

2/2018



ZPRAVODAJ



Exkurze do přerovského pivovaru ZUBR

přivovar ZUBR - 24. dubna

V úterý 24. dubna odpoledne početná skupina členů naší organizace dostala možnost účasti na komentované prohlídce Pivovaru ZUBR, který je chloubou města Přerova a který vaří jedno z **nejlepších piv v naší republice**. Důkazem toho je množství ocenění z odborných i laických degustačních soutěží. Důvod je zřejmý - ZUBR totiž k jeho přípravě používá opravdu kvalitní suroviny a zachovává tradiční výrobní postupy.

Základní suroviny jsou pitná voda, ječný slad pšeňského typu a český chmel. Výroba začíná ve varně procesem rmutování. Pak je směs přečerpána na scezovací kád', kde se nerozpustné látky oddělí a čirý roztok - sladina - se vaří 90 - 120 minut s chmelem a tím vznikne základní roztok pro výrobu piva - mladina. Přidají se pivovarské kvasnice a nastává kvašení v otevřených kádích, které trvá 7 - 10 dní. Pak je mladé pivo schlazeno a sesudováno do ležáckého sklepa, kde zraje 35 - 55 dní. Hotové pivo se přefiltruje, stabilizuje, pasterizuje a poté se stáčí do sudů, lahví či plechovek.

Prohlídka celého výrobního procesu s odborným výkladem byla moc zajímavá, což jsme odměnili velkým potleskem. Příjemnou tečkou na ukončení prohlídky byla ochutnávka piva Zubr Grant 11 st. a Zubr kvašený 12 st. s možností příjemného posezení a vychutnání tohoto zlatavého moku za přítomnosti ředitele společnosti, Ing. Tomáše Pluháčka. Všechny 33 přítomných členů organizace panu řediteli poděkovalo za exkurzi a velmi příjemné odpoledne.

účastnice prohlídky Eva Křivánková a Ludmila Smetanová

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Na TÝDENNÍ akci pořádané OKRESNÍ organizací STP Přerov (paní Irena Břečková) je pro členy naší MÍSTNÍ organizace Přerov rezervováno maximálně 15 míst. Ostatní místa jsou rezervována pro další místní organizace, které spadají pod okresní organizaci STP Přerov. Výběr záloh a doplatků bude v určený den a hodinu.

Čtyřdenní poznávací zájezd do Západočeských lázní

K. Vary, Mariánské a Františkovy lázně, Cheb - 22. 5. - 25. 5.

Říká se, že nejpěknější a hlavně nejzdravější kout naší země jsou západní Čechy, trojúhelník Karlovy Vary - Mariánské lázně - Františkovy lázně.

Kdo prý navštíví tato města ve stejný čas, dožije se sta let. A proto uspořádal náš Svaz tělesně postižených 4-denní poznávací zájezd do tohoto milého kraje, abychom si tuto pravdu ověřili. Jen nevíme, co pak v případě, že je to pravda, budeme s tolika staletými dělat? Jede totiž 60 zvědavých účastníků a všichni se těší na účinek této předpovědi. A tak začínáme plnit program.

První exkurze je ve Vyskytné nad Jihlavou v podniku Kamila Chocolates. Je to rodinný podnik založený v 90. letech Františkem Hlavou. Jeho syn, Martin Hlava, nás na videu seznámil s výrobou různých druhů čokolád a čokoládových bonbonů a s tím, jak se podnik stále rozvíjí a díky kvalitním výrobkům získává dobré jméno u nás i v zahraničí. Kvalitu jeho čokolády jsme mohli ochutnat přímo na místě a jako dárek jsme dostali krabičku s bonbony. Druhou naší zastávkou byl Průhonický park jižně od Prahy. Založil ho v r. 1885 hrabě Arnošt Emanuel Silva-Tarouca. Park se rozkládá na ploše 250 ha a je Národní kulturní památkou a památkou UNESCO o kterou pečuje Botanický ústav AV ČR. Naše početná výprava se rozdělila na dvě skupiny. Ti zdatnější si zvolili okruh trvající 2 hodiny od zámku kolem Podzámeckého rybníka až na hlavní vyhlídku a lučními partiemi zpět k zámku. Druhá skupina pokračovala v cestě autobusem k Dendrologické zahradě, kterou spravuje Výzkumný ústav Silva-Taroucy pro krajiny a okrasné zahradnictví. V Dendrologické zahradě jsme si prohlédli porosty stromů a keřů a záhony domácích i cizokrajných rostlin. Po návštěvě tohoto významného přírodního a krajinářského objektu jsme pak pokračovali v cestě po dálnici kolem Prahy k cíli prvního dne zájezdu - do Karlových Varů. Než jsme však dorazili na ubytování v Eurohotelu GARNI, zastavili jsme se na večeri v restauraci na Vítkově hoře, výletním místě nad Karlovými Vary, odkud je krásný pohled na lázeňské město v údolí řeky Teplé. Druhý den našeho zájezdu - exkurze v porcelánce Thun v Nové Roli u K. Varů. Exkurzi jsme absolvovali ve dvou skupinách, každá se svým průvodcem, který nám nejprve promítl film o historii továrny a o výrobě porcelánu. Dnešní moderní závod byl vybudován v roce 1921. Po 2. světové válce byl zařazen do skupiny Karlovarský porcelán a v r. 2009 zakoupen společností Thun 1794. Po zhlédnutí filmu jsme procházeli rozlehlou halou a sledovali práci

