


# moravský senior<sup>®</sup>

Magazín pro poutavé čtení a volný čas... 05/2016

zdarma!



Když májová láska  
prochází žaludkem



Rozhovor:  
Přemek Forejt



Recepty:  
Návrat chřestu



Pozvánka:  
Dvořákova Olomouc

Magazín **Moravský Senior** pro vás tiskne tiskárna **FGP studio**, rodinná firma již s 25-letou tradicí.

Naší prioritou je být stále na špičce, proto nejen že používáme nejmodernější vybavení, ale také se soustředíme na široké spektrum technologií. Díky tomu vám můžeme nabídnout opravdu velké množství tiskovin a jejich následné zúšlechťování.

**FGP**<sup>®</sup>  
TISKÁRNA

[www.fgp.cz](http://www.fgp.cz)

**FGP studio**

Táboritů 1, 779 00 Olomouc

tel.: +420 585 119 109

email: [objednavky@fgp.cz](mailto:objednavky@fgp.cz)

## Obsah

**Rozhovor měsíce: Přemysl Forejt**

**strana 4**



**Téma: Garden Food Festival**

**strana 8**

**Zdravý životní styl**

**strana 10**



**Pozvánky**

**strana 12**

**Síla přírody: Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni**

**strana 16**



**Rady, tipy, zprávy**

**strana 18**

**Čtenářské příspěvky**

**strana 21**

**Křížovka**

**strana 23**

## Úvodní slovo

Drahé čtenářky, milí čtenáři, o květnu se říká, že je to měsíc lásky. A taky se praví, že láska prochází žaludkem. I proto vám v květnovém čísle přinášíme řadu materiálů z prostředí gastronomie.

V polovině měsíce se bude v krajském městě konat druhý ročník Garden Food Festivalu. Vy, kteří se na něj vydáte, budete moct ochutnat všelijaké dobroty. Třeba i ty, které vznikly pod rukama Přemka Forejta, šéfkuchaře restaurace Entrée.

A protože právě začala sezona tuzemského chřestu, který slaví v českých domácnostech velkou renesanci, dočtete se o takzvaném šparglu i u nás. Květnové vydání Moravského seniora ovšem přináší i další zajímavé informace, ať už pravidelný seriál o léčivé moci stromů, nebo přehled pozvánek na řadu akcí a událostí.

A na fotostraně se ohlédneme za uskutečněnou jarní etapou výstavy Flora.

Materiálů se sešlo nakonec tolik, že jsme protentokrát vynechali třetí díl našeho Průvodce internetem pro začátečníky. Kdo by ale teď chtěl sedět u počítače, když je venku v plném proudu jaro?

Užívejte si ho proto na maximum. Třeba na čerstvém vzduchu u čtení našeho magazínu.

Veronika Kolesárová,  
šéfredaktorka

### Tiráž

**MORAVSKÝ SENIOR®** – magazín pro seniory Olomouckého kraje

Vydavatel: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc, IČO: 03339769, Registrováno pod číslem MK ČRE 21702, vychází desetkrát ročně.

Technická redakce: BastArt.cz, spol. s r.o., Šlechtitelů 1, 772 00 Olomouc, e-mail: [info@bastart.cz](mailto:info@bastart.cz), šéfredaktorka: Veronika Kolesárová, e-mail: [redakce@moravskysenior.cz](mailto:redakce@moravskysenior.cz), tel: 775 242 270

Koordinátorka, distribuce: Vendula Boudníková, e-mail: [office@moravskysenior.cz](mailto:office@moravskysenior.cz), tel: 725 190 555

Inzerce: Daniela Krupová, e-mail: [inzerce@moravskysenior.cz](mailto:inzerce@moravskysenior.cz), tel: 736 456 791

Korektury: Blanka Peřinová, e-mail: [blanka.perinova@fgp.cz](mailto:blanka.perinova@fgp.cz)

Tisk: Miloslav Kyjevský, FGP studio, Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc

Distribuci zajišťuje: GEIS – zákaznické centrum tel: 951 277 777, [www.baliky.cz](http://www.baliky.cz)

Náklad tohoto čísla je 25 000 ks. Redakční uzávěrka tohoto čísla: 18. 4. 2016. Redakční uzávěrka příštího čísla: 23. 5. 2016.

ZDARMA

## „Entrée je tu pro všechny, koho baví jídlo,“ vzkazuje šéfkuchař Forejt

Nezapomenutelné gastronomické zážitky na nejvyšší úrovni, exkluzivní interiér a profesionální přístup personálu. To vše a ještě mnohem více přináší nový Restaurant Entrée, který je součástí komplexu Resort Hodolany v Olomouci. I přes velmi nabitý program si na čtenáře Moravského seniora rád udělal čas šéfkuchař Restaurantu Entrée Přemysl Forejt. Díky němu a týmu jeho kolegů se v krajském městě a v širokém okolí pořádně zvedla laťka v oblasti nabídek restaurací, což ocení opravdoví gurmáni.



Tým personálu Entrée.  
Foto: archiv restaurace Entrée

## Rozhovor: Přemysl Forejt

**Chtěl jste být vždy kuchařem, nebo bylo vašim snem úplně jiné povolání?**

Odmala jsem chtěl být hercem. V učení jsem byl ale hodně do větru, tak jsem šel na kuchaře. Strašně se mi to zalíbilo a řekl jsem si, že bych v tom chtěl být lepší a lepší. Prošel jsem několika restauracemi, například brněnskou restaurací zaměřenou na ryby a sushi Koishi. Největší zkušenosti jsem ale posbíral během čtyř let v Londýně, kde jsem vařil pod Andy McFaddenem a Marcusem Eavesem v restauraci L'Autre Pied. Oba jmenovaní jsou pro mě velkými kuchařskými idoly. Po čase přišla nabídka být u zrodu zcela nové restaurace v Olomouci.

**Popište prosím, jak to vlastně probíhalo?**

Oslovil mě ředitel vznikajícího Resortu Hodolany Martin Rak s tím, že má vymyšlený koncept celého komplexu. Vedle kasina, wellness centra a hotelu se počítalo s restaurací, do které hledal šéfkuchaře. Když jsem sem poprvé přišel, byla to teprve hrubá stavba. Místo a myšlenka celého projektu mě okamžitě uchvátily. Do týmu, protože u nás jde především o týmovou práci, jsem si k sobě vzal Jiřího Vyzourka, který se stal manažerem restaurace, a Jirku Dittricha, který mne zastupuje. Bylo zjevné, že všichni hodláme navázat na odkaz bývalého kulturního stánku. Hotel nese název Theatre, což je po francouzsku divadlo. Stejně tak název restaurace vymyslel Martin Rak. Entrée znamená v překladu z francouzštiny nejen vstup. Je to i pojmenování předkrmů a navíc také slovo, které označuje příchod herce na scénu. Perfektně to do sebe zapadlo. Společně s Pavlem Křížem, který je autorem interiéru, jsme skládali dohromady další věci. Například to, že naše kuchyně je otevřená a hosté nás mohou sledovat při akci. Jsme tu s kolegy jako herci na jevišti, takže se mi vlastně sen splnil.

**Jako ze snu je i interiér restaurace, který je plný dřeva, přírodních materiálů a také živých rostlin, které se pnou po zdech...**

Mottem naší restaurace je Inspirováno přírodou. Chtěli jsme nabídnout něco naprosto nového a neotřelého, co v Olomouci dosud nebylo. To dokladuje nejen otevřená kuchyně a naše živá zahrada. Hostům přinášíme pouze čerstvé suroviny. Například mnohé bylinky si pěstujeme přímo tady. Vedle toho je i skladba našeho menu inspirovaná přírodou. Jídelní lístek je rozdělený podle čtyř přírodních prvků. Zahrada představuje vegetariánskou kuchyni, pevnina maso, voda ryby a nebe jsou dezerty. Jídla se mění co tři, čtyři týdny, abychom mohli využívat co nejvíce čerstvých a sezónních surovin. Například medvědí česnek, chřest, kůzlečí maso a tak dále.

**Radíte se s kolegy o tom, jaká jídla budete hostům nově nabízet?**

Všechny pokrmy vymýšlím sám. Následně jejich přípravu podrobně procházím s dalšími šesti kuchaři, kteří zde pracují. Každý má přesně rozdělené úkoly. Předtím, než je pokrm definitivně zařazený do jídelního lístku probíhá velká ochutnávka, které se účastní i další personál. Při ní zjišťujeme, zda je vše dokonale dochucené, jestli máme v některé z chutí přidat či ubrat, zda jsme zvolili skutečně ideální způsob přípravy jednotlivých složek a pochopitelně ladíme i samotný vzhled podávaného



Interiér Entrée. Foto: archiv restaurace



Přemek Forejt. Foto: archiv restaurace

**Přemysl Forejt**

Narodil se 16. 4. 1987 v Brně. Před svým nástupem na post šéfkuchaře restaurace Entrée pracoval v několika restauracích, například v restaurantu KOISHI v jeho rodném městě, který získal 1. místo v roce 2013 dle Maurerova výběru GRAND RESTAURANT. Zkušenosti Přemka Forejta podtrhuje jeho čtyřleté působení v londýnské restauraci L'Autre Pied, která se chlubí Michelinovou hvězdou. Nyní žije v Olomouci, je zadaný a s přítelkyní má dceru Stellu.

chodu. Bez dialogu by to nešlo. Vždy potřebuji mít zpětnou vazbu, bez ní bych to dělat nemohl. Kdo jiný mi ji může poskytnout v první vlně lépe než moji kolegové? Jak jsem říkal, všichni jsme týmoví hráči.

**Pro jaké zákazníky je restaurace Entrée určená?**

Pro všechny, koho jídlo baví. Mezi těmito hosty neděláme rozdíly. Někteří přicházejí třeba jen ze zvědavosti. Naším cílem je postarat se o každého hosta, který k nám zavítal za gastronomickým zážitkem. Chceme, aby hosté odcházeli spokojení s jídlem, personálem i prostředím a rádi se k nám vraceli.



Interiér Entrée. Foto: archiv restaurace

**Restaurant Entrée**

Je součástí moderního, funkčního a vizuálně neotřelého komplexu Resort Hodolany, který vznikl z nevyužívaného a rozpadajícího se objektu bývalého divadla. Restaurace přináší výjimečné pojetí v ojedinelém prostoru otevřené kuchyně se živou zahradou. Přírodou se nechalo inspirovat i nabízené menu, které se pod vedením šéfkuchaře Přemka Forejta stává překvapivým zážitkem. Kombinace jedinečných jídel z čerstvých surovin spolu s vlastními nápoji a pečlivě vybranými víny dostane každého hosta restaurantu do gastronomických výšin. Od 11 do 14 hodin si hosté mohou objednat z denního menu. Restaurace Entrée získala ocenění novinářů v soutěži Interiér roku 2016. Vedle restaurace komplex nabízí zenový klid pečujících wellness procedur a masáží i slušnou dávku adrenalinu z hazardních her ve zdejším kasinu. Součástí je také čtyřhvězdičkový hotel Theatre.

