

RADOST

Magazín pro přátele SONNENTORU

ZDARMA



Tady roste RADOST



KAMILA ŠTĚSNÁ, VEDOUČÍ MARKETINGU

Milé čtenářky a milí čtenáři,

ráda bych se s vámi podělila o malé zamyšlení, které mi problesklo hlavou při přípravě tohoto čísla. Možná vás nijak zvlášť nepřekvapí – a možná vás, stejně jako mě, přivede k uvědomění, jak úzce spolu některé věci souvisí. Pro nás v SONNENTORU je zdravá půda velkým darem, se kterým by se mělo nakládat s úctou a respektem. A totéž platí i pro zdravou firemní kulturu. Ani v jednom případě totiž nejde o rychlé výsledky, ale o trpělivé budování rovnováhy, která umožňuje růst. Je to vědomá volba péče, vynaložené energie, dlouhodobé udržitelnosti a důvěry v přirozené procesy. Firemní kultura u nás není o sloganech na nástěnce. Je o každodenním rozhodování jednat v souladu s našimi hodnotami: radostí, férovostí, ohleduplností k přírodě i k sobě navzájem. Ekologické principy nás učí trpělivě naslouchat

EDITORIÁL

rytmům přírody – a zdravá organizace umí naslouchat rytmu svých lidí. Všechny organismy v půdě nejsou na první pohled vidět, ale bez nich by nedržela pohromadě. Podobně i ve firmě působí tiché síly: vztahy, gesta, neformální rozhovory či důvěra. Nejsou snadno měřitelné, ale právě ony drží kulturu pohromadě. Na všechny tyto hodnoty jsme myslely, když jsme v našem redakčním týmu tvořily nové číslo. Možná vás vtáhne do světa našich voňavých čajů a koření – a třeba i do naší firemní kultury. Děkuje vám, že jsme na té cestě spolu.

TO JSME MY

SONNENTOR je dnes předním evropským zpracovatelem bylin, čajů a koření z ekologického zemědělství. Suroviny pro výrobu pocházejí z přímé spolupráce s místními pěstiteli. Filozofie firmy je od samého počátku postavena na základech trvalé udržitelnosti a vysokém podílu ruční práce. Díky tomu mohla firma vytvořit přes 170 pracovních míst. Ve výrobním areálu firmy v Čejkovicích na jižní Moravě se také nachází návštěvnické centrum SONNENTOR Bylinkový ráj®, kde se můžete zúčastnit zážitkové exkurze ve výrobě čajů, která ročně přiláká několik desítek tisíc lidí.

MAGAZÍN RADOST ČÍSLO 2025

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

Redakce (na fotce zleva): Kamila Štěsná, Monika Grafek, Tereza Hemzová, Anastázie Jedorová, Eliška Jurasová, Kateřina Truhlářová

Grafická úprava: Kateřina Truhlářová

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

Elektronická verze: www.sonnentor.cz

Tisk: Tiskárna Didot, spol. s r.o.

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

SLUNEČNÁ REDAKCE



POD ČAJOVOU POKLIČKOU

- 4–7 Jsme tvůrci vlastních příběhů
- 10 Firemní nadílka na míru
- 11 Co nového pod sluncem
- 16–17 Žhavé flamenco na talíři
- 30–31 Bylinkový ráj® pro děti

EKO? LOGICKY

- 18–19 Z paneláku do náruče bylinek
- 20–21 Sedmero zamyšlení ekozemědělce
- 26 Druhá šance pro čajovou krabičku
- 28–29 Je klima tématem k rodinnému stolu?

BYLINKY V TĚ NEJLEPŠÍ FORMĚ

- 12–13 Cykličnost: Objevte své superschopnosti
- 14–15 Co na jazyku, to na srdci
- 22–23 Bylinková náplast na duši
- 27 Lattéčka s vůní orientu
- 35 Kouzelný a smysluplný advent

PŘÁTELÉ SLUNEČNÉHO ÚDOLÍ

- 8–9 Mezi nebem a zemí
- 24–25 Veď mě dál, cesto má
- 32–33 Příští stanice: Štěstí
- 34 Být hybatelem změny

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!

30



20



27



8



Používáme certifikovaný papír z environmentálně odpovědných zdrojů, čímž podporujeme sociálně prospěšné a trvale udržitelné obhospodařování lesů naší planety.





Jsme tvůrci vlastních příběhů

Text: KAMILA ŠTASTNÁ
Foto: SONNENTOR

Jsme součástí přírody, ale jako civilizace se často snažíme být „chytřejší“ než ona. Příroda je však moudrá – ozve se, když děláme věci, které nedávají smysl. Zároveň nám dává šanci vše napravit. Stačí například přestat používat syntetická hnojiva či postřiky, a do půdy se postupně znovu navrátí život. A nad ní to je také brzy znát – v rozkvetlých políčkách to bzučí, kvete, voní a vyzařuje radost. V SONNENTORU máme k půdě a přirozenému koloběhu velký respekt. Věříme v sílu přírody, s láskou a pečlivostí ji balíme do našich biočajů a biokoření, které posíláme až k vám domů. Pojďme se spolu podívat, na jakých hodnotách naše podnikání stojí.

Bio na 100 %

Biokvalita je pro nás naprosto zásadní. Ačkoliv termín „bio“ aktuálně rezonuje ve společnosti čím dál častěji, vnímáme, že pro některé firmy je to pouze příležitost využít zvyšující se poptávku po tomto zboží, aniž by pro ně biokvalita představovala hlubší význam. My na ni sázíme už třicet tři let jako na jedinou možnou alternativu k zemědělské velkoprodukci. Respekt k přírodě vnímáme jako respekt k člověku samotnému. Proto říkáme jasné ne jakékoliv syntetické chemii a veškeré produkty, které nesou značku SONNENTOR, pochází ze 100 % z ekologického zemědělství. Nejde tu však „jen“ o minimalizaci obsahu nechtěného, tedy pesticidů, nebo čistě o fakt, že potraviny z bioprodukce zkrátka mají čas dozrát, je jim věnována péče – poznáte to v chuti, vůni i obsahu prospěšných látek. Vznik bioproduktů je potřeba vnímat jako celek. Práce s půdou, s pěstovanou rostlinou i se zvířaty v průběhu celého roku. Vyšší cena suroviny v nadstandardní kvalitě pak také vychází z vysokého podílu ruční práce v kombinaci s environmentální přidanou hodnotou těchto produktů. Veškeré postupy a metody jsou totiž voleny v souladu s ideou trvalé udržitelnosti a odpovědnosti s ohledem na budoucí generace. Na biokvalitu lze proto nahlížet nejen jako na příplatek za etické chování pěstitele a výrobce, ale také jako na investici do budoucna, světa našich dětí a vnoučat.

Když farmář potká farmáře

Spolupracujeme přibližně s třicítkou lokálních biopěstitelů po celém Česku a tisícovkou rodin z celého světa. Nestojíme o žádné anonymní dodavatele. Snažíme se znát příběhy našich pěstitelů. I v dalekých zemích proto kráčíme cestou přímého obchodu. Agnes Ayo z Tanzanie nás i se svou dcerou letos navštívila přímo v Čejkovicích. Se svým mužem Cleopou pomáhají šesti stům malých pěstitelů koření s celým procesem od zasazení až po transport sklizně a potřebné „papírování“. Dlouhodobě podporují rozvoj svého regionu a přístup k pitné vodě. I díky nim vám kuchyni provoní tanzanský hřebíček, pepř a citronová tráva. V Níkaragui pro nás šedesátka drobných farmářů již více než deset let pěstuje skvělou kávu. Jedním z nich je i Emilio Finca, jeho kávové plantáže se rozprostírají na třech hektarech v nádherné krajině Mlžných lesů v provincii Jinotega. Arabika tam roste ve stínu původních stromů, bez kácení lesů a zásahů, které by narušovaly přirozený ekosystém.

Pustošení půdy kvůli výsadbám monokulturních plantáží známe i z našich polí – při cestách po Česku mnohde uvidíte většinou nudu a šed' (vlastně spíš monotónní žlut'). Pěstuje se pořád dokořepka, kukuřice – plodiny, které vynáší. Cena za levnou úrodu je však nekřesťanský vysoká, platíme životem naší půdy. Stává



↗ NAŠE PĚSTITELKA AGNES AYO SE SVOU DCEROU V ČEJKOVICÍCH

se z ní mrtvá hmota, kde ubývá živých organismů. Naopak, když spatříte ekologická políčka našich farmářů, je na nich krásné pestro a radostně živo. Ne náhodou u většiny z nich uvidíte i úly. Včely nám totiž, jak je známo, opylováním zajišťují většinu potravy. Všichni čeští pěstitelé se každoročně v únoru setkávají přímo u nás v Čejkovicích. Sdílí své příběhy, radí si, mohou si být vzájemně oporou. Je povznášející pozorovat, jak se láska k bylinám dědí z generace na generaci. Přirozenou formou vedou rodiče i ty nejmladší členy farmářských rodin k účtě k nelehkému, ale krásnému řemeslu.

Kvalita pod drobnohledem

Vyrábíme přes 600 produktů a každý z nich má svůj rodný list, ve kterém je zaznamenán tok surovin od biopěstitele až ke konečnému zákazníkovi. Máme tak 100% kontrolu nad celým, plně transparentním procesem. Už před naskladněním u nás probíhá velmi detailní proces výkupu. Všechny vstupní suroviny pečlivě zkontrolujeme – zajímá nás, jak bylina vypadá, jak voní, jestli neobsahuje viditelně příměsi. Přestože pochází z ekologického zemědělství, provádíme kromě mikrobiologických rozborů i analýzy na rezidua pesticidů a bez pardonu vyloučíme ty, které nevyhoví. Vzorčky surovin jsou testovány na obsah až 500 různých látek.

Možná vás napadne, zda je taková kontrola nutná, když už biopěstitel svým certifikátem dokládá, že celý proces pěstování proběhl podle předpisů ekologického zemědělství. Řada pesticidů jsou však perzistentní látky, které v životním prostředí kolují: půdou, vodou, vzduchem. I kvůli způsobu aplikace, kterým je v konvenčním zemědělství nejčastěji forma aerosolu, jsou pesticidy velmi mobilní a mohou kontaminovat vzdálenější, ekologicky obhospodařované pozemky. Ekologické zemědělství má svá přísná pravidla a standardy, které stanoví limity pro povolené množství obsahu jednotlivých látek v bioproduktech. Obecně lze říci, že tyto hodnoty leží o řád(y) pod úrovní povolených koncentrací pro konvenční potraviny. Máme díky tomu černé na bílém, že biopotraviny ve srovnání s konvencí mají nechtěných látek naprosto mizivé množství.

Tajemství čajového sáčku

V Čejkovicích vyrábíme veškeré čajové sáčky, které se pod logem směřujícího slunce prodávají, ať už v Česku, Rakousku, nebo třeba Japonsku. Do našich porcovaných čajů jde stejně hodnotná surovina jako do čaje sypaného. Aby si pak nařezané byliny udržely to nejvzácnější, aroma a chuť, najdete každý sáček ve speciálním přebalu, který ho chrání. Mnohdy dostáváme otázku, proč u nás nejde koupit čistě jahodový nebo malinový čaj. Odpověď je jednoduchá – cena takového čaje by

Josef Dvořáček, jednatel a spolumajitel firmy

S postupným růstem firmy si stále víc uvědomuji, jak důležité je, aby naše podnikání přispívalo také k blahu nás všech. Přemýšlím často o tom, jak vrátit krajině i společnosti to, za co jim vděčíme. Naším velkým cílem je dosáhnout uhlíkové neutrality a bezodpadové výroby, proto stále aktivně pracujeme na snižování svého dopadu na životní prostředí. A když na mne někdy dopadá klimatický žal, říkám si: nemusíme změnit celý svět, ale můžeme inspirovat a taky zásadně změnit místo, kde žijeme a podnikáme.

Radmila Svobodová, ředitelka výroby, nákupu a logistiky, prokuristka

Již dva roky pracujeme v nové budově Solis. Tento prostor vytvořil ideální podmínky pro optimalizaci našich výrobních a logistických procesů tak, abychom mohli pružně reagovat na dynamiku trhu. Stěhování pro nás bylo impulsem k tomu přemýšlet o věcech jinak, zefektivnit jsme postupy i spolupráci mezi týmy. Usilujeme o to, aby se lidé nemuseli zdržovat zbytečnými úkony a mohli soustředěně pracovat za využití svých zkušeností a tvořivosti. Také se intenzivně věnujeme vývoji obalových materiálů. Hledáme řešení, která by minimalizovala ekologický dopad a přitom splnila požadavky na funkčnost. Těší mě, že SONNENTOR má oči dokořán, sleduje nové trendy a stále hledá cesty, jak věci dělat lépe.

Zdeněk Chocholáček, vedoucí Bylinkového ráje, prokurista

Do našeho návštěvnického centra v roce 2024 zavítalo více než 80 000 čajomilů. Kromě velké radosti nám ale tato skvělá čísla přinesla i hlubší uvědomění: nejsme jen voňavým turistickým cílem, prezentací výroby firmy. Každému, kdo k nám zavítá, můžeme nabídnout reálnou inspiraci: důkaz, že v podnikání lze vyvážit ekonomické a ekologické stránky, a měnit tím své okolí k lepšímu. A to je pro nás obrovskou motivací v další práci.

Radim Hrnčířík, ekonom, prokurista

Všechny investice realizujeme s maximálním důrazem na ekonomickou a ekologickou udržitelnost, což znamená mít čísla pod palcem a být ekonomicky v kondici. Neustále zlepšujeme procesy, jen tak můžeme být připraveni na další velké kroky a investice, kterou bude představovat například druhá etapa výstavby moderní budovy Solis. Digitalizujeme, ladíme IT systémy a soustředíme se na procesy, aby komunikace s našimi zákazníky i kolegy v Rakousku běžela jako po másle.

NAŠE SLUNEČNÉ
VEDENÍ (ZLEVA):
JOSEF, RADMILA,
ZDENĚK A RADIM

SLEDUJTE
NAŠE AKTIVITU
NA LINKEDINU



byla příliš vysoká. V našem sortimentu vedle bylinných a kořeněných čajů najdete i ty ovocné; nikdy ale nebudou mít výraznou vůni po malinách nebo borůvkách a z šálku na vás nevykoukne křiklavý nápoj. Zato vždy najdete ve složení kvalitní opravdové ovoce. Osvětu o důležitosti přírodních surovin „bez zlepšováků“ a myšlenky ekologického zemědělství se snažíme šířit i za brány našeho Bylinkového ráje. Naši práci děláme poctivě a nebojíme se ji ukázat světu: proto každý zájemce může přijet k nám a v rámci zážitkové exkurze zažít vše na vlastní kůži, nahlédnout doslova pod ruce našich spolupracovníků, vidět stroje na výrobu čajových sáčků, pochopit, co, jak – a proč – děláme.

