

# KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

listopad 2024

Environmentální akce, reporty, přírodovědná pozorování, ekoporadenské tipy, botanika, zoologie, úvahy, recenze, zdravá výživa, práva zvířat, aktivismus, zdravý životní styl, odborná literatura, přírodní beletrie a poezie...

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně  
Základní organizace ČSOP Strakonice

Vážení čtenáři,

možná už jste si toho také všimli. Nacházíme se v období, kdy tak nějak začíná slábnout vliv vědeckého poznání a zjištěných a doložitelných faktů. Ano, vždy bylo se společností různými způsoby manipulováno a je třeba se mít určitým způsobem na pozoru. Ale to, jaká vlna nejrůznějších pseudovědeckých odvětví a pochybných konspiračních teorií se vyrojila v posledních letech, je naprosto bezprecedentní. Ať se každý zabývá čím chce nebo věří čemu chce, dalo by se říci. Ono to však tak jednoduché není. A důvod, proč o tom píšeme i na tomto místě, je poznání, že konspirace bohužel „napadly“ i environmentální oblast.

## Z obsahu tohoto čísla:

Je třeba bát se medvědů?.....	2
Příběhy obyčejného lidského šílenství...	3
Trličník neboli hořeček brvitý.....	4
Objevy detektiva Ledňáčka.....	5
Ekošpeky - 14. Balónky.....	6
Symbolická sklizeň v Centru sociální.....	7
Lišejníkovec půvabný.....	7
Večer s dokumentem - 129. díl.....	8
Zápisky začínajícího solárníka.....	10
Listopadové květy Jirky Wagnera.....	11
Objevy detektiva Ledňáčka - odpovědi..	12
Vegetfestové ochutnávky #2.....	12
Itálie (nová sezóna kurzů zdravého.....)	13

ských zájmů nebo pohodlnosti dalším důvodem pro ignorování závažných ekologických hrozeb. Asi už jste slyšeli o placaté Zemi, zfalšovaném přistání na Měsíci nebo chemtrails. Řada konspirátorů však vnímá podobným způsobem i globální klimatickou změnu a budou se s vámi jejich obvyklým způsobem „argumentačně“ bít o to, že je to celé podvod řízený z Bruselu nebo Illumináty pro získání ještě většího celosvětového vlivu. U bizarnosti některých teorií a beznaděje faktologicky vedených diskuzí však toto téma nekončí. Zrcadlí totiž velmi dobře rozměry dnešní tzv. postinformační doby, kdy nabyté zkušenosti, znalosti nebo vědecké poznatky zkrátka nestačí a v případě zájmu je možné vlastně zpochybnit cokoli. A těžko říci, zda je to jenom důsledek digitální revoluce s přehrší informací a naší omezenou kapacitou je vyhodnocovat, nebo jde o zoufalý přesmyk našeho původně správného zaměření „přicházet věcem na kloub“. Každopádně v době s nekonečným množstvím možností se budeme muset znova naučit využívat především náš vlastní zdravý rozum.

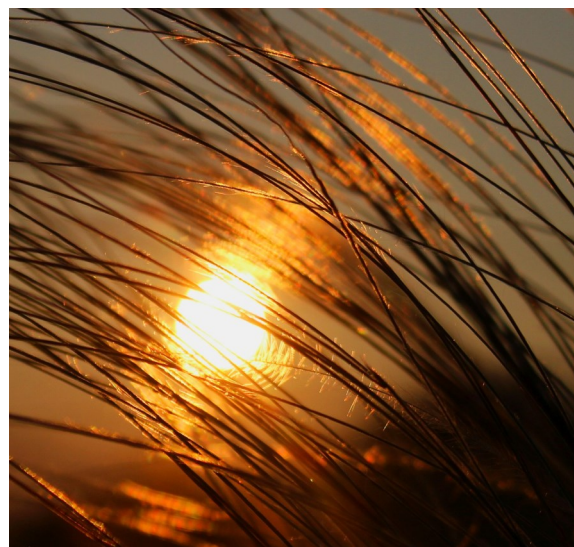


Foto Roman Szpuk

Přejeme příjemný listopad, váš Kompost. -jj-

Reakce, příspěvky, odběr: [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz)

Archiv čísel: [www.knih-st.cz/kompost](http://www.knih-st.cz/kompost)



## Je třeba bát se medvědů?

Tímto trochu provokativním názvem jsme pojmenovali první besedu z dalšího ročníku cyklu Zelené otazníky. Týkala se samozřejmě zejména často skloňovaných slovenských medvědů, ale trefně shrnula problematiku návratu velkých šelem, dnešního pojetí myslivosti, slovenské politické situace a dalších témat. Přednášet dorazil Jan Suchý z organizace Justice for Nature, který ve svých teprve 23 letech ukázal velký přehled, dokonalou znalost tématu i vypravěčské umění.

Pokud bychom měli racionalizovat takto položený otazník, je třeba se nejprve podívat na biologii a ekologii medvěda hnědého. Již malé děti dnes vědí, že medvěd je všežravec s převažujícími rostlinnými složkami jídelníčku, spíše okrajovou živočišnou část představují zejména mršiny nebo zbytky kořisti jiných šelem. Tento druh se vyznačuje prvotřídním čichem, což hraje klíčovou roli právě v otázkách synantropizace (procesu, kdy se někteří jedinci začínají pohybovat blízko člověka). Medvěd není klasickým teritoriálním zvířetem a jeho početnost v krajině se zpětnovazebně reguluje - na základě úživnosti prostředí nebo situacemi v průběhu medvědí říje, kdy dospělí medvědí samci mohou zabít potomky jiných samic, aby se mohli spářit s medvědicí. Často uváděné obavy z přemnožení medvěda tak nejsou opodstatněné. Pokud je medvěd „přemnožen“, tak spíše ve vnímání veřejnosti. Je důležité si také uvědomit, že člověk čím dál tím více penetruje přirozené

medvědí biotopy – výstavbou, pohybem, turistickým ruchem...

Slovenská medvědí populace podle velmi přesných genetických analýz čítá kolem 1200 jedinců. Slovensko je jedinou zemí na světě, která však používá ještě druhou statistiku – a to odečítání zvířat myslivci přímo v terénu. Není divu, že tato velmi nepřesná metoda uvádí čísla i dvakrát vyšší; často je s těmito výsledky také manipulováno ve prospěch vyšší početnosti coby argumentu k uvolnění odstřelu.

Média jsou dnes plná zpráv o útocích medvěda na člověka. Ač by se mohlo zdát, že situace na Slovensku se vymyká kontrole, ve skutečnosti došlo pouze k několika málo střetům s fatálnějším následky. Množství ostatních interakcí a pocit medvědí všudypřítomnosti těžko hodnotit, ale zde se dostáváme ke klíčovému jevu, kdy



Foto Michal Kalas

se medvěd z potravních důvodů učí pohybovat v blízkosti lidských sídel. Jak už bylo uvedeno, medvěd není hbitá šelma, která by se zabývala aktivním lovem, ze své podstaty dá vždycky přednost snadnějšímu získávání potravy. Synantropizace medvěda hnědého na Slovensku probíhala a probíhá po dvou hlavních osách. Skrze volně přístupné odpadky poblíž lidských sídel a skrze myslivecká vnaďišť. Oba „způsoby“ mohou lákat medvědy na základě jejich výborného čichu z velké dálky a jejich učenlivost pak vytváří velký problém. Odpadkové koše a kontejnery jsou na první pohled dobře řešitelné (pokud by byla vůle, samozřejmě) a tyto případy také dříve umožňovaly využít rozmanitých způsobů plašení před samotnou eliminací zvířete. S vnaďišťi je to o poznání horší. Mohou být pečlivě skrytá a řada myslivců je obhajuje snahou o odstřel divokých prasat. Paradoxně jejich shromažďování ve vyšších počtech právě u vnaďišť pomáhá při šíření afrického moru. Na Slovensku je v současné době oficiálně evidováno kolem 7000 vnaďišť, neoficiálně jich může být i dvojnásobek (viz např. [zde](#)). Často se nacházejí i v blízkosti obcí a měst. Podle mnohých odborníků jsou tak hlavním důvodem současné situace.

