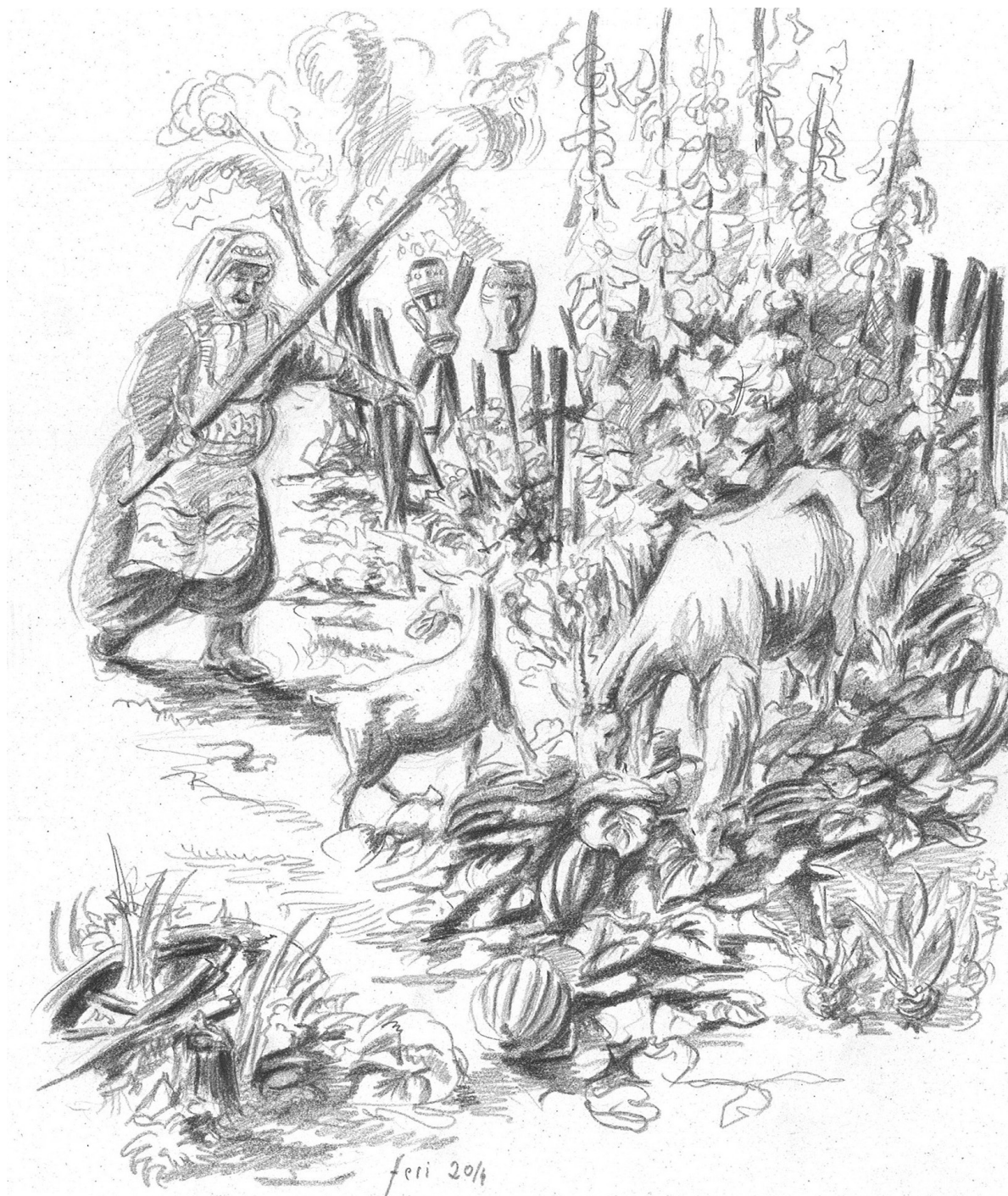




• živá krajina • ako sa hospodári na farme • permakultúra •
divorastúce rastliny • alternatívy v stravovaní •
balkónová záhradka •

Hra na hlad

"Živí-li se člověk dlouho jen brusinkami, ztrácí všechnu sebedůvěru."

(Zápisky z dobývání Sibíře atamanem Jermakem a jeho kozáky v 16. století.)

Slyšíš to volání, mlsný bratříčku? Je to každoroční volání hladu. Z hor se opět plíží hladové letní vlčí týdny, čas, kdy budeš vděčně jíst to, co bys v dobách hojnosti nevzal do úst. Nestěžuj si, nevyj na letní měsíc, sám vkládáš hlavu do vlčí oprátky. Těšíš se, jak v ní obstojíš, a zároveň se bojíš. Svě mlsnosti se bojíš, ale jsi i rád, že se nepatrně připodobníš většině lidstva, splyneš s hladovějícími milióny, koutkem oka zahlédneš, co to znamená nežít v nadbytku. Jídlo na cestě je otázka života, bytí. Nemáš-li ho, nemůžeš dál. Pýcha cestovatele: nést jídlo na deset dní s sebou lehce na zádech. Dlouhá a smysluplná, ale také nesnadná hra. S normálními jídly v ní neobstojíš, jsou těžká, neskladná, kazí se a roztékají. V našich zemských šířkách nerozhodují při letních cestách mrazy, lijáky, dravá zvěř, mořské bouře, domorodci ani nemoci, ale jídlo. Na skutečném putovním táboře, třeba do rumunských Karpat, kde je k lidem daleko a obchody na dny vzdálené, je jídlo z hmotných věcí nejdůležitější. Vznáší se jako přízrak nad táborovými ohni i nad slunečními pochody, stále se o něm mluví, všem tanou před očima doby příští hojnosti, den, kdy se opět přejede. Těžko jim to vyvracet, jídlo je dar jako život. Doma je snadné a krásné tři dny hladovět, zkusil jsem to. Sedím u jasného okna, od konce druhého dne již nepociťuji hlad, jen sladce slábnu, zjasňuji se, duše přestává být bachratá a chtivá, půst osvobozuje, uvolňuje jiné, lepší síly. Mohu se pak mylně domnívat, že hmota, jídlo, smysly již nade mnou nemají vládu, že jsem jejich pán. Ale nikdo není zbaven tíhy smyslů, nevymaní se lehce z jejich objetí a když, pak upadne z jednoho do druhého. Co mně schází na mlsnosti, přebývá na smyslnosti. Ale hladovět tři dny na cestách je cosi jiného, záhubného. Potácím se pod batohem, tupě a bez radosti, v uších hučí, srdce buší, nohy se podlamují, proklínám chvíli, kdy jsem se vydal na cestu. Ale většinou to není tak zlé, vždycky zbývá cosi, co je možno sníst. Na dně ruksaku se na konci cesty ukrývá směs vlhkého cukru a žluté slaniny, prach z ovesných vloček, slizký sýr a polévková kostka, kakao. Ojedinelá chuť. Uhnětu stěží požitelnou kouli a život je zachráněn, mohu být v horách o den déle. Okouzlovalo mne vždycky na starých cestopisech z krajů útrap a z dob hladů, na líčeních Eskymáků, Nambikvárů

a Tunguzů, co všechno se dá jíst a sníst. Všechno, téměř všechno. Jako chlapec jsem se proto také učil jíst všechno, nevybírat si, neošklivit si. Věřil jsem, že mě česká příroda uživí. Jedl jsem žízaly a rozeznával chrousty z dubů a javorů. Z javorů byli sladší. Dělal jsem i horší věci, ale nechal jsem toho, spolužačky se mě začaly štítit. Živ se v Evropě hmyzí říší - staneš se podivínem. Z těch časů mně zůstal zvyk ke všemu čichnout, všechno ochutnat a poznání, že cestovatele evropská příroda neuživí. Malý, příliš zabydlený světadíl! Zvěř, ovoce, vejce, brambory, ryby, kukuřice, veverky, všechno komusi patří, hub se nenajím a rousnice na racích vejcích a polévku z vodních vší si většina lidí oškliví. Začal jsem jíst běžnější jídla.

Jídla stačí vlastně málo, je zbytečné nosit víc, než je nutné. Večeři sníš za deset minut, na zádech ji neseš deset hodin. Neber s sebou chutná jídla. Nedobrá, stále stejná strava ti usnadní střídmost. Budeš jíst jenom z nutnosti, z hladu. Tak je to správné, nevydal ses na cestu kvůli jídlu. Strádání zapomeň, budeš na ně později dokonce pyšný, hlad zmizí, radost z cesty, kterou bys, můj mlsný bratříčku, s nákladem dobrého a těžkého jídla nevykonal, ti zůstane. Krajinu si zapamatuješ, jídlo, dobré i špatné, zapomeň. Nakonec ani o radost z něj nepřijdeš. Anděl hladu tě zastíní a pocítíš mocné nadblaho z vody a chleba. Vděčnost, na kterou v dobách sytosti zapomínáš. Když chleba chutná jako dort a voda jako víno - to jsou pravé chvíle! Tehdy budeš mít mnoho ze života! Budeš i nádherně zdravý, neztloustl, nepřekrmený. Odolný jako vlk. Poznáš také mnoho věcí. Česnek se dá přikusovat ke všemu. Sýr, konečný výsledek hnití mléka, se nikdy nepřejí. Slanina - jediný tuk, který se nevyleje. Po čajích z některých rostlin budeš muset v noci častěji ze stanu. Tvrdý chléb je možno rozbít kamenem a rozvařit. U pastýřů budeš jíst, co ti dají. Konzervy jsou nesmysl. Těžké, neskladné, plné vody, drahé, nezdravé, znečišťují les. Holubinky, jediný rod hub, jejichž jedlost lze poznat chutí: jsou-li za syrova sladké, nejsou jedovaté. Čím jednodušší jídlo, tím lahodnější. Poznáš sta věcí!

Autor: **Miloslav Nevrlý**

Obsah:

Titulná strana:	(Feri Ďuriančík)
1	Úvodník (Miloslav Nevrlý)
2	Dačo sa udialo-dačo sa udeje (Andrea Uherková, Ján Supuka)
3-5	Prečo hospodáriť nielen v Strážovkách (Ad'a Uherková)
6	Význam enzymatických procesov (Lojzo Kipila)
7-8	Nič nie je v háji - začíname na háji (Nikola Herchlová)
9-10	Alternatívy v stravovaní (Katarína Dudášová)
11-12	Balkóová záhradka (Viera Minarovičová)
13-14	Permakultúra ako alternatíva k uniformite (Ľubica Zolczerová, Zuzana Kiripolská z OZ Campanula)
15-16	Divorastúce rastliny (Jaroslav Vlčko)
17-18	Moruše - čierne jahody, čo na stromoch rastú (Peter Gáborík)
19	Profil absolventa - Lenka Hruzová (Ján Supuka)
20	Kam na výlet - Šášovský hrad (Ivan Hapčo)
21	Receptárik
22	Ekologicky neekologická bodka (Veronika Selecká)

(riešenie lúštenky: justlifestyle)

DAČO SA UDIALO - DAČO SA UDEJE

Dačo sa udialo

Kampaň „Ide o viac, než len o titul“

Fakulta láka na svoju pôdu budúcich študentov práve týmto sloganom. Študenti a zamestnanci vzali tento rok propagáciu fakulty do vlastných rúk a už vyše mesiaca lákajú najmä cez sociálne siete stredoškôľakov, aby si k „nám“ dali prihlášku. „Lajknite“ si FEE na Facebooku a uvidíte, ako.

Gitarový workshop pre začiatočníkov

Začínajúci aj pokročilejší hudobníci, čo si radi zabrnkajú, sa 20. novembra 2013 stretli v priestoroch TuNaTu v Kapexe. Konal sa tu totiž Gitarový workshop „Podme si zahrať“. Pod vedením našej študentky a tiež gitaristky a speváčky skupiny Šumichrast Janky Udvardiovej tu pár ľudí strávilo príjemný večer.

Bicyklom mestom

Pod názvom popoludnia, ktoré záujemcovia strávili v Kapexe 4. decembra sa skrývala séria 3 workshopov s názvami Kolesá v putách, Nech ti reťaz neškripe a Študentské cyklostance. Čaro verejne dostupných ZELENÝCH BICYKLOV vo Zvolene objavilo už množstvo mladých ľudí, predovšetkým študentov TUZVO. Aktivita súvisiace s týmito bicyklami prebehli vďaka projektu Komprax, cez ktorý získali traja študenti financie, a tak napríklad mohli natrieť a rozmiestniť nové cyklostance po meste.

Čo tak dať kaprom pokoj?

Práve v duchu tohto sloganu sa konal prvý vegánsky vianočný večer vo Zvolene, pod názvom Veganoece. Predvianočná večera bez kaprov a iných zvieratiek na tanieroch sa uskutočnila 17. decembra v klube Hubeerya vo Zvolene, kde sú naším akciám dlhodobo naklonení. Prišli starí známi z predošlých vegánskych večerí, ale aj noví zvedavci. Slávnostnú atmosféru navodzovalo nelen s láskou pripravené chutné jedlo, ale i sviečky, slamené vianočné ozdoby, či zimné piesne rybné sa z reproduktorov.

Koncert StroMyTrubyRohmi

Táto slovná hračka značila, že v čajovni ChaY-RooM bude 13.2.2014 koncert s tromi chlapíkmi, ktorí hrajú aj na trúbky čo rohy a vôbec nie sú trubirohovia! Matis, Kubko a Pali tak s didgeridoo, aquadramom, djembe, harfou a všakovákmi inými, známymi, či neznámejšími nástrojmi rozozvučali podzemné priestory Finkovej kúrie. Zvuk bol dopĺňaný obrazom (alebo naopak?) keďže chlapci ako členovia OZ Prales premietali aj fotky pralesov a ich obyvateľov.

Vegánske večery/e v čajovni

25. februára sa konal vegavečer, bol ďalším zo série spoločných vegánskych večerov - večerí. Rozhodli sme sa tentokrát zmeniť priestor na čajovňu ChaY-RooM. Zistiť, čo to dá. A že dalo! Ľudí bolo toľko, že všetky vankúšiky a koberčeky boli zaplnené, dobré jedlo sa zapíjalo ešte lepšími čajičkami a ako dezert bol vegánska torta. Ďalší, aprílový večer sa tiež konal o dva mesiace na to tiež v týchto priestoroch, ktoré rozvojal jarnými vegánskymi dobrotami.

Etiketa zeleného bicykla

24. marca sa v budove Kapexu (stacionár TuNaTu) stretli všetci, čo radi bicyklujú po meste. Konalo sa tu ďalšie stretnutie sympatizantov projektu Zelené bicykle vo Zvolene, ktorý vo Zvolene rozbehlo združenie Slatinka a postupom času preberajú iniciatívu študenti, ktorí si ho vzali pod patronát. Dohodli sme sa na nových pravidlách fungovania, aby sa systém efektívnejšie a zároveň sa stal bezpečnejším. Odhlasovali sme tiež novú etiketu a symbolický poplatok za používanie bicyklov.

Festival Jeden svet vo Zvolene

Počas 1. a 2. apríla ožila radnica filmami s témami aktivizmus, ekológia, slowfood či rozvojový svet. Študenti TuNATU zorganizovali premietanie dokumentov z festivalu Jeden svet 2013. Utorkový program spestril aj koncert zvolenskej formácie Šumichrast, a oba dni hlad účastníkov zaháňali dobroty z kuchýň našich študentiek a smäd hasili bylinkové čajíky. Lebo predsa iba človek s plným bruškom je spokojný a dobre sa mu pozerajú filmy...