Čtyřdenní poznávací zájezd do Západ. lázní - pokračování

K. Vary, Mariánské a Františkovy lázně, Cheb - 22. 5. - 25. 5.

dělníků: příprava porcelánové hmoty, tvarování různých druhů nádobí, několikrát jeho vypalování v pecích, glazurování, dekorování až po závěrečnou kontrolu výrobků a jejich balení. Navštívili jsme také výstavu luxusních jídelních souprav, které vyrábí podnik na objednávku. Hlavním cílem našeho zájezdu během druhého dne bylo lázeňské město Karlovy Vary. Jeho prohlídku jsme zahájili návštěvou Muzea Jana Bechera. Jméno Becher a Becherovka je nerozlučně spojeno s Karlovými Vary. Karlovarský rodák Josef Vitus Becher zde od r. 1794 experimentoval s přípravou žaludenního likéru obsahujícího extrakt z 20 druhů bylin a jeho syn Jan pak na místě dnešního muzea vybudoval podnik a prodejnu dle světoznámého bylinného likéru v typických zelených lahvích, který byl zaregistrován pod značkou Becherovka. Na exkurzi jsme mohli ochutnat čtyři druhy dnes vyráběného likéru: Lemond Becherovka, Cordial, KV 14 a Becherovka Original, který všem návštěvníkům chutnal nejvíc. Procházka lázeňskou zónou od hotelu Thermal, kde se každoročně pořádá filmový festival, přes Dvořákovy sady k secesní Sadové kolonádě, kolem Vojenského lázeňského ústavu k budově Lázně III. V jejím přízemí se odbývají lázeňské procedury, v prvním patře je však koncertní sál, kde se konají koncerty Karlovarského symfonického orchestru. K pozoruhodným objektům na lázeňské zóně patří Mlýnská kolonáda vybudovaná v novorenesančním stylu známým českým architektem 19. století Josefem Zítkem. Pod sloupovým kolonády vyvěrá několik pramenů, nejznámější z nich je Mlýnský pramen. Zde se také soustřeďuje lázeňský život, např. promenádní koncerty. Naše procházka pokračuje po břehu řeky Teplé k Tržní kolonádě. Nad ní se tyčí Zámecká věž, zbytek původního hrádka zakladatele lázní Karla IV. Odtud odbočíme k Vřídelní kolonádě. Ještě před vstupem do této moderní stavby z r. 1975 si všimneme barokního chrámu sv. Máří Magdaleny na výšině nad Vřídelní kolonádou. V proskleném prostoru kolonády se nachází několik pramenů, ale nejznámější Vřídlo, kdysi tryskající do výše téměř 12 m, bylo přemístěno před kolonádu. Z Vřídelní kolonády vycházíme na Divadelní náměstí. Budovu divadla vybudovanou podle návrhu vídeňských architektů Fellnera a Helmera bohužel nevidíme - je zakryta kvůli rekonstrukci.

pokračování příště

účastnice zájezdu - Květoslava Steigerová a Irena Navrátilová

Fotodokumentace z akcí



poslední zastávka na čtyřdenním poznávacím zájezdu v Západočeských lázních - společná fotografie před zámek Dobříš



fotíme se před nádherným zámek v Lednici

Jednodenní relaxační zájezd

Slovensko - Dunajská Streda - 31. 5. 2018

Je čtvrtek, 31. května, půl šesté a na parkoviště před kinem Hvězda se schází všech 50 přihlášených účastníků na jednodenní relaxační zájezd. Po překontrolování účastníků a přivítání vedoucí zájezdu vyrážíme směr Slovensko, Thermal park Dunajská Streda. Po celou dobu jízdy nám sluneční paprsky svítily do očí. I předpověď počasí byla příznivá. Po celý den mělo svítit sluníčko. A bylo opravdu tomu tak. Již podruhé jsme se jeli koupat a relaxovat do jednoho z nejoblíbenější a nejnavštěvovanějších rekreačních středisek jižního Slovenska. První návštěva těchto lázní byla v zimním období.

