vzniku hry „Poklad.....	2
Houbaření v „uschlém“ lese.....	3
Droužetice – zapomenutý rybník.....	3
Neperme se s přírodou - 7. díl.....	4
Veget na pokračování – 31. díl.....	5
Páteční MOPíkování.....	6
Karas blízko nás.....	7
Večer s dokumentem 7.....	7
Zajímavá kutilka.....	8
Nový „Atlas masa“	8
„...Však koní šetřte, prosím...“	11
H. Synková: „Všechno je dobré“	12
Hravé veršování s F. Novotným.....	12
Zapomenuté kouty Strakonicka.....	13
Jedlý Kompost - Houby.....	14



Ohlédnutí

Čtvrtá sezóna farmářských trhů bude na podzim vrcholit

... a to čtyřmi posledními termíny v tomto roce - 5. a 19. září a 3. a 17. října. Jak se zdá, získaly si strakonické farmářské trhy za tři a půl sezóny dostatečnou oblibu a začaly žít víceméně svým vlastním životem. Ne tedy tak úplně doslova. Jejich prioritou zůstává zejména kontrola původu zboží. Ze stále bohatších zkušeností je však nutné podotknout, že to, co se v téhle oblasti zdálo jako běžný standard, je s postupem času spíše neobvyklá zvláštnost. Na většině ostatních míst se z trhů stala komerční záležitost a původní myšlenka návratu ke kořenům a prodeje produktů zemědělské a řemeslné prvovýroby se jaksi rozplynula. Mnohem častěji se tak můžeme setkat s prodejem nefarmářského nebo překupovaného zboží a přeměny farmářských trhů v kulturní sešlost s pouťovým doprovodným programem. Snaha strakonických FT je nenechat se tímto trendem ovlivnit a nabízet takové zboží, u kterého nebudeme muset pochybovat a budeme moci bez problémů vysledovat výrobní proces nakupovaných produktů.

Jako každý rok, i tento se na prvním nádvoří strakonického hradu objevila celá řada novinek. S velkou částí z nich se určitě setkáte, pokud navštívíte některý z podzimních termínů. Pojdme si je nyní s krátkou informací, případně internetovým odkazem připomenout:

[Jana Andrllová \(Brdské pochoutky\)](#) - ručně vyráběné zavařeniny s vysokým obsahem ovoce

[Kateřina Blažková](#) - přírodní mýdla, balzámy na rty, rukodělné oděvní a bytové doplňky

[Fragaria Coffee](#) - vařená káva, čerstvě pražená káva

[Jiří Pobřísl \(Ateliér Arwenka\)](#) - látkové pytlíky, šité panenky, přírodní mýdla a vůně, sady na domácí výrobu

[Michaela Schováňková \(Rosta Kafe\)](#) - pražená káva

[Kochanka s. r. o.](#) - produkty zdravé výživy, obiloviny, mouky

[Martin Kuncel](#) - masožravé rostliny

[Bylinné směsi Zdislava](#) - bylinné směsi, čaje

[Kateřina Zemanová \(Toko Agri a.s.\)](#) - 100 % ovocné lisované šťávy

[Martin Chvosta](#) - domácí prací prostředky, aviváže

[Antropius Milan \(trvalková školka\)](#) - okrasné rostliny, trvalky, skalničky

[Vladimír Ježek](#) - kaktusy

[Sempra Mažice s.r.o.](#) - ovoce, zelenina



Foto -jj-

Kromě těchto „nováčků“ jste mohli na trzích potkávat také prodejce, kteří si Strakonice oblíbili a jezdí sem více či méně pravidelně již několikátým rokem:

[Dagmar Komendová](#) - zelenina, ovoce

[Minimlékárna Cibochovi](#) - mléčné výrobky, jogurty, tvarohy

[Jiří Zelený \(farma Drouhoveč\)](#) - hovězí maso, uzeniny

[Hana Černá](#) - koření, čaje

[Alena Gajdušková](#) - umělecká mydlářská a kosmetická výroba

[Galaxie s. r. o.](#) - pekařské a cukrářské výrobky

[Vladimír Hoštička](#) - brambory

[Luboš Hoch](#) - brambory

[Eva Králová \(zahradnictví Zvotoky\)](#) - skalničky, keře, túje, konifery

[Jiří Liška](#) - bramboráky, klobásy, kváskový chléb

[Sociální podnik Madlenka o.p.s.](#) - ručně vyráběné šperky, drobné dekorační předměty

[Alexandr Soukup](#) - točená užitková keramika

Jmenovaní i ti ostatní prodejci a organizátoři trhů se těší na hojnou účast na podzimních farmářských trzích. Výše jmenované čtyři pátky - vždy od 13 do 17 hodin na prvním nádvoří strakonického hradu. -jj-

Po roce od vzniku hry „Poklad Rennerových sadů“

Před prázdninami jsme dostali mail ze ZŠ Krále Jiřího z Poděbrad o tom, jak žáci při hodině přírodovědných praktik plnili dne 30. 5. 2014 úkoly zážitkové objevné hry "Poklad Rennerových sadů". Právě před rokem jsme v číslech [9/2013](#) a [10/2013](#) psali o tom, jak tato questingová cesta ve spo-

luprání pobočky ŠK a CEGV Cassiopeia vznikla a od té doby máme v sešitě, umístěném v cíli, už spoustu podpisů. Jsou mezi nimi i jména členů Dětského zastupitelstva, které vytvořilo podobně laděnou „Strakonickou šifru“ a od 1. 7. 2014 ji dalo k dispozici všem, kdo rád zábavnou formou poznávají něco nového (viz [zde](#)). Nebo také to, co vlastně nové není, jenže to teď získalo na přitažlivosti. Právě takovými slovy skončila paní učitelka Jaroslava Čečková zmíněný mail o tom, jak se její třída dozvěděla všelicos zajímavého o strakonickém parku a nyní jej budou žáci vnímat jinak než dříve – a přesně o to v hledáčkách neboli questingových stezkách jde. **-ah-**

Houbaření v „uschlém“ lese

Po všestranně úspěšném červencovém výletu na Šumavu (19. 7. 2014) jsme s panem Ing. Josefem Peckou měli hned v srpnu domluvený další, a to na neděli 17. 8. 2014. Tentokrát bylo potřeba se předem objednat, aby nebyla výsledná skupina příliš velká a mohli jsme se pohybovat terénem všichni pohromadě. Vlákem a autobusem jsme v 9:16 dorazili v počtu 20 osob na Modravu, odtud se vydali po zelené turistické značce po úbočí Modravské hory k Cikánské slati, prošli jsme po haťovém chodníčku až na jeho konec a pak jsme opustili I. zónu NP a pokračovali (už na území II. zóny) směrem k Roklanskému potoku. Vedla nás úzká pěšina, z které co chvíli někdo odběhl kousek dál mezi stromy pro hříbky. Své úlovky jsme si nejdříve jen ukazovali, pak jsme si začali vzájemně půjčovat plátěné tašky, darovat ty nejhezčí exempláře, fotografovat největší z nich, zkrátka nálada byla čím dál tím radostnější a družnější. A to nás ještě čekalo dobrodružství v podobě cesty



