



Adventní očekávání

Lenka Štveráčková a kolektiv

Slovo úvodem

Těšíte se na vánoční svátky? Tvoříte s dětmi rádi? Nevíte, čím obdarovat své blízké? Hledáte inspiraci pro vánoční pečení? Dozvěděla jste se o svém těhotenství právě před vánoci? Odpověděli jste alespoň na jednu otázku ano? Tak je tento speciál určen právě pro Vás.

Adventní čas je velice kouzelné období. V případě, že máte děti, platí to dvojnásob. Ta radost v dětských očích, červené tvářičky, úsměv při rozbalování dárků je pro každého rodiče ta nejkrásnější odměna za vynaložené úsilí.

Pokud nyní čtete tuto e-knihu, je velmi pravděpodobné, že jste si ji stáhli z internetu, nebo Vám ji někdo poslal či zkopíroval – ať už v tištěné nebo elektronické podobě. Jsme rádi, že se dostala až k Vám a potěší nás, pokud e-kniha bude k užitku i dalším lidem.

Co v tomto speciále najdete?

- ✓ vánoční tradice a zvyky – informace
- ✓ něco pro nastávající maminky
- ✓ tipy na dárky pro vaše blízké
- ✓ nápady na tvoření s dětmi
- ✓ vánoční receptář
- ✓ zajímavé knihy s vánoční tematikou

Tento speciál je vytvořený pro internetové magazíny:

www.MojeBrisko.cz (o těhotenství a mateřství)

www.MojeZdravi.org (informační web o zdraví)

www.NaseBatole.cz (o dětech do 3 let)

www.Predskolaci.cz (rozvoj a výchova dětí)

www.Skolaci.com (pro rodiče, školáky a učitelky)

www.UzTamBudeme.cz (o cestování a turistice)

www.Vytvory.cz (kreativní tvoření)

www.ZdravaVyziva.info (recepty)

Obsah

Adventní čas, tradice a zvyky	5
Advent	6
Svatý Ondřej – 30. listopad	6
Adventní věnec	6
Adventní kalendář	6
Svatá Barbora – 4. prosinec	7
Svatý Mikuláš – 5. prosinec	7
Svatá Lucie – 13. prosinec	8
Vánoční trhy a tradiční řemesla	8
Tradice vánočního stromečku	9
Vánoční ozdoby	9
Ryba jako symbol	10
Kapr jako vánoční tradice na svátečním stole	10
Jmelí	12
Štědrovečerní stůl	12
Krmení zvířátek	13
Vánoční vůně	13
Štědrý den – 24. prosinec	13
Boží hod vánoční – 25. prosince	13
Koledy	14
Svatý Štěpán - 26.prosinec	14
Silvestr – 31. prosince	14
Nový rok – 1.leden	15
Tři králové – 6.leden	15
Věštění z čajové sedliny	16
Tajemná kouzla štědrovečerního večera!	18
Adventní očekávání	19
Potvrzené těhotenství jako vánoční dárek pro blízké	20
Adventní očekávání aneb z porodnice rovnou ...	21
Horký francouz – nealkoholický svařák pro kojící maminky	22
Vánoce a batole	23
Montessori vánoce	24
Vánoční říkanky	26
Krtek a Vánoce	27

Vánoční dekorace – tvoříme s dětmi	28
Adventní věnec	29
Papírové hrátky - Na vánoční svátky	29
Tvořit se dá ze všeho! Vánoce	30
Vánoční hvězda – symbol vánoc	31
Vizovické pečivo	32
Adventní pytlíčky	32
Tipy na dárky pod stromeček	33
Občankův průkaz	34
3D odlitky ručiček a nožiček	35
Timní háčkované čepičky	36
Mamaslevy – slevový portál	37
Vánoční číslo časopisu Babybook	38
Lepicol – zdravá střeva o vánocích	39
Stavebnice pro školáky Bornimago	40
Háčkovaná srdíčka s levandulí	41
Vánoční pohádky	42
Rychlá fešná kabelka pro malé slečny	42
Vánoční receptář	43
Pečený vánoční čaj	44
Čokoládové čáry	44
Vánoční koření	45
Vánočka	51
Linecké cukroví	52
Domácí müsli z ovesných vloček	52
Jíme zdravě a chutně o vánočních svátcích	53
Mandarinky – typická vůně vánočních svátků	55
Banány v čokoládě	56
Štědrovečerní ovocný salát	56
Tyčinky z ovesných vloček	57
Seznam literatury	58
Kolektiv autorů	59

Adventní čas, tradice a zvyky



Advent

Advent je pojmenování odvozené z latinského slova adventus, což znamená příchod. S adventem přichází očekávání velkého křesťanského svátku – narození Ježíše Krista, narození Páně.

Advent začíná vždy v neděli, která je nejbližší k svátku svatého Ondřeje. Bývá to mezi 27. listopadem a 3. prosincem, a proto trvá různý počet dnů, 22 až 28. Obsahuje čtyři neděle, které mají svůj církevní význam. První zprávy o slavení adventu pocházejí z druhé poloviny 4. století z území Galie (Francie) a Španělska.

Advent je pro věřící nejen doba radostného očekávání tajemného narození božího syna, ale také dobou pokání (střídmosti) a odříkání. Advent končí večer na Štědrý den, první hvězdou na obloze přichází svatá noc a nastává čas Vánoc.

Adventní čas je zvláštní předvánoční období nejen pro věřící. Lidé se rádi zastaví ve shonu, prochází se vyzdobenými městy, navštěvují výstavy Betlémů nebo předvánoční trhy. První adventní neděle se na náměstí rozzáří vánoční stromy a lidé si zapalují první svíčku na adventním věnci.

Svatý Ondřej – 30. listopad

Svatý Ondřej bývá zpodobňován jako starý vousatý muž s ondřejovským křížem. Stal se patronem Řecka, země, kde zemřel a také Skotska, kam byly podle legendy přeneseny jeho ostatky.

Adventní věnec

Adventní věnec je velice pěkný zvyk vyzdobit si jím domácnost. Tato tradice vznikla v Německu. První adventní věnec se objevil v Hamburku roku 1838 a byl vyřezávaný ze dřeva. První neděli si zapálí první, druhou neděli druhá, nechá se shořet jen část, aby čtvrtou neděli mohly svítit všechny čtyři. Tvar kruhu adventního věnce vyjadřuje pospolitost. V dnešní době se objevují věnce z jehličnanů, plastové, vyrobené z různých druhů těsta. Je to pěkná tradice, která je výborný tip pro tvoření s dětmi.

Adventní kalendář

Má různou podobu, ale vždy obsahuje 24 dílků, aby se mohly odpočítávat jednotlivé dny od 1 do 24 prosince. Dětem dlouhé prosincové dny zpestříme přípravou adventního kalendáře. Může být v podobě různých krabiček, kapsářů, kde je umístěna sladkost, perníček, ovoce, obrázek, samolepka aj. První adventní kalendáře vznikly v druhé polovině 20. století v USA.

Čtyři adventní neděle:

1. železná
2. bronzová
3. stříbrná
4. zlatá

Svatá Barbora – 4. prosinec

Podle legendy žila Barbora ve 3. století a stala se jednou z nepopulárnějších světic středověku. Narodila se v rodině pohana. Její otec se jí snažil chránit před okolním světem, postavil ji kamennou zeď a tam ji zavřel. V domě byl ale jeden tajný křesťan, ten si Barboru získal pro víru. Otec to zjistil a popravil ji. Vyprávělo se, že ve vězení Barboře uprostřed zimy rozkvetla větvíčka třešně. Je uctívána jako patronka horníků, dětí, střelců, pokrývačů, tesařů, architektů a dalších. Věřili, že je svatá Barbora ochrání před smrtí.

Tradicí je v den svaté Barbory uříznout větvíčku zvanou „Barborka“. Dává se do vázy a pokud na Štědrý den vykvete, znamená to pro děvčata štěstí, lásku a do roka svatbu. Chrám v Kutné Hoře je zasvěcený sv. Barboře.

Mikuláš – (5) 6. prosinec

Svatý Mikuláš patří k prvním biskupům křesťanské církve. Žil na přelomu 3. a 4. století. Mikuláš byl vychován v křesťanské víře, zdědil po smrti rodičů bohatství. Své dědictví rozdělil chudým. Nejznámější jsou ty, z nichž se vyvozuje tradice mikulášské nadílky.

Je patronem dětí a námořníků. Z legendy o štedrosti svatého Mikuláše se zrodil zvyk dávat v předvečer jeho svátku, tedy 5. prosince dárky dětem v podobě ovoce, oříšků, sladkostí. Pro zlobivé děti jsou přichystané brambory, uhlí, či řepa. Mikuláš je zobrazován jako bělovousý muž s laskavou tváří, má berlu, na hlavě čepici s křížem – mitru, mívá bílé roucho a červený plášť. S Mikulášem chodí anděl. Má bílé šaty, křídla a na čele hvězdu. Samozřejmě čert doplňuje toto procesí. Má řetězy, pytel a straší zlobivé děti.



Svatá Lucie – 13. prosinec

Svatá Lucie svůj krátký život prožila na Sicílii ve městě Syrakusy a patří mezi první křesťanské mučednice. Svátek svaté Lucie patří především dívkám a ženám. Dříve měly v tento den zakázáno předení a draní peří, praní.

V Jižních Čechách byla tato tradice šesti Lucek. Pět bylo oděno bíle, poslední v oděvu kněze. Jinde chodila Perchta neboli Peruchta. Byla strašidelnější než Lucie. Jméno Lucie je odvozeno od latinského slova lux, které znamenalo světlo. Je uctívána jako patronka světla. U nás je nejznámější pranostika Svata Lucie noci upije, ale dne nepřidá. Dny se před zimním slunovratem zkracují.

Stala se ale i patronkou slepců, nemocných dětí a řemeslníků, kteří namáhají zrak, zejména přadleny, švadleny, krejčí, tkalci a skláři.

Vánoční trhy a vánoční řemesla

Předvánoční trhy mají dlouhou tradici. Konají se většinou dva týdny před Vánoci a jsou velkou společenskou událostí. Největší trhy se tradičně konaly na Staroměstském náměstí. Prodávalo se zde orientální koření, jižní ovoce, pekly se kaštany, nabízely ořechy, perníky a hračky.

Zahájení předvánočních trhů je většinou první adventní neděli rozsvícením vánočního stromu. Tyto stromy na náměstích mají staletou tradici. Byla na nich pokladnička, vybíralo se pro chudé a potřebné.

Návštěva vánočních trhů se stává velice oblíbenou společenskou záležitostí. Schází se zde rodiny s dětmi, se svými přáteli, aby za zvuku vánočních koled ochutnaly svažené víno, medovinu, trdelníky a jiné dobroty. Na trzích jsou k vidění tradiční řemesla - výrobky ze dřeva, hrnčářské produkty, košíkáři, kováři.

Tradice vánočního stromečku

Strom je ztělesnění života, moudrosti, trvalosti a plodnosti. Věčně zelené stromy symbolizují dlouhověkost a nesmrtelnost. Stromy mají v našem životě ochranný význam. Dávají nám dřevo na oheň, na výrobu hudebních nástrojů, na nábytek, stavební materiál.

Vánoční stromek je pro nás symbol vánočních svátků. Najdeme ho snad ve všech domácnostech a mnoha institucích, či nákupních centrech. Podle legendy vděčíme opatu Kolumbánovi, který byl v 6. století vyslán do Burginska, aby zdejších pohanům přiblížil svátek Kristova narození. Umístil hořící pochodně do tvaru kříže na jehličnan u pohanské modle, která se uctívala o slunovratu. Zář kříže přilákala zvědavce, kterým Kolumbán vypravoval o narození Ježíška.



Naši předkové si zdobili světnice zelenými větvemi, červenými jablíčky, sušeným ovocem, perníčky.

Vánoční stromeček v naší podobě, jak ho známe nyní byl ustrojen v roce 1570 v Brémách. V evropských zemích se stal zvykem až v 19. století. V Čechách se jako první stromeček uvádí ten, který v roce 1812 přichystal ředitel stavovského divadla v Praze Karel Liebich.

Ozdobený stromeček se ponechává v domácnostech do Tří králů nebo až do Hromnic.

Vánoční ozdoby

Zpočátku se na stromeček věsila červená jablíčka, ořechy, perníčky, ozdoby z papíru, slámy, dřeva i jiných materiálů. Mezi tradiční ozdoby patří vizovické pečivo. Je známé od středověku.

Svíčky se začaly připevňovat na stromeček kolem poloviny 19. století. Na začátku 20. století se začaly z foukaného skla vyrábět křehké koule, později se používaly prskavky, nakonec i elektrické svíčky. Dnes se zdobí stromeček podle jednotlivých trendů – lidové tradice nebo moderní materiály a barvy.

Ryba jako symbol

Ryba byla např. U Keltů symbolem moudrosti a Král rybář symbolem života. Řecké slovo pro rybu je ICHTHYS a to křesťané vykládali jako zkratku řeckých slov – Ježíš/ Kristus/ Boží/ Syn/ Spasitel. Od toho se odvodila symbolika ryby. Ryba vedle chleba patřila k hlavním zdrojům obživy. Štědrovečerní večere s tradiční postní rybou se dříve držela pouze v majetnějších rodinách. V polovině 19. století se situace změnila a ryby se staly dostupnější.