Kromě skutečného řešení formou prevence tak probíhá diskurz na obvyklé zkratkovité ose – více střetů člověka s medvědem je údajně způsobeno přemnožením šelmy a jediným možným postupem je snížení početnosti plošným odstřelem. Myslivci tak dále do okolí posedů sypou tuny starého pečiva, ovoce a zeleniny a vychovávají tak medvědy na cesty k prostřenému stolu a ztrátě obezřetnosti před člověkem. Každý další případ útoku je bohužel vodou na mlýn stávající politické reprezentace. Regule umožňující odlov pouze problematických jedinců fakticky mizí, medvědi jsou po incidentech loveni na potkání a premiér Fico by rád prosadil jejich plošný odstřel (viz např. [zde](#)).

Medvěd se před několika málo lety stal navzdory všem souvislostem populistickým tématem, které před volbami uchopili slovenští politici a systematicky rozdmýchávali ve společnosti strach. Nejen, že to byl možná jeden z významných faktorů úspěchu v posledních volbách. Jen pár měsíců nové politické reprezentace znamenal téměř úplný faktický rozklad slovenské ochrany přírody. Dosazování zástupců dřevařského byznysu, myslivců a dalších vlivných osob na klíčové posty se zdálo být pouze předzvěstí nastávající smršti. Ředitelem Tatranského národního parku je i po

podané rezignaci stále ještě pytlák Peter Olexa (viz [zde](#)), který měl dokonce tu drzost nedávno reprezentovat Slovensko na mezinárodním kongresu strážců přírody (viz [zde](#)). A to je jenom pár střípků celkového obrazu. Medvěd nebyl ani zdaleka jenom dobrým předvolebním tahákem. Snahy minimálně o výrazné snížení medvědí populace bohužel na Slovensku dostávají reálné obrysy. Od začátku roku bylo odstřeleno kolem 80 zvířat a na rozdíl od původně avizovaného a dříve fungujícího postupu, spočívajícího v plašení problematických jedinců, nyní vše běží živelně a v režii samotných myslivců.

Jan Suchý o medvědech na Slovensku nevyprávěl pouze z teoretické perspektivy. Má za sebou působení právě v zásahovém týmu při prevenci a řešení synantropních jedinců a také při monitoringu velkých šelem v terénu. Se samotnými medvědy se tedy potkal mnohokrát. Své poutavé vyprávění doplnil zajímavými reáliemi z ekologické oblasti. Popisoval i nepřekvapivý pohled slovenské veřejnosti nebo vztah Slováků k českým dobrovolníkům. Neveselo, truchlivo, dalo by se říci. Celkové vyznění tematiky se pohybuje v hodně depresivních vodách. Kdo tvrdí, že politika není v ochraně přírody důležitá, nechtě se seznámí se současnou situací na Slovensku. Nezbyvá, než doufat, že se z toho u nás dokážeme poučit a včas zastavíme populistickou vlnu valící se na nás v předvečer dalších parlamentních voleb. -jj-

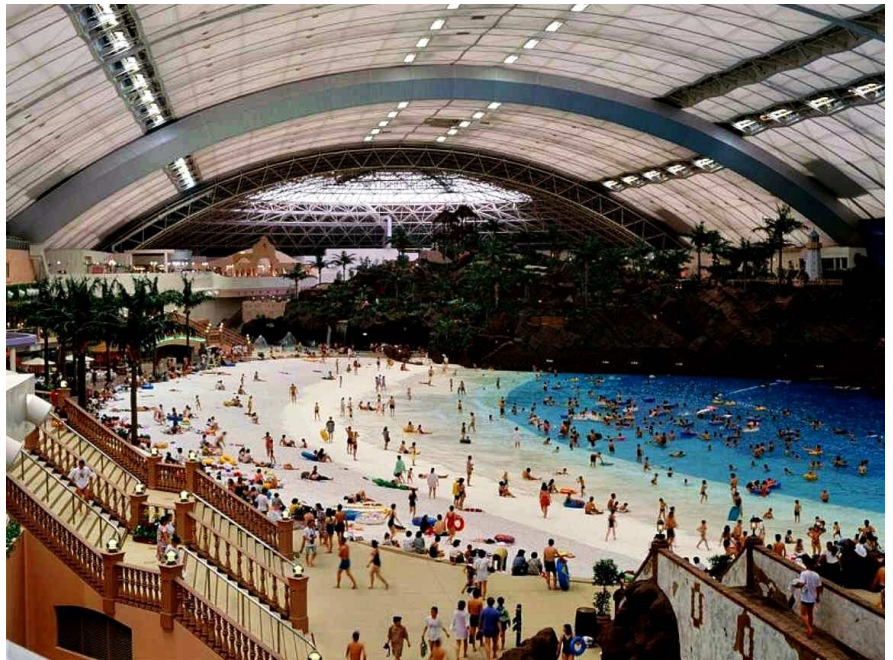


## Překopávky

### Příběhy obyčejného lidského šílenství

Bohužel žijeme v době a ve společnosti, kdy je většinou populace shledáváno v normě to, co vzdělanější / uvědomilejší / environmentálně citlivější část přivádí nejprve k ironickému úsměvu a posléze k zoufalým výkřikům. Někdy v nás takové záležitosti mohou vyvolat i jakési perverzní zaujetí, jindy možná dojdeme k závěru, že podobné věci budou v budoucnu zaneseny v historických záznamech coby příklady pýchy, které předcházely pádu. Samozřejmě, pokud bude naši západní civilizaci po jejím úpadku či ústupu následovat nějaká další. Příklady popsané dále se tak možná jednoho dne objeví po boku egyptských pyramid nebo soch Moai na Velikonočních ostrovech. Zatímco historické megalomanské artefakty vždy měly nějaký funkční nebo alespoň důležitý symbolický význam, ty novodobé jsou ve většině případů odrazem našeho bezbřehého konzumu a jsou limitovány pouze množstvím peněz, které je někdo ochotný vytáhnout ze své kapsy. Nesmyslnost těchto podniků je umocněna naléhavostí globální ekologické krize. Pokud bychom finance investované do dalších komerčních nej věnovali raději do prevence nebo nápravy environmentálních škod, měli bychom jako lidstvo alespoň nějakou naději na přežití. V současném kurzu, kdy se snažíme objednat si na potápěčím se Titanicu co nejhonosnější večeři, se naše šance radikálně snižují.

