

ČERVENOVODSKÝ VODNÍK

02/2022



základní škola

V posledních dvou měsících se v naší škole děla spousta věcí. Jste zvědaví? Tak, prosím, čtěte dál. Po úspěšném lyžařském výcviku a rozdání vysvědčení děti měly jednodenní prázdniny, které v polovině února vystřídaly i prázdniny jarní. V měsíci únoru a březnu v naší škole a školce proběhla řada různých akcí. V Mateřské škole proběhl Karneval, kde děti soutěžily a tancovaly v nejrůznějších maskách a užily si spoustu legrace. Školní děti měly

projektový den Masopust, kde se seznámily se všemi zvyky spojené s tímto obdobím. Do školy za námi také přijelo 3D kino s krásným programem Podmořský svět. Společně děti ze ZŠ a MŠ přivítaly jaro a spálily Morénu. V rámci výuky tělesné výchovy děti v březnu navštívily nový Zimní stadion v Jeseníku, naučily se trochu bruslit a mezitím děti z MŠ vyráběly ve středisku DUHA keramická zvířátka.



Základní škola
a Mateřská škola
Stará Cervená Voda

Vás srdečně zve na

ZÁPIS DO ZŠ

5. dubna 2022

v době od 14:00 do 17:00 hodin

v budově ZŠ

S sebou:

- rodný list dítěte
- občanský průkaz zákonného zástupce

Více informací na: www.webskojy.cz/skolascv, tel: 584 443 029



Na konci měsíce března začali školáci a předškoláci ze školky jezdit do České Vsi na plavecký kurz, kde se budou učit základům plavání. Zpravodajství z dění naší školy a školky zakončíme informací o velkém úspěchu našeho žáčka. V měsíci únoru proběhlo školní kolo recitační soutěže Dětská scéna 2022. Okresní kolo se konalo 9. 3. 2022 v Jeseníku, kde nás reprezentovali Tereza Podlahová, Marek Fidrich,

Johanka Kiss a Josef Suttner. Právě posledně jmenovanému se podařilo svým výkonem s básní Krtek postoupit do krajského kola v Olomouci. Držte mu pěsti. Na úplný závěr si dovolíme pozvat rodiče s nastávajícími žáky 1. ročníku na Zápis dětí do 1. ročníku naší školy, který se bude konat 5. 4. 2022 od 14:00 do 17:00 hodin.

Marcela Kanisová

Slovo starosty

Vážení občané naší obce, dovoluji Vám touto cestou pozdravit a pomoci našeho zpravodaje také krátce seznámit s děním v obci. Samozřejmě i s tím, co nás v naší obci v nadcházejícím období čeká.

V minulých týdnech, kdy se nám přes den trochu oteplilo, jsme do parku naproti hospody Na Rozcestí instalovali nový stůl k lavičkám. Dále jsme na místním hřbitově vpravo od vstupu vybudovali nástěnkou s náradím a upravili terén před nástěnkou.

To nejdůležitější nás čeká na konci měsíce března, a sice schválení rozpočtu na rok 2022. Z těch větších akcí, které nás čekají, uvádím následující. Jak jste již v minulosti ze zpravodaje zaznamenali, byla vypracována studie na bytový dům mlýn. Další fází „Bytový dům mlýn“ je vypracování projektové dokumentace, která dle smlouvy o dílo bude vyhotovena do konce měsíce srpna 2022. Další nemalou investicí bude vybudování



plošiny (výtahu) na kulturním domě. V současné době se zpracovává projektová dokumentace společně se stavebním povolením. To je výčet těch největších investičních akcí v letošním roce.

Z těch menších akcí můžu vyjmenovat opravu schodiště do mateřské školky a opravu stávajícího chodníku od kulturního domu směrem ke škole. Určitě proběhnou i méně finančně náročné akce, jako oprava přístřešku v areálu obce a další. Mým cílem je v následujícím období přede-evším dokončení již výše jmenovaných projektů a společně se zastupiteli a ostatními zaměstnanci obce být otevřený každodenním problémům a potřebám občanů naší obce a dovedení obce k podzimním komunálním volbám.

