

ZPRAVODAJ

č.141



*Příjemné jaro
a hezké léto 2018*

duben 2018

Vychází 3x ročně

Ediční rada Zpravodaje: Jitka Knížková, odp. redaktorka (j.knizkova@centrum.cz),
Zuzana Holancová (holancovaz@gmail.com)

Soňa Neumannová a Dana Velebová

Kresby: Marie Tvrdková

Tisk: Tiskárna J+H, Praha 3

Techn. zpracoval: Jan Heřmánek

Internet: www.czsos.cz/hortiklub

Zážitek

Když jsem měla před časem kulatiny, přemýšlela celá rodina, jaký mně dát dárek. A vyřešil to vnuk: „Když nevíte, jaký dárek by jí udělal radost, vykašlete se na dárek a připravte jí nějaký zážitek, na který bude dlouho vzpomínat“.

A tak mně rodina zaplatila vyhlídkový let nad Českým rájem.

Bylo to nádherné a nikdy na to nezapomenu.

Krásných zážitků, na které člověk vzpomíná, zažije každý za život hodně. Dá se vlastně říct, že štěstí je soubor krásných zážitků. A některé krásné zážitky prožíváme i na své vlastní zahrádce. Je to pro Vás zážitek, když Vám vykvetou po zimě první sněženka, když se Vám urodí první jahoda, kterou jste loni tak pečlivě zasadili. Když jsem měla já zahradu, nechtěla mi tenkrát dcera pomáhat. Teď má vlastní a vidím ten rozdíl, stále mi vypráví, co jí tam vyrostlo, co jí kvete. Nosí mi fotky a plody na ochutnání. Zahrada jí dává jako nám všem spoustu krásných zážitků. Dám Vám jednu radu: „Chceš-li být šťasten několik večerů, přečti si hezkou knihu, chceš-li být šťastný několik let najdi si kamaráda, chceš-li být šťastný celý život, pořiď si zahradu.“

Soňa Neumannová

Sadovnická tvorba I.

Sadovnická tvorba zahrnuje plánování a vytváření větších či menších celků zeleně, parků i předzahrádek podle obecně přijímaných pravidel, za pomoci různých materiálů, úprav terénu, porostu, dekorací a stavebních prací. Navrhování zahrad je činnost, kterou se učí studenti na vysokých školách a která někdy spočívá v napodobování kolegů, jejichž práce jsou více invenční, praktické a vzhledné, nebo jen prostě chápané jako vzor.

Komponování v sadovnické tvorbě

Zahradnické styly používané od prehistorických období v Evropě i Asii zahrnují množství odlišných praktik a artefaktů, které jsou pro jednotlivé styly typické a činí zahradní slohy nezaměnitelnými a originálními. Jsou to např. čínská zahrada, starověké zahrady egyptská, římská, perská, japonská zahrada, evropská středověká zahrada, barokní francouzský park, renesanční italský park, anglický park, venkovská zahrada a zahrada přírodní.

Jakkoliv se uspořádání a vnímání krásy v jednotlivých obdobích a krajích liší, lze vysledovat, že vnímání krásna v sadovnické kompozici je založeno na vnímání okolí jako harmonického celku. Často pojetím blízkého přírodě, přírodu napodobující, nebo zobrazující stylizovanou přírodě, podobně jako malba, kresba a sochařství pomocí přírody vyvolávají asociace příběhů.

Pravidla vytváření krásy sadovnickou tvorbou, stejně jako jiné druhy umění, podléhají módním vlivům a estetickému vnímání a rozmarům objednavatele díla.

Kompoziční zásady sadovnické tvorby jsou pravidla a způsoby výběru a úprav zeleně, staveb a povrchů. Dílo samotné je funkčním žijícím celkem stejně jako spolupráce spisovatele se čtenářem a malíře s pozorovatelem obrazu, jako komunikace tvůrce s divákem. Důležitý je ale adresát díla. Pokud jím je širší obec, je naprosto zásadní, aby bylo dílo pro návštěvníka čitelné a v zásadě se aspoň v principu drželo navykých stereotypů. Čitelnost zahrad je pak méně důležitá, pokud se jedná o osobní zahrady u domů a chat. Zde je jistě namísto především tolerance k osobitému stylu a vnímání krásy, ať už je jakkoliv neobvyklé. Tedy podle hesla: Proti gustu....

Sadovnická úprava bez kompozice sice může splnit účel a být zajímavá, ale jen jako sbírka rostlin. Schází-li dílu jednotnost, harmonie a řád, jako umělecké dílo neuspokojí.

Smysluplná kompozice určená více divákům, více adresátům, záleží v uspořádání jednotlivých částí prostoru do harmonicky působícího celku tak, aby divák vnímal obrazy, seskupení předmětů podle toho, jaký byl záměr tvůrce. Jednotlivé části musí být ve vzájemném vztahu a zároveň podřízeny celkovému záměru architekta. Je nutné výraznější prvky umístit na důležitých místech a prvky tvořící skupiny a prvky doplňkové v souladu s jejich estetickou hodnotou. Bez tohoto principu jistě hierarchie bychom nedosáhli celkově krásného dojmu ani tehdy, kdybychom v zahradě soustředili množství atraktivních rostlin a cenných dekorací, bez ohledu na jejich vzájemný vztah. Zahrada bez kompozice by byla dozajista jen pouhým skladem exponátů, ve kterém by snad byly zajímavé detaily nebo exempláře, ale rozhodně ne celek.

