

# KOMPOST

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,

vítejte u Kompostu druhé poloviny prázdnin. Srpen bude pro mnohé nejen sportovní fandý zčásti naplněn televizními přenosy z letních olympijských her. Osobně jsem na sledování sportu v jeho komerční a masové podobě zanevřel už před lety. Asi ve chvíli, kdy jsem si uvědomil, jaký má podpora těch největších sportovních svátků negativní vliv na životní prostředí. Myslím, že se otec renesance olympijské myšlenky Pierre de Coubertin musí poněkud neklidně vrtět v hrobě při pohledu na to, jakým způsobem byl záměr jeho a jeho předchůdců překroucen a zneužit ve prospěch zisku. Mediální kampaň pro LOH v Riu se jen stačila rozběhnout, a už jsou na světě dvě kauzy, které k olympijskému klání, coby mírovému poselství, zrovna nepřispívají.

## Z obsahu tohoto čísla:

Od Rejštejna k Předním Paštím.....	2
Měkký vs. tvrdý turismus.....	3
Zvířena pískovny V Holi - Břehule.....	5
Je stále pískovna V Holi.....	5
Ekoznačky - 8. Kosmetika.....	6
Bobr evropský.....	7
Program péče o bobra evropského...	8
Putování Vodňanskem - 1. díl.....	8
Nahlédnutí do beskydského pralesa.	9
Pozvánky - srpen 2016.....	10
Srpnové zastavení.....	11
"Čínská studie" - nitky se sbíhají.....	12
Večer s dokumentem – 30. díl.....	14
Strakonický zdravý foodblog.....	14

Při ceremonii štafetového předávání olympijského ohně byla využita samice vzácného jaguára - symbolu Amazonie - připoutaná na řetězu. Akt se organizačně vymkl a jaguár byl po neúspěšných pokusech o zkrocení těsně po ceremonii zastřelen (více [zde](#)).

V Lipně nad Vltavou zase odnesl přípravy na výstavbu olympijského městečka přibližně hektar lesa na okraji obce. Vzniklá mýtina se bude pravděpodobně hodit i po skončení her k dobudování další potřebné turistické infrastruktury (více [zde](#)).

Osobně dám v průběhu léta už jenom z těchto důvodů přednost sportovním aktivitám zcela jiného ražení, včetně šetrné turistiky. Ostatně pár tipů přinášíme na dalších stránkách.

Přejeme příjemný srpen, váš Kompost. -jj-



Foto Roman Szpuk



## Ohlédnutí

### Od Rejštejna k Předním Paštím a zpět

V sobotu 2. 7. 2016 jsme se vydali v malé skupince na výlet do šumavských hvozdů, a to s profesionálním průvodcem Ing. Josefem Peckou. Máme s ním velmi dobré zkušenosti, protože se dostaneme na místa ležící mimo běžné turistické cesty, většinou bez luffáckých atrakcí a propoceního kontaktu těla na tělo. Sešlo se nás na strakonickém autobusovém nádraží šest a pak v cíli (na zastávce Rejštejn, Radešov) se náš počet navýšil na deset. Což je ideální skupina pro pohyb v přírodě, která nenadělá příliš hluku, nerozplizne se na vůdčí čelo a pomalou záď a jde tedy o počet lidí snadno přehlednutelný. Po krátké cestě ze zmiňovaného rozcestí jsme zahájili naše putování v Rejštejně. Pan Pecka nám pověděl stručně o historii Rejštejna, o němž je první písemná zmínka z roku 1347. Dále o počátcích tamní středověké zlaté horečky, jejíž pozůstatky přetrvaly takřka do dnešní doby. Dokladem byl monument mlecí a amalgámové kamenné mísy, ve které se za pomoci rtuti získávalo zlato na náměstíčku. Nejprve se dolovalo z říčního písku a později, po protěžení sedimentů, z okolních křemenných žil nalézajících se v přilehlých kopcích. Novodobá historie zmiňovaného městečka je spíše spjata s výrobou skla. Bohužel továrna, resp. sklárna Lötzt v Klášterském Mlýně na severozápadním okraji Rejštejna již nestojí a zbyla pouze secesní vila



**Rejštejn - zaniklá osada Wunderbach - mlýn, foto -vh-**

majitelů, rodiny Spaunů, od významného architekta vídeňské secese Leopolda Bauera. Byli jsme se podívat na rejštejnském hřbitově při kostelu sv. Bartoloměje. U paty tohoto kostela našli místo svého posledního odpočinku rodiče a příbuzní Karla Klostermanna. Zde jsme také učinili první objevy z přírodovědné říše, a to klasické šnečí - hlemýžď zahradní (*Helix pomatia*), plamatka lesní (*Arianta arbustorum*), vrásenka okrouhlá (*Discus rotundatus*) a vřetenatka obecná (*Alinda biplicata*). Ale to nebylo náplní naší cesty. Vyšli jsme dále směrem k říčce Lásenici, kde jsme s radostí pohlédli na starý betonový most s rokem 1928 na jeho boku. Pod mostem přes řeku Otavu jsme viděli muškařící rybáře pokoušející se o úlovek v pstruhové vodě. Pak jsme se nakrátko zastavili u zmiňované Spaunovy vily. Zaujala nás příjemná architektura a umístění malých skleněných trojúhelníků v omítce domu. Mozaiku u vchodu (vytvořenou Richardem Teschnem) jsme bohužel viděli přes plot jen matně. Naše cesta nás posléze zavedla na menší loučku, kde jsme měli možnost pozorovat v ranním slunci první motýly zastoupené okáčem lučním, okáčem poháňkovým, okáčem prosíčkovým a modráskem jehlicovým. Třepotavým letem se mezi klásky trávy vznášel černokřídlec smuteční. Paní Zdeňce Burghout se podařil fotografický úlovek přástevníka chrastavcového. Také jsme minuli invazní květinu zvanou kolotočník ozdobný.

Než jsme vstoupili do lesa, našli jsme pod tlejícím kmínkem malého měkkýše, řasnatku lesní (*Macrogastera plicatula*). Vlhkost místa se projevila už nálezem prvních hub, a to jak např. hřibovitých, tak muchomůrky růžové. Cesta v lese byla místy pokryta zajímavými kousky křemene. A to jsme se již přiblížili k vnější hranici I. zóny národního parku, která je na mapě označena jako Rejštejnské stráně, a šli kousek podél ní. Stoupání do vrchu přidalo na své síle, ale posléze výstup stál za to. Po levé straně mírná vyhlídka na údolí řeky Otavy, po pravé straně rozsáhlé porosty borůvek v lůně Radkovského vrchu. Potěšení pro oko i pro žaludek. Pod vyhlídkou jsme našli na padlém kmínku smrku porost trávovky jedlové cf. Cestou dále se opět Evě Legátové povedl nález bělokosmatky polokulovité a chřapáče tmavého. Našeho průvodce zaujal pásový porost muchomůrky červené, který se stal předmětem mnoha fotografií. O kousek dál jsme narazili na „fotogenické“ náprstníky žluté. V trávě lesní cesty byla nalezena houba, dřubkatec pohárkovitý, na padlých stromech pak často lesklokorka ploská. To jsme již sestoupili do údolí Pěkného potoku, dříve nazvaného Wunderbach. Zde jsme narazili na rozpadající se stavení stejného jména, z nichž nejdominantnější byl dům rodiny Hofmannů. Malý umělý "pomník" složený z rezivých hrnců, starého obrazového rámečku a částí zemědělských nástrojů připomíná život dřívějších obyvatel. Ruiny zmíněného stavení prorůstají smrkem a listnatými keři. Místu dominuje velká lípa srdčitá, která odhazuje své staré větve, což ale nikomu nevádí a jen to dokresluje osamělost místa. V mechu je zde možno nalézt hojné porosty lišejníku, hávnatky psí. Z měkkýší fauny je zde k nalezení skalnice kýlnatá (*Helicigona lapicida*), vrásenka okrouhlá, řasnatka lesní, zuboústka trojzubá (*Isognomostoma isognomostomos*), žihlobytka stinná (*Urticicola umbrosus*), skelnatka hladká (*Oxychilus glaber*), chlupatka jednozubá (*Petasina unidentata*) a plížek žlutavý (*Malacolimax tenellus*). Kromě měkkýšů jsme zde našli brouka vrbaře čtyřtečného



