



MAJKA

WWW.MAJKA-SHOP.CZ PROSINEC 2019

VÁNOČNÍ ÚKLID

10 TIPŮ PRO ÚKLID S DĚTMI

JAK NA ZDRAVÉ CUKROVÍ

RECEPTY PRO MLSÁNÍ A BEZ OMEZENÍ

TĚHOTENSKÁ ROLNIČKA

ŠPERK PRO ŽENU, RADOST PRO MIMINKO

ZERO WASTE VÁNOCE

JAK PROŽÍT VÁNOCE BEZ ODPADU?

SLOVNÍK MODERNÍHO RODIČE

VYZNÁTE SE V MODERNÍM RODIČOVSTVÍ?

SLAVNOSTNÍ ADVENT



03	Úvodní slovo
04	Slavnostní adventní čas
08	Jak na zdravé cukroví
12	Vánočka 4x jinak
16	Těhotenská rolnička
20	Jak na zero waste Vánoce?
23	Deset tipů pro úklid s dětmi
27	Rozhovor měsíce
29	Slovník moderního rodičovství
32	PF 2020

Pozdrav od Majky

Do Vánoc zbývá 18 dnů. Kéž by byly bílé. Sníh sice přináší různé nepříjemnosti, ale v hloubi srdce mnozí toužíme, aby na Vánoce napadl. Vždyť všechny kresby a pohlednice představují zasněženou krajinu, stromy obalené sněhem a bílý kostelíček. Vánoce a sníh patří prostě k sobě. Sníh, to je padající poezie. Příroda se ztiší a když se v nitru ztišíme i my, uslyšíme zimní krajinu, která naslouchá slovu nebes. A k tichým poslům nebes patří sněhové vločky.

Sníh mění pozemské skutečnosti, zavěje cesty a vytvoří jiné, vyrovnává doliny a výšiny. Sněhová pokrývka mírní tvrdost země, zaobluje vše hranaté, mírní zemskou tíži. Samy sněhové vločky, které se potichu lehce a hravě snášejí k zemi, jsou toho výmluvným obrazem. Zdá se, že nepodléhají tíži země, že samy chtějí nenuceně dolů k zemi. Ale přitom přinášejí na zem jinou zákonitost.

Těžká břemena se mohou po sněhu snadněji pohybovat. Každý pohyb v prostoru je provázen novým životním pocitem. Pohyb na lyžích nebo na sáňkách je vzpomínkou na jiný svět, na svět bez překážek a tíže. Zvláště děti jsou okouzleny tímto světem. Když chumelí, lidé se usmívají a je jim líp na světě. Padání sněhových vloček nás naplňuje radostí. Vždyť se sněhem přicházejí k zemi hvězdné síly moudrosti a lásky.

A to je to tajemství zasněženého vánočního času. Vánoce, na které se v adventu připravujeme a těšíme, bez sněhu nejsou pravými Vánocemi. Přeji vám všem krásný předvánoční i vánoční čas. A náš časopis vám k tomu přináší opět spoustu inspirace a snad i radosti. Děkuji, že jste s námi.

SLAVNOSTNÍ ADVENTNÍ ČAS

Podobně jako Velikonočním svátkům předchází 40 denní období půstu, mají přípravné období i Vánoce. Říká se mu advent. První neděli adventní začíná i církevní rok. Může to být nejdříve 27. listopadu a nejpozději 3. prosince, protože do Narození Páně 25. prosince musí zbývat čtyři neděle. Advent, který je s vánočním časem spojen očekáváním narození Ježíška, nabízí zbožné zpívání ranních písní, vábivé tajemno snů, věštění budoucnosti, zpěv a jiné pokrmy k nasycení duše. Lidé ale připravují i adventní věnce a první adventní neděli na nich zapalují první adventní svíčku.

Když na věnci hoří všechny čtyři svíčky, advent je u konce a za dveřmi je Štědrý den. K adventu patří ranní bohoslužby před svítáním, kterým se říká roráty. Protože jde vskutku o bohoslužbu před rozbřeskem a elektřina dřív v kostelech nebyla, každý věřící si s tebou musel přinést svíčku a ta když dohořívala, vypálila do lavice důlek. Možná jste si takovéto památky na generace lidí, kteří chodili na roráty, všimli.

ONDŘEJ - 30. listopad

Ondřej 30 listopad Na svatého Ondřeje se věštilo. To souviselo se starým pohanským kultem, který v době nastupující zimy ukazuje do budoucnosti. Je v něm touha po vdavkách, po změně současného stavu. Nezadané dívky věděly, že po krátkém čase přijdou Vánoce a nový rok, nový život, nová situace a nové možnosti. A proč si vzaly na pomoc svatého Ondřeje? Poněvadž v českých zemích byl považován za ochránce a patrona zamilovaných, zvláště pak nevěst. Na svatého Ondřeje se také držel zvyk s hrníčky. Čtyřmi hrnečky se přiklopila trocha hlíny, kus chleba, hřeben a prstýnek. Každý z přítomných si potom jeden hrníček vybral a co pod ním bylo, ukázalo, co se bude dít v jeho životě příští rok.

- CHLÉB - BOHATSTVÍ
- PRSTEN - VDAVKY NEBO ŽENITBA
- HŘEBEN - NEMOC
- HLÍNA - SMRT

BARBORA - 4. prosinec

U svaté Barbory si každý vážil její horlivosti pro svatou věc a hlavně víry, kterou si musela ustát a pro kterou byla nakonec popravena. Vyprávělo se, že **ve vězení Barboře uprostřed zimy rozkvetla větvíčka třešně a to se silně promítlo do lidového obyčeje** obchůzek barborek a sázení barborek. V tento den bíle oděné Barborky obcházely se závojem přes obličej domy, zkoušely děti z náboženství a modliteb a nakonec je odměnily cukrovím, bonbony a ovocem a zlobivé dostaly uhlí a brambory, někdy i metlou. Děti dávaly za okno punčochu a čekaly, až se ozve zvoneček. Obchůzky Barborek se do dnešních dnů neudržely, ale zůstalo řezání třešňových větvíček zvaných Barborky. Dají se do vázy s vodou a pokud na Štědrý den vykvetou, znamenají pro děvčata štěstí, lásku a do roka i svatbu.

MIKULÁŠ - 6. prosinec

6. Prosince se slaví nejoblíbenější adventní svátek svatého Mikuláše. Mikuláš se narodil ve městě Patras v západní Lykii v Řecku. Po rodičích zdědil značný majetek, ten však rozdal chudým. **O svatém Mikuláši existuje celá řada legend a příběhů, které se staly základem pro jeho uctívání na celém světě.** Za svého života se pravidelně ujímal sirotků a pronásledovaných lidí. V české tradici Mikulášská nadílka existuje již od středověku, kdy masky obcházely domácnosti. Později se tento zvyk změnil na nadílku dětem a ta se u nás slaví již pátého prosince, tedy večer před svatým Mikulášem.



LUCIE - 13. prosinec

Svátek Lucie patří především dívkám a ženám. Dříve měly v tento den zakázáno předení, draní, praní a tkaní. Dnes se Lucie oslavuje jako patronka světla. **U nás je nejznámější pranostika „Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá“** Je to pravda, dny se před zimním slunovratem zkracují. Dívky na Lucii psaly na 12 papírků 12 různých chlapeckých jmen a každý večer jedno hodily do ohně. Na Štědrý den pak otevřely poslední lístek se jménem toho, kdo jim má být vyvolený.

ŠTĚDRÝ DEN - 24. prosinec

Štědrý den svátek Adama a Evy. S tímto dnem je spojena již od 14 století večerní nadílka. Štědrého dne o půlnoci a zároveň již 25. prosince o Svaté noci a po celý den se oslavuje narození Ježíše, ke kterému přicházejí pastýři s dary přírody. Vánoce jsou čas velké poezie přírody světla a naděje nového života. O vánočních nocích v zemském klíně všechny květiny, které později vypučí na jaře, pozvedají své hlavičky a zvoní svými zvonečky. **Slyšíte tu hudbu? Je to hudba andělů, která je neslyšitelná sluchu ale vnímatelná rozjařeným srdcem.**



JMELÍ

O Vánocích by v žádné domácnosti neměla chybět zelená, stříbrná nebo zlatá větvička jmelí. Čím víc je na větvičce bílých bobulek, tím větší štěstí nás čeká v novém roce. Tato stálezelená rostlina, která roste vysoko v korunách stromů, je odpradávná obestřena tajemnem a mnoha legendami. Byla symbolem života a ochranným talismanem. Věřilo se, že díky lepivým semenům má moc vytvořit nebo udržet svazek mezi mužem a ženou. Z Anglie pochází zvyk, že muž může políbit každou dívku či ženu, kterou potká pod zavěšeným jmelím. Za každý polibek se utrhne 1 bílá bobulka. Ta poslední se na jmelí nechá až do Vánoc, aby z domu neodešla láska.

