



město pro rodinu

Z obsahu:

- Seriál - Nový občanský zákoník (4. díl: Společné jmění manželů)
- Výživa ve školním věku
- Porce sýra na sváteční stůl

Jarmila Mandžuková: Splnila jsem si přání.

Má za sebou více než 80 knih o potravinách, výživě, zdravém životním stylu a psychickému zdraví. Pravidelně publikuje do časopisů, bývá hostem v pořadech Sama doma nebo Barvy života České televize. Jarmila Mandžuková – autorka, sběratelka receptů a vášnivá čtenářka žije na Včelné u Českých Budějovic, plní si sny a hlavně myslí pozitivně.

Co Vás inspirovalo ke sbírání receptů a psaní? Jaké byly Vaše autorské začátky?

Svoji kariéru jsem začala ryze žensky – ve čtvrtém měsíci těhotenství mi lékař na ultrazvuku sdělil, že budu mít dvojčata.

Při mých nekonečných těhotenských nevolnostech a dalších

trávicích problémech s tímto stavem

spojených to pro mě byl veliký šok. Nemohla jsem totiž vůbec jíst maso, tedy zdroj plnohodnotných bílkovin, které jsou nezbytné pro výživu těhotné ženy. Zachovala jsem se zodpovědně, sehnala jsem si výživové tabulky a kalkulovala, vymýšlela, experimentovala a připravovala takové hodnotné pokrmy bez masa, abych sobě a svým ještě nenarozeným dětem zajistila dostatečnou a co nejvyšší výživu. A experimentování v kuchyni mi už stálo dodnes...

Kromě kuchařských receptů věnujete pozornost samotným potravinám, jejich historii, upozorňujete na dříve hojně využívané suroviny i na zvyky a způsoby stolování.

Musím říci, že historii potravin a pokrmů včetně stolování jsem se věnovala v samém začátku a základním zdrojem informací pro mě byly knihy tak trochu zapomenuté odbornice na výživu Anny Marie Úlehlové-Tilschové. Její kniha Domácí strava lidová, která vyšla v roce 1945, se pro mě stala velice důležitým zdrojem poučení.

Samostatnou kapitolou je nakupování potravin, škodlivé látky v potravinách a naproti tomu „superpotraviny“.

Jedinou možností, jak dobře nakoupit, je naučit se číst etikety a zjistit, co je uvedeno ve složení výrobku. S velkou obezřetností bych konzumovala všechny průmyslově zpracované potraviny, polotovary, jídla rychlého občerstvení, instantní pokrmy a limonády.

Na chvíli se zastavit.

Vánoční čas je pro většinu z nás i časem setkání se svými blízkými, rodinou, přáteli, kamarády i kolegy z práce. Nad skleničkou voňavého punče či táckem vánočního cukroví se společně na chvíli zastavíme, v klidu si povídáme, mnohdy i rekapitulujeme končící rok a vyprávíme o plánech na ten nový. Vzájemně se k sobě snažíme být ohleduplní, tolerantní, milí, protože jsou přece ty Vánoce a mělo by to tak být. Ale proč jen o Vánocích, proč ne celých 365 dní v roce? Vždyť každý den může být něčím výjimečný a ojedinělý, každý den může být pro někoho z nás svátkem. Nebo i bohužel smutkem. Proto bychom měli být k sobě den co den ohleduplní, tolerantní a naslouchat si. Nečekat, až budou Vánoce, abychom někomu zavolali, že jsme ho celý rok neviděli a jak se celou tu dobu měl. Prostě zvednout ten telefon, kterýkoliv den z těch 365 dní v roce a zeptat se, jak se daří, a podělit se o radosti i strasti. Většina z nás si dává do nového roku nějaká předsevzetí. Například, že přestanu kouřit, zhubnu, začnu cvičit, více číst, lépe jíst a jiné. Co kdybychom si tedy zkusili pro rok 2015 dát trochu jiné předsevzetí? Méně sobecké a více vzájemné.

Na závěr jedno předsevzetí týmu, který pro vás připravuje tento bulletin. Uděláme maximum proto, abychom ho pro vás mohli vydávat i v následujícím roce. Z vašich ohlasů již víme, že se mezi vámi ujal, což je pro nás největší radost a odměnou.

Hezký rok 2015!

Tým bulletinu.

Pokračování na straně 2.

Jarmila Mandžuková: Splnila jsem si přání.

Pokračování rozhovoru z titulní strany.



Foto: archiv J. Mandžukové

Dle mých zkušeností platí jednoduchá rovnice, čím více je na obalu „éček“ či chemických názvů, tím bude pravděpodobně hůře, čím je výrobek levnější, tím více je „prosycený“ chemikáliemi. Určitě bych doporučovala jakýsi návrat ke kořenům, oprášit staré jednoduché recepty našich babiček, nakupovat především základní potraviny nebo potraviny co nejméně chemicky upravované. Třeba právě „superpotraviny“, což je název jedné z mých knih, která odhaluje cenné výživové vlastnosti zeleniny, ovoce, obilnin, luštěnin, bylinek a dalších potravinových zázraků.

Výživa je tedy základem zdraví. Co když nás trápí nějaká nemoc, je možné se jí jít také léčit?

