



**Liberec**

**Plán akcí**

**Ovocný speciál 7-8/2023**

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 488 577 661

**Email:** [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5

**Web:** <http://tyflocentrum-lb.cz/>

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**

domluvení služby:

Marcela Svobodová (771 278 733, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto:pps@tyflocentrum-lb.cz))

Květa Nováková Heligarová (aktuálně dlouhodobá nemoc),

- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**

přihlášení na akce:

Mgr. Jana Jakubcová (736 130 590, [aktivita@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivita@tyflocentrum-lb.cz)),

- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**

domluvení služby:

Ing. Jana Smolná (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)),

Lukáš Feifer (771 235 977 [lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz](mailto:lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz)),

- **Základní sociální poradenství**

zajištění služby:

Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, [jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz)),

Mgr. Jana Benešová, Ph.D. ([jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz)),

- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

---

## Úvodník

---

Vážení čtenáři a vážené čtenářky,

Vítejte v letním Ovocném speciálu OKO. Neuvěřitelně to uteklo a před námi jsou letní prázdniny. Ty se v TC vždy nesou v omezenějším provozu, ale i přesto se máte nač těšit.

Celé prázdniny Vás bude v klubovně TC provázet cyklus Ovocné léto (I. – III.). Když přijdete, zaručeně si užijete aktivitu spojenou s ovocem – ať už ochutnávací, poznávací nebo třeba i tvořivou. V červenci nezmeškejte **pokračování rukodělného workshopu vedeného Lukášem Feiferem**. Budete moci vlastnoručně vyrábět z kůže. Tentokrát je v nabídce výroba koženého obojku pro psího či kočičího parťáka.

Dále se v červenci těšte na dva mimořádné kulturní počiny. Díky navázané spolupráci s iniciativou Coolturně bez bariér navštíví pobočku TC Liberec v pátek 14. 7. 2023 v odpoledních hodinách oblíbený český herec **Miroslav Etzler**. Budete mít možnost

zúčastnit se neformální besedy s tímto umělcem. Následovat bude hned v pondělí 17. 7. 2023 divadelní **recitál** pod širým nebem s herečkou Ludmilou Forétkovou.

Zájemci o rekreační pěší turistiku jsou zváni na **výšlap na Libereckou výšinu**. Po zdolání vrcholu se samozřejmě náležitě občerstvíme. V srpnu také nezmeškejte jedinečnou **příležitost svézt se s námi na raftech**. Vyrážíme z Malé Skály a poplujeme poklidným tokem Jizery do Dolánek u Turnova.

O řadu **pravidelných aktivit** jako je **keramika, zážitkové vaření, angličtina nebo trénink paměti** nebudete ochuzeni ani v létě, jen proběhnou s menší četností. Sledujte proto bedlivě program.

V prázdninovém čísle nebude chybět **soutěž v podobě velké ovocné křížovky**. A pro ty z Vás, kteří rádi sepisují své zážitky z cest, se otevírá **soutěž o reportáž z akce TyfloCentra**.

**Zvukové knihy** si i během prázdnin můžete vyměňovat **kterýkoli den, kdy je v programu TC vypsána akce**. Během prvního červencového týdne bychom měli obdržet zbrusu **nové tituly z KTN**.

Pěkné léto na cestách, doma i s TC Liberec.

## Obsah čísla

Úvodník.....	1
Obsah čísla.....	2
Program TC na červenec a srpen 2023 .....	3
Ovocné rarity a zajímavosti .....	7
Výsledky soutěže z minulého čísla: Severočeské hrady a zámky z pohádek .....	8
Soutěž č. 1: Velká ovocná křížovka .....	9
Soutěž č. 2: Reportáž z akce TC.....	11
Recept: Menu na grilu podle Jiřího Pikeše .....	11
Oslavenci v červenci a v srpnu .....	14
Ohlédnutí: Co přinesl červen .....	15
Koutkem OKA: Besedy opět od září.....	16
Padlo nám do OKA: RunTour 2023.....	16
Zaostřeno: Výzva pro spoluautory OKA .....	17

**Nakoukněte: Den otevřených dveří v TC Liberec ..... 17**

**Závěrem: Nesoutěžní trénink paměti - s ovocem..... 17**

<b>Program TC na červenec a srpen 2023</b>
--

**Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využívejte kontakt na koordinátorku: 736 130 590. Jste-li pravidelným účastníkem aktivity, dejte vědět v případě, že se účastnit nemůžete.**

**Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám využívejte kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00.**

**3. 7. pondělí 10:00 Ovocné léto I.**

Cyklus Ovocné léto probíhá v klubovně TC nebo (za příznivého počasí) na terase. Těšit se můžete na ovocné tvoření, lahodné ochutnávání a zajímavosti ze světa ovoce. Zájemce prosíme o přihlášení do 29. 6. 2023.

