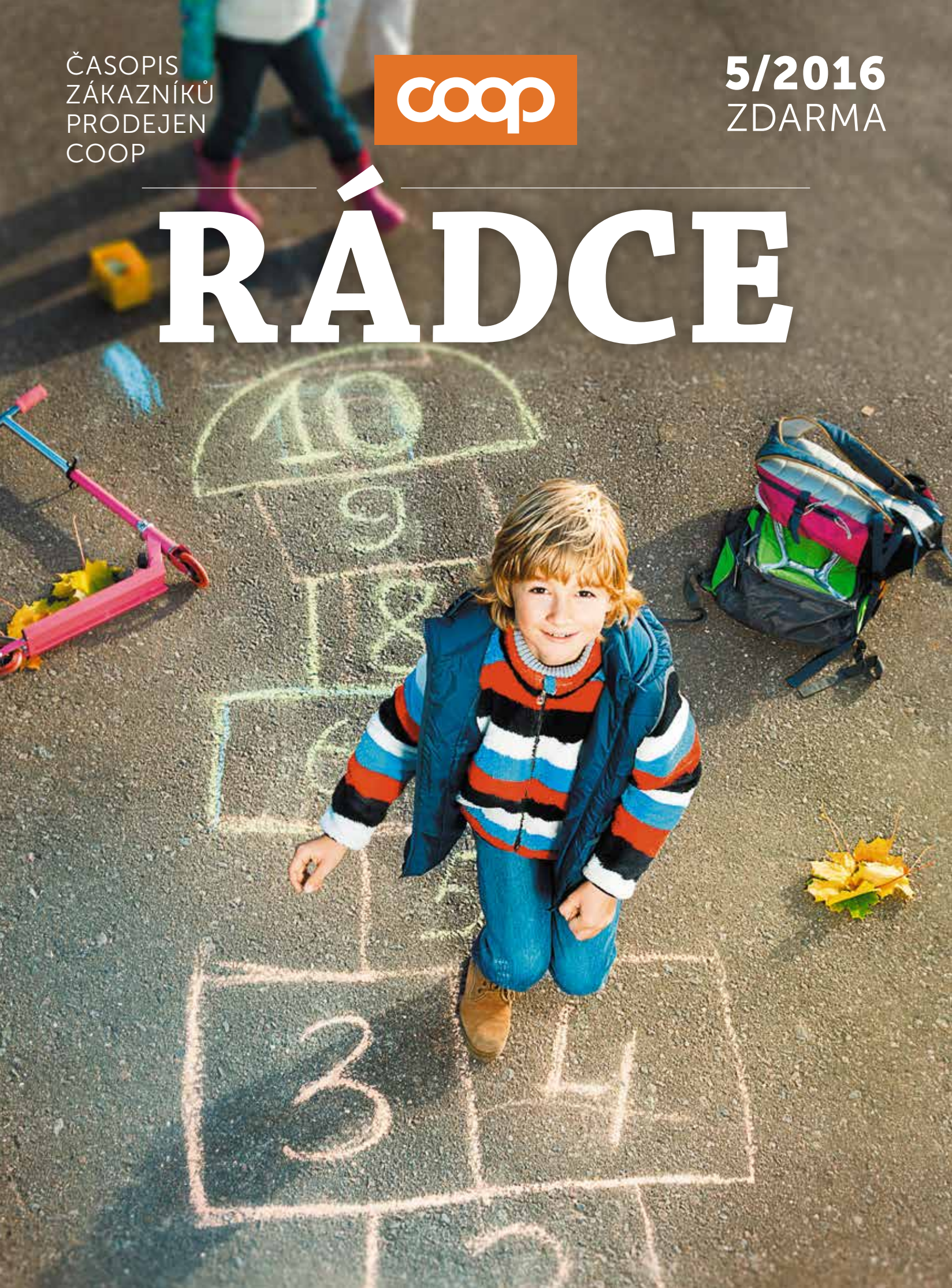


ČASOPIS  
ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN  
COOP

coop

5/2016  
ZDARMA

# RÁDCE







**MASOVÉ  
KNEDLÍČKY**  
kuřecí + játra  
pro kočky  
830 g  
1 kg • 30,00 Kč

**24.90**

**MASOVÉ  
KNEDLÍČKY**  
kuřecí a hovězí  
maso s těstovinami  
pro psy  
1240 g  
1 kg • 20,08 Kč

**24.90**

**12.90**

**DLE GUSTA**

**ZELENINOVÁ  
SMĚŠ DO POLÉVKY**  
uražená  
350 g  
100 g • 3,69 Kč

**29.90**

**DLE GUSTA**

**BROSKVE**  
půlené loupané  
kompot  
820 g  
(první podíl 470 g)  
100 g • 6,36 Kč

# MILÍ ČTENÁŘI,

vzpomínáte si, jak ty prázdniny vždycky strašně rychle utekly? Zejména když jsme byli školou povinní. Sotva jsme hodili aktovku do kouta, už jsme

ji zase oprašovali a vyrazili vstříc dalším deseti měsícům povinností. Ten čas tak strašně letí! Není to tak dlouho, co jsme nazouvali letní boty a vystavovali své tělo slunečním paprskům, a za pár týdnů se budeme choulit do kabátů.

Na jedné straně budme rádi, že všechno funguje, jak má, že hromadná doprava nemá dlouhé intervaly a jezdí na čas, že neboucháme hlavou do dveří obchodů, kde jsme přehlédli cedulku „Dovolená“, že na úřadech už zase sedí zaměstnanci na svých místech a po dovolené jsou usměvaví a vstřícní. Na straně druhé se však ne nechme strhnout stísněností, že léto je pryč. Vždyť ještě dlouho nás budou hrát vzpomínky na dovolenou a vůni

léta si uchováme i v podobě zavřeného ovoce a sirupů. Do příjemné nálady nás dostanou i první poletující barevné listy. Právě podzim dokáže zjitřit naši představivost neuvěřitelnými barvami.