Architekti v počátcích přírodně krajinářského parku komponovali svá díla na přání zadavatele podle romantických obrazů krajiny a někteří chápali svoji práci jako vytváření živých obrazů a neváhali použít i stromy mrtvé, suché. Způsob tvorby a vytvoření harmonie se od tvorby malířské a sochařské lišil použitím materiálů, ale výsledný dojem musel být podobný. Jenže např. sochařovo dílo zůstává v čase neměnné, ale sadovník musí počítat s tím, že příroda a čas a užívání i údržba jeho dílo mění. Proto musí kompozici i prostorové a technické řešení zahrad přizpůsobovat tak, aby vyhovělo nejen kompozici, ale i nárokům na údržbu a požadavkům na užívání díla i po mnoha letech a ve všech ročních obdobích.

Srovnání mezi dílem malíře a zahradního architekta nabízí např. zahrada ve venkovském stylu vynikajícího francouzského impresionisty Claudie Moneta, kterou sám navrhl, udržoval a také maloval. Podobně jako díla malíře, tak i díla zahradníků, zaujmou pozorovatele svou výrazností a provedením nápaditého celku, který vyžaduje i vhodné zarámování. Sadovnické dílo tak díky rozložení v prostoru a na větší ploše, vytváří vždy několik a mnohdy i velký počet obrazů. Ty jsou ale součástí celkového uspořádání a přecházejí jeden ve druhý. Přesto je vše zakomponováno do celku a jsou vymezeny hranice celého díla a jednotlivých scénérií.

V zahradách řešených geometricky jsou nepostradatelným estetickým prvkem zvláště jehličnany, které se vyznačují pravidelnou korunou a jsou tak přirozenými

živými architektonickými tvary. Jsou-li umístěny v přesně stanovených odstupech, zesilují ještě formálnost uspořádání a jeho majestátní klid. Hlavním požadavkem je však v těchto formálních zahradách zachování náležitého poměru mezi tvary horizontálně či vertikálně členěnými. Tyto kombinace se dají změkčit použitím i tvarů kulovitých forem rostlin a to bez ohledu, jsou-li přírodního tvaru nebo tvarované řezem. Správné řešení je pak závislé na tom, do jaké míry se zakladateli podaří umístit poměrně jednotvárné formy tak, aby se dosáhlo i určité malebnosti v uspořádání tvarovém i barevném a to jak s ohledem na zahradu, tak i na budovu.

Praktická omezení v sadovnické projekci

Nejdůležitější rozhodnutí při jakýchkoli zahradních úpravách je rozsah úprav, použití prvků a v jakém stylu bude zahrada upravena. Tyto rozhodnutí jsou ovlivněny vztahem prostoru k budovám a stavbám v okolí. Omezení se v neposlední řadě týká také zamýšleného omezení rozpočtu. Lze ho řešit jednodušším stylem zahrady nebo omezením výzdoby rostlinami a stavebními prvky. Všeobecně je vhodnější omezit krátkověké dřeviny, trvalky a letničky, než dlouhověké dřeviny. Trvalky lze později do zahrady snadno zakomponovat. Výsadby bývají omezeny dostupností plánovaných druhů a kultivarů rostlin i stavebními materiály. Sortiment rostlin u nás je silně omezen na nejpoužívanější druhy podle toho, co jednotlivé školky nabízejí nebo dovážejí. Některé atraktivní rostliny trh nabízí z dovozu, avšak dostupnost jednotlivých kultivarů nelze vždy spolehlivě zajistit. Proto je dobré připomenout, že rozvržení je závislé také na dostupnosti rostliny a na její vhodnosti použití v našich podmínkách.

Styl tvorby

Pokud je záměrem při tvorbě zahrady vytvořit zahradu, která osloví širší publikum, pak je nejsnazší cestou tvorbu stylizovat jako park nebo zahradu v některém z klasických zahradních slohů a zorganizovat jednotlivé prvky tak, aby byly ve vztahu k tomuto slohu. Napodobení osvědčených například historických vzorů je široce srozumitelné, méně náročné na invenci a technicky předvídatelné. Mnoho návrhů sadovnické tvorby lze sice najít na internetu, ale nejedná se vždy o promyšlené a kvalitní předlohy, nebo předlohy, které je možné použít bez bližších informací a specifických úprav pro tu kterou danou lokalitu a její podmínky.

Malebná kompozice

Správná kompozice usměrňuje oko pozorovatele tak, aby už na první pohled měl dojem, že v motivu je jednotnost, smysl a rovnováha. Pohled pozorovatele je veden nejdříve na hlavní a nejzajímavější motiv a pak postupně na motivy vedlejší a podřadné. Tato cesta, kterou oko sleduje a která se nazývá spojovací linie nebo též arabeska, je však čarou jen pomyslnou, nemůže být nikdy v krajinném obraze malebné kompozice přímkou, nýbrž ladnou křivkou. Ale ta nesmí být moc klikatá, aby obraz neztrácel na přehlednosti. Malebné uspořádání záleží na rovnováze protikladných šikmých linií a rovin, které mezi sebou svírají ostré úhly a sbíhají se nebo protínají v určité části obrazu, která je pro pozorovatele zvláště zajímavá.

Hlavní motiv je ostatním částem obrazu nadřazen a musí být ve volné kompozici umístěn mimo geometrický střed asymetricky. Jedním z hlavních předpokladů je nesouměrnost. Asymetrie musí být v krajinném obraze patrná na první pohled a musí převládat jak v uspořádání linií, tak v rozsahu předmětů a v jejich hodnotách. Smyslem takového uspořádání je, při zachování harmonicky rozmístěných prvků, vyvolat dojem naprosto přirozeného a původního prostředí, přírody nebo krajiny. Oko pozorovatele, aniž by si to uvědomil, najde-li v obraze nelogicky a symetricky umístěné prvky je znepokojeno a pocit přirozené původní přírody se vytratí.

