



Na dohled Botiče

Není mnoho zajímavých lokalit v Praze, které jsme ještě na svých toulkách nenavštívili. Ale některé takové přeci jen existují. Do jedné z nich se vypravíme na dnešním výletě. Výchozím bodem je vlakové nádraží Praha - Hostivař. Odtamtud se totiž po opuštění drážní budovy dáme vpravo ulicí U Hostivařského nádraží, načez vbrzku zatočíme do Hostivařské ulice, která nás přivede na světelnou křižovatku u bývalého náměstí J. Marata. A protože od nádraží až sem jsme nic zvláštního k vidění nezaznamenali, vycházku lze zahájit i tady, na zastávce MHD Hostivařská (0,5 km).

Křižovatku přejdeme na druhou stranu. Kolem hostince U Jenička a restauraci Karolina pokračujeme po Hostivařské ulici šikmo vpravo. Takto se dostaneme na Hostivařské



Kostel Panny Marie v Záběhlicích

náměstí, kde se nasměrujeme vlevo do ulice V Horkách. V té nás jistě upoutá hotel Selský dvůr a naproti němu sídlo společnosti Euroagentur. Jedná se o barokní objekty z konce 18. a počátku 19. století, neklamnou známku toho, že se ocitáme na území původní vsi Hostivař. Je zmiňována již v Kosmově kronice v roce 1068. Následně mírně vystoupáme silnicí a před zátkou odbočíme prudce vpravo do ulice Selská, již půjdeme po uzoučkém chodníčku, abychom se dostali do centra staré Hostivaře.

Stará Hostivař je památkovou zónou se souborem zlidovělé architektury venkovského typu, soustředěné poblíž kostela Svatého Jana Křtitele (0,8 km). Kostel pochází ze 13. století, ale v 19. století byl klasicistně upraven. Vedle něho stojí dřevěná zvonice je z 18. století. Za kostelíkem postupujeme prodloužením Selské ulice mezi domky k novodobé škole v Kozinově ulici. Vlevo od ní zdoláme schody pnoucí se k návrší, na němž se ve druhé polovině 14. století tyčila tvrz; po roce 1541 pozdně goticky rekonstruována. V 19. století byla změněna na hospodářský dvůr, jehož majitelem byl též jistý Toulec. Po něm se nyní jmenuje Toulcův dvůr (0,4 km). V současné době je objekt obecním majetkem a je využíván jako středisko ekologické výchovy hlavního města. Středisko tu pořádá výstavy, přednášky a programy pro všechny věkové kategorie, avšak zejména pro školy. Součástí Toulcova dvora kromě gotického špýcharu či barokní stáje je farma s chovem domácích zvířat. V oploceném areálu dvora absolvujeme krátký místní okruh naučné stezky (1,0 km). Vede mokřadem Botiče a sadem. Z Toulcova dvora pak vyjdeme traktem u koňského výběhu při sídlišti Košík a okamžitě vyhledáme pěšinku s otisky koňských kopyt

přimykající se vpravo k drátěnému oplocení. Skrze plot lze pozorovat pár druhů chovaných zvířat. Cestička se záhy níže spojí s asfaltovým chodníkem, který, ledva ho zaregistrujeme, se odkloní vlevo. My po pěšince pokračujeme rovně ke břehu potoka Botič (0,5 km).

Botič je nejdelším pražským potokem. Jeho tok měří 32,6 km a pod Hostivař vytváří přirozené zákruty, meandry. Navíc je tu lemován břehovými porosty s výskytem vodního ptactva a společenstvím vodních živočichů. Tato oblast je tudíž chráněna jako přírodní park Hostivař-Záběhlice. Poté maširujeme pěšinou souběžně s proudem potoka a u bývalého koupaliště se střetneme znovu s asfaltovým chodníkem, leč ani nyní jej příliš nevyužijeme, jelikož se stále přidržujeme Botiče a mezi ním a plechovou ohradou dorazíme cestičkou vpravo k lávce přes potok. Za ní je vpravo areál firmy Lesy hl. m. Prahy. Jeho součástí je Práčský zámeček vyrostlý v roce 1740 na místě dřívější tvrze připomínané LP 1407 (0,8 km). Ves Práče je doložena k roku 1352. Areál firmy je neprůchodný, a tak se za lávkou obloukem dostaneme na Práčskou silnici v Záběhlicích. Po silnici se ubereme vlevo. U budovy staré záběhlické školy a u silničního přechodu sestoupíme z komunikace vlevo na cestičku. Ta nám umožní znovu se setkat s Botičem, jenž zde opět meandruje. Tok překonáme po můstku, za kterým nepůjdeme nikam po břehu, nýbrž vnikneme do srdce zahrádkářské kolonie. Pěšina lomící se mezi zahrádkami je na konci opatřena brankou, jež je běžně průchozí. Za brankou odbočíme vpravo na cestu podél dlouhé budovy. Zprava máme Botič, který se zde rozšiřuje v malý rybníček.

