



KWC

soubor naučných praktik



Přírodní program

Tento program vhodný pro účastníky 10-30 let rozšiřuje zábavnou formou znalosti a dovednosti účastníků v různých disciplínách spojených s ochranou přírody, rostlin a zvířat, ale také kultury a tradic. Jedná se o ucelený program zábavných aktivit, které účastníkem přinesou využití a zároveň je i něco naučí. Programy byly vymyšleny a testovány čtyřmi organizacemi ze čtyř zemí Evropské Unie. Účastníkům nabízejí rozšíření některých vybraných dovedností hodících se při přežití v přírodě a ke zvýšení péče o ni, stejně tak jako rozšíření povědomí o tradicích našich i okolních zemí. Díky tomu mohou tradice i v době globalizace nadále být připomínány a tím zůstat živými. Jedná se o aktivity snadno provozovatelné a využitelné v běžném životě. Svým přehledem napomáhají k šíření respektu k životnímu prostředí i lidem okolo.

Program má dvě varianty, kratší jednodenní a delší dvoudenní.

u jednotlivých aktivit jsou uvedeny věci potřebné pro realizaci, časová náročnost. Celý text je koncipován tak, aby jednotlivé bloky byly uchopitelné i samostatně, případně libovolně kombinovatelné.

Dvoudenní program

Tento dvoudenní program je koncipován jako venkovní. Můžete zvolit klidně zahradu vašeho domu, park, přírodní prostředí za městem, nebo si za tímto účelem poptat nebo najmout chatu v přírodě. Cílem tohoto bloku je naučit účastníky některé základní dovednosti a znalosti vhodné k péči o přírodu a přežití v přírodě. Je rozšířen i o zážitkové části, jako turnaj ve střelbě, přírodní výrobu barev a zejména tradiční trampský potlach, které rovněž jsou součástí indiánské a trampské kultury, ze které vychází.

Tento dvoudenní program je koncipován jako venkovní. Můžete zvolit klidně zahradu vašeho domu, park, přírodní prostředí za městem, nebo si za tímto účelem i poptat nebo najmout chatu v přírodě. Cílem tohoto bloku programů je naučit účastníky nějaké základní dovednosti a znalosti vhodné k péči o přírodu a přežití v přírodě. Je rozšířen i o zážitkové části, jako turnaj ve střelbě, přírodní výrobu barev a v neposlední řadě tradiční trampský potlach, které rovněž jsou součástí indiánské a trampské kultury ze které vychází.

Po setkání účastníků v 10:00 a úvodním slově se zahájí první aktivitou, kterou je stavba ptačích budek.



Stavba ptačích budek

V České republice žije přibližně asi 400 druhů ptáků. Tito ptáci využívají jako úkryt k hnízdění a výchově mláďat hnízda. Ta můžeme najít na zemi častěji však ve větvích a korunách stromů, které jim poskytují lepší úkryt před predátory. Někteří si staví hnízda sami z nalezených větviček, stébel a listů, někteří využívají k hnízdění dutiny starých stromů. S úbytkem zeleně zejména v intravilánu však dochází k úbytku hnízdních příležitostí pro tyto ptáky a s tím ke snižování počtu jedinců i druhů. Chceme-li tomuto úbytku ptáků zabránit, máme několik možností. V zahradce či parcích pomůže vysazení klasického stromu

Počet osob: neomezeno

Vhodné prostředí: venku

Typ aktivity: řemeslná

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky a materiál:

- prkna, vruty, panty, drát, páska, vrtáček/AKU
roubovák, metr, tužka, vykružovák 32mm

namísto nepůvodních okrasných keřů nebo tují, které ptáci ani jiné tvorové příliš neocení. Poměrně zátěž je přikrmování neodlétavých ptáků v zimním období pomocí krmítka. Možnou náhradou chybějících míst pro hnízdění je potom tvorba ptačích budek. Ty můžeme následně zavěsit např. na stromy v zahradě, parku i lese a pomůžeme tak nejevně ptačí rodině. Jejich výroba přitom není nijak náročná.

1. Pomocí metru si na prkně tužkou narýsujete rysky, podle kterých prkna nařezeme. Při naměřování jednotlivých částí musíme myslet na to, že dno budky musí být vsazené mezi všechny čtyři stěny a vrchní část by měla na čelní straně vyčnívat, aby do budky nezatékala voda při dešti.
2. Prkna postupně nařezete dle vašich požadavků na velikost a na prkno, které bude na čelní straně, vyvrtáte vykružovákem otvor o průměru 32mm. Pro některé druhy ptáků není kruhový vstup vhodný, a proto ho můžeme s úspěchem nahradit prknem o cca poloviční délce, než by byla potřeba pro celou přední stěnu.
3. Dále si přechrtíte otvory pro vruty a následně všechny části, kromě čelní stěny, přivrtáte k sobě. Vrchní část přiděláme pomocí pantů, tak aby šla otevřít.
4. Chceme-li prodloužit životnost budky, můžeme jí namořit, natřít, popřípadě nechat děti ji jakkoliv pomalovat.
5. Nakonec můžeme pomocí pásky s vrutem a drátkem, které k bočním stranám přiděláme, budku zavěsit na strom, či kamkoliv jinam do výšky 2-6m nad zem.

