

ZPRAVODAJ

č.121



říjen 2011

Vychází 3x ročně

Ediční rada Zpravodaje: Jitka Knížková, odp. redaktorka (j.knizkova@centrum.cz),
Zuzana Holancová (zuzana.holancova@centrum.cz),

Soňa Neumannová a Dana Velebová

Kresby: Marie Tvrdková

Tisk: Tiskárna J+H, Praha 2

Techn. zpracoval: Jan Heřmánek

Internet: www.czsos.cz/hortiklub

Můj vzkaz

Vzhledem k přibývajícím létům jsem byla nucena se svoji zahrady vzdát.

Dodnes mi chybí a stále na tu zeleň a krásu vzpomínám.

Protože – zahrada mne vždy zalila určitým blahem, které jen zeleň, barvy a vůně květin, a v neposlední řadě i dobrá úprava zahrady, mohou poskytnout. Člověk se zde nadechne z plných plic a pocítí pohodu, duševní klid a úlevu od všedních starostí. Nevnímá pach ani prach a hluk běžné dopravy. Stačí jen kousek od města či obce a člověk se hned cítí lépe.

Prostě zelená oáza!

Ale je také nutné, aby nám kompozice zahrady poskytla dost prostoru, který pro naše oblíbené činnosti potřebujeme. Myslím tím i odpočinek, slunění, vítání hostů, stolování na zahradě. Potřebujeme proto místo na slunci i v polostínu, místo s nějakou zajímavou vyhlídkou, která nám umožní se v klidu zamyslet i zasnít. Nesmíme však zapomenout, že naše zahrada je vlastně součástí okolní přírody, která v každém ročním období přináší něco zajímavého. To by mělo být bráno na zřetel při našich úpravách. A toho se jistě nebojíme, práce na zahradě je nejen našemu zdraví, ale i estetickému citění činnosti nadmíru prospěšnou.

A tak tedy ten vzkaz – važte si vaší zahrady pro toto vše. Až ji jednou možná už nebudete mít, budete jen litovat všech promarněných chvil, které jste v ní mohli ještě strávit a zbude vám už jen ta vzpomínka jako mně. Až jednou nebude, určitě zapomenete na ta bolavá kolena a záda a uvědomíte si hlavně ty klady a milé dojmy, které vám jistě přinášela.

Vid'te, moji milí zahrádkáři, že se už dávno stala pevnou součástí vašeho život?.

Ve chvílích snění myslíte na to, co ještě udělat, vylepšit, opravit, upravit a předělat.

Věřte, bude to hybnou silou pro váš život.

Necht' se vám zahrada stane rájem, ze kterého nebudete hned tak vyhnáni.

Soňa Neumannová

Milí hortiklubáci,

dovoluji si vás seznámit se skutečností, že autorka předcházejícího úvodníku v současné době mění svoji adresu.

Její nová adresa je:

Ing. Soňa Neumannová (mobil 721 733 207)

Dům s pečovatelskou službou

V Parku 190/4

463 43 ČESKÝ DUB

Všichni si na ni rádi vzpomeneme, někteří jí jistě také napíšeme nebo zavoláme.

Ráda bych také touto cestou poděkovala naší Soně za milé články a její neutuchající zájem o dění v Hortiklubu a za sebe i za redakci Zpravodaje se těším na její další příspěvky.



Odp.redaktorka

OSOBNOSTI V OBORU ZAHRADNÍ ARCHITEKTURY - II.

Karl Foerster (1874 – 1970)

*„Kdybych se podruhé narodil, stal bych se opět zahradníkem.
Pro jeden lidský život je zahradnické povolání příliš velké břímě.“*

Karl Foerster je nepřehlédnutelná postava nejen německé zahradní architektury a zahradnictví, ale jeho odkaz je celosvětový.

Narodil se do rodiny ředitele astronomické observatoře v Bornimu v Postupimi jako jeden z pěti dětí. Maminka byla malířka a milovnice květin. Jeho rodný dům a zahrada v Bornimu se staly po velké rekonstrukci v roce 2001 při příležitosti Německé zahradnické výstavy BUGA památkem tohoto velkého zahradníka.

Lidé mají Karla Foerstra v paměti především jako pěstitele a šlechtitele trvalek, ale na internetu má snad ještě větší popularitu s okrasnými travami. Trvalek vyšlechtil přes 600 a publikoval mnoho článků pro odborné časopisy o knihách nemluvě. Ale ouha, jaké zklamání, žádná kniha nebyla přeložena do češtiny. Přitom tituly znějí zajímavě: např. Modré poklady v zahradě, Z kvetoucí zahrady budoucnosti, Osvobození od trápení, atd.



První impuls pro svou práci a vášeň dostal mladičký Karl od své matky, která po svých dětech vyžadovala pomoc na svých dvou zahradách. A smysl a oko pro krásu také zdědil, vždyť jeho dalším koníčkem bylo fotografování.

Po studiu na zahradnické akademii jel na zkušenou do Anglie a jiných míst v Evropě. Když se vrátil, vrhl se na přestavbu zahrady svých rodičů v Bornimu. Z Anglie si přivezl obdiv k volným (zdánlivě) skupinám trvalek. „Zahrada bez trvalek je jako dům bez nábytku“, to bylo jedno jeho krédo. A k tomu ještě velká trpělivost a systematicčnost, potřebná při šlechtění.

