

# zimní

# LISTY LESNÍ MYSLI



Kamarádské  
lesní bakterie

Okénko  
pozitivní psychologie

Strom vděčnosti

CVIČENÍ LESNÍ MYSLI

Bez tmy by  
nebylo světlo



# Úvodem



*Zalézt si pod peřinu, dát si dobrý čaj nebo něco na zub, něco si přečíst. K tomu tak nějak vybízí tahle roční doba. Ale dá se i dobře obléct a vyrazit ven, do podzimních mlh a lesů voňavých listím ležícím na zemi a nechat se inspirovat ději, které v přírodě plynou a nikdo je nezpochybňuje... Máme za sebou bohatý podzim na mnoho událostí, které se staly v okruhu Lesní mysli a o kterých se můžete dočíst v zápětí.*

*Když prolistujete tímto newsletterem, dozvíte se také o tom, co má půda společného s naší náladou (a jak si ji vylepšit a starat se o ni), jak může vypadat Lesní mysl ve tmě nebo co se děje, když na workshop Lesní mysli vyrazí nevidomí. Dále jakou hodnotu pro nás má možnost vrátit se do tepla domova, postřehy o knize Shinrin yoku a jak směřovat k životní pohodě, kterou můžeme svým vlastním přičiněním utvářet a snažit se o ni každý den. Kdo rád jí a vaří, čekají ho dva recepty, které prohřejí a provoní zimní dny. A pokud hledáte pěkný dárek s velkou hodnotou, třeba vás zaujme možnost objednat dárkovou kartu a někoho obdarovat workshopem Lesní mysli nebo Nordic walking. Určitě to bude dárek, jehož hodnota bude trvat dlouho po jeho rozbalení.*

*Krásný předvánoční čas  
Martina Holcová*



## Co se událo aneb...

### Instruktorský kurz Lesní mysli, konference Příroda v nás

Intenzivní, plný, bohatý na setkání a společné učení, obohacující, promrzlý, hřejivý, zamlžený, podzimní, radostný a veselý...takový byl víkend v rámci poslední části Instruktorského kurzu Lesní mysli...a do světa vkročilo 19 nových Instruktorů nachystaných vás provést jednoduššími i složitějšími cvičeními Lesní mysli tak, abyste z lesa odešli obcerstvení a obohaceni tímto finským konceptem, za jehož vznikem stojí Sirpa Arvonen a který už pěkně začíná fungovat i u nás.



Před vánoci se můžete začíst o Lesní mysli v časopisu Vlasta a i nadále pokračuje spolupráce s časopisem Regenerace...

Také jsme se vydali s Lesní myslí a Barčou Hernychovou představit Lesní mysl v rámci konference Příroda v nás II.. a přinesly tak kousek lesa do místa s historií, těžkými koberci a vážností.



## Tip na cvičení

### Strom vděčnosti

Strom vděčnosti je mnohokrát skloňované a oblíbené jednoduché cvičení, které se hodí teď před vánoci a které můžete zkusit s rodinou i přímo na Štědrý den u vánočního stromečku... Zkuste ten svůj ozdobit "pomyslnými" ozdobami (myšlenkami) toho, za co jste ve svém životě rádi, vděční... Můžete začít tím, za co jste rádi teď, v přítomné chvíli, tento den, tento rok... Co větvička, to ozdoba. Uvidíte, jak se váš stromeček rozzáří.



## Tip na otázku, kterou si můžete položit, až se budete toulat pozemními a zimními lesy:

*Co mi příroda vzkazuje, čím se od ní mohu inspirovat, co se můžu naučit?*

## Tip na dárky

### Dárková karta Lesní mysl

Instruktorská síť funguje na mnoha místech naší krásné země. Workshop Lesní mysl, kurz... je dárkem, který může udělat radost. Kdokoliv z instruktorů, kterého oslovíte, vám pošle Dárkovou kartu (hodí se k narozeninám, svatbě, pro partnery...). Těm, které obdarujete, zažijí les jinak a odnesou si zkušenost, ke které se mohou dlouhodobě vracet (ztišit se, dobít baterky, rozmyslet si důležité, nacházet odpovědi...)