Vedle nesouměrnosti je dalším důležitým faktorem dostatečná „protiváha“ prvků v zahradě. Optické vyvážení bodů pozornosti, výrazných prvků.

Při komponování obrazu zahrady je třeba se vyhnout vytvoření přímých, rovnoběžných a vodorovných linií, čímž vytvoříme zároveň rovnováhu hmot. Při tvorbě malebných zahradních scénérií je orámování nahrazeno lemem nesymetrických, nepravidelných, postraních kulis stromů nebo keřů na obou stranách vyváženě uplatněných. Pozorovatel se pohybuje scénou, až dojde k místu, z něhož má být nejpříznivější rozhled. Pozornost upoutává především hlavní motiv, kterým je vždy dostatečně nápadný objekt nebo skupina objektů. Obvykle to bývá solitéra, dominanta, výrazně kvetoucí nebo zbarvená skupina keřů či stromů, ale i záhon, budova, socha nebo jiný umělecký výtvar. Z hlavního motivu přechází oko na motivy vedlejší, které nesmějí působit jako stejně důležité, nýbrž naopak mu musí ve výraznosti ustoupit, a proto se hlavní motiv zvláště zdůrazňuje. Rovnovážné a vyvážené kompozice lze dosáhnout tím, že vedlejší motiv umístíme tak, aby váha pozornosti věnovaná prvkům na jedné straně kompozice rozdělené podle geometrické osy byl roven pozornosti věnované atrakcím na druhé straně.

Všechny anglické přírodně krajinářské parky jsou vytvořeny jako malebné kompozice. Dominantní vliv na tvorbu angl. přírodně krajinářského parku má evropská krajinomalba té doby. Hlavní součástí jsou sekané trávníky na rozlehlých loukách v kontrastu k vodním plochám na lesním pozadí. Bývají doplněny shluky stromů, hájky na zvlněném terénu a napodobeninami helénských, čínských, islámských, starověkých, románských nebo romantizujících památek a chrámů, či gotických zřícenin, mostů a další malebné architektury, někdy i jeskyněmi. Jako celek byly navrženy tak, aby dávaly dojem idylické krajiny. Vedlejší prvek nebo vedlejší seskupení prvků v malebné kompozici mohou být pojaté jako protiváha, opakování nebo protiklad hlavního motivu. Protiváhou bude obrazová skvrna stejné barvy nebo hodnoty jako motiv hlavní. Mohutnému stromu lze vytvořit protiváhu vysazením stromu menšího doplněnou keří. Opakování motivu vznikne tehdy, mají-li oba prvky podobný tvar (větší a menší sloupovitý jehličnan). Bude-li v krajinné partii jedna skupina tmavá a jedna světlá, budou tyto skupiny jako protiklady kontrastovat. Pokud tento kontrast nebude příliš silný, nemá vliv na působivost obrazu. Naopak, je-li ve skupině v blízkosti dominující velmi tmavé skvrně jiný výrazný světlý prvek, artefakt, nebo

pestrolistá dřevina, pohled pozorovatele v linii přechází z jedné světlé skvrny na druhou a přitom vnímá kompozici jako vyváženou.

Pohled pozorovatele má být zaujat celkovým seskupením prvků a vlastností skupiny dřívě, než začne rozlišovat jednotlivé detaily. Seskupené prvky malebné kompozice musí být sice vyvážené, ale nepravidelné. Tu lze zvýšit tím, že jsou před jednotlivými vysazenými skupinami předsazeny menší solitéry v různém odstupu, aby vytvořily přechod mezi většími skupinami. Stromy a keře vysazené v trávnikových plochách zvyšují ale náročnost údržby a takto použité prvky působí neharmonicky, nepřírozeně nebo dokonce nepřehledně. Volný prostor trávnikové plochy je výraznou dekorací, která rozvíjí scénu a je tedy třeba dobře zvážit množství spojujících prvků. Někdy je vhodnější použít několik málo nenápadných nižších skupinek, které jsou ostatně v přírodě přirozenější. Volná plocha tak zůstane ucelená, dominantní skupiny spojené a údržba zeleně v okolí skupinek nebo skupin keřů, bude snazší než údržba mnoha jednotlivých dřevin.

Dekoratívni kompozice

Pro městské prostředí, městské zahrady, náměstí a okolí významných budov, kde jsou dány podmínky pro založení zahrad v pravidelném slohu, je vhodné pojetí dekorativní. Na rozdíl od malebné kompozice, při níž se uplatňuje především různorodost přírody, je založeno dekorativní pojetí na geometrickém souladu opakování a pravidelném ornamentu. Výraznými prvky jsou především jasná barevnost, zřejmá pravidelnost a prvoplánovost geometrických tvarů. Ukázněné velké plochy přísně upravené zeleně a nekomplikovaná celkového výrazu kompozice vytvářejí harmonický dojem souladu, řádu. Oko diváka vnímá barevný a tvarový soulad a čitelné členění vnímá jako krásu.

Při dekorativní kompozici rovnováha záleží v pravidelném geometrickém uspořádání zřetelných, často horizontálních a vertikálních linií a mnohonásobných rovin souměrnosti svírajících mezi sebou ostré úhly a opakující se motivy. Často lze rozlišit hlavní osu, kterou je hlavní cesta. Aby dekorativní kompozice uspokojila estetické cítění a touhu rozmanitosti, je použito střídání, rytmus prvků, pravidelně bývají součástí kompozice aleje. Často je použito nápadných barev ve výrazně kontrastních skladbách a výrazných prvků v pravidelných rozestupech, nebo umístěných násobně podél osy souměrnosti.

