



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,

hrdě vás vítáme u pátého ročníku měsíčníku Kompost. I když nejsme tištěný časopis, vnímám i tak úpadek zájmu o tento druh média. Pokud to po dlouhých 24 letech vzdal i takový velkán, jako je časopis Bravo, je situace velmi vážná. Věřím však,

že periodikum se specifickými atributy si svůj okruh čtenářů udrží. O to spíše, když je zdarma, nekácejí se kvůli němu stromy a podle sdělení našich blízkých nemilosrdně upozorňuje na to, že další měsíc je už zase tady. A také odhaluje, jak krátký někdy dokáže být. Když už někdy propadnu podezření, že možná množství čtenářů není tak velké, jak by mohlo odpovídat vložené energii, utěšuji se tím, že by se nám shromážděné informace tak jako tak někdy v budoucnu hodily, a stejně bychom je sepsali. Většinou mě ale z počínající letargie vytrhne povzbuzující mail třeba i z druhého konce republiky (díky za každý takový ohlas).



Foto -jj-

Elektronické médium má své nezpochybnitelné kouzlo. Nikdy pořádně nevíte, ke komu se dostane. Nemá konkrétní náklad ani remitendu. Nezahlédnete nikoho u vody s povědomou obálkou. Neřeknete, zda ho nečte souseď o patro pod vámi nebo prodavač, u kterého jste nakupovali cestou z práce. Víte však, že i když děláte něco podle svého nejlepšího svědomí, nemusí to vždycky stačit. A s tím je třeba za všech okolností počítat.

Přejeme vám, ať je rok 2016 plný milých překvapení, váš Kompost. -jj-

Z obsahu tohoto čísla:

Jak zeleň pomáhá udržovat.....	2
Pařížská konference.....	3
Zapojte se do aktivní ochrany.....	4
Když hoří pralesy, a nikoho to.....	4
Rysí hlídky z pohledu účastníka.....	5
Výzkum: myslivci vs. rys ostrovid.....	5
Ekoznačky - 1. Úvod.....	6
Schopnost lesa přivádět do krajiny...	6
Veget na pokračování – 47. díl.....	7
Invazní druh ploštice z výletu ČSOP..	8
Večer s dokumentem – 23. díl.....	8
Pozvánky - leden 2016.....	9
Hanka Synková: „Byla jsem tlustá...“	10
Ještě jednou o ježkovi.....	12
Chceme-li chránit naše společné.....	13
Průzkum poptávky po alternativních	14
Trvanlivé pečení.....	14



Ohlédnutí

Jak zeleň pomáhá udržovat mikroklima, hospodařit s vodou a živinami

Ve středu 11. 11. 2015 se konala přednáška doc. RNDr. Jana Pokorného, CSc. ze společnosti ENKI o.p.s. na téma „Jak zeleň pomáhá udržovat mikroklima, hospodařit s vodou a živinami“. Pořádala ji pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem ve spolupráci s odborem životního prostředí MÚ Strakonice. Vzhledem k tomu, že se jednalo o velmi zajímavé a důležité téma, při kterém se předpokládala účast pracovníků zaměřených na životní prostředí z různých úřadů státní správy, byla poskytnuta Městským úřadem pro tuto akci velká zasedací místnost.

Po úvodním slovu organizátorů přednášky Mgr. Aleny Hrdličkové a Ing. Ondřeje Feita se v prvních statích doc. Pokorný rozhovořil o stromech jako velice levném, ekonomickém a ekologickém klimatizačním zařízení - blíže viz např. [zde](#). Poté přešel na uvedení některých faktů, které se týkaly dopadu slunečního záření na zemský povrch. Na 1m² za jasného dne dopadá až 1000 W, což je srovnatelné s výkonem středního kuchyňského vařiče. Na 1 km², není-li zataženo, přichází tedy 1000 MW (tj. množství energie srovnatelné s výkonem jednoho bloku elektrárny Temelín). Tato energie v případě, že není nějakým způsobem využita, dokáže ohřívat zemský povrch v závislosti na jeho struktuře na různé teploty. Vzrostlý strom, který odpařuje kolem 300 l vody za den, odebírá z okolního prostředí teplo a na rozdíl od slunečnicku nejen že vrhá stín, ale chladí aktivně. Sluneční energie se přitom spotřebovává na výpar vody a je navázána ve vodní páře. Při srážení rosy se teplo naopak uvolňuje, a to na chladných místech, kde je zvýšení teploty žádoucí. Doc. Pokorný zvolil názorný příklad, v němž šlo o studii vytvořenou pro OŽP Hradce Králové. Zde má dojít k pokácení 96 ks stromů v centru města. Za slunečného dne (ale ne v době



Třeboňské náměstí, Pokorný, J., Ratajč, U.: How trees cool down towns in summer, 2015

čímí osobnostmi těchto projektů jsou Rajendra Singh (nositel „stockholmské ceny za vodu“) a Hermann Bacher (představitel hnutí WOTR - viz [zde](#)).

Zajímavá byla poznámka doc. Pokorného na téma alpských ledovců, která sice nebyla příliš rozvinuta, ale byla naprosto výstižná v tom, že jedním z hlavních příčin ubývání ledovců, a to nejen v Alpách, je výstup teplého vzduchu o nízké relativní vlhkosti z odvodněných nižších poloh do hor, kde se ledovce nacházejí. Vzhledem k tomu, že tento vzduch má vysokou teplotu, způsobuje odtávání ledu. Naproti tomu z nevysušené krajiny stoupá vzhůru chladnější vzduch s vyšším obsahem vody a na ledovci se potom vodní pára z takového vzduchu sráží, čímž ledovec přirůstá. V průběhu přednášky padly i dotazy na zadržení vody ve městě a následně v krajině. Mohlo by se jednat např. o využití zelených střech, což není myšlenka zcela cizí, neboť něco podobného se konalo i v nedaleké minulosti. (Poznámka autora to-

tropických veder letošního léta), se doc. Pokorný vydal do zmíněného města s termokamerou, provedl teplotní měření a srovnání jednotlivých míst ve městě. A tak např. asfaltová krytina na rovné střeše budovy Magistrátu měla 63 °C, teplota krátce stříženého trávníku před domem 45 °C, teplota podobného trávníku na volném prostranství 53 °C. Teplota trávníku na volném prostranství se vzrostlými rostlinami byla 46 °C, teplota pískové pěšiny 40 °C, teplota vody ve fontáně 29 °C, teplota pod stromy 32 – 34 °C a pod keři 39 °C. Teplota dlažby na náměstí byla 55 °C a fasády stěn domů ve stínu měly 33 °C. Celkem bylo měřením chladicí kapacity 96 ks stromů zjištěno, že dosahují výkonu 500 klimatizačních zařízení používaných k ochlazení lidských obydlí. **Stromy snižují v horkých letních dnech teplotu ve svém okolí až o 20 °C ve srovnání s dlažbou a dalšími odvodněnými plochami bez vegetace.**

V další části přednášky se doc. Pokorný zaměřil na praktické ukázky krajiny, v které došlo vlivem nevhodného použití zemědělských plodin, nadměrné pastvy hospodářských zvířat aj. k rozsáhlé destrukci půdního pokryvu. Taková krajina připomíná step a mění se v poušť, mnohdy s velkými erozními depresemi. Nedostatek vody a nedostatek trvalé vegetace vede k velkým výkyvům teplot, přívalovým srážkám a ke střídání sucha a povodní. Přednášející uvedl ale i několik povzbudivých pozitivních příkladů regenerace vysušené a zdevastované krajiny zadržováním dešťové vody a obnovou trvalé vegetace, včetně stromového patra. Tímto způsobem lze ještě i za několik let obnovit půdotvorné procesy. Mnohdy za tímto zpětným vrácením krajiny ve fungující ekosystém stojí osoba jednotlivce nebo jen několika lidí. Předvedená praktická ukázka se týkala území státu Darewadi a Maharashtra v Indii. Vůd-

hoto článku: a hlavně je tato teorie aplikovatelná při obnově průmyslových objektů, starých dopravních prvků nebo na jiných stavbách, které se ve městě jeví jako problematické - viz např. odkaz na zelený Berlín - [zde](#).)

Doc. Pokorný se dotkl rovněž tématu odlesněné Šumavy. Nesouhlasí s tím, že se nezasahuje proti kůrovci, protože uschlé porosty mají v létě vysokou teplotu a nesráží se na nich vodní pára, která přichází se vzduchem z nížin. Názorem doc. Pokorného je neponechávat stromy napadené kůrovcem na místě, ale vytěžit je a místo znovu zalesnit. Jeho pohled na věc se liší od názoru prof. Ing. Hany Šantrůčkové, CSc. a dalších autorů. Z naší pozice doporučujeme laické veřejnosti udělat si návštěvu do šumavských vrchů a údolí, sejít mimo vysypané cestičky a hlavně dívat se pozorně okolo sebe. Je možné, že jsou na Šumavě aplikovatelné oba názory a jedná se jen o otázku, resp. místo, kde se který způsob dá použít. Jaký by to byl koncert ducha a vědy, kdyby došlo k vzájemné souhře zmíněných přístupů.

