



Domov pro seniory v Bílovci, Opavská 600/45, Bílovec

STŘÍPKY Z DOMOVA

3/2024



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce
červenec, srpen, září 2024

Milí čtenáři,

Tři měsíce uplynuly jako voda a je tu opět léto a s ním i náš zpravodaj Střípky z domova. V tomto čísle Vám nabízíme rubriku, Co jsme zažili – a nebylo toho málo, podíváme se do Opavy, která slavila 800 let od svého založení, společně uvaříme něco letního a netradičního, otestujeme mozek nebo se můžete odreagovat u příběhu k zamyšlení. Nechybí ani Okénko do minulosti, ve kterém se tentokrát podáváme na to, odkud se vzal chleba, nebo si můžete přečíst, které bylinky patří mezi ty svatojánské.

Krásné čtení a ještě krásnější léto.

Vaše redakce



Obsah tohoto vydání

Obsah

OBSAH TOHOTO VYDÁNÍ.....	3
VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....	4
CO JSME PROŽILI	5
TÉMA	9
NĚCO K ZAMYŠLENÍ.....	13
MOZKOHŘÁTKY.....	16
PRANOSTIKY, ZVYKY A TRADICE	18
BYLINKOPEDIE	21
OKÉNKO DO MINULOSTI	26
RECEPTY	31
NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA	34
SPRÁVNÉ ODPOVĚDI	35
VZPOMÍNÁME	37

Vše nejlepší přejeme oslavencům

Anna Adamcová	85 let
Blanka Tížková	81 let
Marie Vavrečková	88 let
Zdenka Richtárová	99 let



Co jsme prožili

Mezinárodní den Země

Dne 22.4. se již tradičně koná Mezinárodní den země po celém světě. My jsme si tento den připomněli se zvířaty ze všech kontinentů, která nám do našeho domova přinesl ukázal pan Tomáš Dušek z Minizoopark Toduš. Na zvířata se naši klienti mohli podívat, ti odvážní si je mohli i pohladit a vzít do rukou. Viděli jsme mnohonožky, korálovku, krajtů, kysu velkou, chameleona, gekončíka, pagekona, králíka Belgického obra, ježka bělobřichého a bodlína.



Babičko, dědečku, zazpíváme si spolu

V dubnu nás ještě navštívily děti z MŠ Stará Ves, aby nám zazpívaly „ty naše“ lidovky. Děti nejen krásně zpívají, ale byly také oblečené do nádherných kostýmů a ani se nestyděly vyrobit si s našimi klienty motýlky a popovídat si s nimi. Děkujeme za krásné setkání a těšíme se na další spolupráci.



Den matek

Dne 17.5.2024 našim klientům přišly popřát k svátku maminek děti z Mateřské školky Svobodova v Bílovci. Děti si pro nás nachystaly krásné vystoupení plné básniček, písniček, tanečků a také dárečky s dobrůtkami. My jsme je na oplátku obdarovali motýlky se sladkostmi a vlněnými chobotničkami.



Květen- lásky čas

Že je květen opravdu lásky čas, se naši klienti mohli na vlastní kůži přesvědčit v úterý 28.5.2024. Společně jsme zavzpomínali na naše lásky a posléze i svatbu. Na vlnách milostné poezie jsme dopluli až na módní přehlídku sedmi svatebních šatů a odehrála se u nás dokonce i jedna svatba. Samozřejmě nechyběly ani svatební zvyky – voničky, prstýnky, přípitek, rozbíjení talíře a dort.



Taneční vystoupení dětí ze Staré Vsi

V pátek 21.6.2024 nás zase dobily energií děti z MŠ a ZŠ Stará Ves, které si pro nás tentokrát připravily taneční vystoupení. Moc děkujeme za krásné barevné představení a sluníčka, která už rozzářila náš Domov.



Téma

Opava slavila 800 let od svého založení

Statutární město Opava si letos připomíná 800 let od svého založení. Tuto významnou událost připomněl velkolepý průvod ulicemi Opavy nazvaný Setkání věků. Průvod začal v pátek 24. května v 16 hodin na Dolním náměstí. Čelo průvodu vedl zakladatel města, český král Přemysl Otakar I., třetí český král z rodu Přemyslovců, se svým urozeným doprovodem a družinou sestávající z rytířské jízdy, bubeníků, praporečníků, zbrojnošů a štítonošů. Do průvodu se také zařadilo 18 významných postav, které se v Opavě narodily, působily zde nebo měly velký společensko-historický vliv, jako například kronikář Martin z Opavy, purkmistr Johann Josef Schössler, manželé Fiedorovi, Gregor Johann Mendel, Antonín Vašek se synem Petrem Bezručem, Breda a Weinstein, Leopold Bauer či Karel Schinzel nebo Joy Adamsonová.



Statutární město Opava je průmyslovým i kulturním centrem českého Slezska a svým významem přesahuje hranice bývalého okresu. První písemná zpráva o osadě, ležící na křižovatce obchodních cest a pojmenované podle řeky Opavy, je

z r. 1195, městské zřízení dokládá listina z r. 1224. Počátkem 14. stol. vzniklo v rámci České koruny Opavské knížectví a Opava se později stala jeho administrativním centrem. Od r. 1742, po prohrané válce, kdy byla větší část Slezska postoupena Prusku, byla Opava hlavním městem rakouského Slezska.

V r. 1820, po porážce Napoleona, se zde konal druhý kongres vítězných mocností; sešli se zástupci tzv. Svaté aliance – ruský car, pruský král, rakouský císař a zástupci Anglie a Francie, k jednání o společném postupu proti revolučnímu hnutí v Itálii. Až do vzniku země Moravskoslezské v r. 1928 byla Opava sídlem zemských úřadů.