Paralelně s touto aktivitou můžeme začít po jedenácté hodině chystat přípravu oběda. Je třeba nasbírat dříví, připravit ohniště a rozdělat oheň. To by měl vykonávat někdo z organizátorů, ovšem může tím samozřejmě pověřit i schopného účastníka. Pokud někdo z účastníků neví, jak rozdělat oheň v přírodě a starat se o něj, může mu to být během toho vysvětleno a demonstrováno. Na sběr dřeva se můžou například o přestávce vydat všichni účastníci, tím se nashromáždí dost dřeva a nebude nutné pro něj dále chodit. Zvoleným obědem jsou kapaň.

Oheň zakládáme na rovném přehledném místě, tak aby v jeho okolí i nad ním nebyly příliš blízko zdroje, které by mohly snadno začít hořet. Z tohoto důvodu například nerozděláváme oheň v lese ani v suché trávě. Přípravu ohniště zahájíme odhrabáním vrchní vrstvy půdy od listí a trávy, eventuálně vyhloubením nízké jámy v hlíně. Okraj ohniště ohraničíme kameny, které zabrání šíření plamenů mimo ohniště. Kameny nacházíme například v potoce. K rozdělení ohně používáme tradičně březovou kůru, která funguje jako výborný podpálkač i vlnká. Na ni klademe nejprve drobné větvičky jehličnanů, takzvané kdesť (chrasť, chvojl, šišť) a na něj pak tenké větvičky suchého dřeva. Ty můžeme rukou tláct do plamene tak, aby jejich co největší objem začal hořet. Zadaň-li se, přidáváme už střední klacky. Po nich můžou přijít na řadu velké, nebo vlhké. Je výhodné na začátku vybudovat co největší oheň, tím se vytvoří uhlíky, které budou držet žár a bude pro nás jednodušší tento oheň dále udržovat i jako mírný.



Bramborový salát s kaprem

Toto jídlo je klasickým chodem na českých středověkých stolech, i když se najde spousta lidí, kteří vymění kapra za klasický řízek. Tato ryba se u nás vyskytuje už od středověku, hlavně díky rybníkářské tradici v jehách Čechách a křesťanství (ryba se během půstu nepovazuje za maso). Tradičnější je recept na kapra na černo, při kterém je ryba podávána v husté omáčce s kvedlíkem. Smažení v trojohalu na Vánoce se u nás poprvé objevuje až někdy během 20. století. U našeho varení jsme se snažili udržet základní elementy a zároveň do něj přidat i něco nového, abychom si ukázali, že klasika jako udelat i jinak. Ryby z nedávného chovu nám den předem zakali a vyvěhli. My jsme si je na místě očistili a naporcovali. Očištěné filety byly okapané a obaleny v tradičním českém trojohalu mouka-vejčco-strouhanka. Do našeho trojohalu jsme ke strouhance přidali lupínky mandlí a tymián. Tradiční bramborový salát dělá každý jinak, my jsme navíc chtěli připravit alternativní, zdravější variantu. Salát jsme proto odlehčili zakysanou smetanou a nakládaným koprem. Na talíři jsme salát ještě zakoryčli nakrájenou červenou cibulí s petrželí a zakopali koprovým olejem. Naši kapři tedy jsme omazali v kotlíku na ohni, na vysoké většinou oleje do zlatova.



Pečet osob: neomezena

Vhodná prostředí: kolektiv

Typ aktivity: vaření

Časová náročnost: 1 hodina

Suroviny:

- vyklučání kapři
- uvařené brambory
- zakysaná smetana
- majonéza
- nakládaný kopr
- červená cibule
- bílá cibule
- petržel
- sůl
- pepř
- strouhanka
- hladká mouka
- plátky mandlí
- vejce
- koprový olej
- citróny
- dřevěnicový olej

Pomůcky:

nůž, vykostňovací nůž, vařečky, papíryna, lžice, cedník, misky, kotlík, ohřev, klec na grilování, dřevěnic na olej

Možným zajímavým rozšířením tohoto programu by bylo použití dalších ryb, jež by si mohli připravit a vyklučat sami účastníci, nebo se alespoň přiučit, jak se to dělá.

