

Pomoc má mnoho tváří

Magazín Diakonie ČCE

jaro 2025

Tady to bylo parádní!



O práci pečovatele
a nalezení sebe sama



- 2** **Úvodník ředitelky**
Solidaritě patří budoucnost
- 3** **Základ kaplanství vidím v navazování vztahů**
Rozhovor s kaplanem a farářem Michaellem Pfannem
- 6** **Tváře pomoci**
Nové diakonické ocenění a jeho první laureáti
- 8** **Tady to bylo parádní**
Dan Hysek o práci pečovatele a nalezení sebe sama
- 11** **Diakonie v médiích**
Jak promlouváme do veřejného prostoru
- 12** **Události v Diakonii**
Diakonie u prezidenta, pomoc Ukrajině,
naš sportovec v Turíně a významné jubileum
- 13** **Boršč**
Recept z Postní kuchařky Pavla Drdela

Pomoc má mnoho tváří

Magazín Diakonie ČCE pro zaměstnance i širokou veřejnost. Vychází 4x ročně.

Vydává oddělení komunikace Diakonie ČCE, Belgická 22, 120 00 Praha 2, ok@diakonie.cz

Redakční rada: A. Šůra, T. Savická, D. Hála, E. Spálenská, **grafická úprava a sazba:** T. Savická,

foto: A. Šůra, archiv Diakonie, pixabay.com

Milé kolegyně, milí kolegové, vážení čtenáři,

prezident Petr Pavel ocenil společně s dalšími organizacemi i naši Diakonii za to, že pomáháme válkou zkoušené Ukrajině. Velmi si takového ocenění vážíme. Patří pracovníkům, dobrovolníkům i dárcům Diakonie. Solidarita se slabými, nemocnými, pronásledovanými patří k základům naší civilizace a já děkuji všem, kteří podle toho jednájí. Někdy si možná říkáme, jak by se nám žilo krásně, kdybychom nemuseli nikoho podporovat, nikomu pomáhat, nedělili bychom se a starali se hezky jen o sebe. To je ovšem fikce. Solidarita znamená hodně práce a zbohatnout se na ní věru nedá. Má však v sobě zvláštní přitažlivost. Přivádí nás ke smyslu života, jak se ostatně dočtete v jednom z příběhů tohoto magazínu. Solidaritě patří budoucnost.

Inspirativní čtení vám přeje

Hana Sklenářová, ředitelka Diakonie ČCE



VELIKONOČNÍ ZAMYŠLENÍ

O Velikonocích slavíme život, který byl zdánlivě zničen smrtí. Navzdory tomu přichází nový začátek: život, radost, naděje.

Velikonoce souznějí s tím, co se děje v přírodě. Po zimě, období spánku a nečinnosti, přichází světlo a my kolem sebe vidíme nové rašení a růst. I zima však měla svůj smysl. Příroda si potřebovala odpočinout. Svým způsobem jsme to možná potřebovali i my.

Některé z nás zasáhly nemoci. Přinutily nás zpomalit, možná se na určitou dobu úplně zastavit. Byly to takové malé smrti. Všechno má svůj čas. Práce i odpočinek, život i smrt. Někdy nás právě taková zastavení donutí zamyslet se: kým jsem? Co z toho, co si s sebou životem nesu, mohu odložit? Co mě rozvíjí, a co mi naopak brání v životě?

Ve velikonočním příběhu nám Ježíš ukazuje, že cesta k životu vede i smrtí. Smrti navzdory. Bůh, ten zdroj života, smrt přemáhá a z každého našeho nezdaru a životního bahna tvoří něco nového. A to je zdrojem velké naděje a povzbuzení k životu.

Neztrácejme hlavu nad tím, že se nám vždy vše nedaří. To by nám nemělo vzít víru z plachet. O Velikonocích se učíme znovu začít, spolehnout se na to, že i před námi je něco dobrého, pro co stojí za to žít.

