

# KOMPOST

Strakonický měsíčník o ochraně přírody

prosinec 2013

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

Ekoporadna při Šmidingerově knihovně  
Pobočka Šmidingerovy knihovny Za Parkem  
Základní organizace ČSOP Strakonice  
CEGV Cassiopeia Strakonice

Vážení čtenáři,

prosincovým číslem našeho časopisu uzavíráme druhý kompletní ročník našeho působení. Přestože jsem se původně nechtěl uchýlit k pouhému bilancování, nezdařilo se a zahrnu vás větším množstvím čísel. Pokud jste čtenáři našeho časopisu již od samého počátku, 24x už navštívil vaši mailovou schránku. Stejný počet autorůsky nelehkých úvodníků muselo přijít na svět tak, aby žádné dva z nich nebyly stejné ani podobné. Při průměrném počtu 20 článků v jednom čísle se jejich celkový počet pohybuje kolem 500. Za měsíc uspořádáme přibližně 10 - 12 akcí pro veřejnost - sečteno, podtrženo - okolo 250 se jich konalo za uplynulé dva roky. Kromě kvarteta obvyklých přispěvatelů obohatilo kompostový obsah již asi 35 ostatních autorů. Kompost mívá v průměru 18 stran. 430 stran, to už je slušná knížka. Sice necelých 10 centimetrů v knihovničce, ale pro nás velmi cenných. Reflektují totiž velkou část toho, co se okolo nás v průběhu našich pracovních dní i mimo ně dělo. Doufáme, že i pro vás bylo těch přibližně 120 megabytů informací, zalámaných do formátu pdf o 24 víkendech, inspirujících. Přejeme si také, abyste nám tuhle statistiku pomohli tvořit ještě více vy - novými nápady, články, postřehy...

## Z obsahu tohoto čísla:

Na co jezdí benzínový motor?.....	2
Podzim v barvách akcí.....	2
Tradiční procházka z Radomyšle.....	3
Stromy běžné a zajímavé? - XXI.....	4
Topol bílý.....	5
Byl jednou jeden.....	6
Ochrana přírody - 8. díl.....	6
Akce „Žába“ - velký úspěch žáků.....	7
Otužilci Strakonice.....	8
Rybenka blízko nás.....	10
Sbírka pro Azyl Sirius v Záhoří.....	10
Pozvánky - prosinec.....	11
Vánoce v Narnii.....	13
F. Hobizal -“Humor v církvi dovolen“	13
Voňavý prosinec.....	14
Nové knihy ekoporadenského fondu	16
31. výročí 39. narozenin Z. Skalické..	15
Zatoulánek Pepík v nové rodině.....	15
Jedlý Kompost - slané pečení.....	16

akcí pro veřejnost - sečteno, podtrženo - okolo 250 se jich konalo za uplynulé dva roky. Kromě kvarteta obvyklých přispěvatelů obohatilo kompostový obsah již asi 35 ostatních autorů. Kompost mívá v průměru 18 stran. 430 stran, to už je slušná knížka. Sice necelých 10 centimetrů v knihovničce, ale pro nás velmi cenných. Reflektují totiž velkou část toho, co se okolo nás v průběhu našich pracovních dní i mimo ně dělo. Doufáme, že i pro vás bylo těch přibližně 120 megabytů informací, zalámaných do formátu



Foto -jj-

pdf o 24 víkendech, inspirujících. Přejeme si také, abyste nám tuhle statistiku pomohli tvořit ještě více vy - novými nápady, články, postřehy...

Na závěr 24. úvodníku snad ještě obligátní, leč upřímně myšlené poděkování - zvláště členům užšího kompostového týmu za neutuchající píli a odvahu. Neméně tak potom všem dalším přispěvatelům a vám, čtenářům.

Váš Kompost. -jj-



## Ohlédnutí

### Na co jezdí benzínový motor?

Komu se zdá otázka v názvu nesmyslná, má příležitost se zamyslet nad tím, jestli by bylo dobré dávat do takového motoru místo benzínu naftu nebo třeba ještě úplně něco jiného a jestli by to nebyla škoda, až by auto kvůli tomu dojezdilo. Bylo přece tak drahé a tolik ho potřebujeme... A co náš organismus, zavedený od přírody na vodu a další přirozené látky? Je možné ho beztravně častovat každou chvíli něčím, co z přírody rozhodně nevzešlo a na co není připravený? Jíst třeba denně pečivo připravené ze zmrazeného polotovaru, které je oproti čerstvému ještě zase o něco „výživnější“ co do obsahu stabilizátorů? Nebo mít na talíři mnohem častěji pokrmy z bílé mouky než z celozrnné a ještě k tomu z přešlechtěných obilovin? Nebo dávat cukr a škodlivá sladidla typu aspartam úplně do všech nápojů, které chceme vypít?



**Hanka Synková na návštěvě pobočky Za Parkem, foto -ah-**

Takové otázky položila hned na začátku své besedy 14. 11. 2013 v restauraci Baobab Hanka Synková a v podobném duchu pokračovala až do přestávky, vyplněné ochutnáváním připravených pokrmů. Takových, které se během trávení chovají jako zásadotvorné – to znamená, že dodávají tělu potřebné minerály.

V závěru besedy padla spousta otázek a vše bylo objasněno srozumitelně, s humorem, v přátelském duchu. Protože jsme o Hance Synkové psali už třikrát (viz [minulé číslo Kompostu](#)), nebudu zabíhat do podrobností a dodám už jen to, že přišlo asi sedmdesát účastníků, chválili jak besedu, tak ochutnávky, v závěru živě debatovali nad knížkami „Nebudme kyselí, budme zdraví“ a „Všechno je dobré“ ... a hlavně, že se rýsují ještě další besedy, až se Hance povede sem k nám znovu přijet. Má sice doma v Kamýku nad Vltavou spoustu povinností, ale na návštěvy našeho města se vždycky těší – a zdůvodnila to tak, že: „Moji Strakoňáci mi rozumějí“. **-ah-**

### Podzim v barvách akcí

Letošní podzim nebyl rozmanitý jenom odstíny spadaneho listí, ale také širokým záběrem akcí pořádaných Ekoporadnou. Příjemným překvapením pro nás byla solidní účast na většině z nich. Znovu se nám potvrdilo, že měsíce říjen a listopad jsou účastnicky nejsilnější.

### Farmářské trhy zakončily svou třetí sezónu

Co všechno přinesla? Celkem 14 termínů, kolísavou návštěvnost, řadu spokojených prodejců i nakupujících a samozřejmě i část těch, kteří nadšení nesdíleli. Za tři roky si trhy stačily vytvořit okruh zájemců, a i když se zdálo, že účast na některých (zejména letních) trzích byla slabší, většina prodejců z nich odjížděla spokojená. To by znamenalo, že na trhy se již Strakoňáci naučili chodit za účelem cíleného nákupu, což bylo jedním z našich přání. Po celou sezónu jsme se snažili veřejnost informovat hlavně o přidané hodnotě trhu – tzn. šířit údaje o samotných prodejcích a jejich zboží. Jedním z oblíbených argumentů, proč si svůj nákup odbyt raději v supermarketu, je ten, že farmářské zboží je jeden velký podvod a vypočítavost pořadatelů farmářských trhů i prodejců. Ostatní trhy v regionu hodnotit nebudu, ale na těch strakonických je zachování jejich farmářského charakteru prioritou. Důkazem může být fakt, že nikdo z pořadajících subjektů nemá na trzích komerční zájem. Vznikly spontánně z činnosti Ekoporadny a tak celé tři sezóny fungují. V jaké podobě a jestli budou příští rok probíhat, není ještě stoprocentně jasné, ale velmi pravděpodobně se dočkáte jejich pokračování. Kolik prodejců se na nich bude objevovat, závisí do velké míry na návštěvnosti.



**Zahajovací kurz zdravého vaření, foto -jj-**

### Kurzy vegetariánského vaření v nových prostorách

I přes každoroční stěhování si kurzy zdravého veg(etari)ánského vaření udržují svůj vysoký standard a návštěvnost. Letos odstartovaly již třetím rokem. Počet účastníků, kteří navštívili alespoň jednu lekci v prvních dvou letech, překročil stovku. Tento ročník jsme po náhlé změně hledali náhradní prostory pro konání. Štěstí nám

přálo a kurzy se mohly v říjnu rozběhnout ve zbrusu nové cvičné kuchyňce zrekonstruované ZŠ Povážská. Nové vybavení a několik varných míst umožňuje širší zapojení účastníků kurzu a vyšší názornost. Lekce jsou pro tuto sezónu rozděleny na dva termíny jedenkrát do měsíce – úterní pro „pokročilé“ a čtvrteční pro „začátečníky“. Náplň začátečnických lekcí je téměř totožná s ložským programem, zaměřeným na jednotlivé potraviny „racionální“ výživy. „Pokročilí“ účastníci se věnují jednotlivým gastronomickým postupům a skupinám pokrmů. Náplň všech lekcí můžete retrospektivně sledovat v rubrice Jedlý Kompost. Úspěch kurzů dokazuje i stoupající zájem o téma zdravé výživy v podobě dotazů, směřovaných na Ekoporadnu. V rámci Dnů zdraví Strakonice jsme připravili přednášku s ochutnávkou na téma bezcholesterolových potravin. V hodině a půl jsem se pokusil shrnout tuto širokou problematiku a nabídnout třicetce účastníků k ochutnání menu složené z rostlinných potravin s nulovým obsahem cholesterolu.