Závěrem chci popřát všem občanům obce, abychom během tohoto jara konečně udělali tlustou čáru za pandemií koronaviru a vrátili se k životu, na jaký jsme byli zvyklí dříve; tj. posezení s rodinou či přáteli doma či v re-stauracích, návštěvy kulturních akcí, vychutnání si sportovních událostí, a to vše bez jakýchkoliv omezení. K tomu vám i nám všem přeji hodně pozitivního myšlení a vše dobré.



Jan Maceček, starosta obce

PROJEKTANT ZAČNE PRACOVAT NA MLÝNĚ

Po dlouhých přípravách budou konečně zastupitelé na svém březnovém jednání vybírat projektanta, který se na základě studie pustí do zpracování projektu na náš mlýn.

Jak jistě víte, chtěli bychom strašáka obce přestavět na byty. V přízemí pravé části objektu by měl vzniknout menší sál pro sousedské setkání a oslavy.

Projekt by měl být hotový do konce srpna. Pak budeme hledat nejvhodnější dotační titul. Prozatím se rýsuje cesta přes ministerstvo financí, či evropské fondy. Pokud vše půjde podle předpokladů, mohli bychom přivítat stavební dělníky již příští rok.

Danuše Krčová

ROZPOČET ZAČÍNÁ NA 16 MILIONECH

Pokud přijmete pozvání a 31.března se zúčastníte veřejného jednání zastupitelstva, můžete se dozvědět, s jakými financemi bude v letošním roce naše obec hospodařit a jaké nás čekají investice. Po rozpočtovém provizoriu startujeme na 16,571 milionech korun. Největší část příjmů a to 5,89 milionu korun očekáváme z daně z přidané hodnoty. Daň z příjmů právnických osob by do kasy měla přinést 2,33 milionů korun, přes půl milionu korun by například měla činit státní dotace na mzdy veřejně prospěšných pracovníků.

Příslib ve výši téměř půl milionu korun máme od ministerstva financí na ozdravná protiradonová opatření v naší školce. Plánů je mnohem více, tak si je přijďte poslechnout. Po dlouhé době začínáme se schodkovým rozpočtem, a to ve výši téměř šesti milionů korun. Nejde ale o nic dramatického. V závěru loňského roku jsme skončili s přebytkem před 20 milionů korun, odkud potřebné finance převedeme.

A na co půjdou peníze z rozpočtu? Přes 1,8 milionu korun půjde do školy. Největší část si vyžádá provoz, ale třeba

300 tisíc korun máme alokovaných na opravu schodiště ke školce. V kolonce kultury, kde je mikulášská besídka, akce pro seniory, na životní jubilea a další akce, máme vyčleněných 189 tisíc korun. 1,7 milionu korun máme připravených v kolonce vzhled obce, který zahrnuje servis techniky a školení zaměstnanců, ořez stromů, mzdy VPP. 4,8 milionů korun si vyžádá fungování čistírny odpadních vod, přes 800 tisíc korun máme připravených na opravy cest a ve výčtu investic bychom mohli pokračovat.

Danuše Krčová

POČÍTAČOVÁ UČEBNA, KUCHYŇKA I ATELIÉR

Vedení naší školy přišlo se skvělým nápadem, jak využít půdní prostory. Místo, kde se prozatím proháněli maximálně pavouci, by mělo patřit dětem.

Paní ředitelka Jitka Širůčková by ráda školu pozvedla na vyšší úroveň a dětem dopřála možnosti výuky, jakou mají žáci ve městech. V nevyužitých prostorách půdy by tak mohla vzniknout počítačová učebna. V nové kuchyňce by se děti mohli naučit vařit. Rozvíjet umělecké sklony by našim školáčkům mohl usnadnit

ateliér a zručnost zase dílnička.

Pokud se paní ředitelce podaří záměr zrealizovat, vyžádá si pěkně velkou sumu. „V zastupitelstvu myšlenku podporujeme, protože v současné době skutečně nemáme prostory pro počítačovou učebnu a půda je skutečně nevyužitá. Co se nám hodně líbí, je fakt, že při rekonstrukci půdy by se opravila i střecha školy, která již má své dobré roky dávno za sebou,” uvedl starosta Jan Maceček.