■ **Martina Zuštinová**
kaplanka
Diakonie Myslibořice



Základ kaplanství vidím v navazování vztahů

S farářem Michaelem Pfannem
o jeho spolupráci s Diakonií
ve Vrchlabí

Diakonie pomáhá lidem, kteří často zažívají hraniční životní situace. Takový úkol naléhavěji zpřítomňuje otázky po smyslu života. Proto je součástí služeb Diakonie spirituální péče. Nabízí možnost objevovat hodnoty, kterým je možné důvěřovat. Nově jsou profesionálním pilířem spirituální péče v Diakonii kaplani. S farářem [Michaelem Pfannem](#) jsme mluvili o jeho cestě ke kaplanství [ve škole a středisku Diakonie ve Vrchlabí](#).

V sedmnácti letech jste se rozhodl, že budete evangelickým farářem. Už tehdy jste o tom uvažoval v souvislosti s Diakonií?

Vůbec. Bydleli jsme na vesnici, žádné středisko ani škola Diakonie poblíž nefungovaly. Představy o Diakonii jsem měl minimální, a to i při studiu na Evangelické teologické fakultě, kde lze studovat obor „diakonika“. Já se ale zajímal o moderní církevní historii. Až když jsem nastoupil jako farář do Vrchlabí, začala má intenzivní spolupráce s Diakonií. Nejprve se speciální školou, následně i se střediskem.

Jak k tomu došlo?

Spolupráci se školou Diakonie jsem zdědil po své předchůdkyni. Šlo o takzvané biblické hodiny, což je podle mého nepřipadný název. Reálně chodím do školy mezi děti i dospělé s postižením, se kterými zpíváme, vyprávíme si biblické příběhy a hrajeme hry.

A spolupráce se střediskem?

Asi měsíc po svém příchodu do Vrchlabí jsem zašel na oběd s tehdejšími řediteli střediska Tomášem Hawlem, abychom se poznali. Velmi rychle jsme si padli do noty, což trvá dodnes. Při našem prvním setkání jsme domluvili spolupráci na festivalu, který jsem plánoval ve Vrchlabí uspořádat. Tak začala intenzivní spolupráce se střediskem.

O jaký festival jde?

Jmenuje se Festival Zahrada. Letos plánujeme šestý ročník. Přivádíme do Vrchlabí kulturu lehce alternativního typu: hudbu a divadlo. Zároveň vytváříme prostor pro setkání lidí všech generací včetně rodin s dětmi. Festival se koná na farní zahradě, kterou sdílíme s Diakonií a spolkem Tamar, jenž vzešel z našeho sboru. Výtěžek ze vstupného první roky podporoval středisko Diakonie, loni místní faru.

Měl jste zkušenost s lidmi s postižením ještě před tím, než jste začal spolupracovat s Diakonií?

Neměl, cítil jsem před nimi zvláštní ostych. Moji blízcí přátelé pořádali pro lidi s postižením tábory. Nikdy jsem nenašel odvahu se do toho také zapojit. Neměl jsem důvěru, že bych s lidmi s postižením zvládl pracovat.

Jak jste se cítil, když jste poprvé mířil mezi lidi s postižením do speciální školy?

Všelijak, ale rychle mě to přešlo. Zjistil jsem, že žáci jsou velmi vděční lidé. Veselí, akční. Programy, které pro ně připravuji, je těší. Stejně jako já neumějí moc zpívat, ale zpívají rádi, takže si to společně užíváme. Hlavně když hodně mlátím do kytary... Dobrá je i spolupráce s učitelkami a asistentkami.

Má takové setkávání nějaký duchovní rozměr, nebo jde spíš o zábavu?

Jsou různé formy, jak o věcech víry komunikovat. Forma, kterou používám ve škole Diakonie, má blízko k tomu, jak se v církvi pracuje s dětmi. Začneme písničkami z evangelického zpěvníku Svítá. Konkrétně to bývá písnička Díky, kterou žáci školy milují, znají ji nazpaměť. Potom vyprávím příběhy z Bible, které se zapojením žáků dramatizujeme nebo podpoříme obrázky. Co z toho jim zůstane v hlavách, je stejně nedohledatelné, jako je to nedohledatelné u lidí, kteří přijdou v neděli do kostela. Vždy se však snažím, aby moje vyprávění mělo nějakou eticky zobecnitelnou pointu: třeba chovat se slušně k druhým lidem. Mám pocit, že toto minimum si část žáků odnést může.

Mluvil jste také o učitelkách a asistentkách školy. Jak vás jako kaplana vnímají?