### Zelené otazníky byly zahájeny bezplatným energetickým poradenstvím a praktickou ornitologií

I cyklus besed Zelené otazníky čekalo pro novou sezónu stěhování. Vyjednali jsme pro ně příjemné prostředí restaurace Baobab. Vyzozorovali jsme však návštěvnost těchto akcí silně závislou na jejich tématu. Vzhledem k mnohdy specifickým ekologickým oblastem, které jsou probírány, Zelené otazníky této sezóny na svou velkou návštěvnost teprve čekají. Ani bezplatné nezávislé energetické poradenství odborníků z Energy Centre ČB, ani možnost za zvýhodněnou cenu zakoupit a na



„Uklidme svět“ v pískovně V Holi, foto -jj-

přírodních zajímavostech lokality a poté se všichni s vervou nebývalou pustili do zbavování okolí pískovny všemožných odpadků. Jednotlivé nálezy nebudeme rozebírat, stejně jako nebudeme vypisovat jednotlivé druhy ohrožených živočichů v pískovně nacházených (na toto téma jsme psali v [čísle 4/2012](#) na str. 9). Pískovna a její „obyvatelstvo“ je již delší dobu v hledáčku předsedy naší Základní organizace ČSOP. S tím, co se v ní v příští sezóně urodí, se určitě přihlásíme, až to bude aktuální. -jj-

místě sestavit ptačí budku, nepřilákala davy, ale jen kolem dvaceti účastníků. Druhá ze zmiňovaných akcí navíc probíhala za doprovodu výborného přednášejícího RNDr. Petra Pavlíka, blatenského ornitologa známého z mnoha jiných akcí. Ale i přesto, že se obě besedy konaly v užším okruhu návštěvníků, byly velmi příjemné a poučné.

### Když se spojí procházka, exkurze a úklid...

...vznikne počín, u kterého do poslední chvíle netušíte, zda vůbec někdo dorazí. O to více jsme byli potěšeni na listopadové akci v pískovně V Holi. Tato lokalita, pro mnoho Strakoňáků asi stále ještě ne příliš známá, byla cílem vycházky, předmětem exkurze a místem, kde jsme se pro tentokrát zapojili do mezinárodní kampaně „Uklidme svět! – Clean up the world!“. Vše jsme pojistili již tradičním bezmasým kotlíkovým gulášem a horkým čajem. Plán se zdařil na výbornou. Téměř třicet účastníků všech věkových kategorií i přes deštivé počasí nejprve vyslechlo výklad Ing. Viléma Hrdličky o

## Tradiční procházka z Radomyšle do Strakonic

V sobotu 16. 11. 2013 jsme se šli na obvyklé podzimní procházce vedoucí z Radomyšle do Strakonic. Vzhledem k mírně pošmournému počasí se nás mnoho nesešlo. Vlastně pouze čtyři. Ale jako by se zdálo, méně účastníků, více k vidění. První pozorování začala za družného hovoru ve vlaku. Hned na Dolním Řepickém rybníku jsme mohli vidět kromě kachen divokých také dva páry poláků velkých. Blízko pobřežního rostlinstva byla vidět osamocená lyska černá. Očekávané volavky bílé nebyly. Zřejmě na ně bylo již pozdě. Díky klidnému počasí jsme mohli u Pílského rybníku pozorovat káň lesní, sedící na osamoceném stromě uprostřed louky. Ta se nám při zpáteční cestě dokonce ozvala voláním. Z okna vlaku jsme si prohlédli zajímavé zákoutí vtoku do Horního Řepického rybníku. Na zastávce v Radomyšli jsme si ukázali hned u zastávky zasychající exemplář jeřábu ptačího, který hostí šňůrku dřevokazných hub.

Při cestě ke kostelu sv. Jana nad Radomyšlí si Eva Legátová všimla nepatrného pavouka, který se zdál být z rodu běžníků. Ale po přeurčení podle fotografií se asi jedná o listovníka obecného. Ten se vyskytuje v podzimních měsících a jeho nálezy na korpuse svítelní veřejného osvětlení je trochu kuriózní. Při zastávce u hřbitova při kostele sv. Jana jsme obdivovali vzrostlé stromy za plotem směrem na sever. Jedná se s velkou pravděpodobností o topoly kanadské. Další zajímavostí je, že v jejich korunách je hojnost jmelí. Možná to zapříčiňují ptáci, konkrétně drozdi kvíčaly. V zimních měsících se zde často vyskytují a bobule jmelí mohou do korun topolů zanést. O historii kostela jsme si tentokrát nepovídali. Pouze u jeho zdi jsme si povšimli rozdrčených šnečích ulit, povětšinou hlemýždě zahradního. Na soklu byla k vidění píďalka podzimní, bezkřídlá samička a nedaleko ní stihla Eva objevit ještě pavouka - metu podzimní. Cesta okolo lesa Hájků byla tentokrát bez pozorování kání. Zaznamenali jsme pouze přelet sojky obecné, zpěv kosa černého, brhlíka lesního a sýkor.

Když jsme se vraceli do Radomyšle, našla Eva brouka bázlivce černého topícího se v louži. Hojní nebyli tentokrát ani strnadi obecní, a tak jsme vešli do Radomyšle bez pozorování. Potom jsme pokračovali okolo dvou kamenných křížů při cestě ke Věnu. U něj jsme stoupali blízko starého sadu. Zde jsme se zastavili na ochutnání několika zapomenutých podzimních jablek. Cesta od Věna je vždy příležitostí pro ohlédnutí zpět na krásný výhled na Radomyšl a monument kostela sv. Jana nebo na drobná stádečka srn, které se v dostatečné vzdálenosti od cest pokojně pasou.

Pokračovali jsme okolo božích muk u Domanic a přes ně, okolo pařezů mohutných javorů klenů dále k Hornímu Řepickému rybníku. Při jeho březích jsme mohli vidět v postupujícím šeru zástupce šoupálek a poslouchat švitoření čížků lesních. Nedaleká vápencová skalka nám ukázala lezoucí suchomilku obecnou. Nutno však poznamenat, že její populace na této skalce se tenčí. A potom dále přes jalový splav Horního Řepického rybníku. Zde jsme se krátce zastavili u zapomenuté studánky v mezi. Bohužel byla zanesená listím, a tak se možná stane cílem některé naší návštěvy za účelem jejího vyčištění. Nedaleko Pravdova mlýnu jsme zaslechli ledňáčka říčního, který je zde již po několik let. A to nás již obstoupila tma, takže ještě okolo bývalého ptačího útulku při cestě do Droužetic, potom cestu mezi remízky na silnici od Droužetic do Strakonice. A to už jsme se ale vraceli do Strakonice za tmy. Ještě jsme ve skrytu duše doufali, že uvidíme nějakou sovičku, ale bohužel nic. Jedině nasvětlená krajina s lucernami veřejného osvětlení rušila kolorit řepických kopců, mezi nimiž se dala tušit věž kostela sv. Jiljí v Řepici. Poslední kroky tmou vedly blízko strakonických moruší na kraji Radomyšlské silnice, a tak jsme vkročili do města. **-vh-**



**Kostel sv. Martina v Radomyšli, foto -ah-**



## Překopávky

### Stromy běžné a zajímavé? - XXI.

#### Topol osika (*Populus tremula*)

Tentokrát bych se mírně zaměřil na obtížně určitelnou skupinu - topoly. Jedním z nich je strakonický písničkový strom topol osika. „Kromě“ Strakonice je rozšířená po celé Evropě a zasahuje až na Sibiř. Je stromem hojným, průkopnickým, s lehkými semeny a dobrou životaschopností. Vyskytuje se na výsypkách opuštěných lomů, pískoven nebo i zruinovaných hospodářských budov. Často společně s břizou nebo vrbou. Dokáže vystoupit až do výšky 1000 m

nad mořem, je odolná mrazu, nevadí jí ani mírné zastínění. Dožívá se zhruba 100 let. Od ostatních topolů ji poznáme podle borky, která je v mládí šedo-zelená, hladká. Přidáme-li k tomu okrouhle vejčité a jemně pilovité listy s tmavším vrškem a světlejším spodkem, které na nás již ve slabém větříku mávají, nemůžeme se splést. Jejimi plody jsou tobolky, ze kterých vylétávají ochmýřená semena. Dřevo je lehké, občas se používá na výrobu dých, kdysi šindelů a zápalek. Slova písničky

„Okolo Strakonice roste osika“ platí - je u nás hojná. Já se na ni rád dívám, když jdu směrem od plaveckého stadionu k psímu útulku nebo od hřbitova u kostela sv. Václava ke Staré řece. Zde naleznete jedny z nejkrásnějších osik v našem okolí. Jinak ji najdete také u pískovny V Holi nebo nedaleko pískovny vlakového nádraží.



**Topol černý u fotbalového hřiště ve Strakonici, foto -vh-**



**Topol osika při cestě od hřbitova sv. Václava ke Staré řece ve Strakonici, foto -vh-**

## Topol černý (*Populus nigra* var. *italica*)

U tohoto topolu se soustředím s popisem pouze na jeho varietu, a to topol černý varieta *italica*. Tento topol je rozšířen po celé Evropě a údajně byl znám již za napoleonských válek. Má tuhé trojúhelníkovité listy, šedivou borku a pyramidální až jehlancovitý habitus. Větve jsou často přimknuté ke kmenu, hrubé s velkými přisedlými, hnědými pupeny. Tento topol býval často vysazován podél silnic a tvořil stromořadí. V současné době je mnohde zachován podél sportovních stadionů, jako je tomu u nás ve Strakonících. Dokáže poskytovat stín i přes svou úzkou korunu. Když je mladý, je nenáročný na údržbu, což se s rostoucím věkem zhoršuje. Skoro by se dalo napsat, že jedna délka lidského života je podobná plodnému životu tohoto topolu. Ve Strakonících tento druh topolu v popisované varietě najdeme např. u fotbalového hřiště Na Křemelce.