Pa obědě, během odpočinku účastníků, je vhodná příležitost pro organizaci teoretického semináře. Ten může například navazovat na předcházející programy a rozvíjet je. Oslovením místního rybařského spolku, nebo jen znalého známého lze připravit poutavou přednášku na téma rybolov a péče o ryby v lokálních vodách. To může být rozšířeno i o praktickou ukázkou rybolovu, máte-li po ruce vhodnou vodní plochu nebo tok. Možnou alternativou je také beseda s ornitologem doplněná o krátkou vycházku a určení základních druhů ptactva rozeznatelných v daném biotopu. Dalším blokem je pak drobný turnaj ve střelbě. Účastníci jsou nejprve krátce seznámeni s historií lovu a používání zbraní a následně si mohou vyzkoušet střelbu z luku na připravený terč, případně střelbu ze vzduchovky.



Turnaj ve střelbě

Již od pravěkých dob dávní lidé využívali k obraně sebe a své rodiny před predátory zbraně. Za tu vůbec první lze považovat pazourek, který přidělaný k dřevěné rukojeti fungoval jako sekera nebo oštěp. Právě oštěp byl v dobách pravěku nejvyužívanější zbraní, a to zejména při lovu zvířat. Nedlouho poté následovaly první střelné zbraně, tedy primitivní praky a luky. Ty jsou u nás notoricky spojeny s indiány a dalšími původními obyvateli Amerického kontinentu, kteří je využívali ještě dlouho po příchodu palných zbraní do zbytku světa.

Počet osob: neomezeno

Vhodné prostředí: přiroda

Typ aktivity: cvičení

Časová náročnost: 1 hodina závisí na počtu osob

Pomůcky:

vedouchovka, braky, jako terč míčová podloužit plechovky, luk, šip

Střelný prach byl původně čínský vynález ze sklonku 17. stol., ten se však záhy rozšířil v podstatě do celého známého světa a nedlouho poté již každá evropská armáda začala vybavovat své muže nějakou formou palných zbraní. Z nich známá jsou hlavně děla. Vynález palných zbraní tak velmi ovlivnil vývoj válečných konfliktů po celém světě a jejich vliv je patrný dodnes.

Se zrušením povinné vojenské služby v 90. letech a souběžným zrušením školního předmětu obranná výchova nemá dnes mládež příliš příležitostí se se zbraněmi setkat. Cílem tohoto workshopu není samozřejmě účastníky militarizovat, nebo u nich vytvářet nezdravý vztah ke zbraním. Vyzkoušet si ale střelbu z luku na terč, jakožto indiány hojně využívanou zábavu a zdroj obživy, patří k aktivitám vhodným pro mládež a dospívající, zlepšuje totiž zručnost i v těchto disciplínách a napomáhá uvědomění, že maso není jen produkt z obchodu.

Postup turnaje je následující: po úvodních informacích o historii střelby si účastníci budou moci zapůjčit luk a pod vedením lektora si vyzkoušet tento luk ovládat a vystřelit si na terč. Poté, co si to všichni vyzkouší, můžeme přejít k turnaji samotnému, kdy účastníci postupně budou z dané vzdálenosti střílet na připravený terč a rozhodčí bude vyhodnocovat úspěšnost pokusů. Pro tento případ doporučujeme nejprve zvolit kratší vzdálenost, při které bude většina mít šanci terč trefit a tuto vzdálenost postupně navyšovat například o krok za kolo. Nejlepší střelec může být následně vyhodnocen buď přímo, nebo až během večerního potlachy. Alternativou je také turnaj ve střelbě ze vzduchovky na terč v podobě plechovek. Program je možné nahradit např. házením tenisových míčků "na přesnost" do připraveného kruhu. Střelbu z kapacitních důvodů nemůžeme provádět všichni najednou, a proto souběžně s turnajem může probíhat další blok.

Vlastní kreslicí uhlíky

Kreslení přírodním uhlím patří k nejstarším kreslobným technikám. Uhlím kreslil každý od prvních pravěkých umělců, až po nejznámější velikány světového malířství jako Rembrandt nebo Picasso. Uhlík na kresbu vzniká zuhelnatěním dřeva díky nedostatku vzduchu při jeho pálení. Uhlí se následně upravuje dle potřeby například napuštěním rostlinným olejem. K výrobě uhlíků si musíme předem nasbírat dřevo listnatého stromu – lípa, vrba, olše. Kládky o průměru 1-1,5 cm necháme namočené přes noc dvě ve vodě, aby se nám z nich lépe odřezávala kůra.