(*Clytra laeviuscula*) a kozlíčka (*Rutpela maculata*) nebo četné nosatcovité brouky. Zde jsme také kromě zpěvu pěnkavy obecné slyšeli hlas káně lesní. Dále jsme po krátkém zastavení pokračovali k zbytkům Harantova mlýna, kde je dosud zachováno v torzu původní mlýnské strojní zařízení. Eva Legátová zde učinila zajímavý nález měkkýše aksamitky sametové (*Causa holosericea*) a Dana Bošková starého pekáče v zachovalé formě. Kousek opodál jsme procházeli nivou potoka, kde se vyskytuje olše šedá. Samotný Pěkný potok je bez šnečí fauny. Zastoupeni jsou v čisté, průhledné vodě chrostíci. Mírně dramatický tok zmiňovaného potoka některé z nás svedl k fotografování. Cestou jsme míjeli opuštěné další stavení s drobným pomníčkem vytvořeným z části rezačky na slámu. Vlastně celou cestu jsme mohli v lese pozorovat kamenné zidky a snosy z kopců, které předělovaly les. A to jsme již stanuli nedaleko malého vodopádu pod zbytky starého mlýna. Při jeho focení jsem narazil na skupinu skokanů hnědých (*Rana temporaria*), kteří vyrušení poskakovali mezi listím a spadlými větvemi. Zde jsme také letmo spočítali na padlém smrku jeho letokruhy a odhadli s panem Peckou věk stromu na 100-150 let. V prvních 50-70 letech bylo vidět, že rostl ve vlhkém prostředí rychle a zřejmě bez zastínění. Letokruhy byly v tomto období řídké, až po 2/3 jeho života zhoustly. Zřejmě z toho, jak vzrostlo i zastínění okolními stromy. Ale to jsme již nebyli daleko od důlních děl nad osadou Přední Paště. Hornická památka je ohrazena impregnovanými prkny a do hlubiny dolu není vidět. Na jednom jeho okraji jsme spatřili probouzející se květy lilie zlatohlavé a u jiné jámy byl hlídačem velký hřib. Ale nikdo jej nesebral. Temná ústa dolu byla velmi výmluvná. Na začátku rozvrtané země se nalézá prostá kamenná kaplička s informační tabulí. A potom už to byla jen cesta z kopce dolů povětšinou hojně lemovaná muchomůrkou růžovou. V údolí naše cesta z „divočiny“ skončila na Paštském mostě. Jeho betonové zábradlí ve své patě hostilo drobného měkkýše závornatku drsnou (*Clausillia dubia*) a mladé jedince hladovky horské (*Ena montana*). Ale většina očí se věnovala peřejovitému toku Otavy. Cesta do Rejštejna vedoucí okolo řeky po rušné silnici byla zpestřena několika jedinci lilie zlatohlavé, ruinami dalšího mlýna, přejetou užovkou obojkovou o velikosti cca 20 cm. Samota Myší Domky je stále opuštěná a zarůstající ruderním býlím. Naštěstí cesta po rušné, prázdninové silnici nebyla tak dlouhá a nástup na chodník v Rejštejně u rodinného domku s amalgámovými mísami a mlýnskými kameny byl tak pravým vysvobozením. Byl to rozdíl, sestoupit ze samoty lesů bez výtobků naší civilizace do rušného údolí s řítícími se auty naloženými jízdnicími koly po střechu a někdy i za ní. Jak by se asi nyní tvářili dřívější obyvatelé zmiňovaných samot, zda by jim stačily kamenné neomítnuté domy v chladu potočních údolí. Těžko říci, ale v každém případě je zde něco, co stojí za zamyšlení.

**-vh-, -ah-, Eva Legátová**



**Rejštejn - bělokosmatka polokulovitá, foto -vh-**



## Překopávky

### Měkký vs. tvrdý turismus

Cestování zejména v podobě letních dovolených má rád téměř každý. I když se na první pohled může zdát, že výběr letní dovolené je především otázkou fantazie, při bližším zkoumání zjišťujeme, jak mainstreamovou, uniformní a konzumní záležitostí může v mnoha ohledech být. Některé zdroje uvádějí, že turismus je největším ekonomickým odvětvím na světě. Je tedy možné předpokládat, že bude mít obrovský negativní dopad na podobu životního prostředí a že my, jakožto spotřebitelé, máme možnost ovlivnit, v jaké míře se tak bude dít. Většinu z nás v této souvislosti napadne nejviditelnější dopad cestování – „uhlíková“ stopa dle druhu dopravního prostředku, vzdálenosti a četnosti našich dovolených. To jsme se pokusili rozebrat již v minulosti v článku v [č. 6/2013](#). To je však pouze jeden z mnoha dopadů, které naše dovolené mají. Ty ostatní (a možná podstatnější) zůstávají skryté.

I když hranice mezi tvrdým a měkkým turismem není úplně tak ostrá a může se v některých případech prolínat, v mnoha aspektech ji můžeme přesně definovat. Určitými synonymy mohou být i pojmy individuální a masový turismus, ale i ten individuální může často splňovat kritéria tvrdého turismu. Zjednodušeně řečeno při měkkém turismu se přizpůsobujeme místu, kam cestujeme, snažíme se s ním co nejvíce splynout a co nejvíce vychutnat jeho přirozenou podobu. S co možná nejmenším využitím infrastruktury, která byla pro turismus vytvořena. Tedy ideálně do míst, kde tato infrastruktura ještě neexistuje a ani nebudeme vytvářet poptávku po jejím vzniku. Při tvrdém turismu se děje přesný opak. Místo našeho pobytu se přizpůsobuje nám. Mnohdy velmi razant-





**Selfie pod Pravčickou branou, foto -jj-**

chlubíme tím, že to bylo ještě dál než loni, letecky, all inclusive... Druhým fenoménem je „výhoda“, kterou nám tvrdý turismus poskytuje – a to strávit dovolenou v podmínkách, které se příliš neliší od těch domácích. Zejména proto, abychom po týdnu nebo dvou mohli bez problémů naskočit zpět do soukolí našich zaměstnání. Mění se tedy pouze kulisy a album fotek. Nezřídka se pak stává, že nás taková dovolená „naplní“ pouze při pomýšlení na to, kolik jsme do ní investovali peněz. Cestování by mělo být zejména poznávání – místní kultury a přírody. Co však poznáme, když si při výběru volíme pouze místo, velikost a zázemí hotelového resortu a to, zda budeme cestovat autem nebo poletíme?

Tohle jsou však všechno pouze sociální souvislosti. Jaký dopad to ale má na cílová místa našich cest? I když se na první pohled zdá, že turismus do nich přináší kapitál podporující místní obyvatele, budování základní infrastruktury apod., skutečnost je většinou diametrálně odlišná. Buduje se především turistická infrastruktura na úkor té lokální, historická centra se vylidňují, dochází k obrovským záborům půdy a prohlubují se sociální rozdíly v politicky nestabilních územích. Kdo z nás se někdy zamyslel nad tím, jakým způsobem je získávána sladká voda pro spotřebu hotelů, plnění bazénů a zavlažování uměle vysázených okrasných porostů v oblastech, kde je sama o sobě nedostatkovou surovinou?

Jaké jsou tedy na druhou stranu předpoklady pro měkký turismus? V první řadě se musíme při plánování a realizaci dovolené spoléhat sami na sebe. Cestovní kanceláře nás v drtivé většině případů na místa bez přebujelé turistické infrastruktury nedovezou. Měli bychom v maximální možné míře respektovat místní obyvatelstvo – jeho kulturu, zvyky, způsob a úroveň života. K ubytování můžeme volit takové způsoby, které nepodporují provoz ani vznik nových ubytovacích kapacit. V této době již existuje celá řada možností, jak přes internet domluvit ubytování přímo u místních obyvatel, případně sdílet i bydlení své (nejznámější např. [www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)). Při měkkém turismu plánujeme pouze rámcově, většinu času ponecháváme spontánnímu vývoji dle situace, v čemž nám mohou právě nejvíce pomoci domácí. Zapojujeme se do života v dané zemi, na oplátku můžeme sdílet i střípky kultury naší. Myslím si, že zážitky vzniklé tímto způsobem jsou s uniformní dovolenou „u moře“ neporovnatelné.

Podobné rozdíly (i když ne vždy tak zřetelné) platí i pro cestování v ČR. Od určitého času jsem se začal při výběru cíle svých cest vyhýbat těm nejznámějším a dle turistických průvodců nejkrásnějším místům. Pokud jste byli na Sněžce, Karlštejně nebo pod Pravčickou branou, asi víte, o čem mluvím. Krásná a relativně zachovalá část naší země se jako mávnutím kouzelného proutku mění v mraveniště lidí v sandálech, stánek se suvenýry a předražených restaurací. Genius loci jakoby zmizel. Navíc množství těchto „nejprofláklejších“ míst je poměrně omezené. Když však popustíme uzdu své fantazie, zjistíme, že měkkým způsobem se dá cestovat téměř všude. V širších souvislostech má volba způsobu naší dovolené i



**Developmentem minimálně zasažené území slovenského NP Velká Fatra - ráj měkké turistiky, foto -jj-**

Podobné rozdíly (i když ne vždy tak zřetelné) platí i pro cestování v ČR. Od určitého času jsem se začal při výběru cíle svých cest vyhýbat těm nejznámějším a dle turistických průvodců nejkrásnějším místům. Pokud jste byli na Sněžce, Karlštejně nebo pod Pravčickou branou, asi víte, o čem mluvím. Krásná a relativně zachovalá část naší země se jako mávnutím kouzelného proutku mění v mraveniště lidí v sandálech, stánek se suvenýry a předražených restaurací. Genius loci jakoby zmizel. Navíc množství těchto „nejprofláklejších“ míst je poměrně omezené. Když však popustíme uzdu své fantazie, zjistíme, že měkkým způsobem se dá cestovat téměř všude. V širších souvislostech má volba způsobu naší dovolené i

v rámci ČR dopad na řadu věcí. A nemusíme chodit příliš daleko. Dlouhodobé spory o způsob hospodaření v rámci NP Šumava jsou dozajista rozdmýchávány i ekonomickým tlakem na tvrdší využití turisticky lukrativnějších šumavských oblastí, a to jak v létě, tak i v zimě. Můžeme srovnat podobu Krkonoš, které jsou v tomto ohledu asi nejpoznamenanejší, s ostatními českými pohorími. V této souvislosti je samostatnou kapitolou cestování za zimními sporty, ale o tom v některém z podzimních čísel.

Domnívám se, že pokud chceme cestovat z toho důvodu, abychom poznávali nová místa a jejich atmosféru, těžko se nám to povede tam, kde byla jejich tvář změněna k nepoznání právě masovým turismem. Pokud chceme cestovat za pohodovým odpočinkem, postačí nám k tomu rodinný penzion v sousedním kraji. Daň, kterou platí „exotická“ letoviska za naši potřebu strávit okázalou, leč umělohmotnou dovolenou, je příliš vysoká. -jj-

## Zvířena pískovny V Holi - Břehule říční

Břehule říční jsou drobní pěvci z čeledi vlaštovkovitých, kteří dorůstají maximálně 12 cm. Obě pohlaví mají horní stranu těla hnědou, naopak spodek těla je kontrastně bílý. Charakteristický je hnědý pruh přes hrdlo a lehce vykrojený, krátký ocas. Potravu tvoří různý drobný hmyz, který chytají v letu.