Foto -ah-

mezi kamením a přes vývraty, kde jsme jeden druhého hlídali a pomáhali si. Dívali jsme se hlavně pod nohy, a tak jsme příliš nevnímali, že jsme obklopeni torzy smrků uschlých po napadení kůrovcem. Při zemi bujelo tolik šťavnatých, sytě zelených travin, mechu a mladých stromků, že se mezi tím vším zbytky mrtvého dřeva takřka ztrácely. Padlé kmeny byly porostlé lišejníky, mechorosty a semenáčky, stojící kmeny měly příjemně stříbřitou barvu a vypadaly na barevném pozadí vysloveně dekorativně. I když nám jich bylo líto, že už předaly vládu svým nástupcům, vnímali jsme to jako něco přirozeného a neměli jsme nijak stísněné pocity, navíc pojem „uschlý les“ se nijak nehodil k množství pramínků, louží a promáčených mechových polštářů. Ani k tomu, že nalezené houby dosahovaly až neuvěřitelných rozměrů. Největší z nich vážila skoro dva kilogramy, měla průměr klobouku 30 cm a byla naprosto zdravá. Našel ji můj muž Vilda, který obětavě chodil poslední, dával na všechny pozor a rozhodně si ten nejlepší úlovek zasloužil. Vzpomněli jsme si na běžně obhospodařované jehličnaté lesy, zelené z dálky při pohledu z auta nebo z oken domu, ale se zemí pokrytou většinou jen vrstvami odumřelých větviček a opadaného suchého jehličí, a jasně jsme si uvědomili, jak zdání klame. Někdy sice na takových místech najdeme i podrost, jenže druhově chudý, málo obydlený a těžko srovnatelný s takovým, jaký dokáže vytvořit příroda nezatížená přílišným vlivem mechanizace, znečištění, rozmnožení zavlečených plevelů atd. Les, kterým jsme právě procházeli, byl sice poničen kůrovcovou invazí, ale mohli jsme pozorovat, jak si zachoval svou vitalitu. Z dálky se jevil jako šedivý, ale když jsme do něj vešli, neustále jsme se dívali do zeleně. Kromě množství rostlinných druhů jsme v tomto „uschlém“ lese viděli i plno hmyzu, ptactva, každou chvíli jsme se vyhýbali hromádkám nejrůznějších menších i rozměrných výkalů od tvorů schovaných ve skrýších, zkrátka všude kolem bylo až neskutečně živo. Nijak nás nepřekvapilo vyprávění pana Pecky o tetřevovi, kterého zde viděl, nebo o tom, kolik takové území dokáže zadržet a pozvolna uvolňovat tolik potřebné a čím dál vzácnější vláhy. Představovali jsme si, jak se tenhle „náš“ les mění během dne a v různých ročních dobách, jaký bude za rok nebo za deset let, zkrátka by nás lákalo se do něj vracet a nijak nesdílíme to, co se o „uschlých“ lesích píše ve většině médií. Věděli jsme to už předem a procházka s panem Peckou nás v tom ještě více utvrdila. Další možnost podívat se spolu s ním na Šumavu budeme mít v neděli 14. 9., kdy plánujeme výlet do smíšeného lesa na úbočí Zátoňské hory. Na internetu se lze kromě toho zaregistrovat i na jiné akce tohoto typu, a sice například [zde](#). **-ah-, -vh-, Eva Legátová, celé znění článku na webu ZO ČSOP Strakonice [zde](#)**



Překopávky

Droužetice – zapomenutý Drážský rybník

Krajina se mění a za oknem auta to často ani nezpozorujeme. Takový příklad nám dává Drážský rybník u silnice vedoucí na Blatnou. Nalézá se nedaleko Strakonice, hned v údolíčku mezi vrchem Ryšovou a Tisovníkem. Před desítkami let byl rybníkem s volnou hladinou, kde bylo možno běžně po-

zorovat na hladině kachny divoké, kopřivky obecné a ve vodě se nalézala nějaká ta ryba. Dnes při cestování po silnici rybník ani nezahledneme, pokud o něm nevíme. Z vodní hladiny zůstalo malé torzo a ostatní plochu zaplnily pobřežní rostliny, tvořené ostricemi a sítinou. Ty vytvářejí zajímavý biotop pro rozličné bezobratlé živočichy a především obojživelníky. Poslední jmenované na sebe upozorní zejména na jaře, kdy se vodní hladina rozezvučí hlasy kuněk ohnivých, ropuch obecných a tichým skřehotáním blatnice skvrnité. Z okolních keřů je možno slyšet rosničku zelenou, která má droužetické „údolíčko“ v oblíbě. Naštěstí se zdá, že k uvedenému rybníku a mokřadu nesměřují silné tahy obojživelníků na jaře, takže pozorování života je zde možno provádět takřka bezstarostně. Z větších obratlovců je možno zaznamenat ondatru pižmovou nebo přelétající káni lesní. Samotný mokřad rybníku skrývá i zajímavou měkkýší faunu. Je to např. plovatka bahenní (*Lymnaea stagnalis*), uchatka toulavá (*Radix peregra*), bahenka malá (*Galba truncatula*), terčovník vroubený (*Planorbis planorbis*) nebo kýlnatec čočkovitý (*Hippeutis complanatus*). Milovníky velkých zvířat potěší v letních měsících volání křepelky polní, pestrý bažant obecný, zajíc polní a hojnost srnčí zvěře. Na podzim je tu možno pozorovat kromě jiných drobných pěvců třeba malou konopku obecnou nebo nezpěvavého, ale zvláště krákorajícího krkavce velkého. V posledních letech je možno spatřit v nedalekém okolí ranní volavku bílou. Za zhlédnutí stojí i okolí zmíněného rybníku, zejména suché stráně



Drážský rybník u Droužetic a místní noční strašidlo - rosnička zelená, foto -vh-



Drážský rybník u Droužetic a podzim, foto -vh-

borových lešů s hojností kup mravenců rodu *Formica*, výskytem svižníka polního a zajímavé, často zde na jaře pozorované majky obecné. Při polní cestě od tohoto rybníka je pěkným zastavením malé soustředění lip srdčitých skrývajících litinový křížek na kamenném soklu. Zmíněný rybníček a rybníčky zaniklé mají své historické stopy snad v dobách života Jana staršího Hodějovského z Hodějova a na Řepici. Některým hrozilo a někdy se i stalo, že byly zavezeny popílkem. Naštěstí to není příběh rybníka Drážského, který je zajímavým biotopem snad přežívajícím honbu za ziskem. -vh-

Použitá literatura:

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

7. díl – Práce s terénem - zakládání záhonů

Členitost terénu má v permakulturní zahradě velký význam. Může chránit před nežádoucími vlivy okolí, vytvářet bohatou škálu stanovišť pro rostliny, zadržuje vodu a půdu. Tím zvyšuje úrodnost zahrady. Členitý prostor je taky esteticky zajímavější.

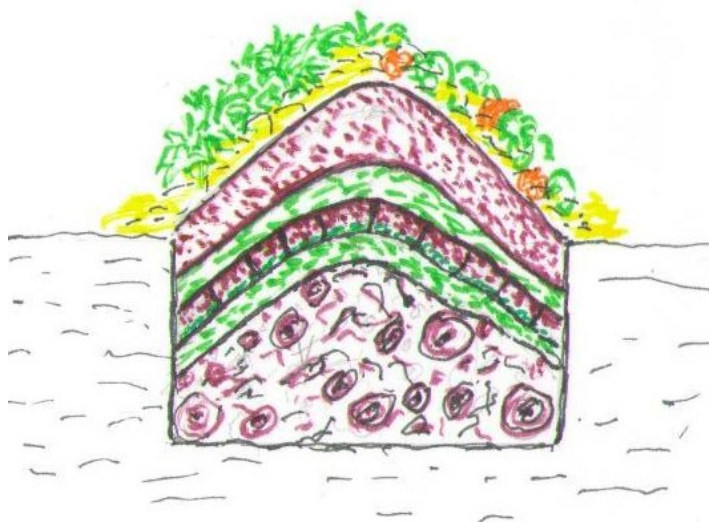
Teď asi někdo zpozorní a vzpomene si na armádu bagrů ve stylu Seppa Holzera. Ano i tak to lze ve větším měřítku provádět. A vlastně to ani jinak nejde, pokud na to nemáme celé generace jako naši předci. V malém měřítku si ale vystačíme s vlastními silami.

Nejnámější formou úpravy terénu ve svahu je terasa. Lze ji stavět velmi složitě. I s opěrnými zdmi. Vše záleží na sklonu terénu a nárocích, které na terasu máme. Jedná-li se pouze o záhon na zeleninu, nabízím tento postup. Na ploše budoucího záhonu sešlapu trávu a pokryji ji kartony (bez lepenek a barevných přetisků) tak, aby se 20 cm překrývaly. Na spodním okraji terásy zatluču několik kolíků a za ně uložím starý trám, kulatinu nebo prkno jako zarážku, aby zem nesjížděla. Na kartony navezu 50 cm trávy, zakryji ji 20 cm zeminy a bohatě zamulčuji. Vahou zeminy se záhon hodně slehne, pomůže i zalití. Doporučuji, aby mulč přesahoval přes okraje záhonu. Zabrání se tím prorůstání nežadou-

cích rostlin do záhonu. Při sázení mulč jen rozhrnu, abych získal potřebný prostor k vysazení rostliny, a pak ho k ní zase přihnu zpět. Nebojte se ani výsevu semen do mulče. Stačí v něm udělat otvor na dva prsty a tam semeno vmáchnout do země. Rostlinka si už poradí. Na těchto záhonech se mi osvědčila rajčata, papriky, fazole, vodnice, červená řepa, černá ředkev, dýně a cuketa. Tímto způsobem lze vytvořit záhon i na rovině a není třeba zarážka. Všechny typy záhonů, bez rozdílu využití, doporučuji před zimou zamulčovat. Zabrání se tak okorání půdy, zadrží voda ze sněhu a půda se obohatí o živiny vyplavené z mulče.