**Restaurace se veřejnosti otevřela na začátku letošního roku. Vy jste však Entrée prezentoval ještě před jejím otevřením, a to na prvním ročníku Garden Food Festivalu. Nebudete zde chybět ani letos. Už je zřejmé, co budete mít pro návštěvníky druhého ročníku připravené?**

Máte pravdu, bude to právě rok, kdy jsem představoval náš originální koncept. A už se těšíme na letošní ročník tohoto vydařeného festivalu. Pravdou ale je, že celkově menu pro festival ještě hotové není (rozhovor se uskutečnil v polovině dubna – pozn. red.). Mohu ale prozradit, že přichozím nabídneme například takzvaný loštický lanýž. Tento pokrm máme zařazený v aktuálním jídelním lístku. Jedná se o bramborové rizoto, které dotváří „lanýž“ z tvarůžku. Na Garden Food Festivalu bude loštický lanýž návštěvníkům servírovaný jen jako jeden z komponentů.

připravila: Veronika Kolesárová



Přemek Forejt při testování nového chodu, jehož hlavní surovinou je brzlík. Foto: V. Kolesárová

# Garden Food Festival představí gastronomii v mnoha podobách

**Druhý ročník festivalu dobrého jídla a pití pod širým nebem Garden Food Festival se uskuteční 14 a 15. května ve Smetanových sadech v Olomouci. Na šest desítek restaurací, výrobců delikates, netradičních pokrmů, regionálních specialit či zdravé výživy včetně vinařů, malých pivovarů, klasických pivních značek a prémiových destilátů se již připravuje na akci.**

„Kladné ohlasy na první ročník Garden Food Festivalu potvrdily, že naše základní myšlenka – tedy představit široké veřejnosti moderní trendy vaření, kvalitní restaurace, společně s nabídkou regionálních produktů hned vedle zahraničních specialit – si nachází na střední Moravě své příznivce“, říká jeden z pořadatelů akce Pavel Vysloužil. Právě regionální produkty oceněné certifikáty (např. Klasa, regionální značka z Hané či Jeseníků) budou ve speciální sekci festivalu a představí se i na pódiu. To nabídne po oba dny divákům program od rána až do večera.

V sobotu, kterou moderuje Petr Král z Radiožurnálu, se mohou návštěvníci těšit na cooking show Haliny Pawlowské, skvělých šéfkuchařů Jana Punčocháře z pražského Grand Cru nebo Romana Loubala z brněnského Borgo Agnese, jakož i domácích mistrů kuchařů Přemka Forejta (Entreé restaurant) a Tomáše Levého (Atmosphere restaurant). Chilliman Tomáš Nový s vybranými dobrovolníky vyzkouší, jakou sílu pálivých papriček vydrží jejich chuťové buňky. Becherovku, jako tradiční tuzemský doprovod jídla, představí její ambasador pro Českou republiku Jiří George Němec.

Nedělním programem provede návštěvníky herec a food-blogger Lukáš Hejlík. Francouzský šéf Anthony Orjollet, který prošel několika michelinskými restauracemi po celém světě a nyní šéfuje podniku Egget v norském Sta-

vangeru, představí typickou minimalistickou severskou kuchyni. Letem whisky světem – tak nazval své vystoupení držitel nejvyššího ocenění Bar Awards 2015 Zdeněk Kortiš. Jak vařit zdravě ukáže známá autorka vegetariánských kuchařek Veronika Chládková. Cooking show na pódiu vyvrcholí příchodem Zdeňka Pohlreicha, kterému bude i letos asistovat Miss roku 2008 Eliška Bučková. Diváci se mohou těšit na souboj televizního „šéfa“ s předním olomouckým kuchařem Jaroslavem Klárem.

Festival pamatuje také na děti. Kromě jídla, které reprezentují například vybrané sladkosti, zdravé svačinky či ovocné menu, je pro nejmenší připraven program v dětské zóně, který letos připravuje olomoucké interaktivní centrum popularizace vědy Pevnost poznání.

Pro návštěvníky uvaří jak tradiční, tak méně známé restaurace z Olomouckého kraje i z dalších koutů Česka, chybět nebudou kuchyně zahraniční. Svěho druhu unikátem

## Garden Food Festivalu se zúčastní 5 středních a odborných škol Olomouckého kraje.

### SOBOTA 14. 5. (10:00 až 20:00)

Střední škola gastronomie a farmářství Jeseník  
- menu: cukrářské a pekařské výrobky (Svatební koláčky - Regionální potravina, Jesenické ořechové rohlíčky - Výrobek OK), teplé restaurační dezerty (lívanečky, nugátové knedlíčky), různé druhy chleba a pečiva, studené předkrmky s použitím vlastních uzenářských výrobků a sezónních regionálních produktů

Hotelová škola Vincenze Priessnitze a Obchodní akademie Jeseník

- menu: káva, míchané nápoje (alkoholické i nealkoholické) palačinky (sladké i slané), panini  
- vystoupení barmanů, s ukázkou míchání nápojů

Střední škola gastronomie a služeb, Přerov, Šířava 7  
- menu: dva teplé pokrmy + jeden teplý moučník

### NEDĚLE 15. 5. (10:00 až 18:00)

Střední odborná škola Litovel, Komenského 677  
- menu: muffiny, které žáci budou zdobit na místě

SOŠ obchodu a služeb, Olomouc, Štursova 14

- menu: jablečná polévka zdobená šlehačkou a mandlemi, palačinky s grilovanou zeleninou nebo teplým ovocem, ukázková tvorba (případně prodej) obor cukrovinkář, cukrář – kresba glazurou, modelování apod.

Střední škola gastronomie a služeb, Přerov, Šířava 7  
- menu: dva teplé pokrmy + jeden teplý moučník

olomouckého food festivalu bude opět menu univerzitní menzy nebo nabídka studentských polévek. Ve spolupráci s Olomouckým krajem se nově představí střední odborné školy se zaměřením na gastronomii, které mnohé návštěvníky překvapí svou úrovní a kvalitou. „V případě škol z Jeseníku, Přerova, Olomouce a Litovle se často jedná o úspěšné reprezentanty našeho kraje na různých soutěžích. O jejich službě je mezi veřejností právem velký zájem“, potvrzuje hejtmán Jiří Rozbořil.

Jídla doplní nabídka kvalitních moravských, italských, francouzských, španělských a chilských vín. Pro ty, kdo preferují pivo, budou k dispozici tradiční moravské

značky jako Zubr, Holba či Litovel, na své si přijdou i milovníci piva z minipivovarů.

Vstupenky nebo balíčky vstupenek s festivalovou měnou – grešlemi – jsou v prodeji v síti Ticketstream, v Bountty Rock Cafe na třídě Kosmonautů v Olomouci, v informačním centru olomoucké radnice. Základní vstupné na jeden den činí v předprodeji 100 korun (varianta s 10 grešlemi pak 350 korun), na místě zaplatí za vstup návštěvník 150 korun. Děti do 140 cm výšky mají vstup zdarma. Jedna grešle přijde návštěvníky na 25 korun a bude jediným možným platidlem v areálu výstaviště.

Zdroj: archiv GFF



## Vybraní hosté, regionální producenti a restaurace:

**Hosté:** Jan Punčochář, Zdeněk Pohlreich, Tomáš Levý, Anthony Orjollet, Přemek Forejt, Jaroslav Klár, Petr Heneš, Ondřej Hutník, Roman Loubal, Lukáš Hejlík, Halina Pawlowská

**Vybraní regionální producenti:** Tvarůžková cukrárna z Loštic (tvarůžkové moučníky), Pekárna Mezice (pekařské a cukrářské výrobky), Moštárna Mezice (přírodní mošty), Zlatá farma (mléčné výrobky), Jihomoravský cukr s.r.o. (Moštěnický sirup), Luděk Bečica (kvasové pečivo a zdravotní), Lenka Glosová (čokoládovna, Přerov), David Zahradník – Trubička od Svatého Kopečka, Levandulový statek s.r.o. (produkty z levandule), Jana Krušová z Leštiny (uzené maso), Lubomír Janhuba (produkty z Arónie), VS Rychleby s.r.o. (šťávy, mošty, octy), Čokoládové lanýže Tereza, Hana Šindlerová (marmelády)  
minipivovary: Pivovar Chomout, Pivovar Jadrníček, Pivovar Kosíř, První soukromý pivovar společenský, s.r.o.

**Vybrané restaurace:** Hotel Akademie Hrubá Voda, Sýrárna Orrero, Lobster, Entreé Hodolany, Restaurace Renomé, Restaurace Moravský grunt, Vemena.cz / Butique Gurman, Restaurace U Přemka Opava, Freshnack, UP Olomouc, Správa kolejí a menz, Studentský polévkový workshop, Čokoládovna Troubelice, Barkona Snails / Šneci, Stará garda AKC, Brouk na talíři, Blackstuff Olomouc, Chilliman, Fishi-sushi Olomouc, Gastro Mach Jeseník + U Pepina, Žilinský kraj



Ilustrační foto z loňského ročníku

V minulém díle jsme soutěžili o vstupenky na Garden Food Festival. Správné odpovědi na desatero otázek:

- Jak se nazývají ztučnělá játra vodních ptáků, především hus a kachen, která jsou v gastronomii považována za delikatesu? Správná odpověď byla b) fois gras
- Jak vysoká je hraniční teplota, při které se připravují takzvané raw pokrmy? Správná odpověď: a) cca 42 stupňů Celsia
- Co znamená v překladu slovo, které současně pojmenovává tradiční japonské jídlo, sushi? Správná odpověď je c) kyselá rýže
- Která dvojice tvoří přední tváře Garden Food Festivalu? Správná odpověď: c) Zdeněk Pohlreich a Eliška Bučková
- Jak se nazývá využití hmyzu jako potravin? Správná odpověď: a) entomofagie
- Jak se jmenuje festivalová měna Garden Food Festivalu? Správná odpověď: b) grešle
- Které pomůcky jsou nezbytné pro takzvané blanšírování? Správná odpověď: a) vroucí a ledová voda
- Z jakého mléka se vyrábí gorgonzola a ze které země tento sýr pochází? Správná odpověď: c) z kravského, Itálie
- Co nepatří mezi polévkové zavářky? Správná odpověď: c) robusta, sladina
- Co je to nádovnik? Správná odpověď: a) nádoba k namáčení ječmene v pivovarství před sladováním

Vstupenky získávají: Jarmila Nevrlá z Prostějova, Eva Slámová z Určic, Marta Krejčí z Prostějova, Blažej Urban z Olomouce a Alena Kissová z Dolan



Ilustrační foto z loňského ročníku

# Gemmoterapie – medicína 3. tisíciletí

**Třetí tisíciletí přináší nejen vědeckotechnické pokroky. Naneštěstí zaznamenáváme také nárůst alergií, zhubných onemocnění a dalších chorob. Protože často ani klasická vyspělá medicína není schopna bez vedlejších následků řadu takových postižení řešit, pozornost stále větší části populace se obrací k přírodním metodám a prostředkům prevence a léčby.**

Bylinky mají v tomto směru velký význam v působení na lidský organismus. Odedávna je lidé zpracovávali různými způsoby. Nejrozšířenější a nejúčinnější je jejich zpracování v lihové podobě. Podle účinnosti se využívá jejich listů, kořenů, květů, semen, ale také celých těl rostlin. V 2. polovině 20. století byla objevena takzvaná gemmoterapie, která pracuje s výtažky z pupenů rostlin, hlavně stromů a keřů. V Česku tuto metodu zavedl bylinkář Rudolf Franěk. Z jeho pracovních výsledků začali vycházet bylinkáři Janča a Zentrich. Od roku 1999 vyrábí gemmoterapeutika Mgr. Jarmila Podhorná a začalo přibývat případů, kdy se gemmoterapeutika ukázala vhodná na určitý druh zdravotního problému. „Gemmoterapie je revoluční, vysoce obnovená a moderní fytotherapie. Bylo dokázáno, že jsou to právě rostlinné pupeny, mladé listy a kořínky, které nám umožňují získat silnější působení a zároveň snížit množství působících prostředků na lidský organismus při stejném působení,“ vyzdvihuje Jarmila Podhorná.



