



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

*měsíčník obcí Mladý Smolivec,
Starý Smolivec, Radošice, Budislavice a Dožice*

Pochod z obce do obce

Tak jak je již každý rok zvykem, tak i letos se pořádal tradiční pochod z obce do obce. Třetí ročník této krásné tradice naplánovala obec na neděli 27. 12. od 12:00 hodin.

Letošní aprílové počasí přálo i našim účastníkům pochodu, protože venku bylo 10 stupňů a krásné sluníčko, a tak se hodně lidí rozhodlo udělat něco pro své zdraví a vypotit trochu těch vánočních kalorií. Sraz byl opět v Budislavicích U Křížů, kde se také končilo.

Na začátku vyráželo pár lidí, ale postupně se ve vesnicích účastníci připojovali, a tak nás nakonec šla pěkná hromada. Nejčastěji se jednalo o známé tváře, které se účastní pochodů turistického oddílu, ale turnaj v Člověče nezlob se, který následoval po pochodu, přilákal i nové tváře.

Na cyklostezce se opět pekly vuřty a popíjel svařák s čajem, který obec připravila pro všechny zdarma. O oheň a pohodlí všech se postaral místostarosta Honza Spour a Jirka Kovařík alias Žízala.



Pokračování na straně 3

POCHOD Z OBCE DO
OBCE

CO PŘÍŠTÍ ROK NA
25. 12. ???

HC MLADÝ
SMOLIVEC

ČLOVĚČE NEZLOB
SE V BUDISLAVICÍCH
JIŽ 8. ROČNÍK

VÁNOČNÍ ZÁBAVA
VE STARÉM
SMOLIVCI

RECEPT

REDAKTORSKÁ
PRÁSKAČKA

MARTI TIP, JAK BÝT
FIT: ZÁZVOR



25. prosince trochu jinak

Tradičně každý rok jsem první svátek vánoční trávil ve Starém Smolivci na zábavě. Letos jsem se poprvé zúčastnila Ochutnávky piv v nedalekých Zahorčicích.

Tato akce se koná již několik let, občané z okolních vesnic se sejdou v místní hospůdce tzv. Alkronu a čekají na vyhlášení vítěze do pozdních ranních hodin.

Z nedalekých Lnář jsme se vydali po svých kolem 18:30, celá ochutnávka začínala ve 20:00. Symbolické zápisné činilo 50,- na osobu. Každý ze soutěžících obdržel papír, na kterém bylo celkem 6 druhů 12 stupňového piva. Každé pivo mělo své číslo, které jsme postupně dle nejlepšího svědomí a vědomí přiřazovali k názvu piva. Poznávali jsme Budvar, Prazdroj, Holbu, Černou horu, Bernarda a Lobkowicze. Musím říct, že chvílemi to bylo opravdu náročné, při posledním pivu chuťové pohárky nestíhaly vnímat, které pivo je hořké a které nikoliv :-D.

Na stolech nechybělo občerstvení v podobě brambůrků, tyčinek a slaneého pečiva. K tanci a k poslechu nám hrály kytary a každý mohl předvést svůj pěvecký talent.

Jelikož se účastníci sešli v hojném počtu, byli jsme rozděleni do dvou skupin.

No, nevím, jestli je čím se chlubit, ale já osobně jsem poznala pouze Plzeňskou dvanáctku. Na druhou stranu jsem porazila několik chlapců, kteří nepoznali ani jedno pivo.

Vítězem se stal občan Zahorčic, který měl velkou radost. Poznal celkem 4 piva.

Když už se mnozí odebrali k domovu a místa zela prázdnotou, rozhodli jsme se i my odejít zpět do Lnář.

