Olomoucký bioZpravodaj

březen/duben 2011

3/4

Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství a původ našich potravin

ROZHOVOR

Olomouc se po dlouhé době opět dočká tradičních farmářských trhů. Místní pěstitelé a malovýrobci budou každý pátek počínaje 1. dubnem od 9 do 16 hodin na Dolním náměstí nabízet své produkty. Jak přesně bude Hanácký farmářský trh vypadat, jsme se zeptali jeho provozovatelky Markéty Záleské.

Kdy a jak vznikl nápad pořádat farmářské trhy v Olomouci?

Dlouhá léta jsem jezdila ve volných chvílích jako průvodkyně především do jižní Evropy, kde jsem nikdy nevynechala příležitost zajít na místní trhy, které mě okouzlovaly nejen atmosférou, ale i možností nakoupit si místní ovoce a zeleninu, jejichž chuť byla nesrovnatelná s tím, co nabízely běžné obchody. Mrzelo mě, že tradice podobných trhů u nás doma vymizela. V posledních letech se ale poptávka po kvalitních potravinách začala zvyšovat a s ní se objevovaly farmářské trhy, které u nás začaly fungovat nejprve v Praze a pak v dalších městech. Začala jsem si zjišťovat možnosti, jak farmářský trh uspořádat i v Olomouci, oslovila jsem kompetentní orgány, sondovala jsem zájem i na vedení města. S panem náměstkem Holpuchem jsme se shodli, že by se v Olomouci pravidelně konat měly. Na podzim jsem se spojila s lidmi z několika neziskovek, kteří myšlenku trhů také měli v hlavě. Do spolupráce se zapojilo Hnutí DUHA, Nadační fond Okno, Trojčlennost pro sociální organismus a Občanské sdružení krále Ječmínka.

V čem se budou farmářské trhy lišit od dnešního prodeje na tržnici?

Pokud se budeme bavit jen o prodeji potravin, na tržnici dnes najdeme hodně „překupců" ovoce a zeleniny z velkoobchodů, popřípadě malopěstitele a zahrádkáře, kteří prodávají přebytky své produkce. Farmářů z řad prvovýrobců tam najdeme poskrovnu. Na Hanáckém farmářském trhu však budou prodávat výhradně prvovýrobci, navíc z našeho regionu či nejbližšího okolí, čímž se vlastně zabijí dvě mouchy jednou ranou – spotřebitel dostane možnost koupit si kvalitní čerstvé potraviny a producent najde odbyt ve svém regionu.

Proč jste si zvolili jako místo pro pořádání trhů právě Dolní náměstí?

Jen jsme navázali na tradici pořádání trhů v centru města. Konávaly se na Horním i Dolním náměstí. Přiblížila mi to i má 94letá babička, která si to pamatuje. Určitě tím centrum ožije. Kdekoli ve světě v historických městech vytvářejí trhy nezaměnitelný kolorit. I k tomu bychom chtěli přispět.

Kolik stánků na trzích bude?

Zatím je k dispozici dvacet nových dřevěných rozkládacích stánků. V případě velkého zájmu mohou prodejci využít i svůj stánek, pokud bude shodný typově i rozměrově. Ve výrobě jsou i dřevěné stolky, které budou moci na tematických trzích využít řemeslníci. Další dva stánky budou sloužit k občerstvení.

Co všechno si budou moci lidé na trzích koupit?

Sortiment bude pestrý a bude pochopitelně závislý i na sezoně. Navíc farmáři a výrobci se budou střídat, protože se účastní i jiných farmářských trhů. Lidé si budou moci koupit například zeleninu, ovoce, maso, masné a uzenářské výrobky, ryby, mléčné výrobky, pečivo, vejce, ovocné a zeleninové šťávy, džemy, marmelády, houby, koření, kuchyňské byliny nebo regionální speciality. Stále hledáme další možnosti, jak nabídku rozšířit. V rámci občerstvení jsou přislíbeny třeba placky, hanáčtí skřivani, škvarky, bystročické zelí nebo domácí pochoutky z udírny.

Plánujete i nějaký doprovodný program?

