

Soutěž

Nakreslete mapu svých prázdninových dobrodružství.

Kam všude jste o prázdninách vyrazili? Znáte okolí Drahelčic jako své boty, nebo jste objevili úplně nová místa? Nakreslete vlastní mapu svých prázdninových dobrodružství, zaznačte na ni, kde jste byli, co jste objevili nebo která místa máte nejraději.



Hotové mapy nám pošlete do 31. srpna na e-mail soused@namaleruzi.cz. Nezapomeňte připsat svá jména a krátké povídání o tom, co vás na vašich výletech nejvíc zaujalo.

Do 10. září vylosujeme jednoho dobrodruha, který od nás získá **Krabičku malého dobrodruha** od Albi plnou her, úkolů a překvapení na další výpravy.

Těšíme se na vaše originální mapy a přejeme krásný zbytek léta!



pravidla soutěží:

3								
			9	5		4		2
							5	
	9	7	6					3
		4					9	
					8	2	6	
	5			2				
6	3		8		7			
	4		5					7

Domácí kváskový chléb pro začátečníky

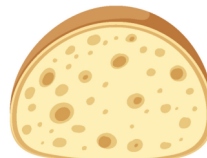
Poctivý chléb, který voní jako za starých časů.

Kdysi nebyla domácnost, kde by se kváskový chléb nepékával. Když se v mlýně umlela čerstvá mouka, bylo jasné, že během pár dní provoní pec. Dnes si takový chléb můžete upéct i doma – stačí trocha času, trpělivosti a chuť vyzkoušet něco, co potěší nejen chuťové buňky, ale i celé tělo. Kváskový chléb je totiž mnohem lépe stravitelný a vydrží vláčný i několik dní.

Co budete potřebovat

Na rozkvas (tzv. startér):

- 80 g žitné celozrné mouky
- 100 g vody
- 1 lžice (20 g) aktivního kvásku



Na těsto:

- 400 g pšeničné chlebové mouky
- 230 g vody
- 2 lžičky soli

Jak na to

1. Den předem si připravte rozkvas: smíchejte mouku, vodu a kvásek v misce, zakryjte fólií a nechte při pokojové teplotě 9–12 hodin kynout (například přes noc). Rozkvas má zdvojnásobit objem a bude plný bublinek.
2. Druhý den do rozkvasu přidejte mouku, vodu a sůl. Vypracujte hladké, pružné těsto (v robotu nebo ručně). Těsto by se mělo začít odlepovat od stěn mísy. Zakryjte a nechte 1,5 hodiny kynout. Poté těsto krátce přeložte (stačí pár pohybů rukou, aby se vypudily velké bubliny) a nechte opět 1,5 hodiny kynout.
3. Na pomoučněném válu těsto vytvarujte do bochníku a vložte do ošatky (nebo mísy s utěrkou). Nechte finálně kynout při pokojové teplotě – opět asi 2–3 hodiny, dokud těsto nezdvounásobí objem.
4. Předehřejte troubu na 250 °C. Do středu vložte plech na pečení, na dno trouby dejte starý plech nebo nádobu, kam později nalijete vodu na vytvoření páry. Bochník vyklopte na pečicí papír, případně nařízněte ostrým nožem. Vložte do rozpálené trouby. Nalijte do spodního plechu sklenici horké vody a troubu rychle zavřete. Pečte 10 minut s párou. Poté plech s vodou vyjměte, teplotu snižte na 200 °C a dopečte dalších 20 minut. Hotový chléb by měl při poklepání zespodu znít dutě.
5. Nechte chléb zcela vychladnout na mřížce. Krájejte až po vychladnutí, aby se střída nesrazila.

? Proč péct s kváskem?

Kváskový chléb je lépe stravitelný, má nižší glykemický index a podporuje zdravé trávení. Díky pomalému kynutí se rozkládají složité cukry i lepek a těsto je vláčnější. Kvásek zároveň dodá chlebu typickou vůni a chuť, kterou žádné droždí nenahradí.