Opava nebyla hospodářsky rozvinutým městem a její obyvatelé byli silně poněmčeni. Teprve ve druhé polovině 19. stol. se začal ve Slezsku rozvíjet český národní život a Opava se stala jeho střediskem. Skutečný rozvoj českého uvědomění a české kultury přinesl teprve vznik Československé republiky v roce 1918. Stagnující hospodářství, zejména soukenictví a později potravinářský průmysl, oživilo, byť nedostatečně, teprve napojením železnice v r. 1855.

Za nacistické okupace v letech 1938–1945 byla Opava centrem jedné ze sudetských žup. Při těžkých bojích v závěru druhé světové války byla značná část města poškozena nebo zcela zničena, přes 3000 sovětských vojáků zaplatilo svým životem.



Po válce byly postaveny celé nové obytné čtvrti a průmyslové závody, především strojírenského, potravinářského, papírenského a farmaceutického průmyslu.



Opava je dnes statutárním městem, sídlem Slezské univerzity, středních škol, kulturních a vědeckých institucí. Slezské zemské muzeum, založené 1. 5. 1814, je nejstarším muzeem na území ČR a patří k nejvýznamnějším ústavům v republice (expozice přírody a historie Slezska, vývoj životního stylu a umění od gotiky až po současnost).

V Opavě se zachovalo mnoho kulturních památek, řada z nich je chráněná státní památkovou péčí. „Bílou Opavu“, jak město nazval básník Petr Bezruč, charakterizují také četné parky a sady, zejména na obvodu historického jádra města.



Zdroj: [//www.opava-city.cz/800-let/](http://www.opava-city.cz/800-let/)

Něco k zamyšlení

Dnešní příběhy k zamyšlení věnujeme květinám, které k létu neodmyslitelně patří. První z nich bude o růži a druhý o fialce.

Růže

Básník Reiner Maria Rilke vyprávěl z doby svého prvního pařížského pobytu tento příběh:

Společně s jednou mladou Francouzkou vždy kolem poledne procházel náměstím, kde sedávala žebračka, prosící o peníze. Aniž se, kdy na nějakého dárce podívala, sedávala ta žena vždy na stejném místě. Rilke jí nikdy nic nedával, jeho průvodkyně jí dávala často nějaké drobné.

Jednou se ta Francouzka udiveně otázala po příčině, proč prý jí nic nedává, a Rilke odpověděl: "Museli bychom obdarovat její srdce, ne její ruku."

O pár dní později přinesl Rilke s sebou právě rozkvetlou růži, vložil ji do rozevřené, vyhublé dlaně žebračky a chtěl jít dál. Tu se stalo cosi neočekávaného: žebračka vzhlédla, spatřila dárce, zdvihla se namáhavě ze země, stiskla dlaň cizího muže, políbila ji a s růží odešla.

Stařena byla pryč celý týden. Po osmi dnech seděla náhle zase jako dříve na obvyklém místě.

"Ale z čeho žila po všechny ty dny, když nic nedostávala?" zeptala se Francouzka.

Rilke odpověděl: "Z růže..."



Fialka na severním pólu

Na severním pólu jednoho rána lední medvěd začenichal a ucítil v povětří nezvyklou vůni. Hned na to upozornil velkou medvědice

"To přišla expedice?"

Ale příčinu vůně objevila až teprve malá medvíďata. Byla to úplně malá fialka. Třásla se zimou, ale odvázně dávala ledovému vzduchu, který ji ovíval, svou sladkou vůní, protože to byla její povinnost, její práce.

"Mami, tati!" volala medvíďata.

"Vždyť jsem hned říkal, že je ve vzduchu něco zvláštního," upozorňoval velký medvěd svoji rodinu.

"A já myslím, že to není ryba!"

"Ne, to jistě ne," řekla velká medvědice, "ale pták to také není."

"Hm, máš zase jednu pravdu," řekl medvěd, poté, co hodnou chvíli zkoumal fialku.

A tak se ještě v předvečer po severním pólu rozšířila zpráva: na ledové pláni se objevila malá, nenápadná, vonící věc fialové barvy, stojí jen na jedné jediné tlapě a nehýbe se.

Fialku si přišli prohlédnout tuleni a mroži, ze Sibíře přispěchali sobi, z Ameriky ondatry, a ještě z větší dálky polární lišky, vlci a rackové. Všichni obdivovali neznámou květinu a její chvějící se stonek, všichni vdechovali její vůni; ale vůně neubývalo, pořád jí ještě zbývalo dost pro nové návštěvníky.

"Aby tak hodně voněla," myslel si tuleň, "musí mít přece zásoby vůně pod ledem."

"To jsem hned říkal, že za tím něco vězí. To jsem hned říkal..." zvolal lední medvěd.

Po pravdě řečeno, neříkal vůbec nic, ale nikdo si na to nepamatoval.

Jeden racek, kterého poslali na jih, aby se zeptal, coby to mohlo být, se vrátil zpět se zprávou, že tahle malá voňavá věc se nazývá fialka a že jich jsou prý v teplých krajích milióny.

"Teď víme přesně tolik, co dřív," mínil tuleň. "Ale jak to, že se tahle fialka objevila zrovna tady? Tedy, řeknu vám, co si myslím. Jsem z toho perplex!"

"Co to říkal?" zeptal se lední medvěd své ženy.

"Že je perplex. To znamená, že neví, co si má o té věci myslet."

"Ano," zvolal lední medvěd, "to je přesně to, co jsem si také myslel."

Tu noc se však celý pól zachvěl skřípavým sténáním. Věčný led se zachvěl jako sklo a pukl na mnoha místech. Malá fialka sebrala všechnu svou sílu a vydechovala svoji vůni ze všech sil, jako by se rozhodla, že tuto nekonečnou ledovou pláň rozpustí a změní v teplé, temně modré moře nebo v zelenající se louku. Ale nadměrná námaha ji úplně vyčerpala. Když nastalo jitro, bylo vidět, jak odkvetla – unavenou hlavičku nechala klesnout ke stonku a ztratila život i barvu. Její poslední myšlenkou mohlo být – přeloženo do naší řeči – asi toto: "Nyní tedy umírám... ale někdo přece musel začít... jednoho dne tu budou kvést milióny fialek. Led roztaje a budou tu ostrovy a domy pro děti."

