



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Masopustní průvod ve Starém Smolivci

Tradiční masopustní průvod proběhl v sobotu 7. února. Jak je již tradicí, vychází se z hospody Na Zámečku, většinou okolo druhé hodiny odpolední. Směr průvodu je už tradicí. Upravený povoz s hudbou a občerstvením nabral směr Mladý Smolivec, masky se pomalu začaly trousit z hospody a první zastávka byla u Valentů. Jak je již zvykem, k průvodu se cestou připojují místní obyvatelé, ale také lidé, kteří se přijíždí na průvod podívat, protože se jen tak nevidí. Zvlášť ve městech, kde se tato tradice nedodrhuje a někteří ji ani neznají. Dalším zvykem je zastavování projíždějících aut. Většinou auto zastaví, lidé se občerství, kominík je ušpiní pro štěstí, lidé se usmívají a pak spokojeně odjíždí. Občas se ale stane, že jsou lidi nepřijemní, někdy ani nezastaví nebo dokonce svojí nebezpečnou jízdou ohrožují přihlížející lidi a samotné maskary. Myslím si, že snad není problém zastavit a alespoň slušně říci, že mají naspěch.

Další větší zastávkou byla návěs u Coopu. Zde se většina lidí občerstvuje, kupují si výborné klobásy, pivo nebo čaj na upraveném povozu s grilem, obsluhou a muzikou. Po cestě celou vsí jste mohli potkat přes 20 masek. Některé se každý rok opakují, ale také se najdou originální masky.

Pokračování na 3. straně

MASOPUSTNÍ
PRŮVODY V NAŠÍ
OBCI

VÝSTAVA TITANIC

MAŠKARNÍ BÁL
BUDISLAVICE

HC MLADÝ
SMOLIVEC

POMÁHÁME
FILÍPKOVI

VÝŠLAP NA
FAJMANOVY SKÁLY

MARTI TIP, JAK BÝT
FIT

CITRUSOVÉ ŘEZY

REDAKTORSKÁ
PRÁSKAČKA

Výstava Titanic



Ve středu 10. února začala na výstavišti v pražských Letňanech jedna ze světově nejúspěšnějších výstav. Jde o unikátní příležitost nahlédnout do „zákulí“ neznámější lodě světa. Výstava je audiovizuální a časově neomezená.

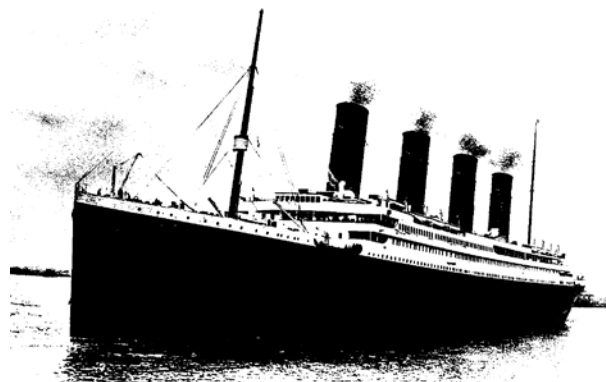
Audio prohlídka vám poskytne vyčerpávající informace od návrhu lodi až po její poslední minuty nad hladinou. Než vstoupíte na „palubu“ tehdejší největší a nejluxusnější lodi, dostanete palubní lístek se jménem a příběhem

konkrétní osoby, která na lodi plula. Prožijete tak celou prohlídku jako jeden z cestujících a na závěr celé výstavy se dozvíte, zda jste tragickou noc přežili nebo ne.

