

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk - dvouměsíčník
Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Stavební a další úpravy pro život seniora v domácnosti

Úpravy domácnosti pro osoby s omezenou pohyblivostí často vyžadují promyšlený a hlavně individuální přístup. Dům nebo byt seniora by měl být upraven tak, aby splňoval podmínky bezpečného a komfortního bydlení, a to zejména pokud má senior sníženou pohyblivost, pohybuje se o holích, s chodítkem nebo na invalidním vozíku. Každý z nás má jiné potřeby, možnosti i očekávání, proto univerzální řešení jednoduše neexistuje. Abychom dosáhli, co největší soběstačnosti, ať už jde o děti, dospělé nebo seniory s pohybovým handicapem musíme nejprve detailně zmapovat konkrétní situaci.

Prvním krokem při plánování úprav bytu nebo domu pro osoby s omezenou pohyblivostí je výběr místností, které zásadně ovlivňují každodenní komfort a bezpečnost. Nejčastěji se jedná o koupelnu, toaletu, vstupní dveře, kuchyň, ložnici a obývací pokoj. Každý z těchto prostor má svá specifika a klade rozdílné nároky na přístupnost i vybavení.

Úpravy nábytku tvoří podstatnou součást celkové přístupnosti interiéru. Zvýšené postele nebo sedačky umožňují pohodlnější vstávání a usedání, což ocení nejen lidé s omezenou pohyblivostí. Praktické je také volit nábytek s hladkými hranami a pevným ukotvením, aby poskytoval oporu při přesunu.

Doporučené úpravy

- Odstranění prahů, použití přechodové lišty.
- Odstranění nábytku, který překáží v pohybu a v bezpečném průchodu.
- Odstranění nestabilních kousků nábytku, o který by se mohl senior při pohybu opírat nebo zachytávat.

- Odstranění sešlapaných a volně položených koberečků nebo koberců s vysokým vlasem.
- Zajištění dostatečného osvětlení, ideálně s pohybovým senzorem.
- Snížení výšky polic.
- Rozšíření dveří na 90 cm (nutné, pokud se senior pohybuje na invalidním vozíku).
- Pořízení posuvných dveří (pokud je to možné)
- Zajištění protiskluzové dlažby či pořízení protiskluzové podložky do koupelny.
- Nahrazení vany sprchovým koutem. Zajištění bezbariérového sprchového koutu s koupacím sedátkem (sklopným nebo přenosnou plastovou stoličkou).
- Podle prostorových možností koupelny umístění židličky, na kterou si senior může sednout.
- Pokud se v koupelně nachází vana, zvážit pořízení sedátka na vanu.
- Ve správné výšce a pod vhodným úhlem instalování madel, úchytů a zábradlí na všech místech, kde je to možné a potřebné.
- Zajištění vyššího WC nebo WC s nástavcem.
- Umístění potravin a používaného nádobí tzv. „k ruce“.
- Zásuvky a vypínače umístit tak, aby byly snadno dosažitelné.
- Instalace speciálního zámku, který umožňuje být uzamknout zevnitř bez použití klíče.
- Kabely bezpečně připevnit ke stěně. Pokud se v domácnosti nachází schody označit je reflexní páskou a doplnit zábradlí na obou stranách. Reflexní páska zvýrazní okraj schodu i při horších světelných podmínkách.
- Plynový sporák s bezpečnostní pojistkou, která uzavře přívod plynu při zhasnutí plamene.
- Dostatečně vysoké lůžko, aby z něj mohl senior pohodlně vstávat, v případě péče na lůžku, aby se nemusela pečující osoba příliš ohýbat.
- Pokud to seniorův stav vyžaduje, je vhodné zajistit polohovací lůžko, které by mělo být přístupné ze všech stran. Lůžko by mělo být opatřené kvalitní matrací, ideálně antidekubitní, která brání tvorbě proleženin.