Jedním (i když samozřejmě ne jediným) příkladem výše popisovaného je třeba dnes již neexistující největší akvapark na světě - japonský Seagaia Ocean Dome (viz [zde](#)). Obří zábavní centrum za téměř 2 miliardy dolarů bylo uvedeno do provozu v roce 1993. Střecha odklápěná v závislosti na počasí, umělá písčiná pláž, na 200 druhů umělého vlnobití, umělá sopka nebo rozsáhlý hotelový resort v okolí objektu. To všechno bylo součástí stavby. Největší bizarností celého projektu však je fakt, že akvapark byl postaven cca 300 metrů od skutečného pobřeží. Těžko říci, jestli podnikatelský záměr nakonec položilo uvědomění a neochota potenciálních zákazníků nebo astronomické investiční a provozní náklady. Každopádně akvapark byl uzavřen v roce 2007 a rozebrán o 10 let později. Pro technokraty a požitkáře je tu však celá řada náhrad - nejbližší dokonce u Berlína. Projekt Tropical Island Resort je celosvětově dokonce čtvrtou největší stavbou současnosti podle užitého objemu.



*Seagaia ocean dome, foto Marianne Trusty*

Pokud bychom měli na celém světě vybrat jedno město, které zrcadlí naše přesvědčení, že peníze vyřeší úplně všechno, byla by to Dubaj. Pro někoho symbol lidského pokroku nebo podnikatelské prestiže, pro jiné příklad trestuhodného plýtvání. Obojí může být samozřejmě pravdou, a to i současně, pokud zapojíme naši schopnost ambivalentního vnímání světa. Když se však podíváme optikou environmentálních



Foto Florian Kriechbaumer

Máme možná rychlejší internet a první podnikatel mohl utratit část svého jmění, aby vystoupil na pár minut do volného vesmíru (viz [zde](#)). Naše životní prostředí se nám ale dál rozpadá pod rukama, zatímco veřejnost tleská tomuto a dalším „odvážným“ počínům.

Je asi vepsáno do naší genetické informace chtít neustále víc. A patrně to byl také klíčový faktor našeho „evolučního úspěchu“. Zároveň jsme však nyní schopni uvědomění, že tato esence povahy nás může dovést i k rychlému konci. -jj-

měřítek, je Dubaj ztělesněním pravého opaku udržitelnosti a soběstačnosti. Snad všechny myslitelné komodity a zdroje musí být přesouvány odjinud a spotřebovávány v extrémních objemech. Město tak bylo vystavěno a běží na obří ekologický dluh. Pokud by na podobném schématu fungoval celý svět a měli bychom počítat i s nějakou vzdálenější budoucností, potřebovali bychom dalších více než pět planet k získávání zdrojů a neutralizaci ekologických škod (viz např. [zde](#)).

Největším paradoxem moderní doby jsou však „závody“ v dobývání vesmíru. Zatímco první etapa byla jednou z hlavních bitev studené války, ty další se začaly překlápět do komerční roviny a dnes už je snaha o pokořování vesmíru podnikatelským záměrem téměř se vším všudy. Vědecký podtext aby jeden pohledal. A dost často se objevují méně nebo více výrazné náznaky snah o kolonizaci ostatních vesmírných těles jakožto náhradní řešení neudržitelné situace na planetě Zemi. Ve jménu dobývání vesmíru se tak ztělesňuje prozatím nejnebezpečnější myšlenka celého lidstva. Nezládli jsme ochránit a zachránit náš jediný domov..., je tu však dříve nepředstavitelná příležitost. Můžeme odletět a vytvořit si zbrusu nový. Šance, že se nám to skutečně povede, je mizivá. Ale kdyby náhodou ano - jak by asi s tímto uvažováním dopadl? Nemám nic proti vizionářům typu Elona Muska, určitě mají potenciál přinést lidské civilizaci mnoho dobrého. Ale pokud bude jejich působení spočívat pouze v dalších podnikatelských záměrech, kterými bude společnost saturovat své kořistnické sklony, příliš velkou naději do nich nekládám.

## Trličník neboli hořeček brvitý a jeho výskyt na Strakonicku

Trličník brvitý (*Gentianopsis ciliata*) patří spolu s dalšími hořci a hořečky do čeledi *Gentianaceae* (hořcovité) a je zároveň jediným zástupcem rodu *Gentianopsis* v České republice. Tento rod jinak zahrnuje něco přes dvacet druhů rostoucích v Evropě, Asii a Severní Americe včetně chladných arktických oblastí. Rod trličník (*Gentianopsis*) byl vytvořen teprve relativně nedávno; jeho představitelé bývali do té doby zařazováni buď do rodu hořec (*Gentiana*), nebo hořeček (*Gentianella*). To se také projevilo v případě trličníku brvitého, který ve starší literatuře najdeme někdy označený jako hořec, jindy zase jako hořeček. Ostatně název hořeček brvitý se v českém názvosloví stále ještě občas používá. Slovensky se pak jmenuje pahorec brvitý.

Jedná se o druh rostoucí hlavně v jižní a střední Evropě, areál jeho výskytu pokrývá poměrně rozsáhlé území od Pyrenejského a Balkánského poloostrova přes centrální Evropu až po jižní Ukrajinu. U nás ho nalézáme spíše roztroušeně, zejména v Pošumaví, Českém středohoří, Českém krasu, v severovýchodních Čechách, Moravském krasu a Bílých Karpatech. Vyhovují mu suché i mírně vlhké výslunné travnaté plochy (svahy, stráně, meze, opuštěné lomy), okraje křovin a světlé lesy. Preferuje podklad bohatý na vápník a vegetační stupeň pahorkatín (300-600 m n. m.), naopak ve vrchovinách a horských oblastech roste jen málokdy. V tuzemsku navíc v několika posledních dekádách došlo k jeho výraznému úbytku, což je spojeno především s nešetrným intenzivním obhospodařováním krajiny. Proto je v národním "červeném seznamu" zařazen do kategorie C3 (ohrožený druh), legislativně chráněn však zatím není.



Poupě (PP Kozlovská stráň), foto Alan Šturm

Trličník je dvouletá či krátce vytrvalá bylina dosahující výšky 10-30 cm. Oblou lodyhu má tenkou a přímou nebo vystoupavou. Zřídka bývá lodyha dokonce větvená, v takovém případě se může na jedné rostlině vyskytovat více než jeden květ (maximálně dvanáct). Lodyha je hustě olistěná a nese listy protistojné (vstřícné), úzké a přisedlé, špičaté, jednožilné a čárkovité či čárkovitě kopinaté. U trličníku se vyskytují jenom lodyžní listy, přízemní listy úplně chybějí. Květy nikdy netvoří květenství a jsou vždy jednotlivé na konci každé lodyhy. Kalich je trubkovitý, dlouhý až 2,5 cm, se čtyřmi úzkými a zašpičatělými cípy. Koruna je čtyřčetná, nálevkovitá, světle až jasně modrá (velmi vzácně též bílá) a měří obvykle 5-6 cm. Okraje korunních plátků jsou brvité, od čehož je odvozeno druhové jméno rostliny. Trličník kvete na přelomu pozdního léta a podzimu, zpravidla od srpna do října. Jeho plodem je suchá a pukavá tobolka (capsula).



