



Kompost - elektronické periodikum se zaměřením na životní prostředí. Jeho hlavní náplní jsou aktivity související s touto tematikou, vzniklé z činnosti pobočky Šmidingerovy knihovny Za Parkem v Husově ulici ve Strakonících, Ekoporadny a občanského sdružení Cassiopeia, tedy subjektů sídlících na této adrese. Rádi bychom, aby se z tohoto měsíčníku stalo otevřené médium, sloužící jak nám, tak i vám, čtenářům. K jeho pravidelnému odběru se můžete přihlásit na adrese jan.juras@knih-st.cz. Archiv čísel je na www.knih-st.cz v sekci [Dokumenty](#).

Úvodník

Vážení čtenáři,

vítáme vás u listopadového Kompostu. Již několikrát padla v našem časopise úvaha o tom, že každý měsíc v roce má své nezaměnitelné kouzlo, a pokud budeme některé upřednostňovat před těmi ostatními, krademe si pouze naši vlastní radost a čas. Když pomíneme estetickou stránku věci, rozdíl mezi nimi vynikne i díky činnostem, které jsou pro jednotlivá roční období vhodné a typické. A stejně je tomu i u námi pořádaných akcí. V letním období jsou v kurzu akce v terénu, výlety nebo např. farmářské trhy, které před pár dny zakončily svůj druhý ročník. Na podzim přebírají vládu akce pod střechem - přednášky, besedy nebo kurzy. Většinu z nás to právě v zimním období táhne za zdrojem informací,

které pak můžeme po zbytek roku úročit při nejrůznějších praktických činnostech.

Proč to všechno píšu? Protože někdy se v těchto předpokladech zmýlíme a zdá se nám, že věnovaná energie, čas (nebo někdy i peníze) přišly vniveč. Myslím, že na tomto místě se hodí pronést ono okřídlené „zdání klame“. I když se nám zdá, že v mnoha případech je náš dobrý úmysl „po zásluze

potrestán“, věřím, že se nějakým méně viditelným způsobem na běhu světa (i když malé části z něj) podepíše a ve chvíli, kdy to budeme nejméně čekat, se nám bohatě vrátí a odmění nás. Ať je to čistě matematický princip akce a reakce, nebo zásah shůry, na který mnozí z nás čekají, je to přesně ten důvod k tomu uvést naše myšlenky a nápady v konkrétní činy. Chybuje pouze ten, který to předem vzdá, protože si myslí, že to bude k ničemu...

Přejeme příjemné chvíle u našeho časopisu, zároveň vás všechny srdečně zveme k jakékoli účasti nejen na našich akcích, ale i našich ostatních činnostech. -jj-

Z obsahu tohoto čísla:

Podzimní zásah na PP Sedlina.....	2
Práce na zahradě přinesla úspěchy	3
Ukázky prací zachraňujících stromy	3
Zastavení u Otavy 4.....	5
Palmový olej.....	6
O Dušičkách.....	6
Hřib nachovýtrusý.....	7
Mšice na netýkavce.....	7
Veget na pokračování - 9. díl.....	8
Stromy běžné a zajímavé? VIII.....	9
Biozahrada VII. - Bylinková spirála..	10
„Strhne listí, uklidí...“	10
Jeden den jako vítěz, druhý.....	12
„Listopadový písňe...“	14
Mávl jsem rukou a vrátil se.....	15
Tofu - všestranná potrava.....	17



Foto -jj-

Podzimní zásah na PP Sedlina

Co by si asi pomyslel ten, který by ve středu 24. října v podvečer, už skoro za tmy, viděl naši čtyřčlennou skupinku vyzbrojenou hráběmi a křovinořezem vycházet z lesa na polní cestu? Určitě by ho nenapadlo, že se jedná o jádro strakonických ochranářů, kteří se pod vedením svého předsedy Ing. Viléma Hrdličky vracejí ze splnění svého snad i bohublého úkolu na přírodní památce Sedlina. Ten úkol spočívá každoročně v úklidu plochy, kde se stále ještě vyskytuje, i když většinou jen jako sterilní (nekvetoucí), na celém území jižních Čech už nezvěstný vstavač bledý (*Orchis pallens*). Nejbližší další naleziště je na Moravě v Bílých Karpatech.

Naše práce na podzim spočívá ve vyčištění plochy od náletů a pohra-bání listů, na jaře pak v dočištění a přikrytí rostlinek nízkými klíčky z drátěného pletiva, abychom je ochránili před lesní zvěří. I když jsme si tentokrát nezpívali tak jako před dvěma lety (kdy s námi byli i dva mladí ochránci přírody Petr a Míra) píseň „Sluníčko za hory zachází, pusťte nás z roboty rychtáři“, stejně jsme měli krásný pocit ze ztichlé podvečerní krajiny, kde už jen proti nebi vystupovaly siluety stromů. A snad, dá-li se to tak říci, i z dobře a smysluplně vykonané práce. Teď nezbyvá než doufat, že na jaře aspoň pár vstavačů vykvete pro radost všech a taky na památku p. Chána.

Byl to právě p. Václav Chán, který byl v osmdesátých letech iniciátorem vyhlášení tohoto území chráněným a kterému se podařilo zaktivizovat tehdy početnou skupinu ochranářů, aby se ujali tohoto nelehkého a dlouhodobého úkolu - o toto území správně pečovat. Hodně se zasloužil i o nedalekou PP Pastvina u Přeštic, což je také jedno z území, o která se naše ZO ČSOP stará. Práce je stále dost, a tak bychom v budoucnu uvítali pomoc i od dalších lidí, kterým záleží na tom, aby to, co je v naší přírodě zvláště ohrožené a cenné, zůstalo zachováno.



Foto -vh-

Mgr. Zdeňka Skalická

Kompostuj! - 4. díl

Přinášíme další díl naší soutěže s kompostovací tematikou, zkuste si s námi zasoutěžit. Správné odpovědi se stručným vysvětlením naleznete na str. 11. Vždy je správná pouze jediná odpověď. Vaše další případné dotazy rádi zodpovíme v Ekopodradně.

16) Listí z ořešáku:

- a) se rozkládá déle, ale můžeme ho ke kompostování využít
- b) kvůli riziku škůdců a chorob pálíme
- c) je vzhledem k tuhosti ke kompostování nevhodné
- d) pro kompostování obsahuje příliš mnoho dusíku

17) Vyberte nesprávné tvrzení – Posečenou trávu musíme pro využití při kompostování:

- a) vzhledem k vyššímu obsahu dusíku namíchat s hmotou bohatou na uhlík (listí, sláma...)
- b) častěji překopávat, abychom zabránili nedostatku vzduchu, neboť je málo strukturní a rychle slehává
- c) nechat zavadnout, protože jinak by se příliš zahřívala, což by mohlo vést až k samovznícení
- d) vzhledem ke specifickému složení očkovat vhodnou kulturou mikroorganismů

18) Nadrcená dřevní hmota:

- a) není kvůli tvrdosti pro mikroorganismy „stravitelná“
- b) je ke kompostování vhodná za předpokladu, že už k ní nepřidáváme jiné složky
- c) vyžaduje před kompostováním přídavek enzymu k rozkladu celulózy
- d) je bohatá na uhlík a suchá, vyžaduje přídavek materiálu bohatého na dusík a vlhčení

19) Kompost ze zbytků ovoce nebo révy vinné:

- a) obsahuje výhodný poměr C:N, není nutný významnější přídavek dalších složek
- b) se rozkládá až dvakrát pomaleji než klasický kompost
- c) se vzhledem k vysokému obsahu vody nezahřívá (neprochází termickou fází)
- d) může při použití způsobovat šíření plísní a chorob ovocných stromů

20) Z papírových obalů ke kompostování nejsou vhodné:

- a) kartonová plata na vejčička
- b) vrstvené papírové obaly od nápojů (tetrapaky)
- c) novinový papír
- d) papírové utěrky a ubrusky



-jj-

Práce na zahradě přinesla úspěchy

V letošním roce se nám zahrada odměňuje za naši práci. V červnu jsme získali plaketu Přírodní zahrada, v říjnu jsme uspěli ve druhém ročníku projektu „Jihočeská ratolest“. Za náš zahradní projekt jsme získali II. místo v kategorii „Zelená škola“.

Od června sklízíme a zpracováváme to, co jsme na zahradě vypěstovali – ředkvičky, salát, hrách, špenát, červenou řepu, měsíček lékařský, jablka, švestky, hrušky,...

Naše děti jsou šikovné i ve cvičné kuchyni – dělali jsme salát z červené řepy a jablek, švestky v těstíčku, hruškový i jablečkový koláč a pečená jablka. Ochutnali jsme mátový čaj, pečený čaj i míchaný nápoj z máty. Chystáme se na výrobu měsíčkové a levandulové masti. Při vaření používáme ovoce, zeleninu a bylinky z naší zahrady, vše v bio kvalitě.

Velmi se letos dařilo okrasným dýním, kterých jsme sklidili několik koleček. Každá třída dostala dýně na podzimní výzdobu a část jsme prodávali. Díky vstřícnosti a pochopení organizátorů jsme se zúčastnili i Farmářských trhů ve Strakonících. Chlapci si připravili stánek a skvěle se zhostili role prodávajících. Získané peníze „vracíme“ do zahrady – koupili jsme česáček na ovoce, menší konve na zalévání, pracovní rukavice, sluneční a lojové koule pro ptáčky na zimu. Ještě nám zbylo na nákup semínek a loje pro sýkorky. Všichni, kdo se na naší práci podílejí, zaslouží velké poděkování.

Marie Linhartová



Foto Marie Linhartová

Ukázky prací zachraňujících stromy kolem nás

Některé stromy rostou přirozenou cestou, jiné sázíme... Ano, stromy se na nás opravdu dívají, ale zachraňovat stromy? Vyplatí se to vůbec? A komu vlastně? Snad nejvíce budete tuhle myšlenku naplňovat, když budete v lese přímo pracovat a současně přitom zůstanete člověkem aspoň s minimálním ekologickým cítěním... Totiž, právě sázení (zalesňování), vyžínání, odvětvování, průřezy - to vše a mnoho jiných prací v lese můžete vykonávat tzv. „na úkol“, ale i tak, že budete stromy především zachraňovat - třeba ohnuté větrem, nalomené, napadené škůdci etc. Nebo budete stromky přesazovat a vysazovat hlavně z „náletů“.

Během letošní, již druhé přírodovědné a vlastivědné procházky po Štětcešsku, jsem k uvedeným činnostem přidal ukázky nátěru proti okusu zvěří v zimním období. Akce se konala ve středu 3. října 2012 a sešlo se 22 účastníků (z toho 5 dětí).

