

Holubovský ZPRAVODAJ



Informační měsíčník Obecního úřadu v **Holubově**
Březen 1998 - Číslo 3 - Ročník 8

- [Zpráva z jednání obecního zastupitelstva](#)
- [Lanovka a její vedoucí](#)
- [Z činnosti Mysliveckého sdružení Holubov](#)
- [Život mezi nebem a zemí](#)
- [Slovo lékaře](#)
- [Mlsání](#)

Zpráva z jednání obecního zastupitelstva



Zpráva z veřejného zasedání OZ Obecní zastupitelstvo se sešlo na svém veřejném jednání dne 25.2.1998 v hostinci u Vlčáka v Třisově. Jednání byli přítomni všichni členové OZ a 30 občanů. Na programu jednání byla zpráva o činnosti obecního úřadu a OZ, schválení rozpočtu a prodeje pozemků. Ze zprávy o činnosti vybíráme tyto informace: na pracovním jednání byl schválen požadavek na pronájem sálu Krasetín, po vyrozumění žadatelů nebyl již projeven žádný zájem s účinností nového zákona o odpadech bude nutno připravit podmínky k likvidaci veškerých odpadů v obci, v této souvislosti bude vydána obecní vyhláška, která bude vše určovat. OZ schválilo bezplatný převod hasičské cisterny pro jednotku JPO III. Holubov, v této souvislosti schváleno zakoupení vyrozumívacího systému DHS, toto zařízení je částečně hrazeno z dotace a částečně z obecního rozpočtu (bude majetkem obce), OZ při tomto schvalování přihlédlo k tomu, že je zájem členů SDH Holubov v této jednotce pracovat.

Dále OZ schválilo požadavek výboru SDH dokončit sklepy v hasičské zbrojnici. Bude zakoupen materiál, práce bude zajištěna členy SDH Holubov. Dne 2.2.1998 obdržel starosta obce poděkování ředitele HZS Č. Krumlov pplk. P. Vejvary za pomoc příslušníků jednotky SDH Holubov, kteří se zúčastnili zásahu při požáru v Č. Krumlově - Kvítkův dvůr. OZ schválilo žádost o pronájem holubovského sálu Artypě Holubov pro účely skladování hotových výrobků.

V současné době je již potřetí podávána žádost o dotaci na výstavbu čističky a kanalizace v Holubově. Z jednání a informací ČD vyplynulo, že do září 98 nebudou rušeny žádné vlakové spoje na trati Č. Budějovice - Český Krumlov od 1.1.1998 je převedena knihovna včetně jedné pracovnice na Obec Holubov na červen 98 se připravuje oslava 90-ti let založení hasičů v Holubově spojená se setkáním rodáků k určení programu a organizace se uskuteční schůzka zástupců SDH všech tří sborů a obce. V této zprávě bylo řečeno co bychom chtěli v letošním roce připravovat a podle finančních možností realizovat. Jednalo by se o výstavbu nového vodovodního řádu od školy směr areál ZD, zde by se vyřešilo napojení nově budovaných domků a zrušení stávajícího, nevyhovujícího eternitového řádu.

V tomto obvodu bychom chtěli přispět k rekonstrukci rozvodů nízkého napětí a vybudovat nové veřejné osvětlení od areálu ZD směrem na náves. Doufáme, že se podaří dokončit veřejné osvětlení okolo rybníka u Artypy směrem na Planinka. Dále bychom chtěli zahájit a postupně realizovat úpravy komunikací a prostranství okolo holubovského rybníka.

V Třísově je podle našeho názoru nutno zahájit přípravné práce na zajištění jímání vodovodu. Chceme zajistit rozšíření místního rozhlasu v Třísově na Kopeček a v Krásetíně na Podluží, postupně budeme muset celý rozhlas rekonstruovat. Čekají nás postupné opravy komunikací, kanalizací, úpravy prostranství a plno ostatních prací, které však budou záviset zejména na finančních možnostech.

