

Olomoucký biOzpravodaj

prosinec 2006

12

Informátor pro zájemce o ekologické zemědělství a původ našich potravin

ROZHOVOR Jak vznikají biovejce

Pavel Kýr se zabývá ekologickým chovem slepic (nosnic) teprve několik měsíců, přesto již za své výrobky získal čestné uznání v soutěži Česká biopotravina 2006.

Co pro Vás znamenalo ocenění v soutěži Česká biopotravina roku 2006?

Určitě mě to potěšilo. Není samo sebou, když nějaký výrobek získá podobné ocenění. Je to známka jeho kvality a také propagace biopotravin, která je velmi důležitá. K čemu by byl dobrý výrobek, o kterém nikdo neví?

Jak dlouho se vlastně ekochovu slepic věnujete?

Jsem v podstatě úplný začátečník. S ekologickým chovem jsem začal v letošním roce. A stále se učím metodou pokus omyl. Je pravda, že počátečním chybám jsem se nevyhnul, ale mám i spoustu dobrých rádčů.

Proč jste se vůbec rozhodl ekologickým zemědělstvím zabývat?

Vyrostl jsem na vesnici a myslím si, že většina lidí, kteří na vesnici vyrostou, má jiný vztah k přírodě i zvířatům než lidé ve městě. Já chovám patnáct set slepic a pro ekologický chov je povolené maximum tři tisíce, takže mám jen poloviční dávku. Je to v podstatě takový rodinný podnik. Nejde mi ani o to napodobovat velkochovy. Naše produkce je navíc tak malá, že kon-

venčním chovatelům nemůžeme vůbec konkurovat. To ostatně v ekologickém zemědělství není žádoucí. Naopak se snažíme o individuální přístup, přiblížit se přírodě i samotným zvířatům.

Co všechno musí tedy chovatel slepic splňovat, aby dostal zásluhy ekologického zemědělství?

Existuje zákon o ekologickém zemědělství, který stanovuje všechny podmínky. Ekologický zemědělec by měl být jednou do roka zkontrolován nezávislou komisí s certifikátem. Chovatel slepic by měl například zajistit slepicím přirozené podmínky, jako je hrabání, popelení se, nerušená snůška do hnízda či vzájemný kontakt. Jsou určené rozměry podestýlky a také krmivo musí mít biokvalitu. Slepice se pak nestresují a jejich vejce obsahují méně stresových faktorů. Bohužel v České republice není firma, která by vyráběla komplexní biokrmivo, takže ho musím dovážet z Rakouska. Nyní máme průměrnou snášku 85% a z devadesáti procent je to zásluhou dobrého krmiva, z deseti pak způsobem chovu. Když jsem v jednu dobu přešel na levnější české krmivo, snáška klesla.

Jakým způsobem Vás ovlivnil výskyt ptačí chřipky v České republice? Musel jste kvůli tomu podstoupit nějaká preventivní opatření?

Na půl roku jsem musel zamezit volnému vstupu slepic do venkov-

ního výběhu. Slepice ale měly k dispozici vhodnou podestýlku, takže mohly hrabat jako předtím. Toto opatření museli koneckonců zavést všichni chovatelé. Odliv zákazníků jsem nijak nepocítil.

V Polsku se prý objevilo mnoho případů, kdy trhovi prodávali vejce v zelených obalech s nápisem bio, ale o ekologické výrobky přitom vůbec nešlo. Mohlo by se něco podobného stát i u nás?

Určitě. Stává se to běžně například s jogurty. Značka bio byla zneužívána. Spotřebitelům bych proto doporučil, aby nekupovali vejíčka podle obalu, ale podle čísla vytištěného na vejci. Podle něj se pozná z jakého typu chovu pochází. Ekologický chov označuje nula.

V České republice je prodejců biovejce jako šafránu. Čím je to podle Vás způsobeno a jak by se

Jaká vejce jíte?

0 – ekologický chov zcela respektující přirozené potřeby nosnic

1 - výběhový chov (v hale s podestýlkou a možností výběhu)

2 - podestýlkový chov (v hale s podestýlkou bez přístupu ven)

3 - klecový chov ve špatných podmínkách, často až otřesných

Zdroj: leták svazu Pro-Bio – Biovejce

dala situace zlepšit?