Pro dárkové karty  
kontaktuj jednotlivé  
instruktory



*odkaz tady*



### Dárková karta na hole a kurz Nordic walking

Pokud hledáte i hmotný dárek, dárková karta s holemi na nordic walking mohou být další dobrou volbou. S holemi člověk rozproudiv krev a dostane tělo do kondice. Stejně jako v Lesní myslí najdete po celé ČR šikovné instruktory, kteří vás rádi vezmou s holemi ven a naučí je používat.



*odkaz tady*



Pro dárkové karty  
kontaktuj jednotlivé  
instruktory nordic walking



# Tip na knihu z lesa

## Shinrin-yoku: Lesní terapie pro zdraví a relaxaci – inspirujte se Japonskem

Autor Yoshifumi Miyazaki

Vydáno 2018, Grada Publishing

„Stromy jsou básně, které píše země pod nebesy.“

Kahlil Gibran

„Pro umění je příroda modelem.“

Aristoteles

Tato kniha osloví především ty čtenáře, kteří nepotřebují konzumovat množství obsahu a raději jej na sebe nechají působit. Mnoho krásných fotografií, jednoduchých, ale hlubokých citátů, a přehledně strukturované odstavce zavedou čtenáře k samé podstatě. Japonci nepovažují člověka za někoho, kdo je „výš“ než příroda – naopak, lidé a příroda jsou si rovni. Kniha se věnuje – vedle přiblížení aktivit lesní terapie – i postavení přírody v japonské kultuře, japonské estetice, významu stromů a důležitosti zapojení všech pěti smyslů.



Pro mě osobně spočíval největší přínos knihy v kapitole 4 „Přineste si les domů“. Kombinace živých i neživých přírodnin přinesených z lesa a vůně lesních éterických olejů mi zprostředkovaly novou – každodenní - úroveň spojení se s lesem.

Co mě v knize úplně nebavilo, bylo přes 50 stran věnovaných výzkumům potvrzujícím blahodárné účinky lesa. Pro někoho, kdo si není jistý, to může být důležitá součást, pro mě osobně cosi navíc. Každopádně výsledky výzkumů potvrzují, že Shinrin-yoku má prokazatelné preventivní účinky na lidské zdraví a pocit



**Lenka Šuveríková**

Instruktorka Lesní myslí

[lenka.pomi@seznam.cz](mailto:lenka.pomi@seznam.cz)

[www.lesnimysl.cz](http://www.lesnimysl.cz)



## Knihy Lesní mysl

Lesní mysl je dalším dobrým důvodem, proč jít do lesa. V knize najdete například: jak se Lesní myslí daří u nás, jaké jsou její kořeny, jednoduchá cvičení, která můžete sami vyzkoušet, vědecké výzkumy přírody a jejího dopadu na naše zdraví, rozhovory a názory lidí z celého světa na nově se rodící oblast... Kniha je navíc krásná originálními fotografiemi Michala Stránského a ilustracemi, ze kterých na vás dýchne klid, mír, plnost, bohatost...

Martina Holcová, autorka knihy

**[koupit zde](#)**



# Bez tmy by nebylo světla

Loni v prosinci jsem vedla cestu Lesní mysli pro skupinku, kterou tvořil pracovní tým kolegů, kteří ji dostali od své šéfkyně jako dárek k Vánocům. Byla už pěkná zima, zataženo a já přemýšlela, zda jsme to neměli nechat spíše na jaro. Cesta to nebyla dlouhá, myslím, že vzhledem k počasí jsme spolu pobyli tak necelé dvě hodinky, ale já si i za tuto krátkou dobu něco uvědomila.

Viděla jsem, jak každé roční období přináší do stejných cvičení a aktivit Lesní mysli něco úplně jiného a specifického. A tak, když jsme po těch dvou hodinách ve stmívající se krajině celí prokřehlí sdíleli své prožitky z cvičení Strom vděčnosti, zaznívala mnohokrát podobná slova... lidé si hodě uvědomovali, jak jsou vděční za teplo svého domova, za teplou vodu v koupelně, za možnost uvařit si čaj a teplé jídlo, za svoji postel a střechu nad hlavou... tohle v létě moc často nezaznívá.

