

12. prosince 2018
Ročník 2018,
číslo 2



Vážené čtenářky a vážení čtenáři,

Obsah

Úvodník	1
Máte zájem pokračovat?	2
Projekt Hobit	2
Grenotéka	3
I.C.E. karta	3
Dobrá praxe	4
Facebook	5
Další setkání koordinátorů	5
Pro volný čas	6
Mezinárodní dny	8
Recepty	9

nebudu předstírat, že nevím, že se blíží Vánoce a konec roku. Přesto Vás nechci příliš stresovat tvrzeními o nutnosti navození vánoční atmosféry a adventní pohody, neboť stejně jako Vy vím, jak to na úřadech i doma v tuto dobu vypadá a co vše se musí do konce roku stihnout.

Také se nebojte receptů na vánoční pečivo z ovesných vloček a ze špaldy.

I když jsou tyto potraviny jistě zdravé, není nutné je konzumovat za všech okolností, zvláště pokud nám nechutnají. Ale pár receptů se v závěru newsletteru přece jen najde - jsou zdravé tak nějak přiměřeně.

Co je ale důležité - pokud chcete nadále být zapojeni do Projektu Zdravý kraj a dostávat tento „báječný“ newsletter, je zapotřebí, abyste vyplnili a odeslali formulář, který jsem Vám posílala e-mailem na přelomu listopadu a prosince. Více informací najdete na další straně.

Letos už další newsletter nevyjde a pravděpodobně se už nestihneme osobně setkat, takže Vám přeji, ať nadcházející svátky prožijete podle svých přání a představ - ať už tradičně v rodinném kruhu, nebo na horách, v teplých krajích u moře, anebo klidně i bez oslav jen s knihou ve svém oblíbeném křesle.

A co jiného si přát do nového roku než ono obligátní zdraví a trošku toho štěstí. Pokud se nám obojího bude dostávat, tak to vše ostatní jistě zvládneme 😊

Vaše téměř nová koordinátorka
Daniela Trenzová

Připravované události

- ◆ Setkání koordinátorů zdravých municipalit dne 25.01.2019



Máte zájem pokračovat?



Na přelomu listopadu a prosince byl zaslán na Vaši kontaktní e-mailovou adresu dopis s formulářem pro potvrzení Vašeho zájmu být nadále zapojen do Projektu Zdravý kraj. Je to proto, že část obcí, které se do projektu v minulosti přihlásily, o sobě nedává v poslední době příliš vědět a nevíme, jestli ještě mají zájem v projektu pokračovat. Formulář slouží rovněž pro aktualizaci kontaktních údajů, neboť po komunálních volbách v mnoha případech došlo ke změně v osobě odpovědného politika. Pokud jste tento e-mail (např. z technických důvodů) neobdrželi a máte zájem o bližší informace, můžete se obrátit na koordinátorku Projektu Zdravý kraj:

e-mail:

trenzova.daniela@kr-jihomoravsky.cz

telefon:

541 658 835

Pokud Vás zajímá, s kým budete v PZK sdílet společnost, tak svůj zájem setrvat už projevila tato města a obce:

Boskovice

Hodonín

Rosice

Rudka

Strachotín

Telnice

Tvarožná Lhota

Velatice

Znojmo

Žeraviny

Co je to



Hobit

Kromě tvora menšího vzrůstu podobného člověku z pera pana Tolkiena znamená slovo „HOBIT“ také jeden zajímavý projekt Nemocnice u sv. Anny v Brně. Název představuje určitou zkratku ze slov **HO**dina **BI**ologie pro živo**T**.

HOBIT je inovativní vzdělávací program určený pro žáky základních škol a studenty víceletých gymnázií. Smyslem programu je předat žákům zcela jednoduché informace, které vedou k záchraně života při vzniku srdečního a mozkového infarktu. Žáci se učí reagovat pomocí multimediálního a simulačního vzdělávání na příznaky těchto onemocnění tak, aby byli schopni postiženému zachránit život.

Schéma edukační hodiny

Výuka žáků probíhá v jedné vyučovací hodině - její náplní je poutavý vzdělávací film, který žákům vysvětluje podstatu kardiovaskulárních onemocnění. Znalosti žáků jsou prověřeny simulačním testem před a po zhlédnutí edukačního filmu. Celý program klade důraz na rychlost jednání a správné rozpoznání příznaků.