Dekoratívni pojetí bylo vyvoláno snahou po souladu a jeho vrcholem je francouzská zahrada se svými přímými alejemi a tvarovanými stromy. Takové zahrady tvoří vlastně přechod mezi geometrickou architekturou staveb a přírodou. Doplňují výzdobu budovy tím, že s ní tvoří harmonický celek. Symetrická kompozice zeleně navazuje na symetrii stavebních prvků. Dekoratívni úprava zahrad se provádí obyčejně na takových plochách, které nelze přehlédnout jedním pohledem, takže nenutí oko pozorovatele aby proniklo obraz do hloubky, nýbrž spíše aby těkalo po jeho povrchu. Takové řešení je zvláště vhodné v rovinném jednotvárném terénu, nebo na pravidelně odstupňovaném terénu (italský park), ovšem zpravidla k vytvoření efektních a majestátních celků musí být k dispozici dostatečná rozloha plochy.

Z estetického stanoviska není dekorativní uspořádání horší než malebné uspořádání, je však nutné upozornit, že ve větších rozlohách působí tento stav grandiózně, ale malebnost pohledu je potlačena. V moderní době má dekorativní řešení hlavní význam při zakládání zahrad v blízkém sousedství budov a je vhodnější i pro menší zahrady, než vnášení přírodního stylu za každou cenu. Samozřejmě na menších plochách musí být řešení zjednodušeno.

Příště budeme pokračovat kompozičními zásadami a základními prvky krajinářské architektury, jako jsou barvy, formy a tvary, linie, velikost a textura.

J. Knížková

Podle: „Sadovnické tvorby“ z *Wikipedie*

Imigrant na talíři - ačokča

Dlužno přiznat, že nám v minulosti kolonizátoři Jižní Ameriky zatajili (nebo že by si jí nevšimli ?), že tato pro nás dosud exotická rostlina je oblíbenou pochutinou např. peruánských indiánů ale rozšířená je i v Mexiku. Říká se jí v Jižní Americe hořká okurka nebo paprikookurka, v Mexiku jí nazývají dutá okurka. Kdyby jí do Evropy dovezli kolonizátoři spolu s rajčaty a bramborami, mohla být ačokča běžnou součástí našich zahrádek. Jenže dobyvatelé z Evropy jí přehlédli, tak k nám doputovala až s velkým zpožděním a nesměle se hlásí o pozornost. Možná, že jste se s ní setkali na svých cestách, ale v našich supermarketech je k nalezení zatím vzácně.



Velkou ochotu k experimentování v naší kuchyni už mnozí z nás mají a zkouší nové možnosti.

Pojďme si tedy říci, co to vlastně ačokča je.

Ačokča je v Evropě ještě poměrně málo známá zelenina, vzhledem podobná okurce a chutí spíše paprice. Botanicky patří do čeledi tykvovitě (*Cucurbitaceae*), rod korila (*Cyclanthera*), binomické jméno *Cyclanthera pedata* Schrad., 1831. Je to rostlina jednoletá, popínavá, velmi vzrůstná, může dorůst až 5 a více metrů.

Lodyha je tenká a silně se rozvětňuje.

Listy jsou velké 6-14 cm, laločnaté, s 5 až 7 eliptickými lístky, na okrajích vroubkované.

Květy jsou drobné, bílé, nažloutlé nebo nazelenalé, ve skupinách po 10 až 20.

Plody jsou bobule připomínající lusk, drobné bílé nazelenalé či nažloutlé, dozrávající ve skupinách. Vnitřek plodu je po dozrání dutý, uvnitř obsahuje 2 řady hranatých, drsných, černých semínek.



Rostlina pěstovaná jako zelenina je rozšířená v celé Jižní Americe, v Peru, Bolívii až po Mexiko v Americe Severní. Vyhovuje jí teplé a vlhké klima.

Ačokča je velmi plodná rostlina, z 1 rostliny lze vypěstovat až 100 chutných plodů, které lze konzumovat jako syrové (chutná jako okurka), pečené (chutí připomíná papriku) či zavařeně.

Ačokča dokáže využít i malou plochu zahrádky a je proto velmi vhodná pro zahrady s limitovanou plochou pro pěstování zeleniny.

Předpěstujeme si tedy podobně jako okurky sazeničky např. v kelímkách od jogurtů s drenážním otvorem buď ve fóliovníku nebo doma na slunném parapetu. Přímá výsadba je vhodná až po nebezpečí jarních mrazíků, jinak ve skleníku. Sazenice vysazujeme na jižní stranu k oporám



(ploty, drátěnky, sítě apod.) a neudělá ostudu zahrádkáři i na pergole. Zkuste jako u okurek použít systém vertikiko, tj. na sítích. Z jarních výsevů plodí koncem srpna a začátkem září, podobně jako naše okurky. Na pěstování je ačokča poměrně bezproblémová a rozhodně netrpí problémem plísní jako okurka. Její jediným nepřítelem jsou zatím slimáci. Dosud se k nám na ačokču nezavlekly žádné pro ni smrtelné choroby. Ještě bych ráda zdůraznila, že rostlinu vzhledem k jejímu velkému vzrůstu lze úspěšně zaštipovat bez ztráty výnosů! Ale k velkým výnosům je důležitá i dobrá výživa a dostatek vláhy.