Výstava začíná podrobnou časovou osou, která vás seznámí s veškerým politickým, společenským a kulturním děním. Nahlédnete do věrných rekonstrukcí kajut první i třetí třídy, jídelního oddílu, strojovny, chodeb, můstku a dalších částí parníku. Uvidíte více než 200 exponátů vylovených přímo z vraku lodi. Mezi nimi se nachází např. šperky, kabelky, části oděvů, nýty, nábytek, porcelán, jídelní servisy a spousta dalších předmětů. Jedním z působivých exponátů jsou lahvičky se zbytkem voňavek německého parfumeristy, který je převážel do Ameriky za účelem prodeje. Uslyšíte i příběhy některých členů posádky, kteří tragédii přežili. Většina z nich nakonec spáchala sebevraždu, neboť neunesli pocit viny, který je šířil. Mezi takovými byl i Frederick Fleet, který byl osudové noci na hlídce ve strážním koši, když na poslední chvíli spatřil ledovec. Onoho ledovce se můžete na konci prohlídky i dotknout. Jednou ze zajímavostí je, že osudový ledovec se prý z Antarktidy utrhł ve stejnou dobu, kdy se rozhodlo o stavbě Titaniku. Výstava je rozšířena i o „českou stopu“, kde se dozvíte, kolik Čechů bylo na palubě „nepotopitelné“ lodi. Dozvíte se mnohé i o společnosti RMS Titanic, která má jako jediná právo na vyzvedávání částí vraku přímo ze dna oceánu. A díky ní se můžeme dívat na konkrétní předměty z lodi. Na palubě Titaniku plulo přes 2200 lidí, z čehož se podařilo zachránit jenom 705 lidí a pro více jak 1500 byla tato plavba poslední.

Já jsem dostala palubní lístek slečny Dagmar Jenny Ingeborg Bryhl. Bylo jí 20 let a cestovala se svým bratrem a snoubencem za návštěvou rodiny. Dagmar byla ubytovaná ve 2. třídě a jako většina žen z lodi plavbu přežila.

Tato výstava potrvá až do konce června, proto si určitě nenechte ujít možnost ji navštívit.



Aneta Slavičková

V letošním roce jste mohli vidět trojici masek, kterou tvořil Kapitán Morgan, Coca-Cola i s populárním nápisem „Pusu dostane“ a limetka, která této kombinaci dodávala chuť. Mezi další masky patřil rockový kytarista s nenaladěnou kytarou, pirát a pirátka, kominík, sexuální deviant, zdravotní sestra s první a poslední pomocí, pytlák, vězeň, dva hipízáci, Pavel Panýrek a Miroslav Slavíček za dob, kdy chodili do školky a další zajímavé kousky. Mezi ně patřil i Švejek, který byl vezen na kolečkovém křesle paní Mullerovou, mával berlemi a křičel „Na Bělehrad“.



Konec průvodu byl u hřiště, kde se zastavila poslední dvě auta, udělala se společná fotografie a maškary se vydaly zpět do hospody Na Zámečku. Zde bylo připravené občerstvení a muzikanti z povozu hráli k poslechu. Obsluhu si vzala na starost paní Boušová. Hospoda byla plná, všichni spokojení a tato atmosféra vydržela až do pozdních hodin. Myslím si, že se průvod jako každoročně povedl. Uvidíme, jakou fantazii budou mít účastníci příští rok, a doufám, že se sejde znovu takový počet masek. Fotky z průvodu si můžete prohlédnout na stránkách obce www.mladysmolivec.cz

Michaela Nesvedová

Masopustní průvod v Dožicích

Už i Dožicemi se „prohnal“ masopustní průvod. Před několika lety zde byl Masopustní průvod naprostou samozřejmostí, proto spousta místních toto znovuobnovení uvítala. Někteří zavzpomínali na staré časy a pro zbytek to byl nový a nezapomenutelný zážitek. Vše vypuklo v sobotu 13. února přibližně ve 13 hodin.

Sraz pro všechny byl, jak jinak, než před hospodou U Simči. No, většina pojala slovo před jako v, takže jsme se všichni sešli přímo v hospodě. Doladili jsme taktiku (kde začneme, kam všude půjdeme a kde skončíme) a vesele jsme vyrazili k prvním obydlím. Sešlo se nás tu lehce přes třicet.



Spektrum masek bylo opravdu široké, od čarodějnic a muchomůrek, přes muslimskou ženu s českým ženichem a důchodkyně, až k mušketýrům a zvířátkům všeho druhu. A samozřejmě zde nechyběly ani libé tóny harmoniky, které jsme statečně doprovázeli zpěvem (pokud to můžeme nazvat jako zpěv ☺). Pohoštění jsme si nemohli vynachválit! Ochutnali jsme snad všechno možné, od sladkého, přes slané, až k masu.

