

Co nového Na kraji lesa

Na kraji lesa i v jeho okolí vám udělá radost hned několik novinek. V restauraci se můžete těšit na nové lahodné menu, běžkaře pak jistě potěší upravené lyžařské stopy v okolí penzionu. V závislosti na sněhových podmínkách se snažíme strojově upravovat stopu na okruhu kolem rybníčku „na točnu“ a zpět. Ta má délku přibližně 2 km a je mírně kopcovitá. Další

běžkařská trasa vás zavede od penzionu směrem k lyžařskému vleku na Veselé. A když se po ní vydáte na druhou stranu, dostanete se k hlavní cestě na Velkou Lhotu. Celá délka trasy je přibližně 4 km. Pokud jste však náročnější lyžaři, doporučujeme lyžařské stopy v oblasti Pusteven, Bílé nebo Velkých Karlovic, kde na vás čekají desítky kilometrů upravených stop.



Milí hosté,

v rukou právě držíte nové periodikum penzionu a restaurace Na kraji lesa s názvem Lesní novinky, které bude vycházet čtyřikrát ročně. V každém čísle naleznete aktuální informace z naší kuchyně, baru, penzionu, ale i přílehlého okolí. Věříme, že vám ještě více příjemní chvíle strávené u nás, že vám přinese spoustu zajímavého a užitečného.

Přejeme vám hezké počtení.



Jsme součástí Grand Restaurant Festivalu

V termínu od 15. ledna do 28. února 2019 probíhá napříč celou Českou republikou již desátý ročník Grand Restaurant Festivalu. Ten se koná v 91 restauracích z prestižního Maurerova výběru Grand Restaurant, kde jsme letos jako nováček přibylí také my. V penzionu Na kraji lesa tak můžete ochutnat speciální tříchodové degustační menu, případně rovnou využít romantického Mňam balíčku s ubytováním, degustací a privátním wellness. Aktuální ročník festivalu je inspirován Leonardem da Vinci, a tudíž renesancí a italskou gastronomií. Málokdo ví, že se tento génius, od jehož úmrtí letos uplyne 500 let, zajímal mimo jiné právě o gastronomii. Vynalezl spoustu pomůcek do kuchyně, jako například struhadlo na sýr, sekáček na česnek nebo otáčivý rošt. Údajně přišel též s nápadem používat při

stolování ubrousek. Jubilejní desátý ročník Grand Restaurant Festivalu má proto motto „Chuť da Vinci“.

Náš šéfkuchař Bronislav Hána pro vás k této příležitosti připravil následující tříchodové degustační menu:

- **Jemná paštika z kachních jater s jablčným chutney, domácí cibulová focaccia s olivami**
- **Jehněčí hřebínek na šípkové omáče připravovaný s taženým česnekem a s grilovanou hlívu ústřičnou, domácí bramborové krokety**
- **Vanilková panna cotta se zázvorovou sušenkou a mochyní**

Přejeme vám dobrou chuť a jedinečný zážitek!



Tip na zahřátí

Protože venkovní teploty pod bodem mrazu nejsou všem úplně příjemné, doporučujeme se po procházce k nám zahřát kvalitním domácím mátovým čajem, který je ochucený medem, citronem, a navíc vyladěný rumem Republika. Máta je aromatická a osvěžující, ale má také pozitivní účinky na trávení nebo při nachlazení, rovněž podporuje funkci jater. Přidaný med zjemní chuť horkého nápoje, citron dodá tělu potřebné vitamíny, rum Republika se zase postará o typickou vůni a chuť hor, ale i o ten správný říz.

Když medvědi spí

Jistě jste na podzim minulého roku zaznamenali médii velmi propírané téma, které se týkalo medvěda řádícího na Valašsku. Pak se po něm ale slehla zem. Odborníci hledali, nenašli, radní byli smutní. Spekuluje se o tom, zda se medvěd vrátil zpět na Slovensko, nebo se s příchodem chladnějšího počasí prostě jen uklidnil a uložil k zimnímu spánku někde v okolí. Přišlo nám proto příhodné se s vámi podělit o pár zajímavostí ohledně medvědí hibernace.

