



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Kávový speciál 9/2023

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: 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)

Květa Nováková Heligarová (aktuálně dlouhodobá nemoc),

- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**

přihlášení na akce:

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

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

domluvení služby:

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

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

- **Základní sociální poradenství**

zajištění služby:

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

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

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

Úvodník

Milí čtenáři a milé čtenářky OKA,

prázdniny se nám pomalu nachylují, a proto máte možnost číst v novém zpravodaji na září. Letošní léto nám ukazuje ty pravé vrtochy počasí. Přesto věříme, že si jej užíváte podle své chuti. A když jsme u té chuti, pak nám příznačně k tématu tohoto vydání dovolte úvodem jednu malou statistiku. Holdujete-li totiž kávě a jste-li průměrným Čechem, zkonsumovali jste během července a srpna dva až tři šálky kávy denně, tj. celkem až 186 šálků. Za rok se nám v Česku průměrná konzumace kávy na osobu pohybuje někde mezi 3 – 4 kilogramy. Ale i pokud kávě nefandíte a raději si dáte dobrý čaj, věříme, že Vás aktuální číslo neodradí.

Úvodem upozorňujeme na **přesunutý termín vyjíždky na raftech** z důvodu nepřízně počasí – **uskuteční se ve středu 6. 9. 2023**. Po letní pauze se můžete opět těšit na besedy. Zahajujeme hned v září. S panem **Lukášem Černým** nás čeká

povídání o **výtvarné tvorbě spojené s ukázkami jeho prací**. S paní **Lenkou Pokornou** zažijete velmi interaktivní workshop o **vizážistice a okusíte příjemnou relaxaci spojenou s líčením**.

Přijali jsme **pozdání dalšího z našich klientů, pana Jaroslava Postelta**, do místa jeho bydliště – v Mnichově Hradišti. Velmi se na výlet těšíme!

Na konci září začneme také **slavit kulaté 20. výročí existence TyfloCentra Liberec**. Přijdete-li na oslavné klubové setkání, popovídání ani dobrá káva Vás určitě nemine. (Ochutnali jste už například kávu s příchutí třešňové brandy?) To právě pro znalce a nadšence do kávy si však pro Vás připravil pan **Jiří Pikeš, který v den konání zážitkového vaření uskuteční rovněž tematický workshop spojený s ochutnávkami regionálních kávových směsí**.

Závěrem zveme na **Den otevřených dveří TC Liberec. Dne 21. 9. 2023 od 10:00 do 15:00 bude liberecká pobočka otevřena široké veřejnosti**. Prezentovat budeme elektronické kompenzační pomůcky, ale také ukázky technik a tvořivých činností našich klientů. Pan Jaroslav Jíra předvede své tkalcovské dovednosti, paní Andrea Tkáčová keramické tvoření, pan Jiří Pikeš názorně ukáže vychytávky při vaření a pan Lukáš Feifer představí, co vše lze vyrobit z kůže.

Těšíme se s Vámi opět na pravidelné setkávání na akcích TyfloCentra.

Obsah čísla

Úvodník.....	1
Obsah čísla.....	2
Program TC na září 2023.....	3
Kde se vzala káva	7
Druhy kávy pěkně přehledně.....	9
Perličky o kávě	11
Výsledky soutěže č. 1: Velká ovocná křížovka.....	13
Výsledky soutěže č. 2: Reportáž	13
Soutěž: Kvíz o kávě	14
Oslavenci v září.....	15
Ohlédnutí: Co přinesl červenec	15

Nesoutěžní trénink paměti – řešení	17
Padlo nám do OKA: Sobí pobyt	18
Koutkem OKA: Ozvučení semaforů opět funkční	18
Informace závěrem	19

Program TC na září 2023

Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využijte 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 využijte kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00.

5. 9. úterý 15:00 Angličtina online - konverzace

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

6. 9. středa 8:30 Náhradní termín: Vyjížd'ka na raftech

Z důvodu nepřízně počasí akce přesunuta z původního termínu 30. 8. 2023. Na raftech budeme v doprovodu profesionálních instruktorů zdolávat **trasu z Malé Skály do Dolánek u Turnova**. Součástí pronajatých raftů je veškeré potřebné vybavení (páidla, 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. Oběd rezervován v restauraci Ábelův Mlýn. Návrat zpět do Liberce vlakem v odpoledních hodinách.