**4. 7. úterý 14:00 Angličtina online - gramatika**

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.

**4. 7. úterý 15:00 Angličtina online - konverzace**

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

**10. 7. pondělí 9:00 Rukodělný workshop – práce s kůží**

Pokračování tvoření z kůže probíhá v dílně TC Liberec pod vedením pana Lukáše Feifera. Tentokrát bude možnost zhotovit si originální kožený obojek pro zvířecího mazlíčka. Zájemce prosíme o přihlášení do 4. 7. 2023.

**11. 7. úterý 15:00 Angličtina online - konverzace**

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

**12. 7. středa 10:00 Výšlap na Libereckou výšinu**

Vyrazíme na rekreační procházku na známý liberecký vrcholek. V tamní restauraci počítáme s možností oběda či jiného občerstvení. Sraz na terminálu Fügnerova na

zastávce spoje č. 21 v 10:00. Prosíme o přihlášení do 10. 7. 2023.

- 12. 7. středa 10:00 Keramika**
- Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. O přihlášení prosíme do 10. 7. 2023.
- 12. 7. středa 14:00 Angličtina online - gramatika**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 13. 7. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení zájemců do 10. 7. 2023.
- 14. 7. pátek 13:00 Návštěva herce Miroslava Etzlera v TC Liberec**
- Výjimečná akce v podobě krátké odpolední besedy s oblíbeným filmovým a seriálovým hercem a dabérem. Pan [Miroslav Etzler](#) navštíví pobočku TC Liberec díky projektu [Coolturně bez bariér](#). Čas zahájení akce bude mezi 13:00 – 14:00. Zájemcům jej upřesníme, jakmile budeme mít přesnou informaci. O přihlášení prosíme do 10. 7. 2023.
- 17. 7. pondělí 10:00 Divadelní recitál: Ten tyjátr je ale příma...**
- Zveme Vás na speciální letní kulturní událost s venkovním posezením na terase TC Liberec. Recitál z oblíbených muzikálových, šansonových a divadelních songů uvádíme pod názvem „Ten tyjátr je ale příma“.
- Šanson je vlastně takové malé divadlo, malé drama v kostce, vždyť taky texty pro tento žánr tvořili a tvoří ve světě i u nás velcí básníci. Většina šansonů má vtip, myšlenku, metaforu. Prostřednictvím šansonu mohou lidé na malé ploše prožít silný, dramatický příběh. Pojdme se tedy spolu zaposlouchat do nejznámějších hitů, které nám po sobě zanechali takoví mistři svého oboru jako například Edith Piaf, Ljuba Hermanová, V + W + Ježek, Suchý a Šlitr, anebo bývalá první dáma českého šansonu Hana Hegerová.

Přijměte naše pozvání a prožijme spolu chvíle plné emocí a nezapomenutelných příběhů a melodií v provedení ostravské herečky a šansoniérky Ludmily Forétkové. Zájemce prosíme o přihlášení do 10. 7. 2023.

**Ve dnech 24. 7. 2023 – 4. 8. 2023 probíhá v TC Liberec celozávodní dovolená.**

**14. 8. pondělí 9:00 Zvukové knihy**

Tento den žádné akce neprobíhají, ale dopoledne od 9:00 do 12:00 jsme pro Vás k dispozici pro vrácení či výpůjčky zvukových knih.

**16. 8. středa 10:00 Ovocné léto II.**

Cyklus Ovocné léto probíhá v klubovně TC nebo (za příznivého počasí) na terase. Těšit se můžete na ovocné tvoření, lahodné ochutnávání a zajímavosti ze světa ovoce. Zájemce prosíme o přihlášení do 14. 8. 2023.

**21. 8. pondělí 10:00 Libercem provází Nina Medková**

Speciálně k připomínce počátku okupace v roce 1968 proběhne další putování Libercem spojené s historickým výkladem pamětnice. V roli průvodkyně se na Vás opět těší paní Nina Medková. Sraz na terminálu Fügnerova na nástupišti spoje č. 21 v 10:00. O přihlášení na akci prosíme do 17. 8. 2023.

**23. 8. středa 10:00 Zázitkové vaření s Jiřím Pikešem**

Přinášíme prázdninové vaření v odlehčeném stylu. Na programu budou palačinky ve sladké i slané variantě a ovocný salát. V kuchyni bude opět kouzlit pan Jiří Pikeš. Přijďte vařit a ochutnávat do klubovny TC. Prosíme o přihlášení do 21. 8. 2023.

**24. 8. čtvrtek 14:00 Jóga**

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.

**28. 8. pondělí 10:00 Ovocné léto III.**

Cyklus Ovocné léto probíhá v klubovně TC nebo (za příznivého počasí) na terase. Těšit se můžete na ovocné

tvoření, lahodné ochutnávání a zajímavosti ze světa ovoce. Zájemce prosíme o přihlášení do 24. 8. 2023.

