

Místní akční skupiny pomáhají zkvalitnit život na venkově

Zlepšení kvality života obyvatel na venkově, propojování místních aktérů, získávání a rozdělování dotačních prostředků i podpora turistického ruchu v regionu je cílem Místních akčních skupin (MAS). Jsou důležitým článkem komunitně vedeného místního rozvoje v České republice. S jejich pomocí se opravovaly hasičské zbrojnice, místní komunikace, knihovny, sokolovny, křížky a kapličky, stavěly spolkové domy, hřiště, muzea, rozhledny nebo naučné stezky. V letech 2007 až 2013 získaly MAS na realizaci strategických plánů rozvoje regionů z Programu rozvoje venkova (PRV) 5,3 miliardy korun. V programovacím období 2014 – 2020 by tato částka měla být více než trojnásobná. MAS se budou nově podílet také na budování rodinných a komunitních center, budou podporovat sociální podnikání, agroturistiku nebo regionální výrobu.

„Místní akční skupiny ale nevznikly primárně jen kvůli finančním prostředkům, které mohou rozdělovat – to je přidaná hodnota,“ říká předseda Národní sítě Místní akční skupiny ČR Václav Pošmurný. Motivací pro založení MAS, a to už od jejich vzniku v Evropě v roce 1991, je podle něj především snaha spojit partnery v regionu. MAS se pak pro ně stávají mentorem, který je vede celým procesem – poskytuje jim poradenský servis, konzultace při psaní projektů, pomáhá s jejich realizací i zajištěním udržitelnosti, ale především je propojuje.

Činnost MASEk podporuje i ministr zemědělství Marian Jurečka: „Ministerstvo zemědělství vždy podporovalo rozvoj venkovských aktivit na místní úrovni, protože pouze lidé, kteří v daném území sami žijí, mohou mít nejlepší povědomí o konkrétních potřebách jeho rozvoje a dalšího zvelebení. Právě Místní akční skupiny sdružující obce, místní podnikate-

le, zemědělce i další aktéry, stojí v první linii veřejných zájmů, kdy se dá něco hmatatelného ke zlepšení podmínek místních obyvatel skutečně zrealizovat. Ministerstvo zemědělství má bohaté zkušenosti s naplňováním metody LEADER z minulého programovacího období a i do budoucna se jeví nabídka z Programu rozvoje venkova v tomto ohledu jako nejatraktivnější a nejlépe uchopitelná. Jsme připraveni naše působení v tomto ohledu dále vyhodnocovat a ve střednědobém horizontu ještě vylepšovat ve prospěch řešení nejpalčivějších problémů, které venkov potkávají, abychom zabránili odchodu zejména mladých lidí do měst a venkovu vrátili jeho obraz kulturního a přírodního dědictví pro celou naši společnost.“

MAS je nezávislým společenstvím občanů, neziskových organizací, soukromé podnikatelské sféry a veřejné správy (obcí, svazků obcí a státních institucí).

Pokračování na str. 3



Místní akční skupiny pomáhají zkvalitnit život na venkově

Pokračování ze str. 1

Je založena na principech místního partnerství, jehož cílem je podpora a rozvoj venkova. Snaží se koordinovat a sjednotit zájmy obyvatel regionů, které zastupují. Komunitně vedený místní rozvoj, respektive metoda LEADER, kterou MAS uplatňují, přispívá k lepšímu zacílení podpory na potřeby daného venkovského území a k rozvoji spolupráce místních aktérů. Díky tomu jsou MAS důležitým článkem při rozdělování finančních prostředků z Evropské unie i národních zdrojů.

„Místní akční skupiny by měly výrazně přispívat k lepšímu životu v jednotlivých regionech naší republiky a díky znalosti lokálního prostředí efektivněji řešit konkrétní problémy... Místní akční skupiny tak mají skutečný potenciál naplnit smysl své existence a výrazně zlepšit konkurenceschopnost jednotlivých regionů,“ uvedla nedávno ministryně pro místní rozvoj Karla Šlechtová.

V rámci svých aktivit vytváří MAS strategii rozvoje, která definuje směry, jimiž by se měl daný region vydat. Naplňovat tuto strategii se pak daří díky partnerství a spolupráci aktivních jedinců a subjektů sdružených v MAS. V programovacím

období 2014 - 2020 se objevil nový pojem používaný pro využití metody LEADER, a to Komunitně vedený místní rozvoj (CLLD). Také jeho nástrojem je zapojení občanů na místní úrovni do hledání odpovědí na sociální, environmentální a ekonomické výzvy. Jsou shrnuty ve Strategii komunitně vedeného místního rozvoje (SCLLD), která se vztahuje k území dané MAS. Realizace těchto strategií bude financována z různých fondů – Integrovaného operačního programu (IROP), Operačního programu Zaměstnanost (OP ZAM) a Programu rozvoje venkova (PRV).

