



SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

Dětičky ve školce připravovaly zdravé svačinky

Smolivecký měsíčník se zase činil a uspořádal pro naše nejmenší a jejich rodiče příjemné odpoledne v mateřské školce U Veverky. Společně s Martinkou Korejškovou jsme se zaměřily na jejich stravování a uvařily s nimi zdravé svačinky.

Po domluvě s paní ředitelkou školky, Svatavou Šlaisovou, jsme začaly vymýšlet, co pro naše nejmenší zorganizovat, aby to zaujalo a přitáhlo co nejvíce lidí. Martinka se zapojila do projektu „Stravování bez zbytečné chemie“ a akce byla na světě. S pomocí našich sponzorů (Obec Mladý Smolivec, Agrochov Kasejovice-Smolivec a.s., SDH Mladý Smolivec, Starý Smolivec, Budislavice, Radošice, TJ Starý Smolivec) jsme nakoupily potřebné suroviny a drobné dárečky pro všechny zúčastněné děti a ještě nám zbylo na další připravované akce.



Pokračování na 3. straně

svačinky pro
školčáčky

letní kultura
pod širým nebem
výborová schůze
SDH ml. Smolivce

to Budislavice
od třemšína
po mělník
den matek

recept + marti
tip

fotbalisté si
zadělali na
průšvih

redaktorská
práskačka

Kultura pod širým nebem

Večery se začínají oteplovat, a proto jsem se rozhodla věnovat tento článek typům na kulturní zážitek pod širým nebem. A to v plzeňském amfiteátru na Lochotíně.

Lochotínský amfiteátr se rekonstruoval od 4. září 2014 a to celých 9 měsíců. Rekonstrukci podleho skoro vše v tomto objektu: schodiště, obrazovky, pódia, hlediště, trávník, plot a nově byl pořízen i bezpečnostní systém. Město Plzeň dostalo na tuto přestavbu dotaci od Evropské unie. První akcí konanou v nově upraveném areálu, skoro po roce, byl Metalfest Open Air Plzeň 2015.

Letošní léto se v amfiteátru bude konat pět hudebních akcí. Jde o akce různých hudebních žánrů, takže si určitě každý najde tu svoji. Napsala jsem ke každé z nich krátkou informaci.

Metalfest Open Air

Datum: 3. – 5. června 2016

Vstupenky lze koupit na: <https://www.ticketstream.cz/>

Metalfest je v Plzni uznávanou metalovou tradicí. Festival si fanoušci oblíbili nejen pro skvělou hudební dramaturgii mnoha žánrů metalu, ale i pro jedinečné přírodní prostředí v amfiteátru.

Metalfest jsou tři dny plné té nejlepší světové metalové muziky, zábavy a pohody. Letošní hlavní hvězdou je finská kapela Nightwish, která představí plzeňskému publiku aktuální album „Endless Forms Most Beautiful“, které bylo hned druhý den prodeje v ČR zlaté.

Dalšími účinkujícími budou: Lordi, Epica, Zakk Wylde, Dirkschneider, Crematory, Grand Magus, Wisdom, Bloodbound, Sirenia, Almanac, Dark Gamballe a spoustu dalších.

Lucie – 30 let turné

Datum: 17. června 2016 od 19 hodin

Vstupenky lze koupit na: <http://www.ticketpro.cz/>

Skupina Lucie se loni po deseti letech vrátila na koncertní pódia a hned po deseti vyprodaných koncertech navštívenými více než 150 000 fanoušky, potvrdila své koncertní plány i pro tento rok.

Kapela Lucie se v amfiteátru ukáže ve své nejznámější sestavě: David Koller, Robert Kodym, P.B.CH. a Michal Dvořák. Dá se předpokládat, že skupina zahraje nejen svoje nejznámější hity, ale bude mít i řadu narozeninových překvapení k jejich výročí.