Od února 2017 je zdokonalená verze platformy dostupná zdarma všem školám v České republice. Jednoduchý návod, jak se přidat je dostupný na <https://www.projekthobit.cz/index.php/cz/> v sekci Jak na edukaci.

Koncept

Edukační program staví na myšlence, že pro záchranu života si stačí zapamatovat pouze minimum základních informací. Děti jsou během vzdělávací hodiny seznámeny s příznaky onemocnění a správnými reakcemi na ně, s léčbou a rizikovými faktory onemocnění. Hodina je přitom pojatá zábavnou a inovativní formou. Zároveň je program nenáročný a uživatelsky příjemný. Projekt je zdarma.

Cíle programu

- Naučit děti, jak zachránit život při mozkovém nebo srdečním infarktu
- Zvýšit povědomí o mrtvici a srdečním infarktu v populaci
- Rozšířit validovanou vzdělávací platformu jak národně, tak mezinárodně



Grenotéka

Grenotéka je něco jako knihovna se semínky. Tedy „semínkovna“. Na rozdíl od knihovny se však semínka nepůjčují, ale spíš vyměňují. Pokud jste to nevěděli, tak semínkování se stalo hitem letošního jara. Výborným místem pro zřízení grenotéky ve Vaší obci nebo městě může být třeba knihovna. V Jihomoravském kraji už několik semínkoven existuje, ale mnoho jich zřejmě není. Na stránkách <https://seminkovny.com> jsou uvedeny tyto:

Semínkovna Letovice - Zdravá výživa Hokaido,
Semínkovna - Ludmila Kujalová, Habrovany 70
Semínkovna - Ekologický institut Veronica, Brno
Semínkovna v cukrárně Tři ocásci, Brno

SEMÍNKOVNA HODONÍN - Městská knihovna Hodonín
SEMÍNKOVNA BLANSKO - Městská knihovna Blansko

Zřídit v knihovně semínkovnu se zdá být dobrý nápad - zahrádkáři budou chodit více do knihovny a čtenáři mohou být inspirováni k zahrádkaření a konzumaci vlastních „bio“ potravin Náklady na realizaci tohoto nápadu téměř nulové, úroveň rizika minimální.



Seniorská obálka/I.C.E. KARTA

Jde o kartu, na které senioři (i za pomoci příbuzných nebo svého praktického lékaře) vyplní základní údaje o svých alergiích, nemocech, lécích (včetně dávkování) a kontakty na své blízké osoby a praktického lékaře. Údaje pak budou umístěny na viditelném místě v bytě (na dveřích lednice nebo vnitřní straně vchodových dveří).

Tyto údaje, které by měly být pravidelně aktualizovány, poslouží v případě zásahu záchranářů k rozhodnutí o tíži zdravotního stavu, optimální terapii na místě nebo nutnosti transportu do zdravotnického zařízení.

Seniorská obálka je výstupem kulatého stolu „Stárneme ve zdraví“, společného projektu na podporu sociálně zdravotního pomezí. Na projektu spolupracovali odborníci z těchto organizací: Ministerstvo práce a sociálních věcí, projekt Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň Odboru rodinné politiky a politiky stárnutí, Krajský úřad Jihomoravského kraje, Zdravotnická záchraná služba Jihomoravského kraje p. o., tísňová služba Girasole z. s., Hustopeče.

Tiskopis Seniorské obálky, její vznik i Pravidla pro vyplnění jsou k dispozici pro volné stažení na webových stránkách www.seniorskapolitikajmk.cz.

Ekologické hry na chodníku

Litoměřické děti se baví hrou na chodníku a zároveň se vzdělávají v oblasti třídění odpadu. Na několika místech totiž byly vytvořeny tzv. environmentální hry na chodník. Každé hřiště se skládá ze dvou herních prvků. Například na jednom děti skáčou na barevných políčkách podle toho, do kterého kontejneru patří předmět napsaný na políčkách. Na druhém skáčou děti na předměty, které patří do vybraného kontejneru.