**Detail květu (PP Kozlovská stráň), foto Alan Šturm**

Přes celkový úbytek trličníku neboli hořečku brvitého na území ČR je jeho výskyt zrovna v našem regionu - na Strakonicku - vzhledem k domácím poměrům celkem uspokojivý. V posledních letech uvádí strakonický botanik Radim Paulič jeho nálezy přímo v některých příměstských lesích (hlavně Opeřová, Ryšovy a Holý vrch) a u osady Střela (návrší Borek), dále potom např. v okolí Krt, Droužetic (zejména vrch Tisovník), Černíkova, Domanic (vrchy Ostrý a Slíďová), Řepice a Rovné (území NPP Rovná, okraje lesů Zbuš a Chlum). Dosti početná a stabilní populace trličníku se také nachází v přírodní památce Kozlovská stráň u Střelských Hoštic. Já osobně jsem tuto půvabnou květinu nacházel v hojném počtu přibližně před 25 lety při lesní pěšině na západní straně vrcholku kopce Ryšovy. Bohužel odtud již vymizela a dnes občas narazím pouze na pár ojedinělých rostlinek při okraji lesa. Stejně sporadicky jsem zaznamenal trličník na JV a SV úpatí Tisovníku. Naopak docela pravidelně a v poněkud významnějším počtu se s ním setkávám na travnaté mezi lemující západní okraj lesa na vrchu Opeřová poblíž městské části Starý Dražejov. **Alan Šturm**

#### **Použité zdroje:**

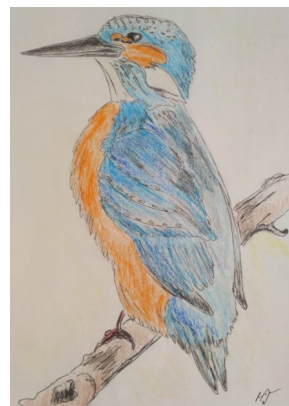
- 1) [botany.cz/cs/gentianopsis-ciliata/](http://botany.cz/cs/gentianopsis-ciliata/)
- 2) [cs.wikipedia.org/wiki/Trličník](https://cs.wikipedia.org/wiki/Trličník)
- 3) [cs.wikipedia.org/wiki/Trličník\\_brvitý](https://cs.wikipedia.org/wiki/Trličník_brvitý)
- 4) Gentianopsis ciliata - hořec brvitý, hořeček brvitý; internetová databáze [Pladias.cz](http://Pladias.cz)
- 5) RANDUŠKA, D., ŠOMŠÁK, L., HÁBEROVÁ, I.: Farebný atlas rastlín, Obzor, Bratislava 1983.
- 6) SPOHNOVÁ, M., GOLTE-BECHTLEOVÁ, M., SPOHN, R.: Co tu kvete? Originální průvodce přírodou, vydání druhé, Euromedia Group, a.s., Praha 2021.

## **Objevy detektiva Ledňáčka**

„Aj, co to? Zda zrak mě klame, ký to zpěvný křik? Hola, ptáče, my se známe, vy jste mlynářík...“ Takhle radostně se pozastavil básník Adolf Heyduk v „Ptačích motivech“ nad hlasem drobného pěvce, vzdáleně příbuzného se sýkorkami. Jedná se o druh, který není nijak zvlášť známý – a to je škoda, protože patří k obzvlášť líbivým a zajímavým. V článku Pavla Pelze na webu Českého rozhlasu (viz [zde](#)) je přirovnán k malému, černobílému chomáčku vaty s velice dlouhým ocáskem, který za ním v letu doslova vlaje.

Ohledně ocasu je dokonce rekordmanem. Má jej v poměru k tělu nejdelší ze všech evropských ptáků. Slouží k udržování rovnováhy, ale na to by stačil poloviční. Jeho dalším účelem je pravděpodobně dorozumívání v hejnu. S takovouto neobvyklou ozdobou je mlynářík opravdu hodně nápadný. A to i lidem. Když ještě připočítáme kratičký zobáček a korálková očka, klidně bychom si mohli myslet, že je to nějaký zakletý pohádkový skřítek.

Drnčivé „čirrp, čirrp“ (případně „sri-sri-sri“ nebo „sirr-sirr-sirr“) prozrazuje mlynáříky hlavně v zimním čase, kdy v hejnech společně hledají potravu a k nim se přidávají i mnohé další druhy přezimujících ptáků. Prozkoumávají holé stromy, kde pro ně zdánlivě nic přichystáno není. Hledají ale i ta nejdrobnější sousta: hmyz schovaný ve štěrbinách nebo i jen jeho vajíčka. Přilepšují si také semeny. V teplejších měsících se živí housenkami, pavouky a podobně, na jaře požírají i mladé pupeny. Počínají si při tom všem velmi obratně. Podle slov Bohuslava Záborského z knihy „Ptáci“ (1895) dělají někdy při lapání hmyzu ve vzduchu doslova kotrmelce.





**Foto Laitche**

*(varování před krahujcem) i potravy (navštíví co největší plochu lesa, koneckonců málokterý drobný hmyzožravec je v zimě takto pohyblivý, takže žádný z nich s mlynaříky rozhodně neprodělá)...“*

Mlynaříci navíc nemají ve zvyku to, co dělávají například některé sýkorky, a sice dělat planý poplach a zahánět tak konkurenty. Dalším důvodem pro jejich následování je nápadný vzhled. Po opadání listů jsou pro světlou barvu a podivuhodně dlouhatánské ocásky dobře vidět i z větší dálky.

- Pro dospělé: Slyšeli jste někdy o tom, že si ptáci pomáhají a krmí někdy i cizí mláďata? Víte, jak je tomu u mlynaříků?
- Pro rodiče vědecky založených školáků: Jak úhledný je sám mlynařík, tak hezké je i jeho hnízdo. Jak vypadá?
- Pro rodiny s batolaty: Dnešní batolata možná zatím nikdy neslyšela o mlynaříkách, a tak jim přirovnání světlého ptáčka k nim mnoho neřekne. Ale můžeme si s nimi o tom popovídat a ukázat jim obrázky. Hezká je například říkanka z knížky Ferdinanda Krcha „Tam na hrázi u rybníka“. Potkal tam mlynář kominíka, přivítali se... A jak to dopadlo?

Odpovědi najdete na straně 12. **-ah-**

## Ekošpeky - 14. Balónky

V dnešním díle probereme něco, co by se možná dalo nazvat nepodstatným detailem. A možná by to i byla pravda, pokud by kupa detailů nedávala dohromady podstatné věci a pokud by nám nešlo o změnu náhledu na podobné záležitosti. Balónky využívané při jednorázových dekoracích nebo oslavách jsou toho klasickým příkladem. Pokusíme se rozebrat jejich dopad na životní prostředí a porozhlédneme se, jestli neexistují šetrnější alternativy.

Balónky můžeme rozlišovat dle jejich materiálu, plnicího média a způsobu použití. Velmi populární jsou v posledních letech narozeninové „párty“ fóliové balónky. Většinou ve tvaru číslice, zvířete nebo populární postavičky. Fólií je v tomto případě myšlen odolný plast, který většinou s koncem oslavy zůstává jako jednorázový nerecyklovatelný odpad. Jako materiálově šetrnější varianta jsou uváděny latexové balónky. Ačkoli se jedná o přírodě blízkou substanci a výrobci i prodejci udávají biologickou rozložitelnost, skutečnost je podobná jako u některých „bioplastů“. Rozložitelné samozřejmě jsou, otázka je, za jakou dobu. Pokud zbytek balónku skončí v odpadkovém koši, nedá se asi z důvodu zanedbatelné hmotnosti nic namítat. Horší to už samozřejmě je při nechtěném nebo cíleném vypouštění do volného prostoru. A to také z důvodu doprovodných provázeků. Jsou zdokumentovány i případy, kdy to mělo za následek zbytečnou smrt volně žijících zvířat (viz [zde](#)). Pro úplnost se sluší doplnit, že kaučuk je získáván opakovaným zraňováním stromů v tropických oblastech, takže svou malou měrou přispívá k úbytku lesů v těchto zeměpisných šířkách. Je také náročný na zpracování při vulkanizaci a společně s dopravou za sebou tedy zanechává nezanedbatelnou uhlíkovou stopu.



