PRAMÍNEK

Č. 43 | INFORMACÍ Z BAČALEK A LIČNA | 2/2014

STROMY NÁM NABÍZEJÍ SÍLU, LÁSKU I ZDRAVÍ



Každý strom žije, má duši a také obrovskou životodárnou sílu. V minulosti lidé tuto sílu dokázali využívat; měli své posvátné háje velkých dubů, buků či kaštanů, které mnohde působily také jako věštírny. Jakmile se lidé odebrali do posvátného háje a pod jejich mohutnými větvemi se uložili ke spánku, duchové stromů jim nabídli vyřešení jejich problému. Také nemocní přicházeli pro zdraví a mnozí je také tímto způsobem získávali. Proto i pouhé ulomení větve v posvátném háji bylo považováno za hřích a věřilo se, že poraněný strom pachatele potrestá buď smrtí anebo nemocí.

Dnes opět objevujeme uzdravující sílu stromů. Je známo, že léčit může už samotný pobyt v lese. Výzkumy prováděné v Rusku prokázaly, že větve sibiřské jedle umístěné poblíž nemocného, snižují množství mikrobů až o 50 %. Borovicové a jalovcové větve zase urychlovaly rekonvalescenci zvláště u pacientů s nemocnými plícemi. Přinášely úlevu také při nepříjemných migrénách.

Pokračování na straně č.4.

POZVÁNKY

Markvatice to vezmou z gruntu

V sobotu 22. února si obyvatelé Markvartic a všichni ti, kteří sem přijedou, nevydechnou od božího rána do samého večera. V dopoledních hodinách tu půjde masopustní průvod se zakončením v hostinci U Markvarta, po poledni se budou v sále hospody promítat amatérské dokumentární filmy o životě v Markvarticích. Od 18.00 hodin místní ochotníci předvedou vlastnoručně napsaný muzikál a vše korunuje po 20. hodině ohňová show. Pozvání je pro všechny, kteří mají rádi vesnickou zábavu, dobré jídlo a samozřejmě nějaký ten šnaps.

Na Bačalkách slaví ženy 8. března

Hezky nám to letos, dámy, vychází – **8. března je právě v sobotu,** tedy žádné výmluvy, že nemáte čas a že se to nehodí. Srdečně vás všechny i s vašimi milými protějšky zveme **od 15.00 hodin do pivnice U Bači.** Protějšky odložíte do pivního koutku a my samy už se zcela jistě dobře zabavíme a pobavíme. Udělejme si chvilku pro společné popovídání a mlsání. Odpoledne si zpestříme také promítáním romantického filmu, proto vezměte s sebou pořádný kapesník, ať máme čím utírat slzičky. Uvidíme, zda nás něčím nepřekvapí naši muži. **Muži bačalští a ličenští, vězte, že my žádné dárky neodmítáme!**

Moravský večer s cimbálem se blíží

V sobotu 29. března od 16.00 hodin jste všichni, muži, ženy, děti a jiná havěť, zváni do pivnice U Bači, abychom si společně zahráli a zazpívali na **„moravskú notečku“.** Pozvání přijala **pěvkyně Jana Ryklová s houslistou Františem Lamačem a také jejich kamarád – cimbálista.** V příjemném odpoledni a večeru nejdříve vystoupí sama paní Ryklová se svým operním a muzikálovým repertoárem a poté už budou muzikanti hrát pro ty z nás, kteří máme rádi moravské lidovky, tanečky a vynikající domácí **klobásky** a vínečko. **Přivítáme iniciativu také z vaší strany** a budeme rádi, když náš společný stůl obohatíte třeba moravskými koláči, okurkami ke klobáskám či nějakým slaným zobáním. Velmi vítaná bude účast v lidových krojích – máte-li možnost, nestyďte se a **přijďte v kroji,** v sukénečce, v bolerku, páni s klobúčkem s pérečkem. **Moravský večer bude nekuřácký,** vstupné je dobrovolné, akci pořádá Obec Bačalky ve spolupráci s místním spolkem Občané Bačalek a Lična a redakcí časopisu Pramínek. Pozvánka je již teď na našem webu www.bacalky.cz na kartě Aktuálně.

za redakci Pavla Kaprasová



Zdroj: http://zena-in.cz/clanek/masopust-je-svatkem-jidla

AKTUÁLNĚ Z ÚŘADOVNY

Místní poplatky a vodné 2014

Již od začátku nového roku mají občané možnost splnit svoje poplatkové povinnosti, zajít v úředních hodinách do úřadovny a spolu s uhrazením poplatku za odpad si i vyzvednout pytle na komunální odpad. **Výše poplatku zůstává beze změn, tzn. na jednoho trvale žijícího občana či jeden rekreační objekt je stanoven poplatek ve výši Kč 300,-.** Za ten občané obdrží 4 bílé pytle na směsný komunální odpad a 10 žlutých nebo oranžových pytlů na plasty a tetrapaky. Ti, kdo využívají popelnice, uhradí poplatek ve výši stanovený SKS.

Poplatek na psy zůstává rovněž v nezměněné výši, tj. **Kč 100,- na prvního psa, na každého dalšího potom Kč 150,-.** Poplatky můžete uhradit též bezhotovostně na účet obce č. **1162356389/0800,** jako variabilní symbol napište číslo popisné. A nezapomeňte si dojít na úřad a pytle si vyzvednout.

