

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Kralupy n/Vlt.

02 | 2023

Příroda plná zajímavostí: Zvířecí meteorologové

I Dušičky
mohou být Zero waste

Najdi si svého farmáře, jez lokálně



JAKÉ DOPADY BUDE MÍT ZAVEDENÍ ZÁLOH NA PET?
Jak to bude s tříděním v budoucnu?



PODZIMNÍ DETOXIKACE
Je čas nastartovat svou imunitu



ČÍM SE ŽIVÍ VOLNĚ ŽIJÍCÍ JEŽCI?
Tipy, jak pomoci a neublížit

EKO zpravodaj



Magazín EKOzpravodaj vydává Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou (VÚHU a.s.).

Vychází 4x ročně

Šéfredaktor:
Martina Černá

Redakce:
Ing. Hana Matějková, Iveta Mrkáčková,
Bc. Alena Hubáčková

Layout, tisková příprava © Martina Černá

Adresa redakce:
Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou
(Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.)
Palackého nám. 6
278 01 Kralupy nad Vltavou
Tel.: 606 622 528

Foto (není-li uvedeno jinak) : pixabay.com (CC)

Ekologické centrum Kralupy nad Vltavou funguje jako veřejné informační středisko o životním prostředí od roku 2006 a je jedním z odborných útvarů společnosti Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s. v Mostě.

Hlavním posláním ekocentra je zajišťovat dostupné bezplatné poradenství v oblasti komunální ochrany životního prostředí a ekospotřebitelství pro širokou veřejnost.

Ekocentrum vyvíjí svou činnost také v oblasti environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty – vytváří vlastní projekty, lektoruje výukové programy pro školky a školy. Osvětovou činnost také realizuje na venkovních akcích.

OBSAH

Naše téma

- 04 Češi kašlou na to, kam správně vyhodit e-cigarety
- 05 Jediný strom na světě s vlastní adresou
- 06 Jaké dopady bude mít zavedení záloh na PET?
- 08 Najdi si svého farmáře, jez lokálně
- 10 Zero waste Dušičky
- 12 Pozitivní vliv ginkgo biloby

Aktuálně z kraje

- 13 Šest tisíc dobrovolníků vysázelo na Brdském stromsázení na dva a půl tisíce stromů
- 14 Patroni opět pomohli přírodě – sázeli a uklízeli

Okénko z přírody

- 15 Kdy začít přikrmovat ptáky? Dřív než nasněží
- 16 Příroda plná zajímavostí: Zvířecí meteorologové
- 18 Čím se živí volně žijící ježci?
- 20 Proč jsou listy na podzim barevné?

Zelená domácnost

- 22 Podzimní detoxikace
- 24 Jak zpracovat nadbytek jablek? Usušte si křížaly!

EKOtipy

- 25 Běhání s environmentálním přesahem
- 26 Inspirujte se podzimními eko tipy



Bezplatná linka
tel.: 800 195 342
www.eckralupy.cz
Najdete nás i na





Češi kašlou na to, kam správně vyhodit e-cigarety

Více než polovina kuřáků elektronických jednorázových cigaret vyhazuje použitý přístroj do běžného komunálního odpadu. A to i přesto, že téměř 50 % z nich ví, že vaporizér v sobě má zabudovanou baterii. Jak aktuální průzkum společnosti Ecobat dále ukázal, téměř 90 % uživatelů e-cigaret netuší, že použitou elektronickou cigaretu mohou vrátit tzv. kus za kus do trafiky či jiného prodejního místa.

Do sběrných nádob, určených pro ekologickou likvidaci baterií, odnáší vybité přístroje 8 % dotazovaných. Průzkum byl realizovaný přes platformu Instant Research v červenci 2023 na vzorku 525 respondentů.

Důvodem, proč Ecobat nechal průzkum provést, je zvyšující se obliba vapování, zejména mezi mladými lidmi, a s ní spojená nutnost edukace veřejnosti o správném zacházení s použitými přístroji.

„Jak nám potvrdily výsledky průzkumu, vapování je populární zejména mezi lidmi ve věku od 18 do 26 let. V tomto vzorku kouří elektronické cigarety dokonce 42 % dotazovaných. Téměř stejné procento z nich ale neví, že v e-cigaretě je částečně nabitá lithiová baterka, která by mohla způsobit zahoření přístroje,“ komentuje výsledky Kateřina Vránková ze společnosti Ecobat, která v tuzemsku 20 let or-

ganizuje sběr všech odpadních baterií a zajišťuje proces jejich třídění a následné recyklace.

„Zarážející také je, že naprostá většina respondentů z této věkové skupiny neví, že vybitý přístroj mohou bezplatně vrátit do trafiky. Každý prodejce má totiž povinnost odpadní baterie i elektrozařízení od zákazníka zdarma odebrat při nákupu nového výrobku,“ říká Vránková.

Prodejny s větší prodejní plochou (nad 200 m²) musí zřídit veřejné místo pro sběr použitých malých elektrozařízení.

Vliv e-cigaret na životní prostředí

Podle oficiálních zdrojů CDC (Centers for Disease Control and Prevention) se v období od ledna 2020 do prosince 2022 jen v USA zvedl prodej e-cigaret z 15,5 milionu na 22,7 milionů. Celosvětově se počet lidí holdujících vapování pohybuje kolem 82 milionů. Nejen výroba, ale zejména nesprávná likvidace vybitých e-cigaret má tak zásadní vliv na životní prostředí.

Téměř 90 % účastníků aktuálního průzkumu společnosti Ecobat uvedlo, že si je vědomo toho, že výroba elektronických cigaret není ekologická.

Nerozebírat, ale správně třídit

„Ve společnosti panují mýty, že by uživatelé měli e-cigarety před vyhozením rozebrat. Odpověď je ne. Nejjednodušší a správnou cestou k ekologické likvidaci je vybitý přístroj odevzdat v prodejně, kde si ho koupili anebo ho vyhodit do červeného kontejneru určeného pro drobná elektrozařízení,“ uzavírá Vránková.



Jediný strom na světě s vlastní adresou

Tento vzácný strom se nachází 100 km od Hamburku v lese zvaném Dodauer Forest. Jedná se o více než 500 let starý dub, ke kterému je postavený žebřík, aby pošták mohl vybírat poštu. Dub nese jméno Bräutigamseiche - v překladu Ženichův dub a je údajně zodpovědný za více než stovku sňatků. Osamělí lidé z celého světa ke k němu sjíždějí a mezi dopisy hledají svou spřízněnou duši. Z dubu si vyberou vzkaz, který je zaujal, a začnou si s autorem či autorkou dopisu psát.

Jak celý příběh začal?

V roce 1890 se místní dívka jménem Minna zamílovala do mladého výrobce čokolády Wilhelma. Minnin otec ale vztahu nepřál a tak si oba začali tajně vyměňovat ručně psané dopisy tak, že je nechali ve skulině stromu. O rok později Minnin otec konečně udělil svolení se s Wilhelmem oženit. Sňatek uzavřeli dne 2. června 1891 pod větvemi dubu.



Foto: Von Armin von Werner - Eigenes Werk, CC BY 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2063655>

Příběh se brzy rozšířil po celém Německu a inspiroval další romantiky, kteří neměli štěstí najít partnery. Mnoho lidí tak začalo psát milostné dopisy a posílat je do slavného dubu.

Strom dostával tolik dopisů, že v roce 1927 německá poštovní služba Deutsche Post přidělila dubu vlastní poštovní směrovací číslo a poštovního doručovatele. Ke stromu byl následně postaven i žebřík, aby si každý mohl přelíst dopisy ve schránce a případně na ně i odepsat.

„Jediným pravidlem, je, že pokud otevřete dopis, na který nechcete odpovědět, měli byste jej umístit zpět do stromu, aby ho mohl najít někdo jiný,“ vysvětlil pošták Martens.

„Strom dostává přibližně 1 000 dopisů ročně a někdy až 50 dopisů denně,“ vzpomíná pošták Martens.

K dubu se váže i spousta pověstí a pozoruhodných příběhů lidí, kteří se takto poznali a následně oženili. Dokonce i pošták Martens zde našel své štěstí. Když jednou šplhal po žebříku, aby doručil poštu, zahlédl ručně psaný dopis od ženy jménem Renate adresovaný dubovému pošťákovi. *„Ráda bych vás poznala, jste můj typ,“* stálo v dopise. Martens ženě zavolaal a brzy se setkali. Nakonec se v roce 1994 pod dubem také oženili.

Pokud i vás láká zaslat stromu dopis, tady je přesná adresa:

Bräutigamseiche
Dodauer Forst
237 01 Eutin, Německo

<https://www.earthkarma.cz>

Jaké dopady bude mít zavedení záloh na PET?

Server Průmyslová ekologie zjišťoval jaké negativní efekty by podle odborníků mělo zavedení povinných záloh na PET lahve a plechovky v podmínkách ČR, kde občané již nyní v dobrovolném systému vytrídí obrovská množství odpadů, čímž se jako ČR umísťujeme na nejlepších příčkách v Evropské unii.

Úvodník redakce k tomuto tématu zněl: *“Ministerstvo životního prostředí chce zavést zálohy na PET lahve a plechovky, tím ale obcím a třídícím linkám vypadne lukrativní komodita a přijdou o hlavní ekonomickou složku. Podle mnohých odpadářů investice do nových automatických třídících linek budou méně lukrativní a prodlouží se jejich návratnost. Ministr nicméně uvedl, že v budoucnu budou zavedeny pouze dvě popelnice - jedna na směsný odpad a druhá na třídění.”*

Jaké dopady bude mít zavedení návrhů na odpadové hospodářství ČR?

