



Doma v KRAJI PERNŠTEJNŮ

Noviny pro milovníky kraje Pernštejnů, jeho přírody a lidí

Panství Pernštejnů ožívá v Pardubicích opět po více jak 500 letech

V roce 1491 přišel do našich končin Vilém z Pernštejna a zakoupil Pardubice a kunětické panství. Nastala tak slavná éra východních Čech. Tuto slávu již dávno odvál čas, ale na odkaz Viléma z Pernštejna zapomenuto nebylo. Důkazem toho je znovusjednocení města Pardubic s dvěma sousedními regiony ve společném úsilí. Tyto oblasti se dlouhodobě zaměřují na systém odbytu místní produkce a disponují regionální značkou. Jejich cílem je prostřednictvím vhodné osvěty, vzdělávání a aktivit podporovat činnost všech zajímavých lidí v rámci rozvoje lokální ekonomiky a přispívat k zvýšení turistické atraktivity našeho krásného Pardubicka. Tato území jsou Železné hory a Kraj Pernštejnů, v rámci něhož získali certifikaci i první pardubičtí výrobci. Prvním certifikovaným se stal pan **Jan F. Veselý**, který se zabývá výrobou a opravami strunných hudebních nástrojů. Dalším úspěšným žadatelem byl



pan **Jaroslav Linhart**, který se věnuje jedné z tradičních sklářských technologií, Tiffany technice, a který veškeré své výtvořky vyrábí ručně bez použití moderních zařízení. Následujícím, kdo projevil zájem o značku Kraj Pernštejnů, byl pan **Pavel Janoš**. Jméno pana Janoše a jeho rodiny je již po generaci symbolem pardubického perníkářství. Ne nadarmo je panu Janošovi přezdíváno „Král perníku“, neboť je držitelem mnoha ocenění. Pánům srdečně gratulujeme k získání značky Kraj Pernštejnů regionální produkt!



Pravý Pardubický
perník firmy **Pavel Janoš**
(čtěte na straně 2).

Návrat k tradici aneb Naše babičky věděly, co je dobré

Moderní člověk 21. století má naoko oproti předchozím generacím situaci o mnoho snadnější. Evropu nestíhají hladomory a máme dnes k dispozici veškeré potraviny, včetně ovoce a zeleniny, prakticky po celý rok. Melouny nalezneme v regálech obchodů jak v létě, tak v zimě. Dokonce ani Maruška by nemusela v lednu utíkat k 12 měsíčkům pro jahody a stačilo by jí jen zaskočit do některého z plechových monster na periferii větších měst a zakoupit předraženou vaničku čehosi červeného tvarem připomínajícího jahodu, ovšem chutí spíše kedlubnu. Musíme si však položit otázku, zda je to zcela správné. Kromě toho, že mnohdy je tato nabídka doprovázena neúměrnou cenou, jsou potraviny z dalekých zemí, kvůli tomu, aby přežily transport, dopovány různými chemickými prostředky. Poté bychom jistě mohli polemizovat o jejich prospěchu na naše zdraví. Tato stálá celoroční nabídka však paradoxně přináší jeden klad. O to více se poté vracíme k sezónním a místním produktům, když přichází ona správná doba a ony se, v jim přirozený čas, objevují v zahradách a sadech, a o kterých víme, že svou výjimečnou chutí a kvalitou předčí vše ostatní. Ovoce chutná jinak, když v sadu za prodejnou vidíme strom, na kterém vyrostlo. A steak se také lépe rozplývá na jazyku, když ze zahrádky naší oblíbené restaurace hledíme na pastvinu, po níž ještě před pár dny běhal.

bené restaurace hledíme na pastvinu, po níž ještě před pár dny běhal.

Využívání místních zdrojů není ničím novým, cožpak naše prababičky a pradědové mohli chodit denně do supermarketu a kupovat si kaviár z Ruska, jogurt z Polska či čínské polévky? Byli odkázáni pouze na místní produkci. Vše, co tehdy potřebovali, získali svou vlastní pílí na vlastních polích a statcích, případně místních trzích, kde si mohli koupit především právě sezónní potraviny. V případě využívání regionálních zdrojů máme jistotu tradice a kvality, za což často pan výrobce ručí svým jménem.

Právě jméno je nejlepší vizitkou samotného výrobce. Jestliže na svazku česneku uvidíte pouze: „dovoz: Tramtárie“, nevzbudí to ve Vás takovou důvěru jako „Novák: Kotěhůlky“. Ve druhém případě máte jistotu, že česnek je opravdu český a tudíž by měl být kvalitní, dokonce možná jeho chuť oproti prvnímu jmenovanému přežije i 2 sekundy varu, a jednak pan Novák uvedením svého jména se Vám osobně zaručuje za kvalitu. Vy byste snad uvedli své jméno na něco, za co byste nechtěli sami ručit? Pan Novák má zase jistotu, že pokud Vám jeho česnek bude chutnat a Vaše chuťové buňky díky němu zažijí lehkou

gurmánskou extázi, přistě až půjdete pro česnek, podíváte se právě po tom svazečku, na kterém bude jeho jméno, a nejlépe se o tom zmíníte i svým známým, což je nejlepší reklama. Toto je vlastně způsob, jak podpořit lokální produkci a učinit ji konkurenceschopnou globálnímu světu, jak podpořit region, svého souseda.

I z tohoto důvodu je skvělé, že vznikají značky dokladující a identifikující nám českou a především regionální produkci. V prostředí Pardubicka fungují již několik let především dvě značky: Kraj Pernštejnů regionální produkt® a Železné hory regionální produkt. Uvidíte-li proto výrobky s tímto označením, máte jistotu, že pocházejí právě od Vašich sousedů. Rodinu těchto producentů tvoří zemědělci, pekaři, výrobci nápojů, řemeslníci i chovatelé, kteří nejen, že z regionu pocházejí, ale zároveň usilují o jeho rozvoj, a svými výrobky chtějí ukázat, že i zde jsou lidé, kteří něco umějí. Značka pak ručí za kvalitu jejich práce. Výrobci spojení touto značkou však neusilují o pouhou propagaci regionu nebo sama sebe, ale zároveň se zapojují i do dalších projektů a aktivit, a vytvářejí mezi sebou tak možnosti spolupráce, neboť základem této myšlenky není jejich vzájemná rivalita, ale naopak snaha po vzájemné pomoci.

