



Doma v ŽELEZNÝCH HORÁCH

Noviny pro milovníky Železných hor, jejich přírody a lidí

Lokální produkce – správný trend naší doby

Kolem roku 8 000 př.n.l. se lidé postupně stávali z lovců a sběračů zemědělci. Začali se usazovat na místech vhodných pro pěstování plodin a chov užitkových zvířat. Zakládali postupně první vesnice. Rostla populace. To bylo způsobeno příznivými klimatickými změnami po poslední době ledové.

Od pradávna byli lidé na přírodě přímo závislí. Znali její zákonitosti na základě dlouhodobého pozorování. Dokázali pečovat o plodiny, zvířata i své zdraví za pomoci rostlin i minerálních látek. Od 19. století nastoupila průmyslová revoluce, což znamená stále intenzivnější využívání přírodních zdrojů a postupné znečišťování životního prostředí. Ve 20. století, s početným nárůstem populace, nastoupila intenzifikace zemědělské produkce a především chemizace, jejíž důsledky v souvislosti s aktuálními klimatickými změnami jasně vidíme a vnímáme. V tomto století se z přírodních léčiv začaly extrahovat účinné látky, které následně nahradily chemické sloučeniny.

Z tohoto zrychleného vývoje společnosti v poslední době cca 150 let jasně vidíme, že se mu nestačíme, jako lidský druh, ve vývoji přizpůsobit. Trpí příroda a její zdroje, trpí lidský organismus. Je čas se zastavit a pokusit se opět jako dříve více přírodu vnímat – je to základní a jediný funkční celek, do kterého patříme i my.

Velmi mnoho očekávání vkládáme do nových technologií, jsme zmateni z množství informací, které produkuje, ale již nejsme schopni je třídit a vyhodnocovat. Zvyšuje se míra nejistoty a stresu. Ztrácíme sepětí s přírodou. Velmi trefně to uvádí Václav Cílek ve své knize, Co se děje se světem? „Za velmi rychlým počítačem dnes stále častěji vysedává digitální proletariát, ale vypěstovat si vlastní rajče zvládne jen zkušený člověk.“

Je jen na nás, jak se budeme chovat k přírodě, a tedy sami k sobě. Všichni si můžeme zkusit pěstovat určité plodiny či alespoň pár bylin. Místo na větší květináč se najde všude. Je to sice práce a starost, ale pozorujeme se při té činnosti – přináší nám přirozenou radost, což je ten nejlepší lék na stres. Od drobného pěstování se můžeme přesunout na záhonek na zahrádce či na komunitní záhon v mezibloku bytových domů na pozemcích obce či města. Na školních zahradách můžeme vytvořit pestrou škálu záhonů a na základě pozorování se opět snažit porozumět přírodním principům, jak to dělali naši předkové. Zkusme přetvořit naše zamulčované záhony na drobná políčka. Pestrá skladba bylin a plodin se zcela vyrovná okrasným květinovým záhonům.



A co teprve radost, když své vlastnoručně vypěstované plodiny využijete a potom si na nich pochutnáte. Abychom zcela pochopili přínos vlastní produkce, museli jsme si projít vývojem, kdy jsme si řekli: „Přeci se nebudu hmoždit s pěstováním mrkve, když si ji mohu koupit v obchodě, kdykoli si vzpomenu“. Zapomněli jsme, že máme požadavky na dostupnost produkce bez ohledu na jejich původ a sezónnost. Globální pěstitelé a dodavatelé nám plní veškerá přání. Naše požadavky mají však své důsledky: chemizace a degradace půdy, zvýšená a koncentrovaná potřeba vody, ničení krajiny vybudovanými skleníky, kácení lesních porostů, nárůst kamionové a letecké dopravy, výstavba překladů na zemědělské půdě, celkové snížení kvality životního prostředí...

Při konzumaci světově dostupných plodin si neuvědomujeme, že rajče či brambora vlastnoručně vypěstovaná na zahrádce má pro nás ještě jiný vý-

znam. Nejen radost, že nám „něco“ vyrůstlo, že jsme to dokázali, ale hlavně přínos pro zdraví našeho organismu. Plodiny rostou v půdě, ze které si berou stopové prvky a minerály, na které je náš organismus střeoevropana staletí zvyklý. Voda z místních zdrojů, přirozený sluneční svit, to jsou další vstupy, které se odrazí na kvalitě plodin. Tyto lokální zdroje jsou nenahraditelné a nepřenositelné.

