



3/2020
II. ročník

Pár slov úvodem

Máme za sebou zkušenost s celosvětovým rozšířením viru. Co nám přinesla a co nám vzala? Došlo k celosvětovému posunu vnímání, prožívání. Cestování náraz ustalo, firmy, které se živily cestovním ruchem, ze dne na den měly obrovský propad tržeb. Omezení počtu osob, omezení při pohybu, odstupy, to vše nás zastavilo a oddělilo. Začali jsme si daleko více uvědomovat prosté hodnoty, jako je svoboda pohybu, možnost jíst zdravé potraviny, dýchat čerstvý vzduch. Věci, které ještě před rokem byly nepostradatelné, najednou přestaly být důležité. Vypěstované ovoce nebo zelenina, kde víme, čím jsme zahradu hnojili a stříkali je velmi ceněná. Když máme zahradu, někdy si možná ani neuvědomujeme, jak moc dobré jsou tyto produkty. Ti, co žijí ve městě, si musí vše koupit. Dary přírody, které dostáváme, bychom měli ještě pečlivěji zpracovat a využívat než dosud. Je též možno dát věcem další šanci a tím ušetřit přírodu, zdroje a v neposlední řadě i svoji peněženku. Pokud máte oblíbený recept, budeme moc rádi, když se s námi o něj podělíte. Rádi ho zveřejníme. Jestli máte nějaký váš výrobek, s kterým byste se rádi pochlubili, i to je možnost. Stránky obce mají velký prostor na zveřejnění zajímavých nápadů. Zkusme vstát jako Fénix z popela a začít znovu. Teď už to půjde jinak, lépe, s radostí. Přejeme Vám pevné zdraví a veselou mysl i za trochu komplikovanějších

podmínek, než jsme si ještě před rokem představovali. S redakčním týmem se budeme snažit Vám dál přinášet radost a pohodu. (rdn)

Oprava pomníku

V polovině července započaly stavební práce na Pomníku padlým a jeho okolí. Realizace měla zahrnovat následující



Obecní úřad Kotenčice
26223 Kotenčice 69

Úřední hodiny:

Pondělí: 18:00–20:00 hod.
Středa: 7:30–9:00 hod.

Telefon: 725 021 744

Mail: obec@kotencice.cz

WWW: www.kotencice.cz

Bankovní spojení:

521 694 319/0800

Výběr stočného

Stočné lze platit čtvrtletně, pololetně nebo na celý rok. Poplatek činí 100,-Kč na osobu a měsíc.

Při platbě na účet uveďte jméno a číslo popisné.

Kvůli koronavirové pandemii se nepovedlo vybrat všechny poplatky za psy a příspěvek hasičů. Prosím uhradte neprodleně dlužné částky, ať můžeme tuto část uzavřít a věnovat se i jiné práci.

Termíny výběru:

III. čtvrtletí

7.9.

14.9.

21.9.

IV. čtvrtletí

7.12.

14.12.

21.12.

POZOR

Prosím dodržujte termíny pro výběr, šetřte čas náš i váš.
(ozk)

části: zídka - zhotovení betonové hlavy, očištění a vyspravení spár podezdívky. Po demontáži původní betonové hlavy se zjistil velmi špatný stav kamenné zídky, kdy větší část kamenů byla volná. Kameny byly složeny na sucho do hlíny, pouze u venkovních spár byla použita malta. To byl standardní postup 1. poloviny 20. století. Aby celá oprava dávala smysl, byla zídka nově vybudovaná. Další částí realizace byl přístupový chodník. Zde jsou nyní použity žulové kostky, repasí prošly i schody. Všechny uvedené práce jsou již hotové. Nyní je ve výrobě kovaný plůtek, který brzy na zídce také uvidíme. Následovat bude zlacení písmen pravým plátkovým zlatem. Nakonec proběhne výsadba pomalu rostoucího keře a drobné okrasné práce. Většinu prací jsme se snažili zajistit u firem z blízkého okolí, což se až na zlacení povedlo. Na opravu pomníku dostala obec dotaci ve výši 166 400 Kč.

