

Z P R A V O D A J

č. 159



*Přejeme v klidu prožitý
podzim*

říjen 2024

Vychází 3x ročně

Ediční rada Zpravodaje: Jitka Knížková, odp. redaktorka (j.knizkova@centrum.cz),
Ing. Daniela Velebová (danivel@email.cz)

Kresby: Marie Tvrdková

Tisk: fa Papilion

Techn. zpracovala: Marcela Braunová

Internet: www.zahradkari.cz/szo/hortiklub

Kdo by si pomyslel ...

... že bohatě kvetoucí sady spálí mráz a my budeme úzkostlivě hlídat to, co zbylo.

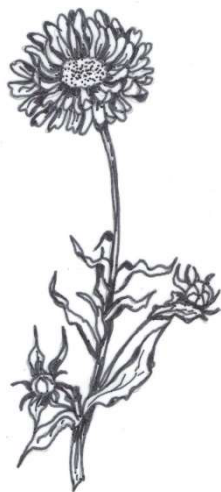
Že šťastnější zeleninová zahrada bude čelit spalujícímu vedru nejen vrcholného léta, ale i tolik očekávaného léta babího, které ale nijak neubralo na síle žhnoucímu slunci.

Že se vyprahlá půda dočká vláhy v podobě povodní a unavená příroda se bude choulit v nekončícím dešti a ve velmi, velmi nepříjemném chladu, co měl ještě počkat nejméně měsíc.

Ale také že ze zakoupených semínek přešlechtěné letničky nemají sílu svými bledými kvítky konkurovat robustně zdravé oranžové, purpurové či zlaté barvě, jak ji pamatujeme u hledíků, lichořeřišnice a měsíčků, ale i gladiolů.... Nic proti pastelovým barvám, ale léto má mít výraznou paletu a má kypět silou a vitalitou. Některé věci se nám trochu mění, trochu vymykají kontrole, ale stále je spolehnutí na neuvěřitelnou oporu, kterou máme v nezpochybnitelných zákonech matky přírody a v oné vytrvalé pracovitě netrpělivosti každého, kdo její zákony vnímá a souzní s nimi a kdo se dokáže stále a stále pouštět do práce, aby zahrady a sady plodily, aby přinášely osvěžení, úlevu a krásu.

Ano, nejsme pány přírody, jsme její součástí a ona je součástí nás samých a štědře nám vrací naději, víru a lásku. A v neposlední řadě i zdraví a sílu žít.

Pojďme tedy společně provést podzimní inventuru a s novými zkušenostmi a vyhlídkami vše plánovat pro čas příští.



Vladislava Neterdová

Bezžihadlová (posvátná) včela

V předminulém čísle jsem vám psala o naší včele medonosné.

Včely jsou nejdůležitějšími opylovači rostlin.

Samotný rod včela se skládá vlastně ze čtyř druhů:

včela zlatá *Apis dorsata* F.

včela květná *Apis flora* F.

včela indická *Apis indica* = *Apis cerana* F.

včela medonosná *Apis mellifera* = *A. mellifica* L.

Vedle včely medonosné patří do čeledi včelovité (Apidae) ještě rody bezžihadlových včel, včel samotářských a čmeláků. Tolik trochu taxonomie.

V tomto čísle si povíme něco o včele, která nemá žihadlo a která je skutečně v některých oblastech a pro některá etnika přímo posvátná.

Opravdu, již počátkem našeho letopočtu začali včelu *Melipona becheerii* chovat pro med dávní Mayové na poloostrově Yucatán v dnešním Mexiku.

Bezžihadlové včely patří do dvou rodů – rodu *Melipona* a rodu *Trigona* čeledi včelovité (*Apidae*).

Nebodavá včela, česky nazvaná mednatka z čeledi Meliponini, se vyskytuje na poloostrově Yucatán v Mexiku. Ale druh je původní v celých tropických oblastech Jižní Ameriky.



Bezžihadlová posvátná včela

A jak ale žije, jak vypadá její úl?