Naše trasa kopírovala hlavní i vedlejší cesty lesem. Od lipové aleje k Novým Kestřanům (záchrana již vzrostlých stromů - před větrem, okusem, ale i před traktory). Pokračovala přes výběžek masivu Brdo s úchvatným výhledem na



Někteří z účastníků akce s p. Žitným (uprostřed), foto -vh-

"Patnáctihorky" (od Zlatého vrchu nad Ražicemi až k Javorníku, ve své době nejvyšší hoře protektorátu Čechy a Morava s n. v. 1089 m) až k černé skládce (!). Neuvěřitelné, městys Štětceň má přitom vynikající sběrný dvůr... Ona černá skládka vznikla prakticky v sousedství bývalé skládky, která je od jara čerstvě a obtížně (do jílu) osázena 140 smrky. Pohled na tzv. "Školní studánku" (jednu z těch čtyř, které čistí žáci ZŠ a MŠ Štětceň) je pak vystřídán dalším překrásným rozhledem z kóty 455 m (Šibeniční vrch, jedno z dřívějších 27 popravčích míst na Prácheňsku...) směrem k rybníku u Vítkova. Právě tady se natočily první záběry televizní pohádky „Strakonický dudák“. Navíc tudy probíhá pomyslná hranice Strakonicka s Píseckem. „Kaštanová studánka“ v polích Na Farčici tiše odpočívá nedaleko lokality V Hájku, se zachovalým hradištěm doby keltské, doby železné...

Další naše putování směřovalo k malebné Slatině; zde účastníky překvapil již samotný výskyt další studánky (zvané Hrochova, založené zdejšími revírníky).

Ukázka nátěrů zaujala tím, že natíráme pouze nejvyšší část terminálu stromku, nad horním přeslenem, nikdy ne středový, "hnačí" pupen (!). Při ukázce odvětvování jsme si zopakovali hlavní zásady, kterými jsme se zabývali už při minulé vycházce (7. 9. 2011). Je potřeba odstranit u mladých stromků hlavně úzké dvojáky a předejít tak nebezpečnému tlakovému větvení (u kterého je nebezpečí infekce a vylamování). A také přebytečné výhony, které míří dovnitř do koruny nebo kříží jiné a stíní jim. Dřeviny rostoucí podél cest je vhodné zbavit spodních větví tak, aby byl patrný kmínek a aby v nich kolemjdoucí viděli budoucí urostlé stromy, a ne nějaké bezvýznamné křoví, na kterém snad ani nezáleží a nestojí za ochranu.

Kóta Borovnice (499 m n. m.), lesa navazujícího na masiv Brda (508 m), je opravdovou

kótu se vším všudy - má kovový pilíř, pevný spodní základ, leč nálezy hřibů pravých i suchohřibů také potěšily... A protože už nezbývalo z našeho tříhodinového "limitu" mnoho času, nahlédli jsme při zpáteční cestě ještě k dalšímu z mnoha hradišť Štěkeňska, resp. Vítkovska - nedaleko vesničky Slatina. A bylo co prohlížet - kamenné valy jsou dobře zachované. A tak na příště nám zůstala "nezmapována" nejedna lesní lokalita (mj. cenné dubové aleje Buzov), nejedna studánka, nejedno hradiště, rybník Záhořčí či Močidlo (kde se namáčel len), zámecký anglický park a patrně desítky míst dalších...

PaeDr. Václav Žitný

Fotohlédnutí za říjnovými akcemi



20. 10. - kamenný chodníček přes vodu se účastníkům zájezdu do okolí městečka Schrems moc líbil, foto -ah-



Festival ptactva v okolí Myštic - 6. 10., foto -vh-



Schůzka MOP, tentokrát v klubovně - 12. 10. , foto -zs-



Předposlední farmářské trhy - 6. 10., foto -jj-

Reakce na článek z č. 10/12 - Hliníková story...

Dobrý den, ač nejsem ze Strakonice, se zájmem vždy čtu váš časopis Kompost a v posledním čísle mě zaujaly články o třídění hliníkového odpadu. Ráda bych se s vámi podělila o to, jak to řeším já: nápoje v hliníkových plechovkách si nekupuji, ale sbírám hliníková víčka od jogurtů, smetan, obaly od čokolád apod., která umyji a nabaluji na sebe do koule - vždy vytvořím kouli o cca 10 cm v průměru, a když mám takových koulí víc, posílám takto sebraný hliník v balíčku na adresu paní Jany Lenhartové, Žižkova 1547, 263 01 Dobříš, tel.: 604 171 861. Tato paní předává hliník firmě Alutherm, a ta jej zpracovává mechanicky na granulát, který se používá jako redukční činidlo při výrobě oceli.

[Zde](#) je podrobný článek o tom, co s drobným hliníkovým odpadem, je sice už starší, ale výše uvedený kontakt podle mých posledních informací stále platí. Zdravím do Strakonice a přeji hodně úspěchů.

Monika Tomašáková z Raspenavy



Překopávky

Zastavení u Otavy 4. - Procházka po nedalekém okolí Katovické hory

Katovická, někdy zvaná Kněží hora bývá častým cílem nebo mezníkem našich cest do přírody. Je to místo pamětihodné, a to jak ve vztahu k historii, tak k přírodním zajímavostem. Pokusím se drobně popsat, čeho si zde všimnout nebo co zde pozorovat, aniž bychom museli provádět nějaké rozsáhlé výzkumy.

Hned na začátku naší cesty nás zcela jistě zaujmou říční zákoutí se skalními výhozy, dále přítomnost množství trnek a v něm se schovávajícího drobného ptactva, které je zde často střezeno tuhým obecným. V zimních měsících tu kromě kosa černého zastihneme drozda kvíčalu, zvonka zeleného, hejna čížků lesních v olších, strnada obecného nebo králíčka obecného. U vody je možné vidět drobného střízlíka obecného nebo ledňáčka říčního. Výjimkou není ani výskyt velké volavky popelavé a nedaleko odtud jsem kdysi u vrchu Skovka pozoroval čápa černého. Pohlédneme-li směrem ke Katovické hoře, zpravidla můžeme pozorovat káně lesní kroužící nad úpatím. Když pokračujeme dále ke Katovické hoře a mineme Jakobovu studánku, která je bohužel v letních měsících takřka bez vody, zastrčená v křoví, dorazíme k samotnému zalesněnému úpatí Katovické hory. Zde je dobré si všimnout ne všude rozšířeného dubu zimního. Není zde mohutného vzrůstu. Je zde však hojný a možná nebýt zastínění ostatními stromy, stal by se větším.



Les na Katovické hoře, foto -vh-

Na soutoku Otavy a Březového potoka nás přivítají velké olše a vrby. Od tohoto místa se již rozvíjí osluněná a suchá stráň přírodní rezervace Kněží hora. A co je zde možno vidět? Z pavouků nás zřejmě zaujme nepůvodní křížák pruhovaný. Z motýlů např. bělásek zelný, bělásek řepový, bělásek rezedový, okáč zední, modrásek jehlicový, soumráček metlicový, perleťovec malý, perleťovec dvanáctitečný, perleťovec velký, okáč luční, babočka paví oko. Jsou zde zastoupeny i saranče, které jsem bohužel neurčil. Měkkyší „rota“ je namátkou zastoupena druhy: páskovkou keřovou, plamatkou lesní, hlemýžděm zahradním, vlahovkou narudlou, keřovkou plavou, síťovkou čistou a u vody zemounekem lesklým a jantarkou obecnou.



Bázlivec černý (Galeruca tanacetii) na cestě ke Katovické hoře, foto -vh-

Pokud pokračujeme vzhůru do lůna Katovické hory, narazíme po chvíli na první ze štol. Její vchod je dnes mírně snížen a zabezpečen mříží. Je to z důvodů bezpečnosti případných návštěvníků, protože zkoumání a pobyt v nitru Katovické hory si již vyžádaly lidské oběti. Výše nad touto štolou se nachází další a nad ní další s ještě menším vstupem. I tyto vchody jsou zakryty mříží. Případné zvědavce, jak to v nitru Katovické hory vypadá, mohou odkázat na své webové stránky, kde je pod tímto [odkazem](#) poněkud kostrbatý popis štol a spojovací šachty z doby, kdy byly vstupy nechráněny.

Avšak ani samotné úpatí Katovické hory bychom neměli nechat bez povšimnutí. Je zde nádherný Žižkův mostek, pod nímž kdysi proudil Březový potok. Snad jen na okraj – jeho pojmenování (Žižkův) historicky nesouhlasí. Podobný mostek je možno vidět nedaleko Strakonice mezi rybníky Pílským a Horním Řepickým. Ale pokračujme vzhůru na vrchol Katovické hory. Její přivrácená západní strana, třebaže místy hostící suchomilné rostlinstvo, je ve svém vrcholu pokryta hojným porostem listnáčů. Převážně zastoupených dubem letním. Les nad šachtami je vlhčí než samotný vrchol a poskytuje místo pro růst hřibů smrkových, suchohřibů nebo hřibů žlutomasých stejně jako bedel vysokých a jiných druhů zajímavých hub. Pokud odhlédneme od vize houbového talíře, nelze si nepovšimnout mohutných valů slovanského hradiště, jehož model můžeme shlédnout v Muzeu Středního Pootaví. Někteří z nás by ještě mohli pamatovat stádo muflonů, které zde již nežije. Z větších zvířat zde narazíme pouze na srnčí zvěř.

Ale to se již ubíráme směrem východním, skrze valy zmíněného hradiště a sestupujeme starou třešňovkou, dnes již silně zarostlou s ojedinělými trouchnivými torzy kmenů třešní. Pokud se rozhlédneme dob-

ře po četných remízích pod touto stranou Katovické hory, můžeme si všimnout statných jedinců bezu černého, které málokdy spatříme v takové velikosti. Potom již dále pokračujeme ke Katovicím a věž skrytě zajímavého kostela sv. Jakuba a Filipa je nám průvodcem. Není to tak dlouho, co zde v dnes již poražených stromech u kostela hnízdili holubi hřivnáči. Na samotné věži při troše štěstí můžeme pozorovat poletování poštolek obecných a naši krátkou procházku můžeme zakončit třeba u středověkého pranýře či „tajemného kamene“ příslušného k místu Katovická hora. -vh-

Palmový olej – problematická surovina

Naše putování po stopách spotřebitelských „špeků“ jsme v minulém čísle načali hliníkem. Dnes v něm budeme pokračovat povídáním o surovině, která na první pohled vyhlíží sympaticky a neškodně. V následujícím článku předložím informace, na základě kterých by měl zodpovědný spotřebitel vystavit produktům obsahujícím tuto látku jednoznačnou STOPku. Řeč bude o palmovém oleji, který se jako přísada používá nejen v potravinářském průmyslu.