Vypněte na chvíli své počítače a telefony a v sezóně si třeba uspořádejme s přáteli ochutnávku plodin či produktů z nich. A nemusí to být jen víno. I mezi rajčaty a bramborami najdeme mnoho chutí a vůní, které jsou způsobeny nejen botanickým druhem, ale především stanovištěm, skladbou půdy, druhem hnojení, a především energií a péčí lidí, kteří je pěstují. Po prvním soustu poznáme, zda plodina vyrostla přirozeně či ve skleníku nebo deponii. Je na každém z nás, co si vybereme.

Vyšší „liga“ je forma vhodného zpracování lokální produkce, jak vlastní či od místních producentů sdružených pod značkou ŽELEZNÉ HORY regionální produkt. Buď můžeme mít radost z úrody švestek a následně z povidel či slivovice z vlastní zahrady nebo můžeme zajít do jídelny a restaurací v regionu, kde se vaří z místní produkce. Katalog Železných hor vám může být vhodným průvodcem a rádcem.

Na území regionu najdete mnoho forem pěstování a zpracování produkce, které vás můžou inspirovat. Mezi námi jsou farmáři, pěstitelé, chovatelé, zahrádkáři, lesníci, myslivci či včelaři a jiní zajímaví lidé. Stále více subjektů organizuje workshopy pro veřejnost, kde se můžete navrátit k umění našich předků. Budete na sebe právem pyšní, až si upečete vlastní chléb. Jestli byste to chtěli zkusit, tak vás zveme reportáží uvnitř novin do pekárny v Třebříchách.

Kateřina Korejtková

Střípky z regionů

Střípky odjinud většinou přinášíme ohlednutí za zajímavou akci, nebo pozvánku na událost, kterou byste neměli zmeškat. Tyto budou odlišné. Valí se na nás denně vlny špatných zpráv a zákazů, se kterými jde ruku v ruce strach. Ale nenechte se vším negativním okolo pohltit a hledejte střípky dobrého kolem sebe. Díky přísným zákazům máme jedinečnou šanci být si blíží. Trávíme více času se svými nejbližšími, s rodinou. Nemůžeme se rozhlížet po širém světě, kde bychom si co objednali a koupili. Ale tím spíš máme možnost soustředit se na to, co je kolem nás. Možná budete překvapeni, jak širokou škálu kvalitních věcí ve své blízkosti objevíte. Šikovná paní ze sousedství pro vás a vaše blízké nyní vyrobí bavlněnou roušku. A až se epidemie přezene, ušije vám krásnou jarní sukni, nákupní tašku nebo něco hezkého do domácnosti. Díky místním farmářům se můžete vyhnout přeplněným supermarketům. Nakoupíte u nich kvalitní maso, mléčné výrobky a řadu dalších čerstvých i trvanlivých potravin. Farmu navíc oceníte, pokud máte děti. Dá se zde často příjemně trávit čas pozorováním zvířátek a zemědělských prací. Uvidíte, s jakou láskou se chová hospodář ke svým zvířatům, jak pozorně sleduje půdu a rostoucí plodiny. Díky tomu pochopíte, proč lokální potraviny lépe chutnají. Pevné zdraví pomůže udržet med od místního včelaře. U většiny včelařů seženete i léčivé produkty z propolisu případně z mateří kašičky. Jistě nedaleko objevíte i výrobce přírodní kosmetiky. Kromě klasických krémů a sprchových gelů u nich můžete nakoupit i vonné esenciální oleje. Jejich vůně vám zlepší náladu, uvolníte se a zbavíte přebytečného stresu. Když se člověk porozhlédne kolem sebe, zjistí najednou, že má vše potřebné nablízku. Což je skvělá zpráva ve chvíli, kdy globální svět selhává. Snad si to budeme pamatovat i poté, co se – doufejme – věci začnou vracet do obvyklých kolejí. Nejen proto, že si tím, že podporujeme farmáře, výrobce i poskytovatele služeb ve svém blízkém okolí, vytváříme síť jistot pro dny krize. Ten vztah je vzájemný. Mysleme na to, že drastické omezení obytných možností může mít pro drobné výrobce fatální následky. Nemohou prodávat na trzích a jarmarcích, nemohou odesílat přes řadu přepravních společností. Delší propad tržeb pro ně může být likvidační. Proto je vaše současná podpora pro ně životně důležitá. Výrobce kvalitních regionálních potravin a dalších výrobků najdete na www.regionalni-znacky.cz