Výživa je opravdu základem zdraví, vliv stravy se podle Světové zdravotnické organizace může podílet na zdravotním stavu jedince až 60 procenty. Vhodnou skladbou jídla tak můžeme hodně ovlivnit a zachránit. Tímto tématem se zabývám ve svých knihách, jak již ve zmíněné knize „Superpotraviny, ale také ve velmi úspěšné knize Co jíst, když..., tedy co jíst, když máme nějaký zdravotní problém či chceme-li preventivně působit proti nemocem a posilovat odolnost organismu.

U potravin a pokrmů to nekončí. Neopomíjíte ani souvislost psychosomatických příčin nemocí a ve svých přednáškách nabízíte návody, jak efektivněji využívat mozek, zlepšit koncentraci, paměť.

K této vaší otázce musím říct, že všechno se vším souvisí. Velké množství nemocí má svůj původ

opravdu v psychice a v rámci zdravého životního stylu je důležité věnovat péči mozku a trénovat jej. Zabráníme tak předčasnému stárnutí a napomáháme uvolňovat chemické látky, důležité pro fungování imunitního systému, čímž náš mozek chráníme před onemocněním a poškozením. Co se týká mojí přednáškové činnosti, je to pro mne úžasná motivace a inspirace, když se mohu setkat se čtenáři mých knih.

Knihy s touto tematikou se dočkaly velkého ohlasu. Další práci věnujete celkovému mentálnímu zdraví...

Zřejmě máte na mysli moji knihu, Myšlení uzdravuje. Její obsah bych vyjádřila citátem: Život není ani dobrý, ani špatný, ale jen takový, jaký si ho sami uděláme. Kniha vyšla začátkem loňského roku u nás i na Slovensku a pozitivní reakce čtenářů jsou neuvěřitelné, což mě nesmírně těší!

Máte svůj osobní „recept“ na spokojený život?

Je to velice jednoduché, optimismus, pozitivní náhled na svět, humor a smích.

Prozradíte našim čtenářům recept na zdravější cukroví na poslední chvíli?

Mým oblíbeným pečivem, a to nejen o Vánocích, jsou mrkvové rohlíčky:

200 g celozrnné pšeničné mouky smícháme se 100 g jemně nastrohané mrkve, 80 g tuku, lžičkou kypřicího prášku a podle potřeby přidáme bílý jogurt.

Vypracujeme vláčné těsto, které vyválíme a formičkou vykrajujeme kolečka. Naplníme je zavařeninou, smíchanou se strouhanými oříšky nebo kokosem. V polovině přehneme, okraje dobře stiskneme a mírně prohne do tvaru rohlíčku. Přeneseme je na plech vyložený papírem na pečení a upečeme do zlatova. Ještě horké rohlíčky obalíme v moučkovém cukru.

Redakce

Navštívili jsme ... Mateřinka VŠTE - již čtyři měsíce v ostrém provozu.

Přímo v areálu na česko-budějovické Okružní ulici vyrostla Mateřská škola Vysoké školy Technické a ekonomické (VŠTE).



Foto: archiv VŠTE

Jednopatrový objekt se zastavenou plochou 190 m² tvoří klimatizovaná herna, šatna, výdejna jídel, zázemí pro personál a technická místnost. Samotná stavba vznikla díky zvolené variantě 8 modulů velmi rychle.

Ačkoli by se mohlo zdát, že jde o čistě firemní školkou, je kromě dětí zaměstnanců a studentů VŠTE otevřena i pro děti rodičů z řad veřejnosti. Samotný program školky je pak obsahově tvořen spontánními hrami a řízenou činností podle školního vzdělávacího programu, nechybí venkovní sportovní a pohybové aktivity. Denní náplň je upravována na základě aktuálních potřeb a zájmu dětí.

Ostrý provoz školka zahájila prvního září a v současné době naplnila svojí kapacitu 24 dětí. Provozní doba školky je od 7 do 17 hodin, vychází tak vstříc rodičům pracujícím do odpoledních hodin. Měsíční poplatek činí dva tisíce korun.

Další informace získají zájemci na webu www.skolkavste.cz, kde si také mohou stáhnout jednoduchou přihlášku dítěte do školky a vzor evidenčního listu.

Redakce

„Se sovičkou ve znaku“

Nenápadný rodinný dům v klidné čtvrti a atmosféra vzdálená ruchu školních tříd a chodeb ani v nejmenším nepřipomíná školní provoz. Přesto má Škola v Zahradě za sebou již čtyři měsíce ostrého provozu. O domácím vzdělávání v prvním stupni školní docházky a plánovaných novinkách nám více prozradila Iva Kroneislová, zakladatelka Školy v Zahradě.



Můžete vysvětlit rozdíl v přístupu klasické školy a domácí výuky?

Oproti běžné základní škole jsme schopni k jednotlivým žákům přistupovat individuálně a sestavit pro ně výukový program složený z prvků klasické školy, montessori a waldorfské školy. Způsob výuky a využívané metody volíme s ohledem na osobnost dítěte.

Kdo s dětmi pracuje?