Svědčí jí kompostem vyživená půda a slunné a chráněné stanoviště.

Lze ji pěstovat bez chemie a je tedy velmi vhodnou rostlinou pro permakulturní zahrady.

Léčebné účinky a kuchyňské využití

V syrovém stavu ačokča pomáhá proti cukrovce, snižuje cholesterol a vysoký krevní tlak. Používá se při léčbě respiračních chorob a preventivně působí proti

ateroskleróze. Listy mají protizánětlivé účinky a lze je přiložit i na drobná poranění.

Použití plodů je podobné jako u paprik. Můžeme je plnit např. masovou nádivkou a zapékat, použít do směsi na lečo. Mladé plody chutnají jako hrášek a konzumují se celé. Větší a dozrálší plody je lépe rozříznout a odstranit tvrdá semínka. Mladé plody lze i nakládat spolu s okurkami, cibulkami a karotkou do sladkokyselých nálevů nebo nakrájené na menší kousky sušit nebo zamrazit a přes zimu použít do zeleninových polévek nebo do leča. Objevila jsem také recept na rychlokvašky z ačokči, což je ve skutečnosti proces zvaný fermentace. Ale o něm si povíme něco příště.

Tak tedy ten recept:

Připravíme si nálev rozpuštěním 3 polévkových lžic soli ve 2 litrech vody a krátce ho povaříme. Na dno sklenice dáme nakrájený česnek, cibuli, bylinky (např. dobromysl), koření dle chuti (bobkový list, pepř, kopr, oregano, event. čili papričky) a také lze přidat list vinné révy nebo višně. Sklenici zalijeme horkým nálevem a naplníme tak, aby bylo vše ponořeno. Pak necháme v klidu pár dnů zkvasit. Kvašení probíhá dosti bouřlivě, tak sklenice obvykle trochu přeteče. Doporučuje se tedy hned ji postavit do nějaké hlubší misky nebo na plech.

Po ukončení kvašení sklenici očistíme, uložíme do studena a postupně zkonzumujeme. Dobrou chuť !

J.K.

Čerpáno z:

www.potravinovézahrady.cz

Wikipedie

Skalická, Větvíčka, Zelený: Botanický slovník jmen cévnatých rostlin

FERMENTACE

Fermentace neboli kvašení je oblíbená technika uchovávání přebytků zejména, ale nejen, z permakulturní zahrady. Využívá přirozené biologické procesy, není závislá na dodání tepelné energie, zvyšuje výživovou hodnotu potravin a mění jejich chuť. Lidstvo využívá tuto techniku již tisíce let, ale její podstatu odkryl teprve v roce 1859 Luis Pasteur, který prokázal, že kvašení způsobují bakterie, které nevznikají spontánně z neživé hmoty.

Mikroorganismy způsobující kvašení jsou všude kolem nás. Na listech rostlin, ve vzduchu, v každém soustu, které pozřeme i v každém našem nádechu. Vyskytovaly se na Zemi miliony let před vznikem lidského druhu a zřejmě nás díky své odolnosti také přečkají. Pracovat s nimi znamená se napojit na prastaré přírodní síly, díky nimž jsme v průběhu evoluce vznikli i my, lidé...

Rozsáhlé zkušenosti s fermentací najdeme ve skvělé knize Umění fermentace od Sandora Ellixe Katze, který se v USA již více než 20 let věnuje praxi a propagaci této metody uchovávání a transformace potravin.

Ale vraťme se zpět k tomu, proč vlastně fermentovat.

Především proto, že je dokázané, že fermentace prokazatelně zvyšuje výživovou hodnotu potravin a činí je stravitelnějšími. Fermentací lze ve stravě snížit obsah antinutričních látek až o 50% a toxických látek až o 95%. Některé studie poukazují na možnou spojitost konzumace fermentovaných potravin s dobrým mentálním zdravím.

Podle studie publikované v časopise Journal od Applied Mikrobiology mají probiotické látky obsažené ve fermentované stravě následující účinky:

Posilují imunitní systém, zlepšují zdravotní stav střev, snižují výskyt alergií u citlivých jedinců, snižují riziko některých typů rakoviny (zejména tlustého střeva) a mají potenciál stát se bezpečným, nízkonákladovým a přírodním způsobem ochrany před bakteriální infekcí.

Úroda ze zahrady mnohdy přichází ve vlnách, kdy jsme zahlceni např. jablky, okurkami či rajčaty v množství, které nezvládneme spotřebovat a řešíme tedy, jak s těmi přebytky naložit. Běžným řešením je uchovat je do doby, kdy již zahrada žádné neposkytuje. A právě k tomu se hodí fermentace neboli kvašení. Můžete tak uchovat ze zahrady prakticky cokoliv, např. jablka, rajčata, ředkvičky nebo třeba i ořechy.

Fermentace patří mezi nejstarší způsoby konzervace potravin. Byla používána již v době začínajících zemědělských civilizací a možná ji znali lidé dávno dřív. V minulosti umožňovala uchovávání rychle se kazících potravin.

V postkonzumní a postblahobytné budoucnosti může její význam opět vzrůst. Vzhledem k nemalým energetickým nákladům spojeným s provozem mrazících zařízení a výrobou chemických konzervantů nemusejí být do budoucna tyto způsoby konzervace dostupné v takové míře, jako dnes. Ostatně v chudých neindustrializovaných zemích představuje fermentace důležitý a ekonomicky dostupný způsob uchování potravin již nyní.

