



Kostěnické noviny

Ročník XII číslo 1

www.kostenice.cz

leden-březen 2014

Kontejner na velkoobjemový
odpad a nebezpečný odpad

12.4.2014

7,00 - 11,00 hod
u obecního úřadu



Navýšení internetu v obci Kostěnice

Poskytovatel internetu v naší obci EDERA Group a.s. se rozhodl navýšit rychlost internetu všem uživatelům. Jelikož stávající technologie Motorola, kterou nyní všichni užíváme, již navýšení neumožňuje, bude nutné provést výměnu vysílačů v obci a klientských jednotek (antén).

Všichni uživatelé internetu budou kontaktováni zástupcem firmy EDERA a budou o všem informováni. Veškeré náklady spojené s výměnou ponese poskytovatel služby, tedy firma EDERA. Přílohou těchto novin je informační leták s nabídkou nových rychlostí internetu.



Usnesení z veřejného zasedání obecního zastupitelstva konaného 13.3.2014

1. Obecní zastupitelstvo schvaluje kontrolu usnesení z jednání zastupitelstva ze dne 12.12.2013.
2. Obecní zastupitelstvo bere na vědomí zprávu o činnosti rady za uplynulé období.
3. Obecní zastupitelstvo schvaluje zařazení správního území obce Kostěnice do území působnosti MAS Region Kunětické hory na období 2014 - 2020.
4. Obecní zastupitelstvo schvaluje účetní závěrku mateřské školy Kostěnice.
5. Obecní zastupitelstvo schvaluje účetní závěrku obce Kostěnice.
6. Obecní zastupitelstvo schvaluje závěrečný účet obce Kostěnice.
7. Obecní zastupitelstvo schvaluje výsledky přezkoumání hospodaření obce za rok 2013 a to bez výhrad.
8. Obecní zastupitelstvo schvaluje úpravu rozpočtu.
9. Obecní zastupitelstvo potvrzuje ověření souladu Územního plánu Kostěnice se Zásadami územního rozvoje Pardubického kraje a Politikou územního rozvoje ČR 2008, se stanovisky dotčených orgánů a se stanoviskem Krajského úřadu Pardubického kraje dle ustanovení § 54 odst. 2 zákona č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu, ve znění pozdějších předpisů.

Zastupitelstvo schvaluje, v souladu s § 54 zákona č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu, ve znění pozdějších předpisů, a § 171 a násl. zákona č. 500/2004 Sb., správního řádu, ve znění pozdějších předpisů, návrh rozhodnutí o námitkách k Územnímu plánu Kostěnice, uvedený v kapitole č. 15 Odůvodnění Územního plánu Kostěnice.

Zastupitelstvo schvaluje, v souladu s § 54 zákona č. 183/2006 Sb., o územním plánování a

stavebním řádu, ve znění pozdějších předpisů, a § 171 a násl. zákona č. 500/2004 Sb., správního řádu, ve znění pozdějších předpisů, vydání Územního plánu Kostěnice.

10. Obecní zastupitelstvo schvaluje obnovu zeleně viz příloha, dříví z pokácených stromů se použije k topení v obecní restauraci.

11. Obecní zastupitelstvo schvaluje opravu hasičské stříkačky PPS 12.

Z obecní statistiky:

Počet obyvatel k 24. 3. 14: **533**

Přistěhovali se:

Lenka Solařová,	čp.43
Tereza Solařová,	čp.43
Petra Poláková,	čp.143
Karel Polák,	čp.143
Jiří Vyhnálek,	čp.93

Odstěhovali se:

Michal Frydrych,	čp.8
Petra Nováková,	čp.100
Klára Sládková,	čp.160
Zdeněk Janovjak,	čp.163
Eva Kolářová,	čp.163
Jan Zrůst,	čp.126
Martin Zrůst,	čp.126
Josef Rybenský,	čp.127
Josef Rybenský,	čp.127
Milan Rybenský,	čp.127
Zdenka Rybenská,	čp.127

Narodili se:

Pavlaína Pytláková,	čp.151
---------------------	--------

Opustili nás:

Bohumil Hořeňovský	čp. 162
Anna Koubková	čp.108

Poděkování

Rodina Čapkova děkuje všem spoluobčanům za poslední rozloučení s paní Annou Koubkovou.