Ze zimovišť se vracejí v průběhu dubna na svá oblíbená hnízdiště. Břehule říční hnízdí mezi květnem a červencem, v teplých oblastech hnízdí i dvakrát do roka. Pro hnízdění si vybírají kolmé hlinité nebo písčité stěny. V těchto stěnách hloubí dlouhé nory, na jejichž konci budují hnízdní komůrku vystlanou peřím a trávou. Snáší 4-6 bílých vajec, na kterých sedí oba rodiče, mláďata se líhnou přibližně po dvou týdnech.

Břehule patří mezi ohrožené druhy ptáků, po regulaci řek přišla o svá původní hnízdiště a částečně se přestěhovali do jiných vhodných lokalit, jakou jsou například pískovny. Ve strakonické pískovně V Holi se břehule vyskytují již řadu let a úspěšně zde i hnízdí. Do budoucna je však nutné strhávat hnízdní stěny, protože břehule neosidlují staré nory, ale budují každý rok nové. **Jakub Kadlec**



**Břehule říční v pískovně V Holi, červenec 2016, foto -vh-**

## Je stále pískovna V Holi u Strakonice zoo-atraktivní?

V letošním Kompostu se rozběhl nový seriál o strakonické pískovně V Holi. Jedním z autorů či spoluautorů jsem byl požádán, zda bych se vyjádřil k současné situaci týkající se fauny tohoto území.

Domnívám se, že celkově zhodnotit tuto lokalitu ve vztahu k minulým rokům vyžaduje hodně času. Proto se pokusím popsat tamní situaci pouze na několika skupinách živočichů, které jsem sledoval více než ostatní.

Prvním bodem je zastoupení obojživelníků. V tomto směru došlo k výraznému poklesu. Z původních kdysi zaznamenaných druhů kuňka obecná (*Bombina bombina*), ropucha obecná (*Bufo bufo*), ropucha zelená (*Bufo viridis*), blatnice skvrnitá (*Pelobates fuscus*), rosnička zelená (*Hyla arborea*), skokan hnědý (*Rana temporaria*), čolek obecný (*Lissotriton vulgaris*) a čolek velký (*Triturus cristatus*) se mně podařilo nalézt během několika letošních „návštěvních dnů“ pouze ropuchu obecnou a kuňku obecnou.



**Pulec kuňky obecné z pískovny V Holi, červenec 2016, foto -vh-**

Kuňka obecná jako dospělec přežívá v maličké tůňce pod úpatím severního svahu, kterou tam tolerantní management pískovny a bagristé udržují a ponechávají. Zhruba do 50 pulců tohoto druhu žije v mělké louži o výměře cca 15m<sup>2</sup> uprostřed pískovny. Spolu s nimi tam přebývá i adolescent ropuchy obecné. Nezbyvá než doufat, že vzhledem k horkým dnům zmínění pulci dospějí a stihnou opustit vodu, než vyschne. Nebo se nestanou potravou pro nějakého predátora.

Ze zaznamenaných plazů zde v dnes již zaniklém terénním rigolu ve středu pískovny přeživala společně s kuňkou obecnou, čolkem obecným a čolkem velkým užovka obojková (*Natrix natrix*) v dospělé a mladé formě. Za letošní rok jsem dosud zaznamenal pouze slepýše křehkého (*Anguis fragilis*). Bohužel mrtvého nedospělého jedince. Opět pod severní stěnou pískovny. Mimochodem, kdo zmíněnou severní stěnu sleduje po několik let, nemůže si nevšimnout jejího zarůstání náletem rostlin a dřevin. Pro badatele znalé poměrů se jedná o místo, kde se nachází liščí nora.

K zřejmě největšímu lákadlu zmíněné pískov-



ny patří výskyt břehule říční (*Riparia riparia*). Podle neoficiálního sdělení ornitologů je rok 2016 na jejich výskyt lepší než rok minulý. Nedokážu věc objektivně posoudit, protože břehule je tvor velice živý a ve vzduchu nepostojí. Pokud počítám, resp. srovnám počet nor ve vztahu k minulým rokům, které byly v dnes již zaniklé stěně, nabývám dojmu, že počet nor klesá a jižní stěna se stává zřejmě posledním místem, kde dosud břehule říční hnízdí.

Jaký bude v dalších letech osud této strakonické zajímavosti, celé pískovny, lze jen těžko odhadnout. Faktem zůstává, že výše vyjmenované skupiny živočichů jsou vděčné za jakýkoliv přijatelný životní prostor. V případě obojživelníků za každou mělkou prolákladinu zaplněnou vodou a bez ryb. A u břehulí za údržbu již osídlené stěny nebo zřízení stěny nové. Soužití člověka těžícího písek se zmíněnými živočichy je možné. Přesvědčil jsem se o tom několikrát osobně a snad v rozsahu těžby největším příkladem je pískovna u moravského Bzence-Přivozu. Ale to je námět na jiný článek a debatu, která se bohužel někdy těžko organizuje. -vh-

#### Použitá literatura:

MAŠTERA, J., ZAVADIL, V., DVOŘÁK, J.: Vajíčka a larvy obojživelníků České republiky, Academia, Praha, 2015.

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

## Ekoznačky - 8. Kosmetika

Tento díl seriálu se bude věnovat poměrně složité oblasti ekospotřebitelství, kterou je kosmetika. Na kosmetické výrobky můžeme nahlížet ze dvou různých pohledů, v konečné podobě produktů se mnohdy prolínají. Prvním je použití syntetických, pro lidské zdraví a životní prostředí potenciálně nebezpečných látek, druhým pak etické hledisko - zejména testování složek nebo hotových výrobků na zvířatech.

Co se týče problematiky testování kosmetiky na zvířatech, panuje poměrně velký zmatek ve výkladu pojmů. Situaci již není věnována taková pozornost, neboť od r. 2009 platí v EU zákaz testování kosmetických produktů na zvířatech, od r. 2013 dokonce zákaz dovozu a prodeje kosmetiky testované na zvířatech z jiných zemí. Pro tento zákaz však platí celá řada výjimek a rovněž kontrolní mechanismy si každá ze zemí EU určuje sama. Dochází také k tomu, že u společností, které vyrábí kosmetiku i např. pro asijské země (v některých je testování kosmetiky na zvířatech přímo vyžadováno), může část výrobků procházet testovacími procedurami (více viz [zde](#)). Těmto nesrovnalostem se snaží i v době po zákazu předcházet certifikát HCS - Humane Cosmetics Standard (obr. vlevo). Jedná se o jedinou certifikaci kosmetiky, u které firmy procházejí pravidel-



nými audity, při kterých je kontrolován celý výrobní proces - včetně jednotlivých ingrediencí a jejich netestování na zvířatech od určitého data. Závazek netestování platí v rámci tohoto certifikátu pro celou firmu, zakázáno je rovněž zadávání testování jiným subjektům. Jelikož jsou ostatní certifikáty nebo prohlášení o netestování založeny pouze na čestném prohlášení výrobce, zůstává certifikát HCS i po legislativních změnách důležitým a jediným zaručeným vodítkem pro spotřebitele, pro něž je důležité nakupovat s vědomím, že svými penězi nepřispívají firmám, které způsobují zbytečné utrpení zvířatům v době, kdy existuje celá řada alternativních metod (o nich více [zde](#)). Aktualizovaný seznam značek s tímto certifikátem a více informací naleznete na serveru [www.netestovanonazvivatech.cz](http://www.netestovanonazvivatech.cz). V oblasti kosmetiky (a zejména u prohlášení týkajících se netestování na zvířatech) bychom měli být na pozoru před nejrůznějšími matoucími a polopravdivými prohlášeními výrobců. Ukázkou dvou smyšlených grafických symbolů o netestování uvádíme zcela dole.

Druhou důležitou skupinou certifikace je již zmiňovaný obsah syntetických složek. Rovněž oproti matoucími označením "přírodní kosmetika" apod. kontrolují jednotlivé certifikáty konkrétní kritéria výrobků. Certifikovaná přírodní kosmetika (CPK) a Certifikovaná přírodní kosmetika bio (CPK bio) jsou české ekoznačky udělované společností KEZ (základní vlastnosti výrobků [zde](#), podrobné standardy [zde](#)) - obrázek druhý a třetí zleva. Certifikáty se zaměřují zejména na obsah syntetických látek, resp. podíl biosurovin ve složení kosmetického výrobku. Certifikát BDIH je německou ekoznačkou, se kterou se můžeme setkat často i u kosmetiky v české prodejní síti (obr. čtvrtý zleva). Po svých držitelích požaduje podobné podmínky jako předchozí značka (více viz např. [zde](#)). Francouzská certifikace Ecocert (obr. pátý zleva) cílí kromě podobných záležitostí týkajících se složení výrobku i na ekologicky šetrné postupy při výrobě a používání biologicky odbouratelných a recyklovatelných obalů (více např. [zde](#)). Aby byla naše přehledka kompletní, přidáme ještě certifikát Vegan (obr. úplně vpravo), který už podle názvu kontroluje hlavně nepoužívání živočišných přísad v kosmetickém výrobku.



Smyslené ekoznačky deklarující údajně netestování výrobku na zvířatech

-jj-

## Bobr evropský (*Castor fiber*)

Hlavním faktorem, který přivedl bobry v Americe a Evropě na pokraj vyhynutí byl pravděpodobně lov. Vedlejší roli patrně sehrála i redukce původních biotopů a změna využití okolí vodních toků.

Bobr patřil odedávna mezi lovnou zvěř. Jeho kožešina byla velmi ceněna hlavně na výrobu čepic a límců, ale užívalo se i maso, které bylo ve středověku a raném novověku pokládáno za postní jídlo, protože bobr žije ve vodě, podobně jako ryby. Za zvláštní pochoutku byl pokládán bobří ocas a zadní nohy, ve francouzských kláštřích se dělaly i bobří klobásy. Bobří pachové žlázy, zvané *castoreum* nebo *bobří stroj*, byly užívány v renesanční a barokní medicíně proti nachlazení a zánětům. Bobři se chytali většinou do pastí nebo norování se psy. V Českých zemích byli bobři vyhubeni během 19. století, Schwarzenberkové dokonce v polovině 19. století zkoušeli bobry chovat na zvláštní farmě v Červeném dvoře na Třeboňsku. Některé indiánské kmeny v Kanadě bobra uctívaly jako posvátné zvíře. Bobr evropský je chráněn jak českou, tak evropskou i mezinárodní legislativou.