- Místnost, kde senior pobývá nejvíce času, musí být dobře přístupná, prostorná a v blízkosti toalet. V případě, že se toaleta nachází dál, než senior potřebuje, je vhodné pořízení toaletního křesla do místnosti, kterou senior nejvíce obývá či umístění toaletního křesla k lůžku.
- Nutný je prostor v dosahu lůžka např. na toaletní křeslo, chodítka a další kompenzační pomůcky, k posteli je vhodné umístit v dosahu seniora telefon, telefonní čísla, léky a vodu.
- Je vhodné zajistit přístup k informacím, ideálně prostřednictvím televize a rádia.



Zdroj:

<https://ozpdnes.cz/tipy-a-doporuceni/pristupnost-v-praxi/prakticky-pruvodce-upravami-domacnosti-pro-bezbarierove-bydleni.html>

kolektiv autorů, Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, Chci zůstat doma, Tábor. 2015, s. 29

Vyhledala a upravila: Mgr. Lucie Jílková, sociální pracovnice

Valorizační oznámení v papírové podobě bude od roku 2026 poskytováno pouze klientům, kteří o něj požádají

Česká správa sociálního zabezpečení (dále jen „ČSSZ“) informuje, že při příští valorizaci důchodů již nebude automaticky zasílat oznámení o zvýšení důchodu (dále jen „valorizační oznámení“) v papírové podobě na adresy klientů. Pro všechny klienty bude valorizační oznámení dostupné v elektronické podobě po přihlášení na ePortálu ČSSZ, případně jej automaticky obdrží do datové schránky, pokud ji mají zřízenou. Klienti, kteří i nadále mají zájem o zasílání

oznámení v papírové formě, si o něj budou muset aktivně požádat prostřednictvím formuláře.

S účinností od 1. ledna 2026 přestává ČSSZ na základě změny legislativy (konkrétně § 86a zák. č. 582/1991 Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení) automaticky zasílat valorizační oznámení v papírové podobě. Cílem této změny je přechod na modernější a efektivnější formy komunikace s klienty a omezení distribuce papírových dokumentů.

Pokud chcete valorizační oznámení i nadále dostávat v papírové podobě na svoji adresu a nejste vlastníkem datové schránky fyzické osoby, je třeba si o něj požádat prostřednictvím formuláře „Žádost o zasílání oznámení o zvýšení důchodu v listinné podobě“ (dále jen „žádost“), dostupného na ePortálu ČSSZ (Žádost o zasílání oznámení o zvýšení důchodu v listinné podobě | ePortál ČSSZ). Bohužel abyste papírové valorizační oznámení dostali při příští valorizaci v lednu 2026, musela být žádost odeslána nejpozději 30. 9. 2025. Pokud tuto žádost ČSSZ obdrží později, papírové valorizační oznámení dostanete až při následující valorizaci důchodů (nikoliv v lednu 2026).

Máte-li zřízenou datovou schránku fyzické osoby, valorizační oznámení vám do ní zašleme automaticky v elektronické podobě, a to zdarma, bez nutnosti podávat žádost.

Valorizační oznámení bude též zpřístupněno v nově implementované službě na ePortálu ČSSZ, kde si ho budete moci po přihlášení zdarma stáhnout.

Aktuální ceník pro zaslání valorizačního oznámení a další informace naleznete na webových stránkách ČSSZ Valorizační oznámení – Česká správa sociálního zabezpečení.