Zatím moc nevím. Občas zaslechnu, že mé povídání bylo zajímavé. U dospělých ve škole se mi ale zatím nepodařilo prolomit bariéru ostychu. Zaměstnanci Diakonie mají většinou s křesťanstvím minimum společného. Jako kaplan mezi ně přicházím s něčím novým a mluvím na ně jazykem, který nemají zažítý. K osobním rozhovorům se zaměstnankyněmi školy se zatím dostanu výjimečně.



Ve středisku Diakonie je to podobné?

Tam moje kaplanství začalo oficiálně až loni v lednu. S paní ředitelkou Bárrou Tauchmanovou Omrtovou pořád hledáme, jak to dělat. Účastním se setkání zaměstnanců služeb. Jejich vedoucím paní ředitelka navrhl, aby se se mnou individuálně setkali. To dopadlo výborně. S každým jsem si povídal a měl jsem dojem, že nejvíc dělám to, k čemu jsem obdařený. Základ kaplanství vidím v navazování vztahů. To teď ve středisku probíhá.

Kaplanství v Diakonii nemá být misíí. Čím tedy má být?

Neumím jednoznačně odpovědět. Kaplanství vnímám hlavně jako podporu zaměstnanců, která se děje skrze osobní vztah a rozhovor o důležitých věcech, jež člověk prožívá. Má blízko k psychoterapii, ale nenahrazuje ji. Spíše poskytuji prostor, ve kterém se člověk může vypovídat – klidně bez ladu a skladu.

Patří ke kaplanství i nějaké rituály?

Ano, třeba vánoční setkání. Se zaměstnanci jsme se sešli v kostele, pronesl jsem krátké povzbuzení a pak jsem pro všechny připravil hospodský kvíz. Byl to pěkně strávený společný čas. Nebo když končil bývalý ředitel střediska Tomáš Hawel, poprosil mě, abych si vzal na starosti rozlučku. Tam zazněla i modlitba. S tím ale bývám opatrný, aby nikdo neměl pocit nějakého misionářského tlaku.

Můžete se vlastně jako farář, který mluví jazykem protestantského křesťanství, nějak potkat s lidmi, kteří vyrůstali mimo církve a křesťanský jazyk nemají zažitý?

Existuje podle mě nejmenší společný jmenovatel: něčemu věříme a jde nám v životě o vztahy. Zde se sejdeme. Pak se vzájemným respektem mluvíme o tom, co je nad tímto jmenovatelem.

Dají se najít témata, která jsou pro rozhovory se zaměstnanci Diakonie typická?

Třeba překrývání pracovního a osobního života. Přetížení je přítomné v sociálních službách téměř všude. Snadno se člověku stane, že neuhlídá hranice. Vydává se klientům, kolegům na úkor své rodiny. Uspokojivě se to nyní vyřešit nedá, mimo jiné proto, že práce v sociálních službách je obrovsky náročná a těžce podfinancovaná. Za to nemůžou ani vedoucí služeb, ani ředitelka střediska. Učinit tohle téma předmětem rozhovoru ale má význam. Může to být počátek řešení.

Změnila spolupráce s Diakonií váš pohled na vaše povolání?

Diakonie je sice nominálně evangelická, ale stojí na lidech, kteří fakticky s církví mnoho společného nemají. Přemýšlejí často o stejných věcech jako já, ale jiným způsobem. Setkávání s nimi pro mě představuje jeden z pomyslných kanálů, ve kterém sleduji, jak vypadá svět mimo evangelickou bublinu. Pro mě je důležité překračovat hranice církve. Proto organizujeme festival a pořádáme různé besedy o aktuálních tématech třeba s novináři. Jako sbor se snažíme být součástí komunity ve Vrchlabí. Spolupráce s Diakonií je jednou z cest, jak se s místními propojit.

■ Ptal se Adam Šůra



Michael Pfann (1988) pochází z farářské rodiny. Studia Evangelické teologické fakulty zakončil doktorátem. Ve své dizertaci (pod titulem K svobodě je dlouhé putování vyšla knižně) odborně zpracoval život Českobratrské církve evangelické za tzv. normalizace. Na faru do Vrchlabí přišel v roce 2020. Do kaplanské služby ve škole a středisku Diakonie ve Vrchlabí byl slavnostně uveden loni v květnu. Je ženatý, má tři děti.

