

Lesana

— tak trochu jiné čtení... —

číslo 11/2016 | 45 Kč



téma:
zdraví

rozhovor:
Pjer la Šez

ohlédnutí:
minimalismus



Příroda je dokonalá,
proto se jí inspirujeme.



Úvodní slovo

Osobní svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhých. Bohužel na tohle zapomínáme a vlastní svobodu jsem zahodili za technické vymoženosti. Není cílem odhodit všechny vymoženosti techniky a vběhnout do lesa. Ale najít rovnováhu mezi všemi svými možnostmi. Je dobré se rozhlížet kolem a hledat aleternativy.

strana 2	6 zdravýc návyků
strana 3	Rozhovory s vodou
strany 4 až 6	Rozhovor s Pierem la šhézem
strany 7 až 9	Škola malého a velkého trnu
strany 10 a 11	Bylinka pampeliška
strany 12 a 13	Směr minumalisms
strany 14 a 15	Bez masa: vegetariánství
strany 16 a 17	Zero waste a 6 tipů jak začít
strany 18 a 19	Jezte z talíře, ne z pyramidy
strana 20	Dal by si někdo výborné zelí

6 zdravých návyků

Pokud se snažíte o to, žít jinak a lépe, nesnažte se změnit sebe a své návyky ze dne na den. To funguje jen krátkodobě. Místo toho zkuste vytvářet návyky nové a přepisovat ty staré pomalu a postupně.

A začít můžete rovnou teď.

1. Jezte uvědoměle

Příznejte se, kolikrát když jíte, tak před nějakou obrazovkou? Ať už je to koukání do mobilu, počítače, nebo na televizi? Příště až si zase sednete k jídlu, zkuste se zaměřit opravdu jen na jídlo. Nemluvíme o tom, že musíte velmi pomalu žvýkat a ještě si u toho počítat. Ne, prostě a jednoduše se jen soustředte na to, co máte před sebou, a vnímejte, jak se u toho cítíte. Třeba zjistíte, že tak velkou porci nepotřebujete.

2. Teplá voda s citronem

Teplá voda je pro nás mnohem lepší než studená. Vezměte to takhle: Po ránu chcete, aby se z těla všechno dostalo ven – toxiny, kousky nestrávené stravy z předešlého dne –, a když vypijete ledovou vodu, je to pro tělo takový malý šok. Teplá voda je mnohem přirozenější a šetrnější. Citron zase vyrovnává pH v těle.

3. Hodinu před spaním bez elektroniky

Vypnout je těžké. Jak doslova, tak přeneseně. Nejspíš ale všichni znáte takový ten pocit unavených očí a lehké bolesti hlavy. Ne a ne se vás to pustit? Pak si jako pravidlo dejte, že hodinu před spaním už do ruky nevezmete telefon nebo tablet.

4. Voda živá

Mějte na stole vždy připravenou karafu s vodou. Sklenici rychle vypijete a všichni známe, že když zrovna na něčem pracujeme, to poslední, co bychom chtěli udělat, je vstát a jít si nalít vodu novou. Taky si s sebou berte lahev, kamkoliv jdete. Stačí pouze malá. Navíc se vám ji určitě nebude chtít pořád tahat a rychle ji vypijete. Tím lépe!

5. Více zeleniny

Zeleninu zařaďte ideálně do každého jídla. Chápeme ale, že se snídaněmi je to těžší, hlavně s těmi na sladko. Taky se to ale dá. Připravte si smoothie se špenátem, banánem a jakýmkoliv jiným ovocem, co doma najdete. U obědů a večeří je to jednodušší připravte si salát jako malý předkrm nebo teplou brokolici jako přílohu.

6. Rychlá meditace

Meditace je možná to nejlepší, co pro sebe můžete právě teď udělat. Nepotřebujete více než pět minut a klidné místo. Posadte se na zem do zkříženého sedu nebo dosedněte na paty, složte dlaně do klína, zavřete oči a přiveďte svou pozornost k dechu. Uvolněte obličej, čelo a vydržte soustředění na dech po dobu pěti minut. Slibujeme, že se pak budete cítit o dost lépe. ○

Rozhovory s vodou



Japonec Masaru Emoto. Znáte? Nejdřív mě dostalo jeho jméno. Pak jeho práce. Především pak zdánlivě absurdní pokus, který si může zkusit fakt každý. Emoto chtěl prý původně jen pořídít fotky krystalů vody. Ale co to? Fotky stejných vzorků měly různé tvary. Proč? Emoto začal záhadu zkoumat a šel na to nečekaně. Žádné pipety, atomové váhy a poločasy rozpadu. On na vzorky vody mluvil, pouštěl jim hudbu nebo je popisoval slovy (krása, hnus...). A ty vzorky co? No reagovaly. Nevím jak vy, ale já jsem se nad tím zprvu jen usmíval. To že je nějaká vědecká práce? Ostatní biochemici se prý usmívají doteď...

Souvislosti

Kdybyste chtěli, podívejte se na vydařený ruský dokument s překvapivým názvem Voda. Emoto v něm pochopitelně nesmí chybět. Předvádí pokus se třemi sklenicemi vody s rýží, na které mluvil – první sklenici chválil, druhou si nevšímal a třetí nadával. Výsledkem bylo, že první vzorek po čase zkvasil, téměř jako saké, druhý plesnivěl a poslední hnil. Mohl jsem se zase usmát, ale – proč to místo těch šklebů radši nezkusit? Kdo se směje naposled...

Jak na to?

No, přesný postup jsem ani nehledal, snažil jsem se tedy alespoň logicky u všech tří vzorků zachovat stejné počáteční parametry. Dal jsem „přiměřeně“ všeho: stejné množství vody do tří stejných sklenic se stejným množstvím rýže a dal je na klidné místo. To bylo jednoduché. A pak, ano, když byl vzduch čistý, jsem první sklenici stydlivě řekl, jak je krásná. Druhou jsem mohl, díkybohu, ignorovat, ale třetí jsem musel nadávat! Dokud si to nezkusíte, nedokážete si představit, jaké to je. Vždyť mi ta voda nic neudělala a odskáče to jen kvůli nějakému rozmařilému pokusu. Ale chtěl jsem vydržet, celé to opakovat a sledovat. Na vodu jsem mluvil prakticky jen ráno a večer.

Závěr?