Mamma Mia! Live

Datum: 24. června 2016 od 21:30

Vstupenky lze koupit na: <http://www.ticketpro.cz/>

Mamma mia! – je jeden z komerčně nejúspěšnějších filmů v historii kinematografie a neméně úspěšná hudba z toho snímku ožije společně ve strhující audiovizuální show „Mamma mia! Live“, kterou premiérově představí projekt Enigmatic Cinema. Jedinečný taneční, světelný i filmový zážitek současně nabídne za přispění technologií Water show, Laser show českým divákům, kde bude film promítán v jeho původní délce na 24 metrů široké plátno

v 5.1 Hi-Fi stereo systémem v původním znění s českými titulky za doprovodu živého tanečního aranžmá v podání devadesátičlenného teamu realizátorů.

Film od režisérky Phyllidy Lloydové z roku 2008 byl od uvedení do kin kasovním trhákem, na který se celosvětově prodalo přes milióny vstupenek. Působivost filmového příběhu umocňovala hudba od skupiny ABBA. Teď poprvé si všichni příznivci filmu Mamma mia! mohou dopřát obojí během jediného večera. A to v té nejlepší obrazové i zvukové kvalitě a za doprovodu živých tanečníků.

Robert Plant & The Sensational Space Shifters

Datum: 27. července od 19 hodin

Vstupenky lze koupit na: <http://www.ticketpro.cz/>

Zpěvák Robert Plant, jeden z největších hudebníků a nezaměnitelný hlas Led Zeppelin, nositel řádu britského impéria a několika cen Grammy, se vrací do ČR. Půjde o jeho první návštěvu západočeské metropole.

Robert Plant v roce 1967 založil skupinu zvanou Band of Joy s bubeníkem Johnem Bonhamem. Zakrátko je doplnil kytarista Jimmy Page a basista John Paul Jones a dali vzniknout „New Yardbirds“, kteří se posléze transformovali do Led Zeppelin. Éra Led Zeppelin skončila v roce 1980, kdy John Bonham zemřel. Poté se Robert zaměřil na sólové projekty a později vydával desky s různými kapelami, kde se odrážela jeho vášeň pro psychedelický rock, blues, africkou, tradiční a lidovou hudbu, ale i moderní elektronické styly.

Sensational Space Shifters jsou bezesporu hudební společností na úrovni. Justin Adams produkoval nejrůznějším umělcům i kapelám, ceněné cenami Grammy.

Kryštof Kemp 2016

Datum: 27. srpna 2016 od 12 hodin

Vstupenky lze koupit na: <https://www.ticketstream.cz/>

Přední česká kapela Kryštof se po roční pauze vrací se sérií sedmi letních festivalů Kryštof Kemp. Pilotní ročník v roce 2014 přinesl akusticky laděné koncerty v přírodních amfiteátrech a především netradiční přístup k návštěvníkům s důrazem na komfort, pohodlí, přátelský přístup, rodinnou atmosféru a široký program pro všechny generace.

Na festivalu se vystřídají čtyři vybraní hosté a program uzavře vystoupení kapely Kryštof upravené na míru této unikátní akce. Pilířem doprovodného programu budou opět aktivity jednotlivých členů kapely, která doplní divadla, sportovní atrakce, hry a divadla v pirátském stylu.

Aneta Slavičková

Pokračování z titulní strany ...

Do školky nakonec dorazilo pět rodičů, což se, podle paní ředitelky, dalo čekat. Rodiče některých dětí nejsou zrovna nakloněni těmto akcím. To je ale velká škoda, protože všechny zúčastněné vařit bavilo a získané zkušenosti jim nikdo nevezme. Přípravovaly jsme čtyři pomazánky, a to sice pomazánku z červené čočky, tuňákovou pomazánku, avokádovou pomazánku a pomazánku z červené řepy a jeden těstovinový salát. Děti si daly velmi zaležet a výsledek byl skvělý. Součástí jejich práce bylo také vymyslet název pokrmu a nakreslit mu

reklamu. Marta také po celé odpoledne zodpovídala dotazy všech rodičů ohledně výživy pro děti, surovin a receptů.

Před finální fotografií jsme dětem rozdaly dárek v podobě svačínové krabičky, diplomu, magnetky na ledničku a receptů a mohly jsme jít ochutnávat. Dětem šmakovalo a maminky a jedna babička byly chutí překvapené také.