Kromě pravidelných pátečních trhů se uskuteční dva sobotní výroční, a to 18. června, ten bude propojený se Svátky města, a 15. října. Na nich proběhne i řemeslný jarmark, plánujeme vystoupení pouličního divadla, program pro děti a lidovou hudbu. Chtěli bychom, aby byly moderované v hanáčtině. I nabízený sortiment bychom chtěli označit hanáckými názvy. Rádi bychom také lidem předvedli různé úpravy jídel ze sezonních plodin.

Jaký je o trhy ze strany farmářů a výrobců zájem?

Zájem je poměrně velký a s mnohými, kteří ještě nyní nemají co nabízet, jsem domluvená na další měsíce. Někteří ještě váhají, řada z nich prodává jen na farmě a nemají čas jezdit po trzích. Doufáme ale, že se nám podaří vzbudit zájem Olomoučanů, a tím přesvědčíme i další nerozhodnuté,

aby své produkty také nabídli. Je škoda, že je hodně těch, kteří by rádi na trh přijeli, ale dle zákona mohou prodávat jen ze dvora.

Odkud farmáři a výrobci prodávající na trhu budou?

Preferujeme regionální produkci, takže většina farmářů a výrobců je z Olomouckého kraje. Máme ale i další nahlášené z přilehlých krajů. Samozřejmě pokud by se ozval někdo z větší dálky se zajímavým sortimentem, který by na trhu chyběl, uvítáme to. Jen pro zajímavost, na trh budou jezdit i ti, kteří za svůj výrobek získali ocenění regionální značky nebo regionální potraviny Olomouckého kraje.

Pokud se nemýlím, podobné trhy se konají například v Přerově či Šumperku. Máte zjištěno, jak jsou úspěšné? Mají o ně lidé zájem?

V Přerově jsem trhy navštívila koncem roku, kdy začínaly. Bylo patrné, že se to rozjíždí. Od prodejců, kteří tam již byli víckrát, ale vím, že zájem lidí narůstá a někdy mají za několik hodin vyprodáno. V Šumperku také začínají letos 1. dubna. V obou městech se mají konat jednou za měsíc, v tom se odlišujeme. Olomouc je velké město, proto jsme se rozhodli pořádat trh každý týden. Vycházíme z toho, že lidé se začínají zajímat o své zdraví a že je naše nabídka kvalitních a čerstvých potravin tuzemského původu zaujme. Záleží jen na každém z nás, jakým potravinám dáme přednost a jestli se budeme vyhýbat těm, které jsou plné příměsí, ochucovadel a stabilizátorů.

Radka Spurná

Hanácký farmářský trh

Konat se bude: každý pátek od 1. dubna do 21. října, vždy od 9 do 16 hodin.
Tematický trh: pátek 22. dubna (zaměřen na Velikonoce)
Výroční trhy: sobota 18. června (spojen se Svátky města) a 15. října

PŘEDSTAVUJEME Nakupovat lokálně je snazší než dřív

Na Nalok.cz najdete mimo jiné i seznam trhů ve vašem okolí

Foto: Radka Spurná

První narozeniny v těchto dnech slaví internetový projekt Nalok.cz. V duchu svého hesla Nakupujte lokálně se snaží propagovat lokální farmáře a výrobce. Návštěvníci stránek tak zadají místo svého bydliště a systém jim najde nejbližší farmy.

V současnosti je na Nalok.cz registrováno 249 farmářů a místních výrobců, z nichž asi třicet je z okolí Olomouce. Jeden z provozovatelů portálu Radim Petratur však předpokládá, že počet registrovaných nadále poroste. „Už během následujícího měsíce by měl díky spolupráci s různými partnery, která se právě dojednává, dosáhnout tří stovek," vysvětluje.

Stejně jako nejbližšího zemědělce si na stránkách můžete najít i bedýnkářskou komunitu. Je zde také kalendář trhů a akcí a nově e-shop, kde je možné si koupit některé potravinářské či řemeslné výrobky. Nalok magazín, jedna z částí projektu, zase nabízí recepty, články o zahradě, tipy na výlety či představení některých zajímavých výrobků.