V letošním roce jsme se rozhodli, že se do Dunajské Stredy pojedeme podívat v měsíci květnu, kdy budou napuštěny všechny bazény a venku bude spousta stánků s občerstvením. Během celého dne jsme vyzkoušeli 10 vnitřních i venkovních bazénů, s



teplotou vody od 26 st. do 39 st. C. Tato termální voda má velmi příznivé účinky na léčbu pohybového ústrojí. Protože bylo opravdu velmi krásné a teplé počasí, všichni hojně využívali plavecké bazény s různou teplotou vody. V průběhu dne jsme se chodili občerstvovat do venkovních restaurací, kde jsme si pochutnávali na místním čepovaném pivu. Ač si většina z nás z domu vezla naše české smažené řízky, neodolali jsme a v poledne si objednávali langoše na slano, či sladko. Celý den jsme si opravdu užívali, odpočívali a relaxovali. Užívali jsme si termální vody, která nám dělala velmi dobře nejen na naše bolavé klouby, ale také i na jiné zdravotní potíže. Na 17 hodinu byl naplánován odjezd do Přerova. Domů jsme se všichni vraceli unaveni, ale příjemně odpočati a naladeni.

Ivana Vaculová

Jednodenní poznávací zájezd

Lednice - Mikulov - 5. 6. 2018

Dne 5. června jsme se zúčastnili jednodenního zájezdu do Lednice. Nejdříve byla prohlídka nejkrásnějšího zámku Lednice s velmi poutavým výkladem o historii zámku a okolí. Někteří z nás tuto prohlídku absolvovali před více jak šedesáti lety na školním výletě a tak si vše rádi zopakovali a oživilí vzpomínky. Na konci prohlídky se s námi rozloučila milá průvodkyně a skvělý kytarista krásnou skladbou. Velmi milá byla i následná hodinová plavba lodí k minaretu a zpět. Kochali jsme se nádhernou přírodou zámeckého parku. Po krátkém občerstvení jsme se přesunuli do Mikulova na skvělý oběd. Pak následovala exkurze do Bohemia sektu v Mikulově. Ještě dlouho budeme vzpomínat na krásný výlet při sklence dobrého vína, které

bylo možno zakoupit v podnikové prodejně. Také jsme se prošli historickou částí města Mikulov. Všichni zájezd zvládli v pohodě díky obětavosti našich průvodkyň Ivaně Vacu-



fotíme se před jedním z nejkrásnějších zámků u nás

lové a Oldřišce Sedláčkové. Velký dík patří také našemu řidiči autobusu, Martinovi Chajdovi, který nás v pohodě a krásně unavené přivezl domů.

účastníci zájezdu manželé Zelenkovi

Jednodenní poznávací zájezd

Lednice - Mikulov - 6. 6. 2018

A zase se bylo na co těšit!

V lednici jsme navštívili zámek, ve stylu anglické tudorovské gotiky, vrcholné dílo romantické architektury, jednu z nejnavštěvovanějších památek v ČR, národní kulturní památku, jako součást Lednicko-valtického areálu zapsanou na listině UNESCO. Bývalé letní sídlo rodu Lichtensteinů, ve kterém nás, mimo jiné, zaujaly - 3 poschodový lustr ve vstupní hale vážící 690 kg, vana v koupelně vyrobená z jednoho kusu mramoru, která pojme až 1 200 l vody a rovněž splachovací toaleta! Jídelna v níž mohlo stolat až 60 lidí, pokud se ke stolu připojily nádstavce, cenná ukázka řezbářských prací - točité schodiště vyrobené z 1 kusu dubu rozřezaného na části, jež do sebe zapadají, tudíž vyrobené bez použití hřebíků, v tyrkysovém sále krb z francouzského mramoru a 3 originální vázy z Japonska vykládané 24-karátovým zlatem, 2 orlice - znak Lichtensteinů, umístěné nad dveřmi pánského kuřáckého salonku, místnosti se stropy obložené dřevem, přičemž v tanečním sále je dřevěný strop považován odborníky za nejkrásnější strop Evropy, neboť žádná „kazetka“ se neobjevuje 2x. A právě zde, v tanečním sále hrál mistr Daniel na kytaru melodie typickou pro tehdejší dobu. Všechny krby na zámku jsou funkční, ale z důvodu bezpečnosti se již nepoužívají. Vskutku poutavá, odborně podaná 50-ti minutová prohlídka zámku Lednice.