Nakonec byl ve všem blivajz. ALE! Chválená sklenice odolávala nejdéle a přitom stále docela voněla, zato smrad z poslední „nadávací“ sklenice rodina odmítala déle snášet. Něco mi říká, že naše slova a myšlenky mají možná větší sílu, než si pragmaticky myslíme. Ale nevím. Co když jsem vám celou dobu lhal? Není nic jednoduššího, než si to zkusit. ◊

» Dan Barták «

Dr. Masaru Emoto's Rice & Water Experiment



"Thank You"



"You're An Idiot"



Ignored

Pier la Šéz



Pier je úplně původně zahraniční. Na začátku roku 1989 ale emigrovala do Kanady, kde vystudovala mezinárodní obchod na Concordia University v Montrealu. Po deseti letech v Kanadě se vrátila do Čech, kde pracovala nejprve jako překladatel od roku 2008 jako podnikatelka. založila vlastní firmu Tierra Verde, s. r. o. Na začátku tohoto, jak se dnes říká: „vědomého bussinesu“ bylo setkání s mýdlovými ořechy, které Nataša dodnes dováží, zpracovává, prodává a dělá jim osvětu. Tierra Verde kromě toho vyrábí i nejrůznější recyklované výrobky pod značkou Born Again. ›

Tři kroky dopředu

Nebála se emigrovat, strávit několik dnů sama v poušti, jet na vlastní pěst obchodovat do Indie, pustit se do, pro ni zcela neznámého, oboru a začít prodávat v Česku zcela neznámý produkt. Tohle všechno – z mého pohledu – Nataša vždycky skvěle zvládla. I když žije trochu jiný život než já, vždycky když se potkáme, máme společných témat více než času, který je nám vyměřeno na povídání. Nataša je mi prostě blízká a pokaždé se těším na její vyprávění s nezaměnitelným brněnským dialektem a svébytným slovníkem, který jí přes všechno cestování stále zůstal. Baví mě její osobité pohledy na život, jak o všem přemýšlí a domýšlí, kam vede její konání. Jak sama říká, aspoň tři kroky dopředu...

»Natašo, aniž bych to tušila, moje první setkání s tebou proběhlo mnohem dříve, než jsme se poznaly osobně. To když jsem nadšeně četla knížku „Mnich, který prodal své ferrari“ Robina S. Sharmy. Ty jsi tu knihu objevila a přeložila o mnoho let dříve...

Tu knížku jsem si přivezla z Kanady. Tenkrát se mi také moc líbila, tak jsem ji přeložila. To byl takový můj standardní postup. Vždycky jsem se pustila do překládání proto, že se mi něco zalíbilo. Přeložila jsem první kapitolu a pak jsem hledala někoho, kdo to vydá. „Mnich“ tehdy vyšel v nakladatelství Portál. Po pěti letech mi volá jiné nakladatelství, že by to chtělo koupit. Já, že to má už jiné nakladatelství, ale bylo mi osvětleno, že autorská práva platí vždy na pět let, takže jsem ten překlad mohla prodat znovu.

Je fakt, že s postupem času už se podobně dívám i na „Mnicha“. Přijde mi to až moc nadšené, americké, stylizované...

Určitě to tak je, ale ona ta jednoduchost je důležitá, aby neodradila. Pro mě byla takhle zásadní knížka „Celestýnské proroctví“. Dala mi to přečíst kamarádka, ale já tou dobou dokončovala školu, četla jsem spoustu skript a odborných učebnic, tak jsem se nebála se emigrovat, strávit několik dnů sama v poušti, jet na vlastní pěst obchodovat do Indie, pustit se do, pro ni zcela neznámého, oboru a začít prodávat v Česku zcela neznámý produkt. Tohle všechno – z mého pohledu – Nataša vždycky skvěle zvládla. I když žije trochu jiný život než já, vždycky když se potkáme, máme společných témat více než času, který je nám vyměřeno na povídání. Myslím, že Paolo Coelho nic lepšího nenapsal. Mám ráda i Poutníka, ale nad Alchymistu není.

Jak, kdy a proč ses vůbec dostala do Kanady?

V lednu 1989. Byl to druhý pokus o emigraci, poprvé jsem to nějak uspěla. U mě bylo vždycky jasné, že chci emigrovat, šlo jen o to kdy. S tehdejším partnerem jsme se tedy celkem rychle dohodli, že do toho jdeme, během pár měsíců jsme sehnali zájezd na Kubu, což nebylo jednoduché, a letěli jsme. To letadlo totiž muselo mít mezipřistání v Kanadě, což se oficiálně nevědělo, ale mnoho lidí to využívalo právě k emigraci.

Jakých bylo těch deset let v Kanadě?

Začínala jsem v Montrealu, kde jsme přistáli. Tehdy bylo v této francouzské části Kanady hodně vyhrocené období ohledně separace od anglické části. Pamatuji si, že tam dokonce chodila jazyková policie – na obchodech třeba nesměla být vyvěšená cedule SALE. Když ji někdo vyvěsil, dostal pokutu. Dokonce i mezinárodní značka STOP byla pouze ve francouzštině – Arrêt. Zajímavá zkušenost. Lidé, kteří mohli být přirozeně bilingvní, se dobrovolně izolovali od angličtiny. Ale jsem té zemi za mnohé vděčná. Mohla jsem tam vystudovat zahraniční obchod, mohla jsem si tam vzít půjčku, abych mohla studovat, i za tu možnost jsem ráda. Přestože jsem v Quebecu zažila jistý nacionalismus, vlastně se mi na Kanadě moc líbil jejich úžasně zvládnutý multikulturalismus. Na něj nebudeme mít ani za sto let. Po vysoké škole jsem šla do Ontaria, ale to byly už jen poslední tři roky.

Proč ses vlastně vrátila?

Mně se ani moc nechtělo, ale prostě se to tak sešlo. S kolegyní ze školy jsme řídily nákup zařízení jednoho stavebního projektu. Já jsem měla na starosti dodavatele ›

z Evropy, tak jsem se na čas přesunula do Česka. Pak projekt skončil, a když jsem řešila co dál, v Česku jsem se rozhodla zůstat.

Nelituješ?

Ne. Jsem svobodná, když budu chtít, mohu se vrátit do Kanady nebo žít kdekoli jinde... teď už nemusím emigrovat. Nepřipadám si jako občan některé země, ale jako občan planety. Každá z těch dvou zemí, kde jsem žila, ale i každá jiná země má něco, co se mi líbí, a něco, co se mi nelíbí.

Jak ses po návratu z Kanady zabydlela znovu doma?

Nechtěla jsem se nechat někde zaměstnat, tak jsem začala překládat odborné stavební texty. To tady ještě nebylo tolik lidí, kteří měli zároveň jazykovou, odbornou i obchodní znalost... Tehdy byla moje výhoda, že jsem tím vším disponovala. Věděla jsem ale, že to není práce napořád. Ovšem byl to pro začátek dobrý zdroj příjmů.

Nelituješ?

