

RADOST

Magazín pro přátele SONNENTORU

ZDARMA



Tady roste RADOST



MONIKA GRAFEK,
PR & MARKETING

Milé čtenářky a milí čtenáři,

zveme vás na malou oslavu! Právě totiž držíte v rukou už 10. ročník magazínu Radost. Deset let je jedinečná příležitost k ohlédnutí, ale pro nás v SONNENTORU je to hlavně připomínka odpovědnosti za budoucnost. Všechno, co dnes tvoříme – od péče o živou půdu přes hezké vztahy s lidmi kolem nás až po neobyčejné příběhy v tomto magazínu – je takovým malým velkým poselstvím pro další generace. Chceme jim prostřednictvím našeho podnikání přirozeně předávat principy, kterým sami věříme, a společně si tak připomínat, že naše planeta je jediný společný domov nás všech. Zaslouží si proto naši každodenní laskavou péči, pozornost i respekt. Všichni jsme nedílnou součástí přírody. Ta může být pro každého, kdo se jí otevře, zdrojem inspirace, energie, ale i výživy těla a duše. Aby krajina kolem nás prospívala, potřebuje jak pevné, zdravé a hluboko zakořeněné stromy, tak i nové čerstvé výhonky. A stejně tak je tomu i na stránkách tohoto jubilejního vydání. Dali jsme v něm slovo nejen těm, o jejichž dlouholeté zkušenosti a moudrost se můžeme opřít, ale i nastupující mladé generaci. Právě ona vnáší svým hlasem do světa novou naději, nadšení a svěží pohled na život. Uvařte si tedy šálek našeho lahodného biočaje, udělejte si chvíli pro sebe a pojdte se začít. Moc bychom si přáli přenést radost (s velkým R), se kterou jsme pro vás následující stránky tvořili, i do vašich dnů. Děkujeme, že můžeme společně s vámi dělat svět o něco veselejší.

MAGAZÍN RADOST ČÍSLO 2026

Vydavatel: SONNENTOR s.r.o., Příhon 943, 696 15 Čejkovice

Redakce (na fotce zleva): Monika Grafek, Kamila Štátná,
Tereza Hemzová, Kateřina Truhlářová, Anastázie Jegorová,
Luboslav Červenický

Grafická úprava: Kateřina Truhlářová

E-mail pro čtenářské ohlasy: radost@sonnentor.cz

Elektronická verze: www.sonnentor.cz

Tisk: Point CZ, s.r.o.

*Uvedené texty a fotografie jsou publikovány na základě
souhlasu jejich autorů.*

Líbí se vám náš magazín?

Máte nápad, co by v něm nemělo chybět, nebo
se s námi chcete podělit o svůj postřeh?
Napište nám na radost@sonnentor.cz.

Děkujeme!



SLUNEČNÁ REDAKCE

POD ČAJOVOU POKLIČKOU

- 4-5 Jdeme společnou cestou
- 8 Slunečné dárky na míru
- 18-19 Jak poznat kvalitní čaj?
- 24-25 Rok v rytmu tradic
- 30-31 Bylinkový ráj[®] našima očima

EKO? LOGICKY

- 9 Jak poznat greenwashing?
- 20-21 Co se děje pod našima nohama?
- 22-23 Pesticidy v krajině i na talíři
- 28-29 Kam vedou naše stopy?

BYLINKY V TĚ NEJLEPŠÍ FORMĚ

- 10-11 Dopřejte si Chvilku pro sebe
- 14-15 Oslavujte čile a bez promile!
- 26 Kurkuma nad zlato
- 27 Čaje pro pohodu
- 33 Když krabičky vypráví
- 35 Doušek rodinné pohody

PŘÁTELE SLUNEČNÉHO ÚDOLÍ

- 6-7 Nepřestávám hledat radost
- 12-13 Tváře, které dávají světu chuť
- 16-17 Návrat k poctivým květinám
- 32 Zdravá školní jídelna
- 34 Zpátky ke kořenům

Tištěno na papíře s certifikací FSC®,
která klade požadavky na hospodaření
i na práva pracovníků.



30



16



22

SONNENTOR už více než 30 let dokazuje, že podnikat se dá s respektem k přírodě i k lidem.
Tvoříme biočaje, biokoření a další dobroty z ekologického zemědělství, které přinášejí radost.
Spolupracujeme s pěstiteli, kterým jako nám záleží na zdravé krajině, férových vztazích
a kvalitě bez kompromisů. Pokud chcete náš svět zažít na vlastní kůži, vydejte se do Bylinkového
ráje v jihomoravských Čejkovicích, kde můžete poznat cestu bylinky od semínka až
do čajového šálku a nasát jedinečnou atmosféru místa, kde příroda inspiruje každý den.

Jdeme společnou cestou

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: SONNENTOR, RTČ

DVOŘÁČEK

JOSEF

Jednatel a spolumajitel společnosti

Myslím si, že opravdová síla SONNENTORU není jen v bylinkách a čajích, ale v lidskosti, důvěře a vzájemném respektu. Za těch více než třicet let jsme si ověřili, že když lidé táhnou za jeden provaz a dokážou si pomáhat, vznikají skvělé věci, produkty i kvalitní vztahy. Nejsme jen obyčejná firma, jsme tým lidí, kteří chtějí dělat svět o trochu voňavější, laskavější a radostnější a krajinu kolem sebe pestřejší a krásnější. Když člověk dělá věci s nadšením a vidí v nich smysl, je to znát. A tato energie se přenáší i do našich produktů. Nemusíme změnit celý svět, ale můžeme zásadně změnit místo, kde žijeme a podnikáme. A právě v tom vidím skutečný smysl naší práce i společné cesty.

SVOBODOVÁ

Ředitelka výroby, nákupu a logistiky, prokuristka

Když procházím naší výrobou, vždy cítím hrdost a pokoru zároveň. Moderní technologie a ruční práce podle mě nejsou protiklady, ale dva světy, které se mohou výborně doplňovat. Výrobní linky nám dávají výkon, kvalitu a stabilitu, ale ruční práce přináší cit, zkušenost a vztah k bylinkám. Právě kombinace inovací a lidského přístupu je podle mě jednou z největších sil SONNENTORU. Důležité je, aby technologie nesloužily jen rychlosti, ale podporovaly lidi a naše principy. S každou inovací hodně přemýšlíme nad tím, abychom neztratili respekt k přírodě, našim pěstitelům ani lidem ve výrobě. Velkou roli v tom hraje komunikace a schopnost vysvětlit, proč změny děláme. Když lidé rozumí vizi, dokážou nové technologie přijmout s větší energií a důvěrou.

CHOCHOLÁČEK

ZDENĚK

Vedoucí Bylinkového ráje, prokurista

Ani ve snu by nás nenapadlo, že do našeho Návštěvnického centra Bylinkový ráj® SONNENTOR jednou zavítá sto deset tisíc návštěvníků za jedinou sezónu a že tím vytvoříme pracovní příležitosti pro desítky lidí – včetně sezónních brigádníků. Naše ambice do budoucna ale nejsou o nic menší. Přímě před očima našich návštěvníků dnes vzniká nová etapa bylinkového turismu v Čekovicích. Naším společným přáním je, aby k nám lidé jezdili nejen za odpočinkem, ale aby nás vnímali jako místo inspirace, vzdělávání a setkávání nad tématy udržitelnosti, vztahu k přírodě a odpovědného života. Věříme totiž, že má smysl otevřít tato témata široké veřejnosti a přispívat k tomu, abychom dalším generacím předali krajinu i společnost v lepším stavu, než jsme je sami převzali.

HRNČIŘÍK

Vedoucí ekonomického týmu, prokurista

Rovnováha je pro mě základem finančně zdravé firmy: na jedné straně je odpovědné hospodaření, podpora výnosů a kontrola nákladů, na druhé odvaha investovat tam, kde vzniká dlouhodobá hodnota. Svět kolem nás se proměňuje rychle a firmy dnes potřebují být odolné, pružné a zároveň věrné tomu, co je činí jedinečnými. V tom je naše velká síla, máme možnost dívat se dopředu s dlouhodobou perspektivou a vytvořenou hodnotu vracet zpět do firmy. Vidím velký potenciál v pokračující digitalizaci a automatizaci, pokud pomáhá lidem pracovat efektivněji a vytváří více prostoru pro kreativitu, kvalitu a vztahy. Věřím, že naše budoucnost nestojí na krátkodobé maximalizaci výsledků, ale na promyšleném a udržitelném růstu.



MARTIN

NOVÁK

Vedoucí obchodního týmu, prokurista

Nejdůležitější hodnotou v obchodním procesu je pro mě jednat s partnery na rovinu. Nemlžit a umět komunikovat upřímně. Velmi si cením důvěry a vyváženosti. Tak jak se u nás doma říkalo, já pán, ty pán. To není bohužel samozřejmost. Dnes vím, že férové obchodní vztahy unesou i nějaké to klopýtnutí – přiznat chybu a rychle ji napravit patří k dospělému jednání. Pokud jde o naše zákazníky, jednoznačně se nám potvrzuje, že hledají kvalitní a bezpečné potraviny, které mají jasný původ a jsou pěstované s hlubokým respektem k přírodě – to je pro ně určité na prvním místě, ale svou roli hraje také silný příběh SONNENTORU a naše hodnoty.

Vedoucí rozvoje areálu a správy budov

Náš rostoucí bylinkový areál v Čekovicích budujeme s maximální šetrností ke krajině. Ekologickou architekturu nevnímám jako trend, ale jako projev zdravého selského rozumu a pokory k místu, kde žijeme a pracujeme. Stavíme z lokálních, obnovitelných materiálů a budovy navrhujeme tak, aby organicky splynuly s okolní přírodou. Díky moderním technologiím, jako je vytápění pomocí geotermálních vrtů a využití sluneční energie, se nám daří systematicky snižovat naši stopu a směřovat tak k našemu cíli – provozu areálu zcela bez fosilních zdrojů.

ŠTASTNÁ

KAMILA

Vedoucí marketingu a grafiky

V marketingu se často mluví o strategiích a kampaních. My v SONNENTORU si to uvědomujeme, ale věříme, že největší síla je v opravdovosti – v tom, jak každý den žijeme náš (ne)obyčejný příběh. Když vyprávíme o tom, jak naši pěstitelé kultivují půdu nebo jak si kolegové ve výrobě vymění úsměv s návštěvníky na exkurzní trase, mluvíme o hodnotách, které se nedají koupit. Neděláme věci pro efekt, ale proto, že jim věříme. Chceme zanechávat smysluplnou stopu v krajině, v lidských životech i v naší komunitě. Každý den si zvědomujeme dopad své práce a to, že s každým sáčkem čaje či krabičkou koření posíláme do světa kousek naděje, kvality a respektu k přírodě. Naše portfolio dnes čítá na 600 rozmanitých produktů. To je šest set možností, jak se na chvíli zastavit, nadechnout se u šálku teplého čaje a udělat si z tohoto světa o kousek hezčí, voňavější a laskavější místo pod sluncem.

Příběh SONNENTORU je s láskou i odvahou namíchaná směs nápadů, víry, snů a živého srdce. Každý den se tím, co děláme, snažíme měnit okolní svět k lepšímu a inspirovat ostatní. A nejlépe nám to jde společně – v týmu. Jak vnímají naše podnikání někteří z nás?

TEREZA

HEMZOVÁ

CSR & produktová manažerka

Transparentnost je pro nás přirozenou součástí podnikání: když věříte tomu, co děláte, nemusíte se bát to taky ukázat světu. Právě proto vznikly i naše zážitkové exkurze. Jdeme s kůží na trh a otevřeně komunikujeme nejen to, co se daří, ale i věci, u kterých ještě hledáme cesty ke zlepšení. Jen tak může růst důvěra – stejně přirozeně, jako rostou bylinky na našich polích. O tom, jak intenzivně se v tomto směru věnujeme sběru a analýze dat, si můžete přečíst třeba v naší každoroční Výroční zprávě. Spoustu informací ale najdete i u nás na webu nebo sociálních sítích. Snažíme se mnohdy složitá témata podávat tak, aby byla srozumitelná široké veřejnosti. To, že si nelžeme do zelené kapsy, nám navíc dokazuje certifikace ISO 14001 i pravidelné audity Ekonomiky všeobecného blaha (GWÖ).

MARTIN

ŠARDICKÝ

MIROSLAVA

Manažerka kvality

Pro nás v SONNENTORU je kvalita jednoznačně na prvním místě a bio je pro nás jediná možná cesta. Ekologické zemědělství, na rozdíl od konvenčního, nevyšává z naší půdy maximum za každou cenu. Všechny suroviny, které nám dodávají naši biopěstitelé, procházejí přísnou kontrolou: v akreditovaných laboratořích provádíme celou řadu testů, které jsou nad rámec běžné praxe. Například analýza reziduí pesticidů čítá na 500 látek, které nejsou v ekologickém zemědělství povoleny. Celý výrobní proces končí finální výstupní kontrolou zahrnující i senzorické hodnocení výrobku. Mým hnacím motorem je to, že mám kolem sebe lidi, na které se můžu spolehnout, kteří jsou pečliví a otevření, a také cítím i naprostou podporu vedení společnosti v otázkách řízení kvality a bezpečnosti výrobku.

KUBÁČKOVÁ



Nepřestávám hledat

RADOST

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: ARCHIV ROZÁRIE HAŠKOVCOVÉ

Už jako malá se Rozárie Haškovcová rodičů ptala, co se stane s odpadky, které házíme do koše. Teď se v roli greenfluencerky snaží o osvětu v oblasti péče o životní prostředí nejen na sociálních sítích, ale i mimo ně, čímž inspiruje lidi k tomu, aby se aktivně zajímali o svět kolem sebe.

Aktuálně vás na Instagramu sleduje kolem 240 tisíc lidí. Jaký je to pocit?

