

Čimelický



Číslo 3 | KVĚTEN A ČERVEN 2025

zpravodaj



STR. 6



Stavění máje

STR. 15



Oslava MDD v MŠ

STR. 23



Okénko pro zdraví

Obsah

Slovo starostky

Naši jubilanti

Opustili nás

Naše ženy

Informace občanům

DĚNÍ V OBCI

Stavění máje

Čimelice II. etapa VO

Multifunkční hřiště

Kanalizace u nádraží

Silnice

Čimelice - Rakovice

Výherce fotosoutěže

Technologie INFRASET

Noc kostelů

ŠKOLA A ŠKOLKA

Dění ve školce

Srdíčko pro maminku

Povídání o včeličkách

Školní výlety

Návštěva psodů SZKČ Policie

Živá a neživá příroda

Dobrovolní hasiči

Kouzelníci ve školce

Oslava MDD

Červen

Dění ve škole

Turnaj McDonald's Cup 2025

Výlet do Prahy

Záchraná stanice živočichů Makov

Fotbalový turnaj v Miroticích

Atletické závody obce Čimelice

Den Země

Návštěva Aisin

Dětský den

Atletické závody 2. stupně

Karel IV. v Březnici

Badminton

Dopis pro seniory

Výstava o 2. světové válce

Husité v Čimelicích

RADY A RECEPTY

Letní recepty s rybami

Toníkovo losos

Smažené řízečky s překvapením

Hranolky z lososa i kapra

Domácí rybí salát

Okénko pro zdraví

Chutná sójová polévka

Plněné papriky

Plátky seitan steak se špenátem

TVŮRCI ČIMELICKÉHO ZPRAVODAJE

ŠÉFREDAKTOR

Šárka Hrdličková

KOREKTURA

Tereza Dragounová

GRAFIKA, DESIGN ZPRAVODAJE

Tereza Dragounová

AUTOR TITULNÍ FOTOGRAFIE

Šárka Hrdličková

KOORDINACE

Hana Chvalová

Jiřina Červenková

Vladislav Linhart

Jindřiška Lopatová

Václav Nosek

INZERCE, REKLAMACE,

EXPEDICE

Vladimír Bouček

PŘÍSPĚLI

Šárka Hrdličková

Jindřiška Lopatová

Jaroslava Valová

Jitka Nosková

Vladislav Linhart

Žáci ZŠ Čimelice

Martina Polívková

Nikola Počtová

Rybářka Anička

Ilona Sýkorová

TISKARNA



Pexels



**VYDAVATEL
OBEC
ČIMELICE**

Slovo starostky

Vážení a milí spoluobčané,

toto číslo Zpravodaje nás přenese do léta. Prázdniny už klepou na dveře. Děti už se nemohou dočkat volných týdnů. Dospěláci zas svých dovolených.

Uzavírá se první pololetí roku a my můžeme s klidným svědomím ohlásit konec velké opravy kanalizace u nádraží. Bylo vyměněno potrubí a nově zřízená přípojka pro nádražní budovu. Stavbu realizovala firma Čevak a.s., která ji vysoutěžila stejně jako akci výstavby nového vodovodu od sádek ke Hvízdálce. Na tuto akci jsme požádali o finanční prostředky v dotačním titulu Jihočeského kraje. S firmou Čevak jsme se dohodli, že akci budeme realizovat už v letošním roce. Jednak je to potřeba a všechna povolení máme a vyřeší nám to velký problém s vodou v době plesů. Kdo na plesy na Hvízdálku chodí tančit a bavit se, ten ví, že občas dojde voda a musí se přepnout na záložní zdroj. Tímto celý problém vyřešíme. Další velkou akcí je II. etapa veřejného osvětlení v Čimelicích a Krsicích. Plánována je až do konce srpna, ale vítězná firma z výběrového řízení EG.D přislíbila kratší realizaci. Za tyto tři akce obec zaplatí z vlastních zdrojů celkem přibližně devět milionů korun. Na jejich financování nebude využívat úvěr. To jsou největší akce. Samozřejmě stále probíhá údržba zeleně v obou obcích, běžné opravy obecních budov, komunikací a dalšího majetku. Na prázdniny pak ještě chystáme rekonstrukci komunikace č. 1053 na Větrově.

Pokud pročítáte Zpravodaj od první do poslední stránky, najdete zde od tohoto čísla novou rubriku. Jde o recepty, které přispějí k našemu zdraví. Rubrika vznikla na základě podnětu našich čtenářek. Tak ať se daří!

Protože naše vesnice Čimelice a Krsice jsou členy Svazku obcí severního Písecka, vzešla nová spolupráce s panem Sučkem, který se stará o Muzeum Mirovicka v Pohorí. Do této doby tam měla zastoupení naše základní škola. V těchto dnech vzniká nová expozice základní školy. Tentokrát na téma *Naše obec a naše příroda*. Dlouhá léta o výtvarné aktivity naší školy pečovala paní učitelka Marcela Vejcharová. A proto jsme ji i nyní požádali o spolupráci a ona ji přislíbila. Děkujeme. Nová expozice bude v Pohorí k vidění od 29. června. Nenechte si ji ujít. Doplněna totiž bude ještě turistickou trasou přes Krsice a Čimelice. Navazovat bude na cestu z Nerestec do Rakovic. Celá trasa bude zobrazena fotografiemi a mapkou. Po jejím zveřejnění v Pohorí si ji budete moci prohlédnout také na webových stránkách naší obce.

Tak, jak se zvyšují denní teploty, schyluje se k dalším kulturním akcím v obci. V pátek 20. června můžeme přivítat prázdniny na fotbalovém hřišti na Panské. Přípraveny budou sportovní disciplíny, malování na obličej, skákací hrad, večerní posezení s hudbou. Alko, nealko a občerstvení bude na místě a připravené v plné zbroji. Snad nám vyjde počasí 😊

V červenci připravujeme na 20.7. výlet pro malé i velké. Cílem bude celodenní výlet do ZOO Praha. Zveme srdečně všechny. Chcete-li jet s rodinou, s vnoučaty, nebo prostě s kamarády a známými, využijte tuhle možnost strávit spolu den. V ceně výletu je zahrnuto vstupné a příspěvek na dopravu. Obec se postará o zbylou část. S radostí pro Vás, pokud je to za krásný a spokojený den pro naše spoluobčany 😊

S velkým předstihem bych Vás ještě chtěla upozornit na zářijový den pro Vaše oči. Znovu se uskuteční akce měření zraku. Měla vloni obrovský úspěch, a proto jsme se ji rozhodli opakovat. Pro spoluobčany bude zdarma.

