

Velikonoční zpravodaj

Terénní pečovatelské služby CSSP2



Vážení čtenáři,

jaro nás přivítalo slunečnými dny, na které jsme se již všichni těšili. Blíží se Velikonoce, tak bychom Vás chtěli pozvat 11. 4. 2022 k nám do vnitrobloku Máchova 3 a 5 na setí osení a barvení vajíček. Věřím, že nám bude počasí přát a prožijeme společně příjemné odpoledne. Během května a června proběhne smažení bramboráků a grilování, o termínu Vás budeme informovat. V našem zpravodaji najdete informaci o I.C.E. kartě, recept na velikonoční nádivku a povídky o bylinkách, které se do ní přidávají. Připravili jsme i velikonoční kvíz, který Vás doufám pobaví i obohatí.

Za pečovatelskou službu Vám všem přeji příjemné prožití velikonočních svátků a pohodové následující jarní a letní dny plné sluníčka a klidu.

Jarmila Krejčová

Mohlo by Vás zajímat

Připravila Radka Soukupová, DiS. sociální pracovnice terénní pečovatelské služby CSSP2.

„Seniorská obálka“ – karta I.C.E. (In Case of Emergency = pro případ ohrožení života)

Úřad městské části Praha 2 se zapojil do projektu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR „Seniorská obálka“.

„Seniorská obálka“ je určena především osobám v seniorském věku, osobám zdravotně znevýhodněným, osamělým. Jedná se o tiskopis s důležitými zdravotními údaji pro potřeby Integrovaného záchranného systému (IZS) – zdravotníků, hasičů a policie v situaci ohrožení lidského zdraví nebo života. Karta obsahuje zejména údaje o držiteli karty (jméno, zdravotní pojišťovnu, nemoci, léky, alergie, očkování, kontakty na rodinné příslušníky...), ale také telefonní čísla na jednotlivé složky IZS. Umísťuje se v domácnosti seniora na viditelném místě, nejčastěji na chladničku nebo zevnitř vchodových dveří bytu.



„Seniorskou obálku“ Vám přikládáme k tomuto zpravodaji. Pokud někdo z Vás potřebuje pomoci s jejím vyplněním, můžete požádat paní pečovatelku (pana pečovatele), která (který) dochází do Vaší domácnosti.

Velikonoce

Velikonoce jsou svátky jara, při kterých se od pradávna každoročně slavilo, že lidé přežili tuhou zimu a dočkali se opět jara. Jak již napovídají tradiční velikonoční symboly, zajíci, vejce, květiny a pomlázky ze svěžího zeleného proutí, oslavoval se návrat teplého období a s tím narození nových mláďat a setba úrody. Každá rodina slaví Velikonoce po svém. Děti přebírají zvyky rodičů a v České republice, ač patří mezi nejateističtější země, je slavení Velikonoc velkou tradicí. Oblíbeným zvykem na Velikonoce je požívání zelených potravin, jako je řeřicha, špenát nebo **kopřivy a medvědí česnek**. Měly by se konzumovat čerstvé, když časně z jara vyrůstají a jsou plné vitamínů.

Kopřiva patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny. Jak kdysi napsala rakousko-česká bylinářka Maria Treben ve své knize Zdraví z boží lékárny, „kdyby lidé věděli, jak je léčivá, tak by pěstovali jenom kopřivu“. Kopřiva je celá léčivá, od oddenku přes stonky a listy až po květy a později semínka. Mladé kopřivy jsou bohaté na vitamín C a další minerály. Lidé již v minulosti si jí velmi vážili. Např. Albrecht Dürer namaloval anděla, který vzlétá k Bohu s kopřivou v ruce.

Účinky kopřivy

- pomáhá při detoxikaci - čistí krev
- zlepšuje obnovu krve
- pomáhá léčit chudokrevnost, anémii
- posiluje obranyschopnost, imunitu



Kopřivový čaj – vrchovatá čajová lžička na ¼ l vody, spaříme, 20 minut louhujeme a vypijeme. Lze podávat i dlouhodobě, ne však trvale (většinou po 4-6 týdnech je vhodné udělat pauzu cca 5-7 dní).

