



Rudolf Doernach: PŘÍRUČKA PRO ŽIVOT

aneb zachraň se, kdo můžeš

Biotekt Rudolf Doernach

napsal mnoho knih a vytvořil četné projekty, které se zabývají návratem člověka k bio-logickým kořenům. Nemůžeme sice měnit svět, každý ale může udělat něco sám pro sebe, pro svoji rodinu, pro svoji skupinu.

Co nám přinesla technická civilizace?

Kolik lidí vstává ráno s nadšením do nového dne?

Kniha nás posouvá kupředu – za hranice technického světa, do nového světa plného zážitků, života, nezávislosti a osobní svobody. Napojením na přírodu se můžeme stát samozásobiteli nejen v oblasti potravin a fyzických předmětů, ale můžeme také žít kreativním a naplněným životem.

Pokud by zásobení cizím mělo zcela selhat, musí zaskočit sebezásobení jako „bio-archa“, jak je v této příručce ukázáno. Možná jsou dnes podněty z této knihy nejlepší bio-akcí pro budoucnost, nejlepší možnou osobní investicí do budoucnosti.





Bio-tekut Rudolf Doernach nabízí zajímavá řešení, dokonce i pro ozdravení měst.

Budoucnost je v každém případě bio a zelená!

Z obsahu:

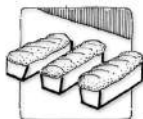
Naladění na staro-nové časy

Výživa / Vaření / Sluneční trouba / Solární sušička / Udírna / Pečení chleba / Výroba sýra / Zavařování bez cukru / Mléčné kvašení / Klíčky / Mošt + ocet z moštu / Zahrádky na oknech / Svislé zahrady / Nájemní půda na venkově / Úrodnost půdy / Kopečkovité záhony / Smíšené kultury/ Trvalé kultury (permakultura) / Přírodní stromy ze semen / Dýně / Houby / Koření / Čaje / Černý bez / Divoká zelenina / Sklizeň z lesa / Sklizeň z řeky / Sklizeň bez setí

Zvířata / Biotopy / Farma na červy / Stavění úkrytů pro zvířata / Psi + kočky / Ryby / Slepice / Holubi/ Včely / Zajíci / Ovce na mléko / Kozy / Jakové / Dojení

Energie / Klimatizování ve městě / Ušetřit energii u oken / Topení dřevem a slámou / Solární generátory / Tepelné pumpy / Bioplyn v domě a na statku / Větrné generátory / Malé zásobníky tepla / Sluneční tavič vosku / Svíčky / Kapesní svítlny s dynamem / Vnitřní energie

Biohybadla / Chůze / Jízdní kola / Tažná zvířata / Solární auta /
Doprava v přírodním městě: vize budoucnosti



Nejraději máme to, co si sami uděláme: chléb, marmelády, svičky, polečnost...



Obilí: Přednostně z biologického, biologicko-organického nebo bio-dynamického zemědělství. Větší ceny jsou oprávněné pro **žito**, kdo miluje celozrnné ekologické hospodaření a nechce platit straně chemických postřikovačů: „Jít polovinu při dovozní ceně, pak se bio-chléba stává bio-bio-chlebem.“

Možnosti nákupu bio-obilí:

Agro Zvítav – agro.zvítav.cz

Agro-Acher (A1) – milan.dobslach@seznam.cz

Agro Líblice (Hostín) – agroliblice@centrum.cz

Ekofarma Křitán (viz, Eko farmy v menu na stránkách); p. Bzděck (Blatná) – prodejce obilí, žito a zemědělské produkty – tel.: 516 418 934; <http://www.bio-country.cz/Obiliny/Zrna-jahly-pohanko-ostatni/Prenice-spaldio-BIO>



PEČENÍ CHLEBA

Téměř všechny kupované chleby mají nižší biologickou kvalitu, protože skutečně dobrá chlebová mouka se mele až krátce před pečením.

Proč pečeme **sami** pracně chleba, meleme, hněteme, topíme – když by bylo **mnohem** zdravější a energeticky úspornější jíst přímo pšeničné klíčky? Nebo proč nemáme stále v kapse obilná zrna a nerazíme si je sem tam jako křeček do tváře, aby změkly před kousáním? Jíme na chleba tak navykli? Ale vždyť údajně máme rádi i rozmanitost?

Na pečení chleba existuje tisíc receptů. To, co objevíme a vyzkoušíme sami, je **vždy** to nejlepší. Důležité je pouze: mlít se mlít se mlít se krátce před zaděláním těsta. (A máme-li k dispozici navíc srovnatku z vlastní výroby sýra – viz str. 30 – dá se v prvním samozsobilétském kole odpuštit i městská plynová trubka.)

Celozrnné obilí obsahuje mnoho životně důležitých látek, např. některé vitamíny skupiny B, vitamíny, které se jinak vyskytují jen pokrovnou. Celozrnným obilím lze plně pokrýt denní potřebu vitamínů. Živé celozrnné obilí lze skladovat několik let a je proto vždy dobrou nouzovou zásobou.

Po mletí se žliviny, citlivé na kyslík a na světlo, začínají měnit. I pro zdraví důležité aromatické látky rychle vyprchají. Vnější vrstvy a obilný klíček mají zvláštní biologickou hodnotu a v běžné kupované „vymleté mouce“ zcela chybějí: příčina mnoha nemocí, které se často projeví až po dvaceti letech od „spuštění“.

