



Průpichem se jezdí

Stavba byla slavnostně otevřena na konci října

strana 3



Rozpočet na rok 2023

Zastupitelé o něm budou rozhodovat 5. prosince

strana 4

Prerovské listy jsou k dispozici už od 21. listopadu na www.prerov.eu a v Mobilním Rozhlase.

PŘEROVSKÉ LISTY



Ročník XXI • Číslo 12/2022 • www.prerov.eu • www.facebook.com/televizeprerov



Masarykovo náměstí už zdobí vánoční strom. Smrk přicestoval do Přerova v sobotu 19. listopadu z Rokytnice. Na jeho osvětlení přispěje městu částkou dvacet tisíc korun společnost ČEZ. Na náměstí je také čtrnáct prodejních stánků, které návštěvníkům nabízí jídlo, punče i vánoční sortiment. Tradiční řemeslný jarmark s doprovodným kulturním programem v duchu historických slavností zaplní Horní náměstí v neděli 11. prosince. Více informací o vánočním programu zájemci naleznou na stranách 5, 9, 10 a 16. Foto: Anna Vojzlová

Ze sbírky pořídí vany

Do kasičky pod přerovským vánočním stromem se začalo od první adventní neděle střídat pro Charitu. Peníze budou využity pro terénní odlehčovací službu, která nabízí pomoc seniorům a osobám s chronickým či tělesným postižením, o něž se v domácím prostředí stará pečující osoba.

„Ze získaných prostředků plánují zaměstnanci Charity pořídít dvě mobilní koupací vany, které lze použít při provádění hygieny i na běžném lůžku, a to bez nutnosti přemístování seniora,“ popsal náměstek přerovského primátora Vladimír Lichnovský. Ředitelka Charity Alena Pizúrová jeho slova doplnila i o další záměr: „Pokud budou návštěvníci vánočních trhů šetřit, rádi bychom z výtěžku zakoupili i pomůcky pro podporu jemné motoriky, relaxační pomůcky a aktivizační hry pro seniory.“ Trendem plánu rozvoje sociálních služeb na Přerovsku pro roky 2022 až 2024 je podpora terénních sociálních služeb pro seniory. „Naší prioritou je, aby senioři mohli žít co nejdéle ve svém přirozeném prostředí. Proto jsme se rozhodli nasměrovat tuto sbírku pro neziskovou církevní organizaci Charita,“ konstatoval náměstek Lichnovský.

Sbírka pod vánočním stromem se ve městě koná vždy od začátku adventu až do Tří králů už 24 let. Přerované bývají o Vánocích přející a v kasičce to obvykle „cinká“. „Loňská sbírka byla určena organizaci Strom života, která se stará o nevyčleptelně nemocné osoby v terminálním stadiu nemoci – a díky vybrané části ve výši 30 tisíc 396 korun bylo možno pro ně pořídít dýchací přístroj. Předloni se vybralo 26 tisíc 982 korun pro sdružení Alfa handicap a z výnosu byly pořízeny schodolez, chodítko, mechanický invalidní vozík a antidekubitní matrace s kompresorem,“ vzpomněla vedoucí odboru sociálních věcí a školství přerovského magistrátu Romana Pospíšilová. (red)

Zvony se jmény zavražděných dětí už jsou odlity. Koncert na farní zahradě má podpořit sbírku

Bylo jim pár měsíců nebo jen několik málo let, když byly na Švédských šancích postaveny před popravčí četou a nemilosrdně zastřeleny. Na děti Karpatských Němců, které se v červnu roku 1945 staly oběťmi poválečného vyřizování účtů, Přerov nezapomíná. Jejich jména se stala součástí jednoho ze dvou nových zvonů, které byly 2. listopadu odlity v bavorském Pasově. Pořízení zvonů, které dají důstojný hlas kostelu svatého Vavřince a vzpomenu na pětasedmdesát dětských obětí masakru, umožnila sbírka spolku Přerovské zvony smíření.