Objekt nalevo od něho je Záběhlický zámek (0,9 km). Vznikl přičiněním malostranských dominikánů ve 2. polovině 17. století přestavbou

starší tvrze za zrušením roku 1389. Současná podoba zámku je novorenesanční z konce 19. století. Je ve vlastnictví společnosti D. I. Seven a je nepřístupný. Od zámku vyrazíme vlevo po ulici U Záběhlického zámku. Nejprve mineme vpravo bývalý pivovar a potom řadu řemeslnických

Toulcův dvůr

provozoven. Za poslední z nich, před ulicí Ke Spořilovu, ostře uhneme vpravo na nenápadnou stezku tisknoucí se k plechové ohradě. Nevábný, asi dvousetmetrový úsek, se našťásti coby nevidět změni u sportoviště TJ ČAFC v příjemnou procházku. Za tenisovou halou se cesta stočí vpravo a zanedlouho rázuje po břehu Hamerského rybníka ke kostelu Narození Panny Marie (0,9 km). Románský kostel z první poloviny 12. století doznal časem četných stavebních obměn. Nejvíce se ho dotkly barokní a novorománské úpravy.

Kostel patří do koloritu starých Záběhlic, jenž ještě lehce dýchá v okolních uličkách. Záběhlice jsou připomínány roku 1088. Ve vsi byly dvě tvrze. O jedné již víme. Ta druhá byla královská a v letech 1407 - 1408 ji užíval král Václav IV, než si postavil Nový hrad u Kunratic. Tvrz byla roku 1420 dobytá pražany a rozbořena. Rozkládala se v prostoru Hamerského rybníka, jenž byl napuštěn na náhonu botičského potoka roku 1770 v souvislosti se zřízením hamrů na zpracování mědi. V roce 1912 se na místo ních do objektu pod hrázi nastěhovala První pražská parostrojní prádelna. Od kostela řádkujeme kolem rybníka a u výklenkové kapličky na



foto: Čornej

hrázi vyběhneme po pěšince nízkým svahem do Záběhlické ulice. Ji jdeme vlevo nad rybníkem ke garážím na konci ulice. Za garážemi vstoupíme vpravo do parku u spořilovského sídliště. Sídliště bylo vybudováno v letech 1961 - 1967.

Přes park šlapeme šikmo vpravo k autobusové zastávce l. č. 118 Na Chodovci, respektive ke konečné tramvaje l. č. 11. Vhodnější dopravní spojení k návratu domů je však ještě o kousek dál. Proto ulicí Na Chodovci dojdeme k podchodu pod Spořilovskou spojkou a za podchodem v ulici Severní I vyhledáme autobusovou zastávku Spořilov, odkud jezdí šest linek různými směry (0,8 km). A pokud máme čas, což asi máme, můžeme se podívat letmo na Spořilov. Je jedním z nejstarších zahradních měst na území Velké Prahy. Název čtvrti odkazuje k Městské spořitelně, jež se roku 1924 podílela na jejím založení. Pojmenování ulic je inspirováno americkým systémem. Na Roztylském náměstí stojí za pozornost funkcionalistický kostel Svaté Anežky České ze třicátých let 20. století. Toliko ke Spořilovu i ke dnešnímu výletu.

Trasa měří 6,6 km (bez Spořilova) a je opravdu lehoučká. Pavel Čornej

„Jeničku, kolikrát jsem ti říkala, že si nemáš hrát se zápalkami,“ říká matka své desetileté ratolety. „Ale mami, já si přeci nehraju, potřebuju si jen ... (viz tajenka).“

Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám



Ceny do křížovky věnovala firma Herbita, prodejce přírodní kosmetiky a léčebných přípravků. Více na www.alfalekarna.cz

Výherci z minulého čísla:

1. Blanka Růžičková Vápenná 538 Radotín
2. Helena Macková V úvoze Velká Chuchle
3. Vlasta Borovská Sídliště 1065 Radotín

Pomůcka: Ilek, lias, nut, rebab, tiras, titla	Dátí dovnitř	1. DÍL TAJENKY	Značka astatu	Účastník kupónové privatizace	Značka sušeného mléka	Souhlas	Zkratka Linky důvěry	Značka nadpis-meny pro zkratky	Mikrob odkázaný na kyslík
Dozadu				Přemety Seveřan					
Velké pozemky jednoho majitele									
Primát			Biograf Vyroby z pálené hlíny				SPZ okr. Třebíč Staré počítadlo		
Učedník			Předložka Baviněné tkaniny				Pobidka Název hlásky „M“		
Ruská řeka				Arabské housle Sklady obilí					
Sít k chytání ptáků					Zn. mil-ampérů SPZ okr. Kolín			2. DÍL TAJENKY	Spodní díl jurského útvaru
Pravý obyvatel dnešní Itálie						Chlorid draselný Jit			
	Drbna		Mužské jméno Část Ostravy				Rímská dvojká Patřící Ivaně		
Štěstí (expresivně)					Sportovní soutěž Hráči fotbal				
Výměšek červce lakového					Turecký četník Povrchové doly				
Španělská exkrálovna				Laponec Dokola					Něha
Značka palladia			Rána nohou Dvorní						
Nedokončení matový útok									
Nizší klenk							Anglicky „orech“		