Blahopřejeme:

V MĚSÍCI DUBNU 2014 slaví své životní jubileum

*paní Věra Krátká
pan Josef Vencel
paní Božena Kašparová
pan Jiří Novotný*

V MĚSÍCI KVĚTNU 2014 slaví své životní jubileum

*pan Jaromír Hylák
paní Gertruda Svatoňová
paní Zdena Uváčková
paní Zdeňka Abrahámová*

V MĚSÍCI ČERVNU 2014 slaví své životní jubileum

*pan Vlastimil Englich
paní Marie Jiroutová
paní Marie Krátká
pan Ladislav Lacina*

Všem přejeme hodně zdraví a štěstí do dalších let.

(-g-z.-)

Poděkování a ukončení činnosti

Vážení sportovní přátelé,

chtěla bych Vám oznámit, že k 31.12.2013 byla ukončena činnost Tělovýchovné jednoty Sokol Kostěnice. Víím, že mnozí byli v této organizaci takřikající členy celý život.

Podmínky, které současná doba přináší, neumožní se prezentovat, jak bychom chtěli.

Finanční prostředky žádné nedostaneme a zvýšit příspěvek se nám zdá nemorální.

Věřím tomu, že někdo si řekne, že finance neznamenají vše, ale bohužel bez nich to nejde.

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem nejmenovaným členům, kteří v naší organizaci pracovali dlouhá léta. Ať to byli cvičitelé nebo pracovníci výboru TJ. Jejich práce nebyla nikdy považována za práci, ale brali to jako koníčka.

Dále mně dovolu, abych i po mnoha letech poděkovala ženám, které se zúčastnily 3 spartakiád.

Dovolím si podotknout, že ani jedna z nich necvičila z nějaké politické moci, ale prostě proto, že chtěla. 2x jsem se i já dostala do Prahy na Strahov a dodnes, když si vzpomenu na Bránu borců mám slzy v očích a jsem hrdá na to, že z takovéto malé vesnice se nás dostalo tolik do Prahy. Přála bych i dnešní mladé generaci, aby poznali hrdost z toho, že jsou Češi.

Celé roky jsme prováděli pravidelná cvičení pro děti i dospělé. Konají se dětské dny, Mikulášské nadílky a výlety jak pro děti, tak i pro dospělé.

Většinou se vše podařilo bez vážnějších komplikací.

Přeji Tělocvičné jednotě tolik sil, co jsme měli my, i když mají daleko jednodušší start a podporu OÚ než měli naši předci. Nářadí, které je možné používat jsme předali OÚ Kostěnice. Ostatní náčiní a nářadí, které nebylo vhodné jsem vyřadila.

S pozdravem Sportu zdar Čapková Mirka

Velká cena Kostěnic počtvrté

Jako již tradičně pořádal SDH první sobotu v novém roce již čtvrtý ročník mistrovství Kostěnic v jízdě na autodráze. Hasiči pro letošek připravili celkem 6 závodních okruhů a opět představili dva nové závodní vozy. Letošního ročníku se zúčastnilo rekordních 39 dětí, domácích i přespolních a strávili s námi velmi příjemné dopoledne. Velmi nás těší stoupající počet závodníků a tak můžeme slíbit na příští rok nové a delší okruhy a samozřejmě další nová závodní auta. Takže si v kalendáři zaškrtněte datum 3.1.2015 kdy proběhne další ročník mistrovství a pošlete Vaše děti si za závodit.

