KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody **květen 2018**

Environmentální akce, reporty, přírodovědná pozorování, ekoporadenské tipy, botanika, zoologie, úvahy, recenze, recepty, tipy na odbornou literaturu i beletrii, zdravý životní styl, náměty na tvořivé činnosti, poezie...

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně

Základní organizace ČSOP Strakonice

Vážení čtenáři,

zdravíme vás v měsíci květnu. V poslední době byla opět věnována velká mediální pozornost problematice velkých šelem. Osobně považuji jejich návrat do naší země za velký, i když dílčí úspěch ochrany přírody. O to větší zděšení u mě vyvolává jistý protitlak úzké zájmové skupiny lidí nesoucí prosperitu zejména vlčí populace v našich končinách velmi nelibě. K části myslivecké veřejnosti, která vnímá velké šelmy spíše symbolicky jakožto vlastního konkurenta své „nadvlády" nad přírodou, se v posledních měsících stále hlasitěji přidává hrstka chovatelů ovcí, která se s novou situací nedokáže vyrovnat klasicky dostupnými prostředky. Poté, co se veřejnosti podařilo vysvětlit, že jediným historicky známým napadením člověka vlkem v Evropě byl případ Červené karkulky, stojí před námi další problém (viz zde, zajímavé souvislosti přímo o jednom z chovatelů naleznete zde).

Z obsahu tohoto čísla:

Žabí čísla 2018..... 2
Postarejte se o budky, o krmítka,..... 3
Ozvěny semináře Ochrana zvířat při..... 3
Krajina za humny..... 4
Sníme naši planetu? - 11. díl..... 5
Kosmetika bez palmáče vůbec nikam.... 6
Geranium..... 7
Objevy detektiva Ledňáčka..... 8
Zajímavý nález všedního ploštěnce..... 9
Jedno letošní velikonoční pozorování.... 9
Večer s dokumentem - 51. díl..... 9
Pozvánky květen 2018..... 10
„Muž, který se zřekl peněz a přežil"..... 12
„Uživatelská příručka k vaší mysli"..... 13
Květen očima Jirky Wagnera..... 15
O ledových mužích..... 15
Objevy detektiva Ledňáčka - odpovědi.. 15
Jarní očista..... 16

Foto Jiří Wagner

Pokud běžně dostupné informace nelžou, ovce u nás byly chovány ještě dávno předtím, než byly původní populace vlka vyhubeny. Copak bychom měli dnes, v době neomezených technických možností, řešit tuto situaci opět podobně barbarským způsobem? Nehledě na to, že z mnohých zpráv vyplývá neochota této skupiny chovatelů zabezpečit svá stáda dostupnými a podporovanými způsoby nebo využívat finanční kompenzace škod způsobovaných velkými šelmami. Zmiňovaní chovatelé šli ve svém postoji až tak daleko, že se u soudu dožadovali změny v zákoně na ochranu přírody a krajiny, která by umožňovala likvidaci vlčí populace na našem území. Podle mého názoru typická ukázka upřednostňování podnikatelských zájmů nad základními principy úcty k okolnímu živému světu. Naštěstí byl tento absurdní návrh smeten dříve, než se mu dostalo patřičné pozornosti.

Přejeme vám příjemný přechod k letním měsícům, váš Kompost. ***-jj-***

Žabí čísla 2018

Informace k letošnímu transferu obojživelníků na Strakonicku jsme v minulém čísle opustili těsně po zahájení tahu, kdy se na cestu vydalo několik prvních odvážlivců, aby byli krátce nato přerušeni další vlnou mrazů. Žáby to v posledních letech nemají vůbec jednoduché. Není to jenom lidská činnost, která poznamenává jejich populace, ale také meteorologické výkyvy. Vprostřed zimy nadprůměrně vysoké teploty dost možná komplikují klidné přezimování, zatímco propad teplot na jejím sklonku – v měsíci březnu – pak jednoznačně negativně ovlivňuje počátek tahu. Zvlášť atypický průběh letošního jara tak možná přispěl k další nejisté sezóně obojživelníků – jedné z nejchoulostivějších skupin naší fauny.

Natáčení „žabí“ reportáže, foto -jj-

K jednoznačnému úbytku početnosti došlo opět na lokalitě Řepická. Částečný důvod můžeme hledat u loňského jarního vypuštění Dolního Řepického rybníka. Došlo k němu i letos, i když v průběhu tahu se již rybník plnil vodou. Každopádně tah obojživelníků směrem k této nádrži (přes silnici II. třídy) téměř zcela ustal. Je možné, že znemožnění rozmnožování v tomto místě zásadním způsobem přispělo k likvidaci populace na tento rybník vázané. Avšak ani situace za odbočkou na Řepici a tah směrem k rybníku Okrouhlík nebyla nikterak růžová. Došlo k dalšímu úbytku v počtu přenesených zvířat – z loňských 322 na letošních 118). Na úseku s dočasnými bariérami u silnice Volyňská se oproti loňskému roku počty mírně zvedly a dosáhly téměř třech stovek (294 ropuch obecných a 3 skokani štíhlí). Vrchol tahu zde nastal 10. dubna, kdy bylo do bezpečí přeneseno 78 živočichů. Lokalita u Nebřehovic dosáhla podobných počtů jako Volyňská – celkem 283 zvířat. Z jiných druhů zde byli kromě ropuchy obecné zaznamenáni skokan hnědý (12), skokan štíhlý (5), blatnice skvrnitá (4), rosnička obecná (1), čolek obecný (1).

Transfer obojživelníků probíhal stejně jako loni dvojicí dobrovolníků i u Velkého Vepřského rybníka na Netolicku. Zde je potěšující zprávou nejen výskyt některých méně častých druhů, jako je blatnice skvrnitá (9), skupina hnědých skokanů (21) a čolci (obecný a velký – celkem 58). Společně s ropuchami obecnými dosahuje počet zachráněných životů čísla 1087, což je nejenom více než loni, ale také více než na všech strakonických lokalitách dohromady. Vzhledem k poměrně krátkému úseku by stálo určitě za úvahu zbudování trvalého opatření na tomto místě.

Blatnice skvrnitá a čolek velký od Velkého Vepřského rybníka, foto Tereza Müllerová

Letošní tah obojživelníků byl zvláštní zejména kvůli pozdnímu nástupu – až na určité výjimky teprve 28., resp. 30. března - a přetrvávajícímu nedostatku srážek. S výjimkou několika přeháněk probíhala migrace takřka za sucha, limitující pro pohyb obojživelníků byla teplota – při večerním poklesu pod 10 °C tah téměř zcela ustával. Od 14. 4. již nebyl zaznamenán skoro žádný pohyb. Na lokalitách se formou „žabích hlídek“ vystřídalo celkem 59 lidí. Informace a aktuality jsme kromě zpráv od jednotlivých hlídkařů shromažďovali i prostřednictvím facebookové skupiny. Naši činnost jsme se pokusili zviditelnit i prostřednictvím krátké reportáže České televize (k dispozici zde), a i když notně prostříhaná a v některých ohledech zavádějící, znamenala hlavně propagaci transferu jako takového.

Závěrem se sluší poděkovat všem pomocníkům, kteří svou nezištnou činností nemalým dílem přispěli k ochraně obojživelníků na Strakonicku. Letos byla pomoc vzhledem k výkyvům počasí náročnější než obvykle – mnohdy se hlídky vracely s konstatováním „bez úlovku“. Avšak v dlouhodobém trendu úbytku populací těchto zvířat je každý zachráněný jedinec o to důležitější. ***-jj-***

Postarej se o budky, o krmítka, o stromy...

Různá okřídlená úsloví o tom, co se patří, aby nás to šlechtilo, se většinou vztahují k dobrému hospodaření a k rodinnému životu - *"Co se v mládí naučíš, ve stáří jak když najdeš", "Mladí ležáci, staří žebráci", "Postav dům, zasaď strom, zploď syna"*... Dnes se už taková ponaučení moc nenosí. Když se ale skupince dobrovolníků při naší strakonické ZO ČSOP objevila v mailové poště výzva k tradičnímu čištění budek, bylo poznat, že s tím už počítali a berou si něco takového za své, stejně jako pravidelnou kontrolu a doplňování krmítek - i bez vzletných hesel. Nehledě k tomu, že na některých místech bylo v té době už hotovo, protože můj muž má ve zvyku obcházet budky po celou zimu a o dobrou čtvrtinu z nich se postarat sám nebo se mnou.

Společné čištění proběhlo k všeobecné spokojenosti - a co nás zvlášť potěšilo, to byla účast tří rodin ze spolku Ledňáčků. Dospělí pracovali, děti zvědavě přihlížely a podle svých možností i něco pomohly, pak je sice zlákalo spíš pobíhání s klacky a kamínky kolem vody, ale zkušenost se jim určitě nějakým způsobem zapsala a přidružila se k ostatním podobným činnostem, které v přírodě společně prožívají. Dá se čekat, že si to budou pamatovat, jak obtížný je život ptactva v městském prostředí a jak nutná je pro ně naše pomoc. A přitom i tak je dnes už pro některé druhy snazší žít poblíž lidských sídlišť než v nehostinné krajině, kde je nedostatek potravy a úkrytů často ještě mnohem citelnější.

Jaká byla obsazenost budek, můžete vyčíst z přehledu, který je uveden (tak jako každoročně) na webu naší ZO - viz zde. Jako zatím pokaždé, jejich nejčastějšími obyvateli byli naši hmyzožraví pomocníci (hlavně sýkora koňadra a modřinka), kteří si svůj "nájem" dokonce i patřičně odpracovali a můžeme jim být vděční za to, že se spokojili s příbytky od nás, ačkoliv pořádné doupné stromy by jim byly jistě milejší. V několika případech jsme při čištění vyhrábli z hnízdní dutiny neuspořádaný chuchvalec svědčící o osídlení vrabci - a i to vzbudilo naši radost, protože už i tenhle kdysi běžný druh je dnes poměrně vzácný. Sečteme-li všechna "ano" v tabulce, dojdeme k číslu 31. Můžeme si tedy aspoň přibližně představovat, kolik asi mláďat bylo více než třiceti ptačími rodinami vyvedeno, kolik jich přežilo, co teď zrovna dělají a jak se jim daří.

