

Klenovický měsíčník

Zpravodaj obecního úřadu v Klenovicích ze dne 27.1.1996

Z jednání OZ

Usnesení OZ č.1/96:

OZ projednalo návrh zástupců SK Klenovice týkající se sportovního zařízení a schválilo následující postup:
-zástupce starosty pan Prágr a zástupci SK Klenovice pan Turin a pan Škoda projednali s ředitelstvím Plemenářského podniku možnost podání rozkladu proti rozhodnutí Pozemkového úřadu v Táboře ve věci restituční pana Broukala - termín do 2.2.1996

-v případě neúspěšného jednání ukládá starostovi obce uzavřít se členy SK Klenovice smlouvu na odstranění sportovního zařízení - termín odstranění 28.2.1996

OZ schválilo složení inventarizační komise : předseda komise paní Dana Rejhonsová, členové pan Zdeněk Petrů a paní Ludmila Differencová - termín inventarizace 17.2.1996

OZ posoudilo urbanistickou studii rekreační oblasti obce a uložilo zástupci starosty zajistit její zveřejnění - termín do 29.1.1996

Informace

Zápis do 1.třídy na obou základních školách v Soběslavi se uskuteční 7.2.1996 od 13:00 do 16:00 hodin a 8.2.1996 od 14:00 do 17:00 hodin. Rodiče u zápisu předloží rodný list dítěte, očkovací průkaz a průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny. Zapisovat se budou děti narozené 31.12.1990 a dříve, u dětí narozených po 1.9.1990 bude vyžadováno posouzení pedagogicko-psychologické poradny o zralosti dítěte. Na ZŠ E.Beneše je možno zapsat děti do třídy s rozšířenou výukou hudební výchovy.

Na návsí byl umístěn kontejner, který je určen k ukládání železného šrotu. Žádáme občany, aby do něho nedávali žádný jiný odpad (jž se tak stalo).

Na prodejně Jednoty bude vyvěšena urbanistická studie rekreační oblasti obce. Žádáme občany, aby se se studií seznámili. Připomínky je možno předkládat na ObÚ do třiceti dnů.

Problém hřiště

Vzhledem k tomu, že v poslední době se rozvířily diskuse kolem hřiště, považuji za svou povinnost se k této problematice podrobněji vyjádřit.

Jak je všeobecně známo, původními majiteli byli manželé Broukalovi, kteří byli na základě vykonstruovaného procesu odsouzeni ke ztrátě svobody a propadnutí veškerého majetku. V roce 1992 byli plně rehabilitováni. Vzhledem k tomu, že paní Broukalová nebyla v té době již naživu uplatnil restituční nárok její manžel a syn. Podle zákona č.119/91 Sb. jim byl majetek na základě uzavřených dohod a rozhodnutím Pozemkového úřadu vrácen. Problém je však pozemek, na kterém je zmíněné hřiště. Diskutuje se především o tom, zda vydání bylo správné. Členové SK operují tím, že podle § 11 zmíněného zákona se vydát neměl. Je však třeba říci, že v katastru nemovitostí je pozemek veden jako zemědělská půda a tudíž podle zákona není žádná překážka, která by bránila jeho vydání. Je třeba si uvědomit, že v minulosti bylo toto zařízení budováno jenom na základě nějakých tichých dohod (přesněji řečeno bylo tolerováno využívání pozemku pro sportovní účely) a nikde nejsou žádné písemné záznamy o tom, že pozemek byl přeměněn na sportoviště. Situaci jsme se zástupcem starosty byli projednat se ředitelem Pozemkového úřadu panem ing Lutovským a bylo nám sděleno, že restituční nárok pp.Broukalových je naprosto nezpochybnitelný.

Já osobně se domnívám, že vrácení pozemku původním vlastníkům je nejen v souladu se zákonem, ale i s morálním hlediskem. Skutečně bych nechtěl být tím, kdo někomu opět krade něco, co již jednou ukradeno bylo. A pokud by na vrácení majetku neměli mít Broukalovi právo, pak skutečně nevím, kdo by to právo měl mít.