### Výskyt

Je rozšířený na severní polokouli na říčních a lužních nivách. Do ČR se po svém přechodném vyhubení na přelomu 18. a 19. století začal vracet migrací z Rakouska a Německa ve druhé polovině osmdesátých let 20. století. V Česku se vyskytuje v povodí Labe, Moravy, Odry, Dyje a Dunaje. Bobr se vyskytuje i na Šumavě na různých místech, na přelomu zimy 2013 a 2014 se objevil také u Vltavy v Lenoře na Prachaticku.

### Vzhled

Bobr evropský je středně velký savec, dosahuje hmotnosti až 30 kg. Tělo je porostlé velmi hustou černohnědou srstí o hustotě až 300 chlupů na čtvereční milimetr. Je dokonale přizpůsoben životu ve vodě díky plovacím blanám, které jsou na zadních končetinách, a uzavíratelným nozdrám. Uzavřít může také tlamu ihned za řezáky, což umožňuje využití zubů jako nástrojů i ve vodě. Bobři výborně plavou, přičemž široký ocas používají jako kormidlo. Potápějí se obvykle na 2 až 3 minuty, maximálně až na 20 minut. Hnízdo opouštějí za soumraku a jsou aktivní do časně ranních hodin. Oči jsou před vodou chráněny průhledným víčkem-mžurkou. Výměšky zvláštní žlázy impregnují srst. Chápavé přední končetiny díky pátému částečně protistojnému prstu usnadňují především stavbu obydlí.



Foto -vh-

### Chování

Bobr žije v malých sociálních jednotkách (zpravidla rodinách) tvořených jedním převážně monogamním rodičovským párem a několika generacemi potomků. Společně tato rodina trvale obhájí své teritorium, starší mláďata jsou pravidelně vypuzována z rodiny. Bobři jsou aktivní po celý rok bez zimního spánku. Nejvyšší věk je přibližně 35 let. Nejčastěji kácí kmeny s průměrem 5–8 cm, ale poradí si i s kmenem 70 cm v průměru. Noční aktivita ztěžuje přímé pozorování. Na přítomnost bobrů v dané lokalitě lze usuzovat podle ohlodaných stromů, stop, kupovitých staveb z větví (bobřích hradů) a podle hrází. Podle místních podmínek bobři nemusejí vždy hrad postavit.

### Mláďata

Bobr žije v trvalém svazku. Páření probíhá již v únoru a několikrát se opakuje v intervalech 14 dnů, dokud samice nezabřeze. Po 107denní březosti se samiči rodí v květnu nebo v červnu 2 - 5 mláďat. Mláďata se rodí zcela osrstěná, vidoucí, váží půl kilogramu. Za 3 měsíce dosahují hmotnosti 4 kg. Dva roky zůstávají ve dvougenerační mateřské kolonii. Ve třetím roce života zakládají novou kolonii.

### Potrava

Bobr evropský se živí především lýkem a větvičkami vrby, topolu případně dalších dřevin (jasan, javor, jilm) a některými bylinami. Bobr většinou kácí dřeviny asi 50 m od břehu, jen výjimečně i dále. Nepohrdne ani úrodou kukuřičného nebo řepného pole. V létě dává přednost bylinnému patru

Bobr evropský neužívá stromů jen k potravě. Nemůže-li budovat noru v podzemí, pokácí strom a jeho kmen použije jako základ svého hradu (2,5 m vysokého a 3 m širokého). Pro zaplavení hradu vybuduje na vodním toku hráze. Ze svého hradu vyráží hned po setmění a vrací se až pozdě k ránu. Jeho stavební činnost kladně ovlivňuje druhovou rozmanitost dané lokality. Toto období také využívá pro nahromadění potravy na zimu. Tvrdé dřevo dubu či jasanu používá spíše jako stavební materiál na hráze a v okolí řek tyto dřeviny aktivně ničí, čímž vytváří prostor pro přednostně konzumované vrby. V důsledku pokácení některých stromů dojde k prosvětlení území a přilákání dalších živočišných druhů – především ptáků. Vyhledávaným prostředím jsou místa s mírně tekoucí vodou a břehy porostlé měkkými dřevinami jako je vrba, olše, osika, bříza nebo topol.



## Závěr

Návrat bobrů do české a moravské kulturní krajiny se neobešel bez těžkostí. Bobři svou činností zejména narušují protipovodňové nebo rybníční hráze, ucpávají koryta vodních toků a likvidují dřeviny nebo zemědělské plodiny v okolí rybníků a řek. Oplocování nejcennějších ohrožených pozemků se ukazuje jako málo účinné (plotem nelze přehrazovat vodní tok) a individuální ochrana dřevin je esteticky problematická a velmi nákladná. Hráze je nutné obkládat kameny nebo chránit pevnými stěnami. V některých oblastech s citelnými škodami již žádají majitelé a správci ohrožených staveb a porostů o povolení odstřelu nebo jiné účinné formy regulace těchto rychle se šířících zákonem chráněných hlodavců.

**Bohuslava Schneiderová**

## Použitá literatura:

VOREL, A., MOKRÝ, J., ŠIMŮNKOVÁ, K.: Růst populace bobra evropského na Šumavě (Silva Gabreta, el. [zde](#))  
ANDRESKOVI, J. a D.: Bobr - Chráněný i nežádoucí (Vesmír 11/2014, el. [zde](#))  
PLESNÍK, J. a kol.: Červený seznam obratlovců, Příroda, Praha, 2003.

## Program péče o bobra evropského

Od roku 2013 je v platnosti tzv. Program péče o bobra evropského, který rozděluje území ČR do tří zón (A, B, C). V nich je různým způsobem přístupováno k ochraně, resp. regulaci tohoto druhu. Zatímco v zóně A (evropsky významné lokality) je bobr hájen a měla by sloužit k rozvoji populací, v zóně B (většina ČR) je jeho ochrana podmíněna neohrožováním lidské činnosti v krajině a má sloužit k migračnímu propojení zón A. V zóně C, do které spadá většina území Jihočeského kraje (s výjimkou NP Šumava), je povolena regulace bobra evropského z důvodu možných rizik zejména pro vodní stavby v rybníčních soustavách. Obce na tomto území získávají výjimku z ochranných podmínek druhu. Více informací včetně mapových podkladů zonace získáte např. [zde](#). Případně můžete 15. září navštívit v ČB [besedu](#) s touto tematikou. -jj-

## Putování Vodňanskem - 1. díl - Svobodné hory

V okolí Vodňan trávím od dětství poměrně dost času. Jako panelákové dítě jsem se tu učil pozorovat a poslouchat. Nenajdete zde příliš "populárních" turistických bodů, kam by autobusy přivázely davy senzacíchtivých turistů. Dozajisté je ale Vodňansko esencí jižních Čech - se všemi základními střípky této krajiny. Roviny Českobudějovické pánve s desítkami rybníků pronikají od jihočeské metropole jako klín mezi dvě významná pohoří - šumavské podhůří na jihozápadě a Písecké hory na severovýchodě. Město Vodňany pak od severu lemují poměrně zachovalá niva řeky Blanice. V této krajině nalezneme jak čnicí vrcholky kopců, široké zemědělské pláně, tak i malebná vodní zákoutí. Vše pod dohledem nedalekého šumavského masivu a namícháno tak, aby si každý přišel na své.

V několika dílech minisérie vám představíme ty nejzajímavější lokality, kde se prolínají přírodní fragmenty s těmi vlastivědnými. A samozřejmě je doporučíme k návštěvě.

Naše putování zahájíme ve Svobodných horách. Přesto, že jsou Vodňany městem rybníkářským, městský znak s horníkem v kápi paradoxně upomíná i na jeho hornickou minulost. Těžba drahých kovů nás zavádí až do oblasti cca 5 km jihozápadně od Vodňan. Pojem Svobodné hory můžeme chápat v několika rovinách. S velkým H se jedná o jména tří obcí - Vodňanských, Bavorovských a Libějovických Svobodných Hor - které doslova obepínají masiv Svobodné hory - se stejnojmennou nejvyšší kótou 640 m n. m. Dvousloví s malým písmenem "h" je pak označení širšího území, které bylo před několika lety navrženo jako přírodní park (zvláštní forma chráněného území), avšak neúspěšně. Název obcí se vztahuje právě k hornictví, konkrétně ke zbavení vsí některých závků, jakožto výhod plynoucích z příjmu z těžby drahých kovů. Na ní upomíná také 750 m dlouhá řada šachet v úbočí hory. Samotný vrch Svobodná hora porostlý převážně poměrně kvalitním smíšeným lesem si po svém obvodu a na úpatích zachovává mozaikovitou strukturu šumavského podhůří s rozptýlenými prvky zeleně i na první pohled nahodile rozházenými polosamotami (Zábrdí, Podhory, Rakovice, U Štástků...), ve kterých jakoby se tak trochu zastavil čas. Na vrcholu Svobodné hory a v jeho blízkosti nás upoutá několik zajímavostí. Především krásná [šumavská vyhlídka](#) s panoramatem vzdálenějších i bližších šumavských hor (Boubín, Bobík, Libín, Mařský vrch...). Dále pak radiostanice vodňanských radioamatérů a ateistický betonový monolit se zajímavým nápisem. Výšlap si můžeme naplánovat ze samotných Vodňan s využitím nové cyklostezky "Po Trubách", červené turistické značky z obce Pražák nebo nejbliže po žluté z Vodňanských Svobodných Hor (s rozcestníkem u dominanty