Musíme si uvědomit, co bylo běžně k vidění v době počátku jeho kariéry ve střeoevropských zahradách: buďto tradiční formální zahrada, nebo zahrada se spoustou rostlin, které budily úžas svým počtem a pestrými barvami. Foerster a jeho přátelé, tzv. „Bornimský kroužek“, takový styl odmítali, hledali nové cesty. Vedli četné diskuse, kladli důraz i na humanistický přístup, zahrady měly být přátelské a přístupné pro návštěvníky. Zde je přehled nových myšlenek a přístupu k zahradní tvorbě:

- V zahradě stále něco kvete nebo zaujme barvami, cílem je zahrada „sedmi ročních dob“ (ne čtyři, ale sedm částí roku, v každé době je něco pěkného k vidění).

- Selekce takových rostlin, které jsou dlouhodobě krásné, vytrvalé a odolné, tj. dovedou si udržet a vybojovat své místo v konkurenci ostatních, jsou ozdobné listem i např. plodem, odolávají chorobám a nepotřebují mnoho péče v daných klimatických podmínkách. Svou pozornost zaměřil nejdříve na vysoké ostrožky (*Delphinium elatum*), které vyšlechtil v mnoha modrých odstínech. I jména dostávaly poetická, např. „Himmelblau“ nebo „Ouverture“, „Gletzerwasser“ (voda z ledovce) nebo „Sommernachtstraum“, čili „sen letní noci“. S jejich pomocí vytvářel dramatické barevné kontrasty. Další jeho oblíbenec byl záplevák (*Helenium*) v mnoha odstínech, od žluté přes oranžovou až k rudé a rudohnědé. Také rudbekie, denivky, latnaté plamenky a pryšce, rovněž podzimní astry. Svítivé barvy se dobře kombinují s jemnými travinami na slunných stanovištích.
- Kromě krásných trav začal používat pro stinná stanoviště kapradiny, bohyšky (funkie), kontryhele aj. a využíval různých struktur listů a mimořádných kontrastů.

Neuvěřitelně pilný Foerster kromě šlechtění také hodně psal, a to nejen pro odborníky, ale i pro širokou veřejnost, rovněž byl častým přispěvatelem do rozhlasu. Se svými přáteli založil časopis Gartenschönheit. Jako jeden z prvních používal barevné diapozitivy zachycující barevné kombinace rostlin.

Ve více než třiceti knihách se podělil o své vědomosti, ale také se poeticky zamýšlel nad lidskou existencí. A pořádal i prohlídky vlastního zahradnictví a bavil hosty veselými historkami. Např. v knize „Květinová zahrada pro inteligentní lenochy“ ukazuje, že pěkná trvalková zahrada nemusí nutně vyžadovat spoustu práce, ale že záleží spíše na sestavení rostlin do kompozice a na správné volbě stanoviště. Při výsadbě by měly být kombinovány jen rostliny, které rostou i v přírodě ve stejných podmínkách. Rostliny mají potom stejné nároky a nehrozí, že některý druh bude utlačován ostatními. Není pak potřeba o ně neustále pečovat, rostou a kvetou „samy“. Navrhoval, aby se i zahradníci namísto neustálého zalévání a pletí pohodlně uvelebili v zahradě a vychutnali si tu nádheru!

Na jeho impulz byly v Německu zakládány pokusné zahrady, které ověřovaly otužilost rostlin, jejich ochotu ke kvetení a nároky na životní prostor. Takové zahrady byly otevřeny pro veřejnost pro její poučení.

„Kdo chce uskutečňovat své sny, musí být vnímavý a snít více než ostatní.“

Zahrada a dům v Bornimu

Dům byl za Foerstrova života místem setkávání mnoha zahradníků a zahradních architektů. Společně s nimi doplnil Foerster zahradu o plánovací oddělení a realizoval zahrady po celém Německu. Dodnes tam kvetou stovky jeho odrůd.

Zahrada je rozdělena na několik částí, z nichž nejznámější a největší je „zapuštěná zahrada“ (Sunken garden). Leží asi 120 cm pod úrovní okolního

terénu a lze ji přehlédnout celou z oken domu a potěšit se barvami květin a jiných rostlin a jejich proměnami. Centrem je bazén, podélné a příčné cestičky, po obvodu je opuková zídka. Leží zčásti ve stínu keřů, kde je místo pro bohyšky, sasanky a další stínomilné rostliny. Na plném slunci rostou ostrožky, růže polyantky aj. Zastoupeny jsou půdopokryvné trvalky v kombinaci s travinami a denívkami při dolním okraji svahu. Zapuštěná zahrada má ještě rysy původní, spíše formální zahrady Foerstrových rodičů, kterou později přebudoval a osázel jinými rostlinami.

„Zahrada sedmi ročních dob“ byla prostorem, kde experimentoval s kombinacemi trvalek, cibulovin, kapradin, trav a stálezelených zakrslých dřevin, aby docílil „nikdy nekončícího kvetení“, kde se oko může potěšit od časného jara celý rok. I v zimě vypadají trávy a některé suché rostliny krásně. Foerster ve své zahradě rostliny bedlivě pozoroval, měl zásadu pětiletého „filtru zklamání“. To znamenalo, že rostlina byla pět let pozorovaná, než byla prodaná zákazníkovi.

„Jarní cesta“ je asi 80 m dlouhá a leží v jižní části. Záhony jsou lemovány opukou, někdy tvoří terasu, nebo je záhon zvýšený. Jsou zde jarní cibuloviny a další jarní květiny jako fialky, plicníky aj. Kvetoucí keře zastupují kaliny, časně kvetoucí rododendrony a tavolníky.

„Podzimní záhon“ ležel na jihozápadě pozemku, spojoval alpinum s pokusnou zahradou lemovanou javory. Kvetly tu zpočátku krásnoočka a astry, následovaly chryzantémy, mezi nimi okrasné trávy jako *Miscanthus* a *Panicum* tvořily akcent. Tato část zahrady již bohužel neexistuje, ale je v plánu její obnova.

