

NA SAMOTĚ V LESA.

Rodina Primalových to má k nejbližším sousedům dva kilometry. Zatím se do města vracet nechtějí, ale prý se to může změnit, až budou dcery větší.



KOLIK STOJÍ NI

Před sebou desítky let placení za bydlení, vodu, topení, elektřinu a další životní nezbytnosti. Za sebou tuny odpadu a tisíce hodin strávených vyděláváním peněz. Běžný scénář života většiny lidí se daří těm odvážnějším pomalu měnit. Je maximální soběstačnost řešením?

text: **Kateřina Pokorná**
foto: **Karel Šanda**

ZÁVISLOST

Ruina. Řekli si, když poprvé uviděli stavení, které chtěli koupit na vikendy. Nyní v něm žijí sedmým rokem trvale. A téměř nezávislí na okolí. „Nějak se to zvrtilo,“ říká s úsměvem Radim Přímál. Dřevěný domek, který byl bez elektřiny, obložil ovčí vlnou, slámou a pobíl modřínovými prkny. „Všechno jsem se učil za pochodu, s rekonstrukcí jsem neměl žádné zkušenosti,“ vzpomíná vystudovaný ekonom a učitel angličtiny.

Dnes je hrdý na fotovoltaické panely na střeše, díky kterým rodina svítí, může používat elektrické nářadí či prád, a na solární kolektory, které zase zajišťují teplou vodu. Na bydlení padly veškeré peníze, které Přímálovi utržili za prodej bytu 1 + 1 v Brně. Těší je ale, že nejsou zatíženi žádnou hypotékou. Důvodem, proč z pohodlného města odešli na samotu, vzdálenou od nejbližších stavení dva kilometry, byly jejich dcery a nechuť žít ve stresu a spěchu. Nyní chovají ovce, kozy a slepice, mají psa, kočky i osla.

Sušíme, nakládáme, fermentujeme

Rodinu Přímálových jsem navštívila v rámci kurzu soběstačnosti určeného jak lidem, kteří pomýšlejí na razantnější životní proměnu třeba vybudováním takzvaného pasivního domu, tak ty, již chtějí jen omezit plýtvání a žít více v souladu s přírodou. Pán domu přivítal mezinárodní pětadvacítku kurzistů pár kilometrů za Vizovicemi bosý a s oslíkem na vodítku. V těsné blízkosti sadu, kde právě dozrávaly hrušky a švestky, s modřínovým stavením a rozlehlou terasou za zády.

Jana Přímálová je nyní na rodičovské s dvouletou Antonií, doma učí devítiletou Aničku, která hraje skvěle na flétnu, a zpracovává mléko a ovoce z hektarového sadu. Radim jezdí každý týden na pár hodin do okolních mateřinek vyučovat angličtinu. K tomu využívá staříčkový vůz značky Subaru, který parkuje asi dvě stě metrů nad prudkým kopcem nad chalupou a s nímž jezdí i na občasně nákupy.

Podstatou jídelníčku je ovšem to, co rodině dají zvířata a zahrada se sadem. Otec je vegetarián, ale jeho holky si prý občas kousek masa dopřejí. Pro nás pod širým nebem nachystali přímo hostinu: talíře plné krajíčků domácího kváskového chleba s kozím a ovčím sýrem zdobené rajčaty, z kouřících mís pronikavě vonělo koření. Podávala se tomatová a fazolovo-bramborová polévka. „Na žízeň tu máte lahve s vodou plné čerstvě natrhané máty, měsíčku nebo meduňky,“ upozorňovala sympatická Jana. Když dojdáme a nešetříme chválou, ještě před nás postaví plech s oříškovým koláčem a drobenkový crumble se



PRAXE V ZAHRADĚ. Účastníci kurzu soběstačnosti si řadu činností sami vyzkoušeli, včetně zakládání záhonů ohněm.



NECHTE SI CHUTNAT. Na usedlosti u Přimalových se ochutnávalo, co zvířata, sad a zahrada daly.

švestkami. Zaprášilo se po nich. Mezitím Jana vypráví, jak suší, zavařují, nechávají kvasit, odšťavňují, nakládají do oleje.