Danuše Krčová

NA MODERNÍ OSVĚTLENÍ SI POČKÁME

Původní představa o tom, že modernizaci veřejného osvětlení, na které jsme začali pracovat loni, zvládneme v letošním roce, bere za své. Přípravy jsou tak náročné a zdoluhavé, že není možné, abychom již letos začali svítit úsporněji s pomocí led osvětlení.

Na březnovém zasedání schválili zastupitelé cenovou nabídku. Do konce června by měl být hotový projekt a další měsíce si vyžádají další nezbytné přípravy. „Bohužel, dříve než na podzim příštího roku se odborná firma do práce

nepustí,” uvedl starosta Jan Maceček. Projekt za více než dva miliony korun, z nichž by většinu měla pokrýt dotace z ministerstva životního prostředí, by měl přinést obecní kase výrazné úspory za elektřinu právě přechodem na led osvětlení. Pro občany bude zásadní fakt, že přesunutím vedení pod zem se naše obec přestane při velkých větrech nořit do tmy. Projekt také počítá s rozšířením o šestnáct světél.

Danuše Krčová

BEZPEČNĚ DO SÁLU KULTURNÍHO DOMU JEŠTĚ LETOS

Je to přesně rok, co jsme vás informovali o záměru vybudovat v našem kulturním domě výtah, aby se do sálu mohli dostat i lidé, kterým již nohy tolik neslouží nebo jsou upoutání na invalidní vozík. S klidným srdcem můžeme říci, že příprava projektu připravila vedení obce perné chvílky. Sehnat projektanta, který by se do takové akce pustil a následně firmu, která by plošinu vyrobila, nebylo vůbec jednoduché.

Ano, čtete správně, namísto výtahu

budeme mít plošinu, samozřejmě, že do patra budeme cestovat v bezpečně v kabině, ale pojede pomaleji, než klasický výtah a realizace vezme z obecní kasy o několik set tisíc korun méně, než kolik bychom museli zaplatit za klasický zdviž. Podle vyjádření starosty Jana Macečka by se naši spoluobčané, kterým zdravotní hendikep bránil vyjít do patra, by se mohli kulturních akcí na sále zúčastnit ještě letos.

Danuše Krčová

V dubnu bude svoz odpadu

S příchodem jara se zbavujeme starých a nepotřebných věcí. Proto naše obec připravuje tradiční sběr **odpadu. 22. dubna** tak proběhne sběr velkoobjemového a nebezpečného odpadu. Ve spolupráci s našimi dobrovolnými hasiči se můžete zbavit i elektroodpadů a železa.

Kontejnery na velkoobjemový odpad budou včas uloženy na tradičních místech.

Danuše Krčová

DÍKY TRENÉRE

Náš obnovený obecní zpravodaj vyhlíží své první narozeniny. Mám tu čest v něm prezentovat články o sportu v naší obci. Rád bych se zde tedy konečně zmínil o základech, na kterých každý sport stojí.

Když končí trénink našeho „Zátopěčka“, pohybového kroužku pro děti, a rodiče si své malé sportovce odvádějí domů, často zazní z jejich úst slovo „děkujeme“. Z počátku jsem z toho byl malinko v rozpacích, protože pohyb a práci s dětmi mám rád a kroužek dělám z vlastní vůle, dobrovolně a nepotřebuji, aby mi za to rodiče děkovali. Při hlubším zamyšlení mě ale tato slova vlastně dosti těší. Ne vždy si totiž lidé uvědomují, kolik svého volného času

trenér, nebo vedoucí jakéhokoliv kroužku obětuje pro jiné (děti). Svůj volný čas máme k tomu, abychom jej naplnili aktivitami, které nás baví, při kterých si odpočineme, nebo děláme něco prospěšného pro sebe. Je to jen náš čas, který si organizujeme podle své vlastní vůle. Je pak úžasné, že se najdou tací (tím nemyslím sebe), kteří nemalou část tohoto svého času vloží do činnosti věnované jiným a je taky příjemné a potěšující, že jsou také tací, kteří si to uvědomují a dokáží to ocenit, tohle totiž zdaleka není samozřejmost. Ne každý si uvědomuje, že takováto činnost neobnáší jen nějaký trénink a zápas.