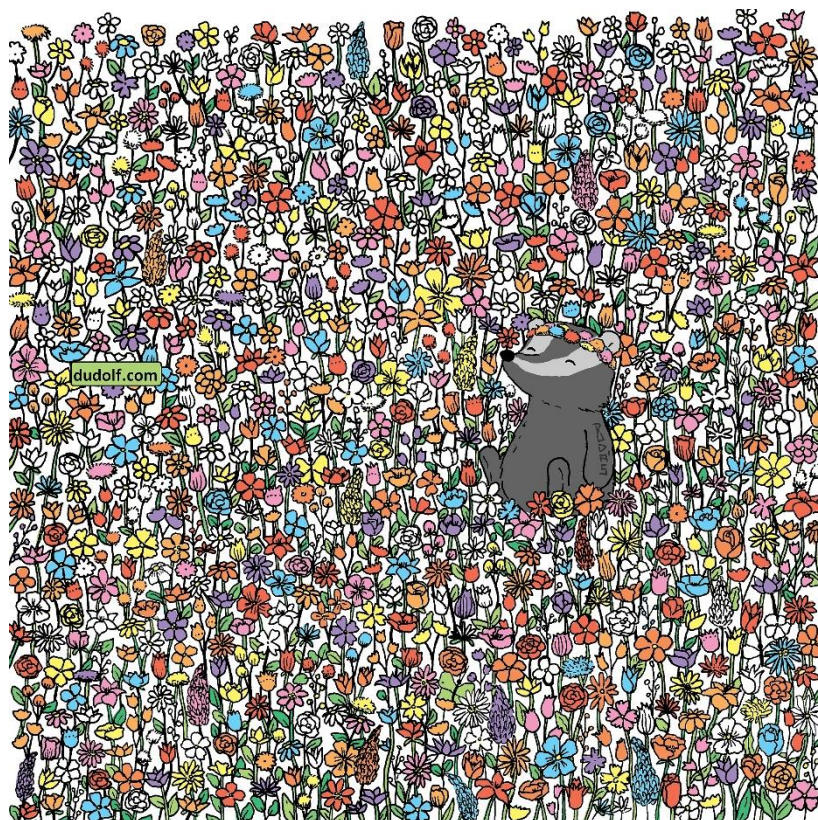


Zdroj: Příběhy k zamyšlení, Peter Blesser

Mozkohrátky

Dnešní hádanky a rébusy jsme vybrali formou obrázků. Na následujících 4 obrázcích si vyzkoušíte svůj zrakový postřeh i logické myšlení. S chutí do toho!

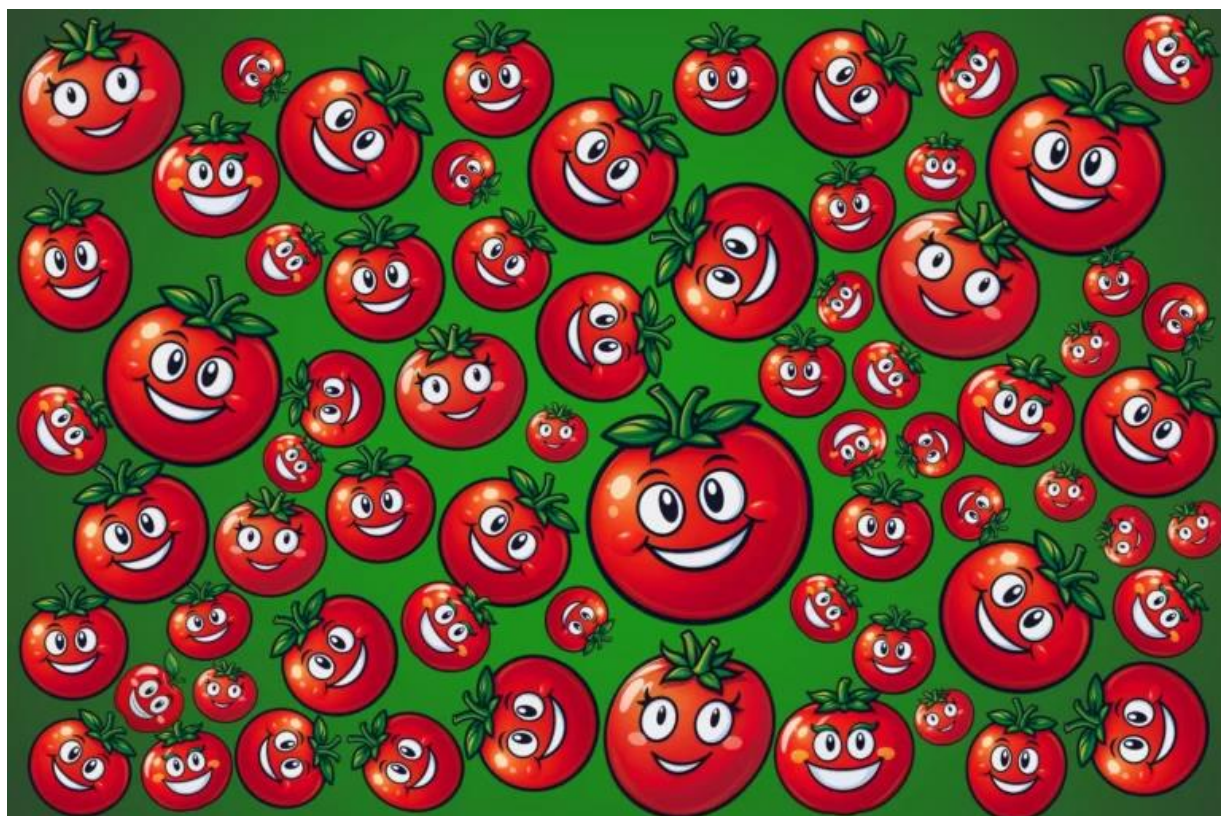
První úkol – najděte mezi květinami 5 motýlů.