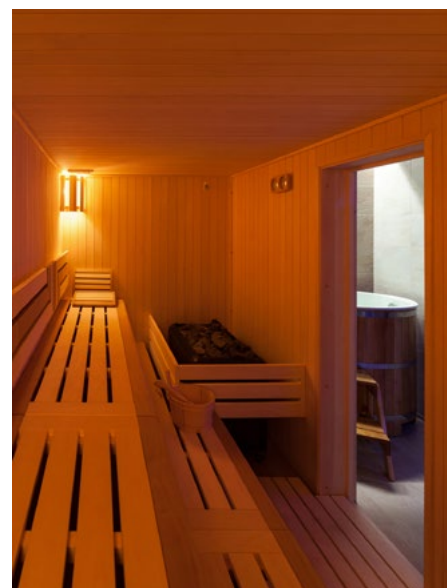
Zimní spánek této šelmy je označován jako nepravý, neboť se během něj tělesná teplota medvěda snižuje jen minimálně a spotřeba kyslíku klesá zhruba na polovinu. Jeho tep však může klesnout až o 75 %. Délka takového spánku je 75–120 dní a probíhá od poloviny listopadu do poloviny března. Spánek může být přerušovaný – například kvůli zimní oběvi, ale i pokud medvěd něco přímo vyruší. Po dobu hibernace je totiž schopný přijímat podněty z okolí, hlavně ty zvukové. Pohybujte se proto po lese tiše. Ocení to i další zimní spáči, jako veverka nebo jezevec, ale samozřejmě také všechna ostatní lesní zvířata.

Jako zimní brloh může medvědu posloužit malá jeskyně, díra ve svahu, kterou si sám vyhrabe, ale také třeba jen hromada chrastí. „Interiér“ si většinou zútulní pomocí mechu a větviček.

Medvědi jsou v hibernaci mistři. Kdyby člověk nečinně polehával po stejnou dobu jako oni, nedokázal by se následně postavit na nohy, natož aby se pohyboval. Ztratil by totiž až 90 % původní síly, zatímco svaly medvěda zeslábnou zhruba jen o 22 %. Člověku by zároveň zřídly kosti a kvůli velmi zpomalenému tepu by se mu dokonce v žilách začaly tvořit sraženiny – ani jedno u medvěda nenastane.

Zimní spánek této na našem území vzácné šelmy je zkrátka svým způsobem geniální a v mnohém inspirativní. Studují jej proto nejen zoologové, ale také lékaři, kteří v něm hledají možnost zlepšení situace pro pacienty dlouhodobě upoutané na lůžko.

Budme tedy k medvědům ohleduplní, rozhodně se od nich máme co učit.



Zajímavosti ze světa saunování

- Principem správného saunování je rychlé střídání teplot a opakování saunovacích cyklů. Pro dosažení opravdu euforického zážitku doporučujeme 3-5 opakování (každé v délce 8-15 minut). Mezi jednotlivými cykly si vždy odpočiňte.
- Až do roku 2010 probíhalo MS v saunování. Skončilo však tragédií, když jeden z finalistů kvůli honbě za vítězstvím zemřel.
- Parní sauna je ideální na regeneraci po fyzické zátěži.
- V infrasauně se tělo zahřívá více do hloubky, a to při mnohem nižší teplotě okolního vzduchu (45–55 °C).
- Pro ideální termoregulaci se doporučuje poloha vleže – díky ní se vaše tělo rovnoměrně prohřeje a krásně prokrví.
- Finové přezdívají sauně lékárna chudých. Pobyť ve finské sauně totiž pomáhá při revmatických bolestech, srdečních onemocněních, únavě i stresu.
- Největší saunu na světě najdete v Norsku, za polárním kruhem. Vejde se do ní až 150 lidí.

