



Dnes si uděláme malý výlet na Zbraslav do nekuřácké restaurace

U Žemličků

Tato příjemná hospůdka se nachází v horní části Zbraslavi na rozhraní sídliště a rodinných domků



foto: Martin Šlocar

Vchod do restaurace

v klidném místě a přitom nedaleko od zbraslavské tepny – třídy Elišky Přemyslovny. Restaurace má již patnáctiletou tradici a po dobu deseti let ji vedla rodina majitelů. Posledních pět ji provozuje usměvavý sympáček a „kovaný zbraslavák“ Martin Šlocar.

Proč U Žemličků? „Mí kamarádi a známí se mě občas ptají, proč se restaurace nejmenuje U Kuzmy. Většina lidí mě totiž zná pod přezdívkou Kuzma... Nechtěl jsem ale měnit název restaurace, která zde fungovala již několik let předtím.“

A čím se odlišujete od jiných provozoven? „Jsmé první zcela nekuřácká restaurace na Zbraslavi. Dost lidí mě odrazovalo od tohoto rozhodnutí, ale já i mnoho mých přátel nekuříme, a tak mě podpořili. Měl jsem sice trochu obavy, jestli budeme mít dostatečnou návštěvnost, aby se provoz vůbec vyplatil. Ale tyto obavy se našťastí zatím nepotvrdily,“ říká pan Šlocar.

Zúročuje zde svoji předchozí

praxi, kterou získal v Loděnici na Zbraslavi, kde provozoval restauraci při sportovním

klubu. Léta se totiž kromě vaření věnoval rychlostní kanoistice i trénování dětí a pyšní se i tím, že jeho syn se stal mistrem Evropy v této disciplíně. A vedle toho jako kuchař také doprovázel členy kanoistické reprezentace sportovního klubu Zbraslav na zahraniční tréninky a závody.

A jak vlastně restaurace vypadá? Prostor pro tento podnik vznikl přístavbou k rodinného domu majitele a původního provozovatele. Neznamená to však, že by šlo o zcela maličkatou „špeluňku“. Vždyt zde může najednou pobývat až pětadesát hostů. V letních měsících se ještě navíc rozrůstá o další možnosti



foto: Martin Šlocar

Venkovní posezení

k příjemnému posezení – a to ne na jedné, ale hned na dvou zahrádkách, stačí si vybrat. Jedna je přímo před restaurací a druhá je zastřešená a

chrání tak hosty před vlivy počasí. Vnitřní prostory jsou vhodné pro pořádání různých skupinových akcí, jako například oslavy narozenin nebo svatby. Součástí vybavení je i projekční



foto: Martin Šlocar

Zastřešená zahrádka

plátno, takže není výjimkou, že si zde hosté pouštějí při oslavách svá rodinná videa. Restaurace je kromě vážených stálých hostů také hojně navštěvována rodinami s dětmi a cyklisty.

V kuchyni se střídají kromě pana Martina další dva kuchaři a každý den je možné sem zajít na oběd či na večeři. Nabídka poledního menu je pravidelně denně obměňována a lze ji nalézt na webových stránkách uvedené na konci tohoto článku. Hosté se sem vracejí nejen kvůli čistému nekuřáckému prostředí, ale také za vyhlášeným pokrmem, kterým jsou masové kuličky ve sladkokyselé omáčce.

Co se týká nápojů, tak zde nabízejí hlavně piva značky Staropramen (světlé „jedenáctku“ a nově i nefiltrované pivo) a dvanáctistupňové pivo Pilsner Urquell. V zimních

měsících pak točí i jiné druhy piv, které dle chuti střídají, takže je zde možné „narazit“ třeba na „Svijany“ nebo Postřižinské pivo. Dále nabízejí točené limonády od Kofoly originál po Malinovku a Citronelu.

Nově tady začínají pořádat různé speciální akce. Milovníci dobrého jídla a pití mohli v sobotu 12. listopadu přijít na Svatomartinské posvícení, které bylo obohaceno o speciální menu s pečenou husou a svatomartinským vínem.