(Eko)logicky od A do Z

Při procházení kolem našich skladů vás může napadnout otázka, jakým způsobem můžeme cenné bylinky chránit před škůdci. V rámci biocertifikace nelze využívat plynování prostor či podobné konvenční praktiky. Volíme si proto takové pomocníky, jako jsou např. feromonové pásky, které nám ukazují, jestli se ve skladu něco děje. Používáme i metody biotechnické ochrany, například dravou vosičku *Trichogramma evanescens*, která je přirozeným nepřitelem škůdců. Tento tvoreček, menší než špendlíková hlavička, prolétává po našem skladu a pokud vyčichá (a to doslova) vajíčka skladištních škůdců, naklade do nich vlastní vajíčka, a tím je zlikviduje. Neřešíme pouze kroky před a během výroby, zajímá nás dopad celkový – tedy i to, co se děje potom, co čaj opouští brány SONNENTORU. Proto se intenzivně zabýváme otázkou obalových materiálů: množství odpadů v celosvětovém měřítku začíná být neúnosné a my ho po sobě v ideálním případě nechceme zanechat. Naše čajové sáčky jsou nebelené a vyrobené z vláken textilního banánu. Přebal, který je chrání, můžete bez obav vytřídit do papíru k recyklaci. Pyramidální čaje mají průsvitný přebal z čisté celulózy a samotný sáček je pak z materiálu na bázi cukrové

třítiny (PLA). Oba materiály jsou plně kompostovatelné a patří do bioodpadu. Papírové krabičky jsou zásadně z certifikovaných zdrojů (FSC® nebo PEFC), potištěné vodou ředitelnými barvami. Proměnlivé údaje na krabičkách značíme laserem, čímž jsme schopni ušetřit nemalé množství inkoustu. Nově se nám povedlo inovovat také naše e-shopové krabice, kde původní žlutou barvu vystřídaly neutrální tóny s decentním modrým potiskem, který má vyšší krycí schopnost, a tím pádem nižší spotřebu tiskové barvy.

Síla skrytá v ruční práci

Usilujeme o podporu regionální zaměstnanosti vytvářením smysluplných pracovních míst. Vyrábíme výjimečné produkty, které nejen skvěle chutnají, ale také významně podporují ruční práci jak v podobě zpracování, tak i kompletování, například našich poznávacích sad. Největší bestseller SONNENTORU, čajový adventní kalendář, pro nás například ručně skládají zaměstnanci chráněných dílen. Jejich pomoc je neocenitelná. Získáváme díky ní kvalitní produkt s další přidanou hodnotou, který přináší radost nejen během adventního období. Neexistuje totiž stroj, který by dokázal krabičku takto sestavit, což nám přes všechny dostupné moderní technologie ukazuje, jak důležitý lidský faktor stále je. Zaměstnanci z chráněné dílny TIRO Blansko se těší z této oboustranně výhodné spolupráce. Při návštěvě chráněné dílny v Blansku, se kterou dlouhodobě spolupracujeme, z nás oboustranně sálala vděčnost. Hřeje nás u srdce i to, když tamní zaměstnanci hned při prvním pohledu na sluníčkové tričko žertovali, že nás poznají po vůni, že jaro a léto u nich vždy přesně takto voní – po bylinkách ze SONNENTORU.

Společným směrem

Velkým tématem k neustálému rozvoji jsou spolupracovníci. Klíčová je pro nás rovnováha mezi rodinným a pracovním životem, v dnešní době velmi živé téma, pro obě strany. Nejen maminkám proto nabízíme částečné úvazky. Všichni se vzájemně respektujeme, snažíme se o otevřenou a přátelskou atmosféru, což nám v důsledku přináší upřímnou radost ze spolupráce. A nejde jen o prázdná slova. Je důležité trávit čas společně, a tak vymýšlíme pro naše spolupracovníky různé aktivity a firemní akce – slavíme společně výročí, připomínáme si tradice a pravidelně naše spolupracovníky odměňujeme. Každoročně pro jejich děti pořádáme Raráškův letní tábor. Letos jsme také obnovili tradici dobrovolnických dnů, a mohli tak pomoci v našem regionu, což propojuje i nás navzájem. Mnohdy hlouběji, než si myslíme. Díky tomu, že se tu všichni osobně známe a setkáváme se spolu, dokážeme táhnout za jeden provaz vždy, když je to potřeba.

Uvědomujeme si, že nezbytnou součástí rozvíjející se firmy je také modernizace a využívání nových technologií. Zavádíme nové inovace ohleduplné k životnímu prostředí a je příjemné vidět, kolik zajímavých podnětů přichází přímo od našich lidí. Díky proaktivnímu přístupu se můžeme úspěšně posouvat jako celek. Ve vedení firmy jsou pouze lidé, kteří pro ni opravdu pracují a podílejí se na jejím rozvoji. Peníze, které vyděláme na prodeji produktů, neodcházejí ani do sídla mateřské společnosti za hranice, ani do daňových rájů na tajná konta majitelů. Zodpovědně investujeme každou korunu zpátky do firmy tak, abychom posouvali trvale udržitelné podnikání a vytvářeli další nová pracovní místa: budova Solis je toho nejčerstvějším důkazem. Naše podnikání i finance také transparentně prezentujeme v každoročně veřejně vydávané Výroční zprávě a CSR reportu o udržitelném hospodaření. Chceme tak do Česka vyslat signál o tom, že transparentnost, férovost a vzájemná úcta jsou hodnoty, bez kterých nelze dlouhodobě existovat.

Dlouhodobá partnerství

Dobré vztahy se snažíme pěstovat všeobecně. Proto naše produkty v regálech kamenných obchodních řetězců nehledějte. Nejsme pyšní ani domýšliví, ale jsme si vědomi hodnoty našich výrobků. Vynikající kvalita a lidé, kteří za ní stojí, by v anonymních prostorách ztratili svoji cenu. A to doslova. Řetězce tlačí ceny výrobců dolů a přistoupit na jejich podmínky by znamenalo ustoupit z našich hodnot. Produkty proto dodáváme především do specializovaných prodejen – bioprodejen a prodejen zdravé výživy, zelených lékáren a malým obchodníkům, se kterými jsme hodnotově na jedné vlně. Vybíráme si také partnery mezi online platformami, se kterými sdílíme podobnou filozofii. Kompletní sortiment ale najdete především na našem vlastním e-shopu a v rámci

SONNENTOR prodejen (v Čejkovicích, Praze, Brně a od září 2025 nově i v Olomouci). Věříme, že tyto ostrůvky radosti a optimismu nabízející kvalitu místo kvantity budou pro vás jako zákazníky nadále atraktivním místem pro výběr zdravých produktů. Skutečnou radost nám přináší vědomí, že to, co děláme, má smysl – a může být inspirací pro druhé. Okamžiky, kdy můžeme na vlastní oči vidět úsměvy na vašich tvářích – ať už v našich prodejnách, nebo při zážitkové exkurzi v čejkovickém Bylinkovém ráji – jsou pro nás obrovskou motivací a dodávají nám energii šířit naše hodnoty dál. SONNENTOR totiž nejsou „jen“ voňavé ekologické produkty. Jsou to především lidé, kteří za nimi stojí, ať už jsou to pěstitelé, spolupracovníci, obchodní partneři, nebo vy, naši zákazníci. Díky vám všem je SONNENTOR autentický a opravdový.

360° UDRŽITELNOST: OD PŮDY AŽ PO KOMUNITU

Dlouhodobě spolupracujeme s chráněnými dílnami. Jejich šikovní zaměstnanci pro nás kompletují poznávací sady čajů a každoroční adventní kalendáře.

Spolupracujeme s přibližně 30 biopěstiteli v Česku a s více než tisícovkou po celém světě. Suroviny vykupujeme napřímo za férové ceny a pro české partnery pořádáme pravidelná vzdělávací setkání.

Bylinkový ráj je živé osvětové centrum. Ročně jím projdou desetitisíce návštěvníků a nabízíme programy pro všechny generace: od dětí z mateřských škol až po odborníky z univerzit a firem.

Naše stopa (Scope 1 a 2 market based) za hospodářský rok 2024/25 byla 63 tun CO₂eq. Navzdory růstu plochy areálu i objemu výroby se nám tak daří emise držet na uzdě.

Více než 90 % našich obalových materiálů je recyklovatelných nebo kompostovatelných. Na přebaly čajů postupně umísťujeme QR kódy, které zákazníkům poradí, jak s obalem správně naložit.

V Čejkovicích jsme vytvořili 180 pracovních míst. Vedení firmy se zavázalo, že kvůli modernizaci a inovacím nebude propuštěn jediný člověk; naopak se snažíme přesouvat lidi od rutinní práce k té smysluplnější.

Z bylinného prachu, který tvoří asi 5 % z celkového množství zpracované suroviny, necháváme lisovat pelety a vytápíme jimi jednu z našich hal.

V Čejkovicích využíváme 100 % elektřiny z obnovitelných zdrojů. Díky vlastní fotovoltaické elektrárně o výkonu 300 kWp jsme navíc v hospodářském roce 2024/25 dosáhli 23% energetické soběstačnosti.

Věříme, že za každou krabičkou našeho čaje se skrývá příběh. Není to jen produkt, je to výsledek 360° péče, která začíná na poli a končí ve vašem šálku. Pojďte se s námi podívat na jeho cestu.

Energie z čistých zdrojů

Z odpadu poklad

Práce, která dává radost

Šetrné obaly

Odpovědnost v číslech

Vzdělání pro všechny

Férově a napřímo

Podpora komunity

ONDŘEJ PODSTAVEK, PĚSTITEL SONNENTORU



Text: MONIKA GRAFEK
Foto: SONNENTOR

KOSTEL, CO MÁ DUŠI

Ale vraťme se na začátek celého příběhu. Před druhou světovou válkou byl Neratov (dříve Bärnwald) plný života. Lidé tu prožívali své každodenní radosti i starosti, pečovali o své domovy, rodiny a hospodařili na polích. Kvůli poválečnému vysídlení německého obyvatelstva, jež tvořilo většinu tehdejších obyvatel, však malá vesnice postupně upadla v zapomnění. Barokní kostel Nanebevzetí Panny Marie, dominantu i srdce Neratova, ke konci války silně zasáhla pancéřová pěst Rudé armády, následně vyhořel a po pár letech se zřítíla i jeho střecha. Jen z důvodu nedostatku financí kostel nakonec unikl demolici. Chátrající Neratov objevil v roce 1987 brněnský rodák a farář Josef Suchár, který v Orlických horách řadu let vedl skautské tábory. Místo s neobyčejným *geniem loci* ho už tehdy silně přitahovalo. „Neratov má duši. Ještě za minulého režimu jsem se modlil za to, aby se zde jednou mohla sloužit mše,“ vzpomíná Josef Suchár, který v té době ještě netušil, že se sem o dva roky později vrátí, aby několik farností včetně Neratova začal spravovat.



Původně opuštěný a poničený kostel v Neratově dnes díky nové fasádě a skleněné střechě září do širého kraje.

SÍLA SPOLEČENSTVÍ

Zničený svatostánek byl tehdy už jen pouhou zříceninou a nebýt neobyčejné atmosféry, která se zde zachovala, možná by se myšlenka Josefa Suchára – opravit kostel a vrátit do liduprázdné vesnice život – nikdy nenaplnila. Jeho vizi však začali postupně sdílet jak přátelé, tak chataři z okolí a také dvě rodiny, které dokonce opustily Prahu a do polozapomenutého kraje přesídlily natrvalo. Společné úsilí přineslo první úspěch – v srpnu 1990 se před kostelem pod širým nebem sloužila první mše a o rok později proběhla v již vyklizeném a květinami vyzdobeném kostele. A ačkoliv stále chyběla střecha, půvabné poutní místo začalo vyhledávat stále více věřících i poutníků. Postupně také vzniklo společenství se zaměřením na pomoc opuštěným dětem a dospělým s mentálními, psychickým nebo zdravotními postiženími. To už byl jen krůček k založení Sdružení Neratov, které dnes díky rozkvětu horské vesnice a řadě společensky a sociálně prospěšných projektů nabízí pomoc těm, kdo ji potřebují – dává práci 250 lidem, z nichž 160 má nějakou formu znevýhodnění.

PLODY SPOLEČNÉ PRÁCE

O celkový rozvoj Neratova se kromě pana faráře Suchára, který nemá problém převléknout se z taláru do montérek a jít pracovat třeba s bagrem, významně zasloužil i jeho bratranec Antonín Nekvinda. Od počátku obnovy poutního místa občas přijížděl s něčím

vypomoci a nakonec v roce 2010 opustil vysoký manažerský post ve světě korporátů a s velkým úsilím začal naplňovat vize, díky kterým by si na sebe sdružení Neratov mohlo dostatečně vydělávat: cílem bylo uživit se vlastní prací a proměnit neziskovou organizaci na ziskovou. Fungovala zde už například jídelna, ubytování, prádelna, chráněné dílny nebo obchod a postupně k nim přibýlo také návštěvnické centrum a speciální rodinná základní škola pro děti s kombinovaným postižením a poruchami autistického spektra. Nechybí ani malý pivovar, košíkářská a keramická dílna, obchod i zahradnictví, kde se pěstuje ovoce, zelenina i léčivé byliny, jako je měsíček, máta, rozmarýn nebo meduňka.

VZÁJEMNÁ INSPIRACE

„K rozšíření naší bylinkové zahrady nás inspirovalo seznámení s Josefem Dvořákem ze SONNENTORU,“ říká Antonín Nekvinda s tím, že jejich první kontakt proběhl písemně krátce před pandemií covidu. K osobnímu setkání pak došlo loni, když se Josef s manželkou vydali na výlet do Neratova. „Už po pár minutách při povídání u kávy nám bylo jasné, že bychom chtěli spolupracovat. SONNENTOR je nám hodnotově blízký a cítili jsme, že se od něj můžeme inspirovat v oblasti know-how i marketingu,“ popisuje Antonín Nekvinda a doplňuje, že pokud jde o bylinky, podařilo se prostřednictvím SONNENTORU koupit sušárnu z Velkých Hostěrádek a uvažují také o porcovaných čajích – dokonce mají zažádáno o biocertifikaci. „Nejen v bylinné zahradě, ale ve všech střediscích Sdružení Neratov pracují lidé s handicapem. I v tomto ohledu cítíme propojení se SONNENTOREM, protože je nám blízká filozofie osobního a přátelského přístupu ke všem zaměstnancům a vytváření dobrých pracovních podmínek. Chceme dělat věci, které mají smysl a určitého ducha,“ vysvětluje Antonín Nekvinda, který se letos společně s panem farářem Suchárem a vedoucími všech neratovských středisek osobně vypravil k nám do Bylinkového ráje. Po tomto setkání a sdílení našich zkušeností jsme si ještě více uvědomili, že tradice, víra, podpora handicapovaných lidí a vytváření komunity se mohou přirozeně propojit s přístupem k ekologickému zemědělství, podpoře ruční práce i s moderními výrobními technologiemi našich čajů a koření. Máme totiž společné cíle – změnit k lepšímu místo, kde žijeme a pracujeme, jít příkladem ostatním a zanechat po sobě něco, co přinese užitek i dalším generacím.