Kolik čísel 29 se nachází na obrázku?

949616931147255298728572
143607835146122428458665
631631970397729386873025
161210106616898191401299
928082283162135160669942
682752530290635282049260
772940700023617276064801
929985089730509345109546
007963586832831787462404
682057538048529000029000

Dokážete mezi rajčaty najít jedno jablko?



Hledejte čísla od 1 do 30. Které číslo chybí?



Zdroj: <https://kvizy.qizy.cz/matematicke/>

Pranostiky, zvyky a tradice

„Kdo se v květnu ožení, přivodí si soužení“

S našimi klienty jsme si v květnu připomněli, že máj je měsíc lásky. Prožili jsme společně příjemné odpoledne a vyvstala z něj otázka, proč se říká „Kdo se v květnu ožení, přivodí si soužení.“ Zamyšlení proč tomu dříve lidé věřili, se dočtete v následujících řádcích.

Květen je nádherný měsíc, kdy třeba u našich německých sousedů počty uzavřených svateb každoročně trhají rekordy. Češi mu však ne a ne přijít na chuť. Proč se mu tolik párů raději vyhýbá? A je jeho špatná pověst i v dnešní moderní době oprávněná? Pojdme se podívat, proč svatbu v květnu nezavrhovat!

My Češi to s květnem máme složité. Že je „*máj, lásky čas*“, to ví každý už od dob Karla Hynka Máchy. Květen je měsícem milenců a lásky, který se začíná romantickým polibkem pod rozkvetlou třešní. Na druhou stranu nás ovšem lidová slovesnost straší rčeními, jako je „svatba v máji, do roky máry“. A teď babo rad'. Je ta svatba v jednom z nejromantičtějších měsíců v roce dobrý nápad, nebo se jí raději vyhnout velkým obloukem?



Nejoblíbenější svatební měsíc? U sousedů zaslouženě květen!

V zahraničí mají ohledně květnových svateb jasno. Za oceánem i v západní Evropě se tradičně řadí mezi vrcholy svatební sezóny. U Američanů májové termíny svateb suverénně trhají rekordy a v Británii se letos v jediný květnový den plánuje brát na 3 000 párů. Jen u nás se na prázdných radnicích a v kostelech místo oddavků pořádá leda tak generální úklid. Čím to?

České obavy a prázdné sály

U nás se v květnu dodnes odváží vzít jen málokterý pár. Celý měsíc obestírá opar neštěstí, který se podle lidových pověr má nalepit na každého, kdo by sňatek riskoval. Prý toho, kdo se během května vezme, potká špatný osud. Pokud milenci počnou dítě, hrozí mu smrt. Podle jiných zkazek dokonce do roka zemře sama nevěsta.

Věděli jste však, že za všemi těmito legendami nejspíš stojí docela prozaické důvody? Ve středověku, kdy vznikly, lidé většinu času pracovali na polích. Měli mnohem horší potravu a lékařská péče se povětšinou omezovala na pouštění žilou. Navíc tehdy život plynul podle církevního kalendáře. Jasně, říkáte si. Ale jak to souvisí právě s květnovými svatbami?



Práce na poli a ledové zimy

Pokud se dvojice vzala v květnu, nebylo výjimkou, že žena vzápětí otěhotněla. Datum narození dítěte by pak připadalo na leden nebo únor. Jenže to jsou zrovna nejmrazivější měsíce v roce. Novorozenci během nich nejvíce hrozilo nastydnutí a zápal plic.

Lednový nebo únorový porod nešetřil ani rodičku. Po dlouhé zimě ženám zoufale chyběly živiny. Jídla bylo málo, lidé se museli spokojit s čímkoli, co ještě zbývalo.

Mladá maminka tak byla vystavena zvýšenému riziku, že kvůli celkové slabosti nezvládne ve zdraví porod. Pokud přežila? Stejně neměla vyhráno. Mohla trpět nedostatkem mléka. A pak zase strádalo děťátko.

Tím však výčet potenciálních potíží nekončil. Květnová svatba a těhotenství s sebou totiž v minulých dobách nesly i další riziko: období žní. Poddaní v našich krajích měli na podzim povinnost pomáhat se sklizní obilí na polích vrchnosti. Přitom ale potřebovali zajistit také vlastní obživu. Na srpen a září tudíž připadalo nejhektičtější období roku. Kdo měl ruce, musel je přiložit k dílu. Nastávající maminka jen stěží držela krok. Dřina často vyústila v potrat.

Svatba v květnu ve 21. století

Dnes je ovšem všechno úplně jinak. Díky antikoncepci si páry samy určí, kdy začnou pracovat na potomku. Nechcete zimní mimčo? Tak nebude. Žně se většiny z nás netýkají. Panstvo? Dávno vyhnané. Na nákupy chodíme i v zimě do supermarketu. Proč tedy nedat květnové svatbě šanci?

Výhody májové veselky

Svatba v květnu má nenapodobitelný půvab. Aprílové přeháňky jsou konečně historií. Sluníčko ještě nepraží, ale už se můžete kochat krásnými, světlými dny. Všechno se čerstvě zelená, kvetou stromy a zvířata vyvádí mláďata. Je to mimořádně romantické období. Dodá vašemu obřadu výjimečný punc.

Květen je na svatbu ideálním měsícem i kvůli organizaci a úsporám. Vyhnete se hlavní svatební sezóně. Tudíž vás vyjde levněji třeba pronájem prostor. Nebudete se muset přetahovat o nejpěknější obřadní síň.



Zdroj: <https://studioagnes.cz/svatba-v-kvetnu-proc-neverit-na-povery/>

Bylinkopedie

Svatojánské bylinky

Budete-li si chtít uvařit svatojánský čaj, nasbírejte devatero kvítí. Které bylinky to ale vlastně jsou? Jejich seznam se liší kraj od kraje, podle toho, které rostliny kde rostly či právě kvetly.