Tvář pomoci je nové ocenění, které uděluje správní rada Diakonie ČCE zaměstnancům a podporovatelům Diakonie za výjimečné a dlouhodobé zásluhy o Diakonii. První slavnostní vyhlášení Tváře pomoci se uskutečnilo 18. ledna 2025 při Shromáždění Diakonie. Ocenění získaly tyto čtyři osobnosti:

Marek Šmidt patří mezi nenápadné, přesto nezpochybnitelné opory Diakonie. Je asistentem pedagoga ve speciální škole Diakonie v Čáslavi. Obtížným chováním svých žáků se nenechá odradit. Vždy přátelský, tvořivý, trpělivý a vytrvalý. Děti to cítí. Proto pod vedením Marka Šmidta dělají pokroky.



Jana Červeňáková vybudovala v rámci Diakonie křesťansky orientovanou knihovnu sloužící všem, kdo mají problém s četbou běžně tištěného textu (Zvukovaknihovna.cz). Kromě toho organizuje pravidelná setkání pro lidi se zrakovým postižením. Svou profesionalitou, skromností a pokorou mnohé inspiruje.



Tomáš Vostřák řídí Diakonii Betlém po ekonomické stránce. Mimořádná je jeho schopnost komplexního vhledu, kterou získal díky zkušenostem z přímé péče a z vedení několika zařízení pro lidi s postižením. I díky němu prodělala Diakonie Betlém v posledních deseti letech nebyvalý rozvoj.



Kamila Viktorová dlouhodobě řídí speciální školu Rolnička se sídlem v Soběslavi. Škola úzce spolupracuje se střediskem Diakonie Rolnička, což je podpůrné pro rodiny žáků. Kamila Viktorová metodicky vede všechny školy Diakonie a má nezpochybnitelné zásluhy na tom, že diakonické školství patří ke špičce.





Tady to bylo parádní

Proč Dan Hysek zakotvil po dlouholetém hledání právě v Diakonii

V přímé péči pracují hlavně ženy, to je prostý fakt. I muži se však mohou v tomto povolání nalézt, jak ukazuje následující příběh z [Diakonie Dvůr Králové](#). Když člověk totiž pečuje, může mít ze života víc, než když se stará jen sám o sebe.

Do práce dorazil v půl sedmé ráno, domů se dostal před osmou večer. Když Dan Hysek po dvanáctihodinové směně v domově pro seniory konečně otevře dveře svého bytu, cítí se trochu rozlámaný, ne že ne. Po celém dni na nohou, kdy je svým klientům oporou, a to mnohdy v doslovném slova smyslu, protože pečuje též o lidi s omezenou možností pohybu, nemůže Dan popřít, že dostal fyzicky zabrat. Žáda ho bolí.

Hluboko uvnitř se ale cítí spokojený – z devadesáti devíti procent, jak sám říká: „*Je obrovsky povzbuzující pomáhat druhým lidem.*“ O své profesi pečovatele ostatně nemluví jako o práci. Kdyby to prý byla práce, nebyla by ho. Vnímá ji jako službu, a to je něco jiného.

Pan nezařaditelný

Dnes o jeho vztahu k seniorům, laskavosti a profesionalitě nikdo v Diakonii Dvůr Králové nepochybuje. Když se ale před třemi lety přišel do Diakonie poptat, zda by se tu pro něj nenašlo místo pečovatele, nebyly si vedoucí jisté, zda mají před sebou člověka, který má všech pět pohromadě.

Ono se totiž nestává často, popravdě řečeno nestává se to vůbec, že by se o takovou pozici ucházel inženýr s dlouholetou praxí na místní poště, kde strávil většinu času na vedoucích pozicích, přičemž posledních sedm let řídil v jedné liberecké továrně údržbu automatizované linky na výrobu filtračních patron do brzdových systémů. Tak vypadal profesní životopis Dana Hyska

a vymykal se všemu, co v Diakonii Dvůr Králové zatím viděli. V malém městě se navíc nic neutají: nebylo těžké zjistit, že Dan míval potíže s gamblerstvím čili patologickým hráčstvím a podstoupil léčbu.

Na své budoucí zaměstnavatele prostě působil všelijak, hlavně nezařaditelně. Jenomže reference z předchozího zaměstnání měl vynikající. Jestli se na něj v liberecké továrně za něco zlobili, tak za to, že je hodlá opustit. Žádný důvod, proč by nemohl na místo pečovatele nastoupit, se neobjevil. Tak byl přijat.