Určitě je to obrovská zodpovědnost, něco, co hodně a vlastně každý den řeším. Nejenom to, co říkám, ale i jak to vyznívá. Víím, že záleží i na tom, jaké slovo použiju, i když je všechno fakticky správně. Na druhou stranu si to možná beru až moc. Nemůžu neustále přemýšlet o tom, kolik lidí reálně uvidí, když něco dám na Instagram, to bych se zbláznila. Hodně si cením toho, že moje komunita sledujících mi vytváří podpůrné prostředí. Řada lidí mě jen tiše sleduje, ale někteří píší pravidelně a většinou věcně diskutují. Toho si vážím.

Na jaký obsah míváte největší ohlas?

Když vyprávím o sobě, sdílím nějaký osobní příběh. Teď jsem třeba chtěla mluvit o tom, jakým způsobem klima souvisí s migrací – čím bude tepleji, tím víc lidí nebude moct žít a obdělávat půdu v oblastech s extrémně vysokými teplotami. Studuji v Paříži a spoustu takových lidí tady potkávám. Na druhou stranu mě mrzí, že mnohdy komplikovanější videa – nedávno třeba jedno o komunitní energetice, na kterém jsem pracovala dva měsíce – bývají někdy ta méně sledovaná. Takže se držím toho, abych na obsah mohla vždycky nějak osobně navázat. Vnímám, že člověk v sobě musí neustále hledat touhu tvořit, hledat inspiraci a sdílet.

Původně jste se ale na sítích chtěla věnovat lifestylu a seberozvoji...

To je fakt. Nasměrovalo mě až setkání s jednou koučkou, která mě podpořila v tom, abych mluvila hlavně o tématech, která mě zajímají nejvíc, kterými žiju. A tím byla víc než lifestyle právě udržitelnost. Ze začátku to šlo hodně pomalu, přibýli mi třeba tři sledující za měsíc, jedno období jsem i docela stagnovala. Takovým větším zlomem bylo, když mě po jednom hodně sledovaném videu pozvali na Ministerstvo životního prostředí ke kulatému stolu v rámci diskusí o zálohovém systému na třídění odpadů. Dalším milníkem byla televize, kde jsem se v přímém přenosu setkala s lidmi, kteří popírali závažnost změny klimatu nebo to, do jaké míry za ni může člověk. To byl určitě velký moment. V té době už jsem měla docela dost sledujících, ale najednou jsem se dostala do širšího povědomí lidí napříč společností.

Díky své práci nacházíte celou řadu často znepokojivých informací o klimatu, o přírodě, o planetě. Jak si v přívalu tolika zjištění udržujete radost ze života?

Dlouho jsem se tím trápila, ale nakonec jsem se naučila přijímat, že můžou existovat dvě zdánlivě protichůdné reality najednou. Že na jednu stranu se ve světě dějí negativní věci, ale ve stejnou chvíli existují i ty skvělé. Třeba to, že se můžu vidět s přáteli, vypít si s nimi čaj nebo kávu, že na mě svítí sluníčko, slyším zpívat ptáky.

Nechci sklouzávat k takovému tomu toxickému optimismu, ale dokážu si uvědomit, že je mi hezky, užít si ten moment a mít radost. Zároveň jsem si vědoma toho, že se na světě děje hodně těžkých věcí a že bychom se měli snažit s tím něco dělat. Všichni jsme součástí společnosti a všechno, co děláme, bude mít vždycky nějaký dopad na okolí, na přírodu, na lidi. Je skvělé, že jsou firmy jako SONNENTOR, které to chtějí dělat jinak a jdou příkladem ostatním.

Co pro vás vlastně znamená žít udržitelně?

Já vnímám pojem udržitelnost vlastně už odmala, kdy jsem si říkala, jak je možné, že někam pořád vyhadzujeme odpadky. Kam potom půjdou? Pamatuji si, že jako dítě jsem viděla instalaci v Krkonoších, kde se ukazovalo, že jedna plastová láhev se rozloží za stovky let. Už tehdy mi to přišlo strašné, to pomyšlení – vždyť my těch PETek používáme tolik! Udržitelnost má samozřejmě svou definici, ale zároveň ji považuji za takový zdravý selský rozum. Zkrátka si potřebujeme nastavit způsob života, který dokáže fungovat dlouhodobě, a bude tím pádem stabilní a odolný. A tenhle přístup se může promítat do jakýchkoliv aspektů života.

Pro ochranu planety má největší smysl dát hlas politikům, kteří podporují obnovitelné zdroje energie.

Jak to děláte vy sama?

Jak se člověk v tomhle oboru vzdělává, získává velké množství informací. A napadá ho, co by tedy měl všechno změnit. Nejíst maso, nebo ideálně žádné živočišné produkty, nakupovat jen lokální produkty a pouze od českých značek, nekupovat si žádné nové oblečení. Já jsem se snažila dělat všechno správně a začala zjišťovat, že je to nesmírně náročné. Třeba jsem se odmítla napít vody, i když bylo 30 °C, protože jsem neměla vlastní láhev a nechtěla jsem si kupovat plastovou. Postupně přišlo uvědomění, že člověk nemůže být naprosto dokonalý a že velký smysl má hlavně jít volit. Proto jsem si také vybrala studium environmentální politiky. Když se v panelové diskusi IPCC (Mezivládní panel pro změnu klimatu) ptali těch nejlepších klimatologů na světě, co člověk jako jedinec může nejvíc udělat pro planetu, tak od nich jednoznačně zaznělo přesně tohle – jít volit. Dát hlas politikům, kteří chtějí například podporovat obnovitelné zdroje energie. A na té osobní úrovni si myslím, že je třeba zamýšlet se nad tím, co a kolik toho nakupujeme, přemýšlet, jak ušetřit na energiích, a pokud můžeme, pořídit si třeba fotovoltaiku nebo si o ni zažádat v rámci zvýhodněného úvěru. To je za mě skvělý krok, jak se finančně osamostatnit a zároveň snížit emise. Snižovat konzumaci masa nebo živočišných výrobků je za mě také dobrá cesta.

Od letošního září navíc vstupuje v platnost zákaz greenwashingu...

Ano, promítne se do novely zákona o ochraně spotřebitele. Díky tomu firmy nebudou smět používat všemožná ekologická označení a slogany, aniž by je prokázaly konkrétními důkazy. Na výrobcích můžeme vidět různé zelené lístečky, kde je napsané, že je něco přírodní, šetrné k planetě nebo eko, a přitom to nemusí být pravda. Třeba SONNENTOR to bude mít díky dlouhodobé biocertifikaci produktů jednodušší. Myslím, že se díky zakazu greenwashingu trochu zlepší orientace zákazníků, která je stále poměrně složitá.

Pro kterou generaci je podle vás udržitelnost největší téma?

Bavila jsem se o tom se sociologem Janem Krahňanzlem, který má na to velmi dobře zpracovaná data. Vychází z nich, že ve společnosti je podobně vysoké procento lidí napříč všemi generacemi, kteří o přírodu chtějí pečovat a které to zajímá. Jsou zkrátka lidé, pro které to důležité je, a ti, pro které není, a je jedno, kolik je jim let. Třeba moje babička rozhodně chce být šetrná k přírodě a také je. Ale už tolik nerozumí problematice kolem CO₂ a změny klimatu a jak to všechno souvisí. Může se ale zase angažovat jinak, podle svých možností. A to se počítá.



Rozárie Haškovcová (2003)

je česká environmentální aktivistka a populární greenfluencerka, která na sociálních sítích tvoří pod úspěšným profilem @shlukbunek. Aktuálně studuje prestižní obor environmentální politiky v Paříži, kde se zaměřuje na globální klimatické výzvy a jejich systémová řešení. Ve své tvorbě se dlouhodobě věnuje tématům udržitelnosti, ekologie, cirkulární ekonomiky a ochrany klimatu. Její doménou je srozumitelné předávání složitých vědeckých dat široké veřejnosti, přičemž kladě důraz na ověřená fakta a konstruktivní přístup. Magazín Forbes ji letos zařadil do prestižního výběru „30 pod 30“.



SLUNEČNÉ DÁRKY

na míru

PODPORA
BIOPĚSTITELŮ
S ÚCTOU
K RUČNÍ PRÁCI

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: SONNENTOR

VÝJIMEČNÉ DÁRKY V BIOKVALITĚ:
PROTOŽE NA OBSAHU ZÁLEŽÍ

ČAJE PRO VÁS NA MÍRU:
S VAŠÍM LOGEM I OSOBNÍM VZKAZEM

RADOŠT PRO KAŽDÝ DEN:
TO NEJLEPŠÍ PRO PARTNERY I KOLEGY

VELKÝ VÝBĚR
FIREMNÍCH
DÁRKŮ

ZDE MŮŽE BÝT
VAŠE VLASTNÍ
ETIKETA

ZDE MŮŽE BÝT
VAŠE LOGO



Jak poznat

GREEN WASHING?

Text: LUBOSLAV ČERVENICKÝ
Foto: PIXABAY

Kolik zelené mlhy je kolem nás?

Podle Evropské komise je více než polovina zelených tvrzení na trhu vágních, zavádějících a 40 % z nich nemá žádné důkazy¹. Situaci navíc komplikuje přibližně 230 různých značek a štítků udržitelnosti v EU, z nichž řada postrádá spolehlivé ověření². Pro zákazníky je proto stále těžší rozpoznat, co je skutečně šetrné k životnímu prostředí.

Od září 2026 začnou platit přísnější evropská pravidla, která zakážou nepodložená tvrzení typu „eko“ nebo „klimaticky neutrální“ bez jasných důkazů. Firmy také nebudou moci označovat za udržitelný celý výrobek, pokud se to týká jen jeho části. Do té doby se však musíme spoléhat hlavně na vlastní obezřetnost. Jak tedy poznat greenwashing při běžných nákupu už dnes?

Všimli jste si toho také? Vstoupíte do obchodu a najednou je všechno „zelené“, „přírodní“ a „šetrné“. Zní to krásně, ale kolikrát jste zapochybovali, zda to firma myslí vážně, nebo jde jen o promyšlený marketingový nátěr? Tomuto jevu se říká greenwashing (neboli lakování na zeleno).

¹ Evropská komise – Studie spolehlivosti environmentálních tvrzení (2020)

² Evropská komise – Návrh směrnice o dokládání tvrzení (COM(2023) 166 final)

Zelená iluze rychlé módy (oblečení):

Značka chrlí miliony tun nekvalitního oblečení ročně za podezřele nízké ceny, a přitom ve výlohách propaguje „udržitelnou kolekci“ nebo trička z recyklovaných PET lahví. Jde o typické odvádění pozornosti od faktu, že samotný obchodní model fast fashion je pro přírodu zničující. Nejekologičtější tričko totiž není to z recyklovaného plastu, ale to, které už máte ve skříni a vydrží vám roky.

Chlubení se samozřejmostí (úklid a domácnost):

Čističí prostředky často využívají takzvaná irelevantní tvrzení. Na obalu velkým písmem hlásají, že „neobsahují freony“ nebo „jsou bez mikroplastů“. Zní to skvěle, dokud nezjistíte, že freony zakazuje zákon už desítky let a přidávání mikroplastů do těchto produktů omezila evropská legislativa v roce 2023. Firma se tak ve výsledku chlubí jen tím, že dodržuje platné předpisy.

Slepá víra v hnědý papír (potraviny a kuchyně):

Nejběžnější trik vizuálního greenwashingu. Obvyčejné sušenky z konvenčního zemědělství plné palmového oleje výrobce zabalí do matného, hnědého „kraftového“ papíru a přidá obrázek zeleného lístku nebo farmy. Náš mozek si to okamžitě spojí s přírodou a řemeslnou výrobou. Nedejte na barvy. Jedinou skutečnou zárukou, že jídlo vyrostlo bez syntetické chemie, je oficiální evropské logo „biolist“ (v ČR „biozebra“).

Zázračná kapka přírody (kosmetika a sebek péče):

Stojíte v drogerii a čtete nápis „Složení ze 100% přírodních výtažků z aloe vera“. Háček je v tom, že těch přírodních výtažků je v lahvičce jediná kapka. Zbytek šamponu tvoří běžná syntetika a ropné deriváty. Nečtěte přední stranu plnou slibů, ale otočte obal. Zajímejte se o složení a certifikáty nezávislých auditorů (např. CPK, Ecocert nebo Natrue), které skutečně hlídají celý obsah.

Hvězdičková metoda (obaly a nápoje):

Obrovský zelený nápis na láhvi hlásá: 100% z recyklovaného materiálu*. Vaše oko už ale často mine drobný text kdesi na spodní straně: *platí pouze pro papírovou etiketu. Samotná láhev je přitom obvyčejný jednorázový plast, který zatíží planetu na další stovky let.

Vymyšlené medaile (drogerie i potraviny):

Korporace moc dobře vědí, že lidé milují pečeti a certifikáty. A tak si začaly kreslit vlastní. Na obal natisknou krásnou zelenou fajfku s nápisem „Naše planeta“ nebo „Šetrná volba“. Vypadá to úředně, ale ve skutečnosti jde o čistě grafický počin. Pokud pečeti neznáte a neodkazuje na žádný veřejně dohledatelný a nezávislý standard, buďte spíše skeptičtí.

DOPŘEJTE SI

CHVILKU PRO SEBE

Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Dnešní uspěchaná a podněty naplněná doba vede mnoho lidí ke hledání způsobů, jak znovu nalézt vnitřní klid a pohodu. Hvězdou mezi novinkami letošního podzimu je proto čaj Chvilka pro sebe, který připomíná, že i malé zastavení s hřejivým šálkem v dlaních dokáže pohladit na duši a vnést do všedního dne více lehkosti a harmonie.

OBJEVTE DALŠÍ
INSPIRACI
K ROZVÍJENÍ
VŠÍMAVOSTI



Jistě už jste se setkali s pojmem well-being, který se dnes často používá ve spojení s duševním zdravím, pracovním prostředím, osobním rozvojem i různými dalšími oblastmi našeho života. Co přesně vlastně znamená a jak nám může být prospěšný?