Střípky z regionů

Regionální značky oslavily desáté výročí udělení prvních certifikátů, stalo se tak v říjnu 2005 a přehouply se přes tisícovku platných certifikátů. Jsou označením regionálního původu, známkou kvality i dokladem toho, že jejich nositelé mají zájem o region, v němž působí. Pokud jde o trendy, lze pozorovat i to, že přibývá potravin, zeleniny a ovoce. To je doménou nejen typicky ovocnářských oblastí, ale najdeme ho už téměř ve všech regionech. A když ne přímo ovoce, pak nějaké produkty z něj, jako jsou křížaly, mošty i stále oblíbenější sirupy nebo pečené čaje. I na ovocnářském poli to vypadá, že se pomalu, ale jistě vracíme k tomu, co se běžně používalo dříve. Okouzlení nápoji i pochutinami zvučných jmen pomalu vyprchává a nahrazuje ho starost o to, co vlastně konzumujeme a dáváme mlsat dětem. Není náhodou, že stále více pěstitelů ovoce se orientuje i na zpracování – mošt nebo sušené ovoce s „průkazem“ původu je stále žádanější. A nejenom jednoduchá klasika, stále více výrobců zkouší i originální kombinace.



Na začátku března se regionální značky prezentovaly už počtvrté na Novoměstské radnici v Praze. Na akci, pro niž se už vžil název „Novoměstský krajáč“, se představila padesátka výrobců – řemeslníků i výrobců potravin. Poprvé zde návštěvníky čekal nejen doprovodný hudební program, ale také soutěž o ceny, v níž uspěli ti, kdo se aktivně zúčastnili dílen a znalostních kvízů přímo u jednotlivých výrobců, a také série workshopů a besed. Dopoledne si mohli zájemci o domácí pečení chleba sami vyzkoušet osvědčený výrobní postup a dozvědět se řadu fičků od Dany Štechové, ženy, která udělala z pečení kváskového chleba fenomén nejen na Děčínsku. Skutečně vážní zájemci si navíc odnášeli i suroviny a praktické ošátky. Původně plánované povídání o chovu včel ve městě se bohužel z vážných rodinných důvodů nemohlo konat, ale zdatně ho nahradilo vyprávění Barbory Klecanové o smolné masti – unikátním přírodním prostředku přinášejícím úlevu při řadě kožních problémů a zánětlivých onemocnění. Ještě širší „apatyku“ představil Petr Konopek, výrobce Krkonošských sirupů. A o sladkou tečku se postaral Vašek Kalkuš se svým Českokrumlovským karamellem. A navíc i příběhem, který ukazuje, že podnikatelsky lze uspět i s tím, co léta děláte „jen tak“, pro sebe a své kamarády.

PhDr. **Kateřina Čádlíková**,
národní koordinátor ARZ

Krátké dodavatelské řetězce



V posledních letech jsme si zvykli až příliš často nakupovat především ovoce a zeleninu, ale i jiné potraviny ve velkých supermarketech, protože je to rychlé a pohodlné a poněkud zapomené na daň, kterou za toto usnadnění platíme. Dříve bylo naprosto běžné, že když jste chtěli maso, tak jste zašli k oblíbenému řezníkovi, mléko Vám nadobjila sousedovic kráva a vše bylo čerstvé a kvalitní. Proč jsme si odvykli na možnosti přímého prodeje? Vždyť tyto možnosti máme stále, nechceme-li využívat prostředníků, můžeme zavítat na tradiční trhy a jarmarky, které opět získávají na oblibě. Dále se můžeme s těmito produkty setkat v prodejnách regionálních potravin či si pro ně můžeme přímo zajet k výrobci nebo zemědělci. Další výhodou dnešního internetového a elektronického světa je pak možnost tzv. bedýnkového prodeje, kdy si jen sednete k počítači a objednáte si z pohodlí domova bedýnku čerstvé zeleniny či jiných potravin.

Podpora lokální produkce, základ stability regionu

V České republice je stále velké množství drobných zemědělců a výrobců potravin. Tito malovýrobci a malopěstitelé jsou nejen našimi sousedy, ale jsou významní i z hlediska sociálního, ekonomického a environmentálního, a proto si rozhodně zaslouží pozornost nejen nás, spotřebitelů, ale měla by na ně být zaměřena i pozornost z vyšších politických míst. Tato hospodářství nejen, že produkují kvalitní a chutné výrobky, ale jsou i zdrojem pracovních příležitostí, jak stálých, tak sezónních. Můžeme bez diskuzí tvrdit, že nejen tímto jsou tyto subjekty základem ekonomik mnoha regionů a mikroregionů, které se tak stávají konkurenceschopnými. Vždyť si uvědomme, co by se stalo, pokud by se tyto drobné podniky, které sídlí především na venkově, zhroutily. Došlo by k destabilizaci regionu, neboť by zde nebyl dostatek pracovních příležitostí, migraci obyvatel do měst a k vyhlazení venkova. Především ze-

mědělci berou půdu, na níž farmaři, jako dědictví svých otců, a proto se k ní chovají s láskou a úctou. Jsou schopni ji udržovat neustále úrodnou, obhospodařují ji tradičními šetrnými způsoby, zachovávají ekosystém krajiny a místní kultury. Právě šetrné hospodaření s půdou a zachování tohoto dědictví bude mít velký vliv i pro budoucí generace.