**Foto Eva Hadová**

Co balónkové kratochvíle doprovází jako stín, byly nejrůznější pochybné hromadné akce s vypouštěním tisícovek balónků (Ježíškovi apod.) a cílem překonat jisté rekordy. Nejen, že podobné aktivity byly pro-



Foto Islahaddow

kouknuty jako dost podivný byznys (viz [zde](#)), ale dostávaly se do rozporu i s odpadovým zákonem. Zdaleka nejhorší byl však edukační podtext, kdy naše děti z jedné strany učíme, aby neodhazovaly odpadky v lese, a z druhé strany je nabádáme k tomu samému, jenom zabalenému do hávu nevinné zábavy. Bohužel se k této atrakci připojily v letech 2014-16 i Strakonice, než bylo veřejně upozorněno na tyto důležité a méně viditelné souvislosti. Příbuznou zábavou je pak vypouštění lampiónů štěstí a podobných předmětů. U těch bylo však riziko kvůli vzniku požárů viditelnější a byly tak podrobeny silnější celospolečenské kritice. Princip však zůstává stejný.

Co se týče plnicího plynu, balónek můžeme napouštět obyčejným vzduchem nebo héliem. Hélium se získává jako „vedlejší“ produkt při těžbě zemního plynu, dá se tedy označit za fosilní zdroj. Největším zdrojem nešetnosti je však ona blesková krátkodobost použití. Jedna oslava, krátká chvíle radosti a pak cesta do koše nebo v horším případě do atmosféry a posléze do volné krajiny. Opět to něco ukazuje o naší konzumní pomíjivosti, která však zatěžuje přírodu a životní prostředí. Osobně si myslím, že existuje celá řada šetrnějších a stejně atraktivních způsobů zpestření dětských oslav. -jj-

## Symbolická sklizeň v Centru sociální pomoci Vodňany

V našem domově pro seniory Centra sociální pomoci Vodňany jsme se seniory navázali na tradici zahradničení, kterou mnoho z nich milovalo a praktikovalo na svých zahrádkách po celý život. Tentokrát jsme sice vyměnili velké záhony za malé květináče, ale radost z práce s půdou a péče o rostliny zůstala stejná.

Papriky a brambory, které jsme pěstovali, nejsou jen o sklizni plodů, ale především o připomínce toho, jak jednoduché radosti mohou vytvářet hluboké vzpomínky. Zahradničení je pro seniory víc než jen hobby – je to terapie, která našim seniorkám pomáhá vrátit se do dob, kdy s láskou pečovaly o své zahrady, a zároveň sdílení chvil s ostatními. Zahradničení našim seniorům dává nejen možnost vzpomínat, ale i prostor pro společné chvíle, kdy si vzájemně radí, povídají a sdílejí své zkušenosti. Dotek půdy, vůně rostlin a sledování růstu vytváří jedinečný smyslový zážitek, který mnohým z nich přináší vnitřní klid a spokojenost.

I když jsou naše zahrady jen v květináčích, pro naše seniory znamenají hodně. Každý květináč nese stopy jejich trpělivosti a péče, kterou dávají všemu, co pěstují – stejně jako tomu bylo kdysi v jejich vlastních zahrádkách.

Děkujeme všem, kteří se na tomto projektu podílejí, a připomínáme si, že i malá zahrada v květináči může přinést velké radosti.

**Za CSP Vodňany aktivizační pracovnice Petra Seberová**



Foto archiv CSP Vodňany

## Lišejníkovce půvabný

Letošní rok vyhlásil Český svaz ochránců přírody Rokem motýlů, proto jsem vybrala pro listopadové číslo Kompostu lišejníkovce půvabného (*Miltochrista miniata*) z čeledi přástevníkovitých (*Arctiidae*).

Vyfotila jsem ho 8. 9. 2024 na zdi chanovického kostela (okres Klatovy, Plzeňský kraj). Předtím jsem se s ním setkala jednou



Foto Eva Legátová

na Slovensku a jednou na Moravě. Obývá nížiny až pahorkatiny a listnaté a smíšené lesy. Tento motýl létá od poloviny června do září. Je aktivní v noci a příležitostně i ve dne. Naletuje na různé kvetoucí byliny (hlaváče a chrastavce), bez chebdí nebo kalinu, kde saje nektar, nebo sedí v travním porostu a je málo plachý. V noci přiletí na světlo i na vlnadidlo. Jak už jeho název napovídá, housenky žijí od srpna do května hlavně na lišejnících na kmenech různých listnatých stromů, především buků a bříz, na kamenech, v listové opadance buků, dubů, v ruderalní vegetaci a na vřesovištích. Jsou všežravé, kromě řas a lišejníků se živí různými zavádajícími a usychajícími rostlinami nebo jejich částmi. Mimo období svlékání se zdržují v úkrytu. Přezimují malé. Kuklí se v hnědavém, chlupy promíše-

ném, dosti hustém zámotku připraveném na kůře. Kukly vyžadují vyšší vlhkost, jsou červenohnědé se žlutými zářezy na zadku a toto stádium trvá 2-3 týdny. Tohoto motýla, dříve nazývaného rudokřídlec, jsem na internetu nenašla v žádném stupni ochrany. **Eva Legátová**

#### Použitá literatura:

MACEK, J., DVOŘÁK, J., TRAXLER, L., ČERVENKA, V.: Atlas Motýli a housenky střední Evropy. Noční motýli I. Academia, Praha 2007.

## Večer s dokumentem - 129. díl – Vliv změn klimatu na počasí (90' ČT24)

Ještě ani nedoznely zprávy o následcích letošních ničivých povodní ve střední Evropě a média zaplavily obrázky hurikánu Milton, který se hnal Mexickým zálivem směrem k pobřeží Floridy. I nezaujatého pozorovatele musela překvapit četnost a intenzita podobných meteorologických extrémů za posledních několik málo let. Souvisí to všechno nějak s globální změnou klimatu? Případně - jak moc? Na toto téma jsme psali již v [minulém čísle](#). A důkazů těchto souvislostí den za dnem přibývá. Klimatické analýzy posledních dekád změny takovým směrem předvíдалy. Zdá se však, že se již nyní nacházíme v centru dění a apokalyptické vize se prozatím „drobnými“ krůčky začínají naplňovat.

ČT24 připravila v rámci svého pořadu 90' více než hodinové shrnutí tématu a zarámovala aktuální události i události posledních týdnů rozbořením hypotézy o vlivu klimatické změny na extrémní jevy počasí. Pořad dal prostor několika českým i zahraničním vědcům, kteří se pokusili nelehkou a složitou problematiku shrnout.