Vaše SDH Kostěnice

A zde jsou letošní výsledky:

kategorie 9let a více		celkový čas	pořadí
Martin Janatka	1999	337,67	1
Marek Hvězda	1999	340,81	2
Michal Kaplan	1999	342,91	3
Filip Sauer	2001	358,45	4
Adam Hvězda	2002	369,46	5
Jiří Hrdina	2001	372,53	6
Tereza Škrobalová	2000	380,04	7
Kateřina Škrobalová	2003	381,18	8
Jirka Kučera	1998	384,87	9
David Vlasák	2002	385,57	10
Aleš Beran	2004	406,26	11
Růžena Čerkalová	2003	409,76	12
Michal Málek	2001	412,92	13
Martina Dostálová	2003	418,86	14
Elen Peterková	2003	421,91	15
Vojta Vích	2002	427,12	16
Petr Zahrádko	2001	430,81	17
Patrik Sauer	2000	435,34	18
kategorie do 9 let		celkový čas	pořadí
Šimon Kaplan	2005	356,72	1
Andrea Vlastníková	2006	364,19	2
Štěpán Janatka	2005	381,04	3
Lukáš Peterka	2006	395,13	4
Jakub Jirout	2009	409,59	5
Adam Málek	2005	415,36	6
Tomáš Tábořský	2006	417,07	7
Jakub Zrůst	2005	418,99	8
Dan Dlouhý	2007	428,95	9
Veronika Pavlíčková	2007	430,17	10
Tomáš Záleský	2010	432,51	11
Jan Pavlíček	2007	433,55	12
Filipo Forni	2007	439,91	13
Lukáš Čapek	2006	465,34	14
Jan Štěpánek	2008	479,89	15
Kryštof Ondráček	2009	480,07	16
Libor Ondráček	2006	482,16	17
Filip Smetana	2006	493,26	18
Roman Dostál	2008	495,17	19
Vít Smetana	2010	529,83	20

TJ SOKOL ČOS

Maškarní ples

Opět se nám podařilo uspořádat velmi povedenou akci, kterou bezesporu maškarní ples v Kostěnicích je. Kdo se zúčastnil může potvrdit že o legraci, zábavu, super muziku a úžasné masky nebyla nouze. Nevím kam na ty nápady všichni chodí, protože každý rok nás masky překvapují svou nápaditostí a ty které se opakují bychom spočítali na prstech jedné ruky. Masku roku získala letos dvojice Marge a Homer Simpsonovi. Za originální nápad obdrželi zvláštní cenu pastelky z dílny KOH-I-NOOR i s ořezávkem. Nechyběly osvědčené masky pirátů, fotbalový tým Okresního přeboru se stále těhotnou rozteskávačkou, dvě tlupy neandrtálců, Kissáci a mnoho dalších... Dofáme že i za rok budete všichni stejně kreativní a již dnes si můžete zaškrtnout termín příštího plesu v diáři, který bude 28.2.2015.



Hned druhý den jsme pokračovali karnevalem pro děti, který jsem převzali pod záštitu našeho TJ Sokola, stejně jako další pravidelná cviční, která až dosud obstarával druhý Sokol viz. výše p. Čapková. (-j.š.-)

Letos všechny děti uvítala Jitka- Kytka. Zase jsme si pěkně zatančili, zadováděli, všechny jsme dostali sladkou odměnu a už tradičně jsme si mohli koupit výborné koláče od pana Pátka. Jen doplním, že výtěžek ze vstupného a z prodeje koláčů použijeme opět na zakoupení cvičebních pomůcek pro děti nebo na výlet :-). J. Víchová





Rádi Vás všechny přivítáme na dalších našich akcích (časy budou upřesněny na plakátech):

30.4. Pálení čarodějnic

31.5. Dětský den

Pokud má někdo z Vás zájem se podílet na přípravách a organizaci těchto akcí, neváhejte a zkontaktujte nás, rádi Vás vezmeme mezi sebe.