BETLÉM

První Betlém zhotovil v roce 1223 v italské Umbrii jáhen jménem Giovanni Bernardone později známý jako František z Assisi. Ve své jeskyni poustevně postavil žlab, naplnil ho krmivem, přivedl k němu oslíka a volka a jako u oltáře tam sloužil první štědrovečerní mši později nazvanou Půlhoční. Stavění vánočních jesliček se uchytilo a rychle se rozšířilo díky osvětové činnosti mnichů františkánů a jiných církevních řádů. V Čechách byl první Betlém představen v roce 1560 v pražském kostele svatého Klimenta. Neví se úplně přesně, jak vypadal, ale podle všeho základ tvořily figury svaté rodiny někdy až v životní velikosti. Každopádně měly jesličky opravdu velký úspěch a poté, co je císař Josef II na konci 18. století vykázal z církevních prostor, přestěhovaly se do příbytků prostých lidí. Výroba Betlémů byla v Čechách velmi oblíbená. A tak dnes můžeme obdivovat betlémy ze dřeva, těsta, papíru, hlíny, malé či velké betlémy, statické nebo pohyblivé. Betlémy byly vánočními dominantami, k nimž se na Štědrý den dávaly dárky. Teprve v 19. století se hlavním symbolem Vánoc stal stromek.

VÁNOČNÍ STROMEK

Těžko si dnes dovedeme představit Vánoce bez ozdobeného stromečku. Nechybí snad v žádné domácnosti a v předvánočním čase se bez něho neobejdou ani slavnostně vyzdobené výlohy obchodů. Zelený stromek ověšený ozdobami, řetězy a čokoládovými figurkami, je samozřejmou součástí Vánoc. Tradice zdobení stromků jak ji známe dnes, pochází z německých měst. První vánoční stromeček v Čechách se rozsvítil v pražské vile ředitel Stavovského divadla Jana Liebicha roku 1812. po 30 letech se v Praze začaly stromky prodávat zcela běžně a lidé je nazývaly kristovým stromkem. Stromček si mohly ze začátku dovolit jen zámožnější rodiny, teprve později se rozšířil do většiny městských příbytků. Zprvu se stromek zavěšoval pod strop, později se stavěl do stojanu. Zdobil se perníčky, slaměnými figurkami, sušeným ovocem, ořechy a svíčkami.



ADVENTNÍ AKCE v Majka-shop.cz

2. - 8. 12. 2019

Na nosicí
bundy značky
Wombat & Co

Při nákupu zimní
nosicí bundy značky
Wombat získáte 10%
slevu z původní ceny.

sleva
10%



9. - 15. 12. 2019

Na podprsenku
BRAVADO

Kojící a těhotenská podprsenka
BODY SILK SEAMLESS
je bezešvá a dokonale
přilne k Vašemu tělu.

Ne všechno zboží bývá vždy
skladem. Doporučujeme objednat
si vybraný vzor na našem e-shopu.

sleva
15%



16. - 22. 12. 2019

Na kosmetiku
značky
SOAPHORIA

Při nákupu kosmetiky
značky SOAPHORIA
získáte slevu 10%
z původní ceny.

sleva
10%



23. - 31. 12. 2019

Na rostoucí
oblečení značky
Didrickson

Při nákupu vysoce
kvalitního rostoucího
oblečení švédské značky
Didrickson získáte slevu
10% z původní ceny.

sleva
10%





ZDRAVÉ CUKROVÍ

když i mlsání může být zdraví prospěšné

Pamatujete na poslední říjnové číslo našeho časopisu? Objevovali jsme spolu kouzlo pečení s dětmi a přinesli pár tipů, jak si takové pečení užít. Na samotném konci článku jsme pak slíbili, že vám v prosincovém čísle přineseme i recepty na zdravé cukroví. Určitě neuškodí připomenout alespoň v rychlosti pár nejdůležitějších bodů. A hned poté se pustíme do slibovaných receptů. Cukroví, které budete moci nechat své děti mlsat dle chuti - bez omezení.

- **ATMOSFÉRA JE DŮLEŽITÁ**
Pust'te si koledy, rozpal'te v krbu , zapalte svíčky
- **SDÍLEJTE TYTO CHVÍLE A NEBUŽTE SAMI**
Přizv'te další dospělou osobu. Vydrží pomáhat déle.
- **VYHRAŽTE SI NA PEČENÍ VÍČ ČASU**
Děti "pomáhají" a tak to chce nebýt v časovém presu.
- **VSAŽTE NA KVALITNÍ SUROVINY**
Nechcete děti v jedení omezovat? Volte zdravé suroviny
- **MÉNĚ JE VÍČE - pozor na málo dětské trpělivosti**
Stačí tři-čtyři druhy, s dětmi jich nechtějte upéct deset
- **PŘIPRAVTE SE NA PEČENÍ VČAS**
Nekupujte suroviny na poslední chvíli. Je to zbytečný stres.
- **NEMĚJTE VELKÉ NÁROKY - jsou to děti**
Andělíčkoví asi bude chybět jedno křídlo a dvě stejné hvězdičky nenajdete, ale ani tak je neopravujte!
- **S PUNČEM NEBO VÍNEM TO PŮJDE LÍP**
Náladu dělají nejen koledy a svíčky, ale také chutný a voňavý punč nebo svařené víno.





#1 PERNÍČKY Z ŽITNÉ MOUKY

Příprava: 15 minut + odležení 24 hodin + pečení

*** 250 g hladce namleté žitné mouky* 50 g másla*
1 celé vejce* 3 polévkové lžíce medu nebo agáve sirupu*
2 lžíce mléka* 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátu* 1
lžička kůry z nechemicky ošetřeného citronu* špetka
namletého hřebíčku a skořice**

1. Změklé máslo utřeme s medem nebo sirupem, mlékem a celým vejcem. Přidáme mouku smíchanou s kořením, citronovou kůrou a s práškem do pečiva.
2. Vypracujeme v hladké těsto. Vložíme do svačinového sáčku a necháme v chladu uležet do druhého dne, minimálně však dvě hodiny.
3. Z těsta vyválíme 3-5 mm silný plát a vykrajujeme libovolné tvary. 4. Pečeme na pečicím papíru v předehřáté troubě na 170 °C přibližně 10 minut, dokud zlehka nezezlátnou. 5. Vychladlé perníčky uložíme v uzavřené krabici na suché a chladné místo. Na rozležení budou perníčky potřebovat minimálně 7 dnů, ideálně čtrnáct.



#2 KOKOSOVÉ KULIČKY

Příprava: 15 minut + odležení 24 hodin + pečení

**1/2 hrnku ořechů kešu
1 hrnek kokosového másla
1/2 hrnku světlého agáve sirupu
3/4 hrnku strouhaného kokosu
strouhaný kokos na obalení**

Kokosové máslo si vyrobte v robotu.

Do suchého robotu dejte 3 hrnky strouhaného

kokosu a mixujte tak dlouho, až se uvolní tuk. Máslo by mělo být téměř tekuté.

Vznikne přibližně jeden hrnek kokosového másla, které nalijte do misky. Přístroj vymyjte a usušte. V suchém robotu rozmixujte ořechy kešu na jemnou mouku.

Přidejte ostatní ingredience a zamíchejte. Tvarujte kuličky o průměru cca 1,5 cm a obalujte je v kokosu. Dejte chladit do ledničky na 1 hodinu.

Kuličky vydrží v ledničce několik týdnů.





#3 NEPEČENÉ JÁHLOVÉ KULIČKY

Ingredience na 50 kousků:

***200 g syrových jáhel *100 g rozinek sůl *750 ml kvalitního jablečného moštu *100 g loupaných mandlí *250 g kokosu strouhaného + trochu na obalení *4 lžíce sušeného ovesného nápoje (nebo sušené syrovátky v BIO kvalitě) *10 lžic sirupu rýžového nebo javorového**

Jáhly několikrát propereme a uvaříme v moštu s rozinkami se špetkou soli. Výsledná konzistence bude trochu kašovitá, nicméně jáhly si získají navinulou chuť od jablečného moštu. Jáhly necháme vychladnout, vmícháme k nim opražené mandle, kokos, sušený nápoj a postupně přidáváme rýžový sirup. Rukama vytvoříme těsto (když se vám zdát málo sladké, můžete ještě dosladit sirupem). Pokud je těsto moc řídké, přisypeme kokos, který umí vysávat vodu. Z těsta tvarujeme kuličky, které obalujeme v kokosu. Cukroví uložíme do krabice do chladu. Tyto kuličky nejsou ale trvanlivé, jako ostatní cukroví...

#4 VANILKOVÉ ROHLÍČKY

Příprava: 15 minut + odležení 24 hodin + pečení

- * 280 g hladce namleté pohankové mouky**
- * 200 g másla**
- * 1 bio vanilkový cukr**
- * 100 g moučkového třtinového cukru**
- * 120 g nastrouhaných vlašských ořechů**



Do mouky přidáme změkklé máslo, vanilkový a moučkový cukr (toho si necháme trochu bokem na obalení). Nakonec přisypeme vlašské ořechy, zpracujeme těsto a necháme jej odležet do druhého dne v chladu.

Z těsta vytvoříme váleček o průměru dva centimetry a nakrájíme jej kolmo na pravidelné díly. Z nich vytvarujeme rohlíčky a naskládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v mírně vyhřáté troubě na 150 °C do růžova - přibližně 10-15 minut. Ještě teplé rohlíčky obalíme v moučkovém cukru. Poté je necháme uležet v suchu a chladu asi čtrnáct dní.



