



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Dýňový speciál 10/2023

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 Benešová (736 130 590, aktivity@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 (736 130 590, jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz),

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

Pro přihlášky a odhlášky na akce TyfloCentra využijte kontakt 736 130 590, a to v určené dny: v pondělí v čase 8:00 – 16:00 a ve středu v čase 8:00 – 16:00. Mimo tyto dny využijte SMS zprávu, nebo email aktivity@tyflocentrum-lb.cz.

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, nebo na Lukáše Feifera v určeném čase: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

Milí čtenáři a milé čtenářky OKA,

ať už jste příznivci Halloweenu, nebo dáváte přednost tuzemské tradici památky na naše zesnulé – tzv. Dušičkám, nejspíš málokoho z Vás během října úplně minou dýně. Jestli jste sami měli bohatou sklizeň, nebo si rádi uvaříte chutnou krémovou polévku z dýně kupované, není rozhodující. A co teprve dýňové dekorace! Hezky vypadají a dávají prostor tvořivosti. Možná máte sami nějakou osvědčenou techniku, jak si pomocí dýní vyzdobit obydlí a zpříjemnit si nadcházející podzimní dny. Doufáme, že dýňový speciál ve zpříjemňování nezůstane pozadu.

Hned na začátku října upozorňujeme na **besedu s panem Karlem Hrubešem** z TyfloCentra Hradec Králové, který nám přijede do Liberce předvést **speciální brýle Envision** a pohovoří o možnostech jejich využití. Brýle Envision umožňují uživatelům chytrých telefonů prostřednictvím umělé inteligence převod informací do hlasového výstupu. Jste-li zvědaví, neváhejte dorazit a dozvědět se více. Na konci měsíce se můžete těšit na povídání s **manžely Janou a Petrem Schnaubeltovými, kteří coby aktivní rodiče se zrakovým hendikepem cestují i se svými dětmi a poznávají různé destinace.**

Ve velkém začínáme v říjnu se **zvukovou střelbou**, kterou jste od nás dostali **k 20. narozeninám TyfloCentra**. 😊 Tento měsíc si můžete přijít na naši libereckou pobočku zastřílet hned dvakrát. Těšíme se na skvělé turnaje!

Počasí na začátek podzimu vypadá pořád hodně slibně, a tak máme v plánu ještě jeden výlet a také jednu **exkurzi**. Na výlet vyrazíme **do Svojkova**, kde se vydáme **k Modlivému dolu a ke zřícenině hradu Svojkov**. Exkurze nás zavede **na Železnobrodsko do sklářské a bižuterní firmy Šperky STEFANY**.

Nezaostaneme v dýňové tematice, a tak s námi v TC můžete z dýní jak tvořit, tak vařit. **Přijďte na Dýňové klubové posezení** a užijte si obojí v jeden den.

Naše klientka, paní Lucie Fialková, pro Vás zpracovala rozhovor s další naší klientkou, paní Lucíí Remerovou. **Z OKA do OKA tak pokračuje již desátým článkem.**

Nově se můžete na výuku a konzultace k elektronickým pomůckám **objednávat jak u Ing. Jany Smolné, tak napřímo i u Lukáše Feifera. Využijte kontakty uvedené na titulní straně zpravodaje v určené volací hodiny.**

Upozorňujeme také na **dny stanovené pro telefonické přihlášky na akce**, kterými jsou **pondělí a středa**. Děkujeme.

Těšíme se s Vámi opět na skvělé zážitky.

Obsah čísla

| | |
|---|----|
| Úvodník..... | 2 |
| Obsah čísla..... | 3 |
| Program TC na říjen 2023 | 3 |
| Ze světa dýní | 8 |
| Výsledky soutěže: Kvíz o kávě..... | 9 |
| Soutěž: Halloweenský kvíz | 9 |
| Oslavenci v říjnu | 10 |
| Ohlédnutí: Co přineslo září..... | 10 |
| Recept: Dýňový štrúdl..... | 12 |
| Recepty podle Jiřího Pikeše: Mangový salát na asijský způsob a palačinky..... | 14 |
| Padlo nám do OKA: Reflexní vestičky k zapůjčení..... | 15 |
| Koutkem OKA: Poděkování do Křižan | 15 |
| Nakoukněte: Kluby k PC a telefonům..... | 16 |