Mgr. J. Podhorná – majitelka firmy Naděje

## Naděje – Mgr. Jarmila Podhorná

Firma, která se zabývá od roku 1999 výrobou výtažků z bylin a pupenů rostlin, se nachází v České republice v malebné krajině, ve vesnici Brodek u Konice. Zakladatelkou je paní Mgr. Jarmila Podhorná, která jako první uvedla do praxe terapii pomocí výtažků z pupenů rostlin a stromů zvanou gemmoterapie. Aktivní látky jsou ze zárodečných tkání pupenů extrahovány do směsi etanolu a glycerinu a jsou využívány při různých zdravotních potížích. Zárodečné tkáně obsahují klíčové účinné látky v poměrně vysokých koncentracích. Tím se tyto preparáty liší od běžných bylinných tinktur s odlišnými obsahovými látkami a absencí řady látek typických pro pupeny: růstových faktorů, nukleových kyselin ve vysokých koncentracích, fytohormonů (auxinů a giberelinů), vitamínů, minerálů a stopových prvků, anthokyanů a jiných. Podle jedné z lékařek, které pracují s gemmoterapií, je v preparátech předpoklad přítomnosti kmenových buněk. Oblast Dražanské vysočiny, ve které se Brodek u Konice nachází, se vyznačuje čistou, ekologickou přírodou. Suroviny jsou získávány přímo odtud a z části i na pozemcích patřících firmě Naděje.

Nedílnou součástí rozvoje firmy Naděje je hlavně individuální přístup ke klientovi, poradenství a pomoc s výběrem vhodných prostředků pro zlepšení zdraví. Poradenství funguje telefonicky, ale hlavně e-mailovou korespondencí.

Poradna: Pondělí - pátek 8 – 15 hod na tel.: +420 582 391 254, e-mail: info@nadeje-byliny.eu Více na [www.nadeje-byliny.eu](http://www.nadeje-byliny.eu)



Placená inzerce

# Chřest se vrací na české talíře

**Asparaus, chřest nebo i špargl slaví v posledních letech návrat do českých kuchyní. Zatímco v době první republiky se v tuzemsku pěstoval ve velkém, v době komunistického režimu ovšem z českých polí zmizel. Tato klasická zelenina pochází původem z Orientu. Ve světě je známo skoro 300 druhů, na trhu se nabízí tři základní podoby – bílý, zelený a fialový. V Čechách jsou ideální podmínky pro jeho pěstování na Mělnicku.**

Chřestová farma, která navazuje na tradici pěstování chřestu v Česku, se nachází v Hostíně u Vojkovic. „Český chřest byl a je ve světě vždy pojmem a známkou té nejvyšší kvality. O mezinárodním věhlasu našeho 'bílého zlata' přitom v jeho domovině – ČR – málokdo ví. Stejnomená značka Český chřest vznikla proto, aby mu navrátila zasloužený lesk,“ shodují se Petr Šandera a Jiří Šafář, majitelé hospodářství. Podotýkají, že chřest vyžaduje pro ideální kvalitu velmi specifické, lehké písčité půdy. „Těch na světě není příliš mnoho a jedny z nich se nachází na Mělnicku a v kombinaci s ideálním klimatem dávají našemu chřestu po stovky let tolik vyzdvihované kvality,“ neskrývají přednosti svého podnikání. Jako první je k mání na stáncích obchodů chřest bílý, následně zelený.

Chřest je plný důležitých vitamínů a látek prospěšných pro lidský organismus. Například obsahuje vlákninu, je bohatý na vitamíny, jako jsou beta-karoten, vitamíny B, vitamín C, E a K, dále obsahuje kyselinu listovou, asparagovou, esenciální oleje, riboflavin. Tato kombinace působí doslova jako elixír mládí. Ze stopových prvků obsahuje vápník, fosfor, hořčík, draslík, zinek, železo, jód. Má nízký obsah cukrů a nízkou energetickou hodnotu (pouhých 25 kcal/85 KJ na 100g), je tedy vhodný i pro šetrné diety.

Sezóna chřestu u nás trvá zhruba od poloviny dubna do konce června. „I mimo tuto dobu chřest seženete, ale nebude český, čili bude méně čerstvý,“ upozorňují oba farmáři. Přidávají pár rad, jak rozpoznat skutečně čerstvou zeleninu. Čerstvě sklizený bílý chřest poznáte podle hodně pevných, sevřených hlaviček a lesklého povrchu. Při naříznutí vytéká bílá míza. Čerstvý bílý chřest se nedá ohnout, praskne. Naopak, pokud je chřest gumový, nekažte si chuť a nekupujte ho. U zeleného lehký ohyb naopak není na škodu. Čerstvé výhonky vržou, pokud je o sebe třete. Čerstvý chřest není svaštělý a není výrazně okoralý v řezu.

Mezi tradiční a nejčastější úpravy chřestu patří chřestový krém, chřest s rannými bramborami a holandskou omáčkou, chřestové saláty, nechybí nicméně odvážnější, ale přesto chutné kreace jako syrový chřest s jahodami a podobně. Návody na to, jak poznat čerstvý chřest, jak ho upravit pro vaření a řadu receptů, novinek a videí najdete na webu a facebookových stránkách [www.facebook.com/ceskychrest](http://www.facebook.com/ceskychrest), kde najdete i tipy na to, kde v sezóně koupit zaručeně čerstvý chřest.

## Příprava chřestu před vařením

Chřest omyjeme a odkrojíme dřevnaté konce (podle čerstvosti 0,1 – 1 cm). Bílý chřest musíme pečlivě celý oloupat až po hlavičku. U zeleného chřestu stačí oloupat zhruba poslední třetinu výhonku (pazochu), mladý zelený chřest není potřeba loupat vůbec, pouze u tlustšího jeho spodní konce. Pokud jde o loupání, určitě vystačíme s obyčejnou

škrabkou na zeleninu, nicméně se speciální škrabkou na chřest ušetříme spoustu času. Pokud chřest důkladně neoloupete, hrozí namísto výjimečného gurmánského zážitku zklamání, protože slupka chřestu obsahuje hořké silice a zbytečně tak zabijí skvělou, přirozeně sladkou chuť. Chřest loupeme vždy od hlavičky směrem dolů. Můžeme ho loupat buď v ruce tak, že si spodní část výhonku opřeme o zápěstí a výhonek držíme mezi palcem a ukazováčkem. Pokud se nám stává, že se chřest při loupání láme (čerstvé výhonky jsou velice křehké), položíme chřest na kuchyňské prkénko, přidržujeme za hlavičku a postupně otáčíme. Tím riziko, že se zlomí, minimalizujeme.

## Základní úprava - zkrácený postup:

Očištěný chřest vložíme pokud možno na stojato do vroucí lehce osolené vody do vysokého hrnce. Bílý chřest vaříme 5 až 8 minut, zelený chřest 2 až 5 minut. Vždy záleží na tloušťce výhonků. Chřest by měl být vařený „al dente“, tedy uvařen do poloměkka. Zelený chřest stačí navíc lehce ogrilovat a nemusí se vařit vůbec. V řadě receptů lze použít i chřest syrový, v případě bílého musí být samozřejmě ale oloupaný.

## Léčebné účinky chřestu:

- Snižuje hladinu cholesterolu, upravuje krevní tlak, zlepšuje látkovou výměnu.
- Pomáhá udržet zdravé cévy a silné srdce, zlepšuje zásobování mozku a dalších orgánů kyslíkem, stimuluje krvetvorbu.
- Upravuje hladinu cukru v krvi (cukrovku i hypoglykémii).
- Má velmi příznivý vliv na funkci ledvin, močového měchýře a močových cest. Umožňuje obnovu a omlazení ledvinových buněk. Rozpouští močové kameny a brání jejich tvorbě. Léčí následky zánětů močových cest.
- Velmi příznivě působí na problémy s prostatou.
- Již v antice se používal jako oblíbené afrodisiakum, zlepšuje plodnost mužů i žen.
- Harmonizuje ženské hormony, zmírňuje premenstruační syndrom a menstruační bolesti.
- Brání zadržování vody v těle a omezuje tvorbu křečových žil.
- Upravuje trávení a vyměšování (průjem i zácpu). Značný obsah vlákniny podporuje činnost střev, prospívá zažívání a působí preventivně proti rakovině tlustého střeva.



Ilustrační foto. Zdroj: [www.ceskychrest.cz](http://www.ceskychrest.cz)



## Chrám věd a múz připomíná výročí Vědecké knihovny v Olomouci

Vědecká knihovna v Olomouci (VKOL) slaví 450 let od založení. Při této příležitosti pro širokou veřejnost připravila knihovna ve spolupráci s Vlastivědným muzeem v Olomouci speciální výstavu. Ta nabízí možnost se nejen seznámit s pozoruhodnou historií této druhé nejstarší bibliotéky svého druhu v České republice, ale především se vzácnými dokumenty, jež zůstávají obvykle ukryté v depozitářích. Představeny jsou například jezuitské dědictví knihovny, role povinného výtisku, cenzura, mecenášská knihovna, důležité osobní knihovny, sbírka bibliofilů, knihovní budovy a další témata. Každý okruh ilustrují příslušné dokumenty z knihovního fondu. K tomu účelu jsou zvoleny obrazově atraktivní dokumenty, dále mapy, atlasy, litografie i dobové fotografie. Širokému záběru expozice odpovídá pestré složení vybraných exponátů. Jsou mezi nimi klíčová díla některých vědních oborů – Koperníkův spis De revolutionibus v prvním vydání z roku 1543, Vesaliova anatomie z roku 1568 nebo vůbec první „moderní“ atlas zeměpisných map Gerharda Mercatora.

K vidění je také řada dokumentů atraktivních z regionálního pohledu. Například Prostonárodní Holomoucké nowiny, které vycházely v letech 1848 a 1849, Sitteho regulační plán, podle kterého se Olomouc na přelomu 19. a 20. století měla rozvíjet, nebo nejstarší známá turistická mapa Jeseníků. Z bibliofilů lze uvést například Ilséu, princeznu tripoliskou, která je díky ilustracím Alfonse Muchy považována za vrchol secese v knižní kultuře.

Expozice je připravena v bývalém kostele sv. Kláry, ve kterém shodou okolností knihovna po celé 19. století sídlila. K vidění zde jsou do 16. června také předměty, které byly součástí tehdejší knihovny a dnes jsou ve

správě právě Vlastivědného muzea v Olomouci. Jedná se o barokní glóby nebo sbírku mincí. Jednou z dominant výstavy je model nerealizované novostavby knihovny ze sedmdesátých let 20. století zpracovaný podle ambiciózní studie architekta Lubomíra Šlapety.

Výstavu ve Vlastivědném muzeu paralelně doplňuje expozice v Muzeu moderního umění zaměřená na rukopisy z 11. až 16. století, prvotisky a knižní vazby.

Expozice v obou muzeích doplňuje menší výstava přímo v prostorách Vědecké knihovny v Olomouci, v Galerii Biblio, která je zaměřena na zajímavosti z historie VKOL a osobnosti, z nichž některé v knihovně působily jako bibliotékaři, vedoucí pracovníci nebo ředitelé, jiné se do knihovny dostaly souhrou historických okolností, expozice přinese výběr těch nejvýznamnějších a podá základní informace o jejich životě a díle. (red)



Z výstavy Chrám věd a múz. Foto: archiv VKOL

## Kino i jeho okolí bude vonět kávou

Patříte k milovníkům lahodné kávy a chcete vědět, jak si připravit skutečného turka, nebo vyzkoušet úplně nové způsoby přípravy nejrozšířenějšího nápoje na světě? Pak byste neměli chybět na prvním ročníku Olomouckého dne kávy. Ten se uskuteční 21. května v kině Metropol od 9 do 16 hodin. Kromě ochutnávek jsou připravené přednášky předních českých pražičů kávy a také odborníků na přípravu kávových nápojů, takzvaných baristů. „Ve 12.30 hodin vystoupí dokonce Barista roku 2015 Adam Neubauer,“ nalákala organizátorka Kristýna Smudová. Vedle přednášek jsou připraveny také workshopy, na kterých se přítomní seznámí s tím, jak používat například džezvu či takzvaný aeropress. Organizátoři slibují, že vůně kávy se bude linout i před olomouckým kinem, protože zde budou stánky, které nabídnou nejen kávu, ale i jiné dobroty, limonády a prostor zde budou mít i umělci. Vstup do předsálí kina Metropol, kde se budou konat workshopy, je zdarma. Vstupenka, která umožní vstup do sálu kina Metropol a také zdarma ochutnávky, stojí 190 korun. Zakoupit ji můžete v kavárně kina Metropol, v nedaleké pražírně KIKAFE a v kavárnách Kafe jak lusk, Café Delux, Naše café a Love coffee.