Kapr jako vánoční tradice na svátečním stole

Nákup živého kapra, obzvláště v době vánoční, patří k mezi vánoční tradice. V rodinách, kde jsou děti je zajímavá zábava pozorovat kapra, kterého dáte do vany. Děti z toho jistě mají radost, ale pro kapra to nejsou ideální podmínky. Neměl by se ve vaně dlouho nechávat a pokud nemáte schopnosti kapra řádně naporcovat, raději to předejte do rukou toho, kdo to umí. Předejete zbytečným stresovým situacím. Nechce si ho za příplatek zabít na místě nákupu. Mám štěstí, protože manžel je velice šikovný, zabít, naporcovat a vykosit kapra je pro něj hračka.

Tradice spojené s kaprem

Vánoční kapr

Štědrovečerní kapr patří k tradičním symbolům Vánočních svátků. Již v předvánočním čase v ulicích každého českého města nejdete velké kádě plné ryb. Tradiční štědrovečerní večere se skládá z rybí polévky a smaženého kapra s bramborovým salátem.

Tolik oblíbená štědrovečerní večere se smaženým kaprem patří mezi nejmladší vánoční tradice. Ryby se na vánočním stole začaly častěji objevovat až na začátku 19. století, dříve byly spíše vzácností, především v rybníkářských oblastech anebo v zámožných rodinách.

Původní vánoční úprava kapra – kapr na černo – se připravoval dva až tři dny předem a vařil se ve sladké omáčce s ořechy, perníkem a švestkami. Smaženého kapra poprvé připravila M.D. Rettigová. V kuchařce se smažený kapr společně s bramborovým salátem objevil až v roce 1924. Tradiční součástí štědrovečerní večere se stal až v 50. letech 20. století.

Dalším zvykem je schovat si šupiny z kapra, které nám podle pověry přinesou dostatek peněz nebo řada lidí pouští kapra na svobodu zpátky do vody, což není také zrovna nejlepší řešení, protože kapr, který byl uloven na podzim není na toto přezimování přichystán.

Kapr se často využíval i v době velikonoční jako postní jídlo. Před mnoha staletími chován v klášterních rybníčcích, odkud se jeho chov rozšířil i do šlechtických a městských rybníků. Na našem území ještě za první republiky patřil kapr k oblíbeným pokrmům v době předvelikonočního půstu a jeho spotřeba o Velikonocích byla jen o málo nižší, než spotřeba v době vánočních svátků.

Chov kapra

Kapr obecný patří mezi nejhojnější a nejrozšířenější ryby na světě. Jeho chov má v Evropě a v Asii tradici přesahující 1000 let. V Číně byli kapři chováni dokonce už před naším letopočtem. Kapr se stal úspěšnou produkční rybou v mnoha zemích především díky rychlému růstu a kvalitnímu masu. Kapr obecný je již po staletí nejčastěji chovanou rybou v rybnících, a to nejen na našem území.

V současnosti je kapr obecný hospodářsky nejvýznamnějším druhem ryby v České republice, ročně se ho vyprodukuje zhruba 17 000 tun, což je 90 % celkové produkce ryb u nás.

Třeboňský kapr, jehož producentem je Rybářství Třeboň a.s., je považován za velmi kvalitní rybu jak na domácím trhu, tak i v zahraničí. Uznání kvality se dočkal i ze strany Evropské unie, když v roce 2007 získal jedno z významných chráněných označení pro zemědělské a potravinářské produkty, které má platnost ve všech státech Evropské unie – chráněné zeměpisné označení Třeboňský kapr. Podle ošupení se rozlišují čtyři základní formy – kapr šupinatý, kapr lysec, kapr hladký a kapr řádkový.

Přestože máme takovou produkci sladkovodních ryb, zaostáváme s průměrnou spotřebou na osobu za ostatními členy Evropské unie.

V době vánočních svátků se u nás prodá zhruba 9 tisíc tun, což je polovina celkové produkce během roku.

Zakládání rybníků a s ním i spojená tradice, významně ovlivňuje ráz krajiny a také osídlení břehů různými vodními živočichy. U nás je to především oblast Třeboňska.

Kapr v kuchyni

V čase vánočním je kapr připravován smažený v trojobalu s bramborovým salátem. Důvodů, proč nekonzumovat kapra jen o vánocích je mnoho. Především obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin, u kterých byl zjištěn pozitivní účinek na srdce a cévy.

Velkou výhodou je snadná stravitelnost kapra. Z dietního hlediska je v kapřím mase ceněný především obsah lehce stravitelných bílkovin a nízké množství tuků. U kapra je typický obsah vody až 70 % a z hlediska obsahu tuků patří kapří maso mezi středně tučné ryby (2 – 9 %). Bílkoviny v kapřím mase jsou charakteristické svojí vysokou biologickou hodnotou.

Důležitým parametrem chuti kapřího masa je způsob skladování po zabití kapra. Výrobky z čerstvého opracovaného kapra se skladují při teplotě -1 až 5 °C, mražený kapr pak při nekolidující teplotě -18 °C. Při skladování si musíme dávat pozor, aby teplota neklesla pod -1 C, protože se v mase začínají vytvářet krystalky, které narušují buněčnou strukturu masa. Hlavní radou na závěr je upozornění na kosti, které kapr obsahuje. Třeboňského kapra si však můžete zakoupit i ve formě kapřích filetů, které jsou zpracované speciálními „prořezávačkami“, které tyto drobné kůstky rozruší. Při tepelné úpravě se rozrušené části kostí zcela vytratí. Takže můžete s opatrností podat rybu i svému dítěti a zpestřit tak jeho jídelníček.

Zdroj: www.ceskykapr.cz , www.trebonskykapr.cz

Jmelí

Jmelí bílé vytváří v korunách stromů kulovité trsy, jejichž stáří může být až několik desítek let. Je opředeno mýty a pověrami. Má široké uplatnění v lidovém léčení.

Jmelí je považováno jako symbol života. V germánské mytologii je spjato s bohem jara a plodnosti – Baldra.



V křesťanské tradici je jmelí považováno za symbol vánočních svátků. Podle jedné ze štědrovečerních zvyklostí zajistí jmelí štěstí a požehnání. Magický účinek se umocňuje tím, že musí být jmelí darováno, nikoli zakoupeno. Štěstí je také ovlivněno množstvím bobulí, čím je jich více, tím více štěstí. Lístky mu neopadávají, jeho plody dozrávají v prosinci do bílých bobulí.

Jmelí má močopudné účinky, používá se při onemocnění artrózou, k léčbě zánětů nervů, podporuje peristaltiku střev, vyvolává děložní stahy, pozor proto u těhotných žen. Slované říkali jmelí „metla duchů.“

Štědrovečerní stůl

Každý se celý štědrý den těší na štědrovečerní stůl. Dnes se již štědrovečerní tabule úplně jiná. Podle tradice se k večeři chystalo devatero jídel. Devítka má v křesťanské symbolice svůj význam.

Je považována za symbol úplnosti.

Složení množství jídel se odvíjelo od krajových zvyklostí a majetnosti. Na venkově bylo první jídlo kousek chleba s medem nebo česnekem, polévka, hlavní chod – nákypy z luštěnin a hub, tzv. „kuba“ z kroup a hub. Kaše z prosa, pohanky, hrachu. Kapala se medem, sypala se mákem, strouhanými hruškami – tzv. prachanda. Na závěr se jedlo ovoce (jablka, ořechy) nebo sušené. Dělal se také ovocná omáčka ze sušeného ovoce, koření. Na stole byla vždy vánočka. Nejvíce se pilo pivo.



V Praze se v 19. století podávala po polévce pečená husa. Podával se jablkový závin. V zámožných rodinách se jedlo jižní ovoce.

U nás se dnes nejvíce podává smažený kapr a bramborový salát. V některých rodinách se již od toho upouští. Kapr byl nahrazen rybím filé, kuřecími řízkami aj. Až na konci 19. století se stal kapr oblíbeným štedrovečerním jídlem.

Jednalo se vždy o slavnostní rodinnou událost. Ke stolu se usedalo, když vyšla první hvězda. Všechna jídla musela být připravena na dosah ruky. Nesmělo se během večere vstávat od stolu, přinášelo to neštěstí. Rybí šupiny se dávaly pod talíř či do peněženky, měly zajistit bohatství.

Před večerí se vždy modlilo. Počet lidí u stolu by měl být sudý, protože lichý znamenal smrt, neštěstí. Pokud někdo zemřel během roku, chystal se talíř i pro něj.

Krmení zvířátek

Velice krásný zvyk, na který si vzpomínám ze svého dětství. Chodila jsem s tatínkem krmit domácí zvířátka. Od těchto magických úkonů se očekávalo, že zvířectvu přinesou plodnost, zdraví a ochrání je před škodlivými silami. Zbytky štedrovečerní večere, kosti se zakopávaly ke stromům. Ovocné stromy se ovazovaly slámou k podpoře plodnosti.

Vánoční vůně

Vánoce jsou typické různými vůněmi, jako je vanilka, skořice, anýz, badyán, hřebíček, vůně jehličí či smaženého kapra. Ale také vůně jako jsou františky a purpura. Jejichž základem je směs různých rostlin a pryskyřice stromu kadidlovníku. Bez nich si vánoční svátky nedokážeme vůbec představit.

Štědrý den - 24.prosince

Je opředen řadou rituálů a příjemných činností. Po štedrovečerní večerí se rozkrajovala jablka. Jestliže se uvnitř objevila čistá hvězdička, dotyčnému přálo v novém roce zdraví a štěstí. Křížek znamenal nemoc.

Lití olova do vody, pouštění lodiček, děvčata házela střevícem a mnoho dalších. Je to především nejkrásnější den pro všechny děti, které se těší, co jim Ježíšek donese za dárečky.

Boží hod vánoční – 25.prosince

Po Štědrém dnu přichází Boží hod vánoční – svátek Narození Páně, hlavní den Vánoc. Pro vánoční svátky jsou typické mše. Na Štědrý den se sloužila Půlnoční mše. Pro nevěřící je tato mše velkým zážitkem a společenskou událostí. Půlnoční mše se konají ve většině kostelů a nejen o půlnoci.

Koledy

Pro vánoční svátky jsou typické koledy. Většina koled se udržovala ústním podáním. Nejstarší je Narodil se Kristus Pán, pochází ze 13. století. Dále z 16.století Nesem Vám noviny a Půjdem spolu do Betléma. Velice oblíbenou je Chťic abys spal – složil ji Adam Michna z Otradovic.

Svatý Štěpán – 26. prosinec

Koleda, koleda, Štěpáne,
co to nedseš ve džbáně?
Nesu, nesu koledu,
upad jsem s ní na ledu.
Psi se na mě sběhli,
koledu mě snědli.

Svatý Štěpán bývá zobrazován jako mladý muž s kameny, v ruce mívá platnu jako znamení své mučednické smrti, často i knihu, symbol vzdělanosti. Stal se patronem kameníků a zedníků. Je ochráncem koní, na jeho svátek se svétlil oves. Na svátek svatého Štěpána se chodilo od domu k domu koledovat. Za přání zdraví a štěstí dostávali koledníci ovoce, kousek vánočky, drobné peníze. Zpívaly se koledy.

Dříve chodily koledovat děti i dospělí – ve službách obce. Např. Pastýři, ponocní, učitelé i nejchudší. Postupem času tato zábava přešla spíše ve prospěch dětí.

Silvestr – 31. prosinec

Poslední den roku je pojmenován na památku svatého Silvestra. Ve 3.století se stal knězem a byl zvolen papežem. Silvestr se slavil dříve v poklidu, lidé si popřáli vše nejlepší do nadcházejícího roku. Bujaré oslavy začaly až od 19. století, které jsou plné ohňostrojů, efektů a alkoholu. Gregoriánský (řehořský) kalendář platí od 17. století. Pro naše předky původně začínal rok už 25. prosince.

Na Silvestra se opakovaly některé zvyky ze Štědrého dne. Někde chodily tzv. báby ometačky. Mezi tradiční silvestrovské menu patřil ovar s křenem, vydatné polévky, klobásy apod. V druhé polovině 20. století se na stolech objevovaly pokrmy v podobě obložených chlebíčků.

Nový rok – 1. leden

Nový rok patří mezi sváteční dny a od roku 1993 je i státním svátkem. Starý rok skončil a začal Nový rok. Je to den, kdy si lidé dávají předsevzetí, čeho chtějí dosáhnout, co chtějí změnit. Bilancují, co přinesl starý rok.

„Jak na Nový rok, tak po celý rok.“ Pověra, která je asi nejrozšířenější. K obědu se podávalo uzené maso, ovar nebo čočka. Lidé si tam měli zajistit štěstí a bohatství. Na stůl nepatřilo nic opeřeného – husa, kachna, štěstí by jinak ulétlo. Nesmělo se prát, dávat na sebe něco nového, někomu něco dlužit.

Symbolem štěstí se staly kominíčky, prasátka, nalezení podkovy, jetelového čtyřlístku.

Tři Králové – 6 leden

Svátek Tří králů je považován za významný den, jež uzavíral vánoční období. K tříkrálových zvykům patřilo věštění budoucnosti, odlévání olova, pouštění lodiček z ořechových skořápek. Mezi tříkrálové zvyky patří odstrojování stromečku. Někdo to nechává až do Hromnic.