Připojujeme informativní odkaz na půjčovnu lodí:

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

- 6. 9. středa 12:30 Německá konverzace**
- Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. O přihlášení nových zájemců prosíme do 4. 9. 2023.
- 6. 9. středa 14:00 Angličtina online - gramatika**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 7. 9. 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 4. 9. 2023.
- 7. 9. 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.
- 11. 9. pondělí 9:30 Výlet za klientem – panem Jaroslavem Posteltem**
- S radostí přijímáme pozvání jednoho z našich klientů na návštěvu do jeho bydliště v Mnichově Hradišti. Odjezd z Liberce autobusem č. 345 v 9:40. Sraz na autobusovém nádraží v Liberci vedle budovy prodejny jízdenek v 9:20. Návrat předpokládáme v odpoledních hodinách. Zájemce prosíme o přihlášení do 4. 9. 2023.
- 12. 9. úterý 15:00 Angličtina online - konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 13. 9. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 11. 9. 2023.
- 13. 9. středa 11:30 Bowlingové posezení**
- Na trénink v bowlingu navážeme posezením v restauraci či kavárně. Prosíme o přihlášení do 11. 9. 2023.

- 13. 9. středa 14:00 Angličtina online - gramatika**
 Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 14. 9. 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 11. 9. 2023.
- 14. 9. 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.
- 18. 9. pondělí 10:00 Klubové setkání u příležitosti 20. výročí TC Liberec**
 Přijďte s námi oslavit krásné kulaté dvacetiny! Těšit se můžete na občerstvení, nebude chybět dort a hlavně: jaké by to byly narozeniny bez dárku pro Vás, naše klienty? Proto si nenechte oslavu ujít, máme pro Vás překvapení. O přihlášení na akci prosíme do 11. 9. 2023.
- 19. 9. úterý 15:00 Angličtina online - konverzace**
 Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 20. 9. středa 10:00 Keramika**
 Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. V září tvoříme také tematicky – přijďte si vyrobit třeba keramickou květinu nebo ztvárněte, jakým zvířetem či magickou bytostí byste chtěl/a být. O přihlášení prosíme do 18. 9. 2023.
- 20. 9. středa 12:30 Německá konverzace**
 Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. O přihlášení nových zájemců prosíme do 18. 9. 2023.
- 21. 9. čtvrtek 10:00 Den otevřených dveří TC Liberec – akce pro veřejnost**
 U příležitosti oslav 20 let vzniku TyfloCentra v Liberci pořádáme Den otevřených dveří, na který jsou srdečně zváni všichni sympatizanti TC i široká veřejnost. Program

probíhá od 10:00 do 15:00 hodin. Součástí akce budou ukázky tvořivých činností klientů TC Liberec. Občerstvení bude zajištěno. Neváhejte pozvat své přátele a známé.

25. 9. pondělí 10:00 Beseda s panem Lukášem Černým

Přijďte si poslechnout zajímavosti ze života a výtvarné tvorby pana Lukáše Černého. Pan Lukáš Černý je malíř, který momentálně působí na Jablonecku a Jičínsku. S jeho obrázky jste se velmi pravděpodobně již setkali – například na některé z jeho četných výstav. O přihlášení na akci prosíme do 18. 9. 2023.

25. 9. pondělí 13:00 Beseda s vizážistkou

Paní Lenka Pokorná zavítá do TC Liberec s neodolatelnou nabídkou. Popovídá o trendech ve vizážistce a líčení a zájemcům slibuje, že pokud profesionální nalíčení na místě vyzkouší, dopřejí si příjemný zážitek a relaxaci v jednom. Zájemce prosíme o přihlášení do 18. 9. 2023.

26. 9. úterý 15:00 Angličtina online - konverzace

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

27. 9. středa 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem

V našem menu na září se ohlížíme za létem a opět vaříme dva chody - středomořskou polévku a těstoviny s omáčkou v italském stylu. Prosíme o přihlášení do 25. 9. 2023.

27. 9. středa 10:00 Keramika

Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. V září tvoříme také tematicky – přijďte si vyrobit třeba keramickou květinu nebo ztvárněte, jakým zvířetem či magickou bytostí byste chtěl/a být. O přihlášení prosíme do 25. 9. 2023.

27. 9. středa 13:00 Workshop pro milovníky kávy s Jiřím Pikešem

Po dopoledním zážitkovém vaření či tvoření z hlíny zůstaňte v TC na lahodný a voňavý odpolední workshop. Pan Jiří Pikeš nám bude vyprávět zajímavosti o kávě a její přípravě a budeme mít příležitost ochutnat různé

druhy čerstvě namleté kávy z regionální pražírny.
Prosíme o přihlášení do 25. 9. 2023.

27. 9. středa 14:00 Angličtina online - gramatika

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

Dne 28. 9. 2023 je státní svátek. Aktivity TC neprobíhají.

Kde se vzala káva

Dějiny kávy zahájíme legendou, jež hovoří o arabském pasáčkovi jménem Kaldi, který pásal svoje stádo koz v jemenských horách. Jednoho dne se začaly kozy pást na keřích s červenými plody, po nichž začaly skotačit více, než bylo obvyklé. Opat z blízkého kláštera se o historce dozvěděl a dal plody povařit ve vodě a naservírovat mnichům. Ti po vypití nápoje byli schopni setrvat na modlitbách déle a velice rychle si na energii dávající mok zvykli. Během dešťů pak sušili větvičky s plody a jedna upadla přímo do ohně. Voňavé bobule se pak posbíraly, rozemlely a z prášku se připravil ještě lahodnější nápoj s intenzivnější chutí, než měl původní odvar.