V Břeclavi se nepetuje

Město Břeclav se připojilo ke kampani #Nepetuj, která vznikla v reakci na letní ECO song „Léto bez plastů“, kdy velké množství lidí začalo bádát po tom, jak sami mohou ovlivnit snížení produkce plastových obalů. Kampaň #Nepetuj má za cíl snížit produkci PET lahví a také, jak symbolika v logu kampaně naznačuje, měnit myšlení lidí ve vztahu k odpovědnosti za odpad, který každý z nás produkuje. Chcete se do kampaně také zapojit? Napište na e-mail kolektiv@mojeodpadky.cz. Města zapojená do kampaně rozdávají etikety #Nepetuj, které je možné nalepit na lahev na více použití a jít příkladem svému okolí. Poté je možné na webu www.nepetuj.cz etiketu zaregistrovat a soutěžit o ceny.



ZAPOJTE SE DO NEPETUJ!

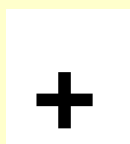
Mšeno ví, kam s „vyjetým“ olejem (z frit'áků)

Obyvatelům Mšena, kteří už delší dobu volali po nádobách na sběr použitých kuchyňských olejů, vyšla radnice vstříc. Po městě nechala rozmístit nádoby, do kterých lidé mohou odkládat rostlinné oleje slité v plastových lahvích. Přání mezi občany zaznělo na Fóru zdravého města Mšena v rámci tradičního Desatera problémů města Mšena. Zejména v období Vánoc jsou jedlé oleje velkým problémem, pokud je lidé vylévají do toalet či dřezů. Potrubí a čerpadla v čistírnách odpadních vod se ucpávají, trubky snáze korodují, potkání se více

množí. Jeden litr oleje dokáže znehodnotit až milion litrů vody! Použité tuky se přitom dají recyklovat a využít při výrobě energie jako paliva nebo například i při výrobě kosmetiky.

Zdravý kraj je na Facebooku

Ať chceme nebo ne, Facebook je fenoménem naší doby. Kdo není na Facebooku, není příliš vidět. Někomu to samozřejmě z mnoha důvodů vyhovuje a není třeba se nad tím pozastavovat, ale Projekt Zdravý kraj se před světem skrývat nemůže. A proto má už několik let své Facebookové stránky.



Až budete mít někdy chvíli volného času, zkuste se na Facebook Zdravého kraje podívat na adrese <https://www.facebook.com/ZdravyJMK/>

Není třeba se obávat, že se jedná o stránky plné varování před nezdravým životním stylem a krutými chorobami. Projekt Zdravý kraj se totiž týká mnoha oblastí, nejen lidského zdraví. Na FB najdete především různé informace o chystaných akcích, odkazy na zajímavé stránky a možná i nějaké užitečné informace. A to nejen z krajského úřadu, ba právě naopak. Na Facebooku Zdravého kraje velmi rádi sdílíme aktivity ostatních. Projekt Zdravý kraj má samozřejmě i své internetové stránky <https://zdravykraj.kr-jihomoravsky.cz/>, ale co si budeme povídat, na Facebooku to mnohem víc žije.

Máte zájem pokračovat?

Dobrá zpráva pro každého kraje i občana

Kdy se sejdou koordinátoři obcí?

Oficiální pozvánka na setkání koordinátorů zdravých měst a obcí se sice ještě nerozesílala, ale dopředu mohu prozradit, že další schůzka se koná

**v pátek 25. ledna 2018 na krajském úřadě v Brně, Žerotínovo nám. 3
od 9 hodin v místnosti č. 240**

Účast na schůzce bude užitečná pro ty z Vás, kteří budete žádat o dotace z dotačního programu pro zdravé municipality na rok 2019. Dotační program s největší pravděpodobností dozná určitých změn a informace o těchto změnách se dozvíte právě na této schůzce.

A nezapomeňte, že pokud chcete o dotace žádat, je třeba, abyste potvrdili svůj zájem setrvat v Projektu Zdravý kraj a být zdravou municipalitou vyplněním formuláře.