Vítanie jari 2014

Síce jar k nám oficiálne prišla už v marci, my sme ju privítali na začiatku apríla, keď bola suchá zem a mohli sme na nej diviť! Študenti FEE tak 1. apríla zorganizovali v poradí už niekoľkú oslavu jari, kde ju privítali hudbou, spevom a tancom. Okolo ohňa hrali ľudia na husličkách, gitarkách, bubníkoch, píšťalkách či kadejakých hrkálkach. Kto mal chuť, zatočil sa okolo ohňa, alebo si zatočil s ohňovými poikami. Skalní „vítací“ zostali až do skorých ranných hodín..

WoodenWorld

Určite ste si všimli vo vstupnej hale TUZVO plagáty Muselo to prísť.. Ak áno a pýtate sa stále, o čo ide tak tou odpoveďou je WoodenWorld. Za týmto názvom stojí partia nadšených drevárov spolu so študentmi ďalších fakúlt, ktorí založili novú študentskú organizáciu. Ich ideou je prepájať študentov a vyučujúcich všetkých fakúlt, lámať komunikačné bariéry a nadväzovať spoluprácu. Ak vidíte nejaký

súvis s TunaTU, tak ten hlavný rozdiel je v tom, že TunaTu je zamerané hlavne na voľnočasové aktivity a WW sa zameriava skôr profesne, riešiť spoločné projekty a využívať viac obrovský potenciál TUZVO. Jednoducho povedané, konečne si sadnúť s lesníkmi za jeden stôl a nájsť rozumnú reč ;). Viac na: www.woodenworld.org

Dni zeme 2014

Združenie Slatinka v spolupráci s viacerými subjektami – aj našou fakultou – už tradične prichystali. Dni Zeme vo Zvolene. 23.4. od 15tej do 17tej sa uskutočnili v Lesníckej a drevárskej knižnici inšpiratívne prednášky s názvom „Ako môžeme pomôcť Zemi?“. Večer patril muzike, a to krásnej. Hudobnými hviezdami tohto ročníka boli Martin Geišberg (ktorý tu v rámci osláv Dňa Zeme bol už po tretíkrát) a Nany M. Hudák. Páni hudobníci spievali a hrali pre plnú radnicu. 24. deti zo základných škôl čistili doliny Sekierskeho potoka a Kráľovej a pre deti boli tiež určené aktivity na Laničiach na nasledujúci deň. 25. 4. sa tu už tradične zjavili stánky s tvorivými a vzdelávacími aktivitami, na ktorých sa vždy podieľajú aj študenti FEE.

Park Kanál pokračuje

V parku pri kanály to opäť oživa. V čase, keď už čítate tieto úvodné strany eFEEktu, stojí na mieste altánok s grilom a pripravujeme prírodnú posilňovňu. Takže teraz všetci zatvorte časopis a choďte si ho dočítať do altánku, alebo na lavičky v parku.

Dačo sa udeje

TUZVO deň 29.4.

Ten bude mať na svedomí spomínaný WoodenWorld. Treba lámať ľady, a tak sa už 29.4. môžeme tešiť na tzv. „Univerzitný deň“. Jedná sa o akciu v menze na starom intráku, ktorej cieľom je neformálne stretnutie študentov a zamestnancov TUZVO na jednom podujatí. Tu sa formou prednášok, moderovaných diskusií a v závere aj koncertov bude dať vzájomne zoznámiť, porozprávať a dozvedieť sa o sebe navzájom viac. Možno sa konečne stretneme aj s niekym zo záhadnej FEVTky ;)

Autori: **Andrea Uherková a Ján Supuka**

Martin 'Matis' Moravčík:

„Každá potravina má svoj príbeh a ja mám rád, keď ho aspoň trochu poznám.“

Prečo hospodáriť nielen v Strážovkách

Matisa poznám už nejaký ten rôčik. Počas štúdia na fakulte patrila medzi tých, ktorí odovzdávali práce po termíne, nerobil si hlavu zo skúšok, dokonca na čas aj prerušil štúdium. No vytrval, lebo v tom videl zmysel. Nakoniec sa z neho vykľul „projektový manažér“. So združením OZ Prales pomáha navrátiť život a pestrosť do krajiny. Spolupracuje preto s malými farmármi v Strážovských vrchoch. Lebo, ako vraví sám – hospodárenie je jedna s najúžasnejších disciplín človeka, kde sa musí spojiť rozum a zručnosť do jedného.

Prečo si sa začal venovať práve tejto problematike hneď po škole?

Pretože si uvedomujeme potrebu funkčnej a rôznorodej krajiny, diverzity rastlín a organizmov pre zdravie prírody, ale aj nás. Spoločnosť lúk môžu byť skutočne pestré a nádherné, ale aj veľmi ohrozené. Zároveň nás veľmi láka spôsob života, kde s prírodou nebojujeme, ale sme jej súčasťou, vlastnoručne ju vieme regulovať tak, aby jej procesy boli v rovnováhe a aby sme si boli vzájomne užitoční. No a kombináciou týchto dvoch smerov sa zrodil projekt, ktorý sa snaží spojiť ochranu prírody s jej využívaním.

A ten sa volá Strážovské vrchy – krajina živá a bohatá. Naozaj táto krajina takou je?

Som od Žiliny, čo je severný okraj Strážovských vrchov, a kým sme nezačali s projektom, tak som toto územie ani veľmi nepoznal. Jednoducho vždy ma to ťahalo skôr smerom ku Fatre do vyšších polôh, do divočiny. Ale až časom, keď som mal za úlohu pobeť Strážovky krížom krážom a nájsť ľudí, ktorí sa venujú gazdovaniu, tak som toto územie spoznal poriadne a objavil to pravé čaro. Je tu relatívne miernejšia klíma s dostatkom vody. Prevažne vápenaté podložie má na svedomí veľmi pestrý a členitý terén, plný rôznych bráľ, skalných ihliel, tiesňav a jaskýň. A čo je dôležité, Strážovky nie sú iba horský hrebeň, ale je to rozsiahle hornaté územie v ktorom žijú ľudia a to mu dodáva ďalšie čaro – tie dedinky medzi kopcami s nádhernými lúkami tiahnucimi sa často až pod skaly, tá kombinácia hôr, skál a kultúrnej krajiny je proste úžasná.

A čo zvyšok Slovenska? Je tiež taký bohatý?

Minule som mal takú menšiu cestu, sám zo Žiliny skoro až na ukrajinské hranice. Tak som toho veľa videl a mal som čas zamýšľať sa a nakoniec skonštatovať, že je to dosť zlé – tie obrovské lány polí bez jediného stromu alebo kríka, osiate jedným druhom, aj

to ešte často na technické účely určeným. Žiadne zvieratá, tie „regulácie“ na potokoch, spôsob ťažby a „ozdravných“ opatrení v lesoch, obce bez normálneho chodníka, kde sa pri plánovaní akosi zabudlo na ľudí... dalo by sa pokračovať. Slováci jednoducho dostali jednu z najúžasnejších krajín, pestrú, vľúdnú, bohatú na život, na podmienky, ale v poslednom čase už zabudli ako sa o ňu starať.

Ako to bolo v minulosti? Neboli všade lesy? Priniesol túto bohatosť do krajiny práve človek alebo už tu bola predtým?

V minulosti bolo lesov určite viac ako ich je teraz, avšak neboli ani zďaleka všade. Žilo tu množstvo veľkých bylinožravcov ako boli napr. pratury, zubre, ale i divé kone. Tie tvorili obrovské stáda a jednoducho svojím spôsobom života si vedeli udržať veľké bezlesné plochy ako pastviny, potrebné pre ich život, ale aj pre život mnohých iných druhov stavovcov, hmyzu a rastlín, vyslovene závislých na existencii lúčnych biotopov. Potom však prišiel človek, veľké bylinožravce značne vytlačil až vyhubil. Nahradil ich však svojimi domestikovanými druhmi. Pastviny časom aj rozšíril a dokonca rôznymi spôsobmi obhospodarovania vytvoril pestrú mozaiku trávnych biotopov.

Čiže neplatí, že človek krajinu iba drancuje a jeho činnosťou vymierajú rastlinné či živočíšne druhy...

My ako ľudia sme nespádli z inej planéty, jednoducho sme zo Zeme a sme jej súčasťou, príroda nás ovplyvňuje a my zas prírodu. Máme tu svoje miesto a svoj úlohu a bolo by fajn sa podľa toho už začať aj správať, bolo by to vidieť všade naokolo.

Prečo ste sa s OZ Prales začali venovať práve obnove hospodárenia a práve na tomto území? Je to problém?

Pretože chceme pre nás a našich blízkych zdravé a chutné potraviny, chceme pomôcť našim ľuďom – farmárom a spracovateľom a tak aj prispieť k lepšiemu životu na vidieku. Navyše farmári sa najvýznamnejšie starajú o tie krásne zelené lúky, plné voňavých kvetov, na ktoré je hneď po mŕtvom dreve viazaných najviac ohrozených a vzácných druhov organizmov. A v Strážovkách preto, lebo tu bývame a považujeme to tu za náš domov.

Myslíš, že keby ľudia prestali hospodáriť, tvár krajiny sa rapidne zmení?

Ľudia takmer prestali hospodáriť, štatistiky sú veľmi zlé v porovnaní s minulosťou



"Ľudia takmer prestali hospodáriť" tvrdí Matis, ktorý sa to snaží aj prostredníctvom projektu zmeniť.

a krajina sa aj rapidne zmenila. Čo ako tak drží naše lúky nezarastené, sú priame platby na plochu, čiže dotácie na hektár. Stačí, že niekto lúku raz, dva razy pokosí a má zarobené. V súčasnosti sa rozmáhajú štiepkari, ktorí, keď robia svoju prácu s rozumom, tak udržiavajú a obnovujú zarastajúcu kultúrnu krajinu. Obe sú to však dvojsečné zbrane a okrem pozitív prinášajú aj mnoho negatív.

Čo je vaším cieľom v Strážovkách a aké kroky k tomu vedú?

Lepší, zdravší a krajší svet (: A to najmä snahou o prebudenie zodpovednosti u každého z nás, lebo ak sa rozprávame o podpore slovenských poľnohospodárov, je to na nás, ako zodpovedných spotrebiteľoch, ktorí si vedome vyberajú kupované potraviny. Tým volia kvalitu a vlastné zdravie, podporu domácej produkcie, pomôžu svojim susedom, ekonomike a v konečnom dôsledku aj prírode, lebo najmä lokálni malovýrobcovia a drobnější farmári majú spravidla najmenej deštruktívny vplyv na krajinu a práve naopak skôr pomáhajú v zvyšovaní diverzity krajinných štruktúr, ale aj diverzity organizmov.

Ty aj ostatní v združení ste mladí ľudia pod tridsiatkou. Ako to berú farmári?

S častí trošku s nedôverou, lebo nám vraj chýbajú skúsenosti. Ale väčšinou pozitívne, pretože náš záujem je úprimný a chceme pomôcť, chceme sa učiť, šíriť osvetu a postupne aj sami inklinujeme k takémuto spôsobu života.

Ako vyzerá spolupráca s farmármi? Stretávajú sa skôr s pozitívnymi ohlasmi na projekt alebo sú ľudia skôr apatickí a nemajú záujem spolupracovať?

Veľmi rôzne. Niektorí sú nadšení a uvedomujú si potrebu takejto propagácie. Ale niektorí nám akosi nedôverujú, nechápu čo sme zač, prečo za nimi chodíme a chceme pomáhať, lebo na Slovensku nie je zvykom pomáhať bez toho, aby sme za to niečo chceli. Asi jedna tretina oslovených bola alebo je dosť negatívna, buď neveria nám, alebo celej veci, že by to mohlo pomôcť niečo zmeniť v ich situácii – najmä je to staršia generácia. Ale asi dve tretiny sú dosť dobre naladené, myslia pozitívne, uvedomujú si význam takýchto projektov.

Koľko ľudí tvorí tie dve tretiny?

Sme v kontakte s 20 farmármi, s niektorými menej ale s niektorými viac – spoluporganizujeme niektoré dobrovoľnícke akcie na obnovy biotopov na ktorých hospodária, sadíme stromčeky s deťmi u nich. Robili sme s nimi aj seminár o fungovaní poľnohospodárstva, možnostiach gazdovania u nás, volal sa Cesta farmára. Stretli sme sa s mimoriadnym záujmom a veľmi pozitívnymi ohlasmi.

Číže aj verejnosť je pozitívne naladená na túto problematiku.

Verejnosť má záujem čím ďalej väčší, slovenské tradičné výrobky jednoducho majú svoje meno a ľuďom dochádza, kde je tá pravá kvalita.

Už cítite nejakú zmenu?

Zmenu by mali pociťiť najmä farmári na dopyte, následne konzumenti na väčšej ponuke tej pravej kvality, potom my všetci na vypasení a vykosených lúkach, na ktorých to kypí rôznymi formami života.



Dobrovoľnícka akcia pod Manínom, kde prišli pomôcť i žiaci gymnázia v Považskej Bystrici. Akcia bola súčasťou dlhodobej snahy o zachovanie vzácneho xerothermného biotopu, ktoré je okrem iného i jedným z najvýznamnejších lokalít jasoňa červenookého

V tomto čísle sa venujeme strave, obžive. Akú spojitost má chov dobytky s krajinným rázom?

Slovensko je krajina pastierov a platí to nie len pre severné a horské regióny. Domáce zvieratá sprevádzali obyvateľov nášho územia od nepamäti a kde boli zvieratá museli byť aj pastviny. Číže všetky lúky od hrebeňov hôr, až po slatiny na juhu slúžili na ich obživu.

Teda ak by sme boli všetci vegánmi, asi to neprispieje k pestrosti krajiny, však? :

No, ak by sme sa teraz rozhodli byť všetci vegánmi a zmizli by domáce zvieratá, tak hneď asi veľmi nie. Pravdepodobne by sa

však mohli opäť rozšíriť zubre, jelene, domáce zvieratá by buď zahynuli alebo zdveli a to by mohla byť zas iná pesnička (:

Osobne si teda skôr myslíš, že mliečne a mäsové výrobky by mali patriť a tradične aj patria na náš stôl? Či nie a skúsime umožniť návrat zubrom?:)

Môj názor je taký, že ľudia by sa mali živiť tým, čo je pre ich krajinu alebo ich okolie to najprirodzenejšie. Napr. eskimákov a mongolov presviedčať, že treba byť vegetariánom, alebo Indov, že mäso treba jesť aspoň päťkrát za týždeň, jednoducho nemá zmysel. Slovensko patrí k rozvinutým krajinám a môžeme si dovoliť vyberať potraviny aké chceme a odkiaľ chceme, tak len odporúčam zamyslieť sa, či to mlieko, ktoré bežne pijeme, je vôbec mliekom, či tá bryndza bryndzou, či to má tú mikroflóru, ktorú na trávenie potrebujeme, alebo v akých podmienkach žili a zomreli zvieratá ktorých mäso jeme, atď. Každá potrava má svoj príbeh a ja mám rád, keď ho aspoň trochu poznám, lebo vtedy viem čo asi do seba dávam a aký to má dopad na krajinu.

Je naozaj až taký veľký rozdiel v potravinách, ktoré si kúpime v obchode a tými priamo od farmára?

Obrovský. Napr. trvanlivé mlieko v krabíčke by sa už nemalo volať mlieko – pretože nechutí tak, v našom tele sa tak nespráva a má aj iné zloženie ako čerstvé mlieko. A mäso od zvierat ktoré sú celý život natlačené vnútri, vystresované, nadopované hormónmi, plné antibiotík – by malo byť postavené mimo zákon, za týranie zvierat a všeobecné ohrozenie ľudí. Na našej stránke www.krajina-ziva.sk je niekoľko článkov zaoberajúcich sa touto témou bližšie.