Je zde určitá příprava na trénink, je třeba promyslet a naplánovat, co se bude dělat, proč a jak, protože je zapotřebí neustále něco připravovat a organizovat. Často je takovou aktivitou přímo ovlivněn také rodinný život takového člověka. Nejpodstatnější je ale konečný důsledek takového jednání. Naše děti mají díky těmto lidem možnost pravidelného aktivního pohybu. Rozvíjí se zde pak nejen po stránce fyzické, ale také po stránce duševní a sociální. Učí se zde spolupráci, zodpovědnosti, cílevědomosti,

soutěživosti, komunikaci, navazují zde přátelství a mohl bych pokračovat dále. Jsem nesmírně rád, že naše obec vždy měla pár takových nadšenců a doufám, že tomu tak bude i nadále a když už ne nic jiného, aspoň jim pak bude příjemnou odměnou prosté „díky trenéře“ nebo pár slov obdivu věnovaných v časopise. Takže, díky všem těm, kdo se svou činností ve svém volném čase a nad rámec svých povinností věnují rozvoji a zábavě jiných, a především pak dětem.

Miroslav Juhaňák

KRONIKA OBCE

Válečná krize na Ukrajině a s ní spojená hrozba jaderného útoku ze strany Ruska....K této děsivé realitě mne zaujal zápis z roku 1983, kde paní Mgr. Ludmila Chlustová (bývalá kronikářka) zapsala následující: „V červnu se v Praze konalo světové shromáždění za mír a život. Nad současným světem visí hrozba jaderné války. Stačí jediný chybný krok a svět bude vržen do propasti války. Účastníci Světového shromáždění vyzvali všechny lid světa, aby se snížila výroba jaderných zbraní, zmrazily se jaderné arzenály, zastavily se závody ve zbrojení.

V říjnu toho roku bylo ve sdělovacích prostředcích oznámeno, že došlo k ujednání mezi vládou ČSSR a radou ministrů SSSR (Svaz sovětských socialistických republik) v souvislosti s pokračující přípravou USA a paktu NATO na rozmístění jaderných raket v některých

západoevropských zemích a za situace, kdy USA dokončují práce spojené s rozmístěním balistických raket Pershing 2 a střel s plochou dráhou letu. Vlády ČSSR a SSSR se dohodly zahájit přípravné práce k rozvinutí raketových komplexů operačně taktických na území ČSSR. Tyto nezbytné kroky byly učiněny s cílem zabránit pokusům USA a NATO o narušení strategické rovnováhy a stability v Evropě a ve světě. V listopadu pak došlo k přepravě střel s plochou dráhou letu na základnu Greenham Common ve Velké Británii. Svět si uvědomuje nebezpečí 3. světové války a říká rozhodně NE! Americkým Pershingům."

Uběhlo necelých 40 let a hrozba jaderné války je na nejvyšším stupni pohotovosti. A kdo by řekl, že přijde právě z bývalé SSSR.

Pavína Burd'áková

MATEŘSKÁ ŠKOLA

Astronomické jaro jsme přivítali 21. března vynášením Moreny, kterou vyrobily děti ze školní družiny. Společně jsme pak šli vyhánět zimu s jarními písničkami a říkadly do místních obchodů a na obecní úřad. Za přítomnosti dobrovolných hasičů, kteří nám Morenu zapálili a vhodili do Červeného potoka jsme se nadobro (se zpěvem a hrou na rytmičné nástroje) pro letošní rok se zimou rozloučili. Samozřejmě zbytky Moreny nezůstaly v potoku, ochotní hasiči

je vytáhli z vody ven. V dubnu nás čeká rej čarodějnic, který budeme pro děti na konci měsíce opět pořádát. Čeká nás také vystoupení při příležitosti vítání občánků a besídka ke Dni matek. Vrcholem jarních dnů bude na začátku května zápis do naší školky na školní rok 2022/23, kdy se těšíme na naše nové kamarády. Pokud bychom chtěli umístit do naší mateřské školy ukrajinské děti, máme pro ně v současnosti jen dvě volná místa.