Držme se osvědčené rady našich babiček: „To chce klid a nohy v teple!“ Proto nepřehlédněte naše tipy, jak si vybrat na zimu tu správnou botu. Přinášíme také pár námětů v péči o tělo. Chuťové buňky rozmazlujte vzpomínkami na letní dovolenou v Turecku nebo pochoutkami z tlakového hrnce. A hlavně nezapomínejte, že důležitý je každodenní úsměv a najít si každý den chvilku jen pro sebe. Sednout si, odpočívat a netrápit se tím, co si o nás myslí ostatní. Myslete pozitivně i přesto, že sluníčko na obloze střídají mraky. Zkuste se na mraky nemračit.

*Ten nejbarevnější podzim  
Vám přeje Vaše redakce.*



**[16–17]**

GASTROTURISTIKA  
TURECKO



**[22–23]**

TŘÍDTE  
BATERIE



**[8–9]**

ŠTĚSTÍ ZAČÍNÁ  
NA TALÍŘI



**[10–11]**

ROZHOVOR  
S MICHALEM HRŮZOU



**[28–29]**

VAŘENÍ  
POD TLAKEM

coop Club.cz

**COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:**

- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

Optimalizováno  
i pro vaše mobilní  
telefony.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP  
ochranná známka č. 325983

**VYDAVATEL [DELEX, s. r. o.]** ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049  
**[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR]** ▶ Luboš Liška **[REDAKCE]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]**  
 ▶ BcA. Alena Janečková, DiS. **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLO]** ▶ Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 **[KORESPONDENČNÍ ADRESA]** ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník **[MARKETING COOP]** ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]** ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks

DELEX  
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP  
CENTRUM  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP



# HOVORY Z OČÍ DO OČÍ

Kouzlo moderní technologie umožňuje zůstat s blízkými v kontaktu i tehdy, když jste od sebe vzdáleni tisíce kilometrů. Nemusíte se přitom omezovat pouze na psaní SMS či e-mailů. Hovory můžete vést v přímém přenosu a bez složitého vyřukávání textu do klávesnice.