„Většina návštěvníků se k nám hlavně chodí najíst a zároveň si popovídat, komunikace mezi lidmi je určitě v dnešní uspěchané době hodně důležitá. Na televizi se přeci každý může dívat doma. Jde mi hlavně o to, aby zde byli lidé spokojeni, a pak jsem spokojený i já,“ dodává provozovatel a kuchař v jedné osobě.



foto: Martin Šlocar

Silvestr u Žemličků

Jestli chcete poznat klidné a příjemné místo bez cigaret, kam není vstup zakázán ani psům, tak jste tady správně.

Věra Peroutková

Infobox:
U Žemličků
Vilímkova 225
156 00 Praha - Zbraslav
telefon: 605 340 695
www.lunchtime.cz/u-zemlicku

Otevírací doba:
Po - Čt 11.00 - 22.00
Pá 11.00 - 23.00
So 14.00 - 23.00
Ne 14.00 - 22.00



Masové kuličky v bulharské omáčce

Suroviny:
200g hovězího mletého masa
200g vepřového mletého masa
200g medu (asi 10 lžic)
2 dcl vývaru
1 lžice solamylu
1 dcl sojové omáčky (kikkoman)
citrónová šťáva
sůl, pepř a cukr
olej na opečení kuliček

Med rozehřejte v kastrůlku na mírném ohni, zalijte sojovou omáčkou a zakapejte šťávou vymačkanou asi z poloviny citrónu. Potom přidejte hovězí nebo vepřový vývar a nechte zlehka pár minut přejít varem. Mleté maso osolte, opepřete a přidejte jednu lžici solamylu, aby se masová směs dobře spojila. Dobře promíchejte a vytvarujte do kuliček. Takto připravené maso opečte na pánvi. Opečené kuličky vložte do předem připravené omáčky a nechte zvolna pár minut provařit. Kdo má rád sladší chuť omáčky, může ještě přidat cukr. Omáčka má sladkokyselou chuť po medu a citrónu. Nejvhodnější přílohou jsou americké brambory. Příprava trvá asi 30 minut.

Martin Šlocar



foto: Martin Šlocar

Úroveň: lehká

		1						3
		5	4	9				
9			8	4	2			
2	7		6					4
4	2		9		3			
6			5		1	2		
7	5		6					8
	6	7	3					
3						4		

Úroveň: těžká

		7		8	9	3		
		5		7		9	4	
9				1				8
8	9							
	7	4				5	1	
							3	2
4			1					5
7	5		3		8			
		1	9	5		7		

jméno..... adresa.....
tel. spojení.....

Řešení z minulého čísla

7	3	6	5	9	8	2	4	1
9	1	8	2	4	3	6	7	5
5	2	4	7	6	1	3	9	8
8	7	1	9	2	5	4	6	3
2	5	9	4	3	6	8	1	7
6	4	3	1	8	7	9	5	2
4	8	7	6	5	2	1	3	9
3	6	5	8	1	9	7	2	4
1	9	2	3	7	4	5	8	6

9	2	7	3	8	1	4	5	6
8	6	5	7	9	4	1	3	2
1	3	4	2	6	5	9	8	7
6	9	8	5	7	2	3	4	1
5	4	2	1	3	9	7	6	8
3	7	1	6	4	8	5	2	9
2	1	6	9	5	3	8	7	4
4	5	9	8	2	7	6	1	3
7	8	3	4	1	6	2	9	5

Výherci z minulého čísla:

- Libuše Zelená
Na Rymání 14
Radotín
- Jiří Kotouč
Na Písku 129
Lochkov
- Jana Hrbková
Vápenná 514
Radotín

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné sudoku na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha-Radotín. Na obálku napište heslo SUDOKU, kontaktní adresu nebo telefonní číslo a přiložte lehčí i těžší variantu sudoku s vyplněným jménem, adresou a tel. spojením. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Správná řešení zasílejte do redakce nejpozději do 1.12.2011.

Sudoku poskytl
Vydavatelství Balzám



Spuntík
**PRODEJNA
DĚTSKÉ VÝBAVIČKY**
ŠPUNTÍK, S.R.O.
VĚŠTÍNSKÁ 17
153 00 PRAHA 5 – RADOTÍN
(vedle prodejny
Penny Market)
TEL. PRODEJNA: 739 053 384
TEL. OBJEDNÁVKY: 734 445 221
info@spuntik.cz
www.spuntik.cz
OTEVÍRACÍ DOBA
PO - NE 9.30 - 19.00 HOD.

