



S kozlem v zádech

Zase se blíží jaro, což značí, že si kilometrů našich vycházek opět o něco prodloužíme a budeme poznávat krajinu mimo hlavní město. Dnešní výlet začneme neobvykle. Hned na začátku se totiž setkáme s kozlem. Přestože na něho narazíme už kousek za Prahou, střetnutí s ním může být nebezpečné. V chytrých knihách se o tomto druhu kozla dočtete, že se vyskytuje ve dvou základních barevných modifikacích - černá a rezavá a že jeho vztah k lidem je dosti nevyzpytatelný. Píše se, že pokud je člověk k němu obezřetný, kozel se chová přívětivě a je milým společníkem. Jestliže ho ale nekontrolovaně pokoušíte nad únosnou míru, dovede zle potkat. Proto, až se s kozlem potkáme, musíme se mít na pozoru.

Dostí však úvah a vzhůru na autobusovou linku č. 363. Odjíždí z Opatova od metra C. Po vyhlídkové jízdě obcemi okresu Praha - východ z ní vystoupíme na zastávce Velké Popovice, rozcestí Brtnice. O Velkých Popovicích je první

historický záznam k roku 1332. Nijak významné Velké Popovice se roku 1870 staly majetkem rodu Ringhofferů, který od roku 1820 cíleně skupoval četné nemovitosti a v roce 1890 vlastnil 2942 ha pozemků, především na Kamenicku, Velkopopovicku a na Smíchově. Se jménem Ringhoffer je spjat rozvoj průmyslu, řemesel, zemědělství a krajiny v oblastech jihovýchodně od Prahy a výroba železničních vagónů na Smíchově. Jméno Ringhoffer nás bude provázet po většinu trasy.

Ve Velkých Popovicích se Ringhofferové v roce 1874 zasloužili o otevření pivovaru. K pivovarské hlavní bráně popojdeme od stanice autobusu pár kroků vpřed (0,2km). Pivovar náleží k největším v České republice a pivo velkopopovické produkce je mezi piváři notně oblíbeno. Do pivovaru se konají za cenu 80Kč devadesátiminutové exkurze zahrnující i ochutnávku moku. Posuneme-li se od brány po chodníku asi sto metrů, uvidíme za plotem výběh a v něm kozla. Neboť kozel je symbolem zdejšího piva. Jak se do spojení s ním dostal, není přesně doloženo. První verze praví, že se tak stalo v době vzniku pivovaru přičiněním neznámého potulného francouzského malíře. Ten, co by poděkování za pohostinství, jehož se mu v Popovicích dostalo, údajně vytvořil pro pivovar emblém s postavou kozla nesoucího sklenici piva. Kozla, velkopopovické pivo, můžeme okošťovat i v podnikové restauraci mimo areál. Doufejme, že nás Kozel, který je od

1.3.1922 registrovanou ochrannou známkou, ať takový nebo onaký, neudolá a budeme schopni jít dál.

Od pivovarské brány přeběhneme parčík ke kostelu P. Marie Sněžné (0,25km). Původně gotický kostel byl v 18. století zbarokizován. U kostela sestoupíme Farskou ulicí do údolíčka, kde s cyklistickou trasou objevíme modrou turistickou značku. Takto necháme Velké Popovice i s kozlem za zády. Modrá značka nás nejprve

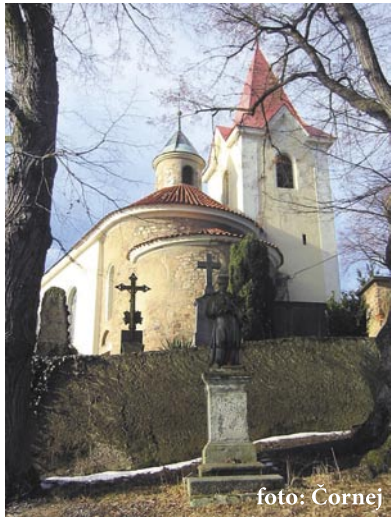


foto: Čornej

Kostel sv. Martina

nasměruje do Brtnice, z níž pochodíme po velice příjemné cestě krajem lesa a lesem. Značka se na silnici pod Vsedobrovcem napojuje na zelené značení (3,2km). Po něm příjemná cesta pokračuje až do Střítna (1,2km).