Program TC na říjen 2023

2. 10. pondělí 10:00 Zvuková střelba

Dárek od Nadace ČEZ k 20 letům TC Liberec je již plně v provozu! Principem zvukové střelby je trefit střed terče za využití zvukové signalizace, která střelci napovídá, kam střelu směřovat. Přijďte si zbystřit svoje smysly na pobočku TC Liberec. Prosíme o přihlášení do 27. 9. 2023.

2. 10. pondělí 13:00 Beseda s panem Karlem Hrubešem – brýle Envision

Náš kolega z TyfloCentra Hradec Králové přijde na libereckou pobočku TC pohovořit o speciálních brýlích Envision, které ve spolupráci s chytrým telefonem využívají umělou inteligenci pro převod informací do hlasového výstupu. Pan Hrubeš seznámí účastníky besedy s možnostmi využití brýlí a jejich funkcemi. Součástí besedy budou praktické ukázky a samozřejmě možnost si brýle vyzkoušet. O přihlášení prosíme do 27. 9. 2023.

- 4. 10. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 2. 10. 2023.
- 4. 10. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 5. 10. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 2. 10. 2023.
- 5. 10. 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.
- 9. 10. pondělí 10:00 Keramika**
- Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 5. 10. 2023.
- 9. 10. pondělí 12:30 Německá konverzace**
- Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Prosíme o přihlášení do 5. 10. 2023.
- 11. 10. středa 9:00 Exkurze – Šperky STEFANY v Bzí u Železného Brodu**
- Nenechte si ujít výlet spojený s exkurzí, v rámci které zavítáme do provozu regionální šperkařské firmy, která zanedlouho oslaví sto let rodinné tradice. Nahlédneme do zlatnické a brusičské dílny, prohlédneme si vzácné polodrahokamy ze soukromé sbírky, dozvíme se zajímavosti o přírodních i syntetických kamenech. Celková délka prohlídky je cca 60 – 90 minut. Vodicí psi jsou vítáni. Možnost zakoupení ručně vyráběných šperků. Cena exkurze je 90,- Kč na osobu. Po exkurzi máme objednáno posezení u kávy a drobného občerstvení, které platíme zvlášť. Předpokládaný návrat do Liberce mezi 16:00 – 17:00. Odjezd z autobusového nádraží v Liberci spojem

č. 1300 v 9:20. Sraz u prodejny jízdenek AN v 9:00.
Prosíme o přihlášení do 4. 10. 2023.

- 11. 10. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 12. 10. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
Všechny praktické i teoretické zájemce o hudbu a zpěv zveme na společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 12. 10. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 9. 10. 2023.
- 12. 10. 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.
- 16. 10. pondělí 10:00 Keramika**
Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 12. 10. 2023.
- 16. 10. pondělí 12:30 Německá konverzace**
Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Prosíme o přihlášení do 12. 10. 2023.
- 18. 10. středa 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
Tentokrát vaříme frankfurtskou polévku a bavorské vdolky. Máte-li chuťové buňky v pozoru, neváhejte přijít vařit s námi. Prosíme o přihlášení do 16. 10. 2023.

- 18. 10. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
 Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 19. 10. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
 Všechny praktické i teoretické zájemce o hudbu a zpěv zveme na společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 19. 10. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
 V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 16. 10. 2023.
- 19. 10. 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.
- 23. 10. pondělí 10:00 Klubové setkání v dýňovém stylu**
 Na klubovém posezení můžete tentokrát tvořit dýňové dekorace nebo připravovat a ochutnávat dýňové dobroty. Prosíme o přihlášení do 19. 10. 2023.
- 23. 10. pondělí 13:00 Zvuková střelba**
 Dárek od Nadace ČEZ k 20 letům TC Liberec je již plně v provozu! Principem zvukové střelby je trefit střed terče za využití zvukové signalizace, která střelci napovídá, kam střelu směřovat. Přijďte si zbystřit svoje smysly na pobočku TC Liberec. Prosíme o přihlášení do 19. 10. 2023.
- 25. 10. středa 10:00 Bowling**
 Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 23. 10. 2023.
- 25. 10. středa 11:30 Bowlingové posezení**
 Na trénink v bowlingu navážeme posezením v restauraci či kavárně. Prosíme o přihlášení do 23. 10. 2023.

