



# SMOLIVECKÝ MĚSÍČNÍK

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

## *Dětský den a oslava začátku prázdnin*

Letos již po 10-té jsme společně s našimi dětmi oslavili v úterý 5. července začátek prázdnin. Jako každý rok, se i letos, muselo vše řádně připravit. Proto se už v dopoledních hodinách sešli dobrovolníci a pořadatelé na hřišti ve Starém Smolivci, aby upravili „terén“ pro dané disciplíny.

Oficiální začátek byl krátce po 13 hodině, kdy naše moderátorka Veronika Kubová přivítala všechny děti a pozvala je na hřiště, kde se rozdělily do 3 kategorií: předškoláci, I. stupeň ZŠ, II. stupeň ZŠ. Poté se odstartovala první disciplína: skok v pytlich. Neboť naše děti skáčou jako zajíci, netrvala disciplína příliš dlouho a mohlo se rovnou přejít k běhu na určitou vzdálenost. Po každé splněné disciplíně dostaly děti malou odměnu v podobě sladkostí: bonbonů, žvýkaček, pendreků, lízátek, kyselých žízal apod. Když všechny děti úspěšně doběhly a pořadatelé vyhodnotili

výsledky, přešlo se k vyhlášení prvních dvou disciplín. Z každé kategorie se na stupínek vítězů postavily 3 děti, které za svůj nejlepší výkon byly odměněny medailí a malým dárečkem.



*Pokračování na 4. straně*

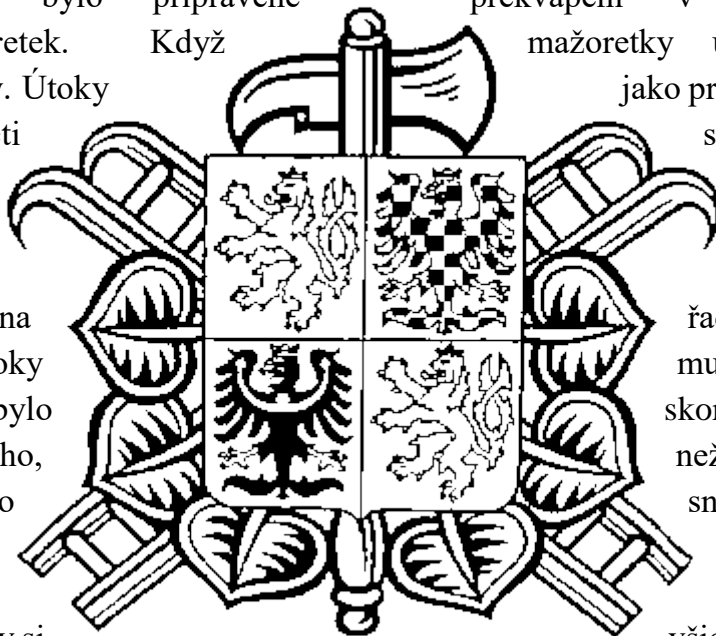
DĚTSKÝ DEN  
OKRSKOVÉ CVIČENÍ  
DOŽIČTÍ MĚLI  
NABITÝ VÍKEND  
NOHEJBAL  
V ZAHOŘČICÍCH  
TADY JE TO KRÁSNÝ  
JAKO V KRUMLOVĚ!  
STARÉ GARDY  
POUŤ V RADOŠICÍCH  
PTÁME SE  
ZASTUPITELŮ  
RECEPT  
MARTI TIP, JAK BÝT  
FIT, ČESNEK  
POZVÁNKA PRO  
DĚTI

## Okřskové cvičení a memoriál Františka Šlajse

Každý rok se hasičské cvičení koná v jedné z našich 5 obcí. Letos se okřskové cvičení spojilo i s třetím ročníkem memoriálu Františka Šlajse, a proto se konalo v Mladém Smolivci. A vše to vypuklo v sobotu 25. června na louce u Kuchařů. Celé klání započalo krátce po 12:00, kdy proběhl slavnostní nástup a losování pořadí týmů. Hasičského cvičení se zúčastnila dvě družstva žen (z Mladého Smolivce a Dožic), pět družstev mužů (tedy z každé vesnice jedno) a čtyři družstva dětí – dvě družstva z Dožic, jedno z Mladého Smolivce a jedno z Radošic. Dále jsme měli také možnost prohlédnout si výkon hostů z Přešína.