Růžové noviny 08

Drahelčický sousedský měsíčník, srpen 2025



0 Malé Růži v Drahelčicích



Co vás čeká v srpnu
Mlýny na Radotínském potoce
Domácí kváskový chléb pro začátečníky
Jak na svačiny
Domácí müsli tyčinky



růžový playlist



naši sousedé

Pro F&S group vydává Idealab, s.r.o.
Editorky: Adéla Zahálková, Kamila Zemanová
soused@namaleruzi.cz

Toto číslo vychází v srpnu 2025.
Neprodejné.
www.namaleruzi.cz/zivot-na-male-ruzi



Mlýny na Radotínském potoce.

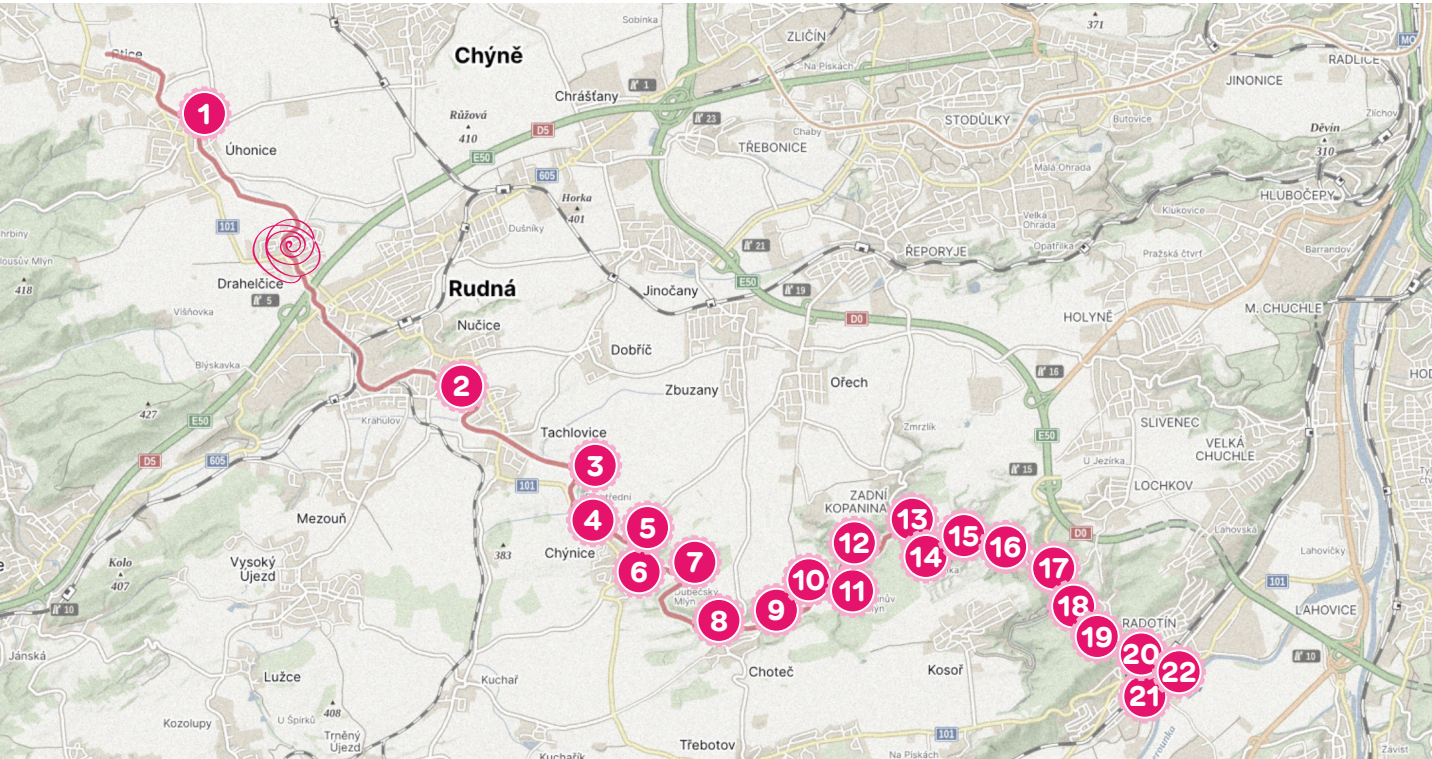
22 zastavení s příběhem.