Bylinkou, která prý mezi těmi svatojánskými nesmí chybět, je třezalka a mateřídouška.

Na seznamu svatojánských bylinek bývá kromě třezalky a mateřídoušky, černobýl, kapradí, mateřídouška, heřmánek, máta, divizna, bazalka, libeček, dobromysl, majoránka, úročník nebo devětsil.

Svatojánská noc je lidová tradice, magická noc v předvečer svátku svatého Jana Křtitele. Svatojánskou noc slavíme 24. června. Vrcholí jí období magických obyčejů spojených s kultem vody, ohně a zeleně navazující na předcházející slunovrat.

V tuto kouzelnou dobu se počínají stírat hranice mezi reálným a nadpřirozeným světem, přičemž rituály plné čar a kouzel mají především očistný a milostný charakter.

Staří pohané se snažili projevít slunci svoji úctu pletením kol ze slámy a rákosů, které zapalovali a kutáleli z kopců. Tradici pálení ohňů zachoval i křesťanský svátek, kde se stalo symbolem světla náboženství.



S kultem zeleně bylo nejsilněji propojeno sbírání rostlin, které během svatojánské noci nabývalo kouzelných sil. Všechny byliny v tuto dobu sesbírané jsou svatým Janem křtěné, a svatojánské koření tak dokáže zahnat nejrůznější nemoci a chránit rodinu před zlými silami. Někde se rostliny sbíraly před východem slunce, jinde při poledním zvonění o svatojánském svátku.

Aby si koření zachovalo magickou moc, musí ovšem vždy sestávat z devíti druhů. Těmto bylinám pak jsou přisuzovány nejrůznější kouzelné účinky. Krávy krmené svatojánským kořením hojně dojí, věnce a ratolesti z lípy, jetele či mateřídoušky ochraňují polnosti i domácnosti a dívky, která si svatojánské bylinky vloží pod polštář, se ve snu zjeví její nastávající. Při sušení se byliny rozprostíraly po podlaze stavení. Z této praxe se nakonec vyvinul krásný, doposud v některých oblastech udržovaný, dětský nadílkový obyčej svatojánských postýlek. Děti nasbírají den před svatým Janem svatojánské bylinky, ze kterých připraví malé lůžko s obrázkem či soškou svatého Jana Křtitele. Postýlku položí ke stolu, u kterého celá rodina obědvá. Věří, že svatý Jan chodí v tuto dobu po světě a v

postýlce, kterou pro něj připravily, si tak může přes noc odpočinout. Za tuto službu pak druhého dne ráno najdou v postýlce vyležený dolík a sladkosti či penízky, které jim jako poděkování za nocleh věnoval sám svatý Jan.

Řepík a třezalka

Řepík je silná léčivá bylina používána už po staletí. Dokáže hojit řezné rány, kožní onemocnění, pomáhá při bolestech žaludku, střevních křečích, angínách. Právě teď si z kvetoucí natě můžete vyrobit **mast** na hojení pokožky, nasbírat ho na nálev nebo tinkturu.

Třezalku sbíráme nejčastěji na výrobu tzv. **Janova oleje**, který má výraznou červenou barvu. Třezalka se sbírá za slunečného dne, nejlépe dopoledne nebo kolem poledne. Tehdy bude mít olej nejsilnější účinky. Hotový olej natírejte na bolestivé svaly, klouby, zánětlivé a nehojící se rány na pokožce.



Jitrocel a růže

Jitrocel **zaceluje** rány, utišuje krvácení, působí protizánětlivě, pomáhá při poruchách trávení, ale hojí také dýchací cesty. Vyrábí se z něj **sirup** proti kašli nebo hojivá **mast**. Když se venku poraníte, rozžvýkejte jitrocel a přiložte na místo. Velmi dobře kůži zahojí.



Na svátek sv. Jana si můžete nasbírat i krásně voňavou růži svraskalou. Přidejte hrst okvětních plátků do vody a popíjejte tento lahodný nápoj pro očistu těla. **Růže** harmonizuje naši duši, přináší laskavost, podporuje ženskou energii. Z okvětních plátků si můžete připravit i nálev. Pomáhá při průjmech, zánětech v zažívacím ústrojí, hojí sliznice, zklidňuje bolesti v krku, očisťuje játra.

Řebříček, heřmánek a sléz

Také **řebříček** už v této době začíná vykvétat. Pomáhá na ženské potíže s příliš silnou nebo bolestivou menstruací, při klimakteriu, trávicích potížích, střevních křečích, zastavuje krvácení. Listy, které budete žvýkat, hojí dásně a pomáhají při zánětech v ústech.

Heřmánek je známá léčivka na řadu potíží – od trávicích po dýchací. Má silné protizánětlivé účinky i zevně na pokožku. Uklidňuje bolesti hlavy, utišuje nervy a používá se i při nespavosti. Vyrobtě si z heřmánku *olej* na pěstění pleti.

Na louce můžete vidět kvetoucí **sléz**. Používá se především na dýchací potíže – kašel, bronchitidy, ale také jako kloktadlo na záněty v ústech. Má účinky i při žaludečních potížích, hojí ekzematickou pokožku. Sléz použijte nejlépe formou studeného macerátu – květy zalijte vodou a nechte několik hodin vyluhovat. Macerát můžete i mírně ohřát.



Svatojánské bylinky si můžete nasušit a udělat z nich voňavou hojivou směs na pití nebo na koupel, která omladí vaše tělo a posílí vás i na duchu. Až ji budete popíjet třeba v zimě, přinese vám sluneční energii dnešního sběru bylinek.