Nejprve proběhla štafeta. Začínali muži a v průběhu jejich usilovného snažení se změnilo počasí z dusného horka na příjemný letní deštík. Při druhém opravném pokusu mužské štafety, se díky mokrému povrchu odklidila lávka. Po štafetě mužů, pokračovala štafeta žen. I obě ženská družstva využila opravného pokusu. Jako poslední zdolávali štafetu naši nejmenší.

Po štafetách, bylo připravené překvapení v podobě ukázky Bělčických mažoretek. Když mažoretky ukázaly, co umí, pokračovalo se s útoky. Útoky družstva. Všechny děti vidět, že je hasičský sport baví. Po útocích dětí si chtělo změřit svůj čas útoku smíšené družstvo z Přešína. Po nich jsme přišly na řadu my, ženy. A po nás následovaly útoky mužských družstev. Okřskové cvičení bylo skoro u konce a nezbývalo nic jiného, než vyhlásit výsledky našeho celodenního snažení. Začnu kategorií našich nadějí – všechna družstva dětí si po celý den vedla velmi dobře, ale i přesto, že by si všichni zasloužili



1. místo, se letos poprvé rozdělila umístění i u nich. Na 1. místě se umístily Mladosmolivecké děti s časem 130,74 sekund. Na 2. byly děti z Radošic, 3. a 4. místo si rozdělila obě Dožická družstva. Co se týče družstev žen, 2. místo vybojovaly ženy z Dožic a na 1. místě jsme se umístily my, Mladosmolivecké ženy. V kategorii mužů na 5. místě skončili Starosmolivečtí, těsně pod bednou vítězů zůstali Radošičtí, na 3. místo se probjovali Dožičtí, na 2. místě se umístili Budislavičtí a 1. místo putovalo k našim Mladosmoliveckým chlapům.

Počasí si s námi celý den hrálo, chvíli přšelo, chvíli zase svítilo sluníčko, dokonce se nad námi prohnala krátce i bouřka. Ale ani to nebránilo tomu, aby se po ukončení okřskového cvičení, což bylo okolo půl páté, mohlo pokračovat memoriálem. Jen co se všem soutěžícím družstvům vysvětlila pravidla, mohlo se přejít k prvnímu útoku. Letos se pravidla memoriálu trochu pozměnila: nejprve muselo celé družstvo vypít metrovými brčky 0,5l perlivé vody a poté se celý tým musel ustrojít do opasku a přilby. Změnou také bylo, že veškeré potřebné „náčiní“ již bylo připravené na startu, tudíž se nemuselo vyndávat z aut. Pak už jen záleželo na každém

týmu, jak požární útok provedou. Soutěžními týmy byla družstva: Mladý Smolivec, Starý Smolivec, Budislavice, Radošice, Sedliště, Metly a Přešín. Soutěžení uteklo opravdu rychle. Najednou bylo 18 hodin a vyhlášení výsledků: na 7. místě se umístili Budislavice, 6. místo obsadilo Metly, s 5. místem skončili Radošice, 4. místo obhájil Starý Smolivec, na 3. místě se umístil Mladý Smolivec, 2. skončilo Sedliště a na 1. místě stanulo družstvo z Přešína.

Ještě předtím, než se pořadatelé se všemi rozloučili, pozvali každého na plánovanou zábavu za OÚ, která začínala od 19:00. Tam mohla všechna družstva řádně zapít své dnešní úspěchy a výkony. K poslechu a tanci hrála skupina PAVLATA BAND.

*Aneta Slavičková*

## *Dožičtí měli nabitý skoro-prodloužený víkend*

V sobotu 2. 7. 2016 změřila obě dětská družstva hasičů své síly s opravdovým ohněm. Členové SDH Dožice si pro své naděje připravili v podstatě námětové cvičení – nedaleko horní požární nádrže jim připravili k uhašení balík slámy.