**28. 8. pondělí 10:00 Keramika**

Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. O přihlášení prosíme do 24. 8. 2023.

**28. 8. pondělí 12:30 Německá konverzace**

Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. O přihlášení prosíme do 24. 8. 2023.

**30. 8. středa 8:30 Vyjíždka na raftech**

Ani letos Vám nezůstaneme dlužni mimořádnou sportovní akcí. Na raftech budeme v doprovodu profesionálních instruktorů zdolávat **mírnou trasu z Malé Skály do Dolánek u Turnova**. Součástí pronajatých raftů je veškeré potřebné vybavení (pádla, barely, plavací vesty). Vaše zavazadla, která nepotřebujete bezpodmínečně vézt na lodi, přepraví pracovnice TC autem do cílové stanice Dolánky, kde si je opět převezmete. **Vodící pes se na raftu plavit smí, jen prosíme majitele o vypodložení psího partáka dekou**. Příspěvek na pronájem lodí je 100,- Kč/osoba. Sraz v den konání akce je v 8:10 ve vestibulu Vlakového nádraží Liberec. Odjezd z Liberce spojem Os5411 v 8:31. Příjezd do Malé Skály v 9:40. Začátek plavby v 10:00. Předpokládané dosažení cílové stanice Dolánky je cca v 12:30. Návrat zpět do Liberce vlakem v odpoledních hodinách. **Zájemce, kteří se dosud nepřihlásili na akci osobně či telefonicky, prosíme o závazné potvrzení účasti do 10. 7. 2023.**

Připojujeme informativní odkaz na půjčovnu lodí:

<https://www.sundiskfamily.cz/cs/pujcovna/pujcovna-lodi-jizera>

**31. 8. čtvrtek 10:00 Čteme OKO na září - telefonicky**

Připojte se k telefonickému hovoru s pracovnicí TC a nezmeškejte už žádnou akci z programu TC.

### 31. 8. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení zájemců do 21. 8. 2023.

### 31. 8. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.

## Ovocné rarity a zajímavosti

O ovoci je pořád co objevovat. Přesvědčte se v našich zajímavostech. Věděli jste například, že:

1. Podle Guinnesovy knihy rekordů vyrostlo největší jablko v Japonsku v roce 2005. Vážilo téměř 2 kg.

2. První šlechtěné stromy pěstované za účelem sklizně byly zasazeny před 7000 lety v údolí řeky Jordán. Šlo o olivovníky. (Ano, olivy jsou opravdu ovoce.)

3. Australan Hussam Saraf narouboval **deset různých plodů ovoce na jediný strom**. Konkrétně z něj sklízí dvě odrůdy švestek, dvě odrůdy nektarinek, dvě odrůdy broskví, jednu odrůdu meruněk, višňi, mandlí a hybridu meruněk a broskví. Hussam Saraf chápe svůj počín jako metaforu otevřené společnosti, kde vedle sebe žijí lidé různých kultur a vyznání. Chtěl lidem ukázat, že by mohli žít stejně jako ovoce různých barev a tvarů ve vzájemném respektu. Do Austrálie se Hussam Saraf přistěhoval v roce 2009 z Iráku a zahradničení se věnoval již během svého dospívání. V tu dobu se totiž na střední škole učil roubovat fíky a o letních prázdninách se u svých prarodičů staral o datle a granátová jablka.

4. **Česká republika je světovou velmocí v pěstování a šlechtění třešní**. Průměrná velikost třešní se pohybuje pod dva centimetry, v Česku se již ale podařilo vyšlechtit třešně mnohem větší – rekordem je průměr 37 milimetrů a hmotnost 19 gramů. Zásahu na tom má Výzkumný a šlechtitelský ústav ovocnářský Holovousy, který v minulých letech vyšlechtil sedmadvacet odrůd třešní. Známa a celosvětově rozšířená je odrůda Kordia. České třešně se v současné době pěstují doslova na celé planetě. Kromě Evropy také v Turecku, Izraeli, Indii, Číně, Jižní Korei, Severní i Jižní Americe, Austrálii, Novém Zélandu, Jihoafrické republice, a **dokonce pokusně na Antarktidě**.

5. Lidé mají DNA z 50 % podobné s banány. Největší evropskou banánovou plantáž má Island. A ještě jedna věc k banánům - jsou prý lehce radioaktivní.