„Alpinum“ je významnou částí celého pozemku. Teď je bohužel v žalostném stavu. Je patrné lemování keří, také cestičky a kameny. Zachovala se suchá zídka. Lemování tvoří douglasky a alpské jehličnany a tvoří zástěnu kapradinového údolí. Také skalku čeká renovace v duchu původní Foerstrový koncepce.

Další části zahrady pouze vyjmenuji: jsou to pokusná zahrada, která byla svého času velmi inspirativní, ale její obnova je nejistá. Dále původně přírodní zahrada se stala ve 30. letech zahradou pro Foerstrovu rodinu. Foerster zde míval divoké a přírodní trvalky na pozorování, aby mohl své zkušenosti s nimi aplikovat např. v alpinu. Tato část je nyní privátní.

Prameny: Dr. Andreas Altweg

Naše krásná zahrada/Exclusive/spec.1, 2003

- Poznámka: 1. Zahrada v Bornimu je na seznamu památek UNESCO.
2. K.Foerstr se spolupodílel na plánu osázení zahrady u tzv. Müllerovy vily v Praze, která se po citlivé rekonstrukci také dočkala mezinárodního ocenění.

Zuzana Holancová

Jak na rozmoklý trávník

Vydatné deště v letošním létě komplikovaly zahradníkům letošní sklizeň i vlastní kvalitu úrody a zasáhly také ponejvíce negativně do okrasné části zahrady. Její největší část obvykle zaujímá trávník, který nepřízní počasí samozřejmě trpí nejviditelněji. Jeho kondice velmi úzce souvisí se stavem půdy. Po dlouhotrvajících a vydatných deštích, a tím zhoršeném odtoku vody, je její povrch rozbahněný s nedostatkem vzduchu. To způsobuje žloutnutí až odumírání trávy v důsledku špatného stavu kořenů. Zhoršený stav travního koberce a dlouho vlhká půda podpoří vznik a šíření houbových chorob. Zvláště pak v podzimním období, kdy jsou už chladné dny i noci a trávník se už ani přes den moc neprohřeje sluncem. V té době bychom měli myslet na to, jak mu pomoci, protože jinak nás na jaře nemile překvapí vylysálá a zcela zničená místa. V celém komplexu různých opatření je právě v případě podmáčeného trávníku na místě doplnit i preventivní ošetření proti houbovým chorobám. Ošetřujeme nejméně 2x v rozmezí 14 dnů. Pokud se příznaky různých houbových chorob objeví již na podzim, pak je zásah fungicidy opravdu nezbytný.

Trávník si sám opravdu neporadí. Zvláště ten, který je uměle vysazen. Okrasné trávníky tuto schopnost regenerace obvykle postrádají, protože jejich botanické složení je omezeno jen na žádoucí druhy trav a zcela chybějí dvouděložné rostliny. Jeteloviny a další rostliny více zvyšují stabilitu a přizpůsobivost porostu ke klimatickým změnám. Větší regenerační schopnost vykazují extenzivní, tj. přírodní trávníky vzniklé spontánně.

Náš okrasný trávník si zpravidla sám nepomůže, musíme zasáhnout my. Z dostupných přípravků na našem trhu to jsou např.: Baycor 25WP, Ortiva nebo Rovral Flo.

Ale pozor! Aplikujte jen maximálně 2x do roka v rozmezí zhruba 2 týdnů, jinak vyvoláte u patogenních hub opakovanými dávkami jejich rezistenci na přípravek.

Tak jak na mokrý trávník co nejjednodušeji:

Pro vylepšení mokrého trávníku i půdy můžeme udělat především to, že zajistíme dobrý odtok vody, aby rychle trávník vyschl. I dobře založený trávník se časem někde trochu sveze a na některých místech nám utvoří kaluže. Snažíme se tedy vytvořením mělké brázdičky vodu rychle odvést třeba k blízkému záhonu.

Mokrě a pokleslé keře a pereny by neměly ležet na trávě, omezují tak její odpar a odtok. Pomůžeme jim podepřením zapíchnutými větvemi a ze stejného důvodu také odstraníme již napadané listí.

Postižená místa aerifikujeme. Provzdušnění horní vrstvy půdy, ať již použijeme aerifikátor nebo jen aerifikační vidle, je výrazným ozdravením trávníku. Duté hroty tohoto nářadí proniknou do hloubky 10-20 cm. Na malé ploše lze použít i rycí vidle. Účinek tohoto zásahu posílí aplikace křemičitého písku, který rovnoměrně rozhodíme po povrchu. Obvyklá dávka je zhruba 1 kg na 1 m² plochy.

Do trávníku pokud možno zbytečně nešlapeme. Každý vstup na mokrý trávník zhoršuje půdní poměry. Při aerifikaci si pomůžeme nášlapným prknem, které naši váhu rozloží. Samozřejmě, že odložíme použití jakékoliv těžší techniky, až bude trávník v lepším stavu.

Dále přihnojíme draslíkem. Pro podzimní hnojení je vhodné hnojivo se zvýšeným obsahem draslíku, který ovlivňuje obsah vody v rostlině, a tedy i její přezimování. Dusík je v podzimním hnojivu ve formě postupně se uvolňující živiny. Také lze přihnojit slabou vrstvou prosátého kompostu, ale pouze vrstvou ½ - 1 cm. To je zhruba 1 běžný desetikilový kyblík na 1m² plochy. Je ale samozřejmě, že použijeme jen jedno nebo druhé, nikoliv obě verze.

Podzimní trávníkové hnojivo vyrábí řada firem, např. Fa Neudorff, které ještě navíc obsahuje spory symbiotických hub, podporujících tvorbu mykorhizy (www.neudorff.cz).