**Kaple sv. Linharta ve Vodňanských Svobodných Horách, foto -jj-**





**Část panoramatu šumavské vyhlídky při vrcholu Svobodné hory, foto -jj-**

hory jsou intenzivně využívány srnčí zvěří, louky při okrajích lesů pak zajcem polním. Pokud budeme krajinou postupovat opatrně, můžeme spatřit zde poměrně hojnou káň lesní, zaslechnout jestřába lesního nebo krkavce velkého. V lesních pozemcích různého charakteru spatříme jak běžné lesní druhy rostlin (starček vejčitý, zvonek řepkovitý, bez červený, devěsíl bílý, jestřábník, konvalinka vonná...), tak i rostliny vlhčích stanovišť (vrbina obecná, netýkavka nedůtklivá) při četných prameništích. V lesích je také možné sledovat dynamiku nepůvodních a invazivních druhů (vratič obecný, netýkavka malokvětá, třtina křovištní, lupina mnoholistá...) právě v návaznosti na kvalitu konkrétního lesního porostu, druhové zastoupení dřevin, vlhkost nebo stádium rozpadu stromového patra. -jj-

obce - kaple sv. Linhart). V opačném směru rovněž po žluté turistické značce z Bavorova s dobrým vlakovým spojením. Do území zasahuje i naučná stezka Stožice spojující oblast s obcemi Stožice a Křepice. Zpět k Vodňanům se můžeme z okraje Bavorova vrátit po červené a severozápadním okraji lesa s pěknými výhledy. Tato značka nás dovede až do převážně jehličnatého lesa vrchu Koráz, na jehož severním okraji natrečíme na volně přístupný [židovský hřbitov](#). Oba kopce jsou protkány poměrně hustou sítí asfaltových nebo zpevněných lesních cest a jsou tedy vhodné i pro cyklistické nebo běžecké vyžití.

Celé území a zejména krajní partie Svobodné

## Nahlédnutí do beskydského pralesa Mionší

Jak se můžete dočíst v článku na str. 3, dovolenou lze trávit i tak, že se člověk přizpůsobí svému okolí a o to více má možnost jej dobře poznat a porozumět mu. Pojďme se podívat do blízkosti jednoho z posledních míst u nás, kde si ještě může příroda žít víceméně svým vlastním životem – jedná se o beskydský prales s tajemným názvem Mionší.

Slovo Mionší působí dojmem, že povstalo z nějakého exotického jazyka, a lidé se prý na to v Informačním centru v Dolní Lomné občas ptají. Z legrace tipují japonštinu, ale jde o zkomoleninu jména Mjenší, což v místním nářečí znamená Menší a vztahuje se k potoku, který zde protéká.

Zmíněný potok je čiperný, zurčivý, tak jak se na horskou bystřinku sluší. Les sám je také přesně takový, jaký se ke Karpatům hodí - převládají listnáče, hlavně buk lesní, méně pak javor klen, javor mléč, jasan ztepilý, třešeň ptačí, jilm horský, z keřů bez černý, lýkovec jedovatý, meruzalka alpská, zimolez černý, srstka angrešt... a jejich věkové složení je různorodé, od maličkých až po velikány. Měla by se mezi nimi objevovat jedle a skutečně zde roste, ale spíše jen velké stromy (je jich zde přibližně šedesát), zatímco semenáčky trpí okusem - chutnají totiž jelení zvěři. Tu a tam je k vidění smrk, přičemž po loňském suchém létě je hodně napaden kůrovcem. Dobré ovzduší signalizuje např. výskyt plavuně vidlačky, z vyšších rostlin patří ke zvláště nápadným hlučavka žlutá, šanta kočičí, bukvice lékařská, netýkavka nedůtklivá a také udatna lesní, jejíž hluboké kořeny dokáží zpevňovat suť na svazích. Karpaty jsou mladým pohořím, kde dochází pořád ještě k mnoha sesuvům půdy - to můžeme pozorovat např. na tvaru stromů (některé mají kmen zkřivený po způsobu hokejky, jak s nimi půda ujela a koruna se dál zdvihá ke slunci) nebo na tom, že novodobé zděné domy (na rozdíl od původních dřevěných) jsou v nebezpečí popraskání zdí.

V pralesu se vyskytují všechny tři druhy našich největších šelem naráz: medvědi, vlci i rysy, zatím ale jen v malých skupinkách. Medvědi jsou podle slova průvodce dva, oba mladí, kteří se potulují a nastálo se tu neusadili. Vlčí smečka čítá asi pět jedinců, rysů je kolem deseti. Z velkých spásáčů zde kdysi žil zubr a mohl by sem přicházet z Polska, nebýt automobilové dopravy. Doslova přemnožená je v Mionší vydra a má to za následek silný úbytek pstruha potočního. Předpokládá se, že tím dojde k přirozenému vyrovnání mezi predátory a jejich kořistí, protože při menším množství potravy mají šelmy méně mláďat.

Pokud jde o ptactvo, je to zde příznivé pro mnoho druhů včetně sov (od výra až po



**Prales Mionší, foto -vh-**

maličkého kulíška), čápa černého nebo datlíka tříprstého. Je zde i tetřev, ale pouze vysazení jedinci, protože divoké populace byly v minulosti úplně vystříleny. Ze vzácných měkkýšů můžeme jmenovat modranku karpatskou, skelnatku lepou, slímáčnici průhlednou nebo vřetenatku šedivou. Hmyz je zastoupen množstvím druhů včetně roháče.



Foto -ah-

V minulosti byly Beskydy vzhledem k rozšířenému chovu ovcí hodně odlesněné. Ještě teď můžeme najít v porostu mezi ostatními stromy smrky s větvemi až k zemi (jsou teď už uschlé a zelená je jen koruna), protože původně rostly na pastvině a měly dost světla. V souvislosti s rozvojem železáren docházelo k zakládání smrkových monokultur, a to jednak kvůli dřevu, jednak (např. v padesátých letech minulého století) i proto, aby se obyvatelstvu ztížila možnost užít se na vlastním pozemku chovem zvířat a byl tak zajištěn příliv pracovních sil pro průmysl. Význam pastvy nyní znovu vzrostl, protože díky ní se v horském terénu snáze zajišťuje obhospodařování ploch s výskytem vzácných rostlin. Před rysy a vlky jsou stáda chráněna ovčáckými psy. Oblíbená je v poslední době zejména border kolie. Dříve, dokud se zde vyskytovalo více medvědů, drželi si ovčáci mohutné slovenské čuvače.

Procházkou po hranici území pralesa jsou povoleny, je však nutno si zjednat průvodce. To se děje prostřednictvím Obecního úřadu v Dolní Lomné – viz [zde](#). Chodí se jen od 1. června do 15. září, obvykle o víkend. Ve všední dny přichází v úvahu úterý nebo čtvrtek. Trasa je dlouhá 7 km. Dříve zde byla naučná stezka, ale byla zrušena. Bližší informace o národní přírodní rezervaci Mionší se můžete dovědět například [zde](#). -ah-



## Pozvánky - srpen 2016

### Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

#### Čtvrtá venčí návštěva psiho útulku

**Středa 24. 8., sraz v 15:30 před branou útulku u Blatenského mostu ve Strakonících.**

Rádi byste pomohli Útulku pro opuštěné a nalezené psy ve Strakonících? Nemáte prostředky na materiální pomoc? Uvítali byste zvířecí společnost, ale nechcete si pořizovat psa domů? Chcete strávit hodinu venku a vykonat přitom dobrý skutek? Přijďte pomoci netradičně venčením svěřenců útulku! -jj-

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

#### Výstavky

**Výstavka kvetoucích rostlin** k určování (nejen podle knih, ale i s možností konzultace). Pokračují i **další dlouhodobé akce**, např. **Nejmilejší knihy**, **Paměť strakonických stromů**, **Burza námětů na cestování**, atd. Otevřeno po celé prázdniny: Po, Čt 13 – 18, St 8 – 12 hod., stejně jako ve školním roce.

#### Strakonické příběhy XXXII.

**Úterý 16. 8.:** Další vyprávění regionálního historika Karla Skalického v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. **Mariánský babybox.** Všední život podsarpenského poutního místa v 18. a 19. století. Od 18:00 ve společenském sále ŠK na III. hradním nádvoří.

#### Přírodovědný výlet

**Neděle 21. 8.: výlet** (cca 11 km - lze změnit). Sraz v 6:40 před nádražím ČD. V 6:53 odjedeme (s přesedáním) do Filipovy Huti, kde nás bude v 9:20 čekat Ing. Josef Pecka, profesionální šumavský průvodce (poplatek 100 Kč - až na místě). Po cestách vedoucích většinou mimo turistické trasy nás povede na Tetřev a Čertův vrch (slatě, potoky, typická šumavská smrčina...). Zpět jede několik spojů.

Více na pobočce ŠK Za Parkem (380 422 720). -ah-



### Týden Divočina Šumava

12. - 21. 8., Frantoly u Prachatic. Tři divadelní představení Jaroslava Duška & spol., Výprava do divočiny v NP Šumava a NP Bavorský les s odborným průvodcem, další z nepravidelné série Koncertů pro šumavskou divočinu a další program (panelová diskuse o NP Šumava, land art, filmové projekce, tematické workshopy ad.). Podrobnější info [zde](#).



## Drobné smetí

### Nová ekospotřebitelská aplikace

Webová aplikace "[Můj krok za krokem k šetrné domácnosti](#)" nabízí devět témat (okruhů), kde si může každý zájemce ověřit, do jaké míry hospodaří ve své domácnosti odpovědně životnímu prostředí. Může být i průvodcem a napomoci některé vzorce chování změnit. Po malých krůčcích tak můžete svou domácnost měnit v ekodomácnost.