- 25. 10. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 26. 10. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Všechny praktické i teoretické zájemce o hudbu a zpěv zveme na společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 26. 10. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 23. 10. 2023.
- 26. 10. 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.
- 27. 10. pátek 10:00 Beseda s Janou a Petrem Schnaubeltovými**
- Aktivní rodiče a nadšenci do cestování přijdou představit do TC Liberec své zážitky z cest i praktické cestovatelské tip. Jak vše zvládnout a užít si cestování i se zrakovým hendikepem? Přijďte načerpat inspiraci a nechat se zlákat různými kouty světa. Prosíme o přihlášení do 19. 10. 2023.
- 30. 10. pondělí 9:00 Výlet do Svojkova**
- Zvládnete s námi ještě jeden podzimní výlet? Tentokrát vyrážíme do ryzí přírody – nejprve autobusem přes Nový Bor do obce Svojkov a poté již pěšky křížovou cestou k podmanivému poutnímu místu s názvem Modlivý důl. Ten je opředen řadou legend a pověstí. Podle jedné tu dobrovolně zemřeli rytíř Jaroslav ze Svojkova s dcerou sládka z Velenic, kteří se velmi milovali, ale rytířovi rodiče jim jejich lásku nepřáli. Možnost občerstvení ve vyhlášeném Bufetu u třinácti Zázraků. Návrat do Liberce mezi 16:00 – 17:00. Odjezd z autobusového nádraží v Liberci spojem č. 440. Sraz u prodejny jízdenek na AN v 8:45. Prosíme o přihlášení do 23. 10. 2023.

Čeď Cucurbitaceae, tedy tykvovité, celkově zahrnuje 27 druhů dýní a patří k ní i okurky. Dýně je vlastně lidový název pro druhy tykvovitých, které tvoří větší plody s tvrdší dužinou. Ty lze rozdělit na tři hlavní skupiny. **Tykev obecná**, v Čechách známá jako turek, je dýně, kterou sklízíme většinou nezralou, dokud je dužina měkká. Patří sem především cukety, patisony, ale i dýně olejná nebo špagetová. **Tykev velkoplodá** je ta, kterou známe pod označením dýně nejčastěji. Sem patří například dýně hokkaido a další. Nejtrvanlivější a chuťově nejbohatší jsou **dýně ze skupiny muškátových neboli pižmových**. Ve větším se ještě pěstují tykev fíkolistá a tykev pomíchaná.

Všechny tykvovité rostliny pocházejí z tropické a subtropické Ameriky. Dužina plodů většiny planě rostoucích druhů tykví je extrémně hořká, jejich plody byly v minulosti sbírány pro jedlá semena bohatá na tuky. Díky skvělé chuti a širokému využití se jedná o gastronomickou a zahradnickou stálici celého světa, dužinu lze totiž upravovat naslano i nasladko.

V Česku podle statistického úřadu spotřeba dýní stále roste. **Mezi ty nejpoblárnější u nás patří Hokaido nebo dýně máslová**. Místní Farmáři ale zkouší i další méně známé odrůdy – takzvané žaludové, špagetové nebo třeba trumpetové, které získaly název podle svého vzhledu. Stále víc žádaná je také dýně Goliáš, která je nejčastěji spojována s halloweenským svátkem.

Dýně má dnes využití rovněž v kosmetice – vyrábí se z ní například mýdla nebo šampony.