#5 VÁNOČNÍ TVAROHOVÁ ŠTOLA

Příprava: 10 minut + cca 45 minut pečení

- 250 g tučného nebo polotučného tvarohu
- 150 g špaldové mouky hrubé
- 350 g špaldové mouky hladké
- 150 g másla (kvalitního! žádná Hera a podobně!)
- 100 až 150 g třtinového cukru
- 1 BIO vanilkový cukr (na posypání upečené štoly)
- 20 g mletých mandlí
- 2 celá vejce
- Sušené ovoce, dle libosti (meruňky, švestky, jablka, třešně a další...) ideálně do 2 dcl hrnečku
- Kůra z pomeranče nebo citronu (dvě čajové lžičky)
- Vlašské ořechy nebo mandle (nasekané)
- 3-4 polévkové lžíce
- 150 g rozpuštěného másla na potírání

Máslo, tvaroh i vejce vyndáme z lednice cca 3-4 hodiny před zpracováním. Smícháme mouky s cukrem, přidáme změkklé máslo, tvaroh, mleté mandle, celá vejce, sušené ovoce, kůru z citronu nebo pomeranče a nasekané ořechy. Vytvoříme celistvé těsto. Není nad ruce, takže ideálně hněteme rukama. Nakonec z těsta vytvoříme šišku podobnou houskovému knedlíku. Tu položíme na plech s pečicím papírem, potřeme rozpuštěným máslem a pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů cca 45 až 60 minut (každá trouba peče jinak). Upečenou štolu po vyndání z trouby ještě naposledy potřeme rozpuštěným máslem a

obalíme cukernou směsí (smíchaný moučkový cukr + vanilkový cukr). Ač usilujeme o zdravý recept, cukrem v této fázi není dobré šetřit. Pokud má štola vydržet pár dnů až týdnů, potřebujeme cukr na konzervování. Bez obalení cukrem by štola zplesnivěla.



#6 VÁNOČNÍ DŽEM - vhodné i jako jedlý dárek

Ingredience: *4 velké hrušky *7 sladkých jablek *1 pomeranč čerstvě vymačkanou šťávu *50 g rozinek *1/2 kávové lžičky nastrouhaného zázvoru *1 zarovnaná kávová lžička mleté skořice *špetka mletého anýzu *špetka mletého koriandru *špetka mletého nového koření *špetka mletého badyánu 400 ml vody

Slupku u ovoce necháváme, vykrojíme jen jádřince, ovoce umyjeme a nakrájíme na malé kousky. Dáme do hrnce, přidáme šťávu z pomeranče, rozinky, zázvor a všechno koření. Zalijeme vodou a vaříme. Průběžně mícháme a zhruba po 30 minutách vaření vše lehce rozmixujeme tyčovým mixérem tak, aby nám zůstaly v džemu i kousky ovoce. Džem je potřeba sníst během pár týdnů, aby se nekazil. Necháme ještě 5 minut povařit a horké dáme do čistých sklenic. Pokud máme šroubovací sklenice, otočíme dnem vzhůru a 24 hodin takto necháme stát.





SLADKÁ VÁNOČKA - 4x jinak

Zdroj: oficiální text výrobce Sonnentor

Vánočka se těší oblibě nejen o Vánocích, ale i v jiných svátcích a významných dnech. Říká se jí různě - štědrovice, pletenice, žemle, ceplík, vandrovnice... **Svým tvarem připomíná Ježíška v peřince a je tak považována za symbol nového života a plodnosti.** Kdysi bylo pečení vánočky výsadou pouze pekařů, později jí začali péci i hospodyňky a stala se velkým symbolem a tradicí. Dle starého zvyku se do vánočky zapékala mince a kdo jí našel, měla mu přinést v novém roce zdraví a bohatství. Prameny vánočky mají svůj význam. Spodní čtyři symbolizují živly - **země, voda, slunce a vzduch, prostřední tři značí rozum, cit a vůle, vrchní dva lásku a vědění.** Dnes si můžeme samozřejmě koupit vánočku v každém supermarketu, avšak pečení vánočky může být velkou zábavou pro celou rodinu. Odložme na chvíli mobilní telefony a počítače, věnujme čas raději svým nejbližším a naučme se něco nového a zábavného.

ZÁKLADNÍ RECEPT PRO TĚSTO NA VÁNOČKU:

Přísady pro 2 vánočky:

- 510 g mouky
- špetka soli
- 60 g třtinového cukru
- špetka vanilky
- 60 g másla
- kostka čerstvého droždí nebo dva balíčky sušeného
- 270 ml vlažného mléka
- vejce a mléko na pomazání

Příprava: Mléko mírně zahřejte a rozpustěte v něm máslo. Nechte vychladnout (na 35-40°C) a přidejte rozdrobenou kostku droždí (v případě sušeného droždí tento krok vynechejte). Dobře promíchejte s ostatními přísadami, nejprve pomalu a poté rychleji a vypracujte v hladké těsto. Umístěte na teplé místo a zakryjte (třeba utěrkou) a nechte zhruba hodinu kynout. Misku můžete umístit také do teplé vodní lázně.





ZÁŘÍCÍ KURKUMOVÁ VÁNOČKA

Díky své slunečné barvě zažene podzimní šed'. K základnímu receptu stačí přidat lžičku kurkumy nebo směsi Kurkuma Latte.

Příprava: Po vykynutí se jde na pletení. Vánočka se plete z různého množství pramenů, záleží na co si troufnete. Na YouTube najdete spoustu hezkých návodů. Hotovou vánočku dáme na plech vyložený pečicím papírem, přikryjeme utěrkou a necháme před pečením ještě 30 minut odpočívat. Potřeme směsí mléka a vejce a pečeme při 180°C 25 minut.

CELOZRNNÁ VÁNOČKA SE ŠPETKOU HILDEGARDINA KOŘENÍ A MANDLEMI

Přísady: *510 g celozrnné mouky *špetka soli *60 g kokosového cukru *špetka vanilky *60 g másla *1 kostka droždí nebo balíček sušeného *270 ml vlažného mléka *2 lžičky Koření na koláče a keksy sv. Hildegardy *vejce a mléko k potřetí *kousky mandlí

Příprava: Těsto připravte stejným způsobem jako u základního receptu. Před pečením potřete směsí mléka s vejcem a posypte kousky mandlí. Pro veganskou variantu vynechte vejce a potřete mlékem obilným.

MAKOVÝ COP

Přísady na makovou výplň: *100 ml mléka *1 lžíce másla *2 lžíce kokosového cukru (nebo medu apod.) *90 g máku šedého celého *20 g špaldy krupice *špetka vanilky

Příprava: Máslo rozpustíte a přilijte mléko. Přidejte ostatní suroviny a vyšlehejte dohladka. Za stálého míchání povařte do zhoustnutí. Těsto (dle základního receptu) vyválejte na plát a potřete makovou náplní. Srolujte do rolády a uprostřed podélně rozkrojte. Oba kusy spleťte dohromady, dejte na plech vyložený pečicím papírem, přikryjte utěrkou a nechte ještě 30 minut odpočívat. Potřete směsí mléka s vejcem a pečte při 180°C cca 25 minut do zlato-hněda.

VOŇAVÝ COP SE SKOŘICÍ A KARDAMOMEM

Přísady: *2 lžíce másla (nebo kokosového oleje) *1 lžička skořice *1/2 lžičky kardamomu *2 lžíce kokosového cukru

Příprava: Rozpusťte máslo. Skořici a kardamom smíchejte s kokosovým cukrem. Těsto (dle základního receptu) vyválejte na plát, potřete rozpuštěným máslem a posypte směsí cukru a koření. Srolujte do rolády a podélně rozkrojte, formujte jako u makového copu.