Foto -vh-

Většina z nás má ještě také svoje vlastní budky na zahrádkách nebo u domu, ale ty, které jsou v přehledu na internetu sepsány, patří strakonické ZO ČSOP. Je jich skoro padesát a jsou vyvěšeny na místech přístupných veřejnosti, tak, aby inspirovaly obyvatele našeho města k pozorování a k zájmu o život ptactva, k výrobě nebo nákupu dalších budek a jejich čištění. Je velmi zajímavé sledovat, jak se mění úspěšnost hnízdění v jednotlivých lokalitách. Ke zlepšení došlo například v Rennerových sadech, ke zhoršení v okolí kostela sv. Markéty a Mlýnského náhonu.

Důvody si můžeme jen domýšlet, ale zřejmě je ve hře to, že v centru našeho města je v hnízdní sezóně poslední dobou přílišné sucho a horko na to, aby to tam bylo pro ptactvo lákavé. Ubylo velkých stromů, keřů, květinových záhonů, a protože nakrátko stříhané trávníky nebo dokonce dlažba se dají přirovnat spíše k poušti než k přírodnímu prostředí, těžko můžeme čekat, že se tam bude dařit životu. Jak píšeme pořád dokola jak v našem časopisu, tak i v různých vyjádřeních pro MÚ nebo i při jiných příležitostech, není to příznivý stav a nedá se pořád jen říkat "ano, zeleň je nutná, ale ještě tady uděláme výjimku... a tady... a tady také... " a představovat si, že se nic moc zlého neděje.

Často si při našich dobrovolnických pracích nebo při výletech pro veřejnost říkáme, že by si měl každý vyzkoušet celodenní pobyt v ulicích města bez možnosti uchýlit se do domů, obchodů a restaurací. Možná bychom se pak zamysleli nad tím, co si tak asi mohou ptáci nalovit ve stromoví s korunami o velikosti fotbalového míče, kde si mohou postavit svá obydlí, čeho se napít, kde hledat stín... Člověku až zatrne při pomyšlení na to, jak moc si všechno přizpůsobujeme jen sami sobě, jako kdyby tu byl celý svět jen pro nás. Nakonec, i na tohle téma měli naši předkové po ruce mnohá trefná pořekadla - a doufali, že budou budoucím generacím sloužit k poučení. A asi nejznámější z nich je to, které je zároveň i nejvíce varovné: *"Pýcha předchází pád!"* ***-ah-***

Ozvěny semináře „Ochrana zvířat při stavebních úpravách" – 2. Rorýsi

Jedním ze symbolů měsíce května zejména ve větších městech je charakteristický křik rorýsů. Ti jako jedni z nejtypičtějších synantropních živočichů využívají lidmi zbudované stavby ke svému vlastnímu životu. Vzhledem k tomu, že (navzdory některým mýtům) nejsou pro člověka druhem nikterak konfliktním (neznečišťují, nehlučí, nejsou cítit, nepřenášejí žádné nákazy) a také tomu, že k jejich pasivní ochraně stačí velmi málo, stali se určitým symbolem naší úrovně vztahu k okolní přírodě.

Příspěvku o rorýsech se v rámci semináře ujal člen České společnosti ornitologické RNDr. Jiří Pykal. V elektronické podobě naleznete vše podstatné ve stručné publikaci pod tímto odkazem. Problematice se také věnuje speciální web: www.rorysi.cz. Rorýsi jsou díky své biologii a ekologii druhem nejen velmi fascinují-

cím, ale také zranitelným. Např. mapování pražské populace zjistilo 45 % úbytek početnosti hnízdících ptáků v období 1989 – 2000. Kromě ostatních faktorů je na vině zejména zateplování bytových a panelových domů bez zachování nebo adekvátní náhrady hnízdních otvorů. Přitom by většinou stačil takový detail jako ponechání prostupných (alespoň některých) ventilačních průduchů v nových fasádách. Ty jsou zaslepovány lamelovou krytkou a znemožňují rorýsí hnízdění. Pro stavebníky či projektanty většinou jenom formalita v podobě toho, zda tuto maličkost vezmou při své činnosti v potaz, pro rorýse otázka možnosti či nemožnosti vyvedení svých potomků.

Stále ještě funkční hnízdní otvory pro rorýse na sídlišti Máj, foto Andrea Sedláčková

V praxi je často kolizní s lidskými zájmy právě doba hnízdění. Rorýsi přilétají do našich končin v druhé polovině dubna, zanedlouho poté zahnízdí, odlétají na konci července nebo v srpnu. Jejich doba pobytu u nás se tedy může krýt s dobou rekonstrukcí a zateplování budov. Rorýs by měl být českou legislativou chráněn jakožto zvláště chráněný druh živočicha před poškozováním ve všech životních fázích, při hnízdění zejména. Proč tomu tak v mnoha případech není a jak by se tomu dalo předcházet? Rekonstruované nebo zateplované budovy by měly být ohledně výskytu rorýsů mapované preventivně. To může být vzhledem k uvedeným ročním dobám problém, protože větší investiční akce jsou plánované ve větším předstihu. Ve chvíli, kdy je možné hnízdění rorýsů zjistit, už zastavení projektu znamená nemalé komplikace. Přímá kolize stavebních prací s hnízděním je tak ten nejčernější scénář, kterému by se mělo za všech okolností předcházet. Při takovém zjištění by mělo dojít k přerušení nebo usměrnění prací takovým způsobem, aby bylo umožněno vyhnízdění. Pokud jsou na domě vhodné hnízdní otvory a aktuální hnízdění není zjištěno nebo práce probíhají mimo hnízdní sezónu, měl by být brán ohled na jejich zachování. K tomu existuje celá řada jednoduchých technických řešení rozebraných v uvedených materiálech (od prostého ponechání průduchů – alespoň některých – bez krytek, až po prostupy z novodurových trubek apod.). Nouzovým řešením je pak kompenzační opatření v podobě instalace speciálních budek.

Všechna popisovaná řešení jsou poměrně jednoduchá, bez markantních vícenákladů. Ve většině případů by stačilo jediné – počítat s výskytem těchto ptáků již při plánování stavebních úprav větších domů. Konkrétně ve Strakonicích se okruh „zájmových“ objektů pro tento druh ptáků zužuje. Informace o budovách, které pro možný „střet“ s rorýsi v blízké budoucnosti přicházejí v úvahu nebo u kterých byla i přes provedené úpravy možnost hnízdění zachována přinesl příspěvek Ing. Viléma Hrdličky na stejném semináři (více informací v minulém čísle nebo přímo v prezentaci zde).

Vzhledem k dobré mapovatelnosti a znalosti tohoto druhu by se mohlo zdát, že jeho efektivní ochrana nebude takovým problémem. Co o nás vypovídá to, že přes všechny teoretické znalosti je tento pták dlouhodobě na ústupu? ***-jj-***

Překopávky

Krajina za humny

Kousek od Strakonic se západním směrem nalézá háj označený jako Bažantnice. O tomto kusu země tak mluví i staré vojenské mapy a různé publikace zaobírající se historií Strakonic a přilehlého okolí. V současné době má jmenované území status přírodní rezervace označené jako PR Bažantnice u Pracejovic. V ní je předmětem ochrany lužní les. Ale o tom někdy jindy. Určitou popelkou je část krajiny ležící za tímto územím. Někdy to tak prostě je. Jedná se o nivu řeky Otavy umístěnou za úpravnou vody v Pracejovicích.

Podvečer v lokalitě Na Velkých u Pracejovic, foto -vh-

Skrze popisované území vede cykloturistická stezka označená číslem 1066, pojmenovaná jako Otavská. Na ni se dostanete od strakonického hradu, letiště, pak odbočka na Pracejovice a z mírného klesání doprava pod železniční trať. Klenutý kamenný most tam již nenajdete. Na jeho místě je betonový pohrobek, také s obloukem, hladkým a čistým. Kolik podobných starých mostů již v krajině odešlo a kolik se jich narodilo...

Prašná cesta vás povede skrze malou osadu a po

pravé straně je možno bez bázně nakouknout do zmiňované přírodní rezervace. Minete areál budov Bažantnice s vlastní historií z dob rodiny Beranovy se zapomenutým sousoším štvaného jelena od významného umělce Františka Průši. Jelena hnaného nyní nejen honicími psy, ale i časem a lidmi. A jste stále na správné cestě. Několik zahrádek po levé ruce, bývalý strážní domek u železniční trati a zmiňovaná úpravna vod - a tam, za jejími „západními“ zády doprava. Ještě než odbočíte, je dobré si přečíst informační tabuli o úloze tohoto objektu v zásobování nedalekých Strakonic pitnou vodou. Chvála mu.

Stezka protíná šikmo luční společenství, místně protkané a ohraničené skupinami vrb křehkých, jív, olší, topolů, bříz, javorů a keřovými porosty stejného složení. Na mapě označeno „Na Velkých“. Uprostřed luk najdeme vodohospodářské objekty. Nalevo od cyklostezky se nalézají vodní koryta zaplněná vodou a v současné době obsazená převážně drobnými rybkami. Výskyt obojživelníků přímo v korytech se mně nepodařilo zaznamenat. Okolí vodních koryt je ze strany cyklostezky tvořeno porostem mokřadních rostlin. Ze strany od Pracejovic nasedají kulturní louky.