Prošli jsme opravdu celé Dožice, žádná ulička nebyla vynechána. Pro mě, jakožto „náplavu“, to bylo velmi zajímavé, protože jsem si prohlédla všechna zákoutí Dožic. Během cesty jsme se smáli, až jsme se za břicho popadali, padlo tu totiž tolik hlášek, že bychom je nespočítali ani na prstech všech našich rukou. Když jsme dorazili do poslední ulice, už se pomalu stmívalo. To nic neměnilo na našem nadšení a radosti z probíhající akce. A najednou jsme měli za sebou i poslední chalupu a proto jsme naše kroky nasměrovali k místní hospůdce, kam jsme dorazili chvíli před 18. hodinou. Před hospodou jsme stihli ještě společný snímek jako památku na tuto nezapomenutelnou akci.

V hospodě jsme se odmaskovali a pokračovali se stejnou radostí a vervou ve veselí. Některé průvod a následné veselí zmohl, a tak se odešli zavrtat do peřin. Ale ti odvážnější a vytrvalejší zde „juchali“ až do rána. Každopádně tato akce byla velmi vydařená a doufám, že i ostatní účastníci byli tak nadšení, jako já. Nezbyvá než dodat: „Tak zase příště na nějaké akcičky v Dožicích.“

Fotografie z této akce si můžete prohlédnout na webových stránkách obce Mladý Smolivec: <http://www.mladysmolivec.cz/cs/udalosti-v-obci/masopust-v-doizicich-2016/R10-A2792/>

Karolína Černá

Masopustní průvod v Radošicích

Únor je měsícem všech masek, kostýmů, průvodů a bálů. Ani v našich obcích tomu není jinak. V sobotu 6. 2. 2016 se v Radošicích, Starém Smolivci a v Budislavicích konal již tradiční masopustní průvod. Já jsem se zajela podívat do Radošic, jak to tam vůbec vypadalo.

Počasí bylo opravdu ukázkové. Zpočátku ještě slabý mráz, ale postupem se krásně oteplilo až na 11 stupňů. Všechny masky se sešly v 11 hodin před hospodou, odkud společně vyrážely na cestu. Letos byly převleky opravdu nápadité. Mohli jsme vidět Otíka s panem Pávkem, paní mámu selku, malíře, draka s princem, trio Berušku, brouka Pytlíka a Ferdu mravence, doktora Krásnoočko-sběratele hmyzu, Rumcajse, Karkulku a mnoho dalších. Na cestu našim maskám hrála na harmoniku Evička Šmolíků, která si počasí nemohla vynachválit a rukavice letos vůbec nepotřebovala. K průvodu se také postupně připojovaly tzv. nemasky. Zkrátka lidi, kteří si chtěli průvod vyfotit, nebo jen užít trochu srandy.

Masky stavěly u každého baráku, kde na ně čekaly připravené panáčky nejrůznějších likérů a destilátů a samozřejmě také něco na zub. Chvílema to vypadalo, že se všichni předhánějí v tom, co maskám připraví. Nechybělo uzené s chlebem, bábovky, bácy, nádivky, klobásy, koblížky, no prostě úplný ráj pro mlsálky. Ti, co chodí pravidelně, už dokonce vědí, co jim kde připraví.



S každou navštívenou chalupou se masky zdály unavenější a unavenější, břicha plná, alkoholu, co by za rok nevytily, ale srandy přibývalo. Konce se průvod dočkal okolo sedmé hodiny večerní, kdy se za tmy sešli všichni znova v hospodě, kde spočetli peníze, zaplatili útratu a dopřáli si poslední pivíčko před tím, než se odeberou ke spánku.

Musím říct, že se všichni hodně dobře bavili a všichni už se těší na fotky. Ty naleznete na www.mladysmolivec.cz. Já jsem byla hodně nadšená a doufám, že se budu moci zúčastnit i příští rok.