### Program v sále kina Metropol

(vstup se zakoupenou vstupenkou)

- 10:00 Ze světa výběrové kávy – Denisa Hurtová, pražička La Bohème Café
- 12:30 Adam Neubauer – Moje cesta aneb jak jsem se stal Baristou roku
- 14:30 The Coffee Man – Sasa Sestic – dokumentární film o výherci světového Baristy roku 2015

### Program v předsálí kina Metropol

(vstup volný)

Seznamte se pomocí workshopu se třemi různými způsoby, jak si jednoduše připravit kávu. Každý způsob názorně předvede a okomentuje zkušený barista, kterého se budete moci na cokoli zeptat, kávu si sami připravit a také ochutnat.

- 9:00 – 10:30 Dripp V60
- 11:00 – 12:30 Džezva
- 13:00 – 14:30 Aeropress

### Program před kinem Metropol

(se zakoupenou vstupenkou ochutnávky ZDARMA)

Celodenní kávování – káva, dobroty, limonády...  
Prezentace olomouckých podniků a dalších.  
O zábavu se postará žonglérská skupina Cascabel a živou hudbu Tereza Tothová.

**Heřmánek, Klepl i Žák si v Prostějově popletou adresu**  
Zlý sen? Fantasmagorická představa? Skutečnost? Halucinace? Hromadné šílenství? Jsou zde tři dospělé osoby mužského pohlaví a všechny tři si spletou adresu. Je to normální? V této vynikající italské komedii Luigiho Lulariho s názvem Tři muži na špatné adrese není normální skoro nic. Ale téměř vše se dá vysvětlit! Účinkují Karel Heřmánek, Bohumil Klepl, Zdeněk Žák, či Jana Šulcová. Představení v podání herců z Divadla Bez zábradlí Praha začíná v Městském divadle v Prostějově 25. května v 19 hodin. Vstupné se pohybuje od 290 do 330 korun.

### Ponořte se do světa tmy

Jací živočichové žijí mimo rozsah lidského zraku nebo se probouzí, když lidé usínají? Jak se s nedostatkem světla vyrovnali lidmi nevidění? A jak se s neviděním vyrovnává člověk? Jaký je svět zrakově handicapovaných? Přenést se do světa, ve kterém den i noc tvoří jen mlha a tma, umožňuje výstava s příznačným názvem Svět tmy. Tu pořádá ve spolupráci s organizací TyfloCentrum Olomouc, o.p.s. Vlastivědné muzeum Jesenicka. Hostí ji Vodní tvrz v Jeseníku až do 5. června. Základní vstupné stojí 40 korun, snížené 20 korun.

### Pevnost v Radíkově obsadí vojáci, partyzáni a tanky. Z oblohy bude útočit sovětská stíhačka

Již po páté si návštěvníci Fortu II. Radíkov mohou připomenout konec druhé světové války. V neděli 8. května se na fortu uskuteční dvě bojové ukázky, ve 13 a v 15 hodin, inspirované skutečnými událostmi při osvobození Olomouce v květnu 1945. Při bojových exhibicích bude na scéně víc jak padesát dobově oblečených a vyzbrojených vojáků a partyzánů. Také se zde představí v provozu mnoho dobové techniky. Mimo jiné tank Praga AH IV, kubelwagen Kdf 82, kanon PAK 40 a jako zlatý hřeb bude při ukázce v 15 hodin útočit z oblohy Jak 3. Mimo dobu rekonstrukce bojů majitelé zbraní a techniky představí svoje exponáty. Fort bude pro veřejnost otevřený od 9 hodin a mimo dobu bojových ukázek se budou konat standardní prohlídky. Navíc bude k vidění výstava unikátních dobových dokumentů ze sbírek známého olomouckého sběratele Josefa Moši. Základní vstupné 60 korun, snížené (děti do 15 let, studenti, držitelé průkazu ZTP, senioři) 30 korun, rodinné vstupné 120 korun.

### Večer plný historie - Epydemye: Koncert pro Kotlinu

V neděli 8. května se v 19 hodin v kulturním domě Echo odehraje výjimečný koncert věnovaný výročí osvobození od fašismu. Své písně z desky Kotlina tam zahraje jihočeská tříčlenná skupina Epydemye, kterou tvoří Lucie Vla-



Skupina Epydemye. Foto: Anna Staníková

sáková (zpěv, kontrabas), Miroslav Vlasák (zpěv, kytara) a Jan Přeslička (zpěv, kytara). Na turné Koncertů pro Kotlinu Epydemye navíc doprovází skvělí profesionální muzikanti Josef Štěpánek (pedal steel, lap steel, elektrické kytary) a David Landštof (bicí). Monotematické album Kotlina vydala Epydemye v červnu 2015. Písně, které obsahuje, se jedna po druhé věnují významným osobnostem a událostem české historie 20. století. Svou píseň tam tak mají např. Jan Palach, Milada Horáková, Tři králové, ale i Karel Čurda nebo neznámí čeští legionáři. Vstupné na koncert je 70 korun, předprodej probíhá v kanceláři SVČ Lipník nad Bečvou, i informačním centru a vstupenky si můžete objednat také na mailu rezervace@echolipnik.cz.

### Muzeum ukazuje poklad ze šibeničního vrchu v uničově

Výstava Vlastivědného muzea v Olomouci vůbec poprvé představí unikátní zlatý poklad, který po tři sta let ukrýval šibeniční vrch u Uničova. V roce 1911 byl na katastru města Uničov odkryt ojedinělý nález 352 zlatých mincí, převážně dukátů, z nichž se 177 kusů dochovalo ve sbírce Vlastivědného muzea v Olomouci. Unikátnost depotu spočívá mimo jiné v místě jeho původního uložení na kopci Šibeník nedaleko Uničova, jež je historicky svázáno s městským popravištěm. Velikost a obsahová rozmanitost pokladu z něj činí objekt zvláštního významu. V řadě ohledů náleží uničovský poklad k nejvýznamnějším raně novověkým nálezům, které byly doposud na území Čech a Moravy odkryty. Výstavu doprovází nově vydaná odborná publikace, která obsahuje popis všech dochovaných mincí a zasazuje tento zlatý nález do širších peněžně-historických souvislostí. Výstavu naleznou návštěvníci v Handkeho sále do 5. června.



FILMOVÝ KLUB SENIORŮ

2.5.<sup>PO</sup> Rodinka Béliarových T

9.5.<sup>PO</sup> Polednice Č

19.5.<sup>ČT</sup> Já, Olga Hepnarová Č

23.5.<sup>PO</sup> Teorie tygra Č

vstupné 60,- kinometropol.cz vždy 14:00

KINO METROPOL

# Dvořákova Olomouc nabídne sedm večerů

Mezinárodní hudební festival Dvořákova Olomouc se každoročně koná v květnu v Olomouci. Hvězdou letošního 15. ročníku se stal světově proslulý mexický tenorista Ramón Vargas, který odstartoval celý festival koncertem 2. května. Festival nabídne divákům a posluchačům celkem sedm večerů.

Mezi další lákadla patří Moondance Orchestra Milana Kumžáka se sólisty, kteří vystoupí 20. května, nebo britská komedie Kvartet v podání Veroniky Freimanové, Jany Švandové, Rudolfa Hrušínského a Zdeňka Žáka. Na komedii se mohou zájemci těšit 13. května. Milovníci cimbálovky by si neměli nechat ujít vystoupení Cimbálové muziky Kapric. Každoročně v kině Metropol ožívá na plátně černobílá groteska doprovázená orchestrem. „Letos tomu nebude jinak a diváci se mohou těšit na tři filmy s Charliem Chaplinem,“ sdělila k programu Markéta Kvapilová, tisková mluvčí Moravské filharmonie Olomouc. Komorní hudba bude zastoupena Triem Martinů v prostorách slavnostního sálu Klášterního Hradiska. Celý festival uzavře Antonín Dvořák a jeho oratorium Stabat Mater 23. května v chrámu sv. Mořice. Vstupenky jsou v prodeji v síti Ticketportal.

Tento festival klasické hudby vznikl transformací festivalu Olomoucké hudební jaro, který pořádá Moravská filharmonie Olomouc již od roku 1958. Antonín Dvořák, který v letech 1888 - 1898 v Olomouci často působil, spolupracoval s hudebně pěveckým spolkem Žerotín. Pořadatel proto navazuje na tradice Žerotína a v dramaturgii festivalu se tak vyskytuje mnoho skladeb českých autorů.



(red) Ilustrační foto z komedie Kvartet. Zdroj MFO archiv

## Světový tenorista v Olomouci!

**2. 5. 2016 / 19 hod / Výstaviště Flora - Pavilon A**

Vystoupí: Ramón Vargas (Mexiko), Sooyeon Kim (Korea) soprán, Moravská filharmonie Olomouc, dirigent: Leoš Svárovský  
Vstupné: 1000 Kč / 700 Kč Senioři, abonenti MFO; 800 Kč / 500 Kč Senioři, abonenti MFO

## Ve světě němého filmu

**6. 5. / 19 hod / Kino Metropol**

Černobílé grotesky s doprovodem orchestru aneb 3x Charlie Chaplin. Účinkují: Moravská filharmonie Olomouc, dirigent Robert Israel, mluvené slovo Pavel Hekela  
Vstupné: 150Kč / 70 Kč Senioři, abonenti MFO

## Cimbálová muzika Kapric

**11. 5. / 19 hod / Mozartův sál MFO**

Příjemné posezení s písničkami a ukázkami tanců z Moravy. Účinkují: Ladislav Švidroň housle, Vladimír Sedláček housle, Tomáš Běhal (j.h.) viola, Adam Procházka kontrabas, Lubomír Smolák cimbál  
Vstupné: 50 Kč

## Ronald Harwood – Kvartet

**13. 5. / 19 hod / Reduta**

I stárnout se dá s humorem a grácií! O tom vás přesvědčí kvartet bývalých pěveckých hvězd v této současné britské komedii. Účinkují: Rudolf Hrušínský, Veronika Freimanová, Jana Švandová, Zdeněk Žák, překlad Helena Stachová, režie Petr Slavík. Vstupné: 250 Kč / 150 Kč Senioři, abonenti MFO

## Trio Martinů

**15. 5. / 19 hod / Klášterní Hradisko**

Petr Jiříkovský klavír, Pavel Šafařík housle, Jaroslav Matějka violoncello  
Tři špičkoví hudebníci hrají to nejlepší z klasiky: Josef Haydn: Trio C dur Hob. XV/27  
Bohuslav Martinů: Trio č. 3 C dur, H. 332  
Antonín Dvořák: Trio f moll, op. 65  
Vstupné: 100 Kč / 50 Kč Senioři, abonenti MFO