Noční obyvatel daného místa, který byl zvědavý, a ještě akrobat, foto -vh-

Zajímavá je podvečerní návštěva zmiňovaného území. Pokud na silnici protínající Nový Dražejov a pokračující dále do Střely není silný provoz, stromové a keřové porosty postačí zachytit hluk dopravy z této komunikace. Můžeme pak v okolí vodních koryt vidět a slyšet převážně ptactvo následujících druhů: drozd zpěvný, drozd kvíčala, kos černý, strnad obecný, budníček menší, budníček větší, pěnkava obecná, sýkora koňadra a střízlík obecný. Ze zmiňovaných vede strnad obecný.

Podvečer bývá obohacen o kodrcání bažanta obecného nebo o tiché kvákání kachen divokých. Pozorování stmívající se oblohy si můžeme zpestřit sledováním malých netopýrů, zřejmě rodu Pipistrellus a jejich větších příbuzných. Měli pravděpodobně denní úkryty v okolních stromech, nyní bohužel vykácených. Vlastní vycházku můžeme zakončit u řeky Otavy, kde je nutné zvlášť šetrné chování, neboť celá popisovaná oblast spadá nebo se přibližuje pásmu ochrany vodního zdroje. Pohled na toto místo řeky s peřejemi bývá někdy malebný, jindy zase ne. Záleží na tom, jak se u vody chováme a co nám do ní „upadne“ a necháme plavat.

Pohled na protější břeh řeky Otavy je svým způsobem smutný. Kdysi místo, kde bylo možno projít podél toku řeky až pod obec Střela, je schůdné s obtížemi. Tamní zajímavé tůňky jsou již povětšinou zazemněné po prošlých povodních.

Komunikační spojka se z Dražejova ku Střele přeložila do Virtu, přes hřeben za pomoci polní cesty. Ta byla osázena kdysi v dobré víře stromy, ale jak se jim tam daří, těžko říci. Mohutnosti starých alejí podél cest asi těžko dosáhnou.

Krajina se prostě mění. Jde o to, jak a kam její vývoj kráčí. Změna zřejmě čeká i území, které jsem popsal. Tak se na něj ještě zajeďte podívat, i když nostalgie je někdy bolestivá věc. Odkaz na mapu: https://mapy.cz/s/2xIJE

A pro ty, kdo se zamyslí, proč to píši, třeba tak narychlo: lidi, šetřete vodou. Třeba bychom potom nemuseli do té naší krajiny tak zasahovat. Klín peněz vytlouká klín potřeby, ten zase třeba klín plýtvání a ten… A na všechno to klínování každý nějak koukáme, po svém.

A vlastně úplně nakonec - až pojedete za šera zpět do Strakonic, poslouchejte. U Škvorňovského rybníka jsou teď hastrmani. Tedy rosničky zelené. Pokud máte malé děti, které ještě dokážou zvednout hlavu od displeje, nechte je prožít iluzi z pohádek. Mobil bude na kanapi ještě dlouho, ale žabky si své odskřehotají a půjdou dál. ***-vh-***

Sníme naši planetu? – 11. díl – Mořský rybolov

Dalším názorným příkladem, jaký může mít naše spotřebitelské počínání vliv na velmi vzdálené ekosystémy, je mořský rybolov. Ona z minulosti pověstná lžíce rybího tuku a neustále až do současné doby se opakující tvrzení o nepostradatelnosti pravidelné konzumace mořských ryb - to vše patrně přispělo k jedné z největších ekologických katastrof. O významu mořských ryb v našem jídelníčku by se zejména v souvislosti se znečištěním světových oceánů, ale i výživově hodnotnějšími rostlinnými potravinami dalo s úspěchem pochybovat, ale devastující dopad intenzivního mořského rybolovu na ekosystémy by měl být důvodem č. 1 pro bojkot nebo výrazné omezení konzumace mořských ryb.

Zprávy významných světových organizací (FAO nebo OSN) udávají, že v současné době je již přes 80 % světových lovišť ryb zcela vyčerpaných nebo na pokraji zhroucení (viz např. zde). Pokud se v tomto trendu nic nezmění, již kolem roku 2050 by mohlo dojít k celkovému kolapsu mořských ekosystémů (viz zde). Tento tristní stav není samozřejmě způsoben jen prostým zvyšováním poptávky po mořských rybách v závislosti na vzrůstající lidské populaci. Na vině je rovněž zprůmyslněný způsob lovu, snažící se maximalizovat úlovky a minimalizovat náklady. Což je při dnešním stavu mořských lovišť samozřejmě hnáno až do extrému. Oceány brázdí v současné chvíli přes 2 milióny rybářských lodí a v těž-

ko kontrolovaném byznysu se zdokonalujícími se technologiemi lovu, překračovanými kvótami, nepřiznávanými úlovky a velkým podílem nelegálního rybolovu je jen stěží možný efektivnější dohled nad dodržováním alespoň některých pravidel.

Samotný tlak na cílové druhy ryb, způsobující jejich "přesun" do skupiny ohrožených druhů živočichů (např. platýs obecný, jeseter běluga nebo tuňák modroploutvý) je jen jedním z celého řetězce problémů. Nízká selektivnost intenzivních technik mořského rybolovu způsobuje vysoký podíl tzv. vedlejších úlovků ("bycatch"), někdy udávaný až v násobcích hmotnosti cílové ryby. V sítích se tak kromě příliš mladých, nevyužitelných nebo vzácných ryb ocitají i ostatní skupiny živočichů - mořské želvy, tuleni, delfíni, žraloci atd. Nejvíce devastujícím způsobem rybolovu pro mořské ekosystémy je lov pomocí vlečných sítí tažených u dna ("bottom trawling"). Mechanicky likviduje vše, co mu stojí v cestě - včetně korálových útesů - a způsobuje tak neviditelnou zkázu podmořského světa. Ostatní nejčastěji používané metody lovu už pouze dokreslují bezohlednost mořského rybolovu (dlouhé lovné šňůry, tenatové sítě, košelkové nevody... více informací zde).

Velmi vážným "vedlejším efektem" intenzivního mořského rybolovu je vliv na původní obyvatelstvo v některých přímořských oblastech. Zatímco my v západním světě využíváme mořské ryby spíše jako rozmar, pochoutku a zpestření jídelníčku, na světě existují velké skupiny lidí, které jsou na mořském rybolovu existenčně závislé. V současné době je tak likvidován jejich přirozený zdroj obživy.

Foto CC-BY-SA-4.0

Celá řada odborníků spatřuje řešení všech těchto problémů v rozvoji akvakultur. Těmito "velkochovy" mořských živočichů je nyní uspokojováno již přibližně 50 % světové poptávky. Je však tento způsob produkce východiskem? Vše nasvědčuje tomu, že nikoli. Ve velké míře jsou v akvakulturách chovány masožravé druhy ryb (lososi, tuňáci), pro jejichž výkrm jsou zapotřebí 2-4 kg ryby ulovené v oceánu na 1 kg produkce cílové ryby. Ve skutečnosti tak akvakultury ještě zesilují tlak na světové oceány. Jsou spotřebitelem 85 % světové produkce rybího oleje a 68 % rybího masa (zde) a potýkají se se stejnými problémy jako všechny intenzivní chovy zvířat, tedy zejména s šířením chorob, kterému je předcházeno přidáváním antibiotických preparátů do krmiva. Nasnadě je také velké znečišťování mořského prostředí biologickým odpadem z této rybí produkce.

Efektivní řešení problému mořského rybolovu na základě uvedených faktů spočívá zejména ve snižování poptávky po mořských rybách. Ostatní způsoby zlepšení situace jsou veskrze politického a legislativního rázu - vytváření "bezzásahových" mořských rezervací společně se zásadami rybářské politiky a kontrolou jejich dodržování. Jen tak je možné uvažovat do budoucna o udržitelném rámci tohoto odvětví. V opačném případě se můžeme v dohledné době připravit na jeho úplné zhroucení a proměnu mořské ryby v luxusní a obtížně dostupnou komoditu.

Doplňující informace k akvakulturám, mořskému rybolovu a zpracování ryb se můžete dozvědět také z dokumentárního snímku, rozebraného na str. 9. Problematiku se zaměřením na oblast Středozemí rozebírá i tato bakalářská práce. ***-jj-***

Kosmetika bez palmáče vůbec nikam nedoskáče?

Kde všude se palmový olej v kosmetickém průmyslu využívá, zjistíte ve chvíli, kdy se rozhodnete ho ze své domácnosti vyškrtnout. Nezbude vám doma totiž takřka vůbec nic. Mýdla, šampony, kondicionéry, krémy, zubní pasty, ale ani make-upy, rtěnky, balzámy na rty nebo řasenky.

Možná jste na obalech těchto výrobků nevyčetli, že obsahují palmový, palmojádrový olej nebo jeho deriváty, pokud se ale jedná o produkty běžně dostupných značek, můžete si být jistí, že tam je.

Zatímco na obalech potravin musí být z nařízení Evropské unie jasně uvedeno, že produkt obsahuje palmový olej, v kosmetice jej výrobci schovávají za nejrůznější označení, například vegetable oil. A pokud jde o jejich deriváty, názvy jsou mnohem složitější a palmový olej byste v nich často hledali marně.