Veronika Kubová

Maškarní bál pro dospělé v Budislavicích

I letos se v Budislavicích (v hostinci U Křížů) konal tradiční maškarno-hasičský bál pro dospělé. Tentokrát to vyšlo na sobotu 30. ledna. Hasiči zde byli připraveni už v 19:00 a oficiálně se začalo okolo osmé. Z podia nás vítali pánové ze skupiny Minimax.

Už při vchodu do hospody na nás „zírala“ bohatá tombola. Pohledu na tak krásné ceny opravdu nešlo odolat, proto není divu, že byla tombola chvíli po 21. hodině zcela vyprodaná.

Zábava v sále začínala směr. Všichni přítomní no možná někteří i masky se jim dnes

Musím říct, že nekladly a tak se na bezdomovci, následně supi, jako uragán se z M*A*S*H a nakonec přicupitaly dvě na sále tedy sešly 4 zbytek přítomných, jak klasický a kreativní převlek – á la „Suchý chleba“.



nabírat ten správný (nezamaskovaní) tiše, hlasitě, vyčkávali, jaké představí.

originalitě se meze sále objevili nejdříve po nich přilétli hladoví přiřítily lékaři lehce nejlístě školačky. Celkem se skupinky masek, předpokládám, zvolil

Série rychlých písniček vystřídaly série pomalých „songů“ a ty zase série dechovek. Večer rychle utíkal a i v místě výdeje panáků bylo stále plno. Všechny ceny z tomboly už našly své majitele, avšak některé z nich (hlavně ty větší a objemnější) si zde na odvoz počkaly do druhého dne. Bylo chvíli před půlnocí, když se začalo s vyhlášením masek. Pořadatelé rozhodli takto: na čtvrtém místě se umístily školačky, na třetí místo se prooperovali doktoři z M*A*S*H, druhé místo obsadili bezdomovci a kořist v podobě prvního místa ulovili supi.

Veselá a příjemná atmosféra panovala i v časných ranních hodinách. Spousta přítomných už pomalu vyrazila ke svým domovům a ti vytrvalejší z nás zde pokračovali ještě dlouho dlouho do rána. Celkem si do Budislavic našlo cestu okolo 70 platicích návštěvníků. Z mého pohledu se bál vydařil, masky se nám postaraly o zábavu a svým „blbnutím“ nám maximálně zpříjemnily večer. Jsem zvědavá, jaké masky si budeme moci prohlédnout příští rok.

Karolína Černá

POMÁHÁME!!!

Troufám si říci, že snad každý čtenář, občan Mladoslivecka, shromáždí doma víčka od PET lahví a tím pomáhá přispět na rehabilitační pobyt pro našeho občánka z Dožic, Filípka Marků.

Díky své praxi, kterou jsem absolvovala na VOŠ v Březnici jsem nahlédla do činnosti asistentky pedagoga, právě v MŠ „U Veverky“. A právě Filípkovi jsem se snažila být asistentkou a pomoci. Popravdě, před nástupem do školky jsem přesně nečekala, co má praxe bude obnášet. Věděla jsem, kdo Filípek Marků je, ale detaily jeho nemoci, každodenní činnost a náplň Filípkova dne pro mě bylo španělskou vesnicí. Na druhou stranu musím říct, že mé obavy a občas i strach byly zbytečné. Praxi bych mohla jen doporučit. Filípek byl naprosto úžasný, snažil se zapojit do běžných činností dětí a rád komunikoval.

Myslím si, že mnoho občanů je na tom podobně, jako jsem kdysi byla před praxí já. Proto jsem se rozhodla napsat tento článek a pokusit se Vám přiblížit Filípka z pohledu jeho nejbližších a to jeho maminky. Zeptala jsem se ji na pár otázek:

Filípek trpí dětskou mozkovou obrnou, mohla byste čtenářům popsat, co to vlastně znamená?

Dětská mozková obrna je důsledkem určitého poškození mozku, které se projevuje tím, že dítě se opožďuje nejen v pohybovém vývoji, ale je postižena také jeho psychika. K tomuto u Filípka došlo nejspíš po porodu, kdy mu byla zjištěna nízká hladina cukru, později mu byl diagnostikován Hyperinzulinismus, já tomu říkám „obrácená cukrovka“. Filip produkuje nadbytek inzulínu, který mu požívá pro život potřebný cukr a jeho nedostatek ovlivňuje mozek.

