



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Uklízíme Česko

Již druhým rokem jsme se zúčastnili akce, která se pořádá napříč celé České republiky- Uklid'me Česko. Tentokrát tento den připadl na 16.04.

Verča Kubů nelenila a Smolivecký měsíčník zaregistrovala na webových stránkách a díky tomu všichni, kteří nám přišli pomoci, obdrželi rukavice a pytle na odpad.

Celá akce vypukla v dopoledních hodinách, kdy naše odhodlané Myslivecké sdružení neváhalo a pustilo se do boje. Měli na starosti úsek mezi Radošicemi a Starým Smolivcem. I oni nasbírali velké množství odpadků a společně s panem Kubovým a jeho „ŽIVOU VELRYBOU“ svezli k zámečku ve Starém Smolivci pěkných pár kilo odpadu. ŽIVÁ VELRYBA je nezávislý umělecký projekt, se zaměřením na kulturu a ochranu životního prostředí. „Věnujeme se práci s dětmi v mateřských a základních školách. Zábavnou formou ukazujeme, jak a proč je důležité třídit odpady.“ Projíždějí celou republiku včetně Prahy a velkých měst.

Zhruba ve dvanáct hodin zavolal Marek Rousů Verče Kubů a vyhlásil akci za ukončenou a velmi úspěšnou. My, opozdilci, jsme se sešli ve 13:00 hod u OÚ v Mladém Smolivci. Rozdělili jsme se na skupiny, každá skupina měla svůj rajon. Skupina Smoliveckého měsíčníku měla na starosti vyklidit část mezi Dožicemi a Budislavicemi. Nevěřili jsme vlastním očím a bohužel, musím konstatovat, že to, co jsme viděli, bylo neuvěřitelné. Oba kraje lesa byly v děsivém stavu. Rozbité

Pokračování na 3. straně

AKCE UKLIÐME
ČESKO

DOŽICKÝ
TURNAJ V PRŠÍ

TURISTICKÝ
ODDÍL OPĚT NA
POCHODU

JAK SI VEDOU
FOTBALISTÉ

RECEPT NA
VEPŘOVÉ
KOLENO

MARTI TIP, JAK
BÝT FIT

MINIFESTIVAL
NEPOMUCKO
SOBĚ

sklo, železa, igelity. Nestačily nám ani igelitové pytle.

V Dožicích opět „pršelo“

V sobotu 23. dubna se dožickou hospodou U Simči prohnal tradiční turnaj v karetní hře prší. Zápis do tohoto turnaje odstartoval ve 12:00 a trval až do 13:00. Po 13. hodině začalo na sále „pršet“. Možnost užít si příjemné karbanické odpoledne využilo celkem 36 nadšenců. Pravidla byla stejná jako vždy, proto si nemyslím, že je třeba je znovu připomínat. Zmíním jen to, že u hracích stolů vždy bojovali 4 soutěžící.

Všichni soutěžící byli velmi zvědaví, jak se budou jednotlivá kola vyvíjet, kdo si k jejich stolu v dalším kole přisedne a hlavně, jestli jim bude přát štěstíčko. Od některých stolů se ozýval smích, u jiných naopak byla cítit vypjatá atmosféra, zkrátka turnaj jak má být. Kolo vystřídal další, karty létaly na stůl jako o život, čas rychle utíkal. V posledním kole dokonce vítr na některé soutěžní stoly zavál i panáky všech barev. Než se soutěžící nadáli, poslední karta dopadla na stůl a poslední zvolání „Prší“ ukončilo tento boj o cenné kovy (v našem případě spíš o cenné ceny).

A jaké ceny tu na své budoucí majitele čekaly? Tak například pytle s pšenicí, pytle s bramborami, dále žehlicí prkno, potahy na žehlicí prkno, mop, dárkové tašky s logem obce Mladý Smolivec a nějaké ty flaštičky s alkoholickým osvěžením. Ceny do „prší“ poskytli: Autodoprava Beránek, Obec Mladý Smolivec, Leifheit, Agrochov Kasejovice – Smolivec, a.s. a dožická hospoda U Simči.