Žákům se v rámci vyučování věnují standardní vyučující, jako v běžné škole, a zajištěna je i supervize výuky. V rámci výuky a zajištění mimoškolních a zájmových kroužků také spolupracujeme se studenty pedagogických oborů.

Jak organizujete školní výuku?

Naše základní škola poskytuje vzdělání dětem na prvním stupni povinné školní docházky, od první do páté třídy, které využívají možnosti domácího vzdělávání. Děti jsou zapsány na běžné státem zřízované nebo soukromé škole a mají schválený individuální program domácího vzdělávání. Doma děti vyučují jejich rodiče a školu navštěvují k doplňkové výuce a k získání zkušeností ze spolupráce s dalšími dětmi v kolektivu. Děti, které využívají program domácího vzdělávání, mohou do programu školy kdykoli vstoupit, a to i pouze na některé dny v týdnu, například právě z důvodů získání zkušeností dětí s prací a soužitím v kolektivu.

Podle jakého plánu se u vás žáci vzdělávají, sledujete při výuce školní osnovy?

Škola v Zahradě vyučuje podle celostátního schváleného plánu a podle individuálního plánu školy, v níž je dítě zapsáno. Samotní rodiče, po vzájemné domluvě i my, můžeme doučit žáka individuální požadavky dané konkrétní školy.

Ověřuje se pokrok, kterého děti dosáhly, získané znalosti a dovednosti? Jakým způsobem?

Ani u tohoto typu vzdělávání nechybí zpětná kontrola. Žáci v každém pololetí absolvují přezkoušení v našich smluvních školách, které děti hodnotí podle portfolia aktivit. Dítě si schovává všechny práce a úkoly, které v uplynulém pololetí vypracovalo (včetně foto a video dokumentace, vstupenky z akcí apod.) a přinese je do školy, kde stráví část dne v kolektivu ostatních dětí. Na základě úkolů a interakce s kolektivem je pak hodnoceno. Vyhne se tak stresu spojenému např. s několika hodinami strávenými vyplňováním testů. Vysvědčení pak dostává ze školy, kde je zapsáno.

Výukou na prvním stupni to ve Škole v Zahradě zdaleka nekončí...

Je to tak, nezapomínáme na zájmové a mimoškolní aktivity. Jedná se např. o sportovní či výtvarný kroužek nebo o aktivity v přírodě. Snažíme se pracovat už s předškolními dětmi, které připravíme na školní docházku v klasické nebo jiné škole. Konkrétně nabízíme aktivity procvičující jemnou motoriku ruky či základy počtů. Do činnosti školy postupně zapojujeme i samotné rodiče našich žáků. Přípravujeme pro ně podvečerní povídky o zdravém životním stylu, večery s koučem aj.

Nepravidelně již probíhají i sobotní akce a workshopy pro rodiče s dětmi.

Jaké jsou vaše další plány?

Aktuálně vrcholí přípravy projektu zdravé školky, jejímž otevřením chceme reagovat na zájem rodičů o práci s předškolními dětmi. Celodenní program předškoláků bude zaměřen na poznávání přírody, zdravého a aktivního způsobu života. Kromě herních a vzdělávacích prvků nebude chybět cvičení, sportovní a pohybové aktivity v přírodě. Děti budou mít možnost pěstovat vlastní zeleninu a květiny na školním pozemku. Rodiče také budou moci zvolit způsob stravování dětí, včetně dietního nebo makrobiotického. Pro samotnou práci s dětmi vybíráme mladý, kreativní personál. Provoz zdravé školky zahájíme v únoru příštího roku (2015 pozn. redakce).

Je nabídka stále otevřená?

Jak jsem již řekla, otevřením školky reagujeme na poptávku a místa se tedy pomalu zaplňují. Rodiče však stále mají možnost děti přihlásit. V případě zájmu převyšujícího naše kapacitní možnosti budeme hledat individuální řešení. Umístění dětí bude podle potřeb rodičů možné i v blocích, pouze na část dne.

Redakce



Foto: archiv I. Kroneislové

Čas karnevalu.



Podle tradic se nový rok začíná až 6. lednem. Rok je přivítán a s nadějí očekáváme budoucnost, kterou je možné oslavit zábavou, muzikou, svatbami, plesy, maškarními reji a masopustem. Masopust, začínající po vánočním období 7. lednem, není v kalendáři přesně ohraničen. Váže se k období ledna a února, jeho konec je pak vymezen masopustním úterým, dnem před Popeleční středou na počátku velikonočního postu. Období hojnosti mezi posty Vánoc a Velikonoc. Takové dny veselí neumožňovaly, proto bývalo nutné v období masopustu stihnout nejrůznější oslavy, včetně svateb, tanečních zábav, zabijaček a hodů.

Období po vánočních svátcích a novoročních příchtech - jakoby prázdné. Je třeba přežít období, kdy je do jarních dnů daleko. Doba v současnosti odsunutá do pozadí byla přitom historicky vnímaná zcela jinak – masopust.