Neratov a SONNENTOR spojuje kromě podobných principů a přátelství i jedno prestižní ocenění - EY Společensky odpovědný podnikatel roku. V roce 2019 ho za Sdružení Neratov získali Antonín Nekvinda (vpravo) a Josef Suchár (vlevo), letos se stal jeho držitelem Josef Dvořáček ze SONNENTORU (uprostřed).

Mezi

NEBEM A ZEMÍ

Malebná pohraniční vesnička Neratov obklopená lesy Orlických hor je vyhledávaným poutním místem, které vás vezme za srdce – ať už kvůli pohnuté historii, nebo pro výjimečný příběh svého znovuzrození. Vítejte v místě, kde se dějí malé velké zázraky a rodí nová naděje.

POHLED KE HVĚZDÁM

Když jsem poprvé vstoupila do neratovského kostela, měla jsem slzy v očích. Ten klid, něha, energie... A to světlo! Díky dechberoucí prosklené střechě nabízí prostor v každou denní dobu do slova přímé spojení s nebem a zůstanete-li během dne o chvilku déle, můžete pozorovat, jak slunce postupně osvětluje různé části kostela, včetně volně zavěšeného skleněného vyobrazení Panny Marie. Celoročně se tu kromě pravidelných mší koná i mnoho

kulturních a společenských akcí, koncertů a kolem padesáti svateb ročně. „Náš kostel nikdy nezavírá. Je otevřen 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, aby zde kdykoliv našel pomoc každý, kdo ji potřebuje,“ vysvětluje místní farář Josef Suchár, který loni za obnovu poutního místa Neratov převzal od prezidenta republiky státní vyznamenání – Řád T. G. Masaryka. „Nikdo není zbytečný a nikdy není pozdě opravovat, co se rozbilo. A to platí nejen o věcech, ale i o vztazích,“ je přesvědčený oceněný farář.



PŘEKVAPTE NÁVŠTĚVNÍKY
VAŠÍ AKCE TAKE AWAY
KRABÍČKAMI

VYROBÍME PRO VÁS
I VLASTNÍ ČAJOVÉ
SÁČKY



VYTVOŘTE SI ETIKETU
S VLASTNÍM DESIGNEM

Firemní nadílka na míru

NAŠE SYPANÉ ČAJE,
DÁRKOVÉ I POZNÁVACÍ
SADY BALÍME RUČNĚ

Výtečný biočaj, navíc s vaším vlastním logem, nebo rovnou celou etiketou? Umíme! Milý dárek od SONNENTORU nadělí radost vašim zaměstnancům, klientům i obchodním partnerům. A ne jen tak ledajakou: každý doušek čaje a špetka koření v sobě ukrývá nadšení pro receptury inspirované samotnou přírodou, úctu k poctivé práci našich pěstitelů, pokoru vůči životnímu prostředí a odhodlání zanechat je zdravé a krásné i pro další generace.



OBJEVTE ŠIROKOU
NABÍDKU FIREMNÍCH
DÁRKŮ

V NAŠÍ NABÍDCE MÁME
PŘES 600 RŮZNÝCH
PRODUKTŮ



SONNENTOR®

Co nového pod

SLUNCEM

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: SONNENTOR

Usměvavé slunce nás provází od samotných prvopočátků našeho podnikání. Jeho symbol je neoddělitelnou součástí příběhu SONNENTORU – najdete ho na všech našich bioproduktech a tvoří také základ názvu firmy i našeho loga. A nedávno dostalo novou podobu.

První návrhy

Johannes Gutmann měl zpočátku tři různé návrhy, jak by mohlo slunce v našem logu vypadat. Chtěl zjistit, co na jeho nápady řeknou lidé na ulici, jeho potenciální zákazníci, a tak jich v místě, kde žil, oslovil kolem stovky. Ačkoliv měl s sebou dvě profesionální skici, k jeho překvapení tři čtvrtiny oslovených nejvíce zaujala jednoduchá kresba dětského sluníčka. Od té doby se tento symbol usmívá ze stovek produktů a desítek propagačních materiálů SONNENTORU.

Nová etapa

Motiv veselého slunce má pro nás stále stejný význam – je to náš zdroj energie a radosti. Po mnoha letech jsme se proto rozhodli, že si naše sluníčko zaslouží malé „osvěžení“, a tak od začátku roku 2025 září v nové podobě. Ačkoli má méně paprsků, o to víc teď svítí na všech našich produktech, brožurkách i reklamních tiskovinách. Paprsky však stále symbolizují celých čtyřicet hodin nezávislosti, ať už v ekologickém hospodaření, nebo v bioprodukcí.

Kde se vlastně vzala myšlenka propojit pěstování bylin v ekologickém režimu a principy udržitelného hospodaření s motivem usmívajícího se slunce? Jejím nositelem je vizionář a zakladatel rakouského SONNENTORU Johannes Gutmann, pro nějž byl tento hřejivý symbol odjakživa znamením síly a optimismu. A také svobody, jak později zjistil. Sluneční motiv s paprsky se totiž v minulosti objevoval i na vchodech a vratech svobodných usedlostí a statků a stal se postupně znamením nezávislosti. Svobodný statek zkrátka symbolizovala sluneční brána, německy SONNENTOR. A název firmy byl na světě!

Slunce se směje i na našem firemním oblečení, tričkách a mikinách. Hrdě ho nosíme nejen v práci, ale i na různých konferencích, workshopech, pracovních schůzkách a dalších společenských událostech. Na první pohled se zkrátka pozná, že jsme ze SONNENTORU.



CYKLIČNOST

OBJEVTE SVÉ SUPERSCHOPNOSTI!

Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Pro některé ženy je téma cykličnosti běžnou součástí jejich života, jiné ho teprve objevují. Ať jste v jakékoli fázi jeho poznávání, jistě v tomto článku objevíte cenné tipy, které vám pomohou udělat pár dalších krůčků na cestě k sobě.

V mnoha kulturách byl měsíc odpradáвна spojován s ženami. Souvislost mezi měsíčními fázemi a ženským cyklem byla pozorována i u kmenů, které dodnes žijí bez umělého osvětlení. Dnes jsme my ženy na tuto spojitost vesměs trochu pozapomněly a snažíme se být během celého měsíce rovnoměrně aktivní, výkonné, „vždy připravené“. Pojd'me si ale ukázat, že svůj cyklus a konkrétně menstruaci nemusíme vnímat jako překážku; právě naopak. S nimi nám totiž byly dány do vínku různé **superschopnosti**, které rozhodně stojí za zapojení do každodenního života.

NA VLNĚ HORMONŮ

Ženský cyklus je řízen hormony, které jsou produkovány částečně v mozku a částečně ve vaječnících. Souhra těchto hormonů je **citlivou záležitostí** nezbytnou pro jeho vyrovnaný průběh. Část cyklu po menstruaci je ovlivněna především folikulostimulačním hormonem, který podporuje tvorbu folikulů (útvary obsahujících budoucí vajíčka). Stoupá během ní hladina estrogenu, obnovuje se děložní sliznice a výtok se stává řidším, prostupnějším pro případné návštěvnice z řad spermií.

Přibližně v polovině cyklu výrazně stoupá hladina luteinizačního hormonu, což způsobuje prasknutí zralého dominantního folikulu s vajíčkem (ovulaci). V následující fázi převažuje hormon progesteron produkováný žlutým tělískem, které vzniká ve vaječnících z buněk původního dominantního folikulu. Progesteron pomáhá připravit děložní sliznici na případné uhnízdění vajíčka; pokud k němu nedojde, žluté tělísko odumírá, hladina estrogenu a progesteronu klesá a sliznice se začíná vylučovat – menstruujeme.



ČAS ROZKVĚTU

První zmíněnou fázi od konce menstruace až po konec ovulace můžeme pro zjednodušení nazvat časem rozkvětu. Proces očisty skončil a naše tělo opět začíná nabírat energii. Jsme kreativnější, snáz se nám komunikuje i plánuje. Otevíráme se novým dobrodružstvím, cítíme se čile a přitažlivě. Čím víc se blíží ovulace, tím jsou přesvědčivější i naše vyjednávací schopnosti. Toto období je zkrátka skvělé pro **nastartování nových projektů a realizaci nápadů**, které dosud čekaly v šuplíku na svou chvíli.

„Dobít baterky“ v těchto dnech pomohou mimo jiné vitamíny A, B3, B5, C, D, betakaroten, bílkoviny, železo, kyselina listová, jód, omega-3 mastné kyseliny, fosfor, selen, zinek, fytoestrogeny. Vypěstujte si na parapetu živinami nabitě **klíčky**, připravte si domácí granolu plnou **oříšků i semínek** a zařaďte do jídelníčku více **luštěnin**. Naše trávení bývá v tomto období dobře naladěné a potěšíme ho také **fermentovanými potravinami**. Ze světa bylinek vsaďte na báječný a všestranný **kontryhel**, který pomáhá udržovat komfort nejen během menstruace, ale i celého cyklu.

ČAS UVOLNĚNÍ

Fázi po ovulaci až do posledního dne menstruace můžeme popsat jako čas uvolnění. Možná to znáte – nechce se vám ven, rády byste zařídily jen to nejnnutnější a zůstaly v pohodlí domova. Během menstruace se stáhneme do sebe ještě o něco víc, vyhledáváme klid a stabilitu. **Opouštíme vše nepotřebné, co nám už neslouží.** Nastává období odpočinku, malých radostí a péče o sebe, které nám zpříjemní naše dny, abychom po nich mohly s novou energií opět rozkvést.

Abychom touto fází propluly snáz, je dobré zaměřit se ve stravě na vyšší obsah železa, vitamínů B1, B6, D, E, draslíku, vápníku, hořčíku, manganu, omega-3 mastných kyselin, polysacharidů, fytoprogesteronu, antioxidantů a chlorofylu. Do jídelníčku zařaďte potraviny s vyšším obsahem **hořčin** (např. mangold, čekanku, rukolu, špenát, artyčoky, olivy), **kořenovou a košťálovou zeleninu**. K doplnění potřebných živin vám pomohou také **houby, ořechy, sušené ovoce, semínka, luštěniny, celozrnné potraviny** a samozřejmě **bylinky**, které vám hned představíme podrobněji.

POMOCNÍCI Z LUK A HÁJŮ

Bylinky nám umí během cyklu poskytnout výtečnou podporu i pocit úlevy. Jsou zkrátka přírodním zázrakem, pro který nemusíme chodit daleko. Stačí si je během jara a léta nasbírat v čisté přírodě a usušit do zásoby. Doplnit železo pomůžou **kopřiva, petržel či šípky**. K regulaci nepravidelné nebo silné menstruace a úlevě od menstruačních bolestí může přispět **pelyněk černobýl, kokoška pastuší tobolka i mochna husí**. Psychickou pohodu a relaxaci podpoří **kozlík lékařský, heřmánek, růže, meduňka i levandule**. Našemu citlivějšímu trávení prospěje **fenykl, anýz, kmín**. Z exotičtějších pomocníků určitě stojí za zmínku **vanilka, skořice, kardamom** nebo například **zázvor**.

KŘEHKÁ ROVNOVÁHA

Stejně jako mohou některé potraviny přispět k hladšímu průběhu cyklu, umějí ho zas jiné ztížit. Čemu bychom se zejména před a během menstruace měly **vyhnout**?

- tučné maso, uzeniny a mléčné produkty
- vysoce zpracované potraviny a „junk food“
- cukr a bílá mouka
- kofein
- alkohol

Zkuste udržet na uzdě chuť na smažené brambůrky a místo toho si raději v troubě opečte plátky batátů, červené řepy, mrkve a dýně. Před pečením je v míse dobře promíchejte s trochou olivového oleje, špetkou soli a **Kořením na zimní zeleninu**, které je plné bylinek podporujících trávení. Velmi prospěšnou svačinkou bude také celozrnný chleběk s pomazánkou z avokáda nebo hummusem.

Pokud vás honí mlsná po nějaké sladké dobrůtce, sáhněte po banánech, ananasu, papáje nebo datlích, které můžete klidně rovnou rozmixovat do sladoučkého smoothie podle vaší chuti a doplnit špetkou **Aladinova koření do kávy** vonícího po kardamomu, zázvoru a vanilce. Dobrou službu vašemu bříšku i nervům udělají kvalitní kakao nebo tmavá čokoláda.

Výše uvedenému seznamu samozřejmě kraluje stres, snažte se proto na své dny neplánovat žádné náročné úkoly, schůzky nebo aktivity. Veselejší náladu vám určitě zajistí **lehká procházka či protažení**. Ve fázi rozkvětu můžete své tělo účinně podpořit například jógovými pozicemi orla, ryby nebo bohyně, v čase uvolnění pak pozici dítěte, kočky nebo jinými jemnými cviky, které pomohou ulevit oblasti beder. Při menstruaci se naopak raději vyhněte obráceným pozicím, ve kterých máte nohy výš než srdce (například stojka).



**BUDETE POTŘEBOVAT:**

- 100 g bezlepkových jemných ovesných vloček
- 150 ml vody nebo rostlinného mléka
- Mojito sirup
- mango
- limetku
- čerstvou mátu
- konopné semínko
- kokos, datle nebo jiné oblíbené sušené ovoce

KAŠE S VŮNÍ KARIBIKU**POSTUP:**

Ovesné vločky smíchejte se sušeným ovocem, zalijte vodou nebo rostlinným mlékem a nechte přes noc fermentovat. Ráno podle chuti přihřejte v kastrůlku, smíchejte s *Mojito sirupem*, na kostičky nakrájeným mangem a nasekanou mátou, zakápněte šťávou z limetky. Na závěr ozdobte konopným semínkem a trochou *Mojito sirupu*.

BUDETE POTŘEBOVAT:

- 480 ml vody
- 2 lžičky prášku *Matcha*
- 1 menší červenou řepu
- 2 plátky ananasu
- 1 banán
- 150 g mraženého lesního ovoce
- 4 vypeckované datle
- 2 lžičky chia semínek
- 2 lžičky lněných semínek
- 2 lžice konopných semínek
- 40 g quino
- Malina sirup* na doslazení

SMOOTHIE PRO ŽENY**POSTUP:**

Uvařte quinu podle návodu a nechte ji vychladnout. Semínka i datle alespoň půl hodiny předem namočte, aby se snadněji mixovaly (před přidáním do mixéru slijte). *Matcha* prášek dobře rozmíchejte v teplé (ne vroucí) vodě. Červenou řepu očistěte a nakrájejte na větší kousky. Všechny ingredience důkladně rozmixujte na jemné smoothie a na závěr podle chuti doslad'te *Malina sirupem*.



CO NA JAZYKU,

Dnes už není žádnou novinkou, že stravování může mít zásadní vliv na správné fungování našeho organismu, a tím i na naši psychickou pohodu. Vybrali jsme několik veganských receptů s ingrediencemi, které ženské tělo i duše v jednotlivých fázích cyklu jistě ocení. Podpořte své superschopnosti pestrým jídelníčkem!