## Topol kanadský (*Populus x canadensis*)

Je topolem vzniklým křížením evropského topolu černého a amerického černého topolu. Dalo by se napsat, že je topolem rozšířenějším, než je původní topol černý. Vzhledem k prokřížení výše uvedených topolů je stanovení druhu, zda topol černý nebo kanadský, velmi obtížné. Můžeme však říci, že najít topol černý je těžké. Na rozdíl od předchozí osiky je topol kanadský stromem často mohutným, s košatou korunou, trojúhelníkovitými, tuhými listy s rovnou bází. Borka je podélně rozbrázděná, tmavá. Základ jeho rozšíření bychom na Strakonicku mohli hledat v době první republiky, kdy bylo třeba hodně dřeva na rozvíjející se průmysl. Tomu topol kanadský svým rychlým růstem a mohutností vyhovoval, a tak se používal třeba i k výrobě papíru. Mnohde nedošlo k jeho vytěžení, proto se s ním setkáváme v opuštěných hájích, podél cest a silnic. Není stromem dlouhodobě zdravým, třebaže se staví svým habitem jako strom mohutný. Většinou potřebuje v lidských aglomeracích údržbu, protože často prosychá. S topolem kanadským se můžeme setkat např. na strakonickém Podskalí na Ostrově nebo v Ellerově ulici u autobusové zastávky. -vh-

### Použitá literatura:

POKORNÝ, Jaromír a kol.: Stromy, Aventinum, 1998

PILÁT, Albert: Listnaté stromy a keře našich zahrad a parků, SZN, 1953



Topol kanadský v Ellerově ul. ve Strakonících, foto -vh-

## Topol bílý

Topol bílý (*Populus alba*) zvaný linda mě v Blatné naproti Lidlu zaujal na první pohled světle šedou barvou kmene, který je hladký a nerozbrázděný. Pak také svou mohutností – může dorůst až 30 m, široce rozložitá koruna může mít průměr až 25 m, jedná se tedy o významný krajinný strom. Bohužel – stejně jako všechny topoly – se nedožívá příliš vysokého věku (300 až 400 let). V zahradní architektuře je ceněn díky proměnlivému zbarvení za větru, kdy se střídá světlá spodní strana listů se svrchní tmavou stranou. Listy jsou v obrysu eliptické, laločnatě zubaté, některé mají tři až pět trojúhelníkovitých laloků. Při rašení jsou ochmýřené, starší pak některé na rubu nápadně běloplstnaté. Řapíky listů jsou na rozdíl od osiky na průřezu kulaté, neploštělé. Stejně jako ostatní topoly je topol bílý strom dvoudomý; tj. vytváří jen samčí nebo samičí jedince. Samčí jehnědy topolu bílého jsou dosti tlusté, 3 – 7 cm dlouhé a v květech mají 6 – 10 tyčinek s červenými prašníky. Samičí jehnědy jsou kratší a jejich podpůrné listeny jsou rezavé, málo obrvené; mají dvě červené čnělky a čtyři žluté blizny. Kvetou jako většina topolů brzy z jara, v březnu a v dubnu. Plody jsou tobočky s větším počtem ochmýřených semen, která se během května uvolňují a rozlétají po okolí, a mohou působit problémy lidem s alergií dýchacích cest. (Pokud vysadíme pouze samčí strom, tato situace nenastane.) Dnes je topol bílý rovnoměrně rozšířen téměř po celé Evropě, ale jeho vývojovým ohniskem je spíše jižní Evropa a Středomoří včetně afrického severu. Přirozeně roste nejčastěji v lužních lesích a na říčních náplavech, přesto dobře snáší sucho. Neměla by mu vadit ani zasolená půda a znečištěné ovzduší.

Eva Legátová

### Použitá literatura:

HEJNÝ, Slavomil, SLAVÍK, Bohumil (editoři): Květena ČR 2. díl, Academia, Praha, 1990



Topol bílý, foto Eva Legátová

## Byl jednou jeden...

... a nebyl jen jeden, kdo vyrůstal na vesnici, pochytil od babičky a ostatních všechny venkovské práce a dovede se k nim ještě dneska fortelně postavit... Jak taky jinak, když je běžně dělá a je to pro něj samozřejmost. S velkou zvědavostí se zajímá i o moderní techniku, ale umí si z ní udělat dobrého sluhu, ne zlého pána. Je hodně venku, všímá si, co kde je a k čemu je to dobré a jak s tím naložit, aby to bylo ještě lepší.

Vyzná se v lidech stejně dobře jako v počasí a hostí své přátele i všechny, koho kdo přivede, jako by se s každým znal odjakživa. Spíš si povídá, než aby četl, ale když už čte, dobře si vybírá, co stojí za to - a tak jsme nedávno viděli v kuchyni maličkého starosvětského domku na Šumavě časopis Vesmír hned vedle sklenice s pivem a v koutě v síni hvězdářský dalekohled obklopený hospodářským nářadím a bylo nám dobře, jako už dávno ne.

Každá správná pohádka má dobrý konec a ta naše taky. Je jím ujištění, že taková místa pořád ještě jsou. Někdo vás tam dovede, chvílku se společně posedí a popovídá... vážná témata se střídají s veselými... z klína do klína putuje spokojeně pomžourávající černý kocour... Napijete se a něco sníte, chtělo by se vám tam být celé odpoledne, ale nechcete zdržovat od práce a taky musíte myslet na to, aby vám neujel vlak. Podíváte se zamlženým okénkem ven, jak tam je, protáhnete se, za všechno poděkujete a popřejete, ať se daří. Uhněte někomu s židlí, jiný vám pomůže s batohem na záda a podá usušené rukavice, zazní několik posledních vlídných slov a jde se, pěšky, zase o kousek dál.

Dost jsem se rozmýšlela, jestli tenhle článek vůbec psát, protože je vlastně jakoby o ničem. Není to zvláštní, že zrovna také-  
včetně „nic“ bych vám všem, i sobě, přála jako jeden z hlavních dáreků k Vánocům a do nového roku? **-ah-**



Foto -ah-

## Ochrana přírody – 8. díl – Ostatní ekologické tipy pro domácnosti

„Ekologická“ domácnost, to nejsou jenom jednotlivé místnosti, ale i systémová opatření jako např. vytápění, větrání, osvětlení, nakládání s odpady a některé další. Existuje řada všeobecných zásad i konkrétních zlepšováků, jak domácnost změnou způsobů těchto činností obrazně řečeno ozelenit.

### Vytápění

Pokud bydlíte v panelovém domě, je vaše šance na změnu způsobu vytápění velmi malá. Přesto je dálkové vytápění v přepočtu na bytovou jednotku v porovnání s bydlením v rodinném domě nesrovnatelně úspornější. V rámci SVJ můžeme mluvit do způsobu rozpočítávání plateb za teplo pro jednotlivé partaje. Standardně se stanovuje pro celkové teplo koeficient poměru tepla pro vytápění a ohřev teplé užitkové vody. Změnou koeficientu můžeme uspořit, nebo naopak ztratit i několik tisícovek za rok. Další věcí, kterou můžeme projednat na schůzích SVJ, je instalace měřících zařízení pro koncovou spotřebu tepla. Několik neinformovaných „větračů“ může výrazným způsobem zvýšit sumu za celkové teplo. Ta je pak rozpočítána mezi všechny dle plochy bytu. Do konce roku 2014 je dle nového zákona povinností SVJ a majitelů bytových domů instalovat tato zařízení ve všech bytových jednotkách (více např. [zde](#)). Samostatnou kapitolou jsou projekty zateplování panelových domů. V rodinném domě ovlivňujeme vytápění už při samotné stavbě – volbou energetické náročnosti domu, později pak volbou paliva pro náš kotel, případně jiného způsobu vytápění. Rozsah tohoto článku neumožňuje rozebírat všechny možnosti. Při volbě bychom neměli zvažovat pouze cenu a výhřevnost, ale také externalitu – emise, hospodářský tlak na prolamování limitů těžby, dostupnost, obnovitelnost, vzrůstající cenu fosilních paliv a energií atd. Ideálním řešením se jeví stavba energeticky úsporného domu v kombinaci s vytápěním pomocí obnovitelného regionálního zdroje biomasy a některým dalším alternativním způsobem získávání tepelné energie (tepelné čerpadlo, solární termika pro ohřev vody). V poslední době často diskutovaná kotlíková dotace nebyla pro Jihočeský kraj vyhlášena.

### Větrání

Po masivní výměně oken na plastová se jedná o téma, které bude až do vytvoření nových návyků stále aktuální. Lepší těsnost a energetické vlastnosti moderních oken jdou ruku v ruce s horším mikroklima-

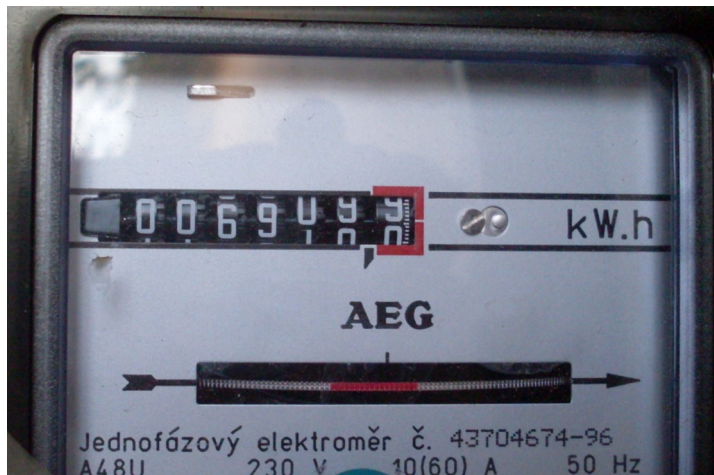


Foto -jj-

podobně bez kalkulačky neobejdete. Tedy alespoň té internetové. Na trhu je v současné době nepřeberné množství svítidel různých typů, životností, pořizovacích cen a úrovně úspor. Nejlépe jsou na tom v tomto ohledu LED diodová svítidla. Je nutné počítat s tím, že ne pro každou místnost a způsob svícení se hodí všechny druhy žárovek. Můžeme se také informovat o odstínu světla a intenzitě svítidla. Více informací k tomuto tématu včetně zmiňované kalkulačky poskytne [tento článek](#).