Toto slovní spojení pochází z angličtiny a označuje kvalitu našeho života na různých úrovních. Do wellbeingu se promítá nejen naše fyzické zdraví, ale také psychická vyrovnanost a pocit naplnění v dalších rovinách, od sociální přes hmotnou, intelektuální, spirituální až například po environmentální. Vnímáme-li tyto jednotlivé aspekty našeho života jako poměrně dobře „vyladěné“, obvykle pocítujeme větší životní pohodu, která se přirozeně promítá i do našeho okolí. Jak si však tuto vnitřní spokojenost udržet dlouhodobě i přes každodenní starosti, které někdy umí křehkou rovnováhu poměrně snadno rozkolísat?

Zatímco vnější svět nám nabízí nepřehledné množství rozptýlení v podobě krátkodobých radovánek, věcí a podnětů, které mají odvést naši pozornost od jakéhokoli vnitřního nesouladu, mnoho lidí naopak hledá cestu k hlubší, dlouhodobé spokojenosti v návratu k vlastnímu nitru, v takzvané všímavosti (anglicky mindfulness). Tato cesta přitom není vyhrazená jen pro zenové mistry nebo jogíny, kteří dokážou vytrvat dlouhé hodiny bez pohnutí v lotosovém sedu. Všímavost může být součástí života každého z nás. Často přitom začíná právě malým, vědomým zastavením.

ZÁKON AKCE A VĚDOMÉ REAKCE

Podstata všímavosti nespočívá v tom, že se navždy zbavíme svých nepříjemných emocí nebo dosáhneme trvalého klidu. Učí nás na chvíli zpomalit, uvědomit si, co se v nás odehrává, přijmout své prožívání takové, jaké právě je, a díky tomu reagovat vědoměji namísto automaticky. Dalo by se říci, že mindfulness vytváří prostor mezi podnětem a reakcí. Místo toho, aby nás naše emoce okamžitě ovládly, si jich nejprve všimneme, a teprve potom se rozhodujeme, jak s nimi naložit.

Představte si na okamžik sami sebe v roli malého dítěte, které se zdánlivě bezdůvodně rozpláče nebo rozčílí uprostřed rušné ulice. Namísto hodnocení vašeho „nevhodného“ chování nebo snahy co nejrychleji utiřit příval emocí by vám jistě pomohlo, kdyby váš doprovod zareagoval

s pochopením, přijetím a s klidem vám pomohl náročnou situaci projít.

Zkuste se sami sobě stát takovým bezpečným průvodcem, na kterého se můžete s důvěrou spolehnout. Naše emoce totiž neurčují, kým jsme. Jsou jako proměnlivé počasí, které se přezene a opět odejde, zatímco obloha nad nimi zůstává stále stejně širá a klidná.

BÝT, NEBO VYBÍT?

Někteří z vás jistě namítnou, že místo nějaké meditace si raději naordinujete výživnou hodinku ve fitku – a rozhodně vás od ní nebudeme odrazovat! Pohyb, pobyt v přírodě, ale i jakékoli další činnosti, které vám přinášejí radost, pocit smyslu nebo příjemné odreagování, jsou skvělým způsobem, jak si pročistit hlavu a uvolnit nahromaděné napětí.

Vědomě prováděná cvičení k rozvíjení všímavosti však jdou ještě o krok dál. Nevedou nás k tomu, abychom nepříjemné emoce potlačovali nebo od nich odváděli pozornost jinam, ale učí nás je rozpoznat, přijmout a vědomě s nimi pracovat. Není proto překvapivé, že výzkumy opakovaně potvrzují pozitivní vliv technik mindfulness na zvládání stresu, úzkosti i celkovou psychickou pohodu.

Příjemnou zprávou navíc je, že všímavost nevyžaduje zvláštní vybavení ani hodiny volného času. Můžete ji nenápadně rozvíjet téměř kdekoli – třeba cestou do práce v autobuse, když na chvíli necháte telefon v kapse a obrátíte pozornost k tomu, co se právě děje kolem vás i ve vás.

DOPŘEJTE SI MALOU OCHUTNÁVKU:

Na okamžik odložte vše, co právě děláte. Položte obě chodidla na zem a třikrát se pomalu zhluboka nadechněte a vydechněte. Všimněte si, jak vzduch proudí nosem dovnitř a ven. Jak se cítí vaše ramena? Čelist? Břicho? Co se právě odehrává ve vaší mysli? Není potřeba nic měnit ani napravovat. Jen si toho na malou chvíli všimnout.

Možná se nestane vůbec nic. A možná si uvědomíte, že mezi tím, co prožíváte, a tím, jak na to zareagujete, vznikl nepatrný prostor. Právě v něm se skrývá podstata všímavosti. Protože někdy nemusíme nic přidávat ani měnit. Stačí se na chvíli zastavit a být tam, kde právě jsme.

Vnitřní spokojenost není cílem na konci cesty, ale způsobem, jak můžeme životem kráčet. Není o dokonalosti, ale o hledání rovnováhy, pozornosti k vlastním potřebám a laskavém vztahu k sobě samým i ke svému okolí. Každý doušek radosti a chvilka klidu, které si vědomě dopřejeme, mohou být malým krokem tímto směrem.



NA KAŽDÉM
PŘEBALU NAJDETE
INSPIRATIVNÍ CITÁTY
A MINDFULNESS TIPY

Tváře,

Text: LUBOSLAV ČERVENICKÝ
Foto: SONNENTOR

které dávají světu chuť

Svět voní po lidských příbězích. Stačí zavřít oči a nadechnout se vůně čerstvého koření nebo vnímat teplo šálku v dlaních. V ten okamžik nedržíte v ruce anonymní surovinu. Dotýkáte se práce a vytrvalosti lidí na místech, která jsou od nás vzdálená tisíce kilometrů.

Tam, vysoko na svazích And, v afrických pralesích i na pláních Nového Zélandu, začíná den dávno před svítáním. Lidé, kteří tu hospodaří, nejsou jen neviditelná jména na papíře. Jsou to rodiny s vlastními sny, které s pokorou čelí nevyzpytatelné přírodě. Místo složitých smluv u nich stále platí pevné podání ruky. Nahlédněte do zápisů z našich cest a poznejte tváře, které dávají světu chuť. Možná neuvidíte jejich ruce zbarvené od půdy, ale jejich poctivý příběh ucítíte z každého doušku.

Usambarské hory a vůně skutečné naděje

Lokalita: Muheza, pohoří Usambara, Tanzanie (až 95% vlhkost vzduchu)
Koho jsme navštívili: bývalý hoteliér Cleopa s manželkou Agness a 600 rodin farmářů
Zápisky z cest: Z drobných, sotva dvouhektarových políček ukrytých v pralese se sem cenný pepř, hřebíček a citronová tráva svázejí na motorkách nebo nosí dlouhé hodiny na zádech. Cleopa tu vytvořil neuvěřitelnou síť solidarity. Zajišťuje pro rodiny sazenice, učí je citlivému řezu skořicové kůry, staví sušárny s pecemi na dřevo a pro odlehle horské vesnice buduje životně důležité studny s pitnou vodou. Když tu náš tým na jaře 2024 mapoval terén, cesta nás zavedla i do místní školy Matombo Primary School. Hygienické zázemí pro malé děti tu bylo v naprosto dezolátním stavu. Nemohli jsme to jen tak přejít. Společně s Cleopou jsme se dohodli na okamžité nápravě a zafinancovali výstavbu moderních toalet pro děti, ke kterým Cleopa přidal zázemí pro učitele. Na jaře 2025 byla celá stavba slavnostně předána a škola se poprvé zhluboka nadechla.

Zelené plíce a káva ve stínu banánovníků

Lokalita: Provincie Jaén, Peru
(ve výšce 1 500–2 000 m n. m.)

Koho jsme navštívili:

Kooperativa Jesus Solidario
(88 pěstitelských rodin)

Zápisky z cest: Cesta k farmářům, jako jsou manželé Lydia a Elmer, vede nejprve nekonečné hodiny po horských cestách a pak úzkou pěšinou hlubokým deštným pralesem. Privítá nás stěbetání dětí a kachny pobíhající volně mezi stromy. Kávovníky odrůd Caturra a Catimor tu nerostou na obrovských, uměle vykloučených plantážích. Skrývají se v přirozeném stínu staletých stromů, banánovníků a papájí, které chrání půdu před vysycháním. Od června do září vyrážejí rodiny do prudkých svahů, aby všechny zralé třešně posbíraly výhradně ručně. Život v horách je tvrdý a neúprosné kolísání cen kávy na světových burzách znamená pro běžné rolníky neustálý stres. Stabilita našich pevných výkupních cen je pro ně proto klíčová. Elmer si díky tomuto bezpečí mohl nedávno udělat včelařský kurz a pořídit dvanáct úlů. S Lydií teď dávají stranou peníze na svůj velký sen – postavit pro své čtyři děti nové, bezpečné pokoje z poctivých nepálených cihel.



Ohniví průkopníci ze srdce Extremadury

Lokalita: Finca la Mesa,
region Extremadura,
slunné Španělsko
Koho jsme navštívili:
biopěstitelé Patricia a José
(spolupracujeme už od roku 1993)

Zápisky z cest: Paprika se do Španělska dostala už v 16. století a dlouho si všichni mysleli, že objevili nový druh pepře. Dnes tu na dvanácti hektarech sluncem zalité, těžké půdy pěstují José s Patricií tu nejsladší i ostré pálivou variantu. Nejsou to ale běžní zemědělci. Jejich farma je celosvětovým unikátem – pochází odtud jediné paprikové koření s certifikací biodynamického zemědělství Demeter. Vše tu podléhá hlubokému respektu ke koloběhu se podílí přes dvacet místních pomocníků, až po velmi šetrné sušení a mletí. José je navíc člověk s obrovským srdcem a pravečným vyčerpanou půdu znovu dýchat, si nenechává pro sebe. Neúnavně objíždí zemi a učí ekologickému hospodaření desítky dalších farmářů.



Nový Zéland a tichá ochrana včelstev

Lokalita: Téměř nedotčená
divočina Nového Zélandu

Koho jsme navštívili:

biovčelař Bernhard
Schneider (hospodaří
v okruhu 45 000 hektarů)

Zápisky z cest: Domorodí Maorové odjakživa znali hojivou a dezinfekční sílu divokých keřů manuky. Z jejich nektaru vzniká vzácný, neuvěřitelně silný med s lehkým mentolovým profilem. Bernhard je jediným biovčelařem v obrovském okruhu nespoutané přírody a k tomuto pokladu přistupuje s nevidanou pokorou. Svě včely nedokrmuje uměle levným cukrem, ale na zimu jim v úlech ponechává dostatek jejich vlastního medu k přirozenému přežití. Ne-Varroa včelstva chrání naším čistým tymiánovým olejem. Souběžně s náročnou péčí o včely se stará o obří projekt zalesňování na ploše přes 300 hektarů. Vrací tak krajině její původní dech a stromy, které pohlcují emise CO₂. Jsou důkazem, že farmaření může přírodě mnohem víc dávat, než z ní brát.



Mezi vulkány za stínovou kávou

Lokalita: Provincie Jinotega,
Nikaragua

Koho jsme navštívili:

biopěstitel Don Emilio
s rodinou, Biosfair

Zápisky z cest: Nikaragua, země tisíce vulkánů a mlžných lesů. Už od roku 2012 se vracíme do provincie Jinotega, kde na své třihektarové farmě hospodaří Don Emilio. Logistika je tu skutečnou výzvou – po sklizni musí kávová zrna putovat okamžitě z hor dolů do údolí, protože v subtropickém vlhku by správně neuschla. Velkou inspirací je pro nás zdejší pěstování tzv. stínové kávy. Kávovníky tu rostou přímo v srdci lesa, pod ochranou vysokých stromů. Tato metoda šetří vodu, chrání původní vegetaci a nikdo kvůli ní nemusí kácet prales pro nová pole. S naším partnerem Ulrichem Salamunem z Biosfair navíc hledáme cesty, jak rodinám zajistit více zdrojů obživy. Aktuálně plánujeme společný projekt na pěstování kurkumy a citronové trávy v biokvalitě, aby farmáři nebyli závislí jen na jediné kávové sklizni a měli v životě větší jistotu.



AGNESS, MANŽELKA NAŠEHO
PARTNERA CLEOPY, SE SVOU
DCEROU. SPOLEČNĚ V TANZANII
BUDUJÍ LEPŠÍ ZÁZEMÍ
PRO DALŠÍ GENERACE

Dívat se na svět přes dlaně našich pěstitelů nás učí pokoře. Jsme hrdí, že můžeme kráčet rukou v ruce s lidmi, kteří se nebojí tvrdé práce a věří v čistou budoucnost. Každý šálek kávy z Nikaraguy a každá špetka tanzanského pepře je tak i vašim hlasem pro svět, kde má poctivost a lidskost své pevné místo. Děkujeme, že s námi šíříte radost dál.

OSLAVUJTE ČILE

a bez promile!

Nealkoholické koktejly, takzvané mocktaily, v posledních letech získaly na popularitě díky své rozmanitosti a schopnosti nabídnout stejně zajímavé chuťové zážitky jako jejich alkoholické protějšky, navíc bez nežádoucích „vedlejších účinků“. Ať už chystáte oslavu, vánoční večírek, silvestrovskou párty, nebo si jen chcete zpříjemnit všední chvíli odpočinku – s nealkoholickými koktejly rozhodně nebude nuda!

Klíčem k dokonalému nealko koktejlu jsou kvalitní ingredience: čerstvé ovoce, bylinky, koření a sirupy. Fantazii se meze nekladou, neváhejte proto využít i jiné nevšední suroviny, které vašim nápojům dodají na chuti nebo i benefitech pro zdraví. Odvážnější mixologové mohou vyzkoušet pepřejší koření, láky, květinové

vody nebo například aquafabu – nálev vzniklý při vaření luštěnin, který svou konzistencí výtečně nahradí vaječný bílek.

Jednoznačným esem v rukávu při přípravě mocktailů vám budou naše ovocné a bylinné sirupy v biokvalitě, které jsou slazené pouze ovocnými koncentráty (s pár výjimkami, jako jsou Mojito nebo Kola sirup, kterým cukr dodává specifickou chuť či karamelovou barvu) a neobsahují umělá barviva, dochucovaadla ani jiné zbytečnosti. Tyto sirupy stačí zalít vodou (obyčejnou nebo perlivou, podle vašich chuťových preferencí) a během pár vteřin je neodolatelné občerstvení připravené. A pokud máte trochu času nebo chuti experimentovat, můžete vyzkoušet jeden z našich receptů na kreativní mocktaily, které vás pasují na krále či královnu střizlivých večírků. Tak na zdraví!