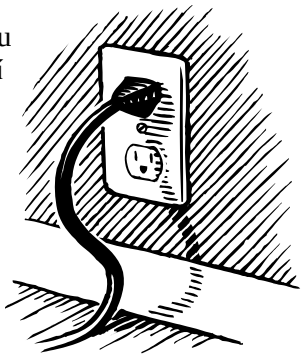


Cena vodného zůstane stejně jako vloni na částce **Kč 30,-/1m3 + jednorázový poplatek Kč 200,- za každé odběrné místo.** V letošním roce dojde k výměně další části vodoměrů, těch, které byly osazeny v r. 2008 na tehdy nové přípojky. O termínu budou občané včas informováni. O tom, jaké jsou skutečné náklady na výrobu 1 m3 pitné vody, se můžete dozvědět z následující tabulky. Z ní vyplývá, že **náklady na 1m3 činily v r. 2013 Kč 42,70,** tedy že obec ze svého rozpočtu dotuje každý kubík vody částkou Kč 12,70. Na celkových nákladech se negativně podepsalo především tlakové čištění vodojemu a pořízení nového chlorátoru. Náklady spojené s nasazením nového čerpadla v prameništi a nový elektrorozvaděč ve vodárně byly hrazeny z rezervy, kterou si každý rok tvoříme. I v letošním roce budeme muset kromě běžné údržby trochu více sáhnout do prasátka a pořídit nový vodoměr do vodárny. Současný vodoměr je tu nasazen od r. 2002, takže vyměnit skutečně potřebuje.

Obsah tohoto čísla:

Stromy nám nabízejí sílu, lásku i zdraví	1.,4.,5. str.
Pozvánky	1. str.
Aktuálně z úřadovny	2. - 3. str.
18. ročník Jivínského Štefana	3. str.
Z redakční pošty	4. str.
Rozjímání nad miniplesem	4. str.
Léčení kořením a bylinkami - kurkuma	5 - 7. str.
Únor v kuchyni hoteliéra Šroubka	7. str.
Naši bačaláci pošesté a posedmé	
R. Folprechtová	7. str.
Společenská kronika	8. str.
Minikalendář pro zahradníky	8. str.
Kam za kulturou	8. str.

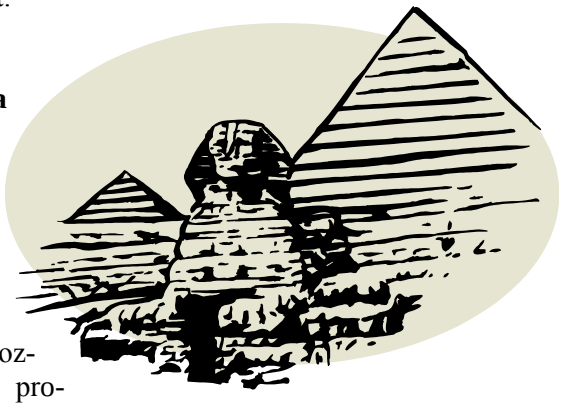
Přerušení dodávky elektřiny



V souvislosti s pravidelnou údržbou trafostanic bude **v pondělí 24. února 2014 v době od 7.30 hod do 14.30 hod přerušena dodávka elektřiny v celé obci.** Pracovníci ČEZu slíbili, že se budou snažit pracovat rychle a že část Bačalky bude zprovozněna dříve. Přesto s tím počítejte a zajistěte si svoje elektrospotřebiče proti případným poruchám.

Zatrubnění strže

Jistě jste zaznamenali, že strž pod pivnicí značně prokoukla. Do výběrového řízení na samotěžbu a vyčištění strže se v termínu přihlásili 3 zájemci, z nichž byl vylosován pan Ladislav Nešněra. I my v úřadovně jsme v této záležitosti velmi aktivní, bohužel s takovými viditelnými výsledky, jakých dosahuje Láďa Nešněra, se pochlubit nemůžeme. Neustále vedeme papírovou válku s Povodím Labe, s Úřadem pro zastupování státu ve věcech majetkových a nově bychom měli do celé záležitosti zatáhnout ještě Ministerstvo zemědělství. Navíc od 1. 1. 2014 platí nový zákon o odpadech, který za odpad považuje i jakýkoli výkopek, byť by šlo o ornici či méně kvalitní hlínu. A takový výkopek musí projít laboratorními zkouškami, jinak ho původce nesmí nikde uložit. Tím se pro nás značně komplikuje hledání eventuálního dodavatele hlíny, hlušiny a sutě, kterou bychom mohli po zatrubnění strž zasypat.

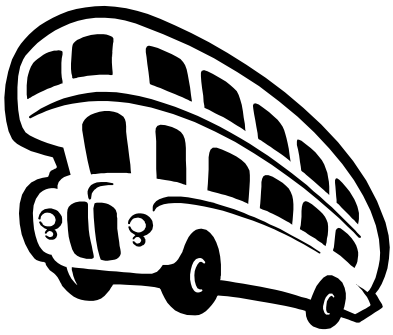


Dotace na opravu božích muk

Ačkoli ještě neproběhlo oficiální rozdělování prostředků z programu obnovy venkova KHK, získali jsme informaci, že naše obec nebude mezi úspěšnými žadateli o dotaci na opravu božích muk. Proto jsme ještě urychleně podali další žádost o dotaci, tentokrát z prostředků Ministerstva pro místní rozvoj. Získat dotaci pro obec naší velikosti je v dnešní době takřka nemožné. Kdo sleduje situaci s čerpáním evropských fondů, ten se ani nediví. A to málo, co je k dispozici, je vesměs určeno např.

na integraci národnostních či sociálních menšin, na opravy a výstavbu bytů pro nepřizpůsobivé občany, na využití volného času těchto skupin atd. Uvidíme, jak dopadneme na MMR, no a jak už bývá u nás zvykem, pustíme se do toho asi sami.