Úderem 14 hodiny už zde netrpělivě postávala obě družstva dětí, dospělí hasiči jim připravovali základnu a pyšné maminky netrpělivě sledovaly své ratolesti. Odstartováno bylo sirénou a po jejím doznění vyběhlo nejdříve družstvo starších dětí. Jejich úkol byl jasný, uhasit hořící balík slámy. Děti předvedly výborný útok, plameny z hořícího balíku byly uhašeny během chvilky. V zápalu boje pak začaly stříkat po sobě navzájem, což je očividně bavilo ještě více.

Hadice smotali dospěláci a na startu už bylo připravené druhé družstvo – mladší děti. I pro ně byl připraven balík slámy a pro zlepšení atmosféry se pro ně zapálila i trocha trávy. Ve tvářích všech dětí bylo vidět nadšení i napětí. Nakonec kvůli provětrání nejnovějšího člena mužského družstva byl připojen ještě třetí proud. Balík i trávu uhasily do posledního stébélka a děti neopomenuly napodobit starší tým a také se navzájem postříkaly.

Všechny děti měly z této akce radost, ovšem někteří rodiče už tak nadšení nebyli. Pohled na jejich špinavé a „vyvoněné“ potomky ale stál za to. A odměnou pro pořadatele byla spokojenost a nadšení všech malých hasičů.

Na neděli 3. 7. 2016 si dožičtí naplánovali úpravu rybníčku u Kubů. Sešli se zde před půl jednou v silné sestavě 5 mužů. Výbava pro tento den byla jasná: lopaty, plovoucí čerpadlo a hlavně dobrá nálada. Hlavními aktéry pro tento den byly bagr a Tatra, patřící Josefovi a Zdeňkovi Beránkům. Ti se postarali rovněž o odvoz bahna.

Prvním krokem bylo upustit rybník. Upuštění proběhlo bez problémů a v rybníce ubylo přibližně 50 cm vody. Hned poté vzala za své technika a začalo se bagrovat k betonovému nájezdu. Ten byl značně zanesen napadaným listím a bahnem. Pro představu, jen bahno z bagrování nájezdu zaplnilo celou korbou Tatro. Poté chlapi nastartovali čerpadlo a nájezd pořádně spláchnuli hadicí. Po vybagrování a vyčištění nájezdu se přesunuli k vybírání břehů. Ty byly rovněž hodně zanesené. I břehy společnými silami vybrali přesně tak, jak si naplánovali.



Rybníček byl tak zanesený, že vpust od kanalizace nebyla vůbec vidět. Kanalizační trubka byla zcela ucpaná, proto bylo třeba ji pořádně vyčistit. O to se postarali dožičtí.

Čištění dna si dožičtí nechali na příště. Z rybníčka se odhadem odvezlo 30 tun bahna. Když projíždíte okolo, je vidět výrazné zlepšení. Celkově zde chlapi strávili 4 hodiny, končili tedy v 16:30. Kdy se bude v čištění tohoto rybníčka pokračovat, zatím není upřesněno.

A ve středu 6. 7. 2016 proběhla brigáda sboru dobrovolných hasičů Dožice. Naplánováno bylo zlikvidovat fůru dříví, která ležela za místní hospodou ladem, a už ji pomalu obrůstaly kopřivy. I přes nevelké očekávání co se týče účasti členů, byli dožičtí hasiči zklamaní. Sešli se tu totiž jen 3 muži, jedna žena a dva hasiči junioři. Plus jedna fotografka (moje maličkost), která také přiložila ruce k dílu.

Sraz nebyl přesně domluven, někteří dorazili už po osmé hodině, zbytek dorazil na devátou. Úkol brigády byl jasný: rozřezat a rozštípat všechno dříví (ideálně tak, aby se vešlo do kotle v hospodě). Práce nám šla pěkně od ruky, fůra se rychle zmenšovala. Vzhledem ke stavu dříví jsme se rozhodli, že namísto skládání zkráceného dříví do hranice, ho necháme pořádně vyschnout. Proto jsme hned vedle původní fůry během dopoledne udělali novou fůru, už připravenou na spálení. Dlouhé špalky jsme ponechali na pátého člena brigády, který je později rozštípal na štípačce.

Sečteno a podtrženo, práce nám zabrala přibližně 2 a půl hodiny. Dříví bylo rozřezáno a rozštípáno okolo půl jedenácté. Hasiči se spokojeně rozešli ke svým domovům, zase si totiž mohli odškrtnout naplánovaný úkol, který byl úspěšně splněn.

