

EKO zpravodaj

Magazín Ekologického centra Most

02 | 2022

Motýlí zahrada

Plýtvání potravinami v našich domácnostech

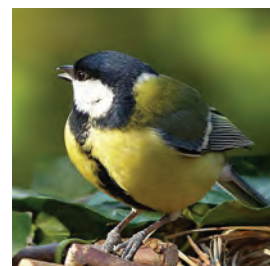
Na letní bolítky bez chemie



DĚTI A RYBÁŘI VYSADILI NA SEVERU ČECH
metrák ryb do řeky Bíliny



ČERSTVÉ POTRAVINY PŘÍMO OD FARMÁŘE?
Jasně, zkuste bedýnkování



PTAČÍ ŘEČ
a inteligence sýkor koňader

EKO zpravodaj

Magazín EKOzpravodaj vydává Ekologické centrum
Most pro Krušnohoří (VÚHU a.s.).

Vychází 4x ročně

Šéfredaktor:
Martina Černá

Redakce:
Ing. Hana Matějková, Iveta Mrkáčková

Layout, tisková příprava © Martina Černá

Adresa redakce:
Ekologické centrum Most pro Krušnohoří
(Výzkumný ústav pro hnědé uhlí a.s.)
tř. Budovatelů 2830/3
434 01 Most
Tel.: 722 076 526

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

Ekologické centrum Most pro Krušnohoří funguje jako
veřejné informační středisko o životním prostředí od
roku 2000 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 Čerstvé potraviny přímo od farmáře?
Jasně, zkuste bedýnkování
- 06 Ptačí řeč a inteligence sýkor koňader
- 07 Čmeláci a nově objevené nebezpečí
glyfosátu
- 09 Motýlí zahrada
- 12 Plýtvání potravinami v našich
domácnostech

Aktuálně z kraje

- 14 Začalo hlasování v anketě Strom roku
2022
- 15 Děti a rybáři vysadili na severu Čech
metrák ryb do řeky Bíliny

Okénko z přírody

- 16 Pozor, klíšťata útočí
- 17 Nová aplikace rozpozná druh stromu,
prozradí i to, kolik v létě vypaří vody

Zelená domácnost

- 18 Na letní bolístky bez chemie
- 20 Spoluobytelé našich zahrad

EKOtipy

- 22 Přírodní deodoranty ocení nejen
příroda, ale i vaše zdraví
- 24 Svíčky, které vás zbaví komárů.
A zvládnete je vyrobit i sami!



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





04



09



14



15



12



20



05

Čerstvé potraviny přímo od farmáře? Jasně, zkuste bedýnkování

Nemáte čas nakupovat potraviny nebo se vám nezamlouvá kvalita potravin v supermarketech? Rádi byste ochutnali regionální potraviny a speciality od českých farmářů? Tak to jsou pro vás bedýnky ideální. Farmářský trh, který si užijete z pohodlí svého domova.

Co je to bedýnkování?

Bedýnkováním se kvalitní čerstvá zelenina a ovoce dostane rychle od farmáře ke spotřebiteli. Stačí, když si vyberete některého z dodavatelů takových bedýnek, vyplníte dotazník nebo nakoupíte jako na e-shopu, a pak se jen můžete těšit na zásilku, která za vámi přijede až domů, anebo si ji můžete vyzvednout na odběrném místě a ušetříte za dopravu. Jedním z takových dodavatelů jsou např. [Svet-Bedyněk.cz](https://www.svetbedynek.cz), [Freshbedynky.cz](https://www.freshbedynky.cz), které nabízejí variantu bedýnek ovocných, zeleninových a kombinovaných, stejně tak jako možnost sestavit si obsah bedýnky dle vlastního výběru.

Tento systém velmi úspěšně už několik let funguje např. ve Francii, ve Švýcarsku, v Německu, ve Velké Británii a v dalších zemích. Zákazník si kupuje sezónní zeleninu a ovoce, která je bez chemických

ošetření a většinou sklizená v den koupě. V posledních letech vzrůstá obliba také v České republice.

Obsah bedýnek

Zelenina a ovoce by měla odpovídat jak ročnímu období, tak místním podmínkám, v bedýnkách by se tedy neměly objevovat ananasy nebo papriky v prosinci. Přesto musí nabídka zůstat natolik pestrá, aby neodradila zákazníka ani v zimních a prvních jarních měsících. Důležité je tedy i skladování potravin, které vydrží dlouho čerstvé, jako jsou například brambory, mrkev nebo jablka. Někteří nabízejí do bedýnek i maso, masné výrobky, vejčeka, sýry, bylinky,

Nabídky velikostí bedýnek bývají různé, většinou se pohybují od 3 kg do 10 kg.





Výhody pro spotřebitele/výrobce

- Žádná chemie a jasný původ.
- Bedýnky obsahují sezónní potraviny, které se pěstují ve vaší lokalitě, takže původ potravin i způsob pěstování je zaručen. Máte možnost se osobně seznámit s vaším farmářem a podívat se na způsob a místo pěstování.
- Čerstvost. U sezónních potravin se většinou dodržuje pravidlo dodání do 24 hodin od sklizně.
- Kvalitu potravin často zaručuje bio certifikát dodavatele.
- Přiměřená cena. Náklady na distribuci bedýnek jsou sice nižší než v obchodních řetězcích, ale cena potravin odpovídá jejich kvalitě, proto nemůžete čekat supermarketové akční ceny.
- Podpora místních farmářů a zemědělců. Odběrem bedýnek podporujete místního farmáře nebo zemědělce, rozvoj a existenci drobných hospodářů, jejichž práce má ve velké většině pozitivní vliv na okolní přírodu a krajinu.
- Šetrné chování vůči přírodě. Odebírání bedýnek probíhá buď v plastových bedýnkách či koších, které se používají opakovaně

nebo v obalech, které minimálně zatěžují přírodu (kartonové bedýnky, papírové tašky). Žádné zbytečné igelitové sáčky, do kterých nakupujete v supermarketech.

- Poznáte možná nové druhy zeleniny. Často se v bedýnkách objevují pro někoho i méně známé druhy zeleniny jako je chřest, patison, tuřín, vodnice, rebarbora, artyčoky, černý kořen a další. K méně známým druhům obvykle farmáři přikládají recepty.

Nevýhody bedýnek

- Pro někoho může být nevýhodou bedýnek to, že nikdy neví, co přesně bude bedýnka obsahovat.
- Obsah bedýnky vždy závisí na úrodě a sezóně. Bioprodukty se většinou také liší velikostí a vzhledem od chemicky ošetřovaných, nabýskaných, bez chuti a často nedozrálých produktů ze supermarketů. Nemůžeme tedy čekat gigantické rozměry zeleniny a jejich na oko krásný vzhled.

Pro koho není určena

Lidem, kterým vadí, že někdy zelenina není tak čistá jako ze supermarketu (zvláště sklizená za deště), vyžaduje důkladnější omytí. Není dokonalá na pohled. Produkty nejsou chemicky ošetřeny, a tudíž se může stát, že se na ní může vyskytnout i nějaký hmyz (samozřejmě v rozumné míře a ne vždy). Nekupujte je v případě, že hledáte to nejlevnější na trhu a o kvalitu se nestaráte.

Možnost bedýnek na Mostecku

Zde máte pár tipů na zemědělce/firmy zavážející bedýnky do Mostu:

- Jaroslav Hanuš bedýnky <https://zahradyj.cz/>
- SvetBedynek.cz <https://www.svetbedynek.cz/>
- Čupr bedýnky <https://www.bedynky.inshop.cz/>
- Scuk.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. Chcete-li mít kvalitní jídlo na talíři a nezatěžovat svůj organismus zbytečnými chemikáliemi, tak bedýnky jsou pro vás jasnou volbou.(HM)

Ptačí řeč a inteligence sýkor koňader

Sýkora koňadra je krásný ptáček, kterého na krmítku většinou pozná i úplný laik. Tato naše největší a nejběžnější sýkorka má ale i některé zajímavé schopnosti, o kterých nejspíš nevíte.

Jedinečné varování sýkory před predátory

Je běžné, že se ptáci navzájem varují před predátory. Stačí, aby se přiblížil jakýkoliv dravec, který by je mohl ohrozit, a začnou křičet na poplach. Sýkora koňadra (*Parus major*) to dělá samozřejmě taky, jen trochu chytřeji než ostatní.

Sýkorky jsou velmi přizpůsobivé ohledně hnízdění. Primárně mají hnízdo v dutinách stromů, ale klidně se zabydlí i v hromádce dříví, v dutinách zdí nebo ve starých opuštěných hnízdech po strakách či veverkách. Rozmanitost jejich hnízdišť ale přináší i rozmanitost možných predátorů.

A zde se právě projevuje zvláštnost sýkor koňader. Podle výzkumu, zveřejněného na ScienceDirect.com, dokáží sýkorky ve svém volání jasně rozlišovat různé druhy nebezpečí.

Výzkumníkům se podařilo od sebe odlišit varování před hadem, vránou a kunou.

Největší nebezpečí pro ptáky hnízdící v budkách a nejrůznějších dutinách představuje had, schopný se do těchto těžko dostupných prostor dostat. Pro-

to si sýkory koňadry pro hada vyhradily zcela specifický a nezaměnitelný pokřik.