(-j.š.-)



Maso-PUST končí, MASO-půst začíná

Tak letos to byla krásná jarní procházka s 13ti členným doprovodem muzikantů. Hospodyňky a hospodáři byli opět štedří, tak jim tímto děkujeme a zdraví všem přejeme.

PS: masa bylo dosti, teď se budem postit....

PSS: jak na jarní půst Vám poradí článek z internetových stránek (viz str.8).

Krásné jaro Vám přeje Jana Víchová

Květnový koncert v kapliče

Opět pro Vás připravujeme květnový koncert klasické hudby v místní kapliče.

Termín upřesníme ve vývěškách.

Srdečně zveme všechny posluchače velké i malé.

Vstupné dobrovolné.

Něco z historie naší ulice

Vážení čtenáři, je dobré připomenout, jak to bylo cca před 50ti lety, kdy jsme začali s výkopem pro kanalizaci v naší ulici. Dříve se jí říkalo „Zlodějská“. Pojmenování dostala, protože asi čtvrtina „uličnic“ chodila na dráhu, kde se vykládalo uhlí. Proto byla možnost namést každý den plný kbelík drobného uhlí a prachu zpod vagonu. Každá sousedka „uličnice“ měla snahu sebrat co možná nejvíce. Toto vyvolávalo mezi nimi hádky doprovázené sprostými slovy ještě cestou domů. Nadávky pokračovaly také po návratu domů, kdy z otevřených oken na sebe sousedky pokřikovaly. Nebylo tudíž divu, že se této ulici začalo později říkat „Na Rafandě“. Po letech se sousedské vztahy uklidnily a mohu říci, že vznikla klidná a pracovitá část naší obce. Dokladem toho jsou fotografie pořízené při výkopu kanalizace.

Foto č.1 – příprava na začátek výkopových prací, jaro 1962



Foto č.2 – pohled na práce na výkopu ve směru od silnice k vlečce, kde v zadní části je prováděna pokládka betonových trubek



Foto č.3 – pohled na výkopové práce ve směru k hlavní silnici, kde v této části je hloubka výkopu až 218cm.



Díky občanům bydlících v této ulici se podařilo vybudovat kanalizaci.

Z historie...

Když nedávno v Holicích likvidovali jakýsi archiv v kulturním domě z dob, kdy Kostěnice patřily pod holický okres, dostaly se nám pozůstatky písemností týkající se naší vsi. Jsou to jen takové útržkovité záznamy.

Kostěnice 1933/34 Kraj Pardubický

Po malém odpočinku vykročíme z Dašic po silnici ke vsi Kostěnicům, ležící jižně po obou stranách silnice (z r. 1847) z Dašic do Hrochova Týnce, jež náleží jako Prácheň a Lánsko do farnosti dašické a vzdáleny jsou 2 hod. od svého okresního města. Kolem r. 1700 bývalo v Kostěnicích jen 16 selských statků, 3 chalupy a kovárna.

Největší statek byl Jana Nohejla (č. 12) nyní Fr. Hrocha, (v 2014 Fr. Krátkého). Jehož rod žije tu již v 9. koleně. Míval asi 250 korců půdy a během času vzniklo z něho 7 čísel. Druhý velký statek byla „rychta“ (č. 2) a náležel rodině Šafářově, nyní Frant. Ročka (v 2014 rodina Bečkových).

Bývala tu hospoda při císařské stezce u níž se platilo mýto a tam kde je nyní lednice a číslo 81 stávaly stáje pro dobytek přihnaný z Moravy a Uher, pro něžž byly tu ještě obory. U chalupy Sedlákovy (č. 14) bývala branka a konec vsi. Za ní byl obecní pozemek Husinek, kde nyní stojí více nových sídel. Do r. 1507 Kostěnice náležely panu Čenku Dašickému z Barchova., kterýž je prodal se statkem Dašickým Vilémovi z Pernštejna. Za něho byly založeny rybníky, Bahenec, Kozlovec, Bělečko,

Moravanský. Byly v 18. a 19. století vysušeny. Moravanský r. 1780, Bahenec při stavbě dráhy r. 1842, Kozlovec a Bělečko r. 1872.