Zdroj:

<https://www.cssz.cz/-/valorizacni-oznameni-v-papirove-podobe-bude-od-roku-2026-poskytovano-pouze-klientum-kteri-o-nej-pozadaji>

Od října startuje v Česku nový systém sociální podpory. Pro seniory i další zranitelné skupiny jde o zásadní změnu, která rozhodne, zda zvládnou rostoucí výdaje na bydlení i další potřeby. S blížícím se podzimem čeká mnoho českých seniorů zásadní změna. Stát zavádí úplně nový systém sociální pomoci, který sjednocuje dosavadní příspěvek na bydlení, přídavek na dítě, podporu v hmotné nouzi a doplatek na bydlení. Ze čtyř různých dávek se tak stává jediná – **tzv. superdávka.**

Cíl je jasný, a to zjednodušit administrativu, lépe mířit pomoc těm, kdo ji opravdu potřebují, a zároveň reagovat na prudce rostoucí ceny energií, nájemného i léků. Pravidla se ale zpřísnují. Každý žadatel bude muset prokázat nejen nízký příjem, ale i přiměřené majetkové poměry. Nově se posuzuje, zda člověk nemá například úspory nebo další nemovitosti, které by mohl využít. Zájemce čeká také kratší lhůta k podání žádosti a větší důraz na včasné doložení všech potřebných dokumentů. Senioři a další lidé s omezenými příjmy mohou o novou dávku žádat už od 1. října na úřadu práce, online v Klientské zóně nebo nově i na vybraných pobočkách České pošty. Kdo už dnes nějakou dávku pobírá, musí si s žádostí pospíšet.

Kdo stihne podat žádost do 31. prosince tohoto roku, bude mít zajištěné plynulé navázání podpory i po Novém roce. Pokud někdo žádost nestihne, může přijít o příspěvek od ledna a dostane ho až v případě, že o dávku požádá znovu – ale to už platit zpětně nebude. Tahle časová restrikce rozhodne o příjmu mnoha domácností. Experti varují, že opomenutí nebo chybějící dokument může znamenat ztrátu i několika tisíc měsíčně. Senioři často nemají dostatečné informace nebo podporu, a proto by měli rovněž využít možnosti poradit se s úředníky, požádat o pomoc rodinu nebo obrátit se na specializované linky. Přejít na nový systém není jen změna papírování. Pro některé může jít o existenční otázku. Stačí krátká prodleva, chyba v žádosti nebo nedostatek informací a člověk jednoduše vypadne ze systému podpory. Mnoha seniorům tak hrozí reálné riziko propadu do chudoby nebo ztráty bydlení, zvláště když ceny energií i základních potřeb stále stoupají.

Zdroj:

<https://www.vimevic.cz/rubrika/finance/seniori-si-musi-pozadat-co-nejdrive-a-dostanou-penize-navic-narok-na-na-to-temer-kazdy-ale-vetsina-o-tom-nevi>
Mgr. Šárka Marková, DiS., vedoucí denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc listopad 2025

10. 11. v 16 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **sloučená skupina 7. 11 od 9.00 do 12.00 hodin**

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- **první skupina 3., 10. a 24. 11. v 9.00 hodin**
- **druhá skupina 5., 12., 19. a 26. 11. v 9.00 hodin**
- **třetí skupina 6., 13., 20. a 27. 11. v 9.00 hodin**

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

19. 11. ve 15,00 hodin – DPS Strojařů

20. 11. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

25. 11. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Květuše Žežulková - pečovatelka

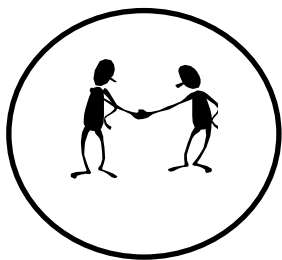
Krásný den, všem přeji,
jmenuji se Květuše Žežulková, narodila jsem se před 42 lety
v Chrudimi jako Květuše Novotná.

Jsem vyučena jako zahradnice/aranžérka květin a suché vazby. Odmala
mě hodně zajímala zvířata a příroda, ale nakonec jsem dělala něco úplně
jiného.

Postupem času jsem se dostala k současné práci, která mě zaujala a stále
mě baví.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Květuše Žežulková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Zajímají mě přírodní památky. Ráda jezdím relaxovat na Kunětickou horu.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ráda si užívám s rodinou cestování krásnou přírodou.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda bych se podívala do Egypta.

Které roční období máte nejraději a proč?