Podstatou masopustního období je všeobecná radost a veselí, množství zvyků na něj navázaných právě proto přežilo do dnešních dnů. V českém prostředí se masopust v průběhu 19. a 20. století koncentroval na samotný závěr začínající Tučným čtvrtkem v posledním týdnu vyplněným zabijačkovou hostinou. Ustálený pořádek výstupů, obchůzek s maskami a taneční zábavou pak rámuje masopustní neděle až úterý – samotný masopust.

Svůj význam přebírá závěrečná slavnost již v antické tradici s vazbami na božstva s významem pro vegetaci a úrodu. Ve starém Římě začínal nový rok právě březnem. U nás je takovou vazbou na počátek března právě vrcholící masopust. Středověk přejal masopustní veselí kladně jako příležitost k uvolnění v životě plném pravidel a askeze.

Dodnes při masopustu sledujeme masky a kostýmy, vnímané již jako humornou součást celého představení. Původně však nesloužily pro zábavu, ale jako nástroje v pohanských obřadech, pomocí nichž se lidé přibližovali světu přírody, vyprošovali si dobrou úrodu a úspěch svému úsilí.



V řadě masopustních zvyků je zastoupen motiv slunce, když se po směru jeho oběhu tančí nebo se pojídají smažené koblihy. O slunci jako symbolu předjaří hovoří i píseň zpívaná ještě počátkem 20. století v jižních Čechách:

**Hřej, sluníčko, hřej,
hory, doly krej,
povyskoč si vejše
na tej naší střeše,
kolo udělej.**

Masopustní koblížky

Množství stačí pro přípravu cca 68 koblih, doba přípravy do 4 hodin



Suroviny:

1 kg hladké mouky, 12 dkg cukru moučky, 12 dkg másla, 6 – 8 žloutků, 6 lžic rumu, 8 dkg droždí, asi 1/2 litru, mléka do těsta a 1/4 mléka do kvásku, špetka soli, citronová kůra asi z 1 citronu, vanilkový cukr, povidla, olej na smažení (asi 1,5 litru)

Postup:

1. Utřeme dohromady cukr, máslo a žloutky.

2. Kvásek vyrobíme ze 1/4 litru teplého mléka, 1 lžice cukru a 2 lžic polohrubé mouky. Nejdříve ohřejeme 1/4 litru mléka ve vyšším hrnci, mléko nesmí být horké, jen vlažné. Droždí si rozdrobíme v hrnku, z ohřátého 1/4 litru mléka odlijeme asi polovinu do droždí, které s mlékem rozmícháme. Ve zbytku mléka v hrnci rozpustíme cukr a přidáme 2 lžice polohrubé mouky, nakonec vlijeme do hrnce rozmíchané droždí. Hrnec postavíme na teplé místo a zakryjeme poklicí.
3. Přibližně po 20 minutách vzejde kvásek.
4. K utřenému cukru s máslem a žloutky přidáme 1 kg přesáté hladké mouky, dále přidáme kvásek, 6 lžic rumu, sůl, citronovou kůru a vanilkový cukr. Do tohoto těsta přiléváme podle potřeby postupně mléko.

5. Zaděláme těsto do hladka (zaděláváme asi 15–20 minut)
6. Přikryjeme mísu s těstem utěrkou a necháme kynout přibližně 3/4 hodiny
7. Během kynutí si přichystáme pracovní plochu pomoučenou hladkou moukou a povidla nebo tuhou marmeládu
8. Z vykynutého těsta odebíráme pomoučenou lžící malé kousky a ukládáme na pomoučenou plochu.
9. Kousky těsta roztahujeme prsty stejnoměrně do všech stran a doprostřed klademe povidla. (Asi malou lžičku povidel). Povidla s těstem uzavřeme a tím se vytvoří malé kuličky.

Masopustní zvyky patří i v současnosti mezi nejvíce udržované svátky. Masopust totiž nemá spojitost s křesťanstvím a nebyl proto v nedávné době potírán jako svátky a zvyky vycházející z křesťanské věrouky a liturgie. Kromě venkova je jeho slavení časté také ve městech, v jižních Čechách např. v Milevsku. Po roce 1989 masopustní tradice znovu ožívají a pomalu se vytvářejí nové. Porozhlédněte se kolem. A až se v únoru zúčastníte zabíjačkové hostiny, dopřejte si a radujte se, protože za dveřmi budou přípravy na Velikonoce, jak se zpívá v lidové taneční písni „do kolečka“:

**Už je konec masopustu,
Už je konec muziky,
Kúpíme si růženeček,
Budeme se modlit.**

**Každoroční karneval pro děti pořádá
českobudějovické Baby Centrum Šikul-
ka. Další je plánován na 5. února 2015.**

*Podle Jiřina Langhammerová,
Lidové zvyky,
Lidové noviny 2004, s. 11-43.*

10. Necháme připravené koblihy kynout asi 30 (i více) minut.
11. Do velkého kastrolu nebo vysoké pánve (nebo fritovací hrnce) nalijeme 1,5 litru oleje, zahřejeme na 170 stupňů a do rozehřátého oleje opatrně vkládáme vykynuté koblihy. Smažíme 3 minuty z každé strany tak, aby byla kobliha do půlky ponořená do oleje, zašpičatělou špičkou obrácíme po 3 minutách a smažíme po druhé straně. Hotové koblihy opatrně vyndáváme do misky, kterou jsme předem vyložili ubrousky pro odsátí přebytečného tuku.