### Nakládání s odpady

O recyklaci už bylo popsáno mnoho stohů papíru. I když se nás sdělovací prostředky snaží přesvědčit o tom, že patříme ke státům s nejlepšími výsledky v třídění odpadů, pravdou je spíše naše zařazení k horšímu průměru. Pokuháváme jak v samotné recyklaci v domácnostech, tak i v celkovém množství odpadu, které je využito jinak než uložením na skládku nebo spálením. A právě současné lobbistické tlaky na podporu výstavby nových spaloven komunálního odpadu dostanou toto téma znovu do popředí. Kromě důsledné recyklace je ještě možná podstatnějším bodem snížení množství odpadů při samotném nákupu (o tom jsme psali v prvním díle našeho seriálu – Kompost č. 6/2013, str. 6). Jednak množstvím, jednak preferováním určitých druhů obalů před jinými. Vzniku některých odpadů bychom se měli snažit bránit především – zejména hliníkového (viz Kompost č. 10/2012 str. 10). V případě špatné dostupnosti sběrných nádob na separovaný odpad je nutno kontaktovat příslušný městský nebo obecní úřad. Kontejnerová hnízda v rámci Strakonice nabízejí i několik kontejnerů na textil, použité oleje a elektrozařízení. Ve dvou sběrných dvorech je pak možné odevzdávat velkoobjemový odpad a také například kov, který už získává místo mezi klasicky tříděnými komoditami. Jelikož až 50 % komunálního odpadu mohou tvořit biologicky rozložitelné materiály, je nutné se zamyslet, zda nemůžeme v nějaké formě uskutečnit jeho kompostování. -jj-

### Akce „Žába“ - velký úspěch našich žáků

Projekt zaměřený na ohrožené druhy obojživelníků byl realizován v průběhu školního roku 2012/2013. Z praktických důvodů (žádost o dotaci z RF MŽP) jsme jej rozdělili na dvě části, o jednotlivých etapách jsme vás již dříve informovali. První část projektu probíhala v terénu mimo naši školu – „Dejte nám šanci“ (monitoring a záchranný transfer při jarní migraci ve Dřešíně), druhá část probíhala na naší školní zahradě – Tůňka pro obojživelníky (vytvoření biotopu vhodného pro život a rozmnožování).

Hlavním cílem celé akce bylo zvýšit povědomí dětí i dospělých o složité situaci obojživelníků, zejména žab, v současné přetechizované společnosti a ukázat jednoduché možnosti, jak může každý z nás přispět k částečné nápravě tohoto nepříznivého stavu. Inspirací nám byly výukové programy CEGV Cassiopeia, které jsme absolvovali v předchozích letech.

V souvislosti s naším projektem jsme získali od Krajského úřadu JČ kraje (odbor životního prostředí, zemědělství a lesnictví) udělení výjimky pro manipulaci se zvláště chráněnými živočichy stanovenými v ust. & 50 odst. 1 a 2 zákona na lokalitě Dřešín a školní zahrada ZŠ Čestice na dobu pěti let (záchranné přenosy, úpravy a údržba rozmnožovacího biotopu).

S naším projektem jsme se přihlásili do 3. ročníku soutěže „Jihočeská ratolest“. Soutěž vyhlašuje občanské sdružení Krasec a Jihočeský kraj pod záštitou radní JČ kraje pro oblast životního prostředí a lesnictví Ing. Hany Rodinové, Ph.D. a radního pro oblast školství JUDr. Tomeše Vytisky.

### Hlavní cíle soutěže jsou:

- přispět ke zlepšení životního prostředí a informovanosti o něm v JČ kraji

tem bytů a vším, co s tím souvisí (zvýšená vlhkost, špatný vzduch, možnost vzniku plísní...). Často opakovaná mantra větrat krátce a intenzivně platí zejména pro zimní období. Častá mikroventilace může v některých případech způsobit rosení oken – možnost výměny vzduchu závisí na jejich technickém provedení. Pozor na mnohdy těžko rozpoznatelné příznaky nedostatečné výměny vzduchu. Celkovou finanční bilanci za vytápění můžeme změnit i posunem našeho pásma tepelné pohody směrem k o něco nižším teplotám.

### Svícení

Dnes už v obchodě nekoupíte klasickou žárovku o vysokém příkonu a parametry svítidel, které už nebude dále možno koupit, se budou ještě zpříšňovat. Při výpočtu úspor a toho, zda se nám nákup úsporných svítidel ekonomicky vyplatí, se pravdě-



- ocenit a propagovat kvalitní projekty hodné následování a inspirativní diplomové práce
- vytvářet databázi příkladných projektů

### Soutěž je vyhlášována ve čtyřech kategoriích:

- obce, svazy obcí, mikroregiony
- zelená škola (MŠ, ZŠ, SŠ)
- neziskové organizace (občanské iniciativy, občanská sdružení, apod.)
- bakalářské a diplomové práce (absolventi jihočeských VŠ)

Na základě předem daných kritérií určuje hodnotící komise pořadí tří nejlepších v každé kategorii. Více informací o soutěži najdete [zde](#).

Naše škola získala ve své kategorii první místo, vítězství v dalších kategoriích získal projekt „Přírodní zahrady“ (jehož jsme součástí) a „Putování románovou krajinou“ MÚ Strakonice (tohoto projektu se naše děti také zúčastnily). Děkuji všem – dětem i dospělým, kteří s námi spolupracovali a pomáhali. Možná se do dalšího ročníku přihlásí i někdo z vás...

*Marie Linhartová, ZŠ Čestice*

## Otužilci Strakonice

Ke zdravému životnímu stylu, který se snažíme propagovat na stránkách našeho časopisu, neodmyslitelně patří i otužování. Již delší dobu funguje ve Strakonících organizovaná podoba této záliby a procesu zvyšování odolnosti organismu. Na několik informací, týkajících se skupiny strakonických nadšenců, věnujících se tomuto nevšednímu odvětví, jsme se zeptali jednoho z členů - pana Jaroslava Landsingera. V lednovém čísle bude rozhovor pokračovat konkrétnějším povídáním o procesu samotného otužování.

### Jakým způsobem je organizováno otužování ve Strakonících?

Otužilci Strakonice nejsou samostatnou organizací, jsme zaštitěni Tělovýchovnou jednotou Fezko - oddílem plavání.

### Můžete stručně popsat jeho historii v našem městě?

Organizované otužování funguje od začátku 70. let, zakladatelem byl pan Josef Krejsa, který se mu věnuje dodnes a je zároveň nejstarším členem (76 let). Začátky jsou spjaté také s plaveckým stadionem, kde byly ve venkovním bazénu i během



*Otužilci Strakonice při každoročním novoročním plavání u hradu, foto Robert Malota*

zimní sezóny vytvořeny vhodné podmínky. Později se otužilci přesunuli k Mutěnickému jezu, kde se scházejí dodnes. V roce 1989 se organizaci podařilo získat maringotku, která je rovněž dodnes už nedílnou součástí a důležitou pomůckou. Je v ní šatna a také např. nástroje na rozbíjení ledu. Naši činnost podporuje Město Strakonice - vlastní pozemku, na němž maringotka stojí. Pozemek samozřejmě udržujeme v pořádku i čistotě pro ostatní návštěvníky. Od roku 2007 je naším partnerem Teplárna Strakonice. Spolupracujeme s ní na tradičním novoročním plavání u hradu. Toho se letos uskuteční již 4. ročník. Teplárna nám pomáhá i finančně - příspěvkem za spojení naší akce s heslem „Teplá je život, Teplárna Strakonice“ máme šanci lépe pokrýt náklady na naši činnost.

### Kolik lidí čítá vaše členská základna a jak se počty v průběhu doby měnily?

Od 70. let fungovala organizace dlouhou dobu prakticky pouze ve třech stálých členech. V roce 2007 jsem se připojil jakožto čtvrtý člen k tomuto „starému jádru“ a díky propagaci ve Strakonické televizi se nám podařilo členskou základnu výrazně rozšířit. V současné době máme 20 registrovaných členů, z toho jsou 3 ženy. Podobná skupina, která je registrována pod naší strakonickou organizací, vznikla také ve Vodňanech. Má 5 členů, z toho 3 ženy.

### Kdy a jakým způsobem se scházíte?

Hlavní a pravidelný trénink je každou neděli v 10 hod. Scházíme se také ve středu odpoledne, ale to už většinou jen několik z nás. Všechny tréninky probíhají přímo na Mutěnickém jezu, a to prakticky za jakéhokoli počasí. Pouze výjimečně se plavat nedá - za extrémního mrazu nebo velké vody.



## Účastníte se pravidelně nějakých otužileckých akcí v jiných městech?

Určitě, někteří naši členové se účastní např. každoročního plavání v Punkvě, plavání na Boleveckém rybníku v Plzni nebo memoriálu Alfréda Nikodéma 26. 12. v Praze. Setkáváme se také na partnerských akcích ve Vodňanech stejně jako vodňanští otužilci dojíždějí za námi do Strakonice. -jj-

## Veget na pokračování – 22. díl – Děti

Věk od narození dítěte přibližně do dvou let je obdobím nejnáročnějším na zajištění všech živin pro růst a vývoj. Přibližně do ztrojnásobení porodní váhy je růst nejrychlejší a na kilogram tělesné hmotnosti potřebuje dítě přibližně dvakrát až třikrát více základních živin a energie než dospělý člověk. I přesto je možno tyto požadavky pokrýt vegetariánskou, případně veganskou stravou. Samozřejmě za předpokladu znalosti výživové problematiky a dodržování některých zásad. Neplatí stále tradovaný mýtus, že k výživě dítěte je bezpodmínečně nutná konzumace masa, a to čím dříve ve formě příkrmu, tím lépe. Stejně tak diskutovatelná je konzumace kravského mléka, která s sebou nese řadu rizik a negativních vedlejších vlivů. Pro rozhodnutí živit dítě některým z alternativních způsobů, rozebíraným v tomto článku, doporučuji nastudovat některou z publikací, které jsou tomuto tématu zcela nebo zčásti věnovány (YNTEMOVÁ, S., BEARDOVÁ, Ch.: [Vegetariánství a děti](#). MELINOVÁ, V., DAVISOVÁ, B.: [Průvodce \(začínajícího\) vegetariána](#)). Tento článek je pouze shrnutím nejdůležitějších bodů této složité problematiky a měl by být použit pouze jako rozcestník pro další vzdělávání.