Biovejce mají trvanlivost zhruba 28 dní, což je pro obchodníky poměrně krátká doba na to, aby je stihli prodat. Navíc musíme vzít v potaz kupní sílu národa. Každý si dvakrát rozmyslí, jestli dá za vajíčko 1,80 nebo pět korun. Mnozí drobní obchodníci navíc nemají o biovejce

zájem, protože jsou to chlazené výrobky, takže je nutné pro ně zajistit nějaké chladírny. Na to nejsou například obchůdky se zdravou výživou mnohdy vybavené. Neměl bych to sice říkat, ale nebýt obchodních řetězců, mohl jsem svůj podnik zavřít. I když se o malé živnostníky starám přednostně, nedokáží mi zcela zajistit odbyt. Momentálně

si ale nemůžu stěžovat, protože poptávka nyní převyšuje nabídku. Zájemcům o ekologický chov slepic bych pak doporučil, aby se na začátku snažili získat co nejvíce informací, třeba i od konvenčních zemědělců.

Jací lidé mají podle Vás o biovejce zájem? A proč by jim měli dát přednost před klasickými vejci z velkochovů?

Dávají jim přednost lidé z měst, kterým jde o zdravý životní styl a mohou si to dovolit. Navíc jsou to často lidé, kteří chtějí svým nákupem podpořit ekologický chov zvířat. Těchto lidí je sice čím dál víc, ale stále jsou omezeni svou kupní silou. Myslím si, že ekologické zemědělství by stejně všechny lidi neuživilo, nedokázalo by uspokojit veškerou spotřebu, ale přesto je dobrou alternativou konvenčnímu způsobu zemědělství.

Lze poznat biovejce podle chuti nebo vzhledu?

Podle velikosti ne, spíš podle váhy. Stejně velké biovejce bývají v porovnání s vejcem z velkochovu těžší. Bílek je hustší, obsahuje totiž více sušiny. Slepice chované v drůbežárnách jsou chemicky hnané k co největší produkci, takže jejich vejce nedosahují takové kvality jako biovejce. Důležitou roli hraje i krmivo. V ekologickém chovu mají vejce lepší výživové složení než vejce konvenční. I když při provádění různých výzkumů můžete získat odlišné výsledky. Záleží na úhlu pohledu a na tom, co konkrétně se snažíte změřit.

Lucie Rychlá

Pavel Kýr na své ekofarmě



foto: archiv Pavla Kýra

SEZNAMTE SE Paleta výrobků ze sóji

Pokračujeme v článku o sóji a výrobcích z ní, jehož první díl byl uveřejněn v předminulém (říjnovém čísle).

Sójová mouka a vločky

Při zpracování se sójové boby opláchnou, nechají se popraskat a

odstraní se slupka. Dále jsou z nich lisovány vločky. Po odstranění sójového oleje se zbývající vločky používají do různých výrobků a jako krmné směsi pro zvířata.

Náhražky masa

Jsou vyrobeny především ze sójových proteinů nebo tofu, do

kterých se přidávají další ingredience, které napomáhají napodobit rozmanité druhy masných pokrmů. Prodávají se často jako mražené, konzervované nebo sušené speciality. Obvykle se používají obdobně jako potraviny jimi nahrazované (sójové maso, salámy, párky...).

Obvykle obsahují méně tuků než

maso, ale raději si přečtete složení uvedené na etiketě. Náhražky masa vyrobené ze sójových bobů jsou znamenitými zdroji proteinů, železa a vitamínů řady B.

Miso je výživné slané koření, charakteristické pro základ japonské kuchyně. Japonci z něj připravují polévky a používají ho k ochucení stravy. Je to hladká pasta vyrobená ze sójových bobů, obilovin (např. rýže), soli a speciální kultury, která dozrává ve velmi starých cedrových kádích. Výroba trvá obvykle od jednoho do tří let. Miso by mělo být uchováno v lednici. Využívá se k ochucení polévek, omáček, dresinků, marinád atd.