A dnes použiji na závěr citát Marilyn Monroe „Usmívej se, protože život je krásný, a je v něm mnoho důvodů k úsměvu.“ Já k tomu jen dodám – Ten, kdo se jen rozčiluje, mračí a je nepříjemný na své okolí, ten si ubírá své vteřiny. A tak se alespoň občas zasmějte 😊

Přeji Vám krásné letní dny, krásnou dovolenou a spoustu tolerance!

Mgr. Šárka Hrdličková



Redakce si vyhrazuje právo odmítnutí, výběru a úpravy zaslaných příspěvků. Nevyžádané fotografie a příspěvky se nevrací.

Časopis vyšel dne: 20. 06. 25 Uzávěrka příštího čísla: 10. 08. 25

Naši jubilanti

V květnu slavili

paní Dagmar Froňková 60 let,
pan Zbyněk Motežlík 60 let,
pan Václav Počta 75 let,
pan Josef Vlček 75 let,
paní Alena Gottfriedová z Krsic 86 let,
pan Miloslav Nekl z Krsic 87 let,
paní Zdena Tlachová 87 let,
paní Marie Berendová 88 let.

V červnu slaví paní

Martina Lukešová 60 let,
paní Marie Linhartová 65 let
a pan Jiří Procházka 65 let.

Naše ženy

Při různých kulturních akcích v naší obci můžeme vidět výstavy ručních prací našich žen. Například vloni na výstavě Co naše babičky uměly a letos na velikonočních dílničkách nebo setkání seniorů. Většina výstavek má společného jmenovatele, a tím je Jindřiška Lopatová, která akce organizuje s kolektivem čimelických nadšených žen. Vloni jsme mohli vidět ukázky vyšívání, paličkování, pletení z papírových roliček, výrobu vánočních ozdob a dekorací, výrobu tradičního pečiva. Letos jsme si na dílničkách mohli vyzkoušet zdobení perníčků, výrobu kraslic a svíček i dekorací. Unikátní zdobená vajíčka nebo voňavé perníčky, pletené a háčkované pohádky i dekorace byly vystaveny při akci setkání seniorů. O jejich krásu se zasloužily paní Lukešová, Jonáková, Lopatová, Knížková a Koliasová. Všem mnohokrát děkujeme, a pokud jste tam nebyli, prohlédněte si alespoň následující fotografie.

Velikonoční výstava

Fotografiemi, které pořídila paní starostka, se vrátíme k velikonoční výstavce při setkání seniorů, kde byly k vidění originální kraslice i jiné velikonoční výrobky.



Májoví a červnoví jubilanti to mají snadné, už pominuly dny chladné. Za teplého počasí i po dešti se vyčastí. I každý smutek zmizí rychleji, když svěříme se přáteli. Tak na zdraví a vše nejlepší!

Opustili nás

V dubnu zemřeli čtyři naši spoluobčané.

Paní Jaroslava Hubená v 68 letech.

Pan Václav Kačaba v 57 letech,

paní Helena Machovcová, které bylo 88 let
a paní Marie Mošovská v nedožitých 95 letech.

Ptáček a muška

Jindřiška Lopatová

Na stromě seděl malý ptáček a pozoroval svět, muška mu sedla na zobáček, chtěla s ním odletět. Polekal se malý ptáček, co si ta muška dovolí, posadit se na zobáček a rušit jeho okolí.

Vyletěl až do oblaků, nestíhala muška, bude létat do soumraku, pro mušku to fuška. Závratné jsou pro ní výšky, ať si ptáček letí, sedne na květ pampelišky nebo na nos dětí.

Proč se každý mušce brání, proč se každý před ní chrání, muška nemá ani zdání. Proč ji každý odežene, copak je to nutné, tak je každé posezení pro tu mušku smutné.





Mgr. Šárka Hrdličková



Informace občanům:

Antukový kurt zdarma

Od 20. dubna je letos pro všechny k dispozici antukový tenisový kurt zdarma. Tenis jde hrát v každém věku na jakékoliv úrovni. Vždy je to zdravý pohyb na zdravém vzduchu. Skoro denně už na kurtu někdo hraje, ale volný čas se najde pro všechny.

Pro informace a rezervace je k dispozici telefon 737 252 383.

Dělá nám radost, že jsme kurt nezachránili zbytečně.

Důchodci inženýři V. Vala a B. Pavlíček



Dění v obci

Stavění máje

Tentokrát vyšly čarodějnice a stavění máje na středu. V Čimelicích i Krsicích akce začínala v osmnáct hodin. Ještě v půl šesté to v Čimelicích vypadalo, že nebude dost pánů na stavění. Úderem šesté se stáhly na náměstí vážně davy a chlapů bylo dost. Už dávno to není záležitostí pouze svobodných. Tak se sešli pánové všech stavů. Celé akci stavění velel Míla Sýkora. Jako vždy skvěle. Májka se stavěla tradičním způsobem. Když zapadla do vykopané jámy, rozhořela se hranice s parádní čarodějnici. Někteří nedočkavci si užuž běželi pro buřtíka, aby si ho mohli opékat. Ale žár byl skutečně veliký, tak bylo potřeba chvíli posečkat. Na letošních přípravách se podíleli především pánové Ševčík, Froněk, Zeman a Brabec. Občerstvení zařídila obec a pívko a nealko zase hasiči.

V Krsicích se májka staví za pomoci techniky. Pořád se tu ale samozřejmě uplatní spousty pánů u dřevěných podpěr. Od Čimelic se zdejší májka liší tím, že ji zdobí na návsi všichni společně. Užijí si při tom spousty legrace. Místní hasiči v čele s Petrem Gottfriedem a řadou pánů všech generací se postarali o pívko a nealko. Buřtíky dodala obec. Když se májka vztyčila vedle kaple, všichni se sešli u velkého ohně. A májku strážili poctivě až do rána.

Čimelice II. etapa - rekonstrukce VO

V květnu se rozběhla druhá etapa rekonstrukce veřejného osvětlení. Výběrové řízení vyhrála firma E.ON Energy Solutions, s.r.o. za nabídkovou cenu 2.298.752,- Kč včetně DPH. Letos se jedná o výměnu 74 svítidel a 16 sloupů. Na pěti místech bude, nebo už je, sloup zcela nový. Snažili jsme se vyhovět občanům, kteří se na osvětlení dotazovali. Zároveň jsme objevili také několik míst, kde jsme problém s kabeláží nečekali a nastal.



Multifunkční hřiště

V květnu proběhla velká jarní údržba multifunkčního hřiště u ZŠ firmou Český trávník. Jedná se o každoroční údržbu. Do konce června přednostně využívá hřiště základní škola a zájmové kroužky. O prázdninách se přidávají další zájemci. Pokud máte zájem o rezervaci, prosím, pište sms nebo volejte na telefon 602 618 005. Rezervační systém na webu bude k dispozici zase od září.