A já si říkám, jak je dobře, že se nám ta roční období střídají, že kvalita a esence každého z nich nám přináší něco nesmírně důležitého, jak bez té zimy, promrzlosti a temnoty, bychom neviděli světlo, teplo a co všechno máme a jak dobře se máme, co vše může zahřát naše tělo i duši.

Přeji nám v těchto závěrečných dnech letošního roku, ať si najdeme denně aspoň chvilku zastavit se a uvědomit si s vděčností dary všedních dnů, drobnosti, které přinášejí radost. Přeji, ať vidíme dobro a krásu, které i přes všechnu náročnost a komplikace světa kolem nás stále jsou.



## Lesní mysl jako obdarování svých blízkých

Když jsme si nedávno povídali s ostatními instruktory Lesní mysli, kde a pro koho lze tuto metodu používat, uvědomili jsme si, že neexistuje vlastně žádné omezení. To se mi na Lesní mysli líbí, ta praktičnost, široké využití a jednoduchost.

Ráda vás do lesa, parku či zahrad vezmu s sebou a Lesní myslí provedu. Stačí pohodlné boty, vhodné oblečení a pak už jen půjdeme a budeme si povídat... a protože budou Vánoce, můžete Lesní mysl darovat sobě, své rodině nebo svým blízkým.

Právě chystám dárkové poukazy na párovou Lesní mysl pro kamarádku a jejího muže, pro několik rodin s malými i většími dětmi, pro kamarády, kteří se obdarovávají vzájemně, pro různé pracovní týmy. Od března opět připravuji pravidelná setkávání Lesní mysli v Botanické zahradě v Praze, pro maminky a děti na Toulcově dvoře a cesty sebepoznání a seznamování ve Voděradských bučinách.

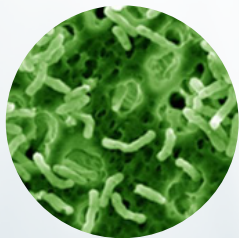
Hned začátkem roku nabídnu termíny pro jednotlivce i skupinky. O bližší informace, podmínky, ceny mi napište na uvedený e-mail nebo soukromou FB zprávu. Ozvu se vám, pošlu dárkový poukaz a vymyslíme to pro vás přesně na míru. Krásné adventní dny a těším se na společná setkání v lesích, parcích a zahradách



**Barbora Hernychová**  
Instruktorka Lesní mysli  
[bara@herbara.cz](mailto:bara@herbara.cz)  
[www.lesnimysl.cz](http://www.lesnimysl.cz)



# Kamarádkské lesní bakterie



Les je plný bakterií. Možná se při té představě někdo oklepe, bát se jich ale nemusíme. Žijí v lesní půdě a dostávají se i do vzduchu, my je pak vstřebáváme přes plíce a kůži. V těle nám stimulují nervový a hormonální systém, posilují naši imunitu a přispívají k rozmanitosti našeho střevního mikrobiomu.

Nejznámější z nich je mykobakterie vaccae, říká se jí také bakterie štěstí a přirovnat se dá k přírodnímu antidepresivu. Tato bakterie působí proti zánětlivým stavům v mozku, podporuje tvorbu serotoninu a byl u ní byl zaznamenán účinek snižující hladinu stresu a úzkosti. Výzkumy využití těchto objevů v lékařském průmyslu jsou teprve na začátku, my si ale můžeme ověřit, jak fungují přímo v přírodě nebo při zahradničení. Stačí se hrabat v hlíně a to alespoň 15 – 20 minut, případně si chvíli potom nemýt ruce, nebo ji vdechovat při procházce lesem. Nečekejme tedy na zázračné tabletky a pojďme za mykobakterií vaccae přímo do lesa a k tomu si navíc užijeme klid, krásu a nádhernou lesní vůni.

Nejsou tam jen bakterie, ale i jiné chemické sloučeniny, například terpeny, které stromy prostřednictvím svých listů uvolňují do okolí jako obranu proti býložravcům. Pro nás působí protizánětlivě, dezinfikují průdušky a usnadňují vykašlávání. Další jsou fytoncidy, které vylučuje do vzduchu jako obranný a komunikační prostředek většina stromů a keřů, těm se někdy přezdívá rostlinná antibiotika a rostliny se tak brání před škůdci. U lidí podporují antibakteriální, antimykotické a antivirové procesy, pomáhají posilovat imunitní a oběhový systém.