Podle mě se akce vydařila. Účast mohla být větší, ale snad si to rodiče mezi sebou řeknou a příště dorazí ve větším počtu. Smolivecký měsíčník chystá další akce v průběhu roku, tak doufám, že se do nich zapojíte s námi.

Veronika Kubová

Na Třemšíně bylo živo

V neděli 8. 5. 2016 nás opět Honza Spour svolal a my se vydali na patnáct kilometrů dlouhý pochod směr rozhledna Třemšín. Nikomu totiž neudělá procházka se skvělými lidmi, na skvělé místo a ve skvělý den, takovou radost, jako právě turistickému oddílu.

V neděli v 9:00 byl sraz na fotbalovém hřišti ve Starém Smolivci. Všichni účastníci si mohli prohlédnout staré fotografie, které znázorňovaly lidi z naší obce před x lety právě na takovéto akci.

Po společném focení jsme se už mohli vydat na cestu. Ze Starého Smolivce nás vyrazilo 35 a pes. Což je opravdu hodně. Zavítalo mezi nás i několik nováčků, ale z největší části tvořili skupinu oddíloví veteráni. Cesta ubíhala jedna radost. Téměř v půl dvanácté jsme dorazili na vrchol, kde už všichni vyhladovělí a zničení usedli ke stolu a připravovali špekáčky, chleby, placatky a v podstatě všechno, co jejich batohy ukrývaly. I když zde rozhledna už několik let není, tak výhled byl díky hezkému počasí okouzující. Kochal se kde kdo. Navíc kromě našeho oddílu zde bylo plno jiných lidí.

Po uhašení ohně a posledních pohledech do nádherné krajiny se všichni sebrali a vydali se stejnou trasou zpět k domovu. Do Starého Smolivce dorazili kolem půl třetí. Zde se ještě posilnili kávou a řezy od paní starostky.

Jsem opravdu ráda, že jsem mohla s turistickým oddílem vyrazit, protože se tyto pochody staly mým koníčkem a jen tak si je „ujít“ nenechám. Velké díky patří pořadateli Honzovi.

Veronika Kubová

Výborová schůze SDH Mladý Smolivec

V pátek 20. května proběhla v zasedací místnosti OÚ v Mladém Smolivci výborová schůze mladsmoliveckých hasičů. Naše sezení bylo zahájeno lehce po 19. hodině, úvodní slovo (a v podstatě skoro jediné) si vzal starosta našeho sboru, pan Miroslav Šustr.

Stihli jsme probrat spoustu bodů, například nedávný požár v obci Řiště, kde mladsmolivečtí pomáhali s hašením, nebo nedávnou brigádu našeho sboru pro Agrochov Kasejovice-Smolivec. Hlavním bodem však bylo nadcházející okrskové cvičení, které v Mladé

Smolivci proběhne v sobotu 25. června. Zkrátka bylo nutné detailně tuto akci naplánovat (hlavně, kdo co zařídí).

Tento bod jsme probrali opravdu do nejmenšího detailu, nenapadá mě nic, co bychom vynechali. Řešili jsme, na čem budou budoucí přítomní sedět, vstupné, poháry, aparaturu a kdo ji bude obsluhovat, vystoupení a zpestření této události (na které se můžete už teď těšit), plus večerní zábavu (tedy hlavně plakáty). Rovnou jsme také naplánovali okrskovou schůzi, která proběhne 17. června v Mladém Smolivci (začátek plánován v 20:00).

Musím říct, že se máte opravdu na co těšit. Rozhodně se nebudete nudit! Tento den (tedy 25. června) bude opravdu našlapaný, čeká vás i nás okrskové cvičení a hned poté Memoriál Františka Šlajse (už 3. ročník). Pokud vás tato událost láká, rozhodně doražte.