ZÁSOBTE SE NA PEČENÍ VČAS A KVALITNĚ



Mouka pšeničná hladká
BIO 1 kg 37,- Kč



Mouka špalďová hrubá
BIO 1 kg - 71,- Kč



Třtinová šťáva sušená
44,- Kč



Cukr třtinový BIO
500g - 47,- Kč



Špalďová mouka polohrubá
BIO 1 kg - 96,- Kč



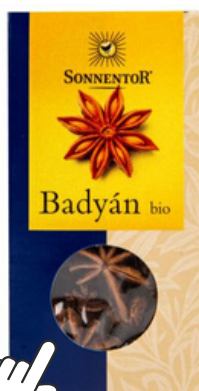
Kokosový krém 200ml BIO
47,- Kč



Citrónová kůra BIO
36,- Kč



Kypřicí prášek
bezlepkový 5,- Kč



Badyán celý BIO
25g - 55,- Kč



Kokos strouhaný BIO
200g 45,- Kč



Sirup datlový BIO
73,- Kč



Sirup agávní BIO
874 ml - 268,- Kč



Sirup javorový BIO
147,- Kč



Meruňky sušené BIO 100g
29,- Kč



Vlašské ořechy 100g BIO
62,- Kč



CHIA semínka 300g BIO
78,- Kč



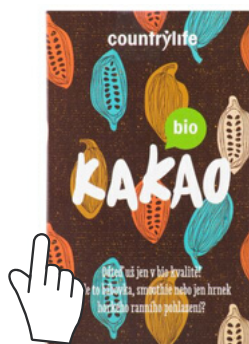
Jáhlky 500g BIO
39,- Kč



Datle sušené bez pecek BIO
500g - 133,- Kč



Rozinky Thomson BIO
500g - 89,- Kč



Kakao 150 g BIO
46,- Kč



Sirup rýžový BIO
184,- Kč



Cukr třtinový Sucanat
72,- Kč



Čokoládové pečičky BIO
56,- Kč



Agar prášek BIO Vegan
97,- Kč



Ovesná alternativa
smetany 43,- Kč



Cukr kokosový BIO
59,- Kč



Skořice mletá Ceylon
60,- Kč



Cukr vanilkový BIO
50 g - 150,- Kč



Perníkové koření mleté BIO
60,- Kč



Kardamon mletý BIO
35 g - 90,- Kč

PRO POHODU A VÁNOČNÍ NÁLADU U PEČENÍ



Čaj Anděl strážný
75,- Kč



Jablečný kouzelný punč sirup
225,- Kč



Čaj Čas na perníček
90,- Kč



Kuc - kuc sirup BIO
190,- Kč



Ježíškův nebeský čaj
85,- Kč

TĚHOTENSKÁ ROLNIČKA - BOLA

vánoční dárek pro těhotnou ženu

Lámáte si hlavu nad tím, co koupit jako dárek své těhotné ženě, partnerce, kamarádce, příbuzné, kolegyni? Máme pro vás tip. Těhotenská rolnička je nádherný šperk, který nejen zdobí těhotnou ženu, ale je i funkčním doplňkem přinášející pozitivní vjemy miminku i mamince. V čem je tak unikátní si povíme v tomto článku.

Těhotenská rolnička (mexická bola, andělský zvonek) má svůj původ v Mexiku, kde zdobí těhotné ženy již několik století. Tento šperk nosí těhotné maminky na svém břišku a při chůzi vydává jemné, uklidňující a harmonizující zvuky, které miminko vnímá již od 20. týdne. Už v těhotenství tak **můžete ještě více podpořit krásné a kouzelné propojení mezi maminkou a miminkem.**

Jak se rolnička používá?

Rolničku si maminka pověsí na krk stejně jako jakýkoliv jiný řetízek či náhrdelník. Jen šňůrka těhotenské rolničky je o něco delší, aby přívěsek cinkal přímo na břišku. Když se miminko narodí, můžete si zkrátit šňůrku a dál tento šperk nosit. **Miminko si může s rolničkou hrát a připomínat si tak nádherné a uklidňující cinkání, které zná už z bříška** – třeba když ho budete zrovna kojit, nebo chovat. Také můžete rolničku zavěsit do kočárku nebo postýlky. Nebo můžete např. rolničku vložit do nějaké plyšové hračky.

Rolničky mají různé tvary a velikosti. Prodávají se jednoduché boly v různých vzorech a provedeních, nebo si můžete vybrat rolničku s klíčkou. Ta se skládá ze dvou částí a to postříbřené nebo pozlacené klíčky, kterou lze jednoduše otevřít, a samotné rolničky. A protože **jde také o módní doplněk, můžete si barvu rolničky přizpůsobit** a koupit i samostatně. Podle příležitosti pak barvy střídat. Všechny rolničky jsou na černé kožené šňůrce, ale lze dokoupit také postříbřený nebo pozlacený řetízek nebo lanko.



MEXICKÉ ŠPERKY - historie a současnost

Mexiko oplývá značným přírodním bohatstvím. V koloniální době bylo ceněno stříbro a zlato, těžilo se i olovo, zinek, měď a železo. V současné době jsou již naleziště zlata částečně vyčerpána. **Mexiko však stále čerpá z tradic výroby šperků.** Jaká je historie a současnost?

V předkolumbovském období se zde dlouhá tisíciletí vyvíjely jedny z nejpozoruhodnějších a nejosobitějších kultur, které nás dnes fascinují hlubokými myšlenkami a na svou dobu pokročilými znalostmi. Mezi tyto civilizace, které na sebe navazovaly patří **Olmékové, Teotihuacán, Mayové, Toltékové a Aztékové.**

Tyto starověké kultury vytvářely kvalitní a krásné šperky. Nejžádanějším materiálem pro výrobu šperků bylo zlato. Mezi Aztéky nosila zlaté šperky jen šlechta, chtěla tím dát najevo **svou moc, bohatství a postavení.** V této civilizaci měly šperky hlavní úlohu ukázat, kdo je mocnější a bohatší. I Aztékové z nižších vrstev měli touhu se zdobit, což jim umožňoval dostupný zdroj v podobě perí z exotických ptáků.

Mayové své šperky vyráběli z jadeitu, mědi, bronzu a samozřejmě stříbra a zlata. Uši, rty a nosní přepážku si probodávali a zdobili je ozdobami z nefritu, obsidiánu, kostí nebo lastur. **Pro mayskou civilizaci byla typická především vyspělá řemesla,** z nichž byla vysoce ceněná především řezba v jadeitu, z něhož se zhotovovaly ozdoby do uší, hrudní destičky, přívěsky, korále i malé stylizované lidské tváře. V dřívějších dobách ale neměli Mayové moc velký přístup ke kovům, a tak z počátku nosili šperky vyrobené jen z kostí a kamenů. Dražší šperky, stejně jako u Aztéků, nosila jen šlechta a bohatí obchodníci.

Tradičním šperkem mayské kultury pro těhotné byla bola. Šperk ve tvaru kuličky, který nosily těhotné na dlouhé šňůrce, čímž spočívala volně přímo na bříšku, **při chůzi vydávala jemné, uklidňující a harmonizující zvuky.** Tento šperk měl za úkol umocnit krásné a kouzelné propojení mezi budoucí maminkou a miminkem. V dnešní době obliba těchto mexických bol neboli těhotenských rolniček či andělských zvonků prudce vzrůstá.

Současná výroba šperků

Historie Mexika je pevně spjata se šperky a trvá již tisíce let. Starověké kultury a jejich láska ke zlatu pokračuje i v dnešní době. Mexičtí návrháři šperků čerpají z tradic své země a spojují je s moderními materiály, styly a technikami, aby vytvořili značky, které ohromují celý svět.

Zdroj: Oficiální text dodavatele





**Vstup do kompletní nabídky
těhotenských rolniček a vyber ten
nejkrásnější dárek**



Jak na zero waste Vánoce?

Rozhovor s Martinou Sumbalovou, blogerkou o životě bez odpadu a zakladatelkou bezodpadové mapy na webovém portálu Reduca.cz

„Život bez odpadů je ideál, kterého lze v dnešní době těžko dosáhnout. Jít za ním je ale skvělá motivace,“ říká Martina Sumbalová, blogerka, jejímž hlavním tématem i životní filosofií je zero waste. Možná už taky chodíte na nákup s vlastními látkovými pytlíky, a tak jste logicky došli k otázce, co o Vánocích. **Jak ekologicky zabalit dárek anebo co vlastně blízkým koupit, aniž byste produkovali zbytečný odpad.** Přesně na to jsem se Martiny zeptala. Ani jsem netušila, že se nakonec budeme spíš bavit o nenakupování, neplýtvání a o tom, jak si užít Vánoce s dětmi úplně jiným, zcela nekonzumním způsobem. Co všechno mi o životě své rodiny prozradila? Třeba to, že i zero waste blogerky občas zajdou do supermarketu.

Jak se u vás doma připravujete na Vánoce?

Co se týče úklidu, ten už popravdě se třemi dětmi moc neřeším. Už jsem se oprostila od myšlenky, že všechno musí být nějak speciálně naklizené. Určitě budu ale chystat nějaké dekorace.

Adventní věnec obvykle zdobím tím, co už doma mám.

Větvíčky si nasbíráme venku. K zaplétení věnce používám jeden drátek, který si vždycky po svátcích schovám a příští rok ho znovu použiju. Na věnci vypadají krásně takové jednoduché věci, které každý doma má, třeba skořápky od ořechů. A svíčky, ty se většinou doma taky nějaké najdou, ale kdybych je kupovala, určitě bych volila nějaké přírodní. Vegani by asi nesouhlasili, ale mám ráda třeba ty ze včelího vosku.

Ty úplně miluju, nádherně voní! Když už jsme u těch vůní, spousta lidí vnímá jako součást přípravy na svátky byt patřičně „ovonět“, jaké vůně milujete u vás doma?

*U nás **jednoznačně vede vůně cukroví**, protože všichni milujeme sladké. Pečeme si sami, vždycky se snažím zapojit i děti, náš nejstarší moc rád vykrajuje perníčky. Většinu surovin nakupuji bez obalu. To už dneska není problém, bezobalovou prodejnu máme i u nás nedaleko. Tam koupím veškerou mouku, dokonce i máslo na váhu.*

Chodíš vůbec nakupovat do Supermarketu?

Ale jo, taky do supermarketu chodíme, jsou některé věci, které se bez obalu shání hůř – třeba toaletní papír. A pak, život se třemi dětmi je někdy dost jízda, a tak prostě vždycky nestíhám, pak jsem ráda, že třeba manžel po cestě z práce nakoupí.