Mgr. Šárka Hrdličková

Kanalizace u nádraží

V květnu a červnu probíhala akce Rekonstrukce jednotné kanalizace u nádraží v Čimelicích. Předpokládaná hodnota akce byla 3.454.750,51 Kč s DPH. Ve výběrovém řízení zvítězila firma Čevak, a.s. Ta celou akci realizovala za vítěznou cenu 2.882.905,43 Kč s DPH. Jednalo se o 105 m nového vedení kanalizace a zbudování přípojek. V této části Čimelic byla kanalizace v dezolátním stavu. Oprava byla skutečně nutná. Pokládka nových rour byla vedena v zeleném pásu a konečné práce upravily znovu povrch do původního stavu. Akcí zaplatila obec ze svých prostředků, protože dotační titul na rekonstrukce vodovodů a kanalizací nebylo možné využít. Jednalo se totiž o rekonstrukci, nikoliv o výstavbu nového řádu.



Silnice Čimelice - Rakovice

V květnu proběhla kompletní rekonstrukce silnice z Čimelic do Rakovic. Konečně zmizely výtluky v křižovatce u Fonky. Celá akce se konala v rámci náprav škod po výstavbě D4, na které má stavební firma tři roky. Bohužel se opět projevil lidský faktor a i přes zákaz vjezdu na čerstvě položený koberec najel kdosi s těžkou zemědělskou technikou. A tak si jeho stopy budeme připomínat při průjezdu všichni další léta... Doplňkem je ještě oprava zvrásněného parkoviště před kontejnery na tříděný odpad u Fonky. Oprava byla plánována na první polovinu června, protože zmíněné vrásky vznikly především častým nájездem těžké techniky v době stavby.



Výherce fotosoutěže 2024

Výhercem Fotosoutěže za rok 2024 se stal Stanislav Kain. Obdržel poukaz na večeři pro dva v restauraci Panský dvůr v Krsicích. Gratulujeme!



Technologie INFRASET

Na jaře obec zakoupila technologii INFASET. Je to technologie na opravu menších výtluků.

Techničtí pracovníci už v květnu začali pracovat na opravách obecních cest a náměstí. A daří se. Budeme takhle opravovat cesty a chodníky v Čimelicích a Krsicích.



Mgr. Šárka Hrdličková

Noc kostelů

V pátek 23.5.2025 se čimelická farnost již tradičně připojila k celostátní akci, která zve návštěvníky do kostelů, aby poznali kulturní dědictví po našich předcích.

Akce probíhala v podvečer od 19 do 21 hodin a k návštěvě kostela se rozezněly zvony. I tentokrát přišla řada lidí nejen z Čimelic, ale i ze širokého okolí, o čemž svědčí pochvalné zápisy v návštěvní knize. Velkým potěšením pro organizátory byla i hojná účast rodin s dětmi.

V úvodní krátké promluvě přivítal návštěvníky zdejší farář František Hemala a následovala zajímavá přednáška paní Marie Vlčkové o historii a architektuře kostela. Děti malovaly obrázky, za odměnu dostaly sladkou odměnu a také si mohly odnést nafukovací míče či další drobnosti. Všem dospělým i dětem bylo umožněno nahlédnout i do prostor kam se jindy běžný návštěvník kostela nedostane. Například do prostoru za oltářem nebo do sakristie, což je místnost vedle oltáře, kde se ke sloužení mše připravuje farář a ministranti. Děti si vyzkoušely i pohled z kazatelny.

Možnost zapálit si svíčku a zároveň napsat své přáníčko využila řada návštěvníků z řad dětí i dospělých. Největší atrakcí jako obvykle byla možnost vystoupat na věž ke zvonům, kde pan Václav Mastný hovořil o historii jednotlivých zvonů a také o tom, kdy se které zvony rozeznívají při různých příležitostech. Nejen zvony zaujaly, ale vidět na půdě mohutné klenby a staletí staré trámy je také velkým zážitkem. U vstupu na věž se stály fronty, protože na věž bylo možné použít zájemce jen po skupinách. Zároveň s výstupem na věž bylo možné prohlédnout si na „kůru“ nově opravené varhany a podívat se do prostoru kostela z ptáčích perspektiv. Během večera na varhany zahrála paní učitelka Marie Filipová, která na ně hraje i při nedělních mších.

Připravena byla také ochutnávka mešního vína a sýrů. Bohatou květinovou výzdobu kostela zajistila paní Marie Filipová spolu s dalšími farníky.

Všem organizátorům patří dík za přípravu této mimořádně úspěšné akce a také Obecnímu úřadu za vyhlášení v místním rozhlasu, což zajisté přispělo k velké návštěvnosti a zdařilému průběhu.

Jaroslava Valová



O historii přednáší Marie Vlčková



I kazatelna byla pro děti přístupná



Děti malují obrázky



Čekání ve frontě na vstup do věže



Zapalování svíček a psaní přáníček

Obec
Čimelice



PRÁZDNINOVÝ VÝLET DO ZOO PRAHA



Obec Čimelice pořádá prázdninový výlet pro malé
i velké do ZOO Praha.

Pojedeme v neděli 20.7.2025 v 8h
z náměstí Čimelice.

Cena výletu 450,- Kč na osobu.

Dopravu hradí Obec Čimelice.

Srdečně zveme malé i velké!

Rezervace míst pomocí sms na telefonu
602 618 005.

13. ročník osvětové kampaně Péče o zrak 2025

Viš, jak vidíš?

25. září
od 14:00 do 18:00 hodin

ČIMELICE
zasedací místnost
OÚ Čimelice

OTESTUJTE SVŮJ ZRAK

**Akci pořádá Mezinárodní sdružení optiků a optometristů z.s.
ve spolupráci a s podporou města Čimelice pro občany zdarma**



PRODEJ PALIVOVÉHO ŠTÍPANÉHO DŘEVA bez překupnické marže

Provozovna: Koloredov - dvůr č.p. 101

Tel.: +420 724 217 068 info@lsorlik.cz



ORLÍK NAD VLTAVOU s. r. o. – Lesní správa

+420 724 217 068 – p. Hrabáčka

+420 724 217 080 - sekretariát



PŮJČOVNA STROJŮ

K zapůjčení:

- Automobilová plošina 3,5 t dosah až 18 m a 9,5 m do boku při 80 kg v koši (nosnost 200 kg)
- Motorový vertikutátor na trávník
- Haki lešení vč. podlážek, kostka 3x1,2x3 m (celkem 5 kostek)
- Optický nivelační přístroj s latí 5 m
- Vibrační deska s pojezdem 125 kg (guma na dlažbu)

kontakt: Martin Nosek +420 734 496 274

nosekmartin65@seznam.cz



Martin Nosek

- Rizikové kácení
- Těžba dřeva
- Arboristika
- Úprava živých plotů
- Výškové práce
- Práce traktorem, VZV Destia

Mob.: 734 496 274 Krsice 10



KÁCENÍ A VÝŠKOVÉ PRÁCE NOSEK

FIRMY.CZ MARTIN NOSEK

NêXT | REALITY

| JAN KUBEŠ & PARTNEŘI

**Jan Kubeš, realitní makléř
pro Jižní Čechy již 10 let**

S čím Vám pomohu:

- + prodej, pronájem bytů, domů, pozemků a komerčních prostor
- + výkup nemovitostí
- + poskytnutí zálohu při prodeji nemovitostí
- + správa bytů a budov
- + odhady nemovitostí
- + celorepubliková síť poboček NEXT REALITY



@jankubesreality

@Jan Kubeš - reality

@Jan Kubeš - reality

728 637 119 jan.kubes@nextreality.cz



HLEDÁME PŘÁVĚ VÁS!