Petr Havelka, výkonný ředitel České asociace odpadového hospodářství na dotaz redakce uvedl: Navrhovaná opatření způsobí škody. Kdo za to bude odpovědný? Odpověď rozdělím do tří částí.

Za prvé - dopady na třídící linky

Třídící linky ať už ty stávající a nebo ty nově vybudované automatické, velkokapacitní, samozřejmě budou citelně ekonomicky poškozeny, pokud by ze současného obecního systému separace byly uměle vyjmuty nejlépe vytríditelné a nejlépe recyklovatelné složky, jako např. PET lahve. Stávající systém separace umí tyto frakce vytrídít tak, že již nyní plníme evropské cíle i pro rok 2025 a jsme v tom jedni z nejlepších v celé EU. U moderních velkokapacitních linek by se jednalo o poškození investic ročně v řádech desítek milionů korun na jednu linku. Investice do třídění realizovaly jak municipality, tak soukromý sektor. Jednalo by se tedy o poškození investic z veřejných i privátních prostředků a škody by taktéž dopadly jak na municipality, tak na firmy. Kdo za to bude odpovědný?

Asi každý chápe, že pokud by se lukrativní komodity uměle přes zálohový systém předaly od obcí nápojářskému průmyslu a obcím by zůstaly odpady obtížně tříditelné a hůře recyklovatelné, tedy odpady s nízkou nebo zápornou cenou, je to z celospolečenského hlediska opatření, za které jen těžko mohou občané příslušným politikům poděkovat. Zvýšené náklady na odpadové hospodářství totiž samozřejmě zaplatí obce a občané. Obce se proti zálohám stále hlasitěji ozývají. Předložily široké spektrum odborných argumentů, že stávající systém je efektivnější a také mnohem levnější. Je proto nepochopitelné, pokud někteří politici i přes zřejmou nevýhodnost zálohového systému, ve srovnání s tím stávajícím, chtějí škody, které zálohový systém způsobí, kompenzovat dalšími umělými nástroji a přerozdělováním peněz opět vybraných od občanů. Jako by existovalo zadání: „Zálohový systém tu musí být za každou cenu.





„Ať to stojí, co to stojí.“ Způsobené škody i vysoké náklady samotného systému se nějak zaplatí. V reálu to znamená „?lidé to zaplatí?“ Kdo za to bude odpovědný?

Za druhé - dopady na další rozvoj investic

Nastala zde zcela zbytečná legislativní nestabilita, kterou přináší opakovaně vnucovaný systém povinného zálohování, navrhovaný ze strany nápojářského průmyslu a vybraných politiků. Zálohy jsou navrhovány znovu, pouze rok poté, co jej v hlasování odmítla Poslanecká sněmovna. Proč? Systém, který je šitý na míru jen velmi úzké skupině. Aktuální situace významně poškozuje investorskou náladu a potřeby investic do oběhového hospodářství v ČR, a to jak na straně obcí, tak firem.

Víme o velké množině připravených projektů, které se v pokročilé fázi zastavily kvůli tlaku nápojářského průmyslu na netržní vyvedení hodnotných komodit do umělého, avšak povinného zálohového systému. To významně poškozuje možnosti ČR pokračovat v rozvoji technologií potřebných pro splnění cílů ke všem materiálovým tokům oběhového hospodářství, které jsou v evropských směrniciích stanoveny. Umělými politickými zásahy a prohlášeními je zde narušován stávající efektivní systém separace všech typů odpadů v obcích, založený na logických synergiích vyvinutých postupným budováním systému v tržních podmínkách.

Podle červnového hodnocení Evropské komise patříme naším dosavadním systémem k 9 nejlepším státům v EU ve vztahu k možnosti splnění

cílů oběhového hospodářství k roku 2025. Avšak zpoždění, které jako ČR aktuálně nabíráme zcela umělou a zbytečnou přípravou významného narušení stávajícího systému povinnými zálohami, může znamenat jasné komplikace pro splnění cílů k roku 2030. Kdo za to bude odpovědný?

Za třetí - otázka zavedení systému pouze dvou popelnic

Uvědomme si prosím jednu základní věc. Dostatek míst (objemu nádob) pro třídění je pozitivní, nikoli negativní aspekt a obce na tom velmi usilovně pracují řadu let. Česká republika je i díky počtu barevných kontejnerů na špici v třídění v celé EU. Například „door to door“ systémy, kdy sběrné nádoby mají lidé dokonce ve svých rodinných domech, si velice pochvalují jak lidé, tak obce. Obce mají vysoké legislativní cíle pro třídění (70 % v roce 2035) a počet nádob dlouhodobě zlepšuje výsledky separace dokonce o desítky procent. Hovořit nyní o vhodnosti systému dvou popelnic, když se většina republiky právě vybavila kompletní sadou barevných sběrných nádob a stále více obcí finišuje „door to door“ systémy, nedává smysl. Opět by šlo o zcela zbytečné poškození proběhlých investic. Navíc zde nemáme kapacity linek na směsné odpady, které by takové nastavení uměly obsloužit. A do toho se ještě vede debata o zálohách. V teoretické rovině je sice systém dvou nádob v delší budoucnosti možný, stejně jako řada dalších jiných cest, ale je to řešení nikoli pravděpodobné. Znamenalo by to nejprve potřebu velmi podrobných analýz na řadu aspektů, které by to ovlivnilo. Z odborného hlediska si myslím, že není vhodné to veřejně oznamovat, pokud to před tím nebylo skutečně podrobně diskutováno s odborníky a nejsou k tomu pro podmínky v ČR analýzy. A to rozhodně nejsou. Nyní bychom se měli skutečně všichni soustředit na splnění jasně definovaných platných cílů balíčku směrnic oběhového hospodářství z let 2018 a 2019. Cíle jsou definovány na 15 let, tedy do roku 2035. Souhlasím s francouzským prezidentem Macronem, že bychom si i na evropské úrovni měli cca do roku 2030 určitě dopřát legislativního klidu s novými a novými povinnostmi. Nyní je zde období, kdy je třeba naplnit cíle stanovené. A na to potřebujeme stabilitu a platnost legitimních očekávání.

<https://www.enviweb.cz>

Najdi si svého farmáře, jez lokálně

Lokální potraviny jsou mantrou všech, kdo se zajímají o kvalitní a dobré jídlo. Nákupem od lokálních producentů podporujete ekonomiku regionu, ve kterém žijete a pomáháte zachovat jeho přírodní bohatství. Cena by neměla být jediné, co rozhoduje o našem nákupu, i když je to někdy těžké.

Jíst lokálně/místně znamená užívat si lokálně vypěstovaných produktů a dalších potravin od farmářů a výrobců ve vaší komunitě (ve vašem okolí). Z konzumace místních potravin vychází několik výhod, včetně přínosů environmentálních, ekonomických, sociálních a zdravotních.

Výhody lokálních produktů

- chutnají lépe.

Plodiny pocházející z vašeho regionu jsou sklizeny v nejlepší zralosti a obvykle se prodají do 24 hodin od sklizně. Dovozové potraviny naopak musejí být přepravovány v kamionech či letadlech a později uskladňovány ve velkoskladech. Např. banány se vozí z Martiniku, Kostariky, Ekvádoru, Kolumbie či z Pobřeží slonoviny. Přeprava z Jižní Ameriky trvá zhruba tři týdny. Ovoce jako banány a ananasy mají různé stupně zralosti, takže se do Evropy importují většinou zelené, nezralé. Banány pak u nás dozrávají, a ještě asi týden trvá, než se objeví na prodejních pultech.



- jsou pro vás lepší.

Čím kratší je doba, během níž se potraviny dostanou z farmy na váš stůl, tím menší je pravděpodobnost, že ztratí na čerstvosti.

- jsou bezpečnější.

I přes veškeré problémy, které jsou spojované s bezpečností potravin, vždycky pocítíme jistotu, můžeme-li se na trhu podívat farmářovi do očí nebo se projít kolem polí, kde byly potraviny vypěstovány. Rodinné farmy a zemědělci z vašeho regionu nezůstávají v anonymitě a berou odpovědnost k zákazníkovi vážně.

- podporují místní rodiny.

Výkupní ceny, které zemědělec za své produkty dostává ve velkoobchodě, jsou obvykle velmi nízké – někdy dokonce pouze pokrývají náklady.

- pomáhají vytvářet společenství.

Nakupujete-li přímo od zemědělce, podílíte se na tradičním propojení mezi strážníkem a pěstitelem a podporujete tak místní obchod. Seznámení s lidmi, kteří pro vás potraviny pěstují, vám pomáhá lépe poznat místo, kde žijete.

- prospívají životnímu prostředí a divoké zvěři.

Zemědělci jsou mistři ve využívání pěstitelských metod šetrných k životnímu prostředí. Farmy obklopují pole, louky, lesy, potoky a rybníky, to vše poskytuje dobré životní podmínky pro divoká zvířata. Dopravování potravin na dlouhé vzdálenosti naopak zvyšuje znečištění ovzduší.

- jsou investicí do budoucnosti.

Zakoupením produktů od místních zemědělců pomáháte udržovat sílu a charakter vašeho regionu a místa pro vaše děti a vnoučata.

- podporují biologickou rozmanitost.