Jitka Knížková

Mykorhiza – půdní internet pro rostliny

Většina vyšších rostlin žije ve vzájemně prospěšném vztahu (symbióze) se skupinou půdních hub zvanou mykorhizní houby. Tuto symbiózu nazýváme mykorhiza a vytváří se výhradně na kořenech. V přírodě nalézáme několik typů, lišících se jak skupinou hub, tak druhy rostlin, se kterými mykorhizu tvoří.

Nejnámější je tzv. **ekto-mykorhiza**, kterou tvoří většina jehličnatých a listnatých dřevin a to převážně se stopkovýtusými houbami. Nejvíce hub roste právě v jehličnatých či smíšených lesích a jejich plodnice nalézáme vždy v okruhu několika metrů kolem stromu. Nad zemí vidíme pouze plodnice, ale velkou část mykorhizní symbiózy nevidíme, neboť jí tvoří kořeny dřevin a tzv. podhoubí (mycelium). Podhoubí prorůstá dovnitř kořene a malé boční kořínky jsou houbou přeměněny v paličkovité útvary – mykorhizy. Z kořene se podhoubí rozrůstá až do vzdálenosti několika metrů do okolní půdy. Nevíme však, za jakých podmínek z této sítě podhoubí vyrůstá plodnice. Symbiotické houby, např. většina hřibovitých hub, ale i lišky a lanýže, je závislá na své hostitelské rostlině. Není je proto možné pěstovat jako žampion či hlívu, které jsou houbami nesymbiotickými a k růstu jim stačí pouze organická hmota. Co přesně houba potřebuje, aby začala plodit, je zatím předmětem výzkumů, a proto není dosud možné pěstovat symbiotické houby na stromkových „plantážích“. Mykorhiza u stromů je také často vázána na daný druh dřeviny, proto nacházíme křemenáče pod břízami, hřib hnědý pod borovicí či dubem nebo klouzek pod modřínem.

Druhou skupinou symbióz jsou **endo-mykorhizy**, které se vytvářejí zhruba u 80% rostlinných druhů. Do tohoto soužití se skupinou hub spájitých vstupují zástupci téměř všech rostlinných čeledí (např. hvězdicovité, bobovité, růžovité či liliovité). Tyto houby však nevytvářejí plodnice, ale pouze mikroskopické spóry v půdě. Tento typ symbiózy není na rozdíl od ekto-mykorhiz úzce vázaný

na druh rostliny a proto stejné houby dobře fungují na kořenech trav, jahodníku, zeleniny i okrasných květin.

Mykorrhizní houba dostává od rostliny cukry vzniklé fotosyntézou. Na oplátku síť podhoubí, rozrůstající se z kořenů, velmi výrazně zvýší schopnost rostliny čerpat z půdy vodu a v ní rozpuštěné živiny. Hlavním mechanismem pozitivního účinku mykorrhiz je tedy zvětšení povrchu kořenového systému a rozšíření objemu půdy kolem kořenů, z kterého je rostlina schopna čerpat vodu a živiny. Mykorrhizní vlákna podhoubí fungují jako půdní internetová síť, která umožní rostlině lépe dosáhnout na vzdálenější a málo dostupné zdroje, které potřebuje ke svému růstu. Vlákna sítě mohou dokonce spojovat kořeny rostlin i různých druhů na jednom stanovišti. Rostliny se díky napojení na podhoubí mohou lépe podělit a využít dostupné zdroje v půdě. Po vytvoření mykorrhizy dochází ke zlepšení výživy zejména fosforem a draslíkem. Rostliny vykazují zvýšenou ujmavost, zlepšení růstu, kvetení a zvýšení plodnosti. **Mykorrhiza nahrazuje podstatnou část chemického hnojení.** Vytvoření husté sítě podhoubí v půdě (až desítky metrů houbových vláken v 1 cm³ půdy), která opět jako internetová síť spojuje půdní částice, je také významným protierozním činitelem, zvláště v písčitých půdách. Mykorrhiza je užitečná při pěstování zahradnických a zemědělských kultur, kde se nedá její komplexní působení nahradit žádnými chemickými hnojivy či přípravky. Mykorrhiza je přirozeně přítomna ve zdravých přírodních ekosystémech. Na mnoha místech, narušených lidskou činností, však chybí, hlavně tam, kde probíhá intenzivní zemědělská výroba nebo aplikace chemických hnojiv. Mykorrhiza není ani v zahradnických substrátech, které jsou z pohledu přítomnosti těchto prospěšných mikroorganismů téměř mrtvé.

Mykorrhizaci rostlin je možné provést naočkováním mykorrhizních přípravků, obsahujících podhoubí a spory prospěšných hub. Mykorrhizní přípravky, vyráběné v ČR (Symbivit, Ectovit a Rhodovit), mají vysokou kvalitu a jsou vyváženy do mnoha zemí světa.

Po naočkování přípravku dojde v průběhu 2 – 3 týdnů k rozvoji symbiózy. Přípravky je možno použít vmícháním do pěstebních substrátů pro pěstování balkónových a pokojových rostlin. Také je možné plošné zapravení do kořenicí zóny před výsevem trávníků, hřišť a zelených střech. Můžeme očkovat řízkovance nebo sadbu růží, ovocných a okrasných listnatých dřevin, vinné révy, sadbu zeleniny a ovocných rostlin. Je také možné ošetřit již rostoucí rostliny, ovocné stromy apod., a to zapravením mykorrhizy do děr, dosahujících ke kořenům, tj. zhruba do 15-30 cm podle hloubky kořenění.