Co se týká **příznivých účinků dýně na lidský organismus**, pak kupříkladu zmíněná dýně Hokaido obsahuje spoustu vitaminů a minerálů, bohatá je zejména na vitaminy A, B, C a E. Má čistící účinky na tělo, pomáhá při poruchách funkce žaludku, při onemocnění slinivky břišní, sleziny, ledvin a srdce, obsahuje dokonce látky působící jako **prevence proti nádorovým onemocněním**. Je vhodná pro diabetiky i dietáře. Dýně máslová je stejně jako ostatní druhy dýní bohatá na vitaminy, zejména A a B, a na minerální látky, ze kterých převažuje hořčík, vápník a draslík. Příznivě působí na **žaludek a močové cesty**. Špagetová dýně zase hojně obsahuje kyselinu listovou, beta karoten a draslík.

A něco málo zajímavostí k dýním:

V USA se každoročně vypěstuje 680 000 tun dýní. Velká část z nich se prodá právě okolo Halloweenu.

Největší dýni na světě vypěstoval v roce 2016 Němec Mathia Willemijn, a vážila úctyhodných 1 190 kilogramů.

Anglický název pro dýni *pumpkin* byl odvozen z řeckého slova pepon, což doslovně znamená velký meloun. Francouzský překlad zněl pompon a angličtina jej změnila na

pumpion. Americkým kolonistům se pak připisuje změna pumpion na výraz pumpkin používaný dodnes.

Američané dělí dýně do dvou skupin. Na letní, takzvané dýně summer squash, které se mají sníst mladé, a pumpkins, které lze uskladnit na zimu.

Dýně vždy platila za zeleninu, která se dobře hodí na cesty, protože některé druhy vydrží v optimálních podmínkách i měsíce. Proto prý byla oblíbená mezi námořníky, kteří tak mohli přispět k jejímu rozšíření do Evropy.

Výsledky soutěže: Kvíz o kávě

S kvízovou otázkou se správně popasovalo hned několik soutěžících. Vylosován byl tentokrát jeden. **Gratulujeme paní Miluši Qualizzové**, které předáváme speciální aromatizovanou zrnkovou kávu.

A jaká byla správná odpověď?

Nejvíce kávy na světě se vypije za c) ve Finsku.

Jde o údaj z roku 2022. Průměrný Fin zkonsumuje asi 13 kilogramů kávy ročně. Denně vypije běžně osm až devět šáleků. A ti největší milovníci kávy vypijí až 30 šáleků za den. Ve Finsku je totiž káva součástí kultury. Finové mají povinné pracovní přestávky na kávu nejméně dvakrát denně. Předpokládá se, že důvodem, proč je zde káva tak oblíbená, jsou mrazivé teploty, které dosahují až 40 stupňů pod nulou, takže horký nápoj je nezbytností.

Soutěž: Halloweenský kvíz

Následující kvíz se týká Halloweenu, který si lze těžko představit bez vydlabaných, mnohdy strašidelně vyhlížejících dýní. **Na Vaše správné odpovědi se budeme těšit až do 15. 11. 2023.** A důležité upozornění: Pokud k nám zasíláte soutěžní odpovědi korespondenčně, využijte prosím přiloženou obálku s průzorem vyplněnou papírem s braillovým textem – stále častěji nám bohužel poštovní doručovatelé vyhodnocují zásilky jako neprůkazně „slepecké“. Děkujeme.

Otázka č. 1: Halloween si lidé nejčastěji spojují s Amerikou, pochází ale z jiné země. Víte z jaké?

- a) Belgie
- b) Německo
- c) Irsko

Otázka č. 2: Svátek se slaví 31. října a jeho název vychází z anglického All Hallows' Eve, což znamená:

- a) Předvečer Všech svatých
- b) Předvečerní záře
- c) Svatá záře

Otázka č. 3: I když má Halloween blízko ke křesťanskému svátku, pohanské kořeny nezapře. Důvodem jsou Keltové, kteří z 31. října na 1. listopadu slavili Samhain, což byl v podstatě:

- a) Den žen
- b) Svátek práce
- c) Silvestr

Otázka č. 4: Již od keltských časů nosili lidé o Halloweenu masky. Proč?

- a) V ten večer se mohly beztrestně páchat zločiny, ale jen za předpokladu, že Vás nikdo nechytí – v maskách měli padouši šanci.
- b) Chtěli splynout s davem umrlců, kteří se během této noci dostávají na zem.
- c) Aby si nepopálili obličej od ohňů a dýňových lucerniček.