Ne. Jsem svobodná, když budu chtít, mohu se vrátit do Kanady nebo žít kdekoli jinde... teď už nemusím emigrovat. Nepřipadám si jako občan některé země, ale jako občan planety. Každá z těch dvou zemí, kde jsem žila,

ale i každá jiná země má něco, co se mi líbí, a něco, co se mi nelíbí.

Jak ses po návratu z Kanady zabydlela znovu doma?

Nechtěla jsem se nechat někde zaměstnat, tak jsem začala překládat odborné stavební texty. To tady ještě nebylo tolik lidí, kteří měli zároveň jazykovou, odbornou i obchodní znalost... Tehdy byla moje výhoda, že jsem tím vším disponovala. Věděla jsem ale, že to není práce napořád. Ovšem byl to pro začátek dobrý zdroj příjmů. ○

» Petra Krontorádová «



Rituál pokřtění slovenské pobočky Tierra Verde. Pierova obliba indiánů.



Ze záznamu Málá vizita, kde hraje s Jaroslavem Duškem.

Škola velkého a malého trmu

Jak v dnešní době vychovávat děti v souladu s přírodou? Jak nezkazit jejich přirozenou kreativitu a fantazii? Jak vzdělávat děti a růst spolu s nimi? Tím se v posledních několika letech zabývá na první pohled křehká, ale na druhý pohled houževnatá a svá Michaela Formanová, spoluzakladatelka jedné z prvních lesních školek a škol u nás a spoluvůdkyně koncepce a programu pražského Divadla Kampa. Má dvě tváře, jednu činordou a světáčkou jako filmová produkční se setkávala s celebritymi typu Sean Connery, druhou indiánskou – to, jak přistupuje k dětem a k životu, je velmi svobodné.





Aktivít se často zúčastňují i rodiče dětí, tím se zlepšují vztahy v rodině.



Vítání jara v putovní lesní školce, kterou založila Michaela Formanová

Ať se to točí! Ať proudí energie!

S Michaelou jsme se poprvé setkaly v domě ve Všenorech u Prahy, do něhož se nedávno přestěhovala. Splnilo se jí přání být blíže přírodě a blíže lesní školce a škole ZeMě sídlící v nedalekých Řevnicích. Než jsme si začaly povídat, vyprovodila svého kanadského muže a šestiletého Adriana, kteří spěchali na vlak.

Usadila mě ke kávě s rýžovým mlékem a na klín si posadila dceru Miu. Ta celý rozhovor doprovázela svou divokostí. Sledovala jsem, jak se stupňuje její dětský přímočarý nátlak, aby maminku měla opět jen pro sebe.

Michaela ladně vyvažovala potřeby rozhovoru a potřeby Mii a čím dál více mi odkrývala svou klidnou sílu, sílu, kterou pravděpodobně objevila v dětství prožívaném v opakujících se nemocech. „Jako malá jsem, kromě různých jiných nemocí, dostala zánět mozkových blan. Víím,

že tenkrát o mě měli velký strach a že jsem to vnímala. Rozhodla jsem se ale, že to zvládnou. V dětství jsem několikrát prošla klinickou smrtí. Ale vždycky jsem se vrátila. Cítím naprosto zřetelně, že tady mám svoje místo, že tady nejsem náhodou.“

Putovní lesní školka

První podoba lesní školky ZeMě, kterou Michaela s přáteli založila, byla putovní. „I když jsem holka z Prahy, hodně času jsem trávila s babičkou v lese. A pro mě to bylo, jako bych přicházela do kostela. Chtěla jsem, aby to zažily i moje děti.“ Skupinka dětí z Prahy začala s průvodcem vyrážet vlakem do lesů kolem Dobřichovic.

Oním průvodcem se tehdy stal muž zálesák a pedagog zároveň, ideální kombinace pro záměr lesní školky. Děti putovaly, někde se usadily, snědly svačinu, zahrály si hru a šly zpátky na nádraží. Postupem času se přidávaly další a další.

Následně školka získala zázemí

na pozemku u lesa v Řevnicích. Jak se školka rozrůstala a rostly i děti, společenství kolem Michaely začalo uvažovat o komunitní škole, která by na rozjetý koncept navázala. Pro ni ale potřebovali pevný prostor.

Zvelebili proto srub a upravili pozemek s tee pee. „Důležité je, že děti tráví za každého počasí veškerý čas venku. Že si to dokážou užít, ať je zima nebo prší, že ve všem vidí možnost hry, dobrodružství. Základem je také výběr průvodců, lidí, s nimiž děti tráví čas. Abychom zajistili bezpečnost a abychom se cítili dobře. Jinak jsme se snažili všechno minimalizovat. Třeba pravidla, která děti dostávají, jsou dvě. Druhým se neubližuje a já sám si hlídám svého průvodce.“

To nejkrásnější ze-mě

Školka a škola ZeMě má za dobu svého trvání vyvinuté určité principy, na nichž trvá. Není možné ji vnímat jako odkladiště dětí, rodiče se na chodu velmi aktivně podílejí, zasahují

do programu, nabízejí své zkušenosti, připravují svačiny, pomáhají se stavěním přístřešků, fungují společně slavnosti a rituály. A spolu se svými dětmi se i učí. „Ona to není jen škola pro děti, ona je to i škola pro nás. Jezdíme na týdenní pobyty, které nás posouvají všechny. Máme i naše programy. Uděláme program pro děti a zároveň pro nás dospělé.“

Do tohoto průkopnického počínu přišla v roce 2009 Michaele – tentokrát ve spojení s jinou skupinou žen sdružených do občanského sdružení Paralela – nabídka od Jaroslava Duška k pro-

a dramaturgické spolupráci na Divadle Kampa. Divadlo se díky tomuto spojení stalo mekkou alternativních směrů všeho druhu, podporovatelem indiánských a jiných autentických kultur, hájemstvím změnově naladěných tvůrců a aktivních lidí. Při všem pracovním a společenském nasazení je ale Michaela plně oddaná vlastní rodině a druhému mateřství.

„Kampě jsem se hodně věnovala do té doby, než se narodila Mia. Holčička byla vymodlená a chtěla jsem tu být pro ni. Viděla jsem na Adrianovi, jak ten čas strašně utekl. Oba dva

projekty byly pro mě hodně důležité, ale věděla jsem, že se obejdou beze mě. Tak jsem se upozadila a užívala jsem si mateřství jenom polehoučku pokukovala, co se děje.

A pak jsem se začala zase pomalu napojovat. Rodina musí být v pohodě, je pro mě na prvním místě.“ Setkání s touto ženou mě inspirovalo především k větší zemitosti, oddanosti hlasu, který k nám vědomě a podvědomě zaznívá z očí, snů a nočních múr našich dětí. Každému společenství žen bych přála jednu Míšu Formanovou.○

“Mapujeme pozitivní příběhy lidí, kteří tvoří občanskou společnost a jsou inspirací pro ostatní.”