Radka Spurná

BIONOVINKY Bio 3v1 – sýr, máslo, tvaroh

Polabské mlékárny přinášejí na trh další bionovinku českého původu. Bio 3v1 spojuje hned tři produkty do jednoho – sýr, máslo a tvaroh. Při výrobě se používá tavicí sůl citrát sodný, který je povolen legislativou ekologické produkce.

Výrobek obsahuje minimálně 20 % sušiny a 50 % tuku v sušině. Seženete jej v síti prodejen Billa, Tesco a v malých specializovaných bioprodejnách. Vanička o hmotnosti 80 g stojí kolem 20 Kč.

Barbora Číhalová

AKTUÁLNĚ

Nižší daň na biopotraviny

Ekonomičtí ministři koaličních stran se dohodli, že se vyšší DPH nebude vztahovat na vybrané základní potraviny a na speciální zboží, jako je dětská mléčná výživa a potraviny pro diabetiky nebo bezlepkovou dietu. Hnutí DUHA chce, aby mezi ně vláda přidala také biopotraviny. Snížil by se tak cenový rozdíl mezi výrobky z ekologických statků a produkty z konvenčního zemědělství.

„Jde o tak malou částku, že nebude mít prakticky žádný vliv na příjmy státu a důchodovou reformu. Biopotraviny přitom logicky zapadají mezi další položky, na které koalice chce uplatnit nižší sazbu DPH. Ekologické zemědělství nepoužívá pesticidy a průmyslová hnojiva. Proto uzdravuje půdu a čistí řeky a díky němu se do krajiny vracejí ptáci, motýli, vzácné rostliny a další život," říká Petr Machálek, ředitel Hnutí DUHA. V Olomouckém kraji je ekologických zemědělců asi osmdesát.

Češi nakupují biopotraviny především v marketech

Téměř polovina Čechů nakupuje biopotraviny a produkty zdravé výživy. Nejčastěji přitom využívají nabídky hypermarketů, naopak nejméně navštěvují pultové prodejny a specializované obchody. Vyplývá to z průzkumu Shopping Monitor 2011 společnosti INCOMA GfK.

V hypermarketech nakupuje biopotraviny a zdravou výživu 22 % lidí, 8 % chodí do supermarketů a stejné množství do diskontů. V malých samoobsluhách tento sortiment nakupují 4 % domácností, v pultových a specializovaných prodejnách pak pouze 2 %.

INCOMA GfK pro výzkum využila osobní dotazování na reprezentativním souboru tisíce náhodně vybraných domácností v celé ČR. Dotazována byla vždy osoba, která v domácnosti realizuje největší část nákupů potravin a základního nepotravinářského zboží, a to ve věku od 15 do 69 let.

Radka Spurná
Zdroj: bio-info.cz

INZERCE Mouky BIOHARMONIE

Úspěchem každého pečení je osvědčený recept a kvalitní mouka. Proto jsme se u nás v PRO-BIU ve Starém Městě rozhodli vyrábět takové mouky, které díky své vysoké hodnotě dodají konečnému pečivu a pokrmům ty nejlepší chuťové i nutriční vlastnosti.

Základem mouk BIOHARMONIE je pečlivě vybrané zdravé obilí od ekologických farmářů, které nebylo během svého růstu chemicky hnojeno ani ošetřováno, a není tedy zatíženo zbytky těchto syntetických látek.

Mouky BIOHARMONIE vznikají přímo v našem vlastním bio mlýně. Díky šetrnému zpracování si zachovávají množství původních živin, nejsou zvětralé a voní po čerstvě namletém obilí – přesně tak, jak má poctivá mouka vonět. Mouky BIOHARMONIE proto patří k těm nejkvalitnějším v České republice.

Díky nedávnému oddělení jednotlivých zpracovatelských procesů můžeme nyní deklarovat bezlepkovost mouk vyrobených z bezlepkových plodin. Bezlepkové mouky BIOHARMONIE jsou tedy zcela bezpečné a vhodné i pro jedince s celiakií.

Náš bio mlýn je specializován především na zpracování celozrnných mouk a mouk z alternativních plodin, jako je například špalda či pohanka. V našem sortimentu naleznete ucelenou nabídku jak tradičních, tak i ne zcela obvyklých druhů mouky v kvalitě bio – od bílé či celozrnné mouky pšeničné, přes žitnou a ječnou, až po špaldovou, kukuřičnou či pohankovou.