Počet osob: neomezeno

Vhodné prostředí: venku

Typ aktivity: umělecký

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky a materiál:

nůž, zahradnické nůžky, plechová krabice s otvorem ve víku, větvičky listnatého stromu, oheň

Po okoupení kůry uložíme kládky do kovové nádoby s víkem, kdy do víka uděláme malou díрку, kterou budou unikat plyny a pára. Nádobu s větvičkami uvnitř vložíme do ohně, klidně před tím než na něm půjdeme pékat burty. Po cca dvaceti minutách nádobu z ohně vyndáme. Doba výpalu se může lišit záleží na tloušťce větviček a na druhu dřeva. S uhlíky můžeme ihned kreslit. Ničím kromě pokřivení se nelíš od kupovaných.





Výroba vajíčkové tempery

Je doložené, že již ve starém Egyptě používali vajíčkovou temperu na pomalování mumíí. Od dob antických byl tento druh tempery používán téměř nepřetržitě, avšak během středověku zaujal teprve opravdu podstatné místo. Malíři tuto temperu používali k iluminaci knih a deskové malbě např. ikony. V 15. století ale nastává změna při objevu olejomalby a tato technika postupně mizí z malířských dílen. K přípravě této tempery, ale stačí opravdu málo.

Počet osob: neomezena

Vhodné prostředí: venku

Typ aktivity: umělecký

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky a materiál:

uhlíky, popel, cihly, já, misticčky, cihla, vejce, ubrus, kamery na drobní, voda, štětce

Já, uhlíky, saze z komína, popel, nadroená cihla, droená křída-kaolin, nám mohou posloužit jako pigmenty, které rozdrtíme a přesypeme přes sítko jednotlivě do misticček. K nim opatrně po lžičkách přidáváme vodu dokud pigment nemá kašovitou konzistenci. Zvlášt do misticčky oddělíme žoutek od bítku a do žoutku přidáme pár lžiček vody. Žoutek nám slouží jako pojivo, aby se barva z papíru či plátna následně neokoukala. Místo žoutku můžeme též použít lněný nebo pomerančový olej, který slouží jako konzervant, ale není to nic nutriého. Smícháme žoutek s pigmentovou směsí 1:1, pokud směs bude moc hustá naředíme vodou, anebo žoutkem a pokud moc řídká, tak přidáme pigment. Pokud je konzistence správná můžeme se pustit rovnou do malování!



Po svačíně, ke které můžete využít například svěží přírodní smoothie, které je popsáno v rámci jednodenního programu dále, můžete začít s přípravami večerních aktivit. Tou je tradiční trampský potlach, tedy slavnostní oheň celé skupiny obnášející různé ceremonie.



Trampský potlach

Tradiční trampský potlach, tedy slavnostní oheň celé skupiny obnášející různé ceremonie.

Prostranství i oheň samotný je dobré připravit dopředu. Ohniště by mělo být ohraničeno kamenným kruhem, kolem nějž by měl být druhý kruh. Do tohoto kruhu má přístup pouze Ohnivéc-zkušený zálesák zodpovědný za zapálení a udržování ohně.

Počet osob: min. 5

Vhodné prostředí: příroda

Typ aktivity: tradice

Časová náročnost: cca 2 hodiny a více

Být ohnivcem je velká čest, ale i zodpovědnost - on jediný má právo do ohně přidávat, či ho jinak usměrňovat. Do slavnostního ohně se v žádném případě nevhazují odpadky, ani se na něm správně nevaří. Oheň samotný by měl být před zapálením velký a úhledný, nejčastěji pagoda. Zapálení probíhá pomocí improvizované louče připravené z větvíček a kletí vložených do nastřípého kládka, případně prastyňdí nasbíranou ze stromů. Zažehnutí louče provede představení celé osady a následně ji po úvodním slovu předá pekelníkovi. Po vzplanutí ohně (jeho zhasnutí během zapalování je velká blamáž) se obvykle zpívá trampská hymna "Vlajka". Text a noty zde: <https://pisnicky-akordy.cz/taborove-pisne/vlajka>.

Po odeznění trampské hymny, organizátor vyzve pekelníka k uzavření kruhu čistoty a obvykle požádá o minutu ticha pro zesnulé kamarády. V současnosti se, pravděpodobně v návalu emocí a osobního prožívání se, do minuty ticha ozývají hlasy účastníků: "Ahoj XY", čímž minuta ticha ztrácí svůj původní význam. U planoucího ohně následuje vyhodnocení denních soutěží nebo alternativní vyhlášení soutěží nočních. Nejčastěji podle stupně kreativity hostitelské osady a jejich osadníků se vyhláší soutěž ve zpěvu jednotlivců či kapel, zábavné vyprávění, případně soutěže vhodné k večernímu ohni. Lépe situované osady nabízejí účastníkům točené pivo nebo nealkoholické nápoje, v zimě grog, případně guláš. Pít a jíst by se nemělo u slavnostního ohně, ale na vyhrazeném prostranství. Vítání jsou hráči na všemožné nástroje, hlavně kytaristé k jejichž teskným písním se ne jeden rád přidá. Celá tato akce se tedy může značně protáhnout, až dokud u ohně sedí dostatečná skupinka. Poslední od ohně odchází pekelník, slavnostní oheň se nehasí, ani jinak násilně neukončuje, je však věcí pekelníka postarat se o oheň tak, aby bylo bezpečné jej zanechat.