Oslavenci v říjnu

Také v říjnu je to jedna velká oslava! Blahopřejeme paní **Jiřině Jiřinové**, paní **Miluši Qualizzové**, panu **Miroslavu Jáčovi a slečně Denise Šulcové**. Hodně zdraví, štěstí a osobní pohody.

Ohlédnutí: Co přineslo září

Vyjížd'ka na raftech

Původní termín 30. 8. 2023 nám nakonec z důvodu rozmarného počasí nevyšel. Zato o týden později nás počasí vyloženě odměnilo. Ve středu 6. 9. 2023 jsme se tak mohli vydat na Malou Skálu zdolat Jizeru na raftech, a to až do výstupní zastávky Dolánky. Na místě startu na Žluté plovárně Sundisk Family se k nám připojila posádka ze semilské pobočky TC a vytvořili jsme tři plně obsazené rafty. Pro zajímavost – nejstarší účastníci plavby bylo již přes osmdesát! Nalodění bylo poměrně dobrodružné – z příkrého břehu přeskočit na pohybující se loď nebylo jen tak. Ale zvládli jsme to nakonec všichni. Adrenalinovým prvkem hned vzápětí bylo sjetí jezu, ale všem

posádkám se podařilo udržet alespoň částečně ve „šlajsně“, takže jsme jen mírně nabrali vodu. Pak už se plulo vyloženě romanticky. Podjížděli jsme lávku pro pěší, železniční most, nalevo jsme míjeli známé turistické stanoviště Zrcadlovo kožu. Některé úseky řeky byly hodně mělké, takže jsme občas uvízli na kameni, ale naši instruktoři nás srdatě vytáhli z každé šlamastiky. Naše rafty dělaly občas trochu nevyzpytatelné otáčky, ale i ty byly vlastně zábavné. Od Zrcadlové kozy už voda tekla jako „olej“, ale napnuli jsme poslední síly, abychom dopádlovali do cíle. Namočili jsme se maximálně po kotníky (no, někdo možná i po kolena), ale v restauraci Ábelův mlýn v Dolánkách, kde jsme po plavbě obědvali, bylo možné mokré svršky krásně dosušit. Všechen obdiv našim instruktorům, kormidelníkům a záchranářům v jednom, že s námi do toho šli a že byli super. Velký dík za důvěru také Nadaci Syner, která nám poskytla finanční příspěvek na další jedinečnou sportovní akci. Poklona všem našim klientům, kteří statečně pádlovali a povzbuzovali se až do finišu. Krásný zážitek. Následující dvě fotografie nás zachycují jednak při zmiňovaném zdolávání jezu a následně po společném obědě na zahradě restaurace v Dolánkách.





Výlet za panem Jaroslavem Posteltem

Na návštěvu do Mnichova Hradiště za jedním z našich klientů, panem Jaroslavem Posteltem, jsme se vydali v pondělí 11. 9. 2023. Hned na začátku jsme se vypořádali s vrtochy jízdnicích řádů a informačních panelů na autobusovém nádraží v Liberci. Ale pak už nám vše jen přálo. Obdivovali jsme prostorné a architektonicky vydařené bydlení našeho hostitele, který si pro nás připravil i skvělé občerstvení. V odpoledních hodinách jsme se prošli po městě nenáročnou procházkou. Vyfotili jsme se u další stavebně originální budovy Domova pro seniory Modrý kámen. A při zpáteční cestě na odjezdovou autobusovou zastávku někteří z nás okusili místní vynikající kopečkovou zmrzlinu. V panujícím horkém počasí přišla vhod. Po celou dobu nám dělal náš hostitel milý doprovod. Ještě jednou děkujeme za pozvání na velmi příjemnou návštěvu.

Recept: Dýňový štrúdl

Hned následující rubrika se ohlédne za srpnovým Zážitkovým vařením a přinese recept pana Jiřího Pikeše na mangový salát a palačinky ve sladké a slané variantě.