Fermentace šetří energii. Při ní se rozkládají některé látky, které by se jinak musely odbourávat energeticky náročným vařením. Příkladem je výroba tempehu ze sóji. Ta se běžně musí několik hodin vařit, aby změkla a bylo jí možno jíst. Při výrobě tempehu stačí sóju vařit jen hodinu před a 20 minut po fermentaci.

Zda budeme zkvašenou potravinu považovat za vhodnou k jídlu či zkaženou, to je do značné míry dáno kulturními zvyklostmi. Středoevropanovi, zvyklému na kysané zelí, kvašáky a pivo, by se při pomýšlení na konzumaci ryby zahrabané několik měsíců v zemi, mohlo udělat nevolno. Pro Eskymáka je to ale tradiční pochoutka, asi jako pro Hanáka syreček.

Za těmito kulturními zvyklostmi a bariérami ovšem často leží nepopsatelné nové chutě, které mohou obohatit náš jídelníček. Ostatně fermentované potraviny se často používají jako ochucovadla a z nemastné a neslané základní suroviny vytvoří chuťově atraktivní krmi. Příkladem v naší domácí kuchyni jsou to především kysané zelí a ocet, který je také produktem fermentace.

Co vlastně ale fermentace je?

Lze ji obecně definovat jako mikroorganismy způsobený proces transformace organických látek. Dochází při něm k prudkému rozvoji mikroorganismů, které vytvoří prostředí, obvykle kyselé, chránící potravinu před mikrobiálním hnitím a kontaminací škodlivými toxiny. Důležitou roli zde hrají enzymy produkované mikroorganismy, díky kterým dochází ke stravování buněk a k proměně některých živin v jiné. Fermentovaná strava má vyšší obsah enzymů než původní syrová strava, pokud nebyla tepelně upravena. Teplota nad 40°C enzymy ničí. Proto také pasterované kysané zelí žádné enzymy neobsahuje !

Fermentace je většinou anaerobní proces, k němuž dochází bez přítomnosti kyslíku. Tak se vyrábí např. víno nebo kvašené zelí. Právě nepřítomnost kyslíku je důležitá pro zdárnou fermentaci zeleniny tzv. mléčným kvašením. Výjimkou je výroba temperu, plísňových sýrů a sýrů – tyto produkty fermentace vznikají aerobními procesy za přítomnosti kyslíku.

Tři principy úspěšného kvašení zeleniny

Na jakékoli syrové stravě existuje nespočet různých typů mikroorganismů od prospěšných bakterií mléčného kvašení až po nežádoucí spory plísní. Pro nastartování a zdárný průběh fermentace musíme vytvořit takové prostředí, v němž budou prospívat jen spřátelené mikroby, zatím co nežádoucí nikoli. Potraviny, které fermentujeme, totiž slouží jako potrava pro tyto užitečné organismy a zároveň jako substrát, na kterém mohou růst.

Pro vznik nakládaného zelí či jiné kvašené zeleniny dodržte tyto 3 základní principy.

1. Ponoření pod hladinu nálevu.

Veškerá fermentovaná zelenina musí být ponořena buď ve vlastní vyloučené šťávě např. zelí nebo v přidané obvykle slané vodě. Nesmí ani kousek vyčnívat nad hladinu. Tím vytvoříme anaerobní prostředí, zamezíme přístupu kyslíku a znemožníme tak rozvoj nežádoucích (aerobních) bakterií a plísní. Je dobré zeleninu zatížit, aby nevyplavala. Jakmile se k hladině začnou zvedat drobné bublinky, znamená to, že spřátelené bakterie začínají pracovat.

2. Nejprve v teple, pak skladovat v chladnu

Pro rychlý rozvoj žádoucích mikrobů necháme zeleninu nejprve při pokojové teplotě okolo 20°C. V prvních 6 dnech dojde k bouřlivému kvašení, kdy část obsahu kvasné nádoby může i vytéct ven. Nádoby je dobré postavit na hlubší plech nebo misku. Jakmile se přestanou tvořit bublinky oxidu uhličitého, proces fermentace je ukončen. Uložíme očištěnou nádobu na chladné místo (spíž, sklep, chladnička), kde vydrží měsíce.

3. Pracovat čistě a s čistým nářadím

Není nutná stoprocentní sterilita, ale sklenice včetně víček je dobré vyvařit ve vodě a celkově pracovat čistě, abychom zamezili rozvoji nežádoucích mikroorganismů na minimum. Samozřejmě je použít zcela zdravé a nezávadné suroviny.

Uvedené zásady jsou většinou plně dostačující ke zdárnému fermentování zeleniny tzv. mléčným kvašením.

Startéry

Jedná se o předchystanou kulturu bakterií, kterou si můžeme připravit doma třeba z jogurtu (je to syrovátka vykapaná z jogurtu přes husté plátýnko) nebo koupit hotovou. Tato kultura se používá k nastartování fermentace. Zkušenosti i výzkum ukazují, že v domácích podmínkách jsou startéry při kvašení zeleniny vesměs zbytečné.

tempeh – výrobek vzniklý fermentací sóji, podobný hermelínu nebo tofu
aerobní prostředí - obsahuje molekulární kyslík, anaerobní nikoliv

J.K.

Podle: Potravinové zahrady/Umění fermentace

Skořice i do květináče

Skořice je v první řadě koření s velmi příjemnou vůní, která je oblíbená snad po celém světě. Dokáže ale i spoustu dalších věcí o kterých ví málo lidí. Skořice je totiž také vynikajícím hnojivem a simulantem růstu rostlin.