Přijďte okusit kouzlo saunování do našeho wellness.





Historie kraje lesa

Náš penzion se nachází na území bývalého lesního statku „Hájovna“, jehož historické kořeny spadají až do roku 1435, kdy se v těchto místech nacházelo manství v držení pánů rožnovských. To poté přešlo od Petra z Cimburku na sv. Jiří z Pezinku, který v roce 1502 daroval pozemky městu Valašské Meziříčí.

„Já hrabě od Svatého Jiří a z Pezinku, vévoda sedmihradský, pán dědic zboží rožnovského i svými erby známo činím tímto listem obecně a přede všemi, kdož jej čísti nebo slyšeti budou, že předstoupili a jsou přede mě opatrní moudrosti muži měšťané meziříčští lidé moji podaní a snažňů a pokorní prosbů prosili jsou mně, abych jim dal les Háj...“ Tak zní část textu z lis-

tiny, jejímž prostřednictvím Jiří z Pezinku daroval toto území (dříve zvané Řehlov) do vlastnictví meziříčských měšťanů.

Až do roku 1863 byl tento darovaný lesní majetek spravován bez jakéhokoliv lesního hospodářského plánu. Změna nastala až v roce 1864, kdy plán vypracoval hospodář František Demel z panství Poličná. V roce 1910 pak převzal vedení lesního hospodářství města polesný Josef Handl (1911–1947).

V roce 1952 tento lesní statek přešel na Lesy města Valašského Meziříčí, v roce 1991 došlo k navrácení lesního majetku městu Valašské Meziříčí. Od roku 2005 byl objekt Městské Hájovny neobydlen a z důvodu špatného technického stavu

se z něj stala odstrašující zchátralá budova. V roce 2007 byla místními lidmi, manžely Jiřím a Marcelou Barošovými, koupena. Objekt staré hájovny opravili a zvelebili do takřka identické podoby. Na tomto krásném místě hospodářského stavení byla vybudována restaurace se stejným dispozičním řešením otevřeného prostoru, jako byla původní stavba stodoly a na místě staré hájovny vyrostl penzion. Stavba byla zahájena 24. července 2015 a dokončena 23. května 2017. Podílely se na ní místní firmy, které dokázaly, že se na Valašsku stavební řemeslo opravdu umí. V současné době si tak můžete jedinečnosti tohoto místa s bohatou historií užívat plnými doušky i vy.

Tipy na výlet po okolí (pro ubytované)

Tip na běžky

Pokud se i v zimě rádi hýbete a bílá stopa je pro vás tou pravou volbou, tak si při návštěvě Valašska nemůžete nechat ujít SKI areál Bílá, který nabízí celkem 4 upravené okruhy. Vybrat si můžete podle náročnosti. My doporučujeme červenou trasu číslo 1. Pro rekreační lyžaře je to skvělý celodenní výlet. Trasa vás zavede až na samotný hřeben kolem Švarné Hanky a Bílého Kříže. Po cestě je několik možností občerstvení a stopa bývá strojově upravovaná. Délka trasy je 33 km. Parkování je možné zdarma přímo ve SKI areálu Bílá, odkud je to do stopy jen pár metrů. Více informací na www.skibila.cz.