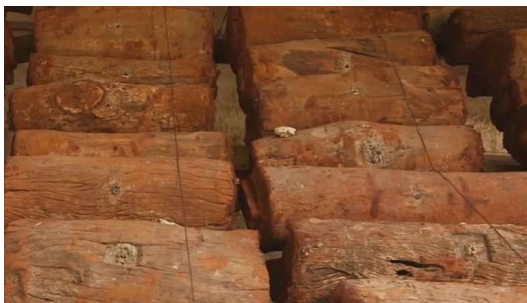
Místní domorodí obyvatelé tyto včely bez žihadel pěstují v úlech zvaných chobon. Jedná se o vydlabaný kmen stromu, a protože si počínají velmi ekologicky – na výrobu těchto speciálních úlů používají dřevo pouze ztrouchnivělých nebo padlých stromů. Chovatel vyvrátá do kusu stromu uprostřed jediný otvor, v němž včely vytvoří tzv. plodiště a po jeho stranách vyrobí jakési kapsy, do kterých si ukládají své medové a pylové zásoby.

Včela *Melipona* dosahuje jen asi poloviční velikosti oproti naší včele medonosné a má zajímavě modře zbarvené oči. Její zadeček je v porovnání s hlavou a hrudí menší. Je tedy na první pohled jiná než naše včela medonosná, ale také především tím, že si z vosku a propolisu tvoří jakési kapsy kam svoje zásoby ukládá.

Naše včela medonosná přece ukládá med do pláství.



Včely Melipona v úle



Chobony vydlabané a připravené k osazení

Sklizeň medu u včel Melipona probíhá 2krát ročně, a to v dubnu a listopadu. Včelí společenství mednatky v jednom úlu je mnohem méně početné, než je to u naší včely medonosné – čítá jen několik stovek jedinců. Od toho se ovšem také odvíjí i množství vyprodukovaného medu. Ale chuť medu je ve srovnání s naším domácím medem mnohem výraznější, více nasládlá a obsahuje výrazné ovocné tóny. Medobraní probíhá tak, že včelař napíchne voskovou kapsu, která je po straně plodiště, nakloní onen chobon a med nechá volně vytékat do připravené nádoby. Poté ho opět uzavře dřevěným kolíčkem a zamázne jilem. Zajímavé je také hlavně to, že včelař tak med odebírá vždy jen na jedné straně chobonu – zásoby na straně opačné zůstávají včelám.

Pokusy o modernizaci chovu včel Melipona se objevily také. Byly pokusně osazeny místo malých chobonů velké vertikální úly se záměrem vyprodukovat větší množství medu. Výsledky ovšem zcela zklamaly, velké prostory totiž kladly na včely vysoké nároky z hlediska udržení potřebné teploty v úle. Proto se chovatelé v současné době opět vracejí ke klasickým a vyzkoušeným menším rozměrům.

Ale jak se vlastně včela Melipona může bez žihadla bránit agresorům?

Včelky mednatky sice jakési žihadlo mají, ale je malé zakrnělé a k obraně jim sloužit nemůže. A tak se ta malá včelka brání usilovným kousáním vetřelce a také se eventuelně snaží dostat se mu do dutiny ústní, či nosu nebo uší. Mnohé, ač žihadla nemají, jsou navíc vybaveny jedovými žlázami, kterými při kousnutí infikují ránu a způsobí tak vetřelci nemalou bolest.

Na rozdíl od naší včely medonosné jsou mednatky aktivní celý rok.

Rozdíl mezi naší včelou je také v tom, že naše má od narození jasně určenou svou sociální roli a o postavení včelí královny je rozhodnuto od narození.

Vůdčí role včel mednatek bez žihadel se může v průběhu života měnit.



brazilský med
od včel Melipona

Včely bezžihadlové – mednatky – nejčastěji najdeme v tropických a subtropických oblastech, kromě Mexika také v Africe, jižní Asii a Austrálii. V mnoha původních domorodých kulturách je med bezžihadlových včel považován za vzácný lék.

Včely Melipona jsou mimo jiné hlavními opylovači orchideje původem ze střední Ameriky – *Vanilla planifolia* (vanilkovníku plocholistého) naší milé a námi velmi oblíbené vanilky.