Používání mykorrhiz v zahradnictví i zahrádkářství je v poslední době ve světě na velkém vzestupu a stává se doplňkem kvalitního pěstování rostlin také díky tomu, že se jedná o fenomén naprosto přírodní, nezatažující naše životní prostředí.

RNDr. M. Vosátka, BÚAVČR

- SYMBIVIT - směs mykorrhizních hub pro kvetoucí rostliny, zeleninu, ovocné stromy, okrasné jehličnany (jalovce, tisy tůje apod.)
- ECTOVIT - mykorrhiza pro domácí jehličnaté dřeviny (smrk, borovice, modřín) a některé listnaté stromy (dub, buk, lípa)
- RHODOVIT - směs mykorrhizních hub určená pro všechny vřesovcovité rostliny (azalky, rododendrony, vřesy apod.)
- TURFCOMP - komplexní kondicionér pro trávníky, obsahující mykorrhizní houby, gel pro zadržení vody a přírodní hnojivo

Něco málo o medu

Určení pravosti včelího medu

Spolehlivý a jednoduchý způsob, jak určit pravost včelího medu. Na lžici nabereme med a pokapeme jej lihem. Když se rozpustí, je pravý. Na dně lžice zůstane jen hustá přimíšenina, jinak je med falšovaný.

- Pampeliškový med

400 velkých rozvinutých květů pampelišky
2 celé omyté citrony bez jadérek
2 kg krystalového cukru

Příprava:

Omyté pampeliškové květy vložíme do většího (4 l) hrnce a přelijeme je 2 litry vody. Přivedeme k varu a vaříme 15 minut. Do druhého dne necháme vyvařené květy louhovat, pak je vymačkáme přes plátno. Do získané tekutiny přidáme na kolečka nakrájené, pecek zbavené citrony a cukr.

Vaříme 60 - 90 minut za občasného promíchání čistou novou vařečkou. Horké plníme do sklenic, zavíčkujeme je a obrátíme.

- Med z černého bezu.

45 kusů květů černého bezu, můžeme přidat i několik lipových květů, přelijeme dvěma litry vody, přidáme jeden rozkrájený citrón a vše vaříme asi jednu hodinu za občasného míchání. Svařené necháme ustát. Druhý den přecedíme přes řídké plátno. Roztok svaříme s 2 kg cukru. Za stálého míchání zvolna vaříme 1 až 1,5 hodiny. Nakonec přidáme šťávu ze dvou citrónů a ještě trochu povaříme. Medem naplníme nahřáté skleničky, převážeme celofánem a uložíme na suché a tmavé místo.

- Sedmikráskový med

Je vhodný při astmatu, kašli a chronickém zánětu průdušek.

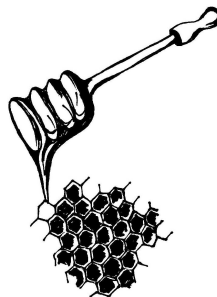
Potřeby: 500 květů sedmikrásek

3/4 l vody

2 citróny

75 dkg krystalového cukru

Příprava: viz pampeliškový med



- Medové mléko

Medové mléko je v mnoha rodinách oblíbeným domácím prostředkem pro léčení zaníceného krku, ale často se nesprávně připravuje.

Baktericidní účinek má totiž med pouze tehdy, není-li zahřátý nad 40°C. Teplota vyšší než 40°C totiž ničí všechny inhibitory - účinné látky potlačující bakterie.

Med lze také použít jako "mazání" v zaníceném krku.

- Čaj s medem

Také při přípravě čaje s medem musíme respektovat předchozí radu a nesladit medem čaj teplejší než 40°C. Uvádíme recept na čaj podávaný při nachlazení, jehož účinek zvýšíme přidáním medu:

40g celých šípků (se zrníčky)

20g listů meduňky

20g květu heřmánku

20g lipového květu

Dvě čajové lžičky směsi přelijeme 1/4 l horké vody a necháme 15 - 20 min. pod pokličkou ustát. Teprve potom přidáme podle chuti 1 - 2 lžičky medu na šálek. Čaj pijeme vlažný.

- Vitamínová bomba

Následující míchaný nápoj z heřmánku, čerstvé šťávy z jižního ovoce a medu posílí obranné schopnosti našeho těla při nemocech z nachlazení. Měli bychom jej pít nejen jako lék, ale i kvůli prevenci.

100 -150 g medu

2 vrchovaté polévkové lžice heřmánku

1 citrón

1 grapefruit nebo pomeranč

Do litru horké, nikoli však vařící vody nasypeme 2 lžice heřmánku a necháme 10 minut ustát. Potom scedíme, přidáme šťávu s citrónu, grapefruitu a osladíme medem. Komu se zdá grapefruit příliš kyselý, může jej nahradit pomerančem, který navíc obsahuje i více vitamínu C.

- Citrónová šťáva s medem

Následující recept je jednoduchý - potřebujeme k němu jen citrón a med.

Do 1/4 l teplé vody zamícháme šťávu z jednoho citrónu. Osladíme dvěma čajovými lžičkami medu. Směs pomalu pijeme po doušcích.

- Proti kašli a chrapotu

Šalvějový čaj oslazený medem se hodí nejen k pití, ale i ke kloktání.

- Medová ředkev

Recept vypadá sice exoticky, ale v lidovém léčitelství se v některých zemích stále používá.

Vydlabeme jednu ředkev a otvor naplníme medem. Na teplém místě nechte med v ředkvi několik hodin působit a potom vše snězte.

- Denní dávka medu

Podle starých domácích receptů je vhodnou prevencí proti nachlazení užívat 5 lžiček medu denně. Med totiž vynikajícím způsobem posiluje obranyschopnost našeho organismu a krevní oběh.