Dalším bodem bylo projednání a schválení rozpočtu obce na rok 1998. Byly projednány jednotlivé kapitoly rozpočtu a po té byl rozpočet schválen. Dále OZ schválilo:

- 1. prodej pozemku č. 249/2 p. Kadlecovi, Holubov 35, kde byla umístěna nádrž na olej pro sál, tento pozemek je uvnitř pozemku p. Kadlece
- 2. směnu pozemků č. 734 a č. 537 mezi p. Bednářovou, Krásetín 54 a Obcí Holubov z důvodu vyrovnání hranic pozemků.
- 3. prodej pozemku č. 761/10 díl f p. Bártové, Mříčí 80 jedná se o 6 m opět z důvodu vyrovnání hranic pozemku.

V diskusi byla projednávána situace okolo ukládání a likvidace odpadů, zakládání černých skládek, a o odpovědnosti za tyto skládky, kdo je bude likvidovat, občané kteří nemají dosud popelnice a nebo ti, kteří sice popelnici mají, ale nekupují žetony budou muset prokázat kam ukládají domovní odpad. Proč mají slušní a pořádní občané doplácet na ty nepořádné !! V této oblasti nás čeká ještě velký kus práce, abychom tento problém vyřešili. Ostatní připomínky občanů byly vzaty na vědomí a budou postupně řešeny.

-Jaroslav Franěk, starosta obce-

Lanovka a její vedoucí



Provoz lanové dráhy na Klet' byl zahájen 1.7.1961. Byla to tehdy velká událost, jak pro místní obyvatele, tak pro široké okolí (psalo se o tom tehdy i ve Večerní Praze), neboť celé Podkletí je vyhledávanou příměstskou rekreační oblastí pro obyvatele Českých Budějovic a Českého Krumlova. Snadno si spočítáme, že je to letos 37 let, co lanovka jezdí a slouží tak návštěvníkům Kletě. Lanovka, její zařízení a provoz se po celých 37 let stala pracovištěm pro pana Václava Stropka ze Křemže. Jelikož se pan Stropka v měsíci březnu dožívá významného životního jubilea, požádala jsem ho o rozhovor.

Můžete nám lanovku tak trochu představit - její parametry, technická data, průměrný počet přepravených návštěvníků apod.? Lanovka byla vyprojektována, vyrobena a postavena Transportou Chrudim. Dá se říci, že se jednalo o prototyp. Byly poprvé u nás použity podpěry trubkové konstrukce, nové kladkové baterie včetně uchycení a nakonec i kladky s gumovými bandážemi. Délka lanovky je 1792 m s převýšením 383 m, dopravní lano průměru 28 mm je vedeno po 22 podpěrách se 100 pevně uchycenými sedačkami, příkon hlavního motoru je 40 kWh, přepravní kapacita je

220 osob/ hod. Do zkušebního provozu byla dána 1.7.1961. Za dobu provozu byla provedena rekonstrukce elektroinstalace, výměna sedaček a kladek. Průměrné počty přepravovaných osob:

- v letech 1961-1970 - 40 tisíc za rok
- 1971-1989 - 110-125 tisíc za rok
- 1990-1997 - 55-65 tisíc za rok

Jak vzpomínáte na své začátky na lanovce ? Začátky nebyly lehké, protože to byla úplně jiná práce, než na jakou jsem byl zvyklý. Protože šlo o bezpečnost celého provozu, musela se v krátké době (ve zkušebním provozu) zvládnout údržba i obsluha nového zařízení. Díky dobré partě se včas vše podařilo.

V průběhu těch dlouhých let jste se jistě několikrát, jak se říká, ohlédl zpět. Co Vás napadá, když sám jedete lanovkou lesním tichem? Že těch 37 let na lanovce mi bylo potěšením i přes potíže, které se musely překonat při zajištění bezpečného a bezporuchového provozu.

Dovolte otázku trochu jinou nebo chcete-li i související. Většina našich obyvatel a návštěvníků Kletě Vás zná i jako dlouholetého člena a vedoucího okrsku Horské služby Klet', co byste k tomu chtěl říci ? Jestliže někdo propadne „lanovkářskému" povolání a dopravuje turisty a lyžaře do hor, tak je nejen povinností, ale i tradicí se postarat o jejich bezpečný návrat.