Kosmetická firma CHANEL ve spolupráci se společností Alianza Campesina Flora Nueva vytvořila v Kostarice exkluzivní dodavatelský řetězec, v němž lze sledovat původ produktu – tedy medu. Tento vysoce enzymatický med od včel Melipona se sbírá s ohledem na přírodu a biologickou rozmanitost, včelám se odebírá jen část medu a zbylý je ponechán k potřebě samotných včel. V péči o pleť tyto enzymatické látky působí blahodárně a mají schopnost stimulovat více než 70 procesů souvisejících se stárnutím pleti (LE LIFT PRO CHANEL).



Meliponarium Chanel v Kostarice

vcelarskeforum.cz; Wikipedia, Beelinfo.cz; Chanel.com

J. K.

Lány levandule na Balkáně zhmotnily jeden z nejslavnějších obrazů všech dob

Největší kopie obrazu slavné „Hvězdné noci“ malíře Vincenta van Gogha vznikla na svazích přírodního parku v Bosně.

Bosna a Hercegovina není typickou turistickou destinací, ale nyní milovníci Vincenta van Gogha mají důvod k její návštěvě. Bosenský podnikatel se rozhodl malířovu snad nejznámější obraz zhmotnit v kopcích ve středu země.



Na 70 ha tam vybudoval přírodní park s věnou podobou tohoto nejznámějšího obrazu snad vůbec. Jedná se navíc o ztvárnění s masivními rozměry i vůní. Dílo vytvořil z více než 130 000 keřů levandulí.

Harim Zukič z města Vysoko koupil dvouhektarovou část pozemku, na němž nyní slavná „Hvězdná noc“ roste, již před 20 lety a průběžně ji rozšiřoval až na dnešních 70 ha.

Na levandulové spirály ho údajně inspirovaly stopy po traktorech, které na pozemcích tvořily spirály, když svázely seno.

Realizace nápadu však vyžadovala finance, čas i úsilí, aby slavná olejomalba z r. 1889 mohla být, jak si Zukič přál, součástí většího pozemku, který bude sloužit i široké veřejnosti. Pomocí přírodních vodních toků vybudoval např. 13 jezer, vysadil stromy a dal se do nejdůležitější části. Efekt slavného obrazu je ve střední části Bosny tvořen šesti odstíny barvy květů keřů levandule a dalších aromatických bylin jako jsou např. echinacea, heřmánek, pelyněk, šalvěje. Celkem použil na obrazce barevných kruhů a spirál hvězdné oblohy dle obrazu 130 000 keřů.

Všechny terénní úpravy si dělal sám.

„Toto je největší ztvárnění slavné „Hvězdné noci“ a výsledek 20 let snění, prožívání snů, až se staly realitou“ – uvedl sám Zukič.

Park se nyní zaměřuje na umělecké programy a propagaci kulturního dědictví Bosny.

Obraz „Hvězdná noc“ je nejen jedním z nejslavnějších děl nizozemského umělce Vincenta van Gogha, ale řadí se k nejvýznamnějším malbám všech dob.

Novinky.cz/cestování

J. K.

KLUBOVÝ ŽIVOT

Program přednášek podzimního běhu kurzu *Krásná zahrada*

9.11. 2024 9⁰⁰ hod. – PODZIMNÍ SETKÁNÍ všech členů Hortiklubu
Prosíme o hojnou účast
12⁰⁰ hod. – Tatíčkoví a jejich skalničky slovem i obrazem

14. 12. 2024 9⁰⁰ hod. – Zdeněk Novák: Dějiny pravidelných zahrad
12⁰⁰ hod. – Ing. Ivan Dvořák: Zahrada jedlá i hezká

Přednášky se konají již tradičně v Krajinově posluchárně PŘF UK Praha 2, Benátská 2.

SEKCE ARANŽOVÁNÍ

Podzimní aranžování se uskuteční se **26. 11. 2024 od 15.30 hodin** v ČZS v Rokycanově ulici.

Podrobnosti sdělím jako vždy všem zájemcům mailem nebo telefonem.