6. Jablka, broskve a maliny jsou z rodu růží.

7. Kokosová palma má nejtěžší ovocné plody na Zemi.

8. Kávová zrna se řadí mezi ovoce.

9. Mezi ovoce se však někdy počítá také třeba rajče nebo okurka. **Neexistuje totiž jednoznačná a mezinárodně závazná definice toho, co je ovoce a co zelenina.** Jinak to vidí cukráři, jinak botanici, jinak pěstitelé. Pokud se podíváme na rajče, správně nazývané lilek rajče, z pohledu botanika jde o ovoce, protože v Americe, odkud rajče pochází, je to vytrvalý keř a plod vytrvalého keře je ovocem. Zařazení plodů (lat. *fructus*) mezi zeleninu může být proto problematické, zvláště v jazycích, kde se pro plod i ovoce používá stejné slovo – např. anglické *fruit*. Závisí pak na tom, zda v dané zemi převládá hledisko botanické nebo praktické (kulinářské). Z botanického hlediska plodiny, které vznikají z reprodukční části rostliny (typicky z květu), tj. nesou a svojí dužinou chrání semena pro následné rozmnožování (rajče, okurka, meloun, paprika, jablko), jsou považovány za ovoce. Plodiny, které vznikají z kořene, stonku nebo z listu rostliny, jsou dle tohoto hlediska považovány za zeleninu.

10. Možná jste již také přišli na chuť tzv. **lyofilizovanému ovoci**. Čerstvé ovoce se zmrazí vysokým mrazem okolo – 30°C, čímž se uchovají všechny nutriční hodnoty. Poté se ve speciálním vaku s nízkým tlakem suší při teplotě až – 60°C. Zmrazená voda přestupuje z pevného skupenství přímo do páry, aniž by došlo k její přeměně na vodu. Nedochozí tedy k poškození ovoce vlivem vysoké teploty nebo při zahrnutí kapalnou fází, jako je tomu při klasickém sušení. Lyofilizace naopak zachovává maximum důležitých vitamínů, minerálů, antioxidantů a vlákniny. Zachována je dokonce i chuť ovoce, jeho barva i aroma.

### **Výsledky soutěže z minulého čísla: Severočeské hrady a zámky z pohádek**

Pohádkové soutěžení pro Vás nepředstavovalo žádný větší problém. Opět se sešlo několik úspěšných aspirantů na naše ceny. Tentokrát se z nich může radovat pan **Pavel Mrázek**, paní **Miluše Qualizzová**, paní **Andrea Tkáčová** a paní **Hana Lopatková**. Pro Vás ostatní přinášíme řešení níže.

**Na kterém hradu či zámku se natáčela pohádka „Tajemství staré bambitky“ s Tomášem Klusem v hlavní roli?**

- a) Sychrov
- b) XLemberk
- c) Grabštejn



**Na kterém hradu či zámku se natáčela mimo jiné pohádka Nesmrtelná teta nebo Nejkrásnější hádanka?**

- a) XSychrov
- b) Lemberk
- c) Grabštejn

**Na kterém hradu či zámku se natáčela pohádka „Čert ví proč“, v níž se představila Táňa Pauhofová?**

- a) Sychrov
- b) Lemberk
- c) XGrabštejn

### **Soutěž č. 1: Velká ovocná křížovka**

*Následující křížovka má jednoduchý princip. Poskytneme Vám nápovědy k celkem 15 slovům. Všechna se budou týkat ovoce. V každém ze slov si vyznačíte určené písmeno. Z vyznačených písmen v pořadí 1 až 15 sestavíte tajenku. Tajenka se skládá ze dvou slov.*

1. První slovo označuje bobuli keře, který roste planě i v zahrádkách. Tyto bobule mají 2 – 3 centimetry, v různých odrůdách mají různé barvy (nejčastěji zelenou či fialovou). Bobule jsou pokryty jemnými chloupky. Jedná se o chuťově výtečné ovoce, které je zdravé na srdce.

Slovo má 7 písmen, vyznačte si třetí písmeno.

2. Plod tohoto ovocného stromu je, stejně jako jablko tzv. malvice. Dělí se na letní, podzimní a zimní. Plody jsou šťavnaté, sladké a mohou mít lehce projímavé účinky. Oblíbené jsou také pro přípravu destilátů. V názvu ji má také jedna maloobchodní síť prodejen.

Slovo má 6 písmen, vyznačte si druhé písmeno.

3. Citrusový plod, bez něhož si nejde představit řadu letních limonád, ale také známé koktejly jako Mojito nebo Cuba Libre. Na rozdíl od citrónu má jeho kůra zelenou barvu. V naší křížovce odpovídá počet písmen zdvojnásoběnému tvaru názvu tohoto ovoce.

Slovo má 7 písmen, vyznačte si sedmé písmeno.

4. Traduje se, že jde o oblíbené ovoce opic. Velmi často jsou s ním opice také zobrazovány. Zajímavostí je, že některé opice ovoce slupnou naráz i bez oloupání, jiné ho poctivě loupou.

Slovo má 5 písmen, vyznačte si třetí písmeno.

5. Slovo označuje lihovinu, která vzniká destilací zkvašeného rmutu, jenž je připraven nejčastěji z rozdrčených plodů ovoce.

Slovo má 7 písmen, vyznačte si druhé písmeno.