Takto ji můžete použít při pěstování:

1. Pokud jste při přesazování rostliny poškodili kořeny, jednoduše nasype do květináče trochu mleté skořice. Má dezinfekční účinky a díky tomu pomáhá rostlině lépe zakořenit
2. Pokud chcete urychlit růst rostliny posype listy trochou skořice
3. Skořice také chrání proti škůdcům, jako jsou např. mravenci. Stačí přidat 1 lžičku do květináče a rostlina odolá invazi
4. Vůně skořice stimuluje navíc náš mozek, pokud tedy přidáte do květináče skořici, budete se v místnosti cítit lépe a během dne budete více aktivní

Posílám tuto zprávu všem, ověřené to sice nemám, ale za zkoušku to stojí. Pojdte to vyzkoušet, pak si řekneme.

J.Řeháková

Výlet za nejstarší evropskou kamélií

Ačkoliv se v zahradách i květinářstvích setkáte téměř výhradně s kultivary, přece jen existuje možnost, jak se vrátit do historie. V Německu, jen pár kilometrů od nás u Drážďan, na zámku v Pillnitz, se dodnes zachovala jedna ze čtyř rostlin *Camellia japonica*, které byly poprvé dovezeny v květináčích do Evropy v roce 1776. Skupina švédských botaniků je dopravila do londýnské Královské botanické zahrady v Kew a v roce 1780 byla jedna z nich darována a dvorním zahradníkem

Carlem A. Terscheckem zasazena na místo v oranžerii zámku Pillnitz v Německu. Jako jediná z nich přežila do současnosti, navzdory mrazům, požárům dřevěných konstrukcí skleníků i povodním nedalekého Labe. Dodnes roste vysazená v zámecké zahradě a před zimou ji chrání pojízdný skleník, který je umístěn na kolejnicích – s podzimem přijede a uzavře slavnou kamélii do bezpečí skla a moderních technologií. Byl pro tuto obrovskou rostlinu vybudován v roce 1992 a má uvnitř ocelové ochozy. Váží 54 tun a pohybuje se na ocelové kolejnici. Velká dvoukřídlá vrata umožňují, aby se obrovský keř s obvodem 35m bez újmy na zdraví schoval před nepříznivým chladným obdobím. Uvnitř přezimuje obvykle při teplotě 4-6°C. Klima uvnitř skleníku hlídá počítač, který automaticky řídí teplotu, ventilaci, vlhkost a zastínění.

Na jaře odjede a dopřeje jí půlroční volnost. Ačkoliv to zní podivně – skleník pro jedinou rostlinu – podívaná stojí rozhodně za to. Skleník je přístupný veřejnosti od února do dubna. Prastará kamélie měří přes 8,5 m na výšku a skoro 12 m na šířku a údajně na ní zámečníci zahradníci napočítali až 35000 červených zvoncovitých květů se žlutým středem!

Každým rokem rozkvétá v březnu až dubnu a pokud je příznivé jaro i předpověď počasí, lze ji v plném rozkvětu spatřit už bez skleníku – musí to být nádhera, která rozhodně stojí za výlet!

Zajedte se na tu překrásnou rostlinu, přezdívanou „Grand Dame“ podívat.

J.K.

Recept na mazání proti klíšťatům

V jednom z prvních ročníků MEDUŇKY poradil čtenářům léčiteli pan Josef Filip z Prahy následující účinný a ověřený recept na olej z vlašovičnicku proti klíšťatům, komárům a velkým mouchám. Zkuste ho i vy a uvidíte.

Celý vlašovičnick promyjte, nastříhejte do sklenice, zalijte jedlým olejem, uzavřete víčkem a postavte na okno na slunce na 8 – 10 dnů.

Potom slijte do menších lahviček. Pro 3 osoby stačí 50 ml na celé léto. Před procházkou do přírody si tímto olejem namažte ruce a nohy až po kolena a třeba i krk. Klíště se vám vyhne. Je to léta vyzkoušené, lze tím mazat i pejska na hlavě a zespodu na krku. Funguje to.

Tak to letos můžete vyzkoušet, zima se zatím jeví za námi, tak už se na nás jistě klíšťata chystají v hojném počtu.



KLUBOVÝ ŽIVOT

ZÁJEZDOVÁ SEKCE

Autobusový zájezd na Plzeňsko 16.6.2018

Hortiklub pořádá v sobotu 16.6.2018 autobusový zájezd do okolí Plzně.

Program:

Zahrada pí. Černé – Kakejcov – vodní systémy, bylinky
Zámek Kozel, Štáhlavy
Hruškova meditační zahrada, Plzeň
Luftova zahrada, Plzeň
Miniarboretum Újezd nad Mží (japonské azalky, též prodej)

Sraz: Metro B "Nové Butovice" (turniket vpředu) v 6⁵⁰ hod.

Odjezd: v 7⁰⁰ hod. (nad metrem) "Nové Butovice".

Návrat: do 18 hod.

Svačiny s sebou, oběd není plánován !

Cena zájezdu je 430 Kč, pro nečleny Hortiklubu 460 Kč.

Přihlášky: Jaroslava Řeháková tel: 603 268 023 večer
e-mail: jar.rehakova@seznam.cz

SEKCE ARANŽOVÁNÍ



Dne 20.3.2018 se konalo aranžování v Rokycanově ulici. Za výborného vedení Majky Tvrdkové jsme vytvářely velikonoční závěs. Všem se výrobky velmi povedly!

Děkujeme tímto Majce T.