Marie Tvrdková, m.tvrdkova@seznam.cz, mob.: 732 213 680

JUBILEA

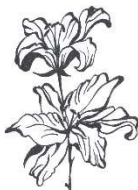
V období po dubnu 2024 oslavily krásné kulatiny následující členky Hortiklubu:

Amblerová Marie – 70

Cahová Vladimíra – 80

Hilschnerová Jitka - 70

Hoštická Hana – 80



Vedení Hortiklubu všem jubilantkám srdečně gratuluje
a přeje do dalšího boje s životem hodně zdraví a zdraví a zdraví!

* * * * *

Výlet na Liberecko s Hortiklubem

Dne 25. května 2024 vyrazila naše hortiklubářská skupina na celodenní výlet na Liberecko. Bylo krásné, téměř slunečné ráno a dobrou náladu nerušila ani předpověď počasí, jež hlásila jak dopolední, tak odpolední přeháňky.

První zastávkou naší cesty byla nejstarší botanická zahrada v České republice – Botanická zahrada Liberec – LK.

Botanická zahrada byla v Liberci založena v roce 1876 z iniciativy Spolku přátel přírody. Ti začali v místě, kde se dnes nachází Severočeské muzeum, vysazovat stromy a keře. A právě kvůli pozdější výstavbě muzea na tomto místě musela být původní botanická zahrada po 15 letech svého působení přestěhována do nového areálu. Některé z dřevin však na svém místě zůstaly, a proto má dnes Severočeské muzeum ve svém parku rozmanitou skladbu dřevin.

Veřejnosti byl nový areál botanické zahrady otevřen 5. září 1895. Botanická zahrada v Liberci se tak stala nejstarší botanickou zahradou v České republice. Během I. i II. světové války zahrada plnila spíše zásobovací funkci, protože se zde pěstovala zelenina pro obyvatele města. Až po roce 1945 se z lepšího městského zahradnictví stala vědecká instituce. Díky výměně semen rostlin s ostatními botanickými zahradami nejen z Evropy, ale i ze zámoří, byl významně obohacen druhový sortiment sbírek.

Velký botanický úspěch se dostavil v roce 1956, kdy v Liberci a zároveň v celém Československu poprvé vykvetl největší leknín světa – Viktorie královská (*Victoria amazonica*). Když v roce 2014 k původnímu skleníkovému komplexu přibyl další specializovaný pavilon věnovaný lotosům a tropickým leknínům, rozšířila se sbírka o další leknínovité rostliny – Viktorii Cruzovu a Euryálii vzdornou. V našich klimatických podmínkách se pěstují jako jednoleté rostliny a každoročně jsou v předjaří znovu vysévány. S Viktorií královskou se pojí ještě jedno české prvenství. Byla objevena v Amazonii českým misionářem a cestovatelem Tadeášem Haenkem někdy v letech 1790–1800.

Další prvenství získala zahrada díky vybudování největšího sladkovodního akvária, které v tehdejší Československu nemělo obdoby. V roce 1993 byla původní akvária zrušena, aby uvolnila místo novému komplexu sladkovodních i mořských akvárií. Někteří jejich současní obyvatelé z prostředí korálových útesů hrají množstvím výrazných barev – třeba králíčkovec liščí nebo klaun očkátý.

V 80. letech 20. století nastoupil do zahrady erudovaný botanik RNDr. Miloslav Studnička, CSc., který v zahradě postupně vybudoval unikátní sbírku a první veřejně přístupnou expozici masožravých rostlin.

V první polovině roku 1996 začala probíhat rozsáhlá rekonstrukce botanické zahrady. Do roku 2000 byl postupně vystavěn komplex 9 skleníků podle plánů arch. Ing. Pavla Vaněčky. Skleníky tvoří jeden celek a svým půdorysem připomínají krystalickou drúzu nebo shluk rostlinných buněk.

Přestože tvoří jeden celek, je každý z nich řešen jinak. Jednotlivé pavilony zavedou návštěvníky do rozmanitých prostředí tropů a subtropů celého světa jak osázenými rostlinami, tak i specifickým mikroklimatem. Každý pavilon není jen pouhou ukázkou tam patřících rostlin, ale jejich uspořádání a celkový dojem toho prostoru působí nesmírně esteticky.