Na závěr mi dovoluete jednu osobní otázku. Letos oslavíte své neuvěřitelné šedesátiny. Můžete nám prozradit Váš recept na to jak si udržet takovou kondici?

Recept nemám zvláštní, stačí vyšlápnout na Klet' při pravidelné kontrole trasy lanovky nebo službě HS, a když čas dovolí, tak přidat nějaký ten kopeček sousedních Alp.

V tom případě není co dodávat. Děkuji za rozhovor a přejeme srdečně hodně zdraví, spolenosti a ještě dlouhá léta v aktivní službě.

-Marie Svobodová-

Z činnosti Mysliveckého sdružení Holubov

Holubovští myslivci hodnotili svoji činnost za uplynulý rok 1997 na výroční schůzi dne 14.2.1998. Schůze se zúčastnilo všech 22 členů mysliveckého sdružení, jeden adept, dále starosta obce pan Jaroslav Franěk, vedoucí střediska rostlinné výroby ZD Křemže pan Milan Kuba a zástupci Honebního společenstva pánové Jan Šustr st. a Jan Fučík z Třísova a Jan Dítko z Holubova. Hlavní starostí myslivců je udržování a zvyšování snížených stavů drobné zvěře, hlavně zajíců a ze zvěře spárkaté zejména zvěře srnčí. Mysliveckým hospodářem bylo konstatováno, že z honitby zmizeli bažanti a koroptve, a to „zásluhou" škodné srstnaté zvěře (lišek, kun) a pernatých dravců. U zvěře srnčí se podařilo udržet normované stavy t.j. 40 kusů.

Odlov zvěře byl následující: 5 ks zvěře srnčí, z toho 2 srnci uloveni zahraničním hostem 10 ks černé zvěře (divočáků), z toho 6 selat a 4 lončáci.

Ze zvěře škodné bylo uloveno 7 lišek a 2 lišky nalezeny uhynulé. Lišky byly vyšetřeny na vzteklinu, výsledek vyšetření byl negativní.

Na stavy zvěře má vliv celá řada civilizačních faktorů, které je potřebné se zemědělci a občany minimalizovat. Při pokosu pícnin věnovat více pozornosti záchraně mláďat. V měsíci červnu, který je měsícem myslivosti, se snažit upozorněním a větším stykem s občany zajistit klid v honitbě a zamezit volnému pobíhání psů a koček v přírodě. V prosinci minulého roku se konal

Okresní myslivecký sněm na kterém byla podána zástupcům mysliveckých sdružení informace o stavu a perspektivách na jednotlivých úsecích myslivosti v okrese Český Krumlov. Za největší problém na úseku myslivosti jsou považovány škody na zvěři způsobené rysem a dalším tématem bylo pytláctví. K těmto záležitostem přijme Okresní myslivecký spolek konkrétní závěry. Myslivci potřebují pomoc i úpravou zákonů, citlivějším a ne jednostranným řešením záchrany ohrožených druhů zvířat Ministerstvem životního prostředí a Ministerstvem zemědělství, aby nebyli bezmocní. Pokud tomu tak nebude, přijde práce mnoha myslivců nazmar, a tomu bychom chtěli předejít a udržet dobré jméno české myslivosti a dopřát i dalším generacím vidět, jak krásná zvěř naše lesy obývá.

-výbor MS Holubov-

Život mezi nebem a zemí



Jak jsem již slíbila v minulém čísle pokračuje nyní další vyprávění pana Jiřího Ouška o létání na nemotorových rogalech.