Pohľad južným smerom na obec Súľov. V pozadí Malofatranský Kľak



Jesenné stromosadenie v obci Rosina. Najskôr "pralesáci" vysvetlili, ako sa sadia stromy a potom žiaci základnej školy s pomocou miestnych záhradkárov vysadili asi 50 rôznych ovocných stromov do rozpadajúcej sa aleje

Čo odporúčaš mladým? Mali by hospodáriť? Možno sa mnohí boja, že sa tak stanú asociálnymi a „odstrihnutými“ od spoločnosti. „Sedliak“ sa predsa v súčasnosti berie skôr ako nadávka než kompliment...

Ak máte vzťah k Zemi, ku zvieratám, rastlinám a chcete v živote robiť niečo zmysluplné a cítiť sa plnohodnotne, tak do toho. Hospodáriť je jedna z najúžasnejších disciplín človeka, kde sa musí spojiť rozum a zručnosť do jedného. Je treba poznať prírodné podmienky: pôdy, klímu, predpovedať počasie, poznať biológiu rastlín, živočíchov, ich ekologické nároky a zároveň si svojpomocne vytvoriť, postaviť, opraviť, jednoducho vlastnými rukami si vybudovať svoj malý svet, kde má všetko svoje miesto, organizmy spolupracujú, sú spokojné a zároveň nás má tento systém užiť. Začíname s priateľkou tento rok chovať kozy, mangalice, robíme si úle, sadíme stromy. Uvidíme, ako nás čas a skúsenosti preveria, ale zatiaľ cítim, že som vo svojej koži a mám z toho radosť. Plynú z toho samozrejme povinnosti a zodpovednosť, ale to je už otázka na každého z nás, kde sú naše priority. Lebo ono človek môže omnoho viac získať ako

obetovať. A navyše, pokiaľ človek nie je na všetko sám, nebýva 3 hodiny od najbližšej cesty a robí veci s rozumom, asocializácia mu nehrozí.

"Potravínová sebestačnosť by nemala byť v našich podmienkach utópia, ale štandard"

Aký máš názor na potravinovú sebestačnosť Slovenska? Myslíš že je to možné, alebo skôr utópia?

Potravinová sebestačnosť by nemala byť v našich podmienkach utópia, ale štandard, ono je to aj otázka bezpečnosti. Pretože 60%-ným dovozom potravín zo zahraničia sme priamo závislí na iných krajinách a samozrejme i na rope, čo vzhľadom na to, že sme niekde za tzv. ropným vrcholom, nie je pozitívna štatistika. A či to vôbec umožňujú prírodné podmienky? Myslím že áno. Kedysi som sa vrtal v štatistikách, koľko je na slovensku poľnohospodárskej pôdy, koľko je treba na užitie 1 človeka pri

bežnom spôsobe obhospodarovania a vyšlo to tak akurát. Navyše stále môžeme počuť o nových, efektívnejších, šetrnejších spôsoboch v hospodárení, permakultúre, biodynamike i technike.

Ako vnímaš novú Spoločnú poľnohospodársku politiku EÚ (CAP)? Myslíš, že prinesie pozitívne zmeny pre malých farmárov?

Spoločná poľnohospodárska politika EÚ je v prvom rade od základu zle nastavená. Jednoducho pri tej diverzite podmienok, rôznych krajín, národov a kultúr nemôžu efektívne platiť uniformné zákony, nariadenia regulatívy. Napr., prečo pri jednotných podmienkach v obchodovaní v rámci EÚ nie sú aj rovnako jednotné dotácie pre poľnohospodárov, ako pre prvovýrobcov? Mnohí poľnohospodári sa tak dostávajú do značnej nevýhody.

A čo blížiaci sa koniec moratória na predaj pôdy zahraničným osobám? Bude tradičné hospodárstvo ohrozené?

V princípe ak mal doteraz niekto zo zahraničia záujem na Slovensku nakúpiť pôdu tak to mohol urobiť aj doteraz, len to musel robiť trochu komplikovanejšie, cez registrovanú firmu, alebo nejakú miestnu osobu, teraz už bude môcť prísť ktokoľvek a kúpiť si ktorýkoľvek kus zeme, ktorý je na predaj. A u nás je pôda podstatne lacnejšia ako napr. v Británii, Belgicku či Holandsku. To môže spôsobiť zvýšenie dopytu po pôde a teda aj jej ceny. Zrejme pribudne i viac kšeftárov s pozemkami. Osobne si však myslím, že aj bez ohľadu na koniec moratória sa investovať do pôdy oplatí. Jej cena už pôjde asi len hore. A mať svoj priestor pre život pre mňa a mojich blízkych je jediná istota, ktorá ma reálne zaujíma, ostatné sa môže meniť.

Čiže rada pre čitateľov znie?

S politikou je to zlé a neisté, ekonomické ukazovatele sú zlé, spoločnosť je značne rozvrátená ale aj zvrátená, jednoducho náš systém je narušený. Jediné, čo je isté je, že my ľudia vieme byť neuveriteľne šikovní a rozumní, tak začnime využívať svoje kapacity naplno, prestaňme škodiť a začnime konečne tvoriť a pomáhať. Nevravím že poďme byť všetci farmári a ochrancovia všetkého živého, ale uvedomme si zodpovednosť a dopady našich činov a rozhodnutí. Tak poďme konečne byť „sapiens“.

Spracovala: Andrea Uherková

Autorka je doktorandka v 1. ročníku v programe Ekológia a ochrana biodiverzity

Význam enzymatických procesov pri spracovaní potravín



Čo sú enzýmy?

Enzýmy sú organické katalyzátory, ktoré sú vytvárané živými bunkami, ale sú od nich nezávislé. Od anorganických katalyzátorov sa líšia svojim špecifickým pôsobením na určitú látku. Mechanizmus vytvárania enzýmov v živej bunke nie je celkom jasný. Často sa vytvára preenzým (zymogén), ktorý sa aktivuje ďalšou látkou (koenzým), aby reakcia mohla prebiehať naplno. Napríklad chymozín v žalúdku sa aktivuje kyselinou soľnou (HCl).

Každý enzým vyžaduje určitú teplotu, kedy je reakcia najintenzívnejšia. Optimálna teplota reakcie je väčšinou taká, ktorá je bežná v bunkách teplokrvných organizmov, okolo 37°C. Nízka teplota činnosť spomaľuje. Pri teplotách 60 - 80 °C sa narušá geometrická štruktúra a tým stráca enzým svoju aktivitu.

Dôležité je takisto prostredie, v ktorom pôsobí. Prítomnosť voľných kyselín alebo zásad jeho účinok zvyšuje alebo znižuje. Optimálna kyslosť býva medzi pH 5-9 (pepsín v žalúdku má optimálne pH medzi 1,5 až 2,0.)

Enzýmy teda svojím štruktúrnym pôsobením umožňujú premenu určitých organických látok. "Kuchynské" enzýmy obyčajne rozdeľujeme na:

- **Hydratačné** (hydrolázy) štiepiace veľké

molekuly (napríklad škroby alebo bielkoviny) na jednoduchšie

- **Kvasné**

Kde sa nachádzajú enzýmy?

Bežne dostupným zdrojom enzýmov v kuchynskom "laboratóriu" sú mikroorganizmy (aeróbne a anaeróbne). Aeróbne (vzduchomilné) sú väčšinou octové baktérie. Tie čo vzduch nemajú rady sú väčšinou mliečne. Menej známym zdrojom enzýmov sú naklíčené semená. Ďalším sú huby (napríklad *Rhizopus oligosporus*).

"Enzýmy svojím štruktúrnym pôsobením umožňujú premenu určitých organických látok."

Enzýmy sa využívajú pri pečení chleba (droždie, kvások), pri zrážaní syroviny z mlieka, výrobe jogurtu a syrov, výrobe kvasu (tradičného ruského nápoja), výrobe sladu, vína, alkoholu, kvasení kapusty a zeleniny, výrobe tradičných fermentovaných prípadov do jedla ako je miso, tempeh, sójová omáčka.

Na koniec tohto dôležitého teoretického úvodu si ukážeme postup kvasenia zeleniny bez pridania soli.

Do 3,5 litrového zaváracieho pohára nasy-peme štartovaciu kultúru mliečnych baktérií (osvedčila sa nám polovica až jedna kapsula acidofilných baktérií z lekárne značky Biopron). Naukladáme natesno akúkoľvek nastrúhanú alebo nakrájanú zeleninu. Listovú alebo koreňovú (nie zemiaky a podobne!). Aby nám to pri kvasení nevyplávalo von, použijeme závažie (sklenená nádoba naplnená vodou, kremenný alebo žulový kameň). Alebo zaistíme proti zúženému koncu zaváracieho pohára pomocou dvoch prekrížených paličiek. Nálev si pripravíme z jednej vrchovatej polievkovej lyžice medu a čistej sterilnej vody (prevarenej a ochladenej). Med rozpustíme najprv v takom množstve vody, ktoré sa určite zmestí do pohára, zvyšnú vodu dolejeme až nad vrch zeleniny, prípadne paličiek.

Naplnenú nádobu postavíme do väčšej misy, aby nám nálev neutiekol von, po ukončení búrlivého kvasenia ho nalejeme naspäť.

Dôležité je prvých 24 hodín udržiavať vysokú teplotu (pri peci, radiátore, my to dávame do inkubátora) ako sme napísali v úvode. Tým sa vytvorí kyselina mliečna, ktorá zeleninu konzervuje. V žiadnom prípade nie je možné nahradiť med repným cukrom. Dĺžka kvasenia závisí od toho, že keď sa nemôžeme dočkať, tak to zjeme už tretí deň, kvôli vynikajúcej chuti. Alebo necháme aspoň týždeň. Určité druhy zeleniny po skvasení vyzerajú trochu zvláštne, napríklad červená repa je taká "ľahacia". Je to vporiadku.

Prečo je to bez soli, keď bežne sa soľ do kapusty a kvasených uhoriek dáva? Soľ bráni rozmnoženiu iných mikroorganizmov a plesní, ktoré by kapustu znehodnotili. Ale takisto spomaľuje rozvoj potrebných mliečnych baktérií a kvasenie trvá príliš dlho. Oproti tomu sa v našom prípade bez soli ničím neobmedzené mliečne baktérie rýchlo množia. Nimi vytvárané enzýmy premieňajú jednoduché cukry medu na kyselinu mliečnu.

Pripravil: **Lojzo Kipila**
Autor je priateľ školy

Nič nie je v háji - začíname na háji!

Jedna z vecí, ktoré nám naša škola poskytuje, je získať skúsenosti praxou priamo v teréne. Tento raz sme ako študenti predmetu Metódy environmentálnej výchovy dostali možnosť navštíviť rodinnú farmu v Devičanoch, okres Levice.

Po príchode na miesto nás domáci Marcela a Miroslav štedro privítali chutnými raňajkami, po ktorých sme boli plní sily a odhodlania pomôcť im aspoň sčasti pri budovaní farmy, na ktorej je ešte toľko práce... Najskôr sme si dali malú obhliadku okolo domu, skontrolovali sme rozkošné stádo ovečiek plné malých jahniatok a vybrali sme sa s kárikami do sadu vzdialeného asi 10 minút chôdze. Cestou tam sme mohli pozorovať okolitú krajinu, ktorá nešetří pocitom pokoja. Mali sme možnosť vidieť aj metódy pestovania okolitých farmárov, ktorí stromy pestujú na nízkych kmeňoch s častým rezom, pre uľahčenie pri zbere úrody. Takýto spôsob zaručuje rýchle vysilenie a skoré vystriedanie stromu v sade. To neplatí pre stromy, ktoré rastú na pozemku kam sme sa chystali. Rastú tu stromy vyrastené zo semena, môžu mať okolo 30–40 rokov a okrem chýbajúceho zmladenia sú vo vitálnom stave. Vraj sa ľudia čudujú, keď vidia, že jablň je vlastne taký mohutný strom – pekne vysoký a statne široký. Ich produkcia sa v dobrých rokoch pohybuje v tonách a dokáže pokryť zásoby na predaj a vlastnú spotrebu do nasledujúcej sezóny.

Na začiatku bola cesta trnistá

Starý jablňový sad nebol v ich užívaní odjakživa, a preto bolo potrebné vynaložiť množstvo úsilia na to, aby sa dal dokopy. Odstránenie náletov, šípových krov a trníek – to si vyžaduje pevné odhodlanie a poriadne rukavice. Aby sa mohla plocha viacúčelovo využívať, staval sa plot, ktorý oddeľuje pasúce sa stádo ovečiek, ktoré fungujú ako prírodné kosačky, od políček na pestovanie zeleniny. Na stavbu plotu sa používali odstránené nálety jednoduchým spôsobom zápletových plôtikov. Hlavné koly boli zaťaté do zeme cca na meter od seba a pomedzi sa prepletali dlhé konáre, ktoré neboli okliesnené od vetiev a vetvičiek, ale všetko sa pekne prepletalo

"Pôdu treba brať ako živý „organizmus“, ktorý pri každom narušení potrebuje čas na svoju regeneráciu a schopnosť vrátiť sa späť do rovnovážneho stavu."



jedno cez druhé, čo v konečnom dôsledku pestovaní zeleniny a ovocia. Moja starká
Devičianske kozenky majú radi študentky ekológie

vytváralo veľmi zaujímavý efekt. Toľko mŕtveho dreva sa ponechalo na mieste a tak funkčne využité! No isto som sa netešila iba ja, ale celá zoo a fyto-ríša, ktorá bude z toho dlhé roky prosperovať. Ale najväčšie dobrodružstvo sa začína práve za plotom. Tam sa nám ponúka úplne odlišný spôsob pestovania, na aký sme zväčša zvyknutí.

Zmeňme uhol pohľadu, pozrime sa odspodu

Staré vzorce, ktoré do nás naštepili dlhé generácie, sú tak hlboko zakorenené, že nám pomaly ani nepríde myšlienka niečo meniť. Mám na mysli spôsoby a metódy pri

sama nevedela uveriť tomu, že pôdu netreba orať na jeseň, rýľovať, zemiaky okopávať! Jej odpoveď bola, že to sa musí. A kto povedal, že sa to musí? Kde je to napísané? A práve v Devičanoch sme sa na vlastný dotyk mohli presvedčiť o tom, že sa to nemusí. Zelená pokosená lúka sa postupne mení na obhospodarovanú záhradku, kde vstupy sú minimálne. Základným stavebným kameňom je pochopiť kolobeh živín. Pôdu treba brať ako živý „organizmus“, ktorý pri každom narušení potrebuje čas na svoju regeneráciu a schopnosť vrátiť sa späť do rovnovážneho stavu. Prebieha v nej neustály kolobeh živín, tok látok a energie

masy, a teda to, čo my od nej práve chceme. Pri orbe, kedy sa prevracia spodná vrstva navrch dochádza k jej narušeniu, celý pôdny život dostane šok, časť zahynie, časť sa musí spamätávať čo sa vlastne stalo a časom nám už nestačí len pôdu preorať. Je vysilená a jej produkcia je oslabená, preto jej musíme prihodiť ešte nejaké to hnojivko – a nie vždy sa siahla iba po organických hnojivách. Stačilo mi stráviť pol hodinu v záhradníctve a zistila som, že malí záhradkári nakupujú obrovské množstvo chémie a zbytočne. Pôdu netreba zachraňovať, pôdu treba precítiť a pochopiť. A to sa podarilo týmto milým ľuďom, ktorí nás pozvali do svojej záhrady.