Inspirujte se moukami BIOHARMONIE a objevte s námi tradiční chutě, vůně a opravdovou kvalitu s ohleduplným přístupem k našemu životnímu prostředí. Ať pečete domácí chléb, babiččinu bábovku či sušenky pro děti, na naše mouky se můžete vždy spolehnout.

Mouky BIOHARMONIE a další produkty společnosti PRO-BIO, s. r. o. zakoupíte v prodejnách se zdravou výživou a biopotravinami, ve vybraných obchodních řetězcích a v e-shopu www.bioweb.cz.

SERIÁL Rodový statek

„Rodový statek je zahrada dost velká na to, aby se tam dalo spokojeně a v hojnosti žít s celou rodinou, a také dost krásná a užitečná na to, aby se vám chtělo."

Tato definice vystihuje podstatu rodových statků i důvody pro jejich zakládání – vznikne tak trochu líná zahrada, kde se s plevely nebojuje, ale spolupracuje, kde nemusejí být záhony podle pravítka a byliny tu rostou v nejrůznějších kombinacích. Je to zahrada, kde nemá místo chemie a anglický trávník, ale kosa a trocha divočiny, kde se rádi zastavíte nejen vy, ale i ptáci, hmyz či větší zvířata. Zahrada, ve které si děti užijí lezení po stromech nebo schovávačky v roští (zkuste se schovat za zastřižené konifery nebo si zašplhat po tújích).

Návod na založení takové zahrady neexistuje – každá je jiná a každá má jiného majitele a tvůrce. Nezáleží na tom, jestli je jako dlaň nebo má několik hektarů, jestli je uprostřed města nebo na samotě u lesa. Všude si můžete založit svoji zahradu, pole či sad, o které se budete starat a které vám poskytnouobživu. Aby však byl statek statkem, a ne jen zahradou, měl by mít rozměry kolem hektaru – při správném osázení a péči tak víceméně uživí skromnou rodinu a zbyde i pro sousedy, příbuzné či na prodej. Údržba takové plochy se dá zvládnout bez mechanizace a zároveň máte dost prostoru na domek, zeleninovou, bylinkovou i okrasnou zahradu, ovocný a ořechový sad i kousek lesa nebo zarostlé meze coby zdroje palivového i řezbářského či násadového dřeva.

Některé prvky by se ovšem měly objevit v každé zahradě (o statku nemluvě) – intenzivněji obdělávané záhony, dřeviny (ovocné, staré i mladé, keře i stromy), případně sad, voda stojatá nebo tekoucí, nejlépe květnatá louka, koutek k posezení a odpočinku, koutek jen pro děti (čím přírodnější, tím lepší – může to být altánek, domek na stromě nebo třeba jen roh zahrady

Rodový statek snoubí zahradu, sad, les i vodní plochy

Foto: www.rodovystatek.cz

ukrytý v křoví) a kousek divočiny (úplně postačí hromada dřeva, větví a kamenů – úkryt tam najdou ježci, žáby, někdy i hadi a další živočichové).

- Důležitým principem je, že obnažená půda je vlastně zraněná – zaceluje se pomocí rychle rostoucích a množících se rostlin (zpravidla plevelů). Proto je nezbytné sázet a vysévat rostliny tak, aby pokrývaly co nejvíce plochy záhonu a nezůstávala holá půda. Vhodné kombinace rostlin do jednoho záhonu (polykulturní záhon = opak monokultury s jediným druhem) najdete v každé publikaci o ekozahradničení.
- I zarputilé plevely, jako jsou třeba kopřivy, nesnesou pravidelné sekání – navíc jsou výborné do kompostu (nevykvetlé), na čaj, špenát atd.
- Na zahradě by mělo stále něco kvést a plodit, jak pro potěchu oka, tak pro pastvu včel, ptáků i zahrádkáře. Místo zde nemají (nebo jen velmi omezeně) sterilní plnokvěté kultivary, nepůvodní a hlavně invazivní druhy.
- Zkuste pěstování starých a krajových odrůd – získat je můžete třeba přes sdružení Gengel (www.gengel.wz.cz). Nabízí i semena plevelů, které jsou na pokraji vyhubení, například koukol je krásná, ale téměř vymizelá rostlina.