Členové, producenti a odborníci Železných hor se zapojili do osvěty o lokálních zdrojích regionu



Babiččin dvoreček Licibořice

Mezi velmi oblíbené cíle exkurzí, především dětí z mateřských školek v regionu, stabilně patří Babiččin dvoreček v Licibořicích. Děti zde mají výběhy, kde si zvířátka prohlížejí, hladí, krmí a přitom poslouchají, jak se chovala na statku a v chalupách. Mají zde kompletní zázemí, kam se mohou vracet na návštěvu i s rodinami. Pravý český kanafas a vlna jsou základem nádherných originálních a především ručně zpracovaných dárkových předmětů, které na dvorečku vznikají a můžete si je zde pro potěchu zakoupit. V Licibořicích od jara do podzimu probíhají pravidelné akce pro rodiny s dětmi. O aktuálních aktivitách Babiččina dvorečku se dozvíte na www.dvorecek-liciborice.cz.

Chovatelský dvůr Svinčany

Novinkou letošní sezóny je Chovatelský dvůr ve Svinčanech. Zde děti budou mít kontaktní program s vedoucím chovatelů, panem Josefem Blažkem – dozví se, co jednotlivá zvířátka potřebují a jak se o ně člověk má starat. Uvidí zde králíky, morčata, slepice, husy, kachny, ovečky... Dvůr má zrekonstruované zázemí a veřejnost jej pravidelně navštěvuje v září při vyhlášené chovatelské výstavě, která se bude konat 18.–19. září 2020.

Exkurze do přírody Železných hor

Mezi lokální zdroje se samozřejmě počítá i příroda a historie sídel. Údolí Doubravy, Sečská a Pařížovská přehrada, Keltský archeopark v Nasavrkách,

areály rozhleden Barborka a Boika, Berlova vápenka v Třemošnici, zřícenina hradu Lichnice – to jsou nejčastější cíle exkurzí dětí ze základních škol. Exkurze provádějí místní odborníci na geologii, pracovníci informačních center a znalci historie.

Další novinkou letošní sezóny je Výprava do života v době románské údolím řeky Doubravy, kde se žákům dosta-



ne vysvětlení od architektky, jak lidé v dané době bydleli, jak se oblékali, co jedli, čeho se báli a to podle místních staveb a krajiny.

Exkurze jsou připraveny cíleně pro školy, ale jedná se i o vhodný program, který lze přizpůsobit jakýmkoli cílovým, věkovým i tématickým skupinám. Vše je věc dohody. Kontaktujte nás a my se vám pokusíme připravit program dle vašich požadavků, vč. dalších služeb, jako je ubytování a jiné aktivity.

Workshopy

Další forma osvěty probíhá v podobě workshopů. Pár jsme jich pro vás vybrali. **Momo Chrudim** pořádá kurzy výtvarných technik, především mokrého plstění. Můžete si přijít vyzkoušet techniku, kterou sami pracují a odnést si vlastnoručně vytvořený výrobek z přírodní vlny. V případě zájmu Momo Chrudim připraví kurzy plstění ve školkách, školách a družinách. Také mohou uspořádat dílnu pro jinak organizovanou skupinu dětí a i dospělých. Více

informací na: info@devcatkomomo.cz, www.devcatkomomo.cz/kurzy/.

Chcete si vyzkoušet pečení žitného chleba a dalších pekařských výrobků zaregistrujte se na pekařském workshopu přímo v třibříšské **Naší DOBRÉ pekárně**. Na celodenním kurzu v malé skupině si osvojíte domácí pečení a odnesete spoustu zážitků. Svým blíž-

kým můžete jako originální dárek darovat poukaz na pekařský workshop. Rezervace místa výhradně na: pekar-skeworkshopy@gmail.com, FB Naše DOBRÁ pekárna.