Méně známá legenda vypráví o Omarovi, šejkovi z Jemenu. Ten byl za své činy vyhoštěn z města. Jako vykoupení mu prý posloužil odvar, který z kávy připravil a nabídnul vladaři. Ten byl chutí černého nápoje tak ohromen, že mu vše odpustil a Omar se mohl opět vrátit do své domoviny.

Ponecháme-li stranou legendy, tak fakta praví, že první zmínky o kávě pocházejí z 6. století z Etiopie, konkrétně provincie Kaffa, kde keře kávovníků rostou dříve dodnes. Etiopané prý nejprve kávová zrna žvýkali a teprve pak, když po požáru zjistili, že káva krásně voní, začali ji pražit.

Zmínky o kávovníku jsou sice již z dob před naším letopočtem, ovšem archeologické zdroje z Emirátů, na které je možné se spoléhat, se o existenci a konzumaci pražené kávy zmiňují kolem 9. století našeho letopočtu. Káva byla tehdy známá především pro své léčivé účinky.

Cestu kávy bychom tak mohli sledovat **z Etiopie do Jemenu**, kam byla přinesena ve středověku (13. – 14. století) válečníky při vojenských taženích. Tady byla káva kultivována. **Z Jemenu se poté dostává do Mekky a Mediny**, svatého města, které bylo kulturním středem arabského světa. **Zde začaly vznikat první kavárny**. Poutníci se tak na své cestě mohli s kávou seznámit a třeba si ji přinést do svého města. Traduje se, že slovo káva vychází z arabsko-tureckého slova pro povzbuzující nápoj, *qahwah* nebo *kahweh*. **Pěstování kávy bylo až do konce 18. století převážně**

výsadou obyvatelů Arabského poloostrova. Pro zdejší pěstitele a obchodníky byla káva velkým zdrojem příjmů.

První zámořskou plantáž bychom mohli hledat na Jávě, kam byly v 17. století holandským obchodníkem propašovány první sazeničky. Půda bohatá na živiny (díky své vulkanické historii) dala vzniknout první zámořské plantáži v dnešní Indonésii, která se stala nejvýznamnějším světovým vývozcem kávy. Zanedlouho se káva dostává do Evropy (Itálie, Velká Británie, Německo, Francie, Portugalsko) a rázem se stává velice populárním nápojem – nejen díky své chuti, ale také díky svým pozitivním účinkům na lidské tělo.

Ve druhé polovině 17. století se otevírá první kavárna v Paříži, ve stejném roce se otevírá i v Londýně. **První pražskou tzv. „kafírnu“ otevřel roku 1714 pod malostranskou Mosteckou věží Arab, Georgius Hatalah z Damašku, zvaný Jiří Theodat.** Georgius Deodatus zpočátku chodil po Praze v orientálním kaftanu, širokých kalhotách, ve střevících se zdviženými špičkami a nabízel kávu přímo na ulici. Na turbanu měl zvláštní podnos a na něm džbánec s kávou. Nápoj ohříval na pánvi s uhlím. Za peníze vydělané pouličním prodejem si později **v domě U Zlatého hada otevřel první pražskou kavárnu.** Kávu, nedaleko Karlova mostu, vařil a prodával až do své smrti v roce 1730, kdy ho odnesli v rakvi přímo z podniku.

Holandská Východoevropská společnost na konci 18. století v produkci kávy vytlačila arabskou konkurenci na druhé místo. Roku 1720 tajně převezl Francouz Chevalier Gabriel Mathieu de Clieu první kávovník na ostrov Martinique. Tento zřejmě krádeží získaný keříček od Holanďanů dal nejspíše základ klonu miliónů kávových keřů, rostoucích dnes ve Střední Americe a oblasti Karibiku. V období kolem roku 1730 byl vyslán Brazilským panovníkem do Francouzské Guyany poručík Francisco de Melho Palheta za účelem urovnání pohraničního sporu. Jeho pravým posláním však bylo získat a přivést do Brazílie semena kávovníku. To se mu nakonec Istí, kdy se vetřel do přízně manželky guvernéra, podařilo. Pěstování kávovníku se v Brazílii tak rozšířilo, že v současné době je největším světovým producentem kávy. O další rozšíření kávovníku do ostatních oblastí světa se následně nejvíce zasadili Angličané a Španělé, kteří zavedli pěstování kávy ve svých koloniích.