Zdroj: www.deti.vira.cz

Seriál - Nový občanský zákoník

Z hlediska historie českého soukromého práva je datum 1. 1. 2014 zlomové. Tímto dnem totiž nabyl účinnosti zákon č. 89/2012 Sb., tedy nový občanský zákoník. Postupně představujeme některé konkrétní změny, které tento zcela klíčový právní předpis přináší...

4. díl: Společné jmění manželů

Nový občanský zákoník zachová stěžejní části dosavadní úpravy společného jmění manželů (SJM). Ve svém krátkém článku jsem se proto zaměřil především na vylíčení základů této tolik praktické problematiky. Vzhledem ke značné komplikovanosti dané oblasti práva je nutné konkrétní problém řešit vždy v souladu s komplexní právní úpravou. Její vylíčení ovšem není v tomto krátkém článku možné.

Co patří do společného jmění?

Dle ustanovení § 709 nového občanského zákoníku platí, že SJM tvoří nejenom to, co nabyli oba manželé během trvání manželství, ale i to, co nabyli během dané doby jen jeden z manželů. Z uvedené zásady ovšem existuje celá řada výjimek. Do SJM tak např. nepatří věci, které slouží osobní potřebě jen jednoho z manželů. Další velmi podstatnou skupinu, která nepatří do SJM, tvoří věci, které nabyli darem, děděním nebo odkazem jen jeden z manželů, pokud ovšem zůstavitel neprojevil v pořízení pro případ smrti jiný úmysl. Součástí SJM se ovšem stává zisk, který plyne manželovi z jeho výhradního majetku. Pokud tedy během manželství zdědí jeden z manželů starší rodinný domek, tak se tato nemovitost nestane součástí SJM, ale bude ve výlučném vlastnictví manžela, který tuto nemovitost získal. Pokud se ovšem manžel rozhodne získaný domek pronajmout, tak se již nájemné stane (na rozdíl od samotné nemovitosti) součástí SJM.

SJM ovšem netvoří pouze věci a práva, ale i dluhy převzaté za trvání manželství. Pojem převzaté znamená, že tyto dluhy manžel záměrně převzal. Dluh vzniklý na základě smlouvy o půjčce tak bude do SJM patřit. Dluh, který představuje závazek uhradit vzniklou škodu ovšem již nikoliv, protože povinným z tohoto dluhu se manžel stal proti své vůli - dluh nepřevzal. Nicméně i zde existuje celá řada výjimek. Tu nejdůležitější představuje situace, kdy je dluh převzat jen jedním z manželů, bez souhlasu toho druhého, aniž by se přitom jednalo o obstarávání každodenních nebo běžných potřeb rodiny.

Jak je všeobecně známo, tak je možné SJM rozšířit či naopak je zúžit. Manželé si dokonce mohou sjednat režim oddělených jmění či režim vyhrazující vznik SJM až ke dni zániku manželství. Rozdíl mezi oběma způsoby existuje vlastně jen v případě zániku manželství. V případě odděleného jmění neproběhne žádné dělení, v případě druhého uvedeného režimu se SJM rozdělí takovým způsobem, jako by společné jmění existovalo po celou dobu manželství.

Zasáhnout může i exekutor

Je zcela zřejmé, že různé změny v SJM mohly být zneužívány nepoctivými dlužníky za tím účelem, aby se vyhnuli placení svých závazků. Tomuto nepoctivému jednání má zabránit mj. ustanovení § 42 exekučního řádu. Dle daného ustanovení je možné nařídit výkon rozhodnutí na majetek patřící do společného jmění manželů dokonce i tehdy, pokud se jedná jen o dluh jednoho z manželů a to i v tom případě, že dluh vzniknul ještě před uzavřením manželství. Pouze pro účely výkonu rozhodnutí se za majetek patřící do SJM povinného považuje i majetek, který není součástí SJM jen z toho důvodu, že na základě rozhodnutí soudu, či smlouvy mezi manžely došlo k omezení jeho rozsahu. Toto ustanovení může mít značné následky pro manžela, který sám není zadlužen. Tomu náleží jako základní obrana tzv. vylučovací žaloba, kterou by prokázal, že daný majetek není součástí SJM. V případě, že manžel takové skutečnosti neprokáže, bude uplatněna zásada, dle které jsou podíly obou manželů stejné. V této míře pak bude SJM pro vydobytí výlučného dluhu využito. V případě, že by se ovšem nejednalo o osobní dluh manžela, ale o dluh v rámci SJM, tak byl využit veškerý majetek náležící do SJM.

Krátce jsem zde upozornil na některé skutečnosti, které souvisí s problematikou SJM. V případě konkrétního problému ovšem doporučuji konzultaci s právníkem.

*JUDr. Martin Šestauber,
redakčně upraveno*

Porce sýra na sváteční stůl.