Mé první seznámení s rogačem proběhlo v roce 1985 při mistrovství republiky, které se konalo na Kletí. Před mistrovstvím postavili kluci na sjezdovce dřevěnou rampu, začátek sjezdovky se upravil, část elektrického vedení se musela přeložit do země, aby se nedošlo k nehodě. Vše bylo připraveno a rogalistický „cirkus“ mohl začít. Sjela se rogalistická špička, z celé republiky, počasí dobré, ale ouha. Po shlédnutí startoviště na Kletí piloti odmítají z tohoto prostoru startovat. Je příliš nebezpečné, stromy jsou příliš blízko rampy a vítr, který musí vždy vanout proti startujícímu rogalu fouká z boku. Tak tedy přichází na řadu rampa nad Loučejí. Létá se. Někteřím se povedlo si ustlat pod rampou na úzkém smrkovém porostu, ale většina se již přizpůsobuje podmínkám. Další den se vyjíždí na Klet. Startovní okno je otevřené, kdo poletí první? Někteří jsou pobledlí, jiní nervózně přecházejí sem a tam, další se tiše soustřeďují a dívají do údolí. To už nevydržel nestor a dnes rogalistická legenda Míla Mikulášek ze severu Čech, který měl místo jedné nohy protézu a dokázal přistát s klasickým křídlem jako kozák. Na rampě sám sestavil křídlo, zavěsil se do postroje, počkal si na slabší interval větru a dál už za ním jenom doznívalo dunění dřevěné rampy. Pak už jeden za druhým jako motýlci opouštěli náš jihočeský květ. Měl jsem tedy možnost poznat, že křídlo je již zdokonalené, nebylo to jen pár trubek, ale letělo a nepadalo.

Rozhodl jsi se tedy definitivně, že budeš létat s rogačem ?

Přesvědčil jsem se, že bych už nedělal neuvážené pokusy o sebezničení, rogalo bylo dokonalejší, technika letěla rok od roku dopředu. Tím, že jsem vstoupil do Delta klubu Trhové Sviny jsem potvrdil své rozhodnutí. Pod vedením zkušeného instruktora p. Františka Stráského jsem začal pilovat starty z malého kopce, byly to

vlastně poskoky a ne lety.

Začal jsem na standardním rogale, nemělo ještě pevný profil. Když už jsem byl dostatečně připravený, domluvili jsme se s dalšími kamarády a připravovali cestu na sever. Svazarmovská křídla jsme naložili na auta a jeli jsme do Mekky všech plachtařů v Čechách na Ranou u Loun. Tam se trénovaly první slety z úpatí nebo polovičky ranského kopce. Kdo už byl dostatečně zručný pro start a let, mohl letět ze sedla ranského kopce, posléze i z vrcholu. Po sletech bylo třeba zvládnout zatáčky o 180 stupňů a v případě dostatečné výšky i o 360 stupňů.

Provést zatáčku nepřerušovaně nebylo tak složité, jako elegantně a čistě přistát v určeném prostoru. Samozřejmě, že se to neobešlo bez různých ran, modřin a praskání trubek, někdy i kostí. Ale to vše k tomu patřilo. Přistávalo se různě - na opuštěné stromy, keře. Kuriózně přistát se podařilo i mě. Představte si krajinku, kde široko daleko není žádná překážka, pouze v údolí se utvořila po předchozím vydatném dešti louže, kde byly sice pouhé 2 cm vody, ale 20 cm bláta. Přistání jsem provedl ukázkově, ale opustit toto místo bylo nad moje síly. Trefil jsem se právě do této louže. Půda na Rané je sopečného původu, takže bláto, které se na mě nalepilo, utemovalo všechny otvory, jak na křídle, tak na výstroji. Musel jsem se vyprostit z tohoto zajetí a po patnácti minutách pochodu s křídlem o pět kilo těžším jsem se konečně ocitl v našem stanovém táboře. Bláto zatím na mě uschlo a ztvrdlo, bylo pevné a odolné, sluncem vypálené jako šamot. Pro tyto začátky létání s delta křídlem ještě stačilo brát v úvahu pouze sílu a směr větru.

Pravděpodobně i při závěsném létání bylo nutné absolvovat zkoušku, proběhla úspěšně?