17. října bude atmosféra při pokládání věnce o něco slavnostnější.(fb)

Ze zasedání zastupitelstva

Zastupitelstvo obce Kotenčice schválilo ...

... projekt rekonstrukce veřejného osvětlení a jeho financování podle splátkového kalendáře.

... Závěrečný účet a Zprávu o výsledku přezkoumání hospodaření DSO.

... zprávu Kontrolního a Finančního výboru.

... využití daně z příjmu obce ve prospěch obce.

... obnovu dopravního značení v obci.

Celé zápisy ze zasedání zastupitelstev jsou na stránkách www.kotencice.cz

Informace

Na žádost starosty obce Suchodol prosíme občany, aby nevyváželi suť a podobný materiál na skládku do obce Suchodol. V případě potřeby se informujte u starosty obce Kotenčice. (ph)

Co se dělo

V sobotu 15. srpna se uskutečnilo v zahradě Společenského domu v Hořovicích tradiční setkání

heligonkářů. Letos to byl již 43. ročník. Na podiu se od 10 do 17 hodin vystřídalo devatenáct účinkujících. O nejlepším hráči rozhodli diváci, hlasovat mohli po celou dobu akce. A kdo se jim líbil nejvíce? První místo patří desetileté Anežce Strážnické z Náměště nad Oslavou, **druhé místo obsadil Ladislav Beran ze Slavičína (původem z Kotenčic)** a na třetí příčce se umístil František Lejsek z Borovan. Lád'o, gratulujeme.



Lád'a Beran je rodák z Kotenčic a tak jsme byli velmi rádi, když jsme si mohli poslechnout jeho krásně zabarvený hlas v doprovodu jeho heligonky. Potkali jsme se po delší době 31. července ve společenském klubu KlubKo. Účast byla hojná a myslím, že jsme si to všichni užili.(rdn)

Ohlédnutí za poutí

Letošní tradiční sobotní pouťová zábava pod širým nebem a nedělní sousedské posezení s dechovou hudbou připadly na víkend 15. a 16. srpna 2020. Již podruhé na sobotní zábavě zahrála kapela Signál a na nedělním sousedském posezení kapela Úžas.

Jako každý rok se zejména členové SDH Kotenčice, zastupitelé obce a přátelé scházeli již ve čtvrtek, aby započaly přípravy. Tyto přípravy a zajištění průběhu celého víkendu pak pokračovaly až do pondělí, kdy se celá akce ukončila úklidem. Stavění podia, tanečního parketu, stanů, ale také zajištění sortimentu na občerstvení byl náš společný cíl.

Během sobotního dne jsme doladili několik maličkostí, abychom v 17.00 hod. mohli otevřít občerstvení. Bohužel tento rok nepřijely „kolotoče“, takže účast lidí zatím nebyla moc velká. Toto však vynahradila účast na tradiční





pouťové zábavě, která se blížila hranici 200 lidí. Kapela Signál roztančila převážnou část hostů a pěvecká sólová vystoupení jejich zpěvačky jen umocnila jejich úspěch.

V neděli jsme se sešli kolem poledne, uklidili nepořádek ze soboty a znovu otevřeli občerstvení pro postupně přicházející hosty. Celé odpoledne tu k poslechu hrála dechová kapela Úžas. Účast sice nebyla tak velká, ale atmosféra byla perfektní. Ještě večer jsme stihli uklidit část věcí a v pondělí se úklid dovedl k dokonalosti.

A na závěr bych si dovolila přidat krátké zamyšlení. Přípravy a organizace byly sice velmi náročné, ale jako vždy to stálo za to. Velký dík všem, kteří se podíleli. I v této nelehké době, kdy se celý svět potýká s koronavirovou nákazou a lidé trpí obavami a nejistotou z budoucnosti, se možná zastavili a uvědomili si, jak jsou vzácné některé věci. Nejlépe to vystihuje popis atmosféry, která byla na sobotní pouťové zábavě. S členy sboru a přáteli jsme toto hodnotili a dospěli jsme k názoru, že letošní pouťová zábava byla za poslední roky nejkldnější, nejprátelštější a nejuvolněnější.(sdh).