NA OSVĚŽENÍ

FOREST BITTER TONIC

Budete potřebovat:

1 sáček čaje *Nadechnutí v lese*
30 ml sirupu *Hořký pomeranč*
100 ml perlivé vody nebo sody
1 lžička čerstvé citronové šťávy
na ozdobu plátek pomeranče
a smrkovou větvičku (případně rozmarýn)
kostky ledu

Sáček čaje zalijte cca 120 ml vroucí vody a nechte 15 minut luhovat. Poté sáček vyjměte a nechte čaj zcela vychladnout.

Do sklenice vložte kostky ledu. Na led nalijte sirup, citronovou šťávu a zalijte perlivou vodou. Promíchejte. Nakonec pomalu dolijte sklenici vychlazeným čajem. Ozdobte smrkovou větvičkou nebo rozmarýnem a plátkem pomeranče.



BERGAMOT VIRGIN MOJITO

Budete potřebovat:

30–40 ml sirupu *Bergamot*
½ čerstvé limetky
8–10 lístků čerstvé máty
250 ml perlivé vody nebo sody
drcený led nebo kostky ledu

Do vysoké sklenice vložte limetku nakrájenou na měsíčky a zalijte sirupem. Tloučkem limetku důkladně pomačkejte, aby pustila šťávu. Lístky máty natrhejte na kousky, jemně promněte mezi dlaněmi, aby se uvolnilo aroma, a hodte je do sklenice.

Sklenici naplňte téměř po okraj ledem. Dlouhou lžící vše důkladně promíchejte. Dolijte vychlazenou perlivou vodou nebo sodou. Nakonec ozdobte snítkou máty a plátkem limetky.



NA ZAHŘÁTÍ

STŘÍZLIVÝ SVAŘÁK

Budete potřebovat:

30–40 ml sirupu *Bezový zázračný punč*
120 ml kvalitního červeného hroznového džusu
100 ml vody
na ozdobu plátek pomeranče,
svítek skořice a hvězdičku
badyánu

Do menšího kastrálku nalijte hroznový džus a vodu. Přidejte plátek pomeranče a pomalu zahřejte na teplotu kolem 70–75 °C. Odstavte z plotny a vmíchejte sirup. Přelijte horký nápoj do silnostěnné sklenice nebo hrnku i s plátkem pomeranče a dozdobte skořicí a badyánem.



TEKUTÉ PEČENÉ JABLÍČKO

Budete potřebovat:

1 sáček čaje *Jablíčko z pece*
30–40 ml sirupu *Jablečný zázračný punč*
100 ml kvalitního jablečného džusu
120 ml vody
¼ jablka
na ozdobu svítek skořice
a hvězdičku badyánu

V menším kastrálku přiveďte k varu vodu, vypněte a nechte v ní 10–15 min. luhovat sáček čaje. Poté sáček vyjměte, přilijte jablečný džus, sirup a přidejte jablko nakrájené na kostičky. Promíchejte, znovu krátce zahřejte a pak přelijte do silnostěnné sklenice nebo hrnku. Ozdobte skořicí a badyánem.



Návrat k poctivým květinám v javorové aleji

Představte si místo, kde se do rytmu větru kývou hlavy slunečnic, modř chrp připomíná letní nebe a vzduchem se nese čistá vůně bylin. Přesně takové je království naší biopěstitelky Hany Neckářové, která i v drsnějších podmínkách Vysočiny pěstuje s hlubokým respektem ke krajině ty nejkrásnější poklady pro naše čajové směsi.



Spojení, které dávalo smysl od první chvíle

Když jsme v SONNENTORU hledali někoho, kdo by pro nás s láskou pěstoval barevné okvětní lístky do našich čajů, věděli jsme, že nechceme jen dodavatele. Hledali jsme partnera, pro kterého není ekologické zemědělství pouhý certifikát, ale každodenní praxe a skutečná životní filozofie. A pak se naše cesty zkřížily s paní Hanou.

Slovo dalo slovo a velmi rychle jsme zjistili, že sdílíme naprosto stejné hodnoty. Její přístup k půdě je totiž ryze permakulturní. Tam, kde jiní sahají po syntetických hnojivech a postřicích, ona spoléhá na sílu přírody. „Snažíme se sázet do zdravé půdy. Používáme rostlinné jichy, mykorrhizní houby, k vylepšení záhonů aplikujeme biouhel a náš vlastní kompost,“ vysvětluje paní Neckářová. Výsledkem této poctivé ruční práce v režimu ekologického zemědělství je zářivě žlutý měsíček, blankytná chrpa a slunečnice, které dodávají našim produktům nejen barvu, ale i duši.

Proč dát hlas malým lokálním pěstitelům?

Při pohledu na zářivé, dokonalé květiny v supermarketech nás málokdy napadne, jakou cestu mají za sebou. Paní Hana na to má velmi jasný a ostrý názor, který nutí k zamyšlení: „Květiny z dovozu jsou často chemicky ošetřovány a mnohdy jsou stresovány cestou v krabici nasucho. Překonávají tisíce kilometrů, aby posloužily k ozdobě našich stolů. Kdyby totéž někdo činil zvířatům, označovali bychom to jako týrán. Nad cestou rostlin se zatím nikdo nepozastavuje.“

Běžná produkce květin z dovozu, na kterou jsme si bohužel zvykli, za sebou nechává obrovskou uhlíkovou stopu a pole s vysokou zátěží pesticidů, na kterých často v nedůstojných podmínkách pracují lidé na druhém konci světa. A právě proto je tak důležité podporovat lokální, malé pěstitelé, jako je Květinová farma v javorové aleji. Podporou lokálních farmářů nechráníme jen přírodu před zbytečnou chemií a emisemi. Dáváme tím hlas lidem, kteří o krajinu pečují, vrací do ní život, hmyz a biodiverzitu a jejichž práce má smysl a budoucnost. Lokální květina zkrátka voní domovem a pravdou.

Od bylinkového čaje až k oltáři

Přínos paní Neckářové ale zdaleka nekončí u bylin, které suší pro SONNENTOR. Věnuje se celému spektru květinové tvorby. Na jejím větším pozemku rostou nádherné květiny k řezu – od pivonek a jiřin až po hrachory a sasanky. Z nich tvoří nádherné věnce a svatební kytice.

Trendem poslední doby je návrat k přírodě, a to i ve svatební floristice. „Dívka přijede se svým partnerem nebo družičkami a natrhá si čerstvé květiny dle vlastního výběru přímo u nás na poli.“

Tady rostou barvy pro SONNENTOR:

- **měsíček květ bio** (sbírán v plném létě, přináší sluneční energii do mnoha našich směsí)
- **chrpa květ bio** (jemná práce při sběru, dává čajům hlubokou modř nebe)
- **slunečnice okvětní plátky bio** (nejteplomilnější klenot Vysočiny, který vyžaduje obrovskou trpělivost při zdrhování)

Luční charakter kytic je teď velmi žádaný a nám se takové postupy blízké přírodě moc líbí,“ usmívá se paní Hana. Občas se ale objeví i opravdová výzva – třeba když nedávno chystala květiny pro ženi-cha, který měl oblek s potiskem pestrobarevných pokémonů, nebo když rychlila tulipány pro výzdobu holandské ambasády.

Když se květina stane delikatesou

Velkou vášní Hany Neckářové jsou jedlé květy, které dodává do restaurací i nadšeným kuchařům. A pokud si myslíte, že jíst se dá jen sedmikráska, vyvede vás z omylu. „Mnoho květin, o kterých mi babička říkala, že jsou jedovaté, je ve skutečnosti jedlých. Třeba šejtík, afrikán, bergénie, denivka nebo fialka,“ překvapuje farmářka.

Ke květinám, které míří na talíř, se od prvního semínka musí přistupovat jako k potravíně, pěstování v ekorežimu je tedy naprostou nutností. Na poli paní Hany tak najdete i exotické zajímavosti, jako je pipicha – příbuzná afrikánů, která dává mexickým pokrmům nezaměnitelnou chuť.

Architektka živé krajiny

Když paní Hana zrovna neskládá slunečnice nebo neváže kytice, věnuje se realizacím zahradní architektury. Nevytváří ale sterilní anglické trávníky. Její doménou jsou květnaté louky, přírodní koupací jezírka, zelené fasády a vegetační střechy. Tímto způsobem vrací do našich sídel životní prostor pro včely, žáby a další živočichy. Její životní poslání je tak naprosto komplexní – od záchrany hmyzu přes poctivé farmaření až po tu nejmenší barevnou chrpovou hlavičku v našem čaji. Jak ale sama s pokorou dodává, na toto všechno není sama. Ruku v ruce s ní tvoří celý příběh farmy její rodina a tým skvělých spolupracovníků.

Tvoříme s přírodou: Usušte si kousek léta

Zkuste si tu krásu přinést i k sobě domů. Nemusíte hned vlastnit hektarové pole. Nádherné věnce a dekorace z květin si můžete zkusit uvázat i sami z toho, co vám nabízí příroda. Lokální květiny nebo bylinky ze zahrádky stačí svázat do menších svazečků a zavěsit květy dolů na suché, stinné a dobře větrané místo. Výborně se suší například slaměnky, statice nebo právě chrpa a měsíček. Jakmile jsou úplně suché, můžete z nich pomoci slameného korpusu a vázacího drátku vytvořit nádherný celoroční věnec na dveře. Zastavte se, zapojte kreativitu a nechte přírodu, ať vám ozdobí domov!



Text: LUBOSLAV ČERVENICKÝ
Foto: SONNENTOR

JAK POZNAT KVALITNÍ ČAJ?

Jak poznat kvalitu čaje dle našich zkušeností?
Stačí si položit tři jednoduché otázky:

1 ROZUMÍM TOMU, CO V ČAJI JE?
Chut' má být z bylinek, koření nebo z ovoce,
ne z umělých aromat. Vsadte na skutečné suroviny.

**2 VÍM, ODKUD ČAJ POCHÁZÍ
A KDO RUČÍ ZA JEHO KVALITU?**
Bio je základ. Opravdovou kvalitu poznáte podle toho, jak
ji výrobce kontroluje. Mějme na paměti, že zdravá půda
a smysluplná péče o ni dávají bylinkám jejich plnou sílu,
bohaté aroma a přirozenou chut'. Kvalitní čaj je tedy o tom,
z čeho je opravdu vyrobený a jak a kde vzniká.

3 DÁVÁ SMYSL I TO, CO PO ČAJI ZŮSTANE?
Záleží nám na každém detailu. Čajový sáček z vláken textilního
banánu bez kovové sponky po vyluhování můžete hodit na do-
mácí kompost i s nitkou z biobavlny. Krabičku z papíru FSC®,
potištěnou vodou ředitelnými barvami, vytrháte do papíru.

**ROZDÍL
NEPOZNÁTE
NA ZÁKLADĚ OBALU,
ALE PODLE TOHO, CO
MÁTE SKUTEČNĚ
V ŠÁLKU**

Zkuste si představit čaj, který voní
po jahodách... Kolik jahod myslíte, že
v něm opravdu je? Většina čajů dnes
stojí hlavně na umělém aromatu.
My jsme šli jinou cestou.

RECYKLOVATELNÉ MATERIÁLY
(KRABÍČKA, PŘEBAL, VISAČKA)
LZE VYTŘÍDIT DO PAPIRU
A KOMPOSTOVATELNÝ SÁČEK
S NITKOU DO BIOODPADU

KRABÍČKA Z PAPIRU
S FSC® CERTIFIKACÍ
A POTISK VODOU
ŘEDITELNÝMI BARVAMI

BYLINKY
OD NAŠICH
BIOPĚSTITELŮ

OVOCNÝ ČAJ
BEZ UMĚLÝCH
AROMAT
A DOCHUCOVADEL

NEBĚLENÝ
DVOUKOMOROVÝ
FILTRAČNÍ PAPIR
Z CELULÓZY

SUROVINA TESTOVANÁ
V AKREDITOVANÝCH
LABORATOŘÍCH NA 500+
NECHTĚNÝCH LÁTEK

KAŽDÝ SÁČEK
JE VYROBENÝ
V JIHO-MORAVSKÝCH
ČEJKOVICÍCH

NITKA
Z BIOBAVLNY



CO SE DĚJE POD

Text: SVĚTLANA CHOVANCOVÁ,
TEREZA HEMZOVÁ
Foto: VÚMOP, SONNENTOR

NAŠIMA NOHAMA

A PROČ NA ZDRAVÉ PŮDĚ ZÁLEŽÍ VÍC, NEŽ SI MYSLÍME

Výzkumný ústav monitoringu a ochrany půdy (VÚMOP) se dlouhodobě věnuje výzkumu a ochraně půdy a vody v zemědělské krajině.

S jeho náměstkyní pro výzkum a vývoj Ing. Světlanou Chovancovou, Ph.D., jsme si povídali o tom, v jakém stavu je dnes česká půda, proč bychom jí měli věnovat větší pozornost a jak můžeme pomoci chránit jedno z nejcennějších přírodních bohatství.

Pro většinu lidí je půda prostě hlína pod nohama. Proč bychom jí měli věnovat větší pozornost?

Půda je mnohem víc než jen podklad pro rostliny a naše budovy. Je to především živý systém, který zadržuje a čistí vodu, ukládá uhlík, filtruje látky a umožňuje růst potravin. Bez zdravé půdy by nefungovalo zemědělství ani krajina tak, jak ji známe. Přesto ji často přehlízíme, protože většina procesů probíhá skrytě – pod povrchem.

Co se tedy s půdou dnes děje? Je v dobrém stavu?

Dostatek potravin může vytvářet dojem, že je s půdou všechno v pořádku. Ve skutečnosti je ale půda pod tlakem. Její stav dlouhodobě zhoršujeme a následky často jen kompenzujeme intenzivnějším hospodařením nebo dalšími vstupy. Vzniká falešný pocit stability, protože neřešíme samotný stav půdy, ale jen jeho důsledky.