Pokud se na palmový olej podíváme z ryze praktického pohledu jako na poživatinu, jeví se nám jako bezproblémová, zdraví prospěšná rostlinná potravina. Avšak i tento pohled je silně zavádějící. Máme před sebou jednu z mála výjimek. Tento druh oleje totiž nenese atributy rostlinným tukům všeobecně vlastní. Obsahuje velké procento nepříznivých nasycených tuků, které jej připodobňují spíše k sádlu, se všemi negativními dopady s jeho konzumací souvisejícími.

Druhým hlavním důvodem pro bojkot této suroviny je způsob jeho získávání. Plantáže pro pěstování palmy olejné jsou nedílně spjaty s násilným ústupem tropických pralesů a kvalitních rašelinišť – zejména v Asii a Indonésii. V ohrožení jsou tak velmi cenné ekosystémy a vše, co v nich žije - např. orangutani, kteří se nechtěně stali symbolem tohoto obrovského environmentálního problému. Ústup pralesa ohrožuje i domorodé obyvatele těchto oblastí. Nemusíme se příliš rozepisovat o byznysu kolem této komodity. Na konci řetězce stojí spotřebitel nejen v USA, Číně či Indii, ale také v EU, která se stává jedním z největších odběratelů.

Palmový olej dnes obsahuje více než polovina běžného potravinářského zboží, jako jsou např. sušenky, čokoláda, zmrzlina, chipsy apod. Přidává se i do celé škály drogistického zboží – mýdel, šampónů atd. Do roku 2015 již budou muset všechny výrobky prodávané v EU přiznat, zda obsahují tuto surovinu. V současné době se to dočteme jen u části z nich. Ty ostatní ji schovávají do souhrnného označení „rostlinné oleje“. Jelikož se jedná o ekonomicky výhodnou přísadu, musíme počítat s tím, že je součástí velkého množství potravin, které je k dostání i v naší běžné potravinářské síti.



Prales ustupující palmové plantáži, foto - zdroj: <http://wwf.panda.org/>

To, že spotřebitelský bojkot a činnost nevládních ekologických organizací má význam i v tak velkém globálním tématu, jako je tento, dokládá pětiletý úspěšný tlak organizace Greenpeace na nadnárodní korporace odebírající ve velkém palmový olej pro své výrobky (zejména Unilever a Nestlé). Důsledným informováním široké veřejnosti způsobila obavy u spotřebitelů, což nakonec vyústilo v přerušení spolupráce mezi odběrateli a producenty do té doby, než budou zlepšeny výrobní praktiky. Výsledkem je dvouleté moratorium na nová povolení odlesňování, které vydala indonézská vláda v květnu 2011. Co se však bude dít po uplynutí této lhůty, si nikdo netroufá odhadnout.

Velkou hrozbou je také využití palmového oleje jakožto „biopaliva“. Komercializovaná honba za palivy, která by měla údajně snižovat podíl na skleníkovém efektu, se tak paradoxně podílí na likvidaci plic naší planety (o emisích způsobených dopravou suroviny z těchto oblastí nemluvě). Ve hře je např. finská společnost Neste oil, která tlačí na EU ve snaze prosadit tuto komoditu, nebo letecká společnost Lufthansa, která začíná experimentovat s palmovým olejem ve svém palivu.

Podrobné pojednání o této složité problematice najdete [zde](#). -jj-

O Dušičkách

V našem přírodovědném kroužku MOPíků si každý měsíc připomínáme tradiční sváteční dny, a k nim se počítají i Dušičky. Máme ve zvyku navštívit začátkem listopadu společně hřbitov, zapálit svíčky na opuštěných hrobech a pak se vracet temným večerem plným tajemných světýlek. Některé rodiny na tuto schůzku nechodí, protože nechtějí vodit děti na tak smutné místo, jiné naopak tuhle naši aktivitu vítají. To, jak je to v které rodině zavedené a co kde dětem říkají, necháváme na rodičích.

U nás doma jsme s naší dcerou a synem, když byli malí, mluvili o tom, že u lidí i u zví-

řat mají rodiče rádi mláďata a chtějí, aby bylo pro ně dost místa a potravy. Proto jsou smířeni s tím, že život přechází z jedněch na druhé a záleží jim na tom, aby i mladí si mohli jednou založit rodinu a radovat se z ní. Vděčně vzpomínají na své předky a představují si, co by je asi na současném životě těšilo, co by jim dělalo starost, v čem by viděli pokračování jejich vlastních myšlenek a přání.

S dodržováním tradičních zvyků v průběhu roku v našem kroužku souvisí i to, že máme rádi písničku „Měsíce“ od Václava Čtvrtka – je to taková naše „hymna“, kterou si někdy při schůzce zpíváme. Mnohé děti ji znají i z domova z CD skupiny Hradišťan „Hrajeme si u maminky“. Nebo si mohou CD vypůjčit v knihovně. Když na něj někoho upozorňuji, většinou zmíním i písničky z asi nejznámějšího CD Hradišťanu - „O slunovratu“. Některé z nich jsou lidové, některé jsou zhudebněnými básněmi Jana Skácela. Provázejí všemi ročními obdobími podobně jako text „Měsíce“, a i když jsou spíše pro dospělé, jsou pro svoji podobnost s lidovými popěvkami blízké asi všem generacím. Moc hezké jsou i klipy, které byly podle nich natočeny. Dají se najít na internetu (na www.youtube.com). Děti se objevují v klipech se stejnou samozřejmostí jako ve skutečném životě a nechybějí ani při písni Mrtví – pobíhají u cesty, po níž se ubírá pohřební průvod, pouštějí draka a posílají po šňůře psaníčko Janu Skácelovi (jeho vznášející se fotografii). 7. 11. uplyne od jeho smrti už 23 let, ale patří našťastí k těm autorům, o jejichž knížky je stále živý zájem. Psal pro dospělé i pro děti a při vzpomínce na něj si můžeme vybavit právě slova ze zmíněné básně: „Stále jsou naši mrtví s námi a nikdy vlastně nejsme sami...“

Letos půjdeme s MOPíky na hřbitov zase – tentokrát na židovský. Bude to právě na den Dušiček, tj. 2. 11. -ah-

Hřib nachovýtrusý (*Porphyrellus porphyrosporus*)

Hřib nachovýtrusý je mykorhizní druh z čeledi hřibovitých (*Boletaceae*). Jeho klobouk je šedohnědý, jemně sametový. Rourky a póry jsou v mládí bělavé až šedé, později šedohnědé. Plstnatý třeň je válcovitý nebo kyjovitý, plstnatý, odspodu přechází barva od bělavé po barvu klobouku. Výtrusný prach je tmavě červenohnědý. Chuť za syrova se uvádí jako mírná až mírně palčivá. Hřib nachovýtrusý je jedlý, ale doporučuje se starší plodnice nesbírat. Uvádí se, že je podřadné jakosti.

Vyskytuje se od července až do října, hlavně v jehličnatých lesích (smrčiny). Roste především v podhorských až horských oblastech, tam, kde je kyselá půda. V okolí Strakonice patří hřib nachovýtrusý ke vzácným houbám. Sám jsem jej našel letos v červenci pouze na jedné lokalitě: v kulturní smrčtině nad pravým břehem Zorkovického potoka 1,4 km jihozápadně od obce Kuřimany. Radim Paulič



Hřib nachovýtrusý, foto Radim Paulič

Mšice na netýkavce

V [červnovém čísle Kompostu](#) jsme měli článek o netýkavce malokvěté a žlznaté, které se u nás chovají podobně jako králíci v Austrálii. Naše příroda s nimi nepočítala a „nepřidělila“ jim tedy zpočátku žádné přirozené nepřátele. Teď, po více než šedesáti letech jejich přítomnosti na Strakonicku, se situace začíná měnit. Už dříve jsme se setkávali s tím, že některé netýkavky jsou ve své horní části napadené mšicemi, ale nebyl to častý jev. Nyní už se to děje běžně, a to hlavně u netýkavky malokvěté. Rostliny sice i tak dokážou vytvořit semena, ale oslabené přecejen jsou.



Napadená netýkavka malokvětá, foto -vh-

Ne, že by bylo vyhráno, navíc se objevují další druhy invazních rostlin, ale je znát, že příroda se snaží vpád cizokrajných druhů po čase sama nějak brzdit. Na nás je, abychom pomohli před jejich šířením chránit původní druhy rostlin v choulostivém mezidobí, kdy jsou „vetřelci“ ještě v přílišné převaze. A to i přesto, že si příroda nakonec umí sama nějak pomoci. Jde o záchranu těch cenných biotopů, u kterých by nebylo radno pasivně vyčkávat, jak to s nim dopadne - to vidíme na příkladu těch míst, které netýkavka souvisle zarostla a potrvá to dlouho, než své pozice zase vyklidí. Navíc jde i o to, abychom měli co ukazovat veřejnosti. Když například tady ve Strakonických chceme zavést účastníky botanických procházek na místa s velkou druhovou pestrostí, nabízí se nám z těch blízkých Kuřidlo a Kalvárie - to jsou zrovna místa, kam chodíme netýkavku vytrhávat. A vždycky teprve až po našem zásahu vypadají tak, že původní druhy jsou v převaze. -ah-

Veget na pokračování - 9. díl - Zdravé rostlinné tuky

Tuk je odpradávná vnímán jako trpěná a nutná součást naší stravy, která nepřináší nic dobrého. O tom, že to tak zdaleka není, nemusí být a v jaké výhodě je v tomto případě strava na rostlinném základě, vypovídá dnešní díl seriálu. Tuk je živinou bezesporu problematickou. Na jedné straně nám může přinést řadu zdravotních výhod, na straně druhé může stát za nejzávažnějšími civilizačními chorobami dnešní doby. Při rozvrhování příjmu této složky jídelníčku hrají klíčovou roli dvě proměnné. Množství a druh. I když spolu tyto dvě veličiny přímo souvisejí, můžeme se podívat na každou z nich zvlášť.

Dlouhodobé výzkumy udávají za ideální zastoupení tuků přibližně 20 - 25 % celkových přijatých kalorií. Přičemž u dětí do tří let věku to může být o něco více (do 40 %). Pokud důsledně hlídáme druh přijímaných tuků, není o něco vyšší zastoupení na škodu. Naopak i nižší příjem převážně škodlivějších druhů má velice negativní dopady na naše zdraví.

Pro rozdělení tuků do skupin hraje roli (podobně jako u bílkovin) zastoupení jednotlivých stavebních kamenů velkých molekul (v tomto případě mastných kyselin), které většinu tuků rozdělují do třech hlavních skupin - nasycené, mononenasyčené a polynenasycené tuky. Pro specifikaci potravin z hlediska zdravotní prospěšnosti či škodlivosti je rozhodující zastoupení těchto třech druhů tuku v celkovém mixu potravin.