Dopravní technolog



Abych nebyla stále pesimistická a nestěžovala si, že pro nás krajský úřad nic nedělá, tak vám s radostí sděluji, že na krajském úřadě jmenovali tři vysokoškolsky vzdělané úředníky na post technologa dopravy. Ten, který je určen pro nás, má na starost území od Hradce přes Bydžov, Kopidlno, Jičín, Hořice atd. a má za úkol optimalizovat dopravní obslužnost. Tedy jak tady u nás na Bačalkách např. optimálně využít železniční dopravu v kombinaci s autobusovou. Možná by bylo účelnější náklady na tyto tři pány věnovat na údržbu silnic a příkopů. My tady na Bačalkách se vesměs dopravně obsloužíme sami, jen kdyby ubylo výmolů a sekaly se příkopy tak, jak je jinde běžné.

Optimisticky na závěr

Zasedání zastupitelstva obce
se bude konat v pondělí 10. března 2014 od 18.00 hodin v pivnici U Bači.

Úřední hodiny nejen pro chalupáře se od března rozšiřují opět o první sobotu v měsíci v čase od 10.00 do 11.00 hodin. Poprvé tedy v sobotu **1. března.**

Hodně optimismu a snad už i jarního sluníčka vám do dalších dní přeje za všechny zastupitele

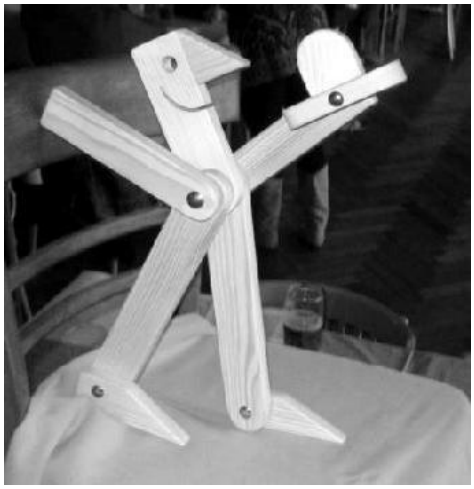
Ing. Pavlína Kaprasová, starostka



18. ROČNÍK JIVÍNSKÉHO ŠTEFANA BUDE I PRO NÁS OCENĚNÍM

Jivínský Štefan – ocenění za kulturní činnost na území okresu Jičín – se bude předávat už poosmnácté. Tentokrát to bude 25. února 2014 v Nové Pace.
Už nominace na ocenění je oceněním samo. To, že Štefanská komise zařadila mezi návrhy na ocenění také naší starostku, je velkým překvapením, ale také velikou radostí. Pravdou je, že teprve los určí, kdo ze 127 nominovaných osob získá cenu za POČIN ROKU 2013, a porota bude mít velmi těžkou práci při rozhodování, komu ze 114 udělit cenu za dlouhodobé působení v kultuře, ale tento záznam nás opravdu potěšil:

Kaprasová Pavlína 35 D (D znamená – dlouhodobě)
Za příkladnou práci starostky obce Bačalky. Dovede realizovat dobré nápady, zorganizovat řadu akcí, získávat občany pro činnosti k prospěchu malé vesničky. Stačí se podívat na obecní webové stránky, kde je možno nahlédnout i do místního časopisu Pramínek.



Jivínský Štefan

Mezi nominovanými najdete zvučná jména malířů, výtvarníků, divadelníků, kulturní spolky, organizátory řady výstav, divadelních představení, organizátory „Jičína - města pohádky“, pěvecké spolky, pracovníky knihoven a muzeí, dva vydavatele místních spolkových časopisů, atd. S některými jste měli možnost potkat se také u nás, např. s Evou Ulrychovou – archeoložkou, Karolem Bílkem nebo Evou Bílkovou, Eliškou Formanovou, předsedkyní svazku obcí Mariánská zahrada a starostkou z Bukvice, Petra Kůsová (Kůsovi koledníci), Martinu Hanáčkovou – znáte z příspěvků v našem Pramínku, nebo manželé Vališkovi z Dětenic, či Základní škola Bodláka a Pampelišky z Veliše.

Všem nominovaným patří naše uznání a dík. Blahopřání pak těm, kteří zvítězí.

Z nominační listiny vybrala A. Varhanová

Z REDAKČNÍ POŠTY

Tak jsme tady u nás na Bačalkách měli tzv. miniples, kam přijeli zahrát pro radost a také pro tanec nám dobře známí „Bakováci“. Po dlouhé zimě-nezimě zase nějaká zábava. Ale co se nestalo? Jako kdyby lidé na Bačalkách a Ličně vymřeli. A přitom víme, že když přijedou právě hoši Hašlarové z Bakova, tak je vždycky dobrá zábava. Symbolické vstupné, tombola a zbrusu nový parket, výborné pivo, hudba – co si víc přát?