Zdravá jídelna **Kruh zdraví** v Chrudimi pod vedením paní Dany Štátné kromě jídla pro zdraví a pohodu nabízí i kurzy zdravého vaření. O aktuálních workshopech a besedách se dozvíte na www.kruhzdravi.cz.



Sít' zdravého stravování ve školách

Ráda bych vám představila tuto naši aktivitu, jejímž cílem je podpořit u žáků MŠ a ZŠ praktický zájem o vše, co je spojené s jídlem a jeho významem pro pohodu a zdraví těla.

Naši práci s žáky vedeme tak, aby si základní pravidla stravování osvojili samopoznáním. Připravujeme s nimi na místě jednoduché recepty, dáváme ochutnávat již připravené pokrmy, monitorujeme jejich stravovací návyky a pomáháme jim se sestavením denního jídelníčku. Naší snahou je, aby porozuměli jednoduchým principům zdravého stravování a uměli je prakticky využít při přípravě pokrmů pro sebe (svačiny) a v rodině (podíl na přípravě večeří, víkendových obědů). Zdůrazňu-

jeme především kvalitu jídla, pestrost, střídmost v jídle a individuální stravovací potřeby každého člověka. Žákům 2. stupně ZŠ doporučujeme využívat mobilní aplikaci /mezipředmětové vztahy – anglický jazyk/ Fabulous tj. smysluplné využití informačních technologií.

Společné vaření–tvoření v rodině považujeme za velmi důležité, a proto realizujeme také **workshopy pro rodiče a pedagogy**. Především jim nabízíme inspiraci pro používání netradičních zdravých surovin k vaření a zdůrazňujeme sezónní jídelníček. Sezónnost je naší základní filozofií. Znamená vařit z místních regionálních surovin, které jsou pro dané roční období dostupné

a čerstvé. Tento princip chceme dále ještě zdůraznit – využijeme databázi regionálních producentů a žákům, rodičům, pedagogům i pracovníkům školních jídelen zprostředkujeme ochutnávku a dáme informace o kvalitních potravinách a plodinách, které jsou v jejich blízkém okolí.

Velmi nás těší zájem o zdravé vaření ze strany vedoucích školních jídelen. Na těchto workshopech společně připravujeme pokrmy z alternativních surovin tzn. luštěniny, obiloviny. Využíváme recepty s vhodnou kombinací surovin pro vyváženost živin. Velmi zajímavým tématem pro účastníky je kváskové pečení. Pečeme společně celozitný kváskový chléb a kváskovou bábovku.



Vůně chleba

Propadli jste kouzlu vůně upečeného chleba? Je neobyčejným zážitkem, když pekař vytáhne z pece čerstvě upečenou várku vonících bochníků. To nemůžete zažít v supermarketu, ale pouze tehdy, pokud znáte svého pekaře a chodíte si pro pečivo přímo do pekárny.

Napadlo vás někdy upéct si svůj domácí chléb? Ne nadarmo jej označovali naši předci „božím darem“. Chleba chce svůj čas. Než se dopracujete od kvásku k upečenému bochníku, je potřeba mít hodně trpělivosti a času. Výsledek ale stojí za to. Budete mít kváskový chleba, na kterém si pochutnáte, který vám do druhého dne neztvrdne na kámen a třetí den nezplesnivý – prostě lahůdku. Dříve zadělávaly a pekly hospodyně chleba na celý týden a vydržel chutný až do dalšího pečení. Jak to dokázaly? Proč nemá dnešní chleba takové kvality? Asi proto, aby pekárny měly co péct každý den a denně jste si chodili pro čerstvé pečivo. Rohlík nebo houska z bílé mouky je výrobkem k denní spotřebě a většinou ztrácí na své kvalitě ještě ten

den večer a do druhého dne zgumovatí a je téměř nepoživatelný. Ráno vstanete, nesnědené pečivo odložíte na strouhanku a jdete si koupit čerstvé.

Naše strava je až příliš oproštěna od vlákniny, která prospívá našemu zdraví. Řeknete si, koupím si tedy tmavý rohlík, ten bude zdravější. Omyl, toto pečivo se většinou jen zdravěji tváří. Je dobarvené a pouze vylepšené posypkou z vloček či semínek. Pokud si hlídáte váhu – ouha má i větší energetickou vydatnost.