Nerobme to, čo nemusíme

Pestujú spôsobom, kedy pôdu nijak neošetrujú, iba ju pokrývajú vrstvou sena, a všetky pozberové zvyšky ostávajú na mieste. Pôda je chránená pred vysúšaním, udržuje si svoju vlhkosť a biologickú rozmanitosť, kde o kyprose a kvalitu sa starajú pôdne organizmy, najmä dážďovky, ktorých sme postretali neúrekom. Pestuje sa veľmi jednoducho. Napríklad zemiaky sa ukladajú na pôdu, ktorú jemne rozhrabneme, poukladáme sadiaky a zakryjeme cca 20 cm vrstvou sena. Zemiaky netreba okopávať, ani vyorávať. Jednoducho sa vyhrabú a dokonca je to aj poriadna zábava pre deti. Na ostatnú zeleninu sa používa menšia vrstva, paradajky do 10 cm, drobné

semená mrkvy a petržľenu sa pokrývajú jemnou vrstvou do 1 cm a pod.

„Za pohľad stoja dva druhy krajiny – tá, ktorej sa človek nikdy nedotkol a tá, v ktorej človek dosiahol harmóniu.“ Paul B. Sears

Jedno tebe, jedno mne, jedno tebe, jedno mne, ...

Žijeme s prírodou a nie proti nej, preto treba počítať aj s daňou, ktorú jej zaplatíme. Vošky, hlodavce, chrobáky, to všetko sa pokúša zjesť nám našu úrodu! Ale my sme tolerantní a hľadáme cesty, kedy by škody boli najmenšie. Často sa spolu so zeleninou vysievajú aj rastliny, ktoré odpudzujú alebo naopak priťahujú rôzne druhy hmyzu. Napríklad aksamietnica (*Tagetes patula*) čistí pôdu od hádátok a plesní, biomasa koreňov funguje ako zelené hnojivo a čajový odvar pôsobí na upokojenie žalúdka a „poopičné“ stavy (vo vysokých dávkach je jedovatá). Nechtík lekársky (*Calendula officinalis*) svojou vôňou dokáže zmiassiť „mandolíny“, ktoré si svoju ďalšiu obeť nevedia tak jednoducho nájsť. Yzop (*Hyssopus officinalis*), šalvia (*Salvia offi-*



Vkladám ťa do lona matky zeme moja drahá ríbezľa

cinalis) a dúška (*Thymus sp.*) vylučovaním aromatických silíc odpudzujú vošky, sat-
urejka (*Satureja hortensis*) chráni fazuľu pred škodcami a pod. Takýmito jednoduchými metódami si môžeme vyčarovať vo svojej záhrade čaročarujúci svet plný kvetín a zdravej zeleniny, kde väzby sú úzko späté a fungujú na ekologických princípoch.

Ešte dlho po návšteve ekofarmy v nás rezonovali zážitky, skúsenosti a spomienky, ktoré sme mali možnosť načerpať. Otvorilo to náš prístup ku pôde, usmernilo a motivovalo k tomu, aby sme ďalej šíрили naše vedomosti a ostávali v nádeji, že všetko sa raz podarí.



Pod vrstvou slamy, treba spraviť jamy

Pripravila: **Nikola Herchlová**

Autorka je štvrtáčka v programe Ekológia a využívanie krajiny

Foto: **Nikola Herchlová**

Alternatívy v stravovaní

„Potrava nech je твоjim liekom!“ (Hippokrates)

Aj vy máte svoje obľúbené? Radi vychutnávať jeho vôňu, chrumkavosť, či šťavnatosť? Teplé či studené? Sladké, slané či korenené, každý máme svoje obľúbené jedlo. Čo jednému vonia a chutí, druhému nemusí byť po vôli. Tak, ako existujú rozdiely medzi kultúrami a v gastronómii, tak sú aj rozdiely v stravovaní medzi ľuďmi. Niektorí ľudia jedia inak, pretože im odlišný jedálniček zlepšil zdravie, či sa vyliečili z rôznych chorôb, iní to robia z etických, morálnych či náboženských dôvodov, ďalší zas skúšajú rôzne typy stravovania s cieľom nájsť taký, ktorý im najviac vyhovuje. Látky v potravinách, ktoré prijímame, spúšťajú v tele rôzne chemické reakcie, preto aj po rôznych jedlách sa cítime rôzne. V nasledujúcich riadkoch si priblížime niektoré alternatívy k bežnému stravovaniu. Najprv však niečo málo o konvenciách a typickej strave na Slovensku.

Určite si pamätáte, ako vám babka na raňajky dávala vianočku s maslom, jahodovým džemom a k tomu šálku mlieka, či kakaa. Sú to obľúbené raňajky nejedného z nás, ale aj chlieb vo vajci, či obložený toast sú typické. V posledných rokoch tiež prišli do módy rôzne cereálie s jogurtom a ovocím. Na obed nesmie chýbať teplá polievka, vývar s rezancami a zeleninou, prípadne polievky zahustené smotanou, druhé jedlo je väčšinou mäso pripravené na milión spôsobov s prílohou, klasicky buď ryža alebo zemiaky. V stredu alebo v piatok sa podáva sladké, bezmäsité jedlo ako buchty na pare alebo dukátové buchtičky, niekedy palacinky. Bezmäsitéj variante jedál sa prikláňa stále viac ľudí, preto čím ďalej tým viac stravovacích zariadení má v ponuke aj vegetariánske menu.

Vegetariánstvo je spôsob stravovania, ktorý odmieta konzumáciu mäsa. Najstaršie záznamy o ňom pochádzajú z Indie, ktorá aj dnes tvorí 70 % všetkých vegetariánov. Filozofia nejedenia mäsa je úzko spojená s nenásilným správaním voči zvieratám, a to si najviac uvedomujú ich milovníci (Šani): „Prišlo mi pokrytecké jesť mäso a popri tom sa chvastať ako mám rada zvieratá. Ľudia o mne vedeli, aký som psíčka, že chovám kone a tak. Začala som si klásť otázku, kde je tá hranica. Odkiaľ už je zvieratko na papanie a odkiaľ na hranie. Vegetariánstvo ovplyvnilo môj život len pozitívnym smerom, ako po zdravej

stránke, tak aj po etickej (žijem bez výčítok, že nejaké zvieratá museli kvôli môjmu jedálničku umierať aj napriek tomu, že nie je nutné, aby som ich jedla.“ Zdravotné výhody vegetariánstva dnes už nie sú len výpoveďami tých, ktorí to skúsili, ale sú aj podložené výskumami. Takáto strava je veľmi pestrá, využíva širokú škálu ovocia, zeleniny, obilnín a strukovín, olejnin, mliečnych výrobkov a vajcia.

Vegetariánstvo má mnohé odnože, a jednou z nich je aj **vegánstvo**, ktoré sa čím ďalej tým viac dostáva do povedomia ľudí. Vegáni nekonzumujú okrem mäsa aj mliečne výrobky, vajcia, med a vyhýbajú sa živočíšnym produktom. Vegánstvo je spojené s filozofiou neublížovania živým tvorom, zastáva práva zvierat. Kvalitná vegánska strava nahrádza živočíšne bielkoviny rastlinnými, ktoré sú často hodnotnejšie, čo sa týka obsahových látok, ako samotné mäso. Sója, tofu, strukoviny v kombinácii s celozrnnými výrobkami tvoria plnohodnotný zdroj bielkovín, zelenina a ovocie dopĺňajú vitamíny, minerály a vlákninu, oriešky zas kvalitné rastlinné tuky. Podľa stanoviska AKV* je plnohodnotná vegánska strava vhodná pre všetky vekové kategórie vrátane tehotných žien. Podľa výskumov v porovnaní s nevegetariánmi majú vegáni nižšie hladiny cholesterolu, nižší výskyt rakoviny a nádorov, menší výskyt alergií a srdcových chorôb, cukrovky 2. typu, menej tráviacich a respiračných porúch. Vegánsky životný štýl je veľmi ekologický, neplytvá potravinovými zdrojmi na vykrmovanie hospodárskych zvierat, práve preto nájdeme mnohých jeho prívržencov aj medzi študentmi fakulty ekológie a environmentalistiky. Títo nadšenci sa nechali inšpirovať trendom vegánskych večerov, a pravidelne ich organizujú aj tu, vo Zvolene. Medzi účastníkmi týchto večerov sa nájdú aj vitariáni.

Vitariánstvo je vegánsky spôsob stravovania, potraviny však nesmú prejsť tepelnou úpravou. Počas tepelnej úpravy klesá v potravinách množstvo vitamínov, dochádza k denaturácii bielkovín a k zmene štruktúry potraviny, čím klesá jej výživová hodnota. Pri dlhšom pečení, či vyprážaní na oleji navyše vznikajú karcinogénne látky. Vitariánstvo zahŕňa konzumáciu ovocia, zeleniny, rôznych bylín,

klíčkov zo strukovín. Vitariáni konzumujú aj nepečený chlieb z naklíčených obilnín, rôzne krekry zo semienok, orechové nátierky, rastlinné oleje, ovocné smoothies a šľavy. Niektorí vitariáni konzumujú aj čerstvé mlieko. Mnohí skúsia vitariánstvo ako krátkodobú očistu organizmu a niektorí pri ňom zostanú, ako aj Nina: „Pre vitariánstvo som sa rozhodla kvôli ozdraveniu tela, vyrovnaniu hormónov a kvôli akné, zároveň som si však uvedomila, že na raw strave má človek jasnejšiu myseľ, je vnímavejší, citlivejší a viac v spojení s prírodou. Ďalším hlavným dôvodom bola skutočnosť, že vitariánstvo mi prišlo ako tá najprirodzenejšia forma stravy, pretože všetko čo jeme, je v prirodzenom stave tak, ako sa to dá nájsť v prírode. Nič sa neznehodnocuje, nevytvára sa žiadny denaturovaný odpad, a zo zvyškov sa dá spraviť kompost.“

Skvalitnenie a predĺženie života nie je cieľom len vitariánstva, ale aj **makrobiotiky**, ktorá sa na človeka pozerá holisticky, v spojitosti s jeho okolím. Zároveň je to aj životný štýl rešpektujúci zákony prírody a vesmíru. Poznávanie princípov makrobiotiky nadchlo aj Luciu: „Na svoju makrobiotickú cestu som sa dostala pred štyrmi rokmi, keď som z klasickej stravy prešla na stravu vegánsku. Skúmať makrobiotické princípy bolo pre mňa malé dobrodružstvo, ale aj veľká zábava, pretože som objavila potraviny, o ktorých som nikdy predtým ani len nepočula. Naučila som sa pripravovať si jednoduchú stravu pozostávajúcu z varených celých zŕn (celozrnná ryža, pšeno, jačmeň, ovos, pohánka...), sezónnej lokálnej biozeleniny



ných bielkovín (strukoviny, tofu, tempeh) a kvalitných dochucovadiel (nejodidovaná morská soľ, miso, kvalitná fermentovaná sójová omáčka, za studena lisovaný nerafinovaný olej, bylinky). Makrobiotika skrátila môj čas strávený v kuchyni aj u doktora, ušetrila mi výdavky a rezonuje s mojim presvedčením, že zvieratá sú priatelia človeka a nie jeho potrava.“

Podľa princípov tejto náuky sa strava odlišuje v rôznych klimatických podmienkach, nároky na ňu sa menia tiež v závislosti od toho, aký druh práce človek vykonáva a akú má vrodenu konštitúciu. Tvrdí, že človek by sa mal stravovať najmä lokálnymi potravinami. Makrobiotika rozoznáva dva typy energií, ktoré sa navzájom dopĺňajú a mali by byť v harmónii. Sú to jin a jang. Každý človek je od narodenia buď viac jin alebo jang. Podľa toho by mal prispôbiť aj svoju stravu. Makrobiotika triedi potraviny podľa toho, či pôsobia uvoľňujúco (jin), alebo sťahujúco (jang), alebo sú vyvážené. Čo sa týka podnebia, chladné podnebie, zima a vietor sú jin (pretože príroda je pasívna) a vyžadujú si stravu s prevahou jang potravín. V teplom podnebí (jang), zas rastú typické jinvé plody – tropické ovocie. Makrobiotická strava je prevažne rastlinná, mäso je zastúpené v menšej miere a mlieko sa neodporúča.

Iný pohľad na skladbu jedál má **stravovanie podľa krvných skupín**. Je založené na tom, že každá krvná skupina nosí genetickú informáciu o strave jej predkov. Preto napríklad niektoré potraviny,

ktoré posilňujú zdravie krvnej skupiny A, môžu spôsobovať problémy krvnej skupiny B. Krvná skupina O (old) sa považuje za najstaršiu. Ľudia s touto skupinou boli lovcia a živili sa predovšetkým mäsom. Krvná skupina A (agrarián) vznikla, keď ľudia



začali viesť poľnohospodársky život. Je to typický príklad vegetariánskej krvnej skupiny, ktorá zle trávi mäso a mliečne výrobky, vyhovuje jej veľa ovocia, zeleniny, ryža a pod. Krvná skupina B (balance) sa vyvíjala v chladnom podnebí Himalájskych masívov, boli to kočovní ľudia. Ich hlavným zdrojom potravy boli mliečne výrobky. Krvná skupina AB je veľmi mladá, vznikla asi pred 1000 rokmi. Táto krvná skupina napríklad zle znáša kukuricu či pohánku.

Delená strava má za cieľ normalizovať a urýchliť trávenie, zlepšiť vstrebávanie živín. Základným princípom je nekombinovať v jednom jedle sacharidy a bielkoviny, pretože trávenie sacharidov prebieha za pomoci alkalických tráviacich

enzýmov a trávenie bielkovín prebieha za pomoci kyslých tráviacich enzýmov. Protikladné pôsobenie týchto enzýmov môže spôsobiť ich neutralizáciu, znemožniť správne trávenie a vyvolať kvasenie. Taktiež sa nemá kombinovať ovocie so zeleninou a niektoré ovocie sa odporúča jesť samostatne. Pozitívom je zlepšenie trávenia a vyčistenie pleti, podobne ako pri bezpečnej strave.

Existujú ľudia, ktorí trpia celiakiou, teda chorobou neznášanlivosti lepku a musia sa vyhýbať potravinám, ktoré ho obsahujú. Nahrádzajú pšenicu, raž, špaldu, jačmeň, ovos výrobkami z pohánky, kukurice, ryže. Moderná pšenica je šľachtená a nemá také vlastnosti, ako mala pôvodná. Preto aj medzi zdravými ľuďmi sa nájdu takí, ktorí ju neznášajú a dobrovoľne radšej siahnu po bezpečných výrobkoch alebo alternatívach, napríklad po pšene či quinoe. Jednou z nich je aj Baša: „*Dlhodobu som mala tráviace ťažkosti a nikto nevedel prísť na to, čo mi je. Doktori vylúčili celiakiu aj laktózovú intoleranciu. Postrehla som iba to, že veľmi nevládam biele pečivo, a tak som naivne jedla celozrnné. Minulý rok som sa dozvedela o liečiteľke, ktorá mi poradila vynechať lepok aspoň na 3 mesiace, vraj mám zanesené tenké črevo a z toho vyplývali aj problémy s pokožkou hlavy, ktorá sa šúpala. Už po prvých dňoch bez lepku som sa a cítila lepšie, ľahšie, zmizlo aj nafukovanie, plynatosť a krčie. Doteraz sa lepku vyhýbam a neplánujem sa vrátiť k bežnej strave. Chlieb mi vôbec nechýba, jem ryžu, ryžové výrobky, zemiaky, mliečne výrobky, zeleninu, strukoviny. Na tie tri mesiace všetkým odporúčam vyskúšať.*“

Skúšať, či neskúšať, alternatívy sú vždy motivované nejakým cieľom. Niečo vylepšiť, zdokonaľiť, niečoho sa zbaviť, či stravou jednoducho vyjadriť postoj či presvedčenie. Týchto pár príkladov alternatívneho stravovania má byť len vodítkom pre nás, pre našu vlastnú alternatívu, ktorú si sami zvolíme, ako tú najlepšiu. Tak teda dobrú chuť priatelia!