Významný potenciál pro budoucnost

Krátké potravinové řetězce představují významnou příležitost pro budoucnost, neboť mají potenciál uspokojit stoupající poptávku spotřebitelů po kvalitních a chutných potravinách s jasným původem. Nebývají většinou ani příliš drahé, ale poměrem cena/kvalita jasně předčí masovou produkci, kterou známe z regálů velkých obchodů. Jejich lokální uplatnění např. v blízkých školách a nemocnicích přináší přínos nejen pro výrobce samotné, kteří tak mohou získat větší podíl na konečné ceně potravin, než v případě cesty přes několik prostředníků, ale i pro region jako celek, neboť točí-li se peníze v regionu, bohatne i samotný region. Zároveň si také uvědomme, že zkrácením cesty, se snižují náklady na dopravu, a snižuje se tak množství emisí, které by vyprodukovaly dopravní prostředky při jejich přepravě, což přispívá k boji se změnou klimatu. Taktéž návštěva takového malé farmy či sadu se může stát vítaným turistickým cílem, což podpoří i samotný cestovní ruch v oblasti, což přináší další finanční prostředky. Zamyšleme se tedy a podporujme své sousedy z regionu, podpoříme tím sami sebe.

Pardubický perník Pavel Janoš, vlnková loď flotily českého perníkářství

Vyslovíte-li kdekoliv v Čechách slovo Pardubice, každého hned napadne asociace na vyhlášenou místní pochoutku, pardubický perník. A kdo, že dělá právě v Pardubicích ten skvělý perníček, který rád oloupe každý Jeníček i Mařenka? No, přeci nejznámější pardubická perníkářská rodina Janošových, kde se perníkářské řemeslo dědí z generace na generaci již více jak 110 let. Původní kořeny cukrářské výroby sahají hluboko do počátku minulého století, kdy paní Marie Janošová proslula výrobou cukrářských výrobků, jakými byly svačkové dorty, koláče a právě perníčky. Její výrobky byly vždy mimořádné kvality, oplývaly nádherným zdobením a hlavně byly vyhlášené svou výbornou chutí. Tak tedy začala rodinná tradice, která u Janošů v Pardubicích přetrvává dodnes.

Kvalitní perníkový výrobek je technologicky náročný

V současné době jsou na českém trhu k dostání jakostně velmi rozdílné perníkářské výrobky. Perník lze vyrobit pouhým smícháním základních nejnepříjemnějších surovin, kterými jsou cukr, mouka, kypřidlo atd. Takto připravenou hmotu jde hned vykrájet formičkami a prakticky téměř okamžitě je prodávat. Když takový perník výrobce i pěkně nazdobí, nemusí zákazník poznat kvalitativní rozdíl. Nicméně hodnota výrobku z hlediska výživového, chuťového i trvanlivosti je poznatelná již po prvním ochutnání a i estetická hodnota perníku je po pár dnech ta tam. Výroba poctivého perníku



se skládá z daleko většího plánu operací. Začíná přípravou a zráním těsta, úpravou těsta před pečením i po něm a končí až několikaetapovým zdobením. Také spektrum ingrediencí je bohatší o různé druhy koření a ingrediencí, jejichž poměr je však rodinným tajemstvím předávaným po generaci. Takto s láskou a úctou vyrobený perník stále pracuje. Reaguje na změny teploty, vlhkosti okolí atd. Tuto vlastnost na dlouhou dobu zastaví nebo zpomalí zabalení výrobku do fólie, která umožní perníku dýchat. Takto zabalené perníčky poté dlouho nepodléhají zkáze a vydrží po několik měsíců, ba dokonce i let, stejně kvalitní a chutné. Pokud tedy nepodlehne vábení mlsných jazýčků.

U Janošů nemá chemie v perníkovém těstě místo

Nejen díky léty odzkoušenému způsobu balení je perník od Janošů oprostěn od zbytečné chemie a přidávání konzervačních látek, které jsou dnes snad už ve všem. Zároveň jsou pro výrobu této

vyhlášené pardubické pochoutky preferovány tradiční české zdroje surovin. Perník tedy obsahuje českou hladkou pšeničnou mouku, dále pak cukr a med od českých chovatelů, který nepodléhá průmyslovému zpracování, a tudíž není zbařen důležitých látek. Dále vejce, meruňkový džem a směs perníkového koření pro dosažení oné krásné a klasické vůně. Co naplat, perník je asi tou nejtíživější věcí pro Pardubice a značka Pardubický perník nese označení původu, což je nejvyšší možné ocenění výrobku. Je to též tradiční a žádaný dárek, který můžete obdivovat nejen v Pardubicích u Janošových, ale i v Muzeu perníku a Perníkové chaloupce v Rábech, které vede pan Luděk Šorm, vyhlášený Ježibabolog a kolega pana Janoše.

Pozvánka

SOUSEDSKÉ SLAVNOSTI

V Perníkové chaloupce jsou každoročně pořádány dne 8. 5. Sousedské slavnosti, kde můžete tyto krásné perníčky také zhlédnout.

Lokálka na Pernštýnském náměstí. Prodáváme jen to dobré a lokální

Malebné Pernštýnské náměstí v Pardubicích dlouho volalo po prodejci kvalitních potravin, dobrot, pro které si skočíte během polední přestávky, cestou z práce, nebo když Vás přepadne hlad při procházce historickou čtvrtí. V nedávné době se konečně dočkalo. V historické budově s popisným číslem 5 vznikla Lokálka, rodinný obchod plný lokálních potravin. Museli jsme ho vidět, a proto jsme vyrazili na výlet, nafotili, co se dalo, a popovídali jsme si s majitelkou Lokálky Alicí Honzákovou.



Proč Lokálka, tady je někde nádraží?

Krásné vlakové nádraží v Pardubicích máme, ale s naším obchodem nemá opravdu nic společného. Lidé mě od tohoto názvu zrazovali právě proto, že bude evokovat nádraží. Když jsme doma vymýšleli názvy obchodu, měli jsme popsané nejméně tři listy papíru. Nakonec jsme se vrátili k Lokálce, protože prodáváme lokální potraviny, kdy je lokalitou míněna Česká republika, a mně se tento název líbil nejvíc.