Zdroj: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/12059685760-co-nase-babicky-umely-a-na-co-my-jsme-zapomneli/>

<https://www.provonenyden.cz/svatojanske-bylinky/>

Okénko do minulosti

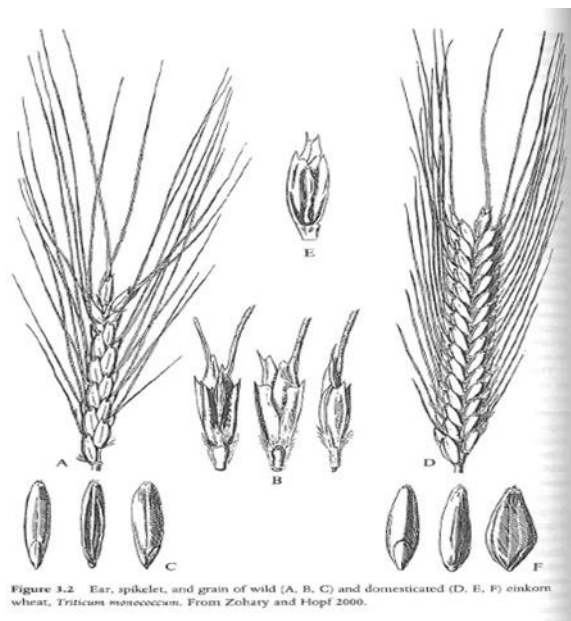
Od divoké trávy k pecnu chleba aneb jak se obilí stalo

základem lidské stravy

Obilná mouka je základem jídelníčku člověka od doby, kdy se lidstvo naučilo obdělávat půdu. Již od dob prvních zemědělců jsou obilniny nejhojněji pěstovanými rostlinami. Především pšenice patří k nejstarším kulturním rostlinám a na výsluní mezi těmi nejdůležitějšími se drží dodnes. Jak ale lidé přišli na výrobu mouky z obilných zrn? A byla pravěká mouka stejná jako ta, pro kterou si dnes chodíme do obchodu?

Jak se přišlo na výrobu mouky z obilných zrn

Možnost zužitkovat různá semena jejich rozdrčením objevili už paleolitičtí lovci a sběrači. Obdobným způsobem získávali i přírodní barviva. Svědčí o tom nálezy kamenných nástrojů na jejich roztírání. Později, v době, kdy lovecko-sběračské populace vystřídali první zemědělci, se stejná znalost uplatnila při zpracování zralých, k přímé konzumaci nevhodných tvrdých obilných zrn.



Přestože je možné vidět počátek pěstování obilí a zvyšování podílu rostlinné stravy spíše jako východisko z nouze v dobách, kdy ubývalo jiných sezonních

zdrojů potravy, v lidském jídelníčku se uplatnilo hned z několika dobrých důvodů. Jeho pěstování nebylo neúměrně náročné a zároveň přinášelo možnost uskladnit si přebytek úrody do zásoby a zajistit si tak zdroj potravy pro případ nedostatku. Je jistě také možné domnívat se, že již tehdy lidé oprávněně obilí považovali za kvalitní zdroj energie pro člověka, neboť jim byla zřejmá souvislost mezi příjmem potravy a prospíváním lidského těla a velmi dobře také znali účinky různých bylin a rostlin na lidský organismus.

Podle sumerského mýtu znalost pěstování obilí, původně ukrytého v horách, darovali lidem v nížinách sami bohové. Mýtus dobře odráží skutečnost, že plané obilí původně rostlo jen v podhorských oblastech Úrodného půlměsíce, kam ho lidé zpočátku zřejmě chodili pouze sbírat. Nejstarší pěstované rostlinky se nelišily od těch planě rostoucích a do kulturních forem se vyvinuly teprve důsledkem tisíciletého pěstování. Například pšenice byla takto domestikována z planě rostoucí jednozrnky, jakou můžeme dodnes najít ve Středomoří jako divokou travu.

Na našem území se obilniny začaly pěstovat až v době, kdy už s nimi měli na Blízkém východě zkušenosti dlouhé tisíce let. Zatímco tam začali lidé s jejich pěstováním v období před 9,3 - 8,5 tisíce let př. n. l., k nám se poprvé dostaly na počátku období neolitu (zhruba 5,5 tisíce let př. n. l.). Od počátku (a po celý pravěk) převažovalo pěstování pšenice (především dvouzrnky). Daleko méně se mezi rostlinnými makrozbytky nacházenými na archeologických výzkumech objevuje ječmen a proso.



Co v mouce koupené v obchodě nenajdeme

Přestože by se odpověď na poslední otázku z úvodu mohla na první pohled zdát jednoduchá a samozřejmá, rozdíly mezi pravěkou moukou a tou z obchodu přece jen nacházíme. Vedle toho, že dnes nejběžněji pěstovaným druhem je pšenice

setá bezpluchatá, zatímco v pravěku přední místo zastávaly pluchaté druhy pšenice (především dvouzrnka, ale i jednozrnka), které jsou odolnější a nenáročné na pěstování, největší rozdíl mezi pravěkou moukou a tou, jakou si většina z nás nosí z obchodu, je způsoben tím, že si dnes nejčastěji kupujeme bílou mouku, zatímco v pravěku znali pouze mouku umletou z celého zrna. Oproti pravěké stravě se jedná o velký rozdíl ve výživě, neboť bílá mouka, která je semletá pouze z jader obilných zrn, téměř neobsahuje vlákninu, vitamíny ani minerály. Ty se do bílé mouky takřka nedostanou, protože ještě před semletím je z obilných zrn odstraněn klíček a obaly, které tyto cenné látky obsahují. Pokud bychom se chtěli přiblížit stravě pravěkého člověka, měli bychom tak sáhnout spíše po mouce semleté z celých zrn, která obsahuje i obilný klíček, díky němuž se však mouka rychleji kazí, protože klíček v krátké době žlukne.