A vidíte, přátelé, pro některé z vás, nebo spíš pro většinu z vás, je to asi pořád málo, protože jste se dostavili v žalostně malém počtu. Já asi tuším, čím to je. Většina z vás si asi nechtěla nechat ujít ty „přitažlivé“ pořady v televizi. A pokud zrovna ve stejnou dobu hraje naše reprezentace hokej na OH, tak věřte, že, kdo měl zájem, mohl se podívat na „bednu“ i v hospodě a po hokeji se mohl věnovat tanci a zábavě.

Je to velmi smutné, že když už tady je nějaká příležitost se posousedsku pobavit, tak většina z vás sedí doma. Víte, ono to není nijak snadné zařídit muziku a věci kolem toho, o finanční stránce nemluvě. Účast na venkovských tancovačkách byla vždycky prestižní záležitostí i na tak malé vsi, jako jsou Bačalky. A nepřijít se aspoň podívat a popovídat si vyjádřením neúcty nejen k pořadatelům, ale i k muzikantům.



Doufám, že až si tady příště uděláme nějakou zábavu, že se zúčastníte ve větším počtu a že čest obce nebudou muset zachraňovat přespolní, kteří si našich akcí velice cení a jsou z nich nadšeni.

Standa Hodboď

ROZJÍMÁNÍ NAD MINIPLESEM

Sousedka a starostka v jedné osobě mi sdělila, že bačalský miniples je jediná akce, u které se nepodílí na její organizaci, a že si to půjde alespoň na chvíli užít. Tak jsem se snažila také přijít, abychom alespoň popovídaly. Miniples byl opravdu i účastí mini. Čím to? Někdo fandil olympionikům u TV, někdo nemocný, někdo na sousedních akcích, kterých bylo v čase valentýnského svátku dost. Je dobře, že zábavy na vesnicích přibývá. Na druhou stranu je těžké odhadnout, jaká bude účast, když „u sousedů také něco mají“. Když Pavla Kaprasová sháněla dotaci na vydávání Pramínku, zjistila, že by byla jen v případě, pokud by informační listy byly vydávány alespoň pro tři obce v regionu. Což je organizačně již náročnější, ale na druhou stranu chápu, že to vede ke spolupráci obcí, a tím pádem i k lepší účasti na pořádaných akcích. Na miniplese jsem pobyla pouhé dvě hodiny. Hudba příjemná, povídání se známými též, i tanečníci byli k mání. Jen ten začouzený vzduch a bolavá hlava mne popoháněly domů. To je ostatně i důvod, proč se v naší hospůdce tak málo vyskytuji, jinak pivo mám ráda a posezení s přáteli také. Co takhle nekuřácká pivnice? Co vy na to?

J. Rukavičková

STROMY NÁM NABÍZEJÍ SÍLU, LÁSKU I ZDRAVÍ

Pokračování z titulní strany.

Mnozí z nás se již sami přesvědčili, jak blahodárně působí stromy či lesní prostředí na ztrápenou duši. A že psychický stav člověka ovlivňuje i jeho fyzické zdraví již uznává i klasická medicína.

Nabízíme vám způsob, jak využít darů této “lesní ozdravovny” zejména na jaře, kdy se celá příroda probouzí a projevuje se v plné své síle a kráse. Chceme-li přijímat sílu stromu, měli bychom se napřed přesvědčit, zda na něm neroste jmelí nebo zda nemá hřibovité výrůstky (takový strom je pravděpodobně nemocný). Vybraný strom obejmeme a přitiskneme se k němu celým tělem. Zavřeme oči, zapomeneme na všechny problémy a soustředíme se jen na sjednocení se stromem. Představujeme si a vnímáme, jak ze stromu přechází do našeho těla proud energie. Doporučuje se zůstat takto 15 až 20 minut. Pak nezapomeneme strom pohladit a poděkovat mu za jeho pomoc.

Ještě předtím, než začneme využívat sílu stromu, měli bychom vědět, jaký strom je nám v tuto chvíli nejvíce užitečný. Každý druh stromu má poněkud odlišný charakter a některé by vám při určitých problémech nejen nepomohly, ale mohly by i uškodit. Například tis má tu vlastnost, že namísto dávání energie, sám ji přijímá od druhých živých bytostí. Nebo vrba sice rozjasňuje mysl, napomáhá k tomu, abychom si uvědomili své problémy a pochopili sebe samého, ale zároveň nás přivádí k pesimismu a v krajních případech až k sebevraždě. Proto její pomoc by měli využívat jen lidé sebevědomí, bez komplexů a bez vnitřního strachu a obav.

BUK (Fagus sylvatica)

Buk je stromem plodnosti, když například Řekové přiváděli k bukům “jalová” zvířata a také neplodné ženy. Slované věřili, že tam, kde rostou buky nemohou nikomu ublížit žádné čáry a kouzla. Také plody – bukvice (sbírané na podzim) byly praženy a jedly se pro očistu organismu. Ovšem jen v malých dávkách, jinak působily stejně, jako hodně silný alkohol. Z bukvic se získává také jedlý olej, který, lisovaný za studena, se vyrovná olejí olivovému. Čerstvé bukové listí se žvýká při vyrážce v ústech. Odvar z listí buku je také účinný na svědivou vyrážku.



Pobyt u zdravého buku uleví od stresu, bolestí hlavy a prospívá při léčbě krevního tlaku (normalizuje ho). Bukový les nám poskytuje pocit bezpečí a nepříjemné problémy pak dokážeme vnímat z nadhledu. Buk posiluje v člověku schopnost tolerance k ostatním. Máte-li problémy ve svém okolí, ve všem chcete mít jen svoji pravdu, obejměte buk, který vám pomůže najít společný jazyk s ostatními a dovede vás ke kompromisu.