Obzvlášť před Vánoci mám pocit, že se to na nás ze všech stran hrozně valí a nutí nás to nakupovat i to, co jsme původně neplánovali.

Mně vůbec připadá, že lidi mají pocit, že se musí před Vánoci nějak zásobovat. Nám ale záleží spíš na tom, abychom si koupili opravdu dobré věci. Potraviny s dobrým původem, radši ať je toho míň, ale ať je vše kvalitní. Dáváme přednost sezonní a lokální produkci. Jako velký problém z hlediska ekologie vnímám dovoz, takže se po většinu roku snažíme kupovat lokální ovoce. Na druhou stranu jsou to vždycky trochu kompromisy. **Jsem šťastná, že moje děti po mně chtějí mandarinky a ne nějaké sladkosti,** takže jim občas mandarinku nebo banán ráda koupím, ne ale pravidelně. A třeba maso z farmy, přestože ho kupujeme vakuované, má pro mne stokrát větší hodnotu než jakékoli dovezené, navíc z velkochovu. U nás doma jsme maso už hodně omezili, a tak si jednou týdně ten vakuovaný obal odpustím.

Když se řekne Vánoce a odpad, vybaví se mi Štědrý večer, stromeček a pod ním ta hora balicích papírů. Jak se dá tohle řešit?

Co se týče balení dárků, nám kupodivu pořád ještě zbývá balicí papír, který jsme nakoupili před tím, než jsme se začali snažit o život bez odpadu. Jednu ze zásad zero waste jsem se naučila už v dětství, i když tenkrát to ještě tolik nefrčelo. Ta zásada říká „**nejdřív spotřebuj, co už máš**“. Takže my stále schováváme ty použitelné kusy papíru – třeba z nějaké větší krabice nebývá papír nijak poškozený. Dá se tak složit a použít i napřesrok.

A do čeho všeho se jinak dají dárky zabalit, když nechci kupovat speciální vánoční balicí papír?

Možností je spousta. Do budoucna se určitě nebráním myšlence látkových pytlíků, které jsou navíc praktické – dají se pak dál využít třeba k nakupování. Větší dárky vypadají překvapivě stylově zabalené do novinového papíru, ozdobené větvičkou a převázané přírodním provázkem. Dárek se dá **zabalit třeba i do nějakého hezkého šátku,** který můžeš třeba sama nabítkovat nebo jinak

ozdobit – a příjemce získá vlastně dvojité dárky! Někdo balí i do obyčejného balicího papíru, který je sice recyklovaný, ale to problém moc neřeší, pokud se použil jednorázově.

Proč vlastně vadí životnímu prostředí papír? My v Brně máme spalovnu odpadů, kde se vzniklé teplo využívá k vytápění domácností, to je přece fajn, ne?

Což o to, s odpadem si u papíru celkem poradit umíme. Taky mi přijde fajn, že se v Brně využívá teplo vzniklé při likvidaci odpadů. Tady je ale horší otázka té výroby. Jednak nešetříme **lesy, kterých v poslední době stále ubývá,** a pak ta samotná výroba. Velkou zátěží je u papíru bělení a také využití různých ekologicky nešetrných barviv. Vůbec nejhůř jsou na tom papíry, které mají jako složku nějaký lesklý potah. Vzniká tak otázka, co je tam obsaženo za příměsi, zda je to vůbec plně recyklovatelné. To je právě problém klasických vánočních balicích papírů, a to si vezmi, že celá ta paráda je jenom proto, aby se dárek jednou zabalil, a pak se to všechno vyhodí.

Dá to práci, vymyslet takový dárek, abych neprodukovala zbytečný odpad a obaly? Jak na to jít?

Ideální je darovat co nejméně hmotných dárků. Tam vidím spoustu možností, ale chce to trochu změnu myšlení. Myslím, že jsme všichni ještě pořád naladěni dávat si hodně dárků. I když se někdy s rodinou třeba domluvíme, že si dárky nedáme, stejně v nás nakonec převládne pocit, **že bychom přece jen měli něco pořídit,** a tak jdeme a koupíme nějakou pitomost. Dáváme si dárky, které ten druhý třeba ani nevyužije. Každý z nás to určitě zažil, tu řádku nevyužitých sprchových gelů, svíčky, čaje, různé dekorace, které se nám nehodí. Když už dárky naslepo, ať je to alespoň nějaká praktická věc, třeba ponožky.

Jak si představit takový nehmotný dárek?

Ještě si to asi málo uvědomujeme, ale tím nejcennějším, co si můžeme navzájem dát, je **společně strávený čas,** třeba i nějaká společná aktivita. Já mám poslední dobou ve velké oblibě zážitkové dárky. Třeba únikové hry, ty se dají koupit v každém větším městě.





Nebo třeba maminka malých dětí bude šťastná, když dostane poukaz na hlídání dětí od babičky nebo od kamarádky. Dají se darovat i různé vouchery na masáž nebo do sauny, na večeři v dobré restauraci, anebo zkrátka vymyslet něco osobního, fantazii se meze nekladou.

No to zní úplně skvěle, poukaz na hlídání bych teda dostala moc ráda! Ale co děti, co pro ně, aby nebyly zklamané?

To už samozřejmě záleží na tom, jak ta rodina k tomu přistupuje dlouhodobě, je potřeba si vše vysvětlit. Mluvit s nimi o tom, co pro nás Vánoce znamenají, učit je neplýtvat. Mně samotné se moc líbí vnímat Vánoce jako dobu, kdy se **obdarováváme nejen v rodině, ale pomáháme i těm, kteří to potřebují**. A učit je, že abychom mohli obdarovávat, nemusíme ani nic kupovat – můžeme třeba něco vyrobit nebo zrecyklovat. To už jsme zase u toho, může z toho být krásně strávený společný čas. Vyrábět můžou i malé děti. Takový obrázek od dvouletáka přece potěší každého tatínka.

Naprostý souhlas. Jeden vyrobený dárek vydá za několik koupených!

Navíc si myslím, že ani není potřeba, aby měly děti pod stromečkem horu dárků. Stejně **mají vždycky největší radost z těch prvních a ty další si ani neužijí**. Naše děti mají hračky i z druhé ruky, třeba lego, a vůbec jim to nevadí. Velký úspěch mají vždycky knížky – a celkově toho nemusí být moc. Mně už třeba jako malé holce bylo divné, že dostávám tolik dárků a rodiče jen jeden nebo dva.

Přijde mi fér, když všichni dostanou třeba dva nebo tři dárky, děti i dospělí, babička i dědeček...

Babičky a dědové, ti se na nás už určitě chystají a vymýšlejí, čím vnoučátka potěší...

To je fajn, že jim chtějí udělat radost, ale někdy mám pocit, že je těžké o tom s nimi komunikovat a že nemám vůbec vliv na to, co děti od příbuzných dostanou a kolik se toho nakonec sejde. Je mi pak líto, že si to všechno ani neužijí. V případě, že už toho máte doma moc, líbí se mi myšlenka obráceného adventního kalendáře. To se každý den adventu vytřídí společně s dětmi jedna hračka, kterou můžete pak **věnovat někomu, kdo to potřebuje**. Třeba teď jsem někde zahlédla, že se pořádá sbírka plyšáků pro hasiče, nebo si můžete na naší mapě na Reduca.cz najít azylový dům v blízkosti, kde budou za nějaký takový dar vděční.

Proto se chystám příbuzným v předstihu ozvat s tím, co bychom si přáli. Připadá mi, a platí to nejen na Vánoce, že zero waste je vlastně životní postoj, určitá filozofie. Stačí si denně uvědomovat, jaký mají věci příběh – předtím, než jsme je použili, ale i potom. Vidět souvislosti.

Důsledný život bez odpadu je ideál, kterého nedosahujeme ani my. Určitě jde ale spíš o určitou změnu myšlení. Smyslem je, abychom nevytvářeli zbytečný odpad a zužitkovali co nejvíc to, co už máme. Abychom přemýšleli, co nakupujeme, **a nekupovali to, co nepotřebujeme**. A zbytečný, jednorázový odpad snížili na minimum.

**Hledáte další tipy, jak prožít Vánoce jinak?
Pust'te si Majčino loňské video a inspi'rujte se zde**



Martina Sumbalová

Blogerka, která svými články na portálu Reduca.cz přináší nekonečnou řadu inspirace pro každodenní život bez zbytečného odpadu. Je zakladatelkou bezodpadové mapy, která znázorňuje jak místa bezobalového prodeje, tak místa, kde pomohou věci, které už naopak nepotřebujete. Píše o tom, jak žít minimalisticky, jak nakupovat a jak nenakupovat a ukazuje cesty, jak o tom všem přemýšlet. Vychází ze svých zkušeností maminky tří malých dětí, žije v Brně.