Pro průmyslové zemědělství jsou důležité vlastnosti plodin jako: schopnost dozrát najednou, odolnost vůči sklízecím a balícím metodám a dlouhodobému skladování v regálech. To je důvod, proč se ve velkovýrobě používá pouze omezený počet druhů plodin. Je to také důvod, proč se naše plodiny stávají náchylnější k nemocem a nepřízní počasí. Naproti tomu farmy často pěstují různé druhy a odrůdy plodin, aby zajistily delší sezonu, lepší ochranu proti nepřízní počasí a tu nejlepší chuť.

“Nevýhody” lokálních produktů

- Sezónnost – druhy produkováných potravin se budou během roku lišit. U lokálních produktů je proto třeba počítat s omezeným výběrem.
- Pořizovací cena – cena lokálních potravin se může velmi lišit v závislosti na momentální úrodě, přírodních vlivech atd. U některých produktů může být cena vlivem minimálních nákladů na dopravu dokonce nižší než u konvenčních variant, v jiných případech bude vzhledem k potřebné péči stoupat. V tomto případě je tedy nutné dívat se na výsledné produkty v širším kontextu a ohledem např. na ochranu životního prostředí nebo pohodu zvířat.
- Doba trvanlivosti – opět není pravidlem, že lokální produkty vám oproti běžným výrobkům nevydrží čerstvé. Je však třeba myslet na to, že taková bryndzová pomazánka z farmy bude pravděpodobně obsahovat pouze sýr, mléko, koření, a žádné konzervanty. Z toho důvodu je většinou vhodné si spotřebu naplánovat v nejbližších dnech.
- Dostupnost – některé lokální produkty jsou dostupné v běžných supermarketech. Regionální potraviny poznáte podle certifikované značky. Mnoho lokálních producentů však své výrobky do těchto sítí nedodává a musíte si pro ně tak zajít do specializovaných prodejen, na farmářské trhy nebo přímo na farmu. Pro někoho tak může být tento způsob (ne)dostupnosti překážkou.

ZNAČKA Regionální potravina

Za regionální potravinu je považován produkt (potravinařský nebo zemědělský výrobek) určený ke konzumaci konečným spotřebitelem, který je

vyroben v příslušném regionu a pochází zejména z tuzemských surovin.

O značku [Regionální potravina](#) mohou soutěžit producenti zemědělských a potravinářských výrobků, kteří mají nejvýše 250 zaměstnanců. Oceněný výrobek pak získává právo užívat značku Regionální potravina zdarma po dobu čtyř let. Soutěž probíhá ve všech krajích ČR s výjimkou Prahy. Projekt má za cíl podpořit domácí producenty lokálních potravin a motivovat zákazníky k jejich vyhledávání na pultech obchodů, na farmářských trzích či přímo u výrobců.

Oceněné Regionální potraviny splňují ty nej přísnější evropské i národní požadavky na kvalitu potravin. Domácí producenti jsou oproti dovozcům více vystaveni tlaku na kvalitu jak ze strany spotřebitelů, kteří jsou s nimi v bližším kontaktu, tak ze strany kontrolních inspekcí. Výrobky oceněné značkou Regionální potravina prokazují jedinečnost v porovnání s běžnou produkcí dostupnou na trhu. Ať už se jedná o tradiční recepturu typickou pro daný kraj, originální výrobní postup nebo využití specifické regionální suroviny.

Odborná komise soutěže Regionální potravina 2023 ocenila celkem 9 potravin ve Středočeském kraji, které mají výjimečnou kvalitu a výbornou chuť.

Najdi si svého farmáře

Nakupujte potraviny od našich zemědělců, ať už přímo ze dvora, na trzích, formou bedýnek, skupin komunitou podporovaného zemědělství, nebo ve farmářských obchodech.

Zde máte několik stránek, kde si je můžete najít/objednat lokální potraviny v rámci vašeho bydliště:

- <https://www.adresarfarmaru.cz/>
- <https://www.najdizemelce.cz/>
- <https://www.ekofarmarohoznice.cz>
- <https://www.scuk.cz/>

Hodně lidí už pochopilo, že co se vypěstuje v ČR je nejlepší a hlavně čerstvé, proto chodí k farmářům. Jak na zeleninu, ovoce, tak na maso či mléko.

Potraviny, které jsou lokální vám zaručí kvalitu a výbornou chuť. Navíc tím, že si kupujeme místní potraviny přispějeme ke zlepšení životního prostředí, podpoříme domácí produkci, rozvoj venkova a zlepšení potravinářské soběstačnosti naší země.

Zero waste Dušičky

Nebudeme psát o tom, zda Halloween válčuje Dušičky a co je víc. Prý je Halloween dokonce keltský svátek, který dobyl svět. Nás spíše tíží úplně jiné aspekty oslav. Jak jinak než dopad odpadů. Chodíte v době Dušiček na hřbitov? Viděli jste tam haldy netříděného odpadu, ne v popelnicích, ale v kontejnerech? A šlo by vůbec zero waste dušičky zvládnout?



Tradice svátku sahá daleko do historie, až ke Keltským oslavám konce roku, ze kterých vzešel Svátek všech svatých. Tedy noc z 31. října na 1. listopadu. Naši předci věřili, že v tento čas je hranice mezi naším a světem zesnulých tak tenká, že je možné mezi nimi přecházet a mrtví se tak mohou dostat na čas zpět do světa živých. Z této myšlenky vychází řada tradic, které v dnešní době provádíme s úplnou samozřejmostí. Nejrozšířenějším zvykem je u nás bezesporu zapalování svíček, jehož původní myšlenka byla ochrana před zlými duchy.

Oprostité-li se ale od pověr a zvyků, je to především úcta k zemřelým a vztah k rodinným příslušníkům, kteří už s námi doma nejsou, co nás

i v 21. století pohání se na čas zastavit a zavzpomínat na společně strávené chvíle a zastavit se na místě posledního odpočinku našich zemřelých, ať už jsme věřící či nikoli. S tím jdou ruku v ruce i upomínkové předměty, kterých jsou v tomto období hřbitovy plnější než po zbytek roku.

Alarmujícím faktem je stav a především zaplnění k hřbitovům přistavených kontejnerů v tomto období. Zná to jistě každý z nás. V průběhu podzimu a po Vánocích jsou kontejnery naplněné po okraj a mnoho odpadu se válí jen tak kolem. V jedné hromadě se tak mísí bioodpad s plastem, sklem a směsí všech původů.

Na hřbitově třídění pokulhává

Chvástáme se vysokými čísly, o tom jak jsme dobří v třídění, ovšem na hřbitově to vidět není. Jako bychom všechny dobré návyky nechali před hřbitovní zdí. Samozřejmě, není to tak jednoduché. Tady netřídíme pytlík od čočky nebo sýra. Tady je třeba jít hlouběji. Věneček je nutné odstrojit stejně jako vánoční stromek. Přírodniny hodit do popelnice hnědé, případné plastové ozdoby do žluté, korpus ideálně schovat na příští svátky. Však jsou v pořadí Vánoce a Velikonoce, další mezníky roku, kdy hřbitov ožívá. Některé umělé květiny či kalíšky se zbytky vosku do plastu hodit dokonce ani nelze. Tady přichází na řadu příprava předem, což je motto každého, kdo se alespoň trochu snaží žít život bez odpadu. Vybírejme si ideálně věneček bez polystyrenu, drátku, umělého provázku, ozdob i pentlí.

I na Dušičky se dá dobře aplikovat zero waste pyramida 5Z

- Zamítejme všechna plastová hřbitovní kvítí a další jednorázové umělé ozdůbky. Ač možná vyjde plast levněji a máme pocit, že plastové květiny vydrží déle. Povětrnostní vlivy působí jak na přírodniny, které stárnou při-



rozeně, tak na plasty, které šisují a křehnou. Přiznejme si, že pohled na vybledlou potrhanou astru není vůbec zbožný.

- Zredukujme množství svíček i jiných okras, nebožtík už je nespočítá. V zero waste pravidlech máme, jen na to zapomínáme, že kvalita je dalece před kvantitou. Nedbejte na pohledy sousedky a nebojte se jejích pomluv. Raději si doma vystavte fotografie vašich předků, příbuzných, případně přátel. S láskou na ně vzpomínejte a vyprávějte si zážitky, nebo historky, které jste s nimi zažili či slyšeli. Čím dál tím tmavší podvečery jsou proto jako stvořené.
- Zužitkujme korpusy věnečků nebo lucerňičky, do kterých, můžeme vložit svíčku znovu. Nemusíme hned kupovat nové ozdoby. Mnohokrát stačí využít to, co už máme doma. Co třeba tentokrát pro svíčku zvolit sklenici od okurek, kterou zkrášlíte populárním macramé či kresbou. A pokud kupujete nové, zvolte ty, co se dají doplňovat, ať už svíčkou, či olejem a používat na věky. Dobře, alespoň několik let.
- Zrecyklujme všechny součásti, které vytřídit lze. Dejme si práci s tím věneček rozebrat a roztrdit přesně tam, kam jednotlivé součásti patří.

Zkompostujme přírodniny z věnečku i kytic. Místo umělé květiny příště kupte raději květinu v květináči. Alespoň budete mít důvod jít procházkou na návštěvu předků častěji. A když už nebožtíka omrzí, můžeme si je zasadit na vlastní zahrádce.

Co z toho plyne?

Dušičky jsou silným svátkem, kdy vzpomínáme na své předky. Neměli bychom jej opomíjet. Především v dnešní době, kdy se smrt odsunula na vedlejší kolej a často děláme, že vlastně neexistuje. Uctít památku věnečkem a svíčkou, kterou položíme na hrob je krásný zvyk.