Rekonstrukce NN vedení

Už několik týdnů můžeme v obci potkávat dělníky firmy Energon, kteří pracují na rekonstrukci NN, (nizkého napětí) financované firmou ČEZ.

V současné době můžeme říci, že výkopové práce na hlavních trasách jsou téměř hotové.

Samozřejmě neprobíhají jen výkopové práce, v části obce zůstává závěsné vedení, které nyní bude v kabelech. Proto jsou staré sloupy měněny za nové a na několika místech dokonce stojí sloupy, které tu dříve nebyly. Jelikož se práce daří, jsou už některé domy přepojeny na nové vedení, ať už trvale či prozatím dočasně.

Rád bych pochválil firmu Energon za kvalitní terénní úpravy, které po výkopu provádějí. Ještě

můžeme někde narazit na neupravený terén a hromadu sutě, ale práce stále ještě probíhají.

Jistě jste si všimli, že v některých místech obce nesvítí veřejné osvětlení. Je to proto, že při rekonstrukci NN současně probíhá budování nového veřejného osvětlení. Bohužel, práce na rekonstrukci NN nedovolí okamžité přepojení veřejného osvětlení tak, aby jej bylo ihned možné používat. Proto je, a ještě chvíli bude, v některých částech obce tma. Nové veřejné osvětlení pro obec zajišťuje firma Sunnymont, pro ni pak přípravné práce týkající se výkopu a položení kabelu

zajišťuje firma Energon.

Osvětlení financuje Obec. Částka by se měla pohybovat kolem 1,4 mil. Kč, bude rozložena na 5 let a není úročena. (fb)



Rekonstrukce hasičské zbrojnice

Budova hasičárny by si už řadu let zasloužila větší rekonstrukci, toho jsme si na OZ vědomi. Stará



okna, drolicí se podlaha v garáži, průsak dešťové vody na fasádě, sociální zařízení na hraně použitelnosti, k tomu spousta věcí, které jsou v hasičárně uskladněny. To jsou hlavní aspekty, které nás vedou k myšlence rekonstrukce. Také víme, že to nebude levná záležitost, a že z obecního rozpočtu to realizovat nedokážeme. Proto jsme se před časem shodli, že by bylo vhodné požádat o dotaci právě na rekonstrukci hasičárny. I když pro letošní rok nejsou šance na udělení veliké, může se zadařit v letech dalších. Každopádně už jsme pro to udělali první krok. Nechali jsme vypracovat projekt a podali jsme žádost. A co by se mělo změnit? Kromě úprav v interiéru, které musí splnit specifikaci dle dotačního programu – který stanovuje minimální rozměry a určuje jednotlivé místnosti a vybavení, např. počet sprch, šaten, sociálních zařízení, by občany mohl zajímat hlavně vizuál budovy. Studie počítá s novou sedlovou střechou, je plánován nový přístavek jako sklad pro věci, které nyní v hasičárně překáží. Samozřejmostí je i nová fasáda, okna a elektrická vjezdová vrata. Hrubá studie je tedy nakreslená, o dotaci je požádáno a nyní si můžeme držet palce, aby byla schválena a došlo k realizaci.(zm)

Revize/Kontrola a čištění komínů

Blíží se topná sezóna a s tím souvisí kontrola komínů. Při objednávce kominíka se můžeme setkat se dvěma pojmy. Revize - ta se provádí, pokud uvádíme novou spalínovou cestu do provozu a při každé úpravě nebo opravě stávajícího komínu. Také pokud měníme druh paliva, obnovujeme nepoužívaný komín, nebo měníme spotřebiče za jiný typ.

Druhým pojmem je kontrola a čištění - toto by měl každý provést alespoň 1x za rok u sezónních, u

celoročně využívaných komínů se kontrola doporučuje 2x-3x. Týká se to všech spalínových cest napojených na kotle, kamna, krby, spalující pevná či kapalná paliva, ale i zemní plyn. V rámci kontroly specialista prověřuje průchodnost, celistvost a funkčnost spalínových cest. Pokud je vše v pořádku, provede čištění od nánosů, které v extrémním případě mohou zahořet a napáchat škody. Kominík nakonec vypíše potvrzení o správnosti a funkčnosti. Komíny, které nejsou používané se kontrolovat nemusí, ale mají být chráněny před deštěm a označeny za nefunkční.