Varování před kunou a vránou je již zvukově podobné, ale opět je od sebe odlišitelné. Ostatní sýkory a hlavně jejich mláďata díky tomu přesně vědí, jaké nebezpečí jim právě hrozí.

Podle názoru doktora Toshitaka Suzuki z Graduate University for Advanced Studies v Kanagawě, který tento průzkum zveřejnil, to může představovat základy ptačího jazyka. Stejně jako lidé dokáží kombinováním omezeného počtu zvuků vytvářet neomezený počet slov různého významu, tak si sledované sýkory koňadry vytvořily ze svého repertoáru zvuků speciální „slova“ pro hada, kunu a vránu.

Vychytralá inteligence sýkor koňader

Sýkory nejenom rozlišují nebezpečné predátory, ale dokáží také varování před nimi zneužívat ve svůj prospěch.

Jak se třeba pohodlně najíst, pokud je krmítko plné chutných dobrot plně úplně obsazené? Stačí zavolat na poplach, ostatní ptáky vystrašit... a hned je celé krmítko jen pro chytrou sýkorku.

V předjaří, kdy samci bojují o teritorium, zase sýkory koňadry (i sýkory modřinky) do svého běžného zpěvu rádi přidají i varování před dravci. Ptáky jiných druhů takový zpěv sýkor dost děsí, ale chytré samičky sýkor význam zpěvu plného varovných tónů zcela přesně chápou.

Přesto všechno jsou ale sýkory pro ostatní ptáky užitečným „hlídačem bezpečí“. Lze se na ně spolehnout přes celý rok a včas si všimnou jakéhokoliv možného ohrožení. A za to se jim jejich občasné lumpárny jistě dají odpustit.

<https://www.priroda.cz>



Čmeláci a nově objevené nebezpečí glyfosátu

Již před léty se zjistilo, že herbicidní glyfosát může mít velmi nebezpečné účinky na zdraví včel. Nový výzkum ale ukazuje, že kromě toho může výrazně zamezit rozmnožování čmeláků

Herbicidní glyfosáty

O zdravotních rizicích, vyplývajících z používání herbicidních glyfosátů typu Roundup, se mluví již dlouhá léta. Přesto se ale tyto širokospektrální systémové herbicidy stále s oblibou používají k likvidaci nežádoucích plevelů a invazních rostlin.

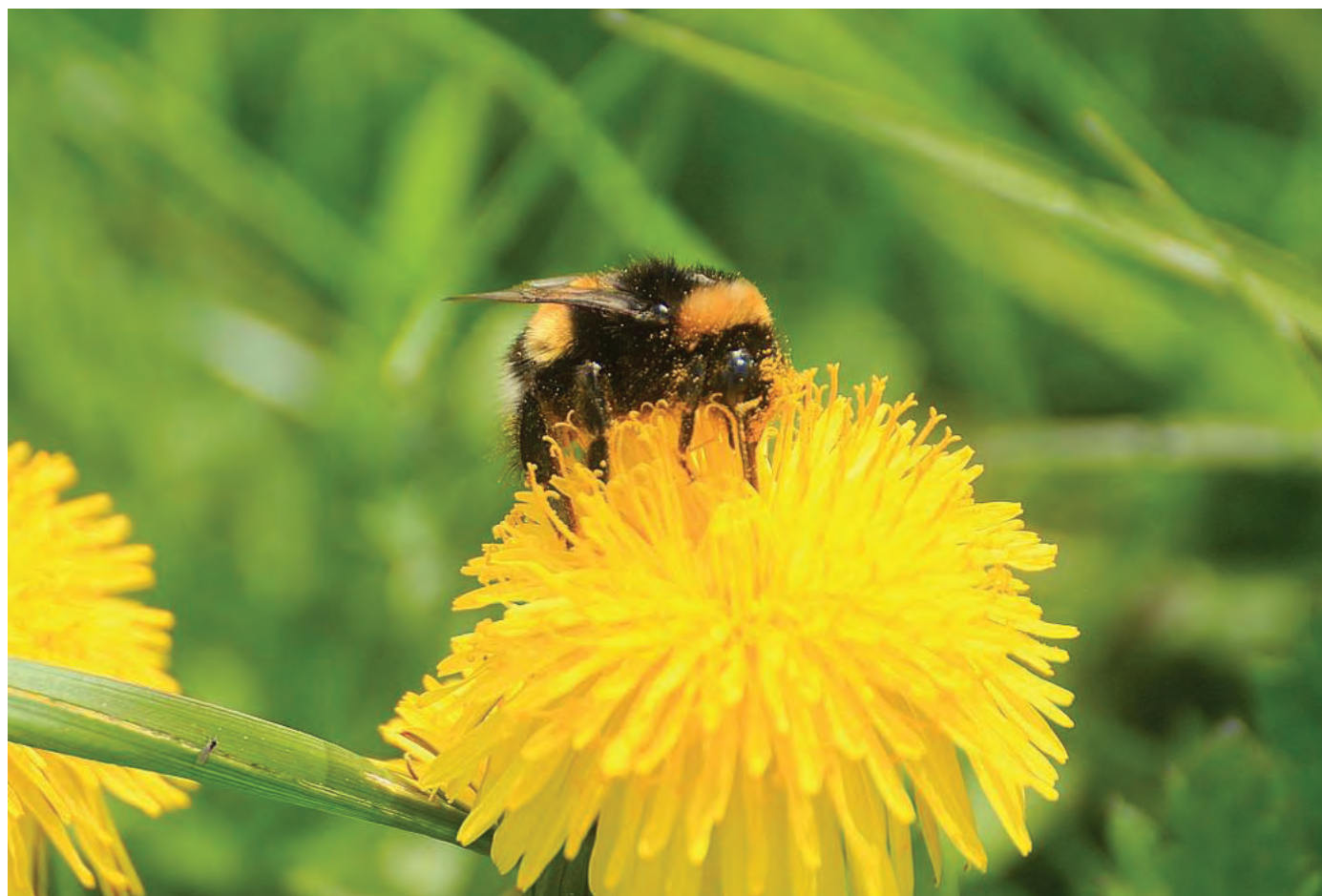
Výzkumníci již před několika roky prokázali, že glyfosáty ovlivňují imunitní systém včel medonosných, díky čemuž se dokáží hůře bránit před škodlivými bakteriemi. Glyfosáty v takovém případě snižují šanci na včelí přežití po napadení patogenem na pouhých 50%.

Báječní čmeláci

Protože nám včely dávají med (no, my jim ho spíš krademe, než že by nám ho dávaly), tak mnoho lidí pokládá včely za daleko důležitější stvoření, než jakými jsou pro ně „obyčejní“ čmeláci. Lidstvo ale potřebujeme včely i čmeláky.

Čmelák totiž jednak dokáže opylovat rostliny s dlouhými úzkými květy, kam včely nedosáhnou, ale také je daleko méně citlivý na venkovní počasí.

V době, kdy jsou včely kvůli chladu ještě zalezlé v úlu, už čmeláci pilně pracují pro dobro celé





přírody. A sami jistě víte, jak to u nás poslední dobou s náhlými změnami počasí je...

Čmeláků ale poslední dobou radikálně ubývá a podle nejnovější studie zaměřené na čmeláky zemní (*Bombus terrestris*), zveřejněné v časopise Science, na tom má velký podíl právě i používání herbicidních glyfosátů.

Zdraví čmeláci dokážou částečně regulovat a udržovat teplotu v hnízdě, což je zcela nezbytné pro jejich rozmnožování. Aby se larvy čmeláků dobře vyvíjely, musí být v hnízdě teplota 28-35 °C. Teplota pod 28 °C znamená omezení vývoje a smrt některých larev, teplota pod 25 °C usmrtí všechny larvy.

Šikovní čmeláci regulují teplotu celkem jednoduše - pro udržení nebo zvýšení teploty vibrují svaly křídel a třesou se, aby se zahřáli. A když potřebují teplotu snížit, tak prostě začnou mávat křídly a „vyvětrají“.

Herbicidní glyfosáty a čmeláci

Podle nejnovějšího výzkumu je ale právě regulace teploty něco, v čem glyfosáty čmelákům za jistých okolností velmi škodí.

Pokud mají čmeláci dostatek potravy, tak se žádný problém s regulací teploty nemusí vůbec projevit. Jinak to ale probíhá, pokud najednou dojde k silnému omezení zdrojů potravy, což se v lidmi udržované krajině běžně stává.

Kolonie zdravých čmeláků i při omezení potravy bez problémů dlouhodobě udržuje ideální teplotu pro vývin larev.