Ještě jeden tip bych rád dal k dobru. Na pilách se jako palivo prodávají balíky tak zvaných krajin. Někdy jsou až 6m dlouhé. Rád je využívám v zahradách na různé konstrukce pro popínavé rostliny a silnější k záhonům. Balík stojí kolem 600 Kč. Je to čisté dřevo, a když doslouží, lze ho použít jako spodní vrstvu do vysokého záhonu.

Vysoký záhon je již o něco náročnější na práci, ale lze ho vybudovat v menším měřítku bez strojů též. Mně trval v rozměrech 8 x 2 m dva měsíce. Prvně je třeba plochu záhonu vykopat do hloubky alespoň 0,5 m. Jámu jsem pak naplnil větvemi a křovím do zamýšlené výšky záhonu a zakryl vrstvou trávy. Vše jsem pokryl drny zelenou stranou dospod. Na ně jsem dal další vrstvu trávy (nemusíte šetřit) a zakryl vše zeminou. Opět doporučuji povrch zamulčovat.



Vysoký záhon, obr. František Langmajer

Tím se koloběh uzavírá. Zem dala živiny rostlinkám a ty jí je zase vrátí. A nejen rostlinkám.

V permakultuře nejvíc platí pokora, obyčejný selský rozum, schopnost pozorovat, učit se od přírody. **František Langmajer**



Záhon na terase, obr. František Langmajer

Vše jsem pokryl drny zelenou stranou dospod. Na ně jsem dal další vrstvu trávy (nemusíte šetřit) a zakryl vše zeminou. Opět doporučuji povrch zamulčovat. Počítejte s velkým slehnutím, a proto nešetřete na první vrstvě. Pokud máte přebytečnou zeminu, nemusíte ani kopat. Jen plochu zakryjte kartony a pak postupujte stejně jako v předešlém. Ve všech případech můžete místo trávy použít slámu nebo staré seno.

Pro ty, kdo považují i tento postup za náročný, nabízím variantu samovolného růstu záhonu. V místě, kde chcete mít vyvýšený prostor k pěstování, ukládejte všechnu trávu a rostlinný odpad ze zahrady. Kopeček poroste sám. Na závěr ho jen na povrchu vylepšíte vrstvou zeminy - a cukety a dýně vám budou blahorečit. Pokud tuto zeminu získáte ještě nakopáním u rostoucího záhonu, ze sluneční strany, vznikne proláklina stahující vodu a tedy prostor pro vlhkomilné rostliny. Vaše zahrada bude bohatší a vy nevyvážíte rostlinný odpad do sběrného dvora.

Můj dědeček mě učil, že si člověk nemá brát z přírody víc, než potřebuje, a když to už nepotřebuje, patří to tam, kde to vyrostlo.

Veget na pokračování – 31. díl – Historický vývoj vegetariánství

I když se může zdát toto téma na první pohled nezajímavé, napovídá nám určitý trend, kterým by se fenomén vegetariánství mohl ubírat do budoucna. Zejména jeho bouřlivý rozvoj za posledních několik málo desítek let předpovídá pravděpodobně jeho brzký průnik do „většinové společnosti“. Ponechme nyní stranou diskuzi o přirozenosti či nepřirozenosti rostlinné stravy pro člověka (čemuž se budeme věnovat v některém z dalších dílů seriálu) a podívejme se na historický vývoj vegetariánství jakožto stravovacího a životního stylu.

I když se pojem „vegetariánství“ objevil až poměrně nedávno (kolem roku 1838), jeho významní představitelé a propagátoři působili o mnoho dříve. Z významných starověkých osobností to byl např. Pythagoras a velké množství jeho následovníků, označovaných jako Pythagorejci. Dále pak filozofové Sokrates, Platón a Seneca nebo Ovidius a Cicero. Významné vegetariány nalézáme i mezi křesťanskými osobnostmi (sv. Jeroným, sv. Augustin a zejména sv. František z Assisi). Důležitým představitelem boje proti zabíjení zvířat byl Leonardo da Vinci, dále pak Rousseau, Descartes nebo Bacon. V 18. a 19. století začíná být vegetariánství obhajováno novými poznatky medicíny, morální filozofií i politickými aktivitami. Novodobými tlumočníky těchto informací byli např. P. B. Shelley, Albert Schweitzer a G. B. Shaw. Za významné vegetariány jsou považováni také Schopenhauer, Edison, Einstein, Mahátma Gándhí, L. N. Tolstoj, Nikola Tesla...

První oficiální organizace zaměřená na propagaci vegetariánství vzniká v roce 1847

v Anglii, o tři roky později i v USA (Vegetariánská společnost a Americká vegetariánská společnost). Brzy poté začínají vycházet časopisy s touto problematikou, vzniká Mezinárodní vegetariánská unie a začínají se pořádat mezinárodní kongresy. V roce 1944 vzniká v Británii Veganská společnost.

Historický vývoj vegetariánství u nás začíná pravděpodobně roku 1865 vydáním první česky psané knihy o tomto tématu. Před více než 120 lety pak vychází slavné pojednání Emanuela Salomona z Friebergu „O vegetarismu“. Na konci 19. století byl založen první český spolek propagující vegetariánství. Počátkem 20. století vznikají první vegetariánské restaurace a první česky psané vegetariánské kuchařky. Mezi významné české osobnosti spojené s vegetariánstvím patří např. Franz Kafka, MUDr. Ctibor Bezděk, Jan Čejka, František Kupka a T. G. Masaryk.

Celosvětový rozmach zažívá vegetariánství přibližně od poloviny 20. století. Nejenže se zlepšuje celková informovanost a povědomí o této problematice, ale také se prohlubují komplikace související s živočišnou výrobou a konzumací masa. Do popředí se dostávají nejen etické souvislosti spojené se vzrůstající intenzitou živočišné výroby. Ve stejné míře jsou to i důvody zdravotní, korespondující s nárůstem výskytu tzv. civilizačních chorob způsobených nevhodnou skladbou jídelníčku a přílišným množstvím živočišných produktů v něm. Mnoho lidí si začíná uvědomovat také dalekosáhlé ekologické souvislosti živočišné výroby a přehodnocuje svůj způsob stravování ve snaze o snížení své ekologické stopy.

Zatímco se během 2. sv. války odhadoval počet vegetariánů na 0,2 %, v roce 1980 už to bylo přibližně 10x tolik. Na přelomu tisíciletí se udává v průměru 3 – 7 % (samozřejmě s velkými mezinárodními rozdíly). Celosvětově se v současné chvíli počet vegetariánů pohybuje okolo jedné miliardy – tradičně s největším zastoupením v Indii (až 40 % obyvatelstva). V rámci Evropy jsou „vegetariánsky nejsilnější“ státy severní a západní Evropy. Obrovský boom zažívá vegetariánství především v Německu, kde se takto stravuje již okolo 7 milionů lidí (8 – 9 %). Oproti tomu Češi zatím tento trend následují pouze pozvolna. Zastoupení vegetariánů v ČR se udává mezi 2 a 3 %.

Souběžně s rozšiřováním vegetariánství rostou i odvětví, která se snaží uspokojovat poptávku např. po vegetariánských potravinách, restauracích, jídelnách a ostatních službách. Od devadesátých let také v ČR každoročně klesá spotřeba masa a masných výrobků, a to v řádu jednotek procent za rok. To však je bezesporu způsobeno více různými důvody, k nimž zvyšující se počet vegetariánů náleží. -jj-



Veggie Parade Praha - každoroční mezinárodní oslava etického vztahu ke zvířatům, foto Jan Vršínský

Páteční MOPíkování

Každý pátek v 16 hodin s výjimkou prázdnin se opět, tak jako v minulých letech, budou pravidelně scházet Mladí ochránci přírody.

Prázdniny se schylují ke konci, vlaštovky se houfují na drátech a dětem začnou školní a školkové povinnosti. Některé se už do školy těší, hlavně na své spolužáky, někdy i na to, že se něco nového naučí. Začnou i kroužky. Ten náš - mopíkovský je netradiční. Scházejí se na něm děti i se svými maminkami, někdy i tatínky nebo babičkami. Doufáme, že se naši MOPíci už taky těší na kamarády i na to, jak na našich schůzkách budeme pozorovat, co nového v přírodě kvete, leze nebo lítá.