Dýně jsou ale aktuální právě teď, a tak Vám tentokrát jako bonus přinášíme recept na netradiční dýňovou pochoutku původem z bulharské kuchyně. **Dýňový štrúdl je známý též jako bulharský tikvenik.** Jeho základem je tzv. filo těsto, které koupíte v dobře zásobených supermarketech, nebo v e-shopech typu Rohlik.cz nebo Kosik.cz.

Pokud jste již jedli baklavu, pak vězte, že se připravuje právě z filo těsta. „Filo“ znamená list. Vyrábí se na podobném principu jako těsto listové.

Budete potřebovat:

- 800 g dýně (pevnější, např. máslové)
- 140 gramů cukru
- 4 polévkové lžíce másla (na vymazání formy)
- 1 čajová lžička skořice
- 1 hrst rozinek
- nastrouhaná kůra z ½ pomeranče
- 200 gramů vlašských ořechů
- 180 gramů másla
- 8 plátků filo těsta
- 6 polévkových lžic hnědého cukru
- moučkový cukr na posypání

Postup:

Dýni oloupeme a nastrouháme nahrubo. Ve velké pánvi rozejdeme 4 lžíce másla, přidáme dýni, 140 g cukru, skořici a rozinky. Vaříme na mírném ohni 5 minut, až dýně trochu změkne. Odstavíme a vmícháme pomerančovou kůru.

Těsto rozvineme a pláty si připravíme na pracovní plochu. Z balíčku budeme vždy postupně používat a zamotávat dva pláty těsta. Horní plát potřeme máslem, pak jej potřenou stranou překlopíme na další plát, aby k sobě přilnuly. I druhou stranu horního plátu potřeme máslem.

Následně na delší stranu plátu těsta nanese část dýňové náplně a poházíme na ni vlašské ořechy. Zbytek plátu posypeme troškou hnědého cukru. Pak směrem od náplně srolujeme těsto do rolády.

Kulatou zapékací formu vymažeme máslem. Roládu smotáme do těsného šneka a umístíme do středu formy. Takto umotáme do rolády vždy po dvou plátech zbylého filo těsta a náplně. Postupně rolky obtáčíme kolem středového šneka směrem dál do obvodu, až vyplníme celou formu. Poslední dva pláty lze plnit a rolovat z kratší strany, podle toho, kolik místa zbývá ve formě.

Připravenou formu naplněnou těstem potřeme máslem a posypeme troškou hnědého cukru a skořice. Pečeme v troubě vyhřáté na 180°C asi 40 – 45 minut.

Po vychladnutí poprášíme moučkovým cukrem. Dezert je křehký, nejlépe jej tedy podáváme „na lžičku“.

Tip: Dýni lze v tomto receptu nahradit například batáty.

Ať se moučník povede!

Recepty podle Jiřího Pikeše: Mangový salát na asijský způsob a palačinky

Mangový salát na asijský způsob (6 – 8 porcí)

Suroviny:

- 3 menší nebo 2 větší manga (spíše tvrdá, nikoli „ready to eat“)
- 500 gramů mrkve
- 100 gramů mungo klíčků
- 30 gramů lístků máty
- 50 gramů sezamových semínek

Na zálivku:

- 5 lžic rýžového octa
- 5 lžiček moučkového cukru

Postup:

Mango oloupeme, vyndáme střed a dužinu nakrájíme na nudličky. Mrkev očistíme a například škrabkou na brambory vytvoříme jemné plátky. Mungo klíčky můžeme též pokrátet na drobnější kousky. Doplníme natrhanými lístky máty a nasucho opraženým sezamovým semínkem. Moučkový cukr s rýžovým octem vyšleháme do „emulze“ a vzniklou zálivkou připravený salát zalijeme. Necháme dobře vychladit v lednici.