Příběh dává prostor dialogu, interpretaci, fantazii, konfrontaci našich vlastním postojů, názorů a zkušeností, přirozeně rozvíjí naši zvědavost a kreativitu

» Dobrý příběh žije v nás, pracuje s naší myslí a tká pouto s naším vlastním příběhem.

» Každý, kdo zná svůj příběh a je si vědom jeho každodenního utváření, zná i svou osobní hodnotu. Hodnotu, kterou si tím pádem nehledá venku, v souboji o pozornost.

Znát a sdílet svůj vlastní příběh je akt sebeuvědomění.

Jaké příběhy vám přinášíme?

Příběhy lidí, kteří u nás aktivně tvoří občanskou společnost a jsou inspirací pro ostatní.

» Tito lidé dlouhodobě pracují na svých změnových projektech, v oblasti životního prostředí, vzdělávání, kultury a umění, komunit i v obecní samosprávě, v duchovní či sociální oblasti.

» Jejich životní příběhy jsou nabitě zkušenostmi a zážitky. A my jim tímto projektem vyjadřujeme hlubokou úctu.

Učíme Se Příběhy

» příběh jako forma učení

» 25 velkých příběhů formou psaného vyprávění a videoportrétu

» 100 medailonů

» 1 dokumentární film „Žít změnu“

» 10 spotů občanského desatera občanského aktivisty Dušana Kroupy

» 20 putovních debat v regionech s výstavou fotoportrétů a příběhů

» www.ucimesepribehy.cz



Michaela Formanová

» spoluzakladatelka jedné z prvních lesních školek a škol u nás s názvem ZeMě, kterou v současnosti navštěvuje celkem 25 dětí

» podporuje jiná sdružení pracující s ideou lesních školek a škol

» pracovala jako filmová produkční v rámci občanského sdružení Paralela vede dramaturgii a produkci divadla Kampa

» matka Adriana a Mi

Pampeliška

smetánka lékařská

Plevel v lidské mysli

Menší odbočka k pojmu „plevel“. Je zajímavé, jak je tento pojem relativní a závislý na našich preferencích: Spadá pod něj každá rostlina, která roste v místech, kde ji nechceme. Plevel proto musí nejprve vyrůst v lidské mysli a potom teprve na něj můžeme narazit na poli či na zahradě. Je to náš vnitřní postoj k určité rostlině – často předávaný kulturně a tradovaný z generace na generaci.

A platí to i obráceně: Pokud pro plevel najdeme využití, změní se náš postoj k němu a rostlina přestane být plevelem. Místo plení ji budeme sklízet. Na jaře často dřívě, než nám na zahrádce vyroste zelenina. Mezi plevely najdeme mnoho užitečných jedlých rostlin, které jsou výborným zdrojem vitamínů a minerálů nezbytných pro výživu našich těl a pro udržení zdraví. Koncentrace těchto látek v planých rostlinách je vyšší než v domestikované zelenině, ať už ji máme z vlastní zahrady či ze supermarketu.

Konzumací plevelů zvýšíme příjem vlákniny, která chrání zažívací systém před rakovinou tlustého střeva, jejíž výskyt je mimochodem v naší zemi celosvětově nejvyšší. A hlavně, plevel není potřeba pěstovat ani nakupovat. Vyroste sám a je zadarmo. To jsou jen některé z důvodů pro rozostření hranice mezi užitkovými a plevelnými rostlinami v mysli zahrádkářů, zemědělců a víkendových výletníků do přírody.

Jakmile začnete určitý „plevel“ používat, nejlépe pro přípravu jídla, změní se i váš postoj k němu. Přiznám se, že svlačec rolní, jenž koření do hloubky až tři metrů a jehož dlouhé úponky nemilosrdně omotávají jakoukoli jinou rostlinu, na niž narazí, je pro mě stále plevelem. Nenašel jsem pro něj zatím využití. Patří sice mezi léčivky, ale zas takovýbylinář, abych sušil jeho nať, nejsem. Zato pampelišku mezi plevely neřadím. Přinejmenším na jaře.





ENLIT

C. Pierre sc.

Růžice listů

Když jsem před několika dny na našem políčku chystal půdu pro výsev cibulí a mrkví, učinil jsem zajímavý objev. V půdě byly na různých místech roztroušeny zaorané pampeliškové kořeny. Protože byly kořeny zakryté vrstvou půdy, růžice mladých lístků, která z nich vyrašila, neměla zajištěný přísun světla a byla tak krásně vybělená. (Ona je vybělená vždy, ale takto byla více.) Jako chřest. Protože jedním z faktorů způsobujících hořkost pampeliškových listů je právě sluneční záření, není vybělená část rostliny téměř hořká. Ba naopak, je sladká. Víte-li o zoraném poli, kde loni rostly pampelišky, můžete vyrazit na lov! Nebo si můžete vyryt pampeliškové kořeny a na zahrádce nebo doma v květináči je přihrnout hlínou.

Listy

Kromě růžice lze konzumovat i mladé lístky. Nejlépe brzy zjara, kdy nejsou příliš hořké. Později v sezóně lze hořkost pampeliškových listů částečně odstranit asi půlhodinovým máčením ve slané vodě. Čím déle máčíme, tím jsou listy chutnější, ale tím více vyplavíme vitamínu C, který je rozpustný ve vodě. Nebo můžeme rostlinu na zahradě přiklopit hrncem a během několika dnů listy zbělejí a ztratí hořkost. Pampeliškové listy jsou nabitě živinami a hodí se proto do jarních salátů. Zde v kombinaci s medvědí česnekem, plicníkem a bršlicí – vše dochuceno olivovým olejem a citrónem.

Kořen

Jak jsem již naznačil v úvodu, z kořene pampelišky se dá připravit domácí náhražka kávy. Kořeny očistíme a nakrájíme na drobné kosky. Snažíme se, aby byly přibližně stejně veliké. Následuje fáze pražení. Kousky kořene nasypeme na pánev a za stálého míchání pražíme až do ztvrdnutí. Nesmíme přepažit. Pozor na závěr, který bývá nečekaně rychlý a některé kousky při něm mohou zčernat. Pokud se to stane, je lepší je vybrat, aby nezkažily výslednou chuť kávy. Obecně platí, že čím déle pražíme, tím více hořký bude výsledný nápoj. Upražené kořeny pomeleme v mlýnku na kávu. Namletý pampeliškový prášek uložíme třeba do skleněné nádoby na temné a suché místo. V dalším se příprava pampeliškového nápoje neliší od přípravy běžné kávy. Je to příjemné zjištění, že kromě permakulturního šálku čaje existuje i permakulturní šálek kávy. Tady je...o

minimalismus

méně věcí, více důležitých

Už nějakou dobu se já a moje malá rodina snažíme jít cestou životní skromnosti. Nechce se mi říci přímo cestou minimalismu, ale naše rodinná loď tímto směrem nabrala kurz. Možná, že se stočíme po cestě jiným směrem, ale cíl je v mapách zanesen. Nemoralizujeme, nepoučujeme, nepřesvědčujeme ... sebe, ani svět okolo. Všechno přichází pozvolna a samovolně ... přirozeně a samo od sebe. Vlastně k tomu s Lucií směřujeme od začátku našeho setkání ...