„Škodlivější“ tuky

1) Nasycený tuk

Nadměrná konzumace těchto tuků zvyšuje riziko vzniku celé řady závažných civilizačních chorob (onemocnění srdce, některé druhy rakoviny, žlučové kameny, onemocnění ledvin a cukrovka 2. typu). Hlavními zdroji této skupiny jsou: živočišné tuky - hovězí, vepřový, kuřecí, krůtí, rybí (z 20 - 45 % nasycený tuk), mléko a mléčné výrobky (z 65 % nasycený tuk), tropické oleje - kokosový, palmojádrový (až z 90 % nasycený tuk). Většina ostatních rostlinných zdrojů tuku tuto skupinu obsahuje pouze z 10 - 20 %.

2) Cholesterol

Vyskytuje se pouze v potravinách živočišného původu (nejvíce ve vnitřnostech, vejcích, dále je obsažen ve všech druzích mas, v mléce a mléčných výrobcích).

Rostlinné potraviny cholesterol neobsahují. Lidský organismus si dokáže vytvořit potřebné množství této látky vlastní syntézou. Jeho příjem v potravinách prokazatelně zvyšuje riziko vzniku krevních sraženin a tedy i cévních příhod (srdeční infarkt a mozková mrtvice). Na jeho metabolismus má velký vliv i příjem nasycených tuků (zvyšují jeho hladinu v krvi) a nenasycených tuků (snižují jeho hladinu v krvi). Ovlivňují jej i některé další faktory životního stylu (nadváha, nedostatek pohybu, stres...).

3) Trans-mastné kyseliny

Vznikají hydrogenací rostlinných olejů na pevné tuky. V problematických margarínech je jejich množství již dnes hlídáno. Paradoxně tomu tak není u ostatních potravin, do kterých se hydrogenované tuky přidávají (sušenky, müsli tyčinky, chipsy, koláče, dorty, cukroví, pečivo...). Trans-mastné kyseliny jsou také hojně zastoupeny ve fritovaných fast-foodových potravinách. Nižší podíl jich obsahují i živočišné tuky.

„Zdravější“ tuky

1) Mononenasyčený tuk

Tato skupina má pro prevenci civilizačních chorob jen neutrální nebo mírně pozitivní účinek. Svým zastoupením však snižuje podíl škodlivých tuků v naší stravě. Největší procento těchto tuků obsahuje slunečnicový, řepkový, olivový olej, některé ořechy atd.

2) Polynenasycený tuk

Zdraví prokazatelně prospěšná skupina tuků. Zahrnuje i dvě esenciální mastné kyseliny (takové, které si tělo nedokáže vytvořit a musíme je přijímat stravou) - kyselinu linolovou a alfa-linolenovou. Do skupiny polynenasycených tuků můžeme zahrnout celou škálu mastných kyselin označovaných souhrnným názvem omega-3 a omega-6. S výjimkou dvou jmenovaných kyselin si všechny ostatní v případě nedostatku dokáže naše tělo syntetizovat. Navzdory reklamě, která nás přesvědčuje, že jediným dobrým zdrojem těchto živin jsou ryby, je tento tuk obsažen i v širokém spektru rostlinných potravin. Především ve lněném semenu a oleji z něj, slunečnici, světlici, konopí, dýni, sezamu, obilovinách a oleji z nich, sójových bobech a oleji z nich, ve většině ořechů, listové zelenině, mořských

Druh tuku	Kyseliny		
	nasycené	monoenové	polyenové
vepřové sádlo	25-70	37-68	4-18
hovězí lůj	47-86	40-60	1-5
kuřecí sádlo	27-30	42-47	20-24
mléčný tuk	53-72	26-42	2-6
tuk kapra	22-25	46-50	23-28
tresčí jaterní tuk	14-25	35-68	20-45
tuk sledě	17-29	36-77	10-24
kokosový tuk	88-94	5-9	1-2
palmojádrový tuk	75-86	12-20	2-4
palmový tuk	44-56	36-42	9-13
kakaové máslo	58-65	33-36	2-4
olivový olej	8-26	54-87	4-22
rýžový olej	19-35	42-50	16-37
bavlníkový olej	24-33	15-23	46-59
podzemnicový olej	14-28	40-68	15-45
sójový olej	14-20	18-26	55-68
slunečnicový olej	9-17	13-41	42-74
sezamový olej	13-18	36-44	42-48
světlicový olej	7-13	8-23	68-84
klíčkový olej	12-24	24-42	40-62
řepkový olej	5-10	52-76	22-40
lněný olej	10-12	18-22	66-72

Přehled zastoupení nasycených, mononenasyčených a polynenasycených kyselin v různých druzích tuků. Zdroj:

<http://www.gymun.cz/>



Ořechy a semena - zdroj kvalitních tuků a ostatních živin.

Foto - zdroj: www.doktorka.cz

řasách atd. Ryby se jeví v posledních desetiletích jako problematický zdroj zejména s ohledem na obsah těžkých kovů a průmyslových polutantů (polychlorovaných bifenylů, DDT, dioxinů apod.). Dochází zde k hromadění těchto látek na vyšší trofické úrovni - zejména u dravých ryb. Podstatné jsou také některé ekologické otázky.

3) Rostlinné steroly a stanoly

Strukturou jsou tyto látky podobné cholesterolu, mají však v lidském těle opačný efekt - jeho hladinu snižují. Tuto skupinu tuků obsahuje v menším zastoupení většina nerafinovaných rostlinných potravin.

Z uvedených informací je patrné, že pro lidi, kteří praktikují některý ze způsobů stravování na rostlinném základu, může tato strava (při dodržování určitých zásad) přispět k lepšímu zdraví zejména v ohledu na snižování rizika mnohých civilizačních chorob. Zejména těch, které se nacházejí v žebříčcích úmrtí na prvních místech. Pro ty ostatní to může být inspirací, jak přispět ke zlepšení svého zdraví změnou v zastoupení jednotlivých skupin a zdrojů tuků. -jj-

Stromy běžné a zajímavé? - VIII.

Jsou stromy, které nás doprovázejí podél vodních toků, zkrášlují nám naši krajinu, a přesto se k nim chováme někdy velmi macešsky. Jsou stromy, jejichž plody se objevují na pultech supermarketů, a kdysi prodej jejich opečených plodů v teplých kornoutech byl symbolem podzimu a chladného počasí.

Olše lepkavá (*Alnus glutinosa*)

Olše lepkavá, označovaná někdy jako olše černá, má svůj druhový název v prvním případě podle lepkavých listů a v druhém případě podle černé borky jejích kmenů. Je stromem, který velmi často doprovází naše vodní toky, nádrže a roste všude tam, kde je vlhko. Ráda ale se usídli i na zahrádce a najdeme ji třeba i v lese. Někdy byla do lesa záměrně vysazena, byť do vložení jehličnatého lesa nepatří. Je stromem vysokým, s jemným větvením a spoustou černých šišticek. Při běžném pohledu na tmavou korunu s množstvím vodorovně se rozkládajících větví se podobá zvláštní borovici. Ale listy se třepetají již v slabém větru, jsou viditelné z dálky, a tak nás vyvedou z omylu. Roste rychle a dosahuje velikosti až 30 metrů, stejně tak se však dokáže držet při zemi jako malý strom. Má-li vlhčí půdu, snáší i sestřihávání a tvarování koruny. Za vodou si dokáže svými kořeny „dojít“, takže můžeme třeba v zimě pozorovat v čisté vodě načervenalé kořeny s drobnými hlízkami. V těch přežívají nitrogenní bakterie poutající dusík. Olše dokáže růst i z ponechaného pařezu a vytvořit třeba několik kmenů. Její pařez poznáme podle načervenalé, někdy až okrové barvy dřeva. Občas se používá jako meliorační dřevina na písčitých půdách, ale zde se dožívá krátkého věku a nedaří se jí dobře. Její dřevo se používá k výrobě dýh na nábytek, v tužkařství nebo na výrobu drobných předmětů. Bývá často napadána hmyzem a ponejvíce se setkáme s ožranými listy od brouka bázlivce olšového. Ve stáří rovněž bývá vhodným doupným stromem pro ptactvo. S pěknými olšemi lepkavými se setkáme ve Strakonických třeba na Podskalí. Také například lemují břehy řeky Volyňky u starého Fezka. Zde jsou olše vhodnými stromy pro hnízdění drobného zpěvného ptactva nebo i třeba velkých holubů hřivnáčů, žlun zelených či strakapoudů velkých. V jejich korunách můžeme u Blatského rybníku pozorovat hnízdící špačky obecné, ale také pestré žluvy hajní. A co píše o olši Petr Ondřej Matthioli ve svém herbáři? „List zelený na voteklinu přiložený rozhání ji a roznicení uhašuje. Týž list pod bosou nohou podložený z cesty ustálým polehčením činí. Item listů, dokad ještě jitřní rosíčku na sobě mají, v komoře potroušené blechy umoňují.“



Olše lepkavá (*Alnus glutinosa*) – u řeky Volyňky nedaleko starého Fezka ve Strakonících, foto -vh-

Olše šedá (*Alnus incana*)

Oproti olši lepkavé je olše šedá menšího vzrůstu. Je štíhlejší, méně vysoká a dožívá se kratšího věku než olše lepkavá. Vyskytuje se na štěrkovitých lavicích podél potoků či řek. Je méně náročná na vodu, a proto se někdy vysazuje do parků v barevných kultivarech. Na rozdíl od olše lepkavé, která má listy opakvečité, jsou její listy zašpičatělé, po obvodu dvakrát pilovité. Její šištice jsou na tlustějších stopkách, než je tomu u olše lepkavé. S olši lepkavou může tvořit křížence. Ve Strakonících olši šedou najdeme podél Volyňky, nedaleko Mutěnického jezu. Olše jsou vděčnými stromy. Mimochodem, jejich semena (oříšky v šišticích) slouží v zimě za potravu velkým hejnům čížků lesních. Brzo přijde čas, kdy se o tom budeme moci opět přesvědčit.