Za sekci aranžování - Jarmila Melicharová

Další aranžování se bude konat 20.11.2018 v Rokycanově ulici, č.15 od 16 hodin. Budeme vytvářet vánoční dekoraci.

V podzimním Zpravodaji uvedeme podrobnější informace.

D.Velebová a M.Tvrdková /732 213 680 /

JUBILEUM

Ve II. čtvrtletí roku 2018 se dožívají
kulatých narozenin:

Bohuslavská Milena (30.6.)

Břecková Eva (17.7.)



Hortiklub přeje oběma jubilantkám všechno nejlepší,
hodně zdraví a spokojenosti do dalších let.

* * * * *

Tajemství barvy lila

Nejjemnější bledě fialové barvě se odnepaměti říká lila, liláková a jen málokdo ví, že tento název se vztahuje k původnímu pojmenování šeříku (*Syringa vulgaris*), jež přetrvalo v řadě evropských jazyků. Angličané, Španělé a Italové mu říkají „Lilac“ už od časů, kdy se tento keř v Evropě poprvé objevil. Pod tímto názvem ho roku 1560 dovezl z Cařihradu do Vídně rakouský velvyslanec Busbeck. Francouzi pak používají název „Lilas“ a Portugalci „Lilá“.

V českých zemích se ujalo slovo šeřík, protože původní barva jeho květenství se také zve „šerá“. Nesprávně se mu také říká bez, což je ve skutečnosti pojmenování náležejícímu rodu *Sambucus*. U Němců pak zvítězil název „Flieder“, odvozený od staroněmeckého slova „flediron“ či středoněmeckého „vlederen“, tj. vlající. Zřejmě pro spousty opadávajících drobných kvítků. Z tradičního jména šeříku „lilac“ by se dalo usuzovat, že původní druh pochází z Orientu, ale planě rostoucí keře tam nikdy nebyly objeveny. I když se v orientálních zahradách jeho různé vyšlechtěné formy vyskytují a např. v syrském Damašku se jim říká „lelak“. Ze staré Persie pak pochází název „lilah“, který zřejmě Turci upravili na známé „lilak“. Mnozí pak původ tohoto keře směřují do jihovýchodní Evropy, ale je docela možné, že přes Indii šeřík kdysi doputoval do všech zmiňovaných končin až z daleké Číny, kde roste ještě dnes celá řada jeho původních botanických druhů. Kdo ví?

A jak to tedy je s jeho latinským jménem? Podle starých Římanů za to může božský ochránce stád a jejich rozmnožovatel Pan, který jednoho dne pronásledoval v horách rusalku Syrinx, aby si s ní užil erotických radovánek. Ta se ovšem proměnila v rákos, ze kterého vilný polobůh s kozíma nohama a s rohy na hlavě vyřezal svoji první flétnu, na kterou pak hrál líbezněji, než všichni ptáci. Ovšem podle jiných bájí prý byla víla Syrinx jeho stálou milenkou, samozřejmě jednou z mnoha. Nicméně od této báje ještě přímá cesta k latinskému pojmenování šeříku nevedla. V 15. století se názvu *Syringa* začalo užívat pro pustoryl (dnes *Philadelphus coronarius*). Důvod byl prostý: Výhony tohoto

omamně vonícího keře jsou totiž po odstranění vnitřní duše duté, stejně jako rákosová stébla. A protože pustoryl kvete jen o trochu později než šeřík, začalo se v polovině 16.století používat latinského názvu Syringa pro zmiňovaný „lilac“. A závěrem milá pověra tentokrát z Německa, která se k šeříku vztahuje: Místy zde lidé ještě donedávna věřili, že děti narozené v neděli mezi 11 a 12 hodinou polední mohou spatřit ve stejnou dobu pod šeříkovým keřem duchy.

J.K.

Tajemství banánové slupky

Pokud si myslíte, že banánové slupky se hodí leda k tomu, aby na nich někdo uklouzl v grotesce, pak se pletete. Banány totiž patří mezi ovoce, jehož slupky jsou nejen jedlé, ale i zdraví prospěšné. A v mnoha zemích, jako například v Indii, to lidé už dávno vědí.

Je pravda, že kvůli své nahořklosti a tuhosti potřebují tepelně upravit, ale když banánové slupky pečete, smažíte nebo 10 minut vaříte, jejich vlákna změknou a jíst se dají. A čím zralejší banány máte po ruce, tím tenčí a sladší jejich slupky jsou.

Může za to ethen (starší název etylen), který ovoce vylučuje během zrání.

Banán sám o sobě obsahuje spoustu užitečných látek – při snědení jednoho jediného kusu vaše tělo získá velkou část doporučené denní dávky vitamínu B6 (20%), vitamínu C (17%), vlákniny (12%), draslíku (12%) a hořčíku (8%).

Banánová slupka toto množství navýší, protože kromě vlákniny obsahuje další množství vitamínů B6 a B12, hořčíku i draslíku.

Mimo to vlastně šetříte přírodu, protože když něco sníte, tak to nevyhodíte do odpadků.

Pokud se snad nedokážete přemluvit k tomu, abyste banánové slupky jedli, dokážete je využít i jinak. Stačí například pár nakrájených kousků slupky vložit do vody na zalévání, nechat pár dní odstát a pak doma zalít květiny. Všechny užitečné látky, které se ve vodě vyluhují, rostlinám jen prospějí.

Časopis Téma 38/2017

Za věcnou správnost příspěvku ručí autor a redakční rada si vyhrazuje příspěvky krátit, stylisticky upravit a po dohodě s autorem eventuelně i doplnit.
Uzávěrka Zpravodaje č.142 je 1.9.2018.