Dále je třeba si uvědomit, že i kdyby došlo ke změně rozhodnutí Pozemkového úřadu, nestala by se majitelem pozemku obec ale stát (Pozemkový fond ČR).

Závěrem bych chtěl říci, že není pravda, že zástupci obce nic nepodnikali a v podstatě si nechali pozemek vzít (z čehož jsme některými občany byli obviňováni). Některé materiály týkající se tohoto problému byly předloženy zástupcům SK Klenovice a pokud i nadále bude někdo něco podobného tvrdit, pak jej musím nazvat lhářem.

-st-

Řádky z historie obce (pokračování)

Abychom lépe pochopili majetkové a sociální poměry v Klenovicích, je třeba vysvětlit pojem strychu: Semeno, které se vyselo na určitou míru pole, nazývalo se násevkem nebo výsevkem. Asi 93 litru násevku byl strych (dříve také korec). Strych tedy původně byl mírou duťou. Teprve potom se poli osetému z jednoho strychu říkalo jeden strych. Takovýto strych měřil různě - přibližně však kolem 2 877 m². Další, velmi používanou mírou byl, lán, který měl šedesát strychů. Při posuzování velikosti poddanských usedlostí si však musíme uvědomit, že každoročně byly osévány přibližně jen dvě třetiny polí, zatímco jedna třetina vždy ležela ladem. Také výnosy obilí byly tenkrát nízké - přibližně jen 5x až 7x větší než násevek.

Z roku 1674 pochází další velmi významný dokument - seznam, který po skončení třicetileté války vyjmenovává všechny klenovické podané, muže, ženy i děti - celkem třiašedesát obyvatel. Na jednotlivých staveních jsou se svými rodinami zapsáni: Řehoř Petrů, Vít Bednářů na Machovém, Lukáš Novotný, Pavel Ryba, Václav Polák, Matouš na Havelkovém, Pavel Kryštoff, Matouš na Kryštoffovém, Lukáš Mráz, Martin Hájek na chalupě, Václav Havelka. Dále je tu Jakub Jan Hrubeš - pacholek, Jiřík - syn po Markovi, Jiřík Patejř.

Druhá polovina sedmnáctého století byla pro český národ nejen dobou největšího temna, ale i dobou nejtužšího nevolnictví a poddanství. K tomu, aby mohly vrchnost i stát řádně vysávat poddaný lid, potřebovaly mimo jiné i přesnou evidenci poddanských stavení a výměry půdy k jednotlivým dvorům a chalupám příslušejících. I proto jsou zaváděny a s pečlivostí vedeny gruntovní knihy, v nichž je o Klenovicích učiněn první zápis roku 1686 a poslední ve třicátých letech devatenáctého století. Vypsal jsem z nich tyto základní údaje, které nám dávají představu o klenovických hospodářích:

Roku 1686 - dvůr Petrových 1 lán. Petrů je zde zapsán ještě roku 1806.

Roku 1687 - grunt Mráze - 1 lán. Poslední zápis z roku 1806 hovoří o Matěji Mrázovi.

Roku 1687 - grunt Kryštoffů - 1 lán.

Roku 1687 - grunt Havelky. Poslední zápis je z roku 1800.

Roku 1690 - grunt Krejčího - ale ještě toho roku je u tohoto gruntu napsáno "tato chalupa jest připsána ke gruntu Rybovskému".

Roku 1692 - grunt Machův - 1 lán. Ještě roku 1802 je zde uváděn Mach.

Roku 1692 - grunt Ryby - 3/4 lánu. Ještě roku 1794 zapsán Ryba. Od gruntu Ryby vzniklo roku 1790 č.24 - chalupa Matěje Ryby.

Roku 1692 - grunt Poláka - 1 lán. Ještě roku 1802 zapsán Polák.

Roku 1692 - chalupa Hájkova.

Roku 1694 - grunt Soukupů - 1 lán. Soukup zapsán ještě roku 1808.