Natto jsou fermentované uvařené sójové boby. Fermentačním procesem dojde k rozkladu složitých bílkovin a natto se tak stává snadněji stravitelným než samotné sójové boby. Jeho povrch je slizký a viskózní se sýrovitou strukturou. V asijských zemích natto slouží jako tradiční doplněk k rýži, přidává se do miso polévek a používá se se zeleninovými pokrmy. Natto nalezneme v asijských obchodech a obchodech se zdravou výživou.

Okara je drť vlákniny vznikající při výrobě sójového mléka. Obsahuje méně proteinů než samotné boby, ale tyto proteiny jsou vysoce kvalitní. Okara se může péci (chutná podobně jako kokosové ořechy) a může být přidávána jako vláknina do koláčů a čajového pečiva a dokonce i do párků a klobás. Lze ji zakoupit v obchodech se zdravou výživou.

Sójová mouka a krupice

Sójová mouka je vyrobena z pražených bobů, které jsou rozemlety do jemného prášku. Na trhu jsou k dostání dva druhy sójové mouky: přírodní neboli plnotučná mouka, která obsahuje přírodní sójový olej, a odtučněná mouka, u které byl odstraněn olej během výroby. Odtučněná mouka je dokonce koncentrovanější zdroj proteinů než plnotučná sójová mouka. Obě mouky by měly být uchovávány v chladu. Ačkoli se sójová mouka v našich domácnostech tolik nepoužívá, její užití je rozšířené v potravinářském průmyslu. Neobsa-

huje lepek a chléb vyrobený z ní je vláčný a hutný. Najdete ji v prodejnách zdravé výživy a některých lépe vybavených supermarketech.

Sójová krupice je velmi blízká sójové mouce s tím rozdílem, že sójové boby jsou opražené a rozpuštěné do hrubých kousků a drtě. Sójová krupice může nahradit v některých receptech sójovou mouku. Může být přidávána do rýže nebo dalších obilovin a vařena společně.

Sójové ořechy

Opražené sójové ořechy jsou obvyčejné sójové boby, které byly namočené ve vodě a pak byly pečeny nebo praženy dozlato. Strukturou i chutí se lehce podobají arašídům. Můžete si je zakoupit v obchodech s potravinami a při pečlivém hledání narazíte i na čokoládovou příchuť.

Sójový olej

Sójový olej je vyrobený přírodním extrakcí ze sójových bobů. Je nejpoužívanější na území Spojených států, odhaduje se až 79% zastoupení na poli všech potravinářských olejů. Prodává se snad v každých potravinách pod všeobecným jménem "rostlinný olej - vegetable oil", což je obvykle 100% sójový olej nebo směs olejů. Neobsahuje cholesterol a obsahuje větší množství polyneenasycených tuků.

Sójové proteinové koncentráty

Sójové koncentráty se vyrábějí z odtučněných sójových vloček, obsahují kolem 70% proteinů a nejvíce vlákniny ze všech luštěnin.

Sójové omáčky

Sójová omáčka je tmavě hnědá tekutina vyrobená ze sójových bobů, které prošly fermentačním procesem. Má slanou chuť, ale nižší množství sodíku, než obsahuje kuchyňská sůl. Specifickým typem sójové omáčky je tamari, shoyu a teriyaki. Shoyu je vyrobena ze sójových bobů a pšenice, zatímco tamari vzniká při výrobě misa.

Sójové mléko

Sójové mléko představuje výborný zdroj vysoce kvalitních pro-

teinů a vitamínů řady B. Je možné je sehnat také v instantní variantě v podobě prášku, který se smíchá s vodou. Sójové mléko či sójový nápoj je označen pro nápoj vyráběný ze sóji namáčením, drcením, vařením a následným scezením.

Sójové mléko ve skutečnosti mlékem není, nazývá se tak pro svou barvu a proto, že je používáno jako náhražka mléka například ve veganské kuchyni. Používá se především v Číně, rozšířeno je i v Japonsku, ale nedosahuje tam takové obliby jako mléko kravské. V posledních letech se rozšiřuje i v západním světě, především ve veganské a vegetariánské stravě.