Radotínský potok, který protéká i našimi Drahelčicemi, je na pohled nenápadný vodní tok. Ale stačí se na chvíli zastavit a uvědomit si, kolik života se kolem něj v minulosti odehrávalo. Od pramene v Úhonicích až po ústí do Berounky u Radotína býval potok doslova tepající tepnou zdejšího kraje.

Podél jeho toku stálo v různých dobách **více než dvacet mlýnů**. Některé malé a skromné, jiné velké a slavné. Některé z nich dnes už připomínají jen zarostlé náhony a kamenné zbytky ve stráních. Jiné se dochovaly jako obytná stavení, pár z nich dodnes ukrývá i staré mlýnské kameny nebo celé zařízení. Každý z těchto mlýnů ale vypráví **svůj příběh**: o zručnosti zdejších mlynářů, o řemesle, které živilo celé rodiny, i o změnách, které přinesl čas.

Pokud se v létě vydáte na procházku podél Radotínského potoka, všimnete si těchto **tichých svědků minulosti**. Za každým jezírkem, opěrnou zdí nebo zákrutou potoka se může skrývat dávný mlýn se zajímavou historií.

A které to byly? Přinášíme vám **přehled 22 mlýnů** a ke třem, které jsou nejbližší obci Drahelčice, i malou zajímavost.



1 Úhonický mlýn (Klatovský, Balákův)
Úplně první mlýn na Radotínském potoce stojí u jeho pramene v Úhonicích. Nebyl ale klasický vodní. Šlo o parní mlýn z roku 1907, kde voda sloužila jen ke chlazení strojů. Přesto se zde mlelo celých čtyřicet let. Krásná budova mlýna přežila do dnešních dnů, a kdysi tu dokonce fungovala galerie. Majitelem je stále rodina posledního mlynáře.

2 Valnohův mlýn (Nučice)
Druhý mlýn na potoce, rovněž parní a později elektrický, vznikl za první republiky. Byl proslulý výborným chlebem a pečivem, které si jezdili kupovat lidé z širokého okolí. Po znárodnění zde skladovali hračky. Dnes je opravený a slouží firmám.

3 Hrázský mlýn (Horní)
Po tomto mlýně dnes nezbylo vůbec nic.

Ani stěna, ani kámen. Přitom v 17. století býval součástí velkého rybníka, jehož hráz dodala mlýnu jméno. Rybník byl později vysušen a dnes tu najdeme pole. Mlýn přestal existovat už kolem roku 1850.

- 4. **Prostřední mlýn (Kalinův, Grunclov), Tachlovice**
- 5. **Dolní mlýn (Rázův), Tachlovice**
- 6. **Hladký mlýn (Hladkovský, Spálený, Jelínkův), Chýnice**
- 7. **Malomlejský mlýn, Chýnice**
- 8. **Dubečský mlýn, Chýnice**
- 9. **Prantlerův mlýn (Pivovarský), Choteč**
- 10. **Mlýn u Veselých, Choteč**
- 11. **Cvrčkův mlýn, Ořech**
- 12. **Podořešský mlýn, Ořech**
- 13. **Taslarův mlýn, Zadní Kopanina**
- 14. **Mlýn Zadní Mašek, Radotín**
- 15. **Špačkův mlýn, Radotín (Cikánka)**

- 16. **Kalinův válcový mlýn, Radotín (Na Cikánce)**
- 17. **Šarbochův mlýn, Radotín**
- 18. **Přední Mašek (Drnový mlýn), Radotín**
- 19. **Hadrový mlýn, Radotín**
- 20. **Böhmův mlýn, Radotín**
- 21. **Prostřední mlýn (Farářský, Dědkův), Radotín**
- 22. **Dolejší mlýn (Šnajberkův), Radotín**



10. Mlýn u Veselých, Choteč

Zpátky do lavic a do krabiček. Jak na rychlé a chytré svačiny?