První MAS v České republice vznikly v roce 2002. V současnosti je jich 180, a to v územní působnosti 5 873 obcí, v nichž žije 6,1 milionu obyvatel, což je 58 procent populace České republiky. Činnost MAS je financována z Integrovaného regionálního operačního programu (IROP), členských příspěvků, půjčkami, granty a úvěry krajů nebo výnosy organizace, které MAS poskytují.

Národní síť MAS ČR

Foto: archiv MAS Hradecký venkov



Zasedání Programového výboru MAS Hradecký venkov

Na Státním zámku Hrádku u Nechanic proběhlo dne 1. prosince 2016 slavnostní zasedání Programového výboru MAS Hradecký venkov, který schválil přijetí finančních prostředků ve výši 76,1 mil. Kč na realizaci schválené Strategie Komunitně vedeného místního rozvoje pro území MAS Hradecký venkov na období 2014 - 2020. Předsedkyně programového výboru paní Jana Kuthanová oznámila, že byla schválena naše strategie řídicími orgány jednotlivých operačních programů a může tedy začít dlouho očekávané čerpání evropských dotací pro území naší MAS.

Programovému výboru předložila kancelář MAS první připravenou výzvu z Operačního programu zaměstnanost. Jde o podporu sociálních služeb a komunitních center. Tyto služby v regionu chybí zcela nebo jsou nedostatečné a je nutné je rozvíjet, a proto je na jejich podporu vyčleněno 5,5 mil. Kč.

Následovat budou výzvy na investice do bezpečnosti silničního provozu, do záchranného integrovaného systému, sociálního podnikání a investice do škol. Ve školách evidujeme největší poptávku po venkovních učebnách. Školy z území MAS proto již nyní připravují projektové dokumentace a konzultují projekty z této oblasti. Tyto výzvy budou vyhlášeny v jarních měsících roku 2017. Pro zemědělské a nezemědělské podnikání je připraven též velký objem finančních prostředků, a to ve výši přesahující 20 mil. Kč. Podpora je určena na rekonstrukce, modernizace a vybavení pro podnikání na území Místní akční skupiny Hradecký venkov. Podrobné informace včetně kontaktů na kancelář MAS naleznete na www.mashradeckyvenkov.cz.

Všechny projekty je již nyní možné připravovat a konzultovat se zaměstnanci MAS Hradecký venkov. Žadatel bude potře-

bovat k podání žádosti o dotaci v případě podpory na stavby projektovou dokumentaci a vyjádření stavebního úřadu k připravovanému stavebnímu záměru. Vaše dotazy nám zasílejte na adresu kanceláře MAS: kancelar.mas@seznam.cz.

Celková částka, kterou pro rozvoj regionu na období 2014 - 2020 přinese práce všech orgánů Místní akční skupiny Hradecký venkov a žadatelů o dotaci, je více než 100 milionů korun.

Rádi bychom tak poděkovali všem našim členům – starostům, podnikatelům, členům neziskových organizací, kteří pracují nejen ve zmíněném Programovém výboru, ale i ve Výběrové komisi a Kontrolním výboru za jejich celoroční práci. A všichni se společně těšíme na zajímavé projekty našich žadatelů, které přinesou na náš venkov nová pracovní místa, rozšíří nabídku služeb a zvelebí místo, kde žijeme.

*Bc. Iva Horníková
vedoucí zaměstnanec pro realizaci CLLD*



Zasedání výběrové komise MAS Hradecký venkov

Dne 29. listopadu 2016 se v zasedací místnosti Městského úřadu Nechanice konalo zasedání Výběrové komise MAS Hradecký venkov.

Zasedání Výběrové komise zahájila paní Mgr. Jaroslava Slavíková zastupující Obec Libčany, která seznámila přítomné s programem zasedání.

Poté se ujala slova manažerka MAS Bc. Iva Horníková, jež informovala členy Výběrové komise, že byla schválena Strategie komunitně vedeného místního rozvoje pro území MAS Hradecký venkov. V čase, který předcházela schválení strategie, započala kancelář MAS s přípravou Výzvy z Operačního programu Zaměstnanost. Důvodem je připravenost MPSV, které vyzvalo naši MAS k informační schůzce v Praze, kde nám bylo sděleno, že naše MAS je dle vypracované CLLD a dalších předložených dokumentů připravena k vyhlášení první výzvy a zahájení čerpání dotací. Vzhledem k této skutečnosti jsme přehodnotili plán výzev a začali intenzivně se zaměstnanci MPSV komunikovat a připravovat vlastní výzvu, její přílohy a další dokumentaci k administraci této první výzvy v období 2014 - 2020.

Na základě těchto skutečností zahájila kancelář MAS propagaci této výzvy, všem starostům na území MAS a členům MAS byly rozeslány základní informace o připravované výzvě. Dále byli osloveni potenciální žadatelé, jejichž projektové záměry jsou shromážděny v zásobníku projektů MAS. Proběhla řada osobních setkání s potenciálními žadateli, kde jim byl již představen MS2014+, ve kterém se žádosti budou připravovat, obsah žádosti o dotaci a jeho povinné přílohy apod.