Na povídání o stromech uveřejněné na internetu nás upozornila paní Šulcová, chalupářka z Lična. Děkuji, že s námi sdílí, co ji zaujalo, a v příštím čísle uveřejníme pokračování.

J. Rukavičková

LÉČENÍ KOŘENÍM A BYLINKAMI

Mnozí nemají možnost, anebo také chuť pročítat na počítači informace k tomuto tématu. Již delší dobu jsem myslela na to, že bych byla ráda, kdyby mi někdo pomohl připravit článek do Pramínku. Ač mám doma dostatek zajímavých knížek a pár životních zkušeností, čas na přípravu článků mi zatím nevybyl. A najednou se na internetu objevilo krásné dílko v rozsahu 158 stran nazvané „Koření a bylinky z celého světa". (Je k volnému stažení ve formátu PDF i DOC na Ulož to). A tak velice děkuji dobré duši, která moudra našich předků zpracovala a zveřejnila, a také děkuji dobré duši, která mne na toto upozornila.

Ze zajímavého úvodního povídání vám vybírám první část a připojuji v tomto únorovém počasí aktuální povídání o anýzu.

A až sáhnete do kuchyňských kořenek a budete si vařit čajík s důvěrou, že rozpustíte svou bolístku na těle či na duši, prosím, věřte pocitům svého těla, každý jsme jinak stavěný. Pro někoho je česnek zázrakem, protože mu dělá dobře, pro jiného jedem, protože se po něm cítí velmi špatně. A tak je to správně. Není chyba v našem těle, naopak. Každý jsme jedinečný a z hojnosti možností si máme vybrat to, co nám prospívá. Prověřujte informace, které k vám přichází (ať už prostřednictvím Pramínku, TV či souseda) skrze pocity svého těla a najděte si to, co je pro vás prospěšné a nechte ostatní, ať si zase najdou to své. Oslavujte, když najdete to, co vám přinese radost a vyhněte se kritice, že druhý oslavuje něco jiného. A jak praví jedna pohádka: „Nejlepším kořením života je smích (ten společný je někdy pěkná „koňská dávka") a nade všechna koření je Láska.", a také že:" Bez koření to nejde!".

Nejsem odborník na koření a byliny, ale protože cítím určitou zodpovědnost za to, co vám na stránkách Pramínku přináším, neodpustím si místy v převzatém textu ***poznámky*** *podle svých zkušeností. Autor „Koření a bylinky z celého světa" nebyl uveden, jistě mi to promine. A samozřejmě i vaše zkušenosti a námitky jsou vítány.*

Pohodové očekávání jara ve zdraví vám přeje J. Rukavičková.

Že kořeněné jídlo je nezdravé?!

Konzumujete kořeněné jídlo a potom vás pálí žáha nebo máte zažívací potíže? Mohu vás ujistit, na vině určitě není koření. Přesně naopak! Koření podporuje spalování toxinů a zajišťuje, aby se živiny z pokrmu vstřebaly do organismu. Koření také mění vlastnosti potravin tak, že se stávají lehce stravitelnými.

Historie koření a bylinek

V dobách dávných byly bylinky a koření velmi luxusním zbožím, vyhrazené jen bohatým a mocným. Dnes je naštěstí všem dostupné, ale přesto zůstává nepostradatelnou součástí vaření s nedostižným zdrojem vůní a chutí, bez nichž by bylo jídlo velmi fádní. Používání koření v kuchyni je především otázkou chutí, ale tyto ingredience byly odedávna ceněny i kvůli léčebným schopnostem.

Bylinky, koření a rakovina

Asi netušíte, že malé zelené bylinky a barevné koření mají takovou moc a sílu poprat se s nejzákeřnější chorobou této doby. Je to opravdu fascinující, ale je to tak. Nádorové buňky nemají kořeněná jídla vůbec rády! Mezi pozoruhodné vlastnosti bylinek a koření patří vysoký obsah protizánětlivých látek, které jsou schopny brzdit zánětlivé procesy v buněčném prostředí, kde se nádorové buňky nacházejí. Jednoduše řečeno díky protizánětlivým a protinádorovým účinkům blokují bylinky a koření progresi nádoru. Ptáte se, které to jsou? Nebudu vás více napínat! Kurkuma, zázvor, chilli, hřebíček, to jsou naši hrdinové. ***(pozn.: Ovšem tím největším hrdinou, který má největší moc vše vyléčit, přijmout a pochopit, co ho má rakovina naučit, a tím ji zcela rozpustit fyzický projev nemoci a uzdravit tělo, je člověk sám. Ale jen ve své úplnosti. Je třeba přijmout svou nehmotnou část, léčit vědomě i své neláskyplné myšlenky a emoce. Odstranit ze svého každodenního prožívání života kritiku, hněv, odsuzování, strachy,…, a použít i koření pro duši – Lásku (= úcta, soucit, vstřícnost, vlídnost, důvěra, vděčnost, pravda,…)***

Koření chutná i léčí

Pojem koření zahrnuje více než 200 druhů rostlin z různých částí světa. Z hlediska obsahu základních živin není nijak významným zdrojem. Ceníme si ho však pro obsah mnoha účinných látek a také výrazné chutě a vůně, které zpestřují a obohacují naše pokrmy.