V řadě oblastí přitom dochází k její degradaci – například vlivem eroze, zhutnění nebo úbytku organické hmoty. Půda tak postupně ztrácí svou úrodnost i schopnost zadržovat vodu. Problém je, že tyto změny jsou často pomalé a nenápadné, ale jejich dopady se pak projeví velmi výrazně – třeba při přívalových deštích nebo suchu. To má přímý dopad i na množství a kvalitu vody v krajině – méně vody se vsakuje, rychleji odtéká a hůře se přirozeně filtruje.

Velký prostor pro zlepšení je přitom v tom, jak s vodou v krajině pracujeme. Patří sem i úpravy vodních a odvodňovacích systémů (tzv. hydromeliorací), které mohou při správném nastavení pomáhat – například zpomalují její odtok nebo obnovují funkci drenážních systémů tak, aby vodu v krajině nejen odváděly, ale podle potřeby ji pomáhaly i zadržovat. Důsledky těchto jevů se pak promítají nejen do krajiny, ale i do zemědělství a kvality potravin.

Jako velký problém se často zmiňuje eroze půdy. Co si pod tím máme vůbec představit?

Eroze je proces, kdy dochází k odnosu vrchní vrstvy půdy, která je nejcennější: obsahuje nejvíce živin, organické hmoty i půdních organismů, které jsou nezbytné pro růst rostlin. Může ji odnášet voda, vítr, orba...forem je více. V praxi to znamená, že při silném dešti se půda splaví z pole pryč – někdy až do obcí nebo vodních toků. Tím se nejen ztrácí úrodná vrstva, ale vznikají i škody na majetku a zhoršuje se kvalita vody. Do vodních toků se spolu s půdou dostávají živiny a další látky, které mohou ovlivňovat kvalitu pitné vody i fungování vodních ekosystémů. Dopady se přitom promítají i do produkce plodin a bylin, které jsou na kvalitě půdy přímo závislé.

Dá se tomu vůbec zabránit?

Ano, a často relativně jednoduše. Existuje celá řada protierozních opatření – od změny způsobu hospodaření přes vhodné střídání plodin až po technická opatření v krajině. Klíčové je přizpůsobit hospodaření konkrétním podmínkám daného místa. Právě tyto principy jsou zároveň základem udržitelného hospodaření. To, co funguje v jedné lokalitě, nemusí fungovat jinde.

Tato opatření pomáhají nejen chránit půdu, ale také zlepšují schopnost krajiny zadržet vodu a zmírňovat dopady sucha i přívalových srážek.

Některá z těchto opatření můžeme vidět i u biopěstitelů, kteří pěstují bylinky pro SONNENTOR. Jakou roli při jejich zavádění hraje výzkum a instituce jako VÚMOP?

Naším úkolem je porozumět tomu, co se v půdě děje, a převádět vědecké poznatky do praxe. Sledujeme například erozní události, vyhodnocujeme data a navrhujeme opatření, která mohou pomoci zemědělcům, obcím, ale i projektantům či správcům vodních toků. Vedle výzkumu nabízíme i konkrétní nástroje.

Například Geoportál SOWAC-GIS zpřístupňuje mapy půd a erozního ohrožení, které lze využít při plánování hospodaření. Součástí je i protierozní kalkulačka, která pomáhá vyhodnotit riziko eroze na konkrétním pozemku a navrhnout vhodná opatření.

Důležitou roli hraje také webová aplikace Monitoring eroze zemědělské půdy, kde evidujeme skutečné erozní události napříč Českou republikou. Tato data pak pomáhají nejen při řešení konkrétních problémů v území, ale i při nastavování širších opatření a politik. Naším cílem je, aby výsledky výzkumu nežůstaly jen v odborných studiích, ale byly prakticky využitelné pro ty, kteří s půdou každý den pracují.

ING. SVĚTLANA CHOVANCOVÁ, PH.D.

Světlana pochází ze Znojma a vystudovala Mendelovu univerzitu v Brně, kde se začal formovat její vztah k půdě, zemědělství a krajině. Profesně se pohybuje na pomezí výzkumu a veřejné správy, několik let sbírala zkušenosti v Evropské komisi v Bruselu, kde se na Generálním ředitelství pro životní prostředí věnovala ochraně půdy a podílela se na přípravě evropské legislativy. Dnes pracuje ve Výzkumném ústavu monitoringu a ochrany půdy (VÚMOP), kde propojuje výzkum s praxí a usiluje o to, aby tématu půdy porozuměli nejen odborníci, ale i široká veřejnost.

Zmiňujete i ukládání uhlíku v půdě. Proč je to důležité?

Půda je jedním z největších zásobníků uhlíku na souši. Pokud je půda v dobrém stavu, dokáže uhlík dlouhodobě ukládat. Naopak degradovaná půda uhlík velmi rychle ztrácí. To je další důvod, proč je důležité o půdu pečovat. Velkou roli při tom hraje organická hmota neboli humus, který je zásobárnou uhlíku i živin. Čím více kvalitního humusu půda obsahuje, tím lépe zadržuje vodu, podporuje život v půdě a přispívá ke zmírňování změny klimatu.

Co může pro ochranu půdy udělat běžný člověk?

I když většina lidí přímo nehospodaří, může svým chováním ovlivnit, jak se s půdou zachází. Pomáhá podporovat šetrně hospodařící zemědělce, zajímat se o původ potravin nebo pečovat o vlastní zahradu tak, aby půda zůstávala živá. Někdy stačí nechat na záhonech více organické hmoty, omezit zbytečné rytí nebo zadržovat dešťovou vodu. Každý tak může přispět svým malým dílem.

Když to všechno shrneme – jaká by podle vás měla být půda, kterou předáme dalším generacím?

Je to půda, která je živá. Obsahuje dostatek organické hmoty, dobře zadržuje vodu, odolává erozi a poskytuje domov nespočtu organismů, které většinou ani nevidíme. Taková půda dává základ zdravé krajině i kvalitním potravinám.

Dobrá zpráva je, že se k takovému stavu můžeme postupně přibližovat. Vyžaduje to citlivější hospodaření, respekt k přirozeným vlastnostem krajiny i ochotu využívat poznatky výzkumu v praxi. Péče o půdu není jen úkolem zemědělců nebo vědců – je to dlouhodobá investice do krajiny, vody i budoucnosti nás všech.

VÚMOP

Výzkumný ústav monitoringu a ochrany půdy se zaměřuje na výzkum půdy a vody v krajině. Sleduje jejich stav, hledá způsoby ochrany a výsledky výzkumu převádí do praktických nástrojů pro zemědělce, obce i správce krajiny. Díky tomu pomáhá lépe hospodařit s půdou i vodou a hledat řešení konkrétních problémů v krajině.



Pesticidy

Jablka se lesknou, salátové listy jsou beze skvrn, pole se zelenají. Moderní zemědělství působí efektivně a čistě, jenže právě tato „čistota“ často vyrůstá na neviditelném základu – na pesticidech.

Daň za stabilitu

Pojem pesticid je ve skutečnosti mnohem širší, než se může zdát. Nejde o jednu konkrétní chemikálii, ale o celou skupinu látek určených k regulaci organismů, které člověk považuje za nežádoucí. Patří sem herbicidy proti plevelům, insekticidy proti hmyzu i fungicidy proti plísním. Existují ale také další typy látek jako například rodenticidy určené k hubení hlodavců nebo akaricidy používané proti roztočům. Jednotlivé skupiny se liší nejen tím, proti čemu působí, ale i způsobem účinku – některé zůstávají na povrchu rostlin, jiné se šíří celou rostlinou. Cíl mají ale společný: ochránit úrodu, omezit její ztráty a zajistit stabilní výnos.

Právě stabilita je zásadní termín. Zemědělství je dnes pod tlakem objemu, ceny i estetiky. Plodiny musí nejen vyrůst, ale také přežít transport a dobře vypadat na pultech. „Pesticid nezasáhne jen plevel, chorobu nebo škůdce, proti kterému je použitý. Část látky se dostává také do půdy a může

v krajině i na

ovlivnit organismy, které tam naopak potřebujeme – bakterie, houby, žížaly nebo přirozené nepřátele škůdců. Právě půdní život se podílí na rozkladu organické hmoty, koloběhu živin a dlouhodobé úrodnosti půdy. Proto se v ekologickém zemědělství snažíme problémy řešit především preventivně, nikoliv až chemickým zásahem,“ říká Jakub Pešek z malé jihočeské farmy Svobodné hory, kde hospodaří v ekologickém režimu. „Alternativy existují, ale jsou náročnější na čas, znalosti i ruční práci,“ doplňuje.

Limity versus realita

Otázka bezpečnosti používání pesticidů se obvykle opírá o tzv. maximální reziduální limity, tedy množství pesticidů, které smí zůstat v potravíně. Nejde o čísla stanovená odhadem. Vycházejí z dlouhodobých toxikologických studií, na jejichž základě se určuje takzvaná přijatelná denní dávka: množství látky, které může člověk přijímat celý život bez prokazatelného zdravotního rizika. Potravinové limity jsou nastavené s ještě nižší bezpečnostní rezervou. Na papíře jde zdánlivě o jasně nastavený systém, jehož slabina se však ukazuje ve chvíli, kdy se přesouvá z laboratoře do reality.

Hodnocení totiž probíhá pro jednotlivé látky zvlášť, zatímco běžná strava obsahuje jejich kombinace a množství konzumovaných pesticidů se tak počítá. „Ve skutečném prostředí nikdy nejsme vystaveni jen jedné látce,“ upozorňuje Eva Veselá z platformy Lokalove.cz. „Jde o dlouhodobý, kombinovaný tlak na organismus i na krajinu. A jeho dopady se tak velmi obtížně měří,“ dodává.

Země, voda, vzduch

S pesticidy se nejčastěji setkáváme v potravinách, zejména v ovoci a zelenině, kde se jejich množství různí podle typu plodiny i způsobu pěstování. Například jahody, jablka nebo špenát bývají podle dlouhodobých analýz zatížené více než třeba cibule. Rozdíl souvisí s citlivostí rostlin i intenzitou pěstování. „Když pracujete na malé ploše, máte šanci reagovat včas a jinak než prostřednictvím chemie,“ říká pěstitelka Hanka Součková ze Semic a dodává, že v konvenčním zemědělství se bohužel řeší hlavně hektary, ne jednotlivé rostliny. Přítomnost pesticidů se ale neomezuje jen na samotné plodiny. Část látek se po aplikaci může dostat i do okolního prostředí, především do vody. Po postřiku se totiž ne všechny účinné látky navážou

na rostliny, část zůstává v půdě. Při dešti se pak mohou splachovat do povrchových vod nebo postupně prosakovat do podzemních zdrojů. Pesticidy se šíří také vzduchem. Při jejich aplikaci dochází k takzvanému driftu, kdy se jemné kapénky nebo částice nesou mimo cílovou plochu. Mohou se tak dostávat i do okolní krajiny, včetně zahrad, parků nebo obytných oblastí.

Dopad na zdraví

Zdravotní dopady používání pesticidů jsou jedním z důvodů, proč se o nich v posledních letech mluví stále častěji především v souvislosti s dlouhodobou expozicí nižším dávkám. Část pesticidů totiž patří mezi takzvané endokrinní disruptory – látky, které mohou narušovat hormonální systém, který řídí zásadní procesy v těle, od metabolismu až po reprodukci. Výzkum v této oblasti je složitý a často nepřináší jednoznačné závěry. Přesto se postupně hromadí důkazy, které naznačují souvislosti s poruchami plodnosti, hormonální nerovnováhou nebo alergiemi. Nejcitlivější skupinou jsou děti a těhotné ženy, ale specifickou kategorií tvoří i lidé pracující v konvenčním země-

dělství. „Tam už nejde o stopová množství, ale o pravidelný kontakt s rizikovými látkami,“ upozorňuje Jiří Prachař, ředitel Farmářské školy (Vyšší odborné školy ekologického zemědělství), a doplňuje, že v takovém případě jde o mnohem vyšší úroveň expozice než u běžného spotřebitele.

Sázka na biokvalitu

Pro většinu lidí se ale otázka pesticidů odehrává v každodenních rozhodnutích. Nakolik má smysl ovoce a zeleninu omývat? Oplach vodou dokáže odstranit část reziduí, zejména těch, která zůstávají na povrchu. Účinnější může být mechanické mytí nebo krátké namočení v roztoku jedlé sody, které podle několika studií snižuje množství některých pesticidů výrazněji než samotná voda. U systémových látek, které se vstřebávají do dužiny, je ale efekt omezený. Loupání je nejradiálnější metoda, protože odstraní slupku, kde se rezidua často koncentrují. Zároveň se tím ale připravujeme o část vlákniny a živin.

Globální spotřeba pesticidů se oproti roku 1990 zdvojnásobila.¹

sody, které podle několika studií snižuje množství některých pesticidů výrazněji

talíři

Text: EVA VESELÁ
Foto: KRISTÝNA ČERNÁ, LOKALOVE.CZ



V praxi tak jde spíš o dílčí snížení expozice než o úplné řešení. Ještě zásadnější než domácí úprava je samotný původ potravin. Biopotraviny podléhají přísné regulaci a syntetické pesticidy se v jejich produkci používat nesmí. Ekologické zemědělství přitom pracuje s jinými metodami ochrany rostlin, včetně biologických přípravků nebo látek přírodního původu schválených evropskou legislativou. Vedle toho se stále častěji zdůrazňuje i význam lokálních farmářů a transparentního původu potravin, kde je možné sledovat způsob pěstování i celkový přístup k půdě. „Důvěra a osobní zkušenost jsou často důležitější než samotná značka,“ říká farmář Jakub Pešek a dodává: „Když víte, kdo a jak pěstuje, máte mnohem lepší představu o tom, co jíte.“

Budoucnost bez zbytečné chemie

Hledání alternativ pesticidů nabírá v posledních letech na intenzitě. Vedle omezení chemických látek se rozvíjejí biopesticidy, tedy přípravky založené na přirozeně se vyskytujících organismech nebo látkách (například bakterie, houby, viry či rostlinné extrakty), které cílí na konkrétní škůdce a jsou součástí širší biologické ochrany rostlin. Ta je dnes společně s takzvanou integrovanou ochranou rostlin v EU povinným přístupem preventivních opatření, monitoringu škůdců, biologických metod a až následně omezeného použití chemie. Doplnuje je regenerativní a další ekologicky orientované způsoby hospodaření, které pracují se zdravím půdy, biodiverzitou a přirozenou rovnováhou v krajině, čímž snižují tlak škůdců už na úrovni celého ekosystému. „Budoucnost nebude o jednom řešení, ale o kombinaci přístupů, které nás zbaví závislosti na chemii, aniž by ohrozily produkci,“ uzavírá ředitel Vyšší odborné školy ekologického zemědělství Jiří Prachař.