Venkovní expozice je přizpůsobena drsnějšímu libereckému klimatu. K vidění je rozsáhlé alpinum s horskou květenou. Ke slovu se hlásily rozkvétající plaménky. Také zde pěstují značné množství rododendronů. Většina jich kvetla, ale azalky bohužel padly za oběť jarním mrazům, které letos řádily v celé republice.

Naše další zastávka byla ve Frýdlantu v Čechách, kde jsme navštívili hrad a zámek Frýdlant.

Je to komplex skládající se ze středověkého hradu a renesančního zámku stojící na mohutné čedičové skále nad řekou Smědá v Jizerských horách a patří k nejvýznamnějším památkovým celkům v Čechách.

Hrad byl pro turisty zpřístupněn rodem Clam-Gallasů již roku 1801, čímž se stal prvním hradním muzeem ve střední Evropě.

Počátek historie hradu spadá zhruba do první poloviny 13. století. Jeho stavitelem byl rod Ronovců. Územím procházely obchodní stezky do Žitavy a Zhořelce a hrad zajišťoval procházejícím obchodníkům relativní bezpečí. Později jim byl hrad králem Přemyslem Otakarem II. odňat a prodán pánům z Biberštejna. Během téměř tří set let, kdy zde sídlili, proměnili Frýdlantsko



v prosperující panství s mnohými lény a hrad samotný velkoryse rozšířili a opevnili. Roku 1551 zemřel poslední mužský potomek tohoto rodu a majetek byl prohlášen za odumřelé léno a prodán rodu Redernů. Na svém panství podporovali rozvoj podnikání – zejména tkalcovství, sklářství a důlní těžbu. Tato hospodářská prosperita Redernům umožnila realizovat na svých panstvích rozsáhlou stavební činnost, jejíž podstatná část se týkala frýdlantského hradu. Provedli mohutnou přestavbu a rozšíření dosavadního sídla na reprezentativní palác ve stylu renesance. Stavba byla vyzdobena četnými sgrafity, které se v současnosti restaurují. Byly totiž během dalších stavebních úprav v pozdějších letech zakryty nátěry a omítkami. Celá přestavba byla završena mezi lety 1598–1602 výstavbou kaple navazující z jihu na dolní zámek. Je dost neobvyklé, že oltář sloužící protestantům byl zachován, i když později patřil zámek katolické šlechtě. Tehdy byla kaple vybavena dalším, už katolickým oltářem. Kryštof z Redernu uprchl po neúspěšném stavovském povstání do Saska na své tamější panství a frýdlantské panství zakoupil Albrecht z Valdštejna. Po jeho zavraždění 25. 2. 1634 v Chebu získal panství Valdštejnův generál – hrabě Matyáš Gallas, jeden z nejvýznamnějších vojenských velitelů své doby. Byla to odměna za jeho kroky proti Valdštejnovi. Posledním mužským potomkem z rodu Gallasů byl Filip Josef Gallas. Zemřel roku 1757. Když dva roky po něm zemřela i jeho manželka Anna Marie, hraběnka z Colona-Felsu, připadl celý majetek na základě závěti jejímu synovci Kristiánu Filipovi z Clamu. V závěti byla podmínka, že musí ke svému jménu připojit i jméno Gallas a tak se v Čechách objevil rod Clam-Gallasů. Clam-Gallasové byli umělecky umělecky založení lidé, a to se projevilo jak na stavebních úpravách, tak na vybavení a výzdobě interiérů. Zámek byl rodině na základě Benešových dekretů po roce 1945 vyvlastněn a stal se státním majetkem. Poslední velké úpravy interiérů a tím i prohlídkových tras proběhly po roce 2021 s nástupem nového kastelána. Mnozí z nás, kteří tento zámek navštívili již dříve (i s Hortiklubem), nepoznávali prostory, o kterých si mysleli, že je již určitě



viděli. Náš údiv a nejistotu, jak je to možné, pak vysvětlil s pobavením náš zámecký průvodce.

I naše botanické zájmy tady byly uspokojeny. Okolí hradu obklopuje smíšený les se vzrostlými stromy. Hned za první branou nás vítal veliký cypřiš a přímo na nádvoří nádherná túje. Květinová hrnková výzdoba působila vesele a zjemňovala strohost kamenného nádvoří.