6. Toto ovoce roste na plazivém keři s ostny. Někdy se mu říká také „černice“. Je nesmírně zdravé, obsahuje bioflavonoidy, je prevencí nádorových onemocnění. Ze zmíněného keře se využívá i odvar z listů – například na záněty močových cest či ústní dutiny.

Slovo má 9 písmen, vyznačte si třetí písmeno.

7. Ovoce, jehož slupky se za našich mladých let sušily na topení a byly ve velkém vybírány školami. V některých školách tato praxe nadále přetrvává. Nasbíraná kůra se používá jako surovina pro výrobu léků a potravinových doplňků, neboť obsahuje cenné látky, které si lidské tělo nedokáže samo vytvořit.

Slovo má 8 písmen, vyznačte si druhé písmeno.

8. Je nedocenitelná při výrobě povidel, tradičně se z ní suší křížaly. Ale ani tradiční lihový nápoj se bez ní neobejde. Vynikající je do buchet či koláčů. Nejen v nářečích se pro ni používá také název „slíva“ či „slivka“.

Slovo má 7 písmen, vyznačte si druhé písmeno.

9. Ovoce, které je sušené mrazem, nazýváme jako...

Slovo má 13 písmen, vyznačte si třinácté písmeno.

10. Ovoce, které má množství vitamínu C srovnatelné s citrusovými plody. Má svou zahradní a lesní variantu a typickou jasně červenou barvu. Milují ho především děti, ale je rovněž častým vyvolavačem alergických reakcí.

Slovo má 6 písmen, vyznačte si první písmeno.

11. Exotické ovoce, které u nás dlouho platilo za symbol svátečních příležitostí. Tolik se neví, že před šťávou z tohoto ovoce je třeba chránit oči – obsažená kyselina glykolová má leptavé účinky. Nezralé ovoce tak může být dráždivé třeba i pro zubní sklovinu. Doporučuje se při hubnutí a najdete ho na pizze typu „Hawai“.

Slovo má 6 písmen, vyznačte si páté písmeno.

12. Jde o peckovici se sladkou dužinou. Tvarem jde o nepravidelnou kouli, jež je rozdělena viditelnou rýhou. Všichni dobře známe, že některé odrůdy jdou snadno od pecky, jiné se oddělují o poznání hůře. Ve staročeštině jí patřil název Madlenka nebo Májový květ.

Slovo má 7 písmen, vyznačte si první písmeno.

13. Ovoce, jehož německý název je „Himbeere“.

Slovo má 6 písmen, vyznačte si třetí písmeno.

14. Méně známé ovoce, z něhož se na jihu Evropy tradičně připravuje želé, jež se podává se sýrem. I u nás se využívá na výrobu marmelády. Mívá malé chloupky a tvar podobný jablku či hrušce. Říká se jí také „Venušino jablko“. Jsou žluté a voní po vanilce nebo po citrusech.

Slovo má 6 písmen, vyznačte si první písmeno.

15. Anglický název pro meruňku.

Slovo má 7 písmen, vyznačte si šesté písmeno.

**Vyluštěnou tajenku nám doručte nejpozději do 15. 8. 2023. Losujeme 3 výherce.**

### **Soutěž č. 2: Reportáž z akce TC**

Zažili jste v uplynulém půlroce zajímavou akci ve společnosti TC Liberec? Máte chuť se o zážitku podělit s ostatními? Sepište článek v podobě reportáže z této akce v rozsahu alespoň 10 vět libovolnou formou a doručte k nám na pobočku nejpozději do 15. 8. 2023. **Z došlých reportáží vylosujeme jednu a autora či autorku odměníme zvukovou knihou.** Všechny došlé reportáže zveřejníme na stránkách časopisu OKO. Ať Vám přeje autorská slina!

### **Recept: Menu na grilu podle Jiřího Pikeše**

V červnu se zážitkové vaření vskutku vydařilo – pokrmy jsme měli možnost připravovat na venkovním grilu a výslednou grilovanou kýtu s batáty, pepřovou omáčkou a zeleninovým salátem jsme si vychutnali rovněž venku pod slunečníkem. Na všechny části červnového menu Vám níže přinášíme recepty.

### **Grilovaná kýta**

#### Suroviny:

- 1,2 – 1,5 kg vepřové kýty

- sůl
- pepř
- slunečnicový olej

### Postup:

Kýtu naporcujeme na plátky (velikost dle Vašeho zvyku), osolíme, opepříme, zakápneme slunečnicovým olejem, který na všech plátcích rozetřeme. Takto připravenou kýtu můžeme rovnou grilovat na rozpáleném grilu. (My jsme využili staré dobré dřevěné uhlí.)