Po prohlídce zámku přestávka na občerstvení. Následně jsme se vydali k přístavišti, nasedli do 2 lodiček a pluli cca 1 hodinu kanálem k minaretu a zpět s výkladem kormidelníka o jeho historii. Kanál hloubilo 700 kopáčů, obklopují ho lužní lesy a zámecký park, původně byl hluboký 1,5 m, avšak nyní je již hloubka nižší z důvodu usazeného bahna. Žijí v něm sladkovodní ryby, je zde lovný revír. Z lodiček jsme viděli minaret, který má 302 schodů, je vysoký 60 - 62 m. Za zmínku stojí i zeschlý dub, jehož stáří se odhaduje na 350 - 420 let. Ochránáři přírody nechtějí povolit jeho prořezání či vykácení, neboť se v něm nachází hnízdiště ptactva. Opět pěkný zážitek a příjemný pocit - plavba zelenou krajinou. Ve volnu před odjezdem do Mikulova si někteří účastníci zájezdu zaplatili vstup do Palmového skleníku z poloviny 19. st. se sbírkou tropických rostlin, který je součástí areálu

Jednodenní poznávací zájezd - pokračování

Lednice - Mikulov - 6. 6. 2018

a nejstarší v Evropě. Kolem zámku se rozkládá barokní park s překrásně vysázenými záhony, upravenými vzrostlými keři, dokonce i palmami, tudíž procházka byla velice příjemná.

Autobusem jsme dojeli do Mikulova - města rozloženého na posledních výběžcích Pálavy a obklopenými vinicemi. Právě vinohrady vám napoví, že jsme v centru Mikulovské vinařské podoblasti. Během cesty nás p. Ivana Vaculová seznámila s jeho historií. A než jsme se nadáli, seděli jsme v hotelu Maroli v Mikulově, kde nám byl podáván velmi dobrý oběd - hovězí polévka s písmenky z těstovin, vepřový řízek se šťouchanými brambory, okurkový salát a karafy s vodou, citronem a mátou.

Další jízda autobusem vedla do Společnosti BOHEMIA SEKT Mikulov, v níž nám její pracovník poskytl výklad o výrobě vín a provedl tzv. školícím sklepem a lahvovnou, ve které se pracují na 2 směny a stočí se za jednu směnu 20 000 - 30 000 lahví vína. Společnost patří k nejvýznamnějším výrobcům sektů a vín střední a východní Evropy. Ročně prodává kolem 26 milionů lahví. Ocenění udělovaná jejich sektům a vínům na významných mezinárodních a tuzemských vinařských soutěžích potvrzují jejich vysokou kvalitu. Bohemia Sekt je dlouhodobě a se značnou převahou nejoblíbenější značkou sektů v ČR, když dosahuje až 70 procent podílu na trhu šumivých vín. Tichá vína značek Víno Mikulov, Habánské sklepy, Chateau Bzenec a Vinařství Pavlov získávají na věhlasu a díky své kvalitě, tradici a moravskému původu ovládly český trh tichých vín. Prohlídka společnosti Bohemia Sekt Mikulov byla zakončena v podnikové prodejně, ve které si mnozí účastníci zájezdu zakoupili vína ze široké nabídky. Po přemístění autobusem ke středu Mikulova, jsme se procházeli centrem města i zámečným parčíkem. Nevynechali jsme příjemné venkovní posezení v některých z kavárniček. Vedoucí zájezdu výjezdem z Přerova v 6. hodin a návratem zpět v 19.15 hod. byla paní Ivana. Nám přibyla spousta vědomostí a zážitků. Děkujeme touto cestou paní Ivaně Vaculové a rovněž řidiči, Martinovi Chajdovi za šťastný návrat domů. Počasíčko nám přálo, nepršelo.

účastník zájezdu Dagmar Pavlíčková

AKCE OKRESNÍ ORGANIZACE STP PŘEROV

Turčianské Teplice

V sobotu 26. 5. 2018, v teplém a slunečném ránu se scházejí účastníci pobytu na parkovišti u restaurace Parník, aby nastoupili do autobusu, který jel z Frýdku-Místku. Nástupy zúčastněných byly v Hranicích, Lipníku n. B. a v Přerově. Odtud jsme již jeli směrem Turčianské Teplice s přestávkou na občerstvení v motorestu Rasová. Stejnou možnost jsme měli i na zpáteční cestě.