Odborníci volají po menší konzumaci bílého pečiva. Lidé s alergií na lepek rostou geometrickou řadou. Možná jíme příliš mnoho průmyslového pečiva z rozmražených a dopečených polotovarů a je čas vrátit se k tradičnímu pečení. Až se rozhodnete zkusit si upéct vlastní pecen, může vám být nápomocný kurz pečení chleba. Zkusili jsme na vlastní kůži chlebový workshop v třibříšské pekárně a přinášíme vám reportáž přímo od pramene.

Tým MAS ŽR



Význam kvalitního kváskového pečiva je pro naše zdravé stravování velmi zásadní, protože pečivo tvoří podstatnou

část denního přísunu energie (snídaně, svačiny, večeře).

Ing. Dana Štátná, Jídelna Kruh zdraví

Chlebový workshop

Sychravého březnového rána jsem dorazila na domluvený workshop k pekárně v Tříbříchách. Otevřít mi přišel trochu udivený pan Tomáš Kroulík, protože jsem dorazila o hodinu dřív. Jsem většinou ráda všude včas, ale že bych přišla o tolik dřív se mi ještě nestalo. Je pravda, že jsem nemohla dospát a na pečení jsem se vyloženě těšila. U kávy jsem pak čekala na kolegyně a snažila se pročíst základy pečení chleba, které byly pro nás připraveny na stole. Než dorazily členky našeho ryze dámského družstva měla jsem malý náskok v pojmech jako je např. založení a krmení kvasu. Pan Kroulík měl pro nás na ranní briefing připravené občerstvení ke kávě a hned nás začal seznamovat s průběhem kurzu. Teorie je suchá a nejlepší si je vyzkoušet pečení na vlastní kůži. Odebrali jsme se tedy všichni přímo do nitra pekárny.

„První, na co budeme připravovat těsto, budou francouzské bagety, pak připravíme těsto na 100% žitný chléb a naposledy pšenično-žitnou Šumavu,“ instruoval nás pekařský mistr a už odvažoval množství bílé mouky s vodou do velkého hnětače v místnosti a vysvětloval proč těstu musíme dopřát pár hodin odpočinku v tzv. autolýze. „Smícháme-li vodu s moukou, začne se tvořit lepek, který následně tvoří strukturu budoucího pečiva,“ pokračoval pan Kroulík. „Během autolýzy se dovyvine lepek, díky kterému je těsto pružné, ale hlavně nám enzymy „naštípou“ složité cukry na jednoduché, které pak posunou chuť i vůni pečiva zase o kousek výš.“ A připravil uzavíratelnou nádobu pro odpočinek těsta. Další na řadu přišla příprava žitného těsta. Všechny rozkvasy pro pečivo připravil pan Kroulík už spoustu hodin dopředu. Pro žitný chléb i nabobtnalou velmi hrubě namletou mouku se zrníčky a semeny, která dokáže nasát mnohem více vody a chléb je pak vláčnější a vydrží déle čerstvý. „Do těsta je vhodné dát i kanditní slad. Zakulatí nám chuť chleba a pomůže kvasinkám v práci. 100% žitný chléb se samozřejmě dá péct i jako bochník, ale pro začátečnicka je jistější použití formy, která odpustí případné drobné chyby“, pokračoval pan mistr, odložil připravené těsto do další nádoby a začal s přípravou těsta pro budoucí bochníky Šumavy. „Použijete rozkvas, vodu, žitnou tmavou mouku chlebovou, pšeničnou mouku chlebovou, nezapomenete na kmín a sůl v množství podle receptu,“ vysvětloval nám u hně-

tače. Těsto odložil do třetí připravené nádoby k odpočinku s tím, jak je důležité minimálně 3 x po 20 minutách těsto tzv. přeložit a brzy jsme si to všechny vyzkoušely. Přišla na řadu příprava žitného chleba do forem. Pekař z odpočínutého těsta odvážil přesně hmotnost každého chlebičku a ukázal nám, jak správně těsto zpracovat a přenést do formy. Dohlížel, zda jeho pokyny dodržujeme. Naplněné formy přikryté lněnou látkou odložil k dalšímu odpočinku před pečením. „Je potřeba dokončit těsto na bagety,“ pan