Paní Mgr. Marie Švadlenková, které je externí spolupracovnicí MAS Hradecký venkov, připravila prezentaci ze školení expertů a členů Výběrové komise, které se konalo dne

10. 11. 2016. Členům komise představila výběrová kritéria a postupy výběru projektů z Operačního programu Zaměstnanost (OPZ). Přítomní byli seznámeni s interními postupy, etickým kodexem, s průběhem formálního hodnocení, hodnocení přijatelnosti a věcným hodnocením k 1. výzvě MAS do OPZ.

Bc. Lenka Idunková



Přejeme Vám příjemné prožití
vánočních svátků a mnoho úspěchů
v novém roce 2017.



Vyhlášení výzvy č. 1 – Fiche/opatření č. 6 KOMUNITA z Operačního programu Zaměstnanost

V průběhu prosince 2016 vyhlásí MAS Hradecký venkov výzvu č. 1 z Operačního programu Zaměstnanost ve výši 5,5 mil.Kč..

Cílem fiche č. 6 je zvýšit zapojení lokálních aktérů do řešení problémů nezaměstnanosti a sociálního začleňování ve venkovských oblastech

Opatření je zaměřeno:

- A) Podpora poskytování vybraných sociálních služeb v souladu se zákonem č. 108/2006 Sb., s cílem sociálního začlenění a prevence sociálního vyloučení osob sociálně vyloučených či sociálním vyloučením ohrožených.
- B) Podpora komunitní sociální práce a komunitních center jako prostředků sociálního začleňování nebo prevence sociálního vyloučení.
- C) Další programy a činnosti v rámci sociálního začleňování nad rámec/mimo režim zákona č. 108/2006 Sb. Jedná se o programy a činnosti se společensky prospěšným charakterem (nikoli komerčním), který mají pozitivní dopad na osoby z cílových skupin v území příslušné MAS. Cílovou skupinou jsou zejména osoby sociálně vyloučené a osoby sociálním vyloučením ohrožené, např. osoby se zdravotním postižením, osoby s kominovanými diagnózami, osoby ohrožené domácím násilím a závislostmi, oběti trestné činnosti, osoby ohrožené předlužeností, osoby ohrožené vícenásobnými riziky, osoby žijící v sociálně vyloučených lokalitách, osoby opouštějící institucionální zařízení, bezdomovci a osoby žijící v nevyhovujícím nebo nejistém ubytování, osoby pečující o jiné závislé osoby, neformální pečovatelé atd.

Podporovány budou následující typy projektů:

– odborné sociální poradenství, terénní programy, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi, kontaktní centra, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, sociální rehabilitace, sociálně terapeutické dílny, podpora samostatného bydlení, osobní asistence, odlehčovací služby. Podporovány budou aktivity směřující k profesionální realizaci sociální práce jako aktivity zaměřené na pomoc komunitám zlepšit nebo obnovit jejich schopnost sociálního fungování v jejich přirozeném prostředí. Podporovány budou programy a činnosti realizované v přirozeném sociálním prostředí osob z cílových skupin, tj. aktivity realizova-

né terénní nebo ambulantní formou. Musí být zajištěno, že se skutečně bude jednat o programy a činnosti nad rámec/mimo režim zákona č. 108/2006 Sb. – tzn. nelze podporovat programy, které mají charakter sociální služby, avšak nejsou jako sociální služba registrovány. Programy prevence a řešení problémů v sociálně vyloučených lokalitách, aktivity směřující k podpoře mladým lidem ze sociálně znevýhodněného prostředí, aktivity zaměřené na vzdělávání osob z cílových skupin, tj. zejména osob sociálně vyloučených nebo sociálním vyloučením ohrožených, aktivizační, asistenční a motivační programy, aktivity zaměřené na předcházení ekonomické nestability osob z cílových skupin, aktivity podporující mimosoudní způsob řešení konfliktů, aktivity zaměřené na podporu neformální péče. Aktivity nesmí mít podobu pobytových služeb pro cílovou skupinu. Typy projektů budou upřesněny ve výzvě.

Typy příjemců, kteří mohou žádat o dotaci:

– Poskytovatelé sociálních služeb zapsaní v registru poskytovatelů sociálních služeb dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách; Školy a školská zařízení zřizovaná ministerstvy dle školského zákona (č. 561/2004 Sb.); Obce; Příspěvkové organizace zřizované kraji a obcemi (s výjimkou škol a školských zařízení); Dobrovolné svazky obcí; Právníkové osoby vykonávající činnost škol a školských zařízení (zapsané ve školském rejstříku); Soukromoprávní subjekty vykonávající veřejně prospěšnou činnost (tj. hlavním účelem činnosti daného subjektu není vytváření zisku); Obecně prospěšné společnosti; Spolky; Ústavy; Církev a náboženské společnosti; Nadace a nadační fondy; Místní akční skupiny; Hospodářská komora; Agrární komora; Svazy, asociace. Současná absorpční kapacita MAS zahrnuje výše uvedené typy žadatelů, ale nevylučují se ani žadatelé typu obchodní korporace vymezené zákonem č. 90/2012, o obchodních korporacích a OSVČ.