Cesta příjemně ubíhala a šťastně jsme dojeli až na místo, do hotelu Vyšehrad, kde jsme byli očekáváni. Převzali jsme si klíče a rozpis léčebných procedur (každý účastník měl 6 procedur - 2x masáž, 2x perličková koupel a 2x masážní křeslo). Ubytovali jsme se v pěkných pokojích a pak jsme si prohlédli prostory hotelu ve kterém bude ozdravný pobyt probíhat. V neděli odpoledne se někteří účastníci zúčastnili výletu vlakem do Bánské Bystrice spojený s prohlídkou města. Na nedělní večer si pro nás hotel připravil „Báječný tah na Turci“, který jsme zahájili přípitkem, poté večeří a pak nám k tanci i poslechu zahrála lidová muzika, která nám zpříjemňovala i ostatní večery našeho pobytu. Ubytování i stravování (plná penze formou bufetu) bylo na velmi dobré úrovni a všichni účastníci byli velmi spokojeni. Personál hotelu svým přístupem přispěl rovněž k příjemné pododě.

Z nabízených výletů využili účastníci jen zájezd do Bojnice - pro malý zájem jen mikrobusem. Raději využili možnosti jít do SPA AQUAPARKU s léčivou minerální vodou (zvýhodněné 3 hodinové vstupy), počasí nám velmi přálo. Všechny volné chvíle využili k procházkám po lázeňském městě, abychom si prohlédli všechny zajímavosti (kúpeľný park, galerii Mikuláša Galandu aj.).

Průvodkyně Jana, která se o nás měla starat, ne vždy vyřešila některé požadavky jak bylo třeba, i když s úsměvem. Pochvala patří také řidiči autobusu p. Vaškovi, který nás svou bezpečnou jízdou dovezl tam i nazpět. Děkujeme také p. Ireně Břečkové za vše co pro nás během pobytu udělala. Tento pobyt určitě přispěl ke zlepšení zdravotního stavu všech zúčastněných a jsme rádi, že jsme se ho mohli zúčastnit. Budeme se těšit na další takové aktivity .

Tímto chceme poděkovat těm, kteří nám tento pobyt umožnili a to hlavně STP Přerov z.s. OkO Přerov a cestovní agentuře MLK-TOURS.

účastnice pobytu: Libuše Nepokojová, Anna Rödrová, Jarmila Možišková,
Marie Hlavová a Jaroslava Kotýnková

Jednodenní poznávací zájezd

Rakousko - Kittenberské zahrady, zahrady v Tullnu- 9. 5. 2018

Je krásná, slunečná, májová středa a v 5.30 hodin odjíždí od kina Hvězda plný autobus natěšených členů naší organizace. Cílem je jednodenní poznávací zájezd do Dolního Rakouska - zahrady Kittenberské a v Tullnu. Během cesty byla jedna zastávka u benzinové pumpy v Mikulově. Po občerstvení a vykonání nezbytně nutných potřeb jsme pokračovali k našemu cíli tj. k prohlídce Kittenberských zahrad, které se nacházejí mezi kopci pokrytými vinicemi, ve zvrásněné krajině Schilternu a Langenlos.

Již před více než 30ti lety začal Reinhard Kittenberg realizovat svůj sen a nechal vzniknout zahrady, které nadchnou milovníky a návštěvníky nejkrásnějších zahrad v Rakousku. V současné době se zde nachází 40 zážitkových zahrad zaměřených na různá témata. Jejich rozloha činí více jak 22 ha a každoročně přibývá jedna nová zahradní inspirace. Zahrady BIO tj. zřikají se veškerých pesticidů a syntetických prostředků. Používají bezrašelištní zeminu a pouze organická hnojiva.