Roku 1694 - grunt Novotného - 1 lán. Ještě roku 1830 veden Novotný.

Roku 1708 - chalupa Machovská - hospodář Wita Ryba (později Příbyl).

Roku 1709 - grunt Flyčkův (Flyčky).

Roku 1709 - chalupa Molíka Řehoře, "který drží druhý díl".

Pro ty, kdo znají Klenovice současné doby a hlavně doby nedávno minulé, jsou výše uvedené jména převážně dobře známá. Jména Ryba, Petrů, Polák (všimněte si, že Polák tu byl již v 15.-16.století), Soukup, Fliček, Hájek, Molík ... žila v Klenovicích po staletí a zachovala se na hospodářstvích až do poloviny 20.století. Každý ještě nedávno věděl, kde je u Rybů, Poláků, Petrů, Hájků, Soukupů, Fličků ...

Avšak při této příležitosti cítím nutnost vysvětlit, že až do 18.století se nezískávalo jméno děděním z otce na syna, ale že ho poddaní přebírali od gruntů, na kterých žili. Například přiznal-li se syn Petrův na grunt Ryby, získal jméno od gruntu Rybova. Nebo jestliže kdokoli koupil grunt třeba Soukupův, převzal i jméno Soukup. Takže ti, kdo hospodařili například na gruntu Polákově, nesli po staletí jméno Polák, nemuseli být potomky rodu Poláka, který je uváděn v Klenovicích již v 15.-16.století.

Nyní se asi zeptáte, proč tomu tak bylo? Z jednoduchého důvodu: chalupy a grunty s půdou byly pro tehdejší lidi a jejich život ze všeho nejdůležitější - rozhodující. Byly rozhodující i pro stát a vrchnost, která daně, dávky, roční povinnosti ..., rozepisovala na chalupy a selské grunty, nikoliv na osoby. Vrchnost a stát nezajímala jména, ale míra povinností, které ležely na gruntech a musel je každý, kdo na nich seděl, plnit. Proto grunty nesly stálé jméno (např. Ryby nebo Rybův či rybovský) a lidé měnili své jména podle nich.

Podle PhDr. Jaroslava Hojdara připravila Hana Veselá (pokračování příště)

Společenská kronika

Narozeniny v měsíci únoru 1996

7.2. paní Marie Koblášová č.p.23 72 let

8.2. pan Matěj Trubač č.p.15 92 let

Úmrtí

paní Antonie Cílková *26.5.1907 +10.1.1996

Jak ten čas letí !

Je leden 1996, už zase jsme o rok starší! Vánoce byty sice jako tradičně skoro bez sněhu, ale teď se paní Zima snaží přece jen dělat svému jménu čest. Dospělí se choulí do teplotního oblečení, ale dětem nic nevadí, ani ten mráz. Zamrzlé rybníky se ozývají nejen jejich smíchem, ale také pokřikováním a fanděním při hokejových zápasech. Hraje se se zápal, nekouká se ani na věk, důležité je rozumět hokeji! Není výjimkou, že tatínek, který přivede na led svoji ratolest ženského pohlaví se po chvíli přihlížení zapojí do hry a v zápalu boje zapomene na svůj věk i důstojnost rodiče. Stane se znovu klukem a to je také správné. Však se nadarmo neříká, že opravdu jen málo stačí k lidské radosti.

Teď se vraťme zase zpět k dospělým. Ne každý, po celodenním shonu má náladu nebo také čas vydat se třeba na procházku a uniknout tak na chvíli ze zaběhnutého kolotoče života. Většina je ráda, že už může být doma v teple, ulevit unaveným nohám a "vypnout" mozek. Společné vycházky se konají spíše o víkendech, když se rodina sejde pohromadě. Ale ne každý se do chladného počasí, které provází začátek letošního roku může vydat. Ať již z nedostatku času nebo proto, že mu to jeho tělesný stav nedovoluje. Dovolte mi tedy, abych tak učinila za Vás. vydejme se spolu na procházku zimní přírodou pomocí těchto řádků. Snad se mi podaří alespoň trochu přiblížit atmosféru pohody zimní přírody. Usadte se tedy pohodlně v teple svých domovů, třeba u šálku čaje nebo kávy a můžeme se vydat na výlet.