Kaštanovník setý (*Castanea sativa*)

Kaštanovník jedlý je strom pocházející snad ze Španělska, jižní Francie, Balkánu, Malé Asie či Kavkazu. Jedná se o statný



Kaštanovník setý (*Castanea sativa*) – na Podskalí ve Strakonících, foto -vh-

hřiště na Podskalí naproti „Ládičkovi“. Plodí a jejich plody jsou zdrojem potravy pro drobné hlodavce a veverky. Ostatně můžete se přesvědčit sami. **-vh-**

strom, který má většinou při zemi širokou základnu kmenu, což někdy působí zajímavě. Pěstuje se již tisíc let jako kulturní, ovocná plodina, poskytující kaštiny. Občas se objeví v obchodech a je nutno si trochu vybírat, protože pod slupkou rády plesniví. Uvádí se, že plodí až po 15 letech a ne vždy jsou jeho plody plně vytvořené a použitelné ke konzumaci. Dnes se častěji používá jako parková dřevina. Má zajímavé dlouhé, ostnitě pilovité listy. Na podzim nás zaujme svými ostnatými tobočkami, které ukrývají 2 - 3 lesklá bochníkovitá semena – kaštiny. Ty se po upražení a vyloupení z tvrdé slupky nechají jíst. Kdysi se takto upravené kaštiny prodávaly na ulici. Dnes to bohužel můžeme spatřit snad jen ve starých filmech. Kaštiny jsou sladké, mírně trpké, a dokáží zasycit. Samotné tobočky je někdy obtížné vzít do ruky, protože jsou pokryty ostny, připomínající vzhledem a pichlavostí mořské ježovky. Kde kaštanovníky jedlé ve Strakonících najdeme? Nemusíme chodit daleko, hned tři se nalézají u dětského

Biozahrada - VII. díl - Bylinková spirála

Bylinková spirála je další prvek, kterým můžeme obohatit naši ekozahradu. Je to jeden z nejkrásnějších prvků co do tvaru, tak i užitku. Spirálu zpravidla umísťujeme na osluněná místa, pokud možno v blízkosti kuchyňského koutu nebo do míst relaxace. Název napovídá, že její tvar připomíná spirálu, která se vypíná nad terén. Tento tvar nám umožní celou plochu osázet rozličnými bylinkami, které máme takto pohromadě na jedné ploše. Tvar spirály nemusí být nutně kruhový, ale měl by zapadat do celkového rázu krajiny a může i kopírovat terén. Dalo by se říci, že máme co do činění s jistým uměleckým dílem, kde můžeme dát průchod naší fantazii.

Ke stavbě použijeme všechny druhy kamenů, které by jinde nenašly uplatnění. Na dno spirály je dobré použít tmavou netkanou textilii, popřípadě větší zbytky koberce, proti prorůstání plevelů. Cestičku spirály vytváříme odspodu, kdy po okrajích umísťujeme kameny a mezi ně sypeme zeminu s pískem. Vzhledem k tomu, že se jedná o bylinky, vyhneme se přílišnému hnojení. Na vrchol spirály dáváme propustnější zeminu a cestou dolů může být zemina hutnější. Důvodem je usnadnit prosakování vody. K tomu přispůsobíme i výsadbu bylin. Dobrým příkladem přirozené spirály je pohled na šnečí ulitu. Tento princip v podstatě opakujeme. Při tvorbě postupujeme odspodu až k samému vrcholu spirály, který můžeme zakončit i větším kamenem. Spirála se chová podobně jako sluneční past a její tvar by tomu také měl odpovídat. I zde si můžeme pomoci pohledem do přírody, konkrétně na mraveniště. Jižní část zaujímá větší plochu než severní a východní strana. Podle toho budeme vybírat a umísťovat různé druhy bylin a jejich kombinace. Na celé vysazovací ploše můžeme kombinovat různé druhy zemin, tak jak to bylinky vyžadují. Celý komplex by měl působit vyváženě, esteticky a měl by splňovat naše požadavky. Dalším vhodným doplňkem spirály je minijezírko v jejím ústí. I toto místo osázíme vhodným druhem bylin, které mají rády větší vlhko. Touto kombinací vhodně propojíme dva protiklady teplo - sucho nahoře a vlhko - chlad dole.



Foto - zdroj: <http://beaute.blog.cz/0908/bylinkova-spirala>

Alena Šimáčková

„Strhne listí, uklidí, ať to nikdo nevidí...“

V minulém čísle Kompostu jsem psala o říkance „Malíř podzim“. Jak mě ji kdysi naučil tatínek a měli jsme legraci z toho, že podzim to s barvami kolikrát až přežene, a když se mu to zdá přeplácané, jednoduše listí strhne a uklidí. Bylo nám tenkrát jasné, že legraci si dělal i autor a že podzimní příroda je ve skutečnosti krásná.

Připadá mi, že teď už je to nějak jinak – jako by snaha všechno honem uklidit byla opravdu na prvním místě. Při schůzkách našeho kroužku MOPíků si s dětmi užíváme voňavé šustící listí, tvořící podivuhodný koberec a lákající k brouzdání a k nacházení lesklých kaštánků nebo jiných zajímavých plodů, ale to je líp se vypravit

někam za město. U škol, u knihovny, u domů, v parku nebo na hřišti najdeme jen tak sem tam něco, a i to se pokládá spíš za nepořádek než za něco hezkého.

Nechci se samozřejmě přimlouvat za listí rozježděné auty nebo takové, kterého je moc a leží už příliš dlouho. Ani za zanedbané kouty zarostlé a zapadané tak, že tam nemůže vzduch. Úklid je nutný, ale mrzí mě, když se to přehání a navíc se někdy až nevraživě zahlíží na ty, kdo v tom tak úzkostliví nejsou.

A také je mi divné, proč je tahle podzimní práce tak neoblíbená – nejen mezi staršími, unavenými lidmi, ale i mezi těmi zdatnými. Místo metení a hrabání se listí odklízí stroji, nebo se stromy kácejí, ořezávají, šlechtí na malý vzrůst... Dokud byly před mým pracovištěm (pobočkou Šmidingerovy knihovny) ještě hlohy, šeříky, bříza, bez, šípek, tavolník, kalina, dřín a javory, měla jsem kolem nich pořád co dělat, a to ve svém volném čase, protože v pracovním bych to nestíhala – přitom jediné, co



Třešňový sad u Lhenic, foto -ah-

mi na tom vadilo, byly poházené odpadky a blízkost rušné silnice. Když se se mnou někdo na chodníku zastavil a litoval mě, odpovídala jsem, že to dělám ráda. Že oplácím stromům to, jak čistí vzduch a „uklízí“ tedy nečistoty od jara až do zimy denně. Dnes je prostranství před knihovnou prázdné, jen s nízkým živým plotem kolem nové autobusové zastávky. Takže bych se měla radovat, že zametám jen ve dvoře za domem a ušetřím vzácný čas - ale je to naopak. Moc mě vykáčení původních dřevin mrzelo a mrzí doteď. Nejen na jaře, kdy voněly květy a spousta spokojených tvorů oživovala celý prostor, ale i v době, kdy si stromy a keře pod sebou stlaly a chystaly se spát. Brala jsem je jako své přátele, ne jako něco obtížného. A z listí jsme si s dětmi ze školy a z kroužku dělávali dráčky...

Keříky a magnólii, které jsou před pobočkou teď, mám ráda také, stejně tak jiné nové dřeviny, co se po celém městě porůznu objevily. Přesto bych se chtěla přimlouvat hlavně za ty původní, kde to jen

trochu jde. Už jen proto, že jsou živé a že dalším živým tvorům poskytují domov. A když se někde už musí vyměnit, pak je myslím škoda každého místa, kde mohlo růst něco košatého, a přesto tam přijde všechno co nejmenší. Častým důvodem je asi právě nechuť zabývat se listím, bez ohledu na důležitost a krásu vzrostlých stromů a keřů. Je to jako v arménském přísloví (z knížky Karavana moudrosti): „Rozebral střechu, aby z ní nemusel shazovat sněh“.

Moc nás potěšil záměr MÚ vysazovat ve Strakonících (např. na sídlišti Mír) více takových dřevin, jejichž plody chutnají ptáčkům a které se pro ně hodí k úkrytu a k hnízdění. A chtěli bychom podpořit také činnost nového jihočeského sdružení „Pro živou krajinu“, která se zaměřuje na vysazování původních druhů keřů (viz [řijnové číslo Kompostu](#) – str. 10). Jednu ze společných akcí uspořádala Ekoporadna na pondělí 3. 12. (viz pozvánky - str. 11). Chtěli bychom aspoň trochu oživit právě ten prostor, o němž byla v tomto článku řeč – pozemek kolem pobočky ŠK v Husově ulici. **-ah-**

Kompostuj - IV. díl - Správné odpovědi:

16) - a) Listí z ořešáku: **se rozkládá déle, ale můžeme ho ke kompostování využít.** Je tužší a kvůli povrchové voskové vrstvě pro mikroby hůře přístupné k rozkladu. Může pomoci např. nadrcení sekačkou. Pokud zajistíme v kompostu termickou fázi rozkladu, nemusíme se obávat ani šíření škůdců.

17) - d) Vyberte nesprávné tvrzení – Posečenou trávu musíme pro využití při kompostování: **vzhledem ke specifickému složení očkovat vhodnou kulturou.** Odpovědi a), b) a c) zahrnují postupy, kterých bychom se měli držet pro úspěšné kompostování posečené trávy. V opačném případě dojde jenom k vrstvení hmoty, která se kvašením zakonzervuje, nebude se správně rozkládat a bude zapáchat. Očkování kulturou mikroorganismů není ani v tomto případě nutné.

18) - d) Nadrcená dřevní hmota: **je bohatá na uhlík a suchá, vyžaduje přídavek materiálu bohatého na dusík a vlhčení.** Skupiny mikrobu v půdě jsou velmi dobře enzymaticky vybaveny pro trávení celulózy. Musíme jim však dřevní hmotu zpřístupnit naštěpkováním a zvyšovat její vlhkost. Jelikož se jedná o materiál s širokým poměrem C:N, musíme k hmotě přimíchat suroviny bohaté na dusík (čerstvý zelený materiál).



19) - a) Kompost ze zbytků ovoce nebo révy vinné: **obsahuje výhodný poměr C:N, není nutný významnější přídavek dalších složek.** Díky vysokému obsahu cukrů a vody v tomto druhu materiálu dochází k prudkému a výraznému zahřívání v počáteční fázi. Nehrozí tak riziko šíření chorob nebo plísní. Příznivé vlhkostní a chemické poměry hmoty nevyžadují žádné radikální úpravy tohoto kompostu.

