

# Krajinou pod Plešivcem



Dnes se po delší odmlce vypravíme opět na Brdy, konkrétně do kraje, jemuž vévodí i z pražského Petřína viditelná a pověstmi opředená hora Plešivec. Výchozím bodem jsou Lochovice, kam dojedeme vlakem ze Smíchova s přestupem v Zadní Třebani, či ve Zdicích; nebo autobusem ze Smíchova Na Knížecí, přičemž většina spojů je s přestupem v Dobříši.

Lochovice jsou připomínány v roce 1318. Čtyřkrídlý zámek, stojící na náměstí poblíž autobusové zastávky, byl zbudován v renesančním slohu na místě vodní tvrze, ale později byl barokně a rokokově upraven. Nedaleko náměstí je barokní kostel sv. Ondřeje z roku 1648. U něho roste 150 let stará památná lípa. Lochovice v 18. a 19. století bývaly sirnými lázněmi. V současné době jsou známy



**Lochovický zámek**  
výrobou „šanonů“ Korona a jako menší železniční uzel. Z náměstí vyjede ve směru příjezdu autobusu po

silnici k železniční stanici (0,6 km). Tam objevíme červenou turistickou značku a pokračujeme s ní dále z městečka ven. Na konci Lochovic se za můstkem silnice prudce stáčí vpravo a červená se naopak odklání vlevo. Kráčíme po turistické značce kolem bývalého mlýna k břehu říčky Litavky. Tu zdoláme přes bytelnou lávku, za níž cesta začne lehce stoupat lesíkem, načež se ovine okrajem pole na úpatí Plešivce. Za polem projde křovím na asfaltovou cestičku, po které uhne vpravo na křižovatku malých asfaltových cest (1,8 km). Zde se dáme vlevo po žluté značce do obce Lhotka (1 km). Z původních roubených domků zůstal v jejím centru jen jediný.

Za Lhotkou se vnoříme do lesního porostu, kterým příjemně dospějeme ke plešiveckému Smaragdovému jezírku v zatopeném lomu (1,5 km). U jezírka si odpočineme, protože nás čeká nejnáročnější úsek, tj. strmé stoupání svahem tajuplného Plešivce. Přes kameny a kořeny se vyšplháme po zelené značce na rozcestí Nad jezírkem (0,7 km). Krátce si vydecháme, a abychom z Plešivce poznali co nejvíce, posuneme se nyní vpravo po modré značce kopírující vrstevnici k rozcestníku Plešivecký hřeben (0,2 km). Odtud šlapeme po červené značce znovu do svahu. Přitom pronikneme zbytkem hradištního valu zvaného Nová vrata do vrcholové části Plešivce.

foto: Čornej

Nejvyšší partie kopce byly prokazatelně obývány v pozdní době bronzové na přelomu 2. a 1. tisíciletí př. n. l. a hradiště chráněné sou-

stavou dvojích kamenných valů dosahovalo rozlohy až 57 ha. Za Novými vraty vystoupáme na kótu 643 m, již je skála U pyramidy (0,4 km). Z té je nádherný výhled na západ a sever, při dobrém počasí lze pozorovat i Krušné hory. Mezi skalními hřbetem a spadávajícími sutěmi je úzká plošina, tzv. Fabiánova zahrádka. Fabián, dobrý duch a vládce Brd v podobě zdatného myslivce, prý tady pěstoval léčivé bylinky. Možná tu však byla pravěká akropole.

Od skal U pyramidy se držíme západní stěny vrchu, v němž byly křemencové lomy. Takto přijdeme k vyhlídce nad lomem Velká skála nabízející další úchvatný rozhled, tentokrát na západ a jih (0,4 km). Z vyhlídky slující Čertova kazatelna, kousek od samotného vrcholu Plešivce ve výši 654 m, spatříme zejména na jinecký hřeben a na asi o 300 m níže ležící údolí Litavky. Podle pověsti na skalní plošině prováděl čert svá nekallá kouzla, slétávaly se sem čarodějnice a o půlnoci prý odtud vylétává rarášek sršící jiskrami. Z Čertovy kazatelny budeme dále křižovat Plešivec protkaný mnohými cestami. Nejprve sestoupíme s červenou a zelenou značkou Starými vraty do Plešiveckého sedla, v němž zanecháme za sebou hradištní okrsek a kde se rozloučíme se zelenou značkou (0,8 km). Vlevo od rozcestníku si všimneme Krkavčích skal, jež byly součástí vnějších valů. V Krkavčích skalách je sluj tajemné Hadí královny.