Ovšem jak svaté pravidlo praví “všeho s mírou” a taky s ohledem na planetu. Stačí jen trochu předem popřemýšlet, jak oslavit tento krásný svátek udržitelně. A také si třeba vymyslet vlastní sváteční program, který umožní na zesnulé vzpomínat, aniž bychom brali obchody útokem a hrob zavalili.

<https://zerowasters.cz>

Pozitivní vliv ginkgo biloby

Jinan dvoulaločný neboli ginkgo biloba je strom z jihovýchodní Asie. Každý z jeho listů má dva laloky a připomíná vějíř. Jeho předkové rostly už před stovkami milionů let, ginkgo biloba je tedy jednou z nejstarších rostlin naší planety.



Výtažek z ginkgo biloby zlepšuje prokrvení mozku a dalších tkání našeho těla, pomáhá udržet bystrou paměť a podporuje schopnost soustředění. Není tedy divu, že po produktech z ginkgo biloby sahají studenti, kteří se učí třeba na zkoušky.

Zvyšuje dodávku krve do všech částí našeho těla, což je důležité hlavně pro ty, kteří trpí pocitem studených nohou a rukou, který je způsobený právě nedostatečným prokrvením. Ginkgo biloba tak tělesným tkáním zajišťuje vydatnější přístup živin. Díky tomu se mimo jiné z těla lépe odplavují škodliviny.

Látky z biloby pomáhají i při impotenci způsobené špatným prokrvením i u některých forem nedoslýchavosti a hluchoty.

Ginkgo biloba patří k nejoblíbenějším přírodním produktům, ale aby měl opravdu dobrý vliv na váš organismus, je potřeba ho užívat pravidelně. Účinky očekávejte tak pět, šest týdnů od zahájení pravidelného užívání.

<https://sever.rozhlas.cz>

Šest tisíc dobrovolníků vysázelo na Brdském stromsázení na dva a půl tisíce stromů

Přes šest tisíc dobrovolníků dorazilo v sobotu do Jinců, aby se zapojili do proměny lokality po zaniklé brdské obci Velcí. Na Výzvu vojenských lesů a statků na druhém ročníku akce Brdské stromsázení vysázeli na dva a půl tisíce třešní, hrušní a jabloní.

Každý, kdo přišel, měl příležitost vysadit svůj ovocný strom a zanechat tak stopu v krajině, která bude vonět chutnat a učinit krajinu odolnější proti klimatické změně.

Bezlesí po zaniklé brdské obci Velcí u Jinců se tak proměnilo v rozlehlý ovocný sad. Dobrovolníci si navíc užili celodenní program zaměřený na rodiny s dětmi. Letos byl navíc rozšířen o prezentace dalších státních podniků z resortu obrany – VOP CZ z Šenova, LOM Praha a Vojenského technického ústavu. V rámci jejich prezentace například sazenice na Velcí rozvážel autonomní kolové robotické vozidlo z dílny VOP CZ, které je ve válečných podmínkách určeno k převážení raněných a plnění dalších bojových úkolů. Vojenské lesy a statky se vedle organizace tradičně prezentovaly širokým programem lesní pedagogiky pro děti a představily také svůj nový, přírodě blízký způsob hospodaření, který z Brd postupně rozšiřují do celé republiky. Příslušníci jineckého dělostřeleckého pluku pak předvedli celý systém české houfnice Dana.

Na slavnostním zahájení akce, kterou moderoval herec a brdský patriot Lukáš Langmajer, uvítali účastníky společně ředitel VLS Roman Vohradský, první náměstek ministryně obrany František Šulc, první zástupce náčelníka generálního štábu AČR generálporučík Miroslav Hlaváč, výkonný ředitel VOP CZ Kamil Kučera, ředitel LOM Praha Jiří a ředitel Vojenského technického ústavu Jiří Kašpárek.

„Jsem rád, že všichni, kdo se podporou naší armády podílí na obraně naší svobody, dorazili sem, aby dokázali, že jsou připraveni také bránit naši krajinu proti klimatické změně a dalším hrozbám,“ okomentoval to ředitel VLS Roman Vohradský.



Připomněl také, že Brdské stromsázení je událost, která je mezi dobrovolnickými akcemi tohoto typu naprosto ojedinělá. Jejím smyslem není totiž obnovovat hospodářské lesy, ale zapojit veřejnost do tvorby a zkrášlování krajiny, která musí být vzhledem k probíhající klimatické změně ještě pestřejší a bohatší, než jsme si mysleli před pár lety. „Proto jsme letošnímu Stromsázení dali podtitul *Za lesy krásnější, voňavější i chutnější. V případě lokality Velcí to bude výrazná proměna. Na místě zaniklé obce vyrostou obří ovocné sady. Vznikne tak krásný kus krajiny, kam se lidé budou vracet na procházky a pikniky. Místo, kde si budou moci utrhnout a ochutnávat ovoce ze stromu, které před lety vysadili se svými blízkými,*“ dodal ředitel Vohradský.

Na Velcí vyrostla také jedna alej, věnovaná všem, kteří při obraně vlasti položili životy. Za třicet vojáků české armády, kteří padli při plnění bojových povinností, vysadili alej s třiceti stromy jejich kolegové a kamarádi z misí – váleční veteráni společně se zástupci resortu obrany. Alej veteránů je označena jako pietní místo cedulí umístěnou na kameni uprostřed budoucího sadu na Velcí.

<https://ekolist.cz>

Patroni opět pomohli přírodě – sázeli a uklízeli

V pátek 6. října 2023 pomohly dvě třídy šikovných třetáků ze Základní školy Gen. Klapálka přírodě. A to ne jedním, ale hned dvojím způsobem – vysadili nové stromy u zimního stadionu a uklidili park Čtyř ročních období.

Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Toto platí dvakrát více u budování si kladného vztahu k přírodě. Děti nás přesvědčily o tom, že kladný vztah k přírodě mají, a to již od jejich útlého věku.

Akcí našeho ekocentra se zúčastnily dvě třídy třetáků ze ZŠ Gen. Klapálka, která je již 9. rokem zapojena do projektu Kralupy – čisté město. Ač stávající Patroni již odrostli, v projektu funguje škola nadále a děti mají stále zájem aktivně se zapojovat do akcí, které zlepšují životním prostředí ve městě.

První skupina dětí, která se zajímá o dřeviny, se pustila spolu s p. Málkem – dlouholetým „externistou“ našeho ekocentra a členem místní pobočky ČSOP – do výsadby stromů. Děti si nejprve zkusily poznat stromy v reálné dendrologické poznávačce a vedly si skvěle! Pak se pustily do samotné výsadby, práce jim šla od ruky a za hodinu byly vysazeny dva duby letní, které doplnily naši výsadbu z minulého roku.

Druhá část dětí se vydala uklízet do nedalekého parku Čtyř ročních období. Hned na začátku úklidovky byly děti poučeny asistenty prevence kriminality o sběru nebezpečného odpadu a pak se nadšeně pustily do úklidu. Zdá se to až k nevíře, ale



dětem se **podařilo za poměrně krátkou dobu nasbírat 120 kg odpadu** – převládaly plastové obaly, plechovky a skleněné lahve od nápojů, bohužel byla nalezena i jedna injekční stříkačka, kterou zlikvidovali přítomní asistenti.

Po výsadbě a úklidu čekala děti zasloužená odměna – táborák a aktivity, které jsme si pro ně připravili.

Za naše ekologické centrum byla akce velmi podařená a jsme rádi, že s námi Patroni stále takto úspěšně spolupracují. Rádi bychom tímto poděkovali pedagogům ze základní školy, kteří vedou děti k lásce k přírodě. Současně bychom chtěli poděkovat i Městu Kralupy nad Vltavou, Městské policii a TS Kralupy n/Vlt., kteří se spolu s námi na těchto aktivitách podílejí.

PS: Naučná stezka v parku Čtyř ročních období má novou sadu otázek týkajících se podzimu. Kdo je ještě nevyzkoušel, směle do toho: <https://www.ekostezkakralupy.cz/>



(AH)

Kdy začít přikrmovat ptáky?

Dřív než nasněží

Přikrmování ptactva v zimě se stalo tradicí a pro některé koníčkem. Nezáleží na tom, zda žijete v domku nebo vlastníte byt. Krmítko lze připevnit kdekoliv. A pokud nechcete balkon plný trusu, můžete zob a lojové koule věšet a nosit na jedno vybrané místo v přírodě. Je to však nutné?

Ornitologové nejsou jednotní v názoru. Přesvědčte se sami. Někteří tvrdí, že si příroda poradí sama, jiní zase, že vlivem úbytku hmyzu (což způsobují lidé) je nutné přírodě naopak pomoci. V podstatě jí to nahradit. Ptáčci jako stehlík, sýkorka, zvonek a další se vám odmění divadlem za oknem, kdy nastane boj o jídlo. V krmítku se různě střídají a veselé poskakování a přelétávání na okolní větvi bude pro vás oživením dne.

Vyberte vhodné místo a čas pro přikrmování

Krmítko rozhodně umístěte na bezpečné místo. Mělo by pevně držet a nebyť přístupné predátorům, jako jsou psi a kočky. Také by nemělo být poničené, ztrouchnivělé a rozhodně bez trčících hřebíků apod. Nemusí to být ani nejnovější model. Úplně postačí podlaha, střecha, bidýlko, kde si ptáček sedne, podle druhu ptactva vyberte správný model krmítka. Nachystat si jej lze už začátkem listopadu.