Foto Eva Legátová

Naše schůzky se odehrávají hlavně venku, máme i klubovnu, kde můžeme pracovat s binokulární lupou i mikroskopem. Budeme také výtvarničit a naučíme se vyrábět různé věci, které se pak mohou uplatnit jako dárky pro nejbližší nebo pomoc pro charitativní trhy. Připomeneme si i různé básničky a písničky, které se vztahují k jednotlivým obdobím roku, zejména naši „hymnu“ Měsíce.. Někteří budou jezdit s dospělými ochránáři na výlety nebo si poslechnou zajímavou přednášku (ty se konají každý měsíc vždy v 17 hodin v promítacím sále strakonického gymnázia). V sobotu 13.září pak mohou jet s námi do Plz-

ně, kde jsou v rámci Dnů vědy a techniky přímo v ulicích prováděny nejrozmanitější fyzikální a chemické pokusy.

Naše první schůzka v letošním školním roce se uskuteční v pátek 12. září. Sejdeme se před hradem u kanceláře CIAO v 16 hodin a povíme si, co zajímavého jsme v přírodě o prázdninách zažili. Čeká nás i malé překvapení. Budeme rádi, když přijdou i další zájemci o přírodu, další její malí kamarádi a ochránci. **Zdeňka Skalická**

Karas blízko nás

Karas obecný (*Carassius carassius*)

Popisovaného tvora těžko najdeme v domácí spíži, šatníku nebo v ledničce. I když poslední možnost nevyklučuji. Jíst se dá kde co. Vzpomínám na doby, kdy karas obecný (*Carassius carassius*) byl běžnou součástí našich návesních rybníčků, zapomenutých tůňek nebo nově vznikajících nádrží. Pro praktické užití ryba takřka nejedlá, špatně rostoucí a konkurující kapru obecnému. Tudiž ryba nežádaná. Vyhledávanou se stává pro rybáře jako nástražní ryбка, takže většinou jde o vztah zcela materialistický. Občas se objeví v nějaké umělé nádržce nebo se přemnoží v některém zapomenutém rybníčku. Spíše se používá v barevné podobě k osazení zahradních jezírek, ale povětšinou mně to připadá jako degradace našeho krásného živočicha na jakousi obrazovou a tu a tam přihlouplou formu. „Pravý“ přírodní karas je ryбка shánčlivá. Nečekající, až jí něco spadne do huby. Pečlivě se probírá hladinou zakrytou okřehkem, jemně mlaská a oživuje vodní pláň. K tomu patří i voda plná drobných korýšů, perlooček či hrotnatek, nějaká ta ploštice, třeba jehlanka válcovitá a takřka čistá, živá voda. A kolik je podobných míst? Takové mám vzpomínky na drobný rybník Brodýř v Řepici, kde bývalo karasů hojně. Různých velikostí, od maličkých pěticentimetrových až po chlapáky větší než dědova pantofel. Mnozí skončili jako krmě pro kočky nebo slepice, jiné jako nástražní rybky na ryby větší. A při té poslední příležitosti mám na karasy ty nejlepší vzpomínky, kdy jsme je s tátou brali do velkého vědra domů, dvakrát denně jim měnili vodu a po čase si rybky zvykly na pobyt ve stísněném prostředí a přítomnost dětské ruky, která se jich dotýkala a krmila je drobnými kuličkami šhubáňku nebo housky. Konce byly opačné, nikoliv v hubě štiky nebo sumce, ale vrácená volnost v rybníce a zážitek pro mě i pro ně na celý život. Dnes karase vítám jako starého známého a pohlížím na něj stále s hlavou plnou vzpomínek.



Karas obecný - starší foto ze ZOO Plzeň -vh-

Možná bych se měl v krátkosti zmínit o tom, jak karas vypadá. Dalo by se říci, že jako kapr. Je jen menší a spíše zlatavě khaki zbarvený. Jeho tlamička je rovněž menší a bez vousků. Tělo je celkově vyšší než u kapra. Rybka je to nenáročná na obsah kyslíku ve vodě, snázejší prosluněná, prohřátá místa, kde se dobře vytírá.

Celkově se karas chová jako všežravec. Má rád drobné korýše, spadlý hmyz, ale jak jsem již psal, rád si vezme kuličku šhubáňku nebo bude po hladině strkat a uždibovat kus housky, který nedokáže pozřít naráz. Rád žije v hejncích, kdy se produkuje pod hladinou, hledá něco k snědku a doplňuje si v parných letních dnech deficit vodního kyslíku.

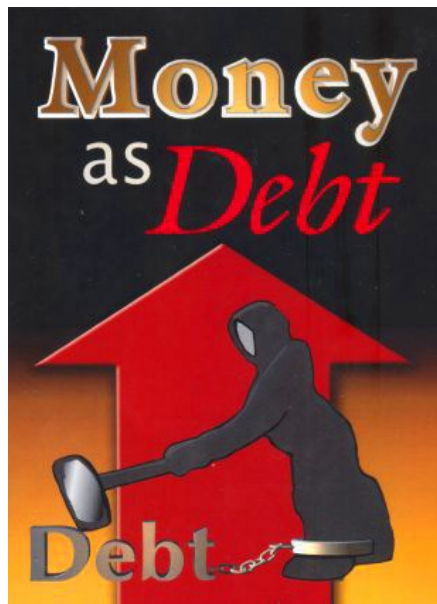
Odvážím se tvrdit, že tento vodní průvodce člověka je na ústupu. Znal jsem rybníčky a tůňky, kde se to karasy jen hemžilo, a dnes nic. Občas kapr, nějaký ten vysazený dravec. Vkrádá se mně do hlavy myšlenka, jak mohla tato ryba vedle člověka přežít po dlouhé věky, když je tak „neužitková“. Možná našim předkům nevadila přítomnost karase v jejich blízkosti nebo tolik kůstek v ústech. Možná bylo více malých vodních ploch a nebyla taková honba za kaprem, kterého karas dokázal zastoupit v mělké na podzim promrzající vodě. Ale většinou se o této rybě moc nepíše. Není to dnes vzácný a ve středověku hojný losos. **-vh-**

Použitá literatura:

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

Večer s dokumentem 7. – Peníze jako dluh

Peníze znamenají pro člověka 21. století mnoho. Jsme tak vychováni. Informace o významu materiálních hodnot s penězi na prvních příčkách žebříčku jsou podsouvány do našeho podvědomí prakticky na každém kroku. Většina z nás tuší, že by to tak nemělo být, ale málokdo se tak dokáže chovat. O tom však tento dokument není. Zařazuji ho jako další pokračování seriálu, neboť si myslím, že tematicky rozhodně přesahuje hranice samotných ekonomických principů. Náš vztah k penězům úspěšně prorostl do všech oblastí lidského konání



a hmatatelně ovlivňuje i činnosti působící na životní prostředí. Dokument nehodnotí správnost nebo nesprávnost našeho náhledu na peníze jako takové. Přináší však velmi zajímavý a alarmující vhled do teorie vzniku peněz a současného finančního a bankovního systému. Chvillemi se mohou zveřejněné informace zdát mírně konspiračního rážení, ale jen do té doby, než si uvědomíme, jak jednoduše někdy v tomto světě fungují věci, nad kterými jenom nevěřičně kroutíme hlavou. Základním tématem, které je v necelých 50 minutách podrobeno důkladnému rozboru, je samotná hodnota peněz v historickém kontextu v porovnání s dnešní dobou. Konkrétně jejich naprosto virtuální podstata, odtrhnutá od jakéhokoli krytí skutečnými hodnotami práce nebo majetku. Co je však z mého pohledu informací nejzávažnější, je nepochopitelně jednoduchá tvorba objemu peněz v oběhu. Peníze jsou vytvářeny jako mávnutím kouzelného proutku ve chvíli jejich půjčky u finančního podniku. Od té chvíle začíná zběsilá hra na splácení dluhu, která v celkovém objemu nemůže být ze své podstaty nikdy uskutečněna, neboť takové peníze vznikly ve zcela abstraktní rovině. Peněžní systémy na celém světě jsou tak udržovány při životě jenom geometricky narůstajícím množstvím peněz vzniklých půjčkami virtuálních peněz, které nebudou nikdy splaceny. Připadá vám to absurdní? Zhlédněte dokument celý (např. na [tomto webu](#)), přesvědčíte se o tom, že

