

Dolnopěněnský měsíčník

ÚVODNÍK

Nastalo léto, prožíváme dlouhé letní dny a krátké noci dobře snášíme. Jsme aktivní, cestujeme, setkáváme se s přáteli, poznáváme nová místa a chutě. Jsme plní síly a radosti z tepla a slunce. Sklízíme šťavnaté plody, ve kterých se urodila energie léta. Užíváme jich, zpracováváme a ukládáme na další roční období.

Naší superhrdinkou bude letos:



Malina obecná (neboli maliník ostružiník)

Maliník je rostlinou, která by neměla chybět v žádné zahradě, péče o něj není totiž náročná. Skvěle vyplní mírně stinný kout, ale na slunném stanovišti ji bude lépe. Tento keř se pěstuje zejména pro své lahodné sladké plody – maliny. Ty jsou plné vitamínu C, E, A, B a minerálních látek jako železo, zinek, měď, hořčík....

Maliny využíváme zejména ke kulinářským účelům, ale věděli jste, že sirup z malin je lék při chřipce, horečce či nachlazení? Stačí maliny namočit, abychom vyplavili červíky, po okapání rozmačkat a přidat trochu kyseliny citrónové/citronu pro výraznější chuť (nemusí být) a za občasného promíchání necháme 24 hodin stát. Druhý den už jenom necháme překapat přes sítko/plátno, na 1 kg šťávy přidáme 1 kg cukru a na sporáku za mírného zahřátí mícháme a sbíráme pěnu, dokud se cukr nerozpustí. Jde to i úplně za studena, i když to trvá podstatně déle, pokud ale sirup nepřivedeme k varu, vitamín C se neztratí. A pak už jen plníme do lahví a skladujeme v lednici nebo v tmavém sklepě. Já, ještě než zavíčkuji, zakápnu alkoholem pro lepší konzervaci.

Pravidelné užívání malin zvyšuje imunitu, léčí záněty, chrání cévy a zvyšuje hladinu testosteronu, čímž pomáhá k posílení „mužnosti“, všude tam, kde je třeba mužnost a testosteron dodat. Podle tradiční čínské medicíny červené potraviny posilují krev a vyživují srdce a cévy, v létě vládne totiž element ohně, orgánem je srdce a je tedy čas dát mu extra porci energie a péče. Maliny jsou velmi silný antioxidant, dokonce silnější než borůvky nebo červené víno, bojují proti stárnutí tak silně, že všechny naše buňky budou tančit radostí.

Listy maliníku jsou neméně účinné, ale jsou spíše ženskou záležitostí, umí totiž úžasně nastavit hormonální rovnováhu v různých fázích ženského života, ale i pomoci s dalšími zdravotními neduhy. Lesní maliník je pak mnohem účinnější než ten zahradní. Doporučuji sušit listy nasbírané v lese, ne u cest a polí. Odvar z listů nám také pomůže při letních průjmech, zánětech žaludku i střev.

Přeji, ať ho na tyto účely potřebujete co nejméně ☺

Krásné léto všem.

P.S. a ještě něco pro fajnšmekry: asi tak 2 kg malin zasypeme 0,5 kg cukru a necháme rozpustit přes noc, mírně zahřejeme, po scezení přidáme hrnek silného espressa a 0,5 litru rumu, dáme do lahvíček a uchováme v chladu a temnu. Celý proces se dá dělat i úplně za studena, espreso se dá nahradit turkem a rum i jinou lihovinou, ovoce lze též použít jiné, velmi vhodná je například aronie. O té třeba ale zase příště.

Romana Vobrová

Jahodobraní pod lupou

14. června proběhlo již dvanácté tradiční pěněnské Jahodobraní. První ročník byl v roce 2012 a od té doby se koná pravidelně kromě dvou kovidových let 2020 a 2021. A o tom, že je tato akce oblíbená svědčí po celou dobu konání velká návštěvnost všech věkových skupin, a hlavně spokojenost všech účastníků, jak se soutěží v pojídání jahodových knedlíků, tak i s večerním programem.

Možná vás bude zajímat zázemí tak velké akce v naší malé obci. Akce se připravuje dlouho dopředu, a to na druhou červnovou sobotu, ale tento termín se může posunout s ohledem na dozrávání jahod. Musíme najít firmu, která uvaří přibližně 1000 knedlíků a zajistit, aby byly teplé po dobu soutěže. Začátky byly náročné. Knedlíky jsme hřáli na kamionu v mikrovlnkách, později v zapůjčených režonech či chafinzích. Do každé kategorie se může přihlásit 12-15 dětí, 12 dospělých. Knedlíky se pokaždé servírují na čistém talíři. Mívali jsme málo talířů, a proto jsme během soutěže mezi kategoriemi jezdili domů vše umýt. Při soutěži jedlíků se sní přibližně 300 knedlíků, zbylých 700 se během akce prodá. A pro zajímavost: 10 soutěžících se za dobu 6 let, kdy máme k dispozici data, účastnilo nejméně 2x, vede účastník, který se zúčastnil již 4x a svou taktikou ostatní pravidelně poráží. Také kapela se musí zajistit s tím největším předstihem. Bez večerní zábavy se širokým repertoárem skladeb si neumíme Jahodobraní ani představit. Letos nám po delší době a k naší velké radosti hrál opět Klaret. Každý ročník je zajištěn řadou dobrovolníků a po technické stránce velkou pomocí našich hasičů a elektrikářů.

Každoročně akci podporují i sponzoři, v letošním roce nám AR servis daroval poukazy na zapůjčení vozu Hyundai nebo poukaz na mytí vozu vč. interiéru, ZOO Na Hrádečku věnovalo vstupenky a víno, obec přidala trička s potiskem jahody a stolní hru Poznej svou obec, Nouzovi darovali svoje produkty – mák, kmín, ostropestřec, lněné semínko a jahody.

Děkujeme všem, kteří pomohli s organizací, i vám, kteří jste se přišli pobavit a vytvořili skvělou atmosféru. A těšíme se na další ročník.

Helena Habánová

Informace z obce

- 28. 6. v 16:30 se v obecní kapli Nejsvětějšího Srdce Ježíšova uskuteční poutní mše svatá.

Prázdninové akce – sportovní areál

Letní kino

I letos v létě obec po setmění, tedy okolo 21. hodiny, připravila letní kino:

- 18. 7. Teorie tygra
- 15. 8. Vlny

Rozloučení s létem

Tato již tradiční akce proběhne v sobotu 30. 8. Děti se mohou těšit na různé soutěže, skákací hrad, keramickou dílnu, fotokoutek a mnoho dalšího.

Na obecní akce bude zajištěno občerstvení i toalety. Další informace k daným událostem se včas dozvíte na plakátech, obecním webu www.dolnipena.cz a facebooku.