Pripravila: **Katarína Dudášová**
Autorka je bývalá študentka FEE

*AVK – ambulancia klinickej výživy
Zdroje:

- 1) Robert S. Morse, Zázračná detoxikace
- 2) Prof. Ing. Dušan ZACHAR, DrSc., Mánna výživa I. Všeobecná časť
- 3) <http://makrobiotika.pokrm.sk/>
- 4) <http://zdraviezadostaroby.webnode.sk/alternativne-stravovanie/vegetarianstvo/>

Balkónová

“Prinášame vám jednoduchý návod ako

1. Pred sadením



+



=

Substrát by mal zadržiavať vodu, byť porézny (aby mal vzduch prístup ku koreňom) a dobre viazať aj uvoľňovať živiny. Pre začiatok mu treba zabezpečiť dostatok štartovacích živín, pravidelné prihnojovanie bioroztokmi

Drenážna vrstva (2 až 4 cm), odvádza prebytočnú závlahovú vodu

2. Zelenina

Doba výsadby
Zber
Umiestnenie / Zálievka
Substrát
Hĺbka / vzdialenosť sadenia

listový šalát

apríl až august
jún až október
polotieň / denne
výživnejší
1 cm / 20-30 cm

paradajky

marec až máj
júl až september
polotieň / denne
výživnejší
5 cm / 20 cm

red'kovka

apríl až máj
máj až september
polotieň / denne
neprehnojená pôda
1 cm / 15 cm

3. Bylinky

Bazalka

pestujeme v kyprej a výživnej pôde, v priestrannejšej nádobe.
raz týždenne prihnojujeme

Pažitka

oblubuje slnečné stanovište alebo polotieň
Vyhovuje jej stredne ťažká hlinitá pôda s dostatkom živín a vápnika

Stévia

vyžaduje si veľa slnka a vody
dôležitá je pravidelná zálievka, pretože má plytko uložené korene, ktoré ľahko vysychajú
na jar je vhodné listy privykať na slnečné lúče pomaly, aby sa nespálili

Mäta a Medovka

sú nenáročné teplomilné trvalky
majú radi slnečné alebo polotienisté stanoviisko

Aloe vera

vyžaduje svetlé, slnečné stanovište a v zime bežnú izbovú teplotu
zálievka, hlavne v zimných mesiacoch by mala byť striedma
Aloe pestujeme v priepustnom piesčitom substráte

á záhradka

o si vytvoriť balkónovú záhradku ...”

4. Exotické ovocie

	Goji	Rakytník	Čučoriedka
Charakteristika	Rastlina rastie dobre v každej kvalitnej záhradnej pôde. Prvý zber začína po 2. roku	Je to dvojdomá rastlina, preto je potrebné si zaobstarať samičieho aj samčieho jedinca, aby došlo k opeľeniu. Niektoré druhy sú lepšími opeľovačmi, je teda vhodné si nechať pri kúpe poradiť.	Vyžadujú slnečné, ale nie horúce stanovište a kyslú pôdu.
Doba výsadby	Marec až máj, september až november	Marec až máj, september až november	Marec až máj, október až po mrazy.
Hnojenie	Na jar organickými hnojivami	Je nutné pravidelné hnojenie na týždennú bázu tekutým hnojivom	Odporúča sa týždenné hnojenie - najlepšie tekutým hnojivom.
Rez	Výchovný rez na jeseň alebo skoro na jar, aby sme docielili hustejší ker a silnejšie výhony. Suché výhony sa odstraňujú na zimu.	Odporúčajú sa drobné výchovné rezy robené na jar	Každoročne presvetliť počas obdobia vegetačného kľudu. Vyrežeme staré zdrevnatené výhony, aby bola rastlina v lete lepšie presvetlená.
Výsadba	Darí sa jej v každej dobrej záhradnej pôde; stanovisko slnečné až polotienisté.	Vyhovujú mu ľahké pôdy, stredne priepustné, bohaté na fosfor. Rastie však dobre na takmer všetkých typoch pôd	Obľubujú priepustnú, na humus bohatú zeminu. Veľmi vhodná je záhradná zemina s veľkým podielom rašeliny. Presádzať sa odporúča každé 3 - 4 roky do nádoby väčšej asi o 5 litrov.
Zavlažovanie	Zavlažovanie - Obyčajne postačuje dážď.	Pri umiestnení v kvetináči by mala byť zálievka pravidelná. Treba ju však prispôsobiť vlhkosti pôdy, pretože veľa vody a podmáčanie môžu rastlinu poškodiť. V zime zalievať čo najmenej.	Vysadené v črepníku potrebujú bohatú zálievku. Bežne sa zalievajú raz do dňa. Zimná ochrana: nádoby postavte tesne vedľa seba na chránené miesto. Balkónové čučoriedky treba zalievať každodenne a dbať na to, aby zemina nevyschla ani počas obdobia vegetačného kľudu. Mráz znižuje vlhkosť pôdy. Preto rastliny častejšie vysychajú než vymrzávajú.
Zimná ochrana	Nie je potrebná; krík je odolný do -30°C	Rastlina nie je mrazuvzdróna, preto ju treba umiestniť do interiéru s dostatkom svetla.	Krčok kríka na zimu prikryjeme rašelinou. Napriek tomu, že sú úplne odolné voči zime, nemali by sme koreňový bal vystavovať priamym mrazom.

<http://www.starkl.sk/navod-na-pestovanie-1/?navod=pr280>



- rastliny zalievame vždy ráno alebo na večer, nie keď sú vystavené priamemu slnečnému žiareniu
- zalievame priamo pri stonke, tak aby sa nezmáčali listy, nevytvoríte tak podmienky na nakazenie rastlín výtrusmi a ochoreniami
- rýchlemu odparovaniu zabránime, ak rastliny obložíte mulčom

Permakultúra, ako alternatíva k uniformite

Švajčiarske permakultúrne mestské komunitné záhrady



Veg and city

Komunitné záhrady

V posledných dvoch rokoch vznikajú na Slovensku ako huby po daždi viaceré komunitné záhrady v mestách. Sú priamym signálom na aktuálny stav spoločnosti. Čoraz viac ľudí si uvedomuje potrebu potravinovej sebestačnosti a produkcie lokálnych produktov. Už nás nebaví si kupovať dovezenú zeleninu a ovocie, striekanú, pestovanú hydroponne a len za účelom zisku. Degenerujú sa nám chute a viacerí sme už zabudli, ako chutí paradajka, ako vonia jablko, či akú liečivú silu môže mať cesnak. Potraviny majú byť naším liekom, ale z niektorých sa stal jed. Spoločnosť u nás dozrieva a začína sa uberať uvedomejším smerom.

Tento trend vychádza z jej potrieb, ale nadväzuje aj na prúd zo západu. V západných krajinách sa podobné iniciatívy rozvíjajú už niekoľko rokov. Zaujímavosťou ale je, že mnohé tieto komunitné záhrady sa budujú na permakultúrnych základoch. Často sú v nich prítomné prvky – rôzne typy vyvýšených záhonov, jazierka, včelie úle, hmyzie domčeky, kompostoviská, rastliny sa kombinujú podľa vzájomného pôsobenia, vznikajú jedlé lesy. Uniformné zóny zelene sa menia na jedlé mestské oázy. Miesta vzájomného kontaktu a interakcie, spoločenských a kultúrnych podujatí, medzigeneračných stretnutí, náučné plochy pre školy a škôlky.

Čo vlastne je tá permakultúra?

S pojmom permakultúra ste sa určite viacerí stretli. Prekladá sa z angličtiny ako permanent – permanentná, trvalá a culture – kultúra. Avšak pod pojmom kultúra sa nemyslí len kultúra plodín, ale aj tá ľudská. Permakultúra znamená trvalo-udržateľné navrhovanie sídiel, záhrad, ľudských obydlií, obrábanie pôdy, poľnohospodárstvo, farmy, výrobné procesy. Predstavuje nový spôsob myslenia, tvorivý, inteligentný a uvedomelý dizajn, ktorý mení uniformné monokultúry na diverzifikovanejšie polykultúry. Pre dané miesto – pozemok, mesto, farmu atď. sa „šije na mieru“, tzn. že berie do úvahy dané podmienky toho-ktorého miesta, všima si klímu, pôdne pomery, dostupnosť zdrojov a potreby obyvateľov.

Pre permakultúru sme sa viacerí v našom OZ Campanula nadchli. Každý svojím spôsobom. Niekoľko zaujala komplexnosť riešenia ekologicko-spoločenských problémov, iného zaujal estetický dizajn prvkov, diverzita pestovaných plodín alebo prírodné stavitelstvo. Toto všetko permakultúra v sebe nesie.

Činnosť OZ Campanula a švajčiarsko-slovenská spolupráca

Ako občianske združenie sa vo svojej činnosti venujeme environmentálnej výchove, ochrane prírody, rozvoju umenia

a tvorivosti, ale tiež zachovávaniu ľudových remesiel, starým odrodám a prírodnému stavitelstvu. Aktuálne rozvíjame dva väčšie projekty – prvým je komunitná záhrada KOZA za riEKOU v Nitre a druhým je projekt Ekocentra Bylinka na Hrušove v okrese Veľký Krtíš. V oboch projektoch sa snažíme aplikovať princípy permakultúry.

Projekt Ekocentra realizujeme vďaka finančnej podpore Švajčiarskej konfederácie a vlády Slovenskej republiky v rámci švajčiarsko-slovenského grantu. V rámci projektu máme partnerstvo so švajčiarskou organizáciou Jurtenhotel Balmeggberg (www.balmeggberg.ch). A vďaka tomu sme mali možnosť navštíviť krajinu nášho partnera – rozprávkové Švajčiarsko...

Návšteva mestských komunitných záhrad vo Švajčiarsku

Majestátné Alpy so zasneženými vrcholcami, čisté jazerá a rieky, voňavé lesy, čerstvý vzduch, rodinné farmy, drevené domčeky a príjemní obyvatelia. Takto sme vnímali túto rozvinutú krajinu. Nenájdete tam okolo ciest odpadky ako u nás, ani rozbité cesty, či lány monokultúr – lesných, ani poľných. Je to harmonická krajina, ktorá vo vás zanecháva veľmi príjemný dojem... V rámci pracovnej cesty sme navštívili niekoľko permakultúrnych projektov, mestských aj alpských. V prvej časti predstavíme mestské permakultúrne komunitné záhrady, ktoré sme navštívili.

Mestská permakultúrna záhrada Landhof, Bazilej

Mesto Basel sa nachádza v severozápadnej časti Švajčiarska na rieke Rýn v blízkosti hraníc s Francúzkom a Nemeckom. Mesto má vďaka svojej polohe veľmi mierne a slnečné podnebie. Počas návštevy bol náš cieľ jasný: komunitná záhrada. Zarastenú oázu plnú jedlých plodín uprostred mesta sme takmer nenašli. Záhrada sa nachádza blízko štadióna. Má rozlohu cca do 15 árov. Mestská záhrada Landhof je jedným z projektov združenia Urban Agriculture Basel. Združenie prepája viaceré projekty pôsobiace priamo v meste, ale i jeho blízkom okolí, napr.: vertikálne pestovanie čajových bylín, mestské včely, medzikultúrna azylová záhrada, univerzitná záhrada, kláštorňá záhrada, školská záhra-



Seed city aquaponia

da a ďalšie. Združenie sa snaží o návrat produkcie potravín do mestského prostredia, ktoré koncentruje veľké množstvo obyvateľstva spolu s veľkou rozlohou nevyužitej plochy a produkčného potenciálu a znovuvytváranie malých lokálnych komunít, ktoré sa stretávajú pri zmysluplnej činnosti. Zároveň komunitné záhrady poskytujú aj priestor na medzigeneračnú výmenu, na stretávanie a zblížovanie miestnej komunity. Zlepšujú tak sociálne vzťahy i bezpečnosť v miestnej komunite. Bolo veľmi zaujímavé pozorovať ako sa princípmi tejto komunitnej záhrady inšpirujú okolité sídliskové záhradky, ktoré sa postupne premieňajú z uniformných nejedlých plôch na pestrofarebné zákutia plné farieb a zdravia. Viac info nájdete na <http://urbanagriculturebasel.ch/>.

SeedCity, Zürich

Ďalšie projekty, ktoré sme navštívili, boli komunitné záhrady v Zürichu. Prvou z nich bola Komunitná záhrada SeedCity pri univerzite ETH Zürich. Tá poskytuje študentom, zamestnancom univerz-

ity a obyvateľom okolitých štvrtí možnosť kontaktu s prírodou. Projekt SeedCity podporuje sociálnu a environmentálnu udržateľnosť, spája rôzne národy a generácie, ktoré sa spoločne učia princípom permakultúry a lokálneho rastu. SeedCity je jedným z troch víťazných projektov z ETH Ecoworks Workshops v roku 2010 a je podporovaný univerzitou ETH Zurich od počiatočného financovania a koučovania. Zaujímavým prvkom v tejto záhrade bolo využívanie aquaponie. Aquaponia – je fúzia akvakultúry (chovanie rýb) a hydroponie (pestovanie rastlín bez zeminy), ktorá spája chov rýb a pestovanie rastlín v jednom integrovanom systéme. Odpad z rýb poskytuje organickú výživu potrebnú pre pestovanie rastlín a rastliny poskytujú

"Švajčiarske permakultúrne projekty sú považované za jedny z najlepších v Európe."

prirodzený filter vody pre ryby. Treťou súčasťou sú mikróby (nitrifikačné baktérie) a červené červy (kompost), ktorým sa darí v pestovateľskom substráte. Viac info: <http://www.seedcity.ethz.ch/>.

Harvesting Station, Zürich

Prvý pilotný projekt organizácie VEG and the City je jedlá záhrada Harvesting Station založená na permakultúrnych princípoch v centre mesta Zürich. Cieľom projektu je sledovať koľko zeleniny môže rásť vertikálne na relatívne malom území. Je tu zavedený solárny systém zavlažovania rastlín. Okrem vertikálneho pestovania tu môžeme vidieť i pestovanie v drevených bedniach rôznych veľkostí. Táto mestská záhrada prepája zdravie, radosť, jedlo



Stadiongarden

a umenie. Je prepojením jednotlivých subjektov, ktoré sa tu nachádzajú – záhrada, reštaurácia, bar, detská zóna, oddychové zóny, obchod, v ktorom sa predávajú iba recyklované produkty. Reštaurácia a bar, ktoré sú súčasťou areálu jedle záhrady ponúkajú jedlá a nápoje z dopestovaných plodov.