Plynárenská 292, 261 01 Příbram

V případě zájmu
kontaktujte naše
**PERSONÁLNÍ
ODDĚLENÍ**



AKTUÁLNĚ VOLNÁ PRACOVNÍ MÍSTA

- ☑ **ELEKTROMECHANIK**
nástupní mzda 40.000 Kč/měs.
- ☑ **OPERÁTOR PC A LABELINGU**
nástupní mzda 33.000 Kč/měs.
- ☑ **ROZPOČTÁŘ PROJEKTŮ/KALKULANT junior**
nástupní mzda od 38.000 Kč/měs.
- ☑ **ROZPOČTÁŘ PROJEKTŮ/KALKULANT senior**
nástupní mzda od 43.000 Kč/měs.
- ☑ **OBSLUHA CNC STROJŮ**
nástupní mzda od 33.000 Kč/měs.



326 534 396 **734 153 567**
hovorkova.monika@sencopb.eu

NÁSTUP U VŠECH POZIC MOŽNÝ IHNEDE

www.sencopb.eu

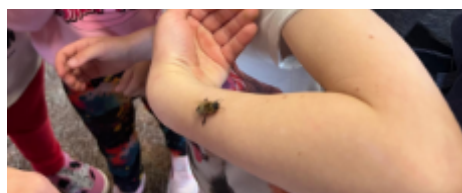
Dění ve školce

Květen

Srdíčko pro maminku byl název akce pod vedením paní Markéty Bubelové, která pro děti ušila plátěná pouzdra ve tvaru srdíčka a děti si je s vervou sobě vlastní kreativně pomalovaly barvami na textil. Všichni měli ze svých výtvorů velkou radost a nemohli se dočkat, až je budou moci dát své mamince k svátku.

Povídání o včeličkách

Paní Blanka Koudelková navštívila mateřskou školu se vzdělávacím projektem o včelách. Děti se názornou ukázkou dozvěděly, kde včely bydlí, jak v úlu dělají, čím se živí, co vyrábí, jak vypadají, jaké včely jsou v úlu, jak dlouho žijí, jaký je rozdíl mezi včelou, vosou, sršní a čmelákem, jak správně odstranit žihadlo a jaké pomůcky ke své práci včelař potřebuje. Zblízka si mohly prohlédnout tento létající hmyz ve své skutečné velikosti a porovnat rozdíly. Při hře si vyzkoušely, jak náročnou práci včela vykonává, když sbírá pyl a odnáší do úlu. Na závěr měli všichni možnost si prohlédnout živé trubce a vyzkoušet pomůcky včelaře. Akce se vydařila a paní Koudelkové patří velké poděkování za velmi dobře připravený projekt, který děti obohatil o nové poznatky.



Školní výlety

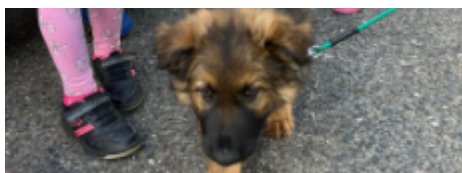
Třída Mravenečků se vydala na polodenní výlet parníkem po Orlické přehradě. Při cestě k parníku viděli několik pávů, jak si pyšně kráčí se svým honosným, krásně zbarveným ocasem. Děti byly z plavby nadšené a pozorovaly vše kolem.

Třída Včelek a Motýlů navštívila ZOO v Plzni. Přestože bylo zataženo a sem tam spadlo pár kapek si výlet děti opravdu užily. Batůžkům, které byly plné jídla bylo třeba každou chvíli ulehčit, neboť hlad, žízeň a chuť byl stále. Po obědě měly děti možnost se vydovádět na hřišti s lanovými prvky a skluzavkami různých tvarů a délek. Při návratu domů byli někteří znaveni a v autobuse usnuli. Návštěva zoologické zahrady se dětem líbila a domů se vrátily obohacené o nové zážitky.



Návštěva psovodů SZKČ Policie

Písečtí psovodi SZKČ Policie pprap. Libor Jirků a pprap. Josef Vaňáč navštívili mateřinku se svými psy Marvinem, Farronem a novým přírůstkem Hardym. Psovodi dětem předvedli několik ukázek výcviku policejních psů. Jak reagují na povely svého pána, jak umí nalézt ztracený předmět, jak vystopují a zadrží pachatele a aportování. Odvážní si mohli psy pohladit. Na vlastní kůži si vyzkoušeli sílu policejního psa při přetahování s lanem, což byla největší atrakce pro všechny. Oběma psovodům patří velké poděkování za zajímavou a pro děti dobře připravenou ukázkou výcviku psů.

**Živá a neživá příroda**

V rámci vzdělávacího programu v mateřince jsme s dětmi navštívili soukromou farmu manželů Hulešových v Rakovicích. Děti měly možnost vidět nejrůznější hospodářská zvířata i s mláďaty např. kachny, husy, králíky, krůty, holuby, prasata, krávy, býky, kozy, ovce, psa, kočku, páva a různé zemědělské stroje. Také si mohly pohladit králíčata a selata. Ač bylo po dešti a terén byl místy bahňitý, děti si návštěvu farmy užily a ze zvířat byly nadšené. Pro všechny to byl nezapomenutelný zážitek a manželům Hulešovým patří velké poděkování za možnost návštěvy.

**Dobrovolní hasiči**

V rámci týdne dětské radosti jsme navštívili místní dobrovolné hasiče. Velitel Tomáš Bašta se členy místního hasičského sboru Matějem Směšným, Jakubem Teskou, Davidem Pavlíčkem a Kateřinou Plachou nás u hasičské zbrojnice mile přivítali a předvedli výstroj hasiče při zásahu. Poskytli informace, k jakým zásahům hasiči jezdí a upozornili, jak se zachovat v případě požáru a na jaké telefonní číslo zavolat. Na připravených stanovištích si děti vyzkoušely hasičské helmy, prohlédly si veškeré vybavení hasičského auta, mohly se posadit do jeho kabiny a paní Kateřina Plachá ukázala dětem vybavení kufru první pomoci, fixaci krční páteře a názorně předvedla první pomoc na Jakubovi Teskovi. Všichni se nejvíce těšili na stříkání vody hadicí a stát se tak na malou chvíli hasičem. Počasí nám přálo a věříme, že si akci všichni užili a domů si odnesli nezapomenutelný zážitek. Všem hasičům patří velké poděkování za dobře připravenou akci.