Karolína Černá

Turistický oddíl vyrazil do Mělníka

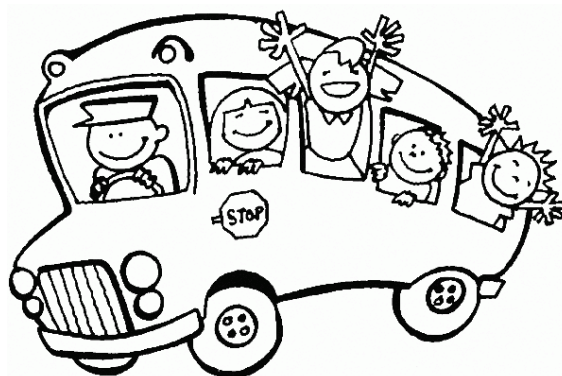
Jeden z nejlepších spolků v naší obci vyrazil na další výlet a to tentokrát pokořit soutok řeky Labe a Vltavy do Mělníka. Nádherný výlet pro nás opět připravili vedoucí oddílu Honza Spour a Jirka Kovařík a já jim moc děkuji za pozvání.

Velmi časně ráno jsme všichni usedli do objednaného autobusu a vyrazili směr Praha. Autobus byl obsazený do jediného místečka, takže je vidět, že o výlety je opravdu zájem. Již po pár kilometrech začali všichni vyndávat svačiny nebo možná spíše snídaně a občerstvovat se. Nálada byla zpočátku utahaná, protože mnoho lidí bylo nevyspalých. To se ale zanedlouho změnilo a celý autobus konverzoval o nejrůznějších tématech a o tom, co je dnes čeká.

Cesta utekla celkem rychle a kolem půl desáté jsme dorazili do naší první zastávky. Vesnička Želízy se pyšní krásnými sochami Václava Levého, okolo kterých vede stezka, po které se náš oddíl vydal. Krajina je to nádherná. Místy se skýtalý výhledy na okolí, které braly dech. Ve skalách byly vytesány nejrůznější reliéfy v podobě hada, obličejů a podobně. Žádnému dítěti neunikla jediná možnost se skály dotknout nebo na ní vyšplhat. Cestou nás doprovázely informační cedule, takže si všichni mohli přečíst o historii místa.

Po šesti kilometrech dlouhé stezce na nás opět čekal autobus, který nás zavezl do nedalekého Mělníka, kde Honza zavelel rozchod na oběd a všichni se hned rozeběhli do nejbližších hospod a restaurací. Já jsem si vybrala restauraci U Piráta. Vše bylo dobové a nakonec i jídlo bylo vynikající. Po tak krásné procházce vytráví snadno. Zbývalo ještě trochu času, tak jsem zašla do místní kostnice. Musím říct, že to bylo velmi zajímavé. V kostnici se nacházely kosti 15 000 osob složené do různých obrazců. Výklad trval 5 minut a byl velmi obsáhlý, takže jste se dozvěděli úplně vše.

V půl třetí jsme měli sraz u místního zámku, kde se nám naskytl pohled na řeku a další panorámata. Jelikož našim dalším programem byla plavba na soutoku lodí, museli jsme se rozdělit do dvou skupin. Já jsem se rozhodla pro druhou skupinu, protože jsem si chtěla projít



místní podzemí. Prohlídka začínala ve tři hodiny a trvala zhruba půl hodiny. Opět velmi zajímavá exkurze, protože jsem mohla vidět nejširší studnu v republice. Její šířka je 4,54 m.

Po této prohlídce se druhá skupina vydala do nedalekého přístavu, kde jsme ve čtyři hodiny nasedli na loď a nechali se hýčkat kapitánem, který se o nás staral báječně. Z lodi jsme mohli vidět starý cukrovar a vinice místních vinařů. Děti si mohly hrát v podpalubí, kde měly k dispozici hračky. Cesta ukolébala všechny účastníky a ti už se těšili do autobusu, až si odpočinou na cestě zpět. Já sama jsem klimbla asi na hodinu, jak mě výlet stahal.

Nicméně to byl opravdu fajn den a já jsem si ho opravdu užila. Další pochody jsou v nedohlednu, ale já věřím, že nám kluci zase něco vymyslí. Za všechny účastníky zájezdu jim patří náš dík.

Veronika Kubová

DEN MATEK

Jestli pak si každý čtenář vzpomněl na svátek matek? Ne? Nikdy není pozdě! Na 8. 5. připadá nejen osvobození od 2. sv. války, ale také na den našich nejmilejších, maminek.