Jezte sýry, zdravé jsou... říká text jedné písně. Běžně kupujete sýry v supermarketu a jste více či méně spokojeni s jejich nabídkou a kvalitou. Někdy však chcete podráždit chuť něčím jiným, někoho obdarovat, nebo zpestřit stůl při nějaké zvláštní příležitosti. Není sýr jako sýr, ale jak se v nich vyznat? Pokud si nevíte rady, pak jsou následující řádky určeny právě vám.

Překvapení: Sýr se vyrábí z mléka

Pokud jste se setkali s označením sýr neživočišného původu, šlo možná o náhražku hlavní suroviny. Pak je nutné uvést na pravou míru: Sýr se vyrábí z mléka – kravského, kozího, ovčího. Podle toho je sýry možné jednoduše rozdělit. Dále záleží, zda je při výrobě sýra použito mléko pasterizované či nepasterizované.

Tvrdost sýra

Tvrdost sýra určuje poměr sušiny a vody. Čím méně vody sýr obsahuje, tím je sušší a tvrdší. Konzistenci sýra dále určuje také poměr tuku.

Čerstvé – vyznačují se vysokým obsahem vody a jsou tak určeny pro rychlou konzumaci bez dalšího zrání (čerstvý sýr, tvaroh, fromage frais, cream cheese).

Měkké – procházejí krátkým obdobím zrání. Díky jejich smetanové konzistenci je někdy lze i mazat na chléb (camembert, brie, neufchatel).

Polotvrdé – sýry s hutnou strukturou, lze je však docela snadno krájet. Při lehkém stlačení zůstávají pružné (gouda, eidam).

Tvrdé – robustní s tvrdou sýřeninou, kterou často nelze nakrájet, aniž by se sýr rozdrobil. Tvrdé sýry se proto také často nabízejí jako strouhané či mleté (parmezán, čedar, ementál).

Obsah tuku

Měří se obsah tuku v sušině. Sýr s označením 40+ neobsahuje 40% tuku, ale 40% tuku v sušině. Například gouda obsahuje zhruba 40-50% vody, mladý sýr s označením 40+ bude obsahovat pouze 40% tuku z 50-60% sušiny celého sýra, celkově tedy přibližně 20-24% tuku.

Délka zrání

Uvádí se především u nizozemských sýrů. Po vyjmutí ze slané lázně při výrobě je sýřenina stále měkká a nemá výraznou chuť, její konzistence se proto zvyšuje zráním. Jeho délka má vliv také na

chuť sýra. Samotná délka zrání se označuje různými přívlastky od mladého sýra – join kaas (doba zrání čtyři týdny), až po přestálý sýr (overjarig kaas – zraje déle než jeden rok).

Uchovávání sýrů

Ideálním místem pro uchování je suchý, tmavý sklep s konstantní teplotou okolo 10-12 stupňů a vlhkostí kolem 90%. Pokud jsme odkázáni na chladničku, pak musí být dobře zabalený sýr uložen do nejméně chladné části chladničky, nejlépe s teplotou mezi 7-10°C. Aby mohl sýr dýchat, není vhodné uchovávat jej pod poklopem. Zabalte sýr do speciálního papíru s tenkou vrstvou fólie na vnitřní straně, ve které jste ho zakoupili. Objeví-li se na sýru plíseň, opatrně ji vykrojte a sýr přebalte. Alternativně lze použít nemastný papír na pečení nebo prodyšnou potravinovou fólii. Plesnivění sýrů při jejich uchovávání zabráníte právě přebalováním. Krájené sýry spotřebujte do tří týdnů od data nákupu. U kusových se řiďte datem spotřeby, které je uvedeno na etiketě.

Vhodné kombinace sýrů a nápojů

S červeným vínem chutnají nejlépe tvrdé ovčí sýry, např. italské **pecorino**, nebo španělské **manchego**. K dalším doporučeným sýrům patří sýry dobře vyzrálé a suché jako **Parmigiano – Reggiano**, vyzrálé holandské **goudy**, nebo jemnější **cheddar**. Nedoporučují se mazlavé sýry typu **brie** a **camembert**, které se hodí k vínům růžovým.

Par excellence k suchému bílému vínu je **kozí sýr**, ať už starý jen pár dnů, týden nebo měsíc. Dále **feta** a jiné bílé drobné sýry. Nelze opomenout ani na horské sýry jako **gruyère** a **comté**. Nevhodné jsou sýry s modrou plísní jako **roquefort**, britský **blue stilton**, nebo francouzský **fourme d'ambert**, ty můžeme podávat s víny sladkými.

K pivu jsou vhodné sýry s omývanou kůrou – **époisses** nebo **cheddar**. K tmavému silnému pivu se výborně hodí i vyzrálá **gouda**.

Sýry se mohou podávat také společně s whisky, nejvhodnější jsou výrazné sýry s modrou plísní – **stilton**, **roquefort**, **uzené sýry** nebo **cheddar**.

Slavnostní tabuli určitě ozdobí i speciální strojek na švýcarský sýr Tête de Moine, který původně vyráběli mniši, nebo skvělé cheddarové kreky.