20) - b) Z papírových obalů ke kompostování nejsou vhodné: **vrstvené papírové obaly od nápojů (tetrapaky).** Ty obsahují i prakticky nerozložitelné složky (plastová a hliníková fólie). Problematické jsou také barvou prosycené papíry (např. dražší časopisy nebo reklamní letáky). Někdy mohou obsahovat i přídavek plastu. Ostatní papírový odpad je ke kompostování vhodný (pozor na podobné vlastnosti jako dřevní štěpka). Pokud papír není znečištěný, měli bychom vždy zvážit recyklaci. **-jj-**

Jeden den jako vítěz, druhý den jako troska

Aniž bych chtěl v Kompostu rozvíjet stránky mykologie nebo navázat na příspěvky J. Juráše a R. Pauliče, chtěl bych napsat krátce o jedné z častých hub lidských sídel. Je jí hnojník obecný (*Coprinus comatus*). Proč píše zrovna o něm? Snad proto, že jej asi viděl každý z nás. Někdo pod klepačkou na koberce, někdo jen tak v trávě ve dvoře a někdo třeba v parku nebo u hnoje. Je to houba zajímavá. Jeden den je trávník bez jakékoliv poskvrny, a druhý den se objeví z ničeho nic protáhlé klobouky hnojníka obecného. Svítí do dále svou bělostí, zaujmou nás jemně šupinatým povrchem a vyvolají pocit přítomnosti jedlé bedly. Ale zdání klame. Když se na stejné místo vrátíme třeba druhý den, přivítá nás většinou něco nevábneho. Krásná bělost se přetvořila v cosi připomínající dehet, klobouky se roztáhly a ztřapatěly a elegance houby je ta tam. Po týdnu existence je na místě jen černý dehtovitý flek. Je to jepičí - hnojnič život. Ale i přes to všechno je hnojník, alespoň pro mě, vítaným zpestřením podzimní přírody. Snad na závěr několik údajů k této houbě. V mládí je jedlý. Nebývá červivý a po požití tohoto druhu hnojníku se nedoporučuje konzumace alkoholických nápojů. -vh-



Hnojník obecný (*Coprinus comatus*)
v Čelakovského ulici ve Strakonících, foto -vh

Cokoliv s čímkoliv v libovolném poměru

Při akcích ŠK a ZO ČSOP je běžné, že někdo přinese ostatním něco ochutnat. Vzhledem k našemu zaměření na přírodu a zdravý životní styl to bývají různá dosud neznámá jídla připravovaná metodou pejska a kočičky z čapkovské pohádky – vezme se něco dobrého, k tomu ještě něco a ještě něco. Podobně si vedly v jiné knížce (od Amálie Kutinové) i Gabra s Málinkou, když chtěly překvapit babičku. Ta ohodnotila jejich výtvar diplomatically: „Trochu to sice na jazyku štípe, ale aspoň se můj starý žaludek vyčistí“. Naše zdravé pamlsky, které konzumujeme při výletech nebo třeba o přestávce mezi hraním na kantely, bývají našťěstí většinou chváleny upřímně, což se pozná hlavně podle požadavku poslat recept. S tím je ovšem trochu potíž... tvůrce obvykle netuší, kolik čeho dal a co všechno tam dal (protože zároveň dělal ještě nějaká další jídla a už se mu to plete), a to se pak předpis špatně dává dohromady.

Někoho tenhle způsob mate a znervózňuje (a není divu), někoho baví a těší. A taky není divu. Podobně někdo má radši čistokrevné psy, jiný voříšky. Někdo vysečenou zahradu osázenou cizokrajnými keříky, málem ještě i s jmenovkami, někdo pozemek plný náletových dřevin, které si samy zvolily, kde budou růst, a od člověka potřebují jen odstranění úzkých dvojáků a křížících se větví. A také probrání okolního porostu, aby byl přiměřeně hustý. Pokud by byl přebujelý, jedna rostlina by překážela druhé, ptáci by se tam báli (mají rádi přehledný terén), prostor by nebyl vzdušný a hrozilo by přílišné pomnožení dřevokazných hub – a tak dále. Hezky nám to vysvětlil a ukázal pan Václav Žitný na akcích ve Štětkni, které se konaly 7. 9. 2011 a 3. 10. 2012 (viz článek na straně 3). Nebo jsme to viděli při návštěvách různých ekozahrad. Pravidelně jezdíme ke Kovářovům do Rudolfova, do trvalkové školky Florianu do Jindřichova Hradce nebo teď 20. 10. jsme viděli nově vzniklou zahradu v Příbrazi u Stráže nad Nežárkou (viz [zápis](#)).

Jak se říká, „všechno chce svý“ – tak jako musí mít vynalézavost a smysl pro improvizaci své meze při vaření, stejné je to kdekoliv jinde. Právě proto jezdíme na výzvědy a i na naše akce si zveme ty, kdo už mají hodně vyzkoušeno a jsou ochotni poradit ostatním. -ah-



Pozvánky - listopad 2012

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Podzimní úklid a posezení u Staré řeky

Sobota 3. 11. 2012, sraz ve 14:00 u Čistírny odpadních vod

Projdeme cennou lokalitu Stará řeka u Strakonice a pokusíme se ji zbavit odpadků. Popovídáme o přírodních zajímavostech tohoto místa. Po úklidu nás čeká posezení u ohně, teplé nápoje, zdravé občerstvení a připravujeme překvapení v podobě promítání dokumentárních filmů. Akce se koná v rámci mezinárodní kampaně - „Uklidme svět! - Clean up the world!“. Akci pořádá Ekoporadna ve spolupráci s neformálním sdružením Jsme Strakonice a ZO ČSOP Strakonice. Pytle na odpad budou na místě připraveny, s sebou vezměte pouze rukavice.

Zelené otazníky – „Pokusy na zvířatech - nutné zlo?“

Středa 14. 11., 18:00, Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

Jsou v dnešní době pokusy na zvířatech nezbytné? Je testování ve vědě nebo v kosmetickém průmyslu obhajitelné? Existují odpovídající alternativy? Jak se můžeme vyhnout produktům testovaným na zvířatech? Na tyto a další otázky odpoví socioložka PhDr. Tereza Vandrovcová.

Výstava – „Pokusy na zvířatech“

1. - 16. 11., Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380, všední dny 7:30 - 16:00, Po a Čt do 18:00

Výstava doplňující listopadové Zelené otazníky. Zapůjčila ji organizace Svoboda zvířat. Pojednává nejen o způsobech testování na zvířatech, ale také o odpovídajících alternativách.

Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

Úterý 13. 11. a čtvrtek 15. 11. od 18:00, obchod zdravé výživy „Ječmínek“ (Lidická 195, Strakonice)

Druhý ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Kurz je pro velký zájem opět rozšířen do dvou totožných vydání. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Uvaříme si jídla z potravin, o kterých jste možná ještě neslyšeli, večer doplníme povídáním o surovinách, zajímavých nejen pro vegetariánskou kuchyni. Hlaste se na jan.juras@knih-st.cz nebo 380 422 721.

Na prosinec připravujeme:

Původní druhy keřů pro krajinu i město

Pondělí 3. 12. od 16:00, pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem, Husova 380

Na zahradě pobočky vysadíme ukázkové exempláře původních druhů keřů. S tematikou nás seznámí pan Martin Němec z občanského sdružení „Pro živou krajinu. -jj-

Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

Hraní na kantely

Neděle 4. 11. od 18.00 na pobočce Za Parkem (v Husově ul. č. 380).

Další společné hraní na kantely (vyrobené při akcích ŠK) ve spolupráci s o. s. Spona. Vítány jsou i další nástroje. K poslechu nebo i zpěvu zveme také veřejnost.

Přírodovědná procházka (Radomyšlsko)

Neděle 18. 11. Sraz v 10.55 před nádražím ČD. V 11.09 jede vlak do stanice **Radomyšl** zastávka.

Každoroční přírodovědná procházka **ke sv. Janu a přes Řepické rybníky (10 km)**. Půjde se do Strakonice pěšky po zpevněných cestách. Tentokrát se bude cestou povídat hlavně o starých Strakonících.

Tvořivý podvečer s p. Vladimírou Kastnerovou

Pondělí 19. 11. – harmonie barev (jejich sladění a hraní s nimi, vyjádření pocitů, kreslení a malování práníček, mandal, obalů na knihy apod., vyzkoušení prstových barev...). Mezi **17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici č. 380** (Ize přijít kdykoliv mezi pátou a sedmou hodinou, třeba jen na podívání). Materiál a potřeby k předvedení budou připraveny, ale hodilo by se přinést si i vlastní (pastelky, vodovky, tempéry...).

Neperme se s rostlinkami aneb Principy permakultury v praxi

Středa 21. 11. František Langmajer: přednáška s promítáním, praktickými ukázkami, ochutnávkami a dárkem v podobě semínek. **Od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia.**

Přírodovědný výlet na Husinecko

Neděle 25. 11. - Sraz v 7:00 před nádražím ČD. V 7:07 jede vlak do Husince (s přesedáním v Čičenicích). Kolem přehrady půjdeme do **Zábrdí**, kde uvidíme unikátní sbírku **papírových betlémů** Na vlak pak budeme pokračovat **do Prachatic** (jede např. v 17:36), kde si podle času ještě prohlédneme místní památky. Půjde se celkem asi 17 km po zpevněných cestách.

Každoroční výlet do Písku

Sobota 1. 12. Sraz v 8:50 před mapou na AN, v 9:00 jede pražský autobus (s přesedáním) do Písku. Tam se projdeme a navštívíme Památník A. Heyduka (autentická domácnost z doby před 100 lety) a charitní jarmark ve waldorfské ZŠ Svobodná (děti, rodiče a učitelé prodávají své vlastní výrobky). Zpět jede např. autobus v 18:02.

Páteční schůzky kroužku MOPíků

Sraz 2. 11. v 16:00 u židovského hřbitova v Holi (máme slíbený klíč), jinak vždy v 16.00 před hradem u kanceláře CIAO. Na 9. 11. je domluvena návštěva koziček a dalších zvířat na hradě (budeme moci i přímo k nim za ohradu). Při dalších schůzkách (nepůjdeme-li si hrát ven) budeme vyrábět dárky pro charitní adventní jarmark.

Kdo by chtěl, může přijít 2. 11. před schůzkou v 15.30 k CIAO a jít k židovskému hřbitovu společně. Kdo k němu pojede autem a mohl by vzít s sebou někoho ze seniorů apod., může se předem ohlásit na hrdlickova@knih-st.cz nebo 383 323 021 (a stejně tak zájemci o svezení). Akce (a vůbec jakákoliv akce MOP) je sice hlavně pro rodiny s dětmi, ale může přijít kdokoliv, i bez dítěte.

Pokračují výstavy Paměť strakonických stromů a Nejlepší knihy. Více na www.csop-strakonice.net.

-ah-



Drobné smetí

Festival ptactva Myštice

Dne 6.10.2012 se konal přírodovědný výlet ZO 20/01 ČSOP Strakonice do okolí Myštic. Jeho cílem byla účast na podzimním Festivalu ptactva, který pořádala ZO ČSOP Blatná ve spolupráci s ČSO. Více se dozvíte ze [zápisu akce](#).

Prodej plodů dobré práce

Na předposledním termínu farmářských trhů 6. 10. jste si mohli koupit okrasné dýně od žáků ZŠ Čestice. Krátký zápis a fotogalerii z tohoto trhu a doprovodného programu můžete zhlédnout [zde](#).