Ráno, případně dopoledne, až se účastníci vyspí, zorganizuje se krátká snídane a po ní už následuje hlavní dopolední aktivita ne nepodobné výše zmíněné výrobě ptačích budek. I tentokrát se zaměříme na létavé tvory, tentokrát však o něco menší. Hmyz.



Výroba hmyzího hotelu

Současný způsob hospodaření, zejména používání vysokých dávek pesticidů při pěstování řepky, má za následek obrovský úbytek hmyzu v naší přírodě. Navíc díky rozlehlým lánům polí bez remízek a mezí nemá hmyz dostatek přirozených stanovišť. Proto je dobré pro pomocníky z hmyzí říše na zahradě připravit vhodné přilytky. Opylovači (včelky samotářky) i dravý hmyz, který se živí například mšicemi (žltotočky, slunéčka a jejich larvy, larvy pestřenek, páteřičci, skvoň a další), nebo vajíčky ptáčí (střevlík, pavouk, sekáč) jistě ocení hmyzí hotel. Můžete si koupit již hotový nebo se sami pokusit do dřevěného rámu naskládat různé dutinky, slámky, dřívované cihly, suché listy, dřevo apod.

Počet osob: max. 10

Vhodné prostředí: venku i uvnitř - stoly a židle

Typ aktivity: polytechnická

Časová náročnost: 1 hodina

Pomůcky a materiál:

duté stonky (rákos, kůlnatka, bezová větev s měkkou dřev. ozdobnicí (medvědí), zahradnický nůž, ruličky toaletního papíru, prázdno plechovky, sídla a voda + klobk na její rozmíchání, foug, vráták, polínka

Do těchto domečků rády létají včelky zednice nebo čalounice, které do dlouhých skulin nejprve nanosí směs pylu a nektaru, na kterou pak nakladou jedno vajíčko.

Stonky si nejprve naměříme na délku podle výšky ruličky od toaletního papíru a fixu označíme. Pak je nastříháme zahradnickými nůžkami. Osvědilo se nám naplnit dvě ruličky stébly. V nádobě si rozmícháme dvě až tři lžičce sídly (na jednu plechovku) v troše vody a připravenou směs nalijeme na dno plechovky. Nastříhaná stébka v ruličce pak postavíme do sídly a počkáme až směs ztuhne. Poté vyplníme zbytek prostor slámou, senem, větvičkami anebo kůrou. Plechovky nakonec můžeme ozdobit akrylovými barvami a zavěsit na vhodné, slunečné místo.



Také jde použít polínka do kterých vrátkem provrtáme díry a následně do nich vložíme duté stonky a můžeme nainstalovat.



Rychlejší účastníci, mohou po skončení prací na svém hmyzím hotelu přejít na další činnost – přípravu oběda. Tentokrát se jedná o tradiční maďarský guláš.



Maďarský guláš

Maďarská kuchyně vytvořila chutnou kompozici ze tří typických surovin, kvalitního vepřového sádla, červené cibule bohaté na chuť, vůni a esenciální olej a mletou červenou papriku, díky čemuž jsou maďarská jídla nesovatelná a vysoce příjemná.

Navzdory svému statusu národního jídla nebyl guláš na ušlechtilých a měšťanských stolech zrovna vysoce postaveným pokrmem. Byl považován výhradně za pánské jídlo, které není dostatečně nádob, aby se podávalo ženským hostům. Mezi rolníky se však do 30. let 19. stol. rozšířil z každodenního pastýřského pokrmu ve sváteční, což je zajímavé, poprvé v těch částech země, kde guláš (dušený, paprikový) nebyl původní. Tento proces probíhal pomaleji v jeho hlavní distribuční oblasti, na velkých pláních, kde se guláš, dušené maso a paprika nazývaly pastýřskou potravou. Pouze guláš s paprikou se dostal na úroveň svátečního jídla. Rychle se však stal součástí každodenních seelských jídel, protože podle dobového popisu byl kuřecí paprikáš připravený z drůbeže považován za každodenní jídlo.

Příprava vypadá takto: Nejdříve si na oleji zpeňme cibuli, opečeme na ní maso, přidáme mletou červenou papriku a podlijeme vodou. Mrkev, tuňák a pepř nakrájíme na malé kousky a ochutíme těmito přísadami. Asi po jedné hodině přidáme nakrájené brambory. Poté, když brambory změkhnou (asi po 1,5hod), přidáme fazole z konzervy spolu s jejich šťávou, nechte ještě 5-10 minut a je hotovo. Samozřejmě kontrolujeme i měkkost masa, pokud není propečené, necháme na ohni.