Den matek je velmi krásný svátek, který je rozšířen po celém světě. Oficiálně připadá den matek na druhou květnovou neděli. V ČR je tento svátek ustanoven na 8. května, a začal se slavít roku 1923 a to díky propagátorce Alici Masarykové.

Po druhé světové válce byl komunistickou garniturou trochu zneužit, právě k propagandistickým oslavám a byl přejmenován na MDŽ - Mezinárodní den žen. Po roce 1989 se opět začal slavít Den matek i veřejně. Den matek je den, kdy se vzdává pocta matkám a mateřství. Myslím si, že každé mamince udělá radost, když si na ni její ratolest vzpomene a na památku věnuje nějakou maličkost, kytičku nebo jen tak polibek. Vždyť přece máma je ten, kdo s námi tráví čas, sdílí s námi problémy, ale i radosti.

Ale abych nezapomněla, důležitým členem rodiny je i táta. Bez těchto dvou osob bychom tady přece ani nebyli. Tento den, doplňuje Den otců, slaví se vždy třetí neděli v červnu.

Pokud jste tedy ještě maminkám nepopřáli, je čas!

*Moje milá maminko,
já ti přeji malinko.
Hodně štěstí, zdraví,
ať Tě to s námi pořád baví.*



Veronika Straková

Pokud máte rádi polévky, tak tato se zaručeně stane Vaší oblíbenou. Dokáže bohatě zasytit, a pokud nahradíte pikantní klobásy třeba párkem, tak bude vhodná i pro Vaše nejmenší.

Staročeská zelňačka s klobásou**Suroviny:**

- * 3lžíce oleje
- * 1ks cibule
- * 2-3lžičky mleté sladké papriky
- * 1ks kysaného zelí
- * 1,4l vody
- * 3 brambory
- * 1lžíce sádla
- * 1lžíce hladké mouky
- * 200g pikantní klobásy
- * sůl, pepř, petrželka, zakysaná smetana

Postup:

1. Cibuli osmahneme na oleji, poprášíme paprikou a promícháme.
2. Zelí pokrájíme, pokud je hodně kyselé, propláchneme je studenou vodou.
3. Přidáme ho k cibuli, zalijeme vodou a vaříme.
4. Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky, které přidáme do polévky.
5. Sádlo rozpustíme, poprášíme je moukou a za stálého míchání připravíme jíšku, kterou necháme zchladnout.
6. Zchladlou jíšku vmícháme do polévky, dobře promícháme a povaříme ještě 15-20minut.
7. Nakonec přidáme kolečka klobásy, sůl, pepř.
8. Na talířích přidáme trochu zakysané smetany a posypeme petrželkou.

Veronika Kubová

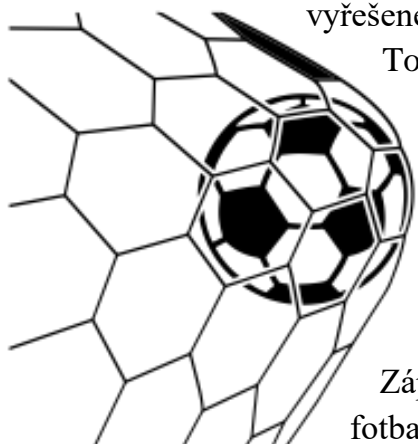
Fotbalisté si zadělali na pěkný průšvih

Okolo fotbalu je teď pěkně dusno a naši hráči navíc prohrávají každý zápas. Všechno nasvědčuje tomu, že to bude hodně nevydařená sezona.

Naposledy jsem Vás informovala o zápasu Starý Smolivec – Dlouhá Ves. Nyní se podíváme na další odehrané zápasy, které navíc doprovází jedna fotbalová aféra.