Během 18. a 19. století tak dochází k rozkvětu kávové kultury. Káva se stává obchodním artiklem, se kterým se hojně obchoduje. **Na začátku 20. století pan Luigi Bezzera vynalézá espresso. Bezzera zjistil, že na přípravu opravdu dobré kávy je potřeba specifický tlak a teplota.** Díky těmto faktorům pak kávová zrna uvolňovala do nápoje esenciální oleje a jiné látky v množství, které kávu učinily aromatickou a chuťově neodolatelnou.

V současné době jedenadvacátého století prožíváme tzv. Třetí kávovou vlnu. Toto označení znamená snahu produkovat kvalitní kávu a připravovat ji poctivě. Káva už není jen komoditou k prodeji, ale produktem s historií. Začínají vznikat obchodní vztahy mezi těmi, kdo kávu produkují a těmi, kdo kávu kupují. Rovněž se začíná připravovat káva i jinými metodami než jako espresso.

Druhy kávy pěkně přehledně

V kavárně se zpravidla většina objednávek připravuje na espresso kávovaru. Espresso je také základem většiny černých káv a téměř všech mléčných kávových nápojů. Většinu z nich nejspíš budete znát, ale co když přece...

Ristretto

Nejmenší kávový nápoj. Je unikátní nejen v tom, jak je malé, ale také v tom, že je tvořeno vlastně necelým espressem. Jeho příprava je ze stejné dávky kávy jako espresso, ale s tím rozdílem, že do šálku nateče jen kolem 15 - 20 ml nejsilnějšího kávového extraktu. Díky tomu získává ristretto silnou chuť kávy.

Espresso

Jedná se o malý šálek chuťově silné kávy a obsahuje okolo 10 gramů mleté kávy, která je pomocí tlaku 9 barů extrahována horkou vodou (92 °C) za dobu do 30 sekund. Výsledný kávový extrakt pak má většinou okolo 20 - 30 ml sirupovité tekutiny oříškové barvy, která výrazně nejen voní, ale především i chutná.

Dvojitě espresso, neboli „espresso doppio“, taktéž známé jako „double shot“ je pak dvojitou dávkou klasického espresa. Namleté kávy je 14 až 18 gramů a k tomu 60 až 90 ml vody.

Espresso macchiato

Macchiato (čteme makjáto) znamená v italštině skvrnitý či tečkovaný. Původně se tato káva připravovala tak, že se do cremy espresa vložila lžička s kapkou mléčné pěny. Dnes se macchiato vzhledem blíží spíše ke cappuccinu. Základem je espresso v šálku, doplněné po okraj mikropěnou, a navíc může být ozdobeno latte artem (kresbou v pěně).

Americano

Podle legendy tento nápoj vznikl za druhé světové války, protože americkým vojákům údajně nechutnalo silné espresso, tak si ho nechávali ředit vodou, proto Americano.

Jedná se tedy o espresso, ke kterému se přidává v poměru 1 : 5 horká voda. Nápoj je možné připravit tak, že se do espressa přidá voda, ale i opačně, tedy že se vlije espresso do horké vody.

Lungo

Stejně jako u Americana se jedná o prodloužené espresso. Americano i lungo mají v základu klasické espresso doplněné horkou vodou, takže máte větší, ale ne tak intenzivní černou kávu. Zákazník by měl dostat horkou vodu na prodloužení kávy v konvičce. Může si tak kávu doladit sám, podle vlastní chuti. Obecně se doporučuje prodloužit kávu americano v poměru 1 : 5 a lungo 1 : 1 případně 1 : 2.

Cappuccino

Pravděpodobně nejoblíbenější nápoj z kavárenských nabídek. 60 ml espressa plus 60 ml horkého mléka plus 60 ml mléčné pěny rovná se Cappuccino. V dobře připraveném cappuccinu ucítíte chuť kávy se sladkostí teplého mléka. Jemné vyšlehané mléko dodá kávě hladkou jakoby sametovou strukturu. Šikovný barista své dílo dokončí obrázkem z mléka na hladině kávy.

Flat white (čteme fletvajt)

Nápoj pochází z Austrálie. Jedná se o dvojité espresso s našlehaným mlékem. Objem je cca 150 ml, často se podává tradičně ve skle a vyniká intenzivní kávovou chutí.

Caffe latte

Stejně jako cappuccino se i Caffe latte skládá z espressa a našlehaného mléka. Přípravuje se však do většího šálku než cappuccino. Jedná se o největší z mléčných kávových nápojů o objemu přes dvě deci, obvykle cca 250 ml.

Odlišme ho od Latte macchiato. Zaprvé, Caffe latte skládá ze dvou vrstev, zatímco Latte macchiato ze tří. Zadruhé, u Latte macchiata se přidává espresso do mléka a u Caffe latte se přidává mléčná pěna do espressa. Rozdíl je také v servírování. Caffe latte nejlépe vychutnáte z velkého porcelánového šálku o objemu 250 - 300 milimetrů, ale Latte macchiato sluší vysoká silnostěnná sklenice, ve které vyniknou zmíněné tři vrstvy.