Štířín je zaznamenán k roku 1395. V obci nás nejdříve nepochybně upoutá zvláštní kompozice konferenčního a restauračního centra Atis, nápadně se podobající výtvarům Gaudího nebo Hundertwassera. Je zajímavá tím, že autor návrhu, architekt Kačer, v ní neuzil, krom několika nosných prvků, žádný pravý úhel. Vedle domu Atis (latinsky kačer) je zrekonstruovaný hospodářský dvůr z konce 18. století, kterým pronikneme k zadnímu traktu zámku a k zámecké zahradě. Zámek vyrostl někdy v polovině 17. století na

místě starší tvrze z 15. století. Roku 1775 byl radikálně přestavěn, ale dnešní novobaročnická podoba mu vtiskl kolem roku 1900 na přání majitele Františka Ringhoffer III. architekt Stibral. Na schodišti do zahrady jsou alegorické sochy ročních období z dílny M. B. Brauna. Zámek je v současnosti noblesním hotelem a je spravován Ministerstvem zahraničních věcí ČR. Do zahrady ve stylu anglického parku s dendrologickou výsadbou na rozloze 12 ha je novodobě, leč citlivě, zakomponováno golfové hřiště. Ze zámeckého areálu, jenž čítá celkem pět hotelových zařízení, vyjdeme zpět hospodářským dvorem na silnici k autobusové zastávce. Odtud rázujeme po zelené značce do Nové Hospody s vilovou zástavbou (1,5km). Na křižovatce u rozcestníku v Nové Hospodě nalezneme Jednosměrnou ulici, již seběhneme do sousední Kamenice. Tam v jejím závěru na ni u malého sídliště navazuje ulice Ringhofferova, kterou dospějeme na hráz mezi Hamerský a Dvorský rybník (1,2km).

Kamenice je uváděna k roku 1266. V roce 1820 se v Kamenici zabydlel rod Ringhofferů podnikající v oboru kotlářství. Za Hamerským rybníkem vlevo stávala tvrz připomínaná k roku 1430 a posléze přebudovaná na zámek (0,2km). Ten získal roku 1860 od majetku František Ringhoffer II. a o patnáct let později jej jeho syn nechal přebudovat do stylu normanské gotiky. Z původní tvrze se dochoval zbytek bašty upravený na šestiboký pavilonek. V blízkosti zámku nás zaujme kaple sv. Františka Serafinského. Pochází ze 14. století, ale v 18. a koncem 19. století byla upravena. Ačkoliv není k objektům vstup dovolen, prohlédneme si je alespoň přes plot a pak se vrátíme ke hrázi (0,2km). Od hráze se po modré značce svižně přemístíme k hrobce Ringhofferových se sochou Ukřížovaného Krista od J. V. Myslbeka z roku 1892 (0,7km). Cesta do zámku k ní je lemo-



foto: Čornej

Kozel Olda

vána stromořadím vzrostlých lip. Od hrobky zamíříme přes ves Skuheř do Kostelce u Křížků (1,8 km).

Kostelec u Křížků je stará obec; v 10. století patřila do panství Slavníkovců, ležela na obchodní solné stezce a bývala v ní ohřívárna pocestných, tzv. kalifáč. V obci je zajímavá románská rotunda z počátku 12. století a k němu ve 13. století přistavěný kostel. Ten byl vypálen roku 1422 husity, roku 1692 byl obnoven a v 18. století byl barokně upraven. Rotunda s kostelem tvoří jeden celek. V Kostelci je také starý židovský hřbitov s náhrobky od počátku 18. století, bohužel je položen mimo naši trasu.

Od kostela vyrazíme po modré značce na rozcestí Na Lambujce (0,9km). Z něho šlapeme po žluté značce skrze vesnici Nacháňnice k hotelu René (1,8 km). Na silnici před hotelem René změním značení a po červené barvě se skulíme lesem do Psár (2,8 km). Psáry jsou připomínány k roku 1088, leč historicky nejsou poutavé. Proto se v nich nebudeme zdržovat a vyhledáme autobusovou zastávku linky č. 332, kde výlet končí (0,2 km). Linka č. 332 nás doveze do Prahy na metro C Budějovická. Lehký výlet měří zhruba 16,2 km.

Pavel Čornej

foto: Čornej



Dům Atis

Starý pan Havel přijde k lékaři a žádá o pomoc: „Víte pane doktore, mým kamarádům je sedmdesát jako mně a ještě neztratili svou mužnost, zatím se mnou je to bleďé. Dalo by se s tím něco dělat?“ „Samozřejmě dědo, musíme zkrátka ... (viz tajenka).“

Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám



Ceny do křížovky věnovala firma Herbita, prodejce přírodních kosmetik a léčebných přípravků. Více na www.alfalekarna.cz

Výherci z minulého čísla:

- Marie Doubková
Nýřanská 1043
Radotín
- Jiří Kolman
Zvonarská 899
Zbraslav
- Anna Šišková
Sídliště 1085
Radotín