Po ukončení turnaje se všichni soutěžící posilnili gulášem a okolo 17. hodiny se začalo vyhlášovat. Každý ze soutěžících netrpělivě čekal na verdikt. Nejprve proběhlo vyhlášení kategorie dětí. Na prvním místě se probojoval Michal Beránek, druhé místo obsadil František Červený a na 3. místě se umístil Matěj Štěpánek. Vyhlášení všech soutěžících (dospělých i dětí) bylo následující: vítězkou turnaje byla paní Drahoslava Valíčková. O druhé místo proběhl rozstřel, paní Ludmila Sedláčková změřila své síly ve snímání karet s Luckou Štěpánkovou. Dopadlo to tak, že druhé místo vybojovala paní Ludmila Sedláčková a třetí místo obsadila Lucka Štěpánková. Těsně pod bednou vítězů zůstala paní Jitka Šilpochová. Na pátém místě se umístil pan Jiří Bém. Šesté místo putovalo k panu Miroslavu Sedláčkovi. Na sedmé místo se probojoval pan Josef Zábran. Osmé místo patřilo Michalovi Beránkovi (současně nejlépe umístěnému soutěžícímu z kategorie dětí). Deváté místo obsadil pan Jan Růžička a desáté místo obhájila Katka Štěpánková.

Celé odpoledne se opravdu vydařilo, jen u vyhlásování byli soutěžící tolik nabytí dojmy, že se sálem linul až nepříjemný hlahol. Každopádně věřím, že se soutěžícím turnaj líbil a že do Dožic zavítají i na příští turnaj v karetní hře prší. Loučím se slovy: „Nemusí kapat, stačí, když prší.“ ☺



Pokračování z titulní strany ...



I Dožice měli svou posádku na úklid (cca 12 nadšenců), na skalce za vsí (směr do Čížkova) narazili zde na letitou skládku, kterou to sobotní uklízení nemohlo pojmout - hodně skla, staré igelity, dokonce i jáma plná nepoužitých pytlíků od mléka.

Na každém úseku, který jsme procházeli, musel být naplněn igelitový pytel a ne jeden. Na druhou stranu jsme moc rádi, že jsme se sešli v hojném počtu a té naši matičce zemi ulehčili od směsí odpadu, kteří bohužel někteří vyhazují, ať už z auta nebo při procházce. Mezi sběrači byli i naši nejmenší, kteří nadšeně pomáhali, jak se dalo.

Dovolte mi, abych touto cestou poděkovala našim myslivcům, kteří se letos také přidali. Obci Mladý Smolivec za pytle, vuřty, marketing a svoz odpadu a všem těm, kdo si našel chvíli a vyrazil s námi. Hezky jsme se prošli a na závěr jsme si opekli voňavou svačinku.



Podle statistik se akce zúčastnilo 65 000 lidí a uklidilo se 1600 tun odpadu v České republice. Na fotografii z akce se můžete podívat na webových stránkách obce.

Myslete na to, že tato akce je jen jednou za rok a nechte odpad do odpadkového koše. Chcete přece mít naše okolí jako chloubu a ne jako smetiště, nemám pravdu?

Příští rok neváhejte a vyrazte s námi, zabere to chvíli a pocit, který ze sebe máte je k nezaplacení.

Veronika Straková

Turistický oddíl nás zase svolal

Členové prvního turistického oddílu v Budislavicích neztrácejí čas a opět nás svolali na jednu skvělou výpravu do nedalekých Životic a Kladrubec.

Sraz byl tentokrát 24. 4. 2016 v 9:00 na Boučku u Kasejovic, kde zrovna slavili pouť na sv. Vojtěcha. Trasa se odhadovala na 10km, což je standard pro celý oddíl. Pozdravit nás přijel i zdravotně indisponovaný člen oddílu Žízala, který od přihlášených vybral peníze na výlet, který se bude konat koncem května a všechny vřele přivítal. Pak už nic nebránilo tomu, vydat se na cestu.

Batohy všech doslova praskaly ve švech, jak byly naplněny vuřty, čaji s rumem a dalšími pochutinami vhodnými na cestu. Všechny děti také nezklamaly a na cestu se vyzbrojily maximální energií a touhou hned ze začátku naštvat všechny rodiče.



Po prvních kilometrech jsme dorazili k zámečku do Životic, který jsme si z dálky prohlédli a tiše obdivovali, v jakém dobrém stavu se nachází. Cesta dále pokračovala lesem, což znamenalo jen jediné. K dispozici tudíž bylo dřevo na oheň a občerstvení. Honza Spour tedy zavelel a všichni začali nosit dříví. Po pár minutách už bylo slyšet praskání ohně a následná vůně špekáčků, párků a všeho možného. Počasí zrovna nepřálo, tak oheň přišel vhod všem zmrzlíkům.

Po uhašení jsme se vydali na druhou půlku výletu. Tentokrát do nedalekých Kladrubec, kde jsme si prohlédli místní mlýn a lesní cestou pokračovali zpět na Bouček. Tady už čekala Maruška Křížů s otevřenou náručí a s klobásami.