*Karolína Černá*

### *Pokračování z titulní strany*

Po vyhlášení se děti rovnou připravily k jízdě zručnosti na kolech. Ti nejmenší zdolávaly pouze slalom a pak rychlou jízdou dorazily do cíle, školákům se ke slalomu přidala ještě lávka a ti nejstarší musely tohle všechno završit převezlením skleničky plné vody. Když si děti odvezly svá kola a odstrkovač k rodičům, vrátily se k mezi disciplíně: tahání lana. Nejdříve se děti přetahovaly mezi sebou, ale pak se přetahovaly s pořadateli, to je potěšilo nejvíce. Mezitím paní starostka přivezla nanuky, a tak si děti udělaly menší osvěžující pauzu. Po této pauze mohly pak pokračovat v posledních 3 disciplínách: kopání na bránu, hod na cíl a opičí dráha, ty probíhaly zároveň. Hned po skončení těchto disciplín proběhlo druhé vyhlášení výsledků. A než se všechny děti rozutekly do svých domovů, proběhlo společné focení s vyhraným putovním pohárem našeho hokejového klubu.

Letošní novinkou bylo vyhodnocení a ocenění 7 nejlepších sportovců dnešního dne. Na 7. místě se umístil Pařízek Libor, 6. místo obsadil Eisman Karel, na 5. Formánek Jiří, 4. byl Stupka Zdeněk, na 3. stupínku vítězů se umístil Pávek Jan, 2. obhájila Krejčová Veronika a na 1. vítězném místě byla Vilhelmová Lia. Po tomto vyhlášení, krátce před 16 hodinou, se naše moderátorka společně se starostkou rozloučily se všemi dětmi i jejich rodiči a poděkovali za hojnou účast.

A neboť opět bylo velmi horké odpoledne, byli mladosmolivečtí hasiči připraveni s cisternou na osvěžující spršku. I letos se rozdávaly hodnotné balíčky, aby některému dítěti nebylo líto, že nic nevyhrálo.

Dětského dne se zúčastnilo okolo 90 dětí, které se velmi dobře bavily. Po celé odpoledne bylo pro ně připraveno občerstvení v podobě točené limonády a klobás. Jsme rádi, že se tato akce vydařila a děkujeme všem, co se přišli podívat. Speciální dík samozřejmě patří i všem sponzorům. Doufáme, že příští rok se k nám připojí více dětí.

*Aneta Slavičková*

## *Trochu z jiného soudku*

Každým rokem, již po několik let, se koná v nedalekých Zahorčicích Nohejbalový turnaj. Letos tento den připadl na 2. 7. 2016. Počasí přálo, sluníčko hrálo, ideální podmínky pro to jít si kopnout.

Jak tento den vlastně probíhá? Nadšenci nohejbalu se obvykle scházejí v 9:00 hod., zapíší se na listinu a zaplatí symbolickou částku v podobě startovného. Organizátoři akce napíší seznam, kdo s kým bude hrát. Obvykle se sejde zhruba 8 družstev, což si myslím, že není vůbec špatné.

A co pravidla? Jaká vlastně u této hry jsou? Účelem hry nohejbal je dostat míč povoleným způsobem do soupeřova pole tak, aby jej nemohl zpracovat a vrátit. Důležité je také zabránit soupeři zahrát míč do vlastního pole, a pokud se mu to povede, tak míč zachytit a rozehrát jej do útočné akce. Míč ve hře je od okamžiku, kdy se ho dotkne podávající povoleným způsobem. Míč mimo hru je tehdy, kdy už nemůže být žádným hráčem vrácen do hry.

Cílem hry je získávat body. K tomu, abyste vyhráli set a stali se vítězem hry, jich potřebujete 10. Pro výhru není nutný rozdíl dvou bodů jako třeba u volejbalu. Zápas se většinou hraje na 2 sety a celý ho vyhrává družstvo, které je oba získá. V nohejbalovém utkání se střetává více družstev a měří tak mezi sebou svoje síly. Počet zápasů každého družstva a pořadí hry určuje rozpis utkání, podle kterého se řídí celá soutěž.