Proto: chleba, máslo, buchty, nudle, fleky, vaflé, křupkovice kaši... připravovat pouze z čerstvě namleté celozrnné obilné směsi.

Mlýnkům s mlecími kameny z přírodního bazaltu usazeného v magnezitu bychom kvůli tvrdosti měli dávat přednost před kovovými mlýnkami. Pomaleji mletí na ručním mlýnku zachová více biologických kvalit nežli elektrický „rychlík“, který se zahřívá.

Jako základ výživy stačí do chleba pšenice, ječmen a žito. U ovsu, prosa, pohanky se nejprve musí oddělit plevy od zrna, s výjimkou našeho ovsu, který se však obtížně pěstuje a proto je poměrně drahý.

Pesticidy a biocidy se dostávají i do biologického zemědělství větrem a na svazích povrchovou vodou. U „levných“ dovážených se proto doporučuje potvrzení o nepřítomnosti zbytkových látek a těžkých kovů.

Pečení s pekařským fermentem

Pekařský ferment působí při pečení chleba jako kypřící prostředek nikoliv prostřednictvím kvasinek anebo mléčných bakterií, nýbrž díky enzymům a fermentům.

Chleby čerstvě upečené s pekařským fermentem nenadýmají, a i jejich biologické působení je jistější, protože se do nich nemohou – jako u těst s droždím a s kváskem – vloučit ze vzduchu kolonie cizích bakterií.

Pekařské fermenty také nejsou zbytky výroby jiných produktů jako u kvasinek s nejistou biologickou kvalitou (pšvní droždí). Pekařské fermenty jsou údajně biologicky hodnotnější než průmyslové plýsky na pečení.

Pšeničný chléb s pekařským fermentem

Na 1 kg chleba se dobře rozpustí 1-2 čajové lžičky pekařského fermentu v max. 40 °C teplé vodě a poté se smíchají s 300 g pšeničného žroutu do měkkého omáčku. Tento omáček se nechá kynout asi 10 hodin při zhruba 20 °C, přitom by se měl objem zvětšovat za tvoreni bublin.

Pak se omáček s asi 700 g žroutu, asi 1/4 l vody 40 °C teplé a si 15 g soli umětně na polotučné těsto. To pak necháme ještě další 4 hodiny kynout ve formě, pokud možno při 30-40 °C. Během kynutí se těsto přikryje vlhkým hadrem. Abychom zabránili pakání kůrky, povrch před pečením křídově nařizeme.

Pečení: měl by každý vyzkoušet sám, závisí na druhu trouby. Zpravidla asi 50 min. při zhruba 250 °C.

Pokud se peče každý den, může se fermentovat věřejším omáčkem, Pekařský ferment pak vydrží „věčně“.



Ruční mlýnek Farina s nastavením na hrubé a jemné mléty

Ruční mlýnků existují i přírodní kamenné nebo jako kovové mlýnků. Ty první jsou relativně drahé, zato ale vydrží velmi dlouho. Ty druhé, obzvláště asijské výrobky, jsou mnohem levnější, aleby opatřebodování mlýnu však usilují do chleba kva.

Ruční mlýnek na obilí: <http://www.pristoleseprodava.vl.cz/?loc=product6id=133>

<http://eshopchudek.cz/rucni-mlynec-2-290.html?zmlid=6d3c54ebc1ef183fa2769774dbd9960> – zde najdete i kompostovací toalety, rolní čerpadla a další věcičky vhodné i sebezdraví.

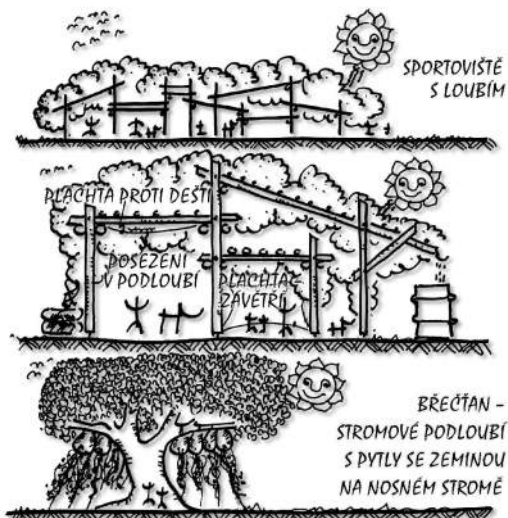
Pekařský ferment. Recepty: <http://www.ingredient.cz/vareni-a-recepty/chleb-a-pechivo/chleb-na-vozdelisti/>

Knihy: „Praktická příručka o pečení chleba a pečiva“, ŠvojtkařCo „Zahradní pece na pšazu a chleba“, Vlk Václav, ISBN 978-80-247-2441-6



Člověk, zvířata i rostliny potřebují přírodní domy a přírodní města s vlastní přímou výrobou energie z alternativních zdrojů a beztechnické vzájemné partnerství. Ten nejdůležitější vynález všech dob, který tu vždy již byl, nelze patentovat – bio-archa alias přírodní město je v budoucnu nevyhnutelná.

Posezení, besídky, čekárny



148



149