Pomůcka:	Náhodou	1. DÍL TAJENKY	Váčky	Značka statheny	Izolovaná skupina lidí	Přístřešek pravěkého člověka	Puls	Vznik pohofí	Zertovná pletka (řidčeji)
Vzorec fluoridu chlorného				Páchnoucí organická látka					
Finský literát				Slovenský hudebník Hilza dosny					
Přítok Labe				Brodivý pták Himálájské horstvo					
Tichnouti							Značka germania Panelování		
Otáčivá bylina	Ozd. čela rus. žen Muza zpěvu					Český kulturista Instrukce			
Temný mrak					Titul muže Dvoukřídlý hmyz			Pořádek	
Rvačka				Slitina Svůdce (knižně)					
Tramvaje (slang.)				Příšňové onemocnění Značka karamelky					
Typ gramofonové desky			Tělocvičné pozice Nenapjatá hláska				McBainovo jméno Sazba		
Roh ze slonoviny Pohonná směs								2. DÍL TAJENKY	Hájová bylina
Zvracení (lékař.)						Italský vychovatel Nemocnic. oddělení			
Bílý sport					Chačatur. jméno Anglicky „ono“				
3. DÍL TAJENKY			Papoušek						
Spraš				Přístroj pro nedoslýchavé					

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „zapálit cigaretu“

jméno.....tel. spojení.....
adresa.....
znění tajenky.....

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věčné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručíte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha - Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 3.4.2009.

Zdravý životní styl ...cítit se dobře

BIO potraviny v našem nákupním košíku

BIO potraviny byly vyprodukovány v rámci kontrolovaného zemědělství co nejšetrnějším a nejvíce přirozeným způsobem.

Jak se liší od běžných potravin?
» Nesmějí se používat umělá hnojiva, chemické postřiky (pesticidy), genetiky modifikované organizmy (GMO)
» Zvířata se chovají ve svém přirozeném prostředí
» Nedostávají antibiotika a růstové hormony
» Nesmějí se používat určitá aditiva (barviva, plniva, umělá sladidla)
» Při zpracování je zakázáno používat ozařování, bělení, mikrovlnný ohřev
Symbolem českých biopotravin je zelená biozebra.

Co stojí za to dát do košíku v bioprodejně:

Červená čočka
Z luštěnin nejlépe stravitelná, obsahuje velký podíl rostlinných bílkovin, vitamíny skupiny B, lecitin, hořčík, fosfor. Neobsahuje pesticidy. Výborná k přípravě polévek nebo salátů.
Zelené fazolky ADZUKI
Původem z Japonska, velmi lehké stravitelné, mají výbornou oříškovou chuť, zdroj rostlinné bílkoviny, chrání srdce a cévy, posilují ledviny. Vhodné k přípravě studených salátů, kombinujte s obilninami, např. špaldou nebo kroupami.
Zeleninové bujony a polévková koření
Např. Wurzl, neobsahují glutaman ani další aditiva a chutnají výborně. Kromě polévek lze použít i k ochucování zeleninových jídel.
Koží sýry a mléko
Bílkoviny jsou lépe stravitelné, kozy jsou „velmi mlsné“ a vybírají si opravdu jen ty nejlepší byliny. Lahůdkou je rozpečený koží sýr na zeleném „základu“ – např. polníček a rukola.

Celozrné obiloviny (pohanka, oves, špalda, bulgur, kuskus, těstoviny...) Slupky obsahují cenné minerální látky, v bio kvalitě se vyhnete pesticidům. Celozrné obiloviny mají nižší glykemický index.

Miso
Směs fermentované sóji, soli, obilí. Původem z Japonska, obsahuje obrovské množství minerálních látek, vitamínů a enzymů. Příznivě působí na trávení, pomáhá odvádět škodliviny z těla. Miso se používá na závěr a nemělo by se převařovat. Můžete uvařit zeleninový vývar a na závěr přidat lžici MISA.

Tofunéza nebo sojanéza
Lze použít místo majonézy, neobsahuje konzervanty, vejce a mnohem menší množství tuku. Vhodná do zeleninových nebo obilných salátů

Tahini
Pasta z mletých sezamových semínek. Obsahuje velké množství vápníku. Na slano dochutíte česnekem, možno smíchat např. s cizrnou nebo jinou luštěninou.

Tofu
Sójový sýr, neobsahuje cholesterol. Lépe okořenit, možno restovat a doplnit obilná nebo zeleninová jídla. Dávejte pozor, aby bylo označeno GMO free – sója bývá často geneticky modifikovaná.
Sójová omáčka SHOYU, TAMARI, KIKOMAN
Kvalitní sójové omáčky neobsahují konzervanty, barviva a další aditiva. Tamari vzniká jako vedlejší produkt při výrobě Misa.
Hana Němcová

Další informace: www.ibalance.cz

Italština - soukromá výuka
- výuka ve vlastním, domácím prostředí
- individuální přístup - příjemná cena
Tel.: 775 375 225
e-mail: ihanova@volny.cz