Latte macchiato

Příprava Latte macchiato probíhá v několika krocích. Nejdříve se napění mléko do mikropěny a ta se nalije do sklenice. Pěna během třiceti vteřin na povrchu trochu zesílí a oddělí se od mléka, v tu chvíli přichází na řadu espresso, které proteče mezi

pěnu a mléko, a vzniknou tak tři vrstvy. Na pěně zůstává skvrna od kávy. Nápoj tak obsahuje cca 200 ml teplého mléka dole, nad ním 30 ml espressa a horní část zdobí přibližně 20 ml mléčné pěny.

Perličky o kávě

A na závěr několik zajímavostí, které o kávě možná víte, ale možná ne.

1) Káva je druhá nejobchodovanější komodita na světě.

Podle posledních zpráv je na světě přibližně 25 milionů farmářů z padesáti zemí světa, kteří jsou nějakým způsobem zapojeni do produkce kávy. (Tou první nejobchodovanější komoditou je ropa.)

2) Espresso v italštině znamená „když je něco vytlačeno“.

Toto se týká způsobu, jakým je espresso připravováno – protlačováním horké vody skrz slisovanou kávu.

3) Většina kávy se vyrábí v Brazílii.

V Brazílii se vyrobí 10 % veškeré světové produkce kávy, což je dvakrát více než v pořadí druhý a třetí producent, Kolumbie a Vietnam.

4) Káva byla původně potravinou.

Kávové bobule se mixovaly s tukem, aby se vytvořila energeticky bohatá svačinka. Z obalu kávového zrna se potom vyrábělo víno.

5) Káva patří mezi ovoce.

Kávovník je ovocný strom, jehož plodem jsou peckovice. Kávová zrna jsou tedy vlastně pecky kávových třešní. Samotný plod je jedlý a sušený se v některých zemích používá k výrobě čaje zvaného cascara. Obvyklá životnost kávovníku je 40 - 50 let. Při dobré péči však může růst až 100 let. Průměrná rostlina urodí za sezónu 1 - 5 kg kávových třešní. Kávovníku se nejlépe daří ve výšce 1250 – 1500 metrů nad mořem. Plodit začíná asi 3 roky po vysazení.

6) Nejdražší káva na světě stojí 27000 Kč/kg.

A aby to nestačilo, tak se sbírá z výkalů divokých koček (Cibetek) na Sumatře. Tato kočka není schopna trávit kávová zrna a ty jsou tak v procesu trávení fermentovány přímo v žaludku. Když jsou kávová zrna vyloučena, vyrábí se z nich krásně jemná a čokoládová káva.

7) Kávou je možné se předávkovat.

Nicméně k tomu, abyste zkonsumovali smrtelnou dávku kofeinu, byste museli vypít asi 80 - 100 šálků kávy za sebou. Příznaky předávkování kofeinem - nervozita, roztěkanost, třes rukou - se však mohou dostavit již po pár šálcích. Pro představu jde asi o 1 g (1000 mg) kofeinu u 60 kg člověka, přičemž jeden šálek obsahuje nejčastěji mezi 70 a 140 mg kofeinu.

8) Lidé, kteří pijí kávu, mají nižší pravděpodobnost výskytu Alzheimerovy choroby.

Výzkumníci zjistili, že starší pacienti s vysokou hladinou kofeinu v krvi se s větší pravděpodobností vyhnou Alzheimerově chorobě. Jiné studie zase ukázaly, že kofein má pozitivní vliv na cukrovku 2. typu a Parkinsonovu chorobu. Bylo také prokázáno, že kofein chrání před rakovinou kůže u žen. Již dvě kávy denně snižují o 43 % riziko cirhózy jater způsobené alkoholem.

9) Když do kávy přidáte smetanu, zůstane déle teplá.

Káva, ve které je smetana, chladne přibližně o 20 % pomaleji než čistá černá káva.

10) „Bez kofeinu“ neznamena zcela bez kofeinu.

Šálek kávy z odrůdy, která je nazvána „bez kofeinu“ ve skutečnosti obsahuje 2 – 10 mg kofeinu. Pro porovnání šálek normální kávy obsahuje 95 – 200 mg kofeinu. Káva zcela bez kofeinu tak vlastně neexistuje.

11) 80 % dospělé populace konzumuje alespoň jeden šálek kávy denně.

Průměrný denní příjem kofeinu u těchto konzumentů je 200 mg a průměrně jeden takový konzument kávy vypije dvě kávy denně. Celkově se na celém světě vypije každý den více než 2,5 miliardy šálků kávy.

12) Káva účinkuje nejlépe, když se pije dopoledne.

Přínos kofeinu pro naše tělo je nejlepší, když pijeme kávu mezi 9:30 a 11:30.

13) Existují dva druhy kávy, Arabica a Robusta.