Počet osob: min. 3

Vhodné prostředí: uvnitř i venku (ohněv a kotlík)

Typ aktivity: vaření

Časová náročnost: 2,5 hodiny

Pomůcky a materiál:

nůž, příbor, hrnec, příbory, talíře, vařič

Ingredience pro 4:

- | | |
|--------------------------------|--|
| - 400g vepřové kýty | - 240g vyloupaných fazolí |
| - 4 kusy brambor | - 1 lžička soli |
| - 1 střední červená cibule | - 1 lžička pepře |
| - 1 lžice papriky | - 1 lžička gulášového koření |
| - 1 špetka mletého kmínu | - 2 polévkové lžíce slunečnicového oleje |
| - 2 bobkové listy | - 2,5 litru vody |
| - 2 malé mrkve | |
| - 1 malý tuňák | |
| - 1 kus celeru | |
| - 1 kus pepře | |
| - 1 lžice gulášové smetany | |
| - 1 lžice česnekové smetany | |
| - 1 lžička feferonkové smetany | |

Touto aktivitou náš program končí. Po jídle můžeme ještě chvíli odpočinout u ohně, připomenout si zrealizované aktivity a probrat dojmy. Následně jsou rozděleny drobné úkoly spojené s úklidem a ukončením akce. Účastníci odchází odpoledne domů obohaceni o nové znalosti a schopnosti. Díky lidem s podobnými zájmy, které na akci potkali, mohou nyní sami podnikat různé vlastní volnočasové aktivity na podobné bázi a tak šířit jednotlivé činnosti a ideály tohoto programu dál. A právě to bylo cílem našeho programu!

Jednodenní program

Jednodenní program, který je zde prezentován, vychází z obdobných principů jako dvojdenní program. Rozdílem, kromě časového rozsahu, může být, že program je v tomto případě zaměřený více na tradiční hodnoty a techniky než na ty přírodní. Je v něm zahrnuta příprava obědu - plněných bramborových knedlíků - dnes již tradičního pokrmu České kuchyně, dále grafická technika linoryt, tedy metoda, díky které můžeme vytvořit oblečení se zcela vlastním potiskem nebo můžeme tisknout na papír a vytvořit si vlastní plakát. Zakoňujeme besedou o bylinkách s odborníci a následnou přípravou bylinného smoothie, jakožto osvěžující svačiny. Program byl realizován v komunitní zahradě Sdružení SPLAV, ale je možné jej realizovat zcela venku s vařením na ohni, nebo naopak uvnitř. V takovém případě je potřeba zajistit nějaké bylinky na přípravu smoothie dopředu nákupem např. v bezobalové prodejně, místním trhu a nebo vlastním sběrem.



Linoryt

Linoryt je poměrně nová grafická technika tisku z výtka. Tato technika se používá pro výrobu plakátů, uměleckých tisků, či potisků na textilie. Linoryt se začal uplatňovat nejprve v oblasti průmyslu k tisku tapetových vzorů. Pro tvorbu volné grafiky ho použili poprvé členové umělecké skupiny Die Brücke v letech 1905-1913. Tehdejší lino nebylo PVC, které dnes známe, ale směsice korku a líné fermeže. Velmi oblíbené je vícebarevné provedení této techniky, ky můžeme použít jednu a nebo více matic. Na přípravu zhotovení této techniky je zapotřebí staré lino (PVC), tužky na překreslení motivu, speciální linorytecká rydla.

Počet osob: záleží na prostoru a dostatku pomůcek

Vhodné prostředí: kolektiv kde je stůl

Typ aktivity: umělecký

Časová náročnost: 2-3 hodiny ale i více

Pomůcky a materiály:

lino, linorytecká rydla, nožek, tisková barva, gumový váleček, papír, knihařská kost (jde použít i káca), guma, pravítko, nějaký textil na potiskání, barvy na textil, zehlička

Materiál vhodný pro tisk je papír nebo i nějaký kus látky, třeba i staré oblečení, které potřebuje oživit. Tento blok trvá přibližně tři hodiny, ve kterých bych se měla stihnout jak vyřít matici s motivem, tak natisknout a zažehlit tisk do látky.

Nejdříve je potřeba si promyslet a navrhnout motiv, který dále překreslíte na lino a následně vyryjete. Při rytí používáme rydla různých velikostí a při manipulaci s nimi je potřeba opatrnosti, protože rydla jsou ostrá, tudíž se nikdy neryje proti vlastní noze. Poté se pomocí válečku přenesou textilní barva na vámi vyrytou matici. Matrice se přiloží na materiál, na který se bude tisknout, a vlastní vahou zatlačí do látky či papíru, případně si můžeme pomoci knihařskou kostí, abychom barvě pomohli se uchytit. Po zaschnutí barvy motiv zažehlíme z rubové strany a tím potisk zařbujeme.