Výhodou videohovorů vedených přes internet jsou především nízké náklady. Takové volání totiž předpokládá pouze připojení k internetu, žádné další poplatky obvykle účtovány nejsou. Zajímavé je to především u zahraničních hovorů, které jsou tak na rozdíl od klasického telefonického spojení zdarma. Pozor si dejte pouze tehdy, pokud je vám internet účtován formou datových přenosů, kdy může rychle dojít k vyčerpání limitu! Vždy je tedy výhodnější provádět takové hovory při připojení na wifi.

## JAK NA TO

K dispozici je nepřeberné množství aplikací a programů, které umožňují videohovory provádět. Některé z nich nabízí volání pouze na přístroj připojený k internetu s nainstalovaným

programem, jiné lze využívat i jako alternativu pro spojení s pevnou linkou či mobilním číslem.

Pro videohovory potřebujete v zásadě tři věci – připojení k internetu na počítači, tabletu nebo mobilním telefonu, kameru v tomto zařízení a program, jehož prostřednictvím budete hovory uskutečňovat. Moderní chytré telefony, notebooky a tablety už jsou kamerou vybaveny. Najdete ji v horní části displeje telefonu nebo nad displejem notebooku či tabletu. Ani majitelé starších počítačů nemusí věšet hlavu – kameru i s mikrofonom je možné dokoupit a pomocí USB ka-

belu nebo bezdrátového spojení se zařízením propojit. V obchodě vám s nákupem vhodného zařízení ochotně poradí.

Poté už stačí vybrat nástroj, jehož prostřednictvím hodláte vést videohovory. Každému vyhovuje něco jiného a důležité je především to, jaké komunikační kanály používají lidé, se kterými se chcete spojit. Dost možná bude třeba nainstalovat si hned několik aplikací zároveň. Nabízíme vám přehled nejoblíbenějších, a tedy i nejpoužívanějších „komunikačních klientů“.

**SKYPE** patří mezi jedny z nejstarších a nejoblíbenějších nástrojů pro internetovou komunikaci. Umožňuje posílání zpráv, ale podporuje i hovory a videohovory. Za poplatek z něho dokonce můžete telefonovat na mobilní čísla i pevné linky nebo zasílat klasické SMS. Používat jej můžete na počítači, v tabletu i mobilním telefonu. Stačí nainstalovat program, vytvořit účet a spojit se s přáteli, kteří využívají stejný nástroj. Skype je možné zaregistrovat s pomocí mobilního čísla nebo e-mailu, přihlášení je dokonce možné prostřednictvím účtu na síti Facebook.

Majitelům Google účtu slouží k videohovorům aplikace **HANGOUTS**. Je možné používat ji v počítači i mobilním zařízení, hovory lze spojit konferenčně až s deseti lidmi zároveň. Při pořízení kreditu je také možné používat aplikaci pro spojení s mobilními čísly i pevnými linkami. Jistou alternativou pouze pro mobilní telefon nabízí služba Google DUO. K jejímu používání není potřeba vlastnit Google účet, registrace probíhá pouze prostřednictvím mobilního čísla. Aplikace prohledá telefonní seznam a označí kontakty, se kterými je možné se spojit. Specifikem této aplikace je tzv. knock-knock funkce (tedy ťuk, ťuk), díky níž vidíte volajícího ještě před tím, než se rozhodnete hovor přijmout nebo odmítnout.

**VIBER** umí stejně jako výše uvedený Skype i Hangouts telefonovat na klasická telefonní čísla, za což si však také připlatíte. Jedná se o aplikaci pro mobilní telefony napříč různými operačními systémy. Ke zprovoznění aplikace nepotřebujete žádnou speciální registraci, postačí vám vaše reálné telefonní

číslo, na které vám automat zašle potvrzující SMS. Aplikace zjistí, kteří lidé z vašeho telefonního seznamu využívají stejnou aplikaci, a označí je ikonou. S jinými aplikacemi Viber nespolečně pracuje.