Bylo zodpovězeno i několik dotazů, které se týkaly zemědělství a v podstatě vyústily v jeden směr, a to určitou lidskou střídmost a s tím spojené plánovitě rozvržené hospodaření. Doc. Pokorný upozornil, že sklizené odvodněné lány řepky a obilnin se v srpnu ohřívají na 40 až 50 °C a do atmosféry stoupá potom horký vzduch, který odnáší zbytky vody a zabraňuje přístupu vlhčího vzduchu od oceánu. Zdůraznil nutnost návratu vody do krajiny, obnovy mokřadů včetně rybníků s pobřežními pásy rákosin. Že všechny zúčastněné (v počtu 23) přednáška velmi zaujala, o tom nelze pochybovat. Otázkou a zároveň škodou je, že se jí vyjma dvou pracovníků OŽP MÚ Strakonice neúčastnil nikdo jiný z pracovníků státní správy nebo složek, které rozhodují o našem životním prostředí. Jako by se nás letošní letní tropické dny, kdy bylo sucho doslova katastrofální, netýkaly. A knihy a Google povětšinou tajuplně mlčí.

Za spolupráci i za poskytnutou místnost děkují pořadatelé akce Městskému úřadu Strakonice. **-vh-**

Pařížská konference: smysluplná dohoda, nebo fiasko?

Na začátku prosince proběhla v Paříži dlouho očekávaná a velmi sledovaná klimatická konference. Měla přinést jasné závazky vedoucí k budoucí ochraně klimatu zejména snižováním emisí skleníkových plynů. Po neúspěších předchozích podobných akcí a dokumentů z nich vzešlých (zejména Kjótského protokolu) byla Paříž 2015 dlouho dopředu avizovaná jako jedna z posledních možností něco konstruktivně a globálně provést s největší ekologickou hrozbou dneška. Téměř ihned po ukončení summitu se na největších zpravodajských serverech začaly objevovat četné zprávy plné optimismu, spokojenosti a teatrálních gest. U široké laické veřejnosti, která už v posledních letech začínala toto téma částečně přijímat do okruhu svého zájmu, mohly tyto zprávy vytvořit dojem, že o tento problém je politickými špičkami postaráno a že už se není čeho bát. Je tomu tak i ve skutečnosti?

Abychom opět nebyli pouze nositeli špatných zpráv a negativních názorů, vidíme v této akci i určitý posun. A to hlavně ve snaze představitelů jednotlivých zemí domluvit se. Ve srovnání s minulými summity je to určitě krok vpřed. Otázkou však je "na čem?". Není zkrátka požadavek na nepřesáhnutí hranice 2 °C příliš málo? Neměli bychom pod tíhou vážnosti celé situace být mnohem a mnohem "radikálnější"? (Konkrétní závazky vzešlé ze summitu se dočtete např. [zde](#)) Pařížská konference možná neskonzčila rozhádanými politiky, klacky pod nohama nebo bojkotem výstupů jednotlivými zeměmi, ale měli bychom se ptát, zda skutečně něco pomůže vyřešit? V dohodě totiž chybí jedna dost podstatná věc. A to, jakým způsobem budou závazky dodržovány a kontrolovány. Vše je v současné chvíli postaveno na pouhé dobrovolnosti a možná i k tíži států, které budou dohodu chtít naplňovat více nebo těch, které ji už teď naplňují. I když je dohoda všeobecně označována za přelomovou, může být také vnímána jako vágní a v podstatě nic neříkající. Bohužel velmi trefně výsledky komentoval např. ředitel Teplárenského sdružení ČR Martin Hájek: "Je to velké vítězství francouzské diplomacie a fakticky porážka EU, protože z praktického hlediska se globálně nezmění vůbec nic. Čína jako 'rozvojová země' bude moci nadále zvyšovat emise a Spojené státy prostě dohodu nakonec neratifikují, stejně jako Kjóto." V diskuzi také chyběl větší prostor pro řešení dalších neméně důležitých příčin globální změny klimatu (živočišná výroba, doprava, odlesňování, nedostatek kvalitní zeleně atd.).



Foto Lucie Jurášová

Z mého alespoň trochu optimistického pohledu došlo k částečnému posunu ve vnímání celého problému. Posunul se status quo posuzování nedotknutelnosti práva na spalování libovolného množství fosilních paliv. Mohou to být otevřená vrátka pro další investice do obnovitelných technologií. Zvýší se pravděpodobnost, že problém se v budoucnu vyřeší ne pomocí restrikcí, ale pomocí mocné ruky trhu, která přijme zelené alternativy ne pouze jako nutné, ale jako všeobecně výhodnější. **-jj-**



Překopávky

Zapojte se do aktivní ochrany přírody na Strakonicku

Máte kladný vztah k přírodě a rádi byste se zapojili do činností na její ochranu? Chtěli byste se v novém roce podílet na něčem smysluplném v blízkosti vašeho bydliště? Poznáváte rádi lidi s podobným zaměřením? Nejste spokojeni se stavem životního prostředí kolem vás a chtěli byste s tím něco konstruktivně udělat? Sbíráte zkušenosti pro vaše studium nebo zaměstnání v tomto oboru?

Ozvěte se nám, budeme rádi, když nám jakýmkoli způsobem pomůžete realizovat naše plánované činnosti. Členství v organizaci není podmínkou, poradte se s námi a zapojte se dle vašich možností. Uvítáme rovněž pomoc v ostatních oblastech (možnost propagace v elektronických či tištěných médiích, tvorba webových stránek apod.).



Český svaz ochránců přírody (Základní organizace Strakonice)

Jsme jediná nezisková organizace ve Strakonících a okolí zabývající se ochranou přírody - konkrétními zásahy v terénu a také množstvím osvětových akcí pro širokou veřejnost. Pro rok 2016 máme v plánu např.: péči o ptačí budky na území města, přenos obojživelníků přes frekventované cesty, výsadbu stromů, úklidové akce v krajině, mapování živočichů a rostlin, účast ve správních řízeních a mnoho dalšího.

Kontakt: Ing. Jan Juráš, posta@csop-strakonice.net, 721 658 244

-jj-

Když hoří pralesy, a nikoho to nezajímá

Konec roku 2015 byl pro ochranu přírody velmi těžkým obdobím. Nejen kvůli konkrétním událostem, které ho provázely, ale také kvůli hořkému poznání, co vlastně většinou společnost zajímá nejvíce a co je díky tomu hlášáno masmédií do světa jako to jediné velké téma, které v tu danou dobu zaměstnává nejen naše životy, ale také naši zbytkovou kapacitu, kterou někdy i věnujeme do smysluplných věcí. A tak zjišťujeme, že všechna důležitá globální témata musejí jít stranou, nálepku krize získává téma docela jiné, a zcela bez povšimnutí je na okraj všeobecného dění vytlačena informace o masivní destrukci indonéských pralesů rozsáhlými požáry. Událost, která je mnohými odborníky označována za ekologickou katastrofu 21. století, je tak rozebrána pouze na několika málo odborných serverech a masmédií se mihne takřka nepozorována.

I když se nám mohou lesní požáry v Indonésii na první pohled jevit jako poměrně vzdálené téma, souvislost s našimi životy začne být zjevná ve chvíli, kdy identifikujeme nejčastější původce požárů. Jsou jimi drobní rolníci i velké zemědělské společnosti. Ti všichni provádějí už dlouhá léta to samé – rozšiřují své plantáže palmy olejné na úkor původních pralesů. Kvůli letošnímu extrémnímu suchu se však jinak běžný (i když nelegální) postup žďáření poněkud vymkl kontrole. Že se nejednalo o několik drobných lokalizovaných požárů, zdokumentovaly i družice na naší oběžné dráze. Ničeny jsou nenávratně nejen rozsáhlé plochy cenných ekosystémů, ale i lidská obydlí a životy lidí a chráněných živočichů (více [zde](#)). To

špatně být popisováno více nemusí, dokážeme si to pravděpodobně představit. Podstatným poselstvím pro nás všechny může být následující: závažný ekologický problém, který vznikl nenasytnými požadavky globálního trhu, může být globalizací stejným způsobem srovnán ze světa. Stačilo by pouze předat informaci dál. Tak, jak to umíme v případě témat jiných. A zachovat se podle ní. Bojkotem palmového oleje ve výrobcích naší denní spotřeby (více [zde](#)). Nikdy dřív to nebylo snazší.