### Pět ostrovů české divočiny

Ochránci přírody vytipovali pět lokalit, pro které by bylo velmi přínosné převedení do bezzásahového režimu. Mohly by se tak stát ostrovy divočiny v české krajině. O která místa se konkrétně jedná, se dozvíte [zde](#). -jj-



## Literární okno

### Srpnové zastavení

Nebýt knihovnicí, asi bych nijak zvlášť nesledovala výročí - na jednotlivé události i postavy naší historie bych si vzpomněla porůznu, jak by mě to zrovna napadlo. Protože ale řada čtenářů žádá přednostně ty knížky, o nichž se právě mluví, snažím se tomu přizpůsobit a je to znát i při přípravě našeho časopisu. Poslední dobou jsem spoustu dat vědomě přešla (viz vysvětlení v závěru [čísla 12/2015](#)), jenže tentokrát mi to nedá – sešlo se to totiž na přelomu letošního července a srpna tak, jako by si to ti, koho bych chtěla připomenout, úmyslně načasovali. Jde o tři osobnosti s velkým smyslem pro humor, s údělem umělců milovaných spoustou obdivovatelů, a bohužel zatracovaných těmi, kdo o nich rozhodovali (což jim všem ublížilo natolik, že jim bylo souzeno dožít se pouhých 30, 37 a 35 let) a s odvahou držet se i přes nepřízeň doby své vlastní cesty. **20. července by se dožil 75 let Jiří Grossmann, 3. srpna 125 let Xena Longenová. A 29. 7. uplyne 160 let od úmrtí Karla Havlíčka Borovského.**

O Jiřím Grossmannovi jsme se v Kompostu už několikrát zmiňovali, protože byl podle svědectví jeho současníků typickým představitelem nekonzumní zábavy – patřil k těm, kdo uměli na jevišti i mimo něj celé hodiny bavit obecenstvo i sami sebe jen tím, co znali nebo si vymysleli, aniž by k tomu potřebovali cokoli navíc. Za zaznamenání v našem časopisu stojí i to, že jeho nejbližší spolupracovník Miloslav Šimek byl potomkem strakonické rodiny. Ale i o tom jsme už psali, a sice v čísle [10/2013](#).

Ze Strakonice pocházela také Xena Longenová, i když jen díky náhodě. Před časem jsem o ní napsala příspěvek do našeho tehdejšího miniseriálu o místních osobnostech, ale protože nám chyběla autorsky volná fotografie, uveřejnění se tím pozdrželo. Článek o tom, jak se spolu s manželem E. A. Longenem snažila čelit měšťáckému vkusu a životnímu stylu, si můžete přečíst na internetových stránkách naší ZO ČSOP, kam jsme jej (i bez toho pravého obrázku) nakonec umístili - viz [zde](#).

Pokud jde o jednoho z našich nejvýznamnějších žurnalistů, Karla Havlíčka Borovského, vybrala jsem pro vás jen malou ukázkou z jeho veršů, a sice jeden méně známý epigram. Předpokládám totiž, že hodně z jeho poezie si díky její čtivosti ještě dobře pamatujete ze školní četby. Co je ale mnohem méně známé, je Havlíčkova próza, přitom rozhodně stojí za to se s ní seznámit. Mně osobně se líbí hlavně to, že autor podává své postřehy trefně a nemilosrdně, pokud si nějaký jev koleduje o kritiku, ale zároveň s velkou úctou, jakmile jde o něco, co může potěšit a inspirovat.

K tomu, co se mu nelíbilo, patřil už tehdy, v polovině předminulého století, konzumní životní styl - o něm napsal například tuto úvahu: "*... Duch manufakturní, fabriční, špekulantský pohlcuje všechnu krásu, dětinskost, nezkaženost, přítulnost dávných blažených časů. Všechno, i naše radovánky, dýše již tímto fabričním, mašinovým*

*puchem: vkročme jen do hostince a vizme ony automaty okolo stolů, jak všichni jedním taktem jedí, jedním taktem pijí a jedním taktem smýšlejí; v holbách a mázech se jim odměřuje pramen veselosti, a jak jinak nazveme naše hostince než fabrikami vyražení?" nebo: " ... když se totiž kmotr Šebestián se strýcem Tadyášem každodenně v hospodě sejdou, přátelsky se v tabáčném dýmu dusí a v pivě topí; v 8 hodin řekne pak Šebestián rozčilen Tadyášovi: "To pivo je dobré," načež mu Tadyáš po hlubokém přemýšlení v 1/2 12., když se po té veselosti domů vracejí, poeticky rozpálen odpoví: "Máš pravdu, příteli Šebestiáne, to pivo je dobré." A takové sladké jeho veselosti nesou tak dlouho, až každý naznačených Odinem 600 sudů piva skrze své tělo prožene a 30 centy tabáku stěny okoptí, načež k svým otcům na walhallské pivo a tabák shromáždění bývají. A to je ta pravá německá veselost, netrhá city, nedře fantasií, ouhlavní hubitelkyně piva a tabáku, na kterou bych si, kdybych k ní povinností zavázán byl, raději koně držel, aby ji za mne vykonával..."*

Do kontrastu proti panující občanské pasivitě staví např. v "**Obrazech z Rus**" dobročinnost lidí, kteří *"tak vroucně milovali svou, patrně mnohými a velikými nedůstatky sevřenou vlast", že "sprostý, necvičený kupec ruský obětuje bez velkého přemýšlení několikrát sto tisíc na zvelebení zemské; u nás se musí polovice takových dobročinných dárků obětovati na oznámení jich v novinách..."* Na jiném místě v téže knize ale podrobně pojednává o podvodech, kterých se ruští kupci běžně dopouštěli, protože i to se dělo a stálo to za zaznamenání, atd. atd. Svědčí to o tom, že už v době, kdy tyto své postřehy psal (a kdy mu bylo málo přes dvacet let), se snažil nikomu nekřivdit ani nic nepřikrašlovat.

V době, kdy Karel Havlíček studoval, slychal od svého učitele pochmurné předpovědi o brzkém zániku českého jazyka, později se začal zabývat národnostní otázkou širěji a neustále se přesvědčoval o tom, že naše záležitosti, a nejen ty vlastenecké, za nás nikdo druhý nevyřeší, že je nutná vlastní aktivita a odvaha a zároveň i mravenčí píle a neustálá snaha se vzdělávat. Skutečnosti z jeho vlastního života, např. úryvky z dopisů, uveřejněné v knize "**Jiskry z křemene**" (uspořádáno Josefem Štefánkem, rok vydání 1977), svědčí o tom, že nepatřil k lidem, kteří káží vodu, a sami pijí víno. Vše, do čeho se pouštěl, se opíralo o pečlivě nastudované, ověřené informace a o střízlivý odhad. Kládl si cíle, jejichž splnění by bylo mohlo přinést užitek všem zúčastněným stranám. Nebyl proti říši jako takové, ale proti absolutismu. A také proti sentimentálnímu vlastenčení, odtrženému od života. Šlo mu o demokratické svobody v rámci ústavní federace rovnoprávných národů v Rakousku.

Velmi často bývá mylně pokládán za někoho, kdo chtěl jen všechno kritizovat a bourat, kdo byl neustále zamračený a rozezlený, ale podrobně se o tom rozepsat by přesáhlo přiměřený rozsah tohoto článku. Jeho delší verzi s větším množstvím ukázek najdete [zde](#). A pokud byste si chtěli vyhledat další informace prostřednictvím internetu, nabízí se plno možností, např. rozhovor s politologem B. Doležalem a historikem M. Kampem - [zde](#). A tak už jen pár Havlíčkových slov na závěr: *"... Jak často vidíme muže, jinak v privátním životě svědomité, kteří by žádným způsobem nikoho ze sousedů svých ani o nejmenší věci neošidili, proti státu jednati lstivě a velmi ošemetně. Patřme na veřejné stavby, na silnice, železnice, na pacht, odvody k veřejným zemským potřebám a vůbec na všechno, co obec na své útraty potřebuje. A jaké se tu dělají podvody! Kdož by se dnes styděl říci, že kouří pašovaný tabák? To se považuje za normální..."* -ah-



**Bronzová socha podle návrhu Josefa Strachovského v Praze, foto -ah-**

*Takto svornosti té vaší tajný smysl zní:*

*„Dělej ty, co chceme my.“*

*U mne tedy zase svornost znamená:*

*„Dělejte vy, co chci já.“*

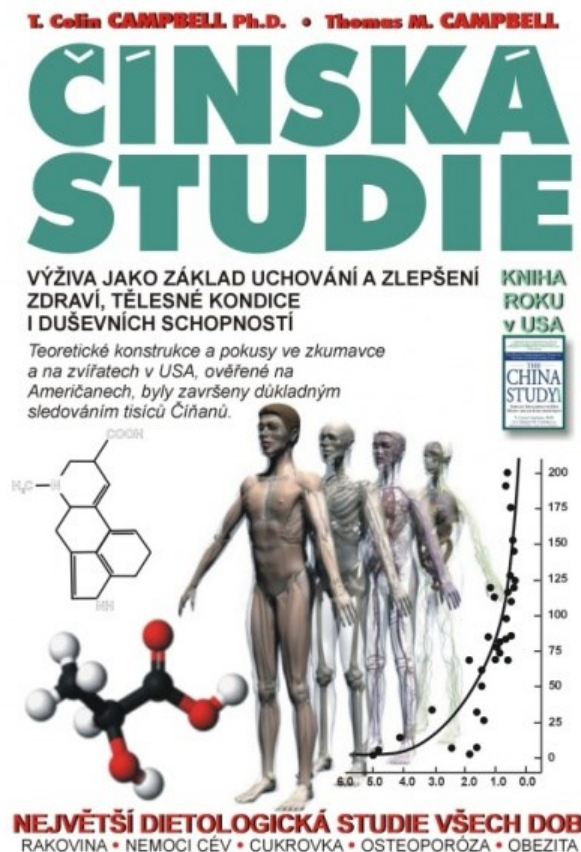
## Zdraví a strava

### „Čínská studie" - nitky se sbíhají

Asi nenajdeme mnoho knih, které by zásadností svého sdělení zapříčinily takovou protireakci jako právě „Čínská studie“ dr. Colina Campbella, Ph.D. Touto recenzí si samozřejmě nevytvářím ambice na posouzení oprávněnosti některých polemik, které po vydání knihy vznikly. Řada z nich vznikla účelově a považují je za přirozenou reakci na publikaci tak zásadních a v současném dlouhotrvajícím a celosvětovém výživovém statu quo průlomových vědecky zaznamenaných souvislostí. Nebudu se pouštět ani do rozboru jednotlivých



argumentů či protiargumentů publikovaných závěrů. Stručně představím a s klidným svědomím doporučím knihu, která je v podtitulu označována největší dietologickou studií všech dob. I když nemám rád označení čehokoli v superlativech, musím uznat, že jsem zatím nezaznamenal žádnou jinou publikaci o výživě, která by přinášela tak celistvý pohled na souvislosti mezi způsobem našeho stravování a rozvojem některých, zejména tzv. civilizačních chorob. K protirecenzím můžu snad uvést jediné - málokdo z nás má šanci na podrobnou analýzu všech dalších literárních nebo vědeckých pramenů, které jenom v pouhém výčtu představují přes 30 stran hustého textu s několika sty odkazy. I když kniha může a pravděpodobně i obsahuje některé dílčí nepřesnosti, případně chybně interpretované závěry, vzhledem ke komplexnosti, velikosti vzorků obyvatel, délce výzkumů a množství zapojených výzkumníků je možné říci, že kdyby i polovina v knize uvedených faktů byla pravdivá, její přijetí by muselo znamenat velkou změnu v myšlení strážníků, lékařů i potravinářského průmyslu celého světa. Pokud by ovšem byli ochotni "nový" náhled na stravování připustit.



