Co zpívala Majdalenka

Což takhle dát si špenát

Ve stejnojmenném filmu zpívá
Jiří Schellinnger

GCož takhle dát si Dšpenát,
Cšpe–špe–špe–špe–špe Emišpenát.
GKrálem všech květin je Dšpenát
Cten zeleňoučký Emišpenát

Emina talíř, když šéfkuchař ho
CdáHvá, CdáHvá Eminám
Gstrávník volá vivat hurá
FdimsláGva DšpenátG, Dmám.

Zdroj vitamínů skýtá
to organismus vítá
elixír mládí skrývá
uvěří, kdo se dívá.

S tělem tvým pak energie
mává, mává dál
on se zdrojem inspirace
stává, stává nám.

Žen šen ten je proti němu
sláma, vím to sám
špenát baští sportsmen, dítě,
dáma, též si dám.

DCo chceš více –D#chop se lžíce!

G#Což takhle dát si D#špenát,
C#špe–špe–špe–špe–špe Fmišpenát.
G#Králem všech květin je D#špenát
C#ten zeleňoučký Fmišpenát.

Z pamětí kapitána

Léto bylo tenkrát horké, voda teplá, nálada I.A. Náš konvoj se blížil od Zvíkova ke Žďákovskému mostu, za nímž jsme měli s místním hajným dojednané táboření. Dobře promazaná záda už nevnímala pádlování v půlhodinových nepřetržitých dávkách ani sluneční paprsky. Kurdějím jsme předcházeli dodáváním vitamínu C v podobě šťávy z jednoho citronu v jednom barelu pitné vody.

A že to na tábořišti doženeme. „Kapitáne," vracela se posádka pátrací kanoe, „je tam plno špenátu!" Domníval jsem se, že jde o nějaký pozůstatek bývalého políčka dávné hájovny, ale nebyl. Tím, že bylo to teplo, rozkvetly v zátoce sinice, místy tvořily až několikacentimetrovou souvislou vrstvu. Co teď? V sinicích se z hygienických důvodů nesmí koupat, ale my jinou vodu neměli (pitnou jsme si dováželi z vesnice). Jednoduše jsme vydali zákaz koupání a do vody se smělo jen při plaveckém výcviku, který se konal každý den odpoledne. Nikdo neonemocněl a hygienici nás nepokutovali. A tu zátoku jsme pojmenovali Špenátová a říkáme jí tak dodnes.

MOD/K/RÉ STRÁNKY PRO SKAUTY A SKAUTKY 1/2019, PRO SÍŤ VODNÍCH SKAUTŮ VYDÁVÁ HLAVNÍ KAPITANÁT VODNÍCH SKAUTŮ

mod/k/ré stránky

PRO VODNÍ SKAUTY A SKAUTKY **1/2019**

Ahoj Ahoj

Mezi Vánoci a Velikonocemi nás přepadá jarní únava (nechce se nám vstávat, nechce se nám do školy, někomu dokonce ani na schůzky). Dávní námořníci měli jarní únavu po celou plavbu, říkali tomu **kurděje**. Bolely je klouby, krváceli z nosu, vypadávaly jim zuby a z delší plavby se vracela necelá polovina živých. Když jim kapitán Cook začal přilepšovat stravu citróny, grepy a kysaným zelím, klesla úmrtnost posádek na únosnou míru. Dnes víme, že preventivním lékem (i na tu naši jarní únavu) je **vitamín C** obsažený nejen ve zmíněných potravinách, ale také v listové zelenině – brokolici, zelí, petrželové a celerové nati, kapustě, pažitce, tepelně upravené vždy co nejrychleji. Zkusme si vitamín C sami vypěstovat a přitom si splnit část odborky **CHOVATEL A PĚSTITEL.**

Před devadesáti lety, přesněji 17. ledna 1929 se v komiksu jedněch newyorských novin poprvé objevil svalnatý Pepek námořník (v originále Popeye the Sailor). Komiks se stal velmi populárním a časem se změnil ve spoustu kreslených filmů. Pepek v nich zpravidla zápasí o svou přítelkyni Olive Oyl s neurvalým chlapíkem jménem Bluto. Ten Pepkovi často zatápí, ale Pepek vždy včas odněkud vytáhne svou oblíbenou pochoutku, zdlábne ji, naskočí mu mohutné svaly a Bluta pak hravě podrtí. Tou pochoutkou je špenát, další důležitý zdroj vitamínu C. Já se Pepkovým pravidelným vítězstvím nad Blutem a Olivině stálé náklonosti nedivím. Proto vám dám několik receptů na jídla, v nichž špenát není jen mražená zelená placka.

Jonáš Majdalenka

píše: VEZÍR kreslí: JOGES

Odborka CHOVATEL A PĚSTITEL
CHOVATELKA A PĚSTITELKA

Dokaž to:

Pozorování rostliny

Po dobu alespoň jednoho měsíce podrobně pozoruji rostlinu (jak se mění, jak reaguje na vnější podněty – vodu, světlo, kdy rozkvete, uvadne, ...) a zapíšu si to do deníku.