Správné přikrmování začíná během listopadu a končí v březnu. Někdy se udává, že je potřeba

mít vše přikryté sněhovou peřinou, než nasypete první zrní, ale to není pravda. Je mnohem účinnější začít malým množstvím a postupně zvyšovat. Ptáci si tak budou ještě potravu hledat sami a zároveň si zvyknou na pravidelný přísun. Během zimy pak množství navyšte a snažte se o pestrost.

Krmte směsí pro ptáky, ne zbytky jídla

Úplně nejjednodušší je zakoupit krmnou směs u chovatelů nebo ve zverimexu. Je namíchaná tak, aby prospěla mnoha druhům a dodala jim to, co potřebují. Do krmítka také můžete vložit ovesné vločky, mák, nastrouhanou mrkev, jablka, olejnatá semena, oříšky a obiloviny. Každý si přijde na své. Doporučení jak ptáky krmit je mnoho. Rozhodně neservírujte žádné zbytky z kuchyně a plesnivé kousky. Lidská strava je mastná a těžká. Mnoho ptáků po ní zbytečně uhyne.

Nezapomínejte ani na vodní ptactvo a zajděte jim na řeku a jezera dopřát čerstvé listy salátů, kousky měkkých neslaných housek a jablka.

Ptáci, kteří mají dostatek potravy přes zimu v dané lokalitě si pak na jaře na stejném místě vyvedou mladé. A pro ně budou chytat mnoho hmyzu. Pomůžou tak i vám.

<https://zelenenoviny.cz>



Příroda plná zajímavostí: Zvířecí meteorologové

Kohout, rosnička, vlaštovky a mnohá další zvířata instinktivně vycítí změny počasí. Pozorujte v přírodě jejich chování. Prozradí vám, zda se blíží déšť, nebo jestli bude celý den slunečno.



V létě se vyplatí chodit s hlavou zakloněnou k nebi. Pokud totiž uvidíte létat vlaštovky vysoko na obloze, máte důvod k radosti. Dávají vám vědět, že pěkné počasí nás ještě nějakou dobu neopustí. Vysvětlení je zcela jednoduché. Termika ovlivňuje pohyb hmyzu a ten se při teplém počasí díky vysokému tlaku vzduchu nechává unášet vzhůru. Klesající teploty a studená fronta zase zapříčiňují, že se dostává níž. Vlaštovky ho pronásledují, a tím nás spolehlivě informují o změnách počasí.

Nejenom vlaštovky...

Také hmyz patří mezi skvělé meteorology zvířecí říše. Kromě termiky nejcitlivěji totiž reaguje i na

změny tlaku. Možná jste si už všimli, že před deštěm či bouřkou jsou tato zvířata nejaktivnější. Například komáři či ovádi štípou jako o život, protože se snaží co nejvíce nasytit. Podobně jako na hmyz se dá spolehnout také na ryby. Mnohé z nich začnou intenzivně lovit hmyz, který před příchodem deště lítá nízko nad hladinou. Uvidíte tak, že před blížícím se deštěm skáčou nad hladinu víc, než je obvyklé.

Nedokážou nahradit oblíbenou aplikaci s přesnou předpovědí počasí, řídí se však jasnými signály, které jim dává příroda. A to je něco, co my jsme dávno zapomněli.

Změny počasí vás nezaskočí

Zvířata mají zároveň dobře vyvinutý instinkt, díky kterému rychle reagují na blížící se nečas a s ním spojená nebezpečí. Déšť a prudký vítr mohou kupříkladu motýlům slepit křídla, což by pro ně znamenalo velké nepříjemnosti. Proto si již hodiny před blížící se bouří hledají bezpečný úkryt, kde přechkají nečas se zaklapnutými křídélky. Pro hlemýždě jsou zase problémem velká horka. Smyslové buňky na jejich hlavě je varují před přílišným suchem a oni tak raději zalézají do úkrytu. Dobře vyvinuté instinkty varující před blížící se hrozbou jsou pro zvířata v přírodě nepostradatelné. Využijte toho a pozorujte jejich chování, a zjistíte, že i bez aplikace v chytrém telefonu vás žádné změny počasí nezaskočí.

Všichni zvířecí meteorologové

- Zpívá-li kohout na zemi, to se čas promění. Zpívá-li na hřadě – jak bývalo, tak bude. Na této pranostice něco bude. Za vlhkého počasí se totiž drží žížaly a červy na hnojišti výš. Při vysokých teplotách se pro změnu zavrtají hlouběji do země.
- Kočky poznají blížící se déšť a chtějí se před ním schovat doma. Pociťují zároveň ve vzduchu zvýšené elektrické napětí, což je nutí intenzivněji se olizovat.
- Usilovné bzucení a poletování včel hned zrána značí, že je před námi, alespoň dopoledne, pěkný slunečný den.



- Uvidíte-li na zahradě i přes teplé počasí lézt hlemýždě, vězte, že déšť je na spadnutí.
- Mravenci uzavřou zhruba 10 až 20 minut před bouřkou všechny důležité otvory v mraveništi.
- Ovčí vlna při vyšší vlhkosti vzduchu nabobtná. Za sucha je naopak křehčí a kudrnatá. Zkušení pastevci se tak pouhým pohazením po jejich hřbetu promění ve zkušené meteorology.

Překvapivě špatně je však na tom s prognózou počasí symbol meteorologických předpovědí, rosnička zelená. Podle lidové moudrosti má šplhat nahoru v případě, že bude hezky, a zůstat dole, když má pršet. Podle odborníků se však obecně na žáby coby dobré meteoroložky spoléhat nelze. U vody se například drží v době páření a je jedno, jestli je hezky, nebo prší. V jiném svém životním cyklu se zase stěhují na stromy a opět bez ohledu na počasí.

Jak vidno, živočichové předpovídají změny počasí sice jen na pár hodin dopředu, ale zato opravdu neomylně. Na rozdíl od lidí, kteří mají k dispozici výkonné počítače, satelity a další techniku a pletou se, zvláště poslední dobou, také neomylně.

<https://www.marianne.cz>

Čím se živí volně žijící ježci?

Jsou extrémně roztomilí, při jídle mlaskají, hodně funí a na zahradě jsou velmi užiteční. Jejich role je zásadní především proto, že se živí těmi tvory, kteří by se jinak „pásli“ na naší úrodě. Ježci jsou aktivní v noci, brázdí naše zahrádky a my jejich přítomnost často odhalíme až podle exkrementů, ve kterých se lesknou zbytky broučích krovek. Dnes si povíme něco více o ježčím jídelníčku a na čem všem jsou schopni si pochutnat. A že je toho požehnaně!

Ježčí jídelníček

Větší část ježčího jídelníčku tvoří hmyz a bezobratlí: žížaly, brouci, slimáci a šneci, housenky, škvoři, mnohonožky a stonožky, tiplice, pavouci, stinky a svinky, larvy dvoukřídlých a brouků. Každá skupina je v jídelníčku různě zastoupena, jako nejběžnější se ale uvádějí brouci, škvoři a housenky. Jídelníček ježka se samozřejmě liší podle toho, co je v přírodě (v dané lokalitě nebo ročním obdobím) zrovna k dispozici.

Vzácněji si ježci pochutnají také na nějaké mršíně, ještěrce, žábě, mláďatech hlodavců, ptáčích vejcích nebo spadaném ovoci. Ježci jsou takzvaní oportunisti, což znamená, že pokud narazí

na „oběd zdarma“, který je dostatečně „pomalý“, dlouho neváhají. Ne vše, co najdeme v jejich jídelníčku, tedy aktivně vyhledali a ulovili, často šli prostě jen kolem „dobroty“, kterou někdo jiný na místě zanechal (mrtvý pták, myš nebo třeba i ryba).

Jedí ježci ovoce?

Jedí, ale ne tak, jak si představujeme. Anglický bestiář z roku 1230 uvádí, že ježci vyráželi do vinohradů, aby tam lezli na keře a shazovali ovoce na zem, načež se pak v tomto spadaném ovoci řádně vyvábili. Ovoce napíchané na bodliny si poté odnesli domů jako potravu pro mláďata. Taková roztomilá pohádka.



I dnes ale lidé věří, že si ježci nosí jablka na zádech do svého doupěte jako zásobu potravy. Ježci ale ovoce vyhledávají jen jako doplněk ke stravě a poměrně výjimečně.

A co jiné rostliny?

Mezi obsahem žaludků zkoumaných uhynulých ježků byl nalezen také mech, jehličí, kousky kůry, kořínky, sláma a semena nebo listy různých rostlin. Většinu z toho ale pozřeli zkoumaní ježci spíš náhodně (například společně s jinou potravou). Cíleně konzumované rostliny bývají jen různé spadlé plody, můžeme najít i zmínky o pupenech stromů a keřů. Z toho znovu vyplývá, že ježek sní leccos, ale ne všechno je pro něj to „pravé ořechové“, některá potrava je prostě spíš taková „bokovka“.