Kniha je velmi často (především kritiky) označována za jakousi "veganskou bibli". I když závěry většiny studií, včetně té největší - "čínské", směřují k výhodám rostlinné stravy, kniha neoznačuje všeobecně veganský jídelníček za všelék. Důležitým předpokladem, který mnoho publikovaných výzkumů dokazuje, je podmínka konzumace celistvé (tzn. nerafinované = důležitých složek nezbavené) rostlinné stravy, jakožto podstatné složky jídelníčku. Studie rovněž výmluvně poukazují na zdravotní nevýhodnost až škodlivost živočišných potravin. S předpokladem toho, že čím větší část jich v jídelníčku nahradíme pokrmy z celistvých rostlinných surovin, tím větší ochranu proti nebezpečným chorobám získáme

Něco málo ke genezi celé publikace. V úvodu dr. Campbell popisuje svou cestu mezi výživové vědecké špičky z rodinné mléčné farmy, kde vyrůstal. Při hledání koncentrovaných zdrojů potravinové pomoci pro hladovějící děti v rozvojovém světě víceméně náhodou narazil na vědecký výzkum na krysách, který spojoval větší zastoupení mléčné bílkoviny kaseinu v jejich potravě se spouštěním rakovinného bujení. Řadu let se věnoval tomuto výzkumu ve zdokonalených a mnohokrát modifikovaných podmínkách. I když je tato část knihy nejvíce podrobována kritice, dr. Campbell tuto část své kariéry popisuje spíše jako odrazový můstek k její další a podstatnější fázi. Oproti názvu jsou samotná "Čínská studie" a její závěry rozebírány pouze v jedné části knihy. Jednalo se o průlomový

a svými rozměry obří výzkum v těžko uvěřitelných podmínkách konce studené války především na čínské půdě. V podstatné části čínských provincií byla za účasti obrovského množství výzkumníků sbírána data o stravovacích a životních návycích zejména "prostého" venkovského obyvatelstva s převážně rostlinným jídelníčkem. Ta byla korelována s podobnými údaji z "rozvinutějších" čínských oblastí i od řadových Američanů. Byl zkoumán zejména vztah mezi stravou a četností výskytu nejzávažnějších civilizačních chorob (rakovina, srdečně-cévní choroby, diabetes II. typu). Výsledky v mnoha desítkách ukazatelů potvrdily doposud ne příliš přijímanou hypotézu o zcela úzkém sepětí stravovacích návyků a rozvojem těchto chorob. I když byly a jsou ještě dnes dost často přikládány za vinu genetiky nebo jiným faktorům.

V další části knihy jsou dopodrobna rozebírány jednotlivé choroby a vliv konkrétních stravovacích faktorů na jejich rozvoj. Dr. Campbell často odkazuje na praktické výzkumy na vzorcích obyvatel v USA, u kterých bylo pouhými dietetickými opatřeními zcela zvráceno onemocnění aterosklerózou nebo cukrovka.

V závěrečné kapitole je pak popsán model stravování, vycházející z faktů posbíraných vědeckým zkoumáním. Velký prostor je věnován také vysvětlení skrytých mechanismů, které působí v potlačování a překrucování zjištěných informací o výživě prostřednictvím nejen lékařské a vědecké lobby, hájící zájmy potravinářského průmyslu nezřídka sponzorujícího tato odvětví. Kapitola trefně nazvaná "Proč jste o těchto faktech neslyšeli dříve?" trochu hořkou formou vysvětluje těžký výchozí bod veškerých nových objevů, které nějakým způsobem nabourávají zajaté koleje průmyslových kolosů. Tak trochu vysvětluje i reakci, která na jeho knihu po jejím vydání vznikla. V tomto ohledu se jí podařil husarský kousek. Navzdory sice průlomovému, ale pro mnohé těžko uvěřitelným závěrům se z ní stal za několik let bestseller a v USA pravděpodobně nejprodávanější kniha o výživě.

Měl by si ji přečíst každý, kdo je ochotný si připustit, že za těmi nejzávažnějšími zdravotními komplikacemi dneška a většinou chorob na prvních žebříčcích v příčinách úmrtí stojí naše strava. Podle mého názoru obsahuje vše podstatné k pochopení základního vztahu mezi jídlem a naším zdravím. Pokud se vám přesto do tlusté knihy nebude chtít, zhlédněte dokument představovaný na další stránce – postihuje i to nejpodstatnější z „Čínské studie“. -jj-

## Večer s dokumentem – 30. díl – Raději vidličky než nože

Jak se píše na přebalu knihy „Čínská studie“ (viz výše) – většina onemocnění má tři příčiny: snídani, oběd a večeři. Nad touto knihou, potažmo dokumentem „Raději vidličky než nože“, který ji parafrázuje, se sbíhají nitky výživových doporučení, které jsme se vám snažili s dobrým úmyslem v rámci článků s touto tematikou po dlouhý čas prezentovat. Tím nechci říci, že bychom všechny vhodné zdroje informací a poznatků vyčerpali. Tyto dva výstupy – ve svých vědeckých podkladech natolik obsáhlé a kvalitní – jsou přesto v hlavním poselství natolik jednoduché a srozumitelné. Čím více odboček a nesrovnalostí mělo původní tázání ohledně konkrétních živin a stravovacích postupů, tím zřetelnější, srozumitelnější a do jednoho bodu směřující jsou odpovědi, které je možné na základě dostupných dat nalézt. A to je i hlavní myšlenkou amerického dokumentu z roku 2011. Hodinu a půl trvající snímek je postaven na dvou volně se prolínajících rovinách. Na jedné straně špičkoví světoví lékaři, zabývající se vlivy způsobu stravování na naše zdraví. Na základě dlouhých let teoretických výzkumů na významných vzorcích populace interpretují praktické dopady a výhody co možná největšího zastoupení celistvých rostlinných potravin v jídelníčku. Na straně druhé „řadoví“ Američané, kterým klasická západní medicína v prevenci ani léčbě nejzávažnějších civilizačních chorob nedokázala pomoci. Včetně autora snímku – Lee Fulkersona. Přicházejí do ordinací lékařů, pro které je místo skalpelu největší zbraní vidlička – tedy kvalitní rostlinný jídelníček. Společně s pacienty pozorujeme radikální změnu jejich zdravotního stavu k lepšímu a vymizení většiny doprovodných příznaků cukrovky nebo metabolického syndromu. Již za několik málo týdnů diety. Dokument je rovněž průřezem zásadních profesních mezníků hlavních dvou postav – dr. Colina Campbella a dr. Caldwelly Esselstyna, kteří nezávisle na sobě došli k totožným závěrům a stali se nedoceněnými znovuobjeviteli již dávno zapomenuté Hippokratovy myšlenky o léčbě stravou.

I když jsou informace zaznívajících v dokumentu

alarmující, předpokládám však, že o nich podvědomě víme, jenom nám naše pohodlnost, potažmo silná pozice potravinářského a zdravotnického průmyslu, případně neznalost brání zachovat se podle nich. Přestože je v západních zemích rozpočet zdravotnického systému mnohonásobně vyšší než např. rozpočet na obranu, statistiky nejvýznamnějších chorob a úmrtí v jejich důsledku stále strmě vzrůstají. Rakovina, obezita, cukrovka II. typu a zejména srdečně-cévní choroby nejenže zabíjejí drtivou většinu z nás, ale jejich rozvoj začíná v nižším a nižším věku.

V dobách druhé poloviny 20. století, kdy ještě všichni věří na kvalitu a nepostradatelnost živočišných potravin, si začínají někteří lékaři a vědci všimnout významné korelace mezi výskytem civilizačních chorob a spotřebou masa, vajec a mléčných produktů. Jedním z nejvýmluvnějších dokumentů se stává tzv. atlas rakoviny - obrovská studie několika set miliónů lidí ve všech čínských provinciích. Popisuje u některých typů nádorů až několikasetnásobné rozdíly v četnosti u lidí stejného genetického základu, ale rozdílného životního stylu – zejména příjmu živočišných potravin. O mnoho let později vzniká slavná „Čínská studie“, která zkoumá mnoho dalších souvislostí a přináší podobné závěry. Posléze se k ní přidávají další práce a klinické studie na pacientech vítězících díky rostlinnému jídelníčku nad chorobami, jež se do té doby zdály nevléčitelné.

Poselství dokumentu, knihy i zveřejněných výzkumů je tak prosté, že se zdá být nejen neuvěřitelné, ale v určitých chvílích i agitační. Skutečně nám může pouhá konzumace stravy s co největším zastoupením minimálně zpracovávaných rostlinných potravin (obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy...) a zároveň minimalizace živočišných potravin pomoci v prevenci i léčbě nejzávažnějších chorob dneška? Můj názor na věc už znáte. Nevytvořil jsem si jej na základě tohoto dokumentu. Jeho zhlédnutí mi potvrdilo informace, prameny a domněnky, které se ke mně dostávaly po mnoho let pronikání do toho tématu. Všem můžu film vřele doporučit – i pro začátek.