Hurikán Milton byl před svým příchodem na pevninu označován jako historicky nejsilnější nebo jeden z nejsilnějších systémů v této oblasti. A jeho síla byla mnohými meteorology a klimatologem dávana do přímé souvislosti s globálním oteplováním (viz např. [zde](#)). Na vině je především teplejší oceán v místě vzniku. V případě hurikánu Milton byla udávána až o 2 °C teplejší voda, než je dlouhodobý průměr. Analýzy také udávají, k jakému nárůstu extrémů bude v podobných oblastech docházet. Vzestup teploty atmosféry v tropickém pásmu o 1,3 °C ve srovnání s předindustriální érou bude mít za následek o 40 % vyšší pravděpodobnost takových jevů v pobřežních oblastech, o 70 % ve vnitrozemí a jejich intenzita vzroste o 10 %. Což může být právě ten rozdíl mezi tím, jestli budou následky pro nějakou oblast devastující, nebo přímo katastrofické.

A zde se dostáváme k souvislosti s extrémními meteorologickými jevy v Evropě. Doposud byl nárůst jejich četnosti a intenzity hodnocen pouze v závislosti na vyšší globální teplotě a tedy vyšší energii a množství vlhkosti v atmosféře. Meteorologové však začínají analyzovat konkrétní synoptické vzorce a propojují dění u nás právě třeba se systémy v tropických oblastech. Ve stejný



**Hurikán Milton z ISS, foto NASA Johnson**

den, kdy Milton atakoval Floridu, byla naše republika symbolicky olíznuata doznívajícím hurikánem Kirk (resp. tím, co z něj zbylo). Právě pozůstatky silných tropických bouří mohou v oblasti Středozemního moře (také extrémně ohříváno) určitým způsobem znovu nabývat na síle a prohlubovat tak účinky evropských cyklón. Porucha ve Středozemí s některými vlastnostmi hurikánů získala již své vlastní pojmenování - medikán. Aby to nebylo tak jednoduché, celou situaci komplikuje ještě přirozený cyklus El Niño x La Niña, který může zmírňovat nebo naopak prohlubovat některé extrémy počasí.

Pořad se ve své další části dostal i k některým dalším hmatatelným důsledkům globální klimatické změny, jako je úbytek kontinentálního ledu nebo celosvětový úbytek stromového porostu. A samozřejmě se nevyhnul ani důležitým sociologickým souvislostem, mezi nimiž budí největší obavy masové migrace z oblastí klimatickou změnou nejsilněji postižených. Pořad však téma nevykresluje pouze varovnými odstíny, ale snaží se jej rozebírat i v kontextu naléhavých ekonomických souvislostí. Symbolický názorový střet v závěru relace mezi ekologem a zástupcem automobilového průmyslu tak možná nastiňuje hlavní linku naší neochoty v této tíživé situaci dělat jako lidstvo pro změnu mnohem více. Ve všech vrstvách společnosti totiž ještě panuje ona nedotknutelná aura volného trhu, hospodářských zájmů a technokratických slibů, které nám mají z krize pomoci. Zatímco dříve jsme nic nechtěli dělat, protože jsme si nebyli jistí, zda je to opravdu tak vážné, teď do toho nechceme pořádně šlápnout, protože se strachujeme



o naši konkurenceschopnost. Důsledek však může být úplně stejný.

Každopádně jsem rád, že se tohle náročné téma stále častěji objevuje i v hlavním proudu médií. Epizoda 90' je k dispozici [zde](#). -jj-



## Pozvánky - listopad 2024

### Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

#### Kurzy zdravého vaření

**úterý 12. 11., nebo čtvrtek 14. 11. Vždy od 18 hod. na ZŠ Povážská (Nad Školou 560, Strakonice)**

Další sezóna kurzů probíhá 1x měsíčně do května. Jednotlivé kurzy na sebe nenavazují, hlásit se můžete i jednorázově. V této sezóně se budeme věnovat receptům světových kuchyní ve zdravějším rostlinném provedení. Tématem říjnového kurzu bude **Mexiko**. Kurzovné 150 Kč, lektor Ing. Jan Juráš.

Přihlašování: [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) nebo 721 658 244.

#### Zelené otazníky - Uhlíková stopa - jak je to ve skutečnosti?

**úterý 19. 11., 18 hod., společenský sál ŠK (III. nádvoří strakonického hradu), vstupné dobrovolné**

Jak se počítá uhlíková stopa společnosti a produktu? Je na tom Evropa opravdu o tolik napřed a co dělá zbytek světa? Kolik tropických nocí bude u vás doma za 20 let? Jak závisí ceny energií na uhlíkové stopě? Jak to dopadá na naše společnosti a jejich konkurenceschopnost? Proč jsou na tom Slovinci lépe než Češi? Nejen na tyto otázky se pokusí odpovědět **Jan Zvěřina** ze společnosti Green0meter.

#### Farmářské trhy Strakonice

**pátek 1. a 15. 11., 12-16 hod., Velké náměstí (pod radnicí)**

Dvěma listopadovými termíny bude zakončena letošní sezóna farmářských trhů na Velkém náměstí. Využijte poslední možnosti doplnit si zásoby farmářských a regionálních potravin a vybrat si z nabídky řemeslných výrobků a občerstvení. Na místě bude umožněn prodej drobných pěstitelských přebytků bez účastnického poplatku. Aktualizované seznamy přihlášených prodejců na: <http://farmarsketrhy.strakonice.eu/>.

Kontakt: [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) nebo 721 658 244. Pořádá Ekoporadna při ŠK ve spolupráci s Městem Strakonice. -jj-

### Pobočka ŠK Za Parkem zve:

#### Přírodovědný výlet do okolí Radomyšle

**SO 16. 11. Sraz v 9:00 na nádraží.** V 9:10 jede vlak do stanice Radomyšl zastávka (příjezd v 9:22). Půjdeme po zpevněných cestách nejdřív ke kostelu sv. Jana Křtitele a na židovský hřbitov k Oseku, pak se vrátíme do Radomyšle a půjdeme přes Domanice do Strakonice (celkem cca 10 km).

#### Pondělní zastavení

**PO 18. 11.** Setkání s literaturou, tentokrát s knihami inspirovanými životem v rodině Brontëových. Od 16:00, pobočka Za Parkem.

#### Ledňáčci

Schůzky rodin se zájmem o přírodu, tradice a lidové hry. Pro děti všeho věku (i v kočárku) s rodiči, prarodiči apod. Přicházet mohou i dospělí bez dětí nebo starší školáci bez dospělých. Pomoc při vedení programu je vítaná, ale není nutná. Chodit lze i nepravidelně. **Sraz v 16:00 před zámkem u vývěsky ŠK. ČT 7. 11. budeme hledat stopy zvířat, ČT 14. 11. si připomeneme podzimní lidové zvyky.**

## Bližší informace:

Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova č. 380, Strakonice. Otevřeno PO a ČT 13–18, ST 8–12 hod. Kontakt: 380 422 720, [eliska.buckova@knih-st.cz](mailto:eliska.buckova@knih-st.cz). -ah-



## Drobné smetí

### Klimatická změna vyrovnává rozdíly ve výnosech ekologického a konvenčního zemědělství

Vědci z Mendelovy univerzity v Brně v rámci přípravy příručky pro ekologické zemědělce upozornili, že globální změna klimatu a meteorologické extrémy v podstatě setřely úroveň výnosů obou typů hospodaření. Více viz [zde](#).

### Podle většiny obyvatel Šumavy je režim ochrany v NP přínosný

Téměř 80 % dotazovaných v průzkumu uvedlo, že ochrana přírody v rámci NP Šumava má pozitivní dopad na region v mnoha ohledech. Více informací viz [zde](#).