Vycházíme od rybníčku, od domu Papáčeků směrem na Ovčín. Projdeme vesnicí a otevírá se nám pohled do otevřené krajiny. Kam oko dohlédne, všude bílo. Zem vypadá jak pocukrovaná, však se také paní Zima snaží. Alespoň, že nový rok vítá čistá a napudrovaná. Moje babička říkávala, že se nahoře roztrhla andělíčkům peřina. Tmavé jsou jen obrysy lesů, které celé okolí lemují. Přecházíme trať a procházíme Ovčínem. Na zahradě u p. Pousteckého jsou krmítka pro ptáčky, je vidět, že jejich osud v zimě není majiteli lhostejný. U Marků zazimovaná zahrádka, připravená na jaro. Přecházíme most na Rybovu Lhotu a za mostem scházíme na panelovou cestu, vedoucí ke Svákovu. Pod nohama nám zurčí potůček, který stéká pod cestou z kopce od Veselky. Také stopy, které vedou vpravo do kopce patří buď obyvatelům hájovny nebo některému majiteli chyty z chatové osady. Cesta se točí mezi poli, které pod sněhem můžeme pouze tušit. Lužnice po levé straně teče líně vpřed, občas se ozývá kachní křik. Všude kolem je vidět stále více stop od zvěře. Jednotlivé stopy se sbíhají, kříží a zase dělí, podle toho, kam měl jejich majitel namířeno. Ať za potravou nebo jen tak na výlet. Bezpečně poznávám jen stopy srnčí a zaječí, u ptáků se domýšlím, že jde o bažanta. Tatínek, vášnivý myslivec, by ze mě asi radost neměl. Hodně jsem toho už zapoměla. Dostáváme se pod les Růženici, řada mohutných dubů lemuje cestu ke svákovským samotám. Oba domy ve stráni vypadají ztraceně, vlevo se schovává zátočina Lužnice za vrbovým porostem. Přecházíme louku a už se před námi tyčí svákovské smrky, jako tmavě zelená hradba. Jdeme asi 100 m okolo východního okraje lesa a narážíme na cestičku, která nás zavádí mezi mohutnými kmeny modřínů do lesní tišiny. Cestička se jako líný had vine mezi stromy do kopce. Po pravé straně jsou vidět pozůstatky těžby dřeva, kde ze silných lmenů zbyly jen torza pařezů, které ční ze sněhu, jakoby žalovaly. Snad právě do těchto míst jsme chodily jako děti sbírat maliny, nyní to už nepoznávám. Vlevo se oči potěší krásnými, mladými jedlíčkami, které vystavují svá mladá, rovná těla na obdiv všem, kdo okolo procházejí. Míjíme polorozpadlý myslivecký posed a dostáváme se na cestu, která vede přímo ke kapličce. Ještě je třeba obejít hluboké koleje, které zde zanechal asi traktor, jehož kola zapadala hluboko do lesní půdy. Mechanizace a civilizace se dostane asi všude, ale je to někdy na škodu. I pod sněhem jsou vidět zbytky stromků, po orůvězu, ale padlé větší stromy, které vyvrátil vítr. Stopy na cestě nás vedou jistě až ke kapličce. Chvilí se můžeme zastavit, odpočinout. Kolem je ticho, zvuky civilizace sem doléhají jen velmi tlumeně. Občas se ozve hlas ptáčka, jakoby vykřikl ze spaní. Je tady prostě božské ticho. V této době sem mnoho lidí nechodí, jen ti, kteří si přicházejí naplnit láhve vodou ze studánky. Říká se, že tato voda léčí různé nemoci a tak v duchu přeji těm, kteří nelitují námahy ani dlouhé cesty, ať jim přinese nejen osvěžení, ale zbaví je také jejich neduhů a bolestí.