Největší pozornost je věnována na tříkrálové občůzky. Svátek Tří králů slaví jako připomenutí králů (mudrců, mágů), kteří se přišli do Betléma poklonit malému Ježíškovi, a jejich prostřednictvím se šířila zvěst o narození prorokovaného mesiáše.

Jména Tří králů – Kašpar, Melichar a Baltazar byla uváděna v 9.století a do podvědomí se dostala v druhé polovině 12. století. Jejich ostatky byly převezeny z Itálie do Kolína nad Rýnem.

Trojice králů byla jako symbol tří světadílů, Evropy, Asie a Afriky. Kůň, velbloud a slon tvoří součást průvodu. Kašpar klade před Ježíška zlato – symbol královské důstojnosti, Melicharovým darem bývá kadidlo – znak božství, Baltazar přináší myrhu – zvěst Ježíšova budoucího utrpení a pohřbení. Dnes bývá tříkrálový průvod spojován s charitativní sbírkou.

Věštění z čajové sedliny

Než se pustíš do pomyslného věštění, zvol si nejprve obyčejný šálek, který nebude úzký, vysoký a uvnitř pestrobarevný. Jakmile budeš dopíjet čaj, nezapomeň na to, že na dně by mělo zůstat pár kapiček.

No a nyní se můžeme pustit do samotného předpovídání budoucnosti. Uchop šálek do dvou prstů a jemně s ním zleva doprava zatoč, přikryj šálek talířkem, třikrát s ním zatřep, aby se sedlina mohla v šálku rozprostřít, a pak ho rychle a opatrně překlop vzhůru nohama. Chvilí počkej, než všechna voda steče a sedlina trochu vyschne.

Šálek odklop a podívej se, jaké mají lístky tvar, a podle symbolů se můžeš pustit do samotného věštění.

Význam jednotlivých symbolů:

- Dům: dobré znamení, důležitou roli hraje rodina a dobré rodinné zázemí
- Hůlka, hůl, tyč na konci zahnutá: záporný symbol, který většinou varuje před nebezpečím
- Hvězda: ať už uděláš cokoli, bude tě provázet na této cestě za úspěchem štěstí
- Kladivo: snažíš se získat a omotat si muže kolem prstu, ale má to vůbec smysl
- Kočka: tajemno a zrada, nejspíš od někoho, kdo se tváří jako přítel. Záporný symbol, který negativně ovlivňuje všechny neutrální symboly...
- Koruna: znamení úcty ostatních lidí, kteří si tazatele váží hlavně pro jeho morální činy. Kladné znamení.
- Kotva: samotná na stěně hrnečku znamená záležitost, která se dá jen těžko řešit. Když se dotýká jiné kresby, znamená nutnost řešit problém vzniklý v souvislosti s tou kresbou.
- Kříž: čeká tě trápení v milostných záležitostech, ale naděje umírá jako poslední, neboť v tvé blízkosti se objeví někdo, kdo k tobě cítí víc než přátelství
- Květina: symbol krásy, a obdivu. Jestli je jedna a je rozkvetlá, znamená to lásku druhé osoby. Jestli je to celý puget, jde o obdiv a dvoření celé party, či více lidí.

- Letadlo: cesta, záleží na sousedních symbolech, jak to nakonec dopadne
- Listy: máš dobré vyhlídky, že konečně odhodíš své zábrany a plně se vyznáš ze svých citů
- Měsíc: do tvého světa přicházejí romantické okamžiky
- Motýl: nejsi zrovna věrná a ráda si zaflirtuješ, i když máš po svém boku milovaného muže. Nezapomínej, že ne vždycky se to vyplatí!
- Náramek: brzy ti do cesty vstoupí ten pravý muž, s kterým prožiješ ten opravdový vztah plný lásky a něhy
- Orel: do tvého života ti přinese manžela na celý život, kterého budeš milovat a on bude mít oči jen pro tebe
- Postava: obrysy postavičky znamenají nečekaný milenecký vztah
- Ryba: je jedním z nejtájnějších symbolů. Chystáš-li si získat srdce nějakého muže, máš nejvhodnější příležitost.
- Schodiště: znamená cestu vzhůru k úspěchu a splnění snů. Pokud je hodně vratké a nepravidelné, znamená to, že tazatel musí za úspěch bojovat.
- Slunce: nejsilnější kladný symbol, který přebíjí všechny záporné. Znamená radost, lásku a veliké štěstí.
- Srdce: je symbolem lásky a nyní ji osud přeje
- Šipka: ukazuje směr a cestu. Je-li na dně, najde tazatel konečně tu správnou cestu v životě. Jestliže míří ze dna přímo nahoru, budoucnost bude ještě skvělejší, než si může vůbec představit. Jestli jde stranou, splní se nějaké tazatelovo očekávání. Pokud jde ale dolů, znamená zklamání a neúspěch. Pečlivě prozkoumej, se kterými obrazci šipka sousedí nebo kterých se dotýká, protože to se pak její význam vztahuje k nim. Třeba takové proklaté srdce znamená úžasné vyhlídky v lásce.
- Zvířecí symboly: jejich významy bývají podobné jako vlastnosti, které jsou jim připisovány. Slon znamená moudrost a štěstí, lev sílu, pes věrnost...

Tajemná kouzla štědrovečerního večera!

- **Třesení bezem** - Využívají svobodné dívky. Po večeři dívky na zahradě trásly kmenem šeríku, a mezitím odříkávaly: „Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milý dnes!“. Odkud se ozve štěknutí psa, od těch míst přijde mládenec na námluvy.
- **Házení botou** - Dívka si stoupne zády ke dveřím, a poté přes rameno hodí botou. Špička ukazuje z místnosti: dostane se z domu. A kdo se stane manželem? Ten, kdo tento střevíc zvedne.
- **Házení kabátu** - Zjistí, za jak dlouho se provdá. Kolikrát spadne na střechu, tolik let bude ještě čekat na svého milovaného „manžela“.
- **Jablíčko** - Oloupej jablíčko od stopky k bubáku tak, aby slupka byla jen v jednom díle. Poté tuto slupku hod' za sebe a tvar slupky ti napoví počáteční písmeno muže, jež ti bude v budoucnosti souzen.
- **Cesmína** - Vezmi tři lístky cesmíny a pomocí špendlíků vypíchej do lístků iniciály milovaného. Dej to pod polštář, a do druhého dne se ti o něm bude zdát.
- **Ovocné sny** - Než půjdeš spát, sněz opečené jablko. Muž, který tě ve snu osloví, bude pro tebe ten pravý.
- **Sen o příteli** - Máš přítele, ale nejsi si jistá, zda je ten pravý? Nevadí. Vezmi jeho dopis a devětkrát jej přehni, poté jej sepi sponkou a dej do své levé rukavice, kterou vložíš pod svůj polštář.

Bude-li se ti zdát:

- a) stříbru, drahokamech, hradech, vodě: je to opravdová láska
- b) lněném plátně, bouřce, ohni, dřevu, květinách či o něm:
tak o tvou lásku nestojí

Adventní očekávání



Potvrzení těhotenství jako vánoční dárek pro blízké

Je vaše těhotenství vytoužené? Dozvěděla jste se, že jste těhotná a možná jste to ani neplánovala? Vánoční svátky patří k příjemným dnům roku, kdy se snažíme obdarovat své blízké, udělat jim radost, potěšit je. Ideálním a originálním dárkem je bezesporu oznámení vašeho těhotenství. Je to poprvé, ale také možná naposled, kdy máte tuto skvělou příležitost. Jak to ale říci? To je určitě zajímavá otázka. Chcete svému partnerovi oznámit tuto sladkou novinu?

Dopis od miminka

- Napište dopis od miminka, které oslovuje vašeho partnera nastávající tatínku. Věřte, že i největší tvrdňák zjihne a bude se z této noviny radovat. Bude to pro něj nezapomenutelný zážitek

Mimi obleček

- Kupte malinkatý obleček či bačkůrky pro miminko a zabalte je do krabice.

Ultrazvukový snímek v obálce

- Vložte ultrazvukový snímek do obálky spolu s vánočním přáním. Obdarovaný to nebude čekat a bude mít pocit, že dostal „peníze“.

Těhotenský test jako vánoční ozdoba

- Pozitivní těhotenský test zabalte do průhledného staniolu, ozdobte mašličkami a připevněte na vánoční stromeček mezi ostatní ozdoby.

Je některý z těchto nápadů zajímavý? Máte také takový zážitek?

Neváhejte a pošlete svůj příběh do redakce na email lenka@predskolaci.cz

Rádi jej zveřejníme. Těšíme se.

Adventní očekávání aneb z porodnice rovnou pod stromeček

Stát se maminkou v době adventní má mnoho výhod, ale také nevýhod. Adventní čas je plný shonu, úklidu, pečení a shánění dárků. V případě, že máte těsně před termínem porodu a musíte se šetřit, prožíváte předvánoční shon určitě jinak. Možná je Vám líto, že nebudete mít dostatečně vyzdobený byt, napečeno nespočetné množství cukroví, ale věřte, nejdůležitější jste teď Vy a Vaše nenarozené miminko. Proto myslte na sebe, zaúkolujte ostatní, dárky nakupte přes internet a cukroví velice ráda napeče nastávající babička.

Vánoční svátky v porodnici

Být v porodnici na vánoční svátky je něco výjimečného. Je malá pravděpodobnost, že porodíte při dalším miminku opět na vánoce. Přijde Vám líto, že nemůžete být s rodinou? Nezoufejte, užívejte si ten nádherný pocit, že jste maminkou. Promlouvejte s čerstvě narozeným dět'átkem, hlad'te jej, mazlete se s ním.

Z porodnice rovnou pod stromeček

Pustili Vás z porodnice na Štědrý den nebo těsně před ním? Máte strach, jak budete vše zvládat a do toho ještě návštěvy? Vzájemné sladění maminky, miminka a postupné zvykání si novopečených rodičů je velice intimní. Myslím si, že si první Vánoce měli užít rodiče pouze s miminkem a taktně návštěvy odmítnout, ať se dostaví jindy. Imunitní systém novorozence není na takovou zátěž připraven. Ne nadarmo by se žena v šestinedělí věnovat sobě a miminku.

Není nutné se návštěv zříkat úplně. Pokud se jedná o babičku, dědečka, sourozence, krátkou návštěvu klidně dovolte. Váš partner Vám velice rád pomůže s přípravou malého pohoštění, či pohlídá miminko a vy můžete prozatím něco přichystat.

Je důležité, abyste na sebe nekladla příliš povinností a měla pocit, že musíte stíhat jako „supermáma“. Hormonální změny v šestinedělí, stres, kojení, únava, vás mohou vyčerpat a udělat z vánočních svátků opravdové peklo.



Horký francouz – nealkoholický svařák pro kojící maminky

Máte chuť na svařák, ale nemůžete si dát alkohol? Tak vyzkoušejte novinku, která se objevila na našem trhu. Instantní nealkoholický svařák Vinny – Horký francouz.

Vinny – Horký francouz je vyráběn z pravého červeného vína a hroznů. Jde o český patent, který vymyslela slušovická firma specializující se na výrobu zdravé výživy.

Ta svou novinku vyvíjela asi rok. Nejvíce času jí zabralo hledání způsobu, jak červené víno a hrozny co nejšetrněji přeměnit na sypkou směs bez použití škodlivých konzervantů. Nakonec zvítězila metoda sušení na mrazu tzv. lyofilizace. Díky ní si víno i hrozny zachovávají až 90 % svých charakteristik (především vůni a chuť) i nutričních složek.

Víno i hrozny, které jsou základem nového patentu, nakupuje výrobce přímo ve Francii, v tamní vinařské oblasti Bordeaux. Proto mj. získal svařák Vinny svůj přídomek „horký Francouz“. Novinka neobsahuje žádné konzervanty ani umělá barviva. Protože je bez alkoholu, mohou si Vinnyho dát bez obav nastávající nebo kojící maminky a klidně i děti. Odborníci na zdravou výživu už nápoj testovali a nemají proti němu výhrady. „Musím se přiznat, že myšlenka nealkoholického svařáku v instantní podobě mě zaujala, přesto jsem k ní byl zprvu trochu skeptický. Složení výrobku je však naprosto v pořádku. Obsahuje dokonce flavonoidy, které běžně najdete právě v červeném víně a díky kterým červená vína pozitivně působí jako prevence kardiovaskulárních chorob a rakoviny plic,“ říká Ing. Radovan Vytlačil nezávislý výživový poradce, který novinku analyzoval.

Horkého francouze si můžete koupit nejen v obchodě (zatím je k dostání v síti velkoobchodů Makro a prodejnách čajů Oxalis), ale i v kavárnách nebo cukrárnách. O tuto novinku je veliký zájem také v zahraničí, např. Itálii. Horkého francouze nyní můžete ochutnat také v nových ovocných příchuťích.

Více informací o lahodném přírodním svařáku najdete na www.vinny.cz



Vánoce a batole



Montessori aktivity k vánočnímu stromku

I když si to možná většina z nás dospělých neuvědomuje, Vánoce, a svátky všeobecně, jsou pro děti opravu hodně náročnou dobu. A osobně si myslím, že jedním z důvodů je, že se od dětí očekává více, než na co jsou připraveni. Co tím myslím?