D

Pro volný čas

praxe z našeho kraje

Při **adventních toulkách Brnem** si můžete v rámci Brněnských Vánoc vybírat mezi dynamickým náměstím Svobody s virtuální realitou, December Design Days a živými koncerty nebo klidnějším a tradičním Dominikánským náměstím s rodinnou atmosférou a gurmánskými specialitami. Do dřívějších dob se přenesete na Zelném trhu a za návštěvu stojí i trh na Moravském náměstí. Letošní trhy na náměstí Svobody a Dominikánském náměstí si budete moci užít až do 28. prosince, trhy na „Zelňáku“ a Moravském náměstí se uzavřou den před Štědrým dnem. Součástí Brněnských Vánoc je i možnost návštěvy věže na Staré radnici, vyhlídková jízda vyhrátým mikrobusem po 20 zajímavých místech Brna nebo adventní prohlídka s průvodci TIC.

21. prosince se uskuteční tradiční rodinná akce na Nové radnici plná divadelních představení, zpívání, tvoření a zajímavých hostů tentokrát pod názvem Evropské Vánoce na Nové radnici. 23. prosince od 17. hodin se náměstí Svobody rozezní tóny České mše vánoční. Toto nejznámější dílo Jana Jakuba Ryby uslyšíte v podání Metropolitního symfonického orchestru, Filharmonického sboru Beseda brněnská a sólistů.

O adventu i vánočních svátcích si můžete s rodinou užít celou řadu výstav. V **Památníku písemnictví na Moravě v Rajhradě** je pro všechny milovníky Vánoc připravena hravá výstava Příběh Vánoc, seznamující návštěvníky s vánočními zvyky napříč Evropou.

Tradiční vánoční výstavu historických i současných betlémů můžete navštívit v **Letohrádku Mitrovských v Brně**. Lákadlem pro letošní rok bude největší betlémové dioráma v České republice, které zahrnuje 25 scén ze života Ježíše Krista. Toto dioráma je sestavené ze 105 postaviček lidí a zvířat, které jsou vyrobené z ovčího rouna.

Malé i velké určitě zaujme výstava Titanic, kterou najdou návštěvníci až do konce března příštího roku na **brněnském Výstavišti**. Tato výstava přiblíží skutečný Titanic. I díky své autentičnosti a reálnému provedení jednou z nejúspěšnějších výstav, kterou po celém světě navštívili již miliony návštěvníků.

Příznivci Malého prince si určitě nenechají ujít výstavu v Galerii Orion **Muzea Vyškovska**, která pod názvem Planetami Malého prince představuje křehkou krásu skla inspirovanou právě knihou Antoina de Saint Exupéryho.

Pro sportuchtivé můžeme nabídnout bruslení na Brusláku, designovém kluzišti pod Joštem nebo **Dny sportovišť města Brna**, které se uskuteční od 27. do 29. prosince a představí sportovní možnosti a relax v nejznámějších brněnských sportovištích (Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Městský plavecký stadion za Lužánkami, Aquapark v Kohoutovicích, Kluziště za Lužánkami, Krytý plavecký bazén Ponávka).

A pro ty, kteří si ještě nevybrali, ale rádi si hrají, nabízíme hry plné akce a napětí v ulicích Brna Poznejte Brno hrou, díky nimž se vydáte za tajemstvím Staré radnice, najdete poklad v labyrintu, zúčastníte se bitvy o Brno, zažijete tmavomodré dobrodružství, poznáte fantoma Brna, vyřešíte mamutí problém, dotknete se evoluce nebo dobijete pevnost VIDard (více na <https://www.gotobrna.cz/poznejte-brno/poznejte-brno-hrou/>).

A nakonec máme dobrou zprávu pro všechny, kterým stále nemohou zapomenout na léto a chybí jim prázdninové návštěvy hradů a zámků. I v zimě si můžete užít prohlídkové trasy např. na zámku v **Bučovicích**, **Lednici**, **Blansku**, ale i v **Punkevních jeskyních** nebo **jeskyni Výpustek**.