Dne 15. července 1758 tábořilo v Kostěnicích vojsko rakouské pronásledující Prusáky od Poličky ke hranicím slezským.

Děti zdejší chodily do r. 1841 do školy hostovické. Roku 1842 se učily doma v soukromém stavení a prvním učitelem jejich byl Josef Machek, jenž užíval 3 korců pole, 2 měřic louky a dostával 3 míry ječmene, 48 kr. c. m. (konvenční mince. Platnost do r. 1857) koledy a 98 zl. 48 kr. c. m. školného platu. V nově vystavěné jednotřídní škole (nyní dvoutřídní jednopatrová) počalo se vyučovati r. 1853.

Nádraží Dašické (původně zastávka) stojící v kostěnickém katastru, bylo otevřeno r. 1879. Od nádraží vede jednokolejná trať do dašického cukrovaru (dnes mrazírny). Chůze po ní je zakázána.

R. 1930 měla obec 765 obyvatelů.

Od Kostěnic zajdeme si k jihu na samou hranici okresní, tam kde se potok Olšinka či Novohradka vlévá do Chrudimky, do vsi Lhoty Úhřetické jež náleží k farnosti Vejvanovické na Chrudimsku a odtud půjdeme zpět k severozápadu do Hostovic. (Z Hostovic jen kousek o škole)

Kdy byla založena škola hostovická není známo, ale v r. 1830 do ní bylo zapsáno 151

dětí, do r. 1881 byla jednotřídní, r. 1883 trojtřídní. Stará dřevěná škola z r. 1792 stojící na vlhkém místě byla po čase tak zchátralá, že kdysi při vyučování spadl dolů kus stropu, a děti jen rychlým útekem se zachránily. Nová škola byla postavena ... (dál už povídání o škole hostovické nepokračuje, je to ustrížené, asi tuhle část textu dostali zase do Hostovic.)

Potom je na dalším listu krátký útržek o starých Kostěnicích.

Kostěnice – P.J. Nechvíle: Dašice a přifařené obce r. 1882

Dle stavu k 1.3.1949: pošt. Úřad Dašice, žel. Stanice Dašice – Kostěnice, obyvatel 671, plocha 734 ha.

Kostěnice, vesnice polohy nezdravé, bahnité. Některé platby odtud byly odváděny Čenkovu Dašickému. Ves byla prodána p. Vilémovi z Pernštýna. Škola postavena r. 1842, při ní zřízeno místo pomocnické. Dříve chodily děti do Hostovic.

Prvním škol. pomocníkem byl Josef Machek (1842-1849) po něm Václav Šafář (1849-1875) a od r. 1875 Josef Kučera. Škola byla v r. 1879 rozšířena, postavena po dvě poschodí a zřízeny tu dvě třídy. V Kostěnicích bylo prý 150 čísel, z kterých každé mívalo až 150 korců, z těch později rozdělením šířila se jednotlivá nynější čísla. Vesnice sahala až k prvnímu strážnímu domku na železnici, (nyní asi naproti hřišti).

Zde byla takzvaná střídeň, v které se třel len. Stavení byla i za železnicí až k nynějším dašickým chalupám (5 posledních domů na konci vsi k Dašicům).

Jiní dí, že Kostěnice původně stály na tzv. Bahenci (poli u železnice), později prý vyhořely a stavěny byly na nynějším místě.

Bahenec pak patřil dle pověsti obci společně, býval dle písemné smlouvy pronajímán a o výtěžek se dělili rolníci a domkáři. An ale jednoho roku rolníci nechťeli domkářům z nájmu nic dáti, žalovali tito na zámek, kam ona smlouva byla poslána. Zde přišla k založení po čase Bahenec, co panský pozemek k dašickému pivovaru prý byl připojen.