Nejraději mám jaro a léto, protože mohu být s dětmi celé dny venku.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když se nedaří.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Miluji zvířátka, takže jsem chtěla pracovat u zvířat. To mi nevyšlo, tak aspoň doma máme potkánky a dvouměsíční kotě.

Co Vás rozesměje a potěší?

Hodně mě baví dětské hlášky – občas to jsou hotové perličky 😊.

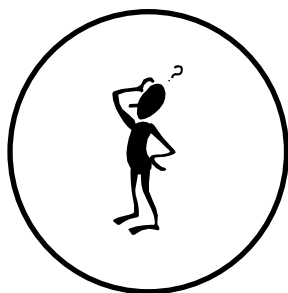
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda všechny barvy, ale nejoblíbenější je černá, modrá a červená.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se věnuji hlavně dětem.

ZAJÍMAVOSTI



Předposledním jedenáctým měsícem roku je **listopad**. Název má odvozen od padání listí, které je v tuto dobu pro naše končiny typické. V jiných jazycích se dochoval starý název **november**, odvozen od novem (devět), coby devátý měsíc původního římského kalendáře.

Listopad má 30 dní a v tomto měsíci jsou například **Dušičky** nebo přijíždí **Martin na bílém koni**... Za zmínku stojí také akce **Movember**, která podporuje zdraví mužů a během níž si muži nechávají narůst knír a ženy si lepí kníry umělé.

Významné dny

Mezinárodní den veganství - 1. listopad

Zatímco před měsícem 1. října byl Světový den vegetariánství, o měsíc později mají svůj svátek vegani. Jaký je mezi nimi rozdíl? Vegetariáni nejí maso, ovšem vegani krom toho odmítají veškeré potraviny (i další zboží) vyprodukované zvířaty. Ať už je to mléko, vejce, kůže atd. Mezinárodní den veganství připadá na tento den proto, že 1. listopadu 1944 byla založena Veganská společnost ve Velké Británii (The Vegan Society), která právě Mezinárodní den veganství vyhlásila, a to na své padesáté narozeniny v roce 1994.

Svátek všech svatých – 1. listopad

Křesťanský svátek, který připomíná všechny svaté a na nějž navazuje také svátek všech zemřelých o den později. Svátek slavili již Keltové, pro něž byl 1. listopad zároveň počátkem roku a měl o to větší symboliku, neboť přelom roku je koncem něčeho starého a zároveň novým začátkem. Vztah mezi zemřelými a živými měl tedy o to silnější "náboj". Mnohé svaté si církve připomíná při jejich samostatných svátcích, ale jelikož svatých je hodně, je téměř nemožné je slavit důstojně všechny v průběhu celého roku. Proto mají svůj jeden společný Svátek všech svatých.

Pranostiky – listopad

Listopad je měsíc, kdy se o slovo začíná hlásit zima a naši předci se snažili uhodnout, jaká bude celá zima a jaké bude počasí o Vánocích pomocí **listopadových pranostik**. Podle pranostik by začátek měsíce měl být **proměnlivý** a v počasí hodně nestálý, ale napoví také, jaká bude příští úroda.

- Jednou z nejslibnějších pranostik je, že pokud napadne sníh 30. listopadu na svátek **Ondřeje**, zůstane ležet sto dní.
- Statistiky Českého hydrometeorologického ústavu ukazují, že šance na sníh o Vánocích záleží na **nadmořské výšce**.
- Listopad je také měsícem, kdy lidé zasedají k **svatomartinské huse** a speciálnímu vínu, což je tradice, která vděčí našim předkům.
- Některé pranostiky se vztahují i na **svatého Martina**, který je patronem vinařů, vojáků, koní, žebráků a úrody na polích.
- Podle pranostiky, pokud **svatý Martin** přijede na bílém koni, znamená to první sníh, ale pravděpodobnost prvního sněhu na svatého Martina bývá asi 50 %.
- Některé pranostiky také ukazují, že počasí kolem Dušiček bývá spojováno se svátkem vzpomínání na zesnulé, umíráním, loučením a steskem.
- Například pranostika **Když na den Dušiček jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje**.
- Na druhou stranu, podle pranostik by na konci měsíce mohlo být **hodně studeno a nevlídno**, ale na svatého Ondřeje ještě se zem ohřeje.