Párkrát si Lucie povzdechne, že zabordelizovávám byt, až sem tam nějakou poličku s věcmi uvolním a znovu ji nezaplním. Přestali jsme nakupovat věci, které člověk nepotřebuje. Přestali jsme nakupovat jídlo, které není jídlo. Přestali jsme svůj pitný režim řešit

kupovanou balenou vodou a zjistili, že voda z vodovodu je stejně dobrá. Jak samotná, tak ochucená přisypaným čajem.

Zahráli jsme si na schovku s naší televizí. Nechali jsme ji schovat a už jsme ji nehledali. Na její místo jsme postavili květináč s rostlinou, čtecí lampičku a přistrčili pohodlné křeslo. Od té doby (co na nás nepomrkává její blikotavé světlo) si víc povídáme, víc čteme, jsme více spolu. Neštvou nás politici a netrápí zlé zprávy... přestali pro nás existovat.

Auto jsme neprodali, ale dost často jej hledáme na parkovišti, protože si nevzpomínáme, kde jsme ho před měsícem zaparkovali. Potřebujeme ho jen

A nebo na pomoc se stěhováním ...

Pomáhal jsem se stěhováním.
Dvě děti, jeden a půl dospělého.
Tři pokoje.
Hromada hromad věcí.

Všeho moc.
Věci denní nepotřeby v desítkách provedení.
Nepočítaně krabic oblečení, které nikdo nenosí, ale které by se mohlo hodit. Třeba na lítačku.
Desítky potrhaných bot, které nikdo nenosí, ale co kdyby nám někdo ty nové ukradl?
Tuny hraček, se kterými si nikdo nehraje, protože děti jim už odrostly.
Rozbitý nábytek, který dosloužil a zabírá jen místo.
Co na tom, že jej už nikdo nepoužívá a ukryvá jen nepotřebné věci?

Mraky elektroniky v různé fázi funkčnosti.
Brzy jsem si uvědomil, že vlastně stěhuji jen odpadky.
Ano, padesát víček od margarínu (a třicet kelímku od téhož) není nádoby na možné uschovávání potravin, ale prachobyčejný odpad.
Stejně tak pět kanystříků od slazené šťávy není konvička na zalévání kytky, ale odpad hodný do kontejneru.

A ty odpadky jsem stěhoval do "nového" velkého domu, který byl odpadky zavalen už od předešlého majitele.

Od sklepa až po půdu.
Další a další desítky obalů od jogurtů, kdysi (před sto lety) sloužící jako možný květináček na sazeničky.
Tři kazetová rádia, které nikdo neposlouchá. Kazety se snad už ani nevyrábí a rozhlas se v rodině neposlouchá.

„Věci, věci, věci.”

Abych si ten den zpestřil, začal jsem si v duchu představovat svoje stěhování.
Bral jsem do rukou svoje věci a začal je ukládat do stěhovacích krabic.
Rovnal je na hromadu.
Pak je všechny snosil po schodech dolů a naskládal do auta.
Ujel jsem s nimi pár kilometrů a začal je zase vynášet do imaginárního nového domu.
Naskládal je na hromadu.
A nakonec je pár týdnů zase vybaloval a ukládal na svá místa.
Byl jsem z toho hrozně unavený.
A zoufalý.
A podrážděný.
a a a a ... uf, já se vlastně nestěhuji.

Přišel jsem domů a vyházel jsem půl skříně.
Tu díрку na pupku trika opravdu všichni vidí a ty odrbané kalhoty by opravdu nenosil ani bezdomovec.
Na těchto botách podrážku opravdu už nikdo nevymění a tam ty boty ani nevím, že je ještě mám.
Já vím, že jste knížky, ale sorry, vás bych neotevřel ani kdyby jste byly posledními knížkami na světě.
Krb nemám a na nedostatek dřeva na podpal tím pádem taky nemůžu spoléhat.
Tu rozbitou svítilnu s vyteklými bateriemi také nebudu opravovat. Obzvlášť, když vedle ní stojí dvě nové.
Věci, věci, věci ...
Přemýšlím, kde jsem nechal auto tentokrát a nakolikrát se budu muset otočit do sběrného dvora.

Do prázdné police ve skříní mi vlezla kočka, stočila se do klubíčka a usnula.
A já ji konečně našťvaně nemusel vyhazovat a nadávat jí, že mi zachlupatí oblečení, které nenosím. ○

Vegetariánství

Na naší planetě je přes 7 miliard lidí, z toho jedna miliarda nekonzumuje maso. Nejvíce jich žije v Indii, tvoří dvacet až čtyřicet procent veškerého tamního obyvatelstva. Kolik vegetariánů žije u nás? Podle odhadu to jsou asi 2 % z nás. To už stojí za to se jim podívat na zoubek.

Proč jsou vegetariáni vegetariány?

Důvody jsou rozmanité a v jednotlivých částech naší planety se liší. Zatímco v Indii jsou to hlavně důvody náboženské a sounáležitost s komunitou, v našem západním světě je to především soucit se zvířaty. Mnoho vegetariánů říká, že jejich přerod začal ve chvíli, kdy byli svědky zabití zvířete nebo shlédli na internetu některé z videí například organizace PeTA, která zprostředkovává pohled do zákulisí jatek a velkochovů zvířat. Vegetariáni také zmiňují zdraví. Světová zdravotnická organizace i dietetické společnosti po celém světě souhlasně tvrdí, že vegetariánstvím si lze zdraví zajistit. Současně ale také dodávají, že je nutné mít znalosti o složení potravin a jejich kombinacích, abychom předešli nedostatku některých živin. V této souvislosti se mluví především o vitamínu B12, železu, zinku nebo vápníku. Ale o tom ještě dále...