„Lidé do ní věnovali 1 a půl milionu korun. Další peníze na výrobu, převoz a instalaci zvonů ale ještě potřebujeme. Proto zveme dárce na benefiční koncert, který se uskuteční 11. prosince od 15 do 20 hodin na farní zahradě. Hrát bude cimbálová muzika Falešnica,“ řekl jeden ze zakladatelů spolku Petr Měřínský.

Přerovskému kostelu chybí zvony od roku 1942, kdy byly odebrány pro válečné účely. Myšlenka navrátit „hlas“ svatému Vavřinci se v roce 2021 potkala s dobrým nápadem a následně i skutkem – v Přerově byla založena sbírka, díky níž se dva zvony do kostela vrátí. „Velký zvon o váze

přibližně 1 800 kilogramů na sobě má odlita jména rodin dětí zavražděných na Švédských šancích. Jeho patronem bude papež Jan Pavel II. - a pro nás je to velmi symbolické až mrazivé, neboť jednou z nejmladších obětí masakru se stal chlapec Jan Pavel,“ uvedl místopředseda spolku Petr Mlčoch. A doplnil: „Součástí největšího zvonu bude trnová koruna, která je znamením utrpení. Bude na dálku korespondovat s trnovou korunou na kovaném prostříleném kříži, který stojí od roku 2018 na Švédských šancích. Zvon bude ozdoben symbolem naděje a smíření v podobě beránka Božího.“ Menší zvon zasvěcený

svatému Františkovi z Assisi má čtyři sta kilogramů. „Pro nás bude jméno František i vzpomínkou na římskokatolického kněze a tajného papežského komořího Františka Přídálka, který byl dlouholetým přerovským farářem. Byl to právě on, kdo byl donucen v březnu roku 1942 zvony odevzdat pro válečné účely. Čtyři měsíce na to zemřel,“ vzpomněl děkan přerovské farnosti Josef Rosenberg.

Zvony v bavorském Pasově odlil zvonář Rudolf Perner. „Velký zvon je i pro mě něčím opravdu výjimečným, protože vypráví příběh války - příběh o zabíjení lidí a ničení země. I moje rodina byla po druhé světové válce vyhnána ze země, kde žilo několik generací mých předků, kteří z Čech přišli do Pasova. Tento zvon nese velmi silné poselství o jednotné Evropě a životě v míru,“ řekl zvonář.

Kdo by chtěl na sbírku přispět, může peníze poslat i na transparentní účet 2501961810/2010. (red)

Kalorické zákusky transformovala do fitness podoby

Jednačtyřicetiletá Olga Bajková Brown se sice narodila v Kyjově, ale většinu svého života prožila s rodiči v Přerově. Vystudovala obchodní akademii, několik let pracovala jako úřednice přerovského magistrátu, později se začala věnovat grafice a tvorbě webových stránek. Stala se propagátorkou zdravého životního stylu a letos na podzim vydala svou první tištěnou kuchařku.

Olga Bajková Brown se už od mládí věnovala sportu – míčovým hrám, gymnastice a karate. Kvůli hubnutí v pubertě začala běhat, bruslit či jezdit na kole. Když v sedmnácti letech zahlédla v trafice časopis o kulturistice, na jehož titulní straně předváděla svou dokonalou postavu známá fitnesska, rozhodla se začít s posilováním. V jejich začátcích ji trénoval přerovský trenér Jindřich Šejba. „S Lenkou Červenou Bořutovou, naší nejlepší závodnicí ve fitness a kulturistice, jsme trénovaly společně sestavy. Abych dosáhla lepší závodní formy, musela jsem dodržovat stravování s využitím sacharidových vln – filé na vodě, žádné přílohy, vajíčka. To ale nebylo nic pro mě,“ vysvětluje Olga Bajková Brown. Pomocí sacharidových vln podle ní sice člověk rychle zhubne, jako první ale odchází voda. „Omezování sacharidů pro mě, jako milovníka pečiva a sladkostí, bylo dlouhodobě neudržitelné. Vždycky jsem to vydržela tak tři měsíce a pak jsem se začala přejídat. Přála jsem si mít štíhlou vyrysovanou postavu, ale říkala jsem si, že to prostě nejde, protože je to moc náročné,“ prozrazuje Olga Bajková Brown.