Nedá dopustit na chuťově vynikající „zavřeniny“ – celé třešně nebo jablka hned po utržení uzavřená do sklenic, kde takzvané fermentují. „Kupujeme ale třeba citrusy nebo obilí,“ vkládá se do hovoru Radim. Množství však musí pečlivě uvážit, nevlastní lednici. „Není potřeba, máme chladnou místnost, a co se uvaří, se prostě jen do dvou dnů musí sníst.“

Bez elektrické přípojky

Nad pozemkem mají vlastní studnu a obejdou se i bez odběru klasické elektřiny, využívají

již zmíněnou solární energii. Nevlastní televizi ani rádio. Sporák mají na dřevo. „Ale máme mobily a notebook, pračku, ponorný mixér, odšťavňovač,“ vyjmenovává Radim. S přístroji se nejvíce pracuje ve chvíli, kdy slunce naplno svítí. „Říkáme tomu elektrický den, to se pak v jednom kuse vrtá, pere, řeže,“ směje se. Procházíme stavení, vyhříváme se na terase a nasáváme božský klid.

„Celé horké léto jsme spali a jedli na terase. Vstávalo se klidně v pět. Zato v zimě nic nelámeme přes koleno a podvolujeme se tělesným potřebám a spíme i dvanáct hodin,“ popisuje Radim. Chlubí se bohatě plodícím sadem i uměle vybudovanými jezírky na kou-

pání nebo zalévání. Kolem pobíhají a vyskají děti, houpou se na přírodním hřišti z provazů a speciální opičí dráze. Jsou bosé a věčně rozesmáté. Jen malá Tonička občas zamručí. To je pokyn pro mámu, chce nakojit. Jana neváhá, bez studu dceři klidně opakovaně vyhoví. Přirozenost ve všech směrech.

Opuštění a zapomenutí si na samotě manželé nepřipadají. Často je navštěvují přátelé, pořádají tu soukromé slavnosti. „Více než Vánoce třeba milujeme slunovrat. Je to pro nás důležité, slunce se zase vrací,“ dodává Jana. Jako bonus si na závěr odnášíme i kosmetický tip. Prý je zbytečné používat na mytí vlasů šampony. „Stačí voda a jednou

Expert doporučuje: Jezte jako předci

Topení nahradit další vrstvou oblečení a pohybem, hojnost masa z velkochovu stravou rostlinnou a dovolenou u moře prázdninami blíže domovu. A po setmění si neničit zdraví silným bílým světlem. To je podle doktora Jana Hollana z Centra výzkumu globální změny Akademie věd ČR cesta, jak Země i sebe šetřit.

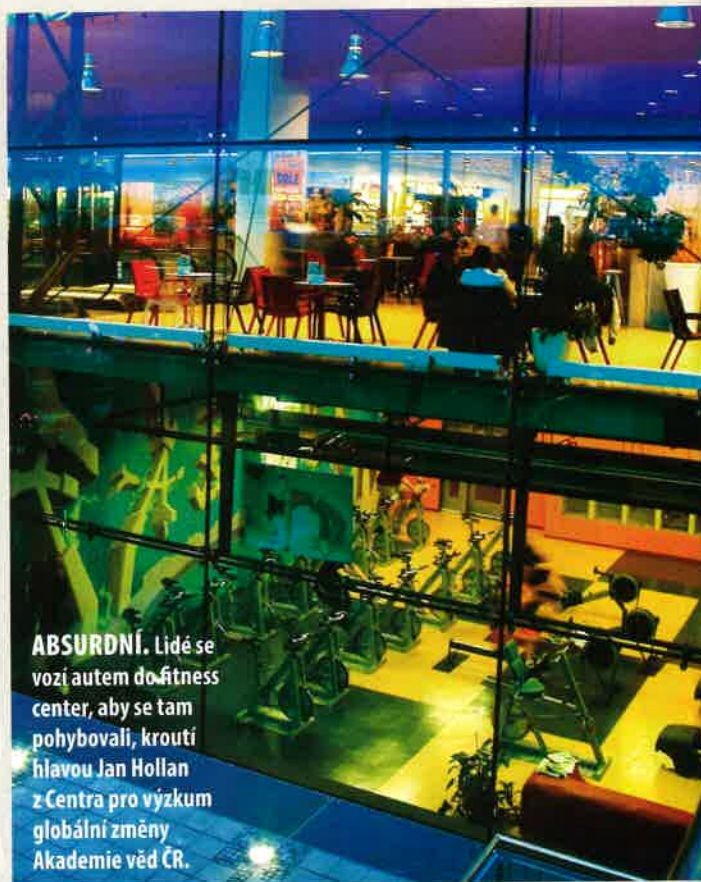
Kde děláme největší chyby, aniž bychom to tušili?