Rod rostlin Kávovník zahrnuje asi 100 druhů. Nejvýznamnější jsou přitom dva: kávovník arabský (káva arabica) a kávovník statný (robusta). Tyto hlavní dva druhy kávy mají různé chutě a jiný obsah kofeinu. Boby Arabica jsou nejpopulárnější po celém světě. Až 70 % kávy, které bylo na zemi vypito, je Arabica. Robusta roste v různých klimatických podmínkách, z velké části v Africe a Indonésii. I když většina lidí dává přednost chuti výběrové kávy Arabica, Robusta má také své fanoušky, především proto, že má dvakrát tolik kofeinu než Arabica.

14) Káva může nahradit fosilní paliva.

Kávová zrna jsou hořlavá a vědci se domnívají, že by mohli nahradit fosilní paliva, jako jeden z našich hlavních zdrojů energie a pohonných hmot.

15) Káva je 2. nejrozšířenějším nápojem na světě. Na 1. místě je voda.

Výsledky soutěže č. 1: Velká ovocná křížovka

Následujících 15 slov Vám v minulé soutěži pomohlo vyluštit správnou tajenku.

Slovo č. 1: **ANGREŠT**

Slovo č. 2: **HRUŠKA**

Slovo č. 3: **LIMETKA**

Slovo č. 4: **BANÁN**

Slovo č. 5: **PÁLENKA**

Slovo č. 6: **OSTRUŽINA**

Slovo č. 7: **POMERANČ**

Slovo č. 8: **ŠVESTKA**

Slovo č. 9: **LYOFILIZOVANÉ**

Slovo č. 10: **JAHODA**

Slovo č. 11: **ANANAS**

Slovo č. 12: **BROSKEV**

Slovo č. 13: **MALINA**

Slovo č. 14: **KDOULE**

Slovo č. 15: **APRICOT**

15. Anglický název pro meruňku.

Tajenka se skládala ze dvou slov: **GRANÁTOVÉ JABLKO**.

Vylosovanými výherkyněmi tentokrát jsou paní **Renata Audyová**, paní **Andrea Tkáčová** a paní **Hana Lopatková**.

Výsledky soutěže č. 2: Reportáž

Do TC nám dorazila autentická reportáž od paní Andrey Tkáčové z pohledu účastnice akce Mistrovství ČR vodicích psů. Té se v červnu zúčastnilo se svým

stánkem také TyfloCentrum Liberec a další organizace zaměřující se na zrakový hendikep. Dovolujeme si na tomto místě reportáž zveřejnit. Druhou reportáž paní Andrey Tkáčové z akce TC „Výlet do Jičína“, kterou jsme uskutečnili v červnu, si dovolujeme vzhledem k rozsahu zveřejnit v samostatném dokumentu, který jste obdrželi spolu s OKEM. Příjemné čtení. Autorku za její texty odměníme zvukovými knihami.

4. 6. 2023 Mistrovství České republiky - 7. ročník Závodů ve výkonu vodících psů, memoriál Simony Karlovcové v Liberci

Tento Krásný a slunečný den se na náměstí Dr. E. Beneše v Liberci konaly závody vodících psů. S Darby jsme si vylosovaly startovní číslo 5. Pak jsme čekaly, až na nás přijde řada. Bylo pozitivní, že to bylo ještě dopoledne, protože sluníčko pořádně hrálo, a centrum města se postupně rozžhavovalo čím dál víc. Doprovod mi dělala mamka a závodů se s námi zúčastnila i dcera Sofinka jako divák. Ta měla radost z kolem poletujících holubů a vůbec letos si akci už více užila. Tolik pejsků a lidí všude kolem, všechno ji zajímalo.

Frekvence byla rozdělena do dvou etap, ke konci té druhé nás čekaly překážky. Po první etapě naproti tomu byla poslušnost. Ze závodu jsem měla letos pocit, že byl mimořádně těžký. Hlavní úskalí pro nás představoval v první etapě obchod zverimex. Darby zde začala čmukat a čmukat, a to se s námi pak už táhlo celou dobu. Ale jinak poslušnost měla pěknou a frekvence, až na to čmukání, díky němuž udělala i nějaké chyby, byla hezká. Rozhodčí byli celkem čtyři. Letos to posuzoval pan Milan Dvořák z Brna a cvičitelky z Elva Help.

Při vyhlásování výsledků mě příjemně překvapilo, že z celkového počtu 13 psů jsme skončily na 7. místě. No, každý dělá chyby, a do příště máme aspoň co zlepšovat. 😊 Rozhodně to žádná katastrofa nebyla. Darby je komediantka, takže předvádění se před rozhodčími jí taky nevadí.

Velký dík patří organizátorům, zejména Romanu Vaňkovi ze spolku Život jde dál a dalším a sponzorům akce. Všichni účastníci dostali spoustu pěkných cen.