Abychom nebyli pouze posly špatných zpráv, předáváme na závěr hořkého sdělení informaci jednoznačně pozitivní. Na hranicích Peru a Brazílie byl v listopadu vyhlášen na ploše větší než milion hektarů nový národní park (více se dočtete např. [zde](#)). Měl by chránit nejen velkou rozlohu původních lesů, ale také domorodé kmeny zde žijící. Jak jinak – i tato zpráva proběhla naprosto bez povšimnutí širší veřejnosti a větších sdělovacích prostředků. -jj-

Rysí hlídky z pohledu účastníka

V časopise Kompost, který pravidelně čtu, jsem se dozvěděla, že je možno se přihlásit na rysí a vlčí hlídky. Organizuje je na Šumavě Hnutí Duha. Jde o dobrovolnický projekt, jehož cílem je usnadnit rysu ostrovidovi jeho přežití v přírodě Šumavy a Pošumaví. Rysí hlídky tvoří skupinky speciálně vyškolených dobrovolníků, kteří se pohybují v terénu, mapují pobytové znaky rysa (stopy, srst, trus) a svým pohybem v přírodě odrazují pytláky od jejich nelegálních aktivit. Jejich cílem je rovněž zlepšit názor veřejnosti na velké šelmy (rysa ostrovida, vlka obecného, medvěda hnědého, kočku divokou).

Třídenní akce od 13. do 15. listopadu 2015 byla uspořádána v obci Prášíly. Ubytování jsme měli zajištěno v chatě U Jakuba, nejstarším domě v obci, postaveném v roce 1777. Provozovatelem je ing. Vladimír Adamec, milovník Šumavy a spisovatel knih („Šumavské pohádky, pověsti a báje“, „Jihočeské pohádky, pověsti a báje“).

Chata má několik vícelůžkových pokojů, společenskou místnost, sociální zařízení, sklep, kuchyňku. Jídlo se vařilo celou dobu vegetariánské - a musím říct, že opravdu vydatné a chuťově vynikající. Velká pochvala pro kuchaře.

Mile nás přivítali Josefa, Jiří a Martin z Hnutí Duha. Sešlo se nás kolem 40. Na úvod jsme se všichni představili – co děláme, proč jsme se na tuto akci přihlásili. Převážná většina mladých lidí pracuje v Praze a má zájem se tímto způsobem dostat do přírody.

Večerní program zahrnoval přednášku o rysu ostrovidovi, doplněnou promítáním, které se dobře ujali Josefa Volfová a Jiří Beneš. Pak následovala prezentace Miroslava Černého z NP Šumava – „Ochrana ekosystému na Šumavě“. Jedním slovem - vynikající. Překvapilo mne, že někteří posluchači slyšeli takovou přednášku o Šumavě poprvé, názor na problematiku národního parku znají pouze z médií.

Druhý den po ranní prezentaci Josefy Volfové „Monitoring velkých šelem“ jsme se rozdělili do 6 skupin a vyrazili do terénu – Poledník, Křemelná, Skelný vrch, Slunečná. Hledali jsme stopy zvířat, hlavně rysa. Večer jsme pak každá skupina prezentovali svoje nálezy, dokumentované fotografiemi. Následoval webinář a promítání dokumentů z fotopastí.

Poslední den našeho pobytu jsme byli Josefou seznámeni s pytláctvím, které se na našem území vyskytuje. Závěrečným bodem našeho setkání byla prezentace Jiřího Beneše, který nám vtipně vysvětlil, jak se přihlásit, registrovat, vyplnit dokumentaci, jak se přihlásit na další akce v Beskydech, Jeseníkách, na Šumavě.

Myslím si, že třídenní pobyt v Prášílech byl pro všechny zúčastněné velký přínosem.

Bohuslava Schneiderová



Účastníci úvodního semináře, foto Bohuslava Schneiderová

Výzkum: myslivci vs. rys ostrovid

V letech 2000–2001 a v roce 2015 proběhla zajímavá anonymní anketa mezi myslivci, studenty středních lesnických škol a univerzitními studenty předmětu „Myslivost“ na téma jejich vztahu k rysu ostrovidovi. Jelikož se o rysu zmiňujeme i na stránkách našeho časopisu, mohou být tyto údaje významné jako vodítko k pojmenování některých příčin ohrožení této vzácné šelmy. Na problematiku upozorňujeme rovněž z důvodu výrazného regionálního podtextu zjištěných údajů, neboť velká část respondentů byli myslivci z oblasti jihozápadních Čech.



Foto -jj-

Anketa hodnotila několik aspektů přístupu člověka k této zákonem chráněné šelmě. Přecházela od úvodních všeobecných dvou otázek (Patří rys do naší přírody a jak v ní působí?) přes otázku, zda rys ohrožuje normované stavy srnčí zvěře, k závažnějším tázáním, souvisejícím přímo s nelegálním odstřelem rysa v krajině. Podrobné výsledky ankety i s popisem výsledků naleznete pod [tímto odkazem](#). I když kopírují určitý všeobecný trend ve společnosti a také vzdělání respondentů, odhalily některé alarmující skutečnosti, které pro ochranu rysa znamenají velkou komplikaci. Jde zejména právě o nelegální odstřel, ke kterému se anonymně přiznalo 14,2 % dotázaných. Zjednodušeně

řečeno – přibližně každý sedmý myslivec na Šumavě upytlalil jednoho nebo více rysů. Zajímavý, i když opět alarmující je i uvedený důvod takového skutku. Od roku 2001 poklesla četnost tohoto činu z důvodu škody na zvěři a vzrostl odlov pro trofej či pouhý lovecký zážitek. Skutečné číslo však může být ještě o něco vyšší, vzhledem k tomu, že se jednalo o anketu, v níž každý odpovídal dle svého vlastního svědomí.

Výsledky ankety dost možná pomohly zkonkretizovat problém, o kterém většina z nás ví, ale jen málokdo se o něm nezdráhá otevřeně mluvit. Kromě ničení přirozeného prostředí, přetínání migračních tras a v poslední době i silniční dopravy ohrožuje rysa nejvíce něco úplně jiného. -jj-

Ekoznačky - 1. Úvod

Tímto číslem zahajujeme nový seriál věnovaný ekospotřebitelství. A to konkrétně oblasti, která může být návodem pro ty z nás, kdo by se rádi orientovali při běžných nákupu spotřebního zboží. Je-li cílem vybírat alternativu výrobků s co možná nejmenším dopadem na životní prostředí, může být vodítkem v takovém rozhodování znalost ekoznačení. Jedná se o určitou reakci trhu na vzrůstající zájem spotřebitelů o ekologicky šetrnější zboží. Na druhou stranu každý zájem nakupujících s sebou nese riziko v podobě nepoctivých obchodních praktik. V případě ekoznaček se jedná hlavně o smyšlené nebo neoficiální označování výrobků se záměrem mást spotřebitele. Právě z tohoto důvodu je nutná znalost jednotlivých ekoznaček, což by měl být jeden z cílů tohoto seriálu.



A co to vlastně ekoznačky jsou? Dalo by se říci, že se jedná o certifikaci různých skupin výrobků "logem" podle předem dohodnutých pravidel. Rozlišujeme všeobecné ekoznačení (dle více kritérií) a specifické ekoznačení (dle jednoho nebo několika málo kritérií). Dohled nad věrohodností označování a dodržováním jednotlivých kritérií má ve většině případů na starosti důvěryhodná instituce (ministerstvo, odborná agentura atd.). V rámci nového seriálu se budeme zabývat jednotlivými z nich, budeme zkoumat, jaké vlastnosti výrobků předpokládají, a naopak, před jakými značkami bychom se měli mít na pozoru, neboť vypovídají o něčem jiném nebo přímo lžou.

I když je ekologické spotřebitelství velmi široké téma a dalo by se psát o širších souvislostech našeho spotřebního chování, omezíme se v dalších dílech na výčet jednotlivých značek a jejich popis právě z důvodu předem přesně definovaných kritérií, které však vyžadují určitou základní orientaci v názvosloví. -jj-

Schopnost lesa přivádět do krajiny vláhu

V časopisu Vesmír vyšel v září 2011 článek doc. RNDr. Jana Pokorného, PhD. a RNDr. Petry Hesslerové, CSc. s názvem „Odlesňování a klima. Klimatické změny v Mau Forest v západní Keni“, který bychom po mimořádně suchém roce 2015 rádi připomněli – hovoří se zde totiž o zásadním vlivu lesů na zadržování vody v krajině, což je velmi důležité a aktuální téma. Bohužel ale není dostatečně vyučováno ve školách ani probíráno v běžně sledovaných médiích.

Celý text je možno vyhledat [zde](#).

I když je Vesmír často považován za ryze odborné periodikum, určené pouze vědcům, ve skutečnosti jsou informace v něm obsažené velmi často podány natolik srozumitelnou formou, že je bez problémů pochopí i laická veřejnost. Následující úryvky, které jsme pro vás vybrali, mají tedy dvojitý účel: upozornit na význam lesů pro hospodaření s vodou (což jsme probírali i v některých minulých číslech Kompostu, např. [zde](#)) a zároveň získat nové příznivce Vesmíru, který je podle našeho názoru neprávem opomíjen.