Na praxi v MŠ u Veverky jsem si vyzkoušela péči o Filípka. Někdy to bylo opravdu náročné, ale Filípek to dokázal ocenit. Vnímáte to i Vy jako něco náročného? Nebo už Vám to nepřijde?

Bohužel, s přibývajícimi roky je to čím dál náročnější. Filípek roste a mentálně se vyvíjí, i když trochu pomaleji. Nejen, že jeho transport je namáhavější, ale jako každé dítě má svou hlavu a přemluvit ho, aby cvičil, není vůbec lehké.

Musím potvrdit, že má rád Filípek věci po svém, na druhou stranu je to vděčné dítě a dokáže pomoc ocenit.

Děti ve školce Filípka vzaly hned mezi sebe a snaží se vždy pomoci. Máte stejný názor?

Ano, mám stejný názor. Je to hlavně díky paní ředitelce a paní asistentce. Snaží se Filípka zapojit do veškerých aktivit a zapojit se tak do kolektivu.

Přesně tak, snaha je veliká, někdy se nepodaří Filípka přesvědčit, ale hodně věcí se snaží zkusit.

Stalo se Vám někdy, že se Filípek styděl? Popřípadě kde? Při absolvování mé praxe jsem takovou situaci nezažila, byl úžasný.

Styděl se hodně, než jsme začali absolvovat lázeňskou kúru, teď už je to světaznalec :-)

Mohu jen potvrdit, je s ním legrace.

Jak probíhá Filípkův běžný den?

Ráno se probudí, nasnídá, pak mu protáhnu nožky, pocvičíme, umyjeme se, oblékneme a jedeme do školky. Po obědě ho vyzvednu, 2x týdně jedeme na rehabilitace a pak záleží na nás, ale nesmíme zapomenout na pravidelnou stravu, kdy musí mít po 3 hodinách přísun složeného cukru (škrobu). Odpoledne si hraje se svým bráškou, jezdí na tříkolce nebo trénuje chůzi o berličkách. Večer se navečeří, vykoupe, promasírujeme nožky, přečteme pohádku a jde spinkat.

V podstatě krom cvičení absolvuje den, jako každé druhé dítě.

Co rád podniká za aktivity (např. o víkendech)?

Nejraději jezdí na tříkolce. Miluje cestování a hodně rád se koupe. Rád poslouchá písničky a zpívá.

Že by další adept do Hlasu Československa? ☺

Řekla bych, že každý ze čtenářů přispívá na léčebný pobyt sběrem víček. Jak takový pobyt vůbec probíhá?

Jezdíme do Klimkovic a do Teplíc. V obou místech absolvujeme klasický lázeňský pobyt - cvičení, koupele, bazén, ergoterapie, nahřívání, magnet, masáže a navíc si platíme „kosmický obleček“, ve kterém se trénuje chůze a správné držení těla.

Jezdíte každý rok?

Jezdíme 2x ročně.

Pozorujete zlepšení při absolvování pobytu?

Po pobytu pozoruji zlepšení.

Tak to máme velkou radost!!

Je něco, co byste chtěla vzkázat čtenářům?

Hlavně bych chtěla všem čtenářům poděkovat. Jsme vděčni za každé víčko. A chtěla bych touto cestou i poděkovat Obecnímu úřadu v Mladém Smolivci, že nám se sbírkou pomáhá.

Myslím, že každý to pro Filípka rád udělá.

Milý Filípku za všechny Ti přeji hodně zdraví,

ať Tě to ve školce pořád baví.

Ať v lázních děláš stále pokroky,

hlavně s klukama nevyváděj neplechty.

Budeme Ti dále sbírat víčka

A posíláme pohlazení na Tvá líčka.