Tato technika není manuálně ani časově náročná, proto je vhodná pro každého kreativního nadšence. Nakonec si odnesete z tohoto bloku výrobek, který vám bude nadále sloužit a zároveň se tak budete moci pochlubit vlastním originálním potiskem.





Plněné bramborové knedlíky

Toto jídlo v sobě kombinuje spoustu surovin, které jsou nám, Čechům, blízké, jako jsou brambory, vepřové maso, cibule, sezonní ovoce, povidla atd. Knedlíky jako takové vznikly někdy během středověku, ale zdaleka nevypadaly tak, jak je známe dnes. Často se do nich přidávaly i rozkrojené kousky pečiva, či rýže. Do nejvymazlenější formy je dotáhli v 19. stol. naši rakouští sousedé svým vídeňským knedlíkem, ve kterém nechybí brylínky nebo kousky vyškvařeného špeků. U nás v Čechách jsme měli od objevení Ameriky brambor habadkěj a naše hospodyňky z nich vymysleli nejnázornější pokrmy a taky varianty knedlíků. Ať už to byly šulánky (často podávané jako hlavní jídlo, sypané mákem, cukrem a máslem, podobné italským gnocchům) nebo přílohové bramborové knedlíky, vždycky to dopadla dobře a my Češi knedlíky zbožňujeme. Tyto knedlíky se mohou podávat jak ve sladké, tak slané verzi.



Pečít osob: neomezeno

Vhodné prostředí: kuchyň

Typ aktivity: vaření

Časová náročnost: 40 min + 50 min vaření a chlazení brambor

Potřebné suroviny na cca 25 knedlíků:

těsto:

2 vejce
300 g hrubš/palohrubé mouky
sůl
1kg brambor

náplně + posyp:

cibule
500g slaniny/uzeného
zakysaná smetana
povidla
máslo
strouhanka
cukr krystal
cukr moučka
povidla
cibule
sezonní ovoce jako meruňky, jahody...

Pomůcky:

- hrnce, šlehačička na brambory, vařič, nože, pánve, talíře



Plněné bramborové knedlíky

Dejte si vařit hmeč s jemně osolenou vodou. Navažte, omyjte brambory, které vložíte do připraveného hmeče. Vařte do změknutí asi 15min podle typu a velikosti brambor.

Mezitím si připravte náplně. Uzené nakrájejte na malé kostičky a vložíte do pánev s trochou vody a pomalu zahřívajte. Maso nám takto pusť sádlo a bude se opékat ve vlastní šťávě. Nakrájejte najemno cibuli a opečené zlatavé maso z pánev. Výpek z masa zahřívajte, přidejte trošku sádla a vsypte cibuli, která by se měla začít smažit. Lehce osolte, ocukrujte a smažte dozlatova, poté dejte stranou.

V pánev rozpustíte máslo a vsypte strouhanku/pemník. Opékejte dozlatova a dejte stranou.

Pokud jsou brambory po přichnutí vidličkou měkké, sceďte je a uvařené brambory nastrouhejte na struhadle najemno. Nechte zchladnout a poté smíchejte s moukou a vejci. Vypracujte hladké, kompaktní těsto.

Dejte si vařit hmeč s vodou na knedlíky a vodu osolte podle vkusu, aby těsto mělo chuť.

Bohatě si pomoučíme stůl a těsto si na něj vytlopíme. Vytvarujeme z něj rovnoměrný váleček, případně několik stejně velkých válečků, pokud testa děláme větší množství. Váleček si nožem rozkrájíme na cca 14 kousků.

Každý kousek si rozmáčkneme do strany a do středu dáme lžičku naší preferované náplně. Pomoučíme si ruce a náplň uzavřeme uvnitř těsta.

Hotové knedlíky vhažujeme po malých dávkách do vroucí osolené vody. Vaříme asi 7-12min podle velikosti knedlíků.

Podáváme nasadko s rozpuštěným máslem, moučkovým cukrem, opečenou strouhankou, nebo naslano s osmaženou cibulí, pažitkou a zakysanou smetanou/ zakysaným zelím.





Bylinky v kuchyni

Bylinky začínáme sbírat už v březnu a v dubnu a můžeme sbírat až do prvních mrazů.

Vždy, když sbíráme bylinky ve volné přírodě, musíme si být jisti, že se jedná o čisté prostředí, kde se nepoužívaly žádné chemické postřiky, nejezdila auta, anebo se nevencíli psi. Bylinky sbíráme opatrně tak, abychom nepoškodili celou rostlinu (nevytáhnout ji s kořeny) a vezmeme si takové množství, které opravdu potřebujeme. Bylinky jsou dar, a proto bychom k nim měli přistupovat s úctou a pokorou.