Zdroj:

<https://search.seznam.cz/?q=pranostiky+v+listopadu&oq=pranostiky+v+listopadu&aq=->

[1&ms=213177&ks=10&sourceid=top&sId=XiM5PcmN5Ij8ZVjq4MkN&sgId=MC4yNTQ5MjAzMDA5MzIIODA0NSAxNzYwMDgxNTEwLjI2NQ%3D%3D](https://search.seznam.cz/?q=pranostiky+v+listopadu&oq=pranostiky+v+listopadu&aq=-1&ms=213177&ks=10&sourceid=top&sId=XiM5PcmN5Ij8ZVjq4MkN&sgId=MC4yNTQ5MjAzMDA5MzIIODA0NSAxNzYwMDgxNTEwLjI2NQ%3D%3D)

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Co pomáhá hojení ran

Hojení ran vyžaduje velkou regenerační schopnost jak buněk, tak tkání. Jak bude hojení probíhat, závisí na mnoha vnitřních i vnějších faktorech, včetně spolupráce samotného pacienta.

Výživa je u hojení ran dvojnásob důležitá.

Mezi vnitřní faktory patří stav výživy. Je prokázáno, že u pacientů s podvýživou, nesprávnou výživou s nedostatkem bílkovin, vitaminů, minerálů a stopových prvků, u pacientů dehydratovaných, probíhá hojení pomaleji. Důležitá je nejen skladba jídelníčku, ale i dostatečný příjem energie, kterou tělu dodá právě kvalitní strava. Jejím hlavním úkolem je zabezpečit tvorbu kolagenu, základní stavební jednotky pojivové tkáně.

Co by mělo být ve stravě obsaženo?

Bílkoviny - libové maso, vejce, mléčné výrobky, tofu, tempeh.

Tuky - ořechy, semínka, avokádo, mořské ryby, kvalitní rostlinné oleje.

Cukry - ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, luštěniny, ořechy, semena.

Aminokyselina L-arginin – červené maso, drůbež, ryby, mořské plody.

Vitamin A - játra, ryby, vaječné žloutky, mléčné výrobky.

Vitamin C - ovoce, zelenina, rakytník, brokolice, citrusy.

Zinek - maso, vejce, ořechy, luštěniny.

Železo - hovězí maso, vnitřnosti, mořské plody, v kombinaci s vitamínem C jsou to luštěniny, dýňová semena, ořechy.

Jak tělo zvládne zánět, zase záleží na stavu imunitního systému. Rychlost hojení ovlivňuje samozřejmě i věk, psychické zdraví, celkový

zdravotní stav organismu, přidružené choroby, užívané léky, schopnost pohybovat se a také kouření.

Nemoci komplikující hojení:

artritida, diabetes, nemoci cév, nemoci jater, selhání ledvin a další.

Hojení ovlivňuje i vlhčení spodiny rány.

Z vnějších faktorů rozhoduje rozsah infekce v ráně, mechanické vlivy, především působení tlaku na prokrvení postižené oblasti, ale i způsob ošetřování rány včetně používání vhodných antiseptických prostředků, odstraňování poškozené tkáně a aplikace správného krytí, které zabrání vysychání spodiny rány.