Nejvýznamnějším bodem výživy dítěte po narození je udržení kojení co možná nejdéle. Za předpokladu správné výživy matky obsahuje mateřské mléko dokonalý mix všech živin a pomůže také v obtížném období přechodu na pevnou stravu. Pokud dítě nemůže být z nějakého důvodu kojeno min. do jednoho roku věku, musíme sáhnout po některé z komerčních mléčných výživ (na bázi kravského mléka i na bázi mléka rostlinného). Ty obsahují všechny živiny v potřebných zastoupeních, včetně přídatku některých minerálů a vitamínů. Ani neobohacená rostlinná mléka, ani samotné kravské mléko se k výživě dětí mladších 12 měsíců nedoporučují. Obsahují totiž některé stěžejní živiny v nedostatečných koncentracích. Od jednoho roku věku dítěte je možné zčásti, od dvou let zcela přejít na některé ze zmiňovaných druhů mlék.

Některé živiny se z celkového pohledu jeví jako problematické, a to bez ohledu na způsob stravování matky a dítěte. Vitamin D nebývá v mateřském mléce obsažen v koncentracích, které by zcela postačily pro výživu dítěte. Oslunění kůže dítěte také nebývá spolehlivým zdrojem. Měli bychom tedy zajistit příjem tohoto vitamínu z obohacených potravin nebo komerčních mléčných výživ. Podobně je na tom železo. Narozené dítě má dostatečnou tkáňovou zásobu tohoto minerálu, ta však přibližně od čtvrtého měsíce začne klesat. Od šestého měsíce je zajištění zásoby železa pouze z mateřského mléka nejisté a měl by se v potravě objevit ještě další zdroj – např. o železo obohacené obilné kaše (pro lepší vstřebávání železa zajistíme dobrý zdroj vitamínu C). Zásobení problematickým vitamínem B12 je po dobu kojení závislé na hladině tohoto vitamínu u matky. Po ukončení kojení je nutné pohlídat jeho zdroj z komerční mléčné výživy, obohacených potravin nebo doplňku (to platí zejména pro veganské děti).

S podáváním pevné stravy bychom u dětí měli vyčkat do ukončení šestého měsíce věku, výjimečně můžeme s příkrmy začít o něco málo dříve. Neexistují žádná pevná pravidla pro sled podávaných potravin. Většinou začínáme s obilnými kašemi, pak následuje ovoce a zelenina a dále potraviny bohaté na bílkoviny. Jednotlivé pokrmy by se měly podávat odděleně v průběhu několika dní, abychom měli šanci zkontrolovat případnou alergickou reakci. Nejčastější alergie u dětí jsou na kravské mléko, vajíčka, arašídy, ořechy, sóju, ryby a pšenici. Podobně bychom měli postupovat i co se textury jídla a jeho množství týče. Dobrymi bílkovinnými zdroji pro pozdější období příkrmování jsou např. tofu, dobře uvařené luštěniny, některé další druhy obilovin, pro lakto-ovo vegetariánské děti vejce nebo mléčné výrobky. V pozdějším věku bychom měli do stravy dětí přidávat dobré zdroje tuku, ten se totiž stává klíčovou živinou. Mezi tyto potraviny patří tofu, ořechová másla, avokádo a některé další. Všeobecně nejsou vhodné výrobky se sníženým obsahem tuku. Od počátku příkrmování by se měl co nejvíce omezovat příjem vlákniny a celozrnné výrobky zatím ve formě obilných celozrnných kaší by se měly do stravy zavádět až v pozdějším věku dítěte (cca od dvou let). Jako dobrý zdroj omega-3 mastných kyselin se u nekojených dětí udává přírůstek lněného oleje do běžných pokrmů.

Samozřejmě existuje i několik doporučení, čemu se v dětském jídelníčku vyvarovat a co může být potenciálně nebezpečné. Jsou to zejména kusy potravin, které mohou způsobit dušení – zejména ty, které se v ústech nerozpustí a mohou zablokovat dýchací cesty – malé plody, semena, celé



Foto Ivana Jonová

luštěniny atd. Ořechová másla je vždy nutné zamixovat do jídla, nepodávat je samotná nebo namazaná na pečivo. Velmi rizikové jsou potraviny, u kterých mohlo dojít k bakteriální kontaminaci – nepasterizované mléko, nepasterizované ovocné džusy, syrová vejce nebo med. Nevhodný je jakýkoli přírůstek jednoduchých cukrů a soli do jídla nebo příliš velké množství ovocného džusu. Vyhnout bychom se měli smaženým jídlům a hydrogenovaným tukům. Tabu by měly být také některé nápoje – káva, zelený a černý čaj, slazené limonády, energetické nápoje atd.

Pokud budeme chtít jít ve výživě dětí ještě dále, můžeme se zaměřit na zdroj připravovaných potravin. Nákupem surovin v bio kvalitě nebo od regionálních farmářů s prokazatelným způsobem hospodaření snížíme množství přijímaných pesticidů a dalších znečišťujících nebo perzistentních chemikálií. -jj-

## Rybenka blízko nás

Blíží se roční období, které zoologickým vycházkám za drobnými „hmyzy a nehmyzy“ v přírodě příliš nepřeje. Ale ani tak není člověk ochuzen o pozorování přítomnosti některých živočichů, kteří nám žijí v domácnostech a často ani o nich nevíme. Pouze noční nespavci a zatoulanci objevují ve svých domovech zvířata, která přes den zůstávají skryta a za tmy vylézají ze svých dutinek, puklinek, odprýsknutého tmelu nebo vyviklané dlaždičky. Jedním z těchto podivných zvířátek je rybenka. Vzpomínám si na mého profesora zoologie na vysoké škole, jak nám tohoto tvora ukázal a zeptal se, kdo jej zná. Když se



**2x rybenka obecná z domácího chovu, foto -vh-**

ruce studentů zvedly v očekávání kýženého bodu, pan profesor prohlásil: „A vy všichni, kdož jste zvedli ruce, žijete nočním životem“. A skutečně tomu tak mnohdy bylo. Ale zpět k rybence. Tento nepatrný tvor nám žije ve výše zmiňovaných úkrytech a v noci si chodí na pomyslný mls v podobě drobného, pro nás nepotřebného smetí. Tím může být i část našich těl, která z nás opadá. Někde jsem četl, že z člověka za den spadne okolo 2g kožních destiček a jiného „materiálu“. Tak kdo by to uklízel? Jsou to třeba naše rybenky. Protože jsem za mládí rád čítával „starého“ Brehma a myslím, že zrovna v těchto časech se z přírodovědných publikací povětšinou vytratila drobná краса, dovolím si odcitovat, co napsal tento věhlasný přírodovědec o rybence: „*Jenom náhodou při otevření starých skříní a zásuvek nebo při odtržení staré tapety či podobných příležitostech uvidíme tyto něžné bělavé šupináčky, kteří při této neočekávané události prchají co nejrychleji. Za nočního temna odvažují se ze svých skrýší a mlsají a ohlodávají všude, kde se jim jen naskytne nějaká příležitost. Přitom rády vykonávají svoje ostatně naprosto bezvýznamné návštěvy zásobárnám ve spíži*“.

Nejčastější je tedy v domácnostech rybenka obecná (*Lepisma saccharinum*). Můžeme ji obdivovat, jak rychle dokáže lézt po hladkém povrchu lina, jak se dokáže čile vyhnout nenadálé překážce. Někdy se o těchto tvorech říká, že mohou vyvolávat alergie. Nevím, spíše si myslím, že alergie by mohly vyvolat právě částičky, které rybenka nestačí zlikvidovat. Ale v každém případě, pokud je čas, stojí za to vzít si lupu a tohoto tvorečka si prohlédnout.

Zoologicky patří rybenky do třídy hmyzu, podtřídy šupinušek a řádu rybenek. V Čechách se udávají čtyři druhy rybenek, z nichž jedna, rybenka mravenčí, žije mezi mravenci. -vh-

### Použitá literatura:

BREHM, Alfred: Brehmův Život zvířat, Nakladatelství J. Otto, 1929

HUDEC, Karel: Příroda České republiky: průvodce faunou, Academia, 2007

## Sbírka pro Azyl Sirius v Záhoří u Písku pro rok 2013 - se sběrným místem ve Strakoncích

Zahajujeme třetí ročník sbírky pro Azyl Sirius v Záhoří u Písku! Letošní ročník je výjimečný tím, že jsme kromě strakonického okresu zapojili i Plzeň a okolí!

Komu vlastně pomáháme? Azyl Sirius je dočasný i trvalý domov pro zhruba 65 opuštěných psů a asi 60 nechtěných koček. Mnozí z nich mají handicap, jsou staří a nemocní. V azylu našel útočiště i handicapovaný poník. Provozovatelkou azylu je paní Ivana Gašpariková.