ve finanční oblasti skutečně nic není nemožné. -jj-

Zajímavá kutilka

V knize „Atlas blanokřídlých ČR I. díl“ je kutilkám (*Spheciformes*) věnováno 80 stránek. Donedávna mi byla známá jen všudypřítomná kutilka písečná (*Ammophila sabulosa*), ale díky knize jsem v přírodě pozorovala kutilka, trubčíka i stopčíka. Nejvíc mě zaujala šíronožka obecná (*Crabro cribrarius*) z čeledi kutilkovití (*Crabronidae*). Svým žlutočerným zbarvením připomíná vosu, tvar jejího těla je však protáhlejší a štíhlejší než u vosy. Fotku šíronožky obecné mi nejprve poslala kamarádka z Krkonoš. K svému překvapení jsem se s tímto blanokřídlým hmyzem setkala 6. 8. 2014 v louce u kaple sv. Markéty u obce Oselce (okres Plzeň – jih). Do dlaně mi vlezl sameček, určit samičku by bylo pro mne jako laika mnohem obtížnější. Samečci šíronožek mají totiž nápadně deskovitě rozšířené holeně. Po dlouhou dobu se nevědělo, k jakému účelu jim tyto útvary slouží. Pozorováním v přírodě a zejména v laboratorních podmínkách se zjistilo, že slouží dvojímu účelu. Samečci jsou vůči sobě velmi agresivní a při setkání se okamžitě napadají – rozšířené holeně pak používají jako obranné štíty při vzájemných soubojích. Na druhé straně, při kopulaci jimi zakrývají oči samice, aby se uklidnila. Šíronožka obecná si vyhrabává v zemi hnízda, které zásobuje nalovenou potravou, již jsou u tohoto druhu středně velké druhy much (bzučivky, ováďi, roupci masařky apod.). Letová perioda dospělců je od června do září a tento hojný druh by měl být běžně k vidění i v zahradách. **Eva Legátová**



Sameček šíronožky obecné, foto Eva Legátová

Použitá literatura:

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

Nový „Atlas masa“ představuje netušené rozměry každodenních nákupů

Více a více lidí nakupuje v obchodech bio maso a zboží z místních statků, aby se vyhnuli výrobkům z industrializované živočišné výroby. Na to a mnoho dalšího poukazuje nová studie „Atlas masa“, kterou vydávají Heinrich Böll Stiftung Praha a Hnutí DUHA. Testování, které provedli experti z evropských i amerických univerzit, potvrdilo, že bio maso je vyzrálejší, méně vodnaté a obsahuje menší množství tuku.

Revoltující zákazníci i proto požadují jídlo, kterému mohou důvěřovat. Rozsáhlá publikace nabitá nejnovějšími daty také mapuje globalizaci masného průmyslu, k níž dochází v posledních desetiletích. Prozkoumává velkovýrobu masa i důsledky, jaké má pro každodenní život českých domácností:

- OSN odhaduje, že 70 % zemědělské půdy na světě slouží přímo nebo nepřímo k chovu zvířat.
- K vypěstování sóji, kterou české velkochovy dovážejí k vykrmování zvířat, je potřeba 190 000 hektarů půdy – ekvivalent poloviny Zlínského kraje. Sójovým plantážím ustupují divoké brazilské savany, kde mají domov vzácné druhy zvířat.
- České chovy na každý kilogram živé váhy masa spotřebují 83 miligramů antibakte-



riálních látek – a dvě třetiny vepřového prodávaného v amerických supermarketech už obsahují bakterie rezistentní vůči antibiotikům.

- K výrobě kilogramu hovězího masa je potřeba 15 000 litrů vody.
- Jatečná prasata jsou chována v železobetonových boxech s podlahou z ocelového roštu, kde na každé zvíře připadá 0,65 čtverečního metru plochy.
- Deset světových firem poráží 88 % všech prasat. Největší z nich, brazilská JBS, každý den poráží 70 000 prasat a 85 000 kusů hovězího dobytka.
- 83 % světové produkce mléka připadá na jedno jediné plemeno: holštýnský skot.

• Evropské supermarkety spotřebují z kuřat hlavně prsní řízky a zbytek masa je odpad – který pod cenou exportují do Afriky, a vytlačují tak místní zemědělce.

„Často odpovídám na otázku, proč je bio maso tak drahé, také otázkou: Proč je to běžné – konvenční maso, tak levné? Skutečnou cenu masa totiž za nás doplatí až naše děti. Atlas masa poprvé přehledně mapuje většinu negativních externalit při produkci masa,“ říká Josef Sklenář, zakladatel biofarmy Sasov.

Důvěryhodné farmáře prodávající kvalitní maso mohou spotřebitelé najít v adresáři farmářů Hnutí DUHA (www.adresarfarmaru.cz). Kompletní „Atlas masa“ je ke stažení [zde](#). **Tisková zpráva Hnutí DUHA (převzato ze zpravodaje Ďáblík – č. 134)**



Pozvánky - září 2014

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Farmářské trhy Strakonice

Pátek 5. a 19. 9., 13:00 - 17:00, 1. nádvoří strakonického hradu

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](#). -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** (Burza námětů na cestování, Nejlepší knihy aj.).

Dudácké festivaly objektivem p. Břetislava Kocka

1. 9. - 1. 10., výstavka na pobočce Za Parkem. Otevřeno: PO, ČT 13 - 18, ST 8 - 12 (nebo lze vidět výstavu po dohodě i jindy).

Karel Skalický: Strakonické příběhy IX.

Úterý 9. 9. Místosudí Jan. Přední český humanistický vzdělanec, mecenáš a podporovatel básníků, řepický vrchnostpán a majitel domu na Malém městě **Jan starší Hodějovský z Hodějova** a na **Řepici** (1496–1566) a střípky jeho světa. Další vyprávění regionálního historika v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. **Od 18:00 v restauraci Baobab** (Bavorova 20).

Tvořivý podvečer s p. Alenou Šimáčkovou: Zvířátka ze slámy

Čtvrtek 11. 9., mezi 17:00 a 19:00 (lze přijít kdykoliv v tuto dobu) v půjčovně poboč-

ky. Pomůcky a materiál k předvedení budou připraveny, ale bylo by dobře přinést si i vlastní (sláma, nůžky, stuhy, nitě, karton, lepidlo...).

Výlet na Dny vědy a techniky

Sobota 13. 9., sraz v 8:40 před nádražím ČD Strakonice, v 8:53 jede vlak **do Plzně**, kde přímo v ulicích se hravou formou předvádějí dětem i dospělým zajímavosti ze světa fyziky, chemie, biologie aj. (bližší informace viz [zde](#)).

Přírodovědný výlet do okolí Zátoňské hory

Neděle 14. 9., s šumavským průvodcem Ing. Josefem Peckou. Smíšený suťový horský les pralesovitého charakteru - zbytky přirozených porostů tzv. květnatých bučin s výskytem vzácných rostlin a bohatým mechovým patrem. Poplatek 100 Kč. Podrobnosti a přihlášky na pobočce, na hrdlickova@knih-st.cz nebo na tel. 380 422 720.

Procházka po okolí Štěkně

Úterý 16. 9. Bývalý žulový lom, pomník T. G. Masaryka, hájovna Petrlice, bývalá tvrz, altánek Lesů ČR, Slatina... **S vyprávěním o krajině a s ukázkami lesnických prací** (např. dosazování, nátěr proti okusu zvěří atd.). **Sraz v 16:30 na zastávce MHD pod Hvězdou** (Ellerova). V 16:42 jede mladějovický autobus do Štěkně, kde nás na zastávce Dobrá Voda bude v 17:01 čekat náš průvodce **PaedDr. Václav Žitný**, s nímž pořádáme zářijové akce ve Štěkni už několik let. Zpět v 18:54 (přes Čejetice).

Fotografie z letních pobytů v přírodě

Středa 17. 9. Promítání a vyprávění - Východní Slovensko, Orlické hory... od 17:00 v sále strakonického gymnázia. Se svými snímky se mohou připojit i ti, kdo se předem ohlásí v půjčovně Za Parkem nebo na hrdlickova@knih-st.cz.

Hraní na kantely

...případně i další nástroje. **Neděle 21. 9., od 18:00 na pobočce** Za Parkem ve spolupráci s o. s. Spona. K hraní, zpěvu nebo jen k poslechu zveme širokou veřejnost.