Nevědomky se někdy očekává, že dítě při sváteční návštěvě mile pozdraví, bude si pamatovat všechna jména a tváře (např. u příbuzných, které dítě vidí jednou za rok), bude se ke všem chovat slušně a mile, poděkuje za jejich dárky, bude slušně sedět u sváteční večeře (oběda), “nerušit”, atd. Ale nejsou tato očekávání opravdu přespříliš? Mohou děti vědět, co se od nich očekává, pokud jim to neřekneme, nebo nepředvedeme?

Vánoce jsou skvělou příležitostí, jak dítě seznámit se základními „pravidly“ společenského chování. Marie Montessori si velmi dobře uvědomovala, jak jsou tyto věci pro dítě důležité a věnovala jim celou jednu část oblasti „praktického života“. Jak má dítě pozdravit, jak se má představit, jak zvedat telefon, jak se omluvit, jak přijmout omluvu, jak někomu něco nabídnout, jak poděkovat, jak o něco požádat, něco odmítnout... To všechno je pro dítě velmi zásadní. A nejen proto, aby byli všichni příbuzní spokojeni a my nemuseli poslouchat, jak je naše dítě nevychované. Ale hlavně, a to především, pro dítě samotné.

I tříleté dítě potřebuje vědět, co se od něj očekává, aby se mohlo cítit jako plnohodnotný člověk. Aby se necítilo trapně, když se někdo směje tomu, jak se chová a ono vůbec neví, co udělalo špatně... Montessori metoda připravuje děti pro život ve společnosti. Připravuje je na to, aby se staly plnohodnotnými občany tohoto světa ... a začíná lekcemi společenského chování ve škole, ale i doma.

Zásadní je, aby si dítě vyzkoušelo konkrétní situace ještě před tím, než nastanou. Z těch Vánočních témat si můžete hrát např. na „dostávání dárků“. A u toho dítě předvést, jak se v jaké situaci chovat.

„Ráda bych ti ukázala, co se má dělat, když od někoho dostaneme dárek...“ Použij slova, ale také činy – situaci ukážu i svým tělem... A pak nechám dítě si vše vyzkoušet. Nechte dítě, ať vám dá dárek a zahrajte svou roli důkladně a přesně, aby mělo dítě co kopírovat. Slova, pohyby... A u toho můžete např. říct: „Když dostanu dárek, podívám se člověku do očí, usměji se a řeknu: „Děkuji.““ Potom, co otevřu dárek, mohu říct: „Když zjistím, že jsem dostala něco, co už mám, neřeknu otráveně: „jéééé, to už máám“, ale stejně řeknu: „Děkuji.““ Pokud chcete, aby dítě pak člověka např. objalo, zakomponujte to do své hry také. Jinak opravdu nemůže tušit, že se to od něj očekává.

Důležité je, aby dítě mělo možnost si situace zkoušet, co nejvíce to jde! Např. si můžete připravit krabici „darů“ a procházet jeden dárek po druhém, střídat se, nejdřív dáte vy dárek dítěti, pak dítěti vám... Při každém kole třeba zkuste vymyslet něco o té konkrétní věci, co je na ní hezkého. „Jéé, to je pěkný svetr. Moc se mi líbí ta barva! To je super knížka! Žádnou o koních ještě nemám!“

Věřím, že většina dětí si ráda hraje „na něco“. Alespoň z mé zkušenosti... Můj syn nás neustále zve „na čaj“ do svého domečku, chce nakupovat, prodávat, jezdit s autem do opravy, přijímat návštěvy, být číšník v restauraci... Děti si chtějí procvičovat tyto situace ze života. Je pro ně důležité, aby věděli, jak se mají chovat. A chtějí, abychom jim to ukázali. Možná to zní trochu jako křeč, ukazovat dítěti, jak se má chovat, když mu dá někdo dárek, ale věřte mi: dítě to ocení, pokud mu to podáte zábavnou a důležitou formou předem. A nebudete ho pak ztrapňovat před příbuznými slovy: „A jak se říká?“, „Copak neumíš ani poděkovat?“

Nezapomeňme, že děti se učí hlavně pozorováním. Absorbují vše, co vidí. Pokud nás vidí, jak „ofrňujeme nos“ nad nějakým dárkem (ať už před darujícím, nebo v jeho nepřítomnosti), nemůžeme čekat, že si naše dítě bude dárků vážit. Pokud zvedáme telefon stylem: „No?“, nemůžeme čekat, že dítě bude zvedat telefon nějak jinak... :) Jsme jejich vzory! A oni se velmi brzy stanou našimi zrcadly.

Lucie Tamášová



Vánoční říkanky

Na Vánoce dlouhý noce,
nepřiletí vlaštovice,
hej, hej, koleda!
Selka polívčičku hřeje,
křičí, že jí v nohy zebe,
hej, hej, koleda!

Dej ti Pán Bůh štedrej večír,
zlatá čistá studánko,
nesu od večere drobátko,
aby čistou vodičku dávala,
nikdy nevysychala.

Já su malý hošíček
a mám plný košíček,
ten je plný oříšků,
ponesu ho Ježíšku.

Bratr můj taky
chytil tři ptáky,
jednoho slavička.,
druhého stehlíčka,
třetího pěknýho
malýho čížíčka.



Vánoční vůně

A už zase jako vloni
celý dům vanilkou voní,
maminka válí rohlíčky,
v troubě se pečou perníčky,

(stoj)
(stoj rozkročmo, ruce spojené nad hlavou – domeček)
(klek, válíme rohlíčky)
(klek, plácáme rukama do nohou)

Ve vaně kapra už máme,
stromek do pokoje dáme,
a zítra zase po roce
budou tu opět Vánoce.

(klek, ruce spojené – plave kapr)
(stoj)
(říká pouze jedno dítě – ostatní stojí)
(všichni zakřičí)

Hvězdička

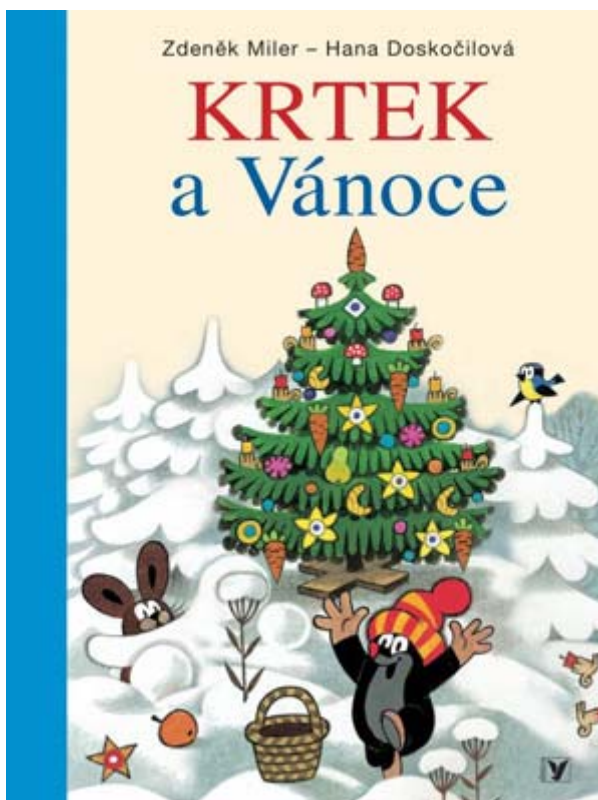
Vánoční stromeček
zavoněl v pokoji,
maminka u stolu
jablíčko rozkrojí.

A když je rozkrojí,
uvidím hvězdičku,
co byla schována
v červeném jablíčku.

Krtek a vánoce

Byla zima a zvířátka tvrdě spala ve svých teplých pelíšcích. Ale Krtek ne, ten běhal venku. Chtěl přichystat pro své kamarády z lesní strážky báječné vánoční překvapení. Ale ukázalo se, že to nebude tak jednoduché, jak se zpočátku zdálo. Z dálky ho totiž pozorovala škodolibá tetka vrána. Jakmile spatřila krásný vánoční stromeček ozdobený dobrotami, hned na něj dostala zálsusk. Krtek si však se známou zlodějkou snadno poradil. Chcete vědět jak? Tak honem otevřete tuhle zimní knížku!

Krtek je prostě klasika pro všechny děti. Tato knížka by neměla chybět ve vaší knihovničce.



Můžete ji zakoupit zde www.albatrosmedia.cz/krtek-a-vanoce-d2.html

Vánoční dekorace – tvoříme s dětmi



Adventní věnec

Příprava adventního věnce patří mezi velice příjemné činnosti. Vyzdobte si jím domácnost. Děti budou nadšené.

Co k tomu potřebujeme?

Polystyrénový kruh, různé druhy jehličnanů, skořápky ořechů, sušené plátky pomerančů, 4 adventní svíčky, barevné mašličky, celá skořice, badyán, šišky, tenký drátek na připevnění větviček, tavná pistole a plastové tyčinky.



Jak na to?

Na polystyrénový kruh postupně vážeme tenkým drátkem různé druhy jehličnanů, připevníme adventní svíčky, tavnou pistolí přitavíme skořápky ořechů, celou skořici, hvězdičky badyánu, sušené pomeranče, barevné mašličky, šišky. Vše ladíme do stejné barvy a materiálů. Příprava je jednoduchá, věneček si můžete dozdobit dle vlastní fantazie.

Papírové hrátky - Na vánoční svátky - Tereza Linhartová

Po již osvědčených pracovních sešitech Podzim, Zima, Jaro a Se zvířátky konečně přichází do škol, školek i rodin očekávaný vánoční díl Papírových hrátek pro děti. Knížka je plná nápadů na ozdoby na stromeček i pod něj, na krabičky na dárky i na dárky samotné. To vše lze opět stvořit jen z papíru, máte-li chuť hrát si, vystřihovat a malovat. Odměnou jsou vzácné chvíle společně strávené s dětmi, rozvíjení jejich šikovnosti i fantazie a radost z vlastního vánočního výrobku.



Originální sešit je rozčleněn do dvou částí: v barevné se děti prostřednictvím celostránkového barevného obrázku seznámí s tím, co budou vytvářet, poté si samy mohou vybarvit zmenšený obrázek a naučí se krátkou veselou básničku o příslušném zvířátku. Zároveň jsou zde uvedeny všechny pomůcky, které k jeho výrobě budou třeba.

V černobílé části jsou příslušné šablony objektů a podrobně popsán přesný pracovní postup, který i těm méně šikovným dětem umožní vyrobit překrásná a žertovná zvířátka. Celý sešit je koncipován tak, aby se mohlo postupovat od nejjednodušších tvarů až ke složitějším objektům.

Můžete zakoupit zde www.likaklub.cz/products/papirove-hratky-na-vanocni-svatky/

Tvořit se dá ze všeho! Vánoce

Od různých druhů papíru, přes korálky, dřevo a vlnu, až po slané a perníkové těsto a mnoho dalšího – tvořit se dá ze všeho! Malí i velcí najdou v knize na 200 veselých nápadů k Adventu, Vánocům, Silvestru nebo paní Zimě. Designérka a výtvarnice Pia Pedevilla opět dokazuje, jak mohou vzniknout z obyčejných materiálů překrásné figurky, dekorace a dárky. Přitom využívá tradiční a oblíbené výtvarné postupy a techniky a interpretuje je nově do krásných a milých motivů.



Kromě množství nápadů kniha přináší jako vždy názorné ilustrované popisy vysvětlené krok za krokem, obrázky jednotlivých motivů i jejich předlohy ve skutečné velikosti, které se však díky mnoha uvedeným tipům a trikům dají podle fantazie každého tvůrce obměňovat. Bleskový vyhledavač dárků na konci knihy vybere snadno ten nejvhodnější dárek pro každého člena rodiny, přátele a kamarády, ale najdete v něm i milé pozornosti k různým příležitostem.

Knihu můžete zakoupit zde www.anagramsro.cz/tvorit-se-da-ze-vscho-vanoce-x1488

Vánoční hvězda – symbol vánoc

Říká Vám něco název Poincécie – pryšec nádherný, Kristova koruna, Květ svaté noci. Ano, řeč je o květině – vánoční hvězdě. Klasický symbol Vánoc.

Historie

Pochází z Mexika, kde dorůstá rozměru malého stromu. Ve 20. letech 19. století americký velvyslanec Joel Roberts Poinsett, lékař a botanik si přiváží vánoční hvězdu domů do Spojených států. Právě na jeho počest dostala jméno „Poinsettie“.

V USA dokonce oslavují „Den poinsettie“, tedy 12. prosince, den kdy Joel Poinsett zemřel. Právě v tento den se lidé obdarovávají vánoční hvězdou.

Jak nakupovat vánoční hvězdu?

Při nákupu se ujistěte, zda jsou listy sytě zbarveny a zda mezi nimi najdete poupata. Pozor dejte při převozu rostliny z obchodu domů, aby neomrzla. Nechte si ji řádně zabalit. Nekupujte ji na tržnicích, kde jsou volně vystaveny venku na chladném vzduchu. Zimu a průvan snáší špatně a doma by vám pak uvadla.

Až si hvězdu přinesete domů, můžete ji umístit na stůl, na různá místa. Pozor však na tepelné zdroje a otevřená okna. Udržujte mírně vlhkou zeminu, není vhodné ji rosit.

Podmínky pro pěstování

Po odkvětu a opadu listů rostlinu dejte na tmavší místo, mírně zalévejte. V březnu výhonky zkrátte asi na 10 cm. Pak rostlinu přesaďte a omezte zálivku. Při ořezu vytéká bílá šťáva, která dráždí pokožku a je jedovatá.