Kdo je kdo

Pokud mluvíme o vegetariánech, pak mám na mysli laktoovovegetariány (kromě rostlin jedí také vejce a mléko a mléčné výrobky), pokud zmiňuji vegany, pak se jedná o ty, kteří konzumují pouze rostlinnou stravu. Pro zajímavost jsem pro vás udělala tento obrázek. Přidala jsem do něj i ty, kteří jedí pouze ryby nebo drůbež. Nejedná se ale o vegetariány v pravém slova smyslu. Spíše jde o snahu svou spotřebu masa snížit na minimum s ohledem na životní prostředí. Někdy se také můžete setkat s pojmem flexitarián, který se stravuje převážně vegetariánsky, ale občas si nějaké maso dá. Obvykle nejedí maso zvířat, která jsou chována v továrním prostředí, ale nejsou proti konzumaci masa zvířat ulovených v divočině nebo chovaných na ekofarmách. Teď se mnohá polovina vegetariánů a většina veganů nebude souhlasit, ale podle mého názoru se každé omezení masa počítá.

Jak souvisí ekologie s vegetariánstvím?

K výrobě jednoho kilogramu hovězího masa je zapotřebí přes 10 kilogramů krmného obilí a 15 krychlových metrů vody.

Organizace pro výživu a zemědělství (FAO), specializovaná agentura OSN, odhaduje, že živočišná výroba je zodpovědná za 14,5 % celosvětových emisí skleníkových plynů. Jiné organizace odhadují, že by mohlo být až 51 %. Dva hektary zemědělské půdy uživí jednoho „masožravce“, trnáct vegetariánů a až padesát veganů.

Nevěřme všemu, co je podbízivé a líbivé, zachovejme čistý úsudek. Naslouchejme lidem, kteří dle svých zásad dlouhodobě žijí. Ne týden, ne měsíc, dokonce ani rok ne. Čas je nejlepším indikátorem, zda ona cesta byla zvolena správně. Proto, je-li někdo vegetariánem několik let, září energií a štěstím, při pohledu na něj je nám příjemně a dobře, věříme mu každé slovo, které je podloženo osobní zkušeností, jeho vlasy jsou lesklé, pokožka svěží, usmívá se, pak ano, nechejme se jím vést.

Vegetariánství není pouze o absenci masa, jedná se o čistotu filozofii. Pokud z jídelníčku odstraním veškeré masné výrobky, ano, ulevím své duši, tělu, rovněž i světu, budu-li však pokračovat dle svých starých zásad, daleko opět nedojdu. Je krásné respektovat vše živé, zároveň je ale krásné respektovat sebe samého. Naučme se tedy konzumovat skutečně čisté potraviny, které naše tělo vyživí. Stravě, která je čistá, prosta zatěžujících výrobních procesů, plná živin, minerálů, bez konzervačních látek, zbytečných barviv. Jednoduše vše, co nám umožní udělat krok navíc namísto toho, aby nás vrátilo nazpátek.

U vegetariánství, na rozdíl od veganství, bílkoviny nechybí, stále totiž zůstávají kvalitní zdroje plnohodnotných bílkovin – sýry, tvaroh, zakysané mléčné výrobky. I zde však buďme obezřetní, nestavíme jídelníček pouze na mléčných výrobcích. Naučme se potraviny kombinovat tak, abychom dokázali pospojovat aminokyseliny z rostlinných zdrojů a těmi pak naplnili bílkovinnou potřebu těla. Uvedu

několik příkladů: luštěnina + mořská řasa, luštěnina + obilovina, rýže + obilovina. V rostlinné říši existují potraviny, které jsou na správný a vyvážený poměr aminokyselin nesmírně bohaté. Je to například quinoa, goji, semínka dýně, houby, luštěniny, mořské řasy i některé další druhy nepravýchobilovin, jako je např. amarant.

Dále si pohlídejte minerální látky, jako je například vápník a železo, ačkoli ani tady nevidím deficitní problém. U veganůto bude složitější, vegetariánům toho však stále ještě hodně zůstává. Přetose u železa na chvíli zastavíme, protože jeho výtěžnost je nejvyšší z masa, od kterého upouštíme. Abychom zachovali jeho přijatelné množství v krvi, železité potraviny je dobré upřednostnit hlavně po ránu. Výborným zdrojem železa je melasa, rozinky, sušené švestky, goji, quinoa, avokádo, karobový prášek, lněné semínko, fazole bílé, kvalitní tofu.

Dbejme na zásaditý charakter stravy, upřednostňujme potraviny s nižším glykemickým indexem. Hýbejme se a správně dýchejme, snažme se vyladit svou mysl, abychom zároveň zharmozovali i duši. Neživme v sobě negativní emoce, kterými jsou strach, nenávisť, zloba, pomluvy, pocity méněcennosti, zbytečné plýtvání slovy, svou vlastní energií. Hledejme a nacházejme sebe samé v tom nejlepším možném způsobu života. Pokud pak bude odpovědí zároveň i radost, věřte, že kráčíte správně...

Zero waste = Bez obalu

Tato světová ikona životního stylu zero waste při své české premiéře vysvětlila, jak život bez odpadu zjednoduší, zlevní a ozdraví život. Její tuzemští následovníci pak ukázali, jak na zero waste v praxi a po česku. Na všechny inspirativní řeči z konference se můžete podívat přímo na těchto stránkách. Letošní sérii akcí Bezobalu o Zero Waste jsme pak završili křestem knihy Domácnost bez odpadu, kterou zakoupíte online zde a offline v Bezobalu.

Dokážete si představit, že vměstnáte svůj roční odpad do této zavařovačky?

Bea Johnson

to dokáže i se svou čtyřčlennou rodinou a navíc v elegantním stylu!



6 tipů, jak být zero waste pro obyčejné smrtelníky

Věřím, že pro mnoho lidí je představa bezobalového stylu života obtížná, nepředstavitelná a extrémní. Zcela určitě, tedy pokud by měl být přechod na zero waste ze dne na den. Nic nejde uspěchat, tím se snažíme řídit i v našem Czech Zero Waste týmu. Snížení odpadu může být jednoduché, představitelné a zcela neextrémní.

I my principy bezobalového života aplikujeme postupně a jsme stále na cestě k našemu cíli. Vypozorovali jsme na ní šest snadných tipů, jež zvládne i obyčejný smrtelník, který se nechce ve svém životě příliš omezovat.