RAW ŠPENÁTOVÉ NOKY S „HOLANDSKOU“ OMÁČKOU**BUDETE POTŘEBOVAT:**

- 100 g předem namočených kešu ořechů
- 1 lžička koření Sluneční polibek
- 2 lžice citronové šťávy
- větší špetka černé soli
- NA NOKY:**
- 4–5 lžic zlatého mletého lněného semínka
- 4–5 lžic psyllia
- 100 g čerstvého špenátu
- 1 malou cuketu
- 2 stroužky česneku (může být i pesto z medvědího česneku)
- 2 lžice tuhého kokosového mléka
- koření Přirozené hořké sůl

POSTUP:

Na „holandskou“ omáčku rozmixujte kešu ořechy s citronovou šťávou na jemnou pastu. Poté důkladně vmíchejte koření a černou sůl.

Na noky dejte všechny ingredience do mixéru a mixujte do té doby, než se vše krásně spojí. Pokud to jde ztuhla, lehce zřed'te kokosovým mlékem. Z hotové hmoty tvořte noky nebo udělejte šišku, kterou nakrájejte na knedlíky. Podávejte s holandskou omáčkou.

VÍCE TIPŮ
A RECEPTŮ
NAJDETE ZDE:

**CHAI BROWNIES S DOMÁCÍM NUGÁTEM****BUDETE POTŘEBOVAT:**

- NA DOMÁCÍ OŘÍŠKOVÝ KRÉM:**
- 200 g předem namočených kešu ořechů
- 40 g kakaového másla
- 2 lžice medu
- 100 ml Kola sirupu
- 1 lžička Raráškova Schlaukaka
- NA BROWNIES:**
- 170 ml vody
- 1 sáček Chaie vánočního
- 1 malou cuketu (180 g)
- 3 vrchovaté lžice oříškového krému
- špetku soli
- na špičku nože vanilky
- 65 ml neutrálního rostlinného oleje
- 200 g špaldové celozrnné mouky
- 40 g mletých lískových ořechů
- 1 lžičku sody
- 100 g Raráškova Schlaukaka
- 50 g třtinového cukru
- 1 lžičku jablečného octa
- 2 hrsti celých lískových ořechů
- NA POLEVU:**
- 1 lžička rostlinného margarínu
- 1 vrchovatou lžičku oříškového krému

POSTUP:

Na domácí oříškový krém slijte kešu ořechy a důkladně je rozmixujte s ostatními ingrediencemi.

Předehřejte troubu na 180 °C (horkovzduch). Chai zalijte vroucí vodou (170 ml), nechte 10 minut luhovat a poté nechte vychladnout na pokojovou teplotu. Cuketu nastrouhejte najemno. V míse pomoci šlehače smíchejte do stejnorodé směsi chai, oříškový krém, sůl, vanilku, olej a jablečný ocet. Poté pomocí vařečky vmíchejte cuketu.

Celé lískové ořechy krátce opražte na pánvi (dokud jim nepovolí slupka), nechte vychladnout a nasekejte nahrubo. Mouku prosejte a smíchejte s mletými lískovými ořechy, polovinou nahrubo nasekaných ořechů, sodou, kakaem a třtinovým cukrem. Suchou směs postupně důkladně vmíchejte do tekuté.

Těsto vyklopte do formy (o velikosti přibližně 21 × 26 cm) vyložené pečicím papírem a pečte přibližně 17–20 minut. Těsto zůstane lehce vlhké. Poté nechte vychladnout na pokojovou teplotu.

Na polevu rozpust'te margarín s oříškovým krémem ve vodní lázni. Potřete těsto polevou, posypte zbylými nasekanými ořechy a po úplném vychladnutí nakrájejte na čtverečky.



ŽHAVÉ

FLAMENCO NA TALÍŘI

Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Během dnešní cesty za zahraničními biopěstiteli SONNENTORU zavítáme do slunného Španělska.

A co jiného se k zemi horkokrevných Španělů hodí více než pořádná špetka rudé papriky?

TAJEMSTVÍ KARMÍNOVÉHO POKLADU

I když mnoho z nás má papriku spojenou s pořádným maďarským gulášem, málokdo ví, že paprika je mnohem déle pěstována ve Španělsku a patří také do základu tamní kuchyně: kromě výtečné paelly a oblíbených tapas nesmí chybět ani v pikantním chorizu. První rostlinky papriky byly, stejně jako kukuřice, brambory nebo dýně, přivezeny španělskými mořeplavci v 16. století z Nového světa. Tehdy si mysleli, že se jedná o jinou formu pepře. Teprve ve 20. století se podařilo vypěstovat odrůdu bez kapsaicinu, tedy nepálivou sladkou papriku, která si získala

oblibu i v Česku. Není však paprika jako paprika, ne každý plod se totiž hodí k výrobě koření. I náš rudě zářící prášek tak pochází výhradně z druhu *Capsicum annuum*.

Paprice se na jihozápadě Španělska vysloveně daří, pro tuto poměrně náročnou rostlinku jsou tam ideální podmínky: stálé teplo a sluníčko, dostatečná vlhkost a půda bohatá na humus. Tato křehká přírodní rovnováha ale není samozřejmostí. I naši biopěstitelé se zde v posledních letech vlivem klimatických změn, výraznějších výkyvů počasí a nedostatku srážek potýkají s klesající úrodou. Na mysl však našťastí neklesají a hledají způsoby, jak se s těmito změnami vypořádat.

SONNENTOR v těchto končinách aktuálně spolupracuje se třemi dlouhodobými dodavateli tohoto pikantního pokladu. Jedním z nich je i biodynamický projekt s názvem Finca la Mesa nacházející se západně od Madridu, který založili v roce 1993 tehdy teprve pětadvacetiletí Patricie a José. Dnes se usměvavý pár stará o sedm hektarů políček barvy toreadorských mulet, není však na své paprikové království sám: vedle stálých zaměstnanců mu při sklizni pomáhá zhruba 15 dalších lidí z regionu. Pimientos, jak Španělé papriku nazývají, je kvůli své náročnosti doslova opečovávána po celý rok. Po sklizení se pečlivě suší, několikrát mele, prosívá a nakonec zabalí. Na 1 kg sušené se spotřebuje přibližně 7 kg čerstvé papriky.

HLADOVÉHO NEPÁLÍ?

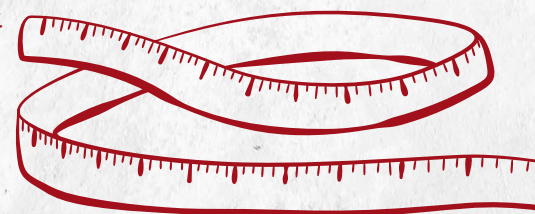
I když se na paprikové koření pěstuje jediný druh, vyznačuje se celou škálou různých velikostí, tvarů i chutí. V sortimentu SONNENTORU dnes dělá parádu hned několik produktů s různou ostroostí. A protože někdo pálivým jídlům holduje a jiný oheň v ústech nerad, najdete na každé etiketě stupnici ostroosti, abyste si vždy bez obav vybrali tu pravou.



PATRICIE A JOSÉ SE
O SVÉ PAPRIKOVÉ
KRÁLOVSTVÍ STARAJÍ
UŽ 32 LET



⇒ PRO NEŽNÉ
JAZYČKY ⇒



⇒ PRO DRAKY ⇒



PIKANTNÍ ZÁLEŽITOSTI

Kromě jednodruhového koření můžete papriku potkat třeba ve směsi *Lajošovo koření na guláš*, ostrém i sladkém *Curry* a samozřejmě také v *Chili con Carne dona Rodriguez*. Tím však chuťový potenciál papriky zdaleka nekončí, o čemž vás snadno přesvědčí široká paleta našich kořenících směsí. Vyzkoušejte třeba tyto speciality:

POŽITEK V RYTMU
AFRICKÝCH BUBNŮ

CHAKALAKA

Směs původem z jižní Afriky, která dodá jemně pikantní a podmanivě kořeněnou chuť i vůni nejen dušené zelenině, ale také polévkám, pokrmům z luštěnin, kuskusu nebo například falafelu.

PRO FAKÍRY
ZAČATEČNÍKY

HARISSA

Středně pálivá směs vonící po koriandru typická pro severní Afriku a Blízký Východ se hodí k dochucení masa, zeleniny, omáček nebo například tradiční luštěninové polévky s názvem harira.

KOŘENÍ NA KIMČI

Původem korejská pochoutka (pikantní fermentovaná zelenina) je dnes oblíbená po celém světě nejen pro svou chuť, ale také pro své zdravotní benefity. Díky naší speciální směsi snadno vykouzlíte klasické kimči i jeho obměny, pikantní marinádu na maso nebo jiné pochoutky asijské kuchyně.

ENERGIE – SMĚS KVĚTŮ A KOŘENÍ

Když se pálivost papriky spojí s pestrostí kvítků a vůněmi středomořských bylinek, vznikne vskutku žhavá kombinace. Energie je schopna rozpálit oheň v polévkách, těstovinových omáčkách, dipech a pomazánkách. Skvěle ladí k sýrům i pečené zelenině.



MISTREM
KVAŠENÍ SNADNO
A RYCHLE



ŠTIPLAVÉ
POTĚŠENÍ



Z paneláku DO NÁRUČE BYLINEK

Text: ELIŠKA JURASOVÁ
Foto: SONNENTOR

Když se řekne návrat ke kořenům, málokdo si pod tím představí tak doslova uskutečněný sen, jaký si plní naši pěstitelé Iva a Jan Křoustkovi. Oba původně učitelé z Hradce Králové (Iva jako speciální pedagožka, Jan, učitel češtiny a němčiny) dnes hospodaří na rodinných pozemcích a s láskou pečují o bylinky, které končí i ve voňavých čajích SONNENTORU.

Asi nikomu se ve spojení s pěstováním bylinek nevybaví panelákový byt. Přesto právě tam začal příběh Ivy a Jana Křoustkových – ve velkém městě, s minimálními zkušenostmi, ale s touhou po smysluplném životě a návratu k přírodě. „Oba pocházíme ze selských rodů a zřejmě se v nás ozvalo něco dávného, co říkalo: běžte hospodařit. Chtěli jsme se prostě hrabat v hlíně,“ vzpomíná Iva. Změna přišla radikálně – z města se přestěhovali na vesnici, postavili dům, převzali rodinnou půdu a rozhodli se, že začnou pěstovat. A co konkrétně? To se ukázalo až později. „Já chtěla cibuli a brambory, manžel ale trval na něčem vznešenějším,“ směje se Iva.

OD KONVENCE K BIOKVALITĚ

Zemědělství začali budovat prakticky od nuly. Pozemky, které patří rodině paní Křoustkové a které jí byly po revoluci navráceny, nejprve obhospodařoval agropodnik. Až v roce 2019 se na nich mohli manželé naplno pustit do vlastního hospodaření, mezitím si však stihli postavit rodinný dům. Ze začátku prodávali bylinky do konvenčního zemědělství. Po tříletém přechodném období, které je dáno legislativně, navázali spolupráci se SONNENTOREM a měli jasno. Odpověď na otázku, jak co nejlépe využít jejich rodinné pozemky, byla nalezena. A tak se již druhým rokem řadí mezi naše pěstitele.

Začínali na třech hektarech, ale z časových důvodů dnes pečují „jen“ o hektar – zbytek bylinek totiž nestačili kvůli plevelu udržet. Přesto jejich farma roste – nejen na poli, ale i technicky. Už mají dvě sušárny a staví třetí. A všechno mají doslova „za humny“ – pole mají přímo vedle rodinného domu. Dnes pro SONNENTOR pěstují meduňku, šalvěj a měsíček a pro své účely také ovoce a zeleninu. Půdy mají dost, techniky také, ale jejich možnosti jsou omezené hlavně prostorem na sušení a časem – oba totiž stále pracují jako učitelé na částečný úvazek.

**„CHTĚLI JSME SE
PROSTĚ HRABAT
V HLÍNĚ“**

TŮNKU DO KAŽDÉ RODINY!

Jedním z jejich nejpoetičtějších projektů je obnova krajiny, začalo to snem o dvou tůnkách. Chtěli hospodařit udržitelně, citlivě a s úctou k přírodě. Oslovili pana Maštera, hydrobiologa a milovníka přírody, a výsledek předčil jejich očekávání. Ukázalo se, že v místech kdysi tekla potok, který byl v 60. letech sveden do trubek. Pan Maštera jim doporučil pozemek odkoupit – a oni to udělali. „Chtěli jsme mu udělat radost. A udělali jsme ji nakonec hlavně sobě,“ říká Iva. Místo dvou malých tůňek vzniklo jezírko, které vrací život do krajiny. Dříve byl na místě vyschlý a neudržený rybníček, který při velkých deštích vytékal do celé vesnice. Když ale přišly nedávné povodně, nově vytvořené jezírko zadrželo všechnu vodu. Celý proces budování pro ně byl velkým dobrodružstvím a dnes s nadšením v hlase tvrdí, že každá rodina by měla mít svou tůňku. „Každý den se na ni koukám. Neustále se mění, dá se tam bruslit, jezdíme na lodičkách, chodíme lovit pulce. Je to čistě štěstí nejen pro nás, ale i pro přírodu, protože

tůňky vytváří vlhko, a bylinky tak rostou trošku líp,“ vysvětluje Iva. V neposlední řadě i jejich včelíčky ocení, že nemusí létat pro vodu nikam daleko. Kouzlo celého místa dotvářejí i jejich poníci, kteří okolní krajinu také milují. „Koupili jsme je původně pro děti, ale největší radost z nich máme my s manželem,“ směje se.

SRDCEM ZEMĚDĚLCI

Když se na tomto místě ocitnete, ucítíte, jako by se kouzlo přírody zhmotnilo přímo před vašimi očima. Všude voní bylinky, bzučí včelky a zpívají ptáčci. A ne ledajaké. Kromě kachen, vlaštovek, jiříčků, čápů a havranů, které Křoustkovi v zahradě běžně potkávají, tu najdete i vzácné druhy jako čečetku zimní, konipase bílého a skřivana polního. V remízku se dokonce sem tam ukáže i koroptev polní.

Příběh Křoustkových je o odvaze, vášni a návratu k přírodě. O tom, že někdy stačí následovat vnitřní hlas, i když nevíte přesně, kam vás zavede. Ať už jde o bylinky, tůně, nebo poníky, z Křoustkových je cítit jedno – že žijí v souladu s okolní krajinou. A že je to opravdu čistá vděčnost a spokojenost.

„Věříme, že každý může přispět k ochraně a obnově přírody. Stačí se rozhlédnout a naslouchat malebnému místu, kde žije. Není potřeba začínat ve velkém – i malý krok se počítá. Možná právě teď někdo čte tento článek v paneláku a přemýšlí, jestli by to šlo taky. Šlo. A stojí to za to.“



Sedmero zamyšlení ekozezemědělce

Text: PETR ILGNER
Foto: SONNENTOR,
PETR ZEWLAKK VRABEC

Když se dnes mluví o ekologickém zemědělství, často se používá zjednodušující optika: méně pesticidů, o něco zdravější potraviny a vyšší cena. Ale právě v tomto pohledu tkví zásadní nepochopení. Ekologické zemědělství totiž není souhrn jednotlivých benefitů, které se dají připsat na seznam výhod. Je to propojený systém vztahů – mezi půdou a rostlinami, lidmi a krajinou, přítomností a budoucností.