Po skončení utkání se všichni členové družstva postaví proti soupeři a podáním ruky se pozdraví.

Kdo vyhrál tentokrát? 1. místo obdrželo družstvo z nedalekých Kasejovic. Gratulujeme!! Pro každé družstvo byly připraveny ceny, ať už útechy nebo vítězství. Nikdo neodešel s prázdnou. Během hry je zajištěno občerstvení v podobě pečeného masa, klobásek, chlazeného piva nebo nealko nápojů v podání místních dobrovolníků.



Foto: p. Honz

Měli byste také o nějaký ten turnájek zájem? Neváhejte se příští rok zastavit v Zahorčicích a nebo nám dejte vědět a my Vám nějaký sranda mač zorganizujeme.

*Veronika Straková*

## *To je dost, žes nás taky někam vyvezla, Evi*

Jak všichni tuším víte, (a pro ty, kteří netuší, hned vše vysvětlím) konala se tento měsíc dlouho plánovaná akce. Smolivečtí – tedy občané našich obcí, vyrazili na výlet do Českého Krumlova, na noční představení na otáčivém hledišti. Tento den byl plánován už od ledna a vše vypuklo v pátek 8. července v 16:45.

U obecního úřadu už na nás čekal autobus a upřímně asi čekal hodně dlouho, protože v něm bylo hrozné vedro. Nicméně i po menším zpoždění, protože moje maličkost jaksí ponechala lístky na představení doma, jsme vesele vyrazili směr Krumlov. Autobus byl zcela plný. Po cestě nás ještě pozlobila objížďka, ale brali jsme to optimisticky (doufám, že všichni) a pozorovali neznámá města a zdejší okolí.



Po dvouhodinové cestě jsme natěšení a plní očekávání vyskákali z autobusu a rozutekli se do zámecké zahrady. Překvapilo nás, že sotva jsme pořádně začali vstřebávat tu atmosféru, přišel zaměstnanec zahrady a oznámil nám, že se to tu zavírá a nám za patami zavřel zahradní bránu. To nás však nerozhodilo a šli jsme „šmejdit“ někam jinam, někteří do města, jiní do zámku. Ve 21:00 jsme se si vyzvedli své věci v autobuse (abychom je nemuseli tahat s sebou celou dobu) a své kroky jsme nasměrovali do středu zahrady (kterou nám samozřejmě znovu otevřeli), nyní k otáčivému hledišti.

Po dosednutí na svá místa jsme zjistili, že nastal problém, protože čtyři lidé měli rezervované čtyři místa v řadě 5, kde už seděli „Smolíváci“. Po delší debatě pořadatelé tuto nepříjemnost shrnuli jako chybu v systému a ty 4 později příchozí návštěvníky posadili do první řady. Třešničkou na dortu byla přítomnost herečky a zpěvačky Hanky Křížkové, která seděla řadu nad námi. Některé z nás se s paní Křížkovou dokonce stihly i vyfotit.

Představení s názvem „Ženy Jindřicha VIII. aneb Chudák král(em)“ začalo ve 21:30. Nejprve nás přivítal sám Petr Rychlý (hlavní hrdina celého představení). Řekl nám pár slov na úvod, neopomenul pár vtípků a také nám představil režisérku a scénářistku této hry. Poté nás informovali o tom, že toto je již stá repríza této hry a že si pro nás připravili malé překvapení. Ze všech útržků z lístků vylosovali jednoho šťastlivce, který vyhrál lístky na představení dle vlastního výběru na příští rok. Štěstěna opět putovala do našich řad a výhru si odnesla paní Panušková ze Starého Smolivce. Potom nás „otočili“ jednou dokola a představení začalo.

Hra byla úžasná. Nejen, že jsme si mohli prohlédnout známé tváře, ale výkony všech herců byli vynikající. Musím říct, že mi toto představení vyrazilo dech a to nejenom proto, že jsme byli tak blízko hercům, ale zejména díky vtipu a posloupnosti děje. Všem hercům patří

velký obdiv, protože to, jak se za ten večer naběhali (doslova), bylo neskutečné a k tomu vedli své náročné dialogy, či monology. No zkrátka, kdo neviděl, neuvěří.