Přidám ještě jeden lesní bonus. Houby patří mezi úžasná prebiotika, tedy potraviny, podporující růst kamarádkských střevních bakterií, jak říká RNDr. Petr Ryšávka, který se výzkumem střevních mikrobů zabývá již dlouhé roky. Podle vědců houby umí přes naše střevní bakterie snižovat zánět v těle a dokonce i mozku, myslí si také že naše houby jsou podceňované na úkor hub používaných v tradiční čínské medicíně.

Na závěr mám pro vás malou inspiraci, jak si vychutnat lesní houby, podpořit svůj střevní mikrobiom a k tomu se pěkně zahřát po podzimní procházce teplou polévkou. Uvařme si tradiční krkonošské kyselo. Kromě hub je zde také fermentovaný kvásek, ten dodá střevům probiotika, tedy prospěšné bakterie a houby zase prebiotika, jejich potravu.

Dá se již koupit mražený v supermarketu, lehce si ho připravíte i doma, můžete si o něj i požádat v některé tradiční pekárně. Já si svůj domácí kvásek už déle než rok krmím v lednici. [Recept je zde](#)



**Jitka Kočová**

*Instruktorka Lesní myslí a Nordic walking*

*výživová poradkyně*

*info@jittkakocova.cz*

*[www.jittkakocova.cz](http://www.jittkakocova.cz)*



# Okénko pozitivní psychologie

## Lesní mysl a pozitivní psychologie ve vzájemné synergii

Mezi základní pilíře, o které se opírá Lesní mysl patří uvědomění vnitřních zdrojů. Umění hledat v životě to dobré, sebezpřijetí i zvědavost. Svým dílem LESNÍ MYSL metodicky (s asistencí instruktorů a průvodců Lesní mysli a vloženými cvičeními) synergicky napomáhá a přispívá podstatě toho, čím se zabývá a co zkoumá tzv. POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE.



V pozitivní psychologii se vědci snaží pochopit, jak mohou lidské bytosti vést zdravý, šťastný a plnohodnotný život. Pozitivní psychologie studuje, co je na lidech v pořádku a co se s nimi děje dobrého. Poznatky a nástroje využívá k tomu, aby lidem pomohla se s tím vyrovnat a prospívat. Není divu, že Lesní mysl našla v pozitivní psychologii jednu z inspirací. Pozitivní psychologie se liší od tradiční psychologie, která se většinou zaměřuje na problémy, jako jsou duševní choroby a abnormality.

Vědci z pozitivní psychologie věří, že štěstí lze rozdělit do tří různých dimenzí, které se dají zlepšit:

- Příjemný život (život naplněný pozitivními emocemi).
- Dobrý život (pozitivní angažování se v životních úkolech, které vede ke stavu plynutí/flow).
- Smysluplný život (využívání individuálních silných stránek osobnosti k něčemu, co nás přesahuje).

Každá z těchto dimenzí může přispět k pocitu pohody a prospívání člověka, tedy toho, co známe pod nálepkou „well-being“ nebo také „vzkvétání“ (flourishing).

Člověk nemusí „vynikat“ ve všech třech kategoriích, aby zažil pozitivní pohodu. Někdo se například nemusí zdát vyloženě šťastný nebo veselý, ale může cítit hlubokou spokojenost se svým životem, protože si vyvinul pocit a či vnímá jeho smysl. Nejde o vznášení se na růžovém obláčku či rozpuštění sebe sama v esoterickém pojetí pozitivního myšlení (někdy za každou cenu).

Výzkumy potvrzují, že k našemu pocitu štěstí a prospívání vedou mimo jiné:

- zážitky,
- fyzický kontakt s přírodou,
- vděčnost a
- laskavost k sobě i druhým projevená drobnými skutky.



Lesní mysl nabízí zážitek v přímém kontaktu s přírodou (konkrétně lesem) a nabádá svým přístupem k laskavosti vůči sobě samému. Prostřednictvím oblíbeného cvičení Strom vděčnosti pak podporuje i zmíněnou vděčnost.

Jste-li zvědaví (což je silná stránka každého z nás, jen občas nevyužívaná), zkuste procházku s Lesní myslí a vyškoleným instruktorem či průvodcem.