V průběhu prosince 2016 vyhláší MAS 1. Výzvu z Operačního programu Zaměstnanost.

Žadatelům poskytujeme aktuální informace v kanceláři MAS Hradecký venkov.

Další informace a materiály ke stažení naleznete na



www.mashradeckyvenkov.cz



Národní konference VENKOV 2016

Ve dnech 20. a 21. října 2016 se zástupci MAS Hradecký venkov zúčastnili Národní konference VENKOV 2016, která se tento rok konala v Litoměřicích. Účastníci konference diskutovali o oblastech života obyvatel venkova, vyslechli několik přednášek věnovaných politice, Programu rozvoje venkova a legislativě. Diskutovalo se o stavu a ochraně půdy i možnostech, jak udržet obyvatele na venkově. Na základě diskuse u kulatých stolů přijali účastníci konference 13 prioritních doporučení, která budou předána předsedovi vlády ČR.:

1. Rozšířit podporu obcí a spolků v Programu rozvoje venkova.
2. Dobrá škola – tradiční venkovské dovednosti, občanská odpovědnost, centrum obecního života, výuka lokální historie.
3. Podpora tradiční přirozené rodiny.
4. Všemi možnými způsoby zachycovat a chránit vodu – v krajině, v sídlech, v podzemí i na povrchu.
5. Podporovat takové typy hospodaření subjektů, které v prostoru venkova přímo žijí a podnikají.
6. Výchova k občanské angažovanosti začíná v rodinách a ve škole (výchova příkladem, dobrovolnictví).
7. Spustit velký program výsadby ovocných stromů v krajině a v sídlech.
8. Podporovat takové způsoby hospodaření na zemědělské půdě, které vedou k zlepšení její kvality.
9. Navýšení RUD snížením mandatorních výdajů státu ve prospěch rozvoje venkova a posílení samostatnosti obcí.
10. Posílit prestiž venkova.
11. Zajistit nárokové financování komunitních sociálních pracovníků do všech obcí za účelem poskytování individuálních konzultací potřebným.
12. Změnit koeficienty v RUD s cílem odstranit extrémní rozdíly mezi jednotlivými obcemi
13. Posílení respektování demokratických hodnot.

Zdroj: NS NAS ČR



Valná hromada Národní sítě Místních akčních skupin

Zástupci Místní akční skupiny Hradecký venkov se dne 23. 11. 2016 zúčastnili Valné hromady Národní sítě MAS a závěrečné konference projektu MMR s názvem Zvýšení kvality strategického plánování ve venkovském prostoru.

Jednání se uskutečnilo ve Dvoře Králové nad Labem a organizaci celé akce měla na starosti MAS Královédvorský.

Na programu jednání bylo především projednání a schvalování nových stanov Národní sítě MAS. Zazněla velmi důležitá témata, jako jsou zkušenosti z hodnocení Strategii CLLD 2014 - 2020, aktuální informace pro MAS k implementaci Strategii, administrace projektů konečných žadatelů, spolu-

práce s Metodiky CLLD, Sociální oblast z pohledu strategického plánování a další. Bohatý program byl obohacen také o komentovanou prohlídku ZOO a prohlídku Neumannovi vily a stálé expozice Zdeňka Buriana.

*Bc. Iva Horníková
vedoucí zaměstnanec pro realizaci CLLD*



Metodická pomoc školám – šablony pro MŠ a ZŠ

Naše MAS stále pokračuje ve spolupráci s mateřskými a základními školami při podávání žádostí, tzv. šablon. Školy v této výzvě mohou podávat projekty ještě do 30. června 2017.

Témata, která mohou v rámci této podpory školy rozvíjet, jsou především v oblasti vzdělávání a rozvoji pedagogů ZŠ – v oblasti podpory čtenářské gramotnosti, matematické gramotnosti, cizích jazyků a inkluze. Taktéž v mateřských školách mohou šablony přispět ke vzdělávání a rozvoji pedagogů MŠ. Školy mohou v rámci podpory nabídnout dětem čtenářské kluby, dovednostní aktivity v oblasti matematiky a logiky. Pro školy jsou inspirativní aktivity na sdílení zkušeností pedagogů formou vzájemných návštěv a navázání spolupráce. Školám zasíláme pravidelné informační e-maily, přidáváme aktuální informace do sekce Animace na webo-

vých stránkách, setkáváme se ve školách či v kanceláři MAS. Během měsíce ledna bude rozesláno pozvání na společné setkání, kde budou hlavním tématem zkušenosti z realizací jednotlivých šablon.

*Bc. Iva Horníková
vedoucí zaměstnanec pro realizaci CLLD*

Propagační a informační materiál „Naučná stezka Hoříněvským lesem“

Místní akční skupina Hradecký venkov se podílela na tvorbě propagačních a informačních materiálů „Naučná stezka Hoříněvským lesem“.