Co všechno v překladu znamená palmový olej:

arachamide mea
ascorbyl palmitate
capric triglyceride
caprylic triglyceride
caprylyl glycol
cetyl alcohol
elaeis guineensis
emulsifier (emulgátor – *některé mohou být odvozeny z palmového oleje*)
epoxidized palm oil (UV vytvrzované nátěrové hmoty)
ethylene glycol monostearate
ethylhexyl palmitate
fatty alcohol sulphates
glyceryl stearate

isopropyl isostearate
isopropyl palmitate
mono-glycerides of fatty acids
myristoyl
octyl palmitate
oleyl betaine
palm kernel oil (palmojádrový olej)
palm oil (palmový olej)
palm olein
palm stearine
palmitoyl oxosteaeramide
palmitoyl tetrapeptide-3
peg-100 stearate
peptide complex
saponified elaeis guineensis
sleareth
sls
sodium laurel
sodium laureth sulfate
sodium laureth sulphate
sodium lauroyl lactylate
sodium lauryl
sodium lauryl sulfate
sodium lauryl sulfoacetate
sodium lauryl sulphate
sodium palm kernelate
sodium palmate
sodium stearate
stearamidopropyl dimethylamine
steareth-2
steareth-20
steareth-21
stearic acid

Seznam uveřejnila nezávislá mezinárodní ekologická organizace Greenpeace na základě četných žádostí spotřebitelů. Nejedná se o seznam Greenpeace, nicméně je ověřený z několika různých zdrojů. Tyto látky se ne nutně musí vyrábět z palmového oleje, ale pokud na ně v současnosti na trhu narazíte v kosmetických výrobcích, máte zhruba 95% jistotu, že jsou právě z něj.

Certifikovaný olej? Destrukce s certifikátem

Mnohé kosmetické firmy se odvolávají na Certifikaci přes RSPO neboli Kulatý stůl pro udržitelnou výrobu palmového oleje. Jenže členství v RSPO je dobrovolné a bohužel nezaručuje, že RSPO členové a jejich palmový olej nemají souvislost s kácením pralesů. Navíc neexistují žádné způsoby, jak potrestat ty, kdo úmluvu nedodržují. Členové RSPO usvědčení z porušování daných principů a kritérií mohou jednoduše kdykoliv v průběhu řešení stížnosti z RSPO vystoupit. Suma sumárum, pokus dobrý, ale…

Foto Lou Gold, CC BY-NC-SA 2.0

Umyjte si ruce od palmového oleje

Zatímco pro některé nadnárodní kosmetické firmy končí zodpovědnost prohlášením, v němž se zavazují k užívání certifikovaného oleje, najdou se i tací, kteří se rozhodli ze svých produktů palmový olej zcela vyřadit.

Jednou takovou firmou je LUSH, která v roce 2008 řekla NE palmovému oleji a začala ho nahrazovat nebo rovnou měnit celé receptury. S přeměnou ještě není u konce, snaží se ale o transparentnost, takže vám na rovinu řekne, v kterých produktech a jak palmový olej najdete a kde už ne. Navíc v roce 2009 rozjela kampaň s názvem Umyjte si ruce od palmového oleje. Lidé tehdy otiskovali na výlohy zelené dlaně a mohli si koupit mýdlo, z jehož tržeb byla podpořena organizace Rainforest Action Network, která bojovala proti společnostem produkujícím palmový olej v Indonésii. *„V práci na nalezení nových zdrojů všech surovin, které nyní obsahují palmový olej, LUSH pokračuje dál. Nejen, že zdroj musí potvrdit, že jeho ingredience jsou 100% bez palmového oleje, ale vždy bude muset dodržovat etické zásady společnosti LUSH týkající se testování na zvířatech“* (více viz zde).

Bez obalu

Pokud se stejně jako já rozhodnete dál nepodporovat firmy, které se zříkají odpovědnosti za palmový olej, ať už přímo či nepřímo přes RSPO, a stojíte o šetrnou, přírodní a ekologickou drogerii, za sebe můžu doporučit například slovenskou firmu Ponio. Kromě přírodního složení bez chemikálií si mě získala i tím, že spoustu svých produktů nabízí bez obalu, a když už, je z recyklovaného papíru a často znovu plnitelný. Tuhé šampony, deodoranty, mýdla a další můžete koupit třeba v krámku BEZ. v Písku (www.bezvpisku.cz). ***Darina Vernerová***

Zdroj:

www.Greenpeace.org,
www.stoppalmovemuoleji.cz

Geranium

Rozmanitost a poměrně dobrá rozpoznavatelnost rodu kakost - Geranium vyskytujícího se v jižních Čechách může přinést milovníkům přírody nejenom obohacení znalosti různých druhů, ale i potěšení z jemných odstínů barev těchto často přehlížených zástupců rostlinné říše. Bohatá škála zahrnuje barvu karmínovou, hnědou, hnědofialovou, fialovou, růžovou, vzácně bílou, hnědočervenou, růžovou s bílými proužky, nachově zbarvenou, světle růžovou až bělavou, červenofialovou, purpurově fialovou, modrou… Sytost barev se u některých kakostů (listy i květy) mění též s ročním obdobím. Nejběžnějším druhem v jižních Čechách je kakost maličký *(Geranium pusilum)*, následují: kakost dvousečný

(Geranium disectum), kakost luční *(Geranium pratense)*, kakost bahenní *(Geranium palustre)*, kakost holubičí *(Geranium columbinum)*, kakost pyrenejský *(Geranium pyrenaicum)*, kakost lesní *(Geranium sylvaticum)*, vzácný kakost měkký *(Geranium molle)* a kakost sibiřský *(Geranium sibiricum)*. V městských aglomeracích je často vysazován kakost oddenkatý *(Geranium macrorhyzum)* s aromatickými listy.

Nedaleko Protivína ve světlomilné doubravě se vyskytuje jako zajímavost kakost krvavý *(Geranium sanguineum)*, který zde vysadil akademik Hejný (nález kakostu asi po 50 letech letech ověřen: Chán a Zima, znovu ověřil ing. Soukup z Heřmaně). Poblíž Strakonic u řeky se vyskytuje kakost hnědočervený *(Geranium phaeum)*, s největší pravděpodobností zplanělý, údajně splavený ze šumavských lokalit. Běžný je (dříve i nyní v lidovém léčitelství používaný) kakost smrdutý *(Geranium robertinum)*. Dle docenta Skalického se tímto názvem pomstil K. von Linné znepřátelenému botanikovi Robertsovi – kakost totiž po rozemnutí nepříjemně páchne... Přehlížený kakost purpurový *(Geranium purpureum)* se postupně rozšiřuje převážně po hlavních železničních tratích. Je zaměnitelný s předcházejícím druhem.

Kakost rozkladitý - Geranium divaricatum, foto Vít Grulich

Za okny vídáme, snad dle vzoru německého, různé kultivary pelargonií (muškátů), které sice patří do čeledi kakostovitých, ale nově tvoří samostatný druh *Ciconium*. Množství záhonových kultivarů kakostů je možné pozorovat např. v pražské botanické zahradě v Praze Troji či v botanické zahradě v Praze Na Slupi. Mezi kakosty byla dříve řazena i rozšířená plevelná pumpava rozpuková (obecná) *Erodium cicutarium*.

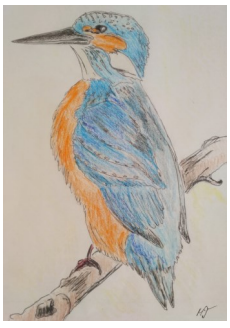
V okrese Strakonice se vyskytuje poměrně vzácný kakost rozkladitý *(Geranium divaricatum)*. Pravděpodobně novou lokalitu jsem nalezl nedaleko Mladějovic na úpatí cesty s křovinatým porostem. Jedná se o dobře rozpoznatelný druh, který je dokumentován právě na okrese strakonickém (viz Paulič, Legátová). Tento druh si zaslouží zvýšenou pozornost, je totiž kriticky ohrožený a jeho výskyt je poměrně vzácný.

Při objevování přirozené krásy květů (nejenom kakostů) stačí obyčejná lupa. Ovšem, platí zde dnes zvláště aktuální pravidlo: *„Haste makes waste“*. Úmyslně jsem je uvedl v cizojazyčném provedení – aby „namáhavým“ čtenářským překladem snad alespoň na počátku splnilo své poselství…

Příroda svojí stále objevovanou bohatostí a rozmanitostí, krásou a účelností naplňuje množství hledisek. Připomínám proto slova vzácného člověka pana Václava Chána, nestora jihočeských botaniků: *„Znalost českých či latinských názvů rostlin je jen pouhá znalost abecedy…“* ***František Zima***

Objevy detektiva Ledňáčka

Dívali jste se někdy na semena, která se nechají v teple a ve vlhku klíčit? Z čeho berou sílu, dokud si nevytvoří pořádný kořínek a nezačnou sát vodu s živinami ze země? Co všechno potřebují, aby neuschla nebo nezplesnivěla? A rozmnožují se rostliny i jinak než jen semeny?



V přírodě můžeme pozorovat velkou rozmanitost podmínek, které jsou ke klíčení potřeba. Některá semena vyklíčí, až když prochladnou, jiná potřebují naopak vysokou teplotu (musí projít ohněm), jiná procházejí trávicím traktem zvířat nebo ptáků. Některá klíčí jen na světle, např. podběl nebo kokoška pastuší tobolka, jiná pouze za tmy, např. laskavec a rozrazil. Některé rostliny si zachovávají klíčivost po velmi dlouhou dobu (např. lotos - 350 let), jiné jen několik let (např. lipnice roční). Semena příkladně topolu či zmíněného podbělu ztrácejí klíčivost velmi rychle. Některá semena klíčí na mateřské rostlině (lipnice živorodá) atd. Na rozšiřování semen se podílí vítr, ptáci, veverky, kuny divoká prasata, mravenci... a také lidé. Může to být i na škodu - vzpomeňme invazní bolševník velkolepý, křídlatky a jiné druhy, které byly zavlečeny, kam nepatří. A tak se musí hubit, aby nevytlačovaly původní druhy rostlin z jejich biotopů (což jde jen s velkými obtížemi a na mnoha místech se to nedaří vůbec).