Po projití zahradnického centra a samoobslužnou restaurací jsme se vydali na prohlídku první části zahrad tzv. **stylových**. Jako první přišla na řadu Asijská zahrada se 4 metry vysokou sochou Budhy. Dále následovala zahrada **Toskánská** s nádhernými rostlinami, palmami a olivovníky z nichž je jeden starý více než 150 let. Přímo naproti byla Skalní zahrada se starou kamennou lůží. Dále jsme pokračovali k Zahradě zdraví a nejstaršímu koupacímu rybníku. Jeho měkká, zdravá voda, průzračnost a odpovídající velikost z něj činí jednu z nejoblíbenějších koupacích rybníků. Následující **Růžová zahrada** se skládá ze tří kruhových území: z Pavilonu hudby, z Korunní fontány a ze Snížené zahrady. Vzájemně jsou propojeny cestičkou z anglických cihel. Více než 1 000 růží, více než ve 100 odrůdách nabízí od května do června a od srpna do září nádhernou paletu barev. Nová Vinařská zahrada ukazuje jak se vyrábělo víno v 60tých letech a jak se vyrábí dnes. Další oblastí jsou **prožitkové zahrady**. Zde jsme se dostali do **Zahradní arény** s pravidelně se konajícími koncerty a dalšími různými akcemi. Vedle jsme viděli **Zahradu miniatur** s vláčkovými soupravami, jak projíždějí nádhernou, kameny dotvořenou zahradní krajinu.

pokračování příště

účastníci zájezdu - manželé Rabinovi

DŮSTOJNĚ BYDLÍM - ŽIJU!

„ Ať král nebo poddaný, ten je nejšťastnější, kdo našel mír ve svém domově.“

Johann Wolfgang von Goethe

Senioři řeší v souvislosti s bydlením řadu otázek, např. tyto:

Kdo hradí jaké náklady na opravy a údržbu v nájemním bytě? Svou nemovitost chci prodat, protože mám možnost koupit menší byt nebo jít do zařízení sociálních služeb. Mám si dát na něco pozor, při koupi a prodeji nemovitosti a při jednání s realitní kanceláří?

Náklady na bydlení mám příliš vysoké. Co s tím?

Musí mi pronajímatel umožnit úpravy v bytě, abych v něm mohl zůstat, když se můj zdravotní stav zhorší?

Doma mě navštěvují různí obchodníci. Bohužel jsem si nedávala pozor a podepsala smlouvu o změně dodavatele energií. Teď mi sankcí hrozí můj dosavadní dodavatel. Mohu to nějak zvrátit? Přišlo mi vyúčtování za teplo a vodu, nesouhlasím s jeho výší, co mám dělat?

Pronajímatel mě zaskočil, protože mi chce od příštího roku zvednout nájem o polovinu, má na to právo?

Zvažuji možnost převodu mého bytu na své dítě ještě za života. Jakým způsobem si mohu pojistit, že se o mne potom postarají?

Jsmo nesezdaný pár, jaký má můj partner práva ke společnému bydlení v případě, že se se mnou něco stane? Pokud jeden z nás zemře, nemohou je děti druhého partnera z předchozího vztahu z bytu vyhodit? Můžeme to nějak řešit?

Soužití s jedním z mých sousedů není žádný med. Jsou nějaká pravidla pro sousedské soužití?

pokračování příště

3 báječné letní netradiční zeleninové saláty



Pikantní ředkvičkový salát s medem a sezamovými semínky

Ingredience: 250 g ředkviček, hlávka ledového salátu, paprika, cibule, 3 lžice vinného octa, lžička medu a lžička hořčice na zálivku, pepř, sůl, svazek zelené pažitky a sezamová semínka na dozdobení.

Postup: Ředkvičky nakrájíme na tenká kolečka, salát nakrájíme na proužky, papriku a cibuli na kostičky. Smícháme vinný ocet, med a hořčici, zálivku pak využijeme na zeleninovou směs. Salát dochutíme solí, pepřem, nakonec ho posypeme nasekanou zelenou pažitkou a sezamovými semínky.

Zelný salát s ananasem a zázvorem

Ingredience: hlávka zelí, 2 mrkve, červená cibule, ananas, čerstvý zázvor, 3 lžice vinného octa, 1 lžička sojové omáčky, lžička medu, lžička sezamového oleje, 3 lžičky citronové šťávy na zálivku, sůl, a zlatá sezamová semínka na dozdobení

Postup: Zelí nasekáme na drobné nudličky, přidáme k němu očištěnou, na nudličky nastrouhanou mrkev, nejmenší nasekanou cibulku a na kostky nakrájený ananas. Vše promícháme. Z vinného octa, sojové omáčky, medu, sezamového oleje, citronové šťávy, špetky soli a cca lžice nastrouhaného zázvoru připravíme zálivku. Všechny ingredience zálivky důkladně promícháme, abychom zálivkou polili směs zeleniny a ananasu. Před podáváním salát dozdobíme sez. semínky.