Vytvořen byl propagační leták a dále brožura, která obsahuje více jak 10 zastavení, se kterými se návštěvník na trase dlouhé přes 1 500 m setká. Brožura je ke stažení na stránkách obce:

http://www.horineves.cz/userfiles/file/Stezka_Horineves_Cela_Web.pdf

Bc. Lenka Idunková

NAUČNÁ STEZKA HOŘINĚVSKÝM LESEM

V lokalitě listnatého lesa zvaného „Hoříněvská bažantnice“ je umístěno více jak 10 interaktivních stanovišť, která vás, děti i dospělé, seznámí se životem v okolní přírodě.

Celou stezkou vás budou provázet postavičky z komiksového příběhu – spolužáci Kačka a Pavlík. Čeká vás například zastavení s brouky, s liškou, se stopami či zastavení hudební, kde si budete moci vyzkoušet hru na neobvyklý dřevěný xylofon.

Minimální délka trasy je 1 500 m.



Naučná stezka Hoříněvským lesem byla realizována v rámci projektu spolupráce „Krajina je naše zrcadlo“.



www.trznicevenkova.cz

V sekci „Nabídka“ naleznete kontakty na výrobce a zpracovatele, kteří umožňují prodej potravin koncovým spotřebitelům, ať už přímo v místě podnikání nebo přes vlastní internetový obchod.

Právě nyní jsme rozšířili nabídku o níže uvedeného výrobce.



minicukrovar
MŽANY

SIROB

z cukrové řepy



Co je sirob?

Sirob je vyráběn z cukrové řepy. Ta se vyvaří, odpaří se přebytečná voda a výsledkem je nenapodobitelný produkt. Správně uvařený sirob je medové konzistence, sladké karamelové chuti. Nejsou do něj přidávána žádná barviva a konzervanty.

Makové buchtíčky se sirobem

Makové buchty z kynutého těsta namočíme do horkého mléka, po změknutí je vyjmeme a dáme do misky, polijeme sirobem a posypeme perníkem na strouhání.



Bramborové placky se sirobem



Uvařené brambory nastroháme, přidáme hladkou mouku, vejce a špetku soli. Vypracujeme těsto jako na bramborový knedlík. Z těsta vyválíme tenké placky, které nasucho opečeme. Hotové placky potřeme rozpuštěným máslem a namáčíme v sirobu.

tel. 702 884 747
www.minicukrovar.cz





Zdravá svačinka

V Libčanech se dne 24. 9. 2016 uskutečnil další seminář pro vedoucí školních jídelen, tentokrát na téma „Zdravá svačinka“.

Přednášky se ujala paní Radmila Kozáková, která sama již dlouhou dobu pracuje jako vedoucí školní jídelny ZŠ Hoříněves. Protože akce byla spojena i s ochutnávkou, připravila si pro účastníky semináře několik druhů pomazánek, např. pomazánku z brambor s pohankou lámankou, celerovou pomazánku s mrkví a Lučinou, cizrnovou s vajíčkem, cuketovou s Ricotou, pomazánka z červené řepy a Mascarpone atd. Všechny pomazánky byly zhotoveny výhradně s čerstvých či čerstvě uvažených surovin, při jejich volbě byl kladen důraz na pozitivní vliv na lidské zdraví. Paní Kozáková informovala účastníky o použitých surovinách a postupech přípravy. Velký ohlas sklídily i dva sladké moučníky – mrkvový koláč a pohankové placičky.

Akci hodnotíme jako velmi úspěšnou, nad připravenými pomazánkami proběhla živá diskuze, účastníci si navzájem sdělovali své zkušenosti s přípravou zdravých svačinek ve školních jídelnách i s jakou ochotou děti pak tyto svačinky přijímají. Paní Kozáková poskytla účastníkům několik cenných praktických tipů, jaké ingredience zvolit, aby byly svačinky pro zdraví přínosné, zároveň však velmi chutné.

Paní Kozákové velice děkujeme za skvělou přípravu i poskytnuté rady.

Recepty z této akce naleznete na následujících stranách.

Bc. Lenka Idunková





Recepty sestavila
Radmila Kozáková, vedoucí školní jídelny ZŠ Hořiněves

ZDRAVÁ SVAČINKA



HRADECKÝ VENKOV

o.p.s.

BRAMBOROVÁ POMAZÁNKA S POHANKOU LÁMANKOU

(vhodná i na chlebičky)

4 vařené brambory
2 vařená vejce
10 dkg pohanky lámanky
10 dkg změkklého másla
sůl a pepř
2 PL nálevu z okurek
1 menší cibule
2 sterilované okurky
1/2 malé zakysané smetany
3 PL majonézy
1 malý bílý jogurt (nejlépe řecký jogurt Milko nebo Skyr – oba 0% - 0,1% tuku)



POSTUP:

Pohanku vmícháme do 1,5 násobku vroucí vody, osolíme, promícháme, přikryjeme pokličkou, stáhneme z plotny a necháme cca 20 minut dojít. Pohanku nevaříme, došlo by ke zničení rutinu. Uvařené brambory nastrouháme na jemno, vmícháme povolené máslo, ochutíme solí, pepřem a nálevem z okurek. Přidáme vařená nastrouhaná vejce a postupně i s ostatní surovinou, dobře promícháme.