Kdo by tuto kontrolu a čištění neprovedl, nemusí se mu samozřejmě nic stát. Ale jakmile dojde k nějaké události, riskuje nejenom pokutu, ale hrozí, že pojišťovna odmítne kompenzovat vzniklou škodu kvůli nezrevizovanému, nezkontrolovanému a nevyčištěnému zařízení.

Pokud pomineme finanční aspekty věci, je zde stále riziko otravy oxidem uhelnatým, což je bezbarvý, nedráždivý plyn bez zápachu, který je vůči lidskému tělu vysoce toxický. Proto neváhejte a kominíka si objednejte již nyní, než poprvé zatopíte. (zm)

Uklid'me Česko

Jako každý rok jsme se chtěli v dubnu zapojit do



akce „Uklidme svět, uklidme Česko“. Původní jarní termín byl ale kvůli situaci s Covidem odsunut na 19.9. Toto datum dodržíme i my. Sejdeme se v 9:00 před Klubkem, vyfasujeme pytle, rukavice, rozdělíme se na skupiny a budeme čistit okolí cest a skládku V Sedle. Tentokrát se více zaměříme na třídění odpadu. Časově bychom měli vše stihnout do oběda, tak na viděnou. (zm)

Ve zpravodaji se pravidelně věnujeme zacházení s odpady. Zvýšení povědomí, zacházení s odpadem jako se surovinou je důležitá součást našeho života a neměla by nám být lhostejná.

Bioodpad a co s ním?

Bioodpad je organická (v půdě / kompostéru / kompostárně) rozložitelná hmota, která obsahuje velké množství živin. Ty můžeme ve formě kompostu vrátit zpět do půdy. Patří do něj - listí, tráva, zbytky jídel, ovoce, zeleniny, čajové sáčky, kávová sedlina, zbytky rostlin, piliny, štěpka z větví stromů a keřů, spadané ovoce. Nepatří tam - oleje, kosti, maso, kůže, uhynulá zvířata, exkrementy masožravých zvířat, znečištěné piliny a všechny další biologicky nerozložitelné odpady.

Pálit nebo kompostovat bioodpad?

Pokusme se najít odpověď na tuto otázku.

Pálit?

Zákon č. 86/2002 Sb., o ochraně ovzduší, ve znění pozdějších předpisů stanovuje, že v otevřených ohništích, zahradních krbech nebo v otevřených grilovacích zařízeních lze spalovat jen dřevo, dřevěné uhlí, suché rostlinné materiály a plynná paliva určená výrobcem, přičemž uvedená paliva nebo materiály nesmějí být kontaminovány chemickými látkami. Je zakázáno pálit obaly od plastů, igelit, barevné časopisy a noviny, chemicky ošetřené dřevo (okenní rámy, dřevotříska, dřevo ošetřené laky nebo barvou), vlhké zahradní odpady, plasty, gumu, chemické přípravky (o pálení vyjetých olejů nemluvě) apod. a další materiály, u jejichž spalování vzniká velké množství pro člověka škodlivých emisí. Většina z nich zůstává ve vzduchu ve výšce 10 metrů a poté klesá zpátky na zem. Za porušení tohoto §3 odst. 5 zákona o ovzduší je možno uložit pokutu ve výši 500 – 150 000 Kč osobě, která poruší alespoň jednu z povinností uloženou podle § 3 odst. 5 zákona o ovzduší.

Pokud se tedy jedná pouze o suchou trávu, listí a větve, můžete je na své zahradě bez obav spálit. Měli byste však dbát na to, aby

palivo bylo skutečně suché a zvolit k tomu vhodné počasí, aby nedocházelo k obtěžování okolí nadměrným kouřem. Obec zahalená do kouře, nemožnost větrat, všeset prádlo ve venkovních prostorech, to vše je důsledkem jednoho ohniště se zapáleným vlhkým bioodpadem. Tato činnost narušuje vzájemné soužití v obci a může být důvodem ke sporům mezi sousedy.