V interiéru bychom si měli vyknout na teploty pod dvacet stupňů. Od podzimu do zimy je můžeme nechat klesnout klidně až na hodnoty kolem 16 stupňů. Tělo se bez problémů adaptuje, postupné změny zvládají dobře všichni savci. Topení je potřeba, až když máme doma či v práci pod 14 stupňů. Adaptace na nižší teploty je ve finále komfortní, člověku pak není v zimě chladno ani venku.

Přehnané svícení může prý vyvolávat dokonce rakovinu?

Světlo je prima – ve dne. Ideálně to denní, kterému nemáme za zatažených dní bránit záclonami, a doplnit ho můžeme umělým silným bílým. Ale od setmění do svítání takové světlo škodí. Tehdy má jít světla do očí co nejméně. Důležité je také ze slabého nočního umělého osvětlení téměř vyřadit modrou složku – má být sytě žluté až oranžové. Modrá totiž zamezuje přirozenému chodu metabolismu a právě zkrácení noční fáze metabolismu a doby spánku vede k nárůstu rakoviny prsu a prostaty a je nejspíš významnou, ne-li klíčovou příčinou epidemie obezity a diabetu. Svítit od soumraku do svítání jen slaboučce a žlutě je přitom snadné, umožňují to diodová světla napájená 12 V a nižšími napětími.

Jste zastáncem přesunů na kole a pěšky a brojíte proti létání.



ABSURDNÍ. Lidé se vozi autem do fitness center, aby se tam pohybovali, kroutí hlavou Jan Hollan z Centra pro výzkum globální změny Akademie věd ČR.

za čas křtici pročesat kartáčem se štětini, který zachytí přebytečný maz,“ prozrazuje tajemství hustého a lesknoucího se porostu hlavy Radim.

Neohýbat se

Pětidenní kurz soběstačnosti, jehož součástí byla i exkurze u Přímalových, probíhal v ekologickém institutu Veronica, uprostřed moravské vísky Hostětín. Ta má jen necelé tři stovky obyvatel, ale klidně by se mohla pyšnit přízviskem ekologická – všem tu slouží kořenová čistírna odpadních vod (bakterie žijící ve filtračním materiálu a na kořenech rostlin vodu zbavují nečistot), obecní výtopna na biomasu nebo šetrné veřejné osvětlení. „Nejdřív se na novinky obyvatelé vesnice dívali skepticky, ale už teď výhody, mimo jiné i v podobě finanční úspory, oceňují,“ říká Jolana Čuprová z ekologického institutu, který za vybudováním zařízení stojí. V jeho areálu je také k nahlédnutí mobilní, autonomní domek, určený pro případy přírodních katastrof. Domek si dovede sám vyrobit elektřinu, obsahuje suchou toaletu, velký televizor, panel na ohřev vody.