**ICQ** – Dříve se jednalo o oblíbený nástroj, jehož prostřednictvím



svým si lidé zasílali rychlé zprávy zdarma. Postupem času se jeho možnosti rozšířily, takže uživatelé ICQ mohou zdarma provádět videohovory v HD rozlišení a využívat volání na mobilní telefony i pevné linky po celém světě za zvýhodněné tarify. Jedná se opět o nástroj pro mobilní telefony, tablety i počítače. Oproti Viberu nabízí ICQ uživatelské prostředí se zpravodajstvím a reklamami, což ne všem klientům musí být příjemné, jiní to naopak uvítají.

## JAK ZÍSKAT NÁSTROJE PRO VIDEOHOVORY

Majitelé mobilních telefonů a tabletů mohou mít některý z těchto nástrojů nainstalovaný na svém zařízení už v rámci továrního nastavení. Nejčastěji se jedná o první zmíněný – Skype. Získat ho můžete však jako jakoukoliv jinou aplikaci. V mobilním telefonu opatřeném

operačním systémem Android stačí např. kliknout na ikonu Google Play a do vyhledávacího pole napsat název vybraného nástroje. Ten posléze instalovat dle instrukcí. Po spuštění už vás program navede sám, jaké informace bude ke svému provozu potřebovat. Obvykle se požaduje e-mailová adresa a heslo, popř. telefonní číslo. Se svým účtem si pak můžete pohrát a přidat k němu např. fotografii. K provozu to však není nutné.

Pokud potřebujete nástroj pro komunikaci instalovat do svého počítače, doporučujeme vždy používat originální software (program). V internetovém prohlížeči můžete zadat název poptávaného programu, ale

dejte dobrý pozor, z jakého zdroje ho budete nakonec stahovat, protože se jich často nabízí hned několik. Mohli byste počítač zavirovat a nadělat si zbytečné problémy.

V online komunikaci nezapomeňte na to, že v době moderní techniky je snadné druhého člověka natáčet a videa archivovat. Někdy je to výhodné, jindy to přináší riziko ztráty soukromí. Stejně jako u běžných hovorů nebo posílání e-mailů si tedy dávejte pozor na to, koho pošlete do své blízkosti, a chraňte citlivá data. Příchozí hovory můžete ignorovat, případně lze v mnohých programech nevtíhané kontakty dokonce zablokovat. Nastavit si můžete také svůj aktuální „stav“ – zda chcete být viditelný pro všechny (online), pro nikoho (offline) nebo jen pro vybrané kontakty. Každý z nabízených programů nabízí lehce odlišné uživatelské rozhraní a záleží pouze na vás, jaké funkce budete preferovat.

-drei-

# RALLYE PRO NEJMENŠÍ

Kočárek je obvykle první věcí, kterou začínají budoucí maminky pro své ratolesti vybírat. Často dávají na radu kamarádek a příbuzných, nadřazují cenu a vzhled funkčnosti a bezpečnosti. Na co se při nákupu zaměřit, aby byl drobeček v bezpečí i pohodlí zároveň a aby jízda byla pro oba příjemná?



Pro první půlrok života bude vaše miminko potřebovat hluboký kočárek s tzv. korbíčkou nebo vložnou taškou. Poté je možné přejít na sportovní kočárek, ve kterém je dítě v polosedu, až sedu. Velmi oblíbené jsou kombinované kočárky, které nabízejí jak hlubokou korbíčku nebo tašku, tak sportovní úpravu (dvojkombinace) a případně autosedačku, kterou je možné na konstrukci kočárku umístit namísto korby (trojkombinace). Možnost umístit autosedačku na podvozek kočárku je praktická pro nouzové použití kočárku – při cestách autem na nákupy nebo za příbuznými. Rozhodně se nedoporučuje delší pobyt v autosedačce.

Hluboké lůžko může mít podobu již zmiňované korby nebo vložného lůžka. Ve vložném lůžku neboli tašce dítě zpočátku leží, později se konstrukce kočárku jen přenastaví na sportovní úpravu. Lůžko je možné z kočárku kdykoliv vyjmout a dítě v něm přenést, což je praktické například tehdy, když mrně v kočárku usne. Mnohé maminky a také odborníci však preferují pevně zasazené korbíčky, které jsou z pohledu pohodlí dítěte a zdraví pro záda vhodnější.