Co Vás vedlo k myšlence založit si vlastní obchod? Máte za sebou studium potravinářství nebo to byl vložení vlastního zájmu o kvalitní potraviny?

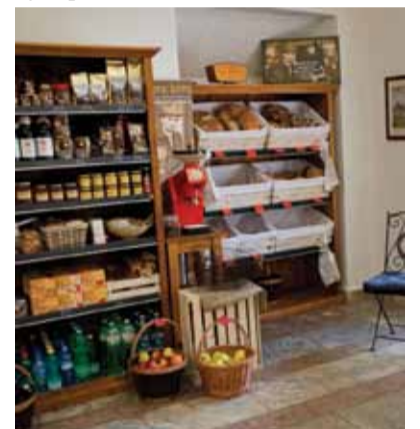
Druhá varianta je správná. Mám odjakživa kladný vztah k dobrému jídlu, mám tři děti a velmi mi záleží na tom, co jedí. Navíc mi tady v Pardubicích chyběl obchod, který by na jednom místě soustředil všechno, co domů kupuji, co mi chutná a z čeho pro rodinu vařím. Také jsem po dvanácti letech zaměstnání ve státní správě potřebovala změnu. Byl jsem měla relativně jisté místo se všemi výhodami, které k tomu patří, neměla jsem pocit seberealizace. Takže jsem začala spřádat plány na vlastní obchod a výsledek vidíte. Po téměř roce a půl od otevření Lokálky máme pomalu ale jistě se rozrůstající nejen nabídku, ale také klientelu stálých zákazníků.

Z čeho máte rok a pár měsíců od otevření obchodu největší radost?

Pochopitelně největší radost mám ze spokojených, stálých a příjemných zákazníků. Z pozitivní zpětné vazby, která je pro mne velmi důležitá. Když přijde stará paní a řekne, že takhle dobrý chleba, co si kupuje u nás, jedla naposledy jako malá holka. Nebo zákazník, který pochválí kávu a koláčky se slovy, že si na kávu u nás pochutnal stejně, jako by ji pil u sebe v obýváku. Prostě z malých, ale pro mne významných detailů. Radost mám také z rychlosti, s jakou dokážeme navázat obchodní spolupráci s lokálními dodavateli potravin. Často jde o rodinné firmy, výrobce, kteří si za kvalitu produkce ručí svým jménem. Naopak s většími producenty spolupráce není nejsnazší, je znát, že tam nepracují lidé, kteří jsou na chodu firmy osobně zainteresováni, takže Vám už odpoledne pár minut po třetí hodině nevezmou telefon k vyřízení objednávky.

Takže už jste si stihli vybudovat přímé vazby na výrobce? Protože právě to výrazně ovlivní výslednou cenu ... Z velké části ano, pětadvadesát pro-

cent produktů tu máme přes přímý kontakt na výrobce, majitele farem a pěstitelů. Bezpochyby je dobré osobně znát své dodavatele, vědět, kde a jak své výrobky vyrábějí. Jen tak si za nimi můžete stát. Většinu menších regionálních výrobců, od kterých odebíráme zboží, jsem navštívila a jejich farmu, pekárenu nebo výrobu si osobně prohlédla. Nikdy jsem se nesetkala s odmítnutím a tato aktivita mi přinesla i několik nových přátelství.



Když se tu rozhlédnu, musím přiznat, že mi tu něco chybí ... co větší výběr zeleniny a ovoce?

Ano, nevidíte tu rajčátka, papriky ani okurky, tak jako v hypermarketech. Důvod je jednoduchý – nemají původ v České republice, a proč nabízet něco, co je bez chuti, nemá žádnou výživovou hodnotu a dozrávalo cestou k zákazníkovi v nákladním autě? Povídky si v březnu, kdy u nás v obchodě najdete cibuli, česnek, brambory, zelí, jablka stejně tak, jako to v našich končinách bylo zvykem, ale jen co začne sezona, bude čerstvé zeleniny zase dostatek. Pak v Lokálce koupíte kedlubny, jarní cibulku, rajčata, ředkvičky ... prostě všechno, co vyroste na polích okolních zelinářů, se kterými již máme navázanou spolupráci z minulých sezon.

Bála jste se vstoupit do neprozkoumaných vod? Nenaplnily se Vaše počáteční obavy?

Samozřejmě, že jsem měla strach, ale kdybych to nezkusila, nikdy bych nevěděla, jestli bylo moje rozhodnutí správné, nebo ne. Zatím mám ze všeho dobrý pocit, obchůdek se určitě chytí, lidé chodí, vracejí se a přicházejí i na doporučení svých známých. Klientela se pomalu ale jistě rozrůstá a nám to dělá velkou radost. Stejně jako mnoho pozitivních ohlasů na rodinnou atmosféru, kterou se tu snažíme vytvářet. Prostředí hypermarketů je velmi neosobní a lidé prostě alespoň občas chtějí prohodit pár slov, vidět úsměv na tváři prodavačky a přijít do obchodu, kde už vědí, že máte rádi třeba makové buchty nebo rajčatový chléb z Naší DOBRÉ pekárny, který byl v loňském roce oceněn jako MLS pardubického kraje.

Zdroj: <http://www.vitalia.cz/clanky/lokalka-prodavame-jen-to-dobre/>
Kateřina Čepelíková

Jahody z Přelovic, zdroj vitamínu C a vlákniny



Jahodové plantáže v Přelovicích byly založené panem Jiřím Houdou již v roce 1994. Od této doby se zde jahody pěstují podložené slámou, díky čemuž je zachována čistota plodů a co nejvyšší kvalita pro zákazníka.