Svěží květákový salát s mátou

Ingredience: menší hlávka květáku, 2 rajčata, okurek, menší cibulka, 3 snítky máty a zelená petrželka, cca 2 lžice citr. šťávy, 2 lžice olivového oleje, římský kmín, pepř, sůl.

Postup: Očištěný květák použijeme buď přímo syrový, nebo ho mírně povaříme. Využijeme ho nasekaný na drobné kousky. Květák promícháme společně s nasekanými rajčaty, kousky okurky a nadrobno nakrájenou cibulkou. Zeleninu doplníme o nasekanou mátu, petrželku, osolíme, opepříme, okořeníme římským kmínem. Nakonec zalijeme cit.šťávou a zakapeme olivovým olejem.

DOBROU CHUŤ

Stránka humoru pro zasmání



Není nad šťastné manželství

Moje žena a já, chodíme dvakrát týdně na večeři do nějaké dobré restaurace. Nejdřív si dáme nějaký aperitiv a potom obvykle místní specialitu. Přitom si užíváme příjemné společnosti. Ona chodí v úterý, já v pátek.

•

Máme oddělené ložnice. Její je v Brně, moje je v Praze.

•

Když jsem se ženy zeptal, kam by chtěla jít na výročí naší svatby, řekla, že někam, kde dlouho nebyla, Tak se ji navrhl kuchyň.

•

Má elektricky vyhřívanou postel, elektrický mixér, elektrický opékač topinek, elektrickou kulmu, elektrickou troubu, elektrickou myčku nádobí. Jednou povídá: „Všude spousta elektrických vymožeností a já si přitom nemám kde sednout.“ Tak jsem ji navrhl, že jí koupím elektrické křeslo.

•

Nechala si dát v salonu krásy pleťovou masku z piešťanského bahna. Dva dny vypadala skvěle. Pak bahno opadlo.

•

Nemluvil jsem se svou ženou dva měsíce. Nechtěl jsem jí přerušovat.

•

Poslední hádku jsem zavínil já. Když se mě žena zeptala, co je v televizi, odpověděl jsem, že tištěné spoje, obrazovka a prach.

•

Ráno běžela za popelářem a volala: „Stihla bych ještě odvoz?“ Popelář se vyklonil z okénka a řekl: „Ale jo, naskočte si!“

•

Podle statistik je manželství jednoznačně hlavní příčinou rozvodu.



Blahopřejeme k narozeninám

Duben

Balcárková Jarmila
Bendová Marie
Blažková Jaroslava
Bočinská Vladimíra
Dostalík Přemysl
Dupalová Eva
Dvořáková Dobromila
Hamperl Luděk
Hanák Pavel
Hanáková Marta
Hemolová Ludmila
Hostašová Božena
Hrubá Irena
Churá Dagmar
Jakubcová Drahomíra
Jašová Helena
Jurčák Ladislav
Koláčková Jaroslava
Kolář Milan
Kolečářová Marie
Krpčová Vlasta
Lacko Milan
Lučeničová Zdenka
Malíková Marta
Mlčochová Jaroslava
Mlčochová Libuše
Můčková Anna
Nadymáček Petr
Navrátilová Irena
Němčáková Jarmila
Nevřivová Marie
Novotný Jiří
Pírková Marcela
Pokoráková Jana
Poláková Jitka
Pungeová Jiřina
Roubíčková Anna
Rozsypalová Jitka
Skácelová Naděžda
Skývová Jana
Smrček Karel
Soukupová Marie
Staňková Jarmila
Stejskalová Jiřina
Stoklasovu Anna
Svoboda Václav
Šikula Jiří
Voclonová Jana
Výkopalová Anna
Zimčíková Marie

Květen

Belová Jarmila
Čagášková Jana
Červinka Alois
Čevelová Vlasta
Dosoudil Jaroslav
Hanák Vojtěch
Hostašová Eliška
Hrozová Libuše
Hubená Hermína
Hulvák Ján
Chajdová Milada
Chytilová Jana
Jadřičková Zdeňka
Jelínková Ivana
Jilková Dobroslava
Kačalková Marie
Kociánová Anna
Koláčková Marie
Kolařík Jindřich
Kopecká Pavla
Kozáková Eva
Krauzeová Alena
Krbcová Drahomíra
Kubíková Jaroslava
Kutálková Jana
Lovečková Marie
Malá Emilie
Malátková Dagmar
Martínková Jaroslava
Novotná Libuše
Onderková Marie
Palová Marie
Paták Jaroslav
Patočková Helena
Pavlišťíková Hana
Petráš Jaroslav
Pluhař Jiří
Reková Bohumila
Sedláčková Libuše
Sezimová Božena
Slaměniková Ludmila
Slaměniková Hana
Srnová Irena
Staňková Jaroslava
Steigerová Květoslava
Szostáková Marie
Šimoníková Marta
Valenta Ludvík
Výhlídalová Jarmila
Weisová Marie
Zehnalová Eva