Po zápase s Dlouhou Vsí jsme se vydali do Svatoboru Hrádek. Fotbal byl zvláštní tým, že se hrálo po májových oslavách. To zapříčinilo situaci, že jsme nemohli dát sestavu dohromady a navíc hrálo „B“ ve stejný čas. Takže jsme k zápasu odcestovali s jedenácti hráči a z toho ještě dva nemají v „A“ úplně pravidelnou herní vytíženost. Nicméně s touhle sestavou jsme chtěli hlavně nedostat gól, a když se nám povede nějaký dát, tak jen dobře. Soupeř měl několik příležitostí hlavně ze střel ze střední vzdálenosti, ale Kája všechno pochytil (Kája svými výkony do téhle soutěže nepatří, v krajských přeborech či divizních soutěžích chytají horší brankáři – řekl Honza Spour). Vyrovnaný stav vydržel do 94 minuty, kdy jsme z poslední možné střely inkasovali na 1-0 a tudíž jsme zůstali bez bodu. Trenér Honza by ale rád poděkoval týmu, protože opravdu udělali, co jim řekl.

Osudným se nám stal zápas se Strážovem. Díky absenci hráčů, jak už několikrát zmiňoval trenér Honza, se prostě muselo spoléhat na všechny dostupné hráče. Tedy i na Honzu Strejce, který bohužel neměl na hřišti co dělat. Po tom co odešel z Německa, tak neměl ještě



vyřešené všechny přestupové papíry a tady tedy hrál na své spoluhráče.

To se ale strážovští dozvěděli a celou věc nahlásili rozhodčímu. V takovéto soutěži je hra na černo velmi riskantní, ale na druhou stranu se není čemu divit, protože není z koho poskládat tým.

To nás však neomlouvá a za své chyby zaplatíme. Pokutování byli všichni včetně Honzy Strejce a trenéra Honzy Spoura. Skóre 1:1 a následná výhra na penalty byla anulována.

Do proslulé Žákavy jsme se vydali hned týden na to.

Zápas v Žákavě jsme prohráli 2-1. Hrál se celkem vyrovnaný fotbal a Procházkovi se nás podařilo v prvním poločase dostat do vedení a první poločas vyhrát 0-1. Ve druhém poločase se obraz hry ani moc nezměnil krom cca 10 minut, kdy nás soupeř dostal pod tlak a v 58 minutě po nezaviněné teči našeho hráče vyrovnal na 1-1. O 2 minuty později se jeden z domácích hráčů trefil z voleje přesně k tyči a dal gól ligových parametrů. Tím upravil skóre na konečných 2-1 pro domácí. Pravdou je, že nás trápí absence některých klíčových hráčů do ofenzivy. Odehrajeme celkem vyrovnané zápasy, ale dáme málo branek.

Další kolo jsme se utkali s Merklínem. Ten nám nastřílel tři branky a postaral se tak o další prohru 3:1. O jediný gól se zasloužil Oťas Strejc. Zklamání týmu bylo zřejmé, ale bohužel je situace špatná a hráči už fotbalu nevěnují tolik času, kolik by měli.

Ve 23. kole nás hostil tým Chlumčan, který v tabulce vede. Tudíž velmi těžký soupeř, za kterým jsme se vydali s dvanácti hráči a ještě navíc jich bylo pár z „B“. Výsledek byl už na začátku jasný. Tohle nemohlo dopadnout dobře. Prohra 3:1 nás posunula zase níže v tabulce. Jediný gól vstřelil Oťas Strejc. František Trhlík kopal penaltu v zápase a neproměnil. Starý Smolivec je tedy na 12 místě z celkových 14 a do konce sezóny zbývají tři zápasy.

Kluci nevzdávejte to a zkuste ještě zabojovat. Hodně lidí Vám věří a přijde Vás podpořit.

Veronika Kubová ve spolupráci s Honzou Spourem

Redakčorská práskáčka aneb Zpátky do minulosti

Jméno a příjmení: Michaela Nesvedová

Datum narození: 14. 3. 1997

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

Každý den na hřišti, věčně odřená kolena, imaginární občůdky třeba s hůlkami z Harry Pottera, schovka a naše vymyšlené hry jako např. nešlápnutí na zem. :D

2) Kdo byla tvá nejoblíbenější pohádková postava?

Pat a Mat.

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

Dršťkovou polévku a ryby.

4) Vánoční dárek, na který nikdy nezapomenu:

Asi discman na CD, ten jsem si strašně přála. Chodila jsem se sluchátky na uších a poslouchala Kabáty a Evu Farnou.