Prodej tohoto oblíbeného ovoce probíhá v Přelovicích formou samosběru do vlastních nádob a množství, které si můžete nasbírat, není nijak omezeno. Hlavním obdobím pro sklizeň je měsíc červen a právě v tuto dobu jsou jahodová pole Houdových zaplněná zákazníky ze širokého okolí. Samosběr jahod je oblíbenou aktivitou nejen u dospělých, ale také u nejmenších sběratelů, kteří mají vstup na plantáže povolen v doprovodu dospělé osoby. Samosběr jahod je pro zákazníky výhodný jak cenově, tak díky možnosti vybrat si ovoce v potřebné míře zralosti.

Jahody jsou bohatým zdrojem vitamínu C, jehož obsah je srovnatelný s citrusovými plody. Vedle toho obsahují vitamín A, B, E a velké množství organických kyselin, které působí preventivně před vznikem nádorového onemocnění. Plo-

dy jahod jsou velmi bohaté na vlákninu, kterou potřebujeme pro správné trávení a obsahují řadu důležitých minerálů, jako např. draslík, hořčík a zinek. A pokud srovnáme množství cukru obsažené v jahodách s ostatním ovocem, červené plody jahod jej obsahují podstatně méně než ostatní ovoce. Jahody nacházejí své uplatnění nejen v potravinářském průmyslu, ale např. i v kosmetice. Díky velkému množství manganu přispívají k pevnosti a růstu vlasů a pokožky. Dámy si mohou z jahod připravit např. domácí pleťovou masku.

Zeptali jsme se pana Jiřího Houdy, s jakými odrůdami jahod se můžeme na jeho plantážích setkat?

V současné době pěstujeme osvědčené odrůdy Honeyoe a Karmen. Vedle toho se v poslední době zaměřujeme také na nové atraktivní odrůdy jako je Salsa, Rumba, Florence, Darselect, Polka nebo např. Elkat. Tyto druhy plodnic dozrávají postupně během celé sezóny.

Jaká je průměrná cena jahod za kg a kde mohou zájemci zjistit podrobnější informace o termínech a konání samosběru?

Cena samosběru jahod se pohybuje kolem 40 Kč/ kg na začátku jahodové sezóny. Zájemci o samosběr mohou sledovat termíny konání samosběru na webových stránkách www.jahodyhoudy.cz nebo na záznamníku telefonního čísla 466 416 309.

Pernštejnský kapr – pravidelná celoroční součást Vašeho jídelníčku

Kapr, stejně jako ostatní ryby z Rybníčního hospodářství, je na Pardubicku opravdu výjimečnou regionální potravinou. Je to zejména díky zdejším, mimořádně vhodným, klimatickým podmínkám pro chov ryb. Jednatel společnosti, pan Adolf Vondrka, je díky svým bohatým zkušenostem opravdu mužem na svém místě. Dozvědět se od něj můžete nejen cenné informace o samotném chovu ryb, zpracování a přípravě, ale také o historii rybníkářství na Pardubicku. Rybníkářská tradice byla na Pardubicku založena již Opatovickým klášterem a je zde regionálním řemeslem trvajícím více než 900 let. K největšímu rozmachu rybníkářství došlo v období hospodaření pánů z Pernštejna, a proto má společnost Rybníční hospodářství registrovanou ochrannou známku Pernštejnský kapr, vyzdvihující tradici chovu



sladkovodních ryb mimořádné kvality. Sladkovodní ryba je doslova darem pro jídelníček každého z nás. Zkusme se podívat na výživovou hodnotu kapřího masa. Po následujícím výčtu blahodárných účinků rybiho masa na naše zdraví by měl mít regionální sladkovodní rybu od Rybníčního hospodářství zařazenou ve svém jídelníčku každý. Ryby obecně, kapra nevyjímaje, jsou cenným zdrojem živočišných bílkovin, které lidské tělo potřebuje pro stavbu svalové hmoty a správnou funkci celkového metabolismu. Bílkoviny obsažené v kapřím masu jsou charakteristické svou lehkou stravitelností. Obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které se navíc nacházejí ve velmi příznivých poměrech. Kapří maso dále obsahuje vysoce cenné a pro zdraví nepostradatelné Omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Omega-3 mají klíčový význam pro správnou funkci mozkové činnosti a jsou důležité pro růst a vývoj. Mají protizánětlivé účinky a působí příznivě na srdeční systém. Konzumace potravin obsahujících Omega-3 nenasycené mastné kyseliny má pozitivní vliv na snížení cholesterolu a cukru v krvi. Dále je známo, že snižují krevní tlak a působí příznivě při některých nádorových onemocněních.

Pan Vondrka doporučuje skladovat čerstvého kapra v chladničce při 2–4°C maximálně jeden den. Pokud se rozhodnete kapra nasolit a pokapat čerstvou šťávou z citronu, pak Vám při



stejně teplotě vydrží v chladničce až dva dny. Zamrazeného kapra je potřeba uchovat při teplotě -18°C po dobu maximálně čtyř měsíců. Ideální úpravou je dostatečné nasolení ryby, případně pokapání citronem bez použití ostatních přísad, které mohou potlačit jemnou vůni a chuť kapřího masa.

Kromě vlajkové lodi, kterou je Pernštejnský kapr, se zde můžete setkat i s dalšími velmi ceněnými druhy ryb, které jsou rovněž celoročně k zakoupení v prodejně Rybníčního hospodářství v Lázních Bohdaneč. Jedná se zejména o amura, pstruha a jesetera. V období od podzimních výlovů do vyprodání zásob v období Vánoc je k dostání štika, sumec, candát, okoun, lín nebo běl.

Pozvánka

VÝLOV

BOHDANEČSKÉHO RYBNÍKA
Rybníční hospodářství každoročně organizuje tradiční Výlov Bohdanečského rybníka. Letos připadá termín akce na říjnový víkend 28.–29. 10. Tímto jsou zváni příznivci rybolovu, rybiho masa i všichni ostatní.