Další zastávka našeho zájezdu byla v Hejnici, kde jsme se byli podívat v poutním kostele Navštívení Panny Marie, který je postaven v těsném sousedství františkánského kláštera.

Kostel stojí na místě starého poutního místa, jehož počátky sahají do středověku, podle legendy do 13. století. Podle stavebního typu je trojlodní bazilikou. Patří k nejstarším mariánským poutním místům v litoměřické diecézi. Uctívána je zde kamenná 38 cm vysoká gotická soška Panny Marie s Ježíškem, nazývaná pro svůj úsměv Sličná Matka (Mater Formosa). Byla vyrobena koncem 14. století. Současná podoba kostela vznikla v letech 1721–1725. Kostel nechal postavit František Gallas na místě, kde původně stála nejprve dřevěná, později zděná kaplička.

Po roce 1950 veškerá duchovní činnost tohoto místa byla zrušena. Z kláštera se stalo internační místo nejprve pro kněze, později pro řeholní sestry. Stavebně obě budovy chátraly až do 90. let 20. století. Během posledních 30 let probíhaly opravy a rekonstrukce a my jsme již viděli kostel v jeho celé kráse.

Nedaleko Hejnic je další zajímavé a lidem prospěšné místo – lázně Libverda. Leží na severní straně Jizerských hor a protéká jimi Libverdský potok.

První zmínka o obci pochází z urbáře frýdlantského panství z roku 1381. Obec se stala známou zejména od 15. století, když se rozšířily pověsti o léčivosti zdejšího pramene. Samotné lázně však začaly vznikat až ve druhé polovině 18. století za správy Jana Kryštofa Clama, kdy zde vznikala první léčebná zařízení a kdy byl také (roku 1785) podroben chemickým zkouškám nejstarší pramen – Boží voda.

Datum našeho výletu se strefil přímo do dne, kdy probíhaly slavnosti konané při zahájení lázeňské sezóny. A tak jsme si mohli projít slavnostně vyzdobený a krásně upravený lázeňský park, okouknout nabídky mnoha trhovských stánků, poslechnout vystoupení hudebních skupin různých žánrů i sledovat projíždky dětí na velkých koních. Kdo měl chuť, mohl si vypít v klidu a v hezkém prostředí kávu a ochutnat tradiční lázeňské oplatky. Jeden z pramenů léčivé vody byl přístupný v kruhové stavbičce přímo v centru městečka.

Náš výletní den pomalu končil. Už zbývala jen jedna zastávka. Tou byla návštěva zahradního centra v obci Debrž na Mladoboleslavsku. Mnoho z nás

tam šlo s pevným přesvědčením, že si prohlédne sortiment, pokochá se nabídkou, a hlavně že odolá jakémukoliv nákupu. Zahradní centrum s názvem Jiná zahrada je opravdu veliké – plochou i sortimentem. A tak někteří z nás neodolali a odnášeli si domů pro radost a potěšení tamější výpěstky.

Pak už zbývala jen cesta domů a nikomu už nevadilo, snad kromě řidiče autobusu, že nás cestou zastihlo několik vydatných přeháněk. Navíc jsme se ještě po cestě potěšili úspěšným výsledkem semifinálního utkání našich hokejistů se Švédskem. Prožili jsme krásný pohodový den a děkujeme paní Jarmile Melicharové za jeho náplň a zorganizování.

Mariana Balážová

Vycházka do botanické zahrady v Malešicích a podle toku Rokytky

Za slunného odpoledne jsme se v úterý 24. dubna 2024 vydali na vycházku do botanické zahrady Střední odborné školy zahradnické v Praze-Malešicích. Mnozí naši členové neměli o existenci této botanické zahrady ponětí, a proto byli příjemně překvapeni její rozlohou a polohou ve svažitém





terénu. Zahradou protéká potok Malá Rokytky, který v její západní části napájí rybník. Toto ji činí výjimečnou mezi pražskými botanickými zahradami, protože žádná z nich nemá na svém území tak rozsáhlé vodní prvky.