Ježci versus slimáci a šneci

Ježci jsou často zmiňováni jako požírači slimáků, bohužel to ale není tak, že by ježek šel a slimáky „luxoval“. Slimáci se v ježčím jídelníčku vyskytují, ale ne v tak velkém množství, jak by si zahradníci a zahradnice přáli. Ježci pojídají spíše menší slimáky a z pozorování plyne, že ježci mají podobně jako lidé problémy s hlenem, který si slimáci na těle tvoří. Hlen drží na ruce jako lepidlo, to asi znáte, pokud jste někdy slimáky na zahradě sbírali. Stejně nepříjemný je slimáčí hlen i pro ježka. Ježci byli dokonce pozorováni, jak si před jídlem slimáky válí po zemi, aby je části hlenu zbavili. Dle studií si ježci vybírají k jídlu slimáky s tenčí kůží. U hlemýžďů pro změnu řeší překážku v podobě ulity. Ježci ale dokážou menším hlemýžďům ulitu rozdrtit a vnitřek vyjíst.

Ježci a návnady na slimáky

Nikdo nemá radost, když mu malé sazeničky během jedné noci sežerou plzáci. Pokud se ale uchýlíme k jedovatým návnadám na slimáky, měli bychom myslet na to, že ty s obsahem metaldehydu jsou jedovaté i pro jiná zvířata. Kromě ježka mohou návnadu pozřít i kočky, psi nebo ptáci, můžou se přiotrávit nebo na otravu zemřít. Když máme přírodní zahradu, na které si chceme vytvořit zdravý ekosystém, tyhle látky do ní rozhodně nepatří.

U ježků se často jedná o druhotnou otravu způsobenou konzumací slimáků otrávených metaldehydem. Další nevýhodou tohoto jedu je, že zabije i hlemýžďe, kteří fungují jako predátoři slimáků, protože jim požírají vajíčka.



Ježek se nemusí návnadou na slimáky „nakrmit“ najednou, může se ale otrávit postupně, nemusí zemřít hned, ale jedovaté látky mu dokážou trvale poškodit zdraví. Ačkoliv neexistuje žádná oficiální studie, která by měla jednoznačný závěr, že návnady na slimáky s metaldehydem ježky zabíjí, nedá se ani říct, že jsou neškodné. Nálezy mrtvých a nemocných ježků s vysokou koncentrací metaldehydu v těle ukazují, že rozhodně nejde o neškodnou látku.

Ve Velké Británii, která je známá svou láskou k ježkům, jsou peletky s metaldehydem pro venkovní použití od dubna 2022 zakázané.

Přikrmování ježků

Převážnou část ježčího jídelníčku tvoří živočišná potrava bohatá na bílkoviny a tuky. Na to bychom měli myslet, když chceme ježky přikrmovat. Ne mléko, tvaroh ani sýr, ne pečivo, ne ovoce, ale kvalitní strava s obsahem masa. Pokud jim dáváme přímo maso, mělo by být vařené (tepelně upravené). Pro volně žijící ježky se vyrábí i speciální strava, mokrá nebo granulovaná. Do misky jim ale můžeme dát také krmení určené pro kočky nebo psy (masové konzervy nebo kapsičky). A neměli bychom zapomínat ani na misku s vodou, zvláště pokud je venku velké sucho.

Pokud máme podezření, že je ježek nemocný (přiotrávený atp.), spíše než nakrmit je lepší ho co nejdříve dopravit do záchranné stanice, abychom mu svou péčí ještě nepřítižili.

Co ježci jedí, víme především díky odborníkům, kteří v rámci studie analyzovali ježčí výkaly nebo zkoumali obsah žaludku ježků uhynulých po střetu s autem. Místo ježka s jablky na zádech tu hned máme ježka, který si užívá švédské stoly plné hmyzu, bezobratlých i drobných savců. Pokud mu to tedy prostředí našich zahrad a krajiny umožní.

<https://www.zelenadomacnost.com>

Proč jsou listy na podzim barevné?

Proč jsou listy na podzim barevné? Jednoduchá otázka a zdánlivě jasná odpověď. Když ale trochu zapátráme v odborných knihách, tak zjistíme, že listy se vlastně nezbarvují, ale odbarvují. Změna barvy u listnatých i některých jehličnatých stromů je součástí přípravy na vegetační klid, který s podzimem nastává a díky kterému stromy bez úhony přečkávají mráz i omezený sluneční svit.



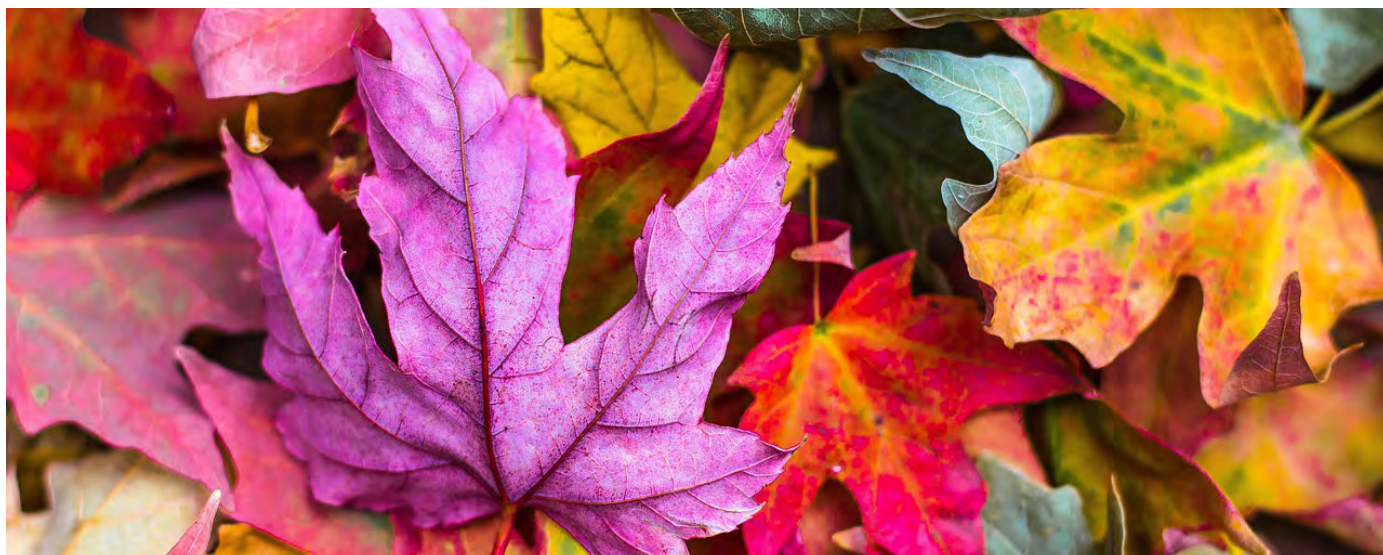
K čemu slouží stromům listy?

V listech probíhá fotosyntéza, což je vlastně získávání živin (především cukrů) z oxidu uhličitého a vody. Díky chlorofylu dokážou rostliny využít při tomto procesu energii ze Slunce.

Proč listnaté stromy na podzim opadávají?

Z listů se odpařuje voda, což můžeme pocítit kdykoliv jsme v lese, parku, nebo prostě stojíme

pod stromem, kde je klima vždy příjemnější (stín a vlhkost) než na místě, kde žádná zeleň není. V zimě je ale odpařování vody nežádoucí, protože půda je často zamrzlá, strom tím pádem nemůže čerpat vláhu, kdyby ji navíc odváděl skrz listy, mohl by uschnout. Mráz by mohl strom poškodit, proto musí listí pryč a vlaha a živiny se stahují do kmene a kořenů.



Shazování listů je tedy takové úsporné a bezpečnostní opatření. Je řízeno hormonálně. Na podzim se chlorofyl v listech štěpí (až na některé výjimky), zelená barva mizí, a proto se listy tak pěkně vybarvují.

Další důvod, proč stromy ztrácejí listy, jsou vichřice. Strom bez listů má ve vichřici významně menší odpor a šance vyvrácení z kořenů je menší. To platí i pro padající sníh a námrazu, čím menší povrch, tím menší zatížení a nebezpečí poškození.

Proč listy na podzim žloutnou a červenají?

Ve skutečnosti se listy spíše „odzelenují“, protože je z nich odveden chlorofyl (zelený pigment) a my můžeme konečně pozorovat i jiné pigmenty obsažené v listu. Listy se zbarvují do žluté až oranžové (pigmenty karoteny a xantofyly). Pokud v nich navíc vznikají antokyany, zbarvují se do červené.

Hnědou barvu mají na svědomí melaniny a v zářivě žlutých listech, jako jsou například listy jinanu dvoulaločného, je navíc obsažena látka, která funguje jako optický rozjasňovač.

Výjimky, co potvrzují pravidlo

Výjimkou jsou v tomto případě stromy, které shazují listy už zelené (např. olše, některé jasany, černý bez), nebo pak duby, které odčerpají úplně vše a zbydou na nich jen suché hnědé listy. Duby si tyto listy často ponechávají po celou zimu a shodí je až na jaře, kdy už raší listy nové.

Z čeho žijí stromy v zimě?

Kromě toho, že mají stromy v zimě vegetační klid, tak si před zimou dělají zásoby živin. To málo

tedy, co k životu v zimním období potřebují, čerpají z vlastních zásob.

Jak to dělají jehličnany?

Aby jehličnanům jejich jehličí v zimě nezmrzlo, potahují ho vrstvou vosku. I jehličnany své jehličí ale obměňují, jen to nedělají naráz, ale starých nefunkčních jehliček se zbavují postupně v několikaletých cyklech.

Výjimka mezi jehličnany

Je to samozřejmě modřín. Už děti na základní škole se učí, že modřín opadavý na podzim svoje jehličky ztrácí. Jehličky modřínu se nejprve zbarví do žluta a pak opadají.