Po zmrzlých ji můžete vynést ven a až do podzimu ji pěstovat na zahradě nebo balkónu, kde dobře snáší plné slunce. Zalévejte ji mírně, přihnojíte cca po 14 dnech. S příchodem chladných dnů dejte rostlinu dovnitř. Od 10. října do poloviny listopadu vánoční hvězdu zatemňujeme, přikrytím těsným krytem z kartónu, od 17 hodin do 7 hodin do rána.

Při výběru rostliny se nám nabízí celá paleta barev. Dnes tradiční červenou nahradila barva růžová, krémová, smetanová až bílá. Stačí si jen vybrat. Řezaná vánoční hvězda vydrží překvapivě dlouho. Musíme však konec stonku bezprostředně po uříznutí namořit do horké vody nebo podržet nad plamenem svíčky.

Věřím, že vám vánoční hvězda udělá tu pravou vánoční atmosféru.



Vizovické pečivo

(tzv. dekorativní pečivo)

Suroviny:

250 g hladké mouky, 1 dl vody, 1 vajíčko

Potřeby:

mísa, vařečka, váleček, nůžky, hřebínek, nožik, vykrajovátko, pepř, hřebíček, stužka nebo provázek, mašlovačka

Postup:

Do mísy nasypeme mouku, do které vyhloubíme důlek a postupně vléváme vodu. Těsto zpracováváme přibližně hodinu, dokud nevznikne tuhá hmota. Hotové těsto zabalíme do igelitového sáčku (aby neokoralo) a necháme šest hodin odležet v lednici.

Po uplynutí šesti hodin těsto vybalíme a nožem rozřízneme na polovinu (uvnitř musí být těsto na dotek hladké bez hrudek) a můžeme začít se samotným tvořením. Jsou-li v těstě hrudky, musíme těsto znovu zpracovat.

Pozor! Při tvoření si těsto ponechejte v igelitovém sáčku a odkrajujte si pouze takový kousek těsta, který zrovna potřebujete a zpracujete. Chcete-li k sobě přilepit dva kousky těsta, je nutné spoj navlhčit vodou. Hotové figurky, ozdůbky poklademe na plech a necháme přibližně hodinu oschnout, teprve potom potřeme rozkvedlaným vajíčkem a pečeme pozvolna.

Adventní pytlíčky

Jsou vyrobeny z látky, obrázky jsou aplikovány formou decoupage. Velikost pytlíčků je na každém, jak velké je chce mít. Motivy se dají využít i na jiné roční období, pokud seženete ubrousky. V současné době mám např. podzimní. Malé tak 13cm na 5cm s podzimními lístky. Zdobí mi parapety a každému se líbí.

Miroslava Marčíková
mirmar@centrum.cz



Tipy na dárky pod stromeček



Občánekův průkaz

Chcete se rodině a přátelům originálně pochlubit se svým miminkem? Nestává se, že by vám v dnešní době dal někdo něco zdarma. Občánekův průkaz novorozence je unikátní projekt, který takovým darem opravdu je.

Naleznete jej na stránkách www.vecerek-fotodarky.cz Krásná fotografie, váha, výška, datum narození, čas narození, svátek a charakterový horoskop, to najdete hezky pohromadě na jedné kartičce. Je to opravdu praktické a zároveň hezké.



Krásná fotografie, váha, výška, datum narození, čas narození, svátek a charakterový horoskop, to najdete hezky pohromadě na jedné kartičce. Je to opravdu praktické a zároveň hezké.

Darujte ho manželovi, babičce, dědovi, tetě.. Památka, kterou jistě všichni ocení. Vše je zdarma a vyzkoušet si jej můžete zcela nezávazně. Pokud se vám však bude průkazka opravdu líbit, stačí jen hotový náhled objednat. V případě, že máte děťátko ve věku do 3 let, dostanete jí zcela zdarma.

Už se Vám někdy, byť na moment ztratilo dítě z dohledu? Poříd'te mu tzv. „nalezenecký občánekův průkaz.“ Vaše dítě bude pyšné, že má svou „občanku.“ Je to opravdu skvělý nápad, památka i dárek pro rodinu. I já letošní vánoce obdaruji blízké těmito průkazkami svých synů. Nápad se mě zalíbil natolik, že jsem jich pro rodinu objednala rovnou 10.



Objednání je velice snadné a zvládne to opravdu každý. Zadejte zmíněné údaje, vložte fotografii a na obrazovce ihned vidíte výsledek v celé své kráse. Vše je opět nezávazné a pokud se vám bude líbit, stačí jen objednat.

3D odlitky ručičky a nožičky – skvělý dárek pod stromeček

Každý rodič prožívá narození svého potomka s obrovskou intenzitou a chce si do paměti vrýt každíčký okamžik. První úsměv, první slovo, první krůčky. Fotografie nebo videozáznam umí zachytit mnoho, ale nikdo si na ně nemůže sáhnout. 3D odlitek ručičky a nožičky se stane nedocenitelnou vzpomínkou pro Vás rodiče, ale i prarodiče i samotné miminko.



Práce s odlévací sadou je opravdu snadná a zvládne ji každý. V případě, že se vám odlitek nepovedl, nezaufejte, protože hmota je opravdu hodně i na další pokus. A nejen to, dokonce si můžete zakoupit i samostatnou hmotu v neomezeném množství a ušetřit tak až 70% nákladů! Hmota je vyrobená z mořských řas a je zdravotně nezávadná pro vaše miminko.

Tuto 3D odlévací sadu s unikátním množstvím až 700g zakoupíte v e-shopu známého fotografa Pavla Večerka na www.vecerek-fotodarky.cz

Je to malá rodinná firma, která se specializuje nejen na fotografování, ale svou práci zpestřili o výrobu originálních fotodárků. Kvalita, originalita a individuální přístup, to jsou domény této rodinné firmy. Sama jsem měla příležitost vyzkoušet jejich produkty a mohu z vlastní zkušenosti doporučit.



Zimní háčkové čepičky

Háčkové i pletací příze můžete nakoupit z pohodlí domova v textilní galanterii

www.MojeGalanterka.cz





Mamaslevy - slevový portál pro všechny rodiče

Mnozí z nás neví, kdy a jak začít nakupovat dárky na Vánoce. Babí léto skončilo a Vánoce jsou na dohled.

Kvůli pohodlí a díky velkému výběru je ideální internet, kde jsou dárky všeho druhu na výběr přímo na obrazovce vašeho počítače.

A právě proto jsou tu Mamaslevy, slevový portál určený pro rodiče s dětmi. Na jednom místě najdete širokou škálu zboží a služeb pro každého člena vaší rodiny. Zajímavé hry a knížky určené Vaším ratolestem, zážitky pro celou rodinu, krásné fotoknihy za přijatelnou cenu, které zvěční vaše prožité okamžiky, atraktivní ubytování na horách, které promění vaše Vánoce v opravdu pohádkové Vánoce.

Stačí se jen rozhodnout a vybrat si.

Zbytek je už na nás - dárkové vouchery poletí přímo k vám.

Více informací na www.mamaslevy.cz



Vánoční číslo časopisu Babybook

Babybook je časopis, který je určen těhotným ženám, maminkám, tatínkům, kteří vychovávají děti do dvanácti let.

Najdete zde zajímavé rubriky: Těhotenství, děti, rodiče, pro tatínky, gastronomie, bydlení, katalog produktů a mnoho dalších.

Časopis je distribuován na 5000 míst v celé České republice. Prodává se i na vybraných místech obchodů s dětským zbožím a hračkami. Nabízí jej i partneři časopisu na svých webových stránkách a v e-shopech. ZDARMA se časopis rozdává na vybraných místech v České republice, jedná se především o ordinace dětských lékařů, našich odborníků, gynekologií, hračkáren, obchodů s dětským zbožím, seznam se stále rozrůstá.

Co najdete v listopadovém čísle? 2. díl rozumového vývoje dítěte do 6. měsíce a rozvoj řeči od Evy Kiedroňové, hipoterapie na jižním konci Afriky, jóga s dětmi, Marché Montessori, rozštěp obličeje, logopedie, balení dárků s dětmi, zdravé a chutné jídlo o vánočních svátcích, těhotenství – nejkrásnější období ženy, montessori hračky, slevové kupóny od našich partnerů, dárek od klaunů Mirečka a Leontýnky a sekce pro děti – omalovánky, vánoční vystřihovánka Andělíček strážníček a pohádka pro děti a spousta dalšího.

Cena je 35,- Kč (+ poštovné a balné)

Periodicita: od roku 2012 čtvrtletní

Objednávejte na www.babybook.cz nebo eva.stetinova@babybook.cz



Nadělte svým blízkým pod stromeček zdravé zažívání

Nevíte, co nadělit pod stromeček svým blízkým? Dejte jim najevo, jak moc vám záleží na jejich zdraví a věnujte jim Lepicol. Jedná se o jediný přípravek na našem trhu, který obsahuje probiotika, prebiotika i vlákninu v tom správném poměru a díky tomu napomáhá zdravému zažívání. Zvláště o Vánocích si většina z nás ráda pochutnává na cukroví a tučných jídlech, což se může projevit bolestmi břicha, průjmy nebo plynatostí. Lepicol těmto problémům pomáhá předejít a právě proto ho s oblibou předepisují také lékaři v nemocnicích svým pacientům.



Trávicí systém je mnohem důležitější, než většina z nás vůbec tuší. Více než 70 % imunity přímo závisí na tom, zda naše střeva správně pracují, či ne! Problém je v tom, že právě správné zažívání řeší jen málokdo. Výsledek? V České republice je nejvyšší výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku na světě! Každý rok je tato nemoc diagnostikována u více než 8.000 Čechů a asi 4.000 lidí u nás na tuto nemoc za stejnou dobu zemře. Otázka, proč se pyšníme tak smutným fenoménem, zaměstnává množství odborníků. Jasná odpověď zatím neexistuje.

Jisté je, že naše střeva by určitě lépe fungovala, kdybychom se správně stravovali a dbali na svůj životní styl. Realita je však od ideálu hodně vzdálená. Většina z nás se stravuje zdravě jen občas. Těžká jídla (nejlépe obohacená o pořádnou dávku glutamátů), nezdravé nápoje plné cukru nebo večerní dobrůtky u televize jsou na denním pořádku. O životním stylu ani nemluvě. Jak má člověk po jídle relaxovat v době, kdy stres a shon jsou na denním pořádku? Kdekdo je rád, že se vůbec stihne naobědvat. Pak se ale nemůžeme divit tomu, že průměrný Čech má ve svých střevech 1 – 7 kg nenatrávené potravy! Šílené číslo, že?

Asi si teď říkáte, a co mám tedy dělat? Mám opustit práci, abych se mohla v klidu zdravě najíst? To asi těžko. Řešení tady našťastí je. Vhodně zvolené doplňky stravy.

Doplňky stravy jedinečně kvalitní!

Abychom se vyhnuli střevním potížím a bojovali preventivně proti vzniku rakoviny tlustého střeva nebo konečníku, užívání doplňků stravy může našemu tělu výrazně pomoci. Kvalitní preparáty napomáhají správnému trávení a dodávají tělu nejen chybějící bakterie, ale i další důležité látky, především vlákninu. Nutno však zdůraznit slovíčko kvalitní. Tedy preparáty minimálně přírodního původu a se správným složením. Proto dřív, než nějaký doplněk stravy koupíte, dobře si prostudujte, co je vlastně zač.

Pokud si říkáte, že podobný doplněk stravy nemusí být vůbec špatný vánoční dárek a chcete nějaké doporučení, vyzkoušejte přípravek jménem Lepicol. Jako jediný na našem trhu obsahuje probiotika, prebiotika a vlákninu. Tedy složky nezbytné k obnově a údržbě střevní mikroflory. Žádný jiný doplněk stravy v ČR takové složení nemá. Lepicol je totiž patentován a nikdo ho nesmí napodobit. Má navíc tu výhodu, že je čistě přírodní, je bezlepkový a na rozdíl od projímadel, není návykový. Klidně ho tak mohou užívat těhulky, kojící maminky nebo děti.

Více o tom, jak se starat svá střeva najdete na www.zdravastreva.cz



Stavebnice pro školáky - Magnetická stavebnice Bornimago EuroMag 120

Nevíte, jakou stavebnici koupit svým potomkům? Neváhejte se inspirovat v e-shopu montessorihracky.cz, kde naleznete řadu krásných tipů na dárky pod stromeček.

Jednoduchá, avšak důmyslná stavebnice Euromag má velký potenciál. Okouzlí jak děti, tak dospělé. Pomocí stavebnice rozvíjíte kreativitu, fantazii a jemnou motoriku. Stavebnice také dává možnost pronikat do tajů fyziky a mechaniky.



Základními součástmi stavebnice jsou magnetické tyčinky a kovové kuličky. Pomocí těchto dvou součástí a jejich magnetickým vlastnostem můžete spojovat jednotlivé díly do všemožných tvarů a objektů. Tak málo stačí proto, aby to děti i dospělé zabavilo na dlouhé hodiny a umožňovalo jim to stále vytvářet nové a nové projekty.

Stavebnice Euromag obsahuje velmi silné magnety, které udrží až 5 kuliček na jedné tyčince. Nenechte se oklamat levnými napodobeninami, které mají slabé magnety a nelze tak sestavit složitější projekty.