Čeho se sbírka týká? Letos se zaměřujeme především na krmení. **Psům můžete věnovat granule, konzervy, psí salámy, paštiky, piškoty a další pamlsky. Kočkám pomohou taktéž granule, konzervy, kapsičky a pamlsky všeho druhu. Z materiálních věcí nejvíce oceníme deky, povlečení, lino, vyřazené kuchyňské hrnce (pokud mož-**

no větší - na vodu a krmení), kočkolit, odčervovací tablety, antiparazitní obojky, seno a slámu pro poníka. Sběrná místa jsou letos rozšířena. Seznam míst, kde můžete dary zanechat:

- **Cestovní agentura Yvetta** - tř. J. P. Koubka 81, 388 01 **Blatná** - v budově GE Money Bank (pí. Iveta Zelenková, tel. 736 542 302)

- **Chovatelské potřeby u Hořejšů** - Žižkova 120, 388 01 **Blatná** - vedle ZŠ J. A. Komenského (pí. Vendulka Hořejšová, tel. 604 213 930)

- **Šmidingerova knihovna Strakonice, Pobočka Za Parkem** - Husova 380, 386 01 **Strakonice** (Ing. Jan Juráš, tel. 721 658 244, e-mail: [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz))

- **Bar Metro** - Americká 68, 301 00 **Plzeň** (pí. Karolina Anna Palmáka, tel. 775 740 230)

- **Lenka Šilhánková** - tel. 776 877 510 - **Stupno u Rokycan** - vždy po telefonické domluvě! Poté upřesnění adresy. Plzeňsko a Rokycansko: možnost vyzvednutí darů i u vás doma!

- **Písecko**: bez sběrného místa – veškerý svoz na Písecku zajišťuje Jan Plechatý, tel. 608 035 647

**V případě jakýchkoliv dotazů se obračejte na:**

Ivana Bůbalová, tel. 602 467 689, [ivana.bubalova@seznam.cz](mailto:ivana.bubalova@seznam.cz) (Blatná)

Jan Juráš, tel. 721 658 244, [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz) (Strakonice)

**Sbírka probíhá do 13. prosince!**

Další informace k probíhající sbírce naleznete i se seznamem dárců na [tuto facebookové události](#). *Ivana Bůbalová*



## Pozvánky - prosinec 2013

### Ekoporadna při Šmidingerově knihovně zve:

#### Zelené otazníky – „Dobrovolník - jak se jím stát, jak ho získat?“

**Středa 11. 12. 2013, 18:00, restaurace Baobab** (nad Zborovem, Bavorova 20, Strakonice)

Dobrovolnictví, jeho přesahy a blízké druhy filantropie - co to dává a bere? Jednorázové kampaně a komunitní dobrovolnictví. Vyplatí se to? Firemní dobrovolnictví - není to protimluv? Na tyto a další otázky odpoví Mgr. Michal Novotný.

**Přijďte nabídnout nebo popat dobrovolnické síly.**

#### Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření

**Úterý 10. 12. - „Pokročilí“ a čtvrtek 12. 12. - „Začátečníci“.** Od 18:00, cvičná kuchyňka ZŠ Povážská (Nad Školou 560)

Stále je možné se hlásit na třetí ročník úspěšných kurzů v nových prostorách. Budou probíhat 1 x měsíčně do dubna. „Začátečnické“ lekce jsou určeny pro ty, kteří kurzy v minulých letech nenavštěvovali. Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánské vaření. Hlaste se na [jan.juras@knih-st.cz](mailto:jan.juras@knih-st.cz), 721 658 244 nebo v obchodu U Hroznu. *-jj-*

### Pobočka ŠK a ZO ČSOP zvou dospělé i děti:

#### Výstava paní Julie Režné

**Do 2. 12. v půjčovně na pobočce výstava obrázků p. Julie Režné: Kvítí, motýli, brouci...**

#### Výlet do Jinína

**Sobota 7. 12. výlet.** Sraz ve 12:15 před mapou na AN, ve 12:30 jede vodňanský autobus do Jinína. Máme domluvenou prohlídku kostela a pak se spolu s p. Pavlem Sářkou podíváme na faru, po vsi a do okolí, řekneme si místní pověsti a zajímavosti. Zpět půjdeme pěšky přes Nebřehovice (asi 7 km).

## Hraní na kantely

**Neděle 8. 12.** - další společné hraní na kantely a navíc i pamětnické písničky na přání (nejen) pro seniory. Chcete si doplnit slova své oblíbené písně z mládí, připomenout si další, potkat spřízněné duše...? Přijďte si zazpívat a zahrát, případně jen poslouchat. Vítány jsou i další nástroje. Koná se od 18.00 na pobočce Za Parkem (v Husově ul. č. 380) ve spolupráci s o. s. Spona. Vzhledem k předvánoční době se chystá i malé překvapení.

## Tvořivý podvečer: Drobné dárky

**Pondělí 9. 12.** - Tvořivý podvečer s p. Hanou Taschnerovou: „Drobné dárky – andílci, hvězdy, ozdobné rámečky...“ 17:00 – 19:00 hod. v půjčovně v Husově ulici č. 380 (lze přijít kdykoliv mezi 17. a 19. hodinou, třeba jen na podívání). Potřeby budou připraveny, ale hodilo by se přinést i vlastní (papíry, papírové krajky, jehla, nit, nůžky, lepidlo Herkules...).

## Přednáška Mgr. Petry Tůmové

**Úterý 17. 12.** Příroda všemi smysly (s promítáním). Mgr. Petra Tůmová z CEGV Cassiopeia o svých zkušenostech se zážitkovými aktivitami pro děti i dospělé – příběhy, nápady, tipy... Od 17.00 v promítacím sále strakonického gymnázia.

## Schůzky kroužku MOPÍků

Dvě poslední letošní páteční schůzky kroužku MOPÍků. Sraz v 16:00, a to: 6. 12. před hradem u kanceláře CIAO (půjdeme na chvíli ven a pak budeme vyrábět vánoční ozdoby a dárky), 13. 12. u psího útulku (navštívíme pejsky a přineseme jim na přilepšenou piškoty).

## Dlouhodobé výstavy

Pokračuje prodej přebytečných knih, výstavka větviček na určování, akce Paměť strakonických stromů a Nejlepší knihy - v půjčovně pro děti a dospělé na pobočce Za Parkem (Husova 380).

Více na [www.csop-strakonice.net](http://www.csop-strakonice.net), na 380 422 720 nebo v půjčovně Za Parkem. -ah-



**Drobné smetí**

## Veronica také o Šumavě

Stejně jako nejnovější číslo Živy (5/2013) se i předposlední číslo časopisu Veronica věnovalo šumavské problematice. Článek na dvoustraně čísla 2/2013 se jmenuje „Deset šumavských nepravd“ a napsal ho RNDr. Mojmír Vlašín. Některé články z tohoto čísla můžete pročíst [zde](#). Celý archiv jednoho z nejznámějších ekologických časopisů potom [zde](#).

## Fotky z podzimních akcí

Fotografiemi z podzimních akcí Ekoporadny a Pobočky Za Parkem se plní fotogalerie webu Šmidingerovy knihovny. [Zde](#) najdete fotoohlednutí za akcemi, o kterých jsme psali v tomto nebo některém z minulých čísel Kompostu.

## Newsletter s akcemi Šmidingerovy knihovny

Od ledna obdrží každý čtenář Šmidingerovy knihovny, který zanechal při přihlašování nebo později svou mailovou adresu, newsletter s aktuálním seznamem akcí pro nadcházející měsíc. O odběr newsletteru se můžete přihlásit v půjčovně Šmidingerovy knihovny nahlášením své mailové adresy.

## Kompost na facebooku

Pokud se pohybujete na sociálních sítích, můžete dostávat i touto cestou regionální novinky. Přidejte si naši [kompostovou komunitu](#) do oblíbených a pomozte nám tak rozšířit okruh odběratelů našich novinek.

## Akce v pískovně v hledáčku Strakonické televize

Naši exkurzi spojenou s úklidem v pískovně V Holí navštívili i reportéři Strakonické televize. Krátkou reportáž z této akce můžete zhlédnout [zde](#). Vysílání aktuálního týdne můžete sledovat [zde](#).

## Neformální setkání členů i nečlenů ZO ČSOP Strakonice pro plánování činnosti v roce 2014

Středa 18. 12. od 17:00 - Pobočka ŠK Za Parkem, Husova 380 (učebna Cassiopeia)

Pokud jste se už dříve účastnili nebo byste se v budoucnu rádi zapojili do některých aktivit Základní organizace Českého svazu ochránců přírody ve Strakonících, srdečně vás zveme na neformální schůzku, při které se pokusíme naplánovat činnost a aktivity pro rok 2014. -jj-



### Literární okno

#### Vánoce v Narnii

V souvislosti s připravovanou besedou Petry Tůmové „Příroda všemi smysly“ jsem si vzpomněla na svého oblíbeného autora **C. S. Lewise** (29. 11. 1898 – 22. 11. 1963) a také na to, že od jeho smrti už uplynulo padesát let. V jeho vzpomínkách jsem se dočetla o tom, jak jako malý chlapec jednou uviděl u svého bratra mechovou zahrádku vytvořenou v krabici od sušenek a byl to pro něj tak krásný okamžik, že ho ovlivnil na celý život. Ještě mnohokrát zažil takovou chvíli, kdy byl „zaskočen radostí“, a zvláště vnímavý byl právě k přírodě. V jeho pohádkové Narnii žijí spolu s lidmi i mluvící stromy a zvířata, protože něco takového je snem snad každého malého dítěte a právě v pohádkách se sny často plní. Nebo také o Vánocích...

Dokud byla Narnie zakletá zlou Bílou čarodějnici, poznalo se to právě podle toho, že tam byla pořád zima, a nikdy Vánoce. Až s pomocí Krále lesa Aslana se to změnilo... začalo to tím, že přece jen přišly Vánoce a pak i krásné a nadějně jaro... nebylo ještě ale vyhráno a všichni se museli přičinit... a dokonce se zdálo, že je nakonec všechno ztraceno, ale nebylo... Takhle nějak je to skoro v každém příběhu pro děti, přitom ale ve fondu knihovny máme všech sedm dílů Letopisů Narnie jak v dětském oddělení a na pobočce, tak v oddělení pro dospělé – a tak to měl autor i na mysli, aby byla pro všechny. Pro každého trochu jinak, protože každý máme svůj vlastní příběh.