Pomalu se to blíží. Zvonění budíku, domácí úkoly na poslední chvíli a ranní sprint do školy... a s ním i ta věčně stejná otázka: „Co zas bude mít ke svačině?“ Pokud vám dochází inspirace a nechcete sklouznout ke starým známým rohlíkům se salámem, máme pro vás pár tipů, jak jednoduše vykouzlit zdravé, rychlé, a hlavně chutné svačinky pro vaše děti.

Barevnost = úspěch

Jak děti, tak i dospělí jedí očima. Proč myslíte, že jsou dětské bonbony a laskominy tak barevné? Zkrátka čím pestřejší je krabička, tím větší šance, že se její obsah nevrátí zpátky domů. Kombinujte zeleninu, ovoce, sýry, oříšky nebo nejrůznější pomazánky. Nebojte se malých porcí různých věcí. Klidně pět drobností místo jednoho velkého sendviče.

Jednoduché obměny

Nemusíte každý den vymýšlet něco od základu nového. Stačí drobná obměna. Například jiný typ pečiva (místo rohlíku pita chléb, toust, žitný chléb...), jiná pomazánka nebo jiný tvar. Někdy udělá divy i to, že nakrájíte jídlo jinak: kolečka, proužky, šikmo nebo zabalíte do „rolky“. Krabička vypadá hned zajímavěji. A o to jde.

Vyvážené živiny

Svačina by měla dodat energii. Rozhodně však nezpůsobit rychlou „cukrovou“ jízdu s následným pádem energie. Ideální kombinací je tak něco sacharidového (pečivo, ovoce), bílkoviny (sýr, vejce, jogurt, luštěninová pomazánka) a trocha zdravých tuků (oříšky, avokádo). Nemusíte to počítat na gramy. Stačí pestrost.

Sladké s rozumem

Sladká svačina občas neuškodí. I ta by však měla být vyvážená. Místo sušenky z obchodu zkuste doma upéct jednoduché muffiny, banánový chlebiček nebo ovesné sušenky bez zbytečných cukrů. Ideálně přidejte i něco na zakousnutí, třeba kousky ovoce nebo hrstku semínek.

Zapojte děti do přípravy

Děti často sní to, co si samy připraví nebo vyberou. Nechte je pomáhat. Ať si vyberou, jestli chtějí radši okurku, nebo papriku, chléb, anebo krekry. A třeba jim i pořiďte krabičku, kterou si samy vyberou. Hned budou jíst svačiny s větší chutí.

Domácí müsli tyčinky

Na cca 16 tyčinek potřebujete:

- 150 g vloček (z toho 50 g mletých)
- 100 g medu (případně se dá použít také arašídové máslo)
- 150 g libovolných ořechů (vlašské ořechy, arašídy...)
- 1 lžičku skořice
- 1 lžici chia semínek (8 g)
- špetku soli (2 g)
- 100 g sušeného ovoce (jahody, borůvky, meruňky, třešně, višně, švestky, rozinky...)
- čokoládu na vaření
- strouhaný kokos

Jak na to:

Jako první si opražíme vločky a ořechy na pánvi do zlatova. Poté část vloček (50 g) rozeleme. Spolu s medem nám pomohou ingredience krásně spojit. Zbytek vloček dáme do mísy a přidáme k nim nasekané ořechy, roztlačené vločky, nasekané sušené ovoce a špetku soli, skořici a chia semínka. Vše pečlivě promícháme a spojíme medem. Směs na tyčinky přesypeme do pekáče vystlaným pečicím papírem a rozehrějeme troubu na 180 °C. Následně směs v pekáči dobře přitlačíme, aby vznikla pevná vrstva. Dlaněmi celou směs ještě udusáme a necháme péct přibližně 15 minut, dokud nezačne zlátnout. Hotovou směs vyndáme a necháme úplně vychladnout. Až poté ji můžeme rozkrájet na finální tyčinky. Na závěr je můžeme dozdobit roztopenou čokoládou, kokosem nebo třeba dalším ovocem.