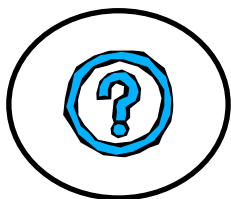
Spolupráce nemocného

Hojení rány ovlivňuje i spolupráce pacienta, ke které radíme dodržování životosprávy, doporučení lékaře a v neposlední řadě i péči o kůži, ať již preventivní nebo o právě zhojenou kůži. Bohužel někteří pacienti nejsou schopni tuto péči sami zvládnout a jsou závislí na ošetrovatelském personálu. Pro většinu pacientů s chronickými ranami je vhodná metoda vlhkého hojení pomocí moderních zdravotnických materiálů, většinou plně hrazených zdravotní pojišťovnou.



Vyhledala: Vilma Ježková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Milionářský kvíz

Hltáte vědomostní soutěže v televizi a říkáte si, že na to máte taky?
Tak do toho!

1. Kde bydlí Křemílek a Vochomůrka:

- a) V pařezové chaloupce
- b) V klobouku
- c) V mechu a kapradí

2. Kolika let se zhruba dožívá slon africký?

- a) Asi 60 let
- b) Kolem 75 let
- c) Více než 80 let

3. Který z těchto států je nejmenší?

- a) Andora
- b) Monako
- c) Lichtenštejnsko

4. Které TV show se účastnil Vladko Dobrovodský?

- a) Vyvolení
- b) Big Brother
- c) Robinsonův ostrov

5. Jak zní celé jméno zpěvačky Anny K.?

- a) Anna Krejčová
- b) Luciana Krecarová
- c) Mariana Kováčsová

- 6. Jak se jmenoval mořeplavec, který jako první obeplul celou zeměkouli?**
a) Fernão de Magalhães
b) Abel Tasman
c) Amerigo Vespucci
- 7. Kdo je autorem slavné sochy Davida?**
a) Leonardo da Vinci
b) Michelangelo Buonarroti
c) Donatello
- 8. Za co se udílí americká Cena Emmy?**
a) Za televizní tvorbu
b) Za divadlo
c) Za hudební tvorbu
- 9. Čím se proslavila Marie Phelps Jacobová?**
a) Vymyslela první podprsenku
b) Vynalezla hormonální antikoncepci
c) Jako první žena získala zlato na olympiádě
- 10. Jak se jmenoval poslední císař Rakouska – Uherska?**
a) František Josef I.
b) František Ferdinand d'Este
c) Karel I.

Správné odpovědi:

1a, 2b, 3b, 4a, 5b, 6a, 7b, 8a, 9c, 10c



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

Hotel Bída

Důvodem pojmenování někdejšího hotelu Bída (čp. 32/IV na Masarykově náměstí) byla nespokojenost císaře Josefa II. s obsluhou v roce 1778.

Současná budova připomíná slávu někdejšího hotelu provozovaného od roku 1850 Matějem Štěpánkem a jeho potomky. Především po renovaci Adolfem Štěpánkem v roce 1897 patřila Bída se svými 50 pokoji k největším hotelům východní Čech a její restaurace a kavárna k nejvyhledávanějším při pořádání významných společenských a kulturní podniků či politických schůzek. Mnohokrát zde byli také hostěni významní návštěvníci města – mj. i prezident T. G. Masaryk v roce 1920.

Zmíněná pověst ovšem souvisí s dobou, kdy na tomto místě služby přijíždějícím návštěvníkům města poskytoval předchůdce proslulého hotelu – zájezdní hostinec U Bílého lva. V květnu a červnu 1778, v době sporu mezi Rakouskem a Pruskem o tzv. bavorské dědictví, v něm bydlel syn rakouské panovnice, tehdy již římskoněmecký císař, Josef II., který v okolí města zkoumal možnosti pro vybudování opevnění na ochranu proti pruskému vpádu. S poskytovanými službami hostince však nebyl údajně příliš spokojen, a tak svou nespokojenost s obsluhou dal hlasitě najevo poznámkou: „Je to bída“.

Hostinec U Bílého lva pak byl řadu desetiletí chrudimskými občany označován jako „Bída“, oficiálně byl však takto pojmenován až ve 2. polovině 19. století nový hotel rodiny Štěpánků. Není bez zajímavosti, že nové jméno hotelu spojené s tradovaným nepřilichotným vyjádřením o úrovni poskytovaných služeb z úst budoucího českého panovníka nijak neuškodilo prosperitě podniku.