A kdo je vlastně Aslan? Když mluvící bobr hovořil o Králi lesa poprvé, „... žádné z dětí nevědělo o Aslanovi o nic víc než teď vy; ale v okamžiku, kdy bobr to jméno vyslovil, pocítili ho všichni někde velmi hluboko v sobě... Při tom jménu se v každém z nich něco pohnulo. Edmundovi přejel po zádech mráz. Petr se najednou cítil plný odvahy a chuť do dobrodružství. Zuzaně bylo, jako by stála v proudu hudby nebo vůně. A Lucinka měla pocit, jaký člověk má, když se ráno probudí a uvědomí si, že začínají prázdniny, nebo přinejmenším léto...“ -ah-



Foto -ah-

#### František Hobizal (1933 – 2001): „Humor v církvi dovolen“

Když jsem se před rokem rozhodla, že budu mít v každém čísle našeho časopisu kapitolu o některé z regionálních osobností, hned se mi začaly v hlavě rojit nápady, o kom a v jaké souvislosti bych mohla kdy napsat. Mezi prvními jsem si vzpomněla na pátera Františka Hobizala, kterého jsem znala i osobně. A protože se blíží Vánoce, je na to, myslím, ta pravá chvíle. Páter František byl totiž takovou až pohádkovou postavou – každý ho měl rád, byla s ním legrace, jeho knížky si čtenáři půjčují velice často a vracejí je s úctou a porozuměním. Je pravidlem, že po první chtějí další a další. Co by si mohl autor víc přát? Bohužel otec František už nežije a nemůže se z toho radovat. Ale kdo ví, jak to je. Třeba o tom ví. Zrovna on sám jednou vyprávěl v rozhlasu, jak tráví Štědrý večer – že v době, kdy si jiní nadělují dárky, on chodívá na Lomečku na hřbitov za svými farníky a má úplně zřetelný pocit, jako by to vnímali a měli z toho radost. Prochází v samotě mezi hroby, ale není sám, připadá mu, jako by odevšad zněl šepot: „Přišel, přišel...“ Od té doby si na to o Štědrém večeru vždycky vzpomenu, jak je to dobře zařízeno, jestli to tak opravdu je. K vánočním svátkům patří pomýšlení a naděje, že by to tak být mohlo, a že platí i jiná zaslíbení – třeba o vítězící pravdě a lásce, i přes to všechno nepříznivé, s čím se v běžném životě setkáváme...

Nad knížkami pátera Františka má člověk sváteční pocit kdykoliv, nejen o Vánocích. Bylo tomu tak i při besedách s ním. Vyprávěl obyčejné, a přece neobyčejné historie: třeba o tom, jak za ním chodili čtenáři,

připomínali různé postavy z jeho knih, třeba z „Schreinerských kořenů“ a říkali: „My víme, koho jste tím myslel, my jsme ho znali. Ale spletl jste se s tím jeho bratrem, protože on bratra neměl, měl dvě sestry...“ A přitom mluví o vymyšlené osobě. Její příběh je tak věrohodný, že připomíná někoho skutečného. Něco podobného vyprávěl i jiný spisovatel, Oldřich Šuleř, za kterým dokonce přišla po válce mladá maminka s miminkem a chtěla po něm, aby jí pomohl najít otce. Byla přesvědčená, že to byl určitě ten partyzán, o kterém se dočetla v autorově novém románu.

I páter Hobizal hodně psal o válce a hlavně o období těsně po ní. O odsunu Němců, o ničení domů a kostelů, o křivdách... Ale raději psal o tom, jak se lidé nakonec dohodli, odpustili si, jak se něco napravilo a v dobré obrátilo. Měl mírumilovnou a vlídnou povahu. Když byl v padesátých letech odveden na vojnu, mazáci mu chtěli zatápnět, škodolibě přihlíželi, jak poprvé dostal do ruky zbraň a bral ji s nechutí – a najednou se zapotácel, museli ho křísit a bylo to tak opravdové, že i ti nejdrsnější najednou ztratili chuť mu ubližovat a nechali ho na pokoji. Ulili ho do kuchyně a chránili před všelijakými kontrolami.

Ne, že by páter František byl slabý a bojácný, to ne, ale měl odpor ke všemu násilí a hledal jiné cesty. Byl skautem (jakožto bratr Kukůskůs), byl vzdělaný a přemýšlivý, měl velký smysl pro humor. Všímal si, kdo je v nesnázích nebo kdo se může cítit opuštěný, a snažil se ho potěšit. Napsal například tak hezký dopis stárnoucí a nespravedlivě přehlížené herečce Nataše Gollové, že si ten lístek neustále nechávala předčítat a přála si, aby jí ho dali po smrti i do rakve.

Abych ale nepsala na začátku i na konci svého článku jen o samých nebožtících - chtěla bych připomenout hlavně veselé historky, kterých měl páter František velkou zásobu. Napsal dokonce knížku s výmluvným názvem „Humor v církvi dovolen“. Na ukázkou jsem vybrala příběh z nedalekého Bavorova – o nepořádném žáčkově Karlíkovi, který vytrhoval stránky ze sešitů a všechny je měl zpřeházené. „... A tak se stalo, že jsem probíral pokušení – že pokušení je hříchem, když k němu povolíme -, připsal k tomu něco z listu, který přepisoval pro maminku, a vylezlo z toho toto myšlenkové monstrum: Pokušení se stává hříchem tehdy, když je ozdobíme čerstvou petržilkou.“ -ah-

## Voňavý prosinec

Mamince mého tatínka jsme říkali „příbrazská babička“, protože bydlela v Příbrazi. A druhá babička žila s námi, tu jsme jako děti překřtily na babičku „kuchyňskou“... Něco podobného by mohl napsat skoro každý, protože babičkám i maminkám to nejlíp sluší u plotny nebo u prostřeného stolu nebo třeba v okně při zalévání květin – a v adventním i vánočním čase tím spíš, když to pod jejich rukama kyne a voní a všechno to jde jakoby samo. A nejlíp chutná syrové těsto připravené na upečení na zítřka – pamatujete...? -ah-

## Matka (úryvky)

Cože to chcete?

O sobě? Abych vám povídala?

Tak, peru, vařím, uklízím,

a to si nedám brát.

...

Teď je nás devět.

Že jsem začla s tím...

třem našim už jsem zatlačila oči.

Čtvrtýho na rukou jsem z hrobu vynesla,

když fašisti,

a jen tak mimochodem,

na poslední chvíli!

A víte, vyzdravil se ze všeho.

Rošťák je stejnej, jako býval kdysi,

a stejně hodnej, stejnej zpěváček,

a stejně se v něm vyznám

jenom málo. -

...

Že něco o sobě?

Tak my jsme rodina,

osudy neosudy,

a zbytečně nám za krk neprší.

Ty mísy zelí, co se do nás vejdu!

...

Tož Jeníček si uhnal včera chřipku,

to pořád kopaná a věčně nahý nohy.

A tatík přestal kouřit gypsovku.

...

Zas ještě o sobě? Co, matka-hrdinka?

Já o sobě vám řekla všechno do puntíku.

Mléko mi z plotny utíká!

To je můj život. Sbohem.

Josef Kainar, ze sbírky „Lazar a píseň“



Foto -ah-

## O Vánocích u rodičů

Tak jen pojdte na koledu, vítám vás,  
máte ruce jako z ledu, chyt' vás mráz?

Chválím krásné jmelí,  
maminka se kolem točí,  
kmitla hvězdička.

Ani vlastně nevím,  
jestlipak je z jejich očí,  
či snad z jablíčka...

-ah-

## Nové knihy ekoporadenského fondu z AOPK ČR

RNDr. František Pojer, který v říjnu přednášel pro strakonické posluchače o migraci čápů černých, zde zanechal nejen výborný dojem z povedené akce, ale i několik knih. Ty vydala Agentura ochrany přírody a krajiny a nyní jsou součástí knihovního fondu. Půjčit si je můžete v naší Ekoporadně. Přinášíme jejich stručný popis a odkaz s katalogizačními údaji, autorem a dostupností titulu.

[Ptačí oblasti České republiky](#) - dvoujazyčná (česko-anglická) publikace přináší abe-

cední přehled 41 ptačích oblastí v rámci ČR (které jsou základem pro soustavu chráněných území Natura 2000).

**Příroda a krajina České republiky** - publikace přináší přehled stavu životního prostředí v ČR k roku 2009. Je rozdělena do tří částí - krajina, přírodní stanoviště, druhy. Odborná data v tabulkách, grafech a mapkách doplňují průvodní text.

**Národní parky a chráněné krajinné oblasti v České republice** - brožura plná fotografií přináší kompletní abecední přehled těchto dvou typů chráněných území v rámci ČR se stručným popisem.

**Vydra a doprava** - metodická příručka k omezení negativního vlivu dopravy na vydra říční.

**Hodnocení projektů aktivní podpory ohrožených živočichů v České republice** - tato publikace je rozsáhlým sborníkem rešerší a hodnocení realizovaných opatření na ochranu konkrétních druhů ohrožených živočichů nebo jejich skupin.