Pro mě osobně je ekologické zemědělství způsob hospodaření, který nemyslí jen na dnešek, ale i na zítřek. Je to přístup, který do centra své pozornosti nestaví jen výnos, ale dlouhodobou stabilitu, kvalitu života i kontinuitu žití na Zemi. V době, kdy čelíme klimatické změně, ztrátě biodiverzity a zdravotním výzvám stárnoucí populace, potřebujeme právě takový rámec myšlení: odpovědný, regenerativní a vztahový.

1 Půda jako investice

Základem pro ekologické zemědělství je to, na čem stojí většina věcí, a to je půda. V konvenčním přemýšlení je půda jen bázi pro tvorbu statků. Jako ekonom bych vám řekl, že spolu s kapitálem a prací tvoří základ našeho hospodářství. Jak kdysi prý prohlásil Mark Twain – kupujte půdu, už ji nevyrobí.

V ekonomickém přemýšlení bychom mohli zůstat ještě chvíli, protože půda, podobně jako třeba umělecká díla, se v účetnictví neodepisuje, rozumějte neztrácí na hodnotě. Pokud investuji do půdy, do zlepšení jejích vlastností, dívám se často až za horizont peněžní výnosnosti, a mnohdy i za horizont svého života. Investice do ní se tedy jen těžko vyčíslují. Ekonomie na jednu stranu půdu degraduje na pouhý prostředek tvorby statků, na druhou stranu ji staví na roveň uměleckému dílu, což je mému srdci bližší přirovnání.

2 Pečujeme o půdu, vrátí nám to

Půda není jen držákem pro rostlinu nebo místem, kde by mohla stát továrna, jak jsme si zvykli o ní přemýšlet. Je to výsostně složitý živý organismus, který, když je v dobré kondici, dokáže zadržet vodu, poskytnout nám stabilní výnosy, uložit do sebe organický uhlík a tvořit základ našeho potravního řetězce. Zdravá půda je zkrátka základem vztahu k rostlině, přírodě, sobě i budoucím generacím.

V ekologickém zemědělství se bez péče o půdu neobejdeme, protože bez zdravé půdy nelze dosáhnout ani uspokojivých výnosů plodin. Používání střídání plodin, zeleného hnojení, případně aplikace hnoje a kompostu nejsou jen bonusovým přístupem, ale jedná se o přístup zcela základní. V rámci dlouhodobých pokusů v ekologickém zemědělství, které ve Švýcarsku a v USA probíhají již dlouhé desítky let, můžeme přímo sledovat vliv tohoto hospodaření na půdu. Ta totiž po dlouholetém farmaření v ekorežimu obsahuje výrazně více organické hmoty, má větší mikrobiální diverzitu a aktivitu. Dokáže také zadržet o 20 % více vody než stejná půda obhospodařovaná konvenčně a díky vysokému podílu organických látek je schopná při přívalových deštích zadržet vody až dvojnásobek.¹ Vedle toho ve srovnání s konvenčně využívanou půdou vykazuje 6× menší únik dusičnanů do podzemních vod.²

3 Škůdci a rádobý ideální řešení

Aby ekologické zemědělství dokázalo vzdorovat tlaku škůdců, musí zákonitě tvořit diverzní a mozaikovitý prostor. Jednou z nezbytných součástí hospodaření v ekorežimu jsou osevní postupy. Střídáním plodin nedochází k jednostrannému vyčerpání živin z půdy. To také mírní tlak plevelů i různých škůdců. Navíc, pokud poskytneme dostatek prostoru pro prospěšné organismy, nemusíme se následně uchýlovat k používání množství pesticidů, které mohou mít na přírodu (mnohdy nezamýšlené) důsledky. Osobně mi činnost konvenčního zemědělství často připomíná Pata a Mata, kteří ve snaze zlikvidovat krtku, zničí celou zahradu.

Tady si dovoluji pro mě jednu důležitou vsuvku. Před několika lety byl horším tématem mezi zemědělci zákaz tzv. neonikotinoidních látek. To jsou v podstatě nervové toxiny, které působí výhradně na hmyz. Díky jejich používání se úspěšně dařilo redukovat tlak hmyzích škůdců, zejména na řepě. Použití je také jednoduché: mikro množství látky se aplikuje přímo na osivo, jedná se o tzv. moření osiva. To pak zabezpečuje ochranu plodiny po celou dobu růstu. Zemědělec díky tomuto postupu může vynechat několik postřiků s insekticidy. Zní to skvěle a jednoduše, že? Ovšem je tu háček. Neonikotinoidy mají takovou sílu, že když je déšť vyplaví z osiva, dostávají se prostřednictvím kořenů do okolních kvetoucích rostlin. A když se nektaru z této květiny napije včela, zahyne.

4 Plevel, zhouba zemědělství?

Z dlouhodobých pokusů také vyplývá, že výskyt plevelů je v ekologickém zemědělství větší než v konvenčních systémech. To ale nemá zásadní vliv na výnos, protože plodiny jsou díky bohatší půdě daleko vitálnější. Hospodaření v ekologickém režimu navíc nemusí řešit narůstající problémy s odolností plevelů proti herbicidním látkám. Jedny z nejobávanějších plevelů jsou pýr a pcháč. I s nimi si však víme rady. Pýru vadí orba a pcháči zase seč, takže je dobré, když se během několika let tyto zásahy na půdě udělají. A to se stává právě při střídání plodin. Vzniká tak krajinná mozaika, která je více než obyčejnou produkční plochou. Taková krajina se stává místem pro různé prospěšné organismy, a ty zase tvoří přirozenou ochranu zemědělských plodin. A kde bývá dostatek hmyzu, tam bývá kupříkladu i dostatek ptactva a když je v krajině slyšet zpěv ptáků, můžeme si v ní připadat jako doma. S propojeností roste smysl celku.

5 Je absence pesticidů jedinou výhodou bioproduktů?

Zdraví potravin není dáno jen absencí pesticidů. Zdravé jídlo vzniká ve zdravém prostředí – v půdě s bohatým mikrobiomem, v krajině s životem. Ekologické produkty obsahují méně reziduí pesticidů, mají vyšší obsah některých prospěšných látek a přinášejí i něco nehmotného, přesto podstatného: vztah ke vzniku potravin. Když víme, kde a jak plodina vznikla, mění se i náš vztah k jídlu samotnému – stává se nositelem příběhu, nejen kalorií.

Ekologické zemědělství je náročnější na práci, ale právě díky tomu udržuje zaměstnanost na venkově, nevytěsňuje lidi z krajiny. A co víc, přitahuje další vzdělané a hodnotově orientované jedince, kteří hledají smysluplnou práci. Na rozdíl od systému konvenčního, který tuto práci v podstatě jen outsourcuje na

výrobce syntetických prostředků. Během jejich používání se zemědělec stává závislým, nemůže bez nich fungovat a dostává se do hrsti těch několika málo chemikálií, které tyto látky produkují. Ekologické zemědělství nabízí v tomto ohledu soběstačnost, autonomii a důvěru.

6 Obnova místo ničení

Hospodaření v biorežimu není jen systém, který méně škodí. Je to systém, který aktivně obnovuje – půdu, krajinu, vztahy. Poskytuje stabilní výnosy i v náročných letech (v extrémním suchu až o 30 % více než konvence³) a ve světě globálních otrěsů přináší odolnost – nejen zemědělskou, ale i společenskou.

Rozmanitější prostředí znamená větší stabilitu agroekosystému, a tedy větší odolnost vůči klimatickým výkyvům. Pestré osevní postupy a důraz na místní odrůdy a plemena přináší větší adaptabilitu. V některých oblastech globálního Jihu, jako je Indie nebo Afrika, přináší ekologické zemědělství až dvojnásobné výnosy díky lepší půdě a uzavřeným koloběhům.⁴ A co se týče klimatu, souhrnné studie ukazují, že emise skleníkových plynů na kilogram produkce jsou u rostlinných bioproduktů často až o 25 % nižší než u konvenčně pěstovaných plodin.⁵

7 Kultura půdy

Na závěr se vracím tam, kde jsem začal. Ekologické zemědělství není technologií nebo seznamem pravidel. Je to spíše kultura dobrých vztahů: ke krajině, k půdě, k sobě navzájem. Nabízí systém, který nezávisí na neustálém zvyšování výnosu, ale na hloubce propojení. Ekologické zemědělství nepředstavuje návrat do minulosti, ale naopak krok kupředu. Je to způsob, jak se na farmaření dívat ne jako na hospodářství, ale spíše jako na kulturu půdy. A právě takový pohled možná budeme v budoucnosti potřebovat víc, než si teď umíme představit.

Petr Ilgner

pochází z vinařské rodiny, vystudoval Agrar- und Ernährungswirtschaft na BOKU Wien a již 5. rokem se věnuje vlastnímu pěstování zeleniny, řezaných květin a také bylin. Se SONNENTOREM se jeho cesta protla v roce 2014, kdy se jako student zúčastnil první Sluneční bylinkové praxe, a dnes v našich čajích můžete ze znojemských polí ochutnat třeba měsíček. Vedle pěstování se také věnuje četbě a dalšímu sebevzdělávání, a především je tátou dvou dětí, které spolu s manželkou Lenkou vedou k respektu k přírodě a udržitelnému hospodaření.



^{1,4} NIGGLI, U. et al. *Zemědělství s nízkými emisemi skleníkových plynů*. Online. Olomouc: Bioinstitut, 2011. Dostupné z: http://toc.nkp.cz/NKC/201107/contents/nkc20112199927_1.pdf. [cit. 2025-07-25].

^{2,3} RODALE INSTITUTE. *Farming Systems Trail. 40-Year Report*. Online. 2020. Dostupné z: https://rodaleinstitute.org/wp-content/uploads/FST_40YearReport_RodaleInstitute-1.pdf. [cit. 2025-07-25].

⁵ KRETZSCHMAR, Ursula, et al. *Nachhaltigkeit und Qualität biologischer Lebensmittel*. FiBL, 2021. ISBN 978-3-03736-401-7.

BYLINKOVÁ NÁPLAST

na duši

Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Prosluněné teplé dny jsou v nedohlednu a úkoly všedních dní nepočkají? Nezapomínejte dopřát nejen svému organismu, ale také duši prostor pro to zpomalit, zhluboka se nadechnout a tak trochu „upustit páru“. Ostatně, dlouhé večery k tomu přímo vybízejí! Místo obrazovky raději sáhněte po zajímavé knížce a připravte si k ní dobrý čaj z bylinek, které jsou skvělým pomocníkem pro očistění těla i mysli.

DOUŠEK OSVĚŽENÍ

Věřte nebo ne, i konvička plná horké tekutiny umí vrátit vzpomínky na prázdniny a navodit atmosféru Středomoří. Zvlášť, když v ní zavoní **citronová mateřídouška**. Tato drobná teplomilná bylinka se pyšní nejen svým nezaměnitelným aromatem – podobně jako její příbuzní mateřídouška obecná nebo tymián oplývá též širokou škálou zdravotních benefitů podporujících správnou funkci dýchacího systému, přirozenou obranyschopnost i normální trávení. Nápoj z ní chutná báječně také ve vychlazené podobě.

Kyselkavé ovoce a s ním příslib osvěžujícího chuťového zážitku je obsažen i v názvu **citronové verbeny**, která k nám díky mořeplavcům doputovala z jižní Ameriky. Setkáte se s ní rovněž pod jménem aloisie citronová, jež získala na počest manželky španělského krále, princezny Marie Luisy Parmské. Verbena se tradičně používá k navození klidu a snížení napětí. Je také známou ženskou bylinkou, jelikož pomáhá udržovat dobrý komfort před a během menstruačního cyklu. V našem sortimentu ji najdete samostatně nebo nově ve svěžím triu s **meduňkou** a **citronovou trávou**.

Která bylinka by mohla být větší zárukou chladivé vzpruhy než máta? A co teprve kombinace tří různých odrůd (peprné, čokoládové a kadeřavé) v jednom šálku! I když se máta v posledních letech těší rostoucí oblíbenosti, není tato skromná rostlinka ve společnosti bylin žádným zelenáčem. Například Karel Veliký nechával v zahradách své říše pěstovat různé druhy máty již v 9. století. Máta je známá pro své účinky na podporu imunity a normální funkce dýchacího systému i správné činnosti trávicí soustavy.

LÍSTEK DO ŘÍŠE SNŮ

Zásadní vliv na naši duševní pohodu má bezpochyby zdravý spánek. Někomu má to štěstí, že spí sladce jako Honza na vyhřáté peci, někomu však nepomůže ani spočítat stádo oveček o pár steh kusů. Pokud holdujete odpolednímu káfičku nebo jinému nápoji s kofeinem, zkuste je raději vyměnit za šálek meduňkového čaje. Jemná vůně a nasládlá chuť **meduňky** umí přivolat spánek lépe než kdejaká ukolébavka. Kromě toho meduňka napomáhá ke správnému trávení a hormonální rovnováze. V SONNENTORU jsme k ní navíc přimíchali už zmiňovanou verbenu spolu s levandulí a vytvořili tak oblíbenou směs všech nespavců.

Pokud se v létě vydáte na procházku podél polí a luk, jistě vám z nich brzy zamává trs jemných bílých květin, **heřmáněk**. Je to totiž *pravý* gentleman, jak napovídá i jeho druhové jméno. Ačkoliv se tento vytáhlý pán tváří skromně, psal o něm už Hippokratés a ve starém Egyptě i na území Anglosasů byl uctíván jako zázračná rostlina darovaná od bohů. Jeho účinky jsou opravdu všestranné: podporuje přirozenou obranyschopnost, správné trávení, funkci dýchacího systému, normální stav pokožky; prospívá také při relaxaci a spánku. Zkuste si večer připravit heřmánkový čaj a přidat do něj kapku medu – jistě se vám bude v noci zdát o prázdninách u babičky.

Když je řeč o dobrém spánku, neměli bychom projít bez povšimnutí kolem **lípy**, jejíž květy vykouzlí v šálku zlatý nálev sladký jako sny Šípkové Růženky. Kromě toho jsou lipové květy známým pomocníkem při dýchacích obtížích, podporují správné trávení a činnost jater.

KOŘENY ZDRAVÍ

Chladné šedé dny bývají pro náš organismus výzvou a ucpaný, zarudlý nos na dobré náladě zrovna nepřidá. Nezapomínejte si proto ani v období, kdy už záhony obvykle zejí prázdnotou, přilepšovat pestrým jídelníčkem bohatým na živiny. Pokud si během sezóny nasbíráte a usušíte divoké bylinky, jako jsou například **kopřiva**, **pampeliška** a **kontryhel**, nemusíte pak v zimě spoléhat pouze na mnohdy daleka dovezené potraviny v supermarketech nebo na potravinové doplňky. V našich regálech nově najdete také porcovaný čaj z kopřivy doplněný o **citron**, který díky obsahu vitamínu C napomáhá vstřebávání železa z rostlinných zdrojů.