<https://www.vegandthecity.ch/en/>

Stadiongarten, Zürich

Tretím projektom, ktorý sme navštívili v meste Zürich bol Stadiongarten. Premenu nevyužitej plochy v blízkosti jedného futbalového ihriska vznikla komunitná záhrada. Záhrada je otvorená pre všetkých ľudí a organizované akcie nič nestoja. Ľudia z okolia tu premenili vyradené bedne, vane, záchodové misy, koše, kufre na farebné záhony plné jedlých plodín a bylín. Je tu vidieť pekný príklad toho ako zmysluplne sa dá využiť odpadový materiál. V záhrade sa nachádzajú dve pece, v ktorých sa pečie chlieb a pizza pre okolité reštaurácie. Vypestovaná zelenina a bylinky sa využívajú v niekoľkých okolitých reštauráciách. Nájdeme tu tiež lezeckú stenu a skateboardovú dráhu. Tento priestor je ukážkou toho, ako sa dá nevyužitú miesto premeniť na jedlú oázu pokoja. Viac na: <https://www.stadiongarten.ch/>.

Švajčiarske permakultúrne projekty sú považované za jedny z najlepších v Európe. Preto bolo pre nás veľmi obohacujúce navštíviť niektoré z nich, stretnúť sa s ich zakladateľmi a hlavne na vlastné oči vidieť ako sa dajú veci robiť.

Pripravili: Ľubica Zolczerová a Zuzana Kíripolská z OZ Campanula. Ľubica



Stadiongarden

Divorastúce rastliny ako potrava

Jarné zmeny v prírode každého potešia. Preto je jar ako stvorená aj na zmenu v živote, na zmenu k lepšiemu. Takou zmenou môže byť aj lepšie stravovanie. Napríklad pridať do svojho jedálnička divo rastúce rastliny. Sú zdravé, čerstvé, priamo z prírody a pritom zadarmo. Že ste to skúšali len v detstve, alebo ešte vôbec nie? Ale veď to pre ľudstvo nie je nič nového. Len sme na to tak trochu pozabudli...

História

Ľudia prirodzene zbierali rastliny dávno pred počiatkami poľnohospodárstva. V priebehu vývoja dospeli do takzvaného zberového štádia, kedy vo veľkom množstve zbierali rastliny rastúce v ich okolí a uskladňovali ich. S príchodom neolitickej revolúcie mnohé rastliny existovali ako plané, tak aj vyšľachtené a hranica medzi nimi bola ešte veľmi nezreteľná.

Neskôr sa pestovanie rastlín rozšírilo až natoľko, že počas hladomorov na prelome 5. a 6. storočia n. l. spôsobených neúrodou, keď ľudia chceli nahradiť výpadok pestovaných rastlín divo rastúcimi, nemali už o nich dostatok vedomostí, zbierali aj jedovaté rastliny a ako píše kronikár, z nich potom opúchali a umierali. Platili tak privysokú cenu za to, že zabudli na skúsenosti a vedomosti svojich predkov.

Od 9. storočia zachvátilo Európu klčovanie a pálenie lesov. Zmena systému osídlenia – nárast mestského obyvateľstva, šľachty a duchovenstva – vyvolal zvýšený dopyt po „civilizovaných“ potravinách. Kultúra stravovania sa menila a šírila hlavne vďaka rozmachu kresťanstva a zakladania kláštorov. Pestovanie zeleniny sa takto k nám rozšírilo zo Stredomoria. Mníši šírili náboženstvo, kultúru a s ňou aj civilizovaný model stravovania. Konzumácia divo rastúcich rastlín sa utlmila. Dokonca začali byť považované za škodlivé. Ich význam sa na kratšie obdobie zväčšoval len v dobe vojen a neúrody.

V rannom novoveku sa ich konzumovanie odporúčalo ešte v herbároch (knihách s vyobrazeniami rastlín) a recepty s nimi sa objavili aj v kuchárskych knihách v 19. storočí. S poklesom ich používania poklesli aj znalosti o nich a bolo stále ťažšie vrátiť sa v dostatočnej miere k ich využívaniu.

Od 20. storočia sa divo rastúce rastliny, okrem Anglicka a Francúzska, nepoužívali prakticky vôbec. Dnes sa pomaly opäť navracajú do jedálnička moderného človeka. Jednak ako chuťové delikatesy a dekorácie orientálnych, či slávnostných jedál, alebo ako nové stravovacie trendy vo forme makrobiotickej stravy, živej stravy a bio potravín.

Prečo zbierať a konzumovať divo rastúce rastliny?

Doplníme si stravu o čerstvé potraviny aj v prípade, že nemáme záhradku, či možnosť prístupu k čerstvej zelenine a ovociu. Doplníme si prirodzeným spôsobom živiny, minerály a stopové prvky, ktoré sa v bežnej strave už príliš nevyskytujú, napríklad tomu sú nutné pre náš zdravý život. Rozšírime si sortiment používaných potravín, čo nám umožní obohatiť si jedálniček.

Zber planých rastlín nám umožní stráviť viac voľného času v prírode, čo už samé o sebe má blahodarný vplyv na zdravie a duševnú pohodu. Ušetríme finančné prostriedky.

Zásady zberu divo rastúcich rastlín

Zbierame len tie rastliny, ktoré bezpečne poznáme. Používame z nich len tie časti, ktoré sa odporúčajú pre kuchynské využitie.

Rastliny zbierame na čistých a neznečistených miestach, kde nehrozí kumulácia škodlivých látok. U nitrofilných druhov nezbierame mohutné či staré jedince s vysokým obsahom dusíkatých látok. Vyľúčime aj povädnuté, suché či poškodené rastliny. Pri zbere zelených častí rastlín určených k priamej konzumácii uprednostňujeme zatienené miesta a najmladšie časti rastlín (mladé výhonky, listy). Obsahujú menej horčín. Ak chceme rastlinu usušiť,

zbierame ju počas dňa, s čo najmenšou vzdušnou vlhkosťou, uľahčuje to následné sušenie.

Nazbieranú surovinu prenášame tak, aby sme zabránili zapareniu a umožnili prístup čerstvého vzduchu, vhodné sú napríklad prútený košík, plátené tašky, papierové vrecúška. Surovinu čo najrýchlejšie spracujeme, umyjeme, preberieme a použijeme do jedla, alebo vhodným spôsobom konzervujeme (sušenie, zamrazenie, nakladanie do octu, do oleja, do cukru, zaváranie a i.).

V divo rastúcich rastlinách je množstvo rôznych obsahových látok, ktoré majú na človeka mnohoraký účinok.

Alkaloidy – majú vplyv na fyziológiu človeka, väčšinou na nervovú sústavu. Používajú sa na liečenie chorôb, ale niektoré môžu vyvolať aj drogovú závislosť.

Flavonoidy – farbivá, ktoré majú preukázaný vplyv na ľudský organizmus. Známe sú hlavne ich antioxidačné vlastnosti.

Glykozidy – sú väčšinou horké, často intenzívne voňajú. Využívajú sa v potravinárstve a v lekárstve.

Horčiny – látky horkej chuti. Dráždia chuťové receptory, zvyšujú chuť k jedlu, pôsobia priaznivo na sekréciu tráviacich štiav a tým aj zlepšujú trávenie.

Lipidy – z potravinového hľadiska sú veľmi významné niektoré glyceridy: slnečnicový olej, sezamový olej, repkový olej, konopný olej, kakaové maslo.

Minerálne látky – podieľajú sa na stavbe tkanív, podmieňujú stály osmotický tlak v telesných tekutinách, regulujú a aktivujú metabolické pochody a sú dôležité aj pre vedenie nervových vzruchov. Uplatňujú sa ako aktivátory, alebo súčasti hormónov a enzýmov. K najvýznamnejším patrí draslík, vápnik, sodík, horčík, železo, mangán, zinok, kremík.

Živice – lipofilné produkty niektorých rastlín. Napríklad živica zo stromu rodu *Styrax* sa používa ako kadidlo. Z borovice lesnej a čiernej sa vyrába terpentínový olej, používaný na riedenie farieb.



Púpava lekárska

Sacharidy – slúžia ako zdroj energie, stavebné a zásobné látky, sú súčasťou enzýmov, hormónov a nukleových kyselín. Delia sa podľa počtu molekúl na monosacharidy (glukóza, fruktóza), oligosacharidy (sacharóza, maltóza), polysacharidy (škrob, glykogén, celulóza, hemicelulóza, inulín, pektín).

Silice – volajú sa aj éterické oleje. Uplatňujú sa vo farmácii, potravinárstve a v kozmetike napríklad škoricová, ružová, cesnaková, eukalyptová silica).

Triesloviny – majú mierne zvieravú až trpkú chuť. Využívajú sa v medicíne, farmácii a v potravinárstve. Nájdeme ich v čučoriedkach, v podzemkoch nátržníka husieho, v listoch maliny a v ďalších druhoch, najmä z čeľade ružovitá.

Vitamíny – sú biokatalyzátory, pôsobia na metabolismus bunky. Sú nevyhnutné pre priebeh životných funkcií nášho tela. Podľa rozpustnosti sa delia na dve skupiny. Vitamíny rozpustné v tukoch (A,D,E,K) a vo vode (napr. vitamíny skupiny B, niacín, biotín, kyselina listová, kyselina askorbová).

Je jar a tak ponúkame pár aktuálnych receptov.

Záružlie močiarné (*Caltha palustris*)

Vyskytuje sa: na vlhkých lúkach, prameniškách, pozdĺž potokov a riek.
Jedlé časti: listy, v malom množstve, mladé kvetné puky.
Doba zberu: kvetné puky, listy ešte pred rozkvitnutím.
Obsahové látky: flavonoidy, karotén, protoanemonín, cholin.

Recept: Vaječné puky

Potrebuje: hrst nerozkvitnutých kvetných pukov záružlia, jarnú cibuľku, dve vajcia, olej, soľ. Prudko osmažíme cibuľku, pridáme kvety záružlia, mierne osmažíme,

pridáme vajcia, osolíme, podávame. Pozor! Listy záružlia môžeme používať len v malom množstve, obsahujú protoanemonín, ktorý je jedovatý. Sušením sa odbúrava.

Kozonoha hostcová (*Aegopodium podagraria*)

Vyskytuje sa: na vlhkých, tienistých stanovištiach, na okrajoch lesov, v parkoch, krovinách, často vytvára rozľahlé zárasty. Nitrofilný druh. Dará sa mu na pôdach bohatých na živiny.

Jedlé časti: mladé listy pred kvitnutím rastliny.

Doba zberu: od marca do mája.

Obsahové látky: bielkoviny, silice, minerálne soli, provitamín A, vitamín C.

Recept: Kozonohový špenát

Potrebuje: 0,5 kg mladých čerstvých listov, cesnak, 1 cibuľku, 2 vajcia, 250 ml smotany na šľahanie, soľ, čierne korenie. Na oleji osmažíme cibuľku, pridáme kozonohu a s trochu vody dusíme cca 20 minút. Pridáme vajcia, osolíme, okoreníme, nakoniec pridáme smotanu a okoreníme. Touto rastlinou je možné úplne nahradiť bežne používaný, pestovaný špenát.

Hluchavka purpurová (*Lamium purpureum*)

Vyskytuje sa ako synantropná rastlina na poliach, v záhradách, na rumoviskách, popri cestách.

Jedlé časti: vrcholy bylí pred rozkvitnutím. Môžeme využiť aj hluchavku bielu.

Doba zberu: vrcholy bylí a listy je možné zberať počas celého vegetačného obdobia, postupne však horknú. Kvety zbierame počas plného kvitnutia.

Obsahové látky: éterické oleje, aminokyseliny, triesloviny, glykozidy, sacharidy, saponín, sliz.

Zaujímavosť: pôvodný význam slova špenát predstavoval kašu z malých jarných listov rôznych druhov divo rastúcich rastlín, medzi nimi sa používala aj hluchavka.

Recept: Hluchavková omáčka

Potrebuje: 2 šálky na jemno nasekaných listov a vrcholkov (môžeme tiež kombinovať s púpavou, štiavom, lobodou). 2 lyžice múky, 2 lyžice oleja, 1 cibuľa, soľ, pamajorán, 2 strúčiky cesnaku, alebo 2 lyžice cesnaku medvedieho a cca 100 ml vody alebo mlieka. Listy osmažíme na cibuli a dusíme asi 20 min, dochutíme soľou, pamajoránom, podlejeme vodou a zahustíme múkou. Pridáme cesnak. Podávame k ryži alebo zemiakom.

Přhl'ava dvojdomá (*Urtica dioica*)

Vyskytuje sa na vlhkejších, skôr ťažších pôdach, na tienistých stanovištiach. Hone rastie na antropicky ovplyvnených stanovištiach, rumoviskách, výsypkách, v priekopách, ale aj v lesoch.

Jedlé časti: mladé výhonky, vrcholky

starších rastlín, pred rozkvitnutím.

Doba zberu: marec až apríl, alebo novo rašiace výhonky po kosení.

Obsahové látky: 4 % bielkovín, sacharidy, celulóza, minerálne látky, triesloviny, vitamíny, histamín.

Zaujímavosť: starí Slovania, podľa archeologických dokladov, používali byle přhl'avy na výrobu vlákna na oblečenie, podobne ako sa používa ľan. Má však horšiu kvalitu.

Recepty: Přhl'avová polievka

Do hrnce s vodou namočíme hrubo nadervenú múku alebo zrno, asi dve 2 na 2 l vody, pridáme 6-8 hrstí jemne nasekaných přhl'av, okoreníme soľou, cesnakom, pokrájaním rebríčkom, cibuľou a rascou. Omasíme masťou, alebo olejom, po odstavení môžeme v polievke rozmiešať vajce alebo šálku kyslého mlieka.

Přhl'avový špenát

Pripravíme rovnako ako špenát z kozonohy. Len přhl'avu pred použitím sparíme horúcou vodou. Inak přhl'avové listy môžeme pridávať do polievok, alebo sušené používať na dochucovanie ako koreninu.

Přhl'avové cestoviny

Potrebuje: 500 g múky, najlepšie celozrnné pšeničnej, 3-4 vajcia, 50 g přhl'avy, štipku soli. Přhl'avu umyjeme a rozmixujeme. Pridáme vajcia, trochu soli a múku. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme valčekom a nakrájame na dlhé, široké rezance. Môžeme použiť aj strojček na cestoviny. Varíme v osolenej vode. Následne ochutíme ako klasické cestoviny v osolenej vode.

Pozor! Přhl'avu konzumujeme výhradne tepelne upravenú. Lebo obsahuje toxické látky, ktoré sa rozkladajú na neškodné pri teplote 80° C. Přhl'ava môže v sebe hromadiť dusičnany, preto ju zbierame len na neznečistených miestach.

Prajeme Vám dobrú chuť a veľa zdravia z prírody!

Článok bol spracovaný podľa zdrojov: www.slunecnizivot.cz a www.fenix.savana.cz

Pripravil: **Ing. Jaroslav Vlčko, CSc.**

Autor je odborný asistent na katedre fytoológie na LF a externý gestor pre Katedru aplikovanej ekológie na FEE. Je už 24 rokov vegetarián.

Foto: **Pavol Kubiš** (nahuby.sk)



Záružlie močiarné

Moruše, čierne jahody, čo na stromoch rastú

Čo sú to moruše? Častá to otázka nasledujúca po tom, ako niekomu spomeniem, že mám veľmi rád toto takmer zabudnuté ovocie. Moja odpoveď tiež nebola dlhý čas veľmi zrozumiteľná či inteligentná. Odpovedal som asi tým štýlom, že sú to stromové maliny, či jahody. Vždy sa mi to plietlo, a aj dnes sa vždy radšej spýtam rodičov, či starých rodičov: Ako sa to vlastne volajú tie moruše po našom? „Sú to stromové jahody“. Nikdy som však nepochopil prečo ich tak vlastne voláme. Ved' tak nevyzerajú ani nechutia.