Soutěž: Kvíz o kávě

Soutěžit můžete i v tomto čísle. Stačí odpovědět správně na následující kvízovou otázku.

Ve kterém státě se vypije nejvíce kávy na světě?

- a) Česká republika
- b) Brazílie
- c) Finsko

Svou odpověď nám prosím doručte nejpozději do 15. 9. 2023. Dva výherce čekají odměny spjaté s kávou.

Oslavenci v září

Dovolte nám pográtulovat na stránkách časopisu panu **Pavlu Červovi**, paní **Veronice Kaprálkové a slečně Kateřině Smolné**. Všichni oslaví během září své narozeniny. Všechno nejlepší a hlavně stálé zdraví!

Ohlédnutí: Co přinesl červenec

Rukodělný workshop – práce s kůží

Hned na začátku prázdnin se uskutečnil už druhý workshop pod vedením pana Lukáše Feifera s tematikou práce s kůží. Tentokrát jsme pracovali na kožených obojcích pro čtyřnohé miláčky. Přece jen takový vlastnoručně vyrobený obojek, to už je něco! Účastnice workshopu si nejprve ořízly správný rozměr, vyrazily dírky pro prošití a ozdobné lístečky a nakonec obojek nabarvily do tónů mahagonu, aby byl na jejich černosrstých pomocnicích dobře viditelný. Po uschnutí obojků se dodatečně dodělávalo ještě zapínání. Akci finančně podpořila Nadace ČEZ.

Výšlap na Libereckou výšinu

Ve středu 12. 7. 2023 jsme podnikli pěší výlet na Libereckou výšinu. Pro výstup na kopec jsme zvolili terénní turistickou stezku z Lidových sadů. Vzpomínali jsme, kudy vedla bobová dráha. Na vrcholu jsme poseděli na terase místní restaurace a ochutnali zdejší kuchyni. Mohli jsme obdivovat zvířata z místní farmy. Hýkající osel se s námi moc fotit nechtěl, což platilo i o lamě, ale alespoň jsme si udělali společnou momentku s rozhlednou za zády, kterou s Vámi sdílíme pod textem. Pro cestu zpět jsme zvolili příjemně se klikatící asfaltovou cestu Wolkerovou ulicí. Kondici jsme ten den zaručeně učinili za dost.



Návštěva Miroslava Etzlera v TC

Páteční odpoledne s datem 14. 7. 2023 se v TC Liberec neslo v duchu očekávání mimořádného hosta. Na slunné terase, kde bylo v pozdějším odpoledni stále zapeklitější objevit příjemný stín, se měla odehrát beseda s hercem Miroslavem Etzlerem. Ten k nám dorazil v rámci projektu Coolturně bez bariér – navštívil naši neziskovou organizaci ještě před svým hlavním večerním vystoupením. Beseda měla nadhled i vtip, pan Etzler vyprávěl historky z prostředí divadla, filmu i dabingu, ale také ze svých cest a osobního života. Nezdřáhal se rozvíjet dialogy s publikem. V závěru setkání se pak s každým zájemcem ochotně fotil a rozdával autogramy. Obdivujeme jeho energii, kterou nám věnoval! Bylo to velmi milé lidské setkání, za které jemu i panu Matouškovi ze srdce děkujeme!

Divadelní recitál: Ten tyjátr je ale prima...

V pondělí 17. 7. se TyfloCentrum Liberec rozeznělo zvuky šansonu. Zavítala k nám speciální návštěva v podobě divadelní herečky, paní Ludmily Forétkové. Představila nám dvě menší hudebně-dramatická pásma vztažená k tvorbě a životu Édith Piaf

a Ljuby Hermanové. Vychutnali jsme si překrásný umělecký zážitek, jaký v naší klubovně neměl obdoby. Děkujeme za předanou pulsující pozitivní energii z celého představení.

Nesoutěžní trénink paměti – řešení

1. Jaký ovocný strom je v názvu oblíbené písničky od skupiny Čechomor?

Odpověď: Hruška

2. Jaké ovoce hraje hlavní roli v pohádce Sněhurka a sedm trpaslíků?

Odpověď: Jablko

3. Jaké ovoce je zásadní v pohádce O dvanácti měsíčkách?

Odpověď: Jahody

4. Zkusíte vzpomenout alespoň 3 písničky nebo básničky, v nichž je zmínka o jablku?

Odpověď: Například Koulelo se, koulelo; Foukej, foukej větříčku; Měla babka čtyři jabka apod.

5. Jak se jmenuje skladba s ovocem v názvu, jejíž autor je neznámý a v textu se setkáte se záhadným „rýbaroba“?

Odpověď: Tři citronky

6. Jaké úsloví, které v sobě obsahuje hned dva druhy ovoce, odpovídá významu, že někdo zaměňuje dvě nesouvisející věci?

Odpověď: Míchání jablek s hruškami

7. Jaké přísloví, které se zmiňuje o ovoci, naznačuje, že člověk se svou povahou, vzhledem či vlastnostmi zpravidla podobá svým rodičům či předkům?