Pro podnikající fyzické a právnické osoby platí, že musí plánované pálení rostlinných zbytků ohlásit příslušnému operačnímu středisku HZS (hasičského záchranného sboru) v kraji. Při ohlašování musí uvést datum a místo pálení, zodpovědnou osobu, přibližnou dobu pálení a kontakt. Povinnost ohlášení pálení pro řadové občany není zákonem stanovena, při pálení většího množství zbytků se však doporučuje. Je rovněž důležité dodržovat následující pravidla:

- Pálení musí být přítomna osoba, která dovršila věku 18-ti let.
- Místo pálení se nesmí nechat bez dozoru.
- Velikost ohniště volte takovou, aby všechny hořící materiál shořel v době, kdy je na místě přítomen dozor.
- Ohniště musí být vzdáleno minimálně 50 metrů od okraje lesa, mělo by se zakládat nejlépe na hliněném podkladu, musí být obloženo kameny nebo odkopáno k zabránění rozšíření ohně.
- Vždy mějte k dispozici prostředky, kterými oheň uhasíte - kbelík s vodou, lopatu a písek, apod.
- Oheň se nesmí rozdělávat za pomoci hořlavých kapalin (např. benzín).
- Pálení se nesmí provádět při nepříznivých povětrnostních podmínkách, jako je inverze nebo silný vítr.
- Je nutné dodržovat bezpečnou vzdálenost ohniště od zástavby a hořlavých předmětů - domů s



ploty, aut, apod.

- V případě, že se oheň vymkne kontrole a nelze jej uhasit vlastními silami, je osoba provádějící pálení povinna okamžitě nahlásit tento požár na telefonním čísle hasičského záchranného sboru (150).

Kompostovat?

Pokud listí a další zbytky ze zahrady zkompostujeme, získáme tím velmi kvalitní hnojivo. Připomeňme si základní pravidla kompostování:

Spodní část kompostu tvoří hrubší a vzdušný materiál, který umožní provzdušnění kompostu a odtok přebytečné vody. Neměl by však chybět ani ve vyšších vrstvách (nadrobno nasekané nebo nadrcené větve z prořezávky stromů a keřů, dřevní štěpka, hobliny). Materiál ke kompostování dobře promícháme. K urychlení kompostování lze přidat zralý kompost, případně chlévský hnůj. Správně založený kompost se do dvou dnů po založení začne zahřívat na teplotu přes 50°C, což je způsobeno vysokou aktivitou mikroorganismů. Tato fáze může trvat několik dnů, ale i několik týdnů. Dochází při ní ke zničení semen plevelů a zárodků chorob, odborně se jí říká hygienizace. Vlivem intenzivního tlení si materiál sedá a snižuje se přísun vzduchu. Hromadu proto po 1 až 2 měsících přehodíme a znovu promícháme. Čerstvý kompost získáme za 2 – 6 měsíců, vyzrálý za 6 – 12 měsíců. Kompost můžete osadit rostlinami (tykve, cukety, okurky), jejichž listy ochranu před letním sluncem. Při osazování se musí do kompostu udělat jamky vyplněné zeminou, aby rostliny měly pro začátek oporu a výživu.

A jaký je tedy závěr? Není zcela jednoznačný. Každý se musí řídit podle svého nejlepšího svědomí a vědomí. Pálit sice můžeme, ale neměli bychom zapomínat, že existují vhodnější, ekonomičtější i ekologičtější způsoby likvidace rostlinného odpadu. Pokud nemáte možnost kompostování, využijte obecní kontejner na bioodpad.(jh)

Víceúčelové sportoviště

Na začátku července byly na stránkách MMR zveřejněny výsledky dotačního titulu - Podpora budování a obnovy míst aktivního a pasivního odpočinku, do kterého jsme podávali žádost o dotaci na hřiště. S žádostí jsme uspěli. Celkové předpokládané náklady činí 1 939 422 Kč, získaná dotace je 1 232 663 Kč. V současnosti probíhá výběrové řízení, vlastní akce je naplánovaná do konce roku 2021. Do dubna 2022 proběhne závěrečné vyhodnocení. Hřiště bude sloužit

následujícím sportům: basketbalu, volejbalu, nohejbalu, fotbalu a florbalu.(jh)