„...Úlohu lesních komplexů ve vodním cyklu (mechanismus, jak les „přitahuje vodu“) vysvětlují nově Makarieva a Gorškov. Tito teoretičtí fyzici z Petrohradu zhodnotili závislost úhrnu srážek na vzdálenosti od moře na zalesněném a nezalesněném území. Hodnotili až několik tisíc kilometrů dlouhé úseky. Závěr je jednoznačný: na nezalesněných územích srážky se vzdáleností od moře rychle klesají, zatímco na územích pokrytých přirozenými lesy úhrny srážek se vzdáleností od moře neklesají, v některých případech i stoupají. Makarieva a Gorškov zformulovali princip biotické pumpy, podle níž srážení vodních par nad chladným lesem vede ke snížení tlaku, což vyvolá proudění vzduchu (a tím přísun vodní páry) z míst, kde je tlak vyšší. Tlak se postupně vyrovná. Les je ovšem schopen vodu udržet, díky teplotní inverzi – bylinné patro lesa má přes den nižší teplotu nežli sluncem ozářené koruny. V nočních hodinách je naopak v bylinném patře tepleji než v korunách stromů, u kterých dochází k výdeji zářivého tepla proti chladné obloze. Nad zápojem vodní pára kondenzuje. Vytváří se mlha, drobné kapičky padají dolů a udržují vlhkost v ekosystému. Současně se snižuje tlak vzduchu – biotická pumpa nasává vzduch s vodou z okolí nad chladné koruny. Ve vědeckých časopisech i s vysokým impaktním faktorem se opakovaně objevují články, v nichž je klimatická úloha lesa redukována na problém, v jaké míře les jako „úložiště“ CO₂ přispívá k tlumení klimatické změny a v jaké míře otepluje globální klima nízkým odrazem slunečního záření. Z toho pak vyplývá absurdní závěr, že vypálením lesa v mírném pásmu by se zmírnilo globální oteplení, protože zvýšení odrazu slunečního záření je vyšší nežli oteplení působené uvolněným CO₂. Autoři těchto úvah igno-



Termosnímkování odlesněných lokalit Mau Forest v Keni, foto Jan Pokorný

ním problémům, vyplývajícím z nerozváženého lesního hospodaření – pokud se ovšem dá v případě nekontrolované těžby a velkoplošného odlesnění vůbec hovořit o hospodaření. Místní obyvatelé začínají pocítovat následky odlesnění na vlastní kůži a začínají se ozývat. Například v Ugandě zatím neuspěla společnost Sugar Corporation of Uganda Limited, jež hodlala vykácet zhruba čtvrtinu z 300 km² původního lesa Mabiru a přeměnit ji na plantáže cukrové třtiny. Tento les mezi městy Kampala a Jinja místní lidé hájí argumentem, že jeho vykácení by je připravilo o vodu. V roce 2007 stály protesty 4 lidské životy. Nepomáhají ani sliby ugandské vlády, že plantáže poskytnou 3500 nových pracovních míst a do státní pokladny přinesou 6 milionů dolarů.

...Celosvětový nárůst pastvin, polí a urbanizovaných ploch na úkor původních ekosystémů vede ke zvýšení teploty těchto území. Úbytek dešťových srážek a snížení průtoku v řekách po odlesnění byly zdokumentovány v Indii, Číně a dalších zemích. Známým příkladem je historie zásobování New Yorku vodou. Zdrojem kvalitní vody pro město je povodí Catskill Mountains. V minulosti získali část povodí developeři. New York se rozrůstal, stoupala spotřeba vody a zhoršovala se její kvalita. Město stálo před rozhodnutím, zda postavit a provozovat nákladnou úpravnu vody, nebo zda odkoupit pozemky zpět – pochopitelně za vyšší cenu, než byly prodány. Stavba úpravně by stála 6 – 8 miliard a roční provozní náklady 300 milionů dolarů. Protože na výkup pozemků stačila 1 miliarda dolarů, město pozemky vykoupilo a zalesnilo je. Povodí nyní poskytuje kvalitní vodu pro 8 milionů obyvatel...“

Na závěr ještě připojujeme zprávu, že 11. 11. 2015 jsme měli příležitost setkat se s jedním z autorů citovaného článku osobně – pan Jan Pokorný totiž přijel na naše pozvání z Jindřichova Hradce a přednášel na téma „Jak zeleň pomáhá udržovat mikroklima, hospodařit s vodou a živinami“. Podrobný report z této akce najdete na str. 2. **-ah-**

Veget na pokračování – 47. díl – Shrnutí

Seriál „Veget na pokračování“ ve svých téměř padesáti dílech pojednal o všech podstatných souvislostech témat vegetariánství, veganství i témat blízké příbuzných. Hlavní část seriálu tímto končí, ale samozřejmě, že se k němu budeme i v budoucích číslech vracet právě v nově vzniklé rubrice „Zdraví a strava“. Budeme se více zabývat aktualitami a informacemi novými. Seriál byl do určité míry rešerš literárních a elektronických zdrojů na tato témata - jejich objem strmě vzrůstá a jejich dostupnost je stále lepší. Veget tak může sloužit i jako informační rozcestník pro ty, kteří se do tématu snaží proniknout hlouběji. Seriál se samozřejmě snažil přinést i osobní a praktický náhled na problematiku, což se doufám podařilo naplnit. V závěru přinášíme souhrn všech dílů s odkazy na jednotlivá čísla s názvy kapitol.

[č. 3/2012](#) Základní pojmy

[č. 4/2012](#) Důvody

[č. 5/2012](#) Etické důvody

[č. 6/2012](#) Zdravotní důvody

[č. 7/2012](#) Ekologické a ekonomické důvody

[č. 8/2012](#) Náboženské důvody

[č. 9/2012](#) Základy sestavování jídelníčku

[č. 10/2012](#) Mýtus bílkovin

[č. 11/2012](#) Zdravé rostlinné tuky

[č. 12/2012](#) Sacharidy – základní palivo

[č. 1/2013](#) Vlákna - nenápadný pomocník

[č. 2/2013](#) Vápník a mýtus mléka

[č. 3/2013](#) Železo

[č. 4/2013](#) Ostatní minerály

[č. 5/2013](#) Vitaminy rozpustné v tucích

[č. 6/2013](#) Vitaminy rozpustné ve vodě

[č. 7/2013](#) Hlavní skupiny živin ve vegetariánském jídelníčku

[č. 8/2013](#) Jak a kde nakupovat

[č. 9/2013](#) Základní postupy v kuchyni – tepelné úpravy pokrmů

[č. 10/2013](#) Základní postupy v kuchyni – další úpravy pokrmů a skladování

[č. 11/2013](#) Těhotenství a kojení
[č. 12/2013](#) Děti
[č. 1/2014](#) Ostatní životní fáze – dětství, dospívání, vyšší věk
[č. 2/2014](#) Sportovci
[č. 3/2014](#) Prevence srdečně-cévních chorob
[č. 4/2014](#) Prevence rakoviny
[č. 5/2014](#) Prevence cukrovky
[č. 6/2014](#) Prevence ostatních chronických onemocnění
[č. 7/2014](#) Snižování tělesné hmotnosti
[č. 8/2014](#) Příkladová studie
[č. 9/2014](#) Historický vývoj vegetariánství
[č. 10/2014](#) Nejčastější chyby při sestavování jídelníčku
[č. 11/2014](#) Ekonomické vaření
[č. 12/2014](#) Doporučená literatura
[č. 1/2015](#) Vegetariánská diplomacie

[č. 2/2015](#) Mýtus č. 1 – člověk je všežravec
[č. 3/2015](#) Mýtus č. 2 – Veg(etari)ánství není zdravé
[č. 4/2015](#) Mýtus č. 3 – Bez masa není síla
[č. 5/2015](#) Mýtus č. 4 – Zvířata jsou tu od toho, aby nám dávala maso, mléko a vejce
[č. 6/2015](#) Mýtus č. 5 – Kdyby se všichni stali vegetariány, nebylo by dost místa pro pěstování rostlin
[č. 7/2015](#) Mýtus č. 6 – K „hospodářským zvířatům“ se většinou chováme dobře
[č. 8/2015](#) Mýtus č. 7 – Maso mi chutná
[č. 9/2015](#) Mýtus č. 8 – Ty sám s tím přece nic neuděláš
[č. 10/2015](#) Mýtus č. 9 – Je to drahé
[č. 11/2015](#) Mýtus č. 10 – Rostliny přece také trpí
[č. 12/2015](#) Maso je zdraví škodlivé -jj-