5) Jaký byl tvůj nejoblíbenější večerníček?

Pat a Mat.

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

Co si tak vzpomínám, tak ne.

7) Vzpomeněš si ještě na značku svého prvního mobilu?

Nokia 2600.

8) Jako malý/malá jsem si přál/a být:

Učitelkou.

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

Hlášky z dětství si nepamatuju, spíše historky jak jsem lovila bratra v bazénu, když tam spadnul s kolem. :D

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

Do školky.

Marti TIP, jak být FIT: třešně a višně

Tak už je tomu rok, co jsem začala psát články o potravinách v této rubrice a vybavuji si, že mým úplně prvním článkem bylo „povídání“ o jahodách. A tak se po roce vrátím k červenému ovoci, které je taktéž v měsíci červnu více než aktuální... V měsíci červnu

tedy o třešních a višních! Ještě nedávno, na prvního máje, jsme se pod rozkvetlou třešní líbali a teď již můžeme okusit její plody. ☺

Tak nejprve k tomu, kdy se toto ovoce v Čechách vzalo. V naší vlasti se třešně pěstují již od 12. století a višně jsou tady doma o přibližně dvě století později – ve století 14., kdy vznikaly již první sady. Od pradávna se třešně a višně používaly v léčitelské a to hlavně kvůli jejich vlastnostem odvádět toxiny z těla. Tyto plody mají lehce odvodňující (=diuretický) účinek a připisuje se jim i čistící účinek na ledviny. Já je doporučuji vedle švestkového kompotu i jako přirozený „lék“ na zácpu a nepravidelné vyprazdňování. Na třešně a višně by měli také vzpomenout lidé trpící na nemoc dnu, což je nemoc, kdy v organismu dochází k zadržování kyseliny močové, která při nahromadění způsobuje její krystalizaci v oblasti kloubů, což pak velmi bolí. Čtvrt kila sněžených třešní denně by mělo napomoci snižování hladiny kyseliny močové v těle.

Z výživově hodnotných látek obsahují třešně a višně především vitamín C, přírodní látky bioflavonoidy a antokyany, které mají prokázaný protirakovinný účinek a také vysoké množství draslíku, který je důležitý pro činnost srdce (ovšem pozor na jeho příjem

u chronického selhávání ledvin – poradte se o konzumaci tohoto ovoce s lékařem či nutričním terapeutem).

Třešně a višně mají na druhou stranu dvě malé nevýhody – nemělo by se na ně bezprostředně po sněžení pít velké množství tekutin, neboť rychle kvasí a mohly by způsobit průjmy a bolesti břicha. Druhou nevýhodou je častá návštěva červíků, které jsou zdravotně nezávadné, ale pokud vyloženě netoužíte po obsahu masa v těchto plodech, ☺ tak je ponořte na chvíli do vody a červi z nich sami vyplavou.

A víte, co jsou lyofilizované třešně a višně?

Lyofilizace (neboli vakuové vymrazování) je technologická metoda, kdy se čerstvé třešně (či jiné ovoce – často také například banány, jahody, maliny a další) nejprve šokově zmrazí a poté se za nižšího tlaku ovoce vysušuje. Takto lyofilizované ovoce si zanechá svůj tvar a vesměs i barvu, ale především i některé vitamíny, minerální látky, ochranné přírodní látky a vlákninu (oproti klasickému sušenému ovoci). Takto upravené třešně a višně si tedy můžete dopřát i během roku, kdy není sezóna pro tyto druhy ovoce. Dá se koupit samostatně, ale pravděpodobně jste ho měli možnost okusit v kvalitnějších druhích müsli směsí.

A i přesto, že nám třešně a višně tak chutnají kvůli své sladké chuti, jsou poměrně dietní potravinou, 100g obsahuje jen průměrně 250kJ/60kcal, ale vždy pozor na množství! Na to sníst jich kilo, to zase není. ☺

A nakonec dobrota z třešní, která je opravdu vynikající! Přináším Vám recept na čerstvé třešňové chutney (= čatní), což je hustá studená omáčka ze surovin, které máme všichni doma a která se Vám bude hodit k letní přípravě libového masa.