### Návrh zálohování PET lahví a plechovek je na dobré cestě

Počátkem října prošel vládou návrh novely odpadového zákona, který počítá se systémem zálohování těchto obalů. Pokud by předpis prošel i parlamentem, začít platit by mohl od roku 2026. Více se dočtete [zde](#).

### České emise nebezpečných látek meziročně poklesly

Data Integrovaného registru znečištění přinesla za rok 2023 pozitivní čísla. Až na výjimky se snížily emise nebezpečných látek produkovaných průmyslovými podniky. Největšími znečišťovateli tak zůstávají převážně uhelné elektrárny. Více informací se dozvíte [zde](#).

### Anglie uzavřela svou poslední uhelnou elektrárnu

Definitivně tak skončila s využíváním uhlí. Za tímto procesem v jedné z kolébek této suroviny stojí finanční souvislosti, klimatické závazky a také negativní zdravotní důsledky. Více informací je k dispozici [zde](#). -jj-



## Literární okno

### Zápisky začínajícího solárníka

Redaktor Hospodářských novin Otakar Schön zprvu zkušenosti z pořizování fotovoltaiky uveřejňoval v rámci seriálu svého domovského média. Později je rozšířil pro potřeby svižné knihy, která mapuje nejen tento jeden konkrétní příklad instalace a zprovoznování, ale popisuje také v solární branži dosud nejbouhlivější roky 2022 a 2023. Text tak na jednu stranu obsahuje časově nepřenositelné realie, na druhou je však plná zajímavých a konkrétních tipů, které v kratším časovém horizontu nemají šanci zestárnout.

Pokud jste energetickým nebo přímo solárním odborníkem, asi se nedozvíte nic tak převratného. Zároveň pokud jste úplným laikem, budete možná zahlceni mnohými technikáliemi. Ale jestli se nacházíte kdekoli mezi těmito dvěma „extrémy“, bude vám kniha pravděpodobně pasovat. Nejvíce asi v situaci, kdy sami pořízení solárů na střechu vašeho domu zvažujete nebo se nacházíte v nějaké fázi této mnohdy trnité cesty.

Poznatky knihy jsou samozřejmě poplatné nejen době, ale také poměrně specifické místní situaci autora - instaluje solární panely na plochu střechu svého řadového rodinného domu a čelí spoustě neobvyklých komplikací. Jeho rozhodnutí o pořízení fotovoltaiky navíc padlo v té asi nejproblematičtější době. Krátce po začátku ruské invaze na Ukrajinu dochází k zemětřesení v energetickém světě, ceny elektřiny letí vzhůru, stejně jako zájem veřejnosti o částečnou soběstačnost v podobě právě vlastní solární elektrárny. Realizační prostředí reaguje podnikatelským boomem, což s sebou samozřejmě nese i vznik a působení „šmejdu“ svého druhu. Nebo přinejmenším méně poctivých nebo méně precizních firem. Včetně penetrace zahraničních společností na čes-

ký trh. Uspokojování extrémní poptávky neulehčují ani velké problémy distribuční soustavy a distribučních společností a schvalovací procesy kolem dotační podpory Nová zelená úsporám.

Tohle všechno signalizuje, že ani příběh Otakara Schöna nebude jedním z těch jednoduchých a příjemných. V čtivě psaných deníkových zápiscích probírá nej-různější peripetie technického i obchodního rázu, včetně kompletní změny dodavatelské firmy takřka těsně před instalací. Bláhově naplánovaný termín spuštění je tak výrazně odsouván a v průběhu těchto měsíců jsou rozplétány další „zákulisní“ souvislosti, ke kterým asi běžný smrtelník nemá šanci přičichnout.

Autor se však od svého individuálního příběhu často odklání i ke všeobecným zásadám a radám, knížka má tak částečně atributy určité příručky. Alespoň ve smyslu toho, na co si dát obzvlášť bacha. Téma solární energetiky je samozřejmě příliš široké a k výrazným změnám zde dochází příliš často na to, aby se to dalo všechno úspěšně rozebrat na necelých 200 stranách. Zároveň je však kniha důrazným varováním pro všechny, kteří mají v úmyslu vše nechat pouze na realizátorské firmě. Ve světle překotných změn to asi není úplně dobrý nápad.

Jak nakonec dopadl se svou instalací sám autor? Věděli jste, že klimatizaci můžete i vytápět? Jak využít potenciál své elektrárny naplno, ale zároveň se nestát jejím otrokem? Kolik to celé vlastně může stát a za jak dlouho se to vrátí? Na všechny tyto nesnadné otázky se Otakar Schön pokusil odpovědět v knize, která je k dispozici ve fondu Ekoporadny při ŠK a která určitě stojí za doporučení. -jj-



## Listopadové květy Jirky Wagnera

Že v listopadu už nic nekvete? Skoro máte pravdu. Ale přece. Třeba ta nezdolná mrazuvzdorná květinka zvaná sedmikráska chudobka. Malá, hezká, chudá, věrná. Pokud zrovna není sníh, kvete skoro celý rok. Bůhví proč. Botanický smysl to skoro nedává, ale pro radost? To ano. Popisovat sedmikrásku je skoro zbytečné: kdo by ji neznal: trvalka, přizemní růžice lístků a nad nimi kvítky bílé, často s růžovými okraji a se žlutým terčem, sotva kdy vyšší než 10 cm. Na loukách, v trávnicích, na okrajích cest i ve spáře chodníku, skoro všude.

Původ názvu této květinčky je celkem zřejmý: sedm krás. Slováci jsou velkorysejší: ti jí říkají stokráska. A Němci? Ti dokonce Tausendschön – tisícikráska! A chudobka? Od chudý, původně nuzný, hubený. Prostě taková krásná květinčka pro ty nejchudší. I léčit umí.



Foto Jiří Wagner

### UKLÍZET JSEM CHTĚL

spadané listí.

Vítr

mě však předešel.

### KUŘIDLO V MLZE.

Spadané mokré listy.

Sychravo tuze.

### NA NEBI PÁR VRAN.

Krákají,  
létají sem  
a zase tam.

### SNÍH SPÍŠE LETÍ,

než padá.

Při silnici

strom s bílým kmenem.

(před zimou)

### ACH, SEDMIKRÁSKA

v spadaném listí.

Marná,  
jak pozdní láska.



## Listovka

### Objevy detektiva Ledňáčka – odpovědi

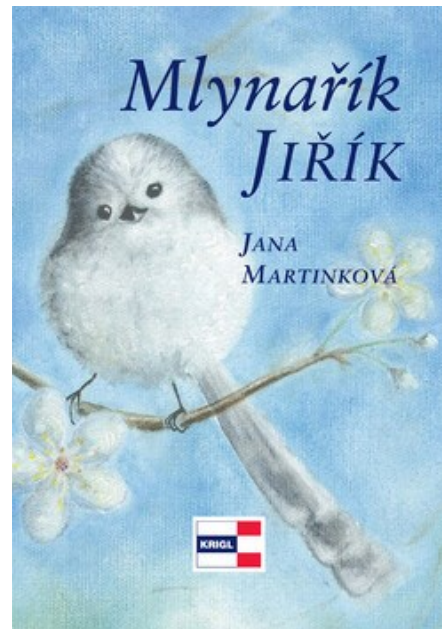
- Jak se zmiňuje výše citovaný Pavel Pelz, hejnka mlynaříků se vyznačují neobyčejnou soudržností. Když jeden nebo dva ptáci někam přelétnou, třeba na sousední strom, jsou téměř okamžitě následováni všemi ostatními. Přitom se stále ozývají, takže i v nepřehledné, husté vegetaci udržují vzájemný kontakt. Mláďata nemusí krmit vždy jen jejich rodiče, mohou mít i dobrovolné pomocníky. Jsou popsány případy, kdy se na krmení jedněch mláďat podílelo až šest jedinců. Vypomáhat mohou dospělci z okolí, kterým z nějakého důvodu vlastní hnízdění nevyšlo, nebo to mohou být i mláďata z dřívějšího hnízdění.