Euromag 120 obsahuje 120 dílů (72 tyčinek a 48 kuliček). Pokud chcete postavit i složitější tvary, doporučujeme Euromag 240.

Pro děti není Euromag jen dobrou zábavou, ale naučí se ...

- ✓ využívat svoji představivost
- ✓ lépe chápat prostor
- ✓ modelovat jednoduché stavby a molekulární struktury
- ✓ rozumět principům geometrie, statické mechaniky a architektury

Tuto skvělou stavebnici můžete koupit zde

www.montessorihracky.cz/stavebnice/1200-euromag-120.html

Můj starší syn si s ní hraje velice rád ve školce. Letos jí bude mít pod stromečkem.



Háčkovaná srdíčka s levandulí

Máte rádi krásnou vůni levandule? Chcete udělat někomu blízkému radost a darovat mu srdíčko s levandulí?

Levandule je aromatická a léčivá rostlina. Sušený květ se používá jako dekorace, do vonných pytlíčků nebo na čaj. Lidé, kteří trpí nespavostí, si levanduli zašívají do polštářků, neboť vůně levandule má uklidňující účinky. Levandule má krásnou a výraznou modrou barvu, která se vyjímá ve všech sušených vazbách. Používá se i v kuchyni. Květ je pro své zklidňující účinky přidáván do směsí bylinek užívaných při bolestech hlavy, nespavosti, nervozitě a závratích. Mírně snižuje krevní tlak.



Objednat můžete zde www.MojeGalanterka.cz

Vánoční pohádky

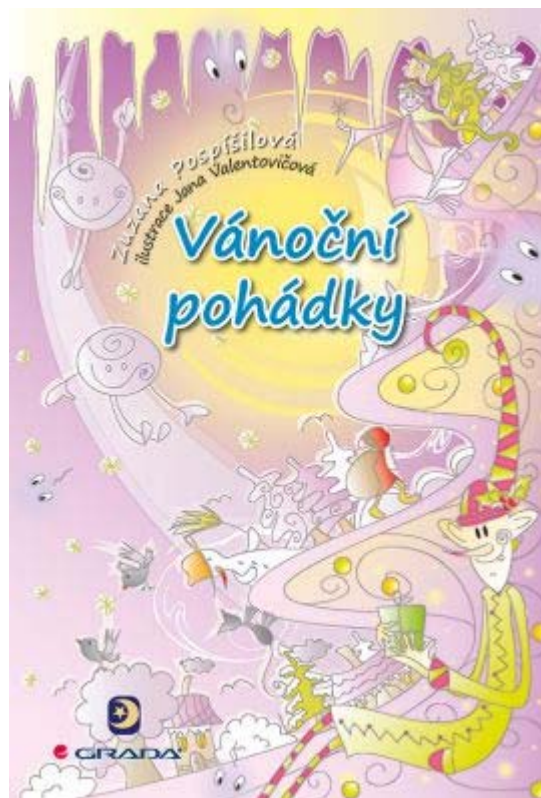
Pohádky neodmyslitelně patří k Vánocům. Udělte radost svým dětem a kupte jim novinku z vydavatelství Grada.

Oblíbená autorka Zuzana Pospíšilová napsala pro děti předškolního a mladšího školního věku dvacet originálních zimních příběhů, které jim ještě nikdy nikdo nevyprávěl.

* Víte, jak prožívají vánoční období kapři, veverky nebo sněhové vločky?

* Tušíte, co dělají dárky pod stromečkem, než je děti rozbalí?

* A slyšeli jste, že se Vánoce jednou málem ztratily? Hezké Vánoce!



Knihu můžete zakoupit na www.grada.cz/vanocni-pohadky_7415/kniha/katalog/

Rychlá fešná kabelka pro malé slečny

Potřeby:

- plyšový penálek v podobě zvířátka
- 2 kovová očka/kroužky
- držadlo ze starší kabelky
- nůžky
- nit
- jehla



Postup:

Na oba konce zipu přišijeme pevně kovové kroužky/očka. Navlékneme držadlo a kabelka je hotová.

Vánoční receptář



Pečený vánoční čaj

Suroviny:

2 kg jablek, 1 pomeranč, 1 citron, 1 limetka, 1 kg cukru krystal, 1 sáček skořicového cukru (nebo 4 lžíce skořice), 5 hřebíčků, 1 hrnek rumu, 2 banány, asi 250 g jahod (klidně z mrazáku), 100 g rozinek

Postup:

Ovoce (jablka, pomeranč, citron, banány) oloupeme a nakrájíme na kostičky. Všechno takto pokrájené ovoce poklademe na plech spolu s rozinkami a jahodami. Pokapeme šťávou z limetky. Posypeme skořicovým cukrem a cukrem krystalem. Nakonec zalijeme šálkem rumem a vařečkou promícháme a rovnoměrně zarovnáme na plech.

Pečeme přibližně hodinu při 180 až 200 °C, dokud nevznikne hrubá kaše. (jablka by měla spustit spolu s jahodami šťávu a změkhnout). Ještě horkou kaši naléváme do připravených skleniček s uzávěrem, které pořádně utáhneme a otočíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Již nezavazujeme. Takto by měl čaj vydržet přibližně čtvrt až půl roku. Na hrnek čaje pak použijeme 1 až 2 lžíce této směsi a zalijeme horkou vodou.



Čokoládové čáry

Suroviny:

- 15dkg ořechů, 3 bílky
- 5 dkg jemné strouhanky
- 25dkg cukru

Náplň:

- 1/8 l mléka, 3 lžíce hrubé mouky
- Uvařit hustou kaši

Postup:

- Vypracuje se tuhé těsto, utvoří se ploché čáry (krájím rádýlkem)
- Pečeme v mírné troubě na pomaštěném plechu nebo alobalu.
- 10dkg másla, 10dkg cukru, 1 žloutek, lžíce kakaa, lžíce rumu.
- Vše třeme a smícháme s vychladlou kaší
- Stříkáme na čáry a máčíme v čokoládové polevě. (doporučuji rozpuštěné kaštiny)





Vánoční koření

Vánoce jsou především o různých vůních a to vůních koření. Vánoční cukroví tvoří především specifické koření a to: skořice, hřebíček, vanilka, zázvor, badyán a anýz. Určitě byste vyjmenovaly mnoho dalších koření, ale tyto jsou opravdu typické. S prvním přítelem jsme si rádi pochutnávali na zázvorkách od jeho skvělé babičky. Velice ráda na to vzpomínám, i když naše cesty se rozdělili, je to už dlouho a nyní mám šťastnou rodinu. S manželem si potrpíme na anýzkách nebo vanilkových rohlíčcích. V každé rodině je oblíbený určitý druh cukroví např. Tlapky, perníčky, skořicové hvězdičky. Základem všech těchto laskomin je především koření. Moc mě zajímalo, odkud tyto koření pochází, jaký mají význam pro zdraví. Pojdte se se mnou na to podívat.

Vanilka

Máte rádi vůni vanilky? Připomíná vám vánoce a pečení cukroví? Mě ano. Dříve jsem znala pouze vanilkový cukr v sáčku, dnes si dělám svůj. Nevíte jak? Čtete dál a nechte se inspirovat. Při studiích na vysoké škole jsem chodila často kolem jednoho obchodu s kořením. Nedalo mě to a jednou jsem vešla dovnitř. Tu nádhernou vůni všech možných koření si pamatuji dodnes. Koupila jsem si vanilkový lusk. Přemýšlela jsem, jak ho využiji. Doma jsem si vzala dózičku, kterou jsem naplnila 1kg moučkového cukru, dovnitř dala



vanilkový lusk, který jsem předtím nařízla a zasypala jsem vrstvou moučkového cukru. Nechala jsem lusk takto asi 4 týdny. Pak nastal čas pečení cukroví. Když jsem dózičku otevřela, ta vůně, no prostě nádhera. Cukr jsem použila na obalování vanilkových rohlíčků, tlapek a také do těsta. Od té doby už používám při pečení vánočního cukroví tento cukr. Opravdu nemá chybu. Vyzkoušejte a budete překvapeni, jak lze jednoduše vykouzlit z malého lusu tolik vanilkového cukru.

Mimo čokoládu se v Evropě vanilka používala a dodnes používá do množství sladkých jídel, je důležitou součástí čajového pečiva, ovocných i čokoládových dezertů a samozřejmě pudingu a sladkých omáček. Pověstná je samozřejmě vanilková zmrzlina. Do naprosté většiny těchto výrobků se však nepoužívá přírodní vanilka ale mnohem levnější syntetický vanilín. Ten se vyrábí poměrně snadno z dřevěného odpadu v papírenském průmyslu. Čistý vanilín má vůni podobnou přírodní vanilce ale postrádá její jemnou chuť i vůni.

Původní domovinou vanilky je oblast Yucatanu (jižní Mexiko, Guatemala a Belize). Vanilka je plodem bíle kvetoucí orchideje. Sklízí se jako dlouhé zelené tobolky, které nemají žádnou chuť ani vůni. Aromatické látky jsou vázány na glykosid a musejí se uvolnit fermentací podobně jako u kávy, čaje nebo kakaových bobů. Tento proces trvá několik týdnů až měsíců a sestává se z máčení v horké vodě a pařením na slunci. Do konce fermentace ztratí vanilka asi 80% objemu a před expedicí ještě zraje měsíc až dva, aby se plně rozvinula její vůně i chuť. Než se vanilka dostane k zákazníkovi, trvá to často i rok od sklizně. Právě pracnost a zdlouhavost výroby dělá vanilku velmi drahou a ceněnou.

Nejllepší způsob skladování vanilky je ve vakuovém balení. Po rozbalení pak uzavíráme do skleněné nádoby, kterou ale pravidelně odvětráváme. Pokud i tak vanilkové lusky vyschnou, můžeme je před použitím krátce ponořit do teplé vody, aby lusky opět změkly.

Skořice

Když se řekne skořice, většina lidí si představí jablečný závin, jablkové koláče, perníky a samozřejmě vánoční cukroví. Představa skořice na kuřecím masu nebo s rybou je pro střeoevropany velice zvláštní. To v zemích, odkud skořice pochází (Jihovýchodní Asie), ji dokážou přidat do nejširší palety jídel. Například indická směs Garam másala obsahující skořici se přidává do luštěnin, zeleninových omáček nebo ke kuřecímu masu. Jihočínská směs pěti vůní, která obsahuje kromě skořice také sečuánský pepř, badyán, fenykl a hřebíček, se používá na kuřecí nebo kachní maso. V Indonésii a Thajsku je často součástí ostrých karí past, bez kterých by zdejší kuchaři nemohli existovat.



Skořici zná lidstvo skoro 4000 let, ale ještě poměrně nedávno (ve 14. století) získávali skořici domorodci z divoce rostoucích stromů v pralese.

Skořice je vlastně kůra sloupnutá převážně z tříletých větviček, které jsou zbaveny všech postraních větévek a listů. Dále je kůra zbavena hořké vnější vrstvy a zbytků vnitřního lýka. Pak jsou pásy kůry sušeny na přímém slunci, kde získávají svoji typicky hnědočervenou barvu a hlavně se krouť do úhledných roliček.

Přestože botanici znají více než 150 druhů skořicovníku, pro potravinářské účely se používají tři. Skořicovník pravý nebo cejlonský, Skořicovník burmanův nebo indonéský a Skořicovník čínský. Za nejkvalitnější je považována skořice cejlonská, má největší obsah vonných silic a má jemnou chuť i vůni a tvoří krásné pravidelné svitky.

Vůně je hořkosladká silná, teplá, příjemná. Skořicový olej silně prohřívá, posiluje srdeční činnost. Pomáhá při únavě, pocitech chladu, angíně pectoris, ulevuje při dýchacích obtížích, posiluje oslabenou imunitu. Blahodárný vliv má i na trávicí trakt – upravuje pomalé zažívání, povzbuzuje chuť k jídlu, ulevuje při průjemovém onemocnění, zmírňuje nutkání na zvracení. Harmonizuje, uklidňuje při vyčerpání a depresi. Vhodná také k léčbě infekcí močopohlavního ústrojí.

Upozornění:

Není vhodný pro těhotné ženy, nepoužívat v době kojení, při epilepsii a alergických dispozicích - skořice je alergen.

Badyán

V Evropě se stejně jako většina sladce vonících koření (hřebíček, skořice, aj.) i badyán používá hlavně ke kořenění moučníků a sladkých jídel. Čínská a vietnamská kuchyně však kombinuje tyto koření s ostrými a vytvářejí velice aromatické směsi. Typickým příkladem je koření pěti vůní, které se skládá z badyánu, fenyklu, hřebíčku, skořice a sečuánského pepře. Tato směs je používána na kuřecí i kachní maso nebo do kořeněných omáček.



Mletý badyán se používá do perníků, jablečných moučníků, do kořenících směsí nebo třeba do hruškových povidel. Při dávkování musíme být opatrní, protože badyán je velice aromatický a při větší dávce bude i kachna na pomerančích chutnat jako perník. V porovnání s anýzem obsahuje přibližně dvojnásobek vonných silic.

Celý badyán se přidává třeba do ovocných kompotů a do svařeného vína. A zvláště před vánoci jsou nejžádanější celé badyánové hvězdičky, vhodné na dekoraci.