Odpověď: Jablko nepadá daleko od stromu.

8. Jakým „ovocným“ úslovím se člověk nabádá, aby si shromáždil své věci a odešel?

Odpověď: Sbal si svých pět švestek a jdi.

9. Jaké letní ovoce se v jedné známé lidové písničce rozsypalo na zemi?
Nápovědou je, že v textu písně figurují také názvy květin: lilie a růže.

Odpověď: Čerešničky (= třešně)

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?

Odpověď: Banán

Padlo nám do OKA: Sobí pobyt

Dovolte nám sdílet na tomto místě pozvánku na krásnou akci Les v duši, kterou pořádá Tyfloturistický oddíl. Proč „Sobí“ pobyt? Protože má vést o kousek blíže na cestě k SOBĚ. Pobyt je spojený s lesní terapií, svobodným a bezpečným bytím v lese i mimo vyznačené stezky, a s touláním se našimi vnitřními krajinami.

LES V DUŠI

Chcete na chvíli utéct z ruchu města do přírody? Trávit čas procházením se po nádherných lesích v Pošumaví a nasloucháním sám/sama sobě v přírodě? Zpomalit a nadechnout se? Být v bezpečném prostoru, kde vykročíme z každodennosti, ponoříme se hlouběji sami do sebe a budeme svoje vnitřní světy moct sdílet s podobně naladěnými lidmi?

Lesní pobyt se uskuteční o víkendu 29. 9. - 1. 10. 2023. Sobí pobyty jsou určeny pro všechny, komu je 15+ a touží udělat krok sami k sobě. To, že jsme Tyfloturistický oddíl neznamena, že budeme hodně chodit. Sobí pobyty jsou naší odnoží a sobí akce si dávají za cíl spíš kroky něžné a sebepečující, než daleké a výkonové.

Víc informací včetně přihlášky je k dispozici zde: <https://tyfloturistak.cz/prihlasky-sobi/>

Koutkem OKA: Ozvučení semaforů opět funkční

Možná jste se i Vy v minulých měsících potýkali s nefunkční či nespolehlivě fungující zvukovou signalizací semaforů v jedné z nejfrekventovanějších zón v centru Liberce – na Šaldově náměstí. Do řešení situace se během jara a léta intenzivně zapojili jak přímo někteří z Vás, klientů TC, tak také TC Liberec a další organizace – Tyfloservis Liberec či Metodické centrum odstraňování bariér SONS. Ozvučení nyní opět funguje a my děkujeme panu Šolcovi, paní Teplé a všem přizvaným z řad Odboru

správy veřejného majetku MM Liberec za řešení doposud nevyhovujícího stavu zvukové signalizace.

Narazíte-li do budoucna na nefunkční zařízení semaforu, je možné kontaktovat přímo technika, pana Milana Bendu z Oddělení technické správy MM Liberec (tel.: 734 437 570 nebo 485 243 882), který zajistí nápravu. Pan Benda nám v rámci společné schůzky sdělil a ukázal, že většina semaforů na Šaldově náměstí má na sobě QR kód (nalepený zhruba 20 cm nad tlačítka), a technikovi tak lze buď nadiktovat, nebo vyfotit a zaslat číslo pro přesné určení umístění semaforu.

Jsme rádi, že je Šaldovo náměstí opět o něco bezpečnější pro soběstačný pohyb.

Informace závěrem

Vás, kteří k nám na pobočku na Králově Hájí cestujete spojem č. 21 MHD, bychom rádi informovali, že **nadále platí změna zastávky Šaldovo náměstí**. Linka 21 ve směru z centra nyní zajíždí do zastávky Šaldovo náměstí (společná s tramvajovou dopravou), avšak následující **zastávka Šaldovo náměstí v ulici Jablonecká u hotelu Liberec je momentálně ZRUŠENA**.

Aktuální vývoj v této změně prosím sledujte na stránkách dopravního podniku: <https://www.dpmlj.cz/aktuality>.

Přejeme svěží a barevné září!

Další použité zdroje:

<https://www.vybornakava.cz/2011/kava-a-jeji-historie/>

http://www.svetkavy.cz/info_historie.php

<https://www.zijeme-kavou.cz/typy-kavovych-napoju>

<https://www.lazenskakava.cz/druhy-kav/>

<https://www.safroncafe.cz/zajimavosti/23-zajimavosti-o-kave/>

<https://www.gourmetkava.cz/cs/17-zajimavosti-o-kave-106>

<https://www.naturpark12.cz/kava-v-cislech-aneb-21-zajimavosti-o-kave-s-kterymi-jste-mozna-nepocitali/>

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/prazske-kavarny-svet-ktery-voni-cerstvou-kavou>