Ptáte se na hodnocení? Řekla bych, že ať už zábava ve Smolivci nebo ochutnávka v Zahorčicích má něco do sebe, každého baví něco jiného. Je třeba jít a zkusit ☺



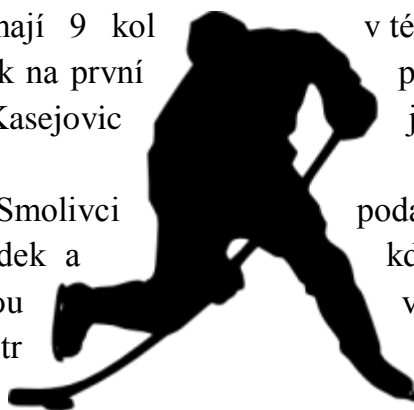
Veronika Straková

HC Mladý Smolivec 2015

Fotbalisté ulehli k zimnímu spánku a naši hokejisté se probouzejí do sezóny. Já sama jsem se vydala na jeden zápas do Sušice a byla jsem mile překvapena, jaký výkon jsou někteří schopni předvést.

Hokejisté za sebou mají 9 kol krásných 21 bodů a drží se tak na první. Oproti tomu naši sousedé z Kasejovic poslední příčku v soutěži.

Po devíti kolech se Smolivci prohrát, což je krásný výsledek a závidět. Navíc výsledky jsou 9:4. Mezi naše hráče patří Petr brankáře. Obranu hrají Luboš



v této sezoně, za kterou nasbírali příčce společně s Radomyšlí. jsou zatím bez bodů a drží si tak

podařilo 7krát zvítězit a jen 2krát kdejaký fotbalista by jim ho mohl většinou převratně jako 13:3, 12:1, Pechr a Luboš Kříž v roli Jánský, Miroslav Fiala,

František Kopřiva, Václav Klain, Marek Rous, Miroslav Tejral. Do útoku na led nastupují Petr Kub, František Trhlík, Jiří Kovařík, Lukáš Kopřiva, Richard Pitel, Filip Korál, Zdenek Koryták, Martin Lev, Miroslav Hytha, Petr Zlámal, Jan Vítek, Lukáš Pokorný, Jaromír Valenta, Rudolf Vaniš, Marek Baroch, Jan Horák, Rudolf Fryček.

Hokejisté jsou prozatím v půlce sezóny, ale já věřím, že první místo obhájí.

Na ledě to prostě smolivečtí umí. Toho si můžete všimnout v následující tabulce.

	mužstvo	Z	V	R	P	skóre	body
1	HC Mladý Smolivec	9	7	0	2	70:38	21
2	HC Sokol Radomyšl	9	7	0	2	61:46	21
3	HC Štíři Jetenovice	9	6	0	3	45:30	18
4	HC Agro Blatná	9	5	0	4	53:35	15
5	HC Záboří	9	2	0	7	39:54	6
6	HC Kasejovice	9	0	0	9	10:77	0

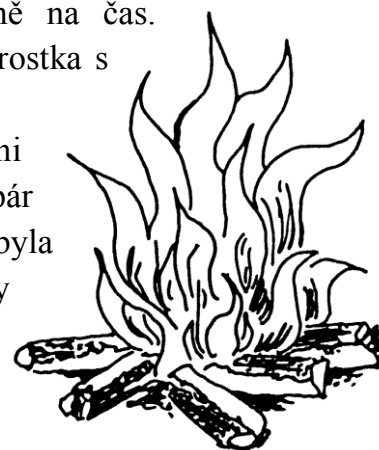
Veronika Kubová

Pokračování z titulní strany

Oheň měli rozdělány, vše připravené do detailu přesně na čas. Novinkou pro letošní rok byly pamětní listy, které rozdávala starostka s razítkem obce a pro některé i se svým podpisem.

Zastávka byla ještě také v hostinci v Dožicích, kde se všichni posilnili čajem, kávou nebo pivíčkem a pak už zbývalo jen pár kilometrů do konečné zastávky Budislavice. Tady nám byla připravena delikátní česnečka se sýrem a krutony od Marušky Křížů. Ta po tak dlouhé procházce opravdu přišla vhod. Já sama jsem si přidala.