POSVÍCENO NA BABY

Vážené čtenářky a čtenáři, dnešním dnem otevíráme novou rubriku, která se bude zabývat vším co potřebuje vaše miminko po příjezdu z porodnice. Prostě takový kapsní průvodce pro začínající matky a také pro začínající otce...

Výbavička pro miminko
Přístupy k výbavičce mohou být maximalistické (vše nové, vše „in“, vše v barvě, trendy a vydesignované) i minimalistické (šátek, bezplenková metoda, společná postel s rodiči). Nejčastější je poloha „něco mezi“, nebo spíš „od každého trochu“. Vyberte si podle toho, jaký je váš životní styl a hodnoty a co je pro vás podstatné. Zvažte, zda upřednostníte kvalitu před kvantitou. Rozmyslete si, do čeho chcete investovat a na čem můžete ušetřit. Rozhodněte se, co si chcete pořídit nové, co vám stačí mít „po někom“, nebo co si můžete půjčit. V našem seriálu na pokračování najdete stručný přehled věcí nutných a přehled věcí postacujících.

Oblečení pro miminko
Začneme tím, čím obvykle nastávající maminky začínají. Přes veškeré pověry a teorie vypadá praxe většinou tak, že hned po oschnutí těhotenského testu jdete vybírat první „načáncanou“ košíčku...

Jakou vybrat velikost oblečení?
Velikost se udává nejčastěji číselně a čísla jdou po šesti centimetrech podle délky dítěte. To platí i pro větší velikosti u starších dětí. Začíná se 50, následuje 56, 62 atd. Někdy se uvádí velikost i podle věku (0-3, 3-6, atd.). Většina dětí se rodí s délkou okolo 50cm, spíš o něco větší, a váží něco kolem 3 kg. V poslední době se ale rodí hodně těžších miminek, u kterých nejmenší velikost vůbec neujmete. Určitě stačí jen pár kousků ve velikosti 50, spíš si poříďte pro začátek velikost 56. Počítejte s tím, že za první měsíc může miminko vyrůst i o 8-10cm a přibere klidně i dvě kila.

Jaký vybrat materiál?
Vybírejte přírodní, bavlněné a světlé věci, takové, které lze prát na 60-90°C. Pokud budete oblékat něco pleteného nebo s příměsí, pak nikdy ne na holé tělo. Vhodným materiálem je i vlna (merino). Ať už budete mít oblečení nové, nebo zděděné, vše si dopředu vyperte a vyžehlete. Perte zásadně v hypoalergenních přípravcích. Ideální je použití tzv. mýdlového slizu. Je z přírodního mýdla, nemá tedy žádný potenciál dráždit citlivou pokožku a má spoustu dalších ekologických i ekonomických výhod. Připojujeme návod, který vypadá složitě jen na první pohled: Mýdlové vločky (200g) nebo strouhané mýdlo (např. s jelenem) rozpustíte v litru vroucí vody, nejlépe ve velkém kýblu nebo plastovém kontejneru. Přidáte 250g krystalické sody a mícháte. Až směs začne houstnout, začnete přilívat další horkou vodu do celkového objemu cca 10 litrů, tj. plného kýble a do rozpuštění všech hrudek. Směs zchladnutím ztuhne do konzistence pudingu. Na jednu pračku použijete 300-400g hotového slizu, podle náplně a stupně zašpinění.

Jak teple miminko oblékat a jak poznáme, jestli mu není příliš horko nebo zima?
Miminko oblékáme vždy o jednu vrstvu více, než máme na sobě samy. Ideální je tzv. „cibulový způsob“ - několik vrstev oblečení. Tričko, dupačky, kabátek nebo svetřík, v chladném počasí kombinézka. Tepelnou pohodu dítěte nejlépe zjistíte na zátylku. Ručičky a tvářičky mohou být totiž chladnější. Pokud nosíme dítě v šátku, mělo by být oblečené méně než do kočárku. Miminko i nosič se vzájemně zahřejí. Pro nosítka toto pravidlo ale neplatí, kontakt není tak těsný. Každopádně dbejte na to, aby miminko mělo v teple ručičky a nožičky. Existují i zateplovací kapsy na nosítka za zimu.

MUDr. Hana Štefaničová