Bez koření to nikdy není ono…

Koření se využívá v různých odvětvích potravinářského průmyslu, například při **konzervování** masa, ovoce, zeleniny nebo hub. Nenahraditelné je také v **likérnictví**, při výrobě cukrovinek, voňavek, **kosmetických přípravků** a léků.

Většina druhů evropského a exotického koření má kromě výrazné chuti a aroma i **léčivé účinky**. V koření najdeme látky ovlivňující trávení, žlučník, játra, ledviny, krevní oběh, ale i centrální **nervovou soustavu**. Léčebného účinku pomocí koření dosáhneš dávkami vyššími, než jsou ty „kuchyňské". ***(pozn.: „Dobrého pomálu" a množství "přiměřeně" může být u koření stejně tak nebezpečné jako u léků.)***

Kurkuma



Voní jako pomeranče a zázvor. Chutná slabě palčivě. Sušená kurkuma se používá do vegetariánské stravy, do rýže, luštěnin, omáček, dušených a pečených mas, ale i do moučníků a knedlíků. Obsahuje žluté barvivo, kterým se obarvuje máslo, sýry, pomazánky i likéry a mastě. Posiluje funkci jater, žlučníku a žaludku. Působí antibakteriálně. Snižuje obsah serumcholesterinu a je dobrým repelentem na mravence.

Rostlina po generace uznávaná Ajurvédou, příjemně štiplavé a aromatické koření Asie, nejen to je kurkuma, přírodní lék, který nás možná ještě překvapí.

Kurkuma, jejíž původ nejspíš sahá do oblasti Východní Indie, patří do jedné rodiny se zázvorem. Dnes se pěstuje hlavně v Číně a Indii, ale i v dalších zemích s tropickým klimatem. Rostlina s vejčitě protáhlými listy dorůstá velikosti mezi 0,5 až 1m. Pro další zpracování se sklízí její oddenky. V obchodě můžete najít dva typy: tzv. *"kulatou kurkumu"*, která má oválný či hruškovitý tvar, nebo tzv. *"dlouhou kurkumu"*, což jsou oddenky postranní, podlouhlé, velké asi jako prst. Běžněji ji ovšem pořídíme ve formě prášku, tedy sušených, drcených oddenků.

Kurkuma jako koření

Aroma samotné kurkumy je velmi specifické, její **chuť je ostrá až štiplavá**, trochu podobná příbuznému zázvoru, proto si vysloužila lidové pojmenování *"žlutý zázvor"*. Toto koření se u nás jen zřídka používá samotné, díky svému typickému kořennému aroma ho však najdeme jako **součást kořenících směsí a dochucovadel**, jako jsou například **kari** nebo tekuté koření **Worcester**. Samotná kurkuma se hodí pro úpravu chuti některých **pikantních omáček** k masům a zelenině, přidává se také jako ingredience při výrobě **hořčic** a **dresinků**.

Kurkuma musí být rozpuštěna v oleji, aby ji tělo dokázalo vstřebat. Při přípravě polévky restujeme na zdravém oleji cibulku, přidáváme další ingredience a před závěrem vaření přisypeme špetku kurkumy. Jestliže přidáme i černý pepř, urychlíme a usnadníme vstřebání kurkumy. Kurkumu je možno přidávat do každého jídla včetně zeleninových zálivek. Kurkuma odlehčuje každé jídlo, současně detoxikuje játra. Kurkumin obsažený v kurkumě, který také způsobuje to výrazné žlutooranžové zbarvení, má veliké antioxidační účinky.

Kurkumě se díky jejímu **výrazně žlutému barvivu** také říká *"indický šafrán"*. Barvivo kurkumin je lidskému **zdraví naprosto neškodné**, ba právě naopak. Lze ho používat k **barvení potravin,** jako jsou máslo, sýry, omáčky, cukrovinky, likéry apod. Dříve se dokonce používalo k **barvení látek a dřeva**, své uplatnění nejspíš nacházelo i ve výrobě barev pro malířství. Ale kurkumin má pro nás význam i jako lék. Je velmi **silným antioxidantem**, jež nás zbavuje nebezpečných volných radikálů a zabraňuje patologickým změnám v tkáních.

Kurkuma je starým lékem nejen na trávení

Zlatožluté koření získávané z kořene rostliny Curkuma longa se používá k léčebným účelům minimálně již 4000 let. Kurkuma hrála prominentní úlohu již na začátcích ajurvédy, nejstarší celostní medicíny na světě, jejíž počátky se stanovují kolem roku 2000 př. n. l. Kurkuma podporuje funkci vnitřních orgánů, čistí krev i pomáhá ochraňovat kůži před kožními chorobami.

Blahodárné účinky kurkumy na naše trávení znali lidé už ve středověku. Přidávání kurkumy do pokrmů tedy neslouží jen k úpravě jejich chuti a vůně, toto koření **napomáhá trávení těžších a tučnějších jídel**, protože **stimuluje funkci žlučníku a jater**. Zvyšování produkce trávicích šťáv je u tohoto exotického koření tak význačné, že se cíleně používá jako součást terapie při trávicích potížích, najdeme ji dokonce jako ingredienci známého a účinného léku Cholagol. Příznivý vliv má též na **žaludek** a používá se i **proti nadýmání.** Používá se také při nechutenství a poruchách menstruačního cyklu. Snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu.