310 kilogramů odpadu. Právě tolik u nás byla průměrná produkce komunálního odpadu na osobu v roce 2014. Velká část tohoto odpadu je vázána na jídlo, ať už se jedná o jeho zbytky nebo o obaly. Člověk za rok sní zhruba 800 kilogramů potravy a tu si převážně kupuje. Znamená to, že více než čtvrtinu toho, co si koupíme, vyhazujeme.◦

1. Poříďte si vlastní láhev
2. Nakupujte do vlastních tašek
3. Navštivte bezobalové obchody
4. Každodenní hygieně bez obalu
5. Přírodní kosmetika
6. Věci z druhé ruky



Jezte z talíře, ne z pyramidy

Každý ví, časy se mění. A s nimi i lidské znalosti, poznatky a životní styl. Někdy je docela honička všechny ty změny stíhat a přijímat, ale pokud nechceme ustrnout, nic jiného nám nezbývá. Takže jestli chcete být „in“ třeba v oblasti zdravého stravování a zároveň udělat něco sami pro sebe, měli byste co nejdříve přijmout za své pravidla Zdravého talíře. Jde o jednoduchou, logickou a funkční pomůcku, která vychází z amerického „My Plate“ a nejnovějších zahraničních vědeckých poznatků a odborných studií. Pro české poměry ji zpracovala populární a uznávaná odbornice na výživu Margit Slimáková.



Zelenina má zelenou

Na Zdravém talíři hraje prim zelenina, která by měla tvořit větší čtvrtinu příjmu potravin. Čím více, tím lépe. Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je sezónní ovoce a vůbec nevádí, když jeho příjem nahradíme zeleninou. Bílkoviny, které jsou třetí čtvrtinou talíře, získáme nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa.

Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin.

Na poslední čtvrtce najdeme polysacharidy, které jsou nejlepší v přirozené podobě - jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Asi tušíme, že je dobré naopak omezovat výrobky z nehodnotné bílé mouky.

Nejkvalitnější oleje a tuky najdeme v superzdravých potravinách jako

ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje. Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů.

Pozitiva talíře

Dodržováním uvedených doporučení budeme zdravě jíst i bez počítání kalorií, drastických diet a hladovění. Konzumace kvalitních potravin a jídel z nich připravovaných v poměru, který odpovídá zdravému talíři, zajistí každému solidní základ zdravé výživy.

Margit k tomu doporučuje celkově upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a biopotraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem.

Přirozené potraviny totiž neobsahují žádná umělá aditiva ani konzervanty a poskytnou tělu všechny důležité živiny. A pak už podle Margit stačí přidat jen dostatek venkovního pohy-

bu, spánku, přátel a dobré nálady a pro základ svého zdraví jsme udělali maximum. Zdravý talíř nahrazuje roky používanou výživovou pyramidu, která už dávno neodpovídá moderním poznatkům o zdravé stravě.

Její první verze vznikla před čtyřiceti lety ve Švédsku, pár let na to byla mírně upravena v USA. Dlouhou dobu jsou ale pravidla pyramidy kritizována zejména za důraz na příjem polysacharidů v prvním a největším patře pyramidy.

Mnoho odborníků se domnívá, že to má za následek epidemii obezity, cukrovky a alergií. Pyramida naopak doporučuje omezovat příjem tuků, které zase vedlo k pojídání nezdravých margarínů a popularitě nízkotučných diet.

Další závažnou chybou pyramidy je prosazování živočišných bílkovin v mléčných výrobcích a mase na úkor

rostlinných. Bohužel, například na stránkách českého ministerstva zemědělství www.viscojis.cz najdeme i dnes doporučenou obdobu nejstarší švédské pyramidy. A pyramidu najdeme i v mnoha učebnicích základních škol.

Co můžu dělat s talířem

Můžete ho ale také volně šířit, používat pro výuku či osvětu. Na stránkách najdete i „slepé verze“ talíře, kam mohou děti zakreslovat či zapisovat chybějící údaje a tak si lépe pravidla správného stravování zapamatovat. Na stránkách můžete také diskutovat s ostatními nebo položit Margit otázky, které vás zajímají. Případně si Margit můžete pozvat k vám do města na seminář, kde Zdravý talíř ještě lépe vysvětlí a přiblíží. ○

Jak mohou Zdravý talíř využívat ve svém stravování vegetariáni?

Uvedená ilustrace Zdravého talíře je vhodná i pro vegetariány. Na talíři už totiž není jako v pyramidě doporučení konzumovat maso, ale bílkoviny a je jen na každém, z čeho bude bílkoviny přijímat. Vegetariáni si proto podle potřeby čtvrtku talíře zaplní rostlinnými zdroji bílkoviny, které jsou také uvedené.

Ráda bych věděla, jak použít principu „zdravý talíř“ ke srovnání váhy?

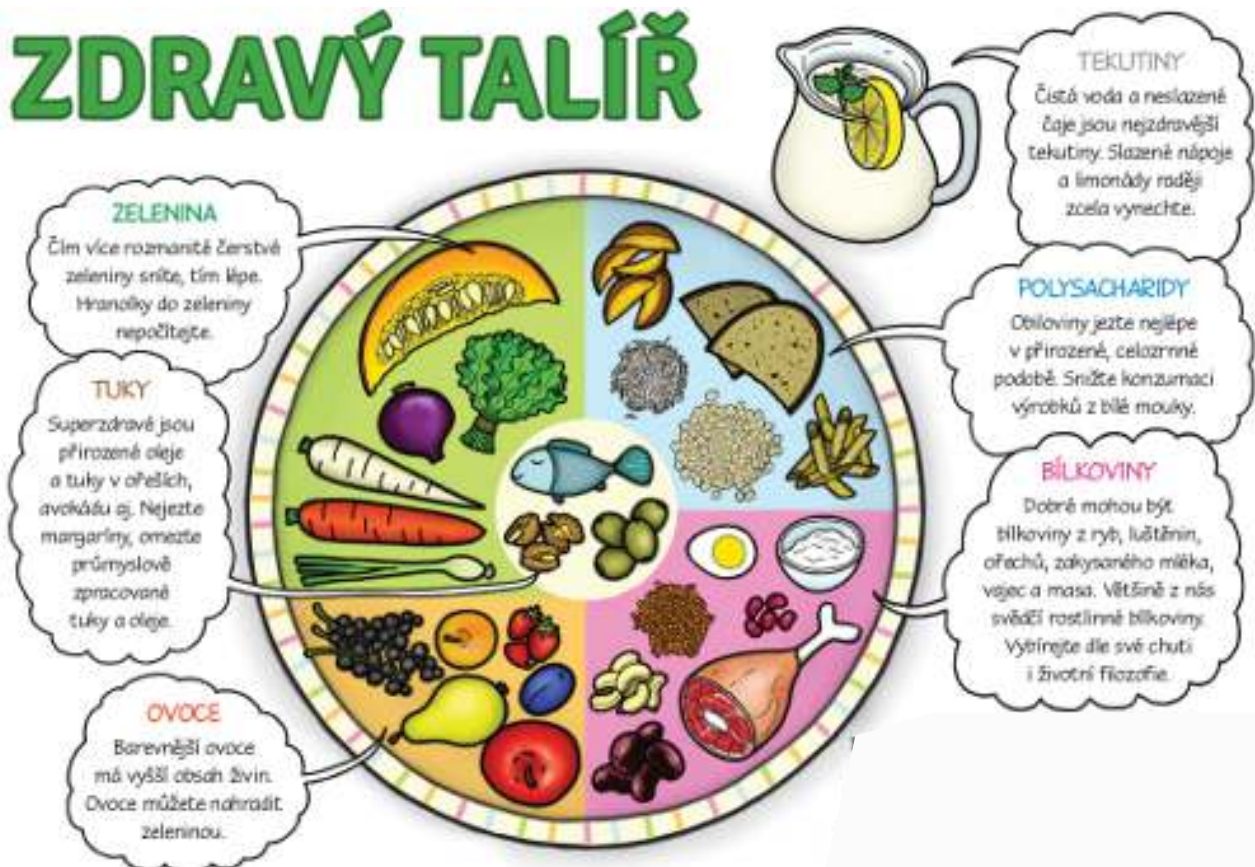
V případě, že budete dodržovat poměry mezi jednotlivými potravinovými skupinami, jak vidíte na Zdravém talíři, a doporučení popsaná v bublinách okolo talíře, není třeba cokoli dalšího hlídat. Hmotnost se bude pomalu, ale jistě snižovat anebo udrží na správné míře. Držím pěsti.