Takovéto akce mezi svátky jsou opravdu pěkné a já se na ně každý rok těším. Doufám, že ani ten příští tomu nebude jinak.



Veronika Kubová

„Člověče, nezlob se“



I tento rok se v neděli 27. 12. 2015 konal již tradičně 8. ročník oblíbeného turnaje v „Člověče, nezlob se“. Zápis do turnaje začal hned po příchodu a malém občerstvení účastníků přednovoročního pochodu, a to kolem půl 5. Každý, kdo se chtěl zapsat, musel vložit zápisné 30 Kč a poté mu bylo uděleno pořadové číslo. Krátce po 17. hodině, když už byli všichni zapsáni, se podle udělených čísel vylosovali ke každému stolu 4 hráči. V letošním ročníku se zúčastnilo celkem 63 hráčů, což bylo o málo více než loni.

Ještě před začátkem hry byla pro jistotu upřesněna pravidla a pak už se mohlo začít hrát. K 16 stolům se usadili hráči každého věku. Celkem se hrála 4 kola. Bodování každého kola bylo stejné jako každý rok: vítěz získal 4 body, druhý v pořadí získal 3 body, třetí získal 2 body a poslední pouze 1 bod. Po každé hře si pak 3 hráči přesedali k jiným stolům. Hráč, který v prvním kole zvítězil, si nemusel s přesedáním dělat žádné starosti. Tento hráč zůstal u stejného stolu po celou dobu turnaje. Hráč, který skončil v pořadí jako druhý, si pak přesedl o jeden stůl vedle. Ten co skončil třetí, se posunul o dva stoly a poslední si pak musel přesednout rovnou o tři stoly. A takto to probíhalo celý večer. I letos se našli tací, kteří z toho byli lehce zmatení a začali hrát u jiného stolu. Toto malé nedorozumění však záhy vyřešili pořadatelé, kteří byli vždy schopni najít každému jeho místo. Organizátoři této akce byli jako i v předchozích ročnících Jan Spour a Jiří Kovařík. Po celou dobu v sále v hostinci U Křížů panovala velmi veselá, ale soutěživá atmosféra.

Když se dohrálo i čtvrté, poslední kolo, což bylo krátce po půl desáté, začali organizátoři sčítat body. Po sečtení bodů muselo ještě dojít k rozstřelu mezi šesti hráči o 2. až 6. místo. Ti si dali pro urychlení hry s jednou figurkou. Kolem 22 hodiny se poděkovalo všem účastníkům za poklidné probíhání turnaje a samozřejmě sponzorům, bez kterých by účastníci nedostali své odměny. Letošními sponzory byly: Obec Mladý Smolivec, Leifheit Blatná, Spedica s.r.o., Hostinec u Křížů a paní Jana Bečánová. Odměny byly připraveny pro všechny hráče, aby to někomu, kdo neměl moc bodů, nebylo líto. Mezi cenami byly např.: bonboniéry, salámy, kafe, pivo, kalendáře, sušáky na prádlo, žehlicí prkno a pro vítěze byl připraven nejen mop na vytírání, ale i zlatý pohár. Na prvním místě se umístil Vesecký Josef s 15 body, na druhém místě byla Spourová Růžena a na třetím místě Kovařík Jiří ml. Vítězové se vyfotili se svými medailemi a sklidili veliký aplaus.

A to byl závěr 8. ročníku turnaje v „Člověče, nezlob se“. Tohoto turnaje jsem se nezúčastnila jenom já, ale i redaktorka Veronika Kubová, která se umístila na krásném 10. místě s 12 vyhranými body. A jak jsem letos dopadla já? Tento ročník pro mě nebyl příliš úspěšný, skončila jsem na 30. místě a uhrála jsem 11 bodů. Ale i tak jsme si nevedly špatně a věřím, že příští rok to bude lepší.

Pokud máte rádi tuto zábavnou hru a máte v sobě trochu soutěživého ducha, určitě si nenechte ujít příští ročník.