Pavína Burd'áková

VELIKONOČNÍ TRADICE OŽIVÍME NA SÁLE KULTURNÍHO DOMU

Jen málokdo si umí představit Velikonoce bez nabarvených kraslic, upečeného beránka nebo pomlázky. Velikonoce jsou významným svátkem křesťanů, kteří oslavují zmrtvýchvstání Ježíše Krista.

Většina velikonočních zvyků pochází z dob pohanských a každý z nich má svůj význam. Vejce jsou symbolem plodnosti, úrody a nového života. Podobný význam má i pomlázka.

Dříve chlapci používali jen mladé větvičky, kterými šlehali dívky, aby jim zajistili plodnost. Dnes už to nejsou jen větvičky, ale umně upletené pomlázky ozdobené barevnými pentlemi, které ženám a dívkám nahánějí hrůzu. Ke každé tradici patří neodmyslitelně i dobré jídlo. Tradiční velikonoční pokrm vždy bývalo skopové maso. Nově je velmi oblíbené i kůzlečí. Snad z dob větší bídy, kdy bylo maso těžko dostupné, vznikla tradice pečení sladkého pečiva ve tvaru beránka. Velikonoce patří k pohyblivým svátkům a jejich datum se mění v závislosti na datu prvního úplňku po jarní rovnodennosti.

Letošní velikonoční pondělí připadá na 18. dubna. Na Zelený čtvrtek, tedy 14. dubna připravujeme velikonoční setkání, které začne od 17. hodiny na sále místního kulturního domu. V rámci tohoto setkání se uskuteční i soutěž o nejkrásnější kraslici a soutěž v pletení pomlázky. Přijďte se pochlubit Vaším uměním a zároveň se pobavit s přáteli a společně přivítat svátky jara. K občerstvení můžete přinést Vaše velikonoční majstrštyky v podobě sladkého pečiva či slaných jednohubek apod.

Pavel Nýdrle

ZO ČSCH STARÁ ČERVENÁ VODA

S trochou nadsázky by se dalo říci, že kamkoliv přijedou zvířata ze Staré Červené Vody, tam ostatní blednou závistí. Řeč je samozřejmě o domácích hospodářských zvířatech, v jejichž chovu patří místní hospodáři k absolutní špičce.



Dokladem toho je řada pohárů, přivezená z okresních i krajských výstav. Ze zprávy místních chovatelů uvádíme:

V roce 2021 jsme se úspěšně zúčastnili těchto výstav: Výstava drobného zvířectva ve Staré Červené Vodě, Okresní výstavy v Mikulovicích a Rapotíně, Krajské výstavy v Prostějově a Kobylé nad Vidnavkou. V letošním roce se plánujeme

zúčastnit výstavy v Rapotíně 13.-14. srpna, Kobylé nad Vidnavkou 20.-21. srpna, v Javorníku 3.-4. září a Krajské výstavy v Jeseníku 1.-2. října. Chystáme se představit naše nové šampiony (viz foto). V tomto roce Vás naši milí chovatelé



zvou na tyto připravované akce, které se uskuteční v areálu chovatelů na Nové Červené Vodě: Stavění máje v pátek 29. dubna od 16 hodin, Dětský den, který se uskuteční v sobotu 4. června a na Výstavu drobného zvířectva, která proběhne o víkendu 6. - 7. srpna.