## Moondance Orchestra Martina Kumžáka

**20. 5. / 19 hod / Reduta**

Jedinečná kapela ze StarDance...když hvězdy tančí. V současnosti patří k absolutní špičce mezi tanečními orchestry v ČR. Vystoupí: Dasha, Naďa Wepperová, Dušan Kollár, Michal Cerman  
Vstupné: 250 Kč / 150 Kč Senioři, abonenti MFO

## Závěrečný koncert - Antonín Dvořák: Stabat Mater

**23. 5. / 19 hod / Chrám sv. Mořice**

Dílo, které patří k vrcholům oratorní tvorby v hudební historii. Vystoupí: Pavla Vykopalová soprán, Eliška Weissová mezosoprán, Aleš Voráček tenor, Zdeněk Plech bas, Akademický sbor Žerotín se sbormistrem Pavlem Koňárkem, Moravská filharmonie Olomouc, diriguje Stanislav Vavřínek  
Vstupné: 200 Kč / 100 Kč Senioři, abonenti MFO

# Flora Olomouc

Jarní Flora, která se uskutečnila 21. až 24. dubna, připomněla výročí narození Karla IV. Hlavní pavilon A pomoci postav a hudby z oblíbeného muzikálu Noc na Karlštejně představil vladaře i dobu, ve které žil. Nechybělo zde stylizované nádvoří či reprezentační sál s červeným kobercem, pódium s trůnem a královskou korunou, alchymistická laboratoř, klenotnice s korunovačními klenoty, obrazárna s výstavkou soutěžních prací nebo zbrojnice s krčmou. Kromě výstavy se uskutečnil také zahrádkářský veletrh. Přes pokladny olomouckého výstaviště podle prvních výpočtů prošlo o něco více než šedesát tisíc platících návštěvníků. Vloni jich bylo po finálním sčítání necelých 67 tisíc.



Foto: Veronika Kolesárová



# Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni



**Moto:**  
Proč já tebe mám tak rád,  
lučino krásná pod lesem,  
proč na tě musím vzpomínat,  
kdykoliv v světě smuten jsem.  
**Ervín Wojnar**

**A na té krásné lučině pod lesem, bíle kvete černý bez**

Jde o velmi rozšířený druh léčivé rostliny pustin, hájků, křovin, strání a lučin pod lesem. Roste na vesnicích i ve městech. O bezu černém (*Sambucus nigra*) se již ve středověku psalo jako o tajemné, čarodějně, kouzelné a posvátné rostlině. Bývá to rozložitý strom nebo keř výšky až šesti metrů se světlešedohnědou, podélně rozpraskanou kůrou. Větve mají uvnitř velkou bělavou dřev. Drobné pětípřisřité žlutobílé květy, které tvoří bohaté chocholikaté vrcholy, se vyznačují charakteristickou vůní. Plody jsou peckovíčky, které dorůstají až šesti milimetrů v průměru, v době zralosti jsou černé. Květ je nutno sbírat za slunného počasí, nejlépe minimálně po dvou dnech bez deště.

## O bezu se zajímali Hippokrates, Avicena, ale i prostí pastýři

Zmínky o bezu nacházíme již ve spisech řeckých, římských i orientálních starověkých lékařů. Píší o něm Hippokrates, Galenos, Avicena, v 16. století pak Paracelsus. V encyklopedii *Naturalie Historiae* z roku 77 n.l. se o něm zmiňuje římský historik Plinius, starší. Starověcí pastýři si z černého bezu zhotovovali píšťalky. Věřili, že dřevnaté větve, řezané na píšťalky musí být z keře získávány daleko od lidských obydlí. To proto, aby kohouti svým kokrháním nepokazili jejich hlas. Také současní pamětníci z venkova si jistě vzpomenou, jak si jako děti dělali z bezu různé stříkačky, foukačky a píšťalky. Na Slovensku se využíval pro výrobu fujar. Z kořenových svazků bezu byly vyřezávány dýmky a tabatěrky jako náhrada za drahé dřevo vřesové. Sušené bezinky v plátěném sáčku se nosily na prsou, aby chránily před nachlazením.

## Nedílná součást vesnické veselky

Nevěsta na venkově dostávala věnem dvě sazenice bezu černého. Jednu zasadila pod okno a druhou u stodoly. Tradovalo se, že na bezu je vše léčivé. Nejen květy, ale i kůra, kořen, listy a plody. Pod okno do zahrady se vysazoval proto, že stačilo, aby ne-



mocný okno pouze otevřel a z bezu si utrhl potřebný lék. Měl být lékem na 99 nemocí. Druhá sazenice se vysazovala u stodoly, aby odpudila obilní škůdce, například pilouse, ale i myši, hraboše a krysy. Čerstvé bezové listy vsunuté do krtčí chodby vypuzovalo prý krtka ze záhonů. Černý bez se také vysazoval u vchodu do stavení, aby jej chránil před zlými silami. Mezi ně se počítali i zloději. Ti pověřivý se při pohledu na černý bez u vchodu zalekli a stavení raději obešli.

## Dr. P. O. Mathioli o bezu černém

„Bez je přirozenosti horké a suché na druhém stupni. Má moc přitahující a vytahující, otvírá průduchy. Vnitřně použitý, má velkou moc vyháňející“. Bezový lektvar se připravuje následujícím způsobem: „Vezmi dobře zralý bezový květ, otrhej od stopek, nech ho uvadnouti mezi dvěma šátky a pak jej drobně rozsekej nebo utluč. Na jednu libru květu vezmi pětčtvrti libry cukru, postav na slunce, často hýbej. Tento lektvar otvírá ucpaná játra, rozháňá větry a nadýmání břicha a zabraňuje v počátcích vodnatelnosti. Prášek z listů bezového, vpuštěný do nosu, zastavuje krev. Příkládání teplého ohřátého listu s květem na kolena a oteklinu vytahuje otok a krotí bolesti. Zevní mazání šťávou z jahůdek bezu dělá vlasy černé.“

## Bez ve 21. století

Květ obsahuje silice, důležité flavonoidy, mezi nimi rutin, aminy, organické kyseliny, sacharidy, třísloviny, minerální látky a další. Podává se zásadně formou nálevu. Plody pak antokyany, organické kyseliny, vitamíny A i skupiny B a užívají se formou odvaru, častěji však formou bezinkové šťávy. Květ je vynikající potopudnou drogou a má i účinky močopudné, ovlivňuje cévní stěny, podává se většinou při nachlazení, podporuje vykašlávání, při nemocech cév, tvorbě mateřského mléka a dalších neduzích. Plody pak působí jako účinné analgetikum při neuralgiích, např. zánětu trojklaného nervu, páteře a kloubů. Nejúčinnější formou je

Autorem textů je Jiří Trefný (vpravo), autorem fotografií, loga a kresleného vtipu je Vít Stanovský (vlevo)

prevařená bezinková šťáva, smíchaná se 40% lihovinou, nejčastěji vodkou nebo brandy. Výsledný produkt se pak ještě 15 minut sterilizuje jako běžný kompot. Na 850 ml šťávy se přidává 150 ml lihoviny a ještě na špičku kulatého nože kyseliny citrónové, cukr se nepřidává. Dávkování této šťávy známý bylinář J. A. Zentrich uvádí v množství 8 až 10 polévkových lžic denně, ve čtrnáctidenních až třítýdenních cyklech. Oblíbenou zevní formou je též bezinkový ocet z květů, používaný k masáži unavených údů a osvěžení těla.

Horké koupele nohou v nálevu z květů černého bezu jsou dobrým profylaktickým opatřením proti nemocem z nachlazení. Jsou vhodné především při promoknutí a po delší chůzi v promočené obuvi. Dvě hrsti květů se přelijí dvěma až třemi litry vřelé vody a nálev se nechá zchladnout na 40 stupňů Celsia. Potom se přecedí a vlije do 10 l lázně, která má trvat asi 15 až 20 minut. Teplotu 40 stupňů Celsia bychom měli udržovat po celou dobu lázně.

**Pozor!** Použití bylinných a jiných přírodních produktů bychom měli konzultovat se svým lékařem. Jen ten může posoudit náš aktuální zdravotní stav.

## Chutná potravina a ještě lepší lék

Tak nazvali svou brožurku o černém bezu dva olomoučtí doktoři, MUDr. Drahošlav Dostál a JUDr. František Opíchal. Z ní si dovolují volně uvést pozoruhodnou, až detektivní story.

„Význam bezinek u nás v praxi plně prokázal pražský praktický lékař MUDr. H. Epstein, který měl svou ordinaci v pražské Nekázance. Před svým návratem do Prahy vykonával funkci loďního lékaře. V roce 1890 v Neapoli zpozoroval, že námořník s těžkým ischiasem, byl vyléčen tmavě zbarveným portským vínem. Jednou si jeho pražský pacient stěžoval na velké bolesti trojklaného nervu. Dr. Epstein pacientovi poté vyprávěl neapolský případ a ten si vzpomněl, že o tom něco ví. Víno musí být staré, silné a pravé portské, a že ho ve sklepech má nějakou zásobu. Jakmile přišel domů, víno použil a v krátké době se skutečně uzdravil. Měl z toho tak velkou radost, že velkou část svých zásob portského lékaři daroval. Ten s portským úspěšně, u svých pacientů, léčil neuralgické případy. Chtěl proto tuto léčbu vyzkoušet i na klinice. Než však k tomu došlo, bylo všechno darované portské spotřebováno. Proto si víno objednal, a to s důrazným požadavkem na pravost portského vína.“

## Záhada - na první pohled, obě stejné portské, ale jedno léčí a druhé ne

Víno mu skutečně bylo doručeno, avšak jaké bylo lékařovo překvapení, když zjistil, že toto portské neléčí. Nedovedl si to vysvětlit a byl bezradný. Roky plynuly a Dr. Epstein vysvětlení nenašel. Po několika letech byl lékař Epstein povolán k pacientovi na venkov, do malého městečka u Prahy. Při náhodném nákupu ve zdejší obchodě zjistil, že zde prodávají dokonce portské víno a proto si ho zakoupil. A k jeho velké radosti toto vesnické portské skutečně pomáhalo. A vzniklo opět dilema, jedno víno funguje a druhé ne. Poslal tedy oba druhy portského k rozboru do laboratoře. Víno z objednávky bylo klasifikováno jako pravé portské víno, to z venkova jako padělek, vydávající se za portské víno. Bylo mu dokonce sděleno, že padělané víno je přibarvené, ale druh barviva nelze zjistit. Lékař správně předpokládal, že se jedná o barvivo přírodní. Pátrání tedy dále pokračovalo. Vzal si na pomoc literaturu a teprve v Encyklopedii Britannica, pod heslem Wine, záhadě přišel na kloub. O portském víně se dočetl, že v Portugalsku byl v roce 1747 vydán zákon, který pod trestem zakazoval přibarvování portského vína bezinkovou šťávou. Dokonce pěstitele černé-

ho bezu trestal deportací. Podle tohoto zákona se muselo padělat portské víno ve velkém, bylo-li třeba se tomu bránit zákonem. Tím Dr. Epstein zjistil a prokázal, že bez bezinkové šťávy portské víno neuralgie neléčí. Tak se jeho zásluhou k nám dostaly staré zkušenosti Basků. K léčení bezinkami na klinice se doktor Epstein nakonec dostal.“

Na konci této útlé knížečky je rozsáhlý receptář, neboť ze všech forem bezu lze připravit, na co si kulinář vzpomene. Od polévek, omáček, ale i řízků z květů počínaje, přes šťávu, sodovky, sirupy, marmeládu, víno a likéry z jeho plodů konče.