Přírodní mýdlo do Vaší koupelny

Do Kraje Pernštejnů přibyla na podzim loňského roku rostlinná mýdla z Mýdlárny Levandulový dům. Na této úžasné kosmetice má zásluhu paní Dita Hofrichtrová z Živanic, která se svému řemeslu věnuje s velkým nadšením a láskou. Přírodní mýdla se zde vyrábějí pouze ručně a metodou za studena z rostlinných tuků a olejů té nejvyšší kvality. Paní Hofrichtrová si též zakládá na procesu výroby, který je šetrný k životnímu prostředí. Obaly mýdel, jejichž ilustraci navrhla Sylva Muselová, jsou recyklovatelné. Decentně a lákavě balené mýdlové cihličky ocení pro své čisté přírodní složení jedinci s citlivou pokožkou, alergií nebo např. lidé s atopickým ekzémem. Díky vysoké kvalitě těchto výrobků si však přijde na své i běžný zákazník, který si může vybrat z nepřeberného množství typů a vůní. Velice oblíbené jsou čokoládové řezy, mýdla s vůní rozkvetlé zahrady či oliv. Všechna mýdla mají díky používaným olejům vysoce vyživující a hydratační účinky, což je základem pro zdravou a svěží pokožku každého z nás. Mýdlo z Levandulového domu by měl vyzkoušet opravdu každý, a pokud se k němu přidá ještě líbivá mýdlenka, skvělý dárek je na světě.



Kosmetický průmysl tady je a bude a my se musíme snažit tomuto nepodléhat. Z vlastní zkušenosti mohu s potěšením říci, že k přírodní kosmetice si lidé pozvolna nacházejí svoji cestu a klientela se začíná rozrůstat. Např. před Vánoci, kdy se s našimi produkty mohli lidé setkat na jarmarcích a trzích, jsme měli vyprodáno. Lidé nakupovali osobně u stánků, ale ve velkém množství také v internetovém obchodě, kde je zboží nepřetržitě k dostání.

V článku byla Vaše mýdla vyzdvihnuta pro schopnost vyživit a hydratovat pokožku. Jak je to však s používáním tuhých mýdlových šamponů?

Tuhé mýdlové šampony si zákaznice v posledních letech velmi oblíbily a zájem o ně neustále roste. Přírodní mýdlové šampony obsahují pouze přírodní složky, které vlasy hydratují, avšak nevysušují. Naopak při vyváženém složení vlasy důkladně umyjí a přitom vyživí pokožku hlavy, aniž by zanechaly mastný pocit. Po použití mýdlových šamponů jsou vlasy pevné a vzdušné. Tímto zveme všechny potenciální i stávající zákazníky k návštěvě webových stránek www.lavender.cz.

Paní Hofrichtrová, dnes je trh zahlcen velkým množstvím kosmetických produktů. Drogerie jsou plné sprchových gelů s atraktivní reklamou apod. Jak toto vnímáte z pozice Vaší práce a kde se mohou lidé setkat s Vašimi produkty?

Léčivé houby z Dolan pro přirozenou obranyschopnost

Když pan Václavík, uznávaný odborník na jedlé a léčivé houby, začal před téměř půl stoletím s pěstováním žampionů v Dolanech, možná ještě netušil, k jakým úspěchům bude jeho velká záliba směřovat. Díky znalostem, velké péči a odevzdanosti své zálibě, můžeme dnes u pana Václavíka sehnat ten nejkvalitnější substrát pro pěstování hub, čerstvé houby, ale i velice oblíbené a vysoce účinné potravinové BIO doplňky.

Pan Václavík se již několik let zaměřuje na výrobu blahodárného prášku z hlívy ústříčné, který je v Dolanech k dostání pod názvem IMUNOPREVENEC. Jak už z názvu samotného vyplývá, přípravek podporuje přirozenou obranyschopnost našeho organismu a posiluje imunitu. Užívat jej lze jako prášek samotný, např. přidáváním do pokrmů, nebo formou již připravených tobolek. Hlíva ústříčná obsahuje velké množství vitamínů, stopových prvků a tzv. glukanu, které mají silné detoxikační účinky. Právě díky detoxikačním schopnostem působí hlíva ústříčná velice pozitivně na imunitní systém a je velkým pomocníkem při léčbě celého spektra civilizačních chorob. Mezi nejčastější civilizační onemocnění v České republice dnes řadíme vysoký krevní tlak, zvýšený cukr a cholesterol v krvi, nadváhu či obezitu, deprese a nádorová onemocnění. Neméně zdraví prospěšná je houba REISHI neboli lesklokorka lesklá. To bolky vyrobené z této léčivé krasavice



byly právem oceněny regionální značkou Kraj Pernštejnů, stejně jako IMUNOPREVENEC. Tento zázrak, který působí blahodárně na celý lidský organismus, je k dostání u pana Václavíka pod názvem Ganoderma-REISHI. Jedná se o vzácnou houbu, která je používána v Asii přes 4 000 let. V Číně ji považují za „rostlinku“ s duchovní silou, jejíž konzumaci můžeme dosáhnout dlouhověkosti, či dokonce nesmrtelnosti. Reishi působí velice příznivě při problémech s krevním tlakem, cukrovce, revmatismu a srdečních chorobách. Stejně jako hlíva ústříčná dokáže tato léčivá královna zmírnit, či dokonce odstranit příznaky nejčastějších civilizačních chorob. Díky schopnosti posílit imunitu působí příznivě při nádorových onemocněních, astmatu, žloutence nebo např. silné únavě. Velice účinná je také v boji proti zažívacím obtížím

a lupénce. Z plodnic reishi bylo izolováno 50 polysacharidů vykazujících karcinostatickou aktivitu. Dále z plodnic byly izolovány triterpenoidy. Reishi je zatím jediná léčivá houba, u které byly zjištěny v takovém množství. Triterpenoidy působí protizánětlivě a nemají vedlejší účinky jako často používané protizánětlivé látky hormonální povahy – kortikoidy.

Pan Václavík doporučuje přípravky užívat celoročně a při zvýšené zátěži organismu i ve vyšších dávkách. Produkty lze zakoupit každý všední den přímo v Dolanech, kde probíhá i celý proces výroby od pěstování substrátů až po balení potravinových doplňků. Kvalitu produktů Vám zaručí nejen udělení regionální značky, ale také pečlivý dohled příslušných orgánů, které garantují 100% biokvalitu a jsou zárukou účinnosti produktu.