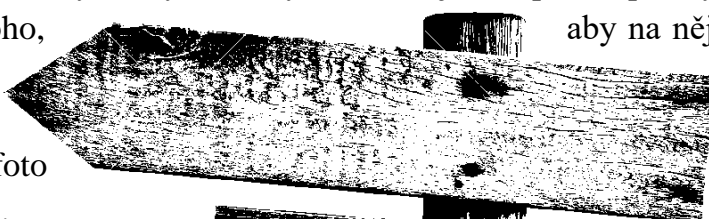
Veronika Straková

Výšlap na Fajmanovy skály

Určitě velkým překvapením a zpríjemněním jednoho sychravého nedělního rána se stal pochod na Fajmanovy skály u Chynína. Turistický oddíl Budislavice opět pochodoval a stálo to za to.

V neděli 28. 2. 2016 se zhruba 30 lidí sešlo u hájovny v Chyníně. Všichni měli za cíl jediné, a to pokořit Fajmanovy skály, které se nachází v brdských lesích nedaleko naší obce. Počasí nám zrovna moc neprálo, teploměr ukazoval teploty těsně pod bodem mrazu. To ale účastníky neodradilo. Všichni se teple oblékli a doplnili své placatky něčím na zahřátí. Trasa měla zhruba 12 kilometrů a šlo se v podstatě lesem. Mezi účastníky byli jak naši nejmenší, tak naši nejstarší, kteří se toho ale nebáli a celé skupině udávali svižné tempo. Po nějaké době jsme dorazili na Fajmanovy skály, což byl vlastně jen kopeček posetý kamením. To ale nikoho neodradilo od toho,

V blízkosti by
velký, kterého
Následovalo foto
a vyraželo se dál.



aby na něj vylezl a prohlédl si okolí.
měl také hnízdit výr
šlo pár jedinců hledat.
a drobné obcerstvení

Cestou jsme ještě
chynínské buky, což je
chráněno již od roku 1933.

bukový prales
lýkovce jedovatého,
oka, konvalinky
devítilisté



narazili na
území
Tento starý

s podrostem
mařinky vonné, vraního
vonné, kyčelnice
a cibulkonosné

a samorostlíku klasnatého je nejstarší
už začínali být naši účastníci značně
a vytáhnout vuřty. Muži se své funkce ujali
špekáčky. Po promrzlé procházce přišel
připíjeli veselými kalíšky a smáli se různým

Čím déle se však stálo u ohně, tím
Nakonec jsme ale oheň uhasili a vyrazili
k našim vozidlům. Ty jsme zdolali rychle a
a neplánovanou návštěvu vojenského
v podstatě ruina a který se bude co nevidět bourat. Já osobně jsem na tomto místě nikdy nebyla
a tak jsem ráda, že jsem vše viděla.



bučinou celého brdského pohoří. Zde
hladoví, a tak bylo na čase založit oheň
s vervou a připravili oheň i bodáky na
oheň i oběd vhod. Všichni si čvachtali,
výstřednostem našich nejmenších.

méně se chtělo pokračovat na cestu.
vstříc posledním třem kilometrům
mohli tak vyrazit na poslední
prostoru u Radošic, ze kterého je dnes

Příjemnou tečkou se stala česneková polévka od Marušky Křížů, kterou jsme si snědli
v Budislavicích, když jsme vyzvedávali auta. Teplý čaj s rumem nebo točené pivíčko potěšilo
nejednoho účastníka oddílu.

Mně osobně se pochod strašně líbil a už se těším na další výpravu, kterou nám Honza
Spour a Žížala přichystají.

Veronika Kubová

HC Mladý Smolivec to dokázal a v lize vyhrál na plné čáře

Opravdu neuvěřitelný výkon předvedli smolivečtí hokejisté, kteří se přes zimu scházeli na sušickém ledu, aby pokořili své soupeře v ledním hokeji. Snadná cesta to ale nebyla. K jakým výsledkům a zraněním došlo, čtěte dále.

V patnáctém kole jsme se utkali se sousedy z Kasejovic. Dá se říci, že Kasejovice jsou pro nás nejsnadnější soupeř, protože hráči si s nimi dokázali poradit 14:3. To ale neplatí o dalším soupeři, kterým se v šestnáctém kole pro náš tým stala Radomyšl. Poprvé v této sezóně smolivečtí padli, tentokrát rozdílem 7 gólů 10:3. V zápase navíc došlo ke zranění hráče číslo 21 Petra Kuba, který byl v souboji o puk naražen na mantinel a zlomil si pravou ruku.