- Doporučení

Med zvyšuje účinek všech přírodních léčivých prostředků, které se užívají při nachlazení. Když si léčíte rýmu nebo bolení v krku, nezapomeňte přidat do svého repertoáru také med jako dodatečný lék.

- V čaji i v mléce

Med lze nejen přidávat do čaje, ale také do mléka. Rozředěný v mléce při teplotě 40 - 50°C je vhodný při onemocnění chřipkou či dýchacích obtížích. Působí protizánětlivě, zlepšuje trávení, posiluje psychiku a srdce. Med je možné využít i při pečení, kdy jím lze nahradit cukr. Pokud se rozhodnete dát přednost včelímu produktu, dejte ho asi o polovinu více než cukru. Med učiní pečivo nejen chutnější, vláčnější, ale vydrží i déle čerstvé.

Víte že...

- Med** je pro svou biologickou hodnotu důležitou složkou potravy nejen dětí, ale i dospělých.
- Med by se neměl **nikdy zahřívát** nad 45°C, ztratí tak cenné látky. Pozor tedy při slazení teplého čaje nebo mléka medem!
- Med má rád** sucho, chladno a temno. Nádobu pečlivě uzavřete, aby obsah nepřijal vlhkost a pachy.
- Zbytky medu** lákají včely a ty by se mohly nakazit chorobami, proto sklenice dobře vymyjte, dřív než je prázdné vyhodíte do popelnice.
- Zkrystalizovaný med** není na závadu. Stačí nádobu s medem ponořit do teplé (ne horké) lázně, med opět získá svou původní konzistenci.
- Recept na dlouhověkost:**
Nerozčiluj se, pij mléko s medem, pěstuj divadlo, gymnastiku a dožiješ se klidného vysokého věku – recept na dlouhověkost známý 2400 let.

Bomba o medu a skořici

Med a skořice léčí většinu nemocí.

Nemoci srdce: Smíchejte med a mletou skořici a mažte na chléb místo džemu nebo marmelády a jezte pravidelně k snídani. Snižuje to hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienty před infarktem. Ti, kteří už infarkt prodělali a budou jíst toto denně, budou se držet míle daleko od dalšího infarktu. Pravidelné snídání tohoto druhu ulevují při zadýchávání a posilují srdeční tep. Med a skořice vracejí cévám a žilám jejich pružnost.

Artritida: Pacienti mohou užívat denně, ráno a večer, jeden šálek horké vody s 2 lžičkami medu a 1 malou lžičkou skořice. Berou-li to pravidelně, může se vyléčit dokonce i chronická artritida.

Infekce močového měchýře: Rozpustit 2 lžice medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypít. Tím se odstraní infekce měchýře a močových cest.

Bolesti zubů: Smíchejte 1 lžici skořice a 5 lžic medu. Aplikujte 3x na bolavý zub a bolest přestane.

Cholesterol: 2 lžice medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2 dcl horké vody, které podávali pacientům s vysokou hladinou cholesterolu, dokázaly snížit hladinu cholesterolu o 10 % do 2 hodin. Podává-li se 3x denně je vyléčen i pacient s chronicky vysokou hladinou cholesterolu.

Nachlazení: Ti, kdo trpí na časté nachlazení, by měli užívat 3x denně 1 lžici vlažného medu s 1 lžičkou skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

Potíže se žaludkem: Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů. Med a skořice zabraňují tvoření nadbytečných plynů při trávení.

Posílení imunitního systému: Každodenní užívání medu a skořice posiluje imunitní systém a chrání tělo před viry a bakteriemi a brání útokům virových infekcí. Med obsahuje obrovské množství železa a vitaminů. Pravidelné užívání medu posiluje bílé krvinky v jejich boji s viry a bakteriemi.

Těžký žaludek: 1 lžička skořice a 2 lžice medu před jídlem zabraňuje zvýšení kyselosti žaludku i u nejtěžších jídel.

Chřipka: Med obsahuje přírodní látky, které zabíjejí kmeny chřipky a chrání před ní pacienty.

Dlouhověkost: Čaj vyrobený z medu a skořice, je-li brán pravidelně, zabraňuje potížím dlouhého věku. Vezměte 4 lžice medu, 1 lžici skořice a uvařte jako čaj spolu se 3 šálky vody. Pijte 1 šálek 3x denně. To udržuje kůži čerstvou a hebkou až do vysokého věku. Délka života stále vzrůstá a i 100letí lidé mohou být svěží jako ve 20 letech.

Pupínky: 3 lžice medu a 1 lžička skořice se smíchá v pastu. Ta se aplikuje na pupínky před spaním a ráno se smyje teplou vodou. Když to děláte denně pupínky do týdne zmizí i s kořeny. Aplikace medu a skořice na postižená místa léčí ekzémy i pásový opar a všechny typy kožních infekcí.

Hubnutí: Každý den ráno, 1/2 hodiny před snídaní na lačný žaludek a večer před spaním vypijte šálek medu se skořicí. Pravidelné užívání sníží váhu i u mimořádně obézních osob. Pravidelné užívání zabraňuje usazování tuku i při požívání mimořádně tučných jídel.

Rakovina: I pokročilá rakovina kostí, žaludku a střev může být s úspěchem léčena. Pacienti trpící těmito druhy rakoviny by měli užívat lžici medu a lžici skořice měsíc 3x denně.

Chronická únava: Cukr obsažený v medu nejvíce pomáhá při regeneraci tělesných sil. Pacienti - senioři, užívající med a skořici v poměru 1:1, jsou čilejší a ohebnější. Lžice medu a malá lžička skořice smíchané s vodou a brané

několikrát denně a hlavně kolem 3. hodiny odpoledne, kdy začíná klesat tělesná vitalita, obnoví do týdne vitalitu těla.