Poté po asfaltu zpevněné „Eliščince cestě“ klesneme na rozcestí U viklanu (0,7 km). Z něho rázujeme vlevo po modré značce k zajímavé odbočce (0,3 km). Odbočka nás totiž přivede ke dva metry vysokému bludnému kameni - dřívějšímu viklanu, který se dovíklal v 19. století. Soudilo se

o něm mylně, že byl pravěkým obětištěm. Okolo něho jsou z kamenů sestavené hromádky, novodobé výtvořiny návštěvníků této lokality. Od viklanu se vrátíme na modrou značku (0,2 km). V původním směru nás nohy nyní nesou na rozcestí se žlutou značkou (0,9 km). Po žluté pomalu opouštíme les, mjíme pole, louku a před námi je vesnička Běštín s vrchy Hřebenů za ní.



foto: Čornej

Zprava vidíme Písek, Velkou Malou Babu a Studený. My se ale zastavíme v Běštíně (1,5 km).

Běštín patří mezi klasické brdské obce. Je zmiňován k roku 1380, od 16. století se jeho obyvatelé živili především uhlířstvím a v 19. století cvočkařstvím. Je rodnou obcí spisovatele, humoristy Františka Procházky - Župana. Z Běštína se vydáme již mimo kopce a navštívíme středisko kraje v kotlině pod Plešivcem. Po okresní silnici, což je nejkratší možnost, dojdeme do Hostomic (2,6 km).

Hostomic jsou uváděny v roce 1343. Od roku 1738 jsou městem. V 17. a 18. století se zde rozvíjelo hrnčířství, v 19. století cvočkařství, ruční výroba hřebíků, později koželužství. Na protáhlém náměstí se dochovalo pár barokních a empírových domů.



foto: Čornej

**Viklan na svahu Plešivce**  
Ve stínu stromů schovaný kostel Nastolení sv. Petra v Antiochii je barokní z roku 1743. Uprostřed náměstí je mo-

**Šemíkův hrob**  
rový sloup z roku 1714. V Hostomicích bychom mohli výlet ukončit a odjet z náměstí autobusem, nebo dojet po žluté značce na železniční stanici (0,8 km) a dojet do Prahy vlakem. Výlet by takto měřil až 14,4 km, ale protože je psán pro čtenáře Prahy 16, tedy i pro občany Radotína, se kterým je spojenáv Šemíkův trysk od Vyšehradu, prodloužíme výlet ještě o cestu do Neumětels, kde má být bájný Horymírův kůň pohřben.

Do Neumětels dorazíme z Hostomic od železničního přejezdu po rovné směřující a málo frekventované silnici. Symbolický Šemíkův hrob, malou klasicistní stavbičku z roku 1887 jednoduše stylizující antický chrám, najdeme u vnější zdi kostelního hřbitova při lochovické silnici (3 km). Za krycí desku hrobu posloužil jeden z velkých kamenů pravěkého pohřebiště, které se na kostelním návrší kdysi rozkládalo. Neumětely jsou historicky doloženy k roku 1266. Dominantou obce je v čele návsi stojící barokní, původně gotický, kostel sv. Petra a Pavla. Před ním je dřevěná zvonice z druhé poloviny 18. století a krytá šindelem. Z návsi jezdí autobus do Dobříše nebo Berouna. Vlaková stanice je vzdálena od Neumětels ještě skoro další dva kilometry. Trasa výletu je nebyť stoupání na Plešivec a chůze po asfaltových podkladech nenáročná. A ještě něco: doporučuji předem si zjistit spojení pro návrat zpět.

Pavel Čornej

Pan Khol byl zatčen pro krádež auta. Před soudem se bránil slovy: „Slavný soude, byl jsem tak opilý, že se mi zdálo příliš riskantní jet domů (viz tajenka)“.

**Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám**

Pomůcka:	Vidina ve spánku	1. DÍL TAJENKY	Základní duté míry	Videňský dvorní stavitel	SPZ okr. Karviná	Býv. výrobní podnik v Lysé nad Labem	Směnečné ručení	Vazalové	Opefeneč
Výztučné prkno umístěné napříč						Trámové spojení Poznámky (knižně)			
Vyloučit (vliv)									
Napínaná									
	Německo Žena (v nářečí)					Takové množství Linolea			
Svalové okraje úst				Kus pole Zárodky chorob			Jméno herce Růžka	Hrdinka Dietlova Televiz. seriálu	Polévkový knedlíček
Osobní zájmeno			Nezbytná živ. látka Složený hrozen						
Město i řeka severních Čech							Souhlas Násep		
Žaludeční hořký lék						Zničené vozidlo Surovina			
	Dravý pták	Tvoje osoba Lví noha				Sachová prohra Praskat		2. DÍL TAJENKY	Zpěvohra
Stovky				Otop Město v Rusku					
Iniciály režiséra Lipského			Díl Vraný kůň				Uzlik ve tkanině Léčivo		
Africký a asijský stepní rys								Předložka Tohle	
Slezské okresní město						Bezbarvá hořlavá kapalina			
Chytil						Mihavý obal jádra komety			

**Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „hrozne se červená“**

jmeno.....tel. spojeni.....  
 adresa.....  
 znění tajenky.....