Techniky sběru jsou různé, podle toho, jakou část rostliny potřebujeme. Kořeny (například kostival nebo kozlík, křen atp.) se zpravidla sbírají vždy zjara před vyrašením listů nebo pak před zimou, když už listy zatahují. Na jaře pak sbíráme květy bylin i stromů (lípa, bez černý). Později se sbírají celé kvetoucí natě. K podzimu sklízíme i léčivé plody. Menší květy rozložíme na síta nebo plátna. Levanduli, mateřídoušky, salvěje, pelynky a další kvetoucí natěvé bylinky osušujeme celé nůžkami. Celé natě zavěsíme ve svazcích vzhůru nohama a necháme dobře usušit. Skladujeme v plátěných pytlích vcelku. Sahrneme a rozmělníme až těsně před upotřebením. Dobře usušené bylinky nám vydrží 1 rok. Pravidelně je kontrolujeme, zda se nám do nich nepustili moři.

Počet osob: max. 10

Vhodné prostředí: venku i uvnitř - stoly a židle

Typ aktivity: příprava jídla

Časová náročnost: 1 hodina

Suroviny:

Tvarohová pomazánka

- tvaroh
- pomazánkové máslo
- sůl
- tvrdý sýr
- čerstvé bylinky - petržel, petržel, bazalka, dlabromed
- celozrná pečivo

Pomůcky:

nože, prátka, míčky

Suroviny:

Šumivá limonádová korčička bezu černého

- 0,5 kg cukru
- 2 citróny
- květy černého bezu

Pomůcky:

velká láhev od okurek, síta, cedník



Bylinky v kuchyni

Tvarohová pomazánka

Smícháme si základ z pomazánkového másla a tvarohu a přidáme nasekané bylinky. Hodí se pažitka, petrželka, bazalka, dobromysl, česneková nať a podobné. Podle chuti můžeme přidat i trochu nastrouhaného sýra, případně sůl. Pomazánku namažeme na kráskový chléb nebo na celozrnné pečivo a ozdobíme jedlými květy.

Šedivá limonáda z květů bezu černého

Asi 2 litry vody svaříme s 0,5 kg cukru a necháme vychladnout. Minimálně 15 květů bez stopek kličně i 30ks) dáme do velké láhve od okurek. Přidáme 2 nakrájené citróny a zalijeme převařenou vychladlou vodou sladkou vodou tak, aby byla láhev plná. Necháme zavázané plátnem stát na sluníčku 1 týden. Pak scedíme, uchováváme v lednici a brzy spotřebujeme.

Další tipy:

Kořenící směs

Z nadrcených usušených bylinek (můžeme použít i kuchyňský robot na sekání) připravíme kořenící směs na vaření a pečení. Může obsahovat: líbeček, celerovou a petrželkovou nať, dobromysl, tymián, šalvěj, bazalku, saturejku, majoránku, a také trochu slézu a měsíčku, které dodají směsi zajímavé barvy. Je opravdu výborným kořením do polévek, masových směsí, gulášů, ale i do vegetariánských jídel a luštěnin.

Pampeliškový sirup

Narháme si asi 2l pampeliškových hlaviček. Trháme za sucha a slunečná, ne navečer, kdy se zavírají. Prevaříme dva litry vody a rozoustíme v ní 40g kyseliny citronové. Zchlazkou vodou pak zalijeme květy pampelišek. Přidáme dva dobře omyté a nakrájené bio citróny i s kůrou. Necháme louhovat přes noc. Za 24 hodin přecedíme přes čistou a suchou plenu nebo plátno (neměli bychom při praní používat aviváž) a vymačkáme. Přelijeme do pětilitrového hrnce a přidáme 2kg cukru. Zahřejeme na 80 °C, a pak udržujeme teplotu po dobu 20 minut. Nakonec sirup nalijeme do vypařených lahví se šroubovacím uzávěrem a obrátíme vzhůru nohama nebo položíme. Sirup nám vydrží až do dalšího jara. Je výborný a na zažívání a podporu jater, a navíc je i moc dobrý.

Léčivé čaje

Byliny můžeme v sezóně nasbírat čerstvé a nebo si je usušit na zimu. Žádný bylinný čaj ale nepijeme dlouhodobě a různé druhy bylin střídáme.

Tímto workshopem program v odpoledních hodinách končí. Pokud by byl krátký, můžete přidat například vycházku po okolí s určování nalezených bylin a stromů, nebo libovolný program z výše uvedeného dvojdenního programu. Účastníci odchází domů obohaceni o nově nabitě dovednosti i informace a odnáší si i památku ve formě vlastního tisku.