Svou zvědavost můžete také uspokojit v dalším čísle Newsletteru Lesní mysli, kde se v Okénku pozitivní psychologie podíváme, jak a v jakých oblastech lze prospívání měřit a co z toho může Lesní mysl ovlivnit.



**Libor Friedel**

*Instruktor Lesní mysli, kouč silných stránek*

[libor@liborfriedel.cz](mailto:libor@liborfriedel.cz)

[www.liborfriedel.cz](http://www.liborfriedel.cz)



# Noční Lesní mysl aneb „Zhasni si a sni si.“

Po tmě v lese.

Jaké pocity ve vás vyvolala úvodní věta? Ve mně představa toho, že jsem po tmě v lese, vždy vyvolávala směs touhy po dobrodružství a obav z neznámého. Něco, co je opředeno tajemstvím a volá mě to! A já čekala, až nadejde ten správný okamžik... Ten nadešel v říjnu v rámci instruktorského kurzu Lesní myslí.

Závěrečná etapa přípravy budoucích instruktorů je mimořádná (mimo jiné) v tom, že je dvoudenní, tedy trvá dva dny a jednu NOC. A tu jsme náležitě využili. Program prvního dne byl nabitý do poslední minuty a večer mnohé ze zúčastněných přepadla únava. Nicméně touha po novém prožitku byla u většiny z nás silnější. A tak se na sklonku noci sešla skupina 17 zvědavých osob a společně jsme se (zatím s pomocí baterek) přesunuli do lesa. Po pár minutách pomalé chůze jsme se zastavili, vytvořili kruh a zhasli světla. V mysli jsem si začala zpívat slova z vánoční písně Ledaco od Tomáše Kluse „zhasni si a sni si...“ a rázem jsem se skutečně ocitla ve snu. Živém a krásném. Nedokážu odhadnout, jak dlouho jsem „snila“. Když člověka nějaká činnost pohltí, přestává pro něj čas existovat. Bylo jen teď. Ani dříve, ani později... V průběhu tohoto bezčasí jsme si vyzkoušeli celkem tři cvičení Lesní myslí. Žádné z nich pro nás nebylo nové, přesto všechna získala v hávu noci zcela jiný rozměr!

Zadání prvního cvičení znělo „Jen být.“ Dvě kratšounká slova, ve kterých je toho tolik obsaženo! A tak jsme jen byli. Kým jsme ale v ten moment byli? Člověkem? Přírodou? Splynuli jsme s okolní tmou nebo jsme si zachovali dualitu? Co se v nás odehrávalo? Jaké smysly zbystřely? Jaké se dostavily emoce? Jaké myšlenky přišly, aby zase mohly odejít? V každém z nás se pravděpodobně odehrávalo něco jiného, jedinečného. Něco, co lze sotva přenést do slov...

V pořadí druhém cvičení jsme dostali příležitost zaměřit se na jeden z našich smyslů. Byl jím čich. K prozkoumání se nám nabízelo zejména spadené listí z majestátního dubu, kolem kterého jsme byli rozestoupeni. Dále například půda či kůra stromů. Během sdílení dojmů, které po cvičení následovalo, jsme se s překvapením shodli na tom, že naše očekávání předčilo realitu. Intenzita vůní či pachů nebyla tak silná, jak jsme si mysleli, že bude.

Vrchol přišel v podobě cvičení s názvem Strom vděčnosti. Svůj zrak jsme vztyčili do korun stromů a na obrysy větví, které se nám v kontrastu s noční oblohou vyjevily, jsme si zavěšovali pomyslné ozdoby našich vděků. Mnozí jsme se skutečně cítili jako u osvětleného vánočního stromečku, neboť skrze větve prosvítal jemný třpyt hvězd. Pro Tomáše Orehka, nového instruktora z Olomouckého kraje, představoval noční strom vděčnosti nejintenzivnější zážitek: „Pohled vzhůru do korun stromů, větve se zbytkem listí a skrze ně prosvítající hvězdy. Velikáni ozdobení hvězdnou září a obrovská vděčnost za vše, co se děje nyní i za zkušenosti předků, kteří k nám právě promlouvají světlem vesmíru...“.

Návrat z lesa proběhl v tichosti. Každý jsme byli plni toho, co jsme právě prožili.