Sójové sýry a sójové jogurty

Sójové sýry a jogurty se vyrábějí ze sójového mléka. Svoji krémovou strukturou jsou snadnou náhražku kyselé smetany nebo smetanových sýrů. Sójové jogurty můžeme v pestřém sortimentu nalézt v prodejnách zdravé výživy. Bohužel většina z nich obsahuje cukr, kravskou syrovátku nebo sušené kravské mléko, proto buďte při nákupu pozorní.

Tempeh

Tempeh je sýr prorostlý bílou plísní a v Indonésii se stal tradičním pokrmem. Sójové boby jsou fermentovány v plackách do zakouřené až oříškové chutě. Tempeh může být marinován a smažen. Přidává se do polévek, špaget a hlavních chodů.

Texturovaný sójový protein

Je znám jako TSP nebo Tvo-reb. Vyrábí se z odtučněné sójové mouky, která je zhuštěná a dehydratovaná. Vzniká tak výrobek, který je bohatý na proteiny a přitom obsahuje nízké množství tuku a sodíku. Patří k velmi dobrým zdrojům vlákniny. TSP se využívá k nadstavení masa nebo slouží k jeho úplné náhradě, zejména do karbanátků a hamburgerů, protože má obdobné složení. TSP se prodává sušený v granulích a kouscích.

Barbora Číhalová (převzato z www.sunfood.cz a cs.wikipedia.org)

Slunečnicový chléb

Vlastní domácí čerstvý chléb si můžete podle jednoduchého receptu upéct ve vaší troubě nebo v domácí pekárně. Směs je připravena výhradně z biosurovin, zejména z mouky žitné, pšeničné, celozrnné pšeničné a slunečnicových semínek.

Dýňový chléb

BIO dýňový chléb obsahuje vyšší

podíl mouky celozrnné, a tudíž i vlákniny, která napomáhá trávení. Ve srovnání s chlebem slunečnicovým je v konečném důsledku o něco tmavší, což ale není dáno barvivou, která jsou často používána v konvenčním pekařském průmyslu, ale obsahem žitné a celozrnné pšeničné mouky. Chléb je obohacen lněným a dýňovým semínkem.

Pro ty, kteří nemají s pečením

chleba mnoho zkušeností, přichystala značka Biolinie chlebovou poradnu, kterou najdete na internetové adrese www.biolinie.cz/poradna.htm. Zde se dozvíte všechny tipy a triky, jak upéct ten správný chléb. Nezbývá tedy než se vydat do nejbližší bioprodeje, nahřát troubu a pustit se do toho!

Barbora Číhalová

ZKUSTE SI Kimči - korejské nakládané zelí

Asi všichni známe klasické nakládané zelí, které je oblíbenou pochoutkou v našich moravských a českých krajích. Zelí se nakrouhá, trochu osolí, přidá se kmín, jablko nebo jiné „tajné“ přísady, vše se napěchuje a našlape do zeláku, zatíží se víkem a dlažební kostkou a pak už se jen čeká, až zelí bude hotové.

Málokdo ale ví, že kvašené zelí znají i v jiných kulturách a na jiných kontinentech. Uchovat zelí pomocí mléčného kvašení dovedou např. v Jižní Americe, v Japonsku a také v Koreji, kde se tzv. kimči stalo národním jídlem a proslavilo se ve světě jako symbol korejské kuchyně. Jeho příprava je trochu odlišná od přípravy našeho českého zelí, avšak není o mnoho složitější a výsledek

opravdu stojí za to. Pro nic netušící strávníky je vhodné podotknout, že kimči pálí. Slabší povahy to možná odradí, ale ti, kteří mají rádi ostré, si opravdu pochutnají. Kimči si může každý připravit doma z dostupných ingrediencí a není k tomu potřeba ani žádné zvláštní vybavení. Hotové kimči vám v lednici nebo někde v komoře v chladu vydrží měsíce.