Zápach z úst: Po ránu kloktat 1 lžící medu a lžící skořice smíchané s horkou vodou. Dech tak zůstává čerstvý po celý den.

Poděkování strašákům

Musaion národního muzea otevírá neobvyklou výstavu. V centru pozornosti jsou tentokrát strašáci, hastruš, plašiči a animisté. Od 7.října do 20.listopadu budou návštěvníci mít možnost si v Letohrádku Kinských v Praze na Smíchově prohlédnout nejzajímavější a nejkrásnější fotografie strašáků posbírané po celé ČR. Počátky existence strašáků nelze určit, jsou tu prostě odedávna. Lidé je tvoří, aby ochránili svoji úrodu a pěstění, či domácí zvířata před vetřelci. A protože se jim zatím za jejich věrné služby dostalo málo vděku, má jim tato výstava prý vzdát hold a díky. V neposlední řadě může sloužit i k inspiraci, jak takového strašáka vyrobit.



KLUBOVÝ ŽIVOT

ZÁJEZDOVÁ SEKCE

Výlet „Sedláčkovi“ 11.6.2011

Cíl: Klášter Plasy, botanická zahrada při střední zemědělské škole v Rakovníku a zahrada přátel Sedláčkových ve Mšeci.

Za pěkného rána jsme vyrazili směr Plzeň, abychom na úvod navštívili nově zrestaurovaný klášter v Plasích. Díky panu řidiči, který zcela podlehl technice a byl vybaven GPS, nikoliv však mapou, jsme se vezli zákoutími příjemné české krajiny, kam bychom se jinak nedostali. Menší komplikací bylo, že dlouhá cesta poněkud nabořila časový harmonogram.

Ovšem návštěva nádherného objektu kláštera v Plasích nám vše vynahrádila. Příjemná průvodkyně nás seznámila s velmi zajímavou historií cisterciáckého kláštera založeného knížetem Vladislavem II. a jeho manželkou Gertrudou r.1444. První řeholníci byli povoláni z Bavorska, od knížete dostávají dvorec Plasy a pět okolních vesnic. Postupně jsou obdarováni dalšími územími a také nakupují a směňují okolní lokality, což jim zajišťuje hospodářskou samostatnost. Potřebnou manuální práci vykonávají mniši. V r.1154 opat Ivo započal výstavbu románské kamenné baziliky Nanebevzetí Panny Marie, patronky a ochránkyně cisterciáků. Dnes jsou zde k vidění cenné a krásně zrestaurované varhany z r.1688, na hlavním oltáři je obraz Karla Škréty a sochy zakladatelů cisterciáckého řádu Sv.Bernarda a

Sv. Roberta, nad relikviářem obraz Sv. Antonína od Petra Brandla a také tři řady zdobených dřevěných lavic z doby baroka. Největší rozkvět kláštera proběhl za vlády Václava I. V r. 1260 vznikla královská kaple podle francouzského vzoru, která je součástí sýpek. Kolem r.1400 se dostává klášter do finančních potíží a opat se uchyluje do Manětína.

Problémy trvají až do začátku 17. století a po nájzdu nizozemských vojsk v r. 1610 je klášter zcela rozvrácen. Po Bílé Hoře vítězný Ferdinand II. rozhodl o navrácení majetku klášteru, byl dostavěn barokní konvent. V r.1660, za působení opata Tenflera, byla obnovena bazilika a přikoupeny okolní statky. Po roce 1680 (za opata Trojera) byly přistavěny kryté ambity a obytná budova a také přestavěn hřbitovní kostel Sv. Václava. Také opat Tyttl, který se zajímal o architekturu a měl velkou autoritu, navázal na rozvoj kláštera a najal Jana Blažeje Santiniho, který zde pracoval až do své smrti r.1773. V kapli jsou zachovány motivy šesticípé hvězdy, šestiúhelníkový půdorys a hvězdy v klenbě včetně speciálního osvětlení prostřednictvím tzv. lucerny v její horní části. Opat Tittl objednal i sousoší Vidění Sv. Luitgardy pro Karlův most od M.Brauna – pro slávu kláštera v Plasích. V letech 1711-1740 byl dle Santiniho vystavěn nový barokní konvent na štěrkovém podloží, které bylo zpevněno dřevěným roštem na dubových pilotech trvale uložených ve vodě, přiváděné systémem kanálů napájených místními prameny a řekou Střelou. Dále jsou zde k vidění tzv. „vzdušníky“, tj. systém chodeb v obvodových zdech, sloužících k odvádění vlhkosti z vnitřních prostor a to je technická památka evropského významu. V nemocničním křídle je zajímavé samonosné schodiště a kromě jiného ukázka tří typů lékáren z různých období (barokní z Jindřichova Hradce, secesní z Plzně a prvorepubliková z Kralovic). První lékárna vznikla v Plasích již v r.1713 a byla známá pro tzv. plaský prášek, což bylo sladké projímadlo. V tomto křídle kláštera jsou ještě zajímavě řešené barokní prevéty (toalety), které jsou umístěny nad Královskou štolou, která také slouží k odvětrávání nejen vlhkosti.

V klášteře je také křížová chodba s barokními freskami, kaple Sv.Bernarda, kapitulní síň, knihovna, pracovna opata a zimní jídelna.