Lokalove.cz

„Věříme, že lokální potraviny by měly být běžnou součástí našich stolů, nikoli jen něčím výjimečným. Hledáme a podporujeme farmáře a producenty, kteří svou práci dělají poctivě a s respektem k přírodě. Zajímá nás nejen samotný produkt, ale i cesta, která k němu vedla. Na jídlo se díváme komplexně – nejde nám jen o chuť, ale také o souvislosti, které s sebou nese ekologická produkce. Zajímá nás její dopad na krajinu, místní ekonomiku, zdraví i kvalitu života nás všech.“

¹ dle Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO)
² dle organizace Environmental Working Group (EWG)

Rok v rytmu TRADIC

Lidové tradice nejsou archaickým přežitkem. V nevyzpytatelnosti a chaosu moderního světa potřebujeme rituály jako kotvy, na které se můžeme spolehnout. Pokud dokážeme vnímat rok jako řeku s tajemnými ostrůvky ke spočinutí, může nám to pomoci najít vnitřní klid a rovnováhu.

Text: EVA KARLASOVÁ
Foto: SONNENTOR

Naši dávní předkové neuměli číst, neměli elektrinu, hodiny ani kalendáře. O to více byli naladěni na rytmus roku a pomocí přechodových rituálů strukturovali čas. V té době panovala víra nejprve v sílu přírody, pohanské bůžky a posléze v Boha. „Výšším instancím“ bylo potřeba děkovat a žádat je o pomoc, třeba o dobrou sklizeň a překání kruté zimy. Díky svátkům a tradicím, které se přímo odvíjely od slunečního cyklu, bylo pořád na co se těšit, nad čím žasnout a co s opravdovým zaujetím slavit.

Dávno zapomenutá moudrost

Navzdory veškerým civilizačním vymoženostem hraje Slunce i v dnešní době absolutní prim. Vládne přírodě a spolu s ní ovlivňuje i naše biologické rytmy – naše těla jsou cyklická a navzdory umělému osvětlení reagují zejména na střídání světla a tmy i na výkyvy teplot. Proto jsme v některých fázích roku přirozeně unavenější a uzavřenější, v jiných naopak naše energie expanduje a my toužíme po větším kontaktu se světem kolem nás. Budeme-li všímavější k přírodním cyklům i sami k sobě, poplujeme v souladu s rytmem řeky života a objevíme dávno zapomenutou moudrost. Krásu jednotlivých rituálů si navíc můžeme zpestřit našimi biočaji a dalšími produkty. Každý díl koláče roku tak dostane novou nezapomenutelnou chuť.

Adventní ponor do nitra

Málokdo si v dnešní uspěchané době připustí, že smyslem adventu nebylo jít za hranu vlastních sil, podávat heroické výkony a padat vyčerpáním. Naopak. Byl to čas vědomého zpomalení a ztišení před Vánoci. Spolu s ubývajícím světlem se naši předkové nořili do temnot svého nitra a obraceli se k duchovním prožitkům. Uklízelo se nejen v duši, ale i kolem sebe. Zimy byly kruté, zásob jídla i dřeva pomálu, nebylo tedy radno se příliš vyčerpávat, aby lidé přežili do jara. Nám se podobné hrozby našťastí vyhýbají, a tak můžeme tento vzácný čas využít k hlubšímu ponoru do sebe. Jen máloco je tak povznášející jako vědomý okamžik radosti se šálkem horkého čaje, kdy z bezpečí domova pozorujeme sváteční atmosféru za okny.

Zimní slunovrat

Zimní slunovrat symbolizoval víru v návrat světla a s tím spojené lepší časy. Naši předkové se těšili na to, až se svět znovu rozsvítí, zazelená a z nuceného přebývání v úkrytu u kamen bude možné vyběhnout ven a dát se do práce na polích a v zahradách. Přestože zhruba 21. prosince teprve začíná astronomická zima a po nejkratším dnu v roce přichází nejdélší noc, od té chvíle každý den světla přibývá. Pohanské zrození

boha Slunce vystřídala křesťanská oslava narození Spasitele a stejně jako pastýři a králové k jesličkám se všichni sbíhali domů, aby slavili rodinnou pospolitost i naději na konec tmy a zimy.

Masopust a období půstu

Masopust předchází Velikonocům, což jsou jediné pohyblivé svátky měnící termín podle prvního jarního úplňku. Tomu se podřizuje i čtyřicetidenní postní období předcházející Velikonocům, které začíná Popelčínou středou. Na dlouhý půst bylo potřeba se řádně připravit masopustem – bujarými oslavami hojnosti ve znamení dobrého jídla a pití, rejů roztočivých masek, sousedské pospolitosti a taškařic. S končící zimou byl důvod se spontánně radovat, než se lidé ponořili do postní očisty. Ta ostatně měla nejen náboženský, ale i zdravotní důvod. Jarní detox těla je populární do dnešní doby, jen by se neměl zbytečně přehánět.

Jarní rovnodennost a Velikonoce

Jarní svátky, plné vajec, kuřátek, beránek, zajičků a zeleného osení oslavují obnovu života, plodnost i naději na nový začátek. Vše se chystá rozkvést a plodit. Zase uklízíme, protože nemilosrdné sluneční paprsky nasvítí každou šmouhu a pavučinu, ale zpravidla nám to s novou energií jde lépe od ruky. Výhodou je státní svátek, připadající na Velký pátek, díky němuž Velikonoce nabízejí čtyři dny volna. Ideální je strávit je co nejvíce venku a nastartovat organismus na letní aktivity.

Letní slunovrat

Kolem 21. června nastává letní slunovrat a s ním astronomické léto. Světlo převládne nad tmou. Je čas oslavovat život, jak jinak než tak, jak to dělali naši předkové – ohněm. Do tohoto období spadá i tajemná svatojánská noc z 23. na 24. června, které se přisuzovala řada kouzel. Byliny během ní nasbírané měly mít silnější léčebnou moc. Předkové se věnovali rituálům spojeným s kultem vody, ohně a zeleně, věřili, že je nejlepší čas na přivolání lásky, zdraví a hojnosti. Z devatera kvítí se vázaly kytice i věnečky, které měly chránit obydlí. Něco málo z kouzel předků si můžeme vypůjčit i my, třeba poděkovat vodě, ve které se koupeme, nebo ohni, který nás hřeje.

Dožínky a podzimní tradice

Zhruba v půlce září nastává astronomický podzim a unavené léto přináší plné koše úrody. Cyklus se uzavírá a zpomaluje, nastává příprava na zimu. Naši předkové nebrali dary přírody jako samozřejmost, ale projevovali vděk za úrodu nejen přírodě. Hospodář děkoval také čeládce za to, že mu k ní dopomohla. Stejně tak i my dnes děkujeme našim biopěstitelům za to, že s láskou pečují o půdu. Dožínky ve vsi začínaly uvázáním posledního snopu a ten se spolu s věncem z obilí předával hospodářům. Jedlo se, pilo a tančilo. I my bychom se měli zastavit, třeba pod stromem se spadánými jablky, a uvědomit si obrovskou sílu přírody, která každý rok usne, probudí se, kvete a plodí. A především bychom měli dělat vše pro její ochranu.

NA NAŠ PŘEDVELIKONOČNÍ JARMARK PEČLIVĚ VYBÍRÁME TY NEJLEPŠÍ LOKÁLNÍ VÝROBCE



PŘI BYLINKOVÝCH SLAVNOSTECH SE SPOLEČNĚ RADUJEME Z DARŮ PŘÍRODY



OBLÍBENÉ JSOU I TRADIČNÍ „DNY V KROJU“



PŘEDVÁNOČNÍ AKCE SE SVATÝM MIKULÁŠEM A ANDĚLY



V KAŽDÉM ROČNÍM OBDOBÍ SI MŮŽETE VYCHUTNAT NAŠ JEDINEČNÝ BIOČAJ



KURKUMA nad zlato

Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Historie tohoto koření sahá několik tisíc let zpět, kdy lidé v Indii objevili jeho schopnost konzervovat pokrm, dávat jim zářivě žlutou barvu i zajímavou chuť. Kurkumou, někdy také indickým šafránem, nazýváme rozemletý sušený oddenek kurkumovníku dlouhého, rostliny příbuzné zázvoru původem z lesů jižní a jiho-východní Asie, která se dnes pěstuje na mnoha místech planety. Kurkuma postupně pronikla do četných kuchyní světa a není divu, že jedním z mnoha jejích jmen v sanskrtu je „žlutá bohyně“ – špetka tohoto pokladu vás skutečně zahřeje na těle i na duši, ať už

v pokrmech, nebo v šálku lahodného nálevu se zemitou, pepřnou a jemně citrusovou chutí.

Kurkuma a zejména v ní obsažená látka kurkumin je známým antioxidantem. Kromě přirozené obranyschopnosti kurkuma také může podpořit normální trávení, stav kostí, kloubů a pokožky, činnost jater, kardiovaskulárního systému a nervové soustavy, ale i normální funkci dýchacího systému. V našem sortimentu ji najdete v široké škále produktů, od jednodruhového koření přes pestré čajové a kořenící směsi až po svěží sirup.

ZLATEM SE TŘPYTÍ NEJEN TYTO PRODUKTY:



NAMÍCHEJTE SI OSVĚŽUJÍCÍ
NÁPOJ S MANGEM
A NAŠÍ OBLÍBENOU SMĚSÍ
KURKUMA LATTE ZÁZVOR

Budete potřebovat:
1 sáček čaje Mátové trio
1 mango
kousek ananasu
½ kokosového mléka (tuhá část)
½ lžičky Kurkuma Latte zázvor
med nebo javorový sirup na doslazení
pár snítek čerstvé máty na ozdobu

Sáček čaje Mátové trio vyluhujte ve 250 ml horké vody a nechte vychladnout. Přidejte ostatní suroviny a rozmixujte dohladka.



ČAJE PRO POHODU

Text: TEREZA HEMZOVÁ
Foto: SONNENTOR

Ať už se probouzíte s touhou po klidném ránu, potřebujete povzbudit mysl během aktivního odpoledne, nebo jen vyhledáváte příjemné večerní ztišení, příroda má pro vás pokaždé připravenou tu správnou odpověď. Nabízí nám pestrou škálu bylin, které dokážou jemně doprovázet naše tělo i mysl a podpořit vždy, když je to třeba. Proto jsme pro vás namíchali vybrané směsi bylin, čaje pro pohodu. Některé z našich stálíc sortimentu jistě znáte, letos jsme se k nim ale rozhodli přidat ještě dva nové partáky.

Uvařit si šálek voňavého bylinného čaje je jednoduchý, ale hluboký rituál. Je to chvíle, kterou můžete věnovat sami sobě. Stačí se jen na okamžik zastavit, zaposlouchat se do svého nitra a vybrat si z pestré palety přírody přesně ty bylinky, které s vámi dnes nejvíce souzní. Aby každý den mohl být tím nejlepším pod sluncem!



Prima flora
je naše sázka na rozmanitost! Tato pestrá směs bylinek obsahuje zelený oves, dobromysl a proskurník, bylinky, které podporují normální funkci střevního traktu. Dopřejte svému tělu lehkost a přirozený soulad.

Kamarád do deště
se bude hodit vždy, když je venku nevládný. Pečlivě vybrané bylinky jako jitrocel, kopřiva a echinacea přispívají k přirozené obranyschopnosti, abyste si i v sychravých dnech udrželi úsměv na tváři.

KAM VEDOU NAŠE STOPY?

Možná jste to slovo už slyšeli – uhlíková stopa. Zní to skoro jako něco, co po sobě zanechá zabláčená bota na čisté podlaze. A když se nad tím zamyslíme, v podstatě je to pravda.

Každý čaj, který si doma s radostí uvaříme, každý kilometr, který ujede dodávka s bylinkami, a každý vypínač, který ráno v kanceláři stiskneme, s sebou nese určitou zátěž pro naši planetu. V SONNENTORU jsme se rozhodli, že chceme vědět, jak těžký je tento náš „neviditelný batoh“. Ne proto, že nám to prikazují nějaké směrnice, ale proto, abychom přesně zjistili, kde můžeme naší planetě odlehčit a kde ji naopak nechat volně dýchat.

ROZBALUJEME BATOH

Abychom se v těch abstraktních tunách a složitých číslech neztratil, odborníci z celého světa rozdělují emise do tří hlavních skupin, kterým mezinárodně říkají „Scope“. Představte si je jako tři různé velké vrstvy našeho firemního batohu.

SCOPE 1: TO, CO VYPOUŠTÍME DO SVĚTA PŘIMO MY

Jak to funguje ve světě? Do této první vrstvy spadá vše, co firma vypustí přímo ze svých komínů a výfuků. Jedná se o emise ze spalování paliv v kotlích nebo ve firemních automobilech. Je to ta nejviditelnější část uhlíkové stopy, kterou má každá společnost bezprostředně ve svých rukou a může ji svými rozhodnutími nejrychleji ovlivnit.