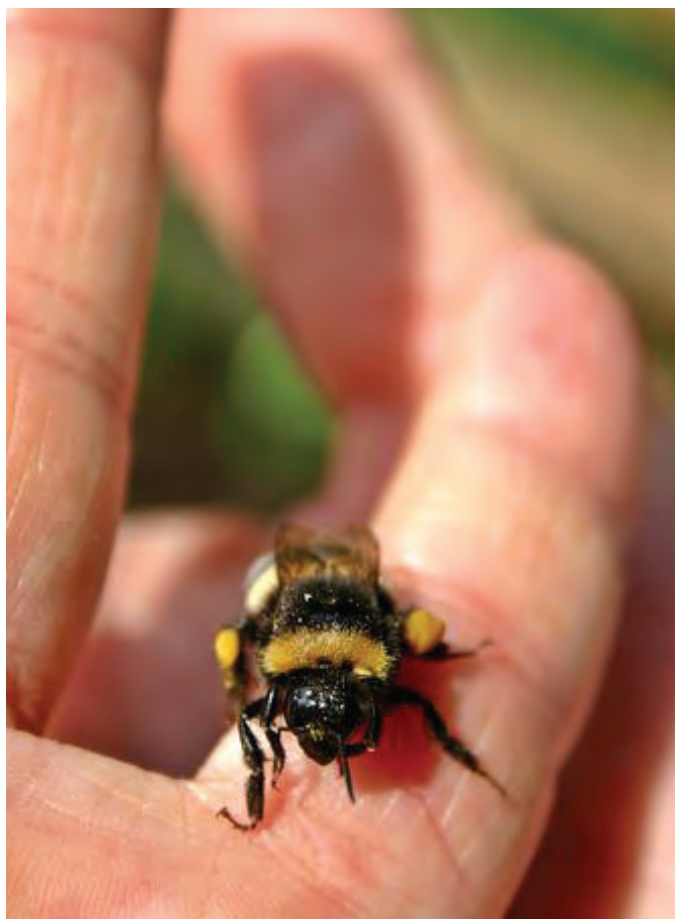
Čmeláci vystavení glyfosátům ale zvládali udržování teploty až o čtvrtinu hůře! A jak bylo uvedeno výše, tak pokles teploty může znamenat velký problém pro růst nebo alespoň udržování počtu jedinců ve čmeláčí kolonii.

Zda je problém v tom, jak čmeláci po zasažení glyfosáty vnímají teplo, nebo že pro takovou péči o larvy najednou nemají dostatek energie, to zatím nevíme. Podle jedné starší studie mají tyto jedy dokonce vliv na jejich myšlení a zasažení čmeláci „hloupnou“ - takže je i možné, že si problém s teplotou ani neuvědomují. Na to věda jistě jednou také odpoví. Snad tou dobou budou ještě nějakí čmeláci létat, opylovat květy a těšit nás i naše děti svou jedinečnou krásou.

Tak na to prosím myslete, až půjdete na zahradu, trávník či louku likvidovat nějaký plevel. Skutečně by to nešlo vyřešit bez Roundupu nebo nějakého jiného herbicidního glyfosátu, který nejspíš brání čmelákům se rozmnožovat?

Vždyť přírodní opylovači jsou zcela nezbytní pro více jak třetinu potravinářských plodin a bez nich nebude lidstvo mít co jíst.

<https://www.priroda.cz>



Motýlí zahrada

Motýli se dělí na denní a noční motýly, kterým se lidově říká můry. Následující text se věnuje denním motýlům, kteří jsou mezi lidmi všeobecně známější, i když můry jsou pro přírodu a její obyvatele stejně důležité. Motýly obdivujeme pro jejich křehká barevná křídla, úloha motýlů v přírodě je ale daleko významnější než jen ukazovat svoji krásu.

Životní cyklus motýla

Motýli tráví většinu svého života ve stadiu larvy (housenky) nebo kukly. Larvy potřebují pro svůj vývoj vhodnou potravu, proto kladou dospělí motýli svá vajíčka často přímo na rostliny, které pak housenky konzumují.

Larvy se z vajíček vylíhnou cca 2 týdny po naklazení. Housenky se pak živí okolní potravou a postupně rostou. Během růstu se housenka svléká, když se svlékne naposledy, zakuklí se a uvnitř kukly začne přeměna. Dospělý motýl pak vyleze z kukly, je ještě měkký a vlhký, na vzduchu oschne a jeho tělo ztuhne, vypne křídla. Dospělý motýl už neroste, živí se nektarem z květů a jeho posláním je se rozmnožit. Většina dospělců žije pouhé dva až tři týdny.

Proč jsou motýli pro zahradu důležití?

Motýli jsou nejen krásní, ale také užiteční opylovači. Když se krmí na květině nektarem, mimoděk nabírají na tělo pyl, který setřesou o kousek dále na jiném květu.

Potrava nejen pro ptáky a netopýry

Můry, motýli a jejich housenky jsou velmi důležitým článkem v potravním řetězci. Jsou lahodnou kořistí pro mnoho různých druhů ptáků i netopýrů. Na jaře a v létě jsou housenky oblíbenou potravou ptačích mláďat. Ptáčata potřebují pro svůj růst především proteiny, no a housenka, to je taková šťavnatá proteinová svačinka.

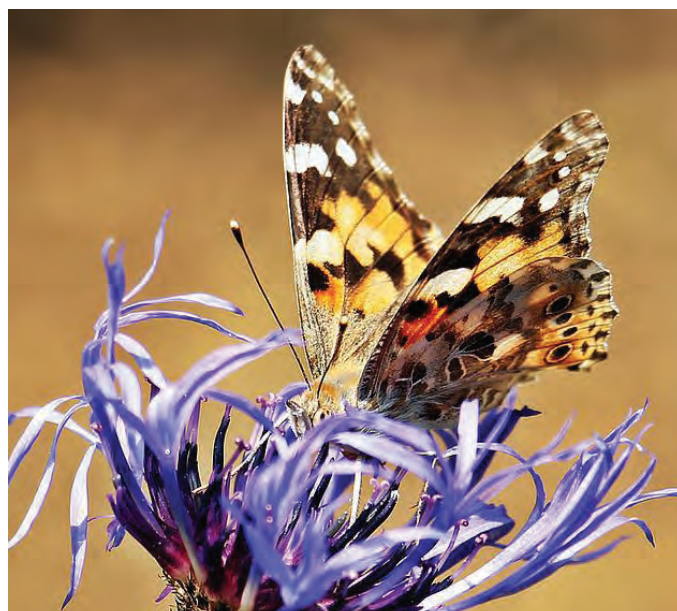
Motýli slouží jako indikátor stavu životního prostředí. To znamená, že pokud se mění stav motýlí populace (motýlů přibývá nebo naopak ubývá), můžeme podle toho odhadnout, jak se vede i jiným obyvatelům zahrady. Tam, kde žije hodně motýlů a můr, tam se dobře žije i jiným bezobratlým a hmyzu. Motýlům a můrám se v naší krajině bohužel moc nedaří, už je nepotkáme tak často a v takovém množství, jak tomu bylo dříve. Dobrou

zprávou ale je, že jim můžeme pomoci třeba tím, jak budeme hospodařit na své zahrádce. Naše zahrady, předzahrádky, balkony nebo i truhlíky za oknem můžou dohromady tvořit takovou záchytnou síť míst, na kterých najdou motýli domov, potravu, místo k rozmnožení – ideálně všechno tohle dohromady.

Zahrada pro motýly a jejich housenky

Pro motýly jsou nevhodnější a nejlákavější slunné zahrady chráněné před větrem. Pokud na takové místo dosadíme správné květiny, vytvoříme malý ráj na zemi nejen pro motýly.

Spousta rostlin nabízí hmyzu jak pyl, tak nektar, takže vám tyto květiny přilákají řadu různých hmyzáků. Někdy je vodítkem také tvar květu, květiny z rodu hvězdnicovitých, jako jsou třeba slunečnice a hvězdnice, lákají motýly a včely svými plochými širokými květy, které slouží jako skvělá přistávací dráha. Mezi hvězdnicovité patří i množství květin, které potkáme běžně v přírodě třeba na květinových loukách: chrpa, řebříček, kopretina, čekanka, pcháč nebo pampeliška. I na těch



se dospělí motýli moc rádi zastavují. Naopak květy s úzkým trubkovitým tvarem poskytují motýlům pro změnu exklusivní přístup k nektaru, protože na ten dosáhne jen dlouhý motýlí sosáček.

Motýlí zahrada

Ideální motýlí zahrada zahrnuje širokou škálu květin s květy různých velikostí a tvarů, množství trvalek, které nabízejí dospělým motýlům nektar už od brzkého jara a také později na podzim. Není to nic složitého, stačí jen vybrat ty správné druhy podle období kvetení a pěkně si je nakombinovat.

Květiny pro motýly

Kvetou převážně na jaře: prvosenka jarní, hyacintovec, zběhovec plazivý, pomněnka, řeřišnice luční, vrba jíva.

Kvetou převážně v létě: chrpa modrá, aksamitník (afrikán), majoránka zahradní, chrastavec rolní, bodlák, kyprej vrbice, sadec konopáč, levandule, šalvěj, hadinec obecný, dobromysl, rozrazil klasnatý, cínie (ostálky)

Kvetou převážně na podzim: břečťan, hvězdnice, třapatka, rozrazilce (hebe), sporýš.

Motýlí keř

Motýlí keř čili komule davidova je poměrně nenáročná rostlina, která v létě kvete mnoha drobnými fialovými až purpurovými kvítky. Říká se jí také letní šeřík, bývá obsypána motýly a jiným hmyzem. Rychle se rozrůstá a dobře se vysemeňuje.

Šeřík

Keř až menší strom, květenstvím je hrozen drobných kvítků, prospívá mu slunečné stanoviště, základní druh šeřík obecný kvete fialově, ale existuje spousta jiných druhů i kultivarů.

Pokud chceme mít na zahradě dospělé motýly, měly bychom v ní ubytovat také housenky. Ty bývají postrachem zahradníků, protože hodují na listech plodin. Pokud máme ale přírodní zahradu, tak v ní jsou housenky přirozeně regulovány jejich predátory, takže tolik škody nenadělají, u ptáků jsou vítanou potravou pro ptáčí mláďata.