Kalendář akcí 2016

Kde je možné se setkat s regionálními produkty?

8. 5.	Sousedské slavnosti	Perníková chaloupka, Ráby
24.–26. 6.	Dny Holicka	Holice
16. 7.	Strašovská gulášáda	Strašov
23. 7.	Magdalénská pouť	Lázňe Bohdaneč
5.–21. 8.	Olympijský park Pardubice	Pardubice
20. 8.	Selské slavnosti	Přelovice
27. 8.	Česnekobraní	Strašov
10.–11. 9.	Výstava okras. ptactva a drob. zvířectva	Vlčí Habřina
14. 9.	Hravé odpoledne na farmě Apolenka	Spojil
28.–29. 10.	Výlov Bohdanečského rybníka	Lázňe Bohdaneč
1. 12.	Rozsvícení vánočního stromu	Lázňe Bohdaneč

Zapojte se mezi certifikované výrobce se značkou Kraj Pernštejnů regionální produkt®



Regionální značku spravuje Místní akční skupina Region Kunětické hory, z.s. Do certifikace se mohou zapojit i producenti z Místních akčních skupin Bohdanečsko a Holicko a nově i města Pardubic. Značku uděluje nezávislá certifikační komise, složená z místních certifikovaných výrobců, zástupců místních samospráv, Asociace regionálních značek a dalších místních organizací. Tato komise také pečlivě dohlíží na kvalitu a plnění certifikačních kritérií u výrobců a produktů. Do systému lokální ekonomiky se mohou zapojit i partneři, kteří nejsou přímo výrobci, ale místní produkci prodávají v obchodech a areálech na uvedeném území.

Přínos certifikace:

- ▶ Umístění informace na celorepublikovém webu ARZ a na webech regionů a partnerských systémů;
- ▶ Zveřejnění v novinách „Doma v Kraji Pernštejnů“, v katalogu výrobců a ostatních materiálech regionů;
- ▶ Prezentace a prodej produktů po dohodě a dle možností v prostorách informačních center, zázemí regionů a na akcích pořádaných partnery či regiony;
- ▶ Navázání komunikace a spolupráce s dalšími výrobci, možnost propojení nabídky, možnost zapojení se i do dalších aktivit;
- ▶ Prezentace a spolupráce s regionálními výrobci, místními prodejci a subjekty pořádatelkami prodejní a prezentační akce aj.

Objevujte místní kvalitní produkty. To, co je vyrobeno místním výrobcem, to, co je vyprodukováno v místní krajině, je jedinečné, nezaměnitelné, a tudíž přirozeně konkurenceschopné i v globálním světě. Ochutnávejte a využívejte je!

Hlavní koordinátor: MAS Region Kunětické hory, z.s. • Husovo nám. 790, 533 04 Sezemice • Mgr. Jiří Kuban, tel.: 605 329 028, e-mail: kuban.masrkh@email.cz • www.masrkh.oblast.cz

Více na www.regionalni-znacky.cz/kraj-pernstejnu

Doma v KRAJI PERNŠTEJNŮ • Turistické noviny pro území Regionu Kunětické hory, Bohdanečska, Holicka a Pardubic. • Vydává MAS Region Kunětické hory, z.s., ve spolupráci s Asociací regionálních značek • **Kontaktní osoby:** Jiří Kuban, tel.: 605 329 028; Kateřina Čadilová, tel.: 724 863 604 • **Fotografie:** archiv partnerských regionů • **Autoři textů:** Jiří Kuban – MAS Region Kunětické hory, Timona Čermáková – MAS Bohdanečsko, Michaela Kovářová – MAS Holicko • **Grafický návrh:** 2123design s.r.o. • **DTP a tisk:** Pavel Vítek, Josefa Ressler 2279, Pardubice • © 2016



www.regionalni-znacky.cz/kraj-pernstejnu

Proč kupovat regionální výrobky?

Už dlouhou řadu let lze pozorovat nepěkný trend, kdy se čeští spotřebitelé při nákupu potravin orientují především podle ceny. Raději si tak v obchodě nakoupí levné ovoce a zeleninu, které pocházejí ze zahraničí, než aby si připlatili za kvalitní české produkty. V poslední době sice o české ovoce a zeleninu roste zájem, nicméně stále lze říci, že cena převažuje nad kvalitou. Pojďme si proto shrnout 5 základních důvodů, proč se vyplatí kupovat regionální produkty.



Regionální potraviny jsou zdravější

a čerstvě – Dovážené potraviny jsou sbírány ještě nezralé, poté prodělají dlouhou a náročnou cestu v letadlech a kamionech, absolvují překládku a poté čekají na pultech supermarketu na zákazníka. S naším kusem ovoce a zeleniny si tak kupujeme i ne zrovna zdravé chemické látky, které jsou nutné k tomu, aby ovoce či zelenina dozrály a poté vůbec svoji dlouhou cestu přečkaly. Rozmyslete si přišť, jestli dáte přednost dokonalému červenému rajčeti z ciziny, nebo českému rajčeti s ne tak skvělým designem?

Potraviny, které pocházejí z našeho okolí, jsou pro nás výživově hodnotnější – Kromě toho, že dlouhým převozem potraviny ztrácejí mnohé živiny i vitaminy, jsou české potraviny pro nás přirozenější. Ať chceme, nebo ne, nejzdravější jsou pro nás ty druhy ovoce a zeleniny, které jsou vypěstovány u nás a mají zde i přirozený „domov“. **Záruka kvality** – České normy pro kvalitu potravin jsou často přísnější než normy evropské či světové. Není výjimkou, že se dozvídáme o tom, že potraviny k nám dovážené jsou horší kvality, než by byla akceptovatelná v zemi svého původu. Toto si naši zemědělci nechtějí a ani nemohou dovolit.