## **Pepřová omáčka**

### Suroviny:

- 1/2 kostky másla
- 1x sklenice vlažné vody
- 1x hovězí bujón
- 110g zeleného nakládaného pepře ve slaném nálevu
- 250 ml smetany na šlehání 31%
- 1x sklenice studené vody
- hladká mouka dle potřeby
- sůl

### Postup:

Do středně velkého hrnce (lepší je použít hrnec se silnějším dnem) dáme rozpustit máslo. Jakmile se máslo rozpustí, přidáváme postupně hladkou mouku dle potřeby, aby nám vznikla máslová jíška. Chvilí povaříme, přidáme sklenici vlažné vody a hovězí bujón. Pořádně rozmícháme. Poté přidáváme zelený nakládaný pepř, který si předem rozdrtíme ve hmoždíři. Přidáme sklenici studené vody a povaříme. Nakonec přidáme na zjemnění smetanu, povaříme a případně dosolíme.

## **Grilované batáty**

### Suroviny:

- 2 kg batátů
- provensálské koření
- sůl
- olivový olej

### Postup:

Batáty oloupeme, omyjeme a nakrájíme na co nejtenčí plátky. Zasypeme provensálským kořením, solí a zakápneme olivovým olejem. Pořádně promícháme. V případě potřeby dochutíme solí a kořením. Pečeme na rozpáleném grilu z obou stran a dobře hlídáme, jsou rychle hotové.

## **Zálivka na salát**

### Suroviny:

- 5 lžiček tekutého medu
- 5 lžiček medové hořčice
- šťáva z 1 jednoho citronu
- sůl
- 2 lžíce olivového oleje

### Postup:

V malé mističce smícháme med a medovou hořčici. Mícháme do doby, než se obě suroviny krásně spojí. Přidáme šťávu z citronu, olivový olej a sůl. Opět promícháme. Zálivka by měla mít výraznější chuť, protože samotná zelenina se nesolí.

## **Zeleninový salát**

### Suroviny:

- 2 větší svazky ředkviček
- 1 balení Mungo fazolových klíčků (200 gramů)
- 2 salátové okurky
- 1 větší ledový salát

### Postup:

Veškerou zeleninu omyjeme. U ředkviček odkrojíme konce a nakrájíme na plátky. Mungo klíčky, pokud jsou dlouhé, překrojíme na polovinu. Salátovou okurku oloupeme a nakrájíme kousky. Ledový salát můžeme také nakrájet, případně natrhat. Vše smícháme ve větší míse. Zalijeme připravenou zálivkou a promícháme. Dáme odležet na chvíli do lednice.

Celé připravené menu podáváme společně. Grilované maso přelijeme pepřovou omáčkou a podáváme s grilovanými brambory a salátkem. Přejeme dobrou chuť.

Atmosféru minulého vaření si s námi připomeňte na dvou fotografiích níže – nejprve příprava... a pak zasloužené pochutnání.



## Oslavenci v červenci a v srpnu

V letních měsících slaví své významné dny **paní Kateřina Hájková**, **pan Jaroslav Postelt** a **paní Radka Hradilová**. Srdečně blahopřejeme, přejeme především zdraví a dobrou pohodu.

### **Libercem nás znovu provedla Nina Medková**

V pondělí 12. 6. 2023 jsme v rámci cyklu „Libercem provází“ zavítali na Sokolovské náměstí v Liberci. Dozvěděli jsme se, že původně se jmenovalo Novoměstské, později Bismarcovo. Opět jsme obdivovali historický přehled naší průvodkyně, která nás udivovala zajímavostmi a nejrůznějšími souvislostmi. Výpravu jsme započali u Kostela sv. Antonína Velikého v Kostelní ulici. Dozvěděli jsme se, že výška kostela 70,5 metru z něj ve své době učinila nejvyšší stavbu v Liberci. Kostel, původně gotický a protestantský, později gotický a katolický, získal svou současnou podobu v roce 1880. Zachoval si prosté interiéry. Hned naproti kostelu nás naše průvodkyně upozornila na budovu dnešní Střední zdravotnické školy Liberec, která původně sloužila jako první a největší škola v českých zemích vůbec. Kruhem jsme se po náměstí posunuli také ke Kostelu Nalezení sv. Kříže, do jehož nádherné zahrady jsme zavítali a vizuálně i hmatově jsme obdivovali reliéfy zdejších stanovišť křížové cesty. Po úžasném výkladu jsme akci zaslouženě zakončili v kavárně, kde jsme si pochutnali na výborné kávě a dortech. **S cyklem „Libercem provází“ pokračujeme v termínu 21. 8. 2023** – nakoukněte do programu tohoto čísla.