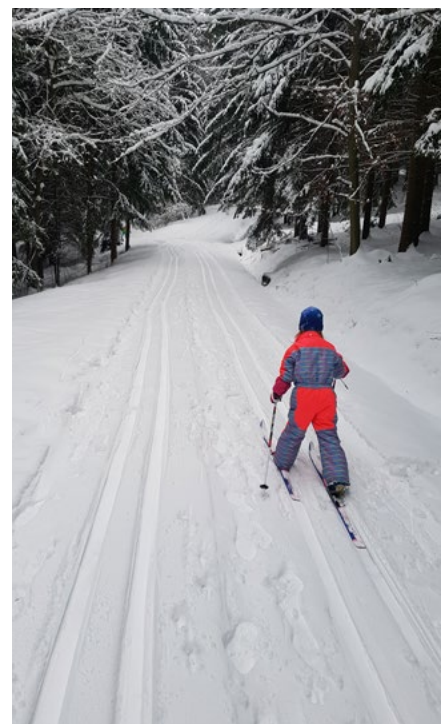
Tip na lyže

SKI areál Veselá se nachází cca 2 km od našeho penzionu, autem je pak cesta dlouhá asi 5 km. Areál nabízí sjezdovku dlouhou 400 metrů s vlekem typu poma a dětský park s lanovým vlekem dlouhým 50 metrů. Samozřejmostí je parkování přímo u areálu a lyžařský bufet. Svah doporu-

čujeme nenáročným, ale zkušeným lyžařům. V týdnu je provozní doba od 16:00 do 20:30, o víkendech pak od 9:00 do 20:30. V pondělí a úterý je vlek mimo provoz. Pokud se lyžovat teprve učíte, můžete si zde domluvit jak individuální, tak skupinovou výuku s instruktory.

Tip na pěší výlet

V jarním období doporučujeme pěší výlet k oblíbenému skalnímu útvaru Medůvka, který se nachází poblíž přehrady Bystřička a vede k němu modrá turistická značka. Tato 40 metrů dlouhá skalní hradba je vlivem eroze poseta skalními mísami, výklenky, převisy a dutinami, přičemž právě drobné prohlubně zvané voštiny daly Medůvce jméno – lidem totiž připomínaly medové plástve. Na své si zde přijdou i příznivci lezení. Medůvka patří mezi nejvýznamnější horolezecké lokality na Moravě. Bylo zde vytyčeno na 35 lezeckých cest různých obtížností, přičemž zde najdete také cestu 9. stupně obtížnosti, ve které závodí i nejužší světová špička.





Něco se chystá aneb Akce Na kraji lesa

Žádné ticho po pěšině. Na kraji lesa je přenádherně živo!
V průběhu celého roku pro vás připravujeme řadu příjemných akcí,
kterých je radost se účastnit. Těšíme se na vaši návštěvu.



15. 1. — 28. 2. 2019

Grand Restaurant Festival

Tříchodové degustační
festivalové menu

14. 2. 2019

Romantický Valentýn Na kraji lesa

Valentýnské menu včetně přípitku
a kytičky pro paní nebo slečnu,
slavnostní romantická atmosféra,
možnost wellness

16. 2. 2019

Svatební festival

Svatební veletrh pro všechny, kdo
chtějí znát aktuální svatební trendy

22. 2. — 24. 2. 2019

Zvýhodněný wellness víkend

Nabídka na víkendový pobyt
s polopenzí a zvýhodněným
vstupem do wellness

1. — 30. 3. 2019

Rodinné jarní prázdniny se slevou

Nabídka na zvýhodněný týdenní pobyt s
polopenzí pro rodiny s dětmi

8. 3. 2019

Když ženy tančí

Taneční večer pro ženy
při příležitosti MDŽ

13. 4. 2019

Ochutnávka vína Na kraji lesa

Zábavný večer u vína se someliérem

19. 4. — 22. 4. 2019

Velikonoce Na kraji lesa

Svěží jarní menu našich kuchařů

30. 4. 2019

Pálení čarodějnic Na kraji lesa

Grilování u ohniště s programem

1. 5. 2019

1. máj Na kraji lesa

Hrdliččin zval ku lásce hlas,
kde borový zaváňel háj
— lásky čas Na kraji lesa

8. 5. 2019

Grilování Na kraji lesa

Venkovní grilování při vůni jarní přírody

23. — 25. 5. 2019

Ladies weekend

Nabídka na ubytování s plnou penzí
a relaxačním programem pro ženy