Kouzelníci ve školce

Kouzelnické představení pod vedením pana Michala Klause a paní Elišky Kenclové vtáhlo do představení nejen děti, ale i paní učitelky. Představení bylo zábavné a děti se hodně nasmály. Nejvíce se jim líbilo kouzlo s namalovaným obrázkem obličeje na papíře, na kterém se pohybovaly oči a ústa.

**Oslava MDD**

Oslavy MDD se v mateřince staly tradicí a letos jsme si ke spolupráci pozvali pana Pavla Justicha, který měl pro děti připraveno pásmo známých písní za doprovodu kytary. Nechybělo ani kouzelnické představení, do kterého byly děti aktivně zapojeny. Dále si děti zasoutěžily na skákacích zvířátkách, zahrály si na hudebníky a zpěváky s barevnými nafukovacími kytarami a mikrofony. Největší atrakcí tohoto dopoledne byl skákací hrad, kde se všichni dostatečně vydovářeli. Celá akce se konala na školní zahradě za slunného počasí a děti se tak mohly plně vyřádit. K občerstvení měly melouny, pití a na závěr si pochutnaly na zmrzlinovém poháru s barevnými perličkami. Poděkování patří všem, kteří se na zajištění akce podíleli.

**Červen**

Školková olympiáda
Interhaf – vzdělávací program
Slavnostní rozloučení s předškoláky

Jitka Nosková

Všem rodičům i dětem
přejeme příjemné prožití
letních prázdnin.

Dění ve škole

Turnaj McDonald's Cup 2025

Ve dnech 29. a 30. dubna 2025 se žáci 1. stupně ZŠ Čimelice zúčastnili okresního finále v Mc Donalds' CUPU. Letos se konal již 26. ročník tohoto fotbalového turnaje. Hrál se na umělé trávě v areálu FC Písek ve dvou kategoriích (1.-3. třída a 4.-5. třída). V mladší kategorii obsadili žáci v konkurenci 16 týmů 11. místo!! Ve starší kategorii obsadili žáci v konkurenci 16 týmů 4. místo! Žákům patří poděkování za výbornou reprezentaci školy.



Mgr. Vladislav Linhart

Fotbalový turnaj v Miroticích

V úterý 13. 5. 2025 se v Miroticích na fotbalovém hřišti „Bahnice“ uskutečnil další ročník fotbalového turnaje. Turnaj byl vyslán pro 3 věkové kategorie (1.-3. třída – přípravek, 4.-6. třída – mladší žáci a 7.-9. třída – starší žáci). Nejstarší kategorie hrála se na polovině velkého fotbalového hřiště v počtu 6+1, mladší kategorie měla hřiště menší a hrála v počtu 4+1. V kategorii přípravek se hrálo také v počtu 5+1. Turnaje se zúčastnila 4 družstva – pořádající ZŠ Mirovice, dále ZŠ Mirovice, ZŠ Čimelice a ZŠ Chraštice. Hrál se systémem každý s každým. Žáci ZŠ Čimelice obsadili v nejmladší kategorii 2. místo! Mladší žáci získali 1. místo. Starší žáci obsadili 3. místo.



Výlet do Prahy

Ve čtvrtek 15.5.2025 jsme se vydali na školní výlet do Prahy. Nejprve jsme se vydali na Loretu, na největší zvonkohru v Evropě. Dále nás čekal Pražský hrad. Také jsme mohli nakouknout do Katedrály svatého Víta a do Zlaté uličky. Po krásném výhledu na Národní divadlo, Tančící dům, Petřínskou rozhlednu a Žižkovskou věž jsme se Malou Stranou vydali na Karlův most. Cestou na Staroměstské náměstí



Edita Brejchová, 5. třída



Mgr. Vladislav Linhart

Záchranná stanice živočichů Makov

V pondělí 19. května vyrazili žáci 7. třídy v rámci hodin přírodopisu na exkurzi do Makova. Tato záchranná stanice zajišťuje pomoc dočasně handicapovaným živočichům. Soustřeďuje poraněná, nemocná či jinak opuštěná zvířata, poskytuje jim odborné ošetření, léčení a umožňuje jejich návrat do volné přírody. Naše žáky nejprve čekala zajímavá přednáška o kroužkování ptáků a jejich vypouštění do volné přírody. Poté následovala komentovaná prohlídka po záchranné stanici. Kromě ptáků bylo možné vidět vydru, veverky, mládě daňky či králíky. Pozorovali jsme párek čápů s čápaty, sovu sněžnou, sovu pálenou či výra velkého. Viděli jsme krmení mláděte poštolky. Děti asi nejvíce zaujal přátelský kocour Mikuláš. Mezi kroužkováním a prohlídkou jsme si opekli buřty a po prohlídce jsme vyrazili zpět na vlakové nádraží. Exkurze se velmi vydařila, byla pro děti přínosem. Při přednášce dávali pozor, což si ověřil v hodině přírodopisu pan učitel Staněk.



Mgr. Martina Polívková

Atletické závody obce Čimelice

Ve středu 21. května 2025 se konaly v Čimelicích ATLETICKÉ ZÁVODY OBCE ČIMELICE. Závodů se zúčastnily 4 školy – ZŠ Čimelice, ZŠ Mirovice, ZŠ Mirovice a ZŠ Chraštice. Závodily byly určeny pro žáky 1. stupně a závodilo se v 5 kategoriích – rozdělených podle tříd. Závodilo se ve čtyřech disciplínách. Sprint, vytrvalostní běh, skok do dálky a hod kriketovým míčkem. V každé kategorii a v každé disciplíně se vyhlašovali tři nejlepší závodníci. Žáci ZŠ Čimelice zaznamenali řadu výborných výsledků. Celkově se ATLETICKÉ ZÁVODY OBCE ČIMELICE vydařily. Vyhlášení s předáním diplomů a medailí provedla starostka obce Čimelice, paní Šárka Hrdličková.

Závodů se zúčastnili tyto žáci ZŠ ČIMELICE: Brád Adel, Nosková Anna, Linhart Antonín, Káš Miloslav, Janda Filip, Pekárková Anna, Kálal David, Potůček Lukáš, Juráš Martin, Přibyl Mikuláš, Brejchová Edita, Burda Vojtěch, Dáňa Daniel, Káš Tobias, Hrabě Matyáš, Průšová Lada, Ťuka David, Brád Nikol, Ulman Samuel a Beata Brejchová



Mgr. Vladislav Linhart

Den Země

Dne 23. dubna 2025 se uskutečnil Den Země. Program pro první stupeň připravila 9. třída. První část programu probíhala ve třídách, kde žáci prezentovali svoje práce a poučili mladší žáky o tom, jak se správně chovat k planetě. Děti byly během prezentací aktivně zapojeny. Druhá část programu se odehrávala venku v okolí školy. Děti si mohly vyzkoušet mnoho disciplín, při kterých měly dostatek pohybu a zároveň se dozvěděly nové věci. Žáci z druhého stupně se vydali na dopolední procházku po Čimelicích, při které sbírali odpadky. Celý den nám přálo počasí a vše se vydařilo.