Invazní druh ploštica z výletu ZO ČSOP Strakonice do Písku

V sobotu 28. 11. 2015 jsme během výletu ZO ČSOP Strakonice pozorovali v Písku na lípách podél řeky Otavy (na naučné stezce) ploštica blánatku lipovou (*Oxycarenus lavaterae*). Tato ploštica je menší než známá ruměnice pospolná (*Pyrrhocoris apterus*), 4,7 – 6,0 mm dlouhá, červenočerná s bezbarvou průsvitnou zadní částí polokrovek, která se leskne, a proto početnější skupinu blánatek bychom mohli zaregistrovat i z větší vzdálenosti. Až do 80. let 20. století byl tento druh známý pouze ze západního Středomoří. Od té doby se začal rozšiřovat na sever a na východ a v ČR byl poprvé zaznamenán v roce 2004 (v Brně). Blánatka lipová je schopná přežít mírnou zimu. Přezimující stádia vytvářejí shluky o stovkách až tisících jedinců. Po přezimování se živí na rostlinách z čeledi slézovitých a na lípě malolisté. Sají na semenech a plodech, ale i rostlinné šťávy z kůry kmenů a větví. Při početném výskytu, přičemž tendenci shlukovat se mají kromě dospělců všechna larvální stádia, mohou strom poškodit. V západním Středomoří napadají dospělci rovněž nezralé plody merunek a broskvoní, čímž způsobují vážné škody. Blánatky lipové se, stejně jako jiné ploštice, brání zápachem, bodnutí člověka však zaznamenáno nebylo. V Písku na naučné stezce podél Otavy jsme viděli dospělé i larvy, také kopulující páry. Kmen jedné lípy byl odzdola až nahoru plný blánatek lipových. Během našeho pozorování bylo teplé, slunečné počasí. Jednoho jedince jsme našli také na lípě na sídlišti poblíž nádraží. Tento druh je mapován v rámci „BioLibu – Biological Library“. Autorka článku se s ním v přírodě setkala poprvé. Za pomoc s psaním článku děkuji panu Ing. Vilému Hrdličkovi. **Eva Legátová**



Foto -vh-

Použitá literatura:

KMENT, P.: Blánatka lipová – podivuhodný přírůstek v naší fauně ploštic, Živa č. 1/2010.
KMENT, P.: Blánatka lipová, *BioLib: Oxycarenus lavaterae* [online [zde](#)], [cit. 2015-12-03].

Večer s dokumentem – 23. díl – „Znavení ekologové?“

Na cyklus „Nedej se“ jsme už na stránkách Kompostu upozorňovali ([viz č. 5/2014](#)). Na konci listopadu byl v rámci seriálu vysílán dokument s příznačným názvem „Znavení ekologové?“. Rozhodli jsme se konkrétně na toto pokračování řady upozornit a připomenout také tento pořad jako takový. Nejsm si jistý, jestli je název dílu úplně vystihující, neboť dva hlavní aktéři dokumentu na mě znaveným dojmem rozhodně nepůsobí. O to více, když počínání prvního z nich už delší dobu sleduji a vážím si ho nejen pro jeho houževnatost, ale také pro způsob, jakým se dokáže vypořádat s neuvěřitelným politickým tlakem, kterému kvůli svému přesvědčení čelí. Jak on sám hodnotí – bez zdravého odstupu by taková aktivita vůbec nebyla možná. Dokument vypráví osobní i profesní příběh dvojice mužů, kteří svůj život zasvětili činnosti za záchranu stejné věci – lesa. Každý na jiném



Foto -jj-

místě republiky, ale paralely jejich osudů jsou více než zřejmé.

V prvním případě se jedná o MVDr. Jaromíra Bláhu, kterého mnozí z nás znají jako nejvýraznějšího představitele boje za zachování divoké šumavské přírody. Dlouholetý dobrovolník Hnutí Duha popisuje nejen svůj přerod z vystudovaného zvěrolékaře v ochránce přírody, ale shrnuje také nejpodstatnější momenty historie sporů na Šumavě a způsob, jakým je v současné době veden boj na úrovni mediální, politické a developerské. Druhou postavou dokumentu je Mgr. Miroslav Janík. Představitel Základní organizace ČSOP Kosenka Valašské Klobouky poutavě vypráví o historii i současnosti údržby vzácných horských luk a cenných smíšených lesů na svazích Bílých Karpat, o vytvoření zdejších prvních přírodních rezervací, sepětí člověka s přírodou a folklórem Valašska.

Nechte se potěšit, inspirovat a obdivujte odvahu i píli ve prospěch správné věci. Dokument můžete zhlédnout v archivu ČT [zde](#). -jj-



Pozvánky - leden 2016

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 12. 1. - „Pokročili“ a čtvrtek 14. 1. - „Začátečníci“. Od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Povážská (Nad Školou 560)
Již pátý ročník úspěšných kurzů. Probíhají opět na ZŠ Povážská 1 x měsíčně do května, hlásit se je možné na každý zvlášť. „Začátečnické“ lekce jsou určeny pro ty, kteří kurzy v minulých letech nenavštěvovali. Jednotlivé kurzy na sebe nenavazují. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny teoretickým povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánské vaření. Hlaste se na jan.juras@knih-st.cz nebo 721 658 244. Obdobné kurzy probíhají také v Blatné, Volyni a Česticích (lednové termíny viz [zde](#)).

Zelené otazníky - „Jak ušetřit za vytápění?“

Středa 20. 1., 18:00, bývalý Baobab (Bavorova 20, Strakonice)

Jaké jsou možnosti úspor tepla v rodinných a bytových domech? Co nabízejí nové dotační programy Zelená úsporám a Kotlíkové dotace? Vyplatí se investice do úsporných opatření? Nejen na tyto otázky se pokusí odpovědět **Ing. Josef Šťastný** z Energy Centre ČB.

Jak více jíst a méně vážit?

Seminář s ochutnávkou, pondělí 18. 1., 17:00, společenský sál ŠK (III. hradní nádvoří)

Na přibližně tříhodinovém semináři se seznámíte s konstruktivním způsobem snižování tělesné hmotnosti na základě stravy bohaté na vlákninu a vašeho aktivního přístupu - bez „zázračných diet“ s krátkodobým efektem a drahých preparátů. Dozvíte se teoretické i praktické podklady k sestavování jídelníčku. Získáte možnost bezplatné konzultace v dalším procesu snižování váhy. Lektorem bude Ing. Jan Juráš (lektor kurzů zdravého vaření). Cena: 50 Kč.

Svou účast hlaste předem na jan.juras@knih-st.cz nebo v kterémkoli oddělení Šmidingerovy knihovny.

Pobočka ŠK Za Parkem a ČSOP zvou dospělé i děti:

Výstavky

Pokračuje výstavka větvíček na určování, akce “Paměť strakonických stromů” a “Nejmilejší knihy” - v půjčovně pro děti a dospělé na pobočce Za Parkem (Husova 380).

Hraní na kantely

Neděle 10. 1.: další společné hraní na kantely (vyrobené při akcích ŠK), případně i další nástroje. Koná se od 18:00 na pobočce Za Parkem ve spolupráci s o. s. Spona. K hraní, zpěvu nebo jen k poslechu **zveme také veřejnost.**

Čtení z oblíbených knih

Středa 13. 1.: odpolední čtení na pobočce pro dospělé i děti (každá skupinka může

být i zvlášť). Přijďte se podělit o hezké úryvky z vašich oblíbených knih (nebo těch, které jste dostali k Vánocům) a poslechnout si jiné. Vaše čtení není podmínkou, můžete jen posedět a potěšit se, vyměnit si tipy. 16:00 – 18:00 hod. v půjčovně v Husově ulici (lze přijít kdykoliv mezi 16. a 18. hodinou, třeba jen na část programu).

Proměny českého venkova a venkovské krajiny ve 20. století

Pátek 15. 1.: přednáška doc. Ing. arch. ThLic. Jiří Kupka, Ph.D. (s promítáním). Od 17:00 ve společenském sále ŠK na III. hradním nádvoří.

Výlet do Prahy na naučnou stezku

Sobota 16. 1.: výlet do Prahy. Sraz v 7:45 u mapy na AN, v 8:00 jede autobus. Navštívená místa záleží na dohodě, plánujeme podle počasí např. Národní muzeum a **naučnou stezku** s historickými a přírodními zajímavostmi, bývalými hospodářskými usedlostmi, s vinicí a s netradičním hřištěm v keltském stylu. Bližší informace na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720, hrdlickova@knih-st.cz).

Harmonie barev

Pondělí 18. 1.: Tvořivý podvečer s Alenou Šimáčkovou. 17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici č. 380 (lze přijít kdykoliv mezi 17. a 19. hodinou, třeba jen na podívání). Potřeby budou připraveny, ale lépe je přinést i vlastní (karton, průsvitný papír, pastelky nebo voskovky, vodovky apod.).

Strakonické příběhy XXV.

Úterý 19. 1.: Karel Skalický: Zbořená synagoga. Židé ve Strakonici od středověku po dnešek. Další vyprávění regionálního historika v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. Od 18:00 ve společenském sále ŠK na III. hradním nádvoří.

Přírodovědný kroužek MOP pro rodiče a děti

Schůzky přírodovědného kroužku MOP - sraz vždy v pátek v 16:00 (kromě 29. 1.) před hradem u kanceláře CIAO. Chodit lze i nepravidelně. **8. 1. půjdeme do lesa ke krmelci** a pak na teplý čaj, **15. 1.** si budeme **číst z nových knížek**, které jsme dostali pod stromeček (nebo i ze starých), **22. 1. budeme stopovat a odlévat stopy**. Kdykoliv bude sníh, strávíme část schůzky **sáňkováním**, jindy můžeme jít do tepla a **mikroskopovat**. -ah-



Drobné smetí

Zubři a druhé stádo divokých koní dorazili do Milovic

Česko má od prosince světový unikát. Zubry, pratury a divoké koně v jedné společné rezervaci (více viz [zde](#)). Na konci roku doplnilo již aklimatizovaná zvířata druhé stádo divokých koní (viz [zde](#)).