Mezinárodní dny v listopadu a prosinci (výběr)

Pro volný čas

- 11. listopad - Mezinárodní den válečných veteránů. Lidé si v tento den lidé připínají na klopky kvítek vlčího máku. Vyjadřují tím úctu těm, kteří bojovali za svobodu za první a druhé světové války nebo vojákům působícím v zahraničních vojenských misích. Paměť národa vysílá stovky dobrovolníků do ulic měst prodávat kvítky, pokladničky s máky umístí na 330 místech republiky. Koupí vlčího máku lidé přispějí Paměti národa na další nahrávání vzpomínek účastníků druhého a třetího odboje.
- 19. listopad - Světový den toalet. Smyslem tohoto dne je upozornit na nedostatek hygienických zařízení v rozvojových zemích a negativní důsledky z toho vyplývající. Protože my máme štěstí, že takové problémy nemáme, můžeme alespoň koupit své domácí toaletě jako dárek k svátku novou čistící štetku.
- 27. listopadu - Giving Tuesday, Světový den dárcovství. Giving Tuesday, světový svátek dárcovství, podporuje a oslavuje chuť pomáhat a dělat dobré skutky. Kampaň se koná po celém světě ve stejný den, oslavuje se vždy v úterý následující po Dni díkůvzdání a nákupním šílenství na Black Friday. Letos Giving Tuesday připadl na úterý 27. listopadu 2018, kdy otevřel charitativní sezónu před Vánocemi.
- 5. prosinec - Mezinárodní den dobrovolníků. V Jihomoravském kraji se už druhým rokem udělovala cena „Křesadlo“, jejímž smyslem je ocenit práci dobrovolníků, upozornit na přínos dobrovolnických činností v naší společnosti, zviditelnit příběhy vzájemné a nezištné pomoci a především podpořit další lidi k zapojení se do dobrovolnických aktivit. Křesadlo se snaží oceněným dobrovolníkům získat respekt k jimi vykonaným aktivitám a zájem širší veřejnosti o dobrovolnickou službu. Jde o symbolické poděkování těm, kteří zdarma svůj volný čas věnují obecně prospěšným činnostem, pomáhají postiženým lidem či vedou různé organizace, které rehabilitují myšlenku dobrovolnictví. Ceny Křesadlo se předávaly 4. prosince v Koncertním sále Konventu Milosrdných bratří v Brně. Více informací na:
<https://www.facebook.com/kresadloJMK/>



Jako každý rok se v prostorách krajského úřadu v Brně uskutečnil tzv. "vánoční jarmark" - mimo jiné i s dobročinným stánkem, na kterém se nabízely výrobky zaměstnanců. Některé z výrobků byly nejen požitelné, ale dokonce i velmi chutné. Zde je pár receptů k vyzkoušení... Další jarmark se bude konat před Velikonocemi, přijďte se podívat!

Kakaová roláda/piškot bez mouky

Vítězka soutěže v kategorii sladkých pokrmů podle tohoto receptu upekla dva výtečné dezerty - roládu a dort. Jedná se o recepty bezlepkové, kromě toho v těstě není ani gram tuku. Uvedené množství stačí na 1 roládu nebo na 1 dort do formy o průměru 26 cm.

Těsto

150 g cukru krystal

50 g kakaa

6 vajec

1 lžička prášku do pečiva (nemusí být)



Nejdříve oddělíme bílky od žloutků. Žloutky vyšleháme do světlé pěny, přidáme cukr a šleháme, dokud hmota nezačne houstnout. Nakonec zašleháme kakao s práškem do pečiva.

Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně (ideálně ručně) ho vmícháme do kakaové hmoty. Těsto přelijeme do dortové formy vyložené papírem na pečení, nebo dobře vymazané máslem, a pečeme při 175-180° asi 30 minut. Necháme vychladnout a plníme jakýmkoli krémem.

Pozn.: autorka v případě dortového korpusu použila méně kakaa a navíc přidala 2 lžíce polohrubé mouky.

Krémy

Pařížský krém s mascarpone

200 ml smetany ke šlehání
jedny ledové kaštany
250 g mascarpone
lze přidat ztužovač šlehačky

Den předem svaříme smetanu, ve které rozpustíme ledové kaštany. Vychladlou smetanu na noc uložíme v dobře uzavřené nádobě do chladničky. V nouzi lze použít přímo pařížskou smetanu. Smetanu (případně se ztužovačem) vyšleháme do tuhé pěny a pak postupně zašleháme mascarpone.