Aneta Slavičková

Vánoční zábava

Každým rokem se ve Starém Smolivci koná tradiční vánoční zábava, kterou připravují místní fotbalisté. Letos nebyla výjimka a konala se také.

V pátek 25. prosince, den po Štědrém dni, se sešlo v KD ve Starém Smolivci přes 180 platících lidí. K poslechu a tanci hrála skupina Minimax, která je v naší obci velmi oblíbená a je také možné, že díky kapele dorazilo tolik lidí. Nechyběla ani tombola, která obsahovala několik pomocníků do domácnosti, různé čisticí prostředky, pytle obilí, trička nebo nějakou tu flašku alkoholu. Lístek stál 15 korun. V jednu chvíli se přes celý sál vytvořila taková fronta, že to vypadalo, že se ani na všechny s tombolou nedostane. Pořadatelé se rozhodli poslední lístek tomboly vydražit. Vyvolávací cena byla 15 korun a nakonec se lístek prodal za 160 korun. Výhercem této dražby byl Karel Dražan, ale moc štěstí mu nepřinesl, protože byl nevýherní. Taneční parket byl zaplněný od začátku až do konce. Kapela přestala hrát po druhé hodině ráno a poslední zábava ve Starém Smolivci pro tento rok byla téměř minulostí.

Poděkování patří všem pořadatelům z řad místních fotbalistů, všem návštěvníkům, paní Boušové a celé její rodině, která se chopila obsluhy pro tento večer. Doufám, že se ve stejném počtu sejdem na zábavách ve Starém Smolivci i v příštím roce.

Teď už Vám jen přeji dostatek moku, jiskru v oku, sílu v rozkroku, jistotu skoku, nebýt bez floku, střílet od boku a nebát se Nového roku! :D

Michaela Nesvedová

Také jste po Vánocích přejedení cukrovím a sladkostmi? Smolivecký měsíčník Vám přináší dokonalý recept na lehkou špaldovou buchtu. Špaldovou mouku sežene v jakékoliv prodejně zdravé výživy nebo velkém supermarketu.

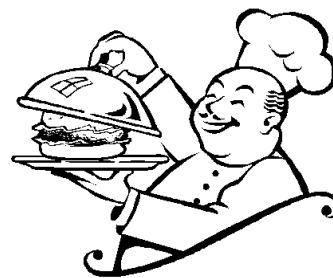
Zdravá špaldová buchta

Suroviny:

- * 2 hrnky špaldové mouky
- * 0,5 hrnku třtinového cukru
- * 6 lžic olivového oleje
- * 2 vajíčka
- * 250ml mléka
- * 3ks nastrohaných jablek
- * 1ks nastrohané mrkve
- * 1ks prášku do pečiva
- * 0,5ks skořicového cukru
- * 1balíček namočených rozinek

Postup:

1. Všechny ingredience smícháme dohromady.
2. Vylijeme na plech s pečícím papírem.
3. Při 180stupních pečeme cca 45minut.



Redakční práskačka aneb Zpátky do minulosti

Jméno a příjmení: Veronika Kubová

Datum narození: 2. 12. 1989

1) Co se ti vybaví, když se řekne moje dětství?

Chvilky strávené u nás na jízdárně s bratřenci, sportovní soutěže, které nám pořádala tatka a hlavně bezstarostný život, který jsme všichni vedli.

2) Kdo byla tvá nejoblíbenější pohádková postava?

Bylo jich samozřejmě hodně, ale zrovna se mi vybavila postava ze seriálu Strážci vesmíru, na které jsme si s bratřenci hráli a já byla žlutá Ajasha.

3) Vzpomínáš si na nějaké jídlo, které bys v dětství nikdy nesnědl/a a teď ho máš rád/a?

Červenou řepu, kterou mi ve školních jídelnách pořád cpali. Dnes si jí kupuji s chutí.