## Recept na léčivé bezinkové víno „portské“

Na 5 litrů bezinkové šťávy se přidá 1,5 až 2 kg cukru, krátce se povaří a přidají se tři hřebíčky, dvě bobule nového koření a dolije se do 10 litrů prevařenou vodou. K tomu se přidá jeden balíček živné soli pro kvasinky a předem připravené dva balíčky vinných kvasinek „Portské“ podle návodu na balíčku (48 hod. zakvašené ve šťávě nebo moštu). Pod kvasnou zátkou se pak nechá v teplejší místnosti kvasit. Po bouřlivém kvašení se přetočí a nechá znovu kvasit a dolévá se vodou až po hrdlo kvasné nádoby. Je vhodné víno ještě několikrát přetočit. A necht' vám pak ke zdraví slouží.

## Květy v těstíčku

Ve čtvrt litru mléka se rozmíchají dvě vejce, přidá se něco soli, můžeme obohatit o nasekanou petržel a k tomu se přimíchá 120 gramů hladké mouky. Těsto se stane jemnějším, když do něho přidáte lžici oleje. Čerstvě utržené květy se s celou stopkou osprchují, prohlédnou, zda tam není hmyz, otřepáním se zbaví vody a namáčí do řídkého těsta. Smaží se na rozpáleném oleji, nejlépe ve fritovacím hrnci, aby byly do oleje, pokud možno celé ponořené. Můžeme ale smažit i na pánvi, jako květák nebo brokolici. Po odstříhnutí stopky se mohou podávat s brambory, hlávkovým salátem, chlebem, nebo jen tak samotné. Těsto však můžeme místo soli osladit a pak osmažené květy ještě posypat cukrem, skořicí nebo vanilkou. Podávají se jako chutný moučník.

## Recept na domácí sirup z květů černého bezu

Do velkého hrnce dáme 30 větších květů černého bezu, květy zasypeme 20 dkg kyseliny citronové, přelijeme 5 litry vody a 24 hodin necháme luhovat. Scedíme a promícháme s 5kg cukru dokud se nerozpuští, naplníme do lahvi a uzavřeme. Sirup vydrží v chladu minimálně 4 měsíce.



„Černý bez nám, chválaboží, ještě zbyl, vše ostatní už ale dovážíme...“

## Právní poradna

**Milé čtenářky a milí čtenáři. Nevíte si rady s věcmi kolem práva? Potřebujete poradit například v oblasti občanského zákoníku? Obrátte se na nás. Dotazy zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem na office@moravskysenior.cz. Odpovědi pro vás připravuje JUDr. Ivana Arnoštová. (red)**



*Dobrý den, na konci minulého roku jsem měla dopravní nehodu. Řídila jsem auto a řidič za mnou nestihl zabrzdít. Řidič, který nehodu zavini, dostal pokutu. Škodu na autě mi pojišťovna uhradila, ale dopravní nehoda mi způsobila ještě i další škodu. Rozbili se mi brýle, které byly dost drahé a navíc jsem byla i v pracovní neschopnosti. Doteď mě bolívá za krkem. Chtěla bych se proto zeptat, jestli mám nárok i na nějakou další finanční náhradu a na koho se mám obrátit?*

K.R.

Dobrý den, Dle platných právních předpisů máte nárok, aby Vám pojišťovna, u níž bylo vozidlo pojištěno (pojistitel), mimo jiné, uhradila újmu způsobenou ublížením na zdraví, škodu vzniklou poškozením, zničením nebo ztrátou věci i ušlý zisk. Tento Váš nárok je potřeba uplatnit a prokázat příslušnému pojistiteli, jehož totožnost byste měla znát z přestupkového, eventuálně trestního řízení, které předpokládám, již ve věci proběhlo. To znamená, že je pojišťovně potřeba doložit fotografie zničených brýlí a nejlépe rovněž doklad o jejich koupi. Co se týká tzv. bolestného, je potřeba jej vyčíslit a rovněž uplatnit u příslušného pojistitele. Toto vyčíslení Vám provede Váš ošetřující lékař, eventuálně se můžete obrátit na soudního znalce z oboru zdravotnictví. Stejně tak bude nutno uplatnit ušlý zisk, ke kterému došlo v důsledku dočasné pracovní neschopnosti. Rovněž bych Vám doporu-

Placená inzerce

čila se obrátit na advokáta, který za Vás veškerou komunikaci s pojišťovnou vyřídí a bude Vám na základě podrobnější znalosti věci schopen zajistit co nejadekvátnější pojistné plnění. Pojišťovny zpravidla hradí velkou část nákladů účelně vynaložených s právním zastoupením, zejména pokud jde o nárok na náhradu škody na zdraví, tudíž se nemusíte obávat velkých poplatků za právní pomoc.

*Dobrý den, chtěla jsem se zeptat ohledně majetku manželů. Moje vnučka je již šest let vdaná. Její manžel dostal darem od rodičů rodinný dům, který teď společně rekonstruují. Sousedka mi ale řekla, že kdyby se rozvedli, tak moje vnučka by nárok na půlku domu neměla i přestože do něj investovala peníze, které dostala darem od nás, tedy od prarodičů. Šlo přitom o dost vysokou částku. Je tedy pravda, že vnučka by mohla zůstat v případě rozvodu bez majetku? Děkuji za odpověď. A.T.*

Dobrý den, Vaše sousedka měla pravdu. Dům, který dostal za trvání manželství darem pouze jeden z manželů, nespadá do společného jmění manželů. Pokud by došlo skutečně k rozvodu, Vaše vnučka by se majitelem poloviny nemovitosti stát nemohla. Měla by pouze nárok na vypořádání investic, které do domu za trvání manželství vložila. Pokud by její manžel s tímto vypořádáním nesouhlasil, musela by Vaše vnučka výši investic prokazovat v rámci soudního řízení. To ale neznamená, že se vlastníkem nemovitosti stát nemůže vůbec. Za trvání manželství jí může podíl na domě manžel darovat a pak by vzniklo mezi manželi podílové spoluvlastnictví, což znamená, že po případném rozvodu by jí náležel podíl na nemovitosti. Vaše vnučka může také u notáře uzavřít s manželem dohodu o rozšíření společného jmění manželů týkající se této nemovitosti a pak by se nemovitost stala součástí společného jmění manželů a Vaše vnučka by při rozvodu měla nárok na polovinu rodinného domu.



Tazatele si dovoluujeme upozornit, že odpovědi na položené otázky jsou výrazem subjektivního názoru odpovídajícího a s ohledem na absenci podrobných skutkových informací, nemusejí ve všech případech vyjadřovat jednoznačné a závazné výkladové pravidlo uvedeného problému. Pro případ, že by se tazatel chtěl uvedenou odpověď řídit, doporučujeme mu osobní konzultaci uvedeného problému s odborníkem.

## Zahrádkářův rok

**Květen na zahradě**

V květnu je rozkvetlá doslova celá zahrada. Prim v tomto směru hrají ovocné stromy, které jsou v tomto období obaleny květy, kolem nichž čile poletují pilné včely. V květnu se naplno rozbíhá pravidelná péče o zahradní trávník a práce na venkovních zeleninových záhonech.

Pro tento měsíc jsou charakteristické květy šeříku, ozdobných jabloní, azalek, plaménků a srdcovek, jejichž květy jsou častou ozdobou venkovských zahrádek. Dalšími trvalkami, které kvetou v tomto období, jsou orlíčky, hořce, pochybky, ladoňky, konvalinky, sasanky, pryskyřníky nebo okrasné česneky. Usychající květy raně kvetoucích dřevin, mezi které patří například šeříky a sakury, je vhodné průběžně odstraňovat, aby květenstvími neprorůstaly nové výhony. Po odkvětu seřezeme dřevité pivoňky, jejichž výhony zkrátíme o tři očka. Pevný a pravidelný růst listnatým i jehličnatým živým plotům zajistíme střiháním jejich výhonů. Zaštipováním měkkých výhonů tvarujeme a zhušťujeme koruny zakrslých borovic. Některé okrasné keře, jakým je třeba talovín, množíme v tomto období pomocí řízků.

Pravidelně sekáme trávník, který bychom nikdy neměli nechat vykvést. Zelený koberec také hnojíme, a to nejlépe před deštěm, popřípadě jej následně zavlažíme. Z trávníku odstraňujeme plevele. To provádíme mechanicky nebo chemicky za pomoci pesticidů určenými na dvouděložné rostliny, které jednoděložné traviny nepoškodí.

Také v ovocné zahradě v tomto období kvete většina rostlin. Kvetoucí ovocné stromy zaléváme, prokypřujeme pod nimi zeminu a vytrháváme kolem nich plevele. V květnu je čas pro jejich roubování a přeroubování metodou za kůru. Rouby by měly být živé, nenarašené, spící a nastříhané v prosinci nebo v lednu. U odkvetlých broskvoní a dalších peckovin stříháme letorosty, přičemž ponecháváme pouze tři pupeny. Vedle toho vylamujeme silné letorosty rostoucích kolem odřezaných míst na starých větvích.

Zaléváme, okopáváme, odplevelujeme a přihnojujeme kompostem také jahodníky. Kvetoucí jahodník je třeba v případě přetrvávajících mrazíků chránit netkanou textilií. Textilii musíme ale přes den odstraňovat, aby mohlo dojít k opylení. Na záhony umísťujeme fólie nebo netkané textilie, aby nemohlo dojít ke znečištění a hnití jahodníkových plodů.

Vyséváme fazol, hrách, červenou řepu, květák a čekanku. Na záhony přemísťujeme předpěstované hlávkové zelí, polorané kedlubny, květáky, poloranou letní kapustu, nakelímkané salátové okurky a nakládačky. Nakonec na záhony vysadíme i silná keříčková a tyčková rajčata. Předchází zeleninové výsevy naopak projednotíme, protože husté pěstování zhoršuje kvalitu budoucí sklizně.

Čerpáno z [www.zahrada.cz](http://www.zahrada.cz)



## Krajská rada seniorů

**Milé čtenářky a milí čtenáři, dovolte mi využít prostoru, který mi byl v tomto oblíbeném a velmi vydařeném magazínu věnován, abych vás seznámila s novinkami, které se váží k činnosti Krajské rady seniorů (KRS) Olomouckého kraje.**



Krajská rada seniorů hostila ve dnech 21. až 24. dubna padesát šest slovenských seniorů. Dohoda o vzájemné spolupráci mezi KRS Olomouckého kraje a okresní organizací Jednoty důchodců Slovenska v Bardějově byla podepsaná v roce 2015. Hlavním cílem této dohody je

vzájemná podpora a společné aktivity podporující kulturní, sportovní, vzdělávací činnosti seniorů.

Předsednictvo KRS Olomouckého kraje připravilo pro přátele ze Slovenska bohatý kulturní program. Senioři navštívili například fantastickou Pevnost poznání, jarní výstavu Flóru, shlédli olomouckou radnici a prošli město. V rámci poznávání krás našeho regionu uspořádala krajská rada seniorů pro hosty zájezd. Pro tentokrát jsme vybrali pohádkový hrad Bouzov, pietní místo památník v Javoříčku, kde předsedkyně obou organizací položily kytici, a Muzeum loštických tvarůžků. Delegation partnerské organizace z Bardějova byla vřele přijata panem hejtmanem Jiřím Rozbořilem. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje se tak mohla pochlubit zázemím a podporou, které jim vedení kraje poskytuje. Touto cestou proto panu hejtmanovi i dalším zástupcům hejtmanství vyslovuji poděkování.

Třešničkou na onom pomyslném dortu pak byl společný zábavný družební večer, navazování nových přátelství, společné plány a aktivity do budoucna. Předsednictvo děkuje všem, kteří se podíleli na náročném přípravě a organizaci.