Před podáváním necháme alespoň 1 hod. odležet v chladničce.

Doplňující informace o použitých surovinách

POHANKA

Pohanka pochází z oblastí střední Asie, ze které se postupně rozšířila. Na naše území byla dovezena ve 13. století při nájezdech Tatarů (Tataři byli považováni za pohany, odtud pochází název pohanka). V 16. století byla u nás pohanka nejvíce pěstovanou obilninou. Pak začalo její pěstování ustupovat a teprve v poslední době se znovu dostává na výsluní jako nutričně bohatá přirozeně bezlepková obilnina.

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které se podílí na snižování hladiny krevního cholesterolu a prevenci aterosklerózy. Obsahuje také celou řadu minerálních látek, zejména draslík, vápník, fosfor, železo a hořčík. Je bohatá na vitamíny skupiny B a vitamín E. Pohanka je také zdrojem rutinu, který je důležitý pro cévní pružnost. Rutin a vitamín E společně zlepšují stav křečových žil na nohou a zastavují praskání žilek v očích a obličeji. Pohanka dále obsahuje cholin, jedná se o vitamín skupiny B, který regeneruje jaterní buňky a také pomáhá při odbourávání nahromaděného tuku v játrech.

CIZRNOVÁ POMAZÁNKA S VAJÍČKEM

150 g	uvařené cizrny (nebo cizrnu sterilovanou)
1 PL	olivového oleje
2	vařená vejce (lze nahradit např. tuňákem)
1	menší cibule
1	pomazánkové máslo
½	1 jemný tvaroh
2 PL	bílého jogurtu (nebo majonézy)
2	stroužky česneku – může a nemusí, dle chuti
1	pórek nakrájený na jemno
1 PL	plnotučné hořčice
	sůl, pro dospělé pepř



POSTUP:

Cizrnu rozmixujeme s olejem, přidáme nastrohaná vejce a ostatní suroviny a společně vyšleháme, vychladíme. Podáváme s pečivem nebo celozrnným chlebem.

Doplňující informace o použitých surovinách

CIZRNA

Cizrna je plodem asi půlmetrové rostliny cicer beraní, která se pěstuje nejvíce v Indii a Turecku. Cizrna (nebo také římský hrách) snižuje cholesterol a působí proti stresu. Tato vydatná, zdravá a chutná luštěnina má pod měkkou slupkou lahodnou dužinu s lehce sladkou ořechovou chutí. Považuje se za nejlepší z luštěnin. Je významným zdrojem bílkovin a vlákniny. Z minerálů obsahuje velké množství zinku, vápníku, hořčíku a fosforu. Je také zdrojem vitamínu B15 (kyselina pangamová).

Cizrna je velmi vhodná do polévek, kaší, pomazánek, salátů ale také samostatně jako příloha. Nejznámějším pokrmem z cizrny je tzv. Hummus, jedná se o tradiční arabskou pomazánku. Cizrna je také velmi vhodná k nakličování. Jedním z vhodných způsobů, jak do stravy zařadit rostlinné bílkoviny a tuky je právě příprava pomazánek z luštěnin.

CELEROVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ A LUČINOU

1 menší celer
1 mrkev
4 vařená vejce
šťáva z citrónu
2 Lučiny žervé
1 pomazánkové máslo
2 stroužky česneku
sůl



POSTUP:

Celer nastrouháme na jemno a zakápneme citrónovou šťávou, přidáme nastrouhanou mrkev, nastrouhaná vejíčka, lisovaný česnek, sůl, Lučinu a choceňské pomazánkové. Vyšleháme, vychladíme a podáváme s pečivem nebo celozrnným chlebem.

Doplňující informace o použitých surovinách

CELER BULVOVÝ

Celer bulvový je kořenová zelenina, kterou objevili už staří Egypťané. Po celém světě a také v našich zemích se pěstování celeru rozšířilo až v 17. a 18. století.

Obsahuje vitamíny skupiny B, C, draslík, vápník, fosfor, vlákninu. Čistí a stabilizuje trávicí trakt, působí antibakteriálně na sliznice, posiluje nervovou činnost, působí antistresově, zvyšuje vitalitu a výkonnost.

Látky obsažené v celeru také snižují hladinu krevního cukru, neměl by proto chybět v jídelnících všech diabetiků. I lidé trpící vysokým tlakem by ho měli zařadit jako pravidelnou součást svého jídelníčku, protože pomáhá snižovat krevní tlak. Dále působí jako stimulant produkce žluče, čímž napomáhá trávení. I pro žaludek je pomocníkem, pomáhá ho chránit před žaludečními vředy a dokonce urychluje jejich léčení.