Kroulík už vyndával základ na bagety z nádoby a ukazoval jeho pružnost. Poté přidal do hnětače k těstu bigu, pár gramů sušeného droždí a sůl. Za chvíli bylo těsto připravené k dalšímu kynutí. Do připravených ošatek vyložených lněným plátnem jsme pak ukládaly vyválené Šumavy. Po vykynutí těsta na bagety nám pan mistr ukázal, jak správně přes palec vyválet bagetku. Vysvětlil, jak důležité je její správné nařínutí žiletkou a proč se chleba a bagety nařezávají. Když přišel čas pečení, samy jsme si zkusily vyklopit chleba z ošatky a vsadit bochníky do pece. Při čekání na výsledek pečení jsme si s mistrem povídaly o kvásku jako o živém organismu, o který je potřeba se denně starat, i když se zrovna nechystáte něco péct.

Na závěrečné fotografii je náš výsledek pečení. Náhdera. I kdyby už jsme nic neupekly, budeme si chleba více vážit a hlavně práce, která s ním je. V době kurzu jsme netušily v jak vypjaté době se naše země brzy ocitne. Možná, že

ještě rády zúročíme nabyté zkušenosti.

Co nás zajímalo?

V průběhu kurzu jsme měly na pana mistra pekaře samozřejmě spoustu otázek, pár z nich uvádíme:

Jak často pečete a kde Vaše výrobky koupíte?

Denně nepeču, mám ještě jiné zaměstnání. Peču na různé jarmarky a trhy. Více se teď věnuji víkendovým workshopům. Tato pekárna je vlastně



někde uprostřed mezi domácím pečením a průmyslovou výrobou.

Kolik dokážete za jeden den napéct pečiva třeba na jarmark?

Když budu mít někoho k sobě většinou kolem 350 ks chleba.

Kdo Vaše kurzy navštěvuje? Jaká je skladba?

Ženy jsou samozřejmě většinou v převaze, ale najdou se i muži, které pečení chleba doma zajímá.

Budova, kde pekárna sídlí, měla dřívě jaký účel?

Byla to škola, jsme tu v nájmu od obce.

Říkal jste, že máte jiné zaměstnání, jak jste se k pečení dostal?

Přísluví praví, za vším hledej ženu. Jednoho krásného dne přišla moje manželka s receptem, zkusil jsem to a pečení mi šlo a baví mě to do dnes.

Ďěkujeme za rozhovor. Lea Turynová



Nejnovější držitelé regionální značky



Skleněné vánoční ozdoby

Ručně foukané a malované skleněné vánoční ozdoby se v Bradle vyrábějí již 90 let. Veškerá výroba je ruční práce – bez využití strojů. Při výrobě vánočních ozdob je používán světový standard barevnice obsahující přibližně 600 barevných odstínů až v šesti efektech jednotlivého odstínu barvy – lesk, mat, mrazolak, porcelán, metalíza a tzv. skořápkový efekt. Široká nabídka posypů a doplňků k dekorování vánočních ozdob umožňuje splnit i ta nejrozmanitější přání a představy zákazníků. Všechny výrobní komponenty družstvo



ré v Bradle připravili pro velikonoční trh. Zboží získáte i na e-shopu v rámci webových stránek.

Do roku 1991 byl veškerý export realizován prostřednictvím společnosti Jablonex a.s. Od roku 1992 spolupracuje družstvo v této oblasti s firmou Ornex s.r.o.,



nakupuje od dodavatelů, kteří mohou prokázat nezávadnost svých produktů ve smyslu norem Evropské unie. Křehkou krásu můžete obdivovat a zakoupit nejen v podnikové prodejně v Horním Bradle, ale i na různých jarmarcích v regionu. Novinkou je výroba nádherných velikonočních vajčků, kte-

jejímž prostřednictvím je exportováno do zahraničí přibližně 87 % celkové výroby, 20 % realizuje svými přímými kontakty a 13 % produkce je prodáno na tuzemském trhu. V současnosti je družstvo největším výrobcem skleněných vánočních ozdob v ČR a řadí se rovněž mezi největší výrobce v EU.