No povím vám, nasmáli jsme se až běda. Představení skončilo chvíli před půlnocí a pak jsme hned vyrazili k našim domovům. Cestou nás čekalo ještě jedno nepříjemné překvapení, jeden z účastníků zájezdu ztratil před zámeckou zahradou peněženku s doklady. Proto se pan řidič otočil a jelo se hledat. Hledání bylo naštěstí úspěšné a frčeli jsme domů. V Mladém Smolivci nás autobus „vysypal“ před třetí hodinou ranní a my unavení, ale plní zážitků vyrazili (ať už pěšky, nebo autem) k našim domovům. Úžasný zážitek, děkujeme Vám za něj paní starostko.

*Karolína Černá*

## *Staré gardy ovládly Starý Smolivec*

Každoročně pořádá TJ Starý Smolivec turnaj starých gard a ani letos tomu nebylo jinak. Všichni vysloužilci a fotbaloví dědečkové dorazili na hřiště a užili si turnaj, jak se patří.

V sobotu 2.7. se brány sportovního areálu opět otevřely, aby přivítaly tentokrát tři fotbalové cluby, které se měly utkat o prvenství a hodnotné ceny. Tým sestavil Starý Smolivec, Kasejovice a hoši z Restaurace u Martiny. Hrál se 2x 30 minut a je pravda, že někteří měli co dělat. Týmy doplňovali mladí fotbalisté, aby byly kompletní a střídání bylo povoleno v průběhu celé hry. Hráči se opravdu bavili a bylo vidět, že jde o jejich srdcovou záležitost.



Na hřiště se přišlo v průběhu celého dne podívat také pár fanoušků, kteří byli výkonem spíše pobaveni. Celkem se hrály tři zápasy, aby si každý zahrál s každým a skóre tedy vypadalo takto:

Kasejovice – Restaurace U Martiny 8:0

Restaurace U Martiny – Smolivec 1:8

Smolivec – Kasejovice 8:2

Takže celkové pořadí dopadlo takto:

1. místo Smolivec
2. místo Kasejovice
3. místo Restaurace U Martiny

Pro zúčastněné byly připraveny poháry a drobné ceny a navíc občerstvení v podobě masa z lodny, které provonilo celé sportoviště. Hráči se odpoledne ještě zdrželi, aby popili a dohnali tak to, co za dopoledne nestihli.

Další krásný sportovní den v Mladém Smolivci a já jsem ráda, že jsem mohla být u toho. Pořadatelům patří velký dík.

*Veronika Kubová*

## *Pouť v Radošicích*

Poslední červencový víkend se nesl ve znamení kolotočů a muziky. Na sv. Annu pořádají pouť Radošice, které se úkolu zhostily zodpovědně a připravily moc hezkou a tradiční pouť.

Po chalupách zavoněly pouťové koláče a cukroví, čerstvě posekaná tráva a na každém dvoře se to jen blýskalo. U každého popisného čísla stály minimálně tři auta, jak se na kachničku a svíčkovou začali sjíždět příbuzní. Řetízák i střelnice byly připraveny na značkách a kapela Minimax už doma balila aparaturu, aby mohla přijet na večerní zábavu do hospody u Fialů.



Na zábavu nakonec dorazilo asi 70 lidí. Kapela hrála do půl třetí, ale to lidi neodradilo a ještě si v hospodě poseděli do brzkých ranních hodin. Za malou účast navíc může pouťová zábava v Kasejovicích a Kladrubicích.

V neděli se pořádal tradiční turnaj v malé kopané, což ale zhatilo bouřkové počasí. Hráči ráno hřiště nalajnovali a připravili, ale vydatné deště jim nakonec ve hře zabránili. Sedli si alespoň do hospody, a co nestihli o zábavě, tak statečně dohnali nyní. Okolo páté déšť ustal, tak si kluci trochu zakopali. Nicméně klasický turnaj byl pro letošek zrušen.

Už brzy navštíví kolotoče zase Mladý Smolivec a zbytek našich vesnic, takže se nebojte, léto ještě zdaleka nekončí.