žáci 9. třídy

Návštěva Aisin

29. května měli žáci 8. třídy možnost nahlédnout do provozu japonské společnosti AISIN v Písku.

Prošli jsme slévárnu, kde se z hliníkové slitiny vyrábějí díly pro auta – motory, nápravy, bezpečnostní díly atd., viděli jsme linky pro obrábění dílů, místo kontroly kvality, vstřikováním plastů a jiné. Zajímavé bylo zjistit, že docela podstatná část výroby probíhá na automatizovaných systémech, ale určité činnosti se neobejdou bez lidské práce.

Prostředí továrny je rozděleno pomocí barevných „cestiček“ na oblasti, kde se mohou pohybovat pracovníci, místa pro stroje nebo pro pohyb na strojích (vysokozdvíhné vozíky, pracovní transport nebo paní s kbelíkem na úklid :-)). Prošli jsme i kolem nové haly, jejíž výstavba začala před 10 měsíci a kde se budou vyrábět díly pro elektroauta.

Žáci získali představu o tom, „jak vypadá práce“, a seznámili se s procesem výroby autodílů. Věřím, že exkurze přispěla k nahlédnutí do světa profesí a bude sloužit jako motivace pro další učení.



Mgr. Olga Vilímová

Karel IV. v Březnici

Pátá třída vyrazila v úterý 27.5.2025 na exkurzi do Březnice. Nejprve si prohlédli náměstí a poté se prošli krásným parkem u zámku Březnice. V zámeckém parku se konalo představení o Karlu IV., kde se děti hravou formou naučily spoustu zajímavostí o životě velkého císaře. Pár šťastlivců si dokonce v představení zahrálo syna, manželku či pážata Karla IV. Na závěr všechny velice zaujala ukázka turnajových disciplín na koni a žonglérské vystoupení.



Mgr. Nikola Počtová

Dětský den

V pátek 30. 5. proběhl v areálu školy dětský den pro první stupeň. Žáci deváté třídy si připravili pro děti spoustu soutěží. Za splnění úkolu děti dostaly papírové peníze, které potom mohly vyměnit v obchůdku za sladkosti, drobné hračky nebo školní potřeby. Tento den si všichni moc užili. Děkujeme devátákům za připravené soutěže a všem rodičům za dárky do obchodu.



Mgr. Šárka Hrdličková

Atletické závody 2. stupně

Ve středu 4. 6. 2025 v Mirovicích proběhly atletické závody II. stupně. Závodilo se v atletickém čtyřboji – ve sprintu, ve vytrvalostním běhu, ve skoku do dálky a v hodu kriketovým míčkem (nebo ve vrhu koulí). Kategorie byly čtyři – ml. žáci a ml. žákyně 6.-7. třída a st. žáci a st. žákyně 8.-9. třída. Výsledky z jednotlivých disciplín se bodovaly a sčítaly a jejich součet rozhodoval o pořadí škol. Čimelickým žákům se dařilo- starší žáci a žákyně obsadili 1. místa, mladší žákyně také 1. místo a mladší žáci 2. místo. V jednotlivcích obsadila v kategorii starších žákyň naše děvčata dvě místa – 2. místo Nela Sýkorová, 3. místo – Kateřina Němečková. V kategorii starších žáků obsadil 1. místo Jakub Koudelka. V kategorii mladších žáků byl na 2. místě Lukáš Horna. A kategorii mladších žákyň ovládla a 1. místo obsadila Karolína Staňková.



Mgr. Vladislav Linhart



Badminton

Když se řekne badminton, tak si každý představí pinkání do „košíčků“ na zahradě. Realita je ale jiná, badminton je nejrychlejší raketový sport na světě, který se nehraje košíčky, ale pěřovými míčky z husího peří (ze 16 husích per) a korkové základny. V badmintonu míček může dosáhnout rychlosti více než 400 km/h.

Na ZŠ Čimelice přivedl děti k badmintonu pan Václav Kačaba, který vedl tréninky jednou týdně v místní sportovní hale. Pod jeho vedením začaly trénovat i dvě naše žákyně Adéla Polívková a Barbora Polívková. Dívky nejprve objížděly neregistrované turnaje na různých místech České republiky (Praha, Blatná, Vodňany, Karlovy Vary), kde získávaly první cenné zkušenosti a zažívaly i první úspěchy. Starší Adéla ve 13 letech jezdila na neregistrované turnaje dospělých s hráči z Čimelic. V roce 2023 byl založen sportovní klub - SK Králova Lhota a dětem se zřídily hráčské licence. Dívky začaly objíždět různá soustředění ve velkých klubech v jižních Čechách (Český Krumlov, České Budějovice), OTP – oblastní talentová příprava a začaly jezdit na registrované turnaje po celé České republice.

Na badmintonových turnajích se hrají singly a párové disciplíny – debly a mixy. Barča začala hrát v kategorii U13 jako starší „třináctka“ a Adéla v kategorii U15 jako starší „patnáctka“. Klub byl založen v dubnu, takže zbývalo jen pár turnajů do konce jarní části sezóny. První jejich společný registrovaný turnaj byl OP (Oblastní přebor) v Českých Budějovicích, kde mladší Barča hrála za kategorii U15 a spolu se sestrou vyhrály v deblu bronzové medaile.



Registrované turnaje jsou rozděleny podle náročnosti A – F. F-turnaj je klubový turnaj a A-turnaj je pro nejlepší hráče republikového žebříčku a zároveň je nejvíce bodovaný. Hráčky SK Králova Lhota zprvu objížděly E a D turnaje v Plzni a v Praze, postupně začaly hrát i „Céčka“. Získávaly medaile a sbíraly body do žebříčku. Na turnajích se dostávají body a 4 nejlépe bodované turnaje se jim počítají do celostátního žebříčku ČR. Na A a B turnaje se hráči dostanou jen tehdy, pokud mají dostatečný počet bodů v žebříčku ČR. První z klubu SK Králova Lhota vyrazila na B – turnaj v Českých Budějovicích Barbora Polívková, která v mixech prošla prvním kolem s hráčem SKB Český Krumlov Václavem Půlpánem. Klub SK Králova Lhota, který měl zprvu velmi malou základnu složenou pouze z Barbory Polívkové, Adély Polívkové, Edity Brejchové, Beaty Brejchové, se postupně začal rozšiřovat o další hráče z naší základní školy (Sára Šebková, Magda Žáková, Rozálie Hálová, Zuzka Pham, Luboš Zvonek, Bedřich Zvonek, Antonín Zemek, Daniel Dáňa, Lukas Dáňa). Bohužel ne všechny děti u tohoto krásného, ale fyzicky náročného sportu vydržely. Hráči SK Králova Lhota pravidelně objíždí turnaje po celé České republice (Praha, Plzeň, České Budějovice, Český Krumlov, Tábor, Vodňany, Karlovy Vary, Kladno, Most, Pardubice atd.), daří se jim velmi dobře a získávají medaile.