Kniha Ptáci jižních Čech

Na konci roku vyšla obsáhlá publikace mapující všechny druhy ptáků vyskytující se v JČ. Knihu můžete zakoupit prostřednictvím České ornitologické společnosti. Více informací [zde](#).

Prosincový Ďáblík

Jubilejní 150. číslo oslavil elektronický zpravodaj organizace Calla Ďáblík. Dočtete se v něm více o pařížské klimatické konferenci, o energetické politice ČR nebo přírodovědných zajímavostech jihočeských pískoven. 150. Ďáblík je k dispozici [zde](#). -jj-



Literární okno

Hanka Synková: „Byla jsem tlustá...“

K velmi často půjčovaným dokumentům z fondu Šmidingerovy knihovny patří knížky Hanky Synkové – např. „Všechno je JEDLÉ“, „Koření proti

choření“ nebo „**Nebuďme kyselé, buďme zdraví**“. K jejich popularitě hodně přispělo i to, že jejich autorka měla u nás už tři hojně navštívené besedy (viz např. [zde](#) a [zde](#)). Ti, kdo ji při těchto akcích viděli, byli asi překvapeni názvem její nové knížky „**Byla jsem tlustá, jsem jaká jsem**“ – Hanka totiž na to vůbec nevypadá, že by mohla mít nějaké vlastní zkušenosti s nadváhou, natož pak s tloušťkou. Všechno je to vysvětleno hned v úvodu: „... *Za tloušťku jsem nemohla, byla jsem tlustá už jako mimino. Tehdy maminky musely do práce už i od miminek, a tak jsem byla krmena produkty ze sušeného kravského mléka...*“

Přidaly se i zdravotní komplikace, a tak se Hanka ve třinácti letech ocitla v nemocnici s cévní mozkovou příhodou. Tam nastal bod obratu – bylo tam totiž tak nedobré jídlo, že museli být pacienti do něj nuceni, vraceli se domů pohublí a Hance stačilo pak jen zapojit pevnou vůli, aby už ztracená kila nenabrala zpátky. Zvolila si jednoduchou, a přitom účinnou taktiku: vydatně snídala, obědvala i svačila, ale večer byla o hladu a po několika dnech si na to tak zvykla, že jí to přestalo být nepřijemné. Časem docílila kýžené váhy lehce přes 50 kg, a když navíc během let podstatně změnila i složení stravy, zlepšila si celkovou kondici a může teď dávat rady ostatním. A to takové, které přinášejí trvalé výsledky, což je při snižování nadváhy to hlavní. Počítá se s vlastní aktivitou těch, kdo to myslí s hubnutím vážně a nehledají žádné výmluvy nebo „záračné“ pilulky - před obojím Hanka naopak varuje. Např. u tipů na dobré cviky, obsahujících i jeden s tyčí, je dovětek: „... *Hodláte-li se vymlouvat, že nemáte tyč, použijte smeták. Nemáte-li snad ani smeták, tak si ho představte...*“ Nebo když je řeč o inzerátech končících ujištěním o záruce vrácených peněz, je připojeno vysvětlení, proč se to podvodníkovi vyplatí i v případě, že by se někomu povedlo peníze z anonymního a nedobytného P. O. boxu vydobýt zpátky: „... *Vám by se nelíbilo, kdyby vám davy lidí půjčovaly na dva měsíce peníze? Dohromady to hodí slušnou sumičku...*“

V knížce se vlastně neříká jakoby nic moc nového. Doporučuje se přiměřený pohyb, strava založená hlavně na zelenině, luštěninách, obilovinách a ovoci, podstatné omezení nezdravých pochutin, sladkých nápojů – což je všeobecně známé. Čím je Hančino podání přitažlivé, to jsou jednoduchá a vtipná vysvětlení, co nám obzvlášť hraje do noty a jak toho využít. Ne každý ví např. o dvojí výhodě cvičení a fyzické práce. Jimi se nejen vydává nadbytečná energie, ale navíc rostou svaly – přičemž svaly také něco potřebují na svou „režii“, jsou dobrými „spalovači kalorií“, a kdo má svalnaté tělo, ten spaluje tuk dokonce i v noci při spánku. Žádný preparát nám ovšem svaly na kostru nepřilepí a musíme se o ně přičinit sami. Existují i takové cviky, které se dají provozovat v malém prostoru, při nedostatku času, při nemoci, je jenom nutné se pro ně doopravdy rozhodnout.

Hanka varuje před experimenty s nejrůznějšími dietami, které mají za následek příliš rychlé hubnutí (tj. víc než půl kilogramu týdně), pocit hladu, ztrátu svalové hmoty, opětovné nabrání váhy, zklamání a zdravotní problémy. „... *Lepší jsou různé celozrnné kaše, třeba i naslano, dejme tomu z cizrny. Přivodí na dost dlouho pocit zasycení a člověk po nich netloustne, protože je v nich hodně vlákniny. Pokud ale chceme hubnout, neměli bychom si ty obilné kaše schovávat pod kopcem másla, čokolády, marmelády... Celistvá strava, nikoli koncentrovaná z průmyslově zpracovaných potravin, nám pomáhá rozpoznat, kdy jsme skutečně syti. Už v předchozích knížkách jsem si kladla za cíl rozšířit čtenářům obzory, aby přestali mít obavy, že obiloviny rovná se tvrdé zrní a zelenina = nechutně připravená mrkev à la školní jídelna...*“

„... *Tělo si řekne, co potřebuje. Tedy – když se to znovu naučí, když umožníme chuťovým buňkám, aby se zregenerovaly. Doporučuji pročistit se jednoduchou stravou... Žaludek se stáhne, tělo se pročistí a přestane si říkat o nutričně méněcenné mleté maso v žemli z bílé mouky, o přeslazené dortíky, příliš slané pochutiny, jako jsou chipsy...*“

Přivodíme-li si vhodnými potravinami pocit sytosti, můžeme pak snáze dodržovat i pauzy mezi jídly. Z nenápadného „popojídání“ během celého dne se totiž přijme často víc kalorií než z hlavních jídel. I zaživací soustava si musí občas odpočinout, a ne neustále pracovat, navíc čím méně jídla, tím méně škodlivin při látkové výměně vznikne. „... *Ve 30. letech 20. století vědci prodloužili život laboratorním potkanům o 50 % tím, že jim předepsali střídmost...*“

Dobrá snaha udržovat si štíhlou postavu neznamená ztrátu životních radostí, ale naopak potěšení z experimentů, z pohybu, z nově nalezené svěžesti... Je důležité, aby si člověk uvědomoval svou vlastní cenu a aby věděl, že smí být sám sebou, dělat tu a tam i všelijaké chyby a umět se jim zasmát, zkrátka že „všechno je dobré“ (jak zní i jeden z názvů Hančiných knih). A pokud si někdo přece jen nutně žádá „záračné“ nápoje a pilulky, doporučuje Hanka šťávu z umixované červené řepy, mrkve a jablka, napěněný zelený ječmen, namočené psyllium, vodu se semínky chia, chlorellu... což jsou všechno přírodní produkty. Hodně důležité je také odkyselení (nejen pomocí zdravé stravy, ale i pohybem na čerstvém vzduchu), protože tělo, které bojuje kvůli nepatřičné životosprávě a stresu s přebytkem kyselin, musí je „ředit“, a zadržuje proto vodu a tuk.

Dalo by se toho vypsát ještě plno, od kuchyňských „figlů“ přes informace o psychohygieně třeba až k historkám, které knihu oživují. A protože vše je podáno s nadhledem a humorem, ocitují na závěr vtip určený



těm, kdo se nesnaží něco pro zhubnutí doopravdy podniknout a pořád si jen stěžují na své nedostatky, problémy a bídu. Je o paní, která měla nouzi doopravdy, ale nenechala se tím otrávit: „... Dnes v noci ke mně vlezl zloděj. Hledal peníze. Vstala jsem a hledala jsem s ním...“

A abychom spojili teorii s praxí, zveme vás v pondělí 18. 1. do společenského sálu Šmidingerovy knihovny na **seminář „Jak více jíst a méně vážit?“** (vede Ing. Jan Juráš z naší Ekoporadny, začátek je v 17:00), při kterém můžete ochutnat několik ukázkových pokrmů. Další podrobnosti k akci najdete na str. 9 a obecně k tématu nadváhy v [Kompostu č. 7/2014](#) na str. 10. **-ah-**

Ještě jednou o ježkovi

„...Při jedné hodině biologie jsme tak hlučeli, že vtrhl do třídy ředitel a pravil ironicky: Pardon, kolego, nevěděl jsem, že přednášíte. Myslel jsem, že se zde válcuje plech. Tehdy se Zelí poprvé rozzuřil: Vy nehodní chlapci, zašeptal, za trest vám dnes neprozradím již nic nového o ježkovi...“

Doktor Zelí z povídky Šimka a Grossmanna **„Exkurze do ZOO“** určitě svým žákům nakonec všechno odpustil a o ježkovi jim povykládal – kdyby ne pro jejich radost, tak pro svoji. A úplně stejně si zvířata a hlavně ježky oblíbil **pan Bohumil Trešer, autor knížky Ježci** (2009), o níž jsme se zmiňovali v minulém čísle Kompostu. V knihovně se bohužel moc nepůjčuje. Dospělí ji opomíjejí proto, že je ve fondu zapsána jako dětská literatura, zatímco děti (aniž by se přesvědčily) ji pokládají za příliš náročnou. Je v ní přitom tolik zajímavostí, že stojí za to vypsát z ní pro vás ještě několik dalších úryvků:

...Nejstarší zmínka o ježkovi pochází již ze 4. století př. n. l.... Jejich zkamenělí příbuzní pocházejí ještě z doby křídové a podle nejnovějších poznatků žijí na Zemi již 60 milionů let...