Klid a mír, který zde panuje prostupuje pomalu celé tělo a zalévá srdce i mysl. Jakoby zde ještě doznívaly poslední záchvěvy slavnostní vánoční atmosféry. Stromy obalené sněhem vypadají jako zachumlané do bílých plášťů nebo obalené v cukrové vatě. Člověče, zastav své

kroky a skoč svou šiji před velebnou krásou matky přírody! Pouze ruku v ruce s ní je možné dojít naplnění svých tužeb a cílů i svých osudů. Zvuk křídel ptáka, který vzletl nad koruny stromů přerušil rozjímání. Je třeba se znovu vydat na cestu.

Naše oči se před odchodem zadívají na kostelík. Jeho cihlové stěny jsou již omšelé a porostlé mechem. Při pohledu na něj zjistíme, že má jedno okno vytlučené celé, druhé zpoloviny. Ani drátěné pletivo nezabránilo vandalům při jejich poškození. Také u zvonku je utržená šňůra. Ten, kdo to udělal má málo úcty k práci druhých a k umění. Kostelík, jak jej známe, byl vystavěn r.1867 (bližší v příštím čísle).

Jako děti jsme si okolo něj hrály, patřil k našim hrám a Svákov byl lesem našeho mládí. Kde jsou však ty časy. Odcházíme lesem dolů, směrem k řece, ohlédneme se ještě na studánku. Voda, která od ní odtéká se vine jako malý potůček vedle úvozové cesty. Ale tou se jít dolů nedá, naše kroky tedy vedou pěšinou nad úvozem. Tato cestička vede pod korunami mohutných buků a borovic, vlevo na kopci vidíme zbytky slovanského hradiště (z 5.sto. n.l.), dole v úvozu zurčí křišťálová voda ze studánky. Přicházíme k altánku. Mnoho se zde od doby mého mládí nezměnilo. Velká borovice nad úvozem, pod kterou jsem sedávala s knihou na kolenou stále stojí, jen na protější straně již roste nový, mladý les. Altánek je opravený, pouze z velkého stolu pod ním zbyla jen spodní část.

Naše kroky končí dole na cestě, před křížem, dole na louce u řeky stojí chatičky, snad rekreační středisko. Dáváme se na cestu zpět. Vpravo za vrbičkami teče Lužnice, její levé rameno proti mlýnu je uzavřené, aby bylo možno opravit jez. Louka okolo cesty je rozbitá koly těžkých aut. Cestička vede loukami, vlevo stojí tichý les, vpravo za řekou, u Špačkova mlýna čistička odpadních vod, výtvar civilizace. Míjíme řadu bílých bříz stojících uprostřed luk, vlevo od pěšiny. A již se nám opět staví do cesty řeka a další výtvar civilizace, tentokrát příjemnější. Tato lávka zde stojí určitě již dlouhou dobu. Chodili jsme tudy na procházky a nejen my. Je to oblíbená trasa mnoha soběslaváků, také klenovičtí ji dobře znají. Nyní je ve skvělém stavu, dík za její renovaci patří p. Adolfu Kropíkovi. Bezpečně přecházíme na druhou stranu, procházíme kolonií chatiček v Hronově lesíku. Po pravé straně, mezi kmeny borovic prosvítá pískový lom, vypadá jako otevřená rána, jako rozervané útroby země a působí v této části lesa rušivě. Cestou k viaduktu míjíme vlevo opět kolonii chatiček, za loukou vpravo projíždí právě po trati vlak. Můžeme mu zamávat a už jsme na silnici, která vede směrem od Rybovy Lhoty až k zastávce na vršek, na začátek Klenovic. Vpravo jako první je zahrada Chadtů, procházíme spodní cestou podél zahrad a polí, až se dostáváme opět do centra obce, k rybníčku, na místo, odkud naše procházka začala. Nohy jsou sice unavené, ale mysl čistá a tělo chůzí příjemně zahřáté. Každý z nás vidí svými očima jinak a také třeba něco jiného, ale byla bych ráda, kdyby můj pohled a mé vnímání Vás dovedlo alespoň příjemně naladit. A aby pro ty, kteří se již na tuto cestu sami vydat nemohounebyl čas, strávený u těchto řádků časem ztraceným, ale naopak, přivodil jim příjemné a milé vzpomínky.