Schůzky přírodovědného kroužku MOP

Pro menší děti s rodiči, ale případně i pro starší školáky, kteří by si mohli založit samostatný oddíl. Scházet se mohou i dospělí bez dětí. Pomoc při vedení schůzky je vítaná, ale není nutná. Sraz každý týden v pátek (kromě 5. 9.) **v 16:00 před hradem** u CK CIAO. Zahájíme **12. 9.**, kdy si ukážeme naši klubovnu, ale půjdeme i ven, **19. 9.** jsme pozváni na naši oblíbenou zahrádku rodiny Skalických, **26. 9.** si připravíme vlastní pouť.

Více na www.csop-strakonice.net nebo na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720, hrdlickova@knih-st.cz). -ah-

Na říjen připravujeme:

Veget fest

Sobota 4. 10., 15:00 - 19:00, Rennerovy sady u Glorietu.

První strakonický festival zaměřený na zdravou výživu, ochranu zvířat a vegetariánství. Přijďte se informovat, pobavit, ochutnat nebo jen tak pobýt. Těšit se můžete na přednášku, promítání dokumentů, informační a prodejní stánky (obchod zdravé výživa Kochanka, o.s. OtevřiOci...), výživové poradenství, workshopy a zeleninové divadlo pro děti, večerní fireshow nebo rozmanité ochutnávky bezmasých jídel. Podrobný program přineseme za měsíc. Akci pořádá Ekoporadna při Šmidingerově knihovně a o.s. Sunshine Cabaret. Koná se v rámci Dnů zdraví Strakonice.



Foto archiv o.s. Sunshine Cabaret

Kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření Volyně

Středa 8. 10. (a každá následující první středa v měsíci do května), od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Volyně.

S novou sezónou zahajujeme oblíbené kurzy vaření i ve Volyni. Přihlášky a více informací na Magda.Trojanova@seznam.cz, 728 317 778 nebo v obchodu Zdraví z přírody ve Volyni (Lidická 111). -jj-



Drobné smetí

Spolu proti dolu

Přibližně sedm a půl tisíce lidí vytvořilo na jedinečné akci za budoucnost bez uhlí osm kilometrů dlouhý živý řetěz. Akce s mezinárodní účastí se konala na hranicích Německa a Polska (Kerkwitz, Grabice) 23. srpna. Více se dočtete [zde](#).

Mýty a skutečnosti o NP Šumava

Ucelené a přehledné pojednání shrnující základní body diskuzí kolem problematiky NP Šumava přináší Šumavské noviny. Sestavila jej Dr. Zdenka Křenová z Centra pro výzkum globální změny při Akademii věd ČR. Článek naleznete [zde](#).

Fotohlédnutí z přírodovědných výletů

Galerii fotografií ze dvou prázdninových přírodovědných výletů pořádaných pobočkou ŠK Za Parkem naleznete na webu ŠK [zde](#) a [zde](#). -ji-



Literární okno

„...Však koní šetřte, prosím tisíckrát...“

Známa báseň „**Raport**“ od Fráni Šrámka, kde se mluví o smutných osudech vojáků a jejich koní, byla napsána ještě před I. světovou válkou (vyšla ve sbírce „Modrý a rudý“ v roce 1906), ale působí dojmem, jako kdyby reagovala právě na ni. Teď, když se o těch dávných událostech v souvislosti s výročím hodně mluví, už jsem si několikrát na Šrámkovy verše vzpomněla.



Pamatuji si i na to, jak jsem je kdysi ve školním věku četla poprvé a bylo mi jasné, že slova „... tož, člověk rád jde, člověk musí jít, když pán poručí, smrti vstříc...“ nebyla myšlena vážně a že lítost nad zraněnými a zabitými zvířaty má v básni hlavně posílit soucit vůči vojákům. Ale to nic neubírá na povzdechu „... to dobytče se strašně umí ptát, proč nesmí žítí víc...“

F. Šrámka četli příslušníci mojí generace už jen dost málo, zato jsme jako malí školáčky snad úplně všichni koukali v šedesátých letech na filmy o Vinnetouovi. Donekonečna jsme si na příběhy z nich hráli, protože nás okouzlovalo přátelství hlavních hrdinů, jejich neohroženost a obětavost. Společně s krásnou hudbou na nás to vše tak silně působilo, že jsme se na každé nové promítání těšili a že jsme pilně četli i knížky Karla Maye a další „indiánky“. Postihlo mě to také, ale na druhou stranu mi ty příběhy byly proti mysli a nejradši bych si z nich byla vybrala jen to, co mělo dobrý konec. Zabitých lidí a koní mi bylo líto a utěšovala jsem se tím, že je to jen vymyšlené. Ve věku kolem osmi let jsme si s tím vystačili – ale co dál? Říci si, že se zkrátka nedá nic dělat, nebo se přece jenom snažit to lidem i zvířatům aspoň nějak ulehčit, podle toho, na co kdo sám u sebe a ve svém okolí

Foto -ah-

stačí? Víc se mi líbí ta druhá možnost a jsem svým oblíbeným tvůrcům vděčná, že se nás na to snažili hned odmala naladit. O některých z nich vyšla kdysi knížka Ľudo Zúbka „**Rytíři bez meče**“ a je tak pěkně napsaná, že se hodí pro děti i pro dospělé. Těmi rytíři jsou Cervantes, Defoe, Swift, Scott, Cooper, Dumas, Puškin, Beecher-Stoweová, Andersen, Dickens, Verne, Twain, Tolstoj, Sienkiewicz a May. A dále můžu jmenovat třeba „**2 x 101 knih pro děti a mládež**“ od Pavla Mandyse a jeho spolupracovníků. Je zajímavé si o životech spisovatelů něco přečíst, podívat se například tomu, že K. May navštívil USA i východní země až dodatečně (po napsání svých příběhů)... zkrátka doplnit si své představy a popřemýšlet o nich. -ah-

Smutek

Smutek cítím
hluboký jak vody jezera.
Je se mnou,
nevím, odkud vyvěrá.

Je hluboký a starý
jak rozpadlé stěny kostela.
Oltář zarostlý travou.
Káně pláče, křik se rozléhá.
Hledám květinu

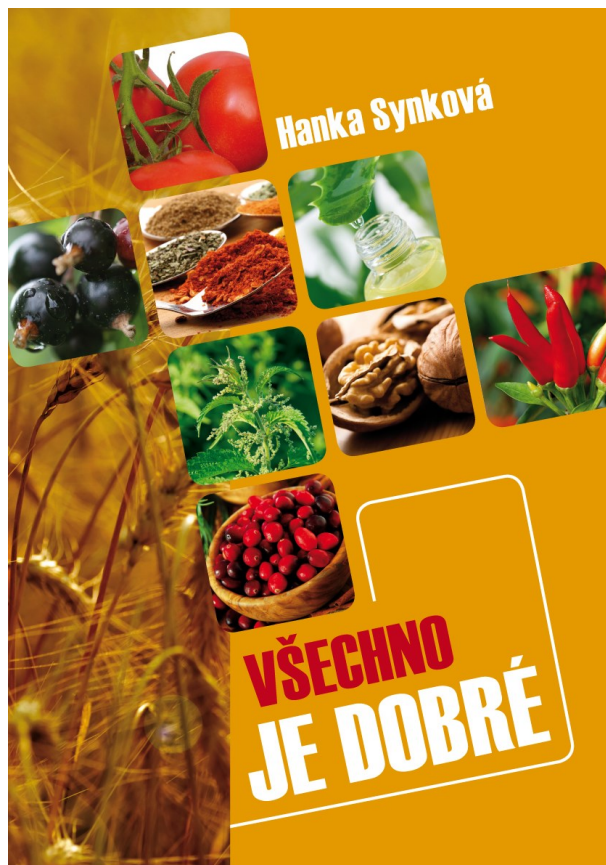
na tom pustém místě.
Hledám člověka,
něčí hlas, ozvěnu písničky.
Někdo tu musí být,
kdo uslyší můj pláč.

Kdo slzy osuší,
rozprostře svůj plášť.