A jak to tedy děláme u nás v Čejkovicích? Snažíme se tuto naši nejbližší vrstvu neustále čistit. V našem vozovém parku už dnes potichu vrní 10 elektromobilů (a dokonce i jedno elektrokolo) a aktivně budujeme další nabíjecí stanice. A co vytápění starších budov v našem areálu? Zde sice stále využíváme plyn, ale má to jeden zásadní háček – v našich trubkách proudí výhradně certifikovaný bioplyn. Velkou roli u nás hraje také vytápění pomocí bylinných peletek. Tímto způsobem smysluplně využíváme bylinný prach, který přirozeně zůstává po zpracování bylin do našich

čajů. Tento lokální a obnovitelný zdroj nás pak v zimním období spolehlivě zahřeje.

SCOPE 2: ENERGIE, KTEROU SI KUPUJEME

Jak to funguje ve světě? Druhá vrstva batohu ukrývá emise z elektřiny, tepla nebo páry, které si firma musí nakoupit od externích dodavatelů, aby u ní svítila světla a točily se stroje. Právě tady dělají firmy to nejzásadnější rozhodnutí – zda svými penězi podpoří těžbu a spalování uhlí, nebo naopak obnovitelné zdroje.

A jak to tedy děláme u nás v Čejkovicích? Zvolili jsme cestu slunce a větru. Celých 100 % elektrické energie, kterou nakupujeme, pochází z obnovitelných zdrojů, což dokládáme zárukami původu. Navíc pracujeme na tom, abychom byli co nejvíce soběstační. Díky rozsáhlým polím solárních panelů, které pokrývají střechy našich budov Solis a Mlaty, si dnes už zhruba čtvrtinu veškeré elektrické energie vyrobíme naprosto sami.

SCOPE 3: TEN NEJVĚTŠÍ A NEJTĚŽŠÍ BATOH

Jak to funguje ve světě? Třetí a zdaleka nejhlubší vrstva. Patří sem úplně všechno ostatní v celém dlouhém dodavatelsko-odběratelském řetězci. Představte si pod tím cestu surovin od pěstitelů z druhého konce světa, výrobu obalů, nakládání s odpadem, ale třeba i to, jak se zaměstnanci každé ráno dostávají do práce. Pro většinu firem je to ta nejtěžší část, protože nejenže často tvoří neuvěřitelných 80 až 90 % celkové uhlíkové stopy, ale navíc je nesmírně složité ji přesně spočítat a dopátrat se k úplným datům od všech článků řetězce.

A jak to tedy děláme u nás v Čejkovicích? Tady se naplno ukazuje obrovská síla našeho přímého obchodu. Tím, že upřednostňujeme dlouhodobé vztahy přímo s pěstiteli, dokážeme i tento obří batoh lépe mapovat. K tomu přidáváme naši neustálou cestu inovací v obalech – dlouhodobě jdeme ve velké míře cestou recyklovatelných materiálů a tam, kde to dává smysl i v praxi, také kompostovatelných řešení. Právě zde totiž vzniká ten největší dopad na naši planetu.

INTERVIEW SE ZLÝM DVOJCETEM

Ahoj. Dlouho jsme se neviděli. Vypadáš... no, trochu šedivě.

Nulové námahy? Spíš nulové odpovědnosti, ne? O čem to mluvíš?

Pohodlné možná, ale krátkozraké. Víš, že my v Čejkovicích si už čtvrtinu veškeré elektřiny vyrobíme sami ze slunce? A ten zbytek? Nakupujeme elektřinu pouze z obnovitelných zdrojů. Nechceme za sebou nechávat spoušť.

Žádné starosti teď, ale co vzduch, který dýcháme? My už máme ve flotile 10 elektromobilů a aktivně stavíme nabíjecí stanice. Snažíme se, aby po nás zůstala jen vůně bylinek, ne nafty.

Mýlíš se. Záleží na každém. A když mluvíš o číslech, tak já jsem si ta tvoje spočítal.

Jistě. Říkáme tomu srovnávací scénář. Víš, kolik váží tvůj roční batoh emisí CO₂eq? Kdybys fungoval tak, jak říkáš – plyn místo bioplynu, uhelná elektřina ze sítě, samé diesely... A vyšlo by to ve Scope 1 a 2 na 668 tun CO₂eq.

Je to 668 takových balónů. A víš, kolik mám já? Tušíš, kolik váží ta moje „zbytečná námaha“?

45 tun.

Přesně tak. O více než 600 tun ročně. To je rozdíl mezi tím, jestli planetu dusíme, nebo jí dopřáváme se nadechnout. Není to o pohodlí, brácho. Je to o tom, jestli se ráno můžeme podívat do zrcadla. Nebo do očí našim dětem.

Půjčím. Ale nabíjíš ty! Ze sluníčka.

A ty vypadáš unaveně. Zase jsi celou noc počítal emise? Prosím tě, proč si to tak komplikuješ? Já jsem se rozhodl pro život v klidu. Říkám tomu „strategie nulové námahy“.

O energii, brácho. Ty pořád řešíš nějaké panely na střeše, čistíš je, měříš výkon... Já prostě strčím zástrčku do zdi a svítím. Je mi jedno, jestli ta elektřina vznikla v uhelné elektrárně. Hlavně, že to jede. Víš, jak je to pohodlné?

Pche. Zelená, modrá... elektřina jako elektřina. A co ta tvoje auta? Viděl jsem ty tvoje elektromobily. Pořád hledáš nabíječky. Já mám poctivé diesely. Natankuju a jedu. Žádné starosti.

Jsi idealista. Ale byznys je o číslech. O tunách. Vsa-dím se, že když to všechno sečteš, tak ten tvůj „zelený cirkus“ nemá v celkovém měřítku žádný význam. Jsme malá firma na jižní Moravě, na nás nezáleží.

Cože? Ty ses mi hrabal v papírech?

... to je docela dost. To je jako hodně velký horkovzdušný balón.

Polovinu? Třetinu?

Počkej, chceš mi říct, že já jsem víc než desetkrát horší než ty?

No dobře, dobře. Možná na tom slunci něco bude. Půjčíš mi ten tvůj e-golf na projížďku?

EXKLUZIVNÍ (A NAŠTĚTÍ SMYŠLENÝ) ROZHOVOR MEZI SLUNEČNÝM SONNENTOREM A JEHO POHODLNĚJŠÍM JÁ



Bylinkový ráj[®]

našima očima

Text: HANA KACIANOVÁ,
TOMÁŠ MARVÁNEK
Foto: SONNENTOR

Tom Marvánek je vábítel a vedoucí čajových zážitků, Hana Kacianová se v jeho týmu věnuje marketingu. Jako přátelé i kolegové spolu sdílí kancelář, nápady i nejrůznější výzvy. Jak v SONNENTORU začínali, kam se během let posunul Bylinkový ráj[®] a co přinese naše nová budova?

Háňa: Vzpomínáš si na své začátky v SONNENTORU?

Tom: Nastoupil jsem v květnu 2022. V rámci onboardingového kolečka jsem začal praxi ve zpracování bylin a to mě mega bavilo! Večer mi pak přítelkyně doma řekla, že krásně voním mátou. Když už je řeč o bylinkách, kterou část našeho Bylinkového ráje máš nejraději?

Háňa: Mně přirostla k srdci exkurzní trasa. Miluju, když tam vejdeš v době před exkurzí. Všechny ty barvy, přírodní materiály a celkově estetika toho prostoru je prostě nádherná, unikátní a pořád mě baví.

Tom: A která část tvé práce tě nejvíce těší?



Háňa: Jsou to asi chvíle, když se pro něco nadchneme, když dostaneme nějaký nápad. Jsem člověk s obrazovou představivostí, dokážu vidět výsledek, ale pravda je, že už moc neřeším, jak složitá bude realizace. Ideální je, když tuhle část už dělá někdo jiný. Třeba ty!

Tom: Jojo, to známe: Márve? Prosím tě, mohl bys...?

Háňa: Přesně! Ale taky miluju, když mi v našem interním systému po splnění úkolu vyletí duhový jednorožec, takže dotahování věcí mě vlastně baví.

Tom: Pro mě je důležitá ta sounáležitost. To, že táhneme za jeden provaz a všichni v týmu chápeme, že jsme důležití, i když jeden dělá marketing a druhý provádí exkurze.

Háňa: Není to pořád zalitý sluncem. Je to práce, ale pro mě je a vždycky bude důležitý i ten přesah. U SONNENTORU jsem si jistá tím, že děláme skvělé věci, které mají pozitivní dopad. My kromě byznysu také inspirujeme ostatní, protože si vybíráme tu správnou, ne tu lehkou cestu. Ať už se to týká podpory ekomedělců, obalů nebo edukativních programů. To mě na SONNENTORU baví a pomáhá mi to překonat těžkosti, když přijdou. A co ty, co pro tebe v Bylinkovém ráji byla největší výzva?

Tom: Neustále se snažíme přivábit víc hostů mimo sezónu, a tak jsme zvolili cestu speciálních exkurzí. V době před třemi lety jsme pro ně ale neměli vhodné místo. Právě realizace tohoto prostoru pro mě byla zatím největší výzvou.

Háňa: Dokázals to dotáhnout do konce a vlastně díky tomu teď ten prostor máme. Už si ani nedokážu představit, jak bychom fungovali bez něj.

Tom: Jsem za to rád. Aktuálně tam každý den probíhají v průměru dvě akce, ať už to jsou právě dětské exkurze, pronájmy, nebo firemní meetingy a teambuildingy.

Háňa: Pro mě bylo největším zlomovým okamžikem přijetí naší první profi průvodkyně pro exkurzní trasu. Já jsem tehdy měla na starosti provoz celého Bylinkového ráje, do té doby provázely naše kolegyně a kolegové – zaměstnanci z kavárny a z prodejny. S full-time průvodcem jsme šli hodně do neznáma, protože přišly obavy, jestli pro něj bude dostatek práce.

Ale měli jsme tehdy ohromné štěstí, že jsme přijali Danču, která je extrémně flexibilní a šikovná a je tu s námi doteď. Dnes je to tak, že nám občas nestačí ani čtyři průvodci, abychom to všechno zvládli, což je na druhou stranu skvělé – vidět, jak velký zájem lidí o Bylinkový ráj[®] mají.

Tom: Ano, ten růst byla obrovská změna a největším milníkem bylo otevření nové exkurzní trasy. Jsem na nás vážně hrdý, že jsme se tímhle projektem dokázali vyrovnat nepoměrně větším hráčům na trhu, ať už to jsou velké pivovary, nebo i zahraniční návštěvnická centra. Ten zážitek u nás je prostě jedinečný.

Háňa: Myslíš, že právě zážitek a transparentnost je pro podobné firmy cesta budoucnosti?

Tom: Je jasné, že dnes to bez online nabídek nejde. Za mě je ale v dnešním světě plném iluzí, AI a fake news transparentnost a možnost vidět výrobu produktu na vlastní oči k nezaplacení. Najednou firma přestane být anonymní, získáš k ní vztah a větší důvěru.

Háňa: Kromě zážitkové exkurze u nás můžou lidi zažít i akce většího rozsahu. Která je v Bylinkovém ráji podle tebe dlouhodobě nejúspěšnější?

Tom: Aktuálně je to asi Strašidelná sobota. Jsme sice tradiční firma, ale také jsme součástí vnějšího světa, který se mění. Lidi chtějí zažívat nové věci a my v praxi vidíme, jak to naše hosty neskutečně baví.

Háňa: Ze začátku byla ve firmě nejistota, jak tuhle novinku naši tradičnější návštěvníci přijmou...

Tom: To ano, ale dokázali jsme se s tím poprat a tu akci propojit s tématy ekologie a ochrany přírody. A tak tu místo netopýrů a kostlivců straší envirobubáci a my můžeme formou hry komunikovat důležitá témata. Ta akce měla obrovský úspěch.

Háňa: Mě na tom celém projektu nejvíc bavil komunitní přesah, kdy jsme zapojili výtvarný obor ZUŠ Hodonín, aby nám děti z jednotlivých tříd vytvořily strašáky dnešní doby. Měla jsem velké obavy, jak to dopadne, ale povedlo se to. Když jsem pak na akci viděla ty malé autory, jak pyšně ukazují rodině své dílo, bylo to pro mě velké zadostiučinění. Na tyto akce budeme mít příští rok nové prostory v rámci rozšíření budovy Solis. Těšíš se?

Tom: Jasně, těším se na nový krásný prostor, ale to místo stejně nejvíc tvoří lidé, kteří tu pracují. Holky a kluci v provozu dělají ty atmosféru, kterou si naši hosté odnášejí s sebou domů. Skvělá bude nová bylinková zahrada, kavárna, bude dost místa pro ochutnávky našich produktů, workshopy... Doteď sídlil Bylinkový ráj[®] v původních výrobních prostorech. A teď získá díky rozšíření budovy Solis svůj domov.

PROGRAMY BYLINKOVÉHO RÁJE PRO ŠKOLY:

- RARÁŠKOVA EXKURZE PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY A PRVNÍ STUPEŇ ZŠ
- CESTA ČAJOVÉHO SAMURAJE PRO DRUHÝ STUPEŇ ZŠ
- EXKURZE PRO STŘEDNÍ ŠKOLY



STRAŠIDELNÁ SOBOTA

OBLÍBENÁ PODZIMNÍ AKCE, KTERÁ SE KONÁ V POLOVINĚ ŘÍJNA. DĚTI I DOSPĚLÍ ABSOLVUJÍ STRAŠIDELNOU STEZKU PLNOU ENVIROBUBÁKŮ A PROSTŘEDNICTVÍM PLNĚNÍ ZÁBAVNÝCH ÚKOLŮ SE HRAVOU FORMOU SEZNÁMÍ S EKOLOGICKÝMI PROBLÉMY SOUČASNOSTI.



Zdravá školní jídelna

Vařit s dětmi a pro děti Petra Klímu baví a naplňuje. Svou kuchařskou vášně vkládá do jídel v roli šéfkuchaře ve školní jídelně i jako otec dvou dětí a autor několika kuchařek. Při své práci klade důraz nejen na pestrost jídelniček, ale i vysokou kvalitu surovin.

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: ARCHIV PETRA KLÍMU

Jste známý podporou farmářských produktů a biokvality. Měl jste to tak odjakživa?

To bych úplně neřekl, spíše mě baví objevovat nové věci a dělat je přirozeně v souladu s přírodou. Postupem času jsem začal zařazovat biopotraviny do každodenní stravy. Myslím si, že k tomu prostě člověk věkem dospěje.