Foto/video galerie z turistických výletů

Videa formou prezentací fotografií s doprovodnou hudbou ze společných výletů tvoří již několik let pan Jiří Votruba. Můžete se na ně (včetně říjnového zájezdu s ŠK a ZO ČSOP na Jindřichohradecko) podívat na jednom z [kanálů Youtube](#).

Za krásami přírodních zahrad

V rámci zájezdu pro veřejnost, který ŠK ve spolupráci se strakonickou ZO ČSOP uspořádala v sobotu 20. 10. 2012, jsme navštívili mimo jiné i nově vzniklou přírodní zahradu v Příbrazi (viz [Krasec č. 19](#)) poblíž Stráže nad Nežárkou. Říkali jsme si, že tato zahrada může mimo jiné sloužit i jako ideální cíl pro různé školní výlety. Děti se zde mohou do sytosti vydovádět, a přitom se i hodně dovědět, protože si ZŠ a MŠ mohou objednat i lekci environmentální výchovy. Kromě Příbraze jsme se zastavili v Chlumu u Třeboně, v Třeboni a na několika místech v Rakousku. Více [zde](#).

Kompost na facebooku

Pro ty z vás, kteří využívají sociální sítě, může být dobrou zprávou, že jsme vytvořili facebookové stránky našeho časopisu (naleznete je pod tímto [odkazem](#)). Krom každého čísla zde naleznete i pozvánky na některé akce a novinky. Podobně jsme se pokusili oživit i propagaci farmářských trhů - [zde](#).



Literární okno

„Listopadový písň od léta už slýchám...“

„... vítr ledový přinesl je k nám...“ Mám ráda písničky Wabiho Daňka včetně té o listopadu a mám ráda i sám listopad, i když to asi není zrovna všeobecně oblíbený měsíc. Líbí se mi hlavně to, že přináší dlouhé večery a člověk se snáze dostane k nahromaděným restům, ke čtení... Po září a říjnu, kdy je plno práce venku, se najednou

dostaví den, kdy už je hotovo a dá se večer taky trochu odpočívat. Zrovna tak potřebuje odpočinek i příroda, a tak bychom jí to myslím měli přát a nevyčítat listopadu ani studený vítr, ani mlhy a deště. Natož aby nám vadil první sníh, i když ten je asi v posledních letech také dost nevídaný. Poznává se to podle toho, že se v něm brouzdá málo dětí, zatímco za našich mladých let bylo samozřejmostí hned první den vyrazit ven a na promáčení moc nehledět. Stejně jsme nenastydli, protože jsme se zahřáli běháním a koulováním (a taky nám boty víc vydržely, protože se méně solilo a více se sníh odhrabával...).

Všimli jste si, že obvykle přichází kolem poloviny listopadu několik dní, kdy je vítr docela teplý a voňavý? Rozkývá holé větve a honí barevné mraky, a to pak už je ve vzduchu příslib příštího jara, kdy to bude vypadat venku podobně.

V románu „**Naši**“ od Josefa Holečka (viz zářijový Kompost) se v kapitole „Vystrčený“ vypráví o malém Bartoníčkově, jak se v den Dušiček díval ráno z okna na mlhu: „... Byla mu něčím novým, a proto se mu zdála krásnou, neodolatelně krásnou. Jíni na doškových střeších a na stromech i na hnoji zdálo se mu jako roztlučeným cukrem, jímž maminka posypají koláče. Nejpevněji oči jeho utkvávaly na stromech. Listí jeho nabylo čarovných barev, kterým podle úsudku Bartoňova zeleň leta a jara ani zdaleka rovnati se nemohla...“ V jiné části knihy se píše o tom, jak tento pětiletý selský synek obdivoval tající rampouchy, omšelá vrata, kouřící hnůj... Není těžké se dovtipit, že zde autor zavzpomínal na své vlastní dávné zážitky. Potvrdila to i jeho dcera Jelena Dolanská, která napsala doslov k výboru „Bartoň a Frantík“. Jde o knížku vydanou kdysi pro mladé čtenáře, aby nemuseli číst celé rozsáhlé dílo „Naši“, a přesto se mohli s dětskými hrdiny některých kapitol seznámit (podobně, jako je tomu například s „Hanyžkou a Martínkem“, což je výbor z Baarovy trilogie o životě na Chodsku). **-ah-**

„Mávl jsem rukou a vrátil se ke své divočině...“ (další ukázky z díla A. V. Friče)

O tom, jak Fričova dobře situovaná rodina těžce nesla jeho zájem o kaktusy, přírodní léčiva, život vymírajících indiánských kmenů a další jeho „nepochopitelné“ sklony, jsme se zmínili v minulém čísle Kompostu. Píše se o tom v životopisné knize pro mládež „**Lovec života**“ od Václava Deyla i v další biografii „**Lovec kaktusů**“ od Karla Crkala. Je to obvyklý jev a zrovna v předminulém čísle našeho časopisu se můj kolega něčím podobným zabýval v článku „Třídění (ne)myslů“. Sám A. V. Frič to všechno bral s nadhledem, protože mu to i tak stálo za to:

„Pozorovali jste někdy, jak to dopadne, když kvočně někdo podstrčí kachní vejce a místo kuřete se jí vylihne káče? Ubohá



A. V. Frič, foto - zdroj: www.checomacoco.cz

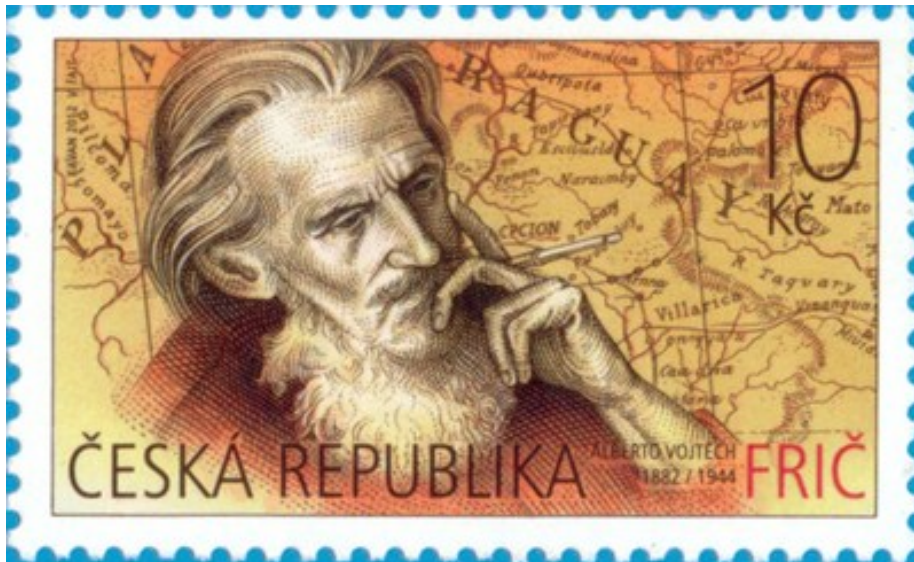
„kvočna – jaké s ním má starosti! Ke každé louži, ke každému rybníčku káče utíká, marně je kvočna varuje před zdánlivým nebezpečím utopení, marně je klove a často raději sama uklove k smrti, než by je pustila do jeho živlu a dovolila mu svobodný život, i když se přiči ustáleným názorům rodného smetiště. Takovým káčetem jsem byl já... Ale už na prvé cestě po Brazílii, když jsem se vrátil s malarií a s nohou potřhanou jaguárem, jsem si dobře přibrousil zobák, narostly mi ostruhy a z káčete se vyvinul volný pták... Když mne občas mrzelo vracet stejně jednotvárně stejné klofance a poslouchat stejné štěbetání, mávl jsem rukou a vrátil se ke své divočině, kde jsem mohl bez chomoutích klapků oficiální vědy listovat ve velké knize přírody a hledat v ní skryté Pravdy...“

První vydání knihy „**Indiáni Jižní Ameriky**“ bylo připraveno v roce 1942. Úvod končí slovy: „Člověk si stále myslí, že život je tak dlouhý, že bude mít ještě dosti času tak mnohé vykonat. Snad mi stačí čas, abych dopsal i další díl, než bude zlomen můj luk, a tak uvolněna jeho duše, abych mohl nalovit duše pštrosů a pohostit duše mých bývalých hostitelů.“ Bohužel už za dva roky autor podlehl nepatrnému zranění, které se nijak nemohlo vyrovnat těm, která utrpěl na svých cestách. Škrábl se o rezavý hřebík a dostal tetanus. Ještě se stačil podělit s lékaři o svůj postřeh, že příznaky připomínají otravu jedem kurare používaným jihoamerickými lovci. Dokonce jim navrhoval, jak nemoc léčit, ale nebrali ho vážně. A stejné to bylo i po válce, když Fričova žena přinesla na Ministerstvo zemědělství košík s pozoruhodnými plodinami. Její muž je vypěstoval jako výsledek nesčetných experimentů, protože **chtěl pomoci vyřešit problém všeobecného nedostatku potravin.**

Jedním z jeho nápadů bylo už tehdy i využití vynikajících vlastností sóji. Jeho způsob myšlení se ale natolik vymykal zavedeným pořádkům, že neustále narážel na nepochopení – za jeho života i po jeho smrti. Myslíme si, že čtenářům našeho časopisu by mohl být naopak hodně blízký, proto jsme mu věnovali v Literárním okně tolik prostoru. Jeho postřehy o příslušných přírodních národů, s kterými se přátelil, jsou pro nás zajímavé hlavně z toho důvodu, že nejsou odnikud převzaté a vycházejí ze skutečných autorových zkušeností. Většina se netýká témat, kterými se v Kompostu zabýváme, ale některé ano.

Například: „...S hrncem začala vařená potrava. Zatím co dříve byla polosyrová, často

jen zvnějšku na ohni opálená, stala se dlouhým vařením skoro úplně avitaminosní, člověk ještě více zpohodlněl a začal myslet na umožnění většího pohodlí. Nadešel nový mezník ve vývoji lidstva: krocení a chov zvířat... Všechna tato zaměstnání, přinášející majetek, potřebovala mnoho pracovních sil a k jejich opatření se vyvinulo válečné loupění...“ Indiáni, s kterými se poznal A. V. Frič, ale chovali zvířata většinou jen pro potěšení. Maso si opatřovali lovem (a to jen tolik, kolik bezprostředně spotřebovali), med sběrem v divočině, rostlinnou potravu pěstováním nebo hledáním v přirozených porostech. Ženy velice zručně používaly dlouhé dřevěné „šavle“ k dobývání jedlé dřevě z míst, kde z palem vyrůstají mladé listy. S těmito nástroji také někdy šermovaly mezi sebou, když si chtěly vybojovat ženicha (u těch kmenů, kde převládal matriarchát). Nezkušený, tehdy třiatdvacetiletý A. V. Frič se jednou do takové potyčky vložil, pomohl jedné ze skupin žen a ke svému údivu se vzápětí dozvěděl, že se tak stal manželem dívky Černé Kachny (viz článek v [minulém čísle Kompostu](#)).