Pečovat ano. Ale kde?

Zlom v Danově životě nastal právě v době, kdy se rozhodl pro léčbu své závislosti. V léčebné komunitě, kde panovala velmi tvrdá pravidla, strávil deset měsíců. Díky terapii si podle svých slov začal poprvé uvědomovat, že na pomyslném hodnotovém žebříčku má na první příčce sebe a své požitky a že to je chyba. V souvislosti s léčbou také po dlouhé době zašel do kostela ke svátosti smíření. „*Tehdy ze mě všechno spadlo. Vnitřně jsem se očistil. To bylo hodně důležité,*“ vzpomíná.

Po návratu z léčebny změnil zaměstnání a ze Dvora Králové se přestěhoval do Liberce. V nové práci se mu dařilo, ale v péči o hladké fungování automatizované výrobní linky mu přece jen něco chybělo: „*Měl jsem tam dobré postavení, ale nebylo to ono. Jel jsem sám na sebe.*“ Přitom věděl, že by se měl víc

věnovat druhým než sám sobě; vždyť kvůli tomu od základu přebudoval svůj život. Nakonec se rozhodl pečovat o svou maminku. Plánoval kvůli tomu odejít do předčasného důchodu. Maminka ale zemřela.

Ve smutné události zahlédl Dan znamení, které konečně dalo jeho životu směr: „*Jako by mi Pán Bůh řekl: ,Ty se nebudeš starat o maminku, ale o maminky.*“

Ale kde? V domově důchodců? V nemocnici? Dát výpověď v továrně šlo rychle, kde konkrétně se hlásit o novou práci, Dan netušil. V Diakonii to zkusil naslepo. Doma ve Dvoře Králové chodil na větší nákupy právě kolem Diakonie. Zašel se tam jednou podívat. Prostředí domova pro seniory na něj silně zapůsobilo: „*Připadlo mi krásné, klidné. Kolikrát jsem četl na zařízení podobného typu recenze a dozvěděl jsem se dost ošklivé věci. Tady to ale bylo parádní.*“ Prošel kurzem pracovníka v sociálních službách, od sestry domova se naučil polohování a další potřebné techniky a dnes patří k nezpochybnitelným oporám pečovatelského týmu.

Znát každého jednotlivě

Když se ohlíží za svou dosavadní zkušeností, říká, že základem péče o klienty domova pro seniory je komunikace. Není totiž pravda, že když starý člověk není schopen řeči nebo jakoby uzavřený do sebe nereaguje či reaguje jinak, než jsme při konvenční komunikaci zvyklí, tak nevnímá. Každý vnímá a je třeba s ním mluvit. Nikoliv ve frázích, ale osobně,



s porozuměním jeho osobnosti. „*Klienti se potom víc otevřou, začne mezi námi proudit důvěra a krásně se nám spolupracuje,*“ říká Dan. Každého z klientů musí znát osobně.

Platí to zejména pro dobu tzv. aktivizace, která má seniorům přinášet dostatek podnětů. Někdo si rád zazpívá, jiný má rád procházku – byť to znamená klienta jen posadit na vozík a krátce se s ním projet po chodbách – někdo si rád obyčejně povídá. K nejčastějším tématům hovorů patří rodina, vnoučata, pravnoučata, zahrádka či příroda obecně. Dan zároveň musí dobře odhadnout, kdy už klientovi docházejí síly, takže aktivizace začíná ztrácet smysl a přichází čas na odpočinek. „*U každého klienta je to jiné,*“ říká. „*Trvalo mi docela dlouho, než jsem si to v hlavě sesumíroval.*“

Vzájemná důvěra pomáhá překonat i ty bariéry, o kterých si člověk nedovedl představit, že je někdy překročí. Dan vzpomíná na svůj ostych, když si poprvé uvědomil, že k úkolům pečovatele patří také pomoc s hygienou klientů. V praxi to často znamená pomoci druhému se vysléknout, odvést ho

do sprchy a tam mu pomoci s mytím. Dan se bál zejména toho, jak na něj v takové situaci budou reagovat ženy. „*Když v sobě ale máte nějakou empatii a druhý vám věří, tak se i toto dá provést se vzájemným respektem a úctou,*“ říká.