**V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha - Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 3.10. 2008.**

**Zdravý životní styl ...cítit se dobře**

**Příloha v Čechách, aneb pojďme se zamyslet, zda knedlíky, brambory a těstoviny jsou to nejlepší, co svému tělu můžeme poskytnout**

Staročeská kuchyně byla určitě v tomto ohledu poněkud pestřejší a hlavně zdravější. Všechny ty pohan-ky, jáhly, špaldy, kroupy obsahovaly a obsahují více nutričních látek než přílohy, kterým holdujeme v dnešní době. Knedlíky, těstoviny, bílá rýže, bílé pečivo jsou obiloviny, nebo výrobky z nich, které prošly rafinací a obsahují jen minimum výživových látek (ty často obsahuje slupka zrníčka, o kterou jsou ochuzeny).

Nutriční hodnota je jedno velmi důležité kritérium, dalším je hodnota glykemického indexu – čili jak rychle a jak moc konzumovaná příloha (sacharid) ovlivní hladinu krevního cukru. Naším cílem je, aby zůstala co nejvíce stabilní, doporučení tedy zní, abychom konzumovali výhradně sacharidy s nízkým glykemickým indexem, tedy výhradně celozrnné obiloviny a v menších množstvích, než na které je naše populace zvyklá. Sacharidy (přílohy) mají obvykle velkou kalorickou hodnotu a pokud se patříčně nehybeme, pak se velmi rychle mění na tukové zásoby. Největší problém vzniká s konzumací sacharidů ve večerních hodinách – pozor na pečivo, sladkosti, ale i velké množství ovoce a alkohol.

Problematiku glykemického indexu můžete nalézt na různých interneto-vých stránkách.

**Jsou všechny tuky tabu?**

Určitě platí, že právě v období, kdy chceme, aby kila šla dolů, je dobré se vyhnout potravinám, které obsahují velký podíl tuku a tukům obecně. Kalorická hodnota tuků je zpravidla dvoji-

násobek hodnoty bílkovin nebo sacharidů (cukrů) a nevýhodou zůstává, že jejich sytící schopnost je minimální. Nelze jim ovšem upřít, že chutově dokážou pokrmy patřičně zjemnit – to je patrné např. u sýrů.

Zdrojem saturovaných tuků, které nám neprospívají, jsou tučná masa, sádlo, smetana. Vepřové maso obsahuje největší podíl tuku, a i když si vybereme libovou kýtu, pak musíme počítat s tím, že obsah tuku tvoří právě jeho polovinu. Je tedy rozumné a v době hubnutí žádoucí vybírat mléčné výrobky s nižším obsahem tuku, do jídelníčku zařadit masa, která obsahují tuk v minimálním množství (kuře, krůta, ryby, zvěřina nebo kvalitní hovězí). Paštíkám a tvrdým salámům je vůbec dobré se vyhnout – jejich kalorická hodnota je obrovská a při zanedbatelné hodnotě výživové. Doprávejte si je jen výjimečně.

Které zdroje tuků naopak využít i v době snižování váhy? Určitě kvalitní nenasycené za studena lisované oleje – favoritem určitě stále zůstává kvalitní olivový olej, který dokáže snížit riziko ucpávání cév, výborně se hodí do salátů, kde napomáhá využít vitaminy rozpustné pouze v tucích (A,E,D,K). Výborným zdrojem jsou i ořechy a semínka (pozor na kvalitu a možné plísňe) nebo avokádo. Neměli bychom ani zapomenout na tuky obsažené v masu tučnějších mořských ryb, které obsahují zdraví prospěšné omega-3 mastné kyseliny. Dopřejte si občas lososa, tuňáka nebo makrely. Ale i tady platí s mírou, kalorická hodnota i kvalitních zdraví prospěšných tuků je velká, měly by tvořit zhruba 25% kalorického příjmu, což je při redukčním kalorickém příjmu 5000 kJ cca 35 g.

**Hana Němcová, www.wellnessia.cz**