Kurkuma (sanskrtsky Haridra) neboli indický šafrán byla v ajurvédské medicíně pokládána za hlavní prostředek k nastolení dobré funkce jater. Později bylo zjištěno, že ještě lepších účinků je dosahováno při kombinaci kurkumy s jiným kořením, a tak po pečlivém experimentování vznikla skupina koření nazývaná kari koření, které obsahuje kromě kurkumy černý pepř, kajenský pepř, kmín, koriandr, pískavici a další koření.

Oblíbenou kombinací k léčbě jaterních potíží byla v tradičním indickém léčebném systému též kombinace zázvoru a kurkumy. Zázvor zrychluje krevní oběh a tím zajišťuje urychlenou dodávku kurkumy do jater.



Kurkumu ajurvédští léčitelé používají i jako prostředek posilující žaludek.

Kurkuma nás možná ještě překvapí

Účinky kurkumy na náš organismus ještě nejsou úplně prozkoumány, ale stále probíhající výzkumy jasně ukazují, že nám tato rostlina může být velkým přínosem na mnoha frontách. Její **dezinfekční**, **antibiotické** a **protizánětlivé** účinky jí dávají široké spektrum působnosti. Používá se k léčbě nemocí **dýchacích cest**, podobně jako zázvor ji můžeme aplikovat **proti kašli**, strouhanou a smíchanou se lžičkou medu. Dezinfekčně působí v celém našem **zažívacím traktu**. Zevně se používá k **ošetření problémů kůže**, jako např. **akné** a pro podporu léčby **zanícených ran**. Obklady ze silného odvaru kurkumy zlepšují **prokrvení artrotických kloubů** a tlumí jejich **záněty**.

Kurkuminoidy - látky zodpovědné za žluté zbarvení kurkumy jsou uznávanými antioxidanty, které pomáhají chránit náš organismus před negativním účinkem volných kyslíkových radikálů. Mají být 5x účinnější než vitamín E.

Aktuálně se také zkoumá účinnost kurkumy proti některým formám **rakoviny**, např. **prostaty.** Tato rostlina, uznávaná celostní medicínou a ajurvédou, je díky svému

působení na krevní oběh též považována za **prevenci mozkové mrtvice** a **krvácení do mozku**. Vypadá to tedy, že léčivá síla oddenků tohoto oblíbeného asijského koření nás svými léčivými účinky ještě překvapí.

Původ, tipy a zajímavosti:

Kurkuma se nejvíce pěstuje především v oblasti tropické Asie, kde je využívána i v kosmetickém průmyslu.

K neutralizaci otravy po uštknutí hadem či pavoukem se v Indii pije tento nápoj: 3 polévkové lžíce hrubě nasekaného kořene kurkumy se vloží do mixéru s půl šálkem vody a dvě minuty se mixuje. Pro zlepšení chuti se může smíchat se sklenicí mrkvové či rajčatové šťávy. Po přidání mouky se vytvoří pasta, která se přikládá na místo kousnutí.

Silný čaj z kurkumy, kdy se kořen vaří 15 minut, lze využít jako prostředek při občasných teplotách nebo otocích způsobených požitím nevhodné vody či jídla. Pokud se tímto roztokem omývá kůže, pomůže to odstranit parazity.

Ženy a dívky si v některých částech Indie oplachují tvář ve vodě s kurkumou. Kurkuma zanechává zlatavou zář a chrání pleť před akné a podobnými kožními problémy, reguluje totiž činnost mazových žláz, zlepšuje prokrvení, podporuje tvorbu kolagenu a tím přispívá k regeneraci kůže.

Kurkuma má své působení i na psychiku člověka. Údajně pomáhá proti snílkovství, dennímu snění a nedostatku vztahu k přítomnosti.

Recept při žlučníkových a jaterních potížích i chronických poruchách střev:

Půl šálku mléka a půl šálku vody ohřejeme pod bod varu. Pak přidáme 1 kávovou lžičku medu a na špičku nože kurkumy, dobře promíchejte. Pijte jednou denně teplé, nejlépe před jídlem.

ÚNOR V KUCHYNI HOTELIÉRA ŠROUBKA

„Únor přináší na oživení trhu již mladá jehňátka, zatlačující z jídelního lístku oblíbené pečené selátko, kteráž-to specialita je stejně rok od roku méně žádána. Příčinu toho lze hledati v dnešní přeorientovanosti společenského života, což se zračí nemálo i v hodnotě našich kuchyní.“

A jaký recept hoteliér Šroubek pro tento čas doporučuje? Co takhle

Jehněčí pečínka

Jehněčí zadeček se dobře vypere, nasolí, dá se do pekáčku na másle péci, podleje se trochu vodou a při neustálém polévání se upeče do růžova.

Docela jednoduchý recept, co říkáte? Dnes by o jehněčí pečínce natočili půlhodinový film, namazali by při tom čtyři pekáče, deset mističek a ve finále bychom museli hledat pečínku na ohromném talíři lupou.

Z kuchařky hoteliéra Šroubka vybrala P. Kaprasová

Naši bačaláci pošesté
Renata Folprechtová

Je to místní kráska
smích je její láska.

Co je hezké miluje
a taky hezky tancuje.

Na Ličně si užívá
Adéla Rukavičková.



Naši bačaláci posedmé
Renata Folprechtová

Rád má humor, kamarády,
netočí se k tobě zády.

Když může tak pomůže,
ale někdy nemůže.