Darování krve a krvetvorných buněk

Díky době dovolených a strachu z koronaviru ubylo v čekárnách transfúzních stanic dárců. Některé nemocnice mají zásoby krve na spodních limitech. I proto mám potřebu se zde zmínit o darování krve a o zápisu do registru dárců krvetvorných buněk. Sám jsem dlouholetým dárcem a za ty roky jsem si už vysloužil Zlatou medaili Prof. MUDr. Jana Janského. K odběrům jsem přivedl už minimálně 20 lidí a dnes chodíme 4x do roka s partou do Hořovické nemocnice. Jde o takové pravidelné posezení s kamarády pro dobrou věc. Darování nebolí, pokud tedy nebereme v potaz vpich jehly. Během cca 7 minut vám odeberou 450ml krve, která se vám během pár týdnů opět doplní. Dárcem může být zdravý občan ve věku 18-65let. Má za to jisté benefity. Krom dobrého pocitu je pravidelně kontrolován, protože každý odběr je prověřován na různé choroby a z krve se dělají malé rozbory. Zjistí svou krevní skupinu, každý odběr si může odečíst z daní, obdrží stravenku, případně cestovné a má nárok na den volna na rekonvalescenci. Některé zdravotní pojišťovny dávají dárcům i dárky, či bonusy. Hlavním smyslem je, že dárce pomůže lidem, kteří jeho krev potřebují. Krev se nedá vyrobit, a tak jediný způsob, jak získat krev pro infúzi, či jako složku do léčiv, je právě darování. V průměru každý z nás potřebuje za svůj život 4x infúzi a 12x preparát vyrobený z krve. Pokud půjdete na odběr, v našem okolí třeba do Příbrami, nebo do Hořovic, doporučuji se nechat zapsat i do registru dárců krvetvorných buněk neboli darování kostní dřeně. Pro zápis musíte vyplnit o jeden formulář navíc, podmínkou je věk od 18 do 40 let a výborný zdravotní stav. Vše vám vysvětlí lékař a sdělí, zda jste vhodný adept pro zapsání do registru. Šance, že budete mít někdy v budoucnu shodu s člověkem trpícím např. leukémií je sice malá, ale pro takového

člověka budete ten, kdo mu dal šanci na druhý život. Pokud nám bylo dáno do vínku zdraví, nebojme se o něj rozdělit s těmi, kterým se nedostává. Tak někdy na odběrovém křesle na viděnou.(zm).



Bylinkové okénko

Rajčata

Podzim je ideální čas na konzumaci zeleniny a ovoce všeho druhu. Sezona je v plném proudu a tak by bylo škoda nevyužít darů přírody. Osobně mám moc ráda rajčata. Obsahují vitamín B1, B2, B6, C, E a provitamin A, z minerálních látek vápník, fosfor, železo, jód, měď a draslík. Jsou vynikajícím léčivem na zánět močových cest, čistí ledviny, pomáhají při bolestivém močení a nezhoubném zvětšení prostaty. Snižují cholesterol, preventivně působí proti infarktu, jsou vhodná při křečových žilách a ateroskleróze (zvápenatění tepen). Celkově detoxikují tělo, upravují trávení včetně zácpy, zvyšují imunitu. Při horečkách je čerstvá šťáva skvělým zdrojem tekutin a minerálních solí, ochlazuje tělo a ulevuje od únavy. Rajčata by měli vynechat z jídelníčku lidé trpící dnou a artritidou, protože obsahují látky, které mohou podporovat usazování kyseliny močové v kloubech (pokud k tomu má tělo sklony). U zdravých lidí, kde dobře funguje látková výměna, to samozřejmě nevádí.