Hosté odjeli a předsednictvo KRS Olomouckého kraje už pilně připravuje další velkou akci pro všechny seniory, a to Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje 2016 pod záštitou hejtmana. Ty se uskuteční 10. června na stadionu TJ Lokomotivy v Olomouci od 9 hodin. Srdečně vás všechny zvou, ať už se zúčastníte jako sportovci, či diváci. Více informací o akci včetně přihlášky pro sportovce naleznete na stránkách [www.rscr](http://www.rscr) v sekci Olomoucký kraj. Zde se také můžete dočíst o všech aktivitách KRS Olomouckého kraje, pobočného spolku Rady seniorů české republiky.

Čtenáře Moravského seniora srdečně zdraví

Milena Hesová, předsedkyně KRS Olomouckého kraje



**Olomoucký kraj**

## KLOBOUKY, ČEPICE

(dámské i pánské)

**NOVĚ  
OTEVŘENÁ  
PRODEJNA**

OD Baťa, 2. patro  
Horní náměstí,  
Olomouc

Po – Pá 9 – 17 hod  
So 9 – 12 hod

[www.klobouky-brija.cz](http://www.klobouky-brija.cz)

## Dětští pacienti v Nemocnici Prostějov

**Dětští pacienti v Nemocnici Prostějov, která je členem skupiny AGEL, se mohou i nadále těšit na zpestření pobytu v nemocnici. Na zdejší dětské oddělení totiž i nadále dochází pravidelně patnáctka senierek, převážně bývalých učitelek, které dětem předčítají pohádky a dětskou literaturu. Projekt s názvem Počteníčko s babičkou v Nemocnici Prostějov odstartoval v minulém roce a pro rok 2016 jej podpořila NADACE AGEL příspěvkem ve výši 32 tisíc korun.**

„Hlavní činností babiček je předčítání pohádek a dětských knih, podle zájmu dětí ale samozřejmě neklademe fantazii meze. Určitě se děti občas dočkají i nějakého toho kreslení či zpěvu, nebo třeba společenských her,“ říká vrchní sestra dětského oddělení Nemocnice Prostějov Jana Dočkalová s tím, že Počteníčko s babičkou probíhá v Nemocnici Prostějov již druhým rokem a děti i rodiče si jej velmi pochvalují, stejně jako zdravotníci i samotné babičky.

„Seniorky s kladným vztahem k dětem mají chvályhodné využití volného času a děti zase mohou při poslechu pohádek z úst babiček na chvíli zapomenout na své zdravotní obtíže. Navíc dobrá nálada a příjemný pocit z pobytu v nemocnici hrají také důležitou roli při uzdravování, takže i my zdravotníci přítomnost babiček vítáme,“ dodává Jana Dočkalová s tím, že pro děti je čtení zajímavým

zpestřením pobytu v nemocnici a navíc mnohé vítají i to, že se jim věnuje i někdo bez bílého pláště.

Babičky jsou na dětském oddělení k dispozici čtyřikrát týdně, vždy v pondělí a úterý mezi druhou a třetí hodinou odpoledne, o víkendech a svátcích pak mezi desátou a jedenáctou dopolední. Náklady spojené s organizací projektu v Nemocnici Prostějov přitom pro letošní rok uhradila NADACE AGEL, a to prostřednictvím příspěvku ve výši 32 tisíc korun, který poputuje například na cestovné nebo pojištění babiček. „Už v minulém roce jsme byli nadšeni personálem i přístupem Nemocnice Prostějov, se kterou jsme se také velmi rychle dohodli na startu projektu. A dnes, o rok později, jsme nadšeni stále. Vše funguje jak má, babičky, děti i personál jsou spokojeni, což je pro nás tou nejlepší odměnou. Všem zúčastněným patří velký dík. Stejný dík ale patří i NADACE AGEL, která svým příspěvkem kompletně pokryje náklady na realizaci projektu v Nemocnici Prostějov pro letošní rok,“ říká Ivan Sekanina, předseda Občanského sdružení Počteníčko s babičkou s tím, že bez příspěvků a darů by projekt nemohl být realizován.

Nemocnice Prostějov byla první v Olomouckém kraji, která se do projektu zapojila. V rámci nemocnic skupiny AGEL běží Počteníčko s babičkou již také ve Vítkovickém nemocnici v Ostravě. (red)

## Zvýhodněné taxi pro jesenické seniory? Možná již v červnu

Jesenická radnice vyhlásí třetí kolo výběrového řízení na provozování Senior taxi. Důvodem je zájem podnikatelů, kteří chtějí tuto službu uvést do praxe. Smyslem projektu je usnadnit lidem v důchodovém věku cestování k lékaři, na úřady, do lázní nebo třeba na nádraží v tomto městě. „První dvě kola skončila nezdarem pro nezájem podnikatelů, pak mě však oslovili lidé, kteří chtějí tuto službu provozovat,“ vysvětlila záměr radnice pokračovat v projektu místostarostka Jeseníku Zdeňka Blišťanová. Ta navíc podotkla, že při setkání se seniory se jí lidé často ptají na Senior taxi. „Mají o tuto službu evidentně zájem a podnika-

telé nyní také,“ řekla místostarostka Zdeňka Blišťanová. Výběrové řízení proběhne za stejných podmínek jako dvě předchozí kola. Projekt Senior taxi spočívá ve zvýhodněném jízděném, kdy senioři starší 75 let by za cestu do okruhu pěti kilometrů zaplatili dvacetikorunu. Zbytek by doplácelo město ze svého. „Nová služba by fungovala během všedních dnů od 6 do 15 hodin,“ uvedl již dříve vedoucí Odboru sociálních věcí a zdravotnictví města Jeseníku Jiří Kovalčík. Pokud se projekt podaří realizovat, mohli by se senioři svést taxíkem za zvýhodněnou sazbu již v průběhu června. (red)

## Premiérové tituly divadelní sezony 2016/2017 v Moravském divadle Olomouc

### BALET

4. 11. 2016 Ludwig Minkus: DON QUIJOTE (r. Hana Vláčilová)  
7. 4. 2017 Alexej Davidovič Mačavariani: OTHELLO (r. Robert Balogh)

2. 6. 2017 Thomas Vinterberg, Morgens Rukov: RODINNÁ SLAVNOST (r. Mikoláš Tyc)

Mimo předplatné – 27. 1. 2017 Woody Allen: CENTRAL PARK WEST (r. Michaela Doleželová, Roman Venc)

### ČINOHRA

16. 9. 2016 Jakub Nvota, Michaela Doleželová: ROBIN HOOD (r. Michaela Doleželová, Roman Venc)  
25. 11. 2016 Michail Bulgakov: MISTR A MARKÉTKA (r. Bogdan Kokotek)  
20. 1. 2017 Matthieu Delaporte, Alexandre de la Patellière: JMÉNO (r. Petr Veselý)  
17. 3. 2017 Christopher Hampton: ÚPLNÉ ZATMĚNÍ (r. Petr Štindl)

### OPERA A OPERETA

7. 10. 2016 Josef Stelibský, Antonín Procházka: HLEDÁM DĚVČE NA BOOGIE WOOGIE (r. Dagmar Hlubková)  
16. 12. 2016 Giacomo Puccini: BOHÉMA (r. Andrea Hlinková)  
24. 2. 2017 Bohuslav Martinů: ŘECKÉ PAŠIJE (r. Jan Antonín Pitínský)  
5. 5. 2017 Franz Lehár: ZEMĚ ÚSMĚVŮ (r. Dagmar Hlubková)

## Čtenářské příspěvky

Milé čtenářky a milí čtenáři. Velice si vážíme vaší přízně. Tu dokazuje čím dál tím více vašich reakcí, které nám zasíláte do redakce, ať už poštou nebo elektronicky. Jsme rádi, že se nám podařilo oslovit vás natolik, že se nám od vás koupí nejen kladná hodnocení naší práce, ale zasíláte nám také články k otištění. Vyčlenili jsme proto pro vás rubriku s názvem Čtenářské příspěvky. Děkujeme a těšíme se na další vaše počiny. Posílejte je buď na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, 779 00 Olomouc, nebo na e-mail redakce@moravskysenior.cz. Redakce si vyhrazuje právo rozhodnout o zveřejnění a právo na úpravu a krácení textů. (red)

## Vzpomínka na událost z roku 1946 v předměstí olomouckých Bělidel

Po uplynutí skoro sedmdesátí roků života v míru bych chtěla vzpomenout na mimořádnou událost z roku 1946. Tou je ojedinělá oslava v podobě lodi Santa Maria! Původcem této akce byl sbor dobrovolných hasičů z Bělidel. Atrakcí v podobě lodi chtěl získat nějaké finance na dostavbu a vybavení hasičské zbrojnice. Využil betonové nádrže na vodu, vybudovanou za války na náměstíčku před školou v Bělidlech. Této nádrže využil k postavení překrásné lodi. Mám za to, že to bylo v té poválečné době, v době stále ještě velkého nedostatku všeho, v době velmi náročné po všech stránkách. Ve spolupráci se Sokoli, Junáky, politickými organizacemi a obyvateli se to podařilo. Tato práce byla spojena s vypracováním projektové dokumentace, sehnání materiálu, provedení prací a hlavně zajištění financí. Na všem se zřejmě podílelo více dřevařských firem, ostatních živnostníků a odborníků.

Také se na tom podílel můj spolužák František Helekal, který byl v té době hasičem. Moje spolužačka Eliška Hoferková, po svatbě Krnávková, malovala palmové listy na jutě. Velmi náročné bylo vyrobení dekorací – palmových stromů, majáku, posezení a dalších. Jakmile bylo vše hotové, náměstíčko se proměnilo v ostrov jako někde u Afriky. Počasí v té době přálo. Den před oslavou vyjelo šest alegorických vozů vyzdobených gondolami s námořníky a piráty za doprovodu hudby z Bělidel do centra města a zpět přes Hodolany. Povozy, které se proměnily v alegorické vozy, poskytli zemědělci. Na vystoupení se účastnili i členové našeho olomouckého divadla. Byla to nádhera. Účast byla veliká, protože po tom válečném nekonečném utrpení a strachu přišla konečně radost, veselí, hudba, tanec a zpěv.

Přijeli se podívat lidé z okolních vesnic a předměstí a pro všechny to byl překrásný zážitek, zvláště pak pro nás, omladinu v pubertálním věku. S děvčaty jsem byla na palubě, v podpalubí ne. Zpívalo se, stále hrála hudba, prostě bylo veselo. Byla to veliká euforie z nabyté



svobody a skončení té kruté válečné doby. Něco tak ojedinělého jsem již po válce nezažila. Nedovedu si představit a srovnat to s dnešní dobou. V poválečné éře to byl obrovský přínos všech zainteresovaných, pomohli jak finančně tak pracovně, pro blaho nás všech. Dnes by to jistě nebylo tak jednoduché, neb dnes peníze hrají velkou roli, i když bohatých stále přibývá. Je nás však již poskromnu žijících, kteří mohou vzpomínat na loď Santa Maria.

Text a foto zaslala Jarmila Burgetová, 85 let

## Předjaří (básnička)

Po roce je tu zase předjaří,  
nevím, zda se podaří  
vzít si batůžek a boty toulavý.

Po zimě méně síly máme,  
na toulky přírodou se přichystáme.  
S jarem každý z nás jakoby ožil,  
dostal více mízy a optimismu do žil.

Na věku nezáleží,  
hlavně když nám nohy slouží.  
Kos nás ráno písničkou probudí  
– vstávejte je tu jarní poznávání a nám nikdo nezabrání  
about si boty toulavý.

Je slunné ráno, obzor nás láká,  
cesta k lesu je droga pro tuláka.  
Remízek u lesa zelenou barvou mámí,  
probudil nejen nás i sněženky ze zimního spaní.