Za to, že housenky určitých motýlů škodí, si můžeme my lidé navíc trochu sami – tím, že narušujeme rozmanitost, a tedy i přírodní rovnováhu. V motýlí zahradě musíme housenkám sem tam odpustit nějaký okousaný list keře, květiny nebo zeleniny. Motýli i jiné druhy hmyzu škodí nejvíce v případě, že vysazujeme větší plochy monokultur.

Rostliny pro housenky

- brukvovité rostliny (zelí, brokolice, květák...) – bělásek zelný, bělásek řepový
- miříkovité (mrkev, kopr, fenykl...) – otakárek fenyklový
- vikvovité rostliny – žluťásek čičorečkový
- brukvovité, řeřišnice luční – bělásek řeřichový
- bobovité rostliny – modrásek jehlicový
- šťovík menší, š. kyselý – ohniváček černokřídlý



- kostřava a jiné trávy – okáč luční
- chmel, vrbice kyprej, ostružiníky, krušina olšová, břechtan – modrásek krušinový
- lichořeřišnice větší – různé druhy bělásků
- kopřiva dvoudomá – babočka paví oko, babočka bílé C, babočka admirál, babočka kopřivová

Čím motýly přikrmit?

Krmit motýly zní trochu zvláštně, ale ve skutečnosti to může být jen to, že motýlům necháme trochu na zem spadlého přezrálého ovoce. Šťávy z tlejících jablek, hrušek nebo švestek využívají dospělci pro doplnění energie, někteří si navíc dělají i zásoby energie pro přezimování.

Motýlům i jinému hmyzu můžeme pomoci i krmítkem pro motýly. Molitanový váleček se namočí do sladkého roztoku a mističky naplníme třeba šťávou z ovoce nebo speciálním nektarem. A motýlí hostina může začít! A proč vlastně motýly přikrmovat? Kromě skvělé příležitosti pro pozorování motýlů a jiného hmyzu je to možnost, jak motýlům pomoci překlenout období, kdy u nás na zahradě zrovna nic nekvete.

Co pijí motýli?

Motýli mají místo úst takzvané savé ústrojí tedy sosák. Ten je normálně stočený, ale když dojde k podráždění chemických receptorů na chodidlech (motýli svými končetinami objevují potravu), sosák se rozvine. Motýli sají nektar z květů, tekutinu a energii ale získávají také z přezrálého ovoce (sají ovocnou šťávu), mohou pít také vodu s cukrem (10 dílů vody, 1 díl cukru), mízu ze stromu... samečci potřebují navíc zdroj minerálů, takže pijí třeba kalnou dešťovou vodu. Když motýli jedí, tak vlastně zároveň pijou, jejich strava obsahuje hodně vody, pokud je ale velké teplo, pijí i samotnou vodu například z louže.

Jak motýli zimují?

Existují motýli, kteří na podzim odlétají do teplých krajín. Někteří dokonce putují mezi kontinenty. Babočka bodláková migruje každý rok až do severní Afriky. Ostatní druhy u nás přezimují, někteří přečkají zimu jako dospělci, u jiných druhů dospělí na podzim umírají a přezimují jen vajíčka, larvy (housenky) nebo kukly.

Zimující babočky

Zimující dospělci hibernují, jsou tedy v klidovém

režimu, nepřijímají potravu. Měli by být na suchém chladném místě, probuzení ze zimního spánku je značně vyčerpává a může je stát i život. K přezimování motýlů nebo i jiného hmyzu se vyrábějí také speciální domky.

Jak jsou na podzim dny chladnější, motýli začnou vyhledávat vhodné úkryty k hibernaci, mohou to být různé škvíry pod kůrou stromů, skuliny mezi kameny nebo v hromádce spadlého listí. Někdy se stane, že se motýl rozhodne přezimovat uvnitř lidského obydlí, pokud jde o nevytápěnou místnost se stálou teplotou, tak to není problém. Teplota pod bodem mrazu jim nevádí, ale časté střídání teplot je pro ně nebezpečné.

Co dělat, když jsme našli motýla uvnitř domu?

Občas se stává, že v zimě objevíme uvnitř domu zmateného motýla, který si myslí, že už nastalo jaro. Často se to děje tak, že se k nám domů motýl dostane ještě na podzim, nějakou dobu hibernuje, ale jak začne topná sezóna, vyšší teploty ho probudí. Je potřeba ho přemístit někam, kde bude konstantní chladno a sucho.

Motýla můžeme opatrně vložit do krabice a přenést ho do nevytápěné místnosti (garáž, kůlna, zahradní domek atp.). Motýl by se měl pomalu uklidnit. Je potřeba ho nechat někde, kde bude mít na jaře možnost vrátit se zpátky do přírody.

Co motýli neradi? Insekticidy a pesticidy

Tyto chemické zbraně hubí motýly i další opylující hmyz, stejně tak slunéčka, střevlíky, pavouky atd.

Rašelinový kompost

Rašelina nevádí ani tolik našim motýlům, ale její těžba ohrožuje motýly, kteří žijí v rašeliníštích. Rašeliníště se odvodňují a rašelina je vytěžena, tím přijde velké množství druhů (včetně motýlů, např. okáč stříbrooký) o svůj jedinečný biotop.

Naše soužití s motýly je taková paralela vztahu k přírodě, většina z nás miluje krásné dospělé motýly, ale pokud jde o housenky, ty na svých rostlinách spíše nechceme. Nemáme ale na výběr, buď vše nebo nic. Bez vhodných rostlin nebudou housenky, bez nich ani dospělí motýli, bez hmyzu nebudou ptáci a bez ptáků se nám přemnoží housenky. Všechno je to dobře zařízené, tak jako vždy v přírodě. Jen my lidé to někdy nechápeme nebo chápát nechceme.

<https://www.zelenadomacnost.com/>

Plýtvání potravinami v našich domácnostech

Občas se každému z nás podaří i při nejlepší snaze sem tam nějaké jídlo vyhodit. Co, když ale vyhazujeme až příliš mnoho potravin? Průměrný Čech vyhodí porci jídla denně. Z plýtvání potravinami se proto stává celospolečenské téma. V koši končí zhruba třetina veškerého jídla. U nás nejvíce vyhazují domácnosti. Téměř polovina Čechů to považuje za významný problém. Česká domácnost by omezením plýtvání mohla ušetřit až 8 000 Kč ročně.

K plýtvání dochází téměř v každém odvětví: ve výrobě, v zemědělství, v energetice, v pohostinství, v cateringu, a hlavně v našich domácnostech. Každému se už někdy stalo, že zapomněl nějakou potravinu v lednici, a ta se zkazila, nebo nestihl spotřebovat chleba dřív, než začal plesnivět. Ne vždy se daří dobře plánovat nebo nakupovat a vařit přesně podle seznamu.

Příčin plýtvání je mnoho. Jedná se především o přehnané estetické požadavky obchodních řetězců na vzhled ovoce a zeleniny, neefektivní logistiku, nadprodukcí, nadměrné nakupování ze strany spotřebitelů a samozřejmě i o jejich nedostačnou informovanost.

Statistiky EU uvádějí, že v České republice se ročně znehodnotí 829 851 tun potravin, z čehož plyne, že na jednoho člověka připadá ročně cca 81 kilogramů vyplývaných potravin. K plýtvání však nedochází pouze v domácnostech, ale také v maloobchodě a velkoobchodě, ve výrobě i v provozech veřejného stravování. Je tedy třeba vypočítat, jakou měrou se na celkovém množství znehodnocených potravin podílejí právě domácnosti. Dle Ministerstva životního prostředí je to cca 31 %, což představuje cca 254 tis. tun vyplývaného jídla ročně. Z uvedených statistik tedy odvodíme, že jeden člověk v Česku vyplývá v domácnosti zhruba 25 kg potravin ročně. Nejvíce se plýtvá ovocem a zeleninou, pečivem, často se vyhazují také zbytky uvařených jídel.

EU by chtěla do budoucna omezit plýtvání potravin. Podle schváleného plánu by se měl snížit objem potravinového odpadu do roku 2025 o 30 %

a do roku 2030 o polovinu. První údaje za rok 2020 mají členské ztráty poskytnout zhruba v polovině příštího roku a následně v ročních intervalech za pozdější období. Do konce roku 2023 chce Evropská komise přezkoumat a zvážit, zda jsou stanovené cíle realizovatelné. Vykazovat údaje o potravinovém odpadu bude MŽP z podkladů od MZe. O tom, jak chce vláda a EU předcházet plýtvání se můžete podívat zde: <https://www.youtube.com/watch?v=lt5ht1gTlus>

Čísla z potravinářských podniků a domácností se budou získávat na základě výběrových vzorků, ne plošně. Možností, jak data získat, jsou mimo jiné statistiky z výroby, dotazníky, rozhovory nebo analýza složení komunálního odpadu, případně se čísla odvodí z posledních dostupných údajů.