DESET TIPŮ PRO ÚKLID S DĚTMI

Někdo chytrý (a zkušený) prohlásil, že uklízet s dětmi, to je jako čistit si zuby a jíst při tom Fidorku. Tak to sedí. Toužíte mít doma aspoň občas a aspoň trochu uklizeno, ale někdy je to holt boj. Házejí nejrůznější předměty do kbelíku s vodou, kterou se snažíte vytřít. Lezou za vámi na štafle a vy pak nemůžete dolů. Hopsají po posteli, kterou jste právě ustlala. Matlají čokoládu na vyprané polštářky na gauči. Vlastně jste občas ráda, že se k nějaké práci doma vůbec dostanete. Jak to všechno přežít, dosáhnout svého a zůstat přitom v pohodě? Checkujte našich deset tipů.

1. NEUKLÍZEJTE, DOKUD SE NEDOJÍ MAKOVÝ ZÁVIN.

Jestli vaše děti umí posedět u jídla, tak máte opravdové štěstí. Pak možná nemáte ten problém, který řeším u nás doma: totiž že pokud je makový závin, zaručeně budu mít mák nejen v posteli, ale budu ho seškrabovat z dětských kolejí, vláček, lega a jeho zbytky budu nacházet na svých ponožkách i po vyprání. Čokoládové muffiny mají tentýž efekt. Takže je lepší to chvíli přežít a uklidit až potom, ať se zbytečně nenervujete.



2. SEPIŠTE SI BOJOVÝ PLÁN.

Ale teď už vážně. Rozhlížíte se kolem a vidíte, co všechno je potřeba udělat? Máte pocit, že to nestihnete nejen do Vánoc, ale ani do konce života? Tak si chvíli sedněte, uvařte si kafe a vše si sepište a naplánujte. Jsem si jistá, že až uvidíte svůj plán sepsaný, už vůbec nebude představa úklidu na svátky tak nereálná. Soustředte se pak vždycky na splnění dílčího úklidu a na ostatní nemyslete. Máte tak dost velkou šanci, že se vám vše podaří lépe a zažijete mnohonásobnou radost z výsledku.

3. NA KAŽDÝ DEN JEN JEDNU VĚC!

Na každý den si naplánujte jen jednu jedinou dílčí činnost. A to jako vážně. To jsme totiž celé my, mámy. Míváme ve zvyku toho na sebe navalit příliš, pak to všechno nestihneme a nakonec, namísto, abychom byly rády, že jsme stihly aspoň něco, máme ze sebe špatný pocit, že nic nezvládáme. Takže dnes třeba jen „utírání prachu v obývací místnosti“. A ložnici nechme na zítra.

4. UVAŘTE SI DOPŘEDU NEBO UVAŘTE RYCHLOVKU.

Pokud máte zrovna v plánu vysát a vytřít celý byt, ať vás ani nenapadne vařit knedlo-zelo-vepřo. Uvařte raději nějakou rychlovku. Které jídlo do třiceti minut vaše děti zbožňují? Co třeba špagety, nudle s mákem, zeleninové rizoto nebo filé do trouby? Nebo si uvařte na víc dní dopředu.



5. KDYŽ TO NEJDE, JDĚTE DĚLAT NĚCO JINÉHO.

Úplně typický obrázek. Jdete převlékat postele. Netrvá to ani minutu – a jsou oba tady! Jsou veselí. Válí se po nadýchaných polštářích, valchují nově povlečené deky, poskakují po vypraných prostěradlech a radostně u toho výskají. Nekažte jim radost a nevyhánějte je. Raději zatím třeba seberte prádlo ze sušáku, narovnejte deku v obýváku anebo posbírejte hračky a vraťte se, až si děti najdou jinou zábavu.

6. ZAPOJTE JE.

Ovšem ten nejlepší způsob, jak na úklid s dětmi ke spokojenosti všech je tento: zapojte je! I úplně malé děti se potřebují cítit užitečné. Přiberte je do činností, které zvládnou, a uvidíte, že budou nadšené. Naše děti obě milují vysávání, pomáhají mi dávat prádlo do pračky, podávají mi prádlo při věšení... Pravda je, že nadšení jim většinou vydrží jen chvíli, ale právě tahle chvíle je pro ně a jejich budoucí sebehodnocení velice důležitá. Zanedlouho stejně prchnou k něčemu jinému a vy se opět můžete nerušeně věnovat své práci.

7. MAJÍ SVŮJ DEN?

Kdo někdy trávil den s batoletem, ví, že jeho nálada je mnohdy pestřejší než májové počasí. Chvíli si nerušeně hraje a další minutu už se vás neodbytně dožaduje. To je situace, které holt padne za oběť někdy i práce, kterou zrovna děláte – pokud ji nemusíte dokončit hned. Nechte to na jindy. Třeba už zítra nastane mnohem příhodnější konstelace. Spokojenost a úsměv vašich broučků je přece mnohem důležitější než cokoli jiného.

8. NEUKLÍZEJTE, DOKUD SI HRAJÍ.

Pokud se rozhodnete uklízet jim hračky pod rukama, jsou-li děti zrovna zabrané do hry, koledujete si o dvě věci. Za prvé o rozmrzelá dítka, která nedonutíte ani heverem, aby vám pomáhala. A za druhé, že to budete dělat znovu! Raději dělejte zatím něco jiného a počíhejte si na vhodnější okamžik.

9. TŘÍDĚNÍ ZDAR! ANEB SLÁVA MINIMALISMU.

Ještě jste neobjevili kouzlo minimalismu? Pak si zkuste všímat, kolik věcí denní potřeby, oblečení, hraček a dalších věcí opravdu používáte. Kolik jich je? A kolik jich máte? Možná, že vám některé ty nepoužívané věci jen leží v polici, v boxu či nějaké přihrádce. Možná je zbytečně často přebíráte, uklízíte, držíte v ruce, ale nepotřebujete je.

Vytřídte je! Věci, které se dají ještě používat, věnujte do charitativního bazaru, oblečení vezměte na swap. Hračky přeberte společně s dětmi a nechte je, ať si samy řeknou, které si chtějí nechat. Uvidíte, jak se váš domácí prostor provzdušní a naplní čistým vzduchem. A vy už nebudete večer klečet na kolenou a sbírat předměty, které skončily rozházené po podlaze jen proto, že v nich děti ztratily přehled.



10. DĚTSKÝ NEPOŘÁDEK JINÝMA OČIMA

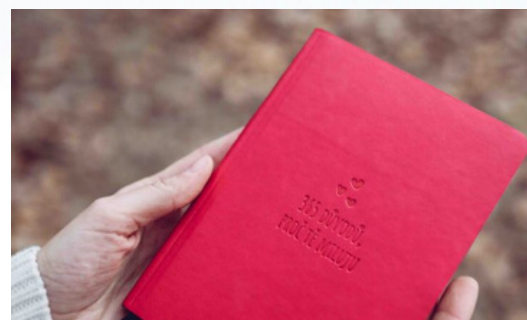
Ano, je jisté, že úklid má smysl, i když děláte pětikrát denně to samé (sbíráte rozházená zvířátka z farmy, lego v kuchyni, knížky rozložené po celém bytě, dílky puzzle uprostřed obývacího pokoje). Je teorie, která tvrdí, že děti milují pořádek. Na první pohled je někdy těžké tomu uvěřit! Ale stačí si představit, že jejich „dělání nepořádku“ je vlastně touha udělat si v nich přehled: mít své hračky všechny na očích.

Zkuste pozorovat, jak to funguje u vás doma. S čím si rády hrají, mají vše potřebné v dosahu? Mají děti hračky přehledně v regálu anebo v nějakém společném boxu? A hrají si, když jim necháte jejich výtvary z lego postavené, anebo se na stavebnici nadšeně vrhnou teprve tehdy, když dílky pečlivě rozeberete? Najděte si svou vlastní filozofii domácího pořádku.

Autorka článku: Alena Střelečková

**PROHLÉDNĚTE SI NABÍDKU PRODUKTŮ Z KATEGORIE
EKOLOGICKÉ DROGERIE PRO DOMÁCNOST**





MILUJ knižky z lásky k našim milým

Přemýšlíte, jak si být o Vánocích blíž? Darujte svým blízkým knížku, ve které vyjádříte, co k nim cítíte, jak si jich vážíte, na co rádi vzpomínáte...

...DARUJTE DÁREK S PŘÍBĚHEM...



POZNEJ LIDI Z MAJKA-SHOP

SPOLUMAJITEL, MANAŽER A PŘEDEVŠÍM MŮJ MANŽEL - MICHAL STANĚK ❤️

Je to odvážný krok, ale přesto jsem se do něj pustila. Otevřu vám karty i své soukromí. Protože do našeho týmu v Majka-shop nesporně patří i můj drahý muž. Otázka zněla, zda jej blíže představovat i vám. Je přece výhradně MŮJ. Ale slíbila jsem, že vám postupně představím všechny, co se o vás v našem Majka-shopu starají. A tak ho nemůžu vynechat. Pokud mám tedy volit někoho do prosincového vánočního čísla, je to právě on, kdo toto čestné místo dostává. Proč? Prostě protože nebýt jeho, žádný Majka-shop by nebyl. A nebylo by možná ani Centrum Majka. Ani škola, ani školka. Je to on, kdo mě posouvá dopředu, kdo mě na začátku štengroval, abych to, co znám a umím, dávala dál. Abych se nebála toho odvážného kroku a zkusila podnikat, zkusila se postavit sama za sebe. A díky jeho ubezpečení, že v tom je a bude se mnou, jsem se k tomuto kroku nakonec skutečně odvážila. Ať už se obchůdku, centru, škole nebo školce daří nebo nedaří, stojí při mě. Chcete ho pozna i vy? Čtete dál.