K sýrům se podávají i ovocné confiture (pomazánky) rozličných chutí. Vynikající kombinací je fíkový s makadamovými ořechy a jamajským pepřem k sýrům s modrou plísní. Pro všechny typy tvrdých sýrů se hodí jablečný

s tureckými pistáciemi a skořicí, připomínající pečená jablka. Takových confitur je celá řada, malinová s okvětními lístky růží a secuánským pepřem k měkkým čerstvým sýrům, z červených hroznů s mandlemi z Mallorky nebo broskvovo-meruňkový confiture s lesními plody Goji a kardamonem. V Holandsku a Francii je také běžné doplňovat sýry speciální hořčicí.



Sýry a děti

Z hlediska potřeby vápníku jsou sýry pro děti nedílnou součástí jídelníčku. Ne všechny sýry jsou ovšem vhodné, např. tavené nebo plísňové.

Je lepší sáhnout po měkkých termizovaných sýrech, které mají nejnižší obsah solí. Tvrdé sýry jsou vhodné až po 1 roce života.

Cheddarové krekry

Suroviny

- 200 g cheddaru, jemně nastrohaného
- 100 g másla pokojové teploty, 3/4 lžičky soli
- 1 sklenka hladké mouky (2,5 dcl)
- 2 pol. lžice studené vody

Postup

Cheddar, máslo a sůl spolu vypracujeme a do směsi zapracujeme mouku a ke konci vodu. Zabalíme do fólie a necháme minimálně 1 hodinu stát v lednici. Může být i přes noc.

Druhý den vyválíme do tenka a vykrajujeme různé tvary, nejhezčí jsou úplně maličké.

Dáme na plech s papírem na pečení nebo jen tak na suchý a pečeme na 185°C do zlatova. Čím více je těsto tenčí, tím více jsou krekry po vychladnutí křupavější. Pozor, aby se nespálily.



Redakce,
zdroj: Vladka Leštinová,
Galerie sýrů, Plachého 15,
České Budějovice,
www.galeriesyru.cz

Čtení nejen pro děti.

Chladné a krátké zimní dny kromě radovánek na sněhu přímo vyzývají k tomu schovat se pod deku s knížkou. Pokud uvažujete o knize jako vánočním dárku pro vaše ratolesti, nechte se inspirovat následujícími tipy.

Příběh filmu Tři bratři

Šmída zavede starší děti do zákulisí natáčení filmové pohádky Zdeňka Svěráka. Motiv tří bratrů ze sedlácké rodiny vyrazí do světa na zkušenou a přivést si nevěsty. To je podmínkou, aby jim rodiče předali hospodářství. Na cestě se bratři postupně ocitají ve známých pohádkách (...). V nich se musejí vyhnout pastem, nebo vyřešit problémy... V knize, kterou ilustroval Václav Šlajch, nechybí na dvě stovky fotografií ze zákulisí filmové pohádky a hlavních postav (např. Tomáš Klus, Vojtěch Dyk, Zdeněk Piškula, Jiří Lábus, Oldřich Kaiser, Bolek Polívka) a historky z natáčení.

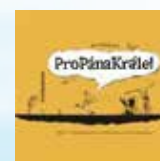


Nejmenším dětem je určeno pokračování knížky Terezy Václavkové Jůlinka z veselé zahrádky. Pod názvem Jůlinka z jedlé zahrádky tentokrát vychází inspirace pro malé zahradníky. V okrasné zahradě má Jůlinka džungli s brouky, zvířátky a rostlinkami různých názvů. Zvířátka Jůlince přinesou semínka a ta zjišťuje, že zahrada může přinést užitek jí i jejím rodičům. Kniha děti naučí rozeznat běžné druhy rostlin, vysvětlí léčivé vlastnosti bylinek, včetně některých, jimž běžně nevěnujeme pozornost. Děti si s rodiči budou moci připravit některé lektvary, na které najdou recepty v Jůlinkině zápísníku.

Od autorky D. L. Greenové pochází každodenní příběh obyčejného kluka: Kája super frája – Narozeninové překvapení, přenese čtenáře na oslavu narozenin jednoho třetáka, která se zvrtné.



Kája super frája – Týden bez televize pak zastihne Kāju při řešení problému, jak se zabavit bez možnosti sledovat televizi a hrát videohry. Učitel se totiž domluvil s rodiči...



Pro pána krále! Co platí na děti ve 21. století? Zkuste strašidelné pohádky, při jejichž poslechu běhá mráz po zádech. Třicet takových z Anglie, Francie, Itálie a dalších zemí vypráví Jan Vladislav. Pokud již vaše děti omrzeli princové a princezny, pak je kniha přesně pro ně. Samozřejmostí jsou raráčkové, nebožtíci, čarodějové a další nadpřirozené bytosti, se kterými se hrdinové pohádek setkávají. Mezi nimi vdovy, chudí rybáři či stateční kapitáni. Ilustracemi knihu doplnila výtvarnice Lenka Jasanská.



Rodiče malého Jakuba si pro něj při pohledu na hvězdnou oblohu vymýšlejí příběhy, které mu mají pomoci správně se rozhodovat. V titulu sebrala Renáta Fučíková napříč kulturami dvanáct příběhů, vztahujících se ke znamením zvěrokruhu. Příběhy dětem ukazují, že stejné starosti a radosti prožívají lidé na celém světě.