Objevit to v sobě

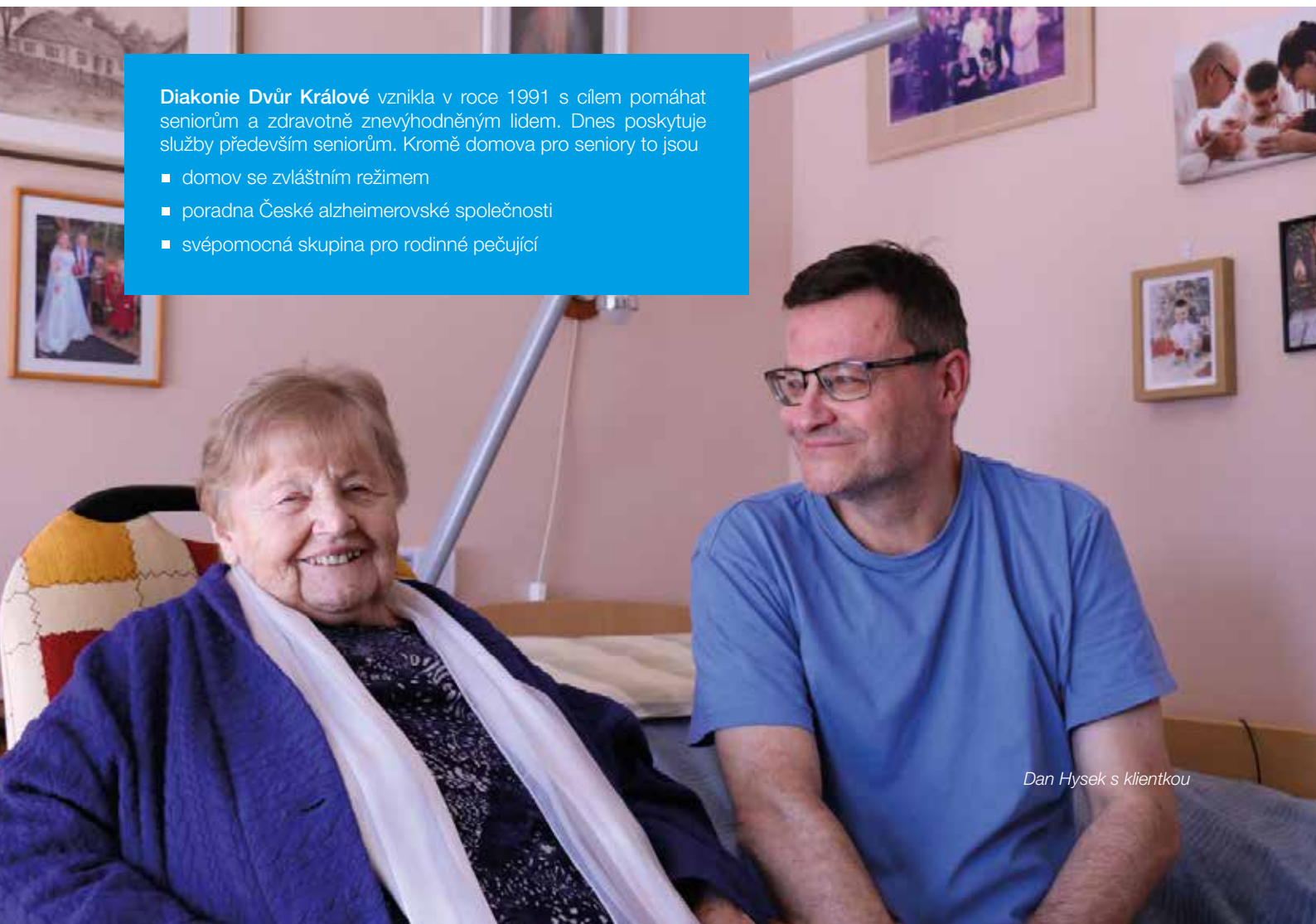
Když se jiní muži dozvědí, že pracuje jako pečovatel, prý od nich slyší: „*Já bych tohle dělat nemohl.*“ Dan připouští, že ženy jsou k péči možná disponované lépe. Pánové podle něj bývají v průměru poněkud „hrubšího zrna“, což se do sociálních služeb nehodí. Na druhou stranu ona „hrubozrnost“ možná znamená i schopnost povznést se nad méně důležité detaily, což je přesně to umění, kterého si kolegyně z Diakonie Dvůr Králové na Danovi považují.