Nádraží v Kostěnicích bylo vystavěno v r. 1871. Cukrovar dašický koupil potřebné pozemky a společnost platila stavbu dráhy. Dnem 1. října 1871 bylo to nádraží otevřeno.

Místopisný slovník historický království českého. Rok 1908.

Kostěnice, ves u Holic, která patřila již léta 1398 ke zboží Dašickému, avšak býval tu také vladyčí statek na němž seděl léta 1458 Hotart z Kostěnic.

Později patřily Kostěnice k panství Pardubickému.

Místní jména v Čechách – Praha 1949

Prvotní jméno Kostěnice povstalo asi z app. kostěnice, které se významem rovná slovu kostnice, ale v našem M J znamenalo pravěké pohřebiště s hroby kostrovými. Plurál (četnost) místního jména znamená, že zde bylo nalezeno při zakládání vsi takových pohřebišť několik. Jméno

Kostěnice se změnilo dialektem (nářečím) v Koštěnice, jako máme ze spis. koštěný, dialektem koštěný atd.

Čapí hnízda v Kostěnicích, dle Josefa Musílka. Ptactvo Pardubicka „O našich čápech“, časopis „krajem Pernštýnů“ r. 1928

Kostěnice: V letech 1914-25 hnízdili na zahradním topolu za Jeřábkovou stodolou, když topol skáceli, přestěhoval se na topol k Mandysům, kdež hnízdil až do r. 1926 dokud strom neskácen.

Potom je tu ještě nějaké vyprávění o dvou vsích s námi sousedících.

Od Kostěnic zajdeme si k jihu na samou hranici okresní, tam, kde se potok Olšinka, či Novohradka vlévá do Chrudimky, do vsi Lhoty Uhřetické, jež náleží k farnosti Vejvanovické na Chrudimsku, a dotud půjdeme zpět k severozápadu do Hostovic, ležících již v poříčí Chrudimky, na jejím pravém břehu.

Lhota Uhřetická rozložená na mírném návrší má svou mateřskou obec Úhřetice, neb Ouřetice, kteráž bývala samostatným zbožím s tvrzí za potokem Volšinkou. Vznikla jako všechny osady téhož jména v pozdější době, když byly postoupeny od zboží Úhřetického pozemky za potokem na lhotu jednomu neb více lidem.

Uvádí se rok 1504 ve smlouvě pana Viléma z Pernštejna a pana Mikuláše z Mezilesic o kus řeky. R. 1588 náležela Lhota Uhřetická k rychtě Dašické, měla 12 lidí usedlých, kteří měli 1 den robot ženných. Roku 1930 bylo napočteno v ní 354 obyvatelů. Poštou náleží

k Hrochovu Týnci, školou k Hostovicím.

Občané lhotští postavili r. 1912 obecní dům, vystavěli silnici o délce 3 ½ km a r. 1905 zřídili dobrovolný hasičský sbor. Ve Lhotě Uhřetické narodil se Josef Šmaha, profesor a český spisovatel pedagogický, dne 12. dubna 1843. Náleží k přením znalcům a vykladatelům Komenského.

Hostovice, ves vzdálená hodinu od Dašic a 1 ½ hod od Pardubic, měla r. 1910 42 domy s 328 obyvateli, roku 1930-361 obyvatel. V okolí jsou výšiny „Stropina“ (255 m), „Nad ohrádkou“ (233 m), a severozápadně „na stráni“ (226 m). Hostovicemi se vine náhon Dvakačovický, beroucí vodu z Olšinky v Dvakačovicích, protékající Lhotou, Zminným a Veskou a ústící do Loučné před Sezemicemi. Náhon

Dvakačovický. (Vakačský) zvoucí se také Zminkou je 5,5 km dlouhý a zřízen byl po r. 1565. Z ryb jest tu nejvíce kleňat (tloušť), bělic, okounů, línů, štik, jež hynou často působením továrních splašků, čímž také vymizeli raci, jichž bývala hojnost v náhoně.