Já jsem.....

Ferda Mravenec - práce všeho druhu. Školník, opravář, manažer, vizionář a občas i poloviční šéf a spolumajitel :-)

Já nejsem.....

Ten, kdo se rád nudí. Vše je výzva minimálně k přemýšlení nebo nějakému činu

Radost mi dělá.....

Když jsou všichni spokojení a šťastní. Zákazníci, mé kolegyně, má žena, děti a já.

Na světě by mi bylo ještě krásněji, kdyby.....

Lidé víc věřili v sílu rodiny a nebáli se mít víc dětí. Rodina je základ celého života. To, do jaké rodiny se narodíme nás často vybaví na celý život a jako dospělí ukazujeme cestu našim dětem a vnoučatům. Skrze svoji rodinu poznáváme svět a to jak funguje. Okukujeme vztahy, emoce a návyky. Učíme se milovat i nenávidět, pomáhat si i zlobit, odpouštět si a prosit, poznávat svoji hodnotu a objevovat lidi kolem nás. Ale je toho samozřejmě víc. Na světě by bylo krásněji, kdyby se neválčilo, kdybychom neničili naši planetu Zemi, kdyby politici dělali věci pro lidi, kteří si je zvolili a ne pro sebe a kdyby třeba děti nezárali pořád do mobilů a víc si hráli navzájem a tak podobně.

Mé děti mě naučily.....

že lze milovat bez výhrad a že je pořád se čemu učit. Že být přísný neznamená být zlý a že každý jsme originál.

Má žena mě naučila

objevit to, co jsem uvedl ve větě předchozí. Ale kromě toho, že náš vztah, který je manželstvím, přátelstvím i kamarádstvím zároveň, má velkou hodnotu a vyžaduje péči. Není důležité se ve všem shodnout, ale hledat cestu, která bude příjemná pro oba - ano, jsou to kompromisy, ale to není sprosté slovo.

Smutný jsem když.....

se nedaří něco, co je možné změnit. Horší je, když se něco nechce, než když to nejde.

Co tě na Majka-shop nejvíc baví?

Ta úžasná změna v myšlení o mateřství. Za těch pár let, co začalo být těhotenství a rodičovství aktuální pro nás osobně, se toho do dneška hodně změnilo k lepšímu. Dnes si můžou lidé těhotenství skutečně užívat. Rád se dívám na ty nové šťastné tváře. Děláme tu vše pro to, aby se oni i jejich děti cítili skvěle.

Jak zvládáš čistě ženský kolektiv?

Bavím se tím, na jak odlišné planetě tato záhadná stvoření žijí. Mars prostě vůbec není Venuše, ale to mě inspiruje a asi i je (i když to nahlas třeba neřeknou).

Jak si představuješ ideální Vánoce?

Doma v kruhu rodiny, klidně bez dárek, nebo jen s dárky, které si navzájem vyrobíme a se spoustou sněhu za okny. Povídání si u štědrovečerní večeře nebo posezení u pěkné pohádky či povedeného rodinného filmu. Spoustu let čekám, až se zase najde někdo, kdo dokáže natočit něco podobně krásného jako S tebou mě baví svět.





Jsi zakladatelem Světového dne těhotenství. Jak se stane, že v mužské hlavě vznikne nápad založit světový den těhotenství?

Určitě je to tím, v jakém prostředí se pohybuji. Kdybych byl učitel, což jsem původně vystudoval, možná bych se snažil jinak. Třeba bych bojoval za nějakou skvělou reformu školství, na kterou mimo jiné zatím marně čekáme. Světový den těhotenství je snahou upozornit, že je to nejdůležitější lidské období, že je hodně nedoceněné. Nebýt těhotenství, nebyl by tu nikdo z nás. Už toto je síla. Umím si představit, že by bylo moc fajn naučit se za to poděkovat, že jsme tu, že máme tu příležitost. S tím souvisí vše, co se kolem reprodukce děje nebo spíš neděje. To, zda mají mladí chuť se brát a mít děti. A když ne, tak proč? Možná jim nikdo neukázal, že to může být cool a že budou šťastní a nejen utahaní, rozhádaní a bez peněz. Asi to bohužel nezažili ve své rodině a ani dnešní škola je to nenaučí. Tak tápou a bojí se. Proč stále těhotné páry volají po větší svobodě, kde a jak budou rodit a přesto jim to stále není dovoleno. Můj táta a všichni jeho sourozenci se narodili doma. Trvalo pár let, než se takřka všechny porody přesunuly do porodnic a dnes čekáme desítky let na to, aby se těch několik desítek až stovek porodů ročně, po kterých některé ženy touží, mohlo zase vrátit domů. Z dětí se stává zboží. Celý systém umělého oplodnění se proměnil ve velký business, kdy nejde o pomoc skutečně pouze neplodným párům, ale strašíme i plodné páry neplodností, aby si dítě koupili. Řešíme následky a ne příčinu. Díky medicíně a dobrému marketingu bude za chvíli možné si dítě koupit v supermarketu. Už dnes si v Anglii může svobodný muž objednat dárkyni vajíček i náhradní matku z katalogu. Je to správně? Těhotenství je velký a silný příběh, který má dopad na náš život ve všech jeho etapách. Mnozí se v Česku bojí migrace, ale je na čase si přiznat, že zásadní podíl na ní máme přímo i my sami. Je to tím, že v naší zemi máme dlouhodobě málo dětí, proto na některé práce již Čecha neseženete, nebo ji Češi již ani nebudou nikdy dělat. S porodností kolem 1,6 dítěte ten problém nevyřešíme. Český národ postupně vymírá. Budeme si na to muset prostě zvyknout. A s tímto trendem se skutečně těžce bojuje, když se mnohé české ženy začínají o těhotenství zajímat po třicítce a první dítě mají ve čtyřiceti a ještě je každé páté těhotenství u nás uměle přerušeno. Pokud by se v každé české rodině narodilo jen o "jedno" dítě navíc, to by se děly krásné věci...

VYZNÁTE SE V MODERNÍM RODIČOVSTVÍ?

Jestliže jste právě poprvé v očekávání, pak jste se možná ocitla v říši divů a váš partner s vámi. Čím více roste malý človíček ve vašem lůně, tím přirozeně narůstá i počet otázek ve vaší hlavě. Aby to náhodou nebylo málo komplikované, možná se poprvé setkáváte s pojmy jako kontaktní rodičovství, bonding, barefoot a se zděšením sledujete, jak kamarádky – maminky, co jsou o krůček před vámi – řeší zasvěceně úskalí respektující výchovy, metodu BLW či „bezplenkovku“. Přestože máte možná prozatím z těchto pojmů spíš husí kůže a máte pocit, že není ve vašich silách se ve všem zorientovat, vězte, že spíš než převratnými novinkami jsou všechny tyto směry jednoduše jednou filozofií, která nás vrací k nacházení vlastní přirozenosti.

Dnešní doba je plná nejrůznějších možností. Máme vše, ale něco nám chybí. Toužíme po vnitřní svobodě a hledáme sami sebe. Muži si nechávají narůst plnovous, ženy se nechávají zapsat na lekce břišního tance, aby tam znovuobjevovaly své ženství. Jestliže se jednou vydáme cestou k sobě samým, abychom byli přínosem pro okolní svět, pak je logické, že také našim dětem chceme dát možnost najít svou vlastní přirozenost. Nechat je učit se hrou, nechat je svobodně objevovat svět, prožívat emoce a dát možnost volby tam, kde je to možné.

KONCEPT KONTINUA

Kontinuum – pojem často skloňovaný, pokud jde o péči o ty nejmenší. Jak se cítí miminko, které se právě narodilo? Jak očekává, že o něj budeme pečovat, na základě svých mnohatisíciletých rodových vzpomínek a instinktů? Co jej učiní šťastným na dobu, kdy bude malým děťátkem, ale i dospělým člověkem? Příslušnost k našemu živočišnému druhu a cyklická opakování procesů života, zrození a smrti, nás předurčují k očekávání určitých dějů v zaběhnutém řádu. Jaký je tento řád a jaké jsou programy zabudované hluboko v nás, zkoumala u indiánů žijících přirozeným způsobem v jihoamerické džungli autorka konceptu Jean Lidloffová a nazvala je kontinuem. [Díky její knize, která se stala bestsellerem](#) a je stále citována laiky i profesionály, se můžeme do svého nitra podívat i my a pochopit tak snad o něco více sebe i naše děti.

PŘIROZENÝ POROD

Smyslem je vrátit rodičům ženám důvěru v jejich schopnost porodit dítě. Zní vám to absurdně? Ale právě tohle nám nyní schází. V několika uběhlých desetiletích se porod přesunul z důvěrně známého domácího prostředí do nemocnice a zodpovědnost a něj převzali lékaři. U porodu se začala hojněji užívat medikace a narostl i repertoár nejrůznějších zásahů do jeho průběhu, někdy nezbytných, ale někdy i nadbytečných. Stále více žen se v tomto směru vzdělává a touží tento velký, přelomový okamžik v životě svém i svého dítěte, zažít co nejpřirozeněji – bez medikace a zbytečných zásahů. Přelomový moment ve smýšlení o porodu přinesl v knize Znovuzrozený porod Michel Odent.