Jak správně nakupovat

- Podívejte se do ledničky. – Váš nákup začíná, ještě když jste doma a chystáte se vypravit do obchodu.
- Napište si seznam. – Babičky věděly, na co jsou seznamy dobré.
- Ne všechny slevy se vyplatí. – V supermarketu se snažte odolat slevovým akcím (kupujte jen to, co skutečně sníte).
- Vícekrát a méně. – Lepší je nakupovat menší množství jídla vícekrát za týden, než udělat jeden velký nákup na čtrnáct dní dopředu.
- Minimální trvanlivost vs. Spotřebujte do. – Tyto dva termíny nezaměňujte. Datum spotřeby je doba, do které je potravinu zaručeně zdravotně nezávadná, po jeho uplynutí je neprodejná. Po vypršení lhůty minimální trvanlivosti je potravinu zdravotně nezávadná a požitelná, ale její jakost se může změnit (u některých salámů i k lepšimu).

Více zde: <https://zachranjidlo.cz/wp-content/uploads/jak-nakupovat-a-skladovat-1.pdf>

Správným skladováním bráníme plýtvání potravinami

- Chléb vydrží nejdéle čerstvý po zabalení do utěrky a uložení do chlebníku.
- Vejce ukládejte v obalu do lednice tam, kde je stálá teplota 5–8 stupňů Celsia (obráťte je ušší špičkou směrem dolů, protože zde mají pevnější skořápku).
- Tvrdé sýry skladujte v chladu a temnu v lednici pod poklopem nebo ve voskovaném papíru (nebalte je do plastové fólie, snadněji plesniví).
- Měkké sýry typu mozzarella nejdéle vydrží ve svém původním nálevu.
- Syrové maso z hygienických důvodů skladujte v obalu, aby svou šťávou nekontaminovalo ostatní potraviny. Dejte ho do krabíčky a uložte na nejstudenější místo v chladničce s teplotou kolem nuly (v první polici nad zeleninovým boxem), nesmí přijít do styku s mléčnými výrobky. Před použitím maso omyjte vodou.
- Banány nikdy neskladujte v ledničce, kde vlivem chladu hnědnou. Ideální teplota pro dlouhou životnost banánů je 14 °C. Stejná



teplota je ideální i pro rajčata a okurky, v lednici přicházejí o svou vůni a chuť.

- Citrusy a exotické ovoce uchovávejte při pokojové teplotě. Pokud je nestihneme zkonsumovat hned, můžete citrusy odšťavnit, nalít do formiček na led a zamrazit.
- České ovoce a zelenina při pokojové teplotě zraje příliš rychle. Je lepší jej ukládat bez obalu do spodních přihrádek chladničky.

Co tedy dělat, když nedokážete všechno přebytečné jídlo sami spotřebovat?

- Vezměte ho do práce. – Vezměte přebytky do práce a označte je jako volné ke snědení.
- Myslete na lidi v nouzi. – Můžete se také podívat po nejbližších pobočkách Armády spásy, Charity ČR či azylových domech potravinových bankách.
- Aplikace na sdílení jídla – Existují mobilní aplikace, které umožňují sdílení potravin z domácností. Na navazování přátelství a sdílení jídla s ostatními lidmi v okolí je určena česká [aplikace Dishygo](#). Ta umožňuje rychlé vložení nabídky obsahující fotku a popis jídla a místo, kde je možné jídlo vyzvednout.

Když vyhazujeme jídlo, neplýtváme jen samotnými potravinami. Zároveň tím znehodnocujeme všechny zdroje použité k jejich produkci. Než se pokrm dostane na talíř, musí projít náročným procesem zemědělské produkce, následně balením a dopravou. K tomu se spotřebuje velké množství vody, materiálů a energie. Například více než pětina veškeré sladké vody se využije na jídlo, které končí v koši.

Proto přemýšlejte, když nakupujete, pokud by se třetina všeho vyprodukovaného jídla nevyhodila, bylo by možné nasýtit až tři miliardy lidí. (HM)

Začalo hlasování v anketě Strom roku 2022

Do finále ankety Strom roku letos postoupilo 12 stromů z osmi krajů, které usilují o postup do evropského kola soutěže. Lidé mohou hlasovat do 11. září na webových stránkách ankety. Předchozí český titul Strom roku 2021 získala takzvaná Zpívající lípa z Telecí na Svitavsku.

Kromě webu www.stromroku.cz mohou zájemci hlasovat i pomocí DMS. Vybrané peníze půjdou na výsadbu nových stromů a péči o ně. „Poslední týden hlasování bude již tradičně tajný. Vítěze vyhlásíme 21. září 2022 na brněnské Hvězdárně a planetáriu. Od roku 2002 se v anketě objevilo už 1 608 stromů a vybralo přes tři miliony korun. Výtěžek putuje zpět ke komunitám okolo finálových stromů a Stromů hrdinů, které jej mohou použít na nové výsadby nebo ošetření stromů, jako tomu bylo třeba v případě stoletého jilmu ve Vyškově,“ uvedla pro web Ekolist koordinátorka ankety Silvie Zeinerová Sanža.

Mezi dvanáctkou soutěžících jsou hned čtyři ovocné stromy – Bartáková třešeň z Hostěnic u Brna a tři hrušně: Prajzovská hruška z Hostišové na Zlínsku, Hrušeň hnilička z Drásova u Příbrami a Sousedská hruška z Kralic nad Oslavou. Proti nim soutěží

například tři lípy: nejstarší a zároveň nejmohutnější strom letošní soutěže – 475letá Bratrská lípa z Kunvaldu s obvodem více než devět metrů, také 275letá Vorařská lípa z Rychnovska a 86letá Lípa osudu z Chvalkovic na Hané.

Za Ústecký kraj se soutěže účastní **dub pod Šumnou**. V sedle pod hradem Šumburk se nachází zřícenina bývalé tvrze z 16. století, později přebudovaná na panský dvůr. Po druhé světové válce byl dvůr znárodněn a začal chátrat. Dnes zde najdete zbytky obvodových zdí a kleneb, mezi nimiž roste 250letý dub. Pamatuje napoleonské války, revoluci v roce 1848 i obě světové války. Jeho majestátní koruna je také častým motivem pro fotografie.

<https://sever.rozhlas.cz/>



Foto: Bořivoj Hájek

Děti a rybáři vysadili na severu Čech metrůk ryb do řeky Bíliny

Vypouštění ryb do řeky Bíliny se koná dvakrát do roka a mezi žáky základních škol na Mostecku patří mezi oblíbené akce. Na pomoc dětí se severočesští rybáři mohli spolehnout i letos a společnými silami vdechli vodám Bíliny nový život v podobě metrůk nově vysazených ryb. Celkem bylo od roku 2010 vysazeno do Bíliny již více než 10 tun ryb v celkové hodnotě jednoho milionu korun.

Akci, která se uskutečnila vedle přesunutého kostela Nanebevzetí Panny Marie v Mostě, uspořádala skupina ORLEN Unipetrol s Českým rybářským svazem a Ekologickým centrem Most. Pro děti byl připraven bohatý doprovodný program včetně oblíbeného opékání špekáčků.

Zarybňování Bíliny patří už dvanáct let mezi naše stěžejní projekty, jimiž se snažíme přispívat k ochraně životního prostředí v našem regionu,“ říká o projektu Katarzyna Woś, místopředsedkyně představenstva skupiny ORLEN Unipetrol, a dodává: „Ve spolupráci s Českým rybářským svazem a Ekologickým centrem Most zapojujeme do celé akce také žáky místních základních škol, abychom jim zpestřili a obohatili školní výuku o zajímavé zážitky přímo z přírody. Děti si tímto způsobem mohou přirozeně vytvořit kladný vztah k přírodě a získat povědomí o důležitosti ochrany životního prostředí nejen pro lidi, ale i pro všechny ostatní živé tvory.“

Přestože řeka Bílina protéká nejprůmyslovější oblastí České republiky, podařilo se v posledních desetiletích výrazně zlepšit čistotu její vody. Významnou roli přitom hraje také udržování vodního ekosystému pomocí pravidelného zarybňování. Při letošním jarním vysazování ryb našlo ve vodách řeky Bíliny svůj nový domov přibližně sto kilogramů různých druhů ryb, pro které představuje Bílina přirozené životní prostředí. Do tajemství života těchto a dalších vodních živočichů mohli při vypouštění ryb nedaleko přesunutého kostela v Mostě nahlédnout také žáci prvního stupně místní 4. Základní školy.

Bohatý program pro ně připravilo Ekologické centrum Most. „Kromě zasvěceného výkladu o zajímavostech ze života ryb a nesmírném významu řeky



Bíliny pro náš region čekala na děti řada zábavných aktivit od her a kvízů přes samotné vypouštění ryb do řeky až po závěrečné opékání špekáčků na ohni,“ popisuje průběh nezapomenutelného dopoledne na břehu řeky Bíliny Martina Černá, vedoucí Ekologického centra Most. „Vypouštění ryb vyvolalo v dětech velký zájem a už teď se těšíme na podzimní kolo, pro které rybáři připravují ještě více ryb.“

„Oceňujeme spolupráci se skupinou ORLEN Unipetrol, která probíhá ve více oblastech. Kvůli dřívějšímu silnému znečištění byla Bílina dlouho považována za mrtvou, ale společným úsilím se nám podařilo navrátit do jejích vod život, z čehož máme velkou radost,“ říká Jan Skalský, tiskový mluvčí Českého rybářského svazu, Severočeského územního svazu. „V této činnosti budeme i nadále pokračovat. Zarybňování Bíliny probíhá dvakrát ročně – na jaře a na podzim. Letos jsme v první fázi vypustili přibližně sto kilogramů ryb. Mezi nimi převažovaly takzvané bílé ryby, mezi něž řadíme například plotici, perlika, cejna nebo cejnka. Na podzim posílíme rybí populaci v Bílině dalšími několika metrůky ryb v ještě rozmanitější druhové skladbě.“

Průběh celé výsadby ryb můžete shlédnout na: <https://www.youtube.com/watch?v=yH8DMFQ7TZI>

Pozor, klíšťata útočí

Klíšťata se nejvíce vyskytují v období jara až podzimu, kdy jsou pro jejich aktivitu vhodné podmínky (vlhko a teplo). Zároveň mnoho lidí tráví svůj volný čas v přírodě, a proto jsou klíšťaty více ohroženi. Klíšťata se vyskytují nejen v lesích a volné přírodě, ale i v městské zeleni či v zahradách. Česká republika stále patří k zemím s nejvyšším výskytem klíšťové encefalitidy v Evropě. V roce 2020 bylo nahlášeno celkem 854 případů, což potvrzuje rostoucí trend posledních let. Proto pro svou bezpečnost sledujte předpověď aktivity klíšťat.