Kimči

1 kg čínské zeli nebo zelí, 2 lžíce soli, 1 lžíce nastrohaného zázvorového kořene, 2 stroužky prolisovaného česneku, 1 lžička chilli (vločky, kousky, prášek)

Oprané zelí nakrájejte na větší kousky (3 x 2 cm) a ve vhodné nádobě smíchejte se solí. Zatížte přiměřeně těžkým závažím a nechte přes

noc stát. Ráno zjistíte, že zelí jakoby zkrěhlo a zmenšilo svůj objem. Přesypete zelí na síto a pod studenou vodou je krátce opláchnete, aby se odplavila přebytečná sůl. Nechte okapat a smíchejte s česnekem, zázvorem a chilli. Na tento úkon je vhodné vzít si rukavice nebo míchat rukama s navlečeným sáčkem, protože chilli pálí i na ruku. Vše dejte do nádoby (zeláček, sklenice od okurek atd.), uzavřete ji, aby mohl vzduch ven, ale ne hmyz dovnitř, a po dvou dnech při pokojové teplotě kimči uložte na chladnější místo, třeba někam do komory. Zhruba za tři dny můžete začít ochutnávat. Dobrou chuť přeje

Lenka Voštová, ekohospodářství
Ve Dvoře, www.crossroads.cz

Silvestr Ve Dvoře

Ekohospodářství Ve Dvoře zve všechny přátele, účastníky akcí, dobrovolníky a příznivce na silvestrovské setkání Zima Ve Dvoře, které se uskuteční 27. 12. - 1. 1. Zajímavé povídání, keramika, péčení chleba a koláčů v hliněné peci, procházky po okolí a spousta jiných věcí... Ekohospodářství Ve Dvoře se nachází u obce Luká – Střemeníčko v blízkosti Javoříčských jeskyní. Informace na www.crossroads.cz nebo na tel. 602 507 246. Na setkání se těší Navot a Lenka.



Vážení přátelé životního prostředí a zdravého života, vzhledem k blížícím se vánočním svátkům vám nabízíme možnost obdarovat své nejbližší některým z našich konopných produktů. Jedná se především o skvělou a velmi účinnou trompetol mast s přírodním výtažkem z konopí.

Dále v současné době uvádíme do distribuce konopné semínko, sušený květ konopí, panenský konopný olej a v dohledné době hodláme zahájit i prodej trompetol t-tonika. Naše produkty vyrábíme s nejvyšší péčí z legálního konopí, které pěstujeme v režimu kontrolovaného ekologického zemědělství na vlastní biofarmě na pomezí Hané a Nizkého Jeseníku a při jeho zpracování využíváme tradiční metody, přírodní prostředí a odborné poznatky tak aby produkty byly kvalitní a přitom minimálně dotčeny vlivy současného světa a jeho konzumní produkce. Při výrobě produktů využíváme pouze přírodní suroviny bez chemických přísad, umělých barviv, konzervačních látek, parfémů, emulgátů, stabilizátorů, konzervantů atd.

Přejeme všem mnoho zdraví a dobrou budoucnost díky ochotě každého z jednotlivců si uvědomit, co je dobré pro život a životní prostředí a tak se také chovat. Dofáme, že tyto vánoce budou skvělou příležitostí jak se postavit diktovaným konzumistickým schémátům a díky jejich odmítnutí se přiblížit pohodě a klidu, jež hledáme.

trompetol team www.trompetol.com info@trompetol.com



Hnutí DUHA
místní skupina Olomouc

Olomoucký Biozpravodaj 12/2006 • vychází: 7. 12. 2006 • vydává: Hnutí DUHA Olomouc • Redakce: Veronika Fišerová • Grafická úprava: Radim Šašinka, larva_grafik@volny.cz • Sazba: Jiří Popelka • Tisk: Petr Skyva, Pod Kosířem 838, Kostelec na Hané • Náklad: 1850 výtisků • Adresa redakce: Hnutí DUHA Olomouc, Dolní náměstí 38, 772 00 Olomouc • Tel.: 585 228 584 • Zaslání Biozpravodaje lze objednat e-mailem: zaneta.brozova@hnutiduha.cz • www.hnutiduha.cz/olomouc • Uzávěrka příštího čísla: 20. 12. 2006 • Navštivte Ekoporadnu Hnutí DUHA Olomouc - pondělí: 13-17, úterý: 13-17, středa: 10-13, čtvrtek: 13-17, pátek: 13-15.