Na Ličně ho vždycky potkáš,
je to ml. Rukavička Tomáš.



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

V měsíci březnu slaví svá významná životní jubilea tito naši spoluobčané:

Nešněrová Milada
Hurcíková Kristýna
Dvořák Karel
Kučera Miloslav
Pelant Vladimír

Redakce Pramínku přeje všem hezkou oslavu svého výročí, radostný a naplněný život.

MINIKALENDÁŘ PRO ZAHRADNÍKY

Březen

1. týden

Odstraňte zimní kryty z chvojí z okrasných rostlin, svázané jehličnany rozvažte. Sesbírejte po zimě polámané větvičky, případně shrabejte loňské listí. Začněte s výsevem salátů, ředkviček a další rané zeleniny.

2. týden

Pusťte se do výsadby stromů, keřů a prostokořenných růží. Ve skleníku si předpěstujte sadbu plodové zeleniny – papriku, rajčata, lilek. U maliníků ponechte jen silné výhony a ty zkraťte asi o čtvrtinu.

3. týden

Do misek vysejte první letničky – hrachory, krásenky a řadu dalších. Starý trávník zbavte plsti pomocí vertikulátoru a pohnojte. Zalijte stromy a keře, je-li sucho.

4. týden

Silným řezem zkraťte bylinky, aby hustě obrazily. Vyčistěte záhon s jahodami, odstraňte zkažené listy, případně vysaďte nové rostliny.

Minikalendář uzavírá trojlístek novinek v tomto čísle, seriálů zařazených na základě podnětů čtenářů. Doporučila nám jej Lenka Králová. Ač je zahrada jejím velkým koníčkem, ráda do malého zahradního kalendáře nahlédne, aby nezapomněla svým kamarádům z rostlinné říše dopřát potřebnou péči ve správný čas. J. Rukavičková



Věřte, nevěřte, tato kráska je kurkuma.
Zdroj: http://ewav67.blog.cz/1302/kurkuma

KAM ZA KULTUROU

Potomci slavných umělců v libáňské Karolínce

Poetické podvečery v Karolínce v celém tomto roce hostí potomky slavných umělců.

Ve **středu 12. března** usedne do křesla pro hosta **Marie Hakenová,** dcera slavných rodičů – pěvce Eduarda Hakena a Heroiny naší první scény **Jarmily Glázrové.** Právě o své mamince, kterou známe např. z pohádky „Byl jednou jeden král“ jako odvážnou prostořekou selku, bude paní Hakenová vyprávět.

Na prknech Národního divadla se ocitneme i při dalším setkání, **ve čtvrtek 3. dubna,** kdy se budeme moci zaposlouchat do vyprávění současného dramaturga ND **Bena Blachuta,** který nám přiblíží zajímavý osud svého dědečka, operního pěvce. Jak slíbil, přiveze mnoho skvostů z rodinné fonotéky. Vstupenky v předprodeji v cukrárně Karolínka.

AVÍZO – již nyní si poznamenejte do svých diářů, že **v sobotu 7. června 2014** na bačalských prknech, co znamenají svět, vystoupí libáňský ochotnický soubor Bozděch s veselohrou Jana Drdy **– Dalskabáty, hříšná ves aneb Zapomenutý čert.** Těšíte se? My moc.

za redakci Pavla Kaprasová

Toto číslo vychází 21. 2. 2014. Příští vydání Pramínku plánujeme na 31. 3. 2014.
Výtisk je zveřejněn na internetových stránkách obce www.bacalky.cz.
Měsíčník/dvouměsíčník. Vydáván na Bačalkách. Vydavatel: Spolek Občané Bačalek a Lična, Bačalky 97, 507 23 Libáň, IČ: 22890874. Evidenční číslo registrace periodika: MK ČR E 20239. Výtisk je zdarma. Tisk je hrazen z dobrovolných příspěvků občanů a příspěvku obce.
Tento výtisk připravili: Varhanová Alena, Kaprasová Pavlína, Rukavičková Jitka, Zeler Slávek. Dopisovatelé jsou uvedeni pod příspěvky. Za obsahovou stránku příspěvků ručí autor. Grafická úprava: A. Varhanová, J. Rukavičková. Tisk: Sl. Zeler. Další fotografie z akcí v obci najdete na www.bacalky.cz v sekci FOTOGALERIE.
Roznášku zajišťují: S. Zeler, S. Hodboď, K. Laušmanová, Z. Šátková. **S náměty a připomínkami** se obracejte na kohokoliv z naší redakční skupiny nebo posílejte na email praminek.bacalky@seznam.cz, či vhoďte do schránky Pramínku u pivnice na Bačalkách nebo na plotě bývalého obecního úřadu u stanoviště kontejnerů na rozhraní obcí Bačalky-Lično. *Ve společenské kronice zveřejňujeme jména těch, kteří v daném měsíci oslaví „kulaté či půlkulaté“ výročí a těch, kteří jdou životem již déle než 70 let. Pokud si nepřejete být uvedeni, sdělte to prosím redakci.*
Na tisk Pramínku přispěli: J. Novák 200Kč, Obecní úřad Bačalky 6.000Kč (příspěvek za rok 2013), Zelerovi 400Kč, p. Velechovský 200Kč, Zemanovi 400Kč.
Děkujeme za spolupráci a podporu. Vítáme vaše příspěvky, náměty a připomínky, aby Pramínek byl přínosem pro nás pro všechny.