V dnešní době nabývá na významu i fakt, že celozrnná mouka obsahuje ve srovnání s bílou moukou méně lepku, který se stává pro stále více lidí nepříjemným alergenem. S bílou moukou ho tak do těla dopravujeme o poznání více, než bylo lidstvo v minulosti zvyklé. Nadto se při rozboru experimentálně namleté mouky na tzv. mlýnku řeckého typu, provedeném v Ústavu chemie a technologie sacharidů VŠCHT v Praze ukázalo, že se ve vzorcích experimentálně namleté mouky dokonce zvýšil podíl obalů a ztratila se část mouk ze středu zrna, tedy ta, která je hlavním zdrojem alergenního lepku. Je sice možné, že při soustavném mletí většího množství by se tato část rozemletého zrna neztrácela, ovšem i tak se ukazuje, že lepek a samotných jader obilného zrna konzumovali lidé v pravěku méně než my dnes.



Obilniny jsou základem naší stravy, ale nebylo tomu tak vždy

Obilniny se uplatňují v lidské stravě od doby prvních zemědělců, na našem území tedy už více než sedm tisíc let. Je však dobře známo, že největší úsek lidských dějin spadá ještě před toto období, do paleolitu. Již tehdy lidé sbírali semena

různých rostlin i divokých trav, ta ale ve stravě nepřevažovala a spíše se domníváme, že skladba potravy mohla být při lovecko-sběračském způsobu života (byť třeba ne pokaždé) dosti pestrá a založená na sezonních zdrojích a pokud to bylo možné, tak i na masité složce. Maso, konzumované čerstvé nebo sušené i jinak konzervované, mělo důležité místo i v obživě prvních zemědělců. Kromě obilí se zemědělská společnost živila luštěninami, čerstvým nebo sušeným ovocem, v jarních a letních měsících zeleninou a různými druhy bylin a v zimě uskladněnými potravinami, které vydržely dlouhou dobu. Obilí tak rozhodně nezůstávalo jedinou položkou v jejich jídelníčku. Změna ve stravování v neolitu úzce souvisela s usazením člověka, jež přineslo do života lidí mnoho změn. Je to zároveň doba, kdy se začalo s vařením v keramických nádobách, které na našem území do té doby nebyly známy.

Obilí si rychle získalo oblibu a stalo se základní položkou rostlinné stravy. Ta nabyla takového významu, že se zemědělství udrželo jako základ hospodářství od neolitu po novověk a na základně potravní pyramidy najdeme obilniny dodnes. Velký význam pro jejich zabydlení v pravěkých kuchyních měl fakt, že se pro usedlý způsob života pravěkého člověka obilí ukázalo jako snadno pěstovatelné, poskytující relativně vysoké výnosy, dobře skladovatelné, přitom bylo kvalitním zdrojem energie a při vaření všestranně použitelnou surovinou, ze které se mimo jiné připravoval chléb.



Jakou podobu měl první chléb?

Za nejběžnější výrobek z mouky dnes považujeme chléb. Označujeme tak upečený kynutý bochník krájený na plátky. Opravdu běžnou potravinou se však kvašený (kynutý) chléb stal až s rozšířením rotačních mlýnků u Keltů. Do té doby

bychom se daleko častěji setkali s nekvašenými plackami z hrubě nadržčeného obilí, které se smíchalo s vodou, upeklo na ohni a jedlo teplé nebo studené.

Na (kvašený) chléb byla potřebná kvalitněji rozemletá mouka, než jaká dostačovala na pečení nekynutých placek, a právě mletí mouky významně usnadnily rotační mlýnky, které se na našem území poprvé objevily u Keltů. První kvašené chleby velikostí připomínaly spíše housku či dalať a nekrájely se, nýbrž se lámaly na kousky, jako to známe z vyprávění v Bibli. Nejstarší zuhelnatělé zbytky tohoto pokrmu se našly ve Švýcarsku a pochází z doby okolo 3500 př. n. l. (u nás odpovídá období eneolitu). Jako kvásek v takovém chlebu mohla být použita zkvašená kaše, kyselé mléko nebo část těsta z předchozího pečení. Kvásek znal už římský spisovatel Plinius, který doporučoval k jeho výrobě použít drcené zrno prohnětené s moštem.

Až ve středověku se začaly péct chleby připomínající dnešní velké bochníky krájené na plátky. Stále však bychom dnes všechno běžné pečivo označili za tmavé, připravovalo se totiž, jak již bylo výše uvedeno, z hrubě namleté mouky i s otrubami. Jemná mouka se semílala a důkladně prosívala jen pro církevní účely na výrobu hostií. Podle legend takový světlý chléb připravoval osobně sv. Václav. Vedle chlebu se i ve středověku rozdrčené obilí hojně využívalo pro přípravu slaných i sladkých kaší, k zahušťování polévek a do jídel ze sekaného masa.

Soňa Petrušáková



Zdroj: <https://www.archeologienadosah.cz/clanky/od-divoke-travy-k-pecnu-chleba-aneb-jak-se-obili-stalo-zakladem-lidske-stravy>

Recepty

Houbová smaženice s mangoldem

Začíná sezóna mangoldu a hříbků, pokud již nevíte, co s nimi, vyzkoušejte následující recept, po kterém Vám nebude těžko, protože se v něm nepoužívají vejce.

Suroviny:

1 balíček tofu natural
cca 4 hrnky pokrájených hub
4 stonky mangoldu
1 cibule
sůl (ideálně černá)
olej
1 lžička kmínu
1/2 lžičky kurkumy
sojová omáčka



Postup:

Houby očistíme a nakrájíme na menší kousky, mangold opereme a pokrájíme na malé proužky.

Na troše oleje orestujeme v pánvi na kostičky pokrájenou cibuli se solí.

Po pár minutách přidáme houby, posypeme kmínem, přidáme kurkumu, sojovou omáčku a necháme restovat.

Po chvíli přidáme bílé tofu, které rukou rozdrtíme na maličké kousky. Rozmačkané tofu bude mít konzistenci právě jako rozmíchané vajíčko a stejně tak bude i chutnat.

Za občasného míchání restujeme asi 15 minut, podle druhu hub. Hřiby vyžadují delší tepelnou úpravu, holubinky apod. jsou rychle hotové.

Na závěr přidáme nakrájený mangold, který stačí jen krátce tepelně upravit.