A. V. Frič na nové poštovní známce, zdroj: <http://newsphila.blogspot.cz>

V dobách hladu, například při povodních, zalezl každý se svým drobným nálezem nebo úlovkem do ústraní a jedl tajně, protože nebylo možné se rozdělit s ostatními. Na naše společné hostiny by se pohlíželo jako na něco velice netaktního. I jinak byli běloši po špatných zkušenostech s nimi pokládáni za podezřelé a nebezpečné osoby. S A. V. Fričem se však přátelili i příslušníci těch kmenů, kteří nesnesli ani barevné obyvatele ze sousedství, natož Evropany. V knize „Lovec kaktusů“ je to vysvětleno tak, že zřejmě „**prohlédli lépe než kdokoli jiný jeho nepředstíranou dobrotu a lásku, kterou k nim choval.**“ -ah-

Židovský hřbitov

Kameny mlčí,
když padá sníh,
kameny mlčí i v závějích.
V patách kamenů
tleje listí stromů staletých,
v paměti kamenů
tlejí listy popsanych stran.
A čas orloji rafije vzal
v tom světě utajeném
v semknutých zdech.
Břečťan objímá
kámen i strom.
Objímá kámen,
který zná slávu i skon,
světlo jasných dní
i zlobu zatracení.

Objímá strom,
který zimu i jaro zná.

A kameny vyprávějí,
když sníh začne tát
a nová vůně se vznese do oblak....

Rostislav Blecha

Malá holčička

Ruce v louži
zvlněného zrcadla.
Vyndává kameny a kamínky.
Jako by matka země
rovnala lehké k lehkému
a zemské k zemskému.

Možná že na dně louže

žádné kameny nebyly.
Možná rukama uhnětla z bahna,
aby jimi pověděla,
že těžké a drsné bylo při svém zrodu
lehké a hladké.

Chce se mi křičet

že vše tady má svou duši,
ale křičím uvnitř,
když kapky v louži chodí po špičkách.

A jdu přes koleje,
je už tma a trochu leje,
potkávám na kopci maminku s dítětem unaveným
a maminka mu náhle poví:
„Ještě chvíli nahoru a jsme doma“

Michal Štěpánek

„Jakmile přišla zima, bejval jsem samá rýma...“

... zpíval kdysi na jevišti Jiří Šlitr a chválil teplé spodky, protože „... vodka v těle zahřeje, ale pak jde dále, o prádlo však jistě je, že nás hřeje stále...“ Totéž by se dalo zmínit i při vážném zdravotnickém pojednání, ale asi bychom „objevovali Ameriku“. Podobné by to bylo s radou vypařit si po prochladnutí ruce a nohy, přidat si do pití echinaceové kapky nebo se vypořit... Možná méně zažité máme například to, že choroboplodné zárodky se množí především v kyselém prostředí – je tedy potřeba dávat si pozor na poměr kyselotvorných a zásadotvorných jídel nejen pro zdraví našich kostí a zubů, ale i kvůli zachování dobré imunity. Podrobně se o této problematice píše např. v knize Josefa Jonáše „**Osteoporóza**“.

Důvody ke změně našich stravovacích návyků (které obvykle vedou k našemu překyselení) jsou hezky výstižně vypsány i v publikaci „**Pryč s kyselostí!**“. Autor (Kurt Tepperwein) se zmiňuje třeba o tom, že kyselé deště dokážou zničit fasády domů nebo rozsáhlé lesní porosty, a tak se nemůžeme divit, že kyselotvorná strava nedělá

dobře ani našim křehkým tělesným schránkám. V knize jsou uvedena doporučená jídla (zrovna tato kapitola se ale moc nepovedla, protože není přizpůsobena našim podmínkám) a kromě nich i další rady. K vyrovnání acidobazické rovnováhy totiž napomáhá i častý pohyb na čerstvém vzduchu, správné dýchání, důkladné žvýkání a proslinění jídla, dostatek spánku...

Ještě důležitější než životospráva je to, v jakém se nacházíme psychickém rozpoložení, protože i myšlenky mohou být „kyselé“ nebo nějak jinak zničující. Už sám název jedné z knih, které se touto problematikou zabývají, je dostatečně vypovídající: „**Zdraví jako duchovní úkol**“. Autorem je **Anselm Grün**.

Se svými myšlenkami a emocemi můžeme pracovat dokonce i tak, že pomocí vhodných cviků uvolníme svaly zatuhlé následkem opakovaného psychického napětí. Tím si vylepšíme nejen fyzickou, ale zpětně i psychickou kondici (viz např. **Bioenergetická cvičení od Richarda Hoffmanna**). Jiná kniha, kterou lze doporučit, je „**Imunitní trénink**“ od **Hermann Geesinga**. I u ní sám název říká vše: naši imunitu můžeme posilovat podobně, jako sportovci trénují pravidelným cvičením své svaly.

Dalo by se pokračovat ještě dlouho, ale to zase až někdy příště. Třeba nám mezitím přijdou nějaké další tipy i od vás. **-ah-**



Jedlý Kompost

Tofu – všestranná potravina

V následujících číslech Kompostu budeme s rozběhnutou druhou sezónou kurzů zdravého veg(etari)ánského vaření přinášet inspiraci pro zdravější vaření. Jelikož budou jednotlivé kurzy zaměřeny vždy na určitou potravinu nebo jejich skupinu, dočtěte se i základní informace o některých z nich. Tofu jsme pro první měsíc zvolili záměrně. Je to potravina poměrně stará (začala se vyrábět v Číně ve 2. st. př. n. l.). S nástupem „moderních“ stravovacích směrů a zájmem o zdravější stravu se stala jejich symbolem a rychle se rozšířila i do západního světa. Tofu je všestranně využitelné pro přípravu slaných i sladkých pokrmů, můžeme jej využít jako specifickou surovinu nebo jako zdravější rostlinnou alternativu k masu či mléčným výrobkům pro přípravu klasických pokrmů. Vyrábí se v mnoha modifikacích s různým stupněm chuťového a tepelného opracování (vždy je však možno jej konzumovat bez úpravy). Kromě obchodů zdravé výživy je dnes také k dostání v běžné síti supermarketů za cenu levnějšího sýra. Tofu je možné vyrobit i doma. Odvážlivci naleznou návod např. [zde](#).

Pikantní papriková pomazánka

Ingredience: cihla česnekového tofu (příp. tofu natural), menší cibule, polovina červené papriky, 2 stroužky česneku, 2 lžíce sojanézy, rostlinný olej, sůl, pepř, sladká paprika, pálivá paprika

Postup přípravy: Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova. V průběhu restování přidáme lžičku nebo dvě sladké papriky a několik špetek pálivé papriky. Červenou papriku nakájíme na drobné kostičky a vmícháme spolu s najemno nastrouhaným tofu, utřeným česnekem a sojanézou k vychladlému základu. Dochutíme solí a pepřem.

Tofu špízy v provensálské marinádě

Ingredience: uzené nebo marinované tofu, různobarevné papriky, cibule, červená cibule, houby, další libovolná zelenina

Postup přípravy: Tofu a ostatní ingredience nakrájíme na kousky podobné velikosti, napícháme na špejle, pomažeme marinádou a zabalíme každý zvlášť dolobalu. Špízy pečeme v troubě na plechu nebo grilujeme.

Marináda - ingredience: rostlinný olej, několik lžic rajského protlaku, několik stroužků utřeného česneku, citrónová šťáva, sůl, pepř, provensálské bylinky nebo koření

Čokoládovo – kávové řezy s tofu tvarohem

Řezy

Ingredience: 100 g hořké čokolády, 1 ½ hrnku celozrnné mouky, ½ hrnku cukru, 2 lžíce instantní kávy, ¼ hrnku kakaa, 1 hrnek libovolných ořechů, ½ lžičky skořice, lžička prášku do pečiva, ½ lžičky jedlé sody, špetka soli, ¼ hrnku rostlinného mléka, ½ hrnku oleje, ½ hrnku tmavého piva

Postup přípravy: Smícháme tekuté ingredience a cukr. V oddělené míse smícháme mouku s ostatními suchými ingrediencemi. Čokoládu rozpustíme a vše s ní smícháme dohromady. Směs vlijeme na plech a pečeme asi 35 – 40 minut při 170°C.

Tofu tvaroh

Ingredience: 2 cihly tofu natural, banánový (příp. ananasový apod.) džus, 2 lžíce cukru, 3 lžíce sušeného rostlinného mléka

Postup přípravy: Tofu nakrájíme na kostky a zalijeme v hrnci džusem tak, aby bylo ponořené. Přidáme ostatní ingredience, přivedeme k varu a vaříme cca 15 minut. Směs umixujeme dohladka a potřeme jí vychladlý korpus. V chladu necháme ztuhnout. **-jj-**

Fotohlédnutí za babím létem



Slunéčka pomáhají na zahradě proti mšicím, foto Blanka Cvrčková



Odhlédnuto od jakékoliv historie, přírodních úkazů nebo podobných událostí - i stavební lešení v kombinaci s podzimem a červenými střechami „obyčejných“ domů naskýtají v krátkých chvílích pocit letného krásna. Potěšme se třeba pohledem na tuto náhodně vyfotografovanou opravu střechy věže kostela sv. Martina v Radomyšli. Foto -vh-

Pomocí následujících kontaktů nás můžete oslovit s jakýmkoli nápadem, námětem, dotazem či příspěvkem. Rádi byste uspořádali akci s environmentální tematikou? Nebo byste se (byť třeba jen minimálně) zapojili do našich činností na ochranu přírody? Ozvěte se nám...

Ing. Jan Juráš -jj-

Ekoporadna při ŠK, Inf. centrum NO a EU, Husova 380

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

tel.: 380 422 721, 721 658 244

E-mail: jan.juras@knih-st.cz

Mgr. Alena Hrdličková -ah-

Pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380

Po a Čt: 13:00 - 18:00, St: 8:00 - 12:00 (otevírací doba půjčovny pro děti a dospělé),

tel.: 380 422 720

E-mail: alena.hrdlickova@knih-st.cz

CEGV Cassiopeia -pt-

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

E-mail: strakonice@cegv-cassiopeia.cz

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

E-mail: posta@csop-strakonice.net

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Zdeňka Skalická, Alena Šimáčková, Václav Žitný, Marie Linhartová, Monika Tomašáková, Radim Paulič, Rostislav Blecha, Michal Štěpánek

Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Monika Březinová

Kresby - Ivana Jonová

Jazyková úprava - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2012