Ježek západní u nádraží ve Strakonících, foto -vh-

...Ježek si hledá chráněné místo, kde si buduje teplé hnízdo pro svůj zimní spánek... Má-li vhodné podmínky, staví si jej z listů, sena, mechu a drobných větviček. Zakryje vstupní otvor, někdy se obalí vhodným materiálem, který po spletení velikostí připomíná kopací míč. Stáčí se do pevného klubička, jeho teplota klesá z 35 stupňů až na pět stupňů, počet tepů srdce se sníží z asi 250 až na pět tepů za minutu a téměř přestává dýchat... V určitých podmínkách u ježka začne fungovat automatická regulace tepla. Dalo by se říci, že si přitápí...

...Námluvy jsou u ježků dost hlučné... Sameček za vydatného funění a poprkávání obíhá vytrvale kolem samičky. Někdy až po několika dnech usilovného dvoření samička souhlasí, přitiskne bodliny k tělu a dochází k páření... Po spáření se rozcházejí, o potomky se dále stará výhradně samička. Březost u ježků trvá asi 35 dní a malých ježků bývá od dvou do šesti... Jsou růžoví, slepí a bezbranní. Bodliny prosvítají zatím ukryty pod kůží, za několik hodin po porodu už vyrůstají a jsou bílé a měkké... Ve stáří asi 25 dnů vyrážejí malí ježci za doprovodu mámy na první průzkumné cesty, učí se přijímat pevnou stravu, rozlišovat, co je k jídlu, a co ne. Asi za šest týdnů se osamostatňují a odcházejí... Jsou však výjimky, někteří zůstávají s matkou, žijí spolu další měsíce a někdy společně prožijí zimní spánek...

...Nejznámější ježčí zvukový projev je pověstné dupání... V případě potřeby dovedou utíkat rychlostí až 10 km za hodinu. Cítí-li nebezpečí, umí se pohybovat absolutně nehlukně... Vydávají ještě mnoho jiných zvuků. Při menších potyčkách dovedou na sebe i vrčet, také chrochtají jako čuníci... Dokážou se ale i radovat, když za jemného tichého pohvizdování přicházejí na známá místa a cítí, že na ně nablízku čeká něco dobrého. Může to být jen voda, když mají žízeň. Nebo známé prostředí a spřátelení ježci... Je-li ježek po delší cestě unaven, na prvním vhodném místě si na pár minut lehne, usne a začne nahlas spokojeně chrápat. Jiný je zvuk radostného vzrušení, bublavý a klokotavý... Nejtíšší a nejjemnější jsou projevy ježčí mámy, která vyvádí malé ježky. Připomínají malé ptáčky, kteří spolu štěbetají...

...Mezi ježčí predátory patří hlavně výr velký, sova, jezevec. Další jsou tchoř, liška a kuna... Ježek může žít pouze na zahradě, jejíž majitel nepoužívá k hubení hmyzu jedovaté postřiky. Ty nejenže připravují ježka o potravu, pokud se živí otráveným hmyzem nebo pozře otrávené návnady, např. jedy proti slimákům, sám uhyne na otravu...

...V suchém létě přicházejí někteří žízniví ježci na naši zahradu jako najisto k ptačímu napajedlu, které se naučili používat i oni... Jednou jsem byl svědkem zajímavého cho-

vání dvou ježků. Chodili vedle sebe, těsně k sobě přitisknutí a procházeli celým dvorkem... Oba ježci byli samičky. Při prohlídce cizího ježka bylo hned poznat, co mu je. Hlavu měl plnou strupů, oči pod nimi nebylo vidět a byl vlastně slepý. Byl napaden zákožkami, ty způsobují krustovité změny na kůži. Po odborném zákroku se za pár týdnů objevily oči, strupy zmizely...

...V sousedním Německu a Rakousku je mnoho organizací, které ježkům pomáhají. Ve Velké Británii je malý bodlinatý ježek jedním z nejnáměšších a nejmilovanějších savců...

Časopis Českého svazu ochránců přírody „**Krásna našeho domova**“ (a sice podzim/zima 2015) uvádí v článku **Zdeňky Nezměškalové** „**Vliv dopravy na příjem zvířat do záchranných stanic**“, že úmrtnost ježků hynoucích pod koly aut lze počítat na stovky a tisíce. K tomu je řečeno, že při větší předvídativosti a opatrnosti by lidé mohli zachránit spoustu životů, aniž by je to muselo něco stát.

Ježci se poslední dobou někdy chovají i jako domácí mazlíčci. Jde o africký trpasličí druh, který je oblíbený pro mírnou povahu a snadné ochočování. Domácí ježek, je-li v klidu, se dá brát do ruky, protože pokládá bodliny na tělo a nepíchá. Kdo něco takového zažil, jistě si nechce představit své oblíbené zvířátko přejeté nebo otrávené. Jak je to tedy s divokými ježky – platí tu přísloví „Co oči nevidí, srdce nebolí“? **-ah-**



Listovka

Chceme-li chránit naše společné životní prostředí...

...může nám v tom nejlépe poradit sama příroda. Nikdo jiný to tak dobře neví a vědět nebude. Už jsme na to v našem časopisu upozorňovali několikrát (hned v čísle [1/2012](#), ale i např. v č. [4/2012](#) nebo [5/2012](#)) a pokládáme za dobré o tom psát znovu a znovu – často se totiž setkáváme s tím, že se takhle neuvažuje. Příkladem může být zpráva o stavu životního prostředí, kterou jsme zmínili [v minulém čísle](#) na str. 12. Přináší spoustu důležitých informací a je rozhodně dobré se do ní podívat, ale těžko se dá souhlasit s jejím hlavním závěrem, že se stav přírody u nás zlepšuje (byť, jak je zde řečeno, čím dál tím pomaleji). Stačí si všimnout toho, jakým tempem vznikají všude nová parkoviště, silnice, skladiště, satelitní městečka... zkrátka všechny ty zastavěné plochy a sterilní zahrádky, nemající s původní krajinou vůbec nic společného a způsobující rozpojení toho, co dříve bylo provázané. Tím se narušuje sama podstata původních ekosystémů, kdežto zlepšení lze zaznamenat spíše jen v dílčích záležitostech, jako je třeba třídění odpadů nebo větší snaha při hledání obnovitelných zdrojů energie. Jakmile je něco takhle útržkovité, těžko se dá mluvit o nápodobě přírody, spíš naopak.

Při návštěvách přírodní zahrady rodiny Kovářových v Rudolfově (nebo na jiných pozemcích tohoto typu) můžeme v praxi vidět, jak je možné podpořit přirozenou regeneraci na dříve nehostinných místech. Obnovíme-li na bývalém poli kvalitní zeleň, můžeme pozorovat zúrodnění půdy nejen tam, kde jsme do ní zapracovali kompost, ale i na neobdělávaných částech. Stejně dobré zprávy známe i ze světa – např. Ind jménem Rajendra Singh (anglický článek o něm viz [zde](#)) dokáže vracet zeleň dokonce i do míst, kde už úplně vymizela. Nebo vzpomeňme na princip tzv. „biotické pumpy“ (viz článek na str. 6) – kde jsou souvislé lesy, tam přichází vláha, kdežto místa bez kvalitní vegetace tuto kontinuitu narušují. Provázanost je zkrátka podstatná a vše, co ji rozbíjí, silně omezuje v dané oblasti biodiverzitu.