4) Vánoční dárek, na který nikdy nezapomenu:

Bylo jich opravdu hodně a každý rok byly výjimečné, ale v hlavě mi utkvěly kolečkové brusle, na kterých jsem se opravdu jako malá vyblbla.

5) Jaký byl tvůj nejoblíbenější večerníček?

Krkonošské pohádky.

6) Dostal/a si někdy oblečení od svých rodičů (nebo příbuzných), co jsi opravdu odmítal/a nosit??

No jéje.... A pořád ještě dostávám...

7) Vzpomeneš si ještě na značku svého prvního mobilu?

Nokia 5110 – kdo ji neměl.

8) Jako malý/malá jsem si přál/a být:

Žokejka.

9) Vybavuješ si nějakou svou hlášku z dětství, kterou tvoji rodiče stále opakují?

Pořád jsem chodila za svým dědou a říkala jsem mu: „Dědo pojď, budeme se hádat.“ Dodnes na to vzpomínáme.

Nebo jsem jako malá neměla ráda zemičádky a po každé, když se mi babi ptala, co si dám k jídlu, tak jsem říkala: „Hlavně né tu buchtičku s jablíčkama.“

10) Kdyby ses mohl/a vrátit alespoň na chvíli do svého dětství, do jaké doby by to bylo?

To je jedno, kamkoliv, kde jsem byla šťastná a s rodinou. Ale vrátila bych se hned, takže pokud víš jak, tak si to nenechávej pro sebe.



Členové redakčního týmu:

Karolína Černá, Aneta Slavičková, Veronika
Straková Jiří Krejčík, Veronika Kubová, Michaela
Nesvedová

Marti TIP, jak být FIT: zázvor

Pokaždé, když píšete tyto články o potravinách, tak se zamýšlím, která potravina se k danému měsíci hodí nejvíce a je tedy vhodná o ní napsat. Při vybavení si měsíce leden jsem si představila mráz a sníh a žádná potravina mě v tu chvíli nenapadla. Pak jsem si však řekla, že přeci ideální potravina pro měsíc leden bude zázvor, ta báječná potravina s uměním prohřát ve chvíli celé tělo, což uvítá téměř každý člověk po příchodu z mrazivé zimy. ☺

Zaměřím-li se na to, kde je zázvor „doma“, je to určitě Indie a Čína, najdete ho tudíž i v mnoha pokrmech s původem z těchto oblastí. Dnes je rozšířen do celého světa a už ani u nás není problém ho koupit v každém sebemenším obchodě s potravinami. Pokud váháte nad tím, do jaké skupiny potravin zázvor zařadit, tak se obecně bere jako koření, neboť v případě, že se oddenek usuší a namele, získá se prášek, který v obchodě najdete v sekci koření, jestliže však prahnete po čerstvém zázvoru, hledejte ho spíše u regálů se zeleninou.

A jak si na tom zázvor stojí ve vztahu k účinkům na lidské zdraví? Je to antibakteriální a protizánětlivá potravina, podporující chuť k jídlu, která usnadňuje trávení a pomáhá proti žaludečním nevolnostem, snižuje také cestovní nevolnost (můžete znát v podobě zázvorových bonbonů), je prevencí proti chřipce a rýmě a taktéž pomáhá mírnit potíže při chřipce, rýmě a bolestech v krku. Tato plodina s typicky výraznou štiplavou chutí, která se mísí i s chutí po citrusech, vyniká i svou vlastností prohřát celé tělo a to až po konečky prstů. Lidé, kteří mají neustále studené končetiny, by si měli zázvor dopřávat co nejčastěji a to v jakékoliv formě. Pozor však na dávku, protože po požití většího množství zázvoru (například pokud byste celý den na hrazení pitného režimu používali výhradně zázvorový čaj), mohli byste se dopracovat ke stavu žaludečních potíží a nevolnosti.