Děkuji Vám za čas, který jste se mnou strávili, přeji příjemný začátek roku.

Hana Veselá

Reklama

Proč penzijní připojištění?

- výhodné spoření se státním příspěvkem až 50 %
- místo penze lze vyplatit celý Váš účet (vklad + státní příspěvek + zhodnocení)
- vybrat peníze umožní nejen odbytné, ale i půjčku bez ručitele
- ženám i mužům nabízíme stejné podmínky
- spořit je možné od 18-ti let

To a ještě další výhody Vám poskytne **Všobecný vzájemný penzijní fond**

V zastoupení

• MIROSLAVA ROLNÍKOVÁ •

ZPROSTŘEDKOVATELSKÁ ČINNOST

KLENOVICE 132

Inzerce

392 01 SOBĚSLAV

Prodám dalekohled optika 8 x 40, téměř nový. Cena dohodou. Bližší informace v kanceláři ObÚ.

Upozornění

Poplatek ze psů na rok 1996 je možno zaplatit v kanceláři ObÚ v sobotu 10.2.1996 od 9:00 do 11:00 a od 16:00 do 19:00 hodin.



Milí čtenáři,

dnešním vydáním, které právě teď držíte v ruce, vstupovala kulturní příloha do druhého ročníku. Čeká nás společně další rok a záleží na nás jaký bude. Ráda bych při této příležitosti předložila jakýsi plán pro tento rok. Budou to nadále recepty, něco málo o kosmetice, malé právní okénko, glosy o zdraví a pod.

KOSMETICKÁ DŽUNGLE

Co vlasům nesvědčí?

- časté střídání teplot (přechod z mrazivé ulice do přetopené místnosti)
- sucho v bytech (vlasy praskají, vysoušejí se a třepí)
- ostré slunce, mráz a vítr (vlas se vyšisují, jsou lámavé, slabé, tvoří se lupy)
- pokrývka hlavy (vlas se zapalí, potí se a nadměrně mastí)

Co vlasům svědčí?

- každodenní mytí vlasů vhodným šamponem a použití lehkého kondicioneru
- na suchu v bytě vyrazíme zvlhčovačem vzduchu nebo mokřím ručníkem rozloženým na topení (třeba vyměňovat), ideální je 40 % vlhkost, má blahodárný účinek na pleť, vlas i na záněty horních cest dýchacích
- kvalitní balzámy, přípravky proti třepení vlasů, zábaly z domácích zdrojů a bylinek
- pravidelné návštěvy u kadeřníka, zastříhávání konečků vlasů a odborná vlasová regenerace

VZNIKÁ DUCHOVNÍ DŮM UNIVERZITY BYTÍ

"Zázraky je nutno zkoumat, ne je v běhu vyvracet!" B.V.Raušenbach

Biotronika se v poslední době stala velice diskutovaným tématem: na jedné straně nacházíme zvýšený zájem o všechny abnormální jevy a mnohdy nekritické přijímání závěrů některých "rádoby léčitelů", na straně druhé i přes nesporné výsledky našich nejlepších biotroniků nebyly jejich snahy o začlenění do systému zdravotnictví korunovány úspěchem. Mezníkem na cestě k tomuto cíli by se měl stát vznik Duchovní univerzity bytí, jež by byla nejen centrem určité životní filozofie, ale poskytla by i prostory pro práci biotronické nemocnici. Vlastní léčba by měla být prováděna zdarma a o náklady by se měl alespoň částečně postarat výnos z vegetariánské jídelny a prodejny, umístěné přímo v obkoku. Počítá se s tím, že by při nemocnici fungoval i svaz pečující o odbornost biotroniků.