Čerstvé třešňové chutney (čatní)

- 500g čerstvých třešní
- 50g medu
- 25g rozinek
- 2ks červené cibule
- 1 čerstvou chilli papričku
- ½ červené papriky nebo kapie
- jablečný ocet a citrónovou šťávu dle chuti
- sůl a mletou skořici na dochucení

Třešně omyjeme, vypeckujeme a smícháme s na kostky nakrájenou cibulí, paprikou, chilli papričkou, rozinkami a medem. Dochutíme jablečným octem, citrónovou šťávou, solí a skořicí. Celou směs přivedeme k varu a vaříme asi půl hodinky (nezapomínáme míchat). Čatní pak nadávkuje do uzavíratelné sklenice a necháme vychladnout. Uchováváme v lednici a podáváme k masu – přibližně jednu polévkovou lžici na porci.

**Kdo chce mít pestřejší jídelníček dnešní,
obohatí ho o dvousetgramovou porci třešní!**

Pěkný začátek léta 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, 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.czwebové stránky: www.martinakorejckova.cz

Malá letní scéna v Nepomuku ožívá

Po celkem dlouhé době si prostor na nádvoří někdejší piaristické koleje, zvaný Malá letní scéna, opět zaslouží své jméno. V letních měsících se zde o každém víkendu odehraje nějaké malé hudební či divadelní vystoupení. Cílem je oživení nejen tohoto zajímavého místa, ale i celého centra města. Většina akcí je směřována na sobotní večery, někdy ovšem, zejména před většími sobotními akcemi, půjde o pátek. Připraveny jsou koncerty populární i vážné hudby, folk, jazz, ale i rock'n'roll. Program je koncipován tak, aby oslovil co nejširší a nepestřejší publikum. V červnu se můžete těšit na plzeňskou skupinu Mi Martef, hrající klezmer, tedy židovskou lidovou hudbu, dechový orchestr klatovské ZUŠ či vrčeňský smíšený sbor. Pozvánky na jednotlivé akce i kompletní program naleznete na webových stránkách města Nepomuk.

Oživením Malé letní scény by měla vzniknout nová příležitost, pro místní i pro turisty, proč o víkendu zavítat do historického centra města. Koncerty budou většinou volně přístupné, s dobrovolným vstupným, se začátky po osmé večerní a s konci před desátou. Zkrátka milé zpestření letních večerů v našem krásném městě. Přijměte, prosím, pozvání k návštěvě.

Pavel Kroupa, místostarosta

Fotosoutěž "Pozor, vyletí ptáček!"

Kategorie:

- 1) *Fotografie z cest a dovolených v roce 2016 (rodinné momentky - selfie - akce a dobrodružství - města a příroda)*
- 2) *Mikroregion Nepomucko v roce 2016 (města/obce - akce - příroda)*
- 3) *Nepomuk na dobových fotografiích: 40. - 90. léta (historické fotografie města a lidí ve městě z rodinných alb)*

Registrační formulář na <http://fotosoutez2016.nepomuk.cz>.

Uzávěrka je 31. 8. 2016. Informace na telefonním čísle 604 442 409.

Čtyři nejlepší fotografie z každé kategorie budou oceněny a na podzim vystaveny v obchodním domě Úslava na nepomuckém náměstí.

Soutěž organizuje Mikroregion Nepomucko ve spolupráci s městem Nepomuk v rámci projektu Římskokatolické farnosti arciděkanství Nepomuk „Naděje pro kapličku Šlépěje“, podpořeného z grantu Nadace VIA.

Pavel Motejzík, manažer Mikroregionu Nepomucko



Členové redakčního týmu:

Karolína Černá, Aneta Slavičková,

Veronika Straková, Jiří Krejčík,

Veronika Kubová, Michaela Nesvedová

				2				
		1	6		8	5		
	8	9	5	3	1	6	4	
	3	2				4	6	
5		4				1		9
	9	8				3	7	
	4	6	8	1	3	2	5	
		7	4		5	8		
				6				

				4	9	1	2	
	2	4	1					5
	9							6
	1					8		2
2								3
3		6					7	
4								6
5					7	9	3	
	6	7	8	9				