### **Pohádkový Jičín nás dostal, a dokonce jsme našli dělo!**

V pondělí 19. 6. 2023 jsme na výlet vyrazili do pohádkového města Jičín. Město dělá svému přízvisku čest. Vystoupili jsme na vlakové stanici Jičín – zastávka a vzápětí jsme narazili na dominantu zdejší městské části Sedličky. Jedná se o Valdštejnskou lodžii, unikátní stavbu z doby Albrechta z Valdštejna obklopenou úžasným parkem plným zasloužilých stromů. Přímo před lodžii jsme obdivovali živý plot tvarovaný do čtyř vedle sebe položených nedokonalých čtverců, mezi nimiž lze volně procházet. Uprostřed mezi těmito čtverci se nachází nádherný záhon ve tvaru kruhu tvořený barevnými pásmy květin. Pod stropem lodžie jsme si užívali jedinečnou akustiku a poté, co jsme se pokochali interiérem budovy, zašli jsme na občerstvení do místní kavárny. Ta má rovněž neobyčejnou atmosféru – na zahrádce najdete několik původních truhel, studnu s pumpou, pro děti pak ohrádku plnou dřevěných miniatur, z nichž lze postavit jak Lodžii včetně přilehlého stavení, ale také městské zdi a rozhlednu Valdickou bránu. Za tou jsme následně mířili pěší procházkou voňavou lipovou alejí až do centra Jičína. Jedna z účastnic zavzpomínala, že jako dítě v Jičíně navštívila zámecký park, a v paměti jí utkvělo historické dělo, na které se tehdy mohla usadit. Řekli jsme si, že je skvělá příležitost se po letech k dělu vrátit. Avšak na svém původním místě už nebylo. A tím začala „pátrací akce“. Ptali jsme se v kavárně na náměstí, ale ani pamětnice si žádný kanón ve městě nevybavila. Zkusili

jsme ještě cestou k informačnímu centru nahlédnout do nádvoří zámku. Zpočátku to nevypadalo nadějně – narazili jsme jen na reliéf neznámého světce a vodní fontánku. Naše srdce zaplesalo až poté, co jsme se rozhodli opustit nádvoří druhým možným vchodem a – dělo bylo tam! Majestátní, nejméně 3 metry dlouhé, vystavené na dřevěném trakaři. Památeční fotku jsme neopomněli udělat a s pocitem radostného zadostiučinění jsme se vypravili na autobusový spoj zpět do Liberce. Po celou dobu nám vytvářel působivé panorama vrch Zebín a zřícenina hradu Veliš. Shodli jsme se, že Jičín by byl na několik celodenních výletů, takže do něj určitě zase někdy zavítáme.

## **Po letech odkladů konečně v Tyflopomůckách Praha**

Pandemie Covidu-19 zhatila naše plány vyjet do pražské specializované prodejny v roce 2020 i v roce 2021. Nyní se nám konečně poštěstilo. Sice ve slabší početní sestavě a v tropickém počasí, ale dorazili jsme úspěšně do prodejny v Krakovské ulici, kde nám paní Alžběta Suková povyprávěla o novinkách v sortimentu. Ty se týkají především hraček a her. Dozvěděli jsme se také, že zejména u dřevěných hraček došlo k citelnému zdražení vlivem rostoucích cen materiálů. Na místě jsme zakoupili pomůcky pro ty z Vás, kteří se s námi neměli možnost vydat. Výlet do Prahy jsme završili procházkou po Václavském náměstí.

### **Koutkem OKA: Besedy opět od září**

Již nyní je pro Vás v procesu příprav program na podzim. Chystáme pro Vás další zajímavé besedy – například s vizážistkou paní Lenkou Pokornou, s manžely Schnaubeltovy, kteří coby rodiče tří dětí společně cestují po Evropě, nebo s malířem Lukášem Černým. Těšte se hned po letním dočerpání sil na další akce z programu TC Liberec.

### **Padlo nám do OKA: RunTour 2023**

Nadace Leontinka podporuje běžecký seriál RunTour, který se koná od března do října v osmi různých městech v rámci ČR. Nadace zajišťuje registraci a účast na těchto závodech pro děti a dospělé se zrakovým hendikepem zcela zdarma a má možnost zajistit také průvodce na závod a signální vestičky. V letošním roce proběhnou závody ještě v těchto městech: Olomouc (22. července), Karlovy Vary (23. září), Praha (7. října) a Pardubice (21. října). Jedná se o soboty. Závody jsou určeny i pro začátečníky. Běhají se ve městě, tedy spíše na rovinných úsecích. Dospělí si mohou vybrat mezi tratěmi v délce 3, 5 a 10 kilometrů. Děti mohou zvolit délku 500 nebo 1000 metrů. Případní zájemci se můžou obrátit na paní Radku



Královou z Nadace Leontinka na emailu: kralova@nadaceleontinka.cz. Více o závodech naleznete na: [www.run-tour.cz](http://www.run-tour.cz).