Do konce sezóny nám tedy zbývalo pár zápasů, do kterých dali hráči všechno. V dalším kole a v prvním únorovém víkendu jsme se utkali se Záborem, které jsme nakonec dokázali porazit a to 6:3. Další výhra následovala hned vzápětí, kdy jsme nastoupili proti Jetenovicům, které jsme porazili 8:2. Zde navíc také došlo ke zranění jedno z nejlepších hráčů Míry Tejrala, který si po srážce s protihráčem poranil koleno. V tomto zápase tým potvrdil celkovou výhru v šumavské lize velmi dobrým výkonem.

Tak radostné už pro nás ale nebylo předposlední utkání s Blatnou, která nás dokázala porazit 5:7. Hráčům ale o nic nešlo, což bylo na ledě znát.

Poslední zápas odehráli smolivečtí 27. 2., kdy se utkali s Kasejovicemi. Touto hrou si spravili chuť a sousedy porazili 11:2. V posledním zápase si nezahrál zraněný Petr Kub a Míra Tejral a v bráně se navíc objevil Luboš Křížů místo nepostradatelného Petra Pechra. Na výsledku se to ovšem neodrazilo a Luboš zachytil velmi dobře.

Tím se světla na ledě pro tuto sezónu zhasla a hokejisté mohou oslavovat. Já už jsme netrpělivá, co nás naopak čeká na zelených trávnících, které se pomalu plní fotbalisty, kteří započali jarní přípravu.

Veronika Kubová



Osvěžující řezy jsou zase vítanou změnou na vašich tabulích a doufám, že je vyzkoušíte. Jejich chuť je skvělá a zamiluje si je určitě celá vaše rodina.

Citrusové řezy**Suroviny:**

2x5ks vaječ
2x80g moučkového cukru
2x130g hrubá mouka
Sůl

Suroviny pomerančová náplň

800ml pomerančový džus
2ks vanilkové pudinkové prášky
4lžíce cukr krystal
1ks vanilkový cukr
100g máslo

Suroviny na citronovou náplň

600ml smetana ke šlehání
3ks ztužovač smetany
1ks citron (šťáva)
1ks vanilkový cukr

Postup:

1. Žloutky vyšlehat vždy s polovinou cukru z jedné dávky (tj.40g) do husté pěny, bílky ušlehat dotuha se špetkou soli a druhou polovinou cukru (opět 40g).

2. Do žloutkové směsi vmíchat mouku a sníh z bílků, natřít na plech s pečícím papírem a péct cca 15 minut na 200 stupňů.

3. Mírně vychladlé překlomit na táč a stáhnout papír. Takto upéct i druhý korpus a nechat vychladnout.

4. Všechny ingredience na pomerančovou náplň uvařit jako pudink a do horkého vmíchat 100g másla.

5. Všechny ingredience na citronovou náplň ušlehat a dát vychladit.

6. Náplně dát do dvou zdobících sáčků s kulatou hubičkou a na korpus střídavě nastříkat proužky, zakrýt druhým plátem a opět stříkat proužky.

7. Hotové nechat důkladně vychladit. Plech nízký 38x25cm.

Marti TIP, jak být FIT: jarní zelená v našich kuchyních

Měsíc březen mám v mysli zarytý ve spojitosti s prvními náznaky jara a zelenou barvou. Znalí pěstitelé vědí, že pokud na podzim správně zaseli, na jaře již mohou sklízet první várku vitamínů díky plodinám, které přežijí zimu i mrazy. Podívejme se na to, v jaké formě nás zelená barva může začátkem března potěšit:

Petrželka

Petržel, kořenová zelenina, která vydrží přes zimu bez zvláštní péče, nám již v březnu může přinášet první nové listy, které nezapomeňme využít v kuchyni, protože čerstvá petrželka nejen, že dodá jídlům typickou chuť, ale také je ve vyšším množství pro nás prospěšná, protože obsahuje vitamín A a C. Vitamín C se však dokáže vařením znehodnotit, proto je vhodné petrželku přidávat až do hotových pokrmů a polévek. Obsahuje i železo, vápník, draslík a v bylinkářství a čínské medicíně se využívá jako protizánětlivý prostředek, taktéž vyniká svými močopudnými účinky. Co možná ocení ale každý, je rada rozžvýkat několik lístků petržele k neutralizaci chuťových stop po předešlé konzumaci cibule, česneku či alkoholu. ☺

Pažitka

Tato bylina má podobné účinky jako cibule a česnek, o kterých se často a s oblibou tvrdí, že jsou jakýmisi přírodními antibiotiky, protože mají taktéž protizánětlivé účinky. Navíc díky své chuti

zlepšuje apetit a podporuje tvorbu žaludečních šťáv, tudíž podporuje lepší trávení. I pažitka by se měla do jídel přidávat až na konec, neboť vařením ztrácí svou typickou chuť.

Jarní cibulka

Jarní cibulka a cibule obecně jsou jedním ze základních přírodních léčivých prostředků, které vynikají svými širokými spektry účinků. Tak například pomáhají snižovat hladinu cukru a celkového cholesterolu v krvi, používají se při léčbě dýchacích potíží a jarní cibulka má navíc vyšší množství vitamínu C, což je důležitý antioxidant (chrání naše buňky). I jarní cibulku doporučuji nejvíce ke konzumaci za syrova, protože nejen, že si zanechá svojí nezaměnitelnou štiplavou chuť, ale především obsah vitamínů a přitažlivý vzhled, který hraje od bílé barvy až po zelenou a dovede tak esteticky Váš pokrm k dokonalosti.

A jaký si vytvoříme recept ze zmíněných plodin? Jak jsem napsala, je škoda ztratit množství vitamínů tepelnou úpravou, a tak se zaměříme, jak využít bylinky a jarní cibulku za syrova v podobě **ovocno-zeleninovo-bylinkového salátu**. ☺

Na 2 porce budeme potřebovat:

- 1 zelené jablko
- 2 mrkve
- 1/2 jarní cibulky
- 120g bílého jogurtu
- Nasekanou čerstvou petrželku a pažitku k dochucení, případně sůl

Oloupané mrkve a jablko nastrouháme na keramickém struhadle, přimícháme bílý jogurt, na kolečka nakrájenou jarní cibulku a dochutíme petrželkou, pažitkou a dle volby i solí. Ze základních surovin plných širokým spektrem živin vykouzíme lehký jarní salátek.

Tento salát to je dočista, pravá jarní očista. ☺

Pěkné první známky jara přeje Martina Korejčková

STRAVOVÁNÍ A HUBNUTÍ ZDRAVĚ A S RADOSTÍ

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, bezsezbytková 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

webové stránky: www.martinakorejckova.cz

Redakční práskačka aneb Zpátky do minulosti

Jméno a příjmení: Veronika Straková

Datum narození: 26. 7. 1993

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

Letní večerní karetní hry pod lampou, nejvíc jsme jeli KENTA :-D, prázdniny a pohoda.

2) Kdo byla tvá nejoblíbenější pohádková postava?

Popelka.

3) Vzpomínáš si na nějaké jídlo, které bys v dětství nikdy nesnědla a teď ho máš ráda?

Kapusta v polívce.

4) Vánoční dárek, na který nikdy nezapomenu:

Každý rok na mě čeká nějaké překvapení.

5) Jaký byl tvůj nejoblíbenější večerňáček?

Krkonošské pohádky.

6) Dostala jsi někdy oblečení od svých rodičů (nebo příbuzných), co jsi opravdu odmítala nosit??

Měli asi dobrý vkus, vždycky jsem nosila tak nějak vše ☺.

7) Vzpomeneš si ještě na značku svého prvního mobilu?

ALCATEL v bílé barvě.

8) Jako malá jsem si přála být:

Učitelkou.

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

Hlášek bylo moc, když se to hodí, tak si ji vybavíme.

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

Asi do školky, tam bylo fajn. Hraješ si, najíš se a jdeš si lehnout, prostě paráda :-D.



Členové redakčního týmu:

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