Teoretické školení pro pětadvacítku osob od dvaceti do šedesáti let z Česka, Sloven-



Jak vypadá energeticky soběstačný dům

Sám si dovede vyrobit potřebnou energii, takže nepotřebuje žádné přivedené sítě. K vytápění využívá slunce a přebytečné teplo ukládá do hmoty hlíny, která ho obklopuje (jde o domy přihnuté zemi). Odpadní vodu čistí v kořenových čistírnách. Větrání probíhá přes zemní výměníky (okna se otevírají sporadicky, jen pro lepší pocit). Dovede si skladovat zásoby kubíků vody, kterou obyvatelé využívají dle potřeby. Domy mají často podobu betonové skořepiny nebo hliněné či dřevěné kopule.

ska i Anglie probíhalo v pasivním domě, praxe v přilehlé přírodní zahradě s bylinkovými a zeleninovými záhony i hustými trsy trvalek. Zaujaly mě speciální vyvýšené záhony – navršené hromady lemované truhlíky z větví obsahujícími tlející větve, slámu, zbytky dřeva a hlínu s kompostem. „Jejich výhodou je to, že se k nim nemusí lidé ohýbat, slunce je snáze prohřeje, rychleji plodí, nevýhodou je snad jen to, že se možná musí více zalévat,“ vysvětlovala botanička Karla. Výhody vyvýšených záhonů ocenili i Přímalovi, na jednom z nich se dařilo najednou rajčatům, česneku, řepě, mátě i bylinkám. „Ochutnejte fenykl, prospívá trávení, a ještě má velmi příjemnou chuť,“ radil Radim, když jsme míjeli bylinku v hustých trsech.

Dominantou zahrady v Hostětíně je dřevěná, 150 let stará sušárna ovoce. Ta jede v sezoně na plné pecky, v kuse i několik dní. Zahrada zde slouží i jako výukové středisko pro děti, které se tu učí druhy dřeva, podle poklepu i doteku, nebo se seznamují s příbytky pro netopýry, hady, ptáky.

Sníst hlízu i nať

Na kurzu přednášel i zahradník a sběratel semen Marek Kvapil, který razí heslo „Pozoruj a jednej“ a v tomto duchu opečovává i vlastní

Opravdu je situace tak vážná?

Snížit fosilní spotřebu můžeme tak, že se budeme přepravovat co nejvíce pěšky, na delší vzdálenosti na kole. Je absurdní, když se lidé vozí autem do fitness center, aby se tam pohybovali. Kolo lze dobře kombinovat s vlakem, skládací kolo i s dálkovým autobusem. Hlavně nelétat! Emise z dálkové letecké dopravy jsou na osobu a kilometr pro klima třikrát horší než při jízdě autem. Ochrana klimatu ale prospěje i omezení konzumace masa a mléčných produktů. Ideální je skladba potravin, jakou měli venkovští lidé před sto lety. Skoro všechny potraviny lze vyprodukovat bez problémů místně či regionálně.

Pokud jde o bydlení, je volba pasivního domu tou nejlepší, nejsou předraženy?

Má-li se na něčem šetřit, tak je to velikost domu a nasazení předimenzovaných technologií, včetně těch vytápěcích, natož

chladicích. Nejsou navěky, zatímco pořádná tepelná obálka domu ano. V pasivním domě či bytě slušně přežijete, i když nebudete mít na palivo či hojnost elektřiny. Tepelné izolační hmoty jsou levné, rozdíl v ceně vrstvy jednoho decimetru a tří nebo čtyř je ve srovnání s cenou práce malý. Pohlídat je potřeba dobré a jednoduché tepelné napojení tlusté vnější izolace a nového zasklení. A dbát na vynikající vzduchotěsnost budovy při zavřených oknech, aby se plně využilo větrání s takzvanou rekuperací, kdy v zimě odpadní vzduch odchází ven ochlazený a dovnitř jde naopak vzduch pasivně ohřátý. A v létě dovnitř horko nepronikne. Pasivní dům má malou spotřebu elektřiny a tepelnou účinnost i přes 95 procent. Nemusí dovnitř pustit ani pyly a zvuk. U nových budov se udává, že pasivní standard oproti nestandardnímu provedení bývá o desetinu dražší.

INZERCE



ZAHRNOUT SE ZEMINOU. Cesta k úsporám energie vede i směrem pod zem (snímek z Jílonic).

zahradu. Podstatné je v maximální míře využívat obnovitelné zdroje, plevel odstraňovat bez užití chemie, nevytvářet zbytečný odpad, sázet na ruční technologie a snadno opravitelné nástroje. „Pěstovat by se měly maximálně využitelné plodiny třeba typu topinambur. U něj se zkonsumuje hlíza, nadzemní natí se nakrmí zvířata nebo se usuší a slouží jako třísky na podpal,“ popisuje Kvapil. Důležité je podle něj využívat dešťovou vodu ze střechy, přírodu zatěžovat minimálně.