Čas běžel, bylo mnoho sletů, pádů, nových zkušeností. Zdokonalovat jsem se v pilotáži a přistávacím manévru. Přišel i čas předvést se před krajským inspektorem závěsného létání a složit pilotní zkoušku. K tomu byla určena Klet'. První slet z Kletě, žadatele o pilotní oprávnění, měl přesně stanovený řád, možno říci i rituál. Ostatní zkušenější kamarádi a instruktoři mi nezištně předávali rady a zkušenosti ještě na rampě. Instruktor čekal na louce nad Krasetínem, což bylo jím určené místo pro mé přistání.

Nastal další krok k překonání strachu. Na rampě jsem dostal poslední rady o pocitech, které se dostaví při letu nad nedozírnými zalesněnými prostory. Ale to všechno mělo přijít až později. Hlavní je rozběhnutí s křídlem v rukou, v optimální klouzavé poloze a pokud možno co nejrychleji. Při tomto běhu se nesmí křídlo vychýlit směrově ani výškově. Čekám na slabý vánek, zvedám křídlo a vyvažuji. Srdce si snad hledá cestu mezi žebry ven, nutím se ke klidu. Teď. Běžím jako o život, na konci rampy odtlačuji hrazdu a vzápětí přitahuji. V tento okamžik jsem ztratil zem pod nohama a v přímém směru opustil svah sjezdovky. Ocitl jsem se v úžasně tichém prostředí, lesy pode mnou klesaly stále níž. Směřoval jsem se k prostoru, kde čekal inspektor, kterému jsem měl předvést předem určené zatáčky o 360 stupňů, přiblížení na přistání do omezeného prostoru a pokud možno perfektní přistání. U cesty, společně s inspektorem stálo i několik pracovníků místního zemědělského družstva s motyčkami přes rameno, ty odhodily po mém přistání a ujistily inspektora o vydání pilotního průkazu zatleskáním. Tak takové to bylo, když jsem začínal létat ještě bez motoru, byl to protest bez využití termických proudů pod křídlem tzv. jednopotahovým.

Bylo možné si křídlo zhotovit i podomácku ?

V této době jsem již stavěl podle plánu mnohem výkonnější křídlo s uzavřeným profilem tzv. dvoupotahové. Neobešel jsem se, ale bez znalostí z oboru

aerodynamiky a meteorologie, které jsou pro každého pilota naprostou nezbytností. Nastalo tedy létání s vyhledáváním a využíváním teplých stoupavých proudů. Snahu o získání výšky jsem měl velkou, ale jak toho dosáhnout?! Teorii jsem znal dobře, kamarádi již létali vysoko nade mnou a já pořád nemohl najít ten správný stoupák, anebo také odvahu. Až jednou... pořádně to se mnou hodilo, mrštilo doleva. Ihned jsem zatáčku stočil a nalétl přímo do prostoru, kde jsem předpokládal silný stoupavý proud. Najednou jsem se ocitl jako ve výtahu, stačilo odtlačit hrazdu, položit křídlo do zatáčky a nechat, podle rad kamarádů, křídlo jistou volnost. „Ono je chytré, ono tě tam vyveze.“ Jenom se dívej kolem sebe a hlavně klid a rozvahu a také hlídat rychlost. To jsem byl již poměrně vysoko nad vrcholem Kletě a pomalu přetlačován na její závětrnou stranu, což znamenalo odchod ze stoupáku.

Snahou každého rogalisty bylo podívat se na „špunt“, tím se nemíní zátka od lahodného moku v místním restaurantu, ale především vystoupat s rogačem nad vrchol vysílače za pomoci stoupavých proudů a tím vidět jeho uzavřenou horní plošinu. Toto se mi podařilo za celou mou plachtařskou éru jen několikrát.

A jaký zážitek ti utkvěl v paměti z tohoto období létání ?