Moruša je ovocný strom, ktorý rastie zväčša v južnejších a teda teplejších oblastiach Slovenska s miernejšou klímou. Je nenáročná na živiny v pôde, pretože má bohatý, hlbko koreniaci koreňový systém, ktorým si vie zabezpečiť vodu a minerálne živiny z hlbších vrstiev pôdy. Má rada výslnné miesta, a preto je vhodné sadiť ju na voľné priestranstvo alebo aspoň v dostatočnej vzdialenosti od ostatných stromov v záhrade (minimálne 10-15m). Treba myslieť na to že moruše sú vzrastlé, a rady sa rozkošajújú.

V okolí stromu je potom vhodné nechať čo najmäkšiu trávnik, pretože dozreté plody moruše odpadávajú samé, a teda je dobré, keď padnú na čo najmäkšiu a čistú plochu. V prípade, že plody tvrdohlavo ostávajú visieť v korune, moruša sa strasie a plody sa pozbierajú na zemi. Keď hovorím o moruši, predstavujem si čierne plod veľkosti maliny so stopkou, po botanicky :) sa to charakterizuje ako združené súplodie tj. vzniká, tým že ináč voľné plody sú len spojené, nie zrastené.

Moruše tak ako ovocné stromy majú viacero odrôd/typov/druhov/sort. Zjednodušene sa dá hovoriť o moruši bielej a moruši čiernej, pričom farba plodov moruše bielej varíruje od krémovobielej po čiernu. Nerád by som tu robil reklamu, no podľa mňa je moruša čiernej chutnejšia vhodnejšia na akékoľvek spracovanie, aj keď plody moruše bielej vraj chutia po mede. Ešte stojí za zmienku moruša trnavská, ktorá bola vyšľachtená z moruše čiernej a popísaná bola v polovici 20 storočia, táto moruša má oproti predošlým dvom o niečo väčšie čierne plody.

Odkiaľ k nám prišla moruša.

Je známe, že moruša biela bola do Európy privezená z Číny v priebehu dvanásteho storočia ako jediná možná potrava (listy) pre motýľa priadku morušovú. Z kukiel priadky morušovej sa získava hodváb, najpevnejšia tkanina na svete (spolu s vláknom pavúkov), ktorá bola a aj je veľmi cenným tovarom. Za domov moruše čiernej sa považujú dve oblasti, severná časť Iránu a územie Libanonu a Sýrie.

Moruše a naše zdravie

Možno vás teraz prekvapím ale podľa od-

borníkov a aj podľa môjho tela sú moruše ovocím, ktoré obsahuje najviac vitamínov, vlákniny a minerálnych látok zo všetkého u nás pestovaného ovocia. Je to ovocie z ktorého sa nedá prejsť a čo je ešte zaujímavejšie (aspoň pre dievčatá určite), nedá sa z neho pribrať. Dokonca sa hovorí, že plody moruše majú protirakovinové účinky. Ale pekne poporiadku.

Už Rímsky básnik Horatius sa vyjadril o morušiach veľmi pochvalne, keď povedal: „*Ille salubres aestates pereget, qui nigris prandia motis finiet ante gravem quae legerit arbore Solem.*“ Čo v slovenskom preklade môžeme rozumieť ako: „Ten prežije v zdravý leto, kto bude jesť po raňajkách čierne moruše trhané zo stromu, kým nepáli slnko.“

Od 16. storočia sa dochovávali záznamy o využití rôznych častí(plody, kôra, listy) moruši na prevenciu či liečenie niekoľkých druhov chorôb/poranení a zápalov. Tak napr. plody sa odporúčali použiť pri zápaloch a na zastavenie krvácania. Kôra moruše sa používala pri bolestiach zubov,

listy pri uštipnutí hadom a ako protilátka pri otrave prilbicou modrou (Aconitum napellus) (Odyová,1993). Odvar z kôry sa používal proti hlistam. Vetvičky moruše sa používali ako analgetikum a tiež na liečbu reumy a znižovanie krvného tlaku.

V súčasnosti sa plody moruše odporúčajú používať pri bolesti hrdla, chudokrvnosti, tiež ako mierne prehľadadlo a proti celkovej slabosti organizmu. Listy ale aj plody majú antibakteriálne účinky, pri chorobe znižujú teplotu, bolesť hlavy. Odvar z listov dokáže stimulovať tvorbu inzulínu. Na reguláciu hladiny cukru v krvi sa používa prášok zo suchých listov zbieraných v júli a auguste (5% odvar varený 3 minúty, piť 2-3 šálky denne) (Benčať,1999). V homeopatii sa využívajú listy moruše na prípravu roztierateľného prípravku TEEP, ktorý sa pripravuje z čerstvých listov a ordinuje sa ako alopatický prípravok.

Mňam moruše

Využitie zreých plodov moruše je v skutku pestré, teda pokiaľ ich hneď pri zbere všetky nezjeme, čo sa mne stáva veľmi



Typická a zároveň výborná vlastnosť plodov moruše je ich postupné dozrievanie ktoré môže trvať aj viac než 1 mesiac, čo je veľmi výhodné pre ľudí ktorí si radi pochutnajú na čerstvých morušiach aj každý deň pokiaľ sa to dá.

často. Ale o tom inokedy, teraz sa pozrieme zase trochu do minulosti.

Starí Tadžikovia už od dávna sušili plody moruší a mleli ich na akúsi múku, ktorú potom používali na najrôznejšie účely, trebárs aj ako sladidlo do nápojov. Rimania sa zase nezapreli a začali používať moruše na výrobu vína (vinum moratum). Soxóni si tiež vyrábali víno z moruše čiernej, no ich víno bolo charakteristické tým, že do šťavy získanej z plodov pridávali včelí med. Aj v jednej rázovitej slovenskej obci (Pukanec) s dlhoročnou tradíciou pestovania moruší sa pripravuje už od dávna morušové víno. No aby som nepropagoval len alkoholické nápoje, tak musím povedať, že rovnako dobrá, ak nie lepšia ako morušové víno, je šťava z moruše. Pripraviť si ju môžeme na mnoho spôsobov, tu je jeden: Do litra čistej šťavy z moruší prilejeme štvrt litra vody, pridáme niekoľko lyžíc cukru a ochutíme citrónovou šťavou, dáme vychladiť do pivnice či chladničky a môžeme piť. Odkedy sa ľudia naučili páliť z ovocia pálené, tak moruše sa stali jedny z najvyhladávanějších ovocín na výrobu pálenky, pretože 55 ° morušovici sa chuťou vyrovná len málokterá pálenka, okrem toho má vraj liečebné účinky. Veľmi obľúbeným produktom moruší je aj džem. Pri jeho príprave sa však musia používať zrelé plody, inak by bol kyslý a nelahodný. Moruše môžeme tiež zavárať a sú veľmi vhodnou prísadou do koláčov rôznych druhov. Plody majú určite aj iné využitie ktoré si budete vedieť dohľadať už aj sami. Teraz ešte to podstatné, z čoho sa skladá plod moruše: 78% voda, 18% cukry, 0,85% organické kyseliny, 0,35% popoloviny, 1,4% dusíkatých látok, 0,04% pektínu. Z vitamínov najviac vitamín C, E a menej vitamíny B1, B5, B6 a β-karotén.

Ako si vypestovať či rozmnožiť moruše

Rozmnožovanie moruší sa vo všeobecnosti považuje za dosť problematické. Ak chce niekto pestovať a rozmnožovať moruše, tak musí spĺňať tri kritériá: musí byť trpezlivý, musí mať dostatočné skúsenosti s rozmnožovaním ovocných druhov a musí mať aj kvalitné informácie o druhu, ktorého množeniu sa ide venovať. Z týchto dôvodov som sa pred tromi rokmi rozhodol radšej si kúpiť stromček čiernej moruše, než si ho nejakým spôsobom stvoriť sám. Mal som šťastie a kúpený stromček, ktorý mi poslali z Dunajskej Stredy poštou sa uchytil, no keďže som neurobil to, čo sa všade odporúča, tj. neskrátil som všetky halúzky v korunovej časti stromčeka na minimum (iba jeden, dva púčiky), tak mi stromček zaspal vo vývoji na celý rok. Ide totiž o to, že pri presádzaní sa časť korienkov stromčeka poškodí a tiež chvíľu trvá kým sa nepoškodené korene uchytiť



Ďalšou zaujímavosťou čo sa týka moruše je variabilita – rôznorodosť tvaru a veľkosti listov a to aj v rámci jedného stromu. Len tak námatkovo spomeniem (aby som sa blysol pred mojimi učiteľmi Botaniky a Dendrológie, že predsa len niečo vo mne zostalo) pár tvarov listovej čepele, ktoré sa bežne vyskytujú u rôznych druhov drevín, no na morušiach ich máme pospolu. Listy moruše môžu byť tak celistvé (zúbkaté až pílkovité okraje listov), ako aj delené (laločnaté, zárezové, dielne). Najčastejšími tvarmi listovej čepele sú srdcovitý, deltovitý, nesúmerný, okrúhlastý, dľaňovito zárezový, dľaňovito dielny. Pokiaľ neviete o čom hovorím, tak sa vám vôbec nečudujem

na novom stanovisku. V tomto čase je vhodné čo najviac z nadzemnej časti stromčeka odstrániť, a to najmä preto, aby nemali korene, ktoré nedokážu vyživovať v tej chvíli celý stromček, stres z požiadaviek nadzemnej časti rastliny. Takže nezabudnite, pokiaľ budete sadiť mladý stromček moruše, tak ho smelo obstrihajte úplne na krátko, naozaj mu tým pomôžete.

Zmienim však aj jeden spôsob vegetatívneho množenia moruší, ktorý je podľa odborníkov najlepší, pretože zachováva 100% vlastností materskej rastliny čo je veľmi dôležitá vec (zvlášť pokiaľ má tá rastlina výborné plody). Jedná sa o tzv. množenie vzdušným potápaním. Ide tu vlastne o v celku jednoduchý úkon kedy nasunieme na konár, ktorý rastie na strome bedničku či fľašku. Umiestnime ich tak, aby každá ich strana bola rovnomerne vzdialená od konára. Keď sa nám to podarí, upevníme ich, tak, aby nemohli spadnúť a priestor vo vnútri naplníme pôdou a machom (mach čo najbližšie ku konáriku). Ešte pred tým však musíme odstrániť na konárik 1-2 cm široký pás kôry a lyka. Robíme to preto, že práve z toho miesta, kde sme odstránili lyku by mali začať zapúšťať korene do pôdneho substrátu v bedničke. Samozrejme, takýto

proces rozmnožovania trvá určitý čas - spravidla 2-3 roky, počas tohto obdobia musíme najmä v lete pôdu v bedničke aspoň občas zalievať vodou. Ja som si tento spôsob vyskúšal minulú jeseň na mojej obľúbenej moruši, z ktorej by som chcel mať mladé stromčeky, takže som zvedavý ako to dopadne, pretože nie vždy to musí výjsť.

Moje prvé zážitky s morušami sa viažu k jednej tete, ktorá bývala na našej ulici a na dvore mala pekný, pestovaný trávnik uprostred ktorého stála vzrastlá moruša čierna. Keď dozreli na tejto moruši v lete plody, tak sme sa zobrali všetky deti z ulice a začali sme tetu navštevovať skoro každý deň, pretože tie moruše boli v skutku výborné a ich chuť si vedľa moje chuťové poháriky vybaviť ešte aj dnes. Bohužiaľ teta už dávno nežije, no moruša ešte stále stojí hoci ju nový majiteľ skutočne veľmi poničili, mne však ostali skutočne pekné spomienky na tetu, morušu a dvor na ktorom sme sa hrali ako deti.

Pripravil: **Peter Gáborík**

Autor je druhák v programe Ekológia a využívanie krajiny.

Foto: www.biolampa.sk, Peter Gáborík

"Tých päť rokov sa už opakovať nebude"

LENKA HRÚZOVÁ, ABSOLVENTKA Z ROKU 2010

Keď za ňou na intrák prišli spolužiaci, či nechce založiť občianske združenie, neváhala. Aj vďaka tomu Lenka aktuálne pracuje v OZ Praeles so sídlom v Rosine. Venuje sa tu aj envirovým aktivitám, ku ktorým má blízko, keďže jej život spestruje syn Hugo.



V ktorom roku si ukončila školu a v akom odbore?

V roku 2008 som skončila Bc. stupeň Ekológia a využitie krajiny, v roku 2010 Ing. stupeň Ekológia a ochrana biodiverzity.

Dostala si teda diplom, a čo ďalej?

Po škole som pokračovala v práci na projektoch občianskeho združenia PRALES, ktoré vzniklo na FEE v roku 2009. Keďže som bývala vo Varíne, chcela som spoznať aj prácu na Správe NP Malá Fatra. Stihla som 3 mesiace absolventskej praxe. Potom som si povedala, že mojím ďalším poslaním v rámci uplatňovania vedomostí zo školy bude envirovýchova. A tak v súčasnosti vychovávam svojho syna. :) A popri tom pracujem ďalej v PRALESE. Spolupracujem na projektoch Poznáваме a chránime pralesy Slovenska, Strážovské vrchy – krajina živá a bohatá a realizujem aj svoj vlastný menší projekt „Von vždy s úsmevom“.

Spomínaš PRALES, povedz niečo viac, ako ste vznikli a čo ste robili počas školy?

Ako vznikol PRALES je z môjho uhla pohľadu tiež dosť vtipná história. Takže: Sedím si tak na intráku, na dvere zrazu zaklope

Ivka a Miky, vojdú dnu a spýtajú sa: „Nechcela by si s nami založiť občianske združenie a vydávať na FEE časopis?“ A ja som chcela :)

Čo ste robili okrem časopisu?

Hoci sme vznikli na FEE, naše sídlo je v Rosine. Tam sme začínali s projektom „Netradičná výstava tradičného spôsobu života“. Bola to interaktívna výstava spojená s workshopmi pre deti. O rok ju nasledovala podobná akcia „Tradície netradične“, tiež v Rosine. A potom to už nabralo rýchly spád – venovali sme sa hlucháňovi hôrnemu, včelám, medveďom, zaujímavej lokalite Maníнец a robili envirokrúžok počas jedného školského roka. Na čom pracujeme teraz, je už spomenuté vyššie.

Môžu vám v PRALESe naši študenti nejako pomôcť alebo sa zapojiť?

V našom združení je vítaný každý, kto sa chce zapojiť. Stačí napísať na kontakty uvedené na webe oz-prales.com, prípadne sa stať členom združenia a budete pravidelne informovaní o tom, čo chystáme.

Čo by si s odstupom času poradila súčasným študentom?

Možno ani nič – aj tak si všetci urobíte podľa seba :) Ale ak už teda mám niečo povedať, tak toto: naplno využite všetky možnosti čo FEE ponúka. Tých 5 rokov sa už opakovať nebude.



Občianske združenie PRALES vzniklo na sklonku roka 2009 v Rosine z vôle mladých ľudí, ktorým nie je ľahostajný okolitý svet. Je dobrovoľníckym, nepolitickým združením všetkých ľudí, ktorí majú záujem byť nápomocní pri vytváraní a ochrane pozitívnych javov v krajine, zvyšovaní environmentálneho povedomia ľudí, ochrane kultúrneho dedičstva našich starých otcov. Spája odbornú a laickú verejnosť, v organizácii sa realizuje množstvo mladých nádejných vedcov, osvietencov a ľudí plných entuziazmu.

<http://www.oz-prales.com/o-nas/>



Opečte si jabĺčko na šášovskom hrade

Okolie Zvolena poskytuje veľa príležitostí na príjemnú turistiku. Málo kto by pohrdol vychádzkou na Pustý hrad či Poštárku a jej nádherne slnkom zaliate skalné útesy. No boli ste už na Šášovskom hrade?