Exkurze a workshopy

Pro žáky I. stupně základní školy nabízí výrobní družstvo exkurze ve výrobě. Rádi vás a vaši třídu uvítají přímo v provozovně, kde si mohou žáci prohlédnout jednotlivé kroky výroby. Poznají, jak složitým procesem probíhá výroba vánočních ozdob. Uvidí náročnou práci foukačů skla, malířek, stříbříček a dalších zaměstnanců. V případě zájmu si mohou žáci v kreativní dílně na závěr pod vedením zkušené malířky namalovat vlastní vánoční ozdobu. Na prohlídku je nutné se objednat. Minimální počet ve skupině je 15 osob. Při účasti ve výtvarné dílničce je nutné zaplatit cenu ozdoby, kterou bude žák malovat. Při objednání exkurze není pod-

mínkou se účastnit kreativní dílničky a naopak. Kreativní dílničku si můžete objednat bez exkurze. Po exkurzi mají děti možnost nákupu vánočních ozdob v podnikové prodejně.

Výrobní družstvo vám nabízí také workshopy, které uspořádá u vás ve škole, družině apod. Malířka přijede přímo k vám a žáci si pod jejím vedením mohou sami namalovat svoji vánoční ozdobu.

Více informací a ceny dílniček a workshopů se dozvíte na telefonu: 469 338 124.

V současné době má Železnohorský region 40 aktivních regionálních výrobců.

POJĎTE S NÁMI ZA VÝROBCI!

S certifikovanými výrobci se můžete setkat osobně při mnoha akcích pořádaných v roce 2020 na území Železnohorského regionu, Chrudimska i turistické oblasti Pardubicko. Dále je můžete kontaktovat dle informací uvedených v katalogu výrobků.

Tradiční akce, kde se potkáte s našimi výrobci

Tradiční nedělní trhy	Valy	každou neděli
Farmářské trhy	Přelouč	každou středu
Lughnasad	Nasavrky	31. 7.–2. 8. 2020
Dožínky pro děti	Babiččin dvoreček Licibořice	8. 8. 2020
3. Flérjarmark	Autokempink Konopáč	29. 8. 2020
Babí léto na Železných horách	Autokempink Konopáč	18.–19. 9. 2020
Chovatelská výstava a zahrádkářská	Svinčany	18.–19. 9. 2020
Ukončení sezóny	Žlebské Chvalovice	19. 9. 2020
Kutlíkova palírna a pivovar		
Posvícení na Babiččině dvorečku	Licibořice	26. 9. 2020
Choltické podzimní slavnosti	Choltický zámek	28. 9. 2020
Městské slavnosti	Heřmanův Městec	26. 9. 2020
Kaštanobraní	Nasavrky	24. 10. 2020



Kruh zdraví – výzva v pěti bodech!

Současná situace – virová epidemie „naš kruh zastavila“ a ukazuje nám, že je třeba otevřít se změnám. Změny pro nás vidíme v několika oblastech:

- Zlepšit vztah k přírodě, jsme její součástí – mít úctu ke všemu, co nám poskytuje – více využívat regionálních-místních surovin jak k přípravě našich pokrmů, tak k jejich prodeji konečným spotřebitelům, tzn. poskytovat zájemcům servis pro zdravé vaření.
- Posílit spolupráci, spoluvoření, vzájemnou podporu a zodpovědnost mezi všemi pracovníky našeho kolektivu.
- Být více otevření, upřímní, laskaví k sobě – starat se o sebe, poslouchat signály svého těla – být k sobě citliví.
- Chceme tuto příležitost využít k nastavení našich stravovacích služeb na vyšší úroveň – budeme více využívat kvalitní regionální suroviny, poskytovat další služby spojené se zajištěním zdravého stravování pro rodiny – příprava balíčků k vaření na víkend (maso, zelenina, koření, recept).
- Rozšíříme osvětu zdravého vaření – tvořivé vaření pro rodiče a děti. Podpoříme společné vaření v rodině – smysluplně trávený čas členů rodiny. Zveřejníme recepty pro zdravé vaření na našem webu. Nyní vám doporučuji www.fitrecepty.info.

Věříme, že se nám tyto záměry podaří uskutečnit, přejeme i vám ať vykročíte po virové pandemii „trochu změnění“, neboť změna je život. Srdečně vás zveme do našeho Kruhu zdraví.