Sám o sobě však Dan soudí, že schopnost péče měl v sobě ukrytou odjakživa. „*Trvalo to hodně dlouhou dobu, než jsem ji v sobě objevil. Byla to pro mě velká životní změna. Ale podařilo se!*“

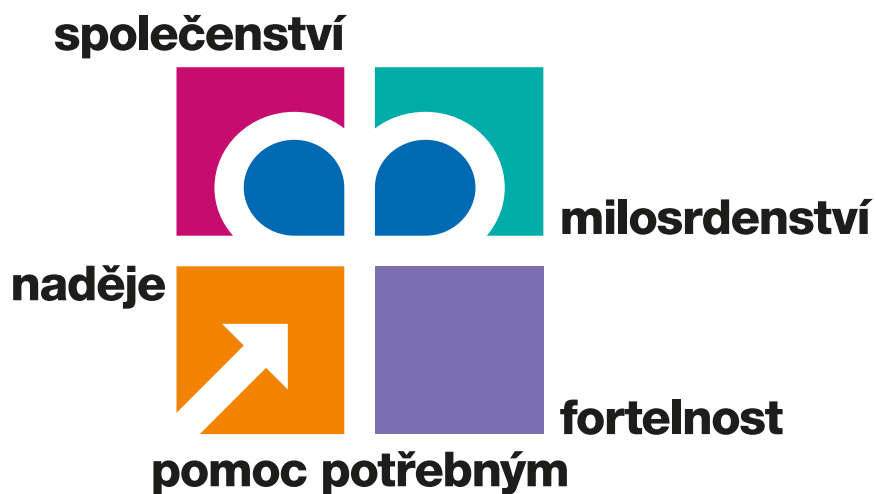
■ Adam Šůra

Diakonie Dvůr Králové vznikla v roce 1991 s cílem pomáhat seniorům a zdravotně znevýhodněným lidem. Dnes poskytuje služby především seniorům. Kromě domova pro seniory to jsou

- domov se zvláštním režimem
- poradna České alzheimerovské společnosti
- svépomocná skupina pro rodinné pečující



Dan Hysek s klientkou



Diakonie tvoří **společenství**,
které v **milosrdenství** a s **nadějí**
fortelně pomáhá potřebným.

Děkujeme všem, kdo pracujete s námi.

diakonie.cz/hodnoty-diakonie

Diakonie je silná značka. A to díky

- dlouhodobě vynikající práci našich škol a středisek
- inovativním nápadům
- silnému expertnímu zázemí
- jakož i výrazným charitativním sbírkám

Proto Diakonie prostřednictvím svých zástupců stále silněji promlouvá ve veřejném prostoru. Níže najdete jen malý výběr z toho, kde všude jsme byli v uplynulém období vidět a slyšet.



Borec z Vrchlabí reprezentoval v Itálii

Pro krásné sedmé místo v závodě na 5 km si dojel Tomáš Rylich ze speciální školy Diakonie ve Vrchlabí. Svou školu i Českou republiku reprezentoval v italském Turíně na Special Olympics World Games. Závodil na běžkách volnou technikou. Celá vrchlabská škola mu držela palce a z jeho výkonu se raduje. My se přidáváme ke gratulaci.



Diakonie na Pražském hradě

Zástupce Diakonie přijal prezident Petr Pavel. Diakonii a dalším organizacím poděkoval za neúnavnou pomoc Ukrajině, která se již třetím rokem statečně brání ruské vojenské agresi. Diakonii na slavnostním setkání reprezentovali její ředitelka Hana Sklenářová a Petr Sobalík, vedoucí projektu DOMA, který pomáhá válečným uprchlíkům zapojit se do života v české společnosti a místní komunitě.



Diakonie Písek: Významné jubileum

Překrásné 102. narozeniny oslavila společně s Diakonií Písek paní Libuše Franců. Přes četná zdravotní omezení stále žije v domácím prostředí, a to díky kvalitní podpoře rodiny a terénní pečovatelské službě Diakonie Písek. Pracovnice Diakonie se zúčastnily komorní domácí oslavy, která se nesla v duchu vzpomínek na bohatý život paní Franců. Bylo na co vzpomínat. Vždyť paní Franců je nejstarší žijící skautkou v České republice!