Předpověď je poskytována v období od dubna do října, konkrétní termíny zahájení a ukončení jsou však závislé na aktuálním průběhu počasí a proto mohou být posunuty i do března nebo listopadu. Ve zbývajících částech roku nelze možnost napadení klíštětem vyloučit, ale riziko je minimální, v období se sněhovou pokrývkou nebo celodenním mrazem nulové.

Termín “aktivita klíštěte” lze zjednodušeně popsat jako podíl klíšťat, která jsou připravena k napadení hostitele, na celové populaci klíštěte v dané lokalitě. To znamená, že čím větší je počet takto “aktivních” klíšťat, tím vyšší je i prezentovaný stupeň rizika.

Předpověď vydává ČHMÚ každé pondělí a čtvrtek ve spolupráci se SZÚ a za podpory MZ ČR. Čím vyšší je stupeň aktivity, tím vyšší je riziko napadení člověka nebo zvířete klíštětem, a je-li infikováno, i pravděpodobnost nakažení některou z infekčních nemocí přenášenou klíšťaty. Toto riziko je vyjádřeno v pěti stupních doplněných doporučeními, jak se v předpovídané situaci chovat



při návštěvě míst s předpokládaným výskytem klíšťat. Předpověď naleznete na <https://info.chmi.cz/bio/mapy.php?type=kliste>

Jak ovlivňuje počasí vývoj klíštěte obecného?

Zvýšení či snížení teploty v daném období, změny ve srážkových úhrnech a v sezónnosti počasí mají velký vliv na vývoj klíšťat a potenciální přenos infekčních onemocnění těmito parazity. Jednotlivé klimatické faktory působí komplexně a ovlivňují jak jejich vývoj, tak populaci jejich hostitelů (primárních přenašečů patogenů) na kterých sají. Počátek sezóny klíšťat úzce souvisí s průběhem počasí, při krátkých a mírných zimách je nutné počítat s brzkou „klíštěcí aktivitou“. Největší výskyt klíšťat je pozorován v období od března do června, s hlavním vrcholem v květnu, druhý vrchol přichází na podzim a trvá do příchodu prvních mrazů. Obecně se dá říci, že nejlépe klíšťatům svědčí teplé a vlhké prostředí, nejhůře se vypořádávají se suchem.

V jakém prostředí se klíšťatům daří?

Typickým biotopem klíštěte jsou listnaté a smíšené lesy a porosty křovin s bylinným patrem, kde se udržuje optimální vlhkost po celý den. Klíštěti se také daří na okrajích vodních toků a ploch, v parcích, zahradách a na neudržovaných pastvinách. Výrazně méně jich najdeme v jehličnatých lesích, především jsou-li bez podrostu, a v kamenitém prostředí s minimem porostu. Díky specifickým nárokům na vlhkost prostředí klíšťatům neschází osluněná a výrazně suchá a holá místa. Podobně nevhodné jsou také trvale podmačené biotopy. V zemědělských kulturách se prakticky nevyskytují.

<https://info.chmi.cz/bio/mapy.php?type=kliste>

Nová aplikace rozpozná druh stromu, prozradí i to, kolik v létě vypaří vody

Nová mobilní aplikace Tree Check rozpozná druh stromu, prozradí i to, kolik v létě vypaří vody či jak velký stín díky své listové ploše poskytuje. Stromy si navíc mohou uživatelé přidávat do mapy nebo si z nich vytvořit vlastní "herbář".

Aplikace díky umělé inteligenci po vyfocení rozpozná, o jaký druh stromu jde. Pracuje na principu 3D scanneru, který využívá vestavěnou kameru v telefonu. Na základě zachycených bodů na fotce také změří obvod kmene stromu a určí jeho charakteristické znaky. Díky tomu uživateli i řekne, kolik tento strom v létě vypaří vody, jak velký stín díky své listové ploše poskytuje a jak moc tedy ochlazuje okolní prostředí. V aplikaci uživatelé sbírají body za návštěvy nových stromů, opakované návštěvy i jejich zalévání. Po nasbírání určitého počtu bodů se jim za odměnu otevrou příběhy o stromech.

"Díky aplikaci chceme lidem přiblížit důležitou roli stromů ve městech. Stromy totiž představují jednu z nejefektivnějších cest k ochlazení ve veřejném prostoru v parných letních dnech," uvedl za nadaci Martin Ander. Měření termokamerami podle něj prokazuje, že se povrchy nestíněných silnic a chodníků rozpalují mnohdy až na 50 stupňů Celsia, oproti tomu v parcích nebo ulicích stíněných budovami a zelení je povrchová teplota výrazně nižší než teplota vzduchu. Za tímto chladícím účinkem stojí jednak stínění korunou s listy a také vypařování vody z listů a půdy okolo stromu.

"Čím větší korunu a listovou plochu strom má, tím víc vody dokáže v horkých dnech odpařit i víc stíní. Rozdíly jsou pak i mezi jednotlivými druhy stromu a záleží i na jejich stáří. Například taková dospělá bříza odpaří 70 litrů vody za den, v tropických dnech to může být až 400 litrů," uvedl Ander. Díky vhodnému umístění stromů či parků tak podle něj lze ovlivňovat teplotu v okolí domu, v ulici či celém městském bloku. Aplikace je ke stažení zdarma.

<https://ekolist.cz>



Na letní bolístky bez chemie

Léto je fajn, ale má i různé záلودnosti. Spálíme se na sluníčku nebo při táboráku, poraní nás ostružiník při hledání hub, poštipají komáři nebo úspěšně zaútočí vosy. Je dobré být na takové nemilé příhody připravený. A nemusíme vykoupit apatyku, řadu přípravků si můžeme vyrobit sami. Navíc máme jistotu, že v nich zaručeně není žádná chemie.



Domáci mast se dá vyrobit z různých základů. Báječný je například kokosový tuk, který krásně voní, výborné je bambucké máslo. V lékárně nebo drogerii koupíme čistou vazelínu. Komu vadí, že se vyrábí z ropy (což je vlastně také přírodní produkt), může použít kvalitní sádlo, které se do pokožky lehce vstřebává. Léčivou složku pak vytvoří nejrůznější bylinky nebo šťáva z aloe.

Masti uchováváme v chladu – vydrží až rok, tedy do další letní sezóny.

Hvězda jménem aloe

Pokožku spálenou sluncem rychle zbaví nepříjemného zarudnutí mast z aloe, uklidní ji, dodá jí potřebnou vlhkost a uleví od případného podráždění.

Mast z aloe si poradí i se štípanci, ekzémem a vyrážkou. Zmírní příznaky alergií, pomůže v boji s akné a uleví při nejrůznějších plísňových a zá-
nětlivých onemocněních kůže.

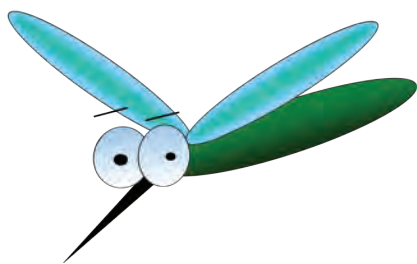
Příprava masti přitom není vůbec složitá. Potřebujete:

- 2/3 sklenice šťávy z aloe vera
- 1 sklenici vepřového sádla (nebo kokosového tuku, vazelíny, bambuckého másla)
- 4 lžičky medu

Všechny suroviny vložíme do nádoby a za neustálého míchání zahříváme ve vodní lázni do té doby, než se vše zcela rozpustí a promíchá. Následně nádobu vyjmeme a necháme vychladnout. Pro delší trvanlivost můžeme do vychladlé masti přidat alkohol (např. 1 lžičku vodky).

Měsíček je král

Za léčivými účinky měsíčku stojí v něm obsažená rostlinná antibiotika. Mast z jeho květů pomáhá nejen při bodnutí hmyzem, ale hojí i pokožku spálenou sluncem, zklidňuje kožní vyrážky, léčí plísně a účinkuje proti opruzeninám. Pomáhá při popále-



ninách, snižuje tvorbu jizev na popálené kůži, mírní bolest.