V souvislosti se zázvorem nesmím opomenout navštívit také daleké Japonsko, protože jestli stejně jako já patříte mezi konzumenty sushi, pak si pravděpodobně připomenete, že japonská kuchyně využívá nakládaný a na plátky strouhaný zázvor jako doplněk při servírování sushi. Když jíte kousky sushi, je obvyklé „zajíst“ jednotlivá sousta naloženým zázvorem. Tento zvyk slouží jednak k znovu navození neutrální chuti chuťových pohárků; a také proto, aby v případě sněžení ne úplně čerstvé ryby obsažené v sushi, zázvor eliminoval nebo zabránil případným následným trávicím obtížím.

Zabrousíte-li na můj článek o skořici, tak již v tomto článku máte k dispozici recept na indický čaj, ve kterém je zázvor obsažen. V dnešním díle pro změnu přináším recept na něco sice sladkého, ale ve zdravější a výživnější formě. Tento recept je navíc vhodný i pro lidi stravující se bezlepkovou dietou. Zázvorové sušenky mohou jen doporučit! Budete potřebovat:

- 60 g másla
- 3-4 lžíce medu nebo javorového, datlového či agávového sirupu
- 125 g pohankové mouky
- 1 lžička strouhaného čerstvého zázvoru
- 1/2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátu

V hrnečku rozpustíme máslo, přidáme med nebo sirup, vše dobře promícháme a necháme vychladnout. Do mísy prosejeme mouku, přimícháme zázvor a prášek do pečiva. Směs promícháme, přidáme vychladlé máslo s medem či sirupem a vypracujeme v hladké těsto, ze kterého tvarujeme kuličky, které ve středu dlaněmi promáčkne a zploštíme. Vzniklé sušenky naskládáme na pečicí papír a pečeme v předehřáté troubě při 180 °C asi 15 minut. Hotové zázvorčky necháme vychladnout a uchovááme v chladu a suchu,

až do doby, dokud žádná nezbude. ☺

Nejen povedené zázvorové sušenky, ale ať jste každý den v roce 2016 FIT!

Přeje Martina Korejčková

Martina Korejčková

Reg. nutriční terapeutka

Kasejovice, Plzeň

poradna Kasejovice č.p. 311 (v budově DPS)

tel.: 721 634 113

webové stránky: www.martinakorejckova.cz

k vystřižení:

Novoroční kupón na 10% slevu na
redukční kurzy pro jednotlivce a nutriční
konzultace

Martina Korejčková, nutriční terapeutka

Kontakt: 721 634 113

MANAGEMENT STRAVOVÁNÍ A LÉČEBNÁ VÝŽIVA

Bc. Martina Korejčková, DiS. – nutriční terapeutka

- ✚ tvorba jídelníčků a úprav ve stravování
- ✚ management hmotnosti (hubnutí, přibírání na váze), individuální redukční kurzy
- ✚ plánování pohybové aktivity
- ✚ testy potravinových alergií z kapky krve a sestavení jídelníčku dle výsledků
- ✚ dietoterapie a léčebná výživa při akutních i chronických onemocněních
(diabetické diety, bezlepková dieta, bezzezbytková dieta, stravování při vysokém krevním tlaku, dieta při nádorových onemocněních, dně, onemocnění jater, slinivky břišní, žaludku, ledvin, střev a mnohých dalších zdravotních problémech)
- ✚ výživa dětí, těhotných a kojících žen, sportovců, stravování při vícesměnném provozu
- ✚ vyhodnocení jídelníčků v nutričním programu z hlediska obsahu živin a energetické hodnoty
- ✚ tvorba odborných posudků na nutriční hodnotu potravin, výrobků a pokrmů
- ✚ vyšetření celkového tělesného složení přístrojem na bázi bioimpedančního měření

Kontakt:

Martina Korejčková

Plzeň, Kasejovice (poradna Kasejovice č.p. 311 - v budově DPS)

tel.: 721 634 113

e-mail: martina.korejckova@seznam.cz

Facebook: Managemet stravování, léčebná výživa