Za ZO ČSCH Karel Vaníček

FOTBAL SE DÁVÁ DO POHYBU

Předposlední dubnový víkend to zase konečně vypukne, fotbalové jaro se rozjede a to vskutku ve velkém stylu! Věřím, že náš fotbalový stánek naplní natěšení příznivci hned první jarní sobotu. Odehraje se zde totiž tradiční a třeskavé derby ze sousední Černou Vodou. Kameník letos kráčí jistým krokem za titulem vítěze okresního přeboru a sází při tom soupeřům hromady branek. Nicméně podzimní vzájemné měření sil, ač pro Kameník vítězné, zdaleka nebylo jednoznačnou záležitostí. Po tříbrankovém přídělu v prvním poločase jsme se ve druhé půli úžasně vzchopili, na bodový zisk to však nestačilo (3:2 pro Černou Vodu). Marně budou naši příznivci nějakou dobu v našem dresu hledat legendárního kanonýra Jirku Lapčíka. Ten začátkem roku podstoupil zákrok bolavého kolene a nějakou dobu se budeme muset obejít bez jeho branek. Postrádat budeme zřejmě nějaký čas také velezkušeného Lukáše Fidricha, toho pro změnu limitují bolavá záda. Tím je doufám výčet špatných zpráv vyčerpán a těšme se tak především na mladé pušky, které na sebe strhávají stále více pozornosti. I když, pro nadcházející derby bych možná ještě jednu zmínil. V dresu soupeře se možná objeví další velké jméno naší nedávné veleúspěšné

mistrovské éry - Jara Lučan, který zde našel novou motivaci a chuť do hry. V podzimním utkání mu srdíčko bijící stále pro Sokol nedovolilo nastoupit, tak třeba vyslyší jeho volání i tentokrát. Ani ve druhém jarním utkání nás nečeká lehký soupeř a to konkrétně druhý celek tabulky Zlaté Hory.

V prvních dvou kolech tak můžeme více získat než ztratit, jelikož ani v jednom případě nebudeme favoritem na vítězství. Přesto věřím, že trenér Martin Machů se svým asistentem Jirkou „Mourinhem“ Burdákem, vybičují mladý a stále větší sympatie sklízející tým k atraktivním výkonům a pokusí se jej udržet v horní polovině tabulky, což by šlo považovat, vzhledem ke stále probíhající generační obměně, za veliký úspěch.

Naši žáci pak pod vedením trenérů Béd'i Kroupy a Jirky Lapčíka vstoupí do jarní sezóny ve stejný den jako muži v pravé poledne. Přípravka Lukáše Fidricha, jemuž s přípravou dětí pomáhá Láďa Dubčík, zahájí svá jarní utkání v pondělí 11.dubna.

Miroslav Juhaňák

Udělejte si život zdravější ... tentokrát s tradičním velikonočním beránkem netradičně, bez mouky

Velikonoční beránek



Suroviny:

- 1 hrníček kokosové mouky + 2 lžíce na vysypání formy
- 6 vajec (žloutky zvlášť, bílky zvlášť)
- 3/4 hrníčku kysané smetany
- 8 lžic rozpuštěného másla nebo ghí
- 3 lžíce erythritolu + dosladit stevií dle chuti nebo 2 lžíce xylitolu
- 3/4 lžičky vinného kamene nebo kypřicího prášku bez fosfátů
- 1 lžíce sádla nebo přepuštěného másla ghí na vymazání formy
- * Na závěr můžete zlehka zapracovat kousky vysokoprocenní čokolády (nebo čokolády s erythritolem či xylitolem) a ořechů (hrníček = 250ml)

Postup:

- Předehřejte troubu na 170 °C.
- Formu na beránka vymažte sádlem nebo ghíčkem a vysypte kokosovou moukou.
- Do mixéru dejte žloutek, kysanou smetanu, rozpuštěné máslo a sladidla a vše rozmixujte dohladka.
- Přidejte kypřicí prášek a kokosovou mouku. Znovu pořádně promixujte, aby bylo těsto hladké a neměli jste hrudky z kokosové mouky.
- Zlehka přidejte už ručně! našlehané tuhé bílky.
- Naplňte formu. Můžete přikrýt druhou stranou formy – záleží na tom, jakou máte.
- Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 30 minut, záleží na velikosti formy, kterou použijete.
- Těsto je hotové, když je zapáchnutá špejle suchá.
- Těsto vystačí na upečení jednoho beránka o velikosti cca 25 cm x 14 cm u hlavy beránka.

Zajímavosti o použitých surovinách

Erythritol

Erythritol je přírodním sladidlem a patří do skupiny cukerných alkoholů, běžně se vyskytuje v ovoci, zelenině a houbách. Má nulový obsah kalorií, tělo jej není schopno rozložit a vyloučí jej z těla ven. Rovněž neovlivňuje inzulin v těle a je proto velmi vhodný pro diabetiky. Nemá žádný vliv na vznik zubního kazu, naopak může snížit zubní plak. Na rozdíl od jiných cukernatých alkoholů byl u něj zaznamenán jen mírný projímavý účinek. Je to ideální náhrada cukru.