Pokud se chcete dozvědět více o navrhování ekozahrad, rodových statků a tzv. jedlém lese, který je přátelský, přístupný, plodný a skutečně jedlý, zkuste web: www.rodovystatek.cz

Kurz navrhování a správy zahrad a jedlého lesa proběhne v dubnu – více na http://www.ekozahrady.com/kurzy.htm

Renata Placková

RECEPTY

Velikonoční nádivka

Suroviny: *3 rohlíky, 8 vajec v bio kvalitě (nebo kukuřičná polenta), uzené tofu, uzený tempeh, sůl, pepř, majoránka, kopřivy, zelená petržel, čerstvý špenát.*

Postup: Rohlíky nakrájíme a navlhčíme mlékem nebo zeleninovým bujónem. Přidáme na kostičky nakrájené uzené tofu a uzený tempeh, nasekaný špenát, kopřivy a petržel. Osolíme a opepříme. Poté do směsi vmícháme 5 celých vajec, 3 žloutky a sníh ušlehaný ze zbylých tří bílků. (Ve veganské variantě nahradíme vejce kukuřičnou polentou.) Pečicí formu vymažeme olejem a vysypeme strouhankou, případně použijeme pečicí papír. Směs nalijeme do formy a pečeme při teplotě 180–200 °C do růžova. Podáváme s bramborovým salátem.

Perníčky nejen velikonoční

Suroviny: *75 g celozrnné špaldové jemné mouky v bio kvalitě, 25 g žitné celozrnné jemné mouky v bio kvalitě, 60 g vlašských ořechů, 70 g tekutého medu (např. akátového), 1 žloutek, 1 polévková lžíce bílku, 1 lžíce kvalitního panenského oleje, 1 lžíce perníkového koření bez kypřicího prášku (nebo smícháme skořici, koriandr, hřebíček, badyán, anýz a fenykl), pomerančová kůra nebo 5 kapek pomerančového aromatického oleje, 10 g sušeného sójového nápoje s příchutí vanilky, rozšlehané vejce na potření.*

Postup: Veškerou mouku přesejeme na vál, přidáme mleté ořechy, med, žloutek, část bílku, koření a olej. Zpracujeme v těsto. Pokud se lepí, poprášíme ho sušeným sójovým nápojem, popřípadě do něj zapracujeme další mouku, pouze však tolik, aby bylo těsto tvárné. Hotové těsto nemusíme nechávat odležet, můžeme ho ihned vyválet, asi na tloušťku 3 mm a vykrajovat z něj nejrůznější tvary. Perníčky potíráme rozšlehaným vejcem a zdobíme mandlemi, oříšky či sezamovým semínkem. Pečeme při teplotě 200 °C 6–7 minut, potom troubu vypneme, ale perníčky v ní necháme asi 3–5 minut dopéct. Protože nepoužíváme sodu ani kypřicí prášek, perníčky nám nenaskočí tolik, jako ty „klasické“.

Radka Spurná
Zdroje: bezmasa.kvalitne.cz
www.varimezdrave.cz

Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Olomoucký Biozpravodaj 3–4/2011 • vychází: 14. 3. 2011 • vydává: Hnutí DUHA Olomouc • Redakce: **Radka Spurná, Renata Placková, Jitka Komendová** • Grafická úprava: Radim Šašinka, larva_grafik@volny.cz • Tisk: Petr Skyva, Pod Kosířem 838, Kostelec na Hané • Náklad:1900 výtisků • Adresa redakce: Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc • Tel.: 585 228 584 • Zasílání Biozpravodaje lze objednat e-mailem: ekologicke.listy@hnutiduha.cz • www.ekologickelisty.cz • Uzávěrka příštího čísla: 10. 4. 2011 • Navštivte Ekoporadnu Hnutí DUHA Olomouc – pondělí: 13–17, úterý: 13–17, středa: 10–13, čtvrtek: 13–17, pátek: 10–13.