Kokosový krém s mascarpone

1 puding Dr. Oetker - Crème Olé kokos příchut' bez vaření
300 ml polotučného mléka
250 g mascarpone

Na přípravu pudingu potřebujeme 300ml mléka a elektrický ruční šlehač. Pudink je hotový za 3 minuty. Výhodou pudingu této značky je, že odpadá doba čekání na zchladnutí a netvoří se škráloup. Do pudingu postupně zašleháme mascarpone.

Koláče, alias „frgále“

Sice ne zcela autentické, ale jednoduché a dobré „frgále“. Uvedené množství vystačí na 4 koláče o průměru 28 cm.

Těsto

200 - 250 ml mléka
1 kostka droždí
2 žloutky
130 g rozpuštěného másla
2 lžíce oleje
80 g moučkového cukru
300 g hladké mouky
300 g polohrubé mouky
špetka soli



Těsto se může zadělat v domácí pekárně, v tomto případě se ingredience do pekárny přidávají v uvedeném pořadí. Při klasickém zadělávání je třeba připravit kvásek.

Ihned po vytažení z trouby se okraje potřou směsí mléka, rozpuštěného másla a rumu (u sušších náplní se může pokapat i náplň).

Náplň

fíkový domácí džem, maková náplň, povidla, tvarohová náplň, borůvky a v létě ostružiny. Pokud se koláč dělá z čerstvých borůvek nebo ostružin, doporučuje se smíchat ovoce předtím s krystalovým cukrem - nebude se sypat.

Drobenka

cca 100 g hrubé mouky, cca 100 g cukru krystal nebo krupice, 80 g másla

Pozn.: autorka do těsta navíc přidala i trochu koření od Antonína „Voňavé pečení s vanilkou“.

Dýňový koláč s ořechy a čokoládou

V této dobrotě najdete vitamíny skupiny B z ořechů, vlákninu a karoteny z dýně, antibakteriální sílu medu, mono-nenasycené mastné kyseliny a vitamín E z olivového oleje i vápník z mléka. V receptu se nacházela dýně máslová, ale stejně tak je možné použít i hokkaido. Těsto je možné upéct rovněž v muffinkových formičkách a posypat cukrem nebo přelít čokoládou.

Těsto

250 g dýně
150 ml mléka
2 vejce
3 vrchovaté lžice medu
170 g polohrubé mouky
(může se namíchat i s celozrnnou)
1 prášek do pečiva
2 lžice olivového oleje
50 g hořké čokolády
50 g vlašských ořechů

Postup přípravy



Dýni oloupeme a najemno nastrouháme do mísy. Přidáme mléko, vejce, med, olej, vše smícháme, a poté přidáme mouku s kypřícím práškem. Opět promícháme a přidáme nadrobno nasekané ořechy a čokoládu. Smícháním bychom měli získat hutnější těsto. Pokud je příliš řídké, tak přisypeme trošku mouky (někdy dýně pustí více vody).

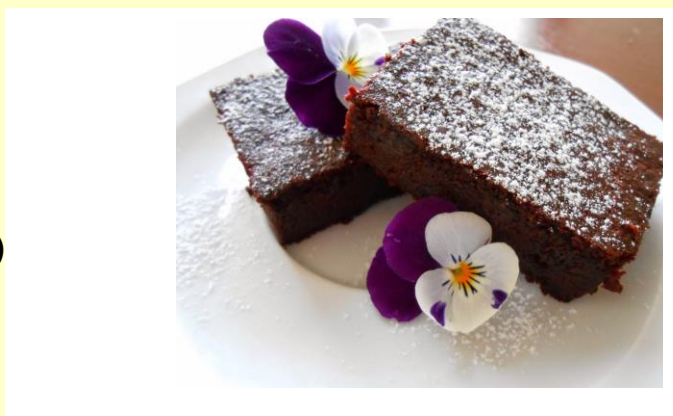
Vytvořené těsto vlijeme do koláčové formy a pečeme cca 15-20 minut při 180 stupních - upečení zkontrolujeme špejlí. Vršek ozdobíme ricottou smíchanou s vanilkovým cukrem a posypeme dětským Grankem.