Co dodat? Prostě skvělý den se skvělou partou. Už se moc těším na další pochod.

Veronika Kubová

Fotbalisté jedou na plné pecky...

.....a pořád to nestačí. Další měsíc je za námi a já Vám přináším nejnovější zprávy o tom, jak si vedou naši fotbalisté.

Druhé kolo jarní sezony odehráli naši hráči ve Štěnovicích. Před utkáním nastala starost se sestavou z důvodu absence některých hráčů. Oba trenéři si lámali hlavu nad tím, jak celý problém vyřeší. Nakonec se povedlo a na hřišti bylo vidět 11 hráčů. Soupeř však byl od začátku lepší. Vypracoval si několik brankových příležitostí, ale Kája nás držel nad vodou.

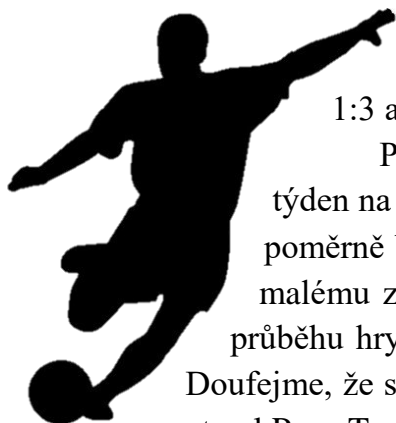


Inkasovali jsme první gól v poslední minutě prvního poločasu. Ve druhém poločase se hra trochu vyrovnala, ale po krásné kombinační akci soupeře jsme obdrželi druhou branku. V zápase došlo k vyloučení dvou našich hráčů a to sice Pavla Panýrka a Jirky Růta. K vyloučení Panýrka by měl trenér jistě výhrady, ale stalo se. Ani jedno vyloučení se na průběhu zápasu nepodepsalo. Soupeř byl lepší a zaslouženě vyhrál. Trenér Honza Spour se také nechal slyšet, že během zápasu přišlo jistě zklamání z individuálních výkonů některých hráčů. Konečný výsledek

zápasu tedy 0:2.

Další kolo přivítali domácí tým z Chanovic. Hráčů dorazilo trochu víc než do Štěnovic a tak se trenérům sestava připravila jedna radost. To ale nakonec také nepomohlo, protože hráči prohráli 1:2. Jednu branku vstřelil domácí hráč Puškár a zvýšil tak skóre soupeře. O pěkný gól se ale postaral Standa Procházka, který všem dokázal, že ještě nepatří do starého železa.

Příští víkend se fotbalisté vydali do nedalekého Poříčí. O tomto zápase se trenér Honza vyjádřil asi takto: „Soupeř nás jasně přehrál a to doslova ve všem, i když jsme na začátku zápasu měli obrovskou šanci, kterou jsme neproměnili. Sice jsme v utkání vedli, ale kdybychom vedli 2-0 asi by byl vývoj trochu jiný, ale to je kdyby. Soupeř byl lepší a zaslouženě vyhrál.“ Naši nakonec padli 1:3 a o jediný vstřelený gól se zasloužil Pepík Tupý.



Počasí připomínalo únor, ale i přes to se fanoušci a hráči sešli další týden na hřišti, aby přivítali družstvo z Dlouhé Vsi. Tento zápas byl na góly poměrně bohatý, protože v první polovině do branek padaly jedna radost. K malému zranění došlo u hráče Honzy Strejce, který byl ošklivě faulován v průběhu hry. Na hřiště se nakonec vrátil, ale je jasné, že nebyl zdravotně fit.

Doufejme, že se to do příště zlepší. V tomto utkání naši vyhráli 3:1 a o branky se postaral Pepa Tupý, Robert Brejcha a Kája Bouše.

Jsmo ale teprve na začátku, tak doufám, že se naši zlepší. Moc bychom jim to přáli.

Veronika Kubová ve spolupráci s Honzou Spourem

Tento recept mám ozkoušený a vím, že pečené vepřové koleno potěší nejednoho milovníka vepřového masa. Servírovat ho můžete na dřevěném prkénku s křenem, hořčicí a chlebem.