Ing. Dana Štátná, vedoucí sociální firmy v Chrudimi

Doma v ŽELEZNÝCH HORÁCH. • Turistické noviny pro území Železnohorského regionu a Chrudimska. • Vydává MAS Železnohorský region ve spolupráci s MAS Chrudimsko a Asociací regionálních značek. • **Kontaktní osoby:** Martin Písař, tel.: 725 156 016, Leona Turynová, tel.: 774 612 352, e-mail: mas@zeleznohorsky-region.cz, Kateřina Čadilová, tel.: 724 863 604, e-mail: cadilova@arz.cz. • **Informační zdroje:** archiv Železnohorského regionu, autoři článků: Leona Turynová, Kateřina Korejtková a partneři.

• **Grafický návrh:** 2123design s.r.o. • **DTP a tisk:** Pavel Vítek, Josefa Ressler 2279, Pardubice • © 2020



MAS Chrudimsko

www.regionalni-znacky.cz/zelezne-hory



Asociace regionálních značek

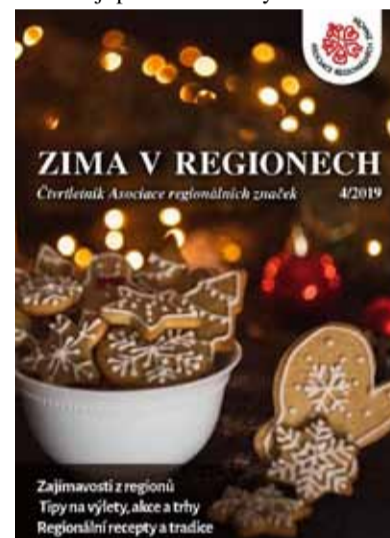
www.regionalni-znacky.cz

Portál, který vám odkrývá příběhy lidí tvořících s láskou a rozumem.

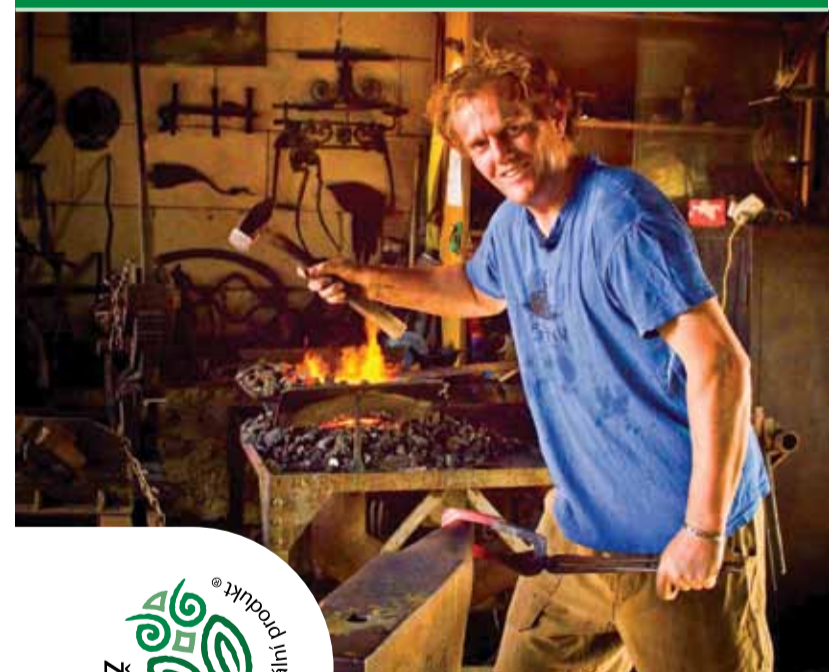


Čtvrtletník ARZ

Čtvrtletník Asociace regionálních značek přináší aktuální informace o dění v jednotlivých regionech sdružených v Asociaci regionálních značek, návštěvy u výrobců, zprostředkování zážitků a tipy na zajímavé akce. Je zpracován jako publikace ve formátu PDF, jeho vlastní tisk a další distribuce jsou vítány. O novém čísle informují pravidelně vždy na facebooku Regionální značky.



Katalog certifikovaných výrobků



2020

ŽELEZNÉ HORY

Podrobný katalog všech certifikovaných produktů si vyžádejte v informačních centrech regionu, v kancelářích MAS Železnohorský region v Heřmanově Městci a MAS Chrudimsko v Chrudimi, na akcích pro veřejnost pořádaných na území uvedených regionů, viz str. 4. Detailní informace o lokální produkci najdete na www.regionalni-znacky.cz.