Tři roky solidarity s Ukrajinou

Od prvních dnů pomáhá Diakonie stovkám tisíc lidí zasažených důsledky ruské vojenské agrese na Ukrajině. Opravy domů poškozených bombardováním, rozvozy stovek teplých jídel do bezprostřední blízkosti bojů, psychosociální pomoc pro děti traumatizované válkou či zdravotní pomůcky a právní asistence pro válečné veterány. To je jen výběr z činností, které Diakonie na Ukrajině prostřednictvím místních organizací vykonává. Podporovat Ukrajinu budeme i nadále.



RECEPT: BORŠČ



Recept z *Postní kuchařky Pavla Drdela*

- 4 malé červené řepy
- 1 větší červená řepa
- 4 malé žluté řepy
- sůl
- olej na pečení
- rozmarýn
- 4 střední mrkve
- 4 menší petržele
- 1 menší celer
- 100 g oloupané cibule
- 1 stroužek česneku
- čerstvý tymián
- 3 bobkové listy
- 4 lžice rajčatového protlaku
- 700 ml zeleninového vývaru
- 100 ml vína
- 200 g kysaného zelí

- pepř
- na ozdobení ředkvička, microgreens (jedlé sazenice zeleniny, bylin a dalších jedlých rostlin)
- alobal

Malé řepy zbavíme ve vlažné vodě všech nečistot, přendáme na alobal, osolíme, přidáme větvičku rozmarýnu, zakápneme olejem a zabalíme. Pečeme v troubě na 170 °C do změknutí (přibližně 1–1,5 hodiny, doba pečení závisí na velikosti řep).

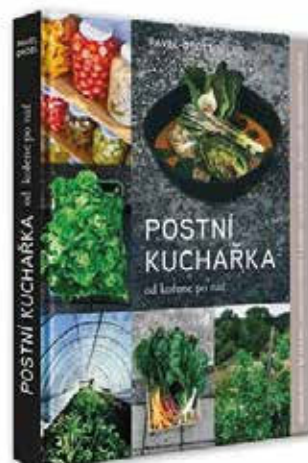
Oloupanou mrkev, petržel a celer překrájíme na menší výseče, přendáme na plech, pokapeme olejem, přidáme pár celých stonků tymiánu, osolíme a dáme péct do trouby rozeřáté na 140 °C na 40–50 minut.

Cibuli nakrájíme najemno a necháme na rozpáleném oleji zeskvatět. Přidáme plátky česneku, tymián, bobkový list, posekané kysané zelí a jednu větší oloupanou syrovou červenou řepu pokrájenou na kostičky. Orestujeme společně s rajčatovým protlakem. Zalijeme červeným vínem, které necháme vydusit, a pak teprve přilijeme zeleninový vývar. Dusíme zhruba hodinu doměkka. Dochutíme solí a pepřem. Z omáčky vyndáme bobkový list a tymián. Rozmixujeme tyčovým mixérem do hladké omáčky a precedíme.

Na talíř servírujeme horkou omáčku a opečenou zeleninu. Dozdobíme plátky čerstvé ředkvičky a microgreens.

Postní kuchařka. 200 stran originálních postních receptů s krásnými barevnými fotografiemi.

Kupujte online na Pomahejdarkem.cz. Podpořte vzdělávání dětí z rodin, které uprchly ze Sýrie před válkou.



VÝROBKY CHRÁNĚNÝCH DÍLEN DIAKONIE LITOMĚŘICE

přehledně na e-shopu

eshop.diakonieitm.cz



Připravíme vám též výrobek na míru
nebo individuální zakázku.

eshop@litomerice.diakonie.cz





Psaní od srdce

Psaní od srdce už třetím rokem propojuje generace prostřednictvím dopisů a pohlednic.

Smyslem projektu je přinášet radost seniorům a nabídnout příležitost navázat nové kontakty.

Pojďte do toho letos s námi!

27. dubna–18. května 2025

Více informací najdete na www.psaniodsrdce.cz.

Diakonie 

nova
pomáhá