V jakých jednotkách se měří zdravý talíř?

Je to objem, hmotnost, kalorie nebo něco jiného? Výhodou talíře je, že není třeba nic měřit ani propočítávat velikost porcí. Pro zdravou výživu stačí dodržovat zhruba uvedené proporce potravin na každém talíři anebo v průběhu dne. Zcela přesné měření příjmu živin není možné ani potřebné. Důležité je zhruba dodržovat navržené rozložení mezi živinami a zejména doporučení uváděná v bublinách okolo talíře.

» Yveta Talířková «

ZDRAVÝ TALÍŘ



Dal by si někdo výborné zelí

Nejen pro mořeplavce

Léčivé vlastnosti zelí využívali lidé odedávna s oblibou ho konzumovali už staří Řekové ve 4. století před naším letopočtem, Římané zelí dokonce povýšili nad všechnu zeleinu a jeho blahodárných účinků si cenili nejen v kuchyni, ale i v léčitelství. Chudí i bohatí, jedli ho všichni, už ve středověku se vědělo, že zelí posiluje zdraví a napomáhá trávení. A mořeplavci nevypluli na své objevné cesty bez soudků naložených zelím, neboť to je chránilo před obávanými kurdějemi a nedostatkem vitaminů.

Lečí zvenku i zevnitř

V léčitelství je zelí velice ceněné. Bílé zelí je zásobárnou kyseliny listové, vitamínu C a vitaminů skupiny B (ocení ti, kteří jsou často vystaveni stresu), biotinu, vitamínu K a P, draslíku, vápníku, sodíku, hořčíku a železa. Červené zelí je zdrojem selenu, který přispívá ke správné funkci imunitního systému. Listy zelí se doporučuje chroupat při avit minórách, chorobách žlučníku, jater, žaludku, střev, srdce a cév. Zelí působí močopudně a mírně projímavě, pomáhá předcházet parodontóze (posiluje dásně), a pokud si ho dáme k večeři, bude se nám lépe spát. Šťáva z bílého zelí působí hojivě na zánět trávicího ústrojí, při žaludečnických a dvanácterníkových vředech. Je vhodné ji pít i při kožních problé-

mech, čistí krev a detoxikuje ledviny a játra. Užívá se třikrát denně 1,5 dcl, je dobré ji ochutit šťávou z mrkve nebo celeru. Naklepané zelné listy zase pomáhají zevně – na čerstvé rány, na ekzémy, akné, vyrážky a hnisající poranění. Při chřipce a nachlazení pomáhá inhalace zelných silic – nastrouháme čtvrt kila zelí, zalijeme horkou vodou a pod ručníkem inhalujeme.

Kysané zelí jako první pomoc

Kysané zelí patří k nejzdravějším potravinám, navíc je dostupné a levné. Ničí bakterie a obsahuje zvýšené množství vitaminů B12 a B6, které pomáhají zlepšovat náladu, proto je kysané Už hodně let je to stejné. Osmadvacátého října se naše rodina sejde v kuchyni u babičky a dědy v domečku na venkově. Uprostřed místnosti stojí památný hliněný soudek, stůl se prohýbá pod tíhou přepůlených a vykrájených hlávek bílého zelí, pod oknem je připravená vanička se struhadlem vyrobeným na míru, na lince pak dvě velké plné mísy – v jedné nadrobno pokrájená cibule a ve druhé sůl smíchaná s kmínem. Akce může začít. Táta a můj muž strouhají, já s maminkou a dnes už i dětmi šlapeme zelí do soudku, děda vypráví o svém dětství a babička přidává sůl, kmín i cibuli. Pokaždé má

obavy, aby zelí nebylo přesolené, a pokaždé je skvělé. Kam mi paměť sahá. Už aspoň třicet let. Je hezké se takhle sejít. Popovídat si a zasmát se starým historkám. Práce je rychle hotová a každý má radost, že přiložil ruku k dílu. Ušlapané zelí zatíží chlapi kamenem a soudek odnesou do sklepa. Za pět až šest týdnů jekysané a připravené k jídlu. Každé Vánoce už s ním vaříme a každou zimu doplňujeme vitaminy. Už se nám to zase blíží... zelí ideální potravina pro dlouhé zimní dny, kdy trpíme nedstatkem světla a depresemi. Šťáva z kysaného zelí, zředěná v poměru 1:1 medem, je výborná na vykašlávání a tvorbu hlenů, popijíme ji po douškách po celý den. Pokud šťávu ve stejném poměru naředíme vodou, můžeme ji kloktat při chřipce a angíně, uleví nám od bolesti krku. Zelí z vlastní zahrádky Vypěstovat si vlastní zelnou úrodu není tak složité, jak by se mohlo zdát. Vybíráme ze čtyř odrůd – od raného přes polorané a polopozdní až k pozdnímu zelí. Rané i polorané zelí je potřeba si předpěstovat, sázíme v polovině května a sklízíme podle odrůdy od poloviny léta až do listopadu. Zelí potřebuje dobře propustnou a na živiny bohatou půdu. Má rádo vodu, ale nesmí být přelito.◊



Bylinkový ráj SONNENTOR

Čejkovice u Hodonína

ZÁŽITKOVÁ
EXKURZE
VE VÝROBĚ
ČAJŮ



Vše je dobré