A čeho bylo zatím dosaženo? Byl vybrán dům vhodný k rekonstrukci pro potřeby biotroniků, jejich nemocnice a univerzity. Pod vedením T. Pfeiffera byla založena Nadace Bytí, shromažďující nezbytné finanční prostředky.

Může být členství i výhodné?

Zdá se, že spotřební družstevnictví se už orientovalo v nových společenských podmínkách a právě prodělalo rok pozitivního zlomu. V České republice z 50-ti největších obchodních společností je 17 Jednot. Ty se už výrazně stabilizovaly a nabírají na dechu. Členství s sebou jistě přinese určité výhody (slevy na zboží, podíl na zisku a pod.).

Tyto výhody si uvědomují i jinde ve světě, protože v Mezinárodním družstevním svazu se sídlem ve Švýcarsku je sdruženo na 220 organizací z 93 zemí světa. Členem této organizace je také Svaz českých a moravských spotřebních družstev.

TIP PRO DĚTI - ANDRE

Nejen děti, ale jistě i vás velké čtenáře potěší příběh tuleního mláděte Andreho. Malého sirotka se láskyplně ujmou rodiče malé Tomi. Zuleň je chytrý a veselý a brzy se naučí spoustě šikovných kousků. Umí zapínat i televizi, žonglovat, aportovat. Všem má být ale konec, když si Andreho všimnou novináři. Malý, nadmíru šikovný tuleň je pro ně tučné sousto. vyhledávají senzaci a tak je jeho život i svoboda v nebezpečí.

Pomůže mu Toni? Ovšemže příběh má happy-end. Čekajte od něj ale výborné komické kousky tuleního mláděte, na současně vydaných videokazetách nádherné exteriery a laskavý humor.

...co takhle dát si JOGURT?

Odevšad se na nás hrnou informace o tom, jak zdravé je jíst jogurty. Trh nám nabízí nepřeberné množství lákavých výrobků. A tak můžeme zvesela vybírat. Náš spotřebitelský smysl nám ovšem říká, že bychom měli o jogurtech vědět víc, než jenom co stojí a jak nám chutnají.

Jogurt obsahující živé mléčné bakterie, je-li dobře skladován a správně ošřen, je nepřekonatelným zdrojem vápníku. Pro představu - je o 60 % bohatší na vápník než mléko! Ty zvědavější bude určitě zajímat, že mléčné bakterie zlepšují kvalitu střevní mikroflory. Díky tomu lze snižovat riziko častého onemocnění střev a příznivě ovlivňovat proces trávení.

Jablečný jogurt "SEN"

1 větší jablko sladké odrůdy oloupeme, vykrojíme jadřinec, nakrájíme na malé kostičky, přisypeme 2 lžice světlých rozinek, možno přidat i kuličky hroznového vína, 2 sušené meruňky pokrájené na nudličky a kousičky ananasu. Zalijeme vychlazeným, čistým jogurtem a ochutíme 4 lžicemi medu.

NĚCO MÁLO Z KUCHYNĚ - plněné krůtí řízky (2 porce)

2 krůtí řízky z prsou

4 plátky šunky

4 plátky tvrdého sýra

1 lžice oleje, 5 g másla

sůl, mletý pepř, sojová omáčka, špetka mleté papriky

Krůtí řízky rozklepeme do šířky, osolíme a opepříme. Plátky šunky poklademe plátky sýra, stočíme do roličky, rozdělíme je na řízky, které přeložíme v půli, okraje masa rozklepeme paličkou a upevníme jehlami. Řízky zvolna opečeme po obou stranách na tuku, měkké přeložíme na talíře, do výpeku přidáme sojovou omáčku, papriku, 3 lžice vody a za stálého míchání podusíme. Šťávu nalijeme na řízky a hned podáváme. Pokrm má zanedbatelné množství sacharidů. Vhodná příloha je rýže a zeleninová obloha.

DOBROU CHUŤ

Připravila Zdena Chodťová