Ivana Ježková

Hanka Synková: Všechno je dobré

Po uveřejnění článku o knize s ponurým názvem „Doba jedová 4“ v [minulém čísle Kompostu](#) jsem si řekla, že jako protiváhu by to tentokrát chtělo něco veselejšího – a hned mi v mysli naskočila optimistická slova „Všechno je dobré“. Což je název jedné z knížek Hanky Synkové. Vyšla v roce 2013 v nakladatelství Triton, ilustrovala ji Inka Delevová a předmluvu napsal moderátor ČR 2 pan **František Novotný**. Uzavírá ji slovy: „... Tak myslím, že k tomu, aby nám bylo hezky na těle i na duchu, je knížka Hanky Synkové velmi dobrým vodítkem. Ona totiž umí i do těch větších plných vůní a chutí přimíchat to nejvzácnější koření na světě. Špetku radosti ze života, špetku pohody, zkrátka od všeho libého přiměřeně, přiměřeně... Víte o lepším receptu?“ A Hanka navazuje vyprávěním o tom, jak jednou ve snu uslyšela zřetelná slova: „Netrap se tím, co nemáš. Raduj se z toho, co máš!“ a jak jí tohle poselství (třeba jinými slovy) sdělují i lidé, s kterými se setkává. Například Ivanka Adamcová, která na svých přednáškách vysvětluje, že *všechno je dobré*. Na každé životní situaci se můžeme něco přiučit, na každé potravíně je něco dobrého, pokud to s konzumací nepřeháníme (viz vtipný název předcházejícího Hančina titulu „Všechno je JEDlé“), atd. atd. Zkrátka i přesto, že život je těžký a kam oko dohlédne, všude číhá nějaká časovaná bomba, můžeme se k tomu všemu stavět čelem a dokonce i s radostí z toho, co se přecejenom povedlo. Znáám Hančinu střízlivou povahu a dobře vím, že píše jen o tom, co má vyzkoušené nebo co jí doporučili její dobří známí, na které je spolehnouti. A tak jí snadno můžu uvěřit i ta optimistická slova, která se při spatření obálky její knížky mohou někomu zdát až příliš jásavá...



Něco dobrého je dokonce i na obtížném plevelu pětouhu maloubořném (jeho žvýkání se doporučuje při paradentóze). Nebo na konopí, jímž si sice lze zdraví i zničit (pokud by ho člověk požíval ve formě marihuany, případně hašiše), ale při dobrém využití si naopak můžeme léčit zelený zákal, astma, revmatismus, lupénku... Kdoule se oproti jiným plodům hůře zbavuje jádřinců, protože je tvrdá, ale zato se po rozvaření nemusí pasírovat a stačí ji rozmixovat. Fíky se u nás těžko pěstují a i ve skleníku Hance občas pomrzou, ale chválí je pro vysoký obsah vlákniny, příznivý poměr mezi vápníkem, hořčíkem a fosforem, a hlavně pro zásadotvornou povahu (což je velice důležité, jak víme i z knížky „Nebudme kyselí, budme zdraví“). Ptačinec žabinec má málo lichotivý název, a přitom jen samotné vyjmenování jeho léčivých účinků zabírá v knížce přes čtvrt stránky...

Takhle by se dalo vybírat donekonečna, pěkně podle abecedy (tak jsou jednotlivé kapitoly řazeny) nebo napřeskáčku, jak kdo chce. Něco je pro úplnost převzato z publikace „Všechno je jedlé“, ale větší část knihy přináší nové informace. Dá se číst i souvisle, protože strohé údaje o obsahu živin v jednotlivých potravinách a o jejich využití jsou proloženy nejrůznějšími historkami, vzpomínkami, tipy, vtipy, zajímavostmi a zkrátka vším možným. Od každého přiměřeně, tak jak to chválí pan Novotný ve zmíněném úvodu.

Asi nejvíc se mi na knížce líbí to, že nedoporučuje jen „hity“ typu chlorella, které se dovážejí z druhého konce světa, ale hlavně ty docela obyčejné plodiny z našich vlastních zahrádek, které jsou pro nás všední záležitostí a ani o nich možná příliš nepřemýšlíme. I když se Hanka kromě psaní knih zabývá také pořádáním kurzů, masáží, předcvičováním apod. (viz www.atelierzdraviakrasy.webnode.cz) a mimo jiné objednává různé „záračné tabletky“ pro ty, kdo nechtějí nic moc ve svém životě změnit, vědomě si tyto obchody kazí radami, jak se podobným „zkratám“ vyhnout a uchovat si zdraví mnohem jednodušeji – střídmou a pestrou stravou, dostatkem pohybu, tvořivostí, veselou myslí, zkrátka tím, co bychom si mohli (a měli!) zařídit sami. Bylo by to dobré pro nás i pro životní prostředí, které po nás podědí naši potomci. Tak, jako Hanka cituje ve svých knížkách moudré, stále živé klasiky (např. J. Š. Baara, o kterém jsme si při její návštěvě Strakonice povídaly nad krající dobrého žitného chleba), snaží se i ona soustředit na hodnoty, které jsou nadčasové. Zdraví pro nás i pro celou naši planetu patří k těm nejdůležitějším. A tak končím článek klasickým sloganem, kterým končí svoje vyprávění i Hanka: „Zdraví lidí mají mnoho snů – nemocní však mají už jen jeden: BÝT ZDRÁVÍ!“ -ah-

Hravé veršování s Františkem Novotným

Před několika lety se na Moravě konalo knihovnické setkání se soutěžemi a jednou z nich byl úkol vymyslet během několika minut obměnu lidové písně, tak, aby v ní byly použity vybrané odborné termíny. K vítězným týmům tehdy patřil ten, který bravurně pojednal o databázích, časopisu, bibliograficko-informační službě (BIS) a meziknihovní výpůjční službě (MVS):



*Cos porobil, Pavelenko, Pavle,
že sú tvoje databáze spadlé?
Včil pomože ti enem služba BIS,
treba najde o tem časopis.
Eslí nenajde ho ešťa dnes,
využijem službu MVS.*

Pan Novotný, tvořící báseň ve Vševědně strakonického hradu, foto Ivana Síbková

ve Strakonících, pan Novotný byl u toho a i tentokrát dokázal z náhodně určených slov vytvořit během chvilky legrační text. Zapracoval do něj jak tradičně používaný strakonický motiv dudáka, tak **alivotní zpěv dalšího hosta koncertu – Karla R. Marinova**. Teď, krátce po Mezinárodním dudáckém festivalu, je ta písnička obzvlášť akutální a zrovna tak verše, které 30. 7. 2010 pan Novotný napsal (také jen tak z minuty na minutu) paní Ivaně Síbkové do kroniky ve Vševědně naší knihovny: „Kdykoli přijedu do Strakoníc, vyjdou mi dudáci s dudama vstříc...“

PhDr. Františka Novotného (nar. v roce 1943) můžeme klidně počítat k osobnostem našeho regionu, protože jezdí do Strakoníc často. A ještě častěji pobývá na své chalupě na Vodňansku. Jinak je domovem v Praze a pracuje jako rozhlasový publicista, textař, scénárista, moderátor... ale hlavně básník, jehož první sbírka „Ozvěna tenká jako vlas“ dosáhla nejvyššího nákladu titulu poezie za posledních dvacet let. Máme ji ve fondu ŠK, a tak si ji můžete vypůjčit a potěšit se nejen příležitostnými verši o dudácích z naší ukázky, ale i skutečnou poezií, kterou tento autor píše a vydává knižně. Nebo si můžete naladit Český rozhlas 2 a poslechnout si například některé z víkendových vysílání pořadu „Dobré ráno, Česko!“, kde jedním z moderátorů bývá právě pan Novotný. **-ah-**

Větrovka, konečník, emancipace, alivot

(text napsaný při koncertu Spirituál kvintetu ve Strakonících 13. 5. 2014, obsahující slova vybraná k tomu účelu publikem)

*Vyběhl Švanda do světa
Nevěděl kam a ani kudy
Byl to však trochu popleta
Tak nechal viset doma dudy
Přines mi děvče co mi schází
Rozsviť na chvilku žárovku
Dorotka vyřítí se z mlází*

*A podává mu – větrovku
Švanda začne lát osudu
Za škodolibý jeho trik
Moc se s tím párat nebudu
Nakopu smůle **konečník**
Člověk jde žítím jako ovce*

*Rád by se dal i do práce
Hrál na dudy i ve větrovce
Je tu však **emancipace**
Ach Dorotko kde jsou moje dudy
Teď tajný trik mi přijde vhod
Obejde se to bez ostudy
Já totiž umím **alivot***

*Tak zkusil zazpívat ho hned
Co k tomu dodat ještě více
Švanda zas slavně dobyl svět
A proslavil rodné Strakonice
František Novotný*