Sleduje ji 160 tisíc lidí

Ještě před šesti lety Olga Bajková Brown neuměla vůbec vařit. Nezávládla by prý ani míchaná vajíčka. Zjistila ale, že vaření může být kreativní, a nakonec ji začalo bavit. „I párky mi dřív při vaření praskly. V obchodě jsem si kupovala hotovky do mikrovlnky, jednou týdně chodila na večeri k tátovi. Začala jsem ale randit s bývalým závodním plavcem, který uměl vařit. Pak jsme se rozešli a já přišla o kuchaře. Tak jsem si řekla, že když to zvládl on, zvládnou to taky a zdravěji,“ popisuje své kuchařské začátky Olga Bajková Brown. Od té doby, co se stavuje podle svého systému, přestala mít váhové výkyvy. Svě recepty navíc začala pod předzvědkou Bajolafitc dát na Instagram. „První recepty byly docela dílo. Ale začali mi naskakovat sledující a já se postupně zlepšovala. Nastudovala jsem, jak jídlo pěkně nafotit, jeho aranžování. Dokonce mě oslovila britská firma, která vyrábí produkty pro sportovce, abych pro ně začala psát recepty s využitím proteinů. Spolupracovala jsem s nimi asi rok,“ vzpomíná Olga Bajková Brown. Kromě Instagramu si založila profil i na Facebooku, YouTube, Pinterestu, vytvořila si i vlastní web. Během covidu se návštěvnost na jejích stránkách vyšplhala na 160 tisíc lidí měsíčně. Lidé se zajímali o zdravý způsob stravování, chtěli ale jíst chutně a příliš se neomezovat. Odezva na recepty Olgy Bajkovou Brown ještě více motivovala. „Vypracovala jsem dvě kompletní e-kuchařky. Nejprve jsem přetransformovala



Olga Bajková Brown se naučila vařit teprve před šesti lety. Nedávno vydala tištěnou knihu o hubnutí s recepty.
Foto: Anna Vojzová

do fitness podoby bez cukru kalorické zákusky z cukrárny – například větrníky, indiánky, punčový řez i různé druhy zmrzliny. Po roce jsem k ní přidala e-kuchařku s vánočním cukrovím. V ní nechybí linecké, vanilkové rohlíčky či dva druhy perníčků. Nakonec jsem se rozhodla vydat i svou tištěnou kuchařku,“ říká food bloggerka. Bylo to ale podle jejích slov docela složité, protože právě v té době se natrvalo přestěhovala do Ameriky. „V USA mám rodinu a jezdila jsem za nimi na dovolenou. Nikdy jsem tam žít ale nechtěla. Při jedné z návštěv jsem se v roce 2018 seznámila se svým budoucím manželem Dannym, zamílovala jsem se a rozhodla se v Americe zůstat a vdát se,“ podotýká Olga Bajková Brown. Příprava knihy s fitness recepty se tak protáhla na tři roky.

Kuchařka i pro diabetiky

„Chtěla jsem, aby kuchařka Fit bez diet nebyla těžká do ruky, aby vypadala sportovně. Celou knihu jsem si vytvořila sama – od vytvoření všech receptů, textů, přes korektury, fotografie, výpočty až po grafickou podobu knihy a sazbu. Dokonce jsem si sama nafotila i obálku knihy. Vše jsem nachystala, naštelovala foták a ségra jen zmáčkla spoušť,“ uvedla autorka. Čte-