Podpora našeho zemědělství – jsme hrdí na naši zemi i na její produkty. K tomu, aby nám zůstaly, je ale musíme podporovat, a jak jinak než tím, že si je budeme sami kupovat? Všichni víme,

že česká jablka jsou chutnější a český česnek zdravější. Pokud jim však v obchodě nedáme přednost, mohlo by se stát, že už příště ani nebudeme moci. Prostě zmizí.

Ekologie – Už třídíme odpad, máme úspornou ledničku a možná máme tričko z bio bavlny. Tím, že v našem nákupním košíku skončí více potravin českých než těch zahraničních, prospějeme jak ovzduší, tak našemu organismu, který nebude muset strávit chemické látky, kterých jsou dovážené plodiny plné.

Kam za regionálními potravinami na Holicko?

Východočeští zemědělci a menší lokální výrobci potravin založili v roce 2012 obecně prospěšnou společnost s názvem „Společnost pro rozvoj turismu a regionálních potravin ve východních Čechách“, která nabízí regionální po-



traviny formou elektronického obchodu <http://www.sedlakcz.cz/>. Potraviny si lze vyzvednout v síti kamenných obchodů, které současně slouží jako ochutnávková místa. Na rozdíl od e-shopu si totiž mohou zákazníci potraviny prohlédnout, zjistit, jak voní nebo je i ochutnat. Kamenný obchod společnosti Český sedlák má prodejnu v Pardubicích na Masarykově náměstí (naproti Atrium Paláci).

Zakladatel Českého sedláka, Ing. David Novák, současně vlastní prodejnu Pekařství Obilka Holice (na náměstí T. G. Masaryka v Holicích), kde si kromě pekařských výrobků z Pekárny Uhersko můžete zakoupit i jiné potraviny (mléko a mléčné výrobky, mošty, sladkosti, lahůdky apod.) vyrobené ve východních Čechách.

Dalším způsobem, jak si pochutnat na místní zelenině, je možnost bedňování, kterou nabízí Ekofarma Horní Ředice (naproti obecnímu úřadu v Horních Ředicích). V balíčku můžete najít širokou škálu vlastních produktů ekologického zemědělství, jejichž největší část tvoří zelenina, dále ovoce, bylinky a příležitostně také kozy sýr, vajíčka a další dobřůtky. Výhodou je, že vše je sklizené právě v době, jak tomu velí zdejší příroda a jak je také ze zdravotního hlediska pro lidskou výživu nejvhodnější. Určitě oceníte i maximální čerstvost a chuť. Biozeleninu z Ekofarmy Horní Ředice si také můžete zakoupit přímo na farmě nebo paní Píchová nabízí svou produkci v určité dny i v Pardubicích, Chrudimi a Hradci Králové. Více o aktuální nabídce ekofarmy, prodejních místech a kontaktech naleznete na webových stránkách www.bio-zelenina.cz.

Certifikované produkty KRAJ PERNŠTEJNŮ regionální produkt

Jméno / název firmy	Název výrobku/ů	Adresa provozovny (pro veřejnou prezentaci)	Tel.	e-mail	web
Agrospol Hostovice	Jablka	Sady Ostřešany	466 951 023	info@agrospolhostovice.cz	www.agrospol-hostovice.cz
Dita Hofrichterová	Mýdlárna Levandulový dům	Živanice 203, 533 42	721 306 599	info@lavender.cz	www.lavender.cz
Diana Houdová	Mléčné výrobky z farmy Apolenka	Na Okrajích 156, 530 02 Spojil	775 614 618	diana.apolenka@seznam.cz	www.apolenka.org/produkty-farmy
Fonticulus, spol. s r.o.	Sudličkovy ovocné destiláty a likéry	Hrobice 53, 533 52	466 941 296	info@fonticulus.cz	www.fonticulus.cz
Šárka Kučerová	Švestky z Podůlšan	Podůlšany 1, 533 45 Opatovice nad Labem	608 614 292	svestky@ceskesvestky.cz	www.ceskesvestky.cz
Jiří Václavík	Imunoprevent	Dolany 22, 533 45 Opatovice nad Labem	777 003 062-4	info@jedlehouby.cz	www.jedlehouby.cz
Jiří Václavík	Ganoderma-REISHI	Dolany 22, 533 45 Opatovice nad Labem	777 003 062-4	info@jedlehouby.cz	www.jedlehouby.cz
Monika Pavlisová	Kunětická zmrzka	Kunětice	608 014 016	zmrzlina@kunetice.cz	www.zmrzlina.kunetice.cz
Ladislav Soukal	Zelenina z Rokytna	Rokytno	466 989 195	info@ladislavsoukal.cz	www.ladislavsoukal.cz
Barbora Zetková	Jehňata	Staré Ždánice 148, 533 44	608 129 778	JanZetek@seznam.cz	http://farmazetkovi.cz
Jan F. Veselý	Houslař	Konzervatoř Pardubice, Sukova 1260, 530 02 Pardubice	605 143 405	info@luthier-vesely.com	www.luthier-vesely.com
Jiří Houda	Jahody od Houdy	Přelovice 38, 533 41 Lázňe Bohdaneč	603 809 651	jirka@jahodyodhoudy.cz	www.jahodyodhoudy.cz
Jaroslav Linhart	Sklo Tiffany technika	Pardubice	608 834 284	linart@seznam.cz	
Pavel Janoš	Pardubický perník Pavel Janoš	Věry Junkové 306, 530 03 Pardubice	466 261 167	pernikjanos@email.cz	www.pernikjanos.cz
Rybniční hospodářství s.r.o.	Pernštejnský kapr	Sádka 148, 533 41 Lázňe Bohdaneč	466 924 203	vondrkova@rhh.cz	www.pernstejnskykapr.cz
Ing. David Novák	Pekařské výrobky z Uherska	Uhersko 9, 733 73	466 676 108	statek.uhersko@seznam.cz	www.statekuhersko.cz