Listovka

Zapomenuté kouty Strakonicka – les u Lázu

„... Slunné zářijové dny patří k nejkrásnějším v roce. V lesích, na stránkách a v hájích se objevují barvy, které tam dříve nebyly. Sytá žluť, oranž, rumělková i karmínová červeň, bohaté tóny hnědi. Lesy jsou plny hub a jejich vůně...“ Ještě po víc než čtyřiceti letech si každý podzim pravidelně vybavím tahle poetická slova z „Kroniky Ztracené stopy“, což je moje oblíbená „foglarovka“. Jedno z míst, na která se tento popis krásně hodí, je les mezi Lázem a Sedlicí, kam jsme s Vildou jezdili už za studentských let, později jsme jej ukázali svým rodičům, přátelům a pak i našim dětem... a teď jsem ho vybrala do seriálu o zajímavých koutech Strakonicka a ráda se o radost z něj podělím i s vámi, čtenáři. Někteří z vás jej už asi znáte, někdo možná zatím ne. Je tam hezky a rostou tam suchohřiby, klouzky, lišky, hříbky, borůvky a maliny. Tu a tam se najdou i ukázkově červené muchomůrky a nadýchané mechové polštářky a některé z nich jsou obestavené větvíčkami a šiškami, protože si sem chodí hrát děti z okolních obcí a z prázdninových tábořišť. Po předchozích člancích, kde jsem psala o samých listnatých lesích, jsem to tentokrát trochu vynahradila těm jehličnatým, protože u Lázu převládají smrky a borovice. Na některých místech, hlavně v údolíčku kolem potoka, je ale i plno jasanů a dalších listnáčů.

Listnaté stromy lemují i příjezdovou cestu vedoucí z vesnice kolem malé skalky s poměrně pestrou květenou a malého rybníčku. A o čem je ještě potřeba se zmínit, to je malý lom u jedné z lesních pěšin. Jeden čas se odtud odvážel písek, potom se tu uchytilo rozličné rostlinstvo a objevila se i netýkavka malokvětá. Protože se nám ji ale povedlo hned první rok vytrhat, nestačila se vysemenit a zatím se v lomu znovu nevyskytla, i když na nedaleké mýtině ji vidáme pravidelně. Z květin, které v blízkosti lomu rostou, bych mohla jmenovat např. netýkavku nedůtklivou, což je na rozdíl od malokvěté náš domácí druh. Po několik let (ale letos ne) jsme zde nacházeli i zeměžluč lékařskou. Les u Lázu je zkrátka všestranně potěšující a pohostinný. Dá se v něm místy jezdit i s kočárkem a bývalo to legrační, jak naše děti aktivně houbařily vlastně už v miminkovském věku. Slovo „houba“ ovládaly obě jako jedno ze svých prvních, a tak mohly pěkně ukazovat kolem sebe a upozorňovat nás, jakmile nějakou uviděly.



Foto -ah-

Moc nás to všechny bavilo, máme na to pěkné vzpomínky a vracíme se na stejná místa společně několikrát do roka. Budete-li se tam chtít podívat a neznáte zatím cestu, dovede vás tam zelená značka (směr Sedlice). Lze se tam dobře dostat jak veřejnou dopravou, tak na kole – je to tedy ideální cíl pro ty, kdo dávají přednost měkké turistice před automobilismem. -ah-



Jedlý Kompost

Houby - základní kulinářské úpravy

Bylo by asi hříchem, kdyby se v zářijovém čísle neobjevil alespoň jeden jediný houbový recept. Jelikož je v posledních letech houbová úroda koncentrována do poměrně krátkého období právě na počátku podzimu, rozhodl jsem se pro tentokrát houbám věnovat celou rubriku. A to ne samotným receptům, ale spíše tipům, co s houbami poté, co je doneseme z lesa a nemáme příliš času na jejich úpravu. Budu vycházet z druhů, které jsou v našich lesích běžné a které většina houbařů bezpečně pozná. Jejich úpravy a kulinářské postupy by měly korespondovat se zásadami, objevujícími se jak v receptech samotných, tak v seriálu „Veget na pokračování“.

Co se týče výživových hodnot hub, jsou ceněny zejména pro vysoký obsah vlákniny, kvalitních bílkovin a minerálních látek. Zajímavostí je nezanedbatelný obsah provitaminu D2. Pro sestavování jídelníčku je důležitá jejich nízká energetická hodnota, a to díky vysokému obsahu vody v plodnicích. Často diskutovaná schopnost hub kumulovat těžké kovy je do určité míry pravdivá, ale z výživového hlediska poměrně přeceňovaná, neboť houby konzumujeme spíše nárazově. Měli bychom si pouze dávat pozor na houby např. v blízkosti výrobních podniků těžkého průmyslu nebo frekventovaných komunikací.

A teď se již podívejme na základní kuchyňské úpravy běžných druhů hub:

Houby (klobouky) vcelku

Pro tuto úpravu volíme houby pevné, méně vodnaté, s klobouky rovného tvaru. Jedná se většinou o smažení, grilování nebo pečení se základním ochucením bez obalení nebo s obalením některým „zdravějším“ způsobem. Velké a silné klobouky např. velkých plodnic pravých hřibů krájíme na plátky cca 5 mm silné. Nepravidelné nebo nerovné klobouky můžeme krájet na dva nebo čtyři díly dle tvaru. Neobalované „přírodní“ řízky pouze solíme (případně lehce dochutíme drceným kmínem) těsně před úpravou (ne dopředu) a smažíme na kvalitní pánvi s malým množstvím oleje nebo grilujeme na kameni dozlatova. Výhodou této úpravy je možnost posoudit chuťové rozdíly jednotlivých druhů hub neovlivněné dalšími úpravami. Pro tento postup se hodí nejlépe muchomůrka růžovka (masák), bedla vysoká, ryzec smrkový, ryzec syrovinka, pokrájené velké klobouky hřibů pravých smrkových a dubových. Méně vhodné, ale použitelné jsou rovné klobouky mladších plodnic suchohřibu hnědého, hřibu žlutomasého (babky), klouzku smrkového nebo strakoše. Pro obalování použijeme hrašku nebo hladkou celozrnnou mouku a stejný způsob ochucení. Pro zdravější verzi trojobalu využijeme některou z těchto ingrediencí rozmíchanou s vodou v těstíčko a strouhanku (může být kukuřičná).

Houby ve směsi

Pro tuto úpravu krájíme libovolné druhy jedlých hub na tenké plátky nebo malé kostičky. Čím širší škálu hub použijeme, tím bude chuťový výsledek lepší. Můžeme však také využít chuťových předností jednotlivých druhů - např. nasládlé chuti pravých hřibů nebo májovek. Směs využijeme pro klasické smaženice do cibulového nebo jakéhokoli zeleninového základu, guláše, směsi na topinky, polévky, základu do rizota, těstovin atd. Pro dochucení použijeme opět kmín, česnek a bylinky v menším množství (majoránka, oregáno, bazalka...), aby v pokrmu zůstala dominantní chuť hub.

Sušení

Pro tuto úpravu do zásoby volíme tvrdší druhy hub méně náchylné k červivosti (lišky, ryzce, mladé plodnice pravých hřibů). Houby krájíme na slabé plátky a důkladně zkontrolujeme případné napadení. Sušíme nejlépe na velkém sítu, případně na textilii nebo savém papíru. Usušené houby uchováváme v hermeticky uzavřených skleněných dózách.

Mražení

Pro tuto úpravu je důležité směs hub (viz výše) krátce tepelně upravit (dušením, orestováním). Po menších dávkách pak plníme do igelitových pytlíků nebo plastových dóz a rychle mrazíme. -jj-

Inzerce



Ukázka práce 13-leté zářkyne kurzu

Keramické kurzy pro děti a dospělé

Únice u Strakonice, autobusové spojení tam i zpět

15. 9. - 19. 12. 2014 vždy 15-17 hodin

13 dvouhodinových lekcí

pondělí - děti od 7-10 let

úterý - dospělí od 16 let

středa - děti od 11-15 let

Uchazeči jsou zapisováni v pořadí přihlášek a zaplacení zálohy ve výši 1300 Kč/pololetí. Záloha je 50% ceny kurzu. Max kapacita je 10 osob/kurz. Podrobnější informace zašlu na vyžádání - pište na arampichova@seznam.cz, volejte 776 352 694. Srdečně vás všechny zvu do světa tvoření, objevování sebe sama, krásy a relaxace.

Ing. Alena Rampichová, diplomovaný pedagog, 10 let praxe

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Eva Legátová, Zdeňka Skalická, František Langmajer

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