O svůj prožitek z noční Lesní myslí se podělil i Mirek Smolej, nový instruktor z Pardubického kraje: „Noční cvičení pro mě byla jiná a vlastně něčím více známá. Byl jsem ponořen do tmy, což mě drželo hodně v sobě. Snadněji jsem vnímal své pocity a opravdovost, protože ve tmě najednou postrádalo smysl cokoliv hodnotit. V temnotě jsem si nepřipadal jako JÁ v lese, ale spíše jako les sám, vše bylo JEDNO. Cvičení ve tmě pro mě měla obecně větší hloubku.“

Nacházíme se v období před zimním slunovratem, kdy noc převládá nad dnem, a my tak můžeme využít hojných příležitostí vydat se ochutnat tajemství temného lesa, aniž bychom museli čekat do pozdních nočních hodin. Pokud jsem vás svým příspěvkem inspirovala a probudila se ve vás touha zažít noční Lesní mysl, nezapomeňte prosím na svoji bezpečnost a buďte ohleduplní nejen k lesu, ale i k jeho obyvatelům.

S nohama na zemi  
a zrakem u hvězd  
žijme si své sny!



**Johana Pytlíčková**

*Instruktorka Lesní myslí, lektorka jógy*

*[johana.pytllickova@seznam.cz](mailto:johana.pytllickova@seznam.cz)*

*[www.johanapytllickova.webnode.cz](http://www.johanapytllickova.webnode.cz)*



# Ohlédnutí za nevšedním zážitkem z podzimu

Ve čtvrtek 13. října proběhla v Botanické zahradě Praha Lesní mysl pro zrakově postižené. Když jsem se na ni ten den chystala, vlastně jsem si říkala, že je jedno, co si vezmu na sebe a jak si učešu vlasy, ale že bude důležité, jaká jsem uvnitř, zda se mi nebude třást hlas a jak to vlastně všechno zvládnou.

Přišlo celkem 19 účastníků a jeden vodící pes. Každý zrakově postižený měl s sebou svůj doprovod. Akce se účastnila i nadace Leontinka, zastoupena paní Martinou Balzerovou. Skupina byla různorodá. Myslím, že se jí podařilo hezky sladit.



Všichni jsme si užili vycházku v podzimní přírodě, cvičení, která vedla účastníky k sobě dovnitř, živé a vzájemně se obohacující zpětné vazby. Bylo to nevšední odpoledne plné nových zážitků pro všechny. Jsem ráda, že jsem mohla být u toho. S pokorou a úctou ke všem, kteří se dívají na svět jen svým vnitřním pohledem. Těším se na další takovou akci.



## Diana Kubů

*Instruktorka Lesní mysl, lektorka jógy*

*[dikubu1@gmail.com](mailto:dikubu1@gmail.com)*

*[www.jogasdianou.cz](http://www.jogasdianou.cz)*

## Lesní mysl a nordic walking

Nordic walking, nebo-li chůze s nordic walking holemi, se u nás stává čím dál populárnější. Lidé hledají aktivity, jak si svůj pohyb v přírodě zpestřit. Jsem instruktorkou Nordic walking i Lesní myslí a na našich výšlapech jsme začali s klienty oba koncepty propojovat.



Nordic walking slouží k aktivaci, k zapojení takřka celého těla. Tempo lze volit rychlejší kondičnější i pomalejší relaxační. Do výšlapů však vkládáme krátké pauzy, ve kterých lze využít cvičení z Lesní myslí. Na zklidnění, vnímání sama sebe i přírody kolem nás.

Při nordic walking tak nezapojíme pouze tělo, ale i naši mysl a smysly. Daleko více také vnímáme přírodu i mezi cvičeními. Najednou si více všímáme kudy jdeme, kocháme se výhledy i malými krásnými detaily, které po cestě nejen vidíme, ale i slyšíme nebo cítíme.

Propojení severské chůze a Lesní myslí vnímám jako smysluplné, vyzkoušejte ho také!