Pokud jde o chov zvířat, upozorňuje, že zatímco ovce jsou nenáročné a perfektně „posekají“ při volné pastvě trávu, s kozami je to složitější: „Jsou inteligentnější, je nutné zabezpečit pozemek, počítat s tím, že mohou okousat stromy,“ varuje. Jedním dechem ale dodává, že kozímu sýru, zvláště pokud se využije na smažení, se nic nevyrovná. Z krusty navíc během horké přípravy nic nevyteče. energii na odpolední praktické vyučování po zahradníkově přednášce doplňujeme na obědě. I teď přísně vegetariánském. Trochu se zdráhám, další den bez masa... Ale už při prvním soustu měním názor. Lasagne jsou vláčné, jemně dochučené zeleninovou směsí a bešamelem. Jako dezert jsou čerstvě nařezané melouny a na zahradě právě uzrálé švestky. Lehký pokrm oceňuji záhy, když zakládáme záhon ohněm. Mám energii a nepotřebuji si dát kvůli slehnutí dvacet. Nosíme větve, dřevo, hromadu zapalujeme a čekáme, až prohoří a vyhasne. Půdu to obohatí o živiny. Než přírodní ma-

Úsporný program do každé domácnosti

Světlo

Vyplatí se nešetřit při výběru. Kvalitní osvětlení ze speciálních obchodů mívá delší životnost i odolnost proti spínání. Kompaktní úsporné zářivky mají oproti klasice o 60–80 procent vyšší účinnost, 5x menší spotřebu a 15x delší životnost. Svítí až 20 tisíc hodin. Prach ze žárovek a svítidel je dobré utírat.



Vaření a nádobí

Hrnec s rovným dnem ušetří až 30 procent energie. Jejich dno musí velikostně odpovídat plotýnce a hrnec by měl být zakrytý. Pro časově náročnější vaření je ideální tlakový hrnec, šetří až 40 procent elektřiny a 30 procent času. Trouba by se měla v chodu otevírat co nejméně. Poslední typy myček ušetří až 40 procent energie oproti svým deset a více let starým předchůdkyním. Myčka by neměla být



umístěna v těsném sousedství lednice nebo mrazáku.

Lednice

Měla by být na suchém, chladnějším místě, ne blízko u stěny, ani v rohu. Ideální teplotní nastavení je 5 stupňů, nižší teplota znamená zvýšení spotřeby o více jak 10 procent. Nutné je pravidelné odmrazování, i pár milimetrů vysoká námraza zvedá citelně spotřebu elektřiny. Minimálně jednou ročně je dobré zbavit prachu chladicí – prachové částice omezují ochlazování.



Praní

Snažte se prát při nižších teplotách. K tomu využijte vhodné prací prášky, šetříte energii i prádlo. Novější typ pračky spoří energii, klidně až o 50 procent oproti starým typům. Lepší je nákup samostatné pračky a sušičky, kombinované přístroje více „že-

rou“. Pračka by měla stát na rovné ploše, jinak se doba odstředování, a tudíž i provoz celkově prodlužuje a zdražuje.



Topení

Pocit tepla ovlivňuje i vlhkost vzduchu, která by měla být kolem 50 procent. Pomohou k tomu květiny a zvlhčovače vzduchu. Při využití podlahového vytápění se místnost ohřeje rychleji než s klasickými radiátory. Topná tělesa nezakrývejte, nezastavujte nábytkem a umístěte pod okna. Teplota stoupá vzhůru, kde se smíchá s chladným vzduchem sálajícím od oken, čímž dojde k přirozené cirkulaci. V chladných dnech větrejte pouze na pár minut průvanem, aby zdi neprochladly. Místnosti nepřetápějte (viz. rozhovor s Janem Hollanem). Krb je efektivní, jen pokud teplo nevyletí komínem, ale vměstná se třeba do akumulací nádobí a rozvede po domě.