S českými titulky jej naleznete např. [zde](#). -jj-



## Strakonický zdravý foodblog

V minulém čísle jsme na tomto místě shromáždili odkazy na několik doporučeníhodných webů a foodblogů obsahujících kromě jiného zdravé recepty s houbami, jakožto hlavní ingrediencí. Jelikož je tvorba i inspirace takovými stránkami v současné době velmi populární, přinášíme v tomto čísle pohled tak trochu z druhé strany. Společně s námi můžete nahlédnout pod pokličku nejen přípravy receptů a jídel, ale i jednoho ze samotných foodblogů - navíc regionálního. Kromě konkrétních návodů a inspirace se ze stránek přesvědčíte o rozmanitosti rostlinné stravy a také se dozvíte, že pokud chcete ozdravit svůj jídelníček, nemusí se z vás stávat kuchař na plný úvazek, ale mnohdy postačí nakoupit pár "nových" surovin. Na několik otázek jsme se zeptali samotné foodbloggerky An-



drey Sedláčkové ze Strakonice.

### **Foodblog [www.vegandream.cz](http://www.vegandream.cz) neexistuje zatím tak dlouho, jak tě napadlo se do něčeho takového pustit?**

Inspirací mi byli lidé v mém okolí, kteří mne zahrnovali dotazy na moje recepty na jídlo, které ochutnali. A pak samozřejmě i touha podělit se o zdravé a jednoduché vaření, které je mým každodenním únikem do fantazie.

### **Podobných blogů je předpokládám více, v čem ses od nich snažila odlišit?**

Některé foodblogy mi připadají příliš složité. Proto jsem se snažila vytvořit jednoduchý a přehledný blog, kde si čtenář rychle vyhledá to, co potřebuje. Ráda bych se odlišovala originalitou - zda se mi to daří, může čtenář posoudit sám.

### **Kde čerpáš inspiraci pro nové recepty?**

Většinou mi je inspirací příroda, pak samotná potravina (surovina), které se snažím celý recept přizpůsobit anebo i starší recepty, které předělávám.

### **Jakým způsobem na blogu najdeme to, co potřebujeme?**

Jak jsem již zmiňovala, blog je navrhnutý tak, aby byl jednoduchý a přehledný. Čtenář může vyhledávat pomocí tagů (štítků filtrujících recepty s konkrétní surovinou nebo zaměřením), kategorie, podle naposledy přidáných receptů anebo podle vyhledávacího řádku „hledej“.

### **Stránky se budou do budoucna asi nezadržitelně rozšiřovat, kam bys je chtěla směřovat a koho bys ráda jejich prostřednictvím oslovila?**

V to doufám. Ráda bych přidávala nejenom recepty na skvělá jídla, ale i další tipy na opomíjené potraviny a třeba i na rostliny z přírody, pomocí kterých si uděláte jídlo prakticky „zdarma“. Chtěla bych je směřovat tak, abych oslovila co nejvíc lidí – ať ty, kteří si chtějí vyzkoušet rostlinnou stravu a báli se, že je vaření náročné, tak i ty, kteří na rostlinné stravě dávno jsou a chtějí se jenom inspirovat.

### **Podělíš se s námi o nějaké podle tebe nejlepší recepty?**

Určitě a ráda.

---

## **M(IN)i trdelník**

Prý je teď trdelník IN. Tak proč si ho nevyčutnat i ve vegan podobě?

#### Ingredience (na cca 36 mini trdelníků):

Těsto: 500 g celozrnné mouky, 70 g třtinového cukru, 100 g tuku (Sojola), 200 ml sójového mléka, 20 g droždí, 2 lžičky rumu

Na obalování: třtinový cukr, skořice

Postup přípravy: Ohřejte sójové mléko, přidejte lžičku cukru a rozdrobte droždí. Nechejte vzejít kvásek. Rozehřejte tuk. Mouku odvažte do mísy, přisypte zbylý cukr, vlijte rum, tuk a kvásek. Zpracujte ve vláčné těsto. Pokud se bude příliš lepit, můžete přidat ještě mouku. Přikryjte utěrkou a nechejte alespoň 45 minut kynout. Z těsta si vyválejte hubený váleček a navíjejte na kremrolové trubičky. Po navití na trubičku těsto odřízněte a lehce trubičku poválejte, aby se těsto zploštilo. V míse si rozmíchejte třtinový cukr se skořicí a trubičky s těstem v něm obalujte. Přendejte na papírem vyložený plech a pečte dozlatova při 200°C. Nezapomeňte pravidelně otáčet, aby se vám trdelníky nepřipálily a byly upečené ze všech stran rovnoměrně.



*Foto Andrea Sedláčková*

---

## **Meruňkové knedlíky**

Sezóna meruněk je v plném proudu a koho by nepotěšily rychlé a lehké knedlíky .. a když už je ta sezóna... tak meruňkové

#### Ingredience (na cca 30 knedlíků – v závislosti na velikosti ovoce):

Těsto: 1 balení tofu natural (Lunter), 1 sójový jogurt natural (Joya), nebo [domácí](#), 2 vrchovaté lžičky vanilkové hrašky, 2 lžičky sójové mouky, 2 lžičky kukuřičného sirupu, 2 vrchovaté lžičky margarínu (Sojola), špetka soli

1 a 1/2 hrnku celozrnné mouky

Posyp: 1 lžička margarínu (Sojola), 4 lžičky kukuřičné strouhanky, 4 lžičky nadrcených mandlí, 2-4 lžičky třtinového cukru

Ovoce: meruňky nebo jahody

Postup přípravy: Tofu, jogurt, margarín a sirup rozmixujte dohledka. Přelijte do mísy a přidejte špetku soli, hrašku, sójovou mouku a promíchejte. Postupně zapracovávejte celozrnnou mouku tak, aby těsto bylo nelepivé a dobře se do něj ovoce balilo. Je možné, že zapracujete víc mouky, než je uvedeno. Těsto vyválejte do válečku a nakrájejte na stejnoměrná kolečka. Pečlivě obalte ovoce, dejte pozor na vzduchové bubliny mezi těstem a ovocem. Až vše nabalíte, vkládejte do osolené vařící vody. Poté, co knedlíky vyplavou, vařte 5 mi-

nut (opět v závislosti na velikosti). Na posyp rozpusťte margarín na pánvi, přisypte strouhanku s cukrem a nechejte opražit. Ke konci přidejte nadrcené či umleté mandle. K servírování přelijte rozpuštěným margarínem.

## Polévka z červené řepy

S touto polévkou si nejenom posílíte svoji imunitu, játra a vyčistíte si tělo od těžkých kovů, ale ještě se i pobavíte. Nezpracované barvivo (sytě červené barvy) vyloučíte během několika hodin – takže se nezalekněte ... a nechejte si chutnat.



Foto Andrea Sedláčková

**Ingredience (na cca 2 litry):** 4 lžíce rostlinného oleje, 2 červené cibule, 2 větší červené řepy, 6 středních mrkví, sůl, čerstvý pepř, 2 lžičky hořčičného semínka, 1/2 lžičky celého koriandru, voda nebo zeleninový vývar

**Postup přípravy:** Cibuli oloupejte a nakrájejte na měsíčky. Řepu a mrkev očistěte a nakrájejte na julianne (pokud budete jenom mixovat a nebudete chtít kousky pro chuť a ozdobu, stačí pokrájet nadrobno). Na oleji orestujte cibuli a během restování cibulku osolte a přidejte hořčičné semínko a koriandr, aby koření pustilo chuť. Poté přidejte mrkev, promíchejte, nechejte chvíli podusit a nakonec vmíchejte řepu. Opět promíchejte, zalijte vodou či vývarem a duste do měkka. Pokud budete chtít kousky zeleniny (tak jak je na obrázku), část polévky si dejte stranou a zbytek umixujte.

Zeleninu pak vraťte zpátky nebo vložte pro ozdobu do talíře a servírujte. Na obrázku ozdobeno nokem ze sojanézy.

## Bazalkové pesto

Čerstvá bazalka ze záhonu přímo vybízí k vytvoření pesta. Můžete použít sekáček/mixér, ale já raději používám hmoždíř.

**Ingredience (cca 200 ml sklenička):** 7 hrstí čerstvé bazalky, 100 g mletých oříšků (mandle, slunečnice), 100 ml rostlinného oleje (řepkový, olivový), 3 stroužky česneku, 4–5 lžiček lahůdkového droždí, 3–4 lžičky soli

**Postup přípravy:** Čerstvou bazalku postupně přidávejte do hmoždíře a utlučte. Přidejte česnek, sůl a utřete. Přilévejte olej. Pokud se vám utřená směs nevejde do hmoždíře, přendejte ji do misky. Do utlučené bazalky přidejte mleté oříšky, lahůdkové droždí, popřípadě dochuťte solí. Hotové pesto přendejte do skleničky a uchovejte v ledničce. **Andrea Sedláčková**

Novinky z foodblogu můžete sledovat i prostřednictvím [facebooku](#).

Ing. Jan Juráš -jj-

Ekoporadna při ŠK, Informační centrum neziskových organizací, Husova 380, Strakonice

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

tel.: 380 422 721, 721 658 244

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

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody Strakonice, Zámek 1

[www.csop-strakonice.net](http://www.csop-strakonice.net)

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

**Kompost** - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

**Příspěvky v tomto čísle** - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Eva Legátová, Jakub Kadlec, Bohuslava Schneiderová, Andrea Sedláčková

**Grafika** - Jan Juráš

**Logo Kompost** - Monika Březinová

**Kresby** - Ivana Jonová

**Jazyková úprava** - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2016



ŠMIDINGEROVA  
KNIHOVNA  
STRAKONICE