Do zahrady jsme vstoupili vchodem kolem skleníku a zimoviště palem a vydali jsme se cestičkami

směrem k vyhlídkovému altánu. Procházeli jsme kolem rozkvetlých narcisů, tulipánů a dalších cibulovin a obdivovali jsme různé druhy kvetoucích čemeřic. Přejížděli jsme můstky přes potok a obdivovali jsme další krásné partie zahrady. Úchvatný byl pohled na zmarliku kanadskou, která svými sytě růžovými květy zářila na pozadí tmavých jehličnanů a zrcadlila se ve vodách potoka. Protože letošní jaro přišlo brzy (se skoro měsíčním předstihem), těšili jsme se na rozkvetlé rododendrony a azalky. Bohužel jejich krása se nemohla plně uplatnit, neboť byly poškozeny silným jarním mrazem. Prohlídku zahrady jsme ukončili u alpinia nedaleko Jiráskovy vily.

Poté jsme se vydali do blízkých Hrdlořez na procházku kolem Rokytky. Cestou jsme se mohli seznámit s úspěšnou revitalizací toku Rokytky, kdy byl původně lidským zásahem napřímený tok říčky opuštěn a na přilehlé louce byly obnoveny meandry. Ty zabraňují rychlému odtoku vody a umožňují zadržet vodu v krajině a v případě povodní její rozliv na přilehlou louku. Cesta nás dovedla k Hořejšímu rybníku, kde jsme pozorovali labutě, kachny a lisky a o kus dále na Rokytkce dokonce i volavku popelavou. Cesta lukami nás dovedla ke Keyřovu mlýnu, velice zdařile zrekonstruované usedlosti, sloužící nyní ke komerčním účelům. Odtud to byl jenom skok do Nového Hloubětína na zastávku tramvaje. Zde naše putování skončilo a my jsme se plni krásných dojmů rozjeli do svých domovů.

Jana Černá

Bomba na řídnoucí kosti: Naservírujte si sušené švestky každý den

Myslíte si, že nejlepším přírodním prostředkem ke zlepšení stavu kostí je mléko a mléčné výrobky? Z nedávných výzkumů vyplývá něco jiného a sice, že jedním z nejúčinnějších prostředků pro tento účel jsou sušené švestky, které dokáží zabraňovat kostním ztrátám ve vyšším věku, ba co víc, dokáží je zvrátit ve váš prospěch.

Výzkumu se zúčastnilo přes 200 žen

Floridské státní univerzitě se uskutečnil výzkum, kterého se zúčastnilo 236 žen, přičemž ty měly v rozmezí od jednoho do deseti let před menopauzou. Byly náhodně rozděleny do skupin, z nichž polovina po dobu jednoho roku užívala 100 gramů sušených švestek denně a druhá polovina stejné množství sušených jablek denně. Po skončení výzkumu mohly vědci konstatovat, že ženy užívající švestky, měly výrazně vyšší hustotu kostní dřeviny než ženy, které konzumovaly sušená jablka.

Nejpřátelštější ovoce pro kosti

Výzkum vedl dr. Bahramu Arjmandi, který byl z výsledků svého výzkumu nadšený. „Sušené švestky jsou nejvíce přátelské ovoce pro kosti, které jsem v posledních desetiletích viděl. Jsou řešením přírody pro udržení dobrého zdraví kostí. V průběhu své kariéry jsem otestoval mnoho ovoce, včetně fíků, datlí, jahod, rozinek, ale žádné se nepřibližuje vlivu sušených švestek na hustotu kostí“, uvedl po skončení výzkumu odborník.

Obsahují množství vitamínů a minerálů Švestky jsou proto skvělou volbou pro ty, kteří mají více než 40, ale i pro všechny ostatní. Co všechno obsahují?