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„vám tak chutná“

jméno.....tel. spojení.....
adresa.....
znění tajenky.....

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha - Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 4.3.2009.

Zdravý životní styl ...cítit se dobře

Kozí mléko a sýry jako vítaná změna v jídelníčku moderního člověka

Strava moderního člověka 21. století je bohužel příliš jednostranně orientovaná - velká a nezdravá podíl tvoří pšeničné produkty a kravské mléko.

Proč bychom měli uvažovat o zařazení kozího mléka a produktů z něj vyrobených do našeho jídelníčku?

Kozí mléko a produkty z něj se konzumovaly i ve starém Egyptě, o čemž hovoří nálezy v hrobkách faraonů. Oblíbené byly i ve starém Římě a Řecku, konzumoval je Hypokrates i Paracelsus, kozí mléko bylo i vyhlášenou medicínou na plicní tuberkulózu.

V dnešní době je v celosvětovém měřítku překvapivě spotřeba kozího mléka vyšší než spotřeba mléka kravského - to je rozšířené především v západní Evropě a severní Americe, kde je současně sváděn boj s potravinovými alergiemi a dalšími problémy, které nám naše strava přináší.

Až 70 % alergiků nemá problém s kozím mlékem, stojí za to ho vyzkoušet, pokud trpíte ekzematickým onemocněním kůže, sníženou imunitou nebo častými záněty dutin. Tuk z kozího mléka rovněž dokáže pomoci lidem, kteří trpí onemocněním kloubů. Kozí mléko a produkty z něj jsou velmi lehce stravitelné (tuky jsou rozptýleny podobným způsobem jako v mateřském mléce) a obsahuje velmi cenné látky z bylin, které koza spásá (známé pořekadlo „mlsný jako koza“). Má své místo i v prevenci nádorových onemocnění.

Které významné látky způsobují výjimečnost kozího mléka?

Kozí mléko je velmi cenným zdrojem bílkovin (odlišné složení esenciálních aminokyselin způsobuje jeho lehkou stravitelnost, šálek kozího mléka obsahuje až 18% kvalitní bílkoviny), minerálních látek, především vápníku (250 ml hrnek kozího mléka obsahuje až 300 mg denního příjmu). Právě vápník je nedocenitelný pomocník pro ty, kteří se chtějí zbavit svých tukových zásob - pomáhá našemu metabolis-

mu urychlovat štěpení tuků.

Kozí mléko je i významným zdrojem riboflavinu (vitamin skupiny B), který pomáhá uvolňovat energii a chrání buňky. Hořčík obsažený v kozím mléce hraje významnou roli při ochraně srdce proti kardiovaskulárním chorobám a pomáhá snižovat krevní tlak, což dokazují různé studie.

Pokud Vás fakta o kozím mléce přesvědčila a vydáte se do obchodu, ujistěte se, že veškeré výrobky nepřekročily expirační dobu a doma je skladujte v chladničce, po otevření obal znovu uzavřete.

Nevíte, jak naložit s kozím sýrem - pár oblíbených receptů:

- » Jogurt z kozího mléka s bylinkami vytvoří velmi chutný základ pro „dipy“ - jednoduše smíchejte jogurt s oblíbenými bylinkami a místo chipsů nakrájejte různé druhy zeleniny
- » Rozdrobte kozí sýr na salát (např. polníček s rukolou), přidejte dýňová semínka, pro gurmány i hrušku
- » Vyzdvihněte chuť tradiční hráškové polévky trochou kozího sýra (přidejte až na závěr, na povrch polévky)
- » Chutnou svačinu může vytvořit celozrnný sedvič právě s kozím sýrem (bílkovina v něm obsažená pomůže snížit glykemický index konzumovaných sacharidů, nezapomeňte na zeleninu)
- » Roztíratelný kozí sýr se hodí na celozrnné krekry nebo i nakrájené plátky zeleniny či ovoce
- » Místo tradiční kombinace rajčat a mozzarely vyzkousejte kozí sýr s bazalkou a doplňte panenským olivovým olejem a balzamikovým octem.

Hana Němcová

Další informace: www.wellnessia.cz