Jakmile se dítě začne posazovat, přichází otázka, zda zvolit sportovní kočárek, nebo tzv. golfky. Sportovní kočárek je obvykle možné polohovat, má také větší sedačku, a tím poskytuje dítěti lepší komfort.

Kromě madla je ještě vybaven bezpečnostními pásy, takže ani to nejživější dítě z kočárku nevypadne. V zimě se také hodí jeho větší kolečka, bytelnější konstrukce a delší stříška. Sportovní kočárek užijete zhruba od devíti měsíců dítěte. Pro starší děti (obvykle od dvou let) pak postačí golfky, které lze snadno složit, jsou lehčí a lépe se s nimi manipuluje ve městě. Jejich pořízení není tak nákladné, a ani není vždy nutné – ne všechny dvouleté děti v golfkách vydrží vzorně sedět.

## NA CO SE SOUSTŘEDIT

Ještě před koupí kočárku je potřeba položit si několik pod-



statných otázek. Hledáte kočárek hlavně do města, nebo potřebujete společníka do náročnějšího terénu? Potřebujete skladný kočárek do malého kufru osobního automobilu? Musí se kočárek vejít do panelákového výtahu, nebo naopak užijete lehkou verzi, protože kočárek budete přenášet po schodech? Čekáte miminko na podzim a potřebujete velkou hlubokou korbou, aby se do ní miminko pohodlně vešlo i se zimním fusakem? Budete chtít s kočárkem aktivně sportovat – běhat, jezdit na bruslích?

Ačkoliv většina maminek hledí na barvu a design kočárku, zajímat by je měly docela jiné věci. Důležitá je samotná konstrukce podvozku – výhodné jsou lehké, ale pevné materiály. Vybírejte kočárky s nastavitelnou výškou madla – kočárek bude dostatečně vysoký pro tatínka, zároveň si ho může upravit na svou postavu i menší maminka. Zamyslet se můžete i nad tím, zda nevyužijete překlápěcí rukojeť – starší dítě se raději kouká kolem sebe nežli na svého „vozku“. Praktické je to také tehdy, když nechcete, aby mu svítilo sluníčko do obličeje.

Kola se hodí nafukovací a s dobrým odpružením, nejlépe předním i zadním. Jízda po nerovném povrchu bude pro vaše potomky i vás samotné komfortnější. U kol by vás pak také měla zajímat jejich velikost – čím větší průměr, tím vhodnější bude kočárek do terénu, lépe bude jezdit také např. na sněhu. Snazší manipulace dosáhnete, pokud budou přední kolečka otočná o 360°. Pro větší stabilitu kočárku se doporučuje kočárek se čtyřmi koly – trojkolka s předním otočným kolečkem je v terénu a při přejíždění obrubníků nejistá. Pro použití kočárku v městské džungli je možné zvolit „trojkolku“ se zdvojeným předním kolečkem, které kočárku zlepšuje stabilitu, ale zachovává snadnou manipulaci na malém prostoru. Otočná kolečka se nabízí i včetně aretace, tedy s možností kolečka uzamknout pro jízdu rovně. To je praktické hlavně tehdy, pokud s kočárkem plánujete podnikat

sportovní aktivity. Pro ně však pořídte kočárek speciální – s pevnými vnitřními pásy, bytelnou konstrukcí a především s brzdou umístěnou na rukojeti kočárku.

Pro mnohé maminky je důležitá i velikost úložného prostoru pod kočárkem a hlavně přístup k němu. Je užitečný nejenom pro převoz věcí, které potřebujete pro svou ratolest, ale oceníte jej i při nakupování. Pokud má kočárek dostatečně velký košík nebo tašku, odpadá vám starost, kam s igelitkami.