Vepřové koleno

Suroviny:

- * 1ks vepřové koleno
- * Česnek, černé pivo, ostrý kečup, sójová omáčka, worchesterová omáčka, solamyl, bobkový list, celý černý pepř, nové koření, jalovec, koření gyros, mletý pepř, sůl

Postup:

1. Vepřové koleno dobře omyjeme a dáme do tlakového hrnce vařit spolu s bobkovým listem, celým černým pepřem, jalovcem, novým kořením a solí.
2. Vaříme asi hodinu. Koleno vyjmeme, naporcujeme, nařízneme křížem kůži a dáme do pekáče.
3. Potřeme marinádou, kterou si připravíme smícháním kečupu, černého piva, lžící worchesterové omáčky, sójové omáčky, solamylu, prolisovaného česneku, mletého pepře, koření gyros a solí. Marinádu ještě naředíme trochou vývaru z vaření.
4. Pečeme pomalu ve středně vyhřáté troubě a často přeléváme. Nejprve zbylou marinádou a pak výpekem.

Veronika Kubová

Marti TIP, jak být FIT: pohanka

Znáte pohanku? Já myslím, že ten, kdo se zajímá o pestrost svého jídelníčku, už se s ní musel setkat. Abych řekla pravdu, moje cesta k tomu, abych si pohanku oblíbila, trvala trochu déle. Ale někteří lidé tvrdí, že aby Vám daná potravina zachutnala, když Vám zprvu nechutná, musíte jí okusit minimálně sedmkrát. U mě to tolikrát nebylo, ale zpočátku mi pohanka příliš nelahodila chuti kvůli její specifické výrazné vůni, pro kterou ji ale dnes mám ráda a považuji si ji. Všeobecně jsme totiž zvyklí na chuť umělých dochucovadel a přesolených jídel, a když se nad tím člověk zamyslí, dojde k závěru, že již pak neoceníme jednoduché chutě přirozených potravin. Pohanka je toho příkladem. Má tak specifickou chuť, že ji mnoho lidí zavrhne, neboť nechutná jako „běžné“ potraviny, na které jsou zvyklí. Pojďme si ale pohanku představit a něco se o ní dozvědět...

Pohanku bychom zařadili do tzv. pseudoobilovin a protože je to dvouděložná rostlina, tak nepatří do skupiny klasických obilovin. Výhodou pohanky je, že je to bezlepková potravina a obsahuje pomalu vstřebatelné cukry, proto je vhodná i pro lidi redukující hmotnost či pro diabetiky. Co je ale největším přínosem a unikátem pohanky je to, že je bohatá na přírodní látku zvanou rutin. Rutin prokazatelně posiluje stěny cév (kapiláry) a zlepšuje krevní oběh, to znamená, že se v běžné terapii stravou používá například u lidí s křečovými žilami (= varixy), při vysokém krevním tlaku a proti zanášení cév (například cholesterolem). Krom rutinu pohanka obsahuje i množství rozpustné i nerozpustné vlákniny, vitamínu skupiny B, vápník, hořčík, draslík, zinek... zkrátka výživově velmi hodnotná potravina významná pro zdravotní kondici.

Pohanka není jen místní záležitostí. S pohankou se můžete setkat například i v japonské kuchyni, kde jsou oblíbené pohankové nudle, tzv. „soba“ nebo v ruské kuchyni, kde z pohankové mouky připravují tradiční ruské palačinky zvané „bliny“.

Výhodou pohanky jsou i její další příznivé vlastnosti:

- je cenově velmi dostupná a najdete ji v obchodech nejen se zdravou výživou, ale i v každém větším marketu s potravinami
- využívat ji můžeme v mnoha formách – jako celou surovinu, ale i jako pohankové vločky, pohankovou mouku, pohankovou loupanou lámanku (nalámaná pohanka zbavená obalové vrstvy), pohankové křupky, kroupy, těstoviny
- je rychle tepelně upravená (stačí jí pár minut).

Pozor však na dvě věci:

- 1.) tím, že pohanková mouka neobsahuje lepek, tak je trochu obtížnější z ní péct – těsto není tak soudržné a nadýchané
- 2.) pokud ji vaříte ve vodě a získáte přebytečnou vodu, tak ji určitě nevylévejte, naopak ji doporučuji použít například do polévky, neboť cenný rutin se do vody vylouhuje, a tak by byla škoda vodu s rutinem vylít.

V kuchyni pohanku můžete zakomponovat do mnoha pokrmů. Dá se použít samostatně nebo ji namíchat s rýží či těstovinami a servírovat jako přílohu. Z pohankové mouky si upečte zdravé palačinky či buchtu, použijte jako zavářku do polévky, zahustěte

s ní karbanátky pečené v troubě; udělejte z pohankových vloček snídanovou kaši nebo je jen tak zamíchejte do jogurtu s ovocem.