Pokud se na vás přesto nějaký ten bacil nalepí, nezuřte. I s tím umí příroda pomoci. Například pro **jitrocel** jsou příznačné jeho účinky na dýchací systém, ale podporuje také růst prospěšné střevní mikroflóry. Spolu se **smrkovým jehličím** tvoří dvojici, která se nebojí způsobit průvan ve vašich dýchacích cestách.

Úlevu při horečce dovedou přinést také sladce vonící **květy černého bezu**, které mohou zároveň mít močopudné účinky a podpořit tak pročištění těla. Mezi našimi produkty je najdete samostatně nebo ve směsi s **tymiánem** a **šalvějí**. Při setkání s tímto věhlasným triem vám knedlík v krku může zamávat na rozloučenou.



VEĎ MĚ DÁL, CESTO MÁ

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: DANIELA ANDRŠOVÁ, CYRIL MALÍK, PETRA OPATRNÁ

Člověk kráčí krajinou od nepaměti – ať už jako poutník hledající inspiraci a duchovní útěchu, později jako pozorovatel panenské přírody, nebo vášnivý turista. Kouzlo pěšího putování poznává čím dál víc lidí i v naší zemi. Včetně spolupracovníků i přátel SONNENTORU. A přestože se v nadcházejícím čase místo putování krajinou budeme spíše chumlat do deky, možná je to ta správná chvíle naplánovat si cestu za poznáním právě teď.

Konkrétně v Česku má značená turistika tradici dlouhou více než 135 let; Klub českých turistů totiž vznikl již v roce 1888 a od té doby u nás pečlivě značí a udržuje přes 40 000 km tras vedoucích od Jeseníků po Šumavu, od Českého ráje až na jihomoravskou Pálavu nebo z Českého Švýcarska do Beskyd. Každý krok po českých kopcích a malebných údolích otevírá dveře k příběhům naší domoviny – k lidem, historii i přírodním krásám.

POZNAT SVOJI ZEMI

Dnes je v naší zemi vybudována síť stezek různého charakteru – od vícedenních dálkových treků až po nenáročné vycházky v okolí měst. Pěší putování krajinou nám umožňuje nejen smysluplný a zdravý pohyb, ale i příležitost uzemnit se, získat potřebný nadhled, novou energii, naladit se na rytmus přírody a také poznat půvaby našeho domova i v jiném regionu, než v kterém jsme se narodili nebo který dobře známe. Zajímavé je, že ačkoliv máme v dnešní době v oblasti sportu na výběr nepřehledné množství aktivit, podle Eurostatu (Statistický úřad

Evropské unie) zaujímá chůze v přírodě klíčové místo, přičemž nejvíce putují lidé ve středním věku (35–54 let).

SÍLA DOBROVOLNICTVÍ

Česká republika je v tomto ohledu světově unikátní i zavedením systematických turistických značek, které byly v přírodě umístěny už na přelomu 19. a 20. století. Každá z barev (červená, modrá, zelená, žlutá) nese přesně definovanou informaci o směru, obtížnosti či významu trasy, takže se i v neznámém terénu zorientuje jak zkušený chodec, tak začátečník. Síť pečlivě značených cest pokrývá celé Česko včetně nejdělejších koutů, přičemž její údržbu zajišťuje v rámci aktivit Klubu českých turistů více než 2 000 dobrovolných „značkařů“. Tento systém je jedinečný nejen svou hustotou a kontinuitou, ale i určitým komunitním duchem, kdy se sami turisté vlastnoručně podílejí na mapování, značení i ochraně krajiny.

MŮŽE JÍT KAŽDÝ

Vzrůstající popularita pěšího putování přinesla zvlášť v posledních letech řadu zajímavých projektů, které umožňují obejít celou naši zemi. Asi největší výzvou pro českého trailera se stala Stezka Českem, první oficiální přechod republiky určený pro horské nadšence a milovníky silných zážitků dlouhý zhruba 2 000 km (jižní a severní větev po tisíci kilometrech), vedoucí od nejzápadnějšího až k nejvýchodnějšímu bodu republiky. Nekomerční projekt vybudovala parta nadšenců s mottem „Může jít každý“. A skutečnost to potvrzuje – na různé etapy Stezky vyrážejí nejen rodiny, party přátel a jednotlivci různého věku, ale i handicapovaní nebo maminky s kočárkem. Prostřednictvím Stezky se můžete zapojit i do projektů Nenechávej stopy, Uklid’me Česko nebo Pomáhej pohybem. Kdo touží po systematickém přechodu všech českých krajů, může si přijít na své i sítí šesti tras Via Czechia představujících systém nejdelších turistických a poutních dálkových trailů v naší zemi. Všechny jsou značeny jak pro pěší putování, tak i cykloturistiku, přejezdy na lyžích nebo vodácké splouvání.

PO STOPÁCH PŘEDKŮ

K nejstarším poutníkům na našem území můžeme počítat středověké věřící, kteří se s pevnou vírou v srdci vydávali na daleké cesty ke slavným svatyním. Už v raném středověku tak čeští poutníci putovali například po legendární Svatojanské cestě až do Santiaga de Compostela ve Španělsku, kam ostatně míří řada pěších cestovatelů i dnes. Ve vrcholném středověku se tato tradice začala rozvíjet i na domácí půdě. Postupně vznikala významná poutní místa přímo v českých zemích, například klášter Velehrad na Moravě či Svatá Hora u Příbrami. A právě dávné cesty k těmto posvátným místům se později staly nejen u nás, ale i za hranicemi naší země inspirací pro moderní síť pěších tras, po nichž dnes krácejí novodobí poutníci hledající možná to samé, co jejich předci – vnitřní klid, dechberoucí krásu přírody, ale i poznání sebe sama.



PETRA PŘI OBJEVOVÁNÍ
HORNÍHO RAKOUSKA



DANIELA PŘI PŘECHODU
HOSTÝNSKÝCH VRCHŮ



CYRIL U KAPLIČKY SV. CYRILA
A METODĚJE NA RADHOŠTI

PETRA OPATRNÁ, VEDOUcí PRODEJNY PRAHA-KARLÍN

„Vzpomínám si na pěší objevování Horního Rakouska, kde jsme každý den nocovali na jiném místě – na hradě, na statku a taky ve srubu uprostřed lesa s nádherným výhledem do kraje, kde nás čekalo velkorysé překvapení. V celém srubu nejen že jsme byli úplně sami, ale jako v pohádce tu bylo vše k dispozici: káva, čaj, sladké, slané, nápoje od limonád, minerálek až po pivo, spaní na matracích ve voňavém čistém povlečení a dalším bonusem byl západ i východ slunce jako na dlaní. Proč zmiňuji velkorysost? Spočívala ve schránce na peníze se vzkazem, aby každý poutník zanechal, co uzná za vhodné. Rozhodli jsme se, že velkorysost si zaslouží opět velkorysost. Pro mě znamenala i naději, že stále existují lidé, kteří nepřestávají věřit v pochybnost a vůbec v lepší svět.“

DANIELA ANDRŠOVÁ, SLUNEČNÍ RECEPČNÍ

„Zvláštních, vtipných i dramatických příhod mám z putování spoustu. S přítelem nemáme řidičák, takže na naše výlety se přepravujeme hromadnou dopravou. Nejvíce vzpomínám na výjezd na Šumavu, kdy jsme se vraceli z výletu. Vlak tehdy zastavil uprostřed ničeho, pan průvodčí vystoupil a z okraje lesa u nás si utrhl obrovský hřib pravý. Celý vlak se tehdy opravdu pobavil. Mnohokrát jsme se také na odlehlých místech setkali s divokými prasaty a někdy to bylo setkání až nepříjemně blízké. Podobně nablízko jsem se jednou dostala i k srně, byla ode mě asi metr. Když jsme se vzájemně zhlédli a daly se obě na útěk, nevím, která z nás byla vyděšená víc!“

CYRIL MALÍK, VEDOUcí GRAFICKÉHO ODDĚLENÍ

„Jednou jsem po delší pouti (300 km), kdy jsem putoval ke kapličce Cyrila a Metoděje na Radhošti, propukl v cíli cesty v nekontrolovatelný pláč. V tu chvíli jsem si intenzivně uvědomoval radost, přítomný okamžik a dotek Boží milosti. Teď jsem už dlouho na žádné pouti nebyl. Vždy jsem na místa jako např. Křemešník, Velehrad, Svatá Hora u Příbrami či Radhošť putoval z místa svého bydliště (Kutná Hora). O chlebu, soli a vodě. Většinou sám. Spaní pod širákem. Bylo to častokrát drsné, ale o to více si člověk váží toho, když se mu povede dorazit do cíle. A vždy jsem pouf absolvoval s nějakým úmyslem. Takže to nebyl sportovní výkon, ale spíš duchovní záležitost.“

DRUHÁ ŠANCE

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: SONNENTOR

PRO ČAJOVOU KRABIČKU

Baví vás domácí tvoření a zároveň rádi recyklujete? Inspirujte se jednoduchým DIY návodem, jak krok za krokem proměnit naše originální krabičky od čaje v půvabné jmenovky na dárky. Mohou se hodit nejen v období vánočních svátků, ale kdykoliv, když budete chtít pro někoho blízkého krásně a nevšedně zabalit jakékoliv překvapení.

Foto 1: Z pestré nabídky našich čajových krabiček vyberte takovou, která bude svým poselstvím co nejlépe ladit s typem dárku. Na knihu se může hodit třeba *Chvilka relaxace*, lístky do divadla nebo poukázku na nákup zajímavě ozdobí etiketa *Jiskra inspirace* a velmi osobní dárek by mohlo doprovázet *Vřelé objetí* či *Anděl strážný*. Co zvolit na domácí marmeládu nebo naloženou zeleninu? Zkuste *Dobrou náladu* nebo *Sluneční pozdrav*. A na keramický hrneček by se mohla šiknout třeba jmenovka od čaje *Kouzelný nápoj* nebo *Dobré ráno*. Z přední strany krabičky vystříhnete klasickými nebo ozdobnými nůžkami požadovaný tvar.

Foto 2: Děrovačku nasměrujte do místa na provléknutí. Otvor může být v obou horních rozích, ale i uprostřed horního okraje. Dopředu si vyzkoušejte, jak to bude na dárku vypadat nejlépe.

Foto 3: Oba konce vybraného zavazovacího (ideálně přírodního) materiálu současně provlékněte otvorem a poté je provlékněte druhým spojeným koncem lýka nebo provázku. Utáhněte opatrně tak, abyste papírovou jmenovku neroztrhli. Na její prázdnou stranu můžete napsat osobní věnování obdarovanému.

Originální jmenovky SONNENTOR budou díky svým barevným ilustracím nejlépe ladit s jednobarevným balícím papírem, který můžete ještě dozdobit, na Vánoce třeba voňavou větvičkou jehličnanu nebo celou skořicí. Zkrátka si trochu hrajte, osobní kreativitu se meze nekladou!

Potřebujete:

- prázdné čajové krabičky SONNENTOR
- nůžky
- děrovačku
- lýko nebo stuhu

Jemně mletý zelený čaj matcha dokáže **povzbudit tělo i ducha**. Je známým **antioxidantem** a má mnoho příznivých účinků na zdraví – podporuje například **přirozenou obranyschopnost**, **kontrolu tělesné hmotnosti** nebo **normální funkci střevního traktu**. Není proto divu, že jeho příprava je ceremoniálem pěstovaným po staletí. Zpomalte a vychutnejte si tento čajový rituál v celé jeho kráse!

Pokud si matchu rádi dopřáváte i v novodobějších variantách, sáhněte po naší novince, Matcha sirupu. Během chvíličky díky němu vykouzlíte neodolatelné **matcha latté** i lahodné pestrobarevné **dezerty**.

PERFEKTNÍ MATCHA!

LATTÉČKA s vůní orientu

Receptury směsí na chai (čtete „čaj“) jsou v Indii často dobře strážným rodinným tajemstvím. Namíchali jsme pro vás celkem čtyři podmanivé směsi: **kořeněnou**, s **černým čajem**, **rooibosem** i jednu speciální s **nezaměnitelnou vůní Vánoc**. Která z nich se stane vaší oblíbenou?

CHAI LATTÉ
ČTYŘIKRÁT JINAK

POSTUP

JE KLIMA TÉMATEM K RODINNÉMU STOLU?

Text: TEREZA HEMZOVÁ
Foto: IRINA MATUSEVIČ

Když se řekne změna klimatu, vybaví se nám nepřeborná zásoba témat zasahujících do různých oborů, ale také změř silných emocí. Právě proto vznikl pod záštitou think tanku Fakta o klimatu podcast 2050, aby nejen upoutal pozornost na důležitá témata současného světa, ale také je srozumitelně podal těm, kterých se změna klimatu týká – a to jsou vlastně úplně všichni. O tom, jak klimatická změna rezonuje v naší společnosti, ale také o možnostech její komunikace jsme si povykládali s tvůrcem a moderátorem podcastu, Petrem Holíkem.

PETŘE, JAK JSTE SE VŮBEC K TÉMATU ZMĚNY KLIMATU DOSTAL?

Studoval jsem fyzickou geografii, se samotným tématem jsem se tedy setkal už na škole. Tam jsem také potkal Ondráše Příbylu, zakladatele projektu Fakta o klimatu. Tehdy jsem ale zvolil cestu poznávání nenásilné komunikace. Díky ní pak přišel Nenásilný podcast. Později jsme se začali bavit o vzniku podcastu zaměřeného na změnu klimatu a dekarbonizaci – něco takového tehdy v Česku chybělo. Díky 2050 se mi povedlo propojit přírodovědnou část mého já s tou komunikační. Nicméně jsem si to vlastně aktivně nevybral jako své hlavní zaměření, spíš jsem byl zkrátka ve správný čas se správnými lidmi.

PODCAST 2050 UŽ BĚŽÍ OD ROKU 2021 A MÁ NA KONTĚ TĚMĚŘ STOVKU EPIZOD. JAK VNÍMÁTE POSTOJ ČECHŮ KE ZMĚNĚ KLIMATU?

Z výzkumů, které mi prošly rukama, celkem jasně vyplývá, že Češi vlastně udržitelnosti hodně fandí. Mají silný vztah k přírodě a angažují se v péči o krajinu. V roce 2021 dvě třetiny dotazovaných uvedly, že by Česko mělo klima chránit více, nehlédě na to, jak postupuje zbytek světa. Dokonce je tu i velká podpora konkrétních dekarbonizačních opatření, jako je zatěplování nebo třeba solární energetika. Ve chvíli, kdy jsou spojena s zateplením nákladů nebo s modernizací, tak je česká společnost vítá. Pak je občas překvapující, jak odlišná jsou tato fakta od politického narativu v naší zemi: tam převážně vládne skepse. Mnohdy to pak pro jednotlivce – laika může být spíše matoucí.

MÁ TOTO TÉMA V ČESKU NĚJAKÉ SLABÉ MÍSTO?

V posledních letech se ukazuje především to, že většina z nás netuší, o co se vlastně v globálu jedná. Češi sice udržitelnost kvitují, ale evropské a světové politiky už takovou podporu nemají. Třeba často skloňovaný Green Deal: jedná se o slovíčko, kterým se mává ve vzduchu, ale obsah je vyprázdněný, případně je spojovaný s jednotlivými, velmi zjednodušenými aspekty, jako je třeba zákaz spalovacích motorů. A přitom je to jeden z mnoha maličkých dílků, navíc má ve výsledku i jinou podobu, než se většinou prezentuje.