Badyán pochází z Číny a Vietnamu, kde se používal od nepaměti nejen jako koření ale i jako léčivá rostlina. Žvýkal se celý pro osvěžení dechu a připravovali se z něj léky proti nadýmání, kolice nebo nevolnosti.

Pěstování a sklizení badyánu není nijak náročné. Badyáník pravý je nevelký, stálezelený strom, nenáročný na teplotu. Plodí sice až po šesti letech, ale potom může dávat plody několik desítek let. Po odkvetení se vytvoří známé souplodí, které ve zralosti pukne a odhalí lesklá semena. V tomto čase se badyán sklízí a po usušení je ihned připraven na prodej.

Pro kořenění se používá celá hvězdička, protože silice (vonné látky) obsahuje hlavně oplodí. Samotná uvolněná semínka se nepoužívají, není z nich žádný užitek.

Zázvor

Zázvor je koření získané z oddenků stejnojmenné rostliny. Má výraznou pryskyřičnou vůni a žlutou nebo černou barvu. Je nezbytnou součástí indické a čínské kuchyně. Čerstvý, sušený, vařený i nakládáný působí příznivě na lidské zdraví. Je příznivý při potlačení rakoviny.



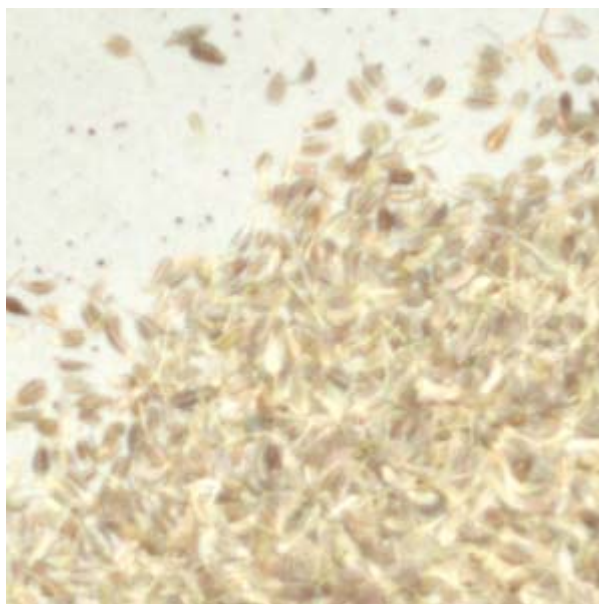
Zázvor se nejčastěji používá jako koření nebo dochucovadlo v různých formách - čerstvý, sušený, drcený, nakládáný či kandovaný. Obsahuje éterické oleje, zázvorovou silici a ostrou štiplavou látku nazývanou gingerol.

Zázvor je velice dobrým pomocníkem při různých nevolnostech, při cestování, v těhotenství, při potlačení rakoviny, pomáhá proti bolestem hlavy, infekcím horních dýchacích cest nebo při průjemových onemocněních. Působí jako afrodiziakum.

Nakládáný zázvor prohřeje celý organismus a má jemně povzbudivé účinky. Disponuje mnoha zdravými prospěšnými látkami, pročišťuje organismus a podporuje chuť k jídlu. Používejte ho ale s rozmyslem, může totiž způsobit nepříjemné potíže.

Anýz

Koření anýzu jsou malé kuličky, plody rostliny dorůstající do výšky asi 0,6 metru, jež se pěstuje především v Indii, jižním Rusku a Střední Americe, ve Španělsku, Indii, Turecku, Mexiku, na Slovensku i u nás na jižní Moravě. Chuť anýzu je sladce lékořicová s příchutí fenyklu. Pochází z Egypta a Sýrie a vedle kmínu je to jedno z nejstarších a nejrozšířenějších koření.



Anýz známe jako celý nebo mletý. Toto koření výborně dochutí sladká i pikantní jídla, např. různé koláče, bonbóny, cukroví, keksy, velmi populární je při dochucování alkoholických nápojů jako jsou řecké ouzo, turecké raki, arabský arak a anýzovka. Také dodá chuť různým omáčkám, rybí polévce a pečivu, především chlebu. Také se používá k nakládání červené řepy, červeného zelí a okurek. Velmi příjemný je v hruškovém a jablečném kompotu. Je oblíbený v indické a čínské kuchyni.

Hřebíček celý

V naší kuchyni zdomácněl už před staletími. Díky pikantní chuti a velmi příjemné vůni je v některých nápojích a pokrmech téměř nepostradatelný. Toto každému známé koření, plné vůně, jsou sušená nerozvitá květná poupata tropického stromu hřebíčkovce. Stejně jako poupata voní i listy. Jako koření se sklízí poupata v období, kdy ze zelené barvy přecházejí do červené, v této době mají nejvíce aromatických látek. Kvalitní hřebíček má být tmavohnědý, se světlejším poupátkem a pokud stisknete nehtem „stopku“ objeví se malé množství oleje.



Hřebíček se používá při speciální úpravě masa, v uzenářství, likérnictví, při nakládání zeleniny a hub, do omáček a kečupů, v menším množství i do vývarů. Mletý se přidává do perníků, koláčků a vánočního pečiva.

Má silně dezinfekční a lokálně znecitlivující účinky. Zabraňuje vzniku paradentózy, zubního kazu a podporuje tvorbu bílých krvinek. V čínské medicíně se toto koření používá jako jedna ze složek přípravků léčících zhoubné nádory.

Foto: wikipedia.org

Vánočka

Máte rádi vánočku? Chcete vědět něco z její historie? Tak neváhejte a čtěte dál.

Vánočka je tradiční druh sladkého pečiva, který je na Vánoce velice oblíbený. Má několik názvů: pletenice, pletanka, štrucla, ceplík aj. První zpráva o vánočce pochází už ze středověku, z doby Václava IV. Vánočky se běžně pletly z devíti dílů. Stejně těsto se používá i k výrobě mazance, který je typický pro Velikonoční svátky. Receptů je mnoho. Každý si najde svůj oblíbený. Přidávají se do ní hrozinky a mandle. Zapékala se do ní mince, kdo jí našel, měl mít štěstí.



Zde je jeden lety prověřený **recept**, který nikdy nezkame.

Suroviny:

75 dkg polohrubé mouky, 4 dkg droždí, 15 dkg másla, 15 dkg cukru, 4 žloutky, ½ l mléka, 5 dkg mandlí nebo vlašských ořechů, 8 dkg hrozinek, sůl, tuk na vymazání vánočkové formy, 1 lžice rumu a 1 lžice rozpuštěného másla na potřetí, nastrouhaná kůra z řádně omytého citrónu.

Postup:

Droždí utřeme se lžící cukru, přilijeme vlahé mléko a přidáme tolik mouky, aby vzniklo řídké těstíčko. Kvásek necháme vykynout. Do vykynutého kvásku přidáme ostatní mouku, přidáme máslo utřené s cukrem a žloutky, citrónovou kůru, zamícháme do připraveného těsta oloupané mandle nebo nasekané vlašské ořechy, oprané rozinky. Těsto dobře vypracujeme a necháme na teplém místě vykynout. Z vykynutého těsta vyválíme bochánek, dáme na plech a necháme ještě chvilku kynout.

Upleteme nebo vložíme do formy na vánočku a pečeme ve vyhřáté troubě asi 50-60 minut. Po upečení potřeme rumem smíchaným s rozpuštěným máslem, po vychladnutí hustě pocukrujeme. Je výtečná samotná i namazaná máslem.

Linecké cukroví

Suroviny:

125 g moučkového cukru,
250 g másla, 350 g hladké mouky,
1 vanilkový cukr, 1 vejce, špetka
citrónové kůry, 200 g rybízové
marmelády, 150 g moučkového cukru
na posypání

Postup:

Do mísy se změkklým máslem vmícháme postupně moučkový cukr, vanilkový cukr, vejce, citrónovou kůru a vše dobře promícháme. Přisypeme prosetou mouku a vypracujeme v hladké těsto. Zabalíme je do fólie a necháme v lednici alespoň 2 hodiny odležet.

Odleželé těsto vyválíme na 2 mm silný plát. Vykrájíme různé tvary, které skládáme na plech. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 150 °C asi 15 minut. Vychladlé cukroví potřeme marmeládou a zakryjeme dalším cukrovím. Splená kolečka posypeme moučkovým cukrem a necháme odležet. Vůně citrónové kůry a vanilky je prostě vánoční pohoda.. Bez lineckého cukroví by vánoce nebyly vánoce.

Výtečný vanilkový cukr s pravou vanilkou si připravíme alespoň 14 dní před tím, než začneme péct cukroví. Jak na to, si přečtete v příspěvku o vánočním koření.



Domácí müsli tyčinky z ovesných vloček

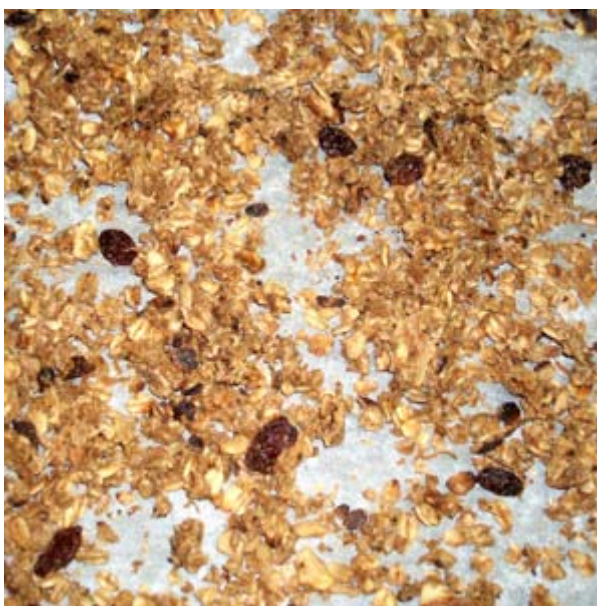
Suroviny:

- 2,5 hrnku ovesných vloček nasucho opražených se špetkou soli,
- 1 hrnek rozmixovaných jablek,
- 1/3 hrnku hrozinek předem namočených na 20 minut do vody,
- 3 lžíce pohankového medu, může být i lesní,
- 3 lžíce másla,
- vlašské ořechy dle chuti

Postup:

Suroviny smícháme v míse, dobře propracujeme rukama, necháme odležet 20 minut. Potom na vále vyválíme plát velký asi 12x25 cm, silný 1 cm, z něhož

nařežeme asi 3 cm široké a 12 cm dlouhé tyčinky. Podebereme pravitkem a dáme sušit do trouby nebo do sušičky na ovoce. Sušíme při nízké teplotě. Můžeme použít různé suroviny – strouhaný kokos, hrušky, švestky, slunečnicová semínka, sezamová, různé druhy ořechů. Skladujeme v sáčku, je to levná, zdravá a chutná svačinka pro děti.





Jíme zdravě a chutně o vánočních svátcích

Adventní čas je období plné očekávání, radosti, shonu, ale také dobrého jídla a pití. Představuje pro naše žaludky obrovskou zátěž. Pečeme cukroví, ochutnáváme různé krémy a náplně. Pro vaše děti to znamená čas, kdy přijde Mikuláš, Anděl a čerti a také Ježíšek. Mikulášská nadílka je plná sladkostí, které malým bříškům zrovna nesvědčí. Jako rodiče máme za úkol příjem takových dobrot korigovat. Zákazy konzumace čokolády nejsou zrovna to pravé. Nic to neřeší a jak se říká „Zakázané ovoce nejvíce chutná.“ Co si budeme povídat. Jděte svým potomkům příkladem. Dejte si sladkost společně, dodržujte i Vy střídmost. Mikulášský balíček naplňte několika kousky sladkostí, ale nezapomeňte na ovoce, klidně přidejte pastelky, čtvrtky papíru, karty, puzzle, skládačky, které Vaším dětem udělají obrovskou radost.

O vánočních svátcích chystáme mnoho pokrmů, navštěvujeme příbuzné, babičky, běžný jídelníček, na který je vaše dítě zvyklé, je nahrazen tučnými, sladkými a těžkými jídly, které mohou způsobit bolení břicha. Buďte tedy důslední. Možná jste v očích babiček ti „zlí“, kteří svým dětem nedopřejí, ale vy jste za ně zodpovědní a určitě chcete prožít svátky v klidu a pohodě.

Do vánočního menu zařaďte hodně ovoce, zeleniny, upečte cukroví z celozrnné mouky s použitím různých obilovin jako jsou jáhly, pohanka, ovesné vločky. Místo klasického bílého cukru dejte fruktózu, glukopur, javorový sirup, případně kvalitní med od známého včelaře. Udělejte si tak trošku jiné Vánoce.

Inspirací Vám mohu být recepty na Jáhlové kuličky nebo výtečný bramborový salát. Při vaření se můžete naučit tuto říkanku:

Vánoční pohoda

Vánoční pohodu provoní vanilka,
na stůl nám položí cukroví maminka.
Úsměv a milá slova,
to je prostě ta naše vánoční pohoda.
Všichni jsme spolu,
máme se rádi,
k stromečku běžíme,
čím jsme byli obdarováni?

Recept na Vánoční jáhlové kuličky

Suroviny: 200 g jáhel, 3/4 l jablečného moštu, špetka soli, 100 g rozinek, 100 g oloupaných a opražených mandlí, 250 g strouhaného kokosu, 10 lžic javorového sirupu.