## Veronika Peterková

*Instruktorka Lesní myslí a Nordic walking*

*[fyziosportys@gmail.com](mailto:fyziosportys@gmail.com)*

*[www.fyziosportys.cz](http://www.fyziosportys.cz)*

[Instruktory nordic walking  
najdete zde](#)



# Recepty z lesa

## Jablečný jahelník od Barbory Hernychové

- 250 g jáhel
- 750 ml mléka
- 2 vejce
- špetka soli
- 4 větší jablka
- 100 g másla
- Skořice
- 2 lžičce medu
- Olej a mouka na vymazání formy
- Javorový
- Zakysaná smetana
- Mandlové lupínky či vlašské ořechy na posypání



Jáhly spařte několikrát vroucí vodou pro odstranění případné hořkosti. Pak uvařte do kašovitě konzistence mléce (asi 25 minut). Vmíchejte 50 g másla a nechte vychladnout. Mezitím si připravte jablka. Oloupejte je, zbavte jádřinců, nakrájejte na drobné kostičky a poduste se skořicí na másle na mírném ohni, až změknou do husté kaše. Nechte zchladnout a vmíchejte do nich med. Vejce rozklepněte, žloutky oddělte stranou a z bílků ušlehejte sníh. Do vychladlé jahelné kaše vmíchejte žloutky a pak opatrně ušlehaný sníh.

Připravte si zapékací mísu či dortovou formu, vymažte olejem, vysypte hrubou moukou. Pak rozetřete polovinu jáhel, na ně přidejte rozvařená jablka s medem a překryjte druhou polovinou těsta.

Vložte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte asi 30-40 minut do zlatova. Jahelník servírujte posypaný mandlovými lupínky či sekanými ořechy, se zakysanou smetanou, politý javorovým sirupem.

## Krkonošské kyselo od Jitky Kočové

- chlebový kvásek 200 g
- voda 600 ml + 400 ml (lze i více)
- sušené houby 1 hrst
- brambory 500 g
- máslo 50 g
- cibule 1 ks
- mléko nebo smetana na vaření 100 ml
- vejce 4 ks
- pažitka
- sůl, kmín, čerstvě namletý pepř



Chlebový kvásek namočte do polovičního množství studené vody, promíchejte a nechte alespoň hodinu odstát. Uvařte brambory, nechte je vystydnout a poté je nakrájejte na kousky. Ke kvásku přidejte sůl, pepř, kmín a houby a vše vařte, dokud nevznikne hustá a lesklá směs. Do směsi poté přidejte další vodu. Nakrájejte cibulku, osmažte ji dozlatova a přidejte ji i s bramborami do polévky. Připravte míchaná vejce, mohou zůstat lehce syrová. Na talíři přidejte k polévce vejce a ozdobte pažitkou nebo zelenou cibulkou.



# SEZNAM INSTRUKTORŮ LESNÍ MYSLI

Na následujících řádcích se dozvíte o certifikovaných instruktorech Lesní mysli. Jsou to lidé, kteří prošli instruktorským kurzem Lesní mysli a jsou součástí sítě, která slouží k vzájemné podpoře, spolupráci a zároveň je zárukou kvality. Každý z nich do své práce otiskuje svoje zkušenosti z jiných oblastí a také svůj jedinečný vztah k přírodě. Pokud máte chuť zažít les i sebe jinak, než jste doposud zvyklí, určitě je cesta do lesa s jedním z nich výbornou volbou.

K podrobnějším informacím o jednotlivých instruktorech se dostanete kliknutím na jméno instruktora.

**Iva Bubláková**, Vysočina

**Adriana Dlouhá**, Jihomoravský kraj

**Libor Friedel**, Moravskoslezský kraj

**Barbora Hernychová**, Praha

**Martina Holcová**, Jihomoravský kraj

**Kateřina Hrazdírová**, Ústecký kraj

**Markéta Jurásková**, Jihomoravský kraj

**Jitka Kočová**, Severočeský kraj

**Diana Kubů**, Středočeský kraj

**Kristýna Nováčková**, Moravskoslezský kraj

**Veronika Peterková**, Královéhradecký kraj

**Johana Pytlíčková**, Olomoucký kraj

**Lenka Šuveríková**, Vysočina



**Zůstaňte v kontaktu s Lesní myslí**

**webové stránky: [www.lesnimysl.cz](http://www.lesnimysl.cz)**

**facebook stránka: [Lesní mysl](#)**

**facebook skupina: [Lesní mysl - dává smysl](#)**