*Veronika Kubová*

## *Dotazníky pokračují*

V předchozích číslech našich novin jsme si pro Vás připravili dotazníky s fotbalisty, hokejisty, nebo například s námi – členy Smoliveckého měsíčníku. Ale co ti, kteří se starají o naše blaho a o neustálé vylepšování našich vesnic? Na ty došla řada nyní.

V tomto a následujících 10 vydáních našeho plátku si můžete přečíst zповědi našich zastupitelů a naší paní starostky. Tento dotazník vyplňovali na schůzi zastupitelstva (nebojte, až na konci, při diskuzi). Vzhledem k tomu, že někteří z nich nebyli schopni během půl hodiny odpovědět na 10 otázek a dotazník si museli odnést domů, zařadíme jejich odpovědi až nakonec. Přejeme příjemné počtení.





## *Na slovíčko s našimi zastupiteli*

Jméno a příjmení: Václav Hlinka

Bydliště: Radošice

**1) Jakým jedním slovem byste popsal své dětství?**

*Spokojenost.*

**2) Co Vás dokáže zaručeně naštvat?**

*Lhostejnost a lež.*

**3) Jaké jídlo byste nikdy nepozřel?**

*Vločková polévka.*

**4) Ideální dovolenou si představuji: (vyberte jednu z variant)**

*v České republice*

*v cizině*

**5) Jaká je Vaše nejoblíbenější filmová (seriálová) hláška?**

*Je jich více.*

**6) Co se Vám v obci, ve které žijete, nejvíce líbí?**

*Spolehnutí na své kamarády.*

**7) Jmenujte jednu věc, kterou byste ve své obci změnil:**

*Aby zde bylo více lidí trvale bydlicích, než těch na sobotu a neděli.*

**8) Proč jste kandidoval do zastupitelstva?**

*Pomoc něco změnit.*

**9) Jste spokojený s činností a fungováním zastupitelstva?**

*Ano.*

**10) Co byste vzkázal svým voličům?**

*Chodte k volbám.*

## *Jarní zeleninová polévka*

Tato zeleninová polévka Vás překvapí svou chutí a snadnou přípravou. Určitě s ní nezarmoutíte hosty i velké strávníky a navíc má hodně pronikavou vůni díky čerstvým bylinkám, takže Vám ji budou závidět i vedle u sousedů.

Suroviny:

- \* 2l zeleninový vývar
- \* 1 svazek petrželová a libečková nat'
- \* 2 hrsti mraženého hrášku
- \* 2 lžíce másla
- \* 2ks středně velké mrkve
- \* 1ks kedlubny
- \* 1 ks pórek
- \* sůl, pepř

Postup:

1. Na rozehřátém máse orestujeme všechnu nakrájenou zeleninu.
2. Zalijeme ji vývarem, osolíme, opepříme a přidáme svazek zelených natí, vaříme do změknutí zeleniny.
3. Vytáhneme natě, dochutíme a přidáme bylinky (pažitku, libeček, petržel).

## *Marti TIP, jak být FIT: česnek*

Česnek – jedni ho milují, druzí nesnáší. Já osobně patřím do první skupinky, ovšem moje práce s lidmi mě nutí s jeho širokým využitím brzdit, i když bych ho nejraději dávala do všech jídel, polévek, pomazánek i salátů – takovou oblibu má u mě. J Naopak je ale i vysoké procento lidí, kteří ho z důvodu špatného trávení či nějakého zdravotního omezení nemohou konzumovat, popřípadě pouze jen v malém množství. Jsou to například lidé s onemocněním žaludku, žlučníku, střev či slinivky břišní, popřípadě osoby, které užívají lék na ředění krve (warfarin). Takže ti, kteří ho tráví a snáší dobře, by ho rozhodně měli volit už jen například kvůli tomu, že nám pomůže od nadměrného solení pokrmu, neboť jeho výrazná chuť dovoluje použít menší množství soli a dalších kořeních přípravků.