Pokud v zimě vydatně nasneží, jehličnanům hrozí zlomení větví kvůli zvýšené zátěži sněhem, modřín ale nemá jehlice, na něm tedy tolik sněhu nedrží a je oproti stálezeleným stromům ve výhodě.

Jak stromy poznají, že nastal čas shodit listy?

Stejně jako třeba zvířata, na stromy působí zkracování dnů (úbytek světla) a nižší teploty.

Jehličnany jsou vývojově starší, opadávání listů je tedy novější strategie, ale i tak těžko říci, který způsob příprav na zimu je lepší. Listnáče začínají každý rok nanovo, jehličnany jsou na jaře v předstihu. Obojí má své pro i proti. Určitě záleží také na lokalitě, kde stromy rostou. Naštěstí si tím nemusíme lámat hlavu a můžeme si jen tak užívat všech těch krás a barevných variací, které nám příroda každý podzim připravuje.

<https://www.zelenadomacnost.com>

Podzimní detoxikace

Bujaré léto vystřídá pokojný podzim, který je přípravou na období hlubokého klidu, zimu. V rámci této přípravy bychom si měli uklidit jak doma, tak ve svém těle i v hlavě. Nepotřebné věci nechat odejít – to je motto podzimu. Není tedy náhoda, že přiřazenými orgány k podzimu jsou plíce, tlusté střevo a kůže. Přinášíme vám inspiraci, jak je podpořit, abychom se nezasekli v zácpě a život hladce plynul.

V přírodě jsou již všechny plody sklizeny a vše pomalu usychá. Vlhkost, kterou příroda nepřijímá do svého nitra, se hromadí na povrchu v podobě bláta, mlhy, jinovatky apod. I našemu tělu hrozí suchost, nebo naopak patologická vlhkost, která pronikne do našeho těla kvůli oslabené obranyschopnosti. V mnoha kulturách se proto provádějí očistné procedury, které pomáhají udržet vylučovací orgány v plné síle, jelikož ony se velmi podílí i na naší imunitě. Pojdme se podívat jak.

Tlusté střevo - klyzma, půst nebo bylinky?

Začneme u tlustého střeva, jehož očista je všeobecně známá v povědomí většiny lidí. Možná za to může i doktor z knih o Švejkovi, který na vše ordinoval klystýr, ale bohužel statistiky ukazují, že k srdci si péči o tento orgán Češi nevzali – zaujímáme první místo na žebříčku výskytu rakoviny tlustého střeva. Každopádně chceme-li začít s detoxikací, začínáme právě zde.

V tlustém střevě se shromažďují nepotřebné látky, které jsou následně vyloučeny z těla ven. Pokud se tak nestane a odpad v našich útrebách začne hnit a lepit se na mikroklykly střevní sliznice, spotřebovává to životodárný kyslík v našem těle, dáváme prostor přemnožení nežádoucím bakteriím a parazitům a býváme doslova otráveni, což se samozřejmě odrazí i na psychice. Nemluvě o zapáchajících plynech, které zamořují i vzduch, který dýcháme. Proto je třeba mít na mysli, že stejně jako po noci přijde nové ráno, je třeba, aby spolehlivě fungoval i náš trávicí systém, aby staré odešlo a udělalo místo pro nové, které může být bez problému vstřebáno.

V evropských zemích je tradičním způsobem očisty tlustého střeva již zmíněné klyzma, či klystýr. Ten je však z pohledu dálnovýchodních nauk příliš invazivní a oslabuje energii (čchi) střeva, je-

likož dochází i k výplachu příznivých bakterií a vysušení střevní sliznice. Zvláště dnes populární hydrocolonterapie je obrovský zásah do organismu. Stejně jako po léčbě antibiotiky je po této metodě třeba doplnit zdravou mikroflóru kvalitními probiotiky, jelikož střeva jsou náš druhý mozek a zároveň obranný štít. Dalo by se tedy hovořit o „výplachu mozku“ :), což nemusí být od věci, pokud toužíme po drsném restartu. Ájurvédská technika basti používá k výplachu konečníku olej nebo bylinný odvar, a to v mnohem menším množství (100-600 ml), je proto jemnější, nevysušuje a nenarušuje střevní mikroflóru..

Oblíbené a vhodné jsou jednodenní půsty spojené s úplňkem či novem, kdy se očistné účinky zesilují. Během nich se popíjí pouze voda, bylinkové čaje, zeleninové šťávy (pro horkokrevné) nebo vývary (pro zimomřivé). Hladovění je však pro tělo stres, proto bychom měli zvážit, zda máme pro půstování vhodné podmínky a dostatek energie. Tělu prospěje i půst rozdělený do dvou dnů – první den vynecháme večeři a druhý den začneme až obědem.



Nejjednodušší způsob, jak očistit střevo, je pomocí stravy. Ještě jste nevyzkoušeli bájná chia semínka? Teď je pravý čas! Jsou výborným zdrojem vlákniny a každodenní dostatek vlákniny ve stravě zaručuje nepřetržitý úklid našich střev. Když nahradíte pečivo skutečnými celozrnnými obilovinami nebo vločkami, uděláte svému střevu obrovskou službu. Kvůli obsahu kyseliny fytové, která brání vstřebávání zinku a dalších minerálů, je třeba je předem namočit a ve stejné vodě poté uvařit třeba se švestkami, jablky či mrkví nebo jen jako přílohu k luštěninám, zelenině či do polévky. Pokud chceme ještě více očistu podpořit, sáhneme po chlorelle, aloe arborescens nebo zeolitovém jílu, které poskytnou vitamíny, minerály a zároveň zajistí generální úklid celého těla včetně zbavení se těžkých kovů.

Plíce – řídicí jednotka naší energie

Bez vody i jídla přežijeme i několik dní, ale bez vzduchu jen pár minut. Proto bychom v první řadě měli dbát na to, aby se nám dostávalo dostatek čerstvého vzduchu a abychom dýchali zhluboka. Málokoho by ale napadlo, že plíce jsou spojené s imunitou. Dle tradiční čínské medicíny zastávají funkci generála energie (čchi), což znamená, že ony rozhodují, kde se zužitkuje energie, vytvořená z přijatého vzduchu a potravy. Zajišťují tak i obranyschopnost našeho těla, proto oslabená imunita vždy souvisí s oslabenou energií plic.

Plíce posilují bílé potraviny jako rýže, ječné kroupy, oves, čerstvé kozí mléko, máslo, ghí, květák, pažitka, pórek (bílá část), ředkvičky, zelí, fenykl, křen, čerstvý zázvor, cibule, česnek, hrušky, hroznové víno, moruše, med, ale také mrkev, brokolice, rukola, řeřicha, konopné semínko a mnoho druhů bylinek a koření od máty, šalvěje, tymiánu, rozmarýnu, přes kopr, libeček, anýz až ke kari, hřebíčku a kardamomu.

Emoce spojená s plícemi je smutek. Projevy smutku jsou důležité a zdravé, pokud netrvají moc dlouho, kdy už oslabují tělo. Stav přetrvávajícího smutku se dostavuje, pokud se cítíme oddělení od světa, nevidíme svou potřebnost a ztrácíme sebehodnotu nebo pokud se nedokážeme vyrovnat se ztrátou a ustrneme ve vzpomínkách. Tehdy nám není do zpěvu. Přitom zpěv by byl jednou z terapií, která by stávající stagnaci pomohla odstranit.

Kůže – naše třetí plíce a hranice

Kůže bývá označována za třetí plíci a je ukazatelem stavu plic. Snadno si tedy odvodíme, proč mají kuřáci suchou pokožku. Kůže reaguje velmi citlivě na znečištěné vnitřní prostředí, proto pokud nefunguje správně odvoz dobře roztríděného odpadu pomocí trávicího traktu, odrazí se to ihned na kůži v podobě akné, mokvavých ekzémů apod. I kůže je součástí naší obranyschopnosti, jelikož vytyčuje naše hranice a chrání nás proti vnějším vlivům. Proto si člověk s porušenou imunitou a trhlými v kůži nedokáže ochránit své hranice a není odolný ani vůči emočnímu tlaku.

K tradičním způsobům zbavování se toxinů přes kůži patří potní chýše, saunování a zásadité koupele např. v soli epsomské, himalájské nebo soli z Mrtvého moře. Teplota vody by neměla být příliš horká a doba koupele by neměla přesáhnout 20 minut. Sůl pročišťuje i naše energetické pole, proto je vhodná i v případech, kdy se nám někdo nepěkně dostal pod kůži. Prospěšné je i kartáčování kůže nasucho, které ji prokrví a pomůže rozhybat lymfatický systém.

Co tedy pro sebe na podzim můžeme udělat?

- zvýšit podíl vlákniny ve stravě zařazením více celozrnných obilovin a zeleniny
- vyzkoušet si jednodenní půsty
- absolvovat očistnou kúru pomocí chlorelly, aloe, jílu nebo jiných bylin
- často větrat a chodit do přírody
- dýchat zhluboka a občas si zazpívat
- relaxovat v teplé odkyselující koupeli
- chodit dříve spát
- vytrdit věci, které již nepoužíváme, a poslat je dál k novému majiteli nebo do popelnice
- opustit staré modely chování, které nám přinášejí trable do života

Ať už se rozhodnete pro jakoukoli očistnou metodu, vždy se dostatečně informujte, zda je to pro vás vhodné. Ne vše je pro každého. Kdo by chtěl jít více do hloubky, i u nás vám s úpravou detoxikačního jídelníčku rádi pomůžeme při osobní konzultaci.