V porovnání s běžným cukrem má asi 60% sladivost, proto je často doplňován stevií. Jako sladidlo v potravinách nezanechává žádnou nepříjemnou chuť a vypadá stejně jako cukr.

Xylitol

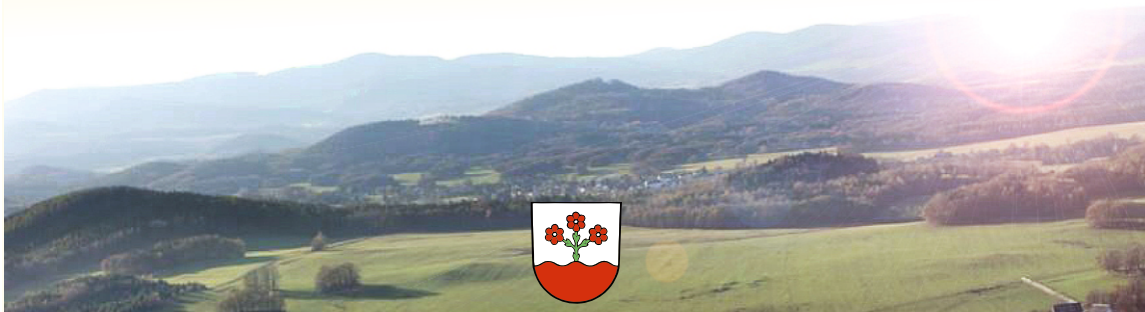
Xylitol, nebo-li březový cukr patří do stejné skupiny cukrů a má velmi podobné vlastnosti. Oproti erythritolu má však více jak polovinu kalorické hodnoty běžného cukru, a protože je jej schopno tělo částečně rozložit, může také způsobovat výraznější projímavé účinky. Je také velice vhodný jako ochrana zubů, proto jej najdeme ve žvýkačkách a bonbonech doporučovaných zubními lékaři. Velkou výhodou je i jeho sladivost v porovnání s cukrem, je totiž 1:1. Vypadá a chutná jako cukr. Pozor pro milovníky psích mazlíčků, u nich může požití xylitolu vyvolat silnou hypoglykemii a tedy vážné zdravotní problémy!

Stevie

Stevie Rabaudia, česky stévie sladká, je bíle kvetoucí rostlina, jako sladidlo se používá výtažek z listů, který je asi 300x sladší než běžný cukr. Chemickým složením však není stevie cukr, má nulovou kalorickou hodnotu, tělo jej obdobně jak u Erythritolu nestráví. Nemá vliv na hladinu cukru v těle a je proto vhodná pro cukrovkáře. Můžete si ji sami pěstovat doma, usušit a používat na slazení, konzumovat ji můžete i čerstvou. Chuť stévie je jiná než u běžných cukrů a je trochu nutné si na ni zvyknout.

Vše potřebné najdete na e-shopu: nebo v kamenném obchodě se zdravou výživou: Jitka Fidrichová, Stará Červená Voda 111 (na poště), kontaktní telefon: 792 364 970

Veselé a chutné jarní svátky



Obecní zpravodaj ČERVENOVODSKÝ VODNÍK ev. č. MK ČR E 24137. Vydává Obec Stará Červená Voda, Stará Červená Voda 204, 790 53, IČ: 00303356, E-mail: starosta@staracervenavoda.cz, www.staracervenavoda.cz. Vychází 6x ročně v nákladu 250 ks. Redakční zpracování: Danuše Krčová. Příspěvky můžete zasílat na email krcova.d@tiscali.cz nebo na adresu Obecního úřadu. Redakce si vyhrazuje právo výběru nebo krácení příspěvků ke zveřejnění. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Grafika a tisk: Tiskárna WAZY Jeseník. Uzávěrka příštího čísla je 6. 5. 2022. Elektronické vydání na internetových stránkách obce: www.staracervenavoda.cz