JEDNÁ SE TEDY O POMĚRNĚ ROZSÁHLOU MOZAIKU ŘEŠENÍ?

Ano, v praxi mě často překvapuje, jak je celý koncept pestrý, ale v našich myslích vlastně nepropojený. Pro mě jsou třeba elektromobily, solární panely na střeše a Green Deal jeden balíček. Ale mám řadu známých, kteří jedno vítají a druhé odsuzují. Přitom právě takto

dohromady to dává největší smysl, i co do úspor. Studie dokládají, že nejlepším klimatickým opatřením je jejich kombinace. Množství malých krůčků, které do sebe ve výsledku zapadnou.

JE NA TOM ZBYTEK EVROPY JINAK?

Pozici Česka vnímám, tak jako v mnohých dalších věcech, na hranici západu a východu: ve srovnání s Visegrádskou čtyřkou jsme na tom dobře, ale západoevropský mainstream, případně ten severoevropský, je zkrátka jinde. Nediskutuje se tam, jestli máme, nebo nemáme snižovat emise, ale spíš v jakém rozsahu které opatření zavést. U nás naopak vládne dilema, jestli dekarbonizace neohrozí naši bezpečnost. Přitom jdou zaváděná opatření ke snížení emisí právě ruku v ruce s energetickou soběstačností země, a tím i národní bezpečností. Zajímavě o tom mluví Jan Krčál v podcastu 2050 o energetice budoucnosti (epizoda č. 65).

CELÉ TÉMA ZMĚNY KLIMATU A DEKARBONIZACE JE HODNĚ KOMPLEXNÍ, PRO LAIKA JISTĚ NÁROČNÉ. JE TO VŮBEC TÉMA, KTERÉ MŮŽEME ŘEŠIT TAKZVANĚ U RODINNÉHO STOLU?

Otázky tohoto typu zaznívají hodně. Kanadsko-americká klimatoložka Katharine Hayhoe ve své knize Saving us píše, že největší věc, kterou pro klima můžete udělat, je mluvit o něm. Podobně z našich končin

Petr Daniš vydal knihu Klima je příležitost, ve které sdílí stejný názor. Smysl to má i v kontextu výsledků průzkumů, že sice všichni chceme klima chránit, ale málokdo ví, co to znamená. Mnozí si dodnes myslí, že ochrana klimatu se rovná třídění odpadu nebo tomu,

že si v obchodě koupí šampon s certifikací udržitelnosti. Ano, smysl to rozhodně má, ale svět jenom toto bohužel nespasí, transformace energetiky a odchod od uhlí je věc, která se musí stát jako první. Pokud tedy dokážete aspoň trochu informovaně mluvit o tom, jaké jsou užitečné kroky k ochraně klimatu, pojd'te do toho, a to klidně i u rodinné večeře. Zároveň mám zkušenost s rodinnými večeřemi a občas je těžké ustát během těchto setkání vztahy samotné, natož přijít s takto výbušným tématem.

PROČ PODOBNÉ SITUACE VŮBEC NASTÁVAJÍ, PROČ TOTO TÉMA VYVOLÁVÁ TAK ČASTO SPORY?

Změna klimatu je tématem, které přináší emoční tíhu. Máme s ním spojený pocit jakési viny, bezmoci, bezvýchodnosti. Proto je mnohdy

těžké vytahovat toto téma na stůl. Přál bych si ale, abychom se uměli o tématu životního prostředí bavit tak, jako se bavíme třeba o tom, na jakou školu dát své děti. Zkrátka jako o důležitém tématu, o kterém se dá v klidu debatovat, a ne jít rovnou do hádky.

CO DĚTI, MĚLY BY MÍT V PODOBNÝCH DEBATÁCH VŮBEC MÍSTO?

Jistě, možná právě děti mohou taková složitá témata hezky do rodin přinést. Začnou se ptát a pro rodiče to může být přirozeným impulzem nastudovat danou věc tak, aby ji mohli vysvětlit. Z rozhovoru s rodinou Danišových (epizoda č. 69), která se environmentálnímu vzdělávání věnuje, mi utkvěl fakt, že pokud budou děti mít vztah ke svému přírodnímu okolí a trávit v něm čas, budou se přirozeně zajímat. Když při vycházce narazí třeba na uschlý les, přijde otázka sama – a následně diskuze, proč se něco takového děje. Ve chvíli, kdy později dítě poprvé ve škole uslyší slovo klima, bude vědět, o co jde. Nebude to pro něj abstraktní, velmi vzdálený pojem, ale realita, se kterou má osobní zkušenost. Nicméně také v dané epizodě padlo moc hezké pravidlo – žádné katastrofy před čtvrtou třídou. Raději s dětmi reálně prožijte – podívejte na dokument, přečtěte si článek nebo knihu a bavte se o tom. Oblíbenou formou s reálným dopadem je také každodenní miniaktivismus. Zorganizujte něco v sousedství, vysázejte klidně louku pro čmeláky. Každým malým krůčkem budujete silný vztah, který se později může úspěšně propojit i s tak abstraktními pojmy, jako jsou skleníkové plyny nebo biodiverzita.

DÁ SE PODOBNÝM ZPŮSOBEM PRACOVAT S DOSPĚLÝMI?

Stavět domečky z šišek bych asi zrovna nedoporučil, nicméně je vhodné se v rozhovoru o něco opřít, mít takzvanou konverzační kotvu: film, článek nebo třeba graf. Při složitých tématech totiž máme velkou tendenci létat jinam, od spalovacích motorů přes kůrovce k třídění odpadu a zaoceánským lodím... ve chvíli, kdy ale budeme mít něco pevného v ruce, rozhovor bude mnohem jednodušší a nesklouzne někam, kam nechceme.

EXISTUJÍ NĚJAKÁ DALŠÍ „PRAVIDLA“ PRO ÚSPĚŠNOU KOMUNIKACI?

Předně je vhodné stanovit si záměr konverzace, pomůže mi to pak předvídat, co (ne)má smysl říkat. Chci daného člověka přesvědčit, nebo si jen uhlíjit vlastní pozici? Dále se nebojme být osobní. Nepapouškujme poučky z encyklopedie, dovolme si do tématu vnést své prožívání, zkušenosti nebo vlastní pochybnosti. Osobně pozoruji, že jakmile jsem v rozhovoru o změně klimatu upřímný a ne předávám jen fakta, ale sdílím své nadšení nebo strachy, přestávám být škatulkován jako zelený aktivista.

PLATÍ TO I NAOPAK?

Jistěže, za útočnými výroky je potřeba hledat konkrétní potřeby lidí. Pokud někdo řekne, že elektroauto je blbost, tak se za tím může prostě a jednoduše skrývat obava, že si to nemůže dovolit z dojezdového nebo finančního hlediska, nebo má zkrátka fakt rád to své staré autíčko a má k němu vztah, případně pochybuje, jestli je daná technologie změnou k lepšímu. Když se nám podaří nakouknout za vyřčená slova, může se celá diskuze stát konstruktivnější. Lze se pak bavit třeba o prognózách vývoje aut, studiích o srovnání ekologických dopadů nebo realizovaných scénářích jinde ve světě. Nebo si půjčit elektroauto a reálně si ho vyzkoušet.

JE TEDY POTŘEBA ZAPOJIT HLAVNĚ POCITY, NEJEN FAKTA?

Rozhodně. Lidé mnohdy sypou argumenty bez toho, aniž by se pořádně zamýšleli nad jejich zdrojem. Ověřil jsem si ale vůbec, jestli je to pravda? Chrlíme je automaticky, především v emočně vypjatých chvílích. Dostat se za tyto naše automaty, kterými chceme uhlíjit

vlastní pravdu, je mnohdy oříšek. Proto vysvětľujte, čemu věříte a proč za to bojujete – to je to, co pomůže nejvíc. Mluvení o názorech umí lidi oddělovat, mluvení o prožívání a potřebách je naopak sbližuje.

CO BYSTE DOPORUČIL ČLOVĚKU, KTERÝ CHCE KOMUNIKOVAT ZMĚNU KLIMATU, ALE BOJÍ SE PRIMÁRNĚ TOHO, ŽE V ROZHOVORU S NĚKÝM DRUHÝM „VYBOUCHNE“?

Na úvod je potřeba říct, že i já se pořád bojím. Když jsem se někomu představoval a měl jsem říct, co dělám, mnohdy jsem úplně vynechal, že se věnuji dekarbonizaci. Proč ale? Vlastně se bojím toho, že si to lidi spojí hned s tím, že jsem divný aktivista, který leze na komín (nic proti aktivistům, kteří lezou na komín!), bojím se o svůj obraz v očích cizího člověka. Přitom to mnohým přijde jako zajímavé téma... Tak jsem to začal dělat a víte co? Zatím nic negativního nepřišlo. Přál bych proto podobnou odvalu i všem ostatním: pojd' me mluvit o hodnotách, které jsou pro nás důležité, všichni tady přece chceme mít zdravou krajinu a kvalitní budoucnost. Nedá se to změnit lusknutím prstu, ale rozhodně to za snahu stojí.

MÁTE ZA SEBOU STOVKU EPIZOD V RÁMCÍ 2050. JE V NICH TÉMA, KE KTERÉMU SE RÁD VRAĆÍTE, CO VÁM OBZVLÁŠT UTKVĚLO?

Dlouho jsme s Hankou (spolupředsedkyně, pozn. red.) chtěli udělat sérii o lidech a společnosti, přinést do všech těch tabulek softvější témata spojená s dekarbonizací, dostat tam trochu lidskosti. Druhou srdcovkou, na kterou jsem hrdý, je společná epizoda 2050 a Nenásilného podcastu (č. 63), kterou se nám povedlo loni zrealizovat.

OTÁZKA NA KONEC – MÁTE VIZI, CO BYSTE CHTĚL JEŠTĚ DO PODCASTU V BUDOUCNU ZAHRNOUT?

Dává mi celkem smysl jít zpátky k základům. Po čtyřech letech se dají říct věci lépe, uceleněji, s aktuálním pohledem. I ten můj se totiž proměňuje. Zkrátka znovu a lépe vysvětlit celý problém a jeho řešení. Chystáme se také vydat projekt, který nazýváme atlasem dekarbonizace. Bavilo by mě mít i sérii krátkých epizod, které by vyvracely jednotlivé dezinformace o změně klimatu. Třeba se to jednou povede.

PETR HOLÍK

je fyzický geograf a popularizátor vědy, ale také divadelník, kouč nenásilné komunikace a tvůrce podcastů. Propojením dvou jeho zdánlivě neslučitelných světů, vědy a umění, staví mosty mezi odborníky i laiky. Je pevnou součástí týmu Fakta o klimatu a kromě jeho hlasu v některém z dílů 2050, Nenásilného podcastu či Science slam MUNI ho můžete potkat i osobně na Přírodovědecké fakultě Masarykovy univerzity nebo v některém z kurzů Institutu nenásilné komunikace.



Bylinkový ráj[®] pro děti

Text: ANASTÁZIE JEGOROVÁ
Foto: SONNENTOR

Na malé i větší rarášky jsme v čejkovickém Bylinkovém ráji SONNENTOR nachystali po celý rok. Tak si zabalte batůžky a vyrazte na výlet!

Nahlédněte pod pokličku

Myslíte, že prohlídky nejsou nic pro vaše neposedy? Naše zážitková exkurze výrobou biočajů vás přesvědčí o opaku. Pro malé návštěvníky máme na prohlídkové trase nachystanou speciální pátrací hru, nespočet interaktivních prvků, výhledy v takové výšce, aby do výrobních prostor dobře viděli, a v neposlední řadě i pestrobarevnou schovku. Příležitostně otevíráme pro veřejnost speciální dětské exkurze s úvodním loutkovým divadlem a mícháním vlastní čajové směsi nebo šifrovací hrou, které jsou běžně určené předem objednaným skupinkám z mateřských a základních škol.

Ve víru bylinek

Když bude počasí přát, můžete si užít voňavý prostor pro hry i lenošení na dece v naší bylinkové zahradě sv. Hildegardy. Nejen děti se tu mohou seznámit s různými druhy bylinek a ověřit si nabyté vědomosti prostřednictvím hracích panelů. Pro malé zahrádky jsou připraveny konvičky, kterými mohou rostlinky v záhoncích zalévat. Těšit se ale mohou i na traktor, krasohled, senzorickou stezku pro bosé nohy nebo velkou houpací síť. Ze zahrady je přístup na Vyhlídku na výsluní, která vám nabídne rozhled do malebného okolí Čejkovic. Díky fotopointu si odsud můžete zachytit krásnou vzpomínku na váš výlet. Také se zde seznámíte s našimi včelkami medonosnými, kterým jsme poskytli přibýtek na zelené střešní zahradě osázené sukulenty.

Něco na zub

Doběhne-li vás mlsná, můžete ji utiřit neodolatelným dezertem od místních cukrářek, lahodným čajem, kávou a dalšími dobrotami v čajovém salonu Čas na čaj. I tady jsou děti srdečně vítány, ty nejmenší si mohou pohrát v dětském koutku a v případě potřeby je k dispozici i přebalovací pult.

Za Mikulášem i pro pomlázku

Pro návštěvníky z blízkého i širokého okolí je Bylinkový ráj[®] spojen s tradičními akcemi pro veřejnost, které se konají v průběhu

celého roku. Od Předvelikonočního jarmarku, přes letní Bylinkové slavnosti, Strašidelnou sobotu, Mikuláše, až po příležitostné kreativní dílny nebo letní kino – výběr je široký a program pro děti pokaždé velmi pestrý. Zastavte se u nás pro dobrou náladu!

Kam v okolí

Rádi byste návštěvu v Bylinkovém ráji spojili s výletem po okolí? Máme pro vás pár tipů, co byste si neměli nechat ujít!



VYBERTE SI Z AKTUÁLNÍ
NABÍDKY EXKURZÍ:



TIP PRO UČITELE:

Pracujete s dětmi? Zpestřete si výuku jedním z našich vzdělávacích programů pro školky, základní a střední školy.



TIP PRO RODINY:

V rámci akcí pro veřejnost obvykle můžete prohlídkovou trasu navštívit za zvýhodněnou cenu (bez průvodce).

PŘÍŠTÍ STANICE: Šťěstí

Šťěstí. Emoce, která v nás vyvolává hřejivý pocit, touhu i klid zároveň. Často si ho představujeme jako něco vzdáleného, mimo nás – cíl, kterého je třeba dosáhnout.

Ale co když je to přesně naopak? Co když je štěstí stav, který se rodí v každodenních chvílích, v obyčejném bytí, v klidném dechu, v pomalém doušku čaje?