<https://www.vitalvibe.eu>

Jak zpracovat nadbytek jablek?

Usušte si křížaly!

Podzim je v plném proudu, sezónní ovoce je dávno sklizené, ale ještě teď se vám potí čelo od všeho zavařování? Už nevíte, kam uskladnit jablka z vaší úrody? Jestli patříte mezi ty šťastnější a vlastníte sklep stále teploty, zdravá zralá jablka tam uložíte na celou zimu. Ale co když takové možnosti nemáte a nevíte, jak všechna ta krásná šťavnatá a zdravá jablíčka zpracovat?

Kombinujte, jezte čerstvá, část můžete zpracovat na zdravější přesnídávky pro děti nebo nastrouhané zavařené ve vlastní šťávě na vánoční štrůdl jako když najdete. Sušená jablka, lidově křížaly, nezaberou téměř žádné místo, správně usušená dlouho vydrží a zachovají si spoustu vitamínů. Dalším bonusem je, že díky vlastním jablečným křížalám ušetříte. Sušené ovoce v obchodech bývá často předražené a ošetřené konzervačními látkami. Křížaly si zachovají vitamíny skupiny B, vitamín A, při šetrném sušení i část vitamínu C, minerály (například fosfor, železo, hořčík, vápník), vlákninu, která je důležitá pro správné zažívání, a spoustu dalších látek potřebných pro naše zdravá těla.

A jak nejlépe sušit jablka?

Nejrychlejší a nejjednodušší způsob je v kvalitní sušičce potravin, která má volitelnou teplotu. Pokud chcete zachovat sušeným jablkům pěknou světlou barvu, připravte si kyselou lázeň o jedné lžici octa nebo šťávě ze dvou citrónů na 1 l vody.

- Zralá jablka omyjte a osušte, mírné otlaky vykrojte. Pokud máte jablka s pěknou slupkou, sušte je i s ní, ve slupce se nachází mno-

ho prospěšných látek. Ohromným pomocníkem je loupač a kráječ jablek v jednom.

- Jablka nakrájejte na stejnoměrné plátky o síle asi 5 mm, to je pro jablečné křížaly akorát. Stejná síla plátků je důležitá pro rovnoměrné sušení.
- Pokud jste si připravili kyselou lázeň, plátky na pár minut vykoupejte, nechte je okapat a jemně je osušte utěrkou. Rozkládejte na sušicí pláty tak, aby byly zaplněné, ale aby se jablka nepřekrývala a mohl proudit vzduch. Sušičku nastavte na 55-60 °C a časovač na 7 hodin. V průběhu sušení jablečné plátky párkrát zkontrolujte a prohodte patra.
- Po ukončení sušení rozložte sušicí pláty, křížaly nechte vychladnout. Správná křížala je pružná, neláme se, ale nesmí pouštět při zmáčknutí vodu. Vychladlé křížaly uložte do vzduchotěsné nádoby na suché a chladné místo. Zobejte, mlsejte a užívejte si!

Další tipy:

- Pro obzvláštnění křížal je můžete přes sušením zaprášit skořicí.
- Už jste zkoušely ovocné “kůže”, ovocný papír, ovocné placky, ovocné závitky...? Různé druhy ovoce nebo dokonce zeleniny můžete v podobě rozmixovaného pyré perfektně zužitkovat pomocí fóliových misek, které si pořídíte jako příslušenství k sušičce. Ovocné placky moc chutnají i dětem a možné kombinace otevírají dveře vaší kreativitě a nečekaným chuťovým zážitkům. Šípkové s jablkem jsou velká mňamka!

<https://www.ekonakup.cz>



Běhání s environmentálním přesahem

Běháte? Tak zkuste tuto zábavu obohatit o environmentální rozměr a sbírejte při běhu odpadky. Spojení běhu a sběru věcí, které do přírody nepatří, se označuje jako plogging. A je stále populárnější.

Plogging je nový trend, který spojuje běhání a sbírání odpadků. Slovo plogging je složenina ze švédského „plocka upp“, což znamená sbírat, a anglického „jogging“, tedy běhání. Plogging vznikl ve Švédsku v roce 2016 a od té doby se rozšířil do celého světa.

Jak na to? Vezmi pytel a vyběhni

Jak začít s ploggingem? Je to jednoduché. Stačí si vzít sportovní oblečení, běžecké boty, rukavice a pytel na odpadky. Pak už jen vyrazit na svoji oblíbenou trasu a cestou sbírat to, co někdo zanechal v přírodě. Můžete běhat sami, s přáteli nebo se připojit k některé z mnoha ploggingových skupin, které organizují společné akce. Plogging je zábavný a variabilní sport, protože můžete měnit tempo, směr i intenzitu sbírání. Navíc budete mít pocit, že děláte něco prospěšného.

Tělo posílí lépe než běh

Plogging má mnoho výhod pro vaše tělo i duši. Běháním posilujete srdce, plíce, svaly a kosti. Sbíráním odpadků zapojujete i další partii těla, jako jsou záda, břicho, paže a ramena. Je to prostě fyzicky náročnější, než běžný běh. Plogging také snižuje stres, zlepšuje náladu a dodává energii. A co je nejdůležitější, pomáháte přírodě.

Ploggingové tipy

- Nemusíte s sebou brát velký pytel, obvykle stačí jen igelitová taška. Sbíráme jen odpadky, na které natrefíme. Pokud při běhu objevíte černou skládku, využijte aplikaci nebo web ZmapujTo, kde můžete skládku nahlásit.
- Pokud běžíte ve skupině, vezměte si jeden trochu větší pytel a v jeho nesení se střídejte.
- Hodí se tenčí pracovní rukavice
- Připravte se, že sbírání odpadků vás při běhu



trochu zdrží a vaše výkony budou trochu nižší. Ale to přece nevadí.

- Pozor na sklo a další nebezpečný odpad.
- Pokud to jde, zkuste si naplánovat trasu tak, abyste měli po cestě kontejnery na tříděný odpad, kde se můžete nasbíraných věcí zbavit.

Pokud vás plogging zaujal, neváhejte a zkuste ho. Uvidíte, že se vám to zalíbí a že budete chtít pokračovat. Plogging je sport pro každého, kdo má rád běhání, přírodu a společnost.

<https://www.nazeleno.cz>

Inspirujte se podzimními eko tipy

Listy mění barvu a postupně opadávají, děti se navrátily do školních lavic, draci létají po obloze, dříve se stmívá... Ano, je tu podzim. Jak můžeme přispět k ochraně životního prostředí v tomto barevném ročním období? Zapijte do denní rutiny i sezonních prací několik tipů!

Uspořádejte bazárek

Nemusíte využít jen toho, že jsou děti i rodiče po prázdninách pohromadě a potkávají se před školou. Bazar určitě ocení také vaši kolegové. Čas letních dovolených je sice pryč, ale proč podzim nevyužít k přátelskému setkání s výměnou všeho možného? Měnit můžete oblečení, domácí potřeby, školní pomůcky, suvenýry a tak dále. Fantazii se meze nekladou a každý znovu využitý produkt se počítá. Když už musíte něco nového koupit, zjistěte si podíl recyklovaných složek.

Domluvte se mezi sebou

Nemusíte přece stále jezdit vlastním autem. Domluvte se a cesty sdílejte. Nebo u vás vznikla nová cyklostezka a ještě jste ji nevyzkoušeli? Učiňte tak před zimou. Že cesta hromadnou dopravou je zdoluhavá? Co takhle přečíst si knihu, poslouchat muziku nebo se jen zastavit, popřemýšlet si, když se nemusíte věnovat řízení.



Nebojte se obalů

Staňte se příkladem a pořídte si opakovaně použitelné obaly na obědy pro sebe i svačinky pro děti. Vybírat můžete od klasických plastových krabiček po zajímavé designové kapsové sáčky. Navíc tím podporujete kulturu stolování.

Kompostujte a zase kompostujte

Pálení shrabaného listí je škodlivé. Plnění popelnic na směsný odpad biologickým materiálem také nikomu neprospěje. Listy je vhodné zaorat přímo do záhonů nebo jimi doplňte kompostér. Jen pozor na zachování vhodného poměru uhlíku a dusíku! Anebo si založte kompost jen na listí a vyrobte si listovku, která vám výborně nahradí rašelinu. Můžete ji přidávat ke kyselomilným rostlinám jako jsou rododendrony, azalky, vřesy a další vřesovištní rostliny.

Připravte se na zimu včas

Zkontrolujte stav vytápění, ať máte na případné opravy dost času. Můžete pak v klidu vybrat náhradní díly z materiálů přátelských přírodě i zamezíte zbytečným energetickým únikům nebo nadměrné spotřebě paliv.

Udělejte zásoby

Podzim je čas dýní, jablek, hrušek, hub, šípků, bezinek a mnoho dalších přírodních pokladů, které vás potěší nejen v zimě. Pro pozdější využití se dají sušit, mrazit, zavařovat...

Podzim bývá bohatý na déšť, chytěte vodu do nádrží, po horkém létu alternativní zdroj určitě oceníte. Nádrže se po období řas snažte řádně vyčistit, ať máte s příchodem jara z čeho zalévat.

<https://www.living.cz>

EKOLOGICKÉ CENTRUM KRALUPY N/VLT.

nabízí výukové programy



objednávejte na www.eckralupy.cz



Jsme tu pro vás již 17 let

www.eckralupy.cz