Ještě jednou ke hvězdám, i když tentokrát formou realistických interaktivních animací se mohou děti s rodiči podívat v knize Sluneční soustava – rozšířená realita pomocí bezplatné aplikace do mobilního telefonu nebo tabletu. Po jejím stažení se mohou vydat kosmickou lodí na měsíc či poznávat další planety.



Redakce

Výživa ve školním věku.

Správná výživa v dětském věku je důležitější než v kterékoliv jiné fázi lidského života, a proto by měla být pestrá a obsahovat všechny pro život důležité součásti (bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerály, vodu). Začínáte den bohatou snídaní, udělejte si ráno čas na posezení rodiny u stolu. Děti, které ráno snídají, mají lepší studijní výsledky a jsou ve škole soustředěnější.



Foto: ilustraci, 123rf.com

V rámci školní svačiny dejte přednost celozrnnému pečivu, netučným sýrům, zakysaným mléčným výrobkům, jogurtu, tvarohu a zejména zelenině a ovoci. Vyzkoušejte nové recepty a nabídněte dětem něco nového. Seznamte se se zásadami výživové pyramidy a zdravého talíře. Vaše děti mají již dostatek znalostí a vědomostí o zdravém životním způsobu stravování, jen je důležité je v tomto směru podporovat.

Příliš sladkostí a slaných potravin dětem v jídelníčku neprospívá. Nezapomínejte na pitný režim, volte pitnou vodu s citronem, nedávejte dětem pít kolové nápoje (obsahují hodně kofeinu) a energetické nápoje.

Dobrou volbou je oběd ve školní jídelně. Nenechávejte dítě kupovat si jídlo v bufetu nebo v rychlém občerstvení mimo školu. Pracovníci školních jídelen jsou kvalifikováni k tomu, aby dětem zajistili chutný, kvalitní a výživově vyvážený oběd. O výborné úrovni školního stravování svědčí každoroční celostátní soutěž školních jídelen „O nejlepší školní oběd“. Mimochoodem, v letošním roce se svým menu na 4. místě umístila školní jídelna z Písku.

Aktuálně se stává středem zájmu ministerstev školství a zdravotnictví a různých rodičovských iniciativ problematika bufetů a automatů s nejrůznějšími pochutinami ve školách. Jako rodiče máte možnost spolupracovat se školou při výběru kvalitního a zdravého sortimentu. Nezůstávejte stranou se svým názorem a ovlivňujte dění ve škole. Vyplatí se vám to zlepšením zdraví dětí, snížením jejich obezity, zkažených zubů apod.

Odpolední svačina a večere jsou již opět v režii rodiny, která se setkává v klidu u prostřeného stolu. Rodiče by měli mít kontrolu nad pestrostí dětského jídelníčku. Jak ve škole, tak doma je třeba s dětmi jednat šetrně, nenutit je k dojídaní, nabízet pokrmy lákavě a pestře, pokud dítě nabízený pokrm nechce jíst, buďte trpěliví a zkoušejte nabízet znova a znova. Buďte pro děti příkladem.

Nakupování potravin a reklama

Žijeme v době supermarketů a velkých možností při nakupování. Rodinu ovlivňuje reklama a je proto vhodné dodržovat určité zásady. Nakupujte skutečně jen to, co potřebujete. Nekupujte to, co sníte po cestě domů, u pokladen se snažte nepodlehnout tlaku dětí, které chtějí koupit sladkosti.

Stravování má velký vliv na zdraví člověka, nesprávná výživa v dětství a mládí přispívá ke vzniku mnoha onemocnění, jako je obezita, srdečně cévní onemocnění, cukrovka, onemocnění pohybového aparátu, nádorová onemocnění, vysoký krevní tlak, ateroskleróza, zubní kaz, osteoporóza, celiakie, poruchy příjmu potravy.

Marie Ticháková, Poradna podpory zdraví, redakčně upraveno.

Děti a lyžování.

Uvažujete s příchodem zimní sezony o provětrání lyžařské výbavy? Možná patříte mezi ty rodiče, kterým to v posledních několika sezonách neumožnilo ratolesti, které se ještě nepostavily na vlastní nohy. Letos však může být situace jiná.

Pro ty z vás, kteří jste se rozhodli naučit děti lyžovat, jsme na webovém portálu Město pro rodinu připravili miniseriál. Poradí Vám, od kdy je vhodné postavit děti na lyže a jaká zdravotní rizika jsou s tím spojena. Pomůže v orientaci od nákupu výbavy, po rozhodnutí individuální výuky nebo využití lyžařské školy. Chybět nebudou praktické odkazy.

Sérii článků jsme připravili ve spolupráci Ing. Arch. Vladanem Pišou. Sledujte web <http://rodina.c-budejovice.cz> od ledna 2015.

Redakce



Foto: ilustraci, 123rf.com

Vydal: Odbor sociálních věcí magistrátu města České Budějovice
Redakční zpracování: **Miroslav Bina**
Grafické zpracování: **Zuzana Prokopová**
Tisk: **Inpress, a.s.**
Vaše případné dotazy, připomínky a náměty můžete zasílat na e-mail: rodina@c-budejovice.cz
Bulletin je zdarma.