Já bych Vám dnes nakonec ještě chtěla předat recept, který mi prozradila moje sestřenice. Protože je to ta nejzdravější a nejrychlejší forma zdravého pečení, které znám, tak vždy, když její „pohankové muffiny“ pečou, tak jí v duchu blahorečím za tak výživný a rychlý recept. Tyto muffiny neobsahují přidaný cukr a já si je dávám ke svačině.

Pohankové muffiny (12 menších kusů):

- 1 bílý jogurt (150g)
- 1 vejce
- 50g oleje
- 80g pohankové mouky
- 3 banány
- ½ prášku do pečiva
- lžice hořkého kakaa

Jogurt smícháme s vejcem, olejem, moukou, třemi nastrouhanými banány a práškem do pečiva. Polovinu těsta vléváme do formy na muffiny, kdy do každého otvoru formy ještě vložím papírovou formičku na muffiny. Poté do druhé poloviny těsta vmíchám lžici hořkého kakaa a vliju do forem na světlou vrstvu. Pečeme při 180° asi 10 minut. Dobrou chuť a...

**Chcete-li pomoci cévám a dát jejich nemocím vale,
používejte pohanku rádi a v různých formách neustále.**

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, 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

webové stránky: www.martinakorejckova.cz

Minifestival Nepomucko sobě

Startuje předprodej pouhých 80 ks vstupenek na Kouzelnou flétnu

„Nepomucko sobě“ má za cíl navázat na úspěšnou část festivalu 9 týdnu baroka v roce 2015 a znovu oživit místa na Nepomucku, ve kterých festival proběhl. Znovu bude dbán důraz na uměleckou kvalitu, nadšení, přidanou hodnotu, spolupráci s různými aktéry v čele s Plzní 2015. Smyslem festivalu je rovněž pomoci vlastníkům památek i aktivní veřejnosti a poděkovat všem za výrazné snahy k obnově daných míst. Projekt je realizován Mikroregionem Nepomucko za podpory řady partnerů v čele s Plzní 2015, z. ú., za finanční podpory Plzeňského kraje a města Nepomuk.

Pátek 19. 8. 2016 – koncert nadaných studentů plzeňské konzervatoře v kostele sv. Václava v Žinkovech (od 19:00). Vstupné dobrovolné, výtěžek bude využit na obnovu kostela.

Sobota 20. 8. 2016 – Mariánská mše svatá na Zelené Hoře (od 7:30)

Sobota 20. 8. 2016 – Barokní noc s operou Kouzelná flétna na Zelené Hoře (od 19:00). Večer v zámeckém kostele Nanebevzetí Panny Marie a sv. Vojtěcha zahájí duety nádherného mladodramatického sopránu Adély Škopkové a barytonisty Mikhaila Pashayeva.

Naváže Kouzelná flétna, loutkové zpracování opery W. A. Mozarta ve stylu barokního loutkového divadla. Scénář, ve kterém se Mozartova tříhodinová opera přeměnila na loutkové představení, připravili herec Petr Vacek a loutkář Milan Hugo Forman. Syntézu opery, činohry a loutkového divadla hudebně zpracoval oceňovaný skladatel Miroslav Kořínek, který původní operu upravil pro klavír a čtyři hlasy. Hudební stánku představení povyšuje soprán Adély Škopkové. Za klavírem se střídají David Noll a David Hlaváč. Výtvarnou podobu vtiskla inscenaci Daniela Klimešová, historické loutky a loutkové divadlo, které zapůjčil ze své sbírky Milan Forman, upravil řezbář Ivan Hudičák.

Diváci si rovněž budou moci vychutnat speciální nasvícení interiéru kostela a na závěr pravý barokní ohňostroj.

Cena vstupenky 199 Kč. K dostání je pouze 80 ks vstupenek, předprodej odstartoval 1. 5. přes www.plzenskavstupenka.cz. Vstupenky zakoupíte rovněž v informačních centrech Nepomuk a Spálené Poříčí. Na místě před akcí bude patrně vyprodáno a vstupenky pro větší komfort diváků nebudou k dispozici.

Neděle 21. 8. 2016 – barokní koncert mezzosopranistky Edity Adlerové v kostele sv. Jana Nepomuckého v Nových Mitrovicích (od 18:00). Vstupné dobrovolné, výtěžek bude využit na obnovu kostela.

Členové redakčního týmu:



Karolína Černá, Aneta Slavičková,

Veronika Strašková, Jiří Krejčík,

Veronika Kubová, Michaela Nesvedová