## CO BUDU POTŘEBOVAT?

Klasický městský kočárek se vyplatí pořít v již zmíněné dvoj- či trojkombinaci, protože je obvykle cenově dostupnější a při koupi nabízí i širokou variantu doplňků ke kočárku. Pokud však plánujete s miminkem vyrážet do přírody, zvažte pořízení dvou kočárků – nejprve hluboké korby a následně sportovního kočárku s pevnou konstrukcí a náležitou výbavou, např. s brzdou na rukojeti. Kočárky vhodné na sport sice nabízí možnost připevnění hluboké korby, ale mnohým maminkám

nevyhovuje její velikost či styl upevnění nízkou u země, což není ideální hlavně u miminek narozených v zimních měsících.

Nebráňte se ani starším kočárkům od příbuzných či kamarádek. Skvěle poslouží na chalupě, zahradě nebo terase. Vyhněte se převážení kočárků a nebudete muset vybírat malé skladné kočárky, které se vejdou do kufru. Navíc vám nebude líto vyrazit s nimi do horšího terénu nebo nevlídného počasí. Hlubokou korbou budete potřebovat poměrně krátký čas, poté můžete investovat finance do kvalitnějšího „sportáku“.

Máte-li ratolesti věkově blízké, nejspíš byste ocenili kočárek sourozenecký. V nabídce obchodů jsou varianty jak pro stejně stará robátka, tak i pro děti s věkovým odstupem. Řešené jsou umístěním korbíček či sedaček buď vedle sebe, nebo za sebou. Kombinovat se dá i sportovní kočárek s hlubokou korbou. U větších dětí zapřemýšlejte nad pořízením tzv. stupátka. Když staršího sourozence začnou bolet nohy

nebo pokud nestačí vašemu tempu, postaví se na stupátko u rukojeti a pohodlně se veze.

-drei-



Další užitečné rady k výběru kočárku se dozvíte na ►

**COOP CLUB.CZ**

# ŠTĚSTÍ ZAČÍNÁ NA TALÍŘI

**Podzim je sice romantickým ročním obdobím, ale zároveň nás dokáže pořádně potrápit. Krátící se dny a klesající rtuť na teploměru dávají lidskému organismu zabrat. Dovolená je za námi a šance na delší odpočinek v nedohlednu. Častěji uleháme do peřin s nevítanými bacilovými společníky a naopak ráno se nám nechce vyhrátý pelíšek opouštět.**

Je důležité upozornit na to, že v tomto článku nebudeme bojovat s psychosomatickými problémy označovanými jako deprese. Pokusíme se vám dát recept na splín, který většina z nás nazývá „depka“. Známe to každý – schází nám fyzické síly i chuť do života a nejráději bychom se zahrabali několik metrů pod zem. Příčin může být hned několik. Na jaře a v létě zásobujeme organismus nepřeborným množstvím vitamínů, podzimní a zimní jídelníček je ovšem na ovoce i zeleninu podstatně chudší a naše tělo nedostává vždy to, co potřebuje. Také se zkracuje délka slunečního svitu, mnohdy se pak sluníčko na zamračené obloze neobjeví vůbec, o teple mimo domácí hnízdečko nemůže být ani řeč.

## ÚPRK DO EXOTIKY SI RADĚJI ODPUŠŤTE

Sezónnost se v dnešním nákupním košíku příliš nenosí. Přitom i tuzemské potraviny mohou v boji s podzimní depkou výrazně pomoci, aniž by zatížily rodinný rozpočet. Jablka, hrušky, švestky, ale i zelí, mrkev a červená řepa dodají našemu tělu více vitamínů než nedo-



zralé exotické plody. A pomohou doplnit energii mnohem lépe než sladké berličky, po kterých v nouzi a ve splínu saháme. Sladkosti sice naši náladu jednorázově povzbudí, ale glykemická křivka v krvi rychle klesne a propadne se do ještě větších hlubin. Co tedy dělat jinak?

## OD SNÍDANĚ

Nastartovat se na nový den byste měli už u snídaně. Byť máte chuť na křupavou opraženou slaninu, zkuste pro jednou vyměnit cholesterolovou bombu za tu vitamínovou. Ovesné vločky spolu s opraženými ořechy a nejrůznějšími semínky zalité mlékem jsou bohaté

na alfa-linolenovou kyselinu, hořčík, vápník, vitamíny skupiny B a bílkoviny, které vás po konzumaci neunaví, ale naopak