Lykopen v rajčatech

Lykopen je nejsilnější známý antioxidant rostlinného původu, který chrání organismus před nádorovými onemocněními, má příznivý vliv na srdce, krevní tlak, prostatu a pokožku. Ze stravy jej organismus dokáže přijmout pouze po tepelné úpravě. Vysoká hladina lykopenu v krvi je pojistkou dobrého zdraví obecně. Pomáhá snížit zánět v těle, má výrazné antibakteriální a protiplísňové účinky. Lykopen pomáhá také zajišťovat vnitřní ochranu pokožky před poškozením UV zářením, protože je účinnější než vitamin E a betakaroten. Proto je vhodné zvýšit jeho příjem právě v letním období.

I když mám moc ráda rajčata syrová, tak kvůli lykopenu jsem si oblíbila i různé rajčatové omáčky, zeleninové směsi.

Už dlouhá léta zavažuji tzv. „Boloňskou omáčku“. Jde o náš rodinný název pro zeleninovou směs, takový polotovar vhodný na vaření. Většinou smíchám zeleninu, co je zrovna k dispozici, poměry jsou proto proměnlivé.

Poslední várka co jsem vařila letos, měla následující složení:

„Boloňská omáčka“

Složení: cibule – nakrájet,

cuketa nebo dýně – mladší plody nechávám celé, u starších je třeba okrájet slupku ev. zbavit vyzrálých semínek,

papriky – nechávám celé včetně semínek, letos jsem mixovala společně s rajčaty, použila jsem klasickou papriku, kozí rohy a čili papričky, rajčata- rozmixuji včetně slupek. Výkonný mixer udělá z rajčat jemnou kaši.

čerstvé byliny – rozmarýn, oregano nakrájet lichořeřišnice, letos mám přebytek, tak jsem nakrájela listy, měkké stonky i květy, sůl



Na olivový olej dám cibuli, nechám zesklivatět. Přidám cukety, rozmixovaná rajčata, nakrájené nebo rozmixované papriky (jak mám náladu), lichořeřišnici, rozmarýn, oregano a sůl. Mírně podusím. Dám do skleniček a zavažuji. Výborné jako polotovar k těstovinám, do gulášových jídel i jako studená příloha k masu.

Rajčata s vitamínem C

Ještě bych ráda přidala tip pana Jana Hromady. Pokud máte zájem, tady je více informací. <https://nespechejtedorakve.cz/clanky-video/vitamin-c-pravda-a-lez/> Ve zkratce jde o to, že když rozmixujeme vitamín C (práškovou kyselinu askorbovou) s rajčetem, tak se lépe

vtřebává. Pokud bychom konzumovali jen velké dávky, přebytek se vyloučí močí. I proto se dělají vitamíny C, co se rozpouští postupně. V chřipkovém období umixuji dvě rajčata se lžící vitamínu C, rajče ideálně spařené, já neloupu, ale aktivuje se lykopen. Dám do skleničky a používám místo sirupu s vodou. Dobré, levné, funkční. (rdn)

Zlatobýl

Bylinkové okénko by nebylo bez bylinek. Teď je sezóna zlatobýlu. Existují dva druhy – zlatobýl kanadský a celík zlatobýl. Původní je celík, ale daleko rozšířenější v dnešní době je zlatobýl kanadský. Účinky mají podobné. Když se na něj podíváme tak je to takový žlutý smetáček. Rostlina může být až metr vysoká. Sbíráme květy těsně před rozkvetem, to je horní část rostliny, cca 15cm.

Zlatobýl jemně, ale důkladně "promývá" ledviny a vyplavuje z nich mikroorganismy způsobující záněty. Je však nutné vypít 2–3 litry zlatobýlového čaje denně.