Brownies z červené řepy

Další zdravý moučník je mimo jiné i z červené řepy. Oproti klasickým brownies je tato varianta méně zatěžující na zažívání, po konzumaci se pocit kamene v žaludku nedostaví. Červená řepa navíc ubere kalorie a spolu s kvalitní hořkou čokoládou přidá tělu vitamíny B a C, karoten, vlákninu, vápník a hořčík.

Těsto

500 g uvařené řepy
100 ml oleje
200 g hořké posekané čokolády
3 celá vejce
250 g třtinového cukru (i méně)
100 g hladké mouky
25 g holandského kakaa



Postup přípravy

Oloupanou a na kostičky nakrájenou řepu uvaříme a scedíme. Až, vychladne, přidáme olej a rozmixujeme v robotu. Potom přidáme posekanou čokoládu. Mixujeme už jen krátce, kousky čokolády nejsou na škodu.

Řepa s čokoládou se nalije do vajec řádně vyšlehaných s třtinovým cukrem. Přidá se mouka a kakao a vše se promíchá.

Vymastíme plech a na dno se ještě vloží papír na pečení. Je třeba počítat s tím, že těsto příliš nenaběhne, neboť recept neobsahuje prášek do pečiva. Pečeme na 180 stupňů, prostředek těsta by se měl po upečení ještě trochu chvět...

Pozn.: autorka použila 100 g čokolády na vaření a 100 g čokolády 85 % kakaa.

Nepečení ježci

Byli tak roztomilí, až jsme se mohli zdráhat je sníst. Vzhledem k jejich výborné chuti by ale byla škoda nechat je okorat.

Těsto

300 g dětských piškotů
200 g moučkového cukru
200 g másla
2 žloutky nebo 40 g rozpuštěné
máslo
2 lžíce rumu (není nutné)
čokoládová poleva
čokoláda na vaření
2 - 3 lžičky másla



strouhaný kokos na bodliny

Postup přípravy

- Piškoty nameleme strojkem na strouhanku.
- Mleté piškoty smícháme s cukrem a změklym máslem. Poté přidáme buď žloutky, nebo roztavené máslo. Následně přidáme podle potřeby rum.
- Pořádně propracujeme těsto.
- Z těsta vytvarujeme kuličky nebo válečky a na jedné straně je trošku prsty přimáčkneme, abychom vytvarovali čumáček.
- Mezitím roztopíme čokoládu s máslem, nejlépe ve vodní lázni.
- Do misky nasypeme strouhaný kokos.
- Jednotlivé tělo ježka namočíme do čokoládové polevy, abychom obarvili zadní část, a poté ji rychle ponoříme do mletého kokosu. Takto se vytvoří tělíčko s bodlinami.
- Dále tak pokračujeme s dalšími ježky, umístíme je na táč a poté je dáme ztuhnout.
- Až cukroví ztuhne, rozejdeme polevu a dokreslíme mu čumáček špejlí nebo párátkem. Můžeme nakreslit oči a nos, popřípadě i uši.
- Opět dáme podnos s ježky ztuhnout.

Česnekové rolky

A na závěr slaný recept. Vyváženě ochucené a šťavnaté rolky byly tak výborné, že by česneku na chuť přišel i ten, kdo se této plodiny jinak vyvaruje.

Těsto

1 000 g hladké mouky
500 ml mléka
100 ml oleje
1 vařená brambora
1 kostka kvasnic
1 polévková lžíce cukru
sůl



Náplň

1 Hera
15-18 stroužků česneku (rozmačkat)
1,5 polévkové lžíce soli

Postup přípravy

Z mléka, cukru a kvasnic připravíme kvásek, který smícháme s najemno nastrohanou bramborou, olejem, moukou a solí a vypracujeme těsto. Těsto se nenechává kynout ani odpočívat, hned se s ním pracuje.

Těsto rozdělíme na 6 dílů.

Každý díl vyválíme (na šířku asi jako na závin), potřeme náplní a srolujeme do rolády (asi 3 otočky). Roládu poté rozkrájíme, jednotlivé kousky dáme na plech, potřeme vajíčkem a posypeme třeba slunečnicovými semínky, kmínem, ...

Pečeme při teplotě cca 200 °C do růžova.

u (výběr)