- 250 g vepřového sádla (nebo kokosového tuku, vazelíny, bambuckého másla)
- 2 hrsti čerstvých měsíčkových květů nebo 1 hrst sušených

Sádlo nebo jiný tuk nejdříve rozejdeme ve vodní lázni. Jakmile se rozpustí, přidáme k němu květy měsíčku. Takto necháme několik minut zahřívát (směs by neměla přejít varem). Poté zamícháme a přikryté necháme stát přes noc na chladnějším místě. Druhý den směs opět stejným způsobem zahřejeme ve vodní lázni, poté přecedíme do vhodných nádob a necháme utuhnout.

Ohromná síla řepíkové masti

Tato mast má mimo jiné hojivé a dezinfekční účinky, tlumí bolest.

- 250 g vepřového sádla (nebo kokosového tuku, vazelíny, bambuckého másla)
- 2 hrsti nasekaného čerstvého řepíku nebo 1 hrst sušeného

Řepík vmícháme do rozpuštěného sádla nebo jiného tuku a necháme dojít k varu, ovšem nevaříme! Necháme v chladu odpočívat do druhého dne a poté opět rozpustíme, přecedíme přes sítko a přelijeme do uzavíratelných sklenek, ve kterých mast utuhne.

Útokům komárů, tiplic, klíšťat a podobné havěti můžeme předcházet přírodním repelentem. Květy třezalky nebo pelyňku, heřmánku nebo kopretiny vratiče, případně listy a kůrou z mladých větviček břízy naplníme zavařovací lahev do čtyř pětín, zbytek dolijeme jedlým olejem (slunečnicovým, olivovým). Dobře uzavřeme a postavíme na slunné místo, kde směs necháme odstát dva až tři týdny. Poté přecedíme, macerovaný olej slijeme do lahvičky a aplikujeme na pokožku před vycházkou do přírody.

<https://www.coopclub.cz>

Obdobně jako mast řepíkovou vyrobíme i další účinné masti na „letní nehody“. Pokud mají stejný účinek, vybereme si na přípravu tu léčivku, která je pro nás nejdostupnější.

ŘEBŘÍČKOVÁ MAST je výborná na hmyzí štípance a vynikající na rozpraskané paty.

KOSTIVALOVOU MAST můžeme s dobrým výsledkem použít na otevřené rány, pohmožděnin, popáleniny, opařeniny, otoky a povrchové hojení ran.

LEVANDULOVÁ MAST pomůže při bodnutí hmyzem, popálení kopřivami, na malé spáleniny, na špatně se hojící ranky, plíseň na nohou.

ŠALVĚJOVÁ MAST má dezinfekční, protiplísňové a protizánětlivé účinky, je výborná na zapařeniny a opruzeniny (včetně tzv. vlka), na plíseň na ruku a nohou, na drobná poranění, ranky, strupy, bodnutí a pokousání hmyzem.

TŘEZALKOVÁ MAST má přírodní antibiotický účinek a hodí se na popáleniny, spáleniny od sluníčka, špatně se hojící rány, infekční a hnisavé rány, hemoroidy, plíseň na nehtech, popraskanou kůži, popraskané paty.

Zázračná domácí mast na štípance a proti svědění

- 1/2 hrnku kokosového tuku
- 1/2 hrnku extra panenského olivového oleje
- 1/3 hrnku sušené levandule
- 1/3 hrnku květu měsíčku
- 1/3 hrnku heřmánku
- 3 lžičky včelího vosku
- 10 kapek tea tree oleje
- 5 kapek levandulového oleje
- 1 lžice medu

Postup přípravy je obdobný jako ve dříve zmíněných receptech - zahřejeme tuky, přidáme bylinky, necháme odstát, přecedíme a rozdělíme do nádob.

Spoluobytelé našich zahrad

Máte rádi zdravé rostliny a bohatou sklizeň na vaší zahrádce? Řešením, jak toho docílit je přírodní zahrada plná živočichů. Ptáci, motýli, slunéčka sedmitečná, škvoři, ježci, ropuchy, to je přírodní zahrada. V přírodní zahradě se vám dostává hojné a bezplatné pomoci od mnoha pilných zahradních spoluobyvatel. Lidé si tyto obyvatele rozdělili na užitečné a škodlivé. To v podstatě odporuje přirozené rovnováze, v níž má každý organismus důležitou roli

V opravdové přírodní zahradě se proto musí vyskytovat obojí – organismy škodlivé i užitečné. Jen tak lze účinně a trvale zabránit masovému rozšíření spíše neoblíbených hostů. Zásada je nepoužívat pesticidy (jedy). Při používání chemie a postřiků umřou všichni – užiteční i škodliví jedinci. A když nebude škodlivý hmyz nebudou ani jejich predátoři. A kdo, že nám pomáhá a koho potřebujeme mít na naší zahradě?

Užitečný hmyz

Dlouhososky, lumci, lumčici, mšicomorky, parazitické vosičky, pestřenky, slunéčka, střevlíci, škvoři, zlatoočka jsou na našich zahradách vítanými spoluobyteli. Jednoznačně nejznámějším členem jednotky proti mšicím je slunéčko. Pro přilákání tohoto hmyzu je vhodné upřednostňovat

pestrou směs kvetoucích rostlin. Vysadit i květiny s drobnějšími kvítečky. Poskytnout v zahradě úkryt v podobě keřů a stromů, hromady listů, kamení a dřeva. Pro co největší rozmanitost hmyzích druhů je důležité, co nejméně sekat trávník. Pokud chcete na svoji zahradu nastěhovat motýly, nechte malou plochu zarůst kopřivami a divokými bylinami. Většina z nich totiž klade svá vajíčka právě na tyto rostliny, larvy se jimi pak živí.

Hmyzí domeček

Přilákat užitečný hmyz na zahradu vám pomůže hmyzí domeček, přesněji řečeno karavan. Najít na zahradě správné místo pro hmyzí domek není úplně jednoduché. Může se vám stát, že jej budete muset párkrát přestěhovat, než najde své uplatnění. Jiný příbytek totiž potřebují čmeláci, jiný potěší včely samotárky, do jiného se zase nastěhují střevlíci, škvoři, slunéčka sedmitečná nebo pavouci. Pokud se váš domeček zabydlí, můžete jej přesouvat do míst, kde si budou nájemníci hodovat na mšicích, sviluškách či nektaru. A jak si takový domeček vyrobit? Pro škvory nám například stačí jen hliněný květináč, drátek nebo provázek a sláma (popř. seno nebo dřevitá vlna). Drátkem uchytneme výplňový materiál uvnitř květináče, provlékneme skrze díрку na dně květináče a zavěsíme jej obráceně na strom nebo keř, tak, aby se hrana květináče dotýkala větví. Takové obydlí splňuje všechny standardy škvořího bytu a vy budete moci vhodnými přesuny určovat, kam mají vyrazit na své noční výpravy za potravou.

„Budko, budko, kdo v tobě přebývá?“

Místo používání pesticidů, zkuste raději vytvářet budky pro hmyzožravé ptáky. Abyste poskytli „přístřeší“ co nejširšímu spektru ptáků, měli byste mít na zahradě vzrostlé stromy a husté keře, ve kterých se mohou ptáci snadno skrýt. Keře s bo-





bulemi (hloh, svída, ptačí zob) navíc poskytnou ptáčkům dostatek potravy, a tak třeba nechají bez povšimnutí vaše borůvky. Další druhy ptáků zase uloví obtížný hmyz.

Velkým pomocníkem při regulaci nevídaného hmyzu na zahrádce jsou netopýři. O tomto faktu se málo ví vzhledem k noční aktivitě těchto sympatických savců. Plánky na netopýří budky získáte např. v Českém svazu ochránců přírody nebo v České společnosti na ochranu netopýřů nebo zde: [Budky pro netopýry | Ochrana netopýřů ve stro-mech \(www.sousednetopyr.cz\)](http://www.sousednetopyr.cz)

„Mít tak na zahradě ježka“

Slýcháte za tichých večerů dupat po vaší zahradě ježky? Máte štěstí! Samotářského ježka si zahrádkaři váží nejen pro jeho roztomilý zjev. Je rovněž velmi pilným požíračem slimáků, plžů a hmyzu. Zvláště během pozdního léta, kdy se připravuje k zimnímu spánku. Ideálním úkrytem jsou ježkoviště, neboli ježníky – hromady vytvořené z větví. Dobře poslouží ale i hromádky listů či slámy. Tento úkryt můžeme vylepšit i postavením budky pro ježka. Jak taková budka pro ježka vypadá se dozvíte zde: [Ježek na zahradě | Příroda Zahrada \(priroda-zahrada.cz\)](http://priroda-zahrada.cz). V úkrytech ježci přečkávají nejen zimy, ale i dny po zbytek roku.

Jezírko a jeho obyvatelé

Z vodní oázy mají radost jak lidé, tak zvířata. Hmyz, včely, ptáci a ostatní živočichové k ní chodí pít. Proto u vodního prvku nezapomeňte na mělkou pobřežní zónu. Žáby a ropuchy z ní vycházejí na lov slimáků a plžů. Vodní vážky pomáhají likvidovat komáry, což jistě oceníte za vlhých letních večerů. A jak přilákat do zahrady ropuchy? Ropucha má ráda ke kladení vajíček pestře osazené zahradní jezírko. Jejím vítaným úkrytem přes den nebo v zimním období jsou hromady listů, trávy, suchého dřeva.