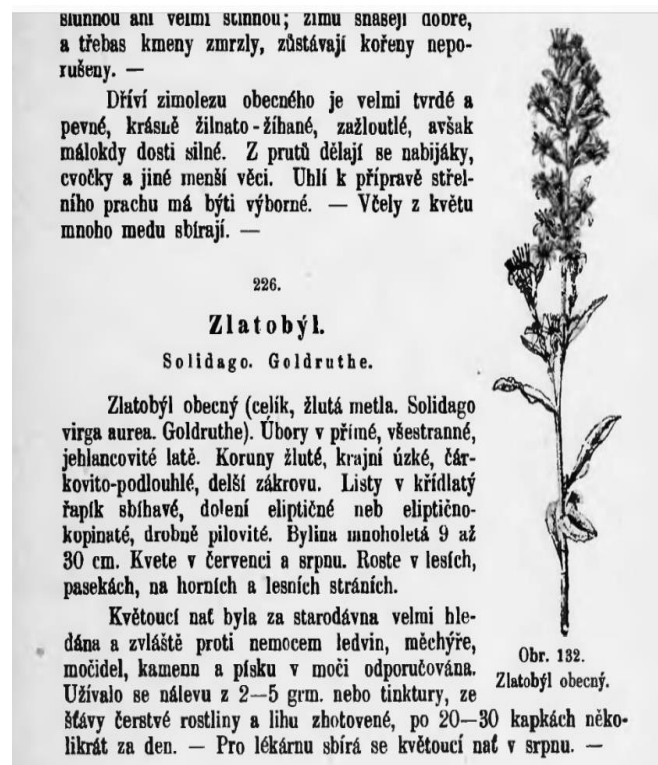
Hodně horký čaj ze zlatobýlu utišuje křeče u všech infekcí močových cest i podrážděného a zaníceného močového měchýře, zmírní bolesti a zbrzdí záněty. 1 lžičku byliny přelijte 250 ml horké vody a čaj nechejte táhnout 5 minut. Můžete se díky němu vyhnout užívání antibiotik, Můžeme vyzkoušet ledvinový čaj ve složení zlatobýl kanadský, přeslička rolní, bříza bělokorá, truskavec ptačí a vřes obecný. Směs připravíme smícháním jednoho dílu od každé byliny. Pijeme dva až tři šálky denně po dobu dvou týdnů. Zlatobýl též čistí lymfu, odvádí škodliviny z těla, zmírňuje svědění pokožky. Je velmi vhodný na vnitřní „zatvrdliny“. Pokud se vám tvoří skryté „ozdoby“, které se pak derou na povrch. Ze zlatobýlu připravuji oblíbený krém a mast. Doma si můžete připravit **tinkтуру**. Květy naložíte do alkoholu, doporučila bych cca



50%. Necháme louhovat, po třech týdnech můžeme začít užívat. Scedila bych za delší dobu třeba za dva měsíce. Tinktura je vhodná na zmírnění příliš dlouhé menstruace, čistí ledviny a krev, zmírňuje zánět močových cest. Je vhodná i na svědění

pokožky, dnu, močové kameny a na paradontózu. V případě pochybností není nic jednoduššího, než se za mnou přijít poradit.(rdn)

A ještě pro zajímavost výtah z Herbáře léčivých bylin z roku 1899.



Plánované akce:

17.10. Posvícení

30.10. Lampionový průvod

29.11. Tradiční vánoční tvoření a rozsvícení stromku

Akce lze nyní jen velmi obtížně naplánovat. O konkrétních opatřeních a upřesnění akcí budete informováni na stránkách obce. Informaci dostanete též do schránek. Děkujeme za pochopení.

Kotenčický zpravodaj, čtvrtletník, II. ročník, 3číslo, vychází 15. 9. 2020, vydává obec Kotenčice v nákladu 110 výtisků. Evidenční číslo: MK ČR E 23526, Redakční rada: Radomíra Diana Nosálová (rdn), Jitka Hadamovská(jh), Petr Hlinka(ph), František Burian(fb), Jan Grubner(jg), Zdeněk Maršík (zm),Miroslav Černohorský (mč) obecní zastupitelstvo obce Kotenčice(ozk), Lucie Poplštejnová(lp) Za poskytnuté fotografie děkujeme místnímu občanovi Jiřímu Jirouškovi. Zkratka sdh – Sbor dobrovolných hasičů. Uzávěrka příštího čísla 15. 12. 2020, Redakce si vyhrazuje úpravu dodaných příspěvků i bez souhlasu autora. Tisk: Reklama Straka, distribuce OU Kotenčice, Kotenčice 69, 26223.