Něco jsme si o klíčení už říkali a ukazovali při schůzkách spolku Ledňáčků, ale můžeme v tom ještě i pokračovat. Už jste si někdy zkusili třeba pěstování jedlých bylinek za oknem? A všímáte si toho všeho i venku v přírodě? Zvlášť hezky to vypadá u velkých semen stromů, třeba u žaludů nebo kaštanů.

- **Pro dospělé:** Víte, jak vznikla proslavená letničková směs k přímému výsevu s názvem "Strakonická louka?" A hodí se i do volné krajiny?

- **Pro rodiče vědecky založených školáků:** Jak hluboko pod zemí mají být připravena semena ke klíčení?

- **Pro rodiny s batolaty:** *"Vstávej, semínko, holala, a bude z tebe fiala..."* - kdo tenhle popěvek zpíval a v které pohádce? Vyrostla opravdu fiala? ***-ah-, František Zima***

Odpovědi najdete na straně 15.

Zajímavý nález všedního ploštěnce

O migraci obojživelníků je i letos podrobně pojednáno mými ochranářskými souputníky (viz str. 2), a tak se zaměřím jen na jednu lokalitu, které říkáme Nebřehovická. Při přenášení žabek v době jejich jarního tahu totiž většinou funguji s manželkou Alenkou právě tam, tj. na úseku silnice od Vajaxu k Zadním Ptákovicím s přihlédnutím k rybníčku u posledně jmenované obce. A tam jsem nedávno učinil zajímavý, všední nález, který mě potěšil.

V časopisu Kompost 6/2017 jsem popsal nález žížalice pestré (*Lumbriculus variegatus*) v tamním příkopu naproti rybníčku. Dnes bych toto místo spojil s dalším příkopovým nálezem ploštěnky (*Dugesia cf. lugubris*) spadající do kmenu ploštěnců. Jsou to živočichové oboupohlavní. Nepitváno. A předtím, než byl zmiňovaný příkop naproti rybníčku prohrnut, byla jich zde spousta. Za šera se ploužili po lehké vrstvičce bahna a lovili. Jejich potravou nejsou lidi nebo velká zvířata, dokonce ani žábu nepozřou, neboť jsou malí, do 1-2 cm. Svou kořist pohltí vychlípením hltanu na břišní straně těla. Živí se jinými červy, malými měkkýši, korýši, larvami hmyzu apod. Takže přenášet obojživelníky je možno bez rizika napadení z jejich strany. Jinak jsou živočichy velmi odolnými a v domácím prostředí dobře pozorovatelnými. Netrapte je však dlouho a vraťte je zpět, kde jste je vzali, nebo do podobného prostředí. A ještě ti dosud námi a spřízněnými dušemi přenesení obojživelníci:

Ploštěnka kalužní, foto -vh-

Ropuchy obecné (*Bufo bufo*), blatnice skvrnité (*Pelobates fuscus*), skokani hnědí (*Rana temporaria),* skokani štíhlý (*Rana dalmatina),* rosnička zelená *(Hyla arboea)* a čolek obecný *(Lissotriton vulgaris)*. ***-vh-***

Použitá literatura:

HUDEC, K.: Příroda České republiky: průvodce faunou, 1. vyd, Academia, Praha, 2007.

Jedno letošní velikonoční pozorování

V Kompostu byly již zprávy o pozorování včelky vlnařky obecné (Kompost 8/2014), zednice dvoubarvé (Kompost 5/2016), smolanky skvrnité (Kompost 9/2016) a nomády ryšavé s pískorypkou potulnou (Kompost 6/2017). O letošních Velikonocích 30. března jsem se na okraji remízku jihovýchodně od Chanovic setkala s dvěma samičkami pískorypky huňaté (*Andrena clarkella*). Samičky pískorypek jsou vždy větší než samečci. Pískorypka huňatá je jedním z největších druhů mezi pískorypkami. Hlavu, hruď i zadeček má dlouze černě ochlupené. Hruď svrchu, holenní sběráčky a zadní chodidlo jsou nápadně rezavě zbarvené. Tento jarní druh létá od poloviny března do poloviny dubna, ve vyšších polohách až do konce května. Vyskytuje se na lesních okrajích, pasekách, písčitých úhorech a v pískovnách. K hnízdění upřednostňuje okraje cest a jiné holé, nanejvýš mechem porostlé plochy na písčitém a hlinitém podkladu. Tato samotářská včela se živí na vrbách, především na vrbě jívě. V ČR se s ní můžeme potkat od nížin do hor, ale není hojná. Samičky pískorypek nejsou nijak agresivní, ani vůči sobě, ani vůči lidem a jiným obratlovcům. Mají velmi krátké a tupé žihadlo, které je sice funkční, ale silnější kůži, například na dlaních rukou, neprobodne. Pozorování tohoto blanokřídlého hmyzu by tedy mělo být příjemným zážitkem. ***Eva Legátová***

Pískorypka huňatá, foto Eva Legátová

Použitá literatura:

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

Večer s dokumentem – 51. díl - Cesta za čerstvými rybami

Na dokument, který vám představím dnes, jsem narazil náhodou při vyhledávání doplňujících informací k dalšímu pokračování seriálu Sníme naši planetu? (str. 5). Jde o jednu epizodu cyklu České televize Dobrodružství vědy a techniky. Díl věnující se mořskému rybolovu je možná jediným snímkem na toto téma v češtině, který je

možné na internetu zhlédnout. A přesto, že se nejedná o bůhvíjak propracovanou záležitost, ani neobsahuje příliš konkrétních dat nebo čísel, výstižně poukazuje na absurditu tohoto odvětví lidské činnosti.

Ať už se jedná o obří plovoucí továrny na rybí produkty nebo o malé rybářské lodě, všichni se v posledních letech potýkají se stejným problémem. Ryb v mořských lovištích dramaticky ubývá. Málokdo je však ochotný za touto situací hledat působení člověka. Tak trochu tragikomicky komentuje současný stav kapitán německé rybářské lodi, který se vyjadřuje ve stylu náruživého kuřáka překvapeného diagnózou karcinomu plic:

Lososí farma, foto Erik Christensen, CC Atribution-Share Alike

"Je to vždycky chvíle napětí. Co asi bude v sítích, když je vytáhneme? Doufejme, že dnes nám bude štěstí přát... Dříve se lovilo jen s jednou sítí, mnozí však dnes používají sítě dvě a k tomu ještě různá zařízení pro vyhledávání ryb. Tím samozřejmě ryb v moři rychle ubývá... Lov tresek je mé živobytí. Kdybychom měli s lovem přestat, co jiného bychom dělali?... Měli bychom vylovit asi 500 kg. Vše, co je navíc, beru jako dárek."

Tristní podobu rybího průmyslu pak už pouze dokreslují změny v tomto odvětví. Dochází k přesunu rybářského tlaku do těch zatím ne tolik vyčerpaných oblastí, ale i k přesunu k těm doposud více rozšířeným druhům ryb a mořských plodů. Prostřednictvím dokumentu nahlédneme blíže k dočasnému řešení a slepé uličce problému v podobě akvakultur:

"Aby losos vyprodukoval kilo masa, musí pozřít 5 kg jiných ryb... Pro snížení úmrtnosti dostávají lososi antibiotika a do potravy se jim přidává karoten, aby jejich maso bylo ještě růžovější."

Výstižným vyústěním celé této smutné grotesky je v závěru dokumentu pohled do jedné z luxusních hamburských restaurací, kde si postarší pár gurmánsky vychutnává svou porci tresky za 28 eur.

Dokument můžete zhlédnout zde. ***-jj-***

Pozvánky - květen 2018

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

Farmářské trhy Strakonice

Pátek 4. a 18. 5., 13-17 hod., Velké náměstí pod radnicí.
Pokračují pravidelné farmářské trhy ve Strakonicích na Velkém náměstí. Přijďte si vybrat z široké nabídky farmářských a regionálních potravin, rukodělných výrobků a občerstvení. Vše s důslednou kontrolou původu a kvality (zboží ze supermarketu u nás nekoupíte). Prostor trhu bude opět poskytnut k prodeji drobných pěstitelských přebytků bez účastnického poplatku. Jarní část trhů bude pokračovat do konce června každý sudý pátek. Více informací, kontakty a seznamy prodejců na farmarsketrhy.strakonice.eu. Pořádá Ekoporadna při ŠK ve spolupráci s Městem Strakonice.

Kurz sečení kosou

středa 16. 5., 17 hod., sraz u Stonehenge ("cirkusplac" pod Hvězdou)
Účastníci se dozvědí a v praxi uvidí vše potřebné k ručnímu sečení - naklepání, nasazení, broušení kosy, správný postoj a pohyb sekáče, nejčastější chyby začátečníků. Seznámí se s různými typy kos, kosišťat a brousků. Zajímavostí budou ukázky soutěžního sečení a povídání o českém sekáčském spolku.
Náčiní bude připraveno na místě, ale můžete přinést i své vlastní. Kurz povede Ing. Miroslav Šobr.

Vege grilovačka - závěrečný kurz sezóny zdravého vaření

úterý 29. 5. od 18 hod., hospůdka Habeš (Vodárenská 262, Strakonice)
Přijďte se inspirovat pro nadcházející grilovací sezónu. Akce je určena i pro ty, kteří kurzy během roku nenavštěvovali. Kurzovné 100 Kč. Svou účast hlaste předem na: jan.juras@knih-st.cz nebo 721 658 244.
-jj-

Pobočka ŠK Za Parkem zve dospělé i děti:

Zastavení v čase

ST 2. 5.: Krátké setkání, ztišení, verše Josef Hiršal, poetická próza Karel Kryl. Od 16:30 na pobočce Za Parkem.