Postup: Jáhly uvařte se špetkou soli a moštem doměkka. Můžete je i mírně rozvařit. Do vychladlých jáhel vmíchejte rozinky, mandle, kokos, po lžících javorový sirup. Důkladně promíchejte rukama. Pokud je těsto moc řídké, přimíchejte ještě trochu kokosu. Z těsta vytvořte malé kuličky, obalujte je v kokosu a nakonec vložte do malých cukrářských papírových košíčků. Jáhly jsou dobře stravitelné, výživné a velmi chutné. Je na ně neprávem v dnešní době zapomínáno. V dřívějších dobách tvořily jídelníček našich předků. Jsou jedinou zásaditou obilovinou, která je vhodná u žaludečních potíží. Je také přirozeně bezlepková. Proto je tedy vhodná u pacientů trpících celiakií. Výtečná pro těhotné, kojící ženy a děti.

Recept na Štědrovečerní bramborový salát

Suroviny: 1 kg vařených brambor ve slupce, 2 mrkve, kousek celeru, hrášek ve sladkokyselém nálevu, 2 větší kyselé okurky, sterilizovaná červená paprika, 2 vařená vejce, ocet, sůl
Na zálivku: 1 lžička cukru, 1 lžice plnotučné hořčice, 1 lžice octa, 2 lžice bílého jogurtu, dle chuti šťáva z citrónu, sůl, 200 g zakysané smetany, sůl

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, necháme je vychladnout. Oloupeme a nakrájíme na plátky nebo hranolky. Mrkev, celer uvaříme v osolené vodě s octem. Necháme vychladnout. Pokrájíme nadrobno. Promícháme s bramborami, přidáme nahrubo nastrouhané okurky, nakrájenou červenou papriku, hrášek, osolíme. Připravíme si zálivku, smícháním zakysané smetany, jogurtu, plnotučné hořčice, lžičky cukru, šťávy z citrónu, octa, osolíme, vymícháme metličkou. Důkladně promícháme s bramborovou směsí. Nakonec přidáme na kostičky nakrájená vařená vejce. Dozdobíme petrželkou a bazalkou.

Jednoduchý recept na výtečný bramborový salát. Věřte, že si pochutnáte. I když neobsahuje majonézu, je chutný. Suroviny si můžete obměnit dle chuti i nejmenších strávníků.



Mandarinky – typická vůně vánočních svátků

Vůně mandarinky mě připomíná příchod Mikuláše a vánoční čas. Ano, v této době jsou nechutnější, i když na trhu lze mandarinky koupit v podstatě kdykoliv. Mandarinka je citrusový plod rostliny *Citrus reticulata* (mandarinka obecná). Všechny druhy mandarinek (klementinky, sacumy) patří do skupiny jasně oranžových citrusových plodů s tenkou kůrou, která se dobře olupuje. Jsou bohatým zdrojem vitamínu C. Nízká hladina tohoto vitamínu zvyšuje naši citlivost vůči infekcím. Název mandarinka je odvozen od slova Mandare, což je původní název ostrova Mauritius, odkud bývaly mandarinky dováženy. Původním domovem těchto citrusů je Čína a Japonsko.



Léčivé látky

Tyto plody s krásnou barvou a příjemnou vůní jsou dobrým zdrojem vitamínu C, obsahují pektin, formu rozpustné vlákniny, která může pomáhat ke snížení hodnot krevního cholesterolu. Vitamin C je také antioxidant, který pomáhá předcházet škodám působeným volnými radikály a tak poskytuje určitou ochranu proti různým formám rakoviny. Šťáva obsahuje navíc olej, který povzbuzuje činnost jater a mírní revmatické potíže.

Stejně i blanka mezi jednotlivými dílky dužiny, je hodnotnou součástí mandarinky, obsahuje rovněž pektin. Dužina i membrány obsahují také bioflavonoidy, které účinkují stejným způsobem jako antioxidanty.

Víte co jsou klementinky? Mandarinka klementina (*Citrus clementina*) jsou citrusy, které patří do skupiny mandarinek a běžně známé jako tzv. „klementinky“. Dužnina výrazně oranžových plodů klementinek, se snadno rozděluje na jednotlivé díly. Těch může být mezi sedmi až čtrnácti na plod a jsou prakticky bez semen. V tom se liší od jinak podobných tangerinek, jejichž plody se sice také snadno rozdělují, ale semena běžně obsahují.

Plody klementinek jsou typicky sladké, šťavnaté a snadno loupateľné. Na trhu v Evropě jsou běžně k dostání především klementinky ze Španělska a Maroka. Nejrozšířenějšími kultivary jsou Marisol, Oronules a Esbsal.

Jak skladovat citrusy

Citrusy se mohou skladovat jak v ledničce tak při pokojové teplotě. Zacházejte s citrusy opatrně a šetrně.

Tip pro vaše zdraví

Výborná investice pro vaše zdraví je odšťavňovač. Čerstvý džus vyrobený z pomerančů, mandarinek, grepu a třeba ještě z mrkve je nejen zdravý ale i báječně chutný. V zimních měsících je určitě lepší a chutnější alternativou k vitamínovým pilulkám. K citrusům můžete použít jakékoliv ovoce i zeleninu. Výsledná chuť je pak výborná.

Mandarinky, v podstatě citrusy se příliš nedoporučují zařazovat malým dětem do stravy v souvislosti s rizikem vzniku alergické reakce. Při podání většího množství může dojít k ileu „zauzlení střev“. Pokud kojíte, buďte opatrní. Názory se určitě různí a je třeba zdravým selským rozumem tuto situaci vyřešit. Vyzkoušejte dát batoleti kousek mandarinky, zda se neobjeví žádná alergická reakce po dobu třech dní, můžete podávat v omezeném množství. Toto ovoce je zdrojem dobrých vitamínů a do stravy našich dětí i dospělých určitě patří.

Banány v čokoládě

Suroviny:

- banány
- čokoládová poleva
- piškoty
- párátko
- pečící papír

Postup:

Banány nakrájíme na tenká kolečka a uděláme jednohubky, tj. mezi dva piškoty vložíme kolečko banánu a propíchneme párátkem.

Rozehřejeme čokoládovou polevu a namočíme do ní jednohubky jednu po druhé a necháme ztuhnout. (Fígl:

Aby byla čokoláda zaschlá i zespodu, můžete jednotlivé jednohubky zapíchnout do starého chleba a nechat čokoládu zatvrdnout).



Štědrovečerní ovocný salát

Suroviny:

- 2 ks kiwi
- 1 plechovka ananasu
- 300 g hroznového vína
- 1 ks červeného grepu
- 1 dcl vaječného likéru
- 1 zakysaná smetana
- 50 g hořké čokolády
- 1 ks šlehačky ve spreji

Postup:

Ananas necháme okapat z nálevu, kiwi oloupeme a nakrájíme

na kostičky, z grepu uděláme filety bez bílých slupek, kuličky hroznového vína rozpůlíme a odstraníme jednotlivé pečičky. Vaječný likér smícháme se zakysanou smetanou. Ovoce smícháme a rozdělíme do misek, přelijeme omáčkou (likér se smetanou), ale už nepromícháváme. Nastříkáme šlehačkou a posypeme strouhanou čokoládou. Ihned podáváme.



Tyčinky z ovesných vloček

Suroviny:

- 250 g ovesných vloček
- 90 g třtinového cukru
- 90 g javorového sirupu nebo medu
- 125 g másla
- máslo na vymazání plechu

Postup:

- Na pánvi nebo v malém kastrůlku popustíme máslo, přidáme třtinový cukr a na malém plameni ho necháme rozpustit. Potom přimícháme javorový sirup a všechno dobře promícháme. Do připravené směsi přisypeme ovesné vločky a zpracujeme v řídké těsto.
- Pekáček nebo malý plech vymažeme máslem a nalijeme do něj těsto. Povrch dobře uhladíme.
- Troubu si předem rozejdeme přibližně na 180 °C, vložíme do ní pekáč a pečeme asi 30 - 35 minut.
- Z vychladlého těsta nakrájíme pravidelné tyčinky a naskládáme je na mísu nebo na talíř. Můžeme je také zčásti máčet v čokoládě na vaření nebo čokoládové polevě, kterou jsme si předem rozpustili v horké vodní lázni. Nezaschlou polevu můžeme ještě posypat strouhaným kokosem či oříšky.

Seznam použité literatury

- Bátovská A.: Magie lásky, Agáve 2009
- Ciereszko B., Rak J.: Pokojové květiny, Finidr, Český Těšín 2005
- Fischerová-Kvěchová, M.: Pro naše děti a mámy, Albatros, Praha 1993
- Gebhartová V.: Říkání pro radost, Axióma, Praha 2006
- Kolektiv autorů, Předškolákův rok, Computer Press, Brno 2011
- Kröhnová M, S.: Bylinky pro děti a maminky, Grada, Praha 2010
- Krček J., Fučíková R.: Vánoce – putování do Betléma, Albatros, Praha 2011
- Motlová M.: Český rok od jara do zimy, Fortuna Libri, Praha 2010

Online zdroje

- www.abecedazahrady.dama.cz
- www.ceskykapr.cz
- cs.wikipedia.org
- www.chovatelka.cz
- www.korenionline.info
- www.koreni.cz
- www.korenikralu.cz
- www.koreni-gastro.cz
- www.MojeBrisko.cz
- www.MojeGalanterka.cz
- www.MojeZdravi.org
- www.NaseBatole.cz
- www.ovocedoskol.eu
- www.Predskolaci.cz
- www.Skolaci.com
- www.sobeporadost.cz
- www.trebonskykapr.cz
- www.UzTamBudeme.cz
- www.vanocni-hvezda.cz
- www.Vytvory.cz
- www.zazvor.com
- www.ZdravaVyziva.info



Kolektiv autorů

Lenka Štveráčková – lenka.step@post.cz

Šéfredaktorka magazínů www.MojeBrisko.cz, www.Nasebatole.cz, povoláním zdravotní sestra, maminka dvou chlapečků.

Andrea Bátovská

Maminka dcerky Beátky, jinak administrativní pracovnice, provozuje výkup bylinek a Bylinkovou poradnu na webech www.MojeBrisko.cz, www.NaseBatole.cz
Její zájmy: bylinky a vše kolem, zahrádka, výlety s rodinou.
www.vykupbylin.webnode.cz, www.facebook.com/BylinkyOdAAzZ

Jitka Zajíčková – jitka.zajickova.76@gmail.com

Ilustrátorka, blogerka, autorka některých fotografií.
www.jitkazajickova.blogspot.com

Petra Šolcová

Maminka třech dětí, autorka některých ilustrací v knize Pohádky pro kulíšky, projekt Nedoklubka pro předčasně narozené děti, dále Kulíškovánek – omalováněk pro sourozence nedonošených miminek, e-knihy Zvířata světa, která můžete potkat v ZOO. Její tvorbu si můžete prohlédnout zde: www.ilustrace-petra-solcova.cz

Eva Štětínová – eva.stetinova@email.cz

Absolventka pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové, aktivní maminka na mateřské dovolené, která také ráda vaří a peče. Šéfredaktorka časopisu Babybook, který je určen rodičům dětí do 12ti let.

Martina Maňasová – martina@mamaslevy.cz

2-letý syn Vojta, na konci února čeká dalšího kluka :o) díky delšímu pobytu v Nizozemí a Belgii a znalosti jazyka před mateřskou pracovala 6 let jako personalistka pro Nizozemce, v rámci mateřské začala pracovat jako obchodní zástupce pro slevový portál Mamaslevy.cz, který je zaměřený na rodiče s dětmi, od května 2012 se stala majitelkou. Ráda cestuje, setkává se s přáteli, vášnivá čtenářka a "stavitelka" puzzle.. Autorka některých fotografií ve speciále.

www.mamaslevy.cz

Povoleno je kopírování, sdílení a volné šíření, ... pro nekomerční účely.

e-knihu **Adventní očekávání** můžete stahovat

na adrese: www.MojeBrisko.cz (menu -> Ke stažení)



Facebook: www.facebook.com/MojeBrisko.cz

Chcete-li i Vy přispívat svými články do magazínů www.MojeBrisko.cz, www.NaseBatole.cz, www.Predskolaci.cz. Napište nám. Rádi uveřejníme vaše příběhy, vlastní zkušenosti z těhotenství, zážitky z porodu, výchovy a rozvoje dětí.

Stále hledáme nové autory a redaktory pro magazíny:

www.MojeBrisko.cz (o těhotenství a mateřství)

www.NaseBatole.cz (o dětech do 3 let)

www.Predskolaci.cz (rozvoj a výchova dětí)

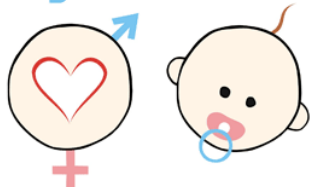
www.Skolaci.com (pro rodiče a děti školou povinné)

www.UzTamBudeme.cz (cestování a turistika)

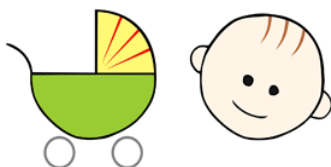
www.Vytvory.cz (hobby, kreativní tvoření)

Právě Vy tvoříte obsah webů. Informujte své přátele o možnosti této spolupráce!

MojeBříško.cz



NašeBatole.cz



Předškoláci.cz