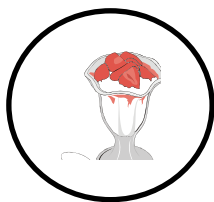
V 50. letech 20. století byl hotel Bída vyvlastněn a proměněn na domov učňů a později svobodárnu zaměstnanců Transporty a od roku 1956 zde sídlilo ředitelství státních lesů. Většina chrudimských občanů si však tento objekt spojuje především s prodejnou potravin umístěnou v přízemí budovy.



Zdroj:

<https://chrudimsky.navstevnik.cz/povesti/>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Svíčková (8 porcí)

750 g hovězího masa (hovězí zadní, falešná svíčková, roštěnec)
1 bobkový list
1 citron
0.5 celeru
1 kořenová petržel
1 cibule
150 g špeku
250 ml tučné smetany
3 lžíce oleje
2 lžíce másla
5 kuliček nového koření
5 kuliček pepře
cukr, ocet, sůl, pepř

Špalíček masa osušíme a prošpikujeme nudličkami špeku. Kořenovou zeleninu očistíme, oloupeme a nakrájíme na zhruba stejně velké kostičky. Ve větší pánvi rozežřejeme olej, přidáme zeleninu a na středním plameni pečeme dozlatova. Když je zelenina zlatá, zastříkneme vše šťávou z citronu, promícháme a přidáme lžici cukru. Počkáme, až se šťáva odpaří a cukr nám zkaramelizuje. Přidáme máslo a k zelenině přidáme maso osolené a opeřené ze všech stran. Krátce orestujeme a necháme maso zatáhnout, podlijeme 2 dcl vody, přidáme veškeré koření, zakryjeme a dáme pomalu péct v troubě vyhřáté na 160 °C, dokud není maso měkké. Zabere nám to 1 až 2 hodiny. Upečenou svíčkovou vyjmeme ze základu a dáme zakrytou stranou do tepla.

Z pánve vybereme všechno koření, přimícháme smetanu, přidáme trochu citronové kůry a vše spolu rozmixujeme v mixéru na hladkou omáčku.

Před podáváním omáčku naposledy ochutíme a podle potřeby dosladíme, dokyselíme nebo dosolíme. Maso poté nakrájíme na plátky a podáváme s houskovým knedlíkem a omáčkou.

České buchty s tvarohem

120 g máslo

1 špetka sůl

0,25 l mléka

2 žloutky

1 balení vanilkový cukr

500 g polohrubé mouky

30 g droždí

tuk

citronová kůra

80 g cukru

Tvarohová náplň:

1 vejce

1 balení vanilkového cukru

vanilkový pudink

1 kostka tvarohu

citronová kůra

Do mísy vsypeme mouku, uděláme v ní důlek, do kterého rozdrobíme droždí, zasypeme cukrem, zalejeme teplým mlékem a necháme vykynout kvásek. Potom do mouky přidáme vanilkový cukr, sůl, citronovou kůru, žloutky a rozpuštěné máslo a vypracujeme měkké těsto, které necháme asi půl hodiny kynout.

Po vykynutí těsto rozdělíme na 4 díly a každý z těchto dílů na 8 kousků. Každý kousek těsta rozmačkáme na placičku, doprostřed dáme náplň, zabalíme a upravíme do tvaru buchtíčky. Klademe vedle sebe do vymaštěného pekáče a každou buchtu potřeme po straně i shora rozpuštěným máslem.

Buchty necháme v pekáči ještě trochu nakynout a pak pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut. Před dopečením ještě jednou potřeme povrch buchty máslem. Hotové vyklopíme nebo necháme v pekáči a pocukrujeme. Buchty můžete plnit švestkami, povidly nebo mákem.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>