Každý o ňom počul buď na hodine dejepisu alebo na hodine literatúry pri čítaní povestí o slovenských hradoch. Povestí vraví, že hradného pána zo Zvolena na poľovačke na medveďa pred rozzúrenou šelmou zachránil jeho dvorný Šašo. Z vďačnosti mu pán dal postaviť hrad na skale nad miestom, kde mu udatný Šašo zachránil život. Legenda je o to obľúbenejšia, pretože vznik hradu nie je presne datovaný a meno jeho staviteľa môžeme len hádať.

História

Z nemnohých hradov v údolí Hrona na skalnatom brale nad Hronom čnejú už len zvyšky Šášovského hradu. Hrad v minulosti chránil spolu s hradom Revište cestu, ktorá spájala banské mestá a v týchto miestach vstupovala do zovretejšieho údolia Hrona. No z histórie vieme, že bol jedným z najznámejších sídel lúpežných šľachticov, ktorým nestačila práca a dávky poddaných a namiesto ochrany radšej plienili okolie,

najmä majetky banských miest. Najstaršie časti hradu sa datujú do druhej polovice 13. storočia a boli viac ráz prestavované. Hradné múry sa museli prispôbiť terénu, a tak strážna veža predhradia bola na čele skalnej vyvýšeniny a pod ňou vstup z predhradia do horného hradu. Šášov mal malé, ale vynikajúce opevnenie a jeho múry dodnes svedčia o technickej zručnosti jeho staviteľov. V roku 1677 hrad ťažko poškodili Thökölyho vojaci. Opraviť ho už nemal kto, a tak skoro už tri storočia jeho múry nemo hľadajú do údolia Hronu a na malú obec Šášovské Podhradie.

Ako sa tam dostať

Keď budete mať chuť navštíviť toto krásne miesto, stačí sa zviešť vlakom do Žiaru nad Hronom. Z malej staničky vás prevedie modrá značka cez Ladomerskú viesku do Šášovského podhradia. Rozcestník vás navedie na zelenú a hybaj na hrad. Roky chodenia po slovenských hradoch, najprv

s rodičmi, potom so skautmi a teraz často i samotársky zo mňa urobili milovníka opekania.

"Šášovský hrad patrí k tým menším hradoch Slovenska, no oplýva neskutočnou atmosférou"

Niektorí chodí na výlety šliapať, no mne sa výlet bez ohníku tak úplne neráta. Nech sa prihlási ten kto rád opeká, alebo aspoň rád hľadá do plameňov ohníčku niekde na krásnom mieste v lone prírody a ešte k tomu s históriou šepkajúcou vám tichučko do uška. Mäsožravcom odporúčam pribaliť si klobásku, tým menej nadšeným klobáskami odporúčam parenicu (krásne sa nad ohníkom rozteká), a pre ostatných jabĺčko, veď také mierne karamelizované pečené jabĺčko, to je jednoducho sen. Ja osobne uprednostňujem kombináciu všetkých troch, ale je tu veľké riziko, že vás bude potom lákať predstava niekde si podriemať na slniečkom vyhriatej trávke. To je hneď moja druhá najobľúbenejšia aktivita na výletoch. Šášovský hrad patrí k tým menším hradoch Slovenska, no oplýva neskutočnou atmosférou ako to len takéto miesta dýchajúce históriou dokážu. Hrad nestačí navštíviť len v krásnom slnečnom počasí, práve naopak, treba ho vidieť v každom čase. Len vtedy ukáže všetky svoje tváre a odhalí každé svoje tajomstvo. Vykyvané zuby jeho múrov týčiace sa z hmľistých d'asien úst nejakého obra vám zaručene pripraví jemné mrazenie na chrbtici.

Tak žiadne výhovorky, že to nie je nič pre vás, každý si príde na svoje.

Pripravil: **Ivan Hapčo**

Autor je študent prvého ročníka na lesníckej fakulte





RECEPTÁRIK

SLADKÉ SEZAMOVÉ GULIČKY

RAW DEZERT

BROWNIES Z ČERVEJ REPY

INGREDIENCIE:

ošúpané mandle
2 lyžice kakaového prášku
5 lyžíc jačmenného sladú
sezamové semienka
¼ šálky panenského kokosového oleja

POSTUP:

Rozmixujeme mandle, kakao, slad a kokosový olej, následne pridáme sezamové semienka. Z hotovej zmesi vytvárame guľičky a dáme stuhnúť do chladničky.

INGREDIENCIE:

zmes orechov podľa chuti (vlašské, mandle, kešu)
štipka soli
kokosový olej
citrónová šťava
agáve sirup

POSTUP:

Korpus zhotovíme zmixovaním zmesi orechov, so štipkou soli, sladidlo nie je nutné použiť.
Krém bude z orechov, namočených a zmixovaných dohladka s kokosovým olejom, citrónovou šťavou, agáve sirupom.

Do krému môžeme vmiešať lesné ovocie.

INGREDIENCIE:

trstinový cukor
300 g červená repa
špaldová a pšeničná múka
70 g kakao
2 dcl domáce ovsené mlieko
slnečnicový olej
jedlá sóda
sekané orechy

POSTUP:

Očistíme a na kocky nakrájame repu dáme ju variť, kým nebude mäkká. V miske zmiešame suché prísady. Keď je repa uvarená, vylejeme vodu, pridáme polovicu mlieka, rozmixujeme a pridáme zvyšok mlieka, olej. Suché ingrediencie vmiešame do zmesi, pridáme orechy (čokoládu). Pečieme na 180°C asi 20-30 minút.

www.syrova-strava.cz

LÚŠTENKY

R	J	N	R	O	C	U	C	U	M	B	E	R	Y
O	C	I	N	N	A	M	O	N	A	P	P	L	E
S	A	E	P	U	U	B	A	S	I	L	T	D	L
E	A	S	I	T	L	R	I	C	E	T	N	I	S
E	R	G	N	O	I	T	L	M	E	M	I	L	R
N	O	L	E	M	F	O	O	D	N	O	M	L	A
I	S	C	A	A	L	N	T	R	H	C	A	E	P
G	E	O	P	T	O	I	A	E	R	I	F	T	R
R	M	C	P	O	W	O	T	P	E	A	R	T	I
E	A	O	L	E	E	N	O	P	S	T	C	U	C
B	R	N	E	G	R	A	P	E	S	Y	L	C	O
U	Y	U	I	W	I	K	E	P	L	U	M	E	T
A	S	T	R	A	W	B	E	R	R	Y	G	I	F

almond
apple
apricot
aubergine
basil
carrot
cauliflower
cinnamon
coconut
corn
cucumber
dill
fig
grapes
kiwi
lemon
lettuce
lime
melon
mint
onion

parsley
peach
pear
peas
pepper
pineapple
plum
potato
rice
rose
rosemary
sage
strawberry
tomato

Pripravila: **Rozália Ilečková**

Autorka je tretiačka na bakalárskom stupni FEE, program Environmentálne inžinierstvo.

Po dobrom obede sa dá odpustiť každému, aj vlastným príbuzným Oscar Wild

Stačí len mávnuť rukou a zatvoriť si oči

Žijeme rýchlo a všetko chceme mať hneď. Nakúpiť, skonsumovať a vyhodiť. Okolie nás v tom podporuje, rastie obrovský vplyv reklamy a fast foodu. A náš životný štýl ovplyvňuje aj poľnohospodárstvo, ktoré sa opäť nesie v hesle - rýchlo vyprodukovať, zabaliť, roznieť aj na kraj sveta a takto stále dookola, pokiaľ bude rásť dopyt po takom obrovskom množstve mäsa. Je ale naozaj správne nechať sa ovplyvňovať touto „dobou umelou“? Prečo dopustíme vnášať do nášho prostredia a dokonca aj potraviny toľko škodlivých látok, respektíve látok, o ktorých nemôžeme s istotou tvrdiť, že nám neškodia? Nejakto sa nám to vymklo spod kontroly, pohodlnosť je pre človeka prvoradá.

Človek je súčasťou stáda. Jednoduchšie je ísť po chodníčkoch už dávno vyšľapaných, hoci nemusia viesť nikam. Robíme a konáme tak, ako to vyčítame z návodov a ako to robia aj ostatní. Nájdú sa i takí, ktorí hľadajú pravdu a súvislosti, núti ich táto doba rozmyšľať a majú v sebe odhodlanie vydať sa inou cestou. Uznávať iné hodnoty, vrátiť sa k sebe a k prírode, súcitiť. Za výskumom stoja hodiny driny objaviť nové súvislosti a fakty o výžive človeka, ale neraz to dopadlo tak, že nové výskumy ukázali, že fakty, ktoré sme pokladali za stopercentnú pravdu, boli predsa len prekonané a vyvrátené. Jedna skupina ľudí sa bije za vegetariánstvo, ďalšia sa dala na cestu vegánstva, niektorí dokonca vitariánstva. Ale je celkom reálne, že aj tieto spôsoby výživy budú raz spochybnené. Každý sme výnimočný, jedinečný, niekomu vyhovuje jedno, niekomu druhé ...

Mnohí idú za novým trendom, stravovať sa zdravo a zakladajú si vlastné záhradky, snažia sa nakupovať vo veľkom štýle len potraviny so značkou BIO, vyprodukované čistou cestou bez chemikálií, éčok a pesticídov. Biologické poľnohospodárstvo predstavuje pestovanie plodín so zákazom používania akýchkoľvek chemických postrekov, pesticídov, dokonca ťažkých strojov, len s využitím manuálnej práce v súlade s prírodou. Zvieratá musia mať výbeh a životný priestor, dáva sa dôraz na tradície, nie je možné im preventívne nasadzovať antibiotiká. Potraviny s označením BIO sa pomaly vyrovnávajú domácim produktom a mnohokrát badať na nich lepšiu chuť, na rozdiel od tých, ktoré boli vypestované v konvenčnom poľnohospodárstve.

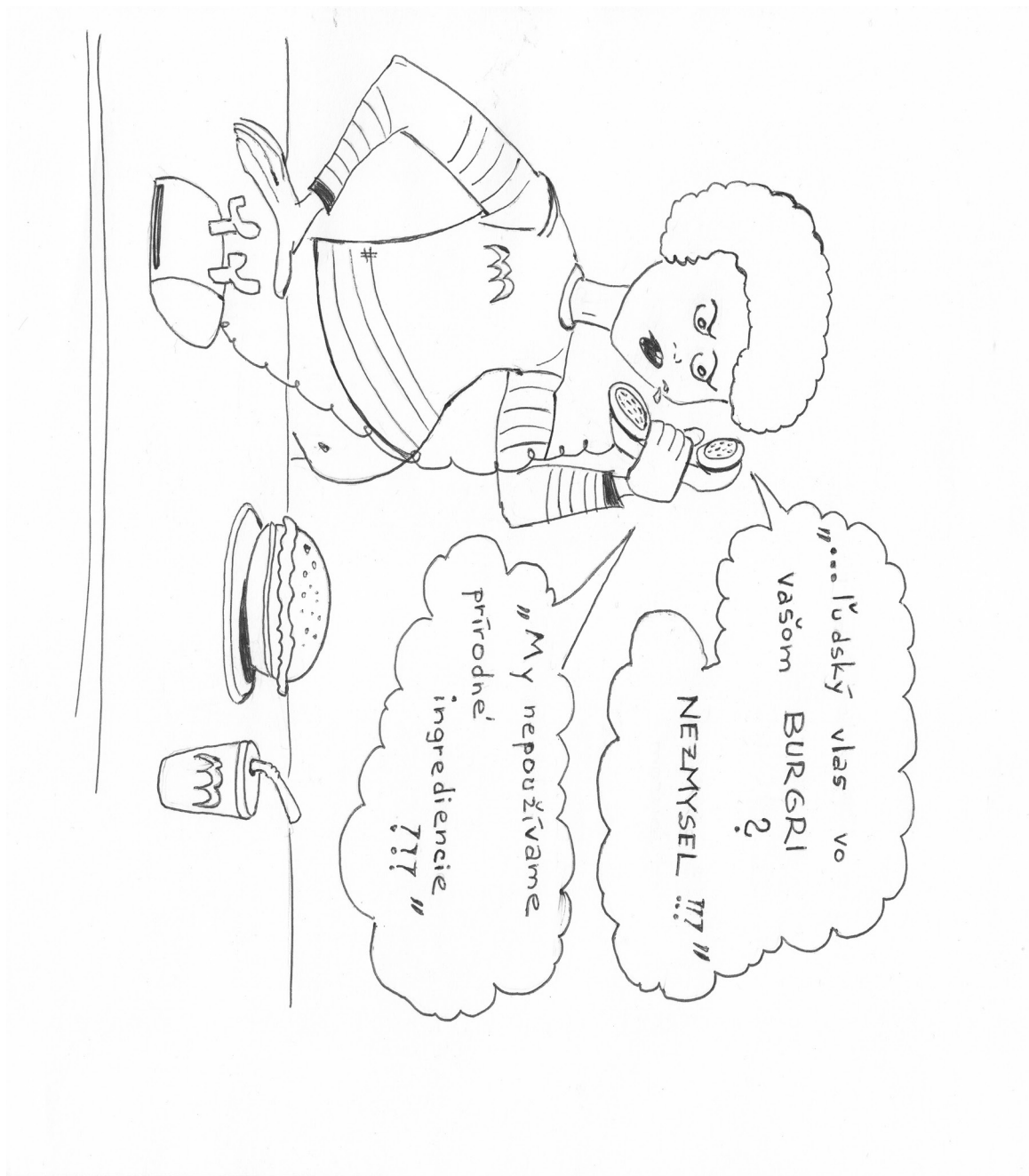
Dôležité a isto nepopierateľné je, že v ovzduší máme čoraz viac rozptýlených škodlivín, jednak z priemyslu a dopravy a taktiež z poľnohospodárstva. A neostáva to len pri ovzduší, škodliviny sa dostávajú do pôdy, vody, rastlín a tiel živočíchov. Tento trend nejde zastaviť a vďaka technickému pokroku a vývoju sa dostávajú aj do našej potravy. Je uskutočňovaných mnoho experimentov, v ktorých sa tvrdí, že nie sú zdraviu škodlivé, ale počet chorôb a alergií neustále stúpa a je veľmi pravdepodobné, že tieto škodliviny ochudobňujú potraviny o cenné látky a ich prítomnosť v nich môže pomaly nášmu organizmu škodiť. Jeden nikdy nevie, je možno rozumnejšie vyhýbať sa im.

V tejto dobe vládnu synteticky vyrobené látky a pcháme ich všade. Aj na úkor zdravia. Doba potrebuje napredovať, predstava blahobytu nás vedie bez rozmýšľania do pomalej a istej záhuby. Človek akoby zabudol rozmyšľať a uznávať tie správne hodnoty. A v tom spočíva naša obmedzenosť.

Pripravila: **Ing. Veronika Selecká**

Autorka je absolventka FEE, v súčasnosti pôsobí ako interná doktorandka UKF v Nitre odbor Environmentalistika





AUTOR: Feri Cimerman

eFEEkt

jarník/2014, ročník VI., 12. číslo

(šéf)Redaktori: Andrea Uherková, Viera Minarovičová

Ilustrátori: Feri Ďuriančík, Feri Cimerman

Grafická úprava: Viera Minarovičová

Korektúra: Janka Kipilová

Tlač: Vydavateľstvo Technickej univerzity vo Zvolene

Kontakt: casopisefeekt@gmail.com

Časopis vychádza s finančnou podporou

Fakulty ekológie a environmentalistiky TU vo Zvolene

Tlačený na recyklovanom papieri