- O hnízdech mlynaříků napsal s velkým obdivem například Václav Prokúpek v románu „Zakryto slzami“ (ve vydání z roku 1969): „... A jejich domečky? Vzorové ukázky stavitelství! Připomínají protáhlé koule, upředené z lýka, pavučin a heboučkého mechu, na jejichž povrchu vánky zasely horské lišejníky; uvnitř toho mileneckého příbytku je skutečná ložnice, pohádka. Však mlynaříček i jeho družka, tuze čilí a veselí ptáčekové, od rána do večera jsou samé chvály a zahradu zaplavují radostným syk, syk, syk, načež si často na sebe zahvízdají, aby o sobě věděli...“

Z velmi pěkně napsané i ilustrované knížky zooložky Jany Martinkové „Mlynařík Jiřík“ (2008) můžeme dětem přečíst o rodině zabydlené vysoko ve větvích jilmu: „... Hnízdo, ve kterém se Jiřík narodil, nebylo jediné hnízdo mlynaříčků v lužním lese. Napravo i nalevo žili sousedé, kteří také vyseděli mladé. V zimě pobývali všichni spolu a teď se rozdělili, aby měli při hnízdění soukromí a kousek lesa, kde budou hledat potravu. Ale stále o sobě věděli. Však než byla hnízda dostavěná, nocovali všichni společně, na jednom stromě, jeden vedle druhého...“ Podrobný článek o knize najdete [zde](#).

Jako doplněk k četbě by se hodilo některé video z internetu, například „Mlynařík dlouhoocasý“ ([zde](#)), kde je zachycena podoba středoevropského i severoevropského poddruhu, je slyšet ptačí hlásky a povedlo se nafilmovat i hnízdo dokonale zamaskované lišejníkem. Vše je komentováno dětským hlasem školáka, který mlynaříky pozoroval na zahradě a možná, že je sám i natáčel.

- „Tam na hrázi u rybníka potkal mlynář kominíka. Obejmuli se - umazali se!“ Právě takhle ptáček mlynařík vypadá, protože je zároveň bílý i tmavý. **-ah-**



## Zdraví a strava

### Vegetfestové ochutnávky #2

#### Matcha řezy

**Ingredience korpus (ořechový základ):** ořechy - mandle, kešu, vlašské aj. (2 šálky / 280 g), rozpuštěný kokosový olej (4 lžíce), kakao (3 lžíce), javorový apod. sirup (3 lžíce), sůl (špetka)



Foto Eva Hadová

**Ingredience krém:** namočené kešu (210 g / 1,5 šálku), kokosové mléko z plechovky (jen hustá část – 240 ml), javorový apod. sirup (4 lžíce), rozpuštěný kokosový olej (2 lžíce), matcha prášek (lžíce)

**Postup přípravy:** Nejdříve namočíme kešu na 20 min do vroucí vody. Na základ rozmixujeme ořechy a smícháme s ostatními surovinami na základ. Vtlačíme do formy a dáme do ledničky / mrazáku. Na krém scedíme kešu, přidáme ostatní ingredience a umixujeme v hladký krém. Polijeme základ a dáme do mrazáku (v lednici to také ztuhne). Posypeme libovolně drcenými pistáciemi, polijeme rozpuštěnou hořkou čokoládou aj. Můžeme jíst přímo z mrazáku, pro jemnější texturu vyndáme 30 min. před podáváním nebo necháme v lednici. V mrazáku vydrží až 3 měsíce.

Martina Křivancová

## Itálie (nová sezóna kurzů zdravého vaření)

### Lasagne z rýžového papíru (plech)

**Ingredience:** balení rýžového papíru, rajčatová passata (500 ml), rostlinná smetana (250 ml), lahůdkové droždí (cca 3 lžičce), rýžová nebo jiná bezlepková mouka (1-2 lžičce), sůl, drcený pepř, růžičková kapusta / brokolice / pór nebo jiná podobná zelenina, cizrna / tofu apod., 2-3 cibule, rostlinný olej

**Postup přípravy:** Z passaty, rostlinné smetany, lahůdkového droždí, mouky a soli (2 lžiček) smícháme zálivku. Plech vylijeme olejem, dospodu poklademe na půlkolečka pokrájenou cibuli. Dále pokládáme rýžový papír (napůl přes sebe – ve dvou vrstvách), polijeme částí zálivky a rozmažeme po celém povrchu papírů. Střídáme s vrstvou z pokrájené zeleniny a luštěniny / tofu apod., kterou osolíme a opeříme. Končíme s vrstvou pomazaného papíru (bez suchých míst). Pečeme při 200 °C do lehkého zahnědnutí 30-40 minut.

### Špagety aglio olio e peperoncino

**Ingredience:** celozrnné špagety, česnek (dle chuti), chilli papričky (dle chuti), sůl, rostlinný olej na smažení, panenský olivový olej

**Postup přípravy:** Těstoviny uvaříme al dente v dobře osolené vodě. Česnek utřeme nebo pokrájíme na slabé nudličky, chilli papričky pokrájíme na tenké plátky. V pánvi krátce orestujeme na malém množství oleje česnek (dozlatova) a před koncem restování přimícháme chilli papričky (množství obou ingrediencí dle chuti). Do pánve přidáme lžici vody a porci těstovin, dosolíme a vše dobře promícháme. Dáme na talíř a zakapeme olivovým olejem. Můžeme posypat rostlinným parmezánem.

### Mandlový "parmezán"

**Ingredience:** mandle, případně jiné ořechy (šálek), lahůdkové droždí (2 lžičce), sůl (lžička), sušený česnek (1/2 lžičky)

**Postup přípravy:** Mandle umixujeme v sekáčku na požadovanou hrubost, přimícháme ostatní ingredience.

### Kokosová panna cotta

**Ingredience:** kokosové mléko (konzerva), agar (1/2 lžičky), cukr (2-3 lžičce), vanilkový extrakt (lžička), ovoce / ovocný rozvar / zavařenina

**Postup přípravy:** Důkladně rozmícháme kokosové mléko s agarem, cukrem a vanilkou a postupně zahříváme. Za častého míchání necháme přejít varem a odstavíme. Nalijeme do misek nebo skleniček a posypeme libovolným ovocem / zalijeme sladkým rozvarem nebo zavařeninou. Necháme důkladně vychladnout v lednici. -jj-

**Ing. Jan Juráš -jj-**

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

Po, St: 7:30 - 16:00, Út, Čt: 12:00 - 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 (-ah-), Alan Šturm, Petra Seberová, Eva Legátová, Jiří Wagner, Martina Křivancová

**Grafika** - Jan Juráš

**Logo Kompost** - Monika Březinová

**Kresby** - Ivana Jonová

**Jazyková úprava** - Jan Juráš

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2024



ŠMIDINGEROVA  
KNIHOVNA  
STRAKONICE