Text zaslala Zdenka Šebíková, 85 let, Olomouc

## Vítáme jaro

V pátek 8. dubna v odpoledních hodinách uspořádala Rada spolku vojenských důchodců v Domě armády tradiční setkání „Vítáme jaro“. Společenského odpoledne se zúčastnili zástupci klubů Javořická, Peškova, U Hradeb, Slavonín, Karafiátova, Kopeček a pořádajícího Spolku vojenských důchodců. Po přivítání hostů a všech přítomných předsedou rady Ing. Krušinou se ujal slova čestný člen spolku a generální sponzor akce Ing. Vitoul s nabídkou řady překvapení mezi tanečními sériemi. K tanci i poslechu hrála skupina Eurovokál pana L. Baláže.

Velká bublinková show p. Pavla Rollera zaujala všechny, zvláště, když si zájemci mohli předváděné sami vyzkoušet. Půvabné bylo vystoupení mažoretok – kadetek ze Samotišek pod vedením Aleny Barcalové. Žákyně Nicol Patarello zazpívala několik písní, které si připravila pro finále soutěže ve zpěvu v Havířově.

Připraveno bylo i kolo štěstí a výherci si mohli vyzvednout 70 hodnotných cen. Překvapením pro všechny byla přítomnost karikaturisty p. Pavla Dlabala, který zájemcům vytvořil portrét. Byl to další dárek pro seniory od Ing. L. Vitoula, ředitele Vápenky Vitoul, který také ujal slosování vstupenek členů SVD a šťastným výhercům předal hodnotné ceny, které pro ně připravil.

Nesmíme opomenout ani ty, kteří připravili velmi dobré pohoštění a po celou dobu zábavy byli připraveni uspokojit více než 100 účastníků nabídkou občerstvení. Jsou to paní L. Búbelová, p. Gába a manželé Balekovi. Jim, ale i ostatním organizátorům patří poděkování za opravdu pěkně připravenou akci. Taneční parket byl vždy zaplněn tanečníky. Veškeré dění sledovala paní Jitka Zatloukalová, asistentka p. ředitele Vitoula a svým fotoaparátem zachytila zajímavé postřehy z této úspěšné seniorské akce.

Text zaslali Manželé Jan a Zdenka Jursíkovi, foto: Róbert Gärtner



## Seznamka pro seniory

Chybí vám spřízněná duše?  
Cítíte se osamoceni?

Vdovec 180/95 hledá seznámení s ženou do 62 let vyšší postavy pro tanec, vodu a všeho hezkého co život přináší, i kafička z Prostějova a blízkého okolí s řídičským průkazem. Jsem ve znamení Štíra, nekuřák s krátkým plnovousem. ZN: Společné chvílky i zábava, Tel: 728 288 683

Marie 65-162/64 fit důchodkyně hledá kamaráda nekuřáka, který se rád směje, pro pěší túry, jízdu na kole a plavání. Jsem z Prostějova, tel: 601 593 505

Ráda poznám sympatického seniora kolem 70 roků pro občasné výlety a přátelská setkání, auto vítáno. Tel: 736 666 171

Ozve se pan učitel z Olomouce, šedesátá léta Rýmařov. Jana. Tel: 605 528 088

Jmenuji se Jana a ráda bych poznala hodného nekuřáka mezi 60 až 68 lety, který má rád přírodu, kulturu, cestování, a také nechce být sám. Jsem zajištěná. Muž – kamarád by mohl být ideálně z Prostějovska či Konicka. Tel: 731 525 446

Aktivní sedmdesátnice ráda pozná kamaráda, nekuřáka z okresu Přerov. Na výlety i za kulturou. Nejsem sportovec ale chodec. Štěstí přeje odvážnému. Tel: 739 493 968.

SŠ 69/168 štíhlé postavy, mladšího vzhledu, by se ráda seznámila s mužem z OL, BR, SU, který má zájem o cestování, turistiku, zdravý životní styl. Tel: 732 846 028

Potřebujete kamaráda,  
kamarádku na výlet?

Vdova 65 let, 160 cm, ráda pozná slušného kamaráda nekuřáka, štíhlejší postavy z Litovelska nebo Olomoucka k občasnému schůzkám, posezení u kafička, taneček při dechovce a za kulturou. Tel: 731 824 825

Aktivní 64letá žena SŠ, nekuřačka, společenská, se zájmem o cyklistiku, vycházky, houbaření, hledá příjemného, inteligentního a spolehlivého kamaráda, později možná i více, nejlépe z Prostějova a blízkého okolí. Tel: 721 504 260

Aktivní důchodkyně 63/156 hledá přítele do 70 let. Mám hodně zájmů: kolo, příroda, kultura a posezení u dobrého vína s tancem. Přítel aby žil v okolí Olomouce nebo přímo Olomouc. Čas ukáže. Tel: 728 725 787

Poznám aktivního seniora (70) k procvičování němčiny (OL,SU a okolí)? Jsem vdova, VŠ, nekuřačka a ráda cestuji do zahraničí. Více po případném setkání. Ráda přijedu. E-mail: vlavera@seznam.cz.

Využijte služeb naší seznamky  
a podejte si BEZPLATNĚ inzerát.

Inzerát zašlete poštou na adresu: Moravský senior, z.s., Táboritů 237/1, Bělidla, 779 00 Olomouc nebo e-mailem: redakce@moravskysenior.cz



## Křížovka

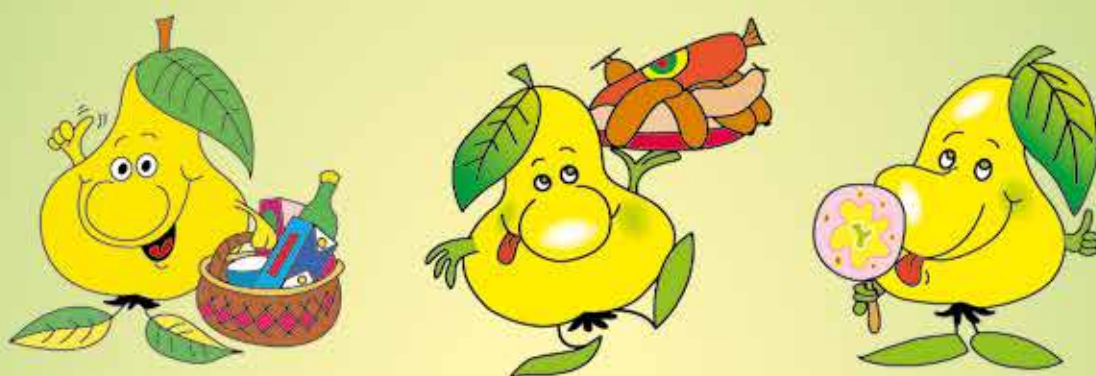
Vyluštěte tajenku a získejte věcné ceny. Znění tajenky pošlete do 23. 5. na adresu Moravský senior, z. s., Táboritů 237/1, Olomouc, 779 00, nebo e-mailem na adresu office@moravskysenior.cz. Do losování budou zařazeny jen ty správné odpovědi, které dorazí do uvedeného termínu. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo, abychom vás o výhře mohli informovat.

AUTOR: -KAWI-	PROVÉSTI SPOJENÍ	PLASTOVÁ NÁDOBK NA PÍTI	SLOVENSKY „OSM“	PRAŽSKÝ OSTROV	MLUVENÍ	POPLETENÍ	PŘEDLOŽKA	SESTRA XENIE	RYCHLE JÍST	POTŘEBY NA PEČENÍ	AFRICKÝ PŘEZVÝ- KAVEC	PROVÉST OPLYENÍ
VÝKON SKOKANA				INICIÁLY ZAGOROVÉ			MAĎARSKÝ BOXER				ZKRATKA AUTONOMNÍ OBLASTI	
JHOAMER. PLATIDLA				ZKRATKA OKR. MUŽEA PARMA ZLATÁ			SLOVENSKY „OREL“ TOHLE				INICIÁLY HEREČKY POPELÍKOVÉ JIŽ	
OPATŘIT LEMEM							KATEŘININY OSTROVY ASI (BÁSNICKY)					
1. ČÁST TAJENKY												
ŘÍMSKÝCH 999			ŠVÝCARSKÁ REKA ZPÍVAT KOLEDU				RÁNY SEKEROU POLNÍ MÍRA				HAITSKY BŮH HLAVA	
SIBÍRSKÝ KOZOROŽEC			PISEČNÝ PŘESYP NEMLUVIT NESMYSLY				POPEVEK			KUJNÝ NEROST OTÁČET SE		
OBRAZEK MADONY S DÍTĚTEM					SLOVENSKY „JR“		NAPODOBENINA					
	CITOSLOVCE POVZDECHU	FRANCOUZ. ČLEN SESTRA MATKY								HLAVA KLÁŠTERA ÚPRAVA TEXTU		
SVAZEK SLÁMY								RUSKY „TITO“			ANGLICKÁ ZKRATKA SPOJENÝCH NÁRODŮ	RUSKÝ SOUHLAS
3. ČÁST TAJENKY								DO TĚ DOBY				
EDÉM												
PERSKÁ JEDNOTKA DÉLKY								ŠACHOVÝ VELMISTR KRYT MOTORU			OBYVATEL NORSKA	ZÁMEZI
	EGYPTSKÝ BŮH	ZNAČKA ASTATU TÝKAJÍCÍ SE RAKETY			MASTNÁ KAPALINA	NAKUPOVÁNÍ	ŘÍMSKÁ 4	SAMURAJSKÝ MEČ INDICKÁ STAVBA				
FRANCOUZ. „JMĚNÍ“				OSOBNÍ ZÁJMENO VÝMĚŠEK ÚST				DĚTSKÉ CITOSLOVCE TLESKÁNÍ			PR KOBKA (ZASTARALE)	
TAHLE			SLOVAN (ZASTARALE) OPLAKAT					ANGLICKY „OPICE“ SMYSLNÝ ČLOVĚK			KRTEK (BÁSNICKY) TU MÁŠ	
OBŘUBA (ŘIDČEJ)						JÁ (Z LATINY) MADRIDSKÁ OBRAZÁRNA			CITOSLOVCE POVZBUZENÍ PATŘÍCÍ OTOVI		AFRICKÝ SLON	ROZHOVOR PO SÍTÍ
2. ČÁST TAJENKY												
	UKAZOVACÍ ZÁJMENO NÁSEP				SMĚNIT ZA PENÍZE PRKĚNNÉ STROPY						POBIDKA PLAZ	
TELE- FONOVAT						DOMÁCKY ATANAZIE DOVEDNOST			ZKRATKA OLYMP. HER SPZ OLOMOUCE		ZKR. ODĚV. TVORBY ZNAČKA RADIA	
KLEKÁNÍ				STAROŘÍM. POHYBOVÉ HRY				ZABŮJAČKOVÁ POCHOUTKA				POMŮCKY:
NADÁVAT				TROPICKÉ ŠILENSTVÍ				AUTOR PŘÍBĚHU O KOCOURU MIKEŠOVI				AARE, ATON, EGO, LUDI, ORADA, UN

Znění tajenky z minulého čísla: Všude kvetou květy pro toho, kdo je chce vidět. Ceny získávají: Františka Tušková z Přerova, Eva Viktorjeniková z Olomouce a Pavel Vidlár z Přerova.

# Hruška

maloobchodní síť



- největší tuzemský řetězec s potravinami
  - téměř 800 prodejen po celé ČR
  - slevy a akční zboží každý týden
- pravidelné spotřebitelské soutěže o hodnotné ceny
  - zboží s vlastní obchodní značkou



*MO síť Hruška, jsme tu pro Vás.*