Na západní straně vsi jsou tůně zvané Přední Hatě a menší Zadní Hatě. Hostovice mají filiální kostel sv. Jakuba v slohu copovém na mírném návrší opatřeném schodištěm, zděným terasem a železným plotem. Stával již roku 1253 podle letopisu na kameni za oltářem. Farním byl již r. 1350. Fara zanikla bezpochyby v bouřích husitských. Roku 1538 byla uzavřena mezi obcí Dašickou a Hostovickou smlouva o jednání a chování kněze pro obě záduší. Na hřbitově přilehlém ke kostelu se pohřbívají zemřelí z Hostovic, Mnětic, Zminného

a Žižina. Starý dřevěný kostel zapálený bleskem r. 1707 shořel i se zvonící, nový zděný byl posvěcen r. 1716. Oltářní obraz sv. Jakuba jest od malíře Šrůtky,

sloupoví řezbářské ozdoby a socha Panny Marie od platěnického rodáka Jakuba Teplého. Obrazy na dvou

postranních oltářích (od r. 1870) od chrudimského Papáčka.

Květa Udržalová

Tipy na dlouhodobou očistu těla:

Užívejte každé ráno lněné rozemleté semínko s teplou vodou

Konzumujte každý den alespoň 100 g kysaného zelí. Bez konzervantů

Zařaďte každý den do svého jídelníčku pět kusů zeleniny a ovoce

Využívejte síly zeleninových šťáv, ideálně 300 ml denně

Dodržujte pitný režim formou neperlivé vody

Hýbejte se alespoň 20 minut denně

Vyvarujte se sladkostí, sladkých vod a uzenin

Maso a mléčné výrobky stačí jíst 3x týdně

Vyčistěte si stravu

Detoxikace bez úpravy stravy má minimální efekt. „Doporučuji vyloučit minimálně na dva a půl měsíce ze stravy maso, mléčné výrobky, pšenici, sladkosti, uzeniny a polotovary. Nahradit mnohé můžeme sójovými výrobky (tempeh, miso), rybami, žitnými a ovesnými obilovinami, obilnými kašemi, luštěninami (čočka, fazole, cizrna, hrách), přidat mnoho zeleniny, ovoce, semínek a za studena lisovaných olejů (lněný, konopný, makadamový apod.),“ vyjmenovává výživový specialista Martin Škába s tím, že je samozřejmostí v době detoxikace vyloučit alkohol a cigarety.

Šunkové závitky plněné sýrem

- 200 g šunky v plátkách
- 200 g tvrdého sýra
- 3-4 stroužky česneku
- 50 g hladké mouky
- 100 g strouhanky
- 2 vejce
- sůl
- olej



POSTUP:

Tvrdý sýr nastrouháme, přidáme k němu prolisovaný česnek a spolu promícháme. Plátky šunky rozložíme, na každý rozdělíme česnekem ochucený sýr a opatrně zavineme. Naplněné závitky postupně obalíme v hladké mouce, mírně osolených rozšlehaných vajíčkách a strouhance. Celý postup ještě jednou zopakujeme. Obalené závitky osmažíme v horkém oleji do zlata. Hotové je necháme odkapat z přebytečného oleje na papírové utěrce. Podáváme například s uvařenými bramborami, se zeleninovou přílohou a libovolným dressinkem.

Dobrá rada: Aby ze závitků nevytekl sýr, "utěsněte" jejich konce kolečky syrové mrkve.

Kostěnické noviny vydává Obecní úřad Kostěnice a řídí redakční rada:

Gabriela Zahradková -g.z.-, Jana (Haková) Štěpánková -j.š.-, Lenka Jiroutová -l.j.-.

Redakční e-mail: obeckostenice@seznam.cz

Příspěvky jednotlivých autorů jsou ponechávány v původním znění a nejsou jazykově ani fakticky upravovány.