Červen

Eendová Emilie
Blaťáková Miroslava
Břečková Irena
Burešová Marie
Divilová Mária
Dorazil Zdeněk
Drábková Vlasta
Johanisová Věra
Hanák Zdeněk
Holičková Jiřina
Horáková Jiřina
Hrdinová Marta
Jánská Květuše
Jaremejková Božena
Jemelíková Milada
Johanisová Věra
Kadlčíková Jaroslava
Koláček Pavel
Kolečář Alois
Koplik Josef
Kutálek Jan
Lutonská Hana
Maříková Eva
Matějů Marie
Mojžíšová Marie
Nadymáčeková Jana
Nečesaná Věra
Němečková Marie
Nepokojová Libuše
Novotná Stanislava
Ogoun Pavel
Patočková Helena ml.
Přesličková Božena
Rejhon Jaroslav
Roháčová Pavla
Rybková Marta
Skalická Libuše
Smrčková Jaroslava
Šymerská Olga
Šimáková Iva
Špačková Božena
Švarcová Jiřina
Teličková Eva
Tomčíková Drahomíra
Třetinová Lada
Vaculová Ivana
Záhorská Věra
Zdařil Pavel
Zedková Zdeňka



Letní pranostiky

Pranostiky na červen

Jaké počasí na Medarda bývá, šest neděl trvání mívá.

Když se Medard rozvodní, pršívá mnoho dní.

Prší-li na Medarda, se slunečním létem se můžem rozloučit.

Svatý Jan Křtitel, dešťů je přítel.

Nejvýznamnějším lidovým jménem letního měsíce je **svatý Medard**, kterého si připomínáme **8. června**. Historicky se jednalo o biskupa, který žil kolem roku 450. Dnes je chápán jako patron sedláků a **ochránce úrody**. V pranostikách se svatý Medard často zmiňuje v souvislosti s prudkými dešti. Dalším jménem je **svatý Jan**, kterého slavíme **24. června** a který se v kronikách zmiňuje pro **svatojánskou noc**. Ta byla podle pověsti vhodná pro **sběr bylin** a pro **zaříkávadla lásky**.

Pranostiky na červenc

Na Markétu obyčejně těžké bouřky přicházejí.

Svatá Markéta vede žence do žita.

Okolo svaté Anky, chladné poránky.

Na Jakuba prvních brambor průba.

Šestý červencový den si připomínáme úmrtí mistra Jana Husa, k čemuž se váže tato lidová pranostika - „*O svatém Janu Husi dozrávatí žitné klasy*“. Z hlediska pranostik je významná také **svatá Markéta**, kterou si připomínáme **13. července**. Svatá Markéta byla mučednice, která padla za víru v době pronásledování císařem Diokleciánem. Na **svatou Markétu** bychom podle pranostik měli **okopávat zeli** a také si **utrhnout první hrušku**. Pranosticky důležitými jsou také jména **Jakub a Anna**, které slavíme **25. a 26. července**.

Pranostiky na srpen

Svatý Vavřinec ukazuje, jaký podzim nastupuje.

Pěkně-li na Vavřince a Bartoloměje, krásný podzim se na nás zasměje.

Fouká-li na Bartoloměje z Moravy, ořej pomaly, fouká-li z Čech, s oráním si pospěš.

Je-li bouřka na Bartoloměje, na podzim se pořad změna děje.

V posledním letním měsíci jsou pranosticky nejdůležitější dvě jména - **svatý Vavřinec a svatý Bartoloměj**. Svatý Vavřinec i Bartoloměj ukazují, jaký bude podzim, zda mírný nebo krutý. Historicky byl svatý Vavřinec diákonem sv. Sixta II. a pro svou víru byl krutě umčen. Připomínáme si ho **10. srpna**. Svatý Bartoloměj se dnes slaví **24. srpna**. V minulosti se podle Bible jednalo o jednoho z Ježíšových apoštolů. **Bartolomějskou noc** si nepřipomínáme z pranostického hlediska, ale v souvislosti s krvavým masakrem ve Francii v roce **1572**.