Stál jsem na rampě na Kleti připravený k letu, maximálně soustředěný. Všichni, co jsme létali z tohoto místa, jsme měli strach ze startu. Klet' byla plná návštěvníků, netrpělivých, kdy už poletíme. Dolétaly k nám ze všech stran spousty připomínek, takové jako třeba, že se snad bojíme nebo, že čekáme na příznivý vítr či bezvětří apod. A ti, kteří chtěli být středem pozornosti, barvitě líčili jak si kde který rogalista zpřerážel nohy, žebra a dokonce se i zabil. Tyto řeči jsme přecházeli naprostým mlčením a nevšímavostí. Museli jsme se soustředit na správné zvolení intervalu, kdy je zem už dostatečně prohřátá a začíná fungovat termika. Připravil jsem si křídlo na rampě, upoutal se do těžiště horolezeckou karabinou, lehnutím do postroje jsem si vyzkoušel zavěšení, nastavil přístroje - variometr, výškoměr a rychloměr ve speciálním držáku upevněném na boční trubce a po tomto rituálu jsem se postavil na start. A již jsem se soustředil na jednotlivé indikace větrných závanů. V okamžiku, kdy jsem zvedl křídlo, šum a hovor za mými zády okamžitě ustal. Čekal jsem na další interval závanu a v tento okamžik tichého napětí jsem uslyšel slabý, dětský hlásek : „Tatínku, uvidíme krev?“ V ten moment jsem chtěl sundat přílbu a jít raději na pivo do hostince. Ale sebeovládání bylo silnější a start po dalších třech minutách perfektní. Už dávno jsem letěl, ale kolena se mi třásla pořád.

Mám ale i obdivuhodné zážitky, někdy až neuvěřitelné. Vybral jsem si k létání krásný den, kdy byl předpoklad stoupavých proudů, vítr do 3 metrů. Start bez problémů a vzápětí po opuštění rampy a sjezdovky jsem nasadil do prostoru, kde jsem předpokládal stoupák. Ale když člověk hodně chce, jak to tak bývá, zrovna to nejde. Začal jsem být nervózní, že jsem odstartoval do nevhodného intervalu. Výšky ubývalo a já se rozhodl pro odlet od návětrné a vyhřívané strany Kletě směrem přes Petrovu hůrku do Holubova. Najednou jsem těsně pod sebou uviděl „profesionála“, který to z nás umí nejlíp.

Bylo to káně. Koukalo jedním okem po mě a předvádělo mi jak využívat slabé teplé bubliny pomocí letek. Volám na něho: „Ukaž mi, kde je stoupák, veď mě, přece mě v tom nenecháš.“ Vrátil se několikrát, jakoby mi chtěl říci - polet' za mnou. Uposlechl jsem. Následoval ho a k mému údivu jsme vzápětí oba nalétli do silného stoupavého proudu. Začali jsme kroužit a získávat výšku, ručička variometru ukazovala 2,5 - 3 m /sec., ale můj zachránce byl lepší, byl přímo fantastický. Brzy byl vysoko nade mnou a odlétal. Toto bezmotorové závěsné létání bylo z celé mé letecké činnosti to nejkrásnější. Příští povídání bude už o motorech.

Slovo lékaře



Preventivní prohlídky

Podle Zdravotního řádu máme každý právo jednou za dva roky na podrobnou komplexní prohlídku, kterou mají zdravotní pojišťovny lékařům proplácet. Těchto prohlídek využíváme k tomu, abychom položili lékařům otázky, na které nebyl čas při běžné ordinaci. Týkají se většinou obtíží, které nebyly tak vážné, aby nás přivedly k lékaři nebo se týkají problémů diety a životosprávy.

V posledních měsících jsem dotvořil určitou koncepci těchto komplexních preventivních prohlídek. Cílem je jednak objevování a včasné léčení počínajících chorob, které zatím probíhají skrytě, dále pak výchova ve zdravé životosprávě, a konečně s využitím počítače kompletizace zdravotní dokumentace tak, aby celá osobní zdravotní historie, přítomnost i blízká budoucnost byly shrnuty do jednostránkového stručného záznamu. Tento by pak dostatečně zcela nahradil nošení karet k odbornému lékaři, což je z několika různých důvodů nevhodné.