Výlet do Mladějovic a okolí

SO 5. 5.: Sraz v 7:35 před nádražím ČD. V 7:46 odjezd vlakem do Čejetic. Podíváme se spolu **s botanikem Františkem Zimou** do Mladějovic a okolí (cca 15 km) - naleziště vzácných rostlin, **chráněná lokalita Míchov**, upomínky na Josefa Skupu aj. **S mykologem Liborem Hejlem** zapátráme **po méně známých druzích hub**. Zpět jede více spojů, např. v 15:09 ze Sudoměře.

Strakonické příběhy LIII.

ÚT 15. 5.: Karel Skalický: V plápolu svornosti. Nejrůznější strakonické události roku 1868. Další vyprávění regionálního historika v rámci rozsáhlejšího strakonického cyklu, doprovázené projekcí různých dokumentů a vyobrazení. Od 18:00 ve společenském sále ŠK (hrad).

Šumava domovem

ÚT 22. 5.: Beseda, autorské čtení a promítání se spoluautorem a vydavatelem stejnojmenné knihy **Ing. Ivo Stehlíkem** z Volar. Od 17:00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

Papírové kytičky - origami

ČT 24. 5.: Tvořivý podvečer s Dagmar Paterovou. Mezi 17:00 a 19:00 (lze přijít kdykoliv v tuto dobu) v půjčovně pobočky. Pomůcky a materiál na ukázku a vyzkoušení budou připraveny, ale hodilo by se přinést i vlastní (papíry příhodných barev, nůžky).

Další společné hraní na kantely

NE 27. 5.: hraní na kantely (vytvořené při akcích ŠK), případně i další nástroje. Koná se od 18:00 na pobočce Za Parkem ve spolupráci se spolkem Spona. K hraní, zpěvu nebo jen k poslechu zveme širokou veřejnost.

Ledňáčci

Páteční 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. 4. 5. si na hřišti zopakujeme různé jarní hry.**
11. 5. navštívíme přírodní zahradu v Domanicích (autobus jede z nádraží ze stanoviště č. 15 v 16:35 a zpět pojede v 18:36 vlak). **18. 5. si ukážeme vzácnou květenu na Kalvárii a 25. 5. na Kuřidle.** Info pobočka Za Parkem (Husova č. 380, 380 422 720) nebo vedoucí Monika Tůmová (602 361 321).

Výstavka rostlin na určování (nejen s pomocí knih, ale i s možností konzultace) – v půjčovně v Husově ul. č. 380. Otevřeno Po a Čt 13–18, St 8–12 hod. Ve dnech **7. 5. (PO) a 10. 5. (ČT) bude zavřeno**. ***-ah-***

Šmidingerova knihovna zve:

Cestování

1. 5. – 28. 5., mimo 10. 5. - výstava prací žáků ZUŠ Strakonice, třídy Jarmily Lískovcové a Ivany Schwarzové. ŠK, hala.

Každodennost za 1. světové války

3. 5. – přednáší Mgr. Martina Kratochvílová, ve spolupráci s Muzeem středního Pootaví. **ŠK, společenský sál, 17:00 hod. Vstupné 20,- Kč.**

Noc literatury

9. 5. – veřejné čtení současné evropské literatury: **Táňa Fischerová** v bývalé faře na hradě, **Marie Retková** v koncertním sálu ZUŠ Strakonice, **Miroslav Žitný** na terase u

Maltézského sálu (vstup z 3. hradního nádvoří), **18–22 hod.**, úryvky se čtou **v každou půlhodinu.**

Kurz počítačové gramotnosti

15. 5. - **PC I – Základy práce s počítačem –** programy, soubory, složky, průzkumník, práce s okny, připojení flash disků a paměťových karet. **ŠK, studovna, 9:00–10:30 hod.**
22. 5. - PC II – Základy psaní textu - klávesnice, klávesové zkratky, MS Word. **ŠK, studovna, 9:00–10:30 hod.** Přednostně pro čtenáře ŠK.

Spisovatelé do knihoven: Ivana Myšková

23. 5. - spisovatelka a novinářka. Autorské čtení s debatou. **ŠK, společenský sál, 17:00 hod. Vstupné 40,- Kč.**

Šnofonius a Mordulína

24. 5. – loutková tragikomedie v podání žáků literárně dramatického kroužku při ZUŠ Strakonice**. V rámci projektu ZUŠ Open. ŠK, společenský sál, 16:00 hod.**

Četnictvo za 1. republiky

26. 5. – přednáší JUDr. Michal Dlouhý, Ph.D., ve spolupráci s Muzeem středního Pootaví. **ŠK, společenský sál, 17:00 hod. Vstupné 20,- Kč.**

Pozvánky odjinud:

Letní sekání luk v jihočeských rezervacích

červenec - září
Placená brigáda, jejíž náplní je hlavně ruční úklid trávy z mokrých luk. Práce 7-8 denně, mzda 90-100 Kč/hod. NPR Brouskův mlýn, Vojenský újezd Boletice, Slavkovické louky u Černé v Pošumaví. Podrobné informace na FB profilu, tel. 606 445 391 nebo mailu marek.chvalkov@tiscali.cz.

Drobné smetí

Reportáž STTV z kurzů vaření

Březnové kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření si vyhlédla Strakonická televize a připravila o nich reportáž, kterou můžete zhlédnout zde.

Kácení v Bělověžském pralese bylo nezákonné

Definitivní legislativní rozuzlení kauzy Bělověžského pralesa přinesl 17. 4. rozsudek Soudního dvora EU. Unijní soud potvrdil, že rozhodnutí polských úřadů o kácení bylo porušení směrnic o ochraně životní prostředí. Více se dočtete zde. ***-jj-***

Literární okno

„Muž, který se zřekl peněz a přežil“

Docela se divím, že se ke mně takhle „zásadní“ kniha nedostala už dříve. Ale tak je to asi se vším podstatným – přijde vám to do cesty, když to nejméně čekáte. Titul s tímto až trochu fantaskně znějícím názvem jsem pořídil už před pár měsíci v jakémsi výprodeji, doma jej odložil na svou hromádku knižních čekatelů a dostal se k němu až nyní. A už je to dost dlouho, co jsem naposledy obdržel takhle mohutný AHA kopanec. Ne že by myšlenka knihy byla až tak přelomová, ale vtěsnat tak hutné, pozitivní a shrnující poselství (dalo by se až říci „návod na lepší svět“) do tak čtivého a zábavného textu, to je v dnešní přeinformované době opravdu umění.

Rámcem knihy je roční experiment autora Marka Boylea spočívající v soběstačném

životě bez využití jakýchkoli finančních prostředků. Zprvu se vše jeví jako bláznivá a naivní robinzonáda s řadou smyšlených a neúplných pravidel. Později zjišťujete, že rok bez peněz v Markově podání je pouze jeviště s kulisami, na jejichž pozadí odvypráví celý fascinující příběh o zkaženosti dnešního světa penězi a nabízí celou řadu dílčích řešení, jak z toho ven. A i když větší část knihy je poutavé vyprávění o konkrétních úskalích života bez peněz, ve svých filozofických odbočkách se Mark dostává na samou dřeň problému lidské civilizace a konzumního způsobu života. Vše tak nějak začne více zapadat do-hromady ve chvíli, kdy je popsán viník. Viník, který se pro nás stal naprosto neviditelným, protože jsme ho beze slova přijali, vyrůstáme v jeho náručí a nikdy nás nenapadlo zamýšlet se nad tím, co všechno způsobuje. Nejsou to jenom peníze jako takové, ale právě ona všudypřítomná soutěž a snaha o hromadění. *„Konkurence namísto kooperace.“* Může to znít jako sto-krát ohraná fráze, ale peněžní systém naší společnosti stojí za těmi největšími globálními problémy dneška, a to nejenom těmi environmentálními, ale rovněž sociálními, kulturními a morálními.

I když je celá kniha více než poutavým čtením, úvod v podobě 25 stránek rozebírajících pravou podstatu našeho úpadku v podobě víry v ekonomický růst by se měl tesat do kamene. V podstatě by mělo stačit přečíst si alespoň tuto část, zbytek už byste si s trochou snahy asi dokázali domyslet. Jen tak na ochutnání:

„Problém je, čím se peníze staly a co vše nám umožnily dělat. Umožňují nám být absolutně odloučeni od toho, co spotřebováváme, i od lidí, kteří vyrábějí námi používané produkty. Počet stupňů odcizení mezi konzumentem a konzu-movaným se od rozmachu peněz drasticky zvýšil a – vzhledem ke složitosti dnešních finančních systémů – je větší než kdy dřív. Marketingové kampaně jsou speciálně vymyšlené tak, aby před námi tuto skutečnost tajily...“

„Pokud v současném finančním systému zůstávají vklady v bankách, banky ne-dostávají žádné úroky, takže ani nevydělávají žádné peníze. Proto mají banky ohromnou motivaci nacházet dlužníky všemi dostupnými způsoby. Vyrábějí reklamy, nabízejí nepřirozeně nízké úrokové sazby nebo podporují bezuzdný konzum, protože jejich společným zájmem je rozpůjčovat téměř všechny své vklady. Úvěr, který tím vzniká, podle mého mínění zodpovídá za značnou část ekologické destrukce planety, protože nám umožňuje žít si vysoko nad poměry. Pokaždé když banka nějakému člověku vystaví dobropis, Země a všechny její budoucí generace tím dostávají odpovídající dluhopis.“

„Banky půjčují peníze, které – podle všech objektivních měřítek – na začátku vůbec neměly, a v každém stadiu procesu zvedají úroky a zachovávají si právo zabavovat nemovitá aktiva, nejsou-li dluhy spláceny. Je potom nějaký div, že ve světě bují nerovnost?“

Mark Boyle není žádný podivínský hipster, jak by se vám mohlo na první pohled zdát. Ani nenabízí řešení formou „zpátky na stromy“. Ve skutečnosti fungoval jeho roční bezpeněžní experiment jako rozbuška nejen v konzervativní anglické společnos-ti. Poprask a úspěch, který sklidil, by mu mohlo závidět mnoho lidí a projektů. Založil komunitu freeconomy, představující jakousi platformu sdružující myšlenky, lidi a projekty v této zájmové oblasti. O mnohých z nich se dočtete právě na strán-kách knihy. Otírá se také o dílčí fenomény šetrného fungování, jako je veganství, freeganství, lokální zdroje, lokální měny a komunitní sdílení všeho možného.