**Oceňování dřevin rostoucích mimo les** - sborník výstupů odborného semináře konaného u příležitosti 90. výročí založení Mendelovy zemědělské a lesnické univerzity. -jj-



## Listovka

### 31. výročí 39. narozenin Zdeňky Skalické

Napsat o sedmdesátinách naší spolupracovnice a kamarádky, gymnaziální profesorky Mgr. Zdeňky Skalické, to jsme správně měli už před měsícem, k datu 4. 11. Ale schválně jsme si tohle sváteční téma nechali na dobu předvánoční - Zdeňka je totiž takový chodící vánoční stromeček. Pro každého něco má, ať je to úsměv, odpověď na zvědavé otázky z biologie nebo chemie, tip na něco zajímavého... Při nejrůznějších příležitostech nám rozdává sladké a zdravé křížaly nebo nějaké domácí pečivo z celozrnné mouky, přichází s nápady na akce, vede kroužek MOPíků, zúčastňuje se brigád naší ZO ČSOP... Jako asi všichni, kdo se narodili za války, se vyznačuje takovou tou typickou babičkovskou shánčivostí a přičinlivostí, ale nemá to nic společného s hromaděním věcí nebo dokonce lakotou, naopak. Všechno, co se může někomu hodit, je pečlivě zaopatřeno a předáno do těch správných rukou, a co se už nehodí, je aspoň vytříděno, aby zbylý materiál mohl sloužit dalším účelům. Hospodárnost, střídmost a štedrost, to se ke kroužku „Malých ochránců přírody“ dobře hodí a jsme rádi, že děti mohou něco takového okoukat. I v mnoha jiných záležitostech je Zdeňka, jak se říká, „ze staré školy“. Ale to je tak asi jediné, co je na ní „starého“. Babičkovský věk by jí určitě nikdo nehádal, i když má už devět vnoučat a jedno pravnoučátko. Ona sama ostatně přepočítává svá léta tak, že slaví třeba 31. výročí 39. narozenin...



Zdeňka Skalická s MOPíky, foto -ah-

Jako Zdeňčina žákyně jsem jednou byla na školním výletě, kde jsme se dostaly na stejný pokoj při nocování, večer jsme se zapovídaly nad knížkou veršů Josefa Kainara, co jsem tam měla s sebou, a mně připadalo, jako bych se bavila s některou ze spolužaček. Podobné to bylo třeba při bramborových brigádách a dalších příležitostech.

Zrovna Josef Kainar napsal báseň o mamince, kterou někdo vyzval, aby mluvila o sobě – a všechny následující verše jsou o tom, co je nového v rodině, jaké starosti a radosti má které z dětí, zkrátka celý život té paní se točí kolem jejích blízkých (viz ukázka na str 14). Zdeňka Skalická je právě taková. Bylo to poznat i při MOPíkovském posvícení, které jsme slavili v rámci schůzky 8. 11. a při kterém jsme naší vedoucí přáli všechno nejlepší. Děti i rodičů přišlo tolik, že nás byla plná místnost, ale nikdo nikomu nepřekážel, děti si hrály, dospělí povídali a zpívali, hodovalo se... bylo to moc hezké...

Ještě dovětek: pod [tímto odkazem](#) je zaznamenána část vyprávění o projektu „Vzdělání hrou“, při jehož přípravě se Zdeňka Skalická podílí. A v Kompostu [č. 4/2012](#) můžete najít další informace a fotografie. -ah-

### Zatoulánek ve své nové rodině – Pepík

Příběh anduláka Pepíka je tak kýčovitý, že se k předvánočnímu času dobře hodí. Možná bude působit až neuvěřitelně, ale kdo mě zná, ten ví, že jsem povaha veskrze pravdomluvná. Dřív jsem si nad mnohými kapitolami, zvláště u starých knížek, často myslela, že si autor vymýšlí, aby čtenáře více zaujal – už se mi ale staly všelijaké zvláštní „náhody“ tolikrát, že mi začíná být jasné, jak je to ve skutečnosti: něco z toho, co je v knížkách, sice určitě vymyš-



**Pepík, foto František Langmajer**

lené je, ale něco se přece jen přihodilo doopravdy. Tak tedy: stalo se to před několika lety, po jedné z našich přednášek na gymnáziu. Jedna z maminek, Alenka Šimáčková, odcházela domů už před koncem, aby stihla včas dojet na kole domů na Povážskou a věnovat se malé dcerce. Nějak ji ale napadlo se před budovou školy ohlédnout, a tak si všimla maličkého stvoření sedícího ve výšce, skoro neviditelného a v té chvíli i neslyšitelného. Byl to nezvykle zbarvený ptáček a ukázalo se, že jde o mladého anduláka. Alča se ho marně pokoušela přivábit k sobě. Mezitím přednáška skončila a ze dveří jsme se vyhrnuli my ostatní. Nikoho by nenapadlo dívat se nahoru, jestli tam něco není, ale když jsme viděli, co se děje, podstoupili jsme o kus dál, u domu zůstal jen můj muž Vilda a vyšlo to – na jeho zahvízdání papoušek přiletěl a nechal se chytit. Opatrovníka jsme našli rychle – stačilo se zeptat našeho společného kamaráda Františka Langmajera z Katovic a už bylo vyhráno. A teď ještě vypátrat toho, komu andulák uletěl – chtěli jsme zhotovit plakátky, rozvěsit je po městě, ale hned druhý den v knihovně jsem se všechno dověděla. Jedna paní učitelka si přišla pro čtení a místo abychom se při tom bavily o knížkách a školáčkách jako vždycky, „náhodou“ přišla řeč na příhodu s dětmi od sousedů. Šly po ulici a tahaly se o krabičku s andulkou, kdo si ji ponese. Paní učitelka jim domluvila, že takhle to dělat nemohou, děti poslechly, ale asi ne nadlouho. Nakonec krabici upustily, ta se otevřela a papoušek byl ten tam. Paní učitelka se to dověděla až po rozmluvě se mnou, když se pak zašla k sousedům zeptat, jestli šlo o tu samou andulku. Rodiče rozhodli, že pořídí dětem novou, ale až za čas, aby je to trochu vytrástalo a aby byly příště ohleduplnější. A tak zůstal Pepík Františkovi, který v té době býval vedoucím našich výletů a často nám při nich o číperném andulákovi vyprávěl jeho nové příhody. **-ah-**



## Jedlý Kompost

**Slané pečení** - zdravé a levné pečivo, trvanlivá chuťovka nebo rychlovka z toho, co přebývá...

### Rychlé celozrnné housky (cca 10 ks)

**Ingredience:** celozrnná hladká mouka (400 g/ 700 ml), voda (cca 250 ml), sůl (1 lžička), hnědý cukr (2 lžičky), droždí (1/2 kostky), rostlinný olej, drcené lněné semeno, kmín, na posypání mák nebo sezam, kurkuma.

**Postup přípravy:** Do mouky rozdrobíme droždí a smícháme s ostatními sypkými surovinami. Zalijeme vodou a vypracujeme těsto. Rozdělíme asi na 10 dílů. Tvoříme rozplácnuté válečky, které nařízneme dvěma řezy tak, aby na jedné straně kusy těsta zůstaly spojené. Zapleteme housky, posypeme mákem, sezamem nebo kmínem a vložíme na olejem vytřený plech nebo pečící papír. Přikryjeme utěrkou a v teplé místnosti necháme 45 – 60 minut kynout tak, aby housky zdvojnásobily svůj objem. Pečeme na 180 °C přibližně 15 minut. Před koncem pečení housky potřeme kurkumou rozmíchanou s trochou vody.

Alternativně můžeme housky plést až z nakynutého těsta a na plechu nechat ještě dokynout.

### Polentová buchta

**Ingredience:** 500 g instantní polenty, cihla uzeného tofu, mražený nebo čerstvý hrášek, česnek, tymián, sůl, rostlinný olej.

**Postup přípravy:** Polentu vsypeme za rozmíchávání do trojnásobného množství vroucí osolené vody, okořeníme tymiánem a několika stroužky utřeného česneku. Necháme několik minut dojít (můžeme i krátce povařit). Uzené tofu nakrájíme na kostičky a osmahneme na pánvi. Vše smícháme s hráškem a hmotou vyplníme olejem vymazaný plech. Pečeme na 230°C cca 20 minut do lehkého ztuhnutí okrajů. Buchtu necháme vychladnout a poté ji krájíme na plechu.

Na polentový základ můžeme před pečením tvořit další vrstvy např. z červené čočky nebo špenátového protlaku.

### Gratinované brambory - co dům dal

**Ingredience:** brambory, cibule, česnek, další libovolná zelenina nebo luštěniny (mrkev, celer, brokolice, hrášek, kukuřice, pórek....), rostlinný olej, rostlinná smetana, sůl, pepř nebo jiné libovolné koření, kukuřičný škrob (případně hladká celozrnná mouka)

**Postup přípravy:** Plech nebo zapékací misku vylitou olejem naplníme po dně na půlkolečka nakrájenou cibulí. Na cibuli vrstvíme střídavě cca milimetr silné plátky brambor



a na podobné plátky nebo malé kostičky pokrájené ostatní ingredience. Každou z vrstev osolíme, případně dále ochutíme. Pečeme 30 – 40 minut na 230 °C. Přibližně v polovině pečení zalijeme osolenou rostlinnou smetanou, ve které jsme rozmíchali několik utřených stroužků česneku a několik lžic škrobu, případně hladké celozrnné mouky.

## Bramborová buchta

Ingredience a postup přípravy je obdobný jako v předchozím receptu. Brambory a zeleninu však nastroháme nahrubo, smícháme dohromady, osolíme a dochutíme. Cibulový základ zůstává, na něj rozprostřeme směs a lehce umačkáme. Do rostlinné smetany rozmícháme větší množství škrobu nebo mouky, po vychladnutí nám bude buchta držet pohromadě. -jj-



Kresba Ivana Jonová

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](mailto: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](mailto:alena.hrdlickova@knih-st.cz)

CEGV Cassiopeia -pt-

Husova 380 (Pobočka ŠK)

tel.: 734 578 561

E-mail: [strakonice@cegv-cassiopeia.cz](mailto:strakonice@cegv-cassiopeia.cz)

Ing. Vilém Hrdlička -vh-

Základní organizace Českého svazu ochránců přírody

Strakonice, Zámek 1

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

**Kompost** - Strakonický měsíčník o ochraně přírody

**Příspěvky v tomto čísle** - Jan Juráš, Alena Hrdličková, Vilém Hrdlička, Ivana Bůbalová, Eva Legátová, Marie Linhartová

**Grafika** - Jan Juráš

**Logo Kompost** - Monika Březinová

**Kresby** - Ivana Jonová

**Jazyková úprava** - Alena Hrdličková

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

Publikované články vyjadřují výhradně názory autorů



Anticopyright 2013