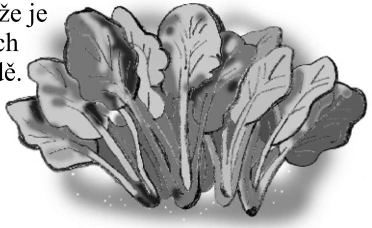
Špenát se obvykle pěstuje na venkovním pozemku políčku nebo záhonu. Každá klubovna je ale nemá, proto si povíme jak špenát pěstovat v truhlíku v klubovně, na balkonu nebo v kajutě větší lodě. Má to i tu výhodu, že můžeme začít hned teď v zimě nebo předjaří. Nejdříve si připrav truhlík, který naplň substrátem nebo středně těžkou humózní zeminou.

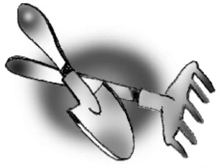
Pak kup jeden pytlík špenátových semínek a nahodile je rozházej na substrát.
Přehrň asi 1 cm vrstvou substrátu, zalej odraženou vodou, postav truhlík na světlé, ale ne slunné místo a oddej se očekávání. Dobré bude, když požádáš ostatní posádky nebo družiny o pomoc při zalévání, které by mělo být obden.
Tím si splníš další bod odborky:

Využití rostliny

Připravím program pro družinu /oddíl, během kterého jim představím, proč by se měli o danou rostlinu zajímat (mohu zahrnout i užitek pro člověka).

Po týdnu už bude co pozorovat. Truhlík se zazelená prvními rostlinkami a až dosáhnou výšky 5 cm, bude jich tolik, že je musíš nemilosrdně likvidovat nebo přesazovat do dalších truhlíků. Ponech je asi v 6 cm sponu, tak 2–3 pohromadě.
Jakmile se lístky zakulatí a mají průměr asi 5 cm, jsou připraveny ke sklizni.
Odštipuj je nebo odstřihuj bez obav, vyrostou další.
Takto sklízej, dokud špenát nezačne kvést, protože přitom zhořkne.





Pak buď doplň novými sazeničkami (lze je i dokoupit na farmářských trzích), nebo se věnuj pozorování něčeho jiného.

Ukaž se:

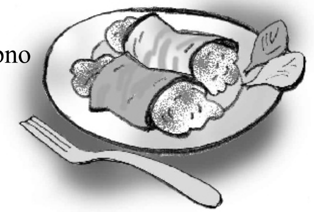
Něco k snědku

Pokud mé chované nebo pěstované druhy produkují něco vhodného k jídlu, připravím z toho několik nevšedních receptů a alespoň jedno jídlo připravím pro družinu.

Pamatuj!

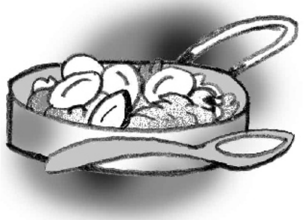
Nejvíc prospěšných látek obsahuje špenát syrový. Proto rostliny vždy nejdříve omyj, podávej čerstvé a syrové nebo jen krátce povařené.

Vločkové závitky



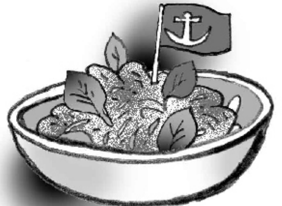
Zbylý neslazený porridge, špenátové listy, plátky anglické slaniny, strouhaný eidam.Porridge (poryč, vločkovou kaši) prohřej, ale nepřipal (nejlépe na vodní lázni), vmíchej nadrobno nasekaný špenát, zabal jako válečky do proužků anglické slaniny. Ve vymazaném kastrolku vlož do trouby 190° asi na 20 minut. Vyjmi, posyp strouhaným sýrem, ozdob několika lístky špenátu, podávej.

Bramborové noky se špenátem



Sáček bramborových noků (gnocchi), čerstvý špenát, menší cibule, slanina, sůl, pepř, česnek.
V kastrůlku rozehřej nadrobno nakrájenou slaninu, přidej nakrájenou cibuli a nech zesklovatět.
Přidej opraný a nasekaný špenát, dus asi 5 minut.
Přidej česnek utřený se solí, případně pepř.
Mezitím vlož noky do vařící vody. Když asi po 2 min. vyplavou, nalož na talíře, přidej špenát se slaninou a podávej.

Špenátové rizoto



Čerstvý špenát, česnek, rýže, sýr Eidam, sůl
Jemně nasekaný špenát s utřeným česnekem prohřej na oleji, přisyp rýži, osol, zalij studenou vodou nebo vývarem v dvojnásobném objemu rýže a pomalu dus asi 10 min., až se na rýži objeví krátery podobné měsíčnímu povrchu.
Zakryj poklicí a na 30 minut vlož do spacáku. Nastrouhej sýr, smíchej s rýží, podávej a vyslechni si chválu.

Špenátový salát

Vejce, hladká mouka na palačinky.
Čerstvý špenát, cibule, paprika, rajče, žampiony v plechovce, pepř, sůl, strouhaný sýr, ocet Balsamico.
Umíš palačinky? Udělej jich několik na slano, stoč a nakrájej na kroužky, přidej nasekaný špenát, nakrájenou papriku, cibuli, žampiony z plechovky, dochuť solí a pepřem, pokapej balsamikem, zakryj folií a nech asi 30 min odležet, hlídej, aby mlsouni předčasně neužírali.
Rozděl na porce, ozdob několika listy špenátu a strouhaným sýrem, rozdej a mlsejte.