Často slýcháme, že biopotraviny jsou pro školní jídelny příliš drahé...

Ano i ne. Zařadit biosuroviny do ceny obědu 45 Kč (polévka a hlavní jídlo) nedává velký prostor. Aby to mělo smysl, museli bychom vždy nahradit hlavní konvenční surovinu bio variantou, což by nám zabralo většinu rozpočtu. Pro mě je úspěch už to, že máme velmi pestrý salátový bar, kde nabízíme mnoho druhů zeleniny, ovoce, domácích jogurtů a cereálií v rámci přesnídávek. Myslím si, že se v naší škole výrazně zvýšil podíl zeleniny a vitamínů ve stravě, což je opravdu skvělé a vřele to doporučuji. V blízké době však bude povinné zařadit biosuroviny do jídelničky (myslím, že to budou 2 % z celkového objemu), pak na to určitě najdeme finance.

Jak vnímáte nyní obecně kvalitu školního stravování v Česku?

Nemyslím si, že je na tom české školní stravování tak špatně, jak se často prezentuje. Na mnoha místech pracuje spousta srdcařů, kteří svou práci dělají dobře a kvalitně, stejně jako my. Zároveň by mě mrzelo, kdyby tato tradice zanikla kvůli tlaku firem a politických organizací. Nedovedu si představit, že bychom dětem připravovali jídlo do školy doma, jako je tomu v některých zemích světa. Také by nebylo dobré centralizovat vývařovny a tím zničit individuální kreativitu jídel v Česku.

A jak se vám daří bořit předsudky o tom, jak vypadá jídlo ve škole?

Snažíme se připravovat jídla tak, aby děti bavila a chutnala jim. Někdy je jídlo pestré, jindy volíme méně druhů surovin a jednodušší přípravu, aby děti neodradila. Klasická jídla neměníme, abychom je dětem neznechutili – například kuře na paprice podáváme tradičně s těstovinami. Je to osvědčená klasika, která dětem chutná. Navíc jsme transparentní – vše přiznáváme, nic nemaskujeme.

Co pro vás znamená „dobré jídlo“ pro děti?

Především to, že je mu věnována péče – je dobře ochucené a připravené s respektem k surovinám. Nemusí obsahovat velké množství ingrediencí, někdy platí, že méně je více. Ne vždy musí být talíř dokonale „vyvážený“ – děti to doženou v rámci celkového jídelníčku a v průběhu let, zejména v období dospívání. Jde tedy o celkový, dlouhodobý a vyvážený přísun kvalitních surovin v průběhu času, ne o perfektní skladbu každého jednoho jídla.

Jak se díváte na udržitelnost a plýtvání? Daří se vám minimalizovat zbytky na talířích?

Tohle je velmi individuální záležitost – některá jídla jsou populární, jiná ne, a vzniká tak větší odpad. Například mi nedává příliš smysl nový spotřební koš, podle kterého bychom měli vařit více luštěnin a ryb. Tyto potraviny děti nemají v oblíbě a často je odmítají. I když jsou velmi zdravé, v praxi to vede k tomu, že při stravování dětí vzniká větší odpad. Je to tak trochu začarovaný kruh. Avšak u zmíněného salátového baru je odpad výrazně nižší – každý si nabere jen to, co skutečně sní.

Co můžeme pro pozitivní vztah dětí k jídlu udělat doma u rodinného stolu?

Právě o to jde – trávit více času společně v kuchyni, motivovat děti k domácím pracím a k přípravě jídel. Důležité je dát jim větší důvěru nejen při vaření, ale i při úklidu po něm a celkově při společném stolování. Na Hanspaulce pořádáme také společenské večery, kde děti připravují stoly a obsluhují hosty jako v restauraci – to je další skvělý příklad.

Co vám osobně dělá v práci největší radost?

Do práce se stále těším každý den. Baví mě organizovat práci pro ostatní a mám kolem sebe dobrý kolektiv. Také každodenní kontakt s dětmi je velmi obohacující – rád s nimi prohodím pár slov a společně se zasmějeme. Snažíme se k dětem chovat tak, abychom s nimi měli dobrý vztah. Pak má naše práce větší smysl. A nakonec – každý prázdný talíř a pochvala od malých strávníků je to nejlepší!

Petr Klíma

působí jako šéfkuchař na pražské základní škole Na Hanspaulce, kde současně vede dětský kroužek vaření. Většinu svých gastronomických zkušeností nasbíral na svých cestách (Anglie, Nový Zéland, Francie) a zúročil je také při přípravě svých tří kuchařek. V minulosti působil jako šéfkuchař dejvické restaurace Country Life. Jeho tvorbu můžete sledovat na www.greenwayfood.cz.



Text: TEREZA HEMZOVÁ
Foto: SONNENTOR

KDYŽ KRABÍČKY vypráví

Možná jste si při nákupu svých oblíbených čajů a koření všimli, že produkty s logem usměvavého sluníčka postupně procházejí proměnou. Rozhodli jsme se dát našemu portfoliu modernější nádech, ale nebojte se – to nejdůležitější uvnitř, tedy prvotřídní biokvalita, čistá chuť a láska k přírodě, zůstává naprosto stejná!

Boční strany plné odpovědí

Na bočních stranách krabiček nově střídá původní grafiku zcela nový koncept otázek a odpovědí. Rozhodli jsme se s vámi sdílet nejčastější dotazy našich zákazníků a otevřené odpovědi našich spolupracovníků – lidí, kteří za SONNENTOREM skutečně stojí. Až budete příště popíjet svůj oblíbený šálek čaje, nebo si ladit vaření některou z chutných směsí koření, nezapomeňte otočit krabičku na bok. Můžete se tak dozvědět, proč jsme zvolili cestu bioprodukce, jak vznikl název firmy, jestli opravdu své pěstitele známe nebo jak důsledně naše bylinky proklepáváme.

Svěží design, nové logo i písmo

Už v minulém čísle jsme představili nové SONNENTOR logo, které z regálů začíná hezky svítit. Není to ale všechno! Naše krabičky i přebaly totiž dostávají také svěží písmo a přehlednější piktogramy. Zadní strany krabiček prošly vizuální očistou, aby se vám složení čtlo ještě lépe, a milé texty, které vás pohladí po duši, jsme přesunuli na horní stranu krabičky, aby měly víc prostoru rozdávat radost.

QR kódy, které vám usnadní nákup

Na přebalech jednotlivých čajových sáčků nově najdete QR kódy. Ty vás zavedou přímo do konkrétní kategorie na našem e-shopu (např. bylinné čaje, ovocné čaje či ledové čaje). Pokud vám tedy zrovna vybraný šálek zachutná, stačí ho jednoduše naskenovat telefonem a hned si můžete objednat další krabičku do své slunečné zásoby. Anebo se kouknout, co nového by stálo za to ochutnat!



Zpátky KE KOŘENŮM

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: ARCHIV MAGDALÉNY KOŘENOVÉ

MAGDALÉNA KOŘENOVÁ

je televizní a rozhlasová moderátorka. V pořadu České televize Zpátky do přírody se věnovala tématům ochrany krajiny, klimatu, lokálnímu jídlu a biodiverzitě. V environmentálním rozhlasovém pořadu Podhoubí (Rádio Wave) pak vede rozhovory s lidmi z oblasti zemědělství, ochrany přírody a ekologie. Kromě influencingu a modelingu studuje na Univerzitě Karlově (politologii, mezinárodní vztahy a teritoriální studia) a je aktivní podporovatelkou péče o přírodu.

Vyrůstala blízko přírodě, dnes o ní mluví v televizi i na vlnách rozhlasu. Moderátorka Magdaléna Kořenová s námi sdílela svůj pohled na ekologii, sílu komunitního zemědělství i to, čím ji okouzлил náš Bylinkový ráj®.

Jako moderátorka jste ve svých pořadech úzce spjata s přírodou. Kdo k ní ve vás probudil lásku?

Já jsem v přírodě vyrůstala díky výchově svých rodičů i babičce a dědovi, kteří mají chatu na břehu řeky Ohře přímo vedle lesa. Ani jsem si neuvědomovala, jak silný vztah k přírodě jsem si skrze svá oblíbená místa a vliv mého táty (televizní moderátor pořadu Zázraky přírody Vladimír Kořen, pozn. red.) vybudovala. Jako dítě jsem nechápala, proč mě babička stále zkouší z názvů stromů a proč mi táta tak dlouho vypráví o kdekákém broučkovi, ale dnes vím, že lásku a respekt k naší krajině do mě zasadili právě oni. Když jsem pak na vysoké škole začala poznávat teritoriální studia, zůstávala ve mně spousta otázek ohledně životního prostředí a změny klimatu. Díky studiu politiky a mezinárodních vztahů jsem si uvědomila, jak zásadní jsou i systémové změny a že právě tato problematika je něco, čemu bych se chtěla věnovat.

Jak podle vás můžeme skrze každodenní volby pomoci chránit naši krajinu?

Snažím se přemýšlet nad každým nákupem ve smyslu: opravdu tyhle produkty potřebuji? Nenakupuji téměř žádné oblečení, místo toho radši protřídím skříň s babičkou. Omezují spotřebu masa a kupuji si potraviny z kvalitních zdrojů, abych tím podpořila lokální dodavatele a výrobce. Připadá mi důležité se v tomto oboru neustále vzdělávat, naučit se chápat ekosystém a svoje poznatky šířit dál. Snažím se, ale určitě nejsem dokonalá. Čím dál víc ale zjišťuji, že největší dopad mají v tomto směru už zmíněné systémové změny.

Máte nějaké oblíbené farmáře, od kterých kupujete třeba ovoce a zeleninu?

Pro mě je hodně důležité, aby potraviny byly sezónní, a hlavně abych jimi neplýtvala. Upřímně se v tomhle ohledu stále učím a zjišťuji, co mi vyhovuje nejvíc. V Praze sama žiji teprve druhým rokem a v posledních měsících jsem si našla vztah k vaření. Často nakupuji na farmářských trzích a s přítelem plánujeme odebrat KPZ bedýnku z Roblína u Prahy. Jedná se o komunitou podporované zemědělství, kde si předplatíte týdenní bedýnku sezónní zeleniny. Z toho jsem upřímně nadšená a moc se na to těším.

Jak vnímáte postoj dnešní mladé generace ke klimatu, ochraně přírody a kvalitě potravin?

Mám kolem sebe dost vrstevníků, pro které je tato problematika důležitá. Přece jen jde o naši budoucnost a taky o budoucnost našich dětí. Vidět, že existuje tolik aktivních mladých lidí, kteří dělají opravdu skvělé věci,

mě motivuje a nabíjí. S kamarády influencery, kteří se těmito tématům věnují, se pravidelně setkáváme – například s greenfluencerkou Rozárií Haškovcovou, kterou stojí za to sledovat. V rámci našich setkání míváme přednášky od expertů, společně se vzděláváme a sdílíme naše zážitky i aktivity ve veřejném prostoru.

Na naší zážitkové exkurzní trase jste byla poprvé letos v červnu. Jaké byly vaše první dojmy?

Z Čejkovic, kde SONNENTOR sídlí, jsem byla nadšená! Na samotné trase si mě okamžitě získala bylinková vůně, která se nese celým prostorem. Zaujalo mě třeba, že z bylinného prachu vyrábíte pelety na vytápění i to, že spolupracujete s chráněnými dílnami. A také příběhy vašich farmářů a dodavatelů bylinek. Na vaší bylinkové zahrádce jsem se celá rozžářila! Stejně jako v kavárně a firemní prodejně, kde jsem nakoupila čaje a koření v biokvalitě pro celou naši rodinu.

Náš magazín vychází na začátku čajové sezóny vrcholící adventem a obdobím vánočních svátků. Jak tuto dobu se svými blízkými nejraději trávíte?

Vánoce jsou pro mě hlavně o lásce, vděku a stráveném čase s mými nejbližšími. Vždy se snažím prožít tyto momenty v přítomnosti, ideálně bez mobilu a technologií. Tedy nepočítám pohádky! Na ty jsme u nás doma experti. Jsme početná rodina, mám tři sourozence, nejmladšímu je pět, takže je u nás každoročně rušno. Každé Vánoce ale myslím i na ty, kteří se svými nejbližšími být nemohou, a proto jsem vždy opatrná se sdílením, abych skrze sociální sítě nepřinášela ještě více bolesti. Přece jen si některé cenné chvíle můžeme střezit hlavně sami pro sebe.

MÁ SE SVÝMI RODIČI
A TŘEMI SOUROZENCI
A PŘI NÁVŠTĚVĚ
BYLINKOVÉHO RÁJE



NOVÉ OKOUZLUJÍCÍ
ILUSTRACE



Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Naše rodinná čajová řada se letos převlékla do zbrusu nového kabátku a přivítala mezi sebou i dlouho očekávanou novinku, čaj Tatínkovi pro štěstí! Také oblíbené směsi s bylinkami pro maminku, babičku a dědečka ozdobily nové veselé a hřejivé ilustrace, které vypráví o tom nejdůležitějším – vzácných chvílích blízkosti, společných zážitcích a drobných okamžicích. O vzpomínkách, při nichž se nám vždy vykouzlí úsměv na rtech.

Voňavé bylinné a ovocné čaje budou milým dárkem od srdce k Vánocům, narozeninám i jen tak pro radost. Potěší osobitým věnováním a promění obyčejné posezení u šálku v příjemnou chvíli s těmi, na kterých nám nejvíce záleží. Protože právě společně strávený čas je tím nejcennějším darem!

OBÍBENÉ RECEPTURY,
KTERÉ ZAHŘEJÍ
I POTĚŠÍ

NOVINKA



Jsme **průkopníci**
ve výrobě kvalitních
bioproduktů

v oblasti bylin, čajů a koření. Naše práce stojí
na hlubokém **respektu** k přírodě
i lidem. Snažíme se **inspirovat**
ostatní, měnit svět k **lepšímu**
a přinášet do vašich domovů pohodu
a radost.



SONNENTOR



SONNENTOR S.R.O.



SONNENTOR.CZ