Medvědí česnek

Ještě na začátku 21. století o medvědí česneku vědělo jen pár stovek nadšenců. Čerstvý medvědí česnek dnes nabízejí farmářské trhy, dokonce i supermarkety, stejně tak si v zahradnictví můžete koupit sazenici za okno. Tato rostlina obsahuje mnoho zdravých prospěšných látek, obsahuje vysokou dávku vitamínu C. Na 100 g naleznete v medvědí česneku kolem 150 mg vitamínu C. Pro srovnání: stejné množství jablka obsahuje pouhé 4 mg vitamínu C. Můžete ho přidat do salátů, špenátu a v neposlední řadě do velikonoční nádivky. A ještě jedno upozornění: nezkušený sběrač by mohl medvědí česnek zaměnit za listy konvalinky, která je jedovatá. Listy medvědího česneku jsou ovšem křehčí, ale především výrazně voní po česneku, zvláště když je promnete mezi prsty. S trochou pozornosti to případnou záměnu vylučuje.

Účinky Medvědího česneku

- pročišťuje trávení a podporuje chuť k jídlu
- pomáhá při jarním nachlazením a v boji proti ateroskleróze
- snižuje vysoký krevní tlak
- napomáhá při detoxikaci organismu



Zelená polévka

Jednou z nejoblíbenějších specialit z medvědího česneku je pikantní „zelená“ polévka. Je ovšem třeba, aby měla vyváženou texturu a chuť, tedy aby nebyla ani moc vodová, ani moc česneková. Super základem pro tuto polévku jsou vařené kaštiny, které dají polévce hebkou a sametovou texturu a stáhnou výraznou chuť česneku. Stačí je jen opražit, ochutit muškátovým oříškem, zalít vývarem a chvíli povařit. Na závěr přidat dvě hrsti medvědího česneku a trochu smetany a tyčovým mixérem rozmixovat dohladka. Místo kaštanů, které je možné koupit v obchodě, můžete použít také vařenou cizrnu nebo brambory.



Velikonoční nádivka

Suroviny:

vejce, rohlíky, uzené maso, mléko, sůl, mladé kopřivy, medvědí česnek, petrželka, tuk na vymazání

Postup přípravy:

1. Uvaříme uzené maso, po vychladnutí jemně nasekáme.
2. Rohlíky nakrájíme na kostky, zalijeme mlékem nebo vývarem z masa a necháme vsáknout.
3. Utřeme žloutky se solí, přidáme nasekanou petrželku, mladé kopřivy, medvědí česnek a spojíme se změklymi rohlíky a jemně nasekaným uzeným masem.
4. Nakonec vmícháme ušlehaný sníh z bílků, přendáme do vymazaného pekáčku a dáme péci.





Znáte velikonoční zvyky a tradice ve světě?

1. Jaké pečivo je typické pro španělské Velikonoce?

- a) beránek ze šlehačkového těsta
- b) věnec nebo bochánek ozdobený vajíčky natvrdo, ve kterém se ukrývá figurka, která přináší štěstí
- c) maková bábovka, zrnka máku mají symbolizovat úrodu

2. Britské Hot Cross Buns jsou:

- a) sexy dívky převlečené za velikonoční zajíčky, které roznášejí sladkou nadílku
- b) sladké velikonoční bochánky s ozdobou ve tvaru kříže
- c) medailonky z králičího masa, které se podávají na velikonoční pondělí s hráškovým pyré

3. V Řecku se na Velikonoční pondělí podává:

- a) studená polévka z mixované zeleniny s česnekem
- b) polévka majiritsa z jehněčích či skopových vnitřností s koprem a citronem
- c) zelná polévka s paprikou zvaná pascalitsa

4. Hlavní velikonočním zákuskem v Itálii je:

- a) kulatý žitný chléb plněný ořechy a rozinkami
- b) věnec z kynutých celozrnných bochánků
- c) bábovka ve tvaru holubice plněná kandovaným ovocem a sypaná mandlemi

5. Piñata je:

- a) speciální slavnostní venezuelská úprava jehněčího masa
- b) alkoholický nápoj, který se pije ve Španělsku na Velikonoční pondělí
- c) nádoba, ve které dostávají děti velikonoční dobroty v Mexiku

6. Co musíte v Irsku udělat, abyste na Boží hod velikonoční dostali koláč?

- a) doskočit co nejdál
- b) zazpívat
- c) zatančit

7. V Polsku se o Velikonocích konzumuje:

- a) křen jako symbol zdraví, ale také utrpení
- b) chřest jako symbol plodnosti
- c) cibule jako symbol zdraví a dlouhověkosti

8. Ve Francii je hlavním hřebem velikonočního menu:

- a) pečené kuře s bylinkami
- b) jehněčí v různých úpravách
- c) jakákoliv sladkovodní ryba