Výtěžnost těchto komplexních prohlídek je přímo úměrná tomu, kolik času jsme ochotni věnovat (pacient i lékař) přípravě této prohlídky i prohlídce samotné. Podle mých zkušeností je tato výtěžnost velká. Probíráme zdravotní problémy rodičů, sourozenců i dětí, vzdělání, pracovní zařazení, bydlení, návyky i zlovyky. Pokud možno vše, co může ovlivnit náš zdravotní stav. Do osobní anamnézy samozřejmě patří i problémy na pracovišti, v rodinných vztazích, v sexuálním životě, úspěšnost v osobních zájmech i ve společenském postavení a osobních zájmech i ve společenském postavení a osobní řešení smyslu vlastního života. Mnohé toho bývá často ke škodě pacienta považováno za tabu. A tak ne vždy se ptám na všechno aktivně. Pak následuje kompletní internistické vyšetření, vyšetření moči, zhodnocení zdravotního stavu, zhodnocení vhodnosti eventuelních dalších vyšetření, diagnostický souhrn, stanovení dispenzarizace a dalších kontrol.

Závěrem na četné dotazy pacientů, zda se budeme opravdu stěhovat ze Křemže, odpovídám otázkou: Myslíte si, že by mělo pro mně smysl dělat takové složité kompletace zdravotního stavu pacientů, představovat ordinaci, kupovat do ní nový nábytek a nechat si zavést domů nový telefon, když bych chtěl se svojí praxí praktického lékaře ve Křemži končit a odstěhovat se? Odpovězte si sami!

MUDr. Bohumír Šimek, praktický lékař
telefon domů: 741 900, telefon do ordinace: 741 108

Mlsání



V dnešním povídání o zdravé výživě bych ráda připomněla, že nám nastává období křesťanského půstu, který má velký význam ve výživě i pro nevěřící.

Naši předkové dobře věděli, že po vánočních svátcích a masopustním hodování si musí tělo odpočinout a vyčistit se a proto vyřadili na sedm týdnů nejen maso a

masné výrobky, ale i většinu pochutin. Maso nahradíme zeleninou, které je teď už na našem trhu dostatek i celkem pestrý výběr. Další plnohodnotnou náhradou masa jsou luštěniny.

Kromě klasických luštěninových pokrmů zkuste například naklíčit čočku - asi 10 dkg čočky přeberte, propláchněte a namočte na noc do studené vody. Druhý den scedte a nechejte na sítku (ne kovovém), nad miskou s trochou vody klíčit, sítko přikryjte talířkem. Čočku na sítku několikrát za den propláchněte studenou vodou. Za 3 dny vylezou klíčky. Chutná výborně, můžete ji podávat na chlebu s máslem, mírně posolenou nebo z ní můžete udělat výborný, jednoduchý salát. Naklíčenou čočku smícháme s jemně nasekanou cibulkou a pažitkou, osolíme a přidáme zakysanou smetanu - podáváme s pečivem (nejlépe s černými rohlíky z pekárny v Chlumu).

Dalším výborným a zdravým luštěninovým pokrmem je tzv. **hrstičková polévka**.

Přes noc namočíme hrst hrachu a fazolí. Ráno je uvaříme společně s čočkou, tu stačí máčet 2 hodiny. Ve zvláštním hrnku uvaříme menší hrst kroup. Usmažíme cibulovou jíšku, kterou zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme a povaříme, pak přidáme krupky a luštěniny, ochutíme polévkovým kořením, česnekem a majoránkou a ještě necháme krátce povařit.

Další informace :

[Kleť](#)

[Lanová dráha Kleť](#)



INFORMACE, KTERÉ OBEC HOLUBOV ZVEŘEJŇUJE
na základě §5 odst.1 zákona č. 106/1999 Sb., o veřejném přístupu k informacím
můžete nalézt na [Veřejné desce obce Holubov](#)

Křemežsko
Vydává [Obecní úřad Křemže](#), náklad 500 výtisků.
330200291
Zodpovědný redaktor: [Zdeněk Hořejší](#)
Internetová verze: [Mgr. Jan Kříž - JaKrSOFT](#),
[Sdružení Oficiálního informačního systému Český Krumlov, Ipex a. s..](#)