naři v knize najdou 115 zdravých receptů a 35 jednoduchých tipů a kombinací potravin na snídaně a svačiny. „Miluji českou kuchyni – tvoří proto i základ mé kuchařky. Ale všechny tradiční receptury jsem převedla do fitness podoby – mají tak více bílkovin a vlákniny, méně tuku. Principem je, aby jídla byla co nejméně kalorická, ale chutná. Na slazení používám nejčastěji erythritol. Kuchařka je tak vhodná i pro diabetiky druhého stupně,“ informuje Olga Bajková Brown. U každého receptu jsou hodnoty pro snadnější sestavení jídelničky přepočteny nejen na porci, ale i na sto gramů, počítá se i se změnou obsahu vody při vaření. „V některých receptech se objevuje i protein, kterým navyšuji množství bílkovin v pokrmu. Bílkoviny mají totiž výrazně vyšší sytící efekt, navíc jsou důležité pro budování svalové hmoty při cvičení,“ upřesňuje autorka. Kuchařka obsahuje i krátkou vzdělávací část. Vše je vysvětleno jednoduše formou infografik. „Moje kuchařka je pro normální lidi, kteří nechtějí jíst trávu, ani kořinky, ani zkoušet nulu sacharidů. Je to zlatý střed, který je dobře udržitelný,“ uzavírá Olga Bajková Brown. Ta by chtěla do budoucna přeložit své webové stránky kompletně do angličtiny a více se zaměřit i na videorecepty.

Tip na vánoční pečení:

Fitness pařížské rohlíčky podle Olgy Bajkové Brown

Tradiční recept na pařížské rohlíčky obsahuje spoustu másla a cukru, s rohlíčky podle Olgy Bajkové Brown je možné ušetřit 38 procent kalorií.

Těsto:

30 g ovesné mouky nebo najemno mletých vloček
80 g moučkového sladidla bez kalorií (erythritol)
špetka soli
2 ks vejce M (100 g)
200 g mletých vlašských ořechů

Krém:

180 ml nízkotučného mléka
20 g pudinkového prášku čokoládového
10 g proteinového prášku čokoládového
40 g krémového sýru light
10 g moučkového sladidla bez kalorií (erythritol)

Poleva:

40 g vysokoprocenní čokolády bez cukru
25 ml nízkotučného mléka

Postup:

1. Nejdříve si připravíme krém. Dvě třetiny mléka přivedeme k varu, ve zbylém mléce rozmícháme pudinkový prášek. Jakmile mléko začne vřít, nalijeme mléko s pudinkem a mícháme, dokud pudink nezhoustne. Necháme chvíli vychladnout, poté přidáme krémový sýr a dobře rozmixujeme ručním mixérem. Dosládkujeme podle chuti a znovu rozmixujeme. Krém necháme vychladit v lednici.
2. Poté nachystáme těsto na rohlíčky. Mouku se sladidlem a solí prosejeme přes jemné sítko. Ořechy rozmixujeme najemno v mixéru se sekáčkem. Smícháme mouku a ořechy, přidáme vejce a dobře promícháme. Těstem naplníme cukrářský sáček a na plech vystlaný pečicím papírem stříkáme větší, mírně zahnuté, buclaté rohlíčky. Pečeme v předehřáté troubě 15 až 20 minut na 160 °C.
3. Dobře vychlazený krém dáme do cukrářského sáčku s ozdobnou špičkou a zdobíme jím zchladlé rohlíčky. Ty poté uložíme na 30 minut do lednice. Mezitím připravíme polevu. Nalámeme čokoládu do malé plastové odměry, přilijeme mléko a zahříváme pár sekund v mikrovlnné troubě na nízký výkon. Dáváme pozor, ať se čokoláda nespálí. Po vytažení z mikrovlnky dobře promícháme. Pokud bude poleva moc hustá, přidáváme po troškách další mléko až do požadované hustoty.
4. Rohlíčky namáčíme do polevy a pokládáme na pečicí papír. Necháme přes noc ztuhnout v lednici a skladujeme v chladu. (voj)