V závěru je nastíněna představa samotného fungování lidí mimo chapadla ekonomiky – v podobě převážně soběstačné ko-munity. Způsob života, jenž se snaží svým vlastním příkladem propagovat, je založený na sdílení, dávání a respektu vůči pří-rodě a jejím zákonům. Zároveň je skutečnější, šťastnější a naplňující. Naše snaha hromadit peníze a nepotřebné vymoženos-ti moderního života je oproti tomu předem odsouzená k nezdaru, protože vede k trvalé nespokojenosti. Je to hra, ve které není možné zvítězit. Ale je možné ji přestat hrát. Nebo to udělat alespoň zčásti.

„Nacházíme se v kritickém bodě dějin. Nemůžeme mít donekonečna rychlá auta, počítače o velikosti kreditek a všechny mo-derní vymoženosti, a zároveň čistý vzduch, rozlehlé deštné pralesy, čerstvou pitnou vodu a stabilní klima. Naše generace mů-že mít jedno, nebo druhé, ale ne obojí. Lidstvo si musí vybrat. Obě možnosti mají své ´náklady obětované příležitosti´. Pří-stroje, nebo příroda? Vyberte si špatně a příští generace už nemusí mít ani jedno.“

Kniha je k dispozici ve fondu ŠK. ***-jj-***

Shawn T. Smith: "Uživatelská příručka k vaší mysli"

Přemýšleli jste někdy nad tím, proč se tolik lidí bojí jít kolem keřů, odkud by na ně mohl někdo vystartovat, ale přitom v kli-du míjí řady zaparkovaných aut a jiné podobné schovávačky? Proč mnozí obyvatelé měst (a vlastně dnes už i vesnic) necho-dí pro jistotu do přírody, ale do auta se posadí bez obav? Jsou otrávení kvůli dešti, ale denně ráno před školou dobrovolně dýchají i s malými dětmi zplodiny z výfuků, a ještě další sami vytvářejí? Proč se přejí-

dají těžkými jídly, i když jim to nedělá dobře, zatímco doporučované zdravější pokrmy pro jistotu ani neochutnají? Proč jsou tak opatrní při setkání s čímkoliv nezvyklým, a dokonce snadno ztrácejí důvěru třeba i v dávno známé a spolehlivé lidi, jakmile přijde první problém nebo i nedorozumění? Znáte to také? A jak máme někoho takového chápat a nějak s ním vyjít, když on sám je vůči nám nepříjemný? Nebo možná pozorujete někdy něco podobného i u sebe? Vypadá to, jako bychom pořád ještě žili v pravěku a báli se toho, na co si dávali pozor naši předkové. Dá se to vysvětlit zrovna takhle? Nebo dokonce něco s tím dělat, tak aby se už kvůli tomu nekácely zbytečně další "nebezpečné" stromy, aby se neplýtvalo jídlem, abychom si zvykli na větší vstřícnost, atd. atd.?

Americký psycholog Shawn T. Smith, Psy. D. napsal na toto téma knížku s přitažlivým názvem "Uživatelská příručka k vaší mysli" a její hlavní myšlenku vyjádřil v podtitulu "Nevěřte všemu, co si myslíte". To je docela provokativní, budí to zvědavost, a tak zalistujme a podívejme se, o čem jsou jednotlivé kapitoly. Hned první část se jmenuje "Stroj na obavy" a druhá dokonce "Mysl se nestará o naše štěstí". Co to má znamenat? Je naše mysl nějak proti nám? A proč se v dalších částech knihy mluví o jejích vynucovacích technikách a o tom, jak jim čelit? Nakonec se ale dospívá k pojednání o psychické flexibilitě, což je přece jenom nadějné.

Promítneme-li si některé výrazné epizody z vlastní minulosti, musíme uznat, že naše mysl se často opravdu chovala jako stroj na obavy, to ano. Málem nás ani nepustila z domu. Namlouvala nám, že nemá cenu se o něco pokoušet. Proč jít na zkoušku, když bude určitě neúspěšná? Nebo proč nás nutila utěšovat se ještě pozdě večer spoustou jídla - záleží jí snad na tom, abychom pak špatně spali? Autor knihy vysvětluje, že naší mysli jde hlavně o to nejdůležitější: zachránit nás před smrtí. Jestli budeme šťastní, to je vedlejší, hlavně ale se musíme uchovat naživu. Tahle strategie pochází z doby, kdy jsme se denně pohybovali v nebezpečné volné přírodě a každý šelest v křoví tehdy opravdu mohl znamenat náš blízký konec. Kdo byl laxní, několikrát z toho vyvázl, protože zrovna šlo jen o vítr, ale nakonec se to vymstilo. Přežili jen ti opatrní, kdo pro jistotu počítali se vším. Měli nastražené všechny smysly, byli stále připraveni k útěku, případně k útoku. A také se pilně živili vším, co bylo k mání, protože počítali i s možností mnoha a mnoha dní hladu. Ti nám předali své geny a máme tedy ty naše neustálé obavy po nich zděděné. Vývoj našeho rodu byl totiž velmi dlouhý a těch pár let civilizace, to je jen krátký úsek na této cestě. Mysl funguje ještě pořád tak, jak byla zvyklá dříve.

Jak si teď máme poradit s tím, že jdeme jen na obyčejnou pracovní schůzku, z níž vyvázneme nanejvýš tak s nějakým nepříjemným úkolem, a přesto se o nás pokouší záchvat paniky? Vzhledem k tomu, že tyto potíže jsou obvyklé a psychologové se jimi zabývají, byly odzkoušeny i různé metody, jak si doopravdy pomoci. Chce to ovšem, tak jako asi všechno, hodně trpělivosti a odhodlání.

Na prvním místě je dobře si uvědomit, že naše mysl není náš nepřítel. Chce nás chránit, to je celé. Není, proč bychom jí to měli mít za zlé. Neznamená to ale, že ji máme úplně ve všem poslechnout. Můžeme si ji představit třeba jako přátelskou bytost, s kterou komunikujeme, a tak jí poděkujeme za její péči, omluvíme se, že máme vlastní představu, a zaměříme se na své hodnoty, které bychom si chtěli prosadit. Chceme na tu zkoušku jít a pokusit se ji složit. I na tu schůzku, kam se nám nechce. Dokonce dokážeme hrdinně projít kolem ledničky, a nevydrancovat ji, a kdo je zvlášť pokročilý, ještě se tomu všemu srdečně zasměje. Samozřejmě, že tak snadno se k tomuhle příznivému stavu nedopracujeme, ale je to jako se vším: vytrvalost přináší dobré výsledky. Můžeme trénovat tak dlouho, aby potom naše reakce byly předem vyzkoušené a aby se automaticky uplatnily podle potřeby.

Autor nám radí převést naše iracionální myšlenky do slov, což nám umožní je rozporovat a popřít. Nestydět se za ně. Ani si je nezakazovat, jen je v klidu pozorovat. Když si uvědomíme a dokonce si sami pro sebe i podrobně popíšeme, čeho se vlastně tak bojíme, ukáže se, že nemusíme své mysli věřit úplně všechno, co nám podsouvá. Podle ní stačí jakýkoliv neúspěch a už buď zemřeme, nebo budeme vyobcováni ze svého společenství, zkrátka se stane něco fatálního. Jsme nuceni se problémem neustále zabývat, někdy až nutkavě, je nám to nepříjemné a ochromuje nás to, a přitom nejde o nic jiného než o soubor užitečného adaptivního chování. Jen je potřeba si to zařídit tak, aby to vše nebylo dovedeno do extrému. Pokud se to povede, bude nám to k dobru. Je dokázáno, že přiměřená, zdravá nervozita výkon neoslabuje, naopak.

Bylo odzkoušeno mnoho technik, jak trénovat a jak se krok po kroku učit být se svojí starostlivou myslí zadobře. V knize je to vše podrobně popsáno (viz některé poznámky v delší verzi tohoto článku zde). Rozhodně to za tu práci stojí, protože jednání v souladu s našimi hodnotami, to je ta nejlepší cesta i výsledek. A také to, že vždycky a za všech okolností je dobré projevovat mysli vděčnost za to, že má o nás takovou péči. Je to stejné jako v našem vztahu k ostatním lidem - komu umíme být vděční, s tím máme velkou naději dosáhnout společně klidu a míru. ***-ah-***

Květen očima Jirky Wagnera

Květen - to už je jaro naplno! Dejte pokoj se zimou, ledoví muži! Je máj. Sice už neženeme kozy v háj jako za starodávna, ale na hrdliččin hlas a lásky čas si vzpomeneme. (Ach, Viléme, Hynku, Jarmilo!)
Máj květy dává, stromy listem odívá. Máj otevírá ráj!

BOUŘKA ZAHŘMĚLA
nad květy jabloní.
Dnes
na víc neměla.

(jasný den)

OBĚDVÁM PRÁVĚ.
I slunce dnes hoduje
z mého talíře.

KVĚTNOVÉ KRÁSY:
Když první lístky brambor
v řádcích se hlásí.

KAŠTANY V KVĚTU.
Oblaka bílá.
Slunce.
Půl cesty k létu.