Spoluobyvatelé našich zahrad z řad živočichů jsou pro nás užiteční. Pokud budeme bojovat proti škůdcům chemií a postřiky, zabráníme spousty živočichům usídlit se na našich zahradách. Pamatujme na to, že můžeme místo postřiku pověsit na strom budku pro ptáky nebo hmyzí domeček. Vaše tělo i duše si odpočine v živé zahradě. Tam, kde v průběhu dne slyšíme švitoření nejrozličnějších ptáků, pozorujeme pestrobarevné motýly a potřebujeme se koukat pod nohy, abychom náhodou nezašlápli některého z tvorů pracujících v trávě, se vám bude líbit. Budete zde mít zdravé rostliny a bohatou sklizeň. (IM)

Přírodní deodoranty ocení nejen příroda, ale i vaše zdraví

Léto a prázdniny máme za rohem, takže výběr toho správného deodorantu bude hned o něco aktuálnější. Vyzkoušeli jste ale někdy ty přírodní? Uvidíte, že jsou funkční a bez škodlivé chemie. Pojďte se s nimi blíže seznámit.

Jaký je rozdíl mezi deodorantem a antiperspirantem

Pocením se naše tělo ochlazuje a funguje i jako přirozený způsob detoxikace, protože se díky němu odplavují škodlivé látky. Celá řada reklam nás ovšem přesvědčuje o tom, že před pocením je třeba „se chránit“ používáním účinných antiperspirantů. Ty ale, jak název napovídá, omezují tvorbu potu, a tím i důležité a přirozené procesy lidského těla. Oproti tomu deodoranty mají za úkol svou příjemnou vůní zabránit nepříjemnému pachu, ale samotnému pocení nebrání. Už jen z toho důvodu jsou mnohem zdraví prospěšnější, než antiperspiranty

Proč raději používat přírodní deodorant

V komerčních produktech najdete přísady, jakou jsou například:

- Soli hliníku – Ty se přes kůži se dostanou do krevního oběhu. Naše tělo ovšem hliník neumí vyloučit, takže se postupně hromadí v našem organismu.

- Triclosan – Používá se pro hubení bakterií na povrchu kůže. Způsobuje kožní podráždění, u citlivé pokožky i dlouhodobé problémy.
- Parabeny – V kosmetickém průmyslu fungují coby konzervanty. Od roku 2009 je množství parabenů v kosmetice regulováno, a to z důvodu jejich dráždivosti s kůží, která u některých osob vedla až ke vzniku dermatitidy. Diskutuje se také o možných rakovinotvorných účincích, ty ale zatím nebyly dostatečně prokázány.

Oproti tomu v přírodních deodorantech na vás čekají pouze přírodní látky, které pro tělo nepředstavují žádnou zátěž a nebezpečí.

Jak fungují přírodní deodoranty

Pokud jste doposud používali pouze „klasické“ antiperspiranty a deodoranty, musíte nechat své tělo si na ty přírodní zvyknout. Přibližně to trvá 3 až 5 dnů, někdo je s nimi v pohodě hned od začátku.

Pamatujte také, že se s přírodním deodorantem budete cítit mnohem lépe v oblečení z přírodních materiálů než v tom syntetickém. Jak zmiňujeme výše – deodoranty nepotlačují důležitý proces pocení, „pouze“ eliminují jeho zápach s pomocí éterických olejů.

Látky, které obsahují přírodní deodoranty

Aby přírodní deodoranty zabránily při pocení nepříjemnému pachu, obsahují například:

- Jedlou sodu – Zabraňuje rozkladu bakterií a tím pádem vzniku nepříjemného zápachu.
- Škrob z maranty – Má silné absorpční účinky, pohlcuje vlhkost a udržuje pokožku suchou.
- Farnesol – Přirozeně se vyskytuje v silicích rostlin, pomáhá snižovat tvorbu tělesného pachu.





- Triethylcitrát – Ester kyseliny citronové, pomáhá snižovat tvorbu tělesného pachu.

Dále přírodní deodoranty obsahují:

- Bambucké máslo – Na pokožku má zklidňující a hojivý účinek.
- Kokosový olej – Má antibakteriální, antivirové a antimykotické účinky. Pokožku zklidňuje a regeneruje.
- Esenciální oleje – Deodorantu dodávají vůni a dle druhu esenciálního oleje mu také propůjčují své jedinečné vlastnosti.

Jak si vybrat přírodní deodorant

Záleží, jak se vám bude nejlépe aplikovat. Některé přírodní deodoranty mají podobu roll-onu, jiné kalíšku, ze kterého si deodorant naberete rukou a rozetřete v podpaždí. Případně existují i tuhé ve vysouvací tubě. Ve všech případech deodorant raději nanášejte až potom, co budete oblečení, abyste ho omylem nesetřeli.

Při výběru deodorantů zohledňujeme více aspektů. Můžeme se na ně dívat z pohledu ekologie, stravování, formy nanášení, obsahové stránky nebo toho, jaké mají certifikace. A samozřejmě je důležitá vůně a výdrž. Alergici a lidé s citlivou pokožkou budou hledat takový deodorant, který je nepodráždí, např. ty od Coslys. Mají tu výhodu, že když je dopotřebujete, můžete použít pro doplnění jejich ekologičtější náhradu. Velmi dobře se, co se týče zakrývání pachové stopy, činí také Weleda, která se vyznačuje tím, že se pohodlně nanáší, má dobrou výdrž a je skutečně velmi jemná i k té nejcitlivější pokožce. Pokud máte raději než klasické kuličky spreje, ani tady vás neklameme. Můžete si pořídit třeba některý od Lavery.

Naposlední výhodou přírodních deodorantů bývají i jejich ekologická balení. Lze je totiž obvykle snadno recyklovat a mívají i vyměnitelnou náplň.

<https://www.nazeleno.cz>

Svíčky, které vás zbaví komárů. A zvládnete je vyrobit i sami!

Komáři nám v létě umí pěkně znepríjemnit posezení na terase, zahradě i při grilování. Chcete se jich zbavit? Podívejte se na návod pro výrobu svíček, které vám s tím pomohou!



Citronelové svíčky nejen zabírají na nevitáný pískavý hmyz, ale navíc jsou vyrobeny pouze z přírodních materiálů, bez toxických škodlivých látek. Jak fungují? Jejich aroma přímo komáry neodpuzuje, ale pomáhá maskovat vaši přirozenou vůni, která je láká. Pokud vás ovšem komáři zbožňují nad zdravou míru, raději ke svíčkám použijte i přírodní hmyzí repelent s éterickým olejem.

Co budete potřebovat

Nebojte se žádných složitostí. Výroba těchto svíček je opravdu velmi jednoduchá a hravě ji zvládnete pouze s přírodními ingrediencemi, trochou svého času a špetkou zručnosti. Přichystejte si:

- Nádobky na svíčky (plechovky – klidně i ty s patinou, sklenice, květináče apod.)
- Dva hrnce na roztavení vosku v parní lázni
- Vosk (parafinový, sojový či zbytky svíček)
- Knoty na výrobu svíček
- Citronelový olej, případně další vonné oleje
- Tavicí pistoli
- Provázky nebo jiný materiál na dekoraci

Pripevněte tavicí pistolí knot doprostřed dna nádoby. Pokud chcete použít větší nádobu, dejte do ní klidně více knotů. Roztavte rozlámáný vosk. Jestli používáte zbytky starých svíček, nedělejte si hlavu s kousky knotů nebo s jinými nečistotami, ve svíčkách nebudou vidět. Vosk míchejte do jeho rovnoměrného roztavení. Jakmile je vosk úplně tekutý, přichází čas na přidání citronelového oleje

a případně i dalších vůní. Opatrně vosk nalijte do připravených nádobek s knoty. Abyste měli jistotu, že vám knoty budou držet hezky na středu, upevněte je na kousek dřívka nebo měchačku, kterou na nádobky položíte. Poté svíčky nechejte 48 tuhnout.

Jakmile jsou svíčky připravené, zastříhněte knoty a váš výrobek si případně i ozdobte – motouzem, pytlou nebo přízí. Opět je to na vaší fantazii.

Svíčku vždy nechejte hořet tak dlouho, dokud nebude celá její horní část tekutá. Docílíte tak rovnoměrného spalování vosku.

Tipy na závěr

Jestli jste v oblasti výroby svíček nováčky, přečtěte si i pár následujících tipů:

- Ve fázi, kdy svíčky tuhnou s nimi nehýbejte a dejte je na místo o pokojové teplotě.
- Pokud se vám kolem knotu udělá mezera, rozehejte v nádobách ještě trochu vosku a zaplňte ji.
- Svíčky rozmístěte na terase, balkónu a na dalších místech, kde rádi trávíte letní podvečery.
- Po vyhoření vosku můžete nádobky znovu použít k další výrobě.
- Pro svíčky nepoužívejte příliš velké skleněné nádoby, ideálně max. do objemu 0,5 l. U těch větších totiž hrozí, že by je hořící vosk mohl až příliš zahřát a praskly by.
- Nejdražší položkou u této výroby je vosk, doporučujeme tedy znovu použít jeho zbytky. Pokud máte problém dostat ho z nádobek, nechejte je přes noc v lednici a druhý den zbytky jednoduše seškrábejte nožem. Půjde to raz dva.

<https://www.nazeleno.cz>

EKOLOGICKÉ CENTRUM MOST

nabízí výukové programy



objednávejte na www.ecmost.cz



Jsme tu pro vás již 22 let

www.ecmost.cz