Dne 17. 5. 2025 se mladí sportovci zúčastnili turnaje Krajského přeboru družstev (KPDŽ) v kategorii U15. SK Králova Lhota reprezentovali Barbora Polívková, Edita Brejchová, Antonín Zemek a Lukáš Nguyen. Hráči předvedli během



celého dne nesmírně bojovně a vyrovnaně výkony, a to i proti silným soupeřům. Vybojovali krásné třetí místo (poz. 1. místo Český Krumlov, 2. místo České Budějovice).

Na konci května 29.5. – 1. 6. se naše žákyně/hráčka Barbora Polívková zúčastnila mezinárodního turnaje Yonex Czech Youth International 2025 v Praze ve sportovní hale Štěrboholy. Do Prahy se sjelo 398 hráčů z celého světa a konkurence byla opravdu velká. Barča si zahrála singly, debly s hráčkou z Kopřivnice Elen Hanzelkovou a mix s hráčem z Českého Krumlova Martinem Štikou. Nejvíce se jí dařilo v mixu, kdy se svým spoluhráčem prošli prvním kolem přes Slovinci a dostali se do top 32. Bohužel jejich cestu zastavil pár z Anglie. Na mezinárodním turnaji získala Barbora cenné zkušenosti a chuť do dalších výzev a turnajů.

O víkendu 7. a 8. 6. zakončila Barbora Polívková jarní část sezóny turnajem U17 v Českých Budějovicích, kde získaly se sestrou Adélou v deblu bronzové medaile a v neděli na OP turnaji kategorie U15 vybojovaly s hráčkou z Českých Budějovic Eliškou Vychodilovou také 3. místo. Dívky se stále zlepšují i díky své trenérce z Mníšku pod Brdy Tereze Kudrnové.

Turnaje sice končí, ale tréninky a příprava na podzimní část sezóny pokračuje. V létě je čekají badmintonová soustředění Summer Camp v Českém Krumlově, Českých Budějovicích a Mníšku pod Brdy. O letních prázdninách přejeme i zasloužený odpočinek, regeneraci a úspěchy v dalších turnajích.

ZŠ Čimelice

Dopis pro seniory

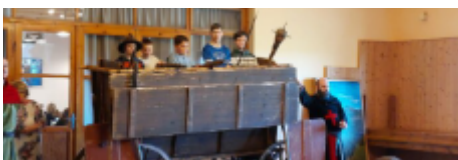
Při hodině občanské výuky se třídy druhého stupně zapojily do akce Dopis pro seniory. Proč však hledat seniorský dům daleko, když jeden je poblíž? A tak žáci psali dopisy babičkám a dědečkům do Domova v Rakovicích. Akce vyvrcholila velmi příjemným čtením dopisů v Domově. To pak rozpoutalo dlouhé a dlouhé vzpomínání na mládí. Naším dětem se skutečně podařilo vykouzlit úsměv na tvářích seniorů i seniorek. Akcí budeme jistě opakovat.



Mgr. Šárka Hrdličková

Husité v Čimelicích

Žáci se zúčastnili programu s historickým námětem ze života Husitů. Seznámili se s jejich zbraněmi i běžným životem ve vzdělávacím programu skupiny Pernštejni.



ZŠ Čimelice

Výstava o 2. světové válce

Žáci druhého stupně ZŠ Čimelice navštívili v Rakovicích výstavu o 2. světové válce. Expozice jim poskytla cenné poznatky o této historické události. Poučné bylo zejména poutavé vyprávění paní Vejcharové. Její srozumitelný výklad plný zajímavostí žáky velmi zaujal. Tato návštěva byla pro žáky jistě velmi přínosná.



ZŠ Čimelice



Letní recepty s rybami

Existuje potravinu, kterou jsme prozatím v nápadech na recepty vynechali. To jsou ryby. Jedni je milují, druzí vážně nemusí. Dnes ručím za to, že pokud jste příslušníci druhé skupiny, a přesto vyzkoušíte recepty, budete spokojeni. Ze všech stran slycháme, jak jsou ryby dobré pro náš organismus. Které dítě má rádo ryby? A hranolky? Zkuste dnes náš první recept.

Toníkovo losos

Suroviny:

Potravinová folie
Plát lososa
25 dkg hrubozrnné soli
10 dkg cukru
Jalovec, estragon, kopr
Šťáva z poloviny citronu
Sůl, pepř
4 bobkové listy
Olivový olej

Postup:

Tenhle recept jsem opsala od svého kamaráda před deseti lety a od té doby ho připravuji vždycky na party. Je to výborné, ale trošku piplačka... Na folii rozložíme polovinu soli a cukru a na to položíme plát lososa kůží dolů. Na čisté maso pak zbytek soli, cukru, koření a šťávu. Zabalíme a v lednici necháme uležet určitě dva dny. Pak rozbálíme a přidáme:

Sůl, pepř
4 bobkové listy
Olivový olej, kterým potřeme celý plát
Znovu zabalíme a necháme další dva dny
Pak rozbálíme a krájíme na slaboučké plátky. Můžeme jíst samotné jako předkrm nebo plátky na chlebičky nebo chleba s máslem nebo jednohubky nebo nebo... Určitě vás napadne spoustu využití.

Smažené řízečky s překvapením

Suroviny:

Filé
Sůl, pepř
2 stroužky česneku
Listový špenát
Lžička másla
Niva
Hermelín
Bylinky – máta, kopr, bazalka

Postup:

Připravíme si filé. Osolíme, opepříme. Na některé kousky nastrouháme nivu, na některé poklademe hermelín a bylinky. Třetí varianta je složitější. Musíme si na ni vedle na pánvi na másle osmahnout listový špenát s česnekem. Směs poklademe na filé a necháme zchladnout. Všechny druhy filé i s pokladenou vrstvou opatrně obalíme do klasického trojobalu. Smažíme velmi opatrně. Nebo můžeme dát do trouby na pečící papír a zakápnout olejem. Pak pečeme na 190 asi 10 minut.