CUKETOVÁ POMAZÁNKA S RICOTTOU

1	mladá cuketa
4	stroužky česneku
1	menší cibule
1	PL olivového oleje
1	Ricotta
1	pomazánkové máslo
	Bambova sůl nebo Podravka natur



POSTUP:

Na oleji zpěníme cibulku a česnek, přidáme na hrubo nastrouhanou neloupanou mladou cuketu a společně cca 5 minut osmahneme, ochutíme Bambovou solí a necháme vychladit. Po vychladnutí scedíme. Cuketu je možné ponorným mixérem rozmixovat do hladka, ale nemusí se. Přidáme Ricottu, pomazánkové máslo a vyšleháme.

Doplňující informace o použitých surovinách

CUKETA

Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu. Obsahuje vysoké procento vody a vlákninu a jen minimum sacharidů. Nemá příliš velký význam svým obsahem vitamínu C, ale cení se pro obsah karotenu a minerálních látek, především draslíku, fosforu, vápníku, hořčíku, sodíku nebo železa. Obsah draslíku podporuje činnost ledvin, zvyšuje vylučování vody z těla a tím je podporována detoxikace organismu.

RICOTTA

Ricotta, italský sýr vyráběný ze syrovátky kravského, ovčího či kozího mléka. Ricottový tvaroh, vzniklý po převaření a procedění, je bílý, lehce nasládlý a obsahuje zhruba 13 % tuku. V této formě poněkud připomíná sýry typu cottage, ale je lehčí. Ricotta je zdrojem vápníku a je rovněž vhodná jako součást různých dietních jídelníčků. Ricotta může působit preventivně proti vzniku osteoporózy, protože až čtvrtinu jejího obsahu tvoří vápník.

BAMBOVA BYLINNÁ SŮL

Jedná se o český kořenící přípravek, čistě přírodní produkt, z ruční malovýroby. Neobsahuje žádné chemické, konzervační ani stabilizační látky, zvýrazňovače chuti ani barviva. Obsahuje mořskou sůl s jódem, sezam, slad, směs kořenové zeleniny, sladkou papriku, česnek, kari, majoránku, petrželovou nať a směs bylin. Je vhodným základem studené i teplé kuchyně, výborně se hodí do polévek, omáček, zeleninových i masitých jídel, do těsta (např. na pizzu, bramboráky, placky apod.), na nakládání masa, ale i na saláty, dresinky, do pomazánek atd. Bambovu bylinnou sůl zakoupíte v Bazalce nebo v prodejnách Zdravé výživy.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

200 g červené čočky – propláchnutá a uvařená
1 ks pomazánkové máslo
1 ks jemný tvaroh
1 PL olivového oleje
3 stroužky česneku
1 menší cibule – na jemno
1 menší mrkev
sůl



POSTUP:

Čočku 10 min. povaříme a prochladou rozmačkáme nebo umixujeme s česnekem a olivovým olejem. Přidáme na jemno nakrájenou cibuli, sůl, na jemno nastrouhanou mrkev, pomazánkové máslo a tvaroh. Vyšleháme.

Vyhladíme a podáváme s chlebem nebo tmavým pečivem.

Doplňující informace o použitých surovinách

ČERVENÁ ČOČKA

Červená čočka pochází z Indie a Turecka, dnes je rozšířená po celé Asii. Červená čočka je zbavená slupky, neobsahuje nadýmové látky. Její výhodou je, že se nemusí namáčet a dlouho vařit. Po oloupání hnědé slupky má červená čočka oranžové zabarvení, které se vařením změní na žluté. Červenou čočku může do jídelníčku zařadit každý, včetně těhotných a kojících maminek i malých dětí.

Uvařenou čočku lze použít i k zahušťování polévek a gulášů místo klasické mouky. Lze ji však koupit i ve formě mouky, která je výborná na jakékoliv zahušťování bez lepku.

Červená čočka obsahuje železo, selen, fosfor, zinek a vitamín B6. Její schopnost rovnoměrného uvolňování glukózy do krve jistě ocení diabetici. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY A MASCARPONE

300 g červené řepy (tj. 2 malé řepy o průměru asi 8 cm)
1 Mascarpone
1 pomazánkové máslo
1 středně velká cibule
1-3 PL čerstvě strouhaného křenu (lze použít i Křenex)
1 PL umeocta nebo 0,5 PL klasického octa
1 PL olivového oleje
sůl



POSTUP:

Uvařenou červenou řepu na jemno nastrouháme, zakápneme umeoctem. Přidáme lžici oleje a na jemno nakrájenou cibuli. Do zeleninové směsi přimícháme mascarpone nebo tvaroh, pomazánkové máslo a křen. Protože umeocet je slaný, solí dochucujeme opatrně!

Doplňující informace o použitých surovinách

MASCARPONE

Jemný, krémový čerstvý sýr vyráběný ze smetany, působením kyseliny vinné či citrónové bez odstraňování syrovátky. Po odkapání syrovátky vznikne pevný krém konzistence pudinku, krémově bílé barvy a s obsahem tuku mezi 25 až 75 %. Používá se i jako přísada do dezertů a dortů.