Česnek je jedním z prvních rostlinných zdrojů, který se hojně využíval a stále využívá jako nejrozšířenější léčivá plodina v léčitelství na celém světě. Vždyť i římsí vojáci si vkládali stroužky česneku mezi prsty na nohou, aby zabránili vzniku kožních infekcí, se kterými se pochopitelně často setkávali, protože se už od pradávna ví, že česnek je známý především pro své antibakteriální účinky – říká se mu tzv. „přírodní antibiotikum“. Za nejcennější látku v česneku považujeme „allicin“, jde o sирnou sloučeninu, která dodává česneku charakteristickou výraznou vůni a chuť. Nejúčinnější formou, která zajistí allicinu své účinky, je jíst česnek syrový a podrcený, nastrohaný nebo nakrájený. Pokud ale česnek vystavujeme ohřevu v mikrovlnné troubě nebo ho smažíme, jeho obsah této sирné sloučeniny rapidně klesá. Ale nyní už se pojďme podívat na jeho možný pozitivní zdravotní přínos, pokud zvolíme vhodnou technologickou úpravu:

- \* Česnek pomáhá při nachlazení, kašli, bolesti v krku (svými protizánětlivými, antivirovými a antimikrobiálními účinky) – vyzkoušejte domácí léčivý přípravek: rozmačkejte stroužek česneku, rozmíchejte s čajovou lžičkou medu, trochou citrónové šťávy a zalijte horkou vodou. Celé vypijte a běžte se vypotit. J
- \* Česnek se používá, jak již bylo zmíněno, i při kožních infekcích, ale i při těch houbových – mykotických (kožní mykózy, plísňě).
- \* Zkoumá se i vliv na vznik rakoviny, někteří vědci a lékaři tvrdí, že česnek při styku s jedovatými látkami v laboratorních podmínkách snižuje (a někdy až zastavuje) vznik nádorů.
- \* Jeho velkým účinkem je vliv srdečně-cévní: pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi (zvyšuje „hodný“ cholesterol a snižuje „zlý“ cholesterol); pomáhá zabraňovat tvorbě aterosklerotických plátů ve stěně cév; pomáhá mírným způsobem snižovat krevní tlak a bránit vzniku krevních sraženin.
- \* Někteřím lidem pomáhá při dobré snášenlivosti i při bolesti žaludku.

Pokud byste chtěli využívat účinků česneku a neovlivňovat své okolí jeho syrovou konzumací, můžete vyzkoušet kapsle formou potravinového doplňky s obsahem sušeného česneku.

A protože se česnek hodí v našich kuchyních opravdu k širokému spektru využití, já mám pro Vás tentokrát tip na bramborovo-cuketový koláč dochucený česnekem:

- > 1 menší cuketa
- > 500g syrových moučných brambor (varný typ C)
- > 2 vejce
- > 200g šunky (s obsahem 90% podílu masa a více)
- > 2 lžíce špaldové mouky
- > 5 stroužků česneku
- > majoránka, sůl, pepř

Cuketu, brambory a česnek očistíme, oloupeme a nastrouháme (cuketu nahrubo a česnek s bramborami najemno), přidáme rozšlehané vejce, mouku, pokrájenou šunku a dochutíme sušenou majoránkou, solí a pepřem. Těsto vlijeme do koláčové formy, kterou jsme si vystlali pečícím papírem a jemně potřeli olivovým olejem. Pečeme při 200° dokud nejsou suroviny dostatečně propečené. Tento koláč můžete servírovat jako večeři společně s miskou salátu. Svou chutí je podobný smaženým bramborákům.

A souhrn dnešního článku na závěr?

*Jsou připisovány od věků,  
léčivé účinky česneku.*

*Hezký měsíc srpen 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.cz](mailto:martina.korejckova@seznam.cz)

**webové stránky: [www.martinakorejckova.cz](http://www.martinakorejckova.cz)**

KDYŽ KONEC PRÁZDNIN,  
TAK ALESPOŇ SE ZÁBAVOU

**KONEC PRÁZDNIN  
S PŘEKVAPENÍM**

sejdeme se opět za OÚ,  
27. srpna od 10<sup>00</sup> hod

těšit se můžete na malování na obličej a další  
překvapení, občerstvení pro děti zajištěno

**TAK PŘIJĎTE SI S NÁMI UŽÍT  
KONEC PRÁZDNIN**



*Členové redakčního týmu:*

*Karolína Černá, Aneta Slavičková,*

*Veronika Straková, Jiří Krejčík,*

*Veronika Kubová, Michaela Nesvedová*