### **Zaostřeno: Výzva pro spoluautory OKA**

Jsme rádi za Vaše podněty k podobě časopisu OKO a budeme se nadále snažit, abyste v něm nacházeli dostatek informací i zábavného čtení. Aktuálně pro Vás máme jednu **výzvu, která se týká zamýšleného Historického a Auto-Moto speciálu.**

Uvítáme zájemce z Vašich řad, kteří by se chtěli zhostit zpracování tematické části některého z těchto čísel. Rozsah textu by se měl pohybovat nejlépe v rozmezí 1 – 2 strany A4 při velikosti písma 14. Vydání obou čísel je v plánu na začátek roku 2024.

**Autory zveřejněných textů** odměníme poukazy do Knihkupectví a antikvariátu Fryč v Pražské ulici v Liberci. Zde je možné pořídit mimo jiné zajímavé audioknihy.

V případě, že se chystáte psát, prosím, dejte nám o sobě vědět. Děkujeme.

### **Nakoukněte: Den otevřených dveří v TC Liberec**

Den otevřených dveří TyfloCentra Liberec u příležitosti báječného výročí 20 let se uskuteční ve **čtvrtek 21. 9. 2023 v čase od 10:00 do 15:00**. Na co se můžete těšit?

Připraveny budou ochutnávky z našich aktivit zajišťovaných přímo klienty TC Liberec. Například tvoření z kůže, hra na piano, výuka německého jazyka a další.

Veřejnost si bude moci vyzkoušet chůzi s klapkami na očích na vyznačené trase. Děti si vyzkouší hmatové a sluchové hry pro nevidomé.

Po celou dobu bude zajištěno občerstvení.

Coby klienti TyfloCentra se můžete těšit na slavnostní dortík a rovněž jedno narozeninové překvapení. 😊

Pozvěte své známé, přátele a rodiny a zavítejte v září na DOD do TyfloCentra!

### **Závěrem: Nesoutěžní trénink paměti – s ovocem**

Telefonickou aktivitu Trénink paměti, která probíhá ve čtvrtek dopoledne, nemusíme jejím příznivcům dlouze představovat. Trénujete v ní paměť, prověřujete přehled a tříbíte logický úsudek. **Jelikož přes prázdniny proběhne jen dvakrát, můžete si potrénovat alespoň na stránkách OKA.**

Chcete-li, odpovědi na níže položené tréninkové otázky nám můžete napsat. Anebo odpovídejte jen tak pro radost a správnost řešení si ověřte v příštím vydání. Příjemnou zábavu!

1. Jaký ovocný strom je v názvu oblíbené písničky od skupiny Čechomor?
2. Jaké ovoce hraje hlavní roli v pohádce Sněhurka a sedm trpaslíků?
3. Jaké ovoce je zásadní v pohádce O dvanácti měsíčkách?
4. Zkusíte vzpomenout alespoň 3 písničky nebo básničky, v nichž je zmínka o jablku?
5. Jak se jmenuje skladba s ovocem v názvu, jejíž autor je neznámý a v textu se setkáte se záhadným „rýbaroba“?
6. Jaké úsloví, které v sobě obsahuje hned dva druhy ovoce, odpovídá významu, že někdo zaměňuje dvě nesouvisející věci?
7. Jaké přísloví, které se zmiňuje o ovoci, naznačuje, že člověk se svou povahou, vzhledem či vlastnostmi zpravidla podobá svým rodičům či předkům?
8. Jakým „ovocným“ úslovím se člověk nabádá, aby si shromáždil své věci a odešel?
9. Jaké letní ovoce se v jedné známé lidové písničce rozsypalo na zemi? Náповědou je, že v textu písně figurují také názvy květin: lilie a růže.
10. A na závěr vstoupíme ještě do slangu informačních technologií: Pokud dostaneme zákaz působení například na sociální síti za nevhodné příspěvky či komentáře, jaké exotické ovoce, slangově řečeno, dostaneme?

**Přejeme vydařené prázdniny!**

### Další použité zdroje:

<https://www.ceskestavby.cz/clanky/strom-s-deseti-ruzny-mi-druhy-a-odrudy-ovoce-slechtitelska-avantgarda-drzitelem-guinnessova-rekordu-31560.html>

<https://www.vitalia.cz/clanky/pestovani-slechtenu-tresni-cr-svetovou-velmoci/>

<https://vitenevite.cz/15-zajimavosti-o-ovoci/>

<https://living.iprima.cz/zahrada/je-rajce-ovoce-nebo-zelenina-je-to-slozitejsi-nez-si-myslite>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Plodov%C3%A1\\_zelenina](https://cs.wikipedia.org/wiki/Plodov%C3%A1_zelenina)

<https://slovacky.denik.cz/zahrada/kviz-ovoce-zajimavosti.html?question=4>

<https://www.nadhled.info/zajimavosti/zajimavost-prvni-ovocne-stromy-byly-zasazeny-pred-7000-lety-v-udoli-jordanu/>

<https://www.betula.cz/blog/ovoce/lyofilizovane-ovoce/>