Foto -ah-

A platí to i na naše myšlení, často úplně odtržené od reality. Hodně by o tom mohli povídat např. zaměstnanci záchranných stanic, kteří musí donekonečna vysvětlovat základní věci (viz např. [zde](#)). Čáp stojící na jedné noze nemá tu druhou zlomenou, zvířata potřísněná krví obvykle nejsou zraněná, ale jen pojídají zabitou kořist, zajíček nalezený na opuštěném místě není ubohý sirotek, žába nesoucí druhou na zádech není ani záchránář, ani rodič s mládětem, ale samička se samcem. Dobrovolníci nejsou skoro nikdy ani ekoteroristi, ani ztroskotanci, kteří by si svojí činností vynahrazovali citovou prázdnotu (jak se obvykle tvrdí)... V přírodě vše souvisí se vším a změny se promítají do všeho, zatímco lidské představy často připomínají uzavřené bedýnky s nápisem „obtížný člověk“, „obtížná práce“ nebo třeba „hospodářské zvíře“, „zbytečnost“, „škodlivý živočich“, „ošklivá žoužel“. Kdo napodobí přírodu a tenhle schematický způsob myšlení opustí, udělá rozhodně dobře. Při psaní do našeho časopisu se snažíme této změně napomáhat, a pokud je to spojeno se zpětnou vazbou od vás a s vaší vlastní aktivitou, už to samo ke kýženému propojování přispívá a naděje na dobré výsledky se tím zvyšuje. Teď, kdy zahajujeme pátý ročník, se na to už těšíme a jsme zvědaví, co nás v roce 2016 čeká. **-ah-**

Průzkum poptávky po alternativních stravovacích možnostech ve Strakonících

Už delší dobu se ve Strakonících proslýchá, že hluché místo po neúspěchu první "zdravé" restaurace by mělo být vyplněno novým podnikem. Náplní tohoto článku není popis samotného projektu, ale reflexe výstupů on-line ankety, která byla při té příležitosti realizátory záměru rozšířena. Jejím cílem bylo zjistit, jaká je skutečná poptávka po možnostech zdravého/alternativního občerstvení v našem městě. Přinášíme číselné výsledky ankety, která proběhla mezi 99 respondenty formou stručného internetového dotazníku. I když průzkum pravděpodobně potvrdil plánovanou formu nového podnikatelského záměru, pro nás ostatní může být zajímavým vzorkem spotřebního smýšlení strakonických obyvatel v oblasti restauračních služeb. Stejný výzkum proběhl formou papírové ankety, která podle organizátorky přinesla téměř totožné výsledky.

První otázkou bylo všeobecné zjištění zájmu o téma "zdravého stravování". Není tedy nijak překvapující, že 85 % dotázaných uvedlo, že se o téma zajímá hodně nebo trochu. V dotazu na konkrétní stravovací návyky uvedlo 13 % respondentů "vegetariánství", 10 % "veganství" a 17 % "jiné stravovací návyky" (často se objevovaly požadavky na bezlepkovou stravu, stravu kombinovanou z těchto alternativních směrů nebo stravu, která není striktně vegetariánská, ale upřednostňuje tyto alternativy, případně ještě s přihlédnutím k bio-potravinám). 60 % dotázaných zaškrtno možnost "jím vše". Další otázka zjišťovala četnost návštěv restauračních zařízení. Možnost "občas" nebo "zřídka" označilo celých 84 % účastníků výzkumu. Nabídka stravovacích možností ve Strakonících hodnotí 45 % respondentů jako průměrnou, 19 % jako zcela dostatečnou nebo dobrou, naopak celých 36 % jako "nic moc" nebo "nedostatečnou". Rozvážku zdravých obědů po Strakonících by "určitě" nebo "asi" ocenilo celkem 74 % dotázaných. U otázky, kde bylo možné zaškrtnout více odpovědí ("vyberte, která služba vám ve Strakonících chybí"), byly nejfrekventovanějšími možnostmi: "zdravý bufet nebo jídelna" (66 %), "restaurace s vegetariánskou nebo veganskou stravou" (48 %) a "kavárna, kde by měli zdravé zákusky nejen pro děti" (45 %). Podobným způsobem by byly při volbě restauračního zařízení rozhodovaly tyto atributy: "kvalitní (bio) potraviny" (45 %), "cena jídla" 43 % nebo "široká nabídka jídel a nápojů" (41 %). Poslední anketní otázka spíše ověřovala předpokládaný podnikatelský záměr, kterým je integrace hendikepovaných lidí do obsluhy restaurace. Jako "zajímavý nápad" nebo "bez problémů" jej vnímá drtivá většina (95 %) dotázaných.

Budeme doufat, že nejen tato anketa, ale i případná realizace nového projektu vrátí do Strakoníc tolik požadovanou možnost alternativního stravování, která v současné době zcela chybí. (Výsledky ankety poskytl Farmářský bar Eda - integrační kavárna a zdravá jídelna). -jj-



Slané celozrnné kreky

Ingredience: Základní těsto: celozrnná hladká pšeničná (nebo špaldová) mouka (200 g), celozrnná hladká žitná mouka (100 g), arašídové máslo (100 g), voda (cca 130 ml), sůl (půl lžičky), kypřicí prášek do pečiva (lžička), olivový olej (2 lžíce)

Přísady: kmín (2 lžičky) nebo česnek (2 – 3 stroužky) a oregáno (2 lžičky)...

Postup přípravy: Smícháme sypké ingredience se zvolenou přísadou (přísadami) a zpracujeme společně s vodou a arašídovým máslem do hutné konzistence. Těsto vyválíme do tloušťky cca 2 mm. Nožem nebo formičkou vykrájíme požadované tvary, vyskládáme na pečicí papír a pečeme při 180 °C 15 – 20 min. (dozlatova).

Semínkové kreky bez mouky

Ingredience: drcené lněné semeno (šálek), chia semínka (1/4 šálku), ostatní libovolná semena (mák, slunečnice, sezam... - celkem 3/4 šálku), voda (šálek), sůl (lžička), česnek (2 - 3 stroužky), libovolné bylinky nebo koření dle chuti

Postup přípravy: Všechny ingredience dobře rozmícháme s vodou a necháme alespoň 15 min. nabobtnat. Plech vyložíme pečicím papírem, směs rovnoměrně rozetřeme a pečeme na 180 °C 20 - 30 minut. Přibližně v polovině pečení na plechu rozkrájíme na požadované tvary.

Kokosové sušenky (2 plechy)

Ingredience: strouhaný kokos (100 g), pšeničná (nebo špaldová) celozrnná hladká mouka (100 g), rapadura (sušená třtinová šťáva – 5 lžic), voda (50 ml)

Postup přípravy: Všechny ingredience smícháme a vypracujeme tuhé těsto. Vyválíme plát silný asi 2 mm, vykrájíme libovolné tvary, potřeme rapadurou rozmíchanou v malém množství vody. Pečeme na 180 °C cca 15 minut, dokud nezačnou hnědnout okraje.

Marokánky (plech)

Ingredience: rostlinná smetana (250 ml), pšeničná (nebo špaldová) celozrnná hladká mouka (40 g), pšeničné klíčky (20 g), agáve sirup (2 – 3

lžíce), sušené a kandované ovoce (100 – 150 g), sekané ořechy (100 – 150 g), víceprocentní hořká čokoláda, skořice, případně jiné „vánoční“ koření na dochucení

Postup přípravy: Rostlinnou smetanu rozmícháme s moukou, klíčky a sirupem. Uvedeme k varu a necháme tak zhoustnout. Smícháme s ostatními ingrediencemi a necháme vychladnout. Klademe na pečící papír v libovolných tvarech. Pečeme na 180 °C 20 - 30 minut dle velikosti. Hotové marokánky potřeme nebo máčíme v rozpuštěné čokoládě. -jj-

Závěrem

Lednové zastavení

Dopřejme si chvíli ticha...
Cítíte, jak země dýchá?
Prochladlá, šedá, rzivá,
mlčící, ale živá
na chvíli se nám skrývá,
pod sněhem odpočívá..

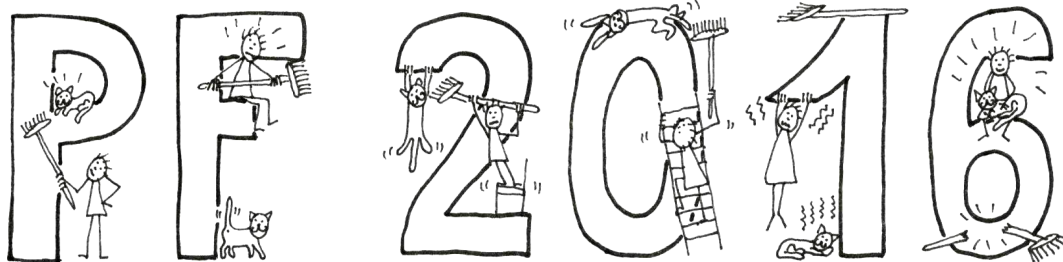
Střídá se tma a světlo denní,
zima a léto, bdění, snění,
a holá země se zelení,
tak dopřejme si zastavení,
chvíli ticha a soustředění...

Nezbývá času?

Tak to není... -ah-



Foto -ah-



*S blahou pohodu
vám přeje
tým Kompostu*

Kresba Ivana Jonová

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková,
Vilém Hrdlička, Bohuslava Schneiderová,
Eva Legátová

Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Moníka Březinová

Kresby - Ivana Jonová

Jazyková úprava - Alena Hrdličková

Kontakt - jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2016

Ing. Jan Juráš -jj-

Ekoporadna při ŠK, Inf. centrum NO, 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: v.hrdlicka93@gmail.com