Hranolky z lososa i kapra

Suroviny:

Rybí maso (losos i kapr jsou stejně dobré rybky)
Sůl, pepř, uzená paprika
1 lžíce hladké mouky
3 stroužky česneku
Olivový olej
1 lžíce sójové omáčky

Postup:

Tento recept se skutečně hodí pro kapra i lososa. Vykostíme rybu a rozkrájíme na úzké proužky. Můžete skvěle zpracovat i ryby, které máte už dlouho v mrazáku. Proužky dáme do mísy, přidáme sůl, pepř, uzenou papriku a 1 lžici hladké mouky. Vše pořádně promícháme a přidáme tři stroužky česneku nadrobno nasekaného, 2 lžíce olivového oleje a 1 lžici sójové omáčky. Takhle v misce necháme odležet do dalšího dne. Druhý den zprudka smažíme na oleji. Děti ani nepoznají, že jí rybu.

Domácí rybí salát

Máte doma rybáře, který pořád nosí domů úlovky? Tak poslední recept je právě pro Vás. **Potřebujete:**

Čerstvé ryby celé (ideálně cejny, velký kapr se příliš nehodí)

1 litr vody

3 dcl octa

Sůl

20 kuliček pepře, 10 kuliček nového koření, 5 bobkových listů

1 citron na plátky nakrájený

To vše povaříme 5 minut a necháme v chladu odležet 48 hodin. Když tam dáte kapra, tak klidně o den déle.

Pak obereme maso od kosti i kůže a tohle ještě přidáme:

1 nakládanou zeleninu hradišťanku

1 cibuli nasekanou nadrobno

Majolku, tatarku a bílý jogurt (já dávám každého třetinu)

Vznikne delikatesní rybí salát pro Vás nebo jako dárek pro přátele.



Přeji dobrou chuť!

rybářka Anička



Okénko pro zdraví

Vážení přátelé,

tímto prvním dílem jsem se osmělila předat své zkušenosti a splnit si přání pomoci lidem zlepšit zdraví. K tomu je mnoho cest. Jenže většinou až bolesti a nemoci nás přinutí zastavit se a zamyslet. Vždy mě zajímalo, proč lidé trpí a proč jsou nemocní. Sama jsem si prošla onkologickou nemocí.

Je báječné, že máme v dnešní době lékařskou pomoc na tak vysoké úrovni, protože je někdy nutné užívat léky. Té chemie získáváme do těla bohužel více než dost – ze vzduchu, z nápojů, z jídla. Dlouhotrvající čerstvost kde čeho je neuvěřitelná. Jen uvažme, čím jsou potraviny nadopované, že je pěkně dlouho nechťejí pojídat ani bakterie a plísně... Je vůbec cesta, jak z toho ven? Do jisté míry ano. Nejsem lékař, jen člověk, který by chtěl využít své zkušenosti 35 let a nabídnout Vám pomoc či jiný pohled na zdraví a třeba i zmírnit zdravotní potíže. Budu se snažit pravdivě poukázat na to, proč třeba mohou bolet záda, proč jsou děti hyperaktivní či unavené, jak a čím zpomalit stárnutí, jak zkusit předejít těm nejhorším nemocem. V „Okénku“ se dozvíte, jak vařit ze sojových kostek, tofu, seitanu a zeleniny. Vycházím z mé praxe a z prostudované literatury. Budu pro Vás čerpat to podstatné. Zdravíčko nám za to stojí. Nejdříve musím popravdě říct, základem pro zdraví je vyloučit grilování, smažení, pečení, přepalování, uzení. A alespoň pro začátek vyloučit i červené maso. A tak moje následující recepty jsou trošku neobvyklé... Vyzkoušejte je!

Plátky seitan steak se špenátem

Suroviny:

1 balení seitanu vcelku
sojová Tamari
rýžová mouka
Alpská sůl
drcený kmín
koření na steak
lžička lahůdkového droždí

Postup:

Seitan nakrájím na slabší plátky, sůl, kmín, koření, Tamari. Obalím v mouce s droždím. Dusím na másle, kapce vody a sojovce asi 2 min.

Na špenát můžete využít i listovou zeleninu mangold nebo kadeřávek či vrcholky kopřiv, mletý kmín, majoránku, česnek, cibuli, sůl, strouhanku, vejce dle chuti, kravské máslo, lahůdkové droždí.

Jako příloha se nejvíce hodí brambory.

Plněné papriky

Suroviny:

Nádívka do 4 paprik:
3-4 lžičky rýžové mouky
3 lžičky lahůdkového droždí
3 vejce
1 trojúhelník tvrdého tvarohu
Cibule
petržel dle chuti
růžová sůl
1 lžička kravského másla
lžička mleté papriky, drceného kmínu
lžička sojové omáčky Tamary

Postup:

Jemně nastrohám tvaroh a přidám všechny suroviny do nádívky. Plněné papriky naskládám do kastrolu. Zálivkou – voda + sůl + mletý kmín + mletou papriku + 2 lžičky Tamary – přeliju papriky a dusím doměkka. Zatím si uvařím přílohu: propláchnuté ječné kroupy, lžičku drceného kmínu, lžičku bio oleje, půl lžičky rozmarýnu, sůl. Vše uvařím doměkka.

Jak nám tohle jídlo prospěje?

Snižuje cholesterol, reguluje hladinu cukru, má nižší obsah lepku a obilovin, posiluje imunitu a bojuje proti zácpě. Preventivně nás ochrání proti cévním chorobám a vyrovnává bio floru trávicí soustavy. Posiluje slezinu. Je vhodné pro cukrovkáře.



Seitan

Chutná sójová polévka

Suroviny:

1 balení sójové drti
polévkové koření bez glutamátu
3 vejce
3 česnek
3 lžičky lahůdkového droždí
mrkev
petržel
drcený kmín
čtvrť lžičky kurkumy
bio olej z ostropestřce
růžová sůl
petrželová nať

Postup:

Drť jen zaleju vařící vodou a nechám stát. Vše ostatní nakrájím a dám zatím vařit do hrnce a vařím 5 minut. Pak naliju bio olej a petrželku. Nakonec přidám drť.

Jak nám tohle jídlo prospěje?

Olej z receptu obsahuje omega 6 a 9, vitamín E, udržuje hladinu cholesterolu, regeneruje játra, pročišťuje tělo a chrání před onkologickými problémy. Omega 9 ochrání srdce, cévy, působí protizánětlivě, pomáhá hubnutí a chrání před srdečními chorobami.

Petržel obsahuje vitamíny C a K. Posiluje imunitu, kosti, trávení, odvodnění a snižuje krevní tlak.



Ilona Sýkorová



Vydává Obec Čimelice, Čimelice 51, 398 04 Čimelice.
re 00249599 Vychází jako dvouměsíčník v nákladu 600 ks.
Tel: 382 228 105 Email: zpravodaj.cimelice@email.cz

CENA: ZDARMA

Evidenční číslo **MK ČR E 17237**