Palačinky na slaný a sladký způsob (6 – 8 porcí)

Suroviny:

- 1 litr selského mléka
- 10 vajec
- 750 gramů polohrubé nebo hladké mouky
- špetka soli
- 2 – 3 lžíce oleje
- olej na smažení

Na sladkou náplň:

- 2 vaničky polotučného tvarohu
- 3 – 4 lžíce cukru (nebo dle chuti)
- mléko dle potřeby
- meruňky nebo jiné zvolené ovoce nakrájené na kousky

Na slanou náplň:

- 2 kostičky Paloučka (nebo žervé, Lučiny)
- 300 gramů slaniny nastrouhané nahrubo
- 3 vařená vejce nastrouhaná najemno
- Sklenička 320 gramů nakládaných okurek (bez nálevu)
- 1 lžíce hořčice
- sůl
- pepř

Postup:

Do mléka zašleháme vejce, mouku, 2 – 3 lžíce oleje a špetku soli a připravíme řídké palačinkové těsto. Tím, že přidáme olej přímo do těsta, při smažení již budeme potřebovat podlít pánev olejem pouze při přípravě první palačinky. Při dalších už nebude zapotřebí. Navíc budou palačinky krásně tenké a nelepí se. Usmažené palačinky plníme dle chuti slanou či sladkou náplní.

Padlo nám do OKA: Reflexní vestičky k zapůjčení

Díky Nadaci Leontinka získalo TyfloCentrum Liberec sadu žlutých reflexních vest s černými nápisy v několika variantách – „PRŮVODCE“, „SLABOZRÁKÝ“, „NEVIDOMÝ“. Vámi zvolenou vestu je možné v TC Liberec zapůjčit i pro dlouhodobé využívání. Vesty mohou být pomocníkem na nejrůznějších výletech či akcích pro bezpečnější pohyb osob se zrakovým hendikepem a jejich doprovodu. Zápůjčky jsou bezplatné. V případě zájmu se na nás neváhejte obrátit.

Koutkem OKA: Poděkování do Křižan

Právě v těchto dnech, kdy k Vám putuje naše OKO, probíhá v TyfloCentru další mimořádná akce, kterou je Kávový workshop. Zajišťuje jej klient TyfloCentra a znalec dobré kávy, pan Jiří Pikeš. **Regionální křižanská pražírna kávy APe podpořila náš workshop a věnovala dar v podobě pěti balení exkluzivních káv na uskutečnění této akce.** Velmi nás tato pozornost potěšila. Nachystaný voňavý balíček káv, který

jsme si směli vyzvednout přímo na prodejně APe v Liberci na Náměstí Dr. E. Beneše, nám ještě před konáním workshopu provoněl celou pobočku. Srdečně děkujeme!

Nakoukněte: Kluby k PC a telefonům

Od listopadu pro Vás náš lektorský tým chystá pravidelné tematicky zaměřené kluby. Budou probíhat prezenční formou na pobočce TC. Elektronické pomůcky skýtají mnohá využití a právě k objevování vychytávek a šíření inspirací při jejich ovládnutí jsou tu naše nové kluby. Budeme se zabývat nejen představováním některých novinek, ale i sdílením zkušeností samotných uživatelů. **Nejbližší listopadový klub bude na téma sociálních sítí v mobilních telefonech (aplikace typu Instagram, Whatsapp, Messenger apod.).** Sami můžete témata také vznášet. Své náměty pište na email: lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz.

Přejeme říjen v dýňovém stylu!

Další použité zdroje:

<https://www.equipaid.cz/envision/>

<https://liberec.rozhlas.cz/dyne-jsou-hitem-poslednich-let-bezne-se-z-nich-vari-7665090>

<https://zena-in.cz/clanek/vedeli-jste-ze-aneb-zajimavosti-ze-sveta-dyni>

<https://shop.culinabotanica.cz/rady-tipy/zajimavosti-ze-sveta-zeleniny--dyne/>

<https://www.apetitonline.cz/novinky-zajimavosti/dyne-jeji-blahodarne-ucinky-na-zdravi>

<https://coffeeaffection.com/coffee-consumption-by-country/>

https://www.idnes.cz/onadnes/co-vite-o-halloweenskych-tradicich.Q221027_080638_ona_job

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/modlivy-dul-u-svojkova-tajemne-poutni-misto>

<https://www.apetitonline.cz/recept/dynovy-strudl-bulharsky-tikvenik>