ČERVENÁ ŘEPA

Červená řepa patří mezi nejsladší zeleniny, hned po mrkvi a petrželi, proto je pomazánka lehce naslzlá. Je zdrojem kyseliny listové, vitamínu C a zejména draslíku, který upravuje srdeční činnost, udržuje normální krevní tlak a napomáhá správné činnosti nervové soustavy. Poskytuje tělu křemík, který posiluje kosti, cévy i kůži. Kromě červeného barviva, které je důležitým antioxidantem, obsahuje i vzácné stopové prvky rubidium a cesium. Podporuje peristaltiku střev, čímž pomáhá odstraňovat zácpu. Podporuje činnost žaludku a žlučníku, vytváří vazivové tkáně, zesiluje stěny cév, zlepšuje využití bílkovin, zajišťuje duševní pohodu, zpevňuje pokožku, napomáhá při alergiích, aktivuje tvorbu červených krvinek, má kladný vliv na revma a je cenným pomocníkem v boji proti mykózám.

UMEOCET

Umeocet se používá místo vinného nebo jablečného octa, neobsahuje chemické přísady ani barviva, je vhodný i pro děti. Vyrábí se ze švestiček umeboshi, které rostou v Číně a Japonsku a obsahují velké množství přírodních kyselin (kyselina citronová) a minerálů (vápník, železo a fosfor). Lze ho použít do polévek i běžných slaných pokrmů nebo třeba na zálivku do salátů. Většinu jídel už není třeba ani dosolovat. V ředěné formě lze použít jako nápoj, který vyrovnává pH našeho těla při překyselení, odstraňuje také kvasinky a plísňe z organismu. Je výborný v horkém létě nebo po sportu, kdy váže v těle vodu a dodává mu cenné látky. Umeocet podporuje trávení, zlepšuje zažívání, snižuje únavu, zpomaluje stárnutí, odstraňuje žaludeční nevolnosti, eliminuje pálení žáhy, neutralizuje toxiny v těle, působí antioxidačně.

MRKVOVÝ KOLÁČ

2 hrnky polohrubé mouky
1 prášek do pečiva nebo kypřicí prášek do perníku
1 hrnek cukru krupice
2 lžičky mleté skořice
1/4 hrnku mletých ořechů (vlašské nebo lískové)
1 čokoláda na vaření strouhaná na hrubo
3 hrnky mrkve strouhané na jemno
3 vejce
1 hrnek mléka
0,5 hrnku rostlinného oleje
sůl



POSTUP:

Plech vymažeme a vysypeme polohrubou moukou.

Do mísy prosejeme mouku s práškem do pečiva. Vmícháme cukr, skořici, ořechy, špetku soli a na hrubo nastrouhanou čokoládu. Směs promícháme. Do sypkého základu těsta přidáme mrkev, vejce, mléko a olej. Z hmoty vymícháme hladké těsto.

Mrkvové těsto nalijeme na připravený plech a pečeme v předehřáté troubě na 170 °C cca 35 min. Po vychladnutí můžeme mrkvový koláč ozdobit čokoládovou nebo citronovou polevou, ale stačí jen lehce pocukrovat.

POHANKOVÉ PLACIČKY

180 g	pohankových vloček
2	vejce
100 g	cukru krupice nebo třtinového
1 lžíce	javorového sirupu
50 g	rozinek
1 ks	jablko
1	vanilkový cukr
½	lžičky skořice



POSTUP:

Bílky ušleháme na tuhý sníh a postupně přidáváme cukr, po té lehce zamícháme pohankové vločky, rozinky, nastrohané jablko, javorový sirup a nakonec i metličkou rozšlehané žloutky. Cukrářským sáčkem nebo lžicí tvarujeme na pečicí papír hromádky z připravené směsi. Pečeme cca 30 minut v mírně vyhřáté troubě 130 - 140 C.



DOMÁCÍ OŘECHOVÉ MÜSLI

SUCHÉ INGREDIENCE:

500 g ovesných vloček

250 g ořechů a semínek

NA MARINÁDU:

4 PL vody

130 g medu

120 g másla

1 PL vanilkového extraktu

1 lžička mleté skořice

špetka soli

POSTUP:

Předehřejeme troubu na 165 °C a dva velké plechy si vyložíme pečicím papírem.

Ořechy nasekáme jak to máte rádi nebo na jemné plátky. Ve velké míse smícháme suché ingredience.

Všechny ingredience na marinádu si vložíme do menšího hrnce a zahřejeme. Směs mícháme a zahříváme, až se všechny složky spojí dohromady – rozpustí se máslo a vytvoří se krém, který udělá vločky křupavé, sladké, aromatické a velmi chutné.

Vzniklou marinádu přidáme k suché směsi, promícháme, rozdělíme na dva plechy a rovnoměrně rozprostřeme. Vločky neumačkáváme, lépe se tak propečou a budou křupavější.

Po zhruba 10 minutách pečení vločky ještě lehce promícháme. Pečeme dozlatova, celková doba pečení je přibližně 20-25 minut. Dozlatova upečené vločky vyndáme z trouby. V tuto chvíli budou ještě stále jakoby měkké a sypké. Po vychladnutí se však hmota spojí a vločky budou krásně křupavé.