První okamžiky po narození dítěte jsou v mnoha ohledech nesmírně důležité. Namísto odnášení novorozence od matek se dnes již podporuje vytváření tzv. rané citové vazby matky s dítětem tím, že těsně po porodu zůstává miminko na těle matky. Dítě tak cítí její vůni, dotýká se její kůže a posléze se pokouší hledat prs, může se poprvé přisát, a ačkoliv je svět pro něj zatím směsicí nejrůznějších líbivých i nelíbivých vjemů, pocítí opět jistotu, kterou potřebuje. V těle matky se aktivuje celý vodopád hormonů potřebných pro následující období a miminko se v teple matčina těla a známých vůní cítí bezpečně a spokojeně.

KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ

Ne, nelekejte se, opravdu neexistuje nic jako bezkontaktní rodičovství, ke kterému by tvořilo protiklad. Kontaktní rodičovství je snahou o co nejblížší navázání vztahu s dítětem, vzájemné poznání a komunikaci. To vše pak umožňuje lepší porozumění, které vede ke snazšímu naplňování potřeb a tím i spokojenosti všech členů rodiny. Blízký kontakt je zpočátku podporován hlavně kojením, nošením dětí a společným spaním, jak zmiňují například autoři [knihy Kontaktní rodičovství](#), William a Martha Searsovi. 

RESPEKTUJÍCÍ VÝCHOVA

Přináší nový pohled na svět dětí a dospělých: ten nemusí tvořit žádnou hierarchii, kde jsou někteří nadřazení a jiní podřazení, ale zúčastnění mohou fungovat jako partneři. Není to skvělé? Avšak nejedná se o anarchii, nýbrž vzájemnou bezpodmínečnou lásku, úctu, důvěru a respekt, ať už jsme malí nebo velcí. Děti se učí samy tím, že jim dáváme příklad, jak se v daných situacích chovat, ale i tím, že jim nasloucháme a snažíme se jim porozumět. Na mnoha případech z praxe to pěkně ukazuje třeba Naomi Aldort, uznávaná autorka [knihy Vychováváme děti a rosteme s nimi](#). 

BLW METODA

BLW je zkratka z anglického výrazu „baby led weaning“ neboli dítětem vedené odstavení a znamená, že dětem důvěřujeme, že si dokážou samy dokonale určit, kdy, kolik a co chtějí jíst a kdy se raději nakojí. Dítě není krmeno, nýbrž jí samo a učí se tak přirozeně se stravovat. Tento přístup má postupně směřovat ke svobodnému odstavení, ke kterému přirozeně dochází o něco později, než jsme zvyklí – může to být někdy mezi 3. a 5. rokem. Od samého začátku, kdy dítě začne jíst, se mu předkládají pokrmy tzv. do ručičky, což mu dává mimo jiné možnost jídlo přirozeně objevovat, hrát si a vytvářet si ke stolování kladný vztah. Rodičům to pak poskytuje možnost jednodušší přípravy jídla pro celou rodinu a brzké zařazení nejmenších strávníků do společného stolování. Případné otázky jednoduše zodpovídá a obavy spolehlivě rozptýlí Gill Rapleyová a Tracey Murkettová v knize *Vím, co mi chutná*.

BAREFOOT

Dejme svobodu nohám! Tak by mohlo znít heslo barefoot, což znamená „bosá noha“ nebo volně přeloženo „bosá chůze“. Barefoot se zaměřuje nejen na bosou chůzi a běh, ale je to také obor zaměřený na zdravou, přirozenou chůzi a správné obouvání. Jsou to právě nohy, které nám umožňují pohybovat se po světě. Jsou to ony, které tvoří naši oporu, zajišťují stabilitu našeho vzpřímeného těla, jsou naším spojením se zemí a byly stvořeny dokonale, stejně jako mechanika chůze. Avšak většina typů módní obuvi neposkytuje nohám dostatek možností pro tyto jejich funkce – boty jsou příliš těžké či stísněné, nepoddajné a nedovolují nohám vykonat ten správný pohyb, čímž mohou přispět k momentálním i budoucím problémům pohybového aparátu. Často také neovládáme správný styl chůze, protože nás to nikdo neučil. Zvláště důležitý je pak s ohledem na vývoj nohou, zad i chůze výběr obuvi pro začínající chodce. To je důvod, proč se barefoot zmiňuje v souvislosti s malými dětmi a v momentu, kdy do něj proniknou, jej často a s úspěchem začnou praktikovat i maminky a další členové rodiny.

BEZPLENKOVÁ KOMUNIKAČNÍ METODA

Jako maminky malých dětí dnes máme v mnohém na výběr. Dítě může nosit látkové plenky. Ty jednorázové už dnes hravě seženete i v kompostovatelné variantě. Napadlo vás ale, že byste své dítě dovedli k nočníku téměř anebo zcela bez plenek? Má to samozřejmě podmínku, že se naučíte se svým děťátkem komunikovat tak, abyste rozuměla jeho signálům o tom, že se chystá vykonat potřebu, a pak mu jednoduše umožníte tento úkon provést. Zprvu do mísy či kyblíčku, posléze do nočníku nebo rovnou do záchodu. Pokud budete podporovat tento druh komunikace a dáte miminku najevo, že mu rozumíte, bude ve vysílání signálů pokračovat, na rozdíl od miminek v tomto směru nevyslyšených, které je časem vysílat přestanou. A my pak máme mnoho práce je o něco později naučit zase chodit na nočník.

ZERO WASTE

Jako pomyslnou tečku za naším článkem tvoří pojem od posledního písmena abecedy, Z jako Zero waste, tedy „nulový odpad“. Možná už to dobře znáte, ale možná je to pro vás poprvé, co jste si naplno uvědomili, jak důležitá je budoucnost životního prostředí. Teď, když máte doma toho malého tvorečka... Říkáte si, jak bude vypadat svět, až bude v nejlepších letech? I příroda si zaslouží respekt – zvířata, rostliny, půda, která tu byla dlouho před námi a která tu snad ještě dlouho bude. Proto se snažíme nakupovat rozumněji a pokud možno bez zbytečných obalů. Zero waste domácnost je ideál: je to domácnost, kde nevzniká zbytečný odpad, který by pak skončil na skládce nebo ve spalovně. Zero waste je snaha o vytváření co nejméně odpadu celkově a pokud už nějaký vzniká, ať je alespoň kompostovatelný nebo recyklovatelný. Snaha o recyklaci věcí, což nemusí nutně znamenat jen vyplňovat zimní bundy vlákny z plastových lahví. Snaha o co nejlepší využití toho, co máme k dispozici, a třeba i vlastní mini kompostér doma v kuchyni.

[Zkuste se inspirovat třeba v naší nabídce zero waste produktů](#)



Autorka článku: Alena Střelečková



Pour féliciter 2020 z Majka-shop.cz



S příchodem nového roku si lidé dávají nová předsevzetí. Jeden chce hubnout, druhý se chce naučit cizí řeč a jiný touží přestat kouřit. Z čeho to vyplývá? Vyplývá to ze **zodpovězení otázky, co přinesl uplynulý rok a co přinese nový.** Jaké vnější a vnitřní úkoly si dáme do nového roku? Odpověď nacházíme ve svém nitru, které nám napovídá, že teď je ta příležitost, udělat se sebou něco nového.

My v Majka-shop.cz máme za sebou bohatý pracovní rok. Snažili jsme se co nejlépe naplňovat potřeby vás - našich klientů a i naše potřeby. Vážíme si vaší věrnosti a těšíme se, že jste s námi.

Uplynulý rok přinesl několik zvratů, se kterými jsme se museli porvat nejlépe, jak jsme dokázali. Nakonec, takový je život a já věřím, že jste podobnými pády i vzlety procházeli po celý rok také. **V tom nadcházejícím roce přejeme vám i sobě, aby byl šťastný.**

Plný radosti a pohody. Přejeme vám, aby byly vaše dny prosvětlené úsměvy vašich dětí. Aby se vám povedlo trávit se svou rodinou co nejvíce času naplněného radostí a vzájemností.

Nezapomínejme, že víc, než hromadu dárků a finančních pozorností, potřebují naše děti naši pouhou čistou a plnou pozornost. Stačí jim, abychom s nimi jen byli. Třeba celý den v pyžamu bez povinností a shonu. Ať už je váš běžný pracovní život jakkoliv rychlý a stresující, jsou zde ty **vzácné vánoční dny, kdy se vše zastaví, zpomalí** a my máme možnost volně a zhluboka se nadechnout slastného nic nedělání. Zachumlat se pod deku, pustit vánoční pohádku a bez výčitek svědomí mlsat cukroví.

Užijte si tyto dny, jakoby čas ani neexistoval. A v novém roce vykročte tou správnou nohou. Držíme vám palce a jsme zde nadále s vámi.

**Děkujeme, že jste s námi.
Za celý tým Majka-shop.cz**

Majka
Staňková