- jsou zásobárnou vitamínu C
- obsahují komplex vitamínů skupiny B
- najdete v nich i vitamin A
- obsahují antioxidanty – vitamin E, selen
- obsahují i antokyanin, který chrání srdce
- jsou zásobárnou mnoha minerálů: vápníku, draslíku, železa, fosforu, mědi, manganu, zinku, zda jódu
- najdete v nich i prospěšnou vlákninu

Zhubněte se švestkami

Švestky mají sílu čistit organismus, díky čemuž jej zbavují nejen toxinů, ale i nahromaděného tuku. A to díky tomu, že v důsledku svých účinků i přes své kalorické hodnotě omezují ukládání tuku do podkožních zásob. Kromě toho dokážou skvěle zasytit a zlepšují i stav pokožky, vlasů a nehtů.

Kdy si je ještě dopřát?

Švestky vám pomohou i pokud vás trápí:

- anémie
- slabší paměť
- zlepšují svalovou kondici
- udržují srdce zdravé, chrání před infarktem a mrtvicí
- chrání před rakovinou
- snižují cholesterol v krvi
- zlepšují hojení ran
- upravují stav cukru v krvi, jsou prevencí před vznikem cukrovky
- působí projímavě – pomáhají ulevit od zácpy
- mají antibakteriální účinky

Stačí 100 gramů denně

Na to, abyste si zajistili tělu celou řadu všech výživných látek a prospěšných účinků, které toto ovoce obsahuje stačí, abyste si dali 100 g sušených švestek denně. To znamená, že postačí, když sníte 10–12 kousků za den. Pokud máte slabší žaludek, nebo jiné problémy s trávením, dejte si alespoň poloviční dávku. Sušené ovoce však obsahuje kyselinu šťavelovou, takže při konzumaci by měli být opatrní lidé trpící problémy se žlučníkem a ledvinami. Pomoci mohou i při mírných depresích, protože pomáhají uvolňovat hormony dobré nálady – endorfiny.

Podzimní chameleon mezi popínavkami

Japonská réva *Vitis coignetiae* je nápadná již od jara, kdy začíná tvořit obří srdčité listy (až 30 cm), mírně laločnaté a na rubu rezavě plstnaté. Růst má mohutný – až 10 m – takže se hodí k pokrytí větších konstrukcí a zdí. Nejvíce se ovšem předvede na podzim, kdy se její listy začínají zbarvovat v neuvěřitelné paletě tónů od žluté přes oranžovou a červenou až k temně bronzové. Škála je to nevídaná, ale první silnější mrazíky jí učiní zpravidla přítrž.

Tyto odolné dekorativní rostliny má firma Starkl (www.starkl.com).

Gavota: český tulipán, který dobyl svět

O tulipánech vyšlechtěných Ing. Jiřím Václavíkem z Průhonice již asi mnozí víte. Jeden z nejzajímavějších – unikátně vybarvenou „Gavotu“ – nabízí nyní zásilková firma Sieberz (www.sieberz.cz) z Domažlic. Leckoho bude jistě zajímat, že v r. 2009 se tento purpurový kultivar s nevšedním širokým žlutým lemem, který postupně bělá, ve světě pěstoval na 15 ha, ale už v roce 2005 to bylo dokonce na 18 ha. A co o něm řekl sám autor? „Spíš než tulipán připomíná umělohmotnou pouťovou atrakci!“

Něco k zamyšlení nebo i ke zděšení?

Nizozemská společnost vyrábějící rostlinné potravinové přísady, zahájila testy na výrobu umělého medu. Zakladatel a ředitel společnosti FOODITIVE Moayad Abushokhedín řekl, že jejich cílem bude poskytnutí prvního 100% medu, na jehož výrobě se nebudou podílet včely, a to bez kompromisů v chuti, kvalitě a ceně. Umělý med chce tato společnost vyrobit využitím patentovaného biotechnologického procesu, který využívá už k vytvoření veganského kaseinu, který už snad na trhu uveden je.

Pracují prý s DNA medu, která je zkopírovaná do kmene kvasinek.

Tak přátelé, baštěme přírodní náš med český, dokud ještě vůbec nějaký máme!



Projekt je realizován s finanční podporou MZE ČR.

Za věcnou správnost příspěvku ručí autor a redakční rada si vyhrazuje příspěvky krátiť, stylisticky upravit a po dohodě s autorem eventuálně i doplnit.

Uzávěrka Zpravodaje č. 160 je 20. 12. 2024.