(setkání)

JABLONĚ V STRÁNI,
drahně let,
krášlíte svět.
Tak pánbůh s vámi.

Foto Jiří Wagner

O ledových mužích

V knihovničce určené MOPíkům - Ledňáčkům v klubovně naší ZO ČSOP máme mimo jiné i knížku Josefa Křešničky **"Dětský rok na vsi"** a často ji otevíráme, protože v každém ročním období v ní najdeme přiléhavé verše, hodící se k počasí, svátkům a k lidovým zvykům. Jsou plné nápadů a často i humoru. Jsme rádi, že je napsal zrovna náš strakonický autor - Josef Křešnička. A líbí se nám, jak si dělá legraci i z toho, co by někoho mohlo zlobit a být mu nepříjemné. Jestli například nemáte rádi ledové muže a svátek Žofie, vzpomeňte si 12. 5. - 15. 5. na tuhle milou průpovídku a hned vám, jak aspoň doufáme, bude líp:

Foto -ah-

Všechno kvete, a teď, bác:
Pankrác, Servác, Bonifác!
Jeden sněží, druhý mrazí,
třetí po nás kroupy hází...
A po nich nám Žofie
deštěm hlavy umyje.
(Josef Křešnička: Ledoví muži) ***-ah-***

Listovka

Objevy detektiva Ledňáčka - odpovědi

- Směs "Strakonická louka" byla sestavena na Zahradnické fakultě v Lednici na Moravě, Ústavu biotechniky zeleně, pod vedením doc. Ing. Tatiany Kuťkové, CSc. Odzkoušení ve Strakonicích provedla Ing. Kristýna Klasová. Psalo se o ní ve Zpravodaji města Strakonice, v Kompostu (v číslech 8/2013 a 11/2014) i jinde, hodně se o ní mluvilo a směs semen se tehdy začala i prodávat.

Opravdovou louku ale připomíná jen zdánlivě. Přirozený luční porost obsahuje okolo 40 druhů rostlin, vázaných na půdní mikroorganismy, hmyz atd. Tato skladba se vyvíjela stovky let a zůstala zachována už jen velmi vzácně.

Ve městě je pěstování všelijak šlechtěných nebo cizokrajných ozdobných rostlin běžné, ale ve volné krajině platí jiná pravidla. Je nutné počítat s tím, že časem se může změnit složení půdy nebo dojde k jinému nečekanému zvratu, organismy žijící v přírodě se pak začnou chovat podle toho a z neškodných se přeměnit třeba i na silně agresivní vůči ostatním. Například bolševník velkolepý se dříve ze zahrad a parků nikam samovolně nešířil, jeho semena nevzcházela. Ale pak se najednou začala ujímat a rozmáhat se na místech, kde to ni-

kdo nečekal. Něco podobného by se mohlo stát i s jinými druhy – že by začaly vytlačovat jiné, přebírat jim opylovače a podobně. Zbytečně tedy pokoušet tohle nebezpečí opravdu není radno, i přesto, že u většiny zahradních kultivarů bylo zatím pozorováno jen dočasné šíření.

- Většinou platí, že se vysetá semena překrývají stejně silnou vrstvou půdy, jak napovídá jejich velikost. Jsou-li velká 1 mm, potřebují mít nad sebou 1 mm země, atd.

- Písničku zpívali Křemílek a Vochomůrka ve večerníčkové (i knižní) pohádce, ale místo fialy vyrostla obrovitá divizna. Na pobočce Za Parkem si můžete půjčit **„Pohádky z mechu a kapradí“ od Václava Čtvrtka** a všechno si to přečíst – je to hned první kapitola. Ten samý příběh vyšel i v jiných knížkách. Ale to je vlastně zbytečné říkat, protože dva milé skřítky z pařezové chaloupky zná určitě každý. ***-ah-, František Zima***

Foto -ah-

Zdraví a strava

Jarní očista

Jarní měsíce mají mnozí z nás zakódovány jako období, které vyzývá k něčemu, co se nazývá jarní očista (nebo detoxikace) organismu. Přesto, že byl modernějšími poznatky o zažívání člověka tento pojem už uveden na pravou míru, rozhodl jsem se jej i já využít pro název dubnového kurzu zdravého vaření. Právě proto, abych mohl mnohé mýty, které navíc využívají různé směry „alternativního“ léčitelství, vyvrátit.

V první řadě: pokud máme představu, že se v našem těle (zejména ve střevech) dlouhodobě usazují nějaké škodliviny, které pak prostřednictvím výživové kúry z organismu odstraníme, můžeme si být jistí, že takhle přesně to nefunguje (pro zájemce odkazuji např. na tento článek). Zjednodušeně řečeno - lidský organismus, zvláště jeho zažívací trakt, není k hromadění čehokoli příliš uzpůsoben, protože v něm vše probíhá poměrně rychle. Tím však v žádném případě nechci říci, že nevhodná strava nemá na něj, potažmo na celý organismus negativní vliv. Pravidelné ataky škodlivými potravinami (nebo i potravinami bez důležitých ochranných látek) naše tělo samozřejmě zatěžují a zvyšují pravděpodobnost vzniku chronických nebo tzv. civilizačních chorob. V tomto smyslu je tedy nelogická představa, že si nějak výrazně pomůžeme, když budeme určitý čas konzumovat určité potraviny, očistíme se od nánosu zbytku roku, abychom pak mohli pokračovat ve stejném duchu další sezónu.

Detoxikaci bychom z těchto důvodů měli chápat dlouhodobě, jako posunutí jídelníčku směrem k výživnějším a na ochranné látky a vlákninu bohatším potravinám. Krátkodobé očistné kúry jsou jistě pro tělo vítaným oddechnutím, ale z dlouhodobého hlediska myslím nehrají podstatnou roli.

Pokud tedy chceme dosáhnout určitého odlehčení (což je jedinou faktickou funkcí „očisty“), měli bychom se soustředit zejména na potraviny v přirozeném stavu (čerstvé ovoce a zelenina), ochucující suroviny a koření s významným antioxidačním potenciálem (kurkuma, česnek, skořice, zázvor...) a potraviny bohaté na vlákninu (zelenina po tepelné úpravě, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy, semena...). Kromě toho, že mají určitou preventivní funkci proti nádorovým onemocněním, kardiovaskulárním chorobám a zažívacím obtížím, ještě vytvářejí vhodné střevní prostředí a podporují správné fungování trávení.

Mnohé pokrmy vhodné pro tento směr stravování vycházejí z principů raw kuchyně - např. nepřeberná škála smoothie (mixované zelenino-ovocné nápoje). Ale můžeme vyjmenovávanými potravinami také nahrazovat některé zaužívané postupy klasické kuchyně.

Využijte tedy poznatků tzv. detoxikačních postupů pro to, abyste svůj jídelníček posunuli směrem k něčemu, co bude pro váš zažívací trakt a celé tělo přínosné nejen krátkodobě. Inspirací vám můžou být recepty připravované v rámci dubnových kurzů.

Pomazánka z klíčků mungo

Ingredience: naklíčené mungo (1/2 šálku), 1/2 bílého tofu, 5 sušených rajčat naložených v oleji, 2 stroužky česneku, olivový olej (může být nálev z rajčat – 3 lžíce), sůl (menší lžička), drcený pepř
Postup přípravy: Všechny ingredience umixujeme dohladka, konzistenci případně upravíme malým množstvím vody.

Ovesné pečivo (plech)

Ingredience: jemné ovesné vločky s klíčky (3 šálky), voda (šálek a půl), sůl (lžička a půl), kurkuma (lžička), oregáno (2 lžičky), rostlinný olej (4 lžíce)
Postup přípravy: Vločky zalijeme polovičním množstvím vroucí vody. Přidáme ostatní ingredience a dobře promícháme. Necháme nabobtnat a rozmačkáme do tenké placky na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 180 °C zhruba 45 min. do ztuhnutí. Po vychladnutí krájíme na libovolné tvary a používáme jako pečivo.

Foto -ah-

Špenátový krém s celerem a fenyklem

Ingredience: balení mraženého špenátu (může být protlak), půl středního celeru, fenykl, cibule, 3 stroužky česneku, rostlinný olej, sůl, drcený pepř
Postup přípravy: Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, přidáme na kostky pokrájený celer a fenykl, osolíme a několik minut dále restujeme. Zalijeme vroucí vodou, osolíme a vaříme do změknutí zeleniny. V závěru přidáme česnek a rozmražený špenát. Krátce povaříme a umixujeme dohladka. Dochutíme pepřem, případně dosolíme.

Výživné smoothie

Ingredience: 2 banány, malé avokádo, chia semínka (2 lžíce), 1/2 citrónu, 1/4 okurky nebo 2-3 listy tmavého salátu (např. římského) nebo hrst polníčku, rukoly apod.
Postup přípravy: Chia semínka necháme nabobtnat ve sklenici vody, umixujeme s ostatními surovinami. Další vodu přidáme dle požadované konzistence nápoje.

Antioxidační smoothie

Ingredience: pomeranč, jablko, menší červená řepa, zázvor (asi 1 cm), mrkev, skořice (2 lžičky)
Postup přípravy: Ke všem surovinám přidáme vodu a umixujeme do požadované konzistence nápoje. ***-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

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody Strakonice, Zámek 1

www.csop-strakonice.net

E-mail: posta@csop-strakonice.net

Kompost - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

Příspěvky v tomto čísle - Jan Juráš, Alena Hrdličková (***-ah-***), Vilém Hrdlička (***-vh-***), Darina Vernerová, František Zima, Jiří Wagner, Eva Legátová

Grafika - Jan Juráš

Logo Kompost - Monika Březinová

Kresby - Ivana Jonová

Jazyková úprava - Jan Juráš

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů

Anticopyright 2018