V dnešním rychlém světě je snadné zapomenout na sebe. Mezi povinnostmi, pod neustálým proudem informací a tlakem na výkon ztrácíme kontakt s tím nejdůležitějším – s vlastním nitrem. Klid, radost a pocit štěstí si totiž můžeme postupně pěstovat, podobně jako bylinku v květináči. Stačí se na chvíli zastavit, být tady a teď. Svět je plný chutí, barev, zážitků, příležitostí i materiálních věcí, o kterých se našim předkům ani nesnilo. A přesto se – mezi množstvím požitků a slibovaných „instantních radostí“ – občas ztrácí ten hlubší, klidnější pocit naplnění. Psychologové mluví o takzvaném hédonickém běžeckém pásu – efektu, kdy si na příjemné věci zvykáme tak rychle, že přestávají přinášet radost. Ukazuje se, že nejhlubší pocity radosti a vnitřního naplnění často nevycházejí z toho, co konzumujeme, ale z transcendentních okamžiků, které nás přesahují – ať už je to chvíle v přírodě, tichá modlitba, hluboký rozhovor, smích s dětmi, nebo čas, kdy jsme zcela ponořeni do činnosti, kterou milujeme.

JEN TAK SE NADECHNOUT

Zastavte se. Vnímejte dech. Cítíte ten jemný vánek na tváři? Možná voní po lese, po zemi, po dešti nebo nese závan jarních květů. Příroda má zázračnou schopnost zklidnit mysl a dodat nám novou energii. Dokáže utišit hluk v hlavě, zpomalit zrychlený tep a přenést naši mysl z minulosti i budoucnosti zpět do přítomného okamžiku. Jen vy a svět kolem. Tenhle návrat k sobě samým je v dnešním světě dar. Využijte ho. Krátká procházka v lese, parku nebo jen po okolí města dokáže zlepšit náladu a zklidnit rozbouřené myšlenky. Tělo je náš chrám a když mu začneme naslouchat a pečovat o něj s láskou, odmění se nám.

DOBROU NOC

Když padne noc, celý svět se ztiší. Ale naše mysl často ne. Hlavou se honí myšlenky, starosti, plány. A přitom právě spánek je ten nejpřirozenější restart a je pro naši psychickou pohodu naprosto

klíčový. Regenerace těla, očistění duše, návrat k sobě. Dovolte si usínat v klidu. Vytvořte si večerní rituál, který vás naladí – jemné světlo svíčky, oblíbená kniha, klidná hudba, šálek bylinkového čaje. Vynechte modré světlo a spěte v tichu.

Skvělou volbou jsou také dechová cvičení nebo meditace. Znáte například čtvercový dech? 4 vteřiny se nadechnete, 4 vteřiny dech zadržíte, další 4 vteřiny vydechnete a opět na 4 vteřiny zadržte dech. Opakujte, kolikrát budete potřebovat.

VIDĚT SVĚT BAREVNĚ

Každý z nás je jedinečný. Jsou chvíle, kdy sršíme energií, a pak zase dny, kdy je tělo unavené, mysl otupělá a duše precitlivělá. A v tom všem je skrytá dokonalost života. Nechte své tělo, ať vám řekne, co potřebuje. Odpočinek není slabost, ale moudrost. Emoce nejsou přítěž, ale kompas, který nám ukazuje, kam směřovat dál. Buďte laskaví – především sami k sobě. Učte se přijímat každý den jako dar – i když je temnější. Právě v přijetí celku života se rodí harmonie. A v ní pak kvete opravdové štěstí. A i když se něco nepovede, pořád tu jsme. Pořád dýcháme, cítíme, žijeme. To samo o sobě je zázrak. A máte-li chuť občas vykročit mimo svou komfortní zónu, zkuste třeba tančit v dešti! Možná zmoknete, ale možná také ucítíte tu nádhernou svobodu, kterou vám nikdo nevezme. V těchto chvílích, kdy nejsme na cestě „za něčím“, ale kdy prostě jen jsme, se mezi vším tím shonem může najdnout objevit – nenápadné, a přece opravdové. Šťěstí.

NAŠIMA OČIMA

Šťěstí a dobrá nálada jsou klíčem k pohodě nejen v osobním životě, ale i v práci. Proto jsme se zeptali přímo našich zaměstnanců: Co je pro vás štěstí? Výsledkem je tato anketa plná malých připomínek toho, jak důležité je radovat se z maličkostí.



BLANKA HÁJKOVÁ,
NÁKUPČÍ

„Při položení této otázky mě jako první napadla slova z mého oblíbeného filmu Škola základ života – „Co je štěstí? Muška jenom zlatá...“ U toho mě hned napadá, že je štěstí velmi vrtkavé, jako ta muška. Na druhou stranu ale záleží jen a jen na našem úhlu pohledu. Protože vždy se dá najít. Už jen to, že se ráno probudíme a máme k dispozici další nový den, kdy můžeme něco zlepšit, někomu udělat radost. Také momenty, kdy máme kolem sebe své blízké, rodinu, kamarády, na které se můžeme spolehnout. A v neposlední řadě je beze sporu nejvíce to, když jsme zdraví, že máme kde složit hlavu, co jíst. Tenhle pocit se tedy dá najít vlastně všude, stačí se jen zastavit, zamyslet a rozhlédnout kolem sebe.“



ELIŠKA JURASOVÁ,
MARKETING

„Šťěstí jsou pro mě vzácné momenty, kdy mám klid na duši a cítím, že všechno je tak, jak má být. Když svítí slunce a já jsem někde u vody, poslouchám šumění vln a vnímám každý nádech. Pocit, když jsou zdraví ti, které miluju, a já sama se cítím dobře ve vlastním těle i myšlenkách. Když necítím žádný tlak ani spěch a můžu jen tak být. A úplně největší štěstí? To nacházím ve chvílích, kdy se mi podaří zpomalit a opravdu žít tady a teď – naplno, vědomě, s vděčností.“



MARTIN NOVÁK,
VEDOUČÍ OBCHODNÍHO
ODDĚLENÍ

„Když vidím, jak u nás kvetou mermučky a rádně odkvetou, je to štěstí. Když si sedneme se ženou a s dětmi o víkendu ke společné snídani, je to štěstí. Když po hodinách bloudění na horách v lese vyjdu na palouk, kde vyvěrá studánka, napiju se a lehnu do trávy, je to štěstí. Tím je pro mě ale i úsměv lidí kolem a pevný stisk rukou s mými přáteli.“



MARTIN MICHNA,
TECHNIK SPRÁVY BUDOV

„Šťěstí pro mě znamená chvíle, kdy všechno do sebe zapadne. Když procházím vinicí a cítím vůni, kterou nám nabízí příroda, když slunce hřeje na tvář a listy tiše šumí, vím, že jsem na správném místě. Když hraju hudbu, která plyne přímo ze srdce a kolem je ticho, co naslouchá – to je štěstí, které mě rozzáří zevnitř. Stejně tak to cítím, když má práce dává smysl, když vím, že má co nabídnout, že pomáhá, posouvá mě dál a těší mě. Šťěstí je pro mě klid, rytmus a vděčnost za to, že dělám, co je mi blízké. Není to jen chvilkové nadšení, ale spíš tiché světlo, které mě provází každým dnem.“

„Šťěstí je pro mě probuzení do nového rána, úsměv na tváři mých nejbližších, práce, která mě naplňuje a možnost být obklopena milými lidmi.“



RADKA BRAVENCOVÁ,
RUČNÍ BALENÍ



BÝT hybatelem ZMĚNY

Text: MONIKA GRAFEK
Foto: NÁRODNÍ DIVADLO/ZDENĚK SOKOL

Do čejkovického Bylinkového ráje přivedla herečku Národního divadla, Denisu Barešovou, zvláštní náhoda na sociálních sítích. Sdílela s námi, které naše biopoklady má nejraději, ale i své přesvědčení, že žít udržitelněji a budovat komunitu se dá i ve zdánlivé městské anonymitě.

VZPOMENEŠ SI, KDY JSI POPRVÉ OBJEVILA SONNENTOR?

Myslím, že to bude tak deset let zpátky. Tehdy jsem bydlela na pražských Vinohradech nad obchůdkem se zdravou výživou a tam bylo od SONNENTORU snad úplně všechno. Chodila jsem tam pro bylinkové sypané čaje a postupně objevovala i koření. A když jsem si začala hledat informace o značce i její filozofii a zjistila, že mají všechny produkty v biokvalitě a jsou recyklovatelné nebo kompostovatelné, nadšením jsem málem omdlela! A od té doby je SONNENTOR součástí mého života.

DOKONCE SES BYLA PODÍVAT I V NAŠÍ BYLINKOVÉ VÝROBĚ...

Tam sehrála roli taková krásná náhoda. Na Instagramu jsem sdílela stories, že jsem upekla něco s kořením od SONNENTORU. Reagovala mi na to moje sledující Radmila Svobodová větou: „To jsme moc rádi.“ Já si pak rozklikla její profil a zjistila, že v SONNENTORU pracuje. Po nějakém čase přišla silná potřeba odpočinout si, odjet sama někam do české přírody a poprosila jsem svoje followery o tip, kam vyrazit. A Radka se mi ozvala podruhé. Že mají na Pálavě domeček, který pronajímají, a jestli bych nechtěla přijet. Vůbec jsme se neznaly, ale já se rozhodla, že pojedu. Chodila jsem tam po loukách a vinohradech a večery jsme trávily společně. Radka mě pak vzala do Čejkovic do výroby i na exkurzní trasu. Byl to jeden z nejhezčích dnů mého života. A i když se nevidíme moc často, postupně se mezi námi vytvořilo hluboké přátelství.

VÍM, ŽE S NAŠÍM KOŘENÍM RÁDA PEČEŠ I VAŘÍŠ. KTERÉ MÁŠ NEJRADĚJI?

Miluju Perníkové koření, lepší fakt neznám. Ze sypaných čajů mám ráda třeba Jarní políbení. Mně se na těch čajích moc líbí, že tam jsou celé kousky nebo i celé květy bylinek. To je úplně fantastické! A taky mám strašně ráda Jablečný kouzelný punč, ten si dávám nejen jako horký nápoj, ale třeba i na zmrzlinu. Pak si často kupuji různé jednodruhové koření. A nesmím zapomenout na adventní čajový kalendář. Já jich nakoupím vždycky víc a obdarovávám s nimi svoje kamarády nebo rodinu včetně mojí ségry, která je veganka.

DENISA BAREŠOVÁ

se narodila v Praze, kde aktuálně žije. Po vystudování DAMU se jejím prvním angažmá stalo Švandovo divadlo, od sezony 2023/2024 je členkou Činohry Národního divadla. V roce 2021 získala Cenu Thálie pro umělce do 33 let. Je také vyhledávanou filmovou a televizní herečkou (Podezření, Kuřačky, Vlastně se nic nestalo, Krajina ve stínu, Její tělo, Jan Palach, Promlčeno). Za svůj výkon v roli Emy Bovaryové (Národní divadlo) byla oceněna Cenou divadelní kritiky za Nejlepší ženský herecký výkon roku 2024.

BLÍŽÍ SE PODZIM. PŘIZPŮSOBUJEŠ JÍDELNÍČEK ROČNÍMU OBDOBÍ?

V tuhle dobu mám moc ráda jablka a zpracovávám je různými způsoby, ať už jde o zavařování, nebo pečení. V té chladnější roční etapě hodně používám koriandr, kurkumu, zázvor a taky vařím často polévky se zeleninou a luštěninami. Klidně je i snídám.

KUPUJEŠ SI POTRAVINY OD LOKÁLNÍCH PĚSTITELŮ?

Mám velkou výhodu, že bydlím kousek od farmářských trhů, kde je takových potravin dost na výběr. Maso třeba nejím moc často, ale když už, tak volím co nejvyšší kvalitu. A díky svým rodičům mám skvělá domácí biovejčka. Mně jde hlavně o celkovou udržitelnost, o to, chovat se zodpovědně k planetě a myslet empaticky i na zvířata. Snažím se o takový komplexní, holistický přístup.

JSI TEN TYP, KTERÝ SI CHODÍ DO PŘÍRODY NASBÍRAT BYLINKY?

Tohle dělá hodně moje máma, rodiče bydlí přímo u lesa, kousek za Prahou. Chodíme třeba na kopřivy nebo medvědí česnek. Trávím s rodiči hodně času a líbí se mi pozorovat, jak zásadně změnili svůj přístup, přestože by jako podnikatelé z devadesátek mohli mít úplně jinou mentalitu. Dřív chtěli mít dokonalý trávník a používali pesticidy, ale postupem času úplně změnili svoje nastavení. Snaží se žít v symbióze s přírodou, budují soběstačnou zahradu. Inspirují mě a díky nim se vlastně i já víc snažím. Třeba i třídit věci na kompost.

JDE TO I V CENTRU PRAHY?

Myslím, že jde. Jednou jsme měli kompost třeba ve vnitrobloku. Taky jsem používala takové kompostovací boxy, které mi táta odvázel vysypat k nim na zahradní kompost. Na druhou stranu vidím, že je to mnohdy až toxické, když na sebe člověk v udržitelnosti začne mít extrémní nároky. Třeba žít ve městě jako vegan úplně bez lepku a bez plastů už může být zároveň velký stres. I finančně je to náročné. Myslím, že je dobré si tyto návyky budovat postupně, začít třeba tím, že přestanete používat jednorázové plastové kelímky a budete u sebe nosit plátěnou tašku. Ale taky se nepranířovat za to, když se třeba něco nepovede. Výzvou pro mě bylo, když jsem hledala způsoby, jak získat zelenou popelnici na bioodpad. Ve městech máme trochu tendenci být anonymní a moc se nestarat o ostatní. Když se ale podaří v místě, kde žijete, vytvořit nějakou komunitu, zjistíte, že stačí chtít a mít energii stát se iniciátorem, hybatelem změny. A jde to i v Praze. Zkuste třeba obejít dům a říct sousedům: „Pojďme s tím něco udělat.“

PRODUKTY SONNENTOR
POUŽÍVÁ DENISA UŽ VÍCE
NEŽ DESET LET ↪



Kouzelný a smysluplný ADVENT



NAKOUKNĚTE 5
POD POKLIČKU



SONNENTOR Adventní kalendář® s půvabnými vánočními ilustracemi vás každý den překvapí nejen milou básničkou, ale i speciálním online obsahem – od videoreceptů přes digitální hry až po soutěže a odměny. Stačí jen naskenovat QR kódy na čajových přebalech.

Věděli jste, že náš každoroční bestseller vzniká pod rukama šikovných zaměstnanců chráněných dílen? Ruční skládání jednotlivých čajových sáčků do krabiček od 1 do 24 nám umožňuje zapojit lidi se zdravotním znevýhodněním, a podpořit tak regionální zaměstnanost.

RUČNĚ VYROBENO
VE SPOLUPRÁCI
S CHRÁNĚNOU
DÍLNOU ↪

ZÁBAVNÝ
ONLINE OBSAH ↪



KAŽDÝ DEN
MILÁ BÁSNIČKA ↪



Stali jsme se **průkopníky**
ve výrobě kvalitních
bioproduktů
v oblasti bylin, čajů a koření. Pracujeme s ohledem
k životnímu prostředí i **s respektem**
vůči lidem, jsme **nezávislí** a podnikáme
úspěšně. Díky tomu můžeme do každého
domova přinášet zdraví, pohodu
a radost.