V r. 1785 Josef II. klášter v Plasích ruší a snahy o jeho obnovu ztroskotaly. V r.1826 kupuje klášter kancléř Metternich, objekty opravuje a přestavuje, např. kostel Sv.Václava do empírové podoby a v kryptě buduje rodinnou hrobku, kam převáží ostatky svojí rodiny a kde je sám také pohřben. V r.1894 většinu objektu včetně fresek a maleb zničil požár, částečná obnova proběhla v r.1895. Na konci 2. světové války přes Plasy procházela demarkační linie a v r.1945 na základě Benešových dekretů bylo celé panství znárodněno. Nyní od r. 1992 je prováděna postupná rekonstrukce.

Dalším naším zastavením byla Botanická zahrada Střední zemědělské školy v Rakovníku. Přesun proběhl již vcelku úspěšně. Zahradou nás provázel její vedoucí ing. František Pazdera.

Botanická zahrada byla založena v roce 1963 tehdejším pedagogem a zástupcem ředitele školy Václavem Pelikánem na místě bývalé skládky na rozloze 1,5 ha. Obsahuje mimo jiné velkou kolekci pivoňek, hájové rostliny,

sbírku áronovitých, kolekci 60 listnatých a 50 jehličnatých druhů rostlin, bylinné patro, které se po povodních v r.2002 muselo obnovit, rozrůstající se mokřady. V sekci „hospodářský systém“ jsou k vidění užitkové rostliny, a to vše slouží především k výuce, ale i nejširší veřejnosti. Ing. Pazdera přislíbil také přednášku pro náš klub.

Poslední zastávka našeho výletu byla, jako již po několikáté, v Mšeci u manželů Sedláčkových. Všichni jsme se k nim těšili a samozřejmě jsme nebyli zklamáni. Nejdříve jsme s Evou Sedláčkovou absolvovali prohlídku nedávno jí založené zahrady pí. Hnízdilové a obdivovali sladění a volbu rostlin, snadnou údržbu a navíc i množství jedlých druhů pro potěšení dalších smyslů. Nejvíc nás udivilo to, že to vlastně není rodinný dvojdoměk, jak jsme se domnívali, ale dvojpracoviště, kde v jedné části pracuje zubní lékařka a ve druhé naše hostitelka, zubní laborantka ve své laboratoři.

Poté jsme se přesunuli na zahradu k Sedláčkům a nechali se provést perfektně udržovaným královstvím. Již tradičně jsme obdivovali jednotlivé partie pro rostliny s různými nároky na podmínky, suché, vlhké i mokřad a opět jsme nechápali, jak lze takovou péči zvládnout. A to ještě uvnitř domku mají svůj velký prostor oblíbené orchideje. Samozřejmě nám neunikla ani vzadu ukrytá užitková zahrada - můžeme jen tiše žasnout! Pochutnali jsme si na tradičně dobrém pohoštění a pozdě odpoledne se neradi rozloučili. Děkujeme.

Na tomto zájezdu se výjimečně nic nenakupovalo, ale myslím, že to nikomu nevadilo, už se nám do těch našich zahrad stejně skoro nic nevejde.

Helena Melicharová

SEKCE KRÁSNÁ ZAHRADA

Krajinova posluchárna PřF UK, Praha 2, Benátská 2

Program přednášek kurzu „Krásná zahrada“ – podzim 2011

- 5.listopadu** 8³⁰ hod – Ing.arch. Š. Šmídová: Výstavy zahradnické tvorby
BUGA
13⁰⁰ hod – Dr. M.Tvrdková: Kanada
- 10.prosince** 8³⁰ hod – Ing .arch.J.a V.Prouzovi: Zahrady, jezírka a moderní
růže
13⁰⁰ hod – RNDr. P.Sekerka: Zahradní kapradiny

Podzimní setkání bude v Krajinově posluchárně **26.listopadu** v 8³⁰ hod –
přednáška Ing.J.Černého z Jaroměře:
Historie a šlechtění firmy ČERNÝ – Jaroměř

SEKCE ARANŽOVÁNÍ

Musím se v úvodu své zprávy ještě jednou omluvit všem, kteří přišli na aranžování 19.dubna 2011. Míša mi poslala SMS v 7 hod. ráno tentýž den, že jí není dobře a na aranžování nepřijde. Problém byl v tom , že jsem celý den mobil nepoužila a SMS jsem objevila až ve chvíli, kdy už měla být Míša mezi námi. Moc mě stále mrzí, že jsem na zprávu nepřišla během dne, mohla bych alespoň některým z vás dát zprávu o nekonání aranžování.

Příští setkání v Rokycanově ulici je plánované na 25.10.2011 a mám domluvenou s pí. Hornou práci se šustím. Tuto akci jsme již vloni absolvovaly a líbila se. Letos si prý pro nás připraví zase zajímavé téma na zpracování. Kdo bude mít možnost přinést šustí, tak vzít s sebou. Mělo by být vlhké. Důležité jsou nůžky, jinak ostatní potřeby budou na místě.

Vánoční aranžování 29.11.2011 s námi přislíbila tvořit Jana Loudová, která má na starosti výstavu Zahrádkářského svazu. Pod jejím vedením budeme tvořit aktuální výzdobu k adventu a myslím, že to bude příjemná změna, už jsme se příliš dlouho jenom dívaly, jak se má aranžovat. Bude třeba si s sebou přinést nějaké vlastní doplňky, např. svíčky, pokud se rozhodnete pro adventní věnec. Chvojí mohu dodat já.

Těším se na shledání.

Jiřina Heřmánková

„Nikdy nezapomněl vytrhnout bodlák a zasadit květinu všude tam, kde myslel, že vykvete.“

Velmi smutná zpráva

Dne 12.zář 2011 na dovolené na Korsice náhle zemřel ve věku 70 let dlouholetý obětavý člen Hortiklubu ing.Otakar Stupka. Děkujeme za jeho velmi obětavou práci pro Hortiklub, upřímnou soustrast pozůstalým a čest jeho památce.