Ochutnáme a podle potřeby případně přidáme sojovou omáčku.

Třešňová omáčka s tofu

Malý nápad, jak naložit s třešněmi. Pro milovníky asijské kuchyně a pro ty co se nebojí zkoušet nové chutě.

Suroviny:

180 g přírodního tofu

olej

třešně

kešu podle chuti

čerstvá jarní cibulka

vločky z mořské řasy nori

3 polévkové lžíce tamari

2 lžičky rýžového sirupu

1 lžíce rýžového octa

bílý sezam

čerstvý zázvor (asi 2 cm)

gochugaru podle chuti

špetka koření pěti vůní

kukuřičný škrob

voda



Postup:

Do mísy dejte tamari, rýžový sirup, ocet, sezamová semínka, šťávu z nastrouhaného a vymačkaného zázvoru, kešu oříšky, vypeckované třešně, půl sklenice vody a dobře promíchejte.

Tofu nakrájejte na trojúhelníky a vložte do marinády. Posypte gochugaru a kořením pěti vůní. Tofu v marinádě občas obraťte.

Po pár hodinách tofu vyjměte a obalte v kukuřičném škrobu. Do pánve dejte olej a opečte tofu do zlatova.

Když je tofu křupavé a zlaté, přelijte marinádou, zvýšte plamen a vařte, dokud omáčka nezhoustne. Posypte vločkami mořské řasy nori a čerstvou jarní cibulkou. Servírujte dle vaší fantazie, já s rýží a cuketou.

Zdroj: <https://www.jimejinak.cz/>

Na závěr malá zkouška

1. Jak jsme oslavili Den Země?
 - a) Se zvířaty ze Zoopark Toduš
 - b) Shlédnutím dokumentu o Zemi
 - c) Návštěvou psů v našem zařízení

2. Ze které školky byly děti, které u nás vystupovaly na den matek?
 - a) MŠ Stará Ves
 - b) MŠ Svobodova
 - c) MŠ Lubojaty

3. Kolik svatebních šatů bylo na módní přehlídce v Domově pro seniory?
 - a) 7
 - b) 6
 - c) 5

4. Kolik let oslavila Opava od svého založení?
 - a) 700
 - b) 750
 - c) 800

5. O kterých květinách byly Příběhy k zamyšlení?
 - a) heřmánek, kopřiva
 - b) lilie, rozmarýn
 - c) růže, fialka

6. Doplňte pořekadlo: „Kdo se v květnu ožení, přivodí si.....“:
 - a) soužení
 - b) toužení
 - c) loučení

7. Která bylínka nepatří mezi svatojánské?

- a) třezalka
- b) kostival
- c) heřmánek

8. Jakou podobu měl první chléb?

- a) bochník
- b) váleček
- c) placka

9. Kdo je považován za zakladatel Opavy?

- a) Karel IV.
- b) Přemysl Otakar I.
- c) kníže Lichnovský

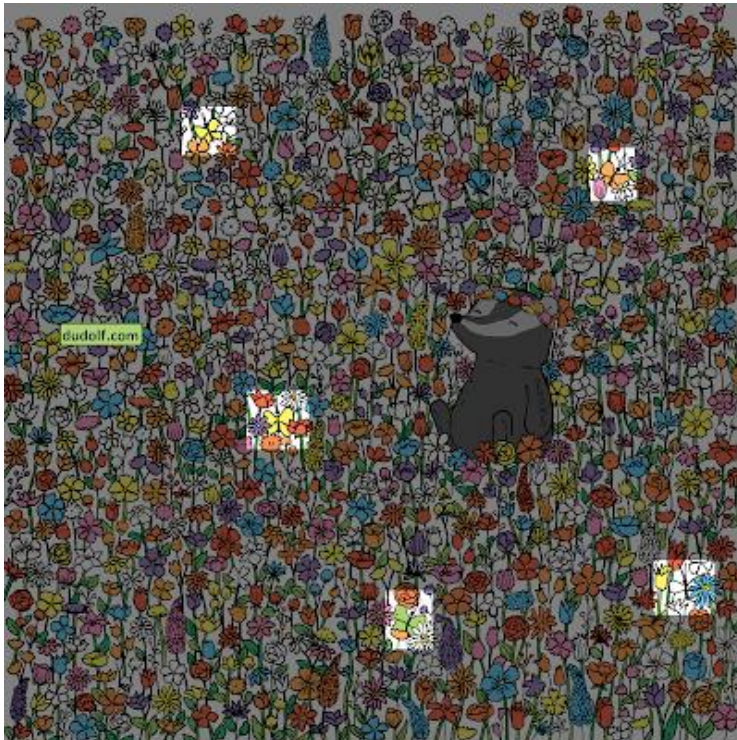
10. Co je to tufu?

- a) sražené sójové mléko
- b) zelenina
- c) obilovina



Správné odpovědi

Mozkohrátky:



949616931147255**29**8728572
143607835146122428458665
6316319703977**29**386873025
161210106616898191401**29**9
928082283162135160669942
682752530**29**0635282049260
77**29**40700023617276064801
9**29**985089730509345109546
007963586832831787462404
6820575380485**29**0000**29**000



Malá zkouška na závěr:

1a, 2b, 3a, 4c, 5c, 6a, 7b, 8c, 9b, 10a

Vzpomínáme

„Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas. Je čas rození i čas umírání...“ (Kazatel 3,1-11)

Jana Sedřová

Zdeněk Zindler

Ilonka Hrnčířová

Mária Barošová



Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská

Redakční tým

Mgr. Pavla Hennigová, Bc. Soňa Petruláková

www.dsbilovec.cz



Meteorologové varují před vlnou veder a tahujících
třicet stupňů s možností vzniku bouřek. Za mých mladých let
se tomuto klimatickému jevu říkalo léto.

Zdroj: <https://www.kurzy.cz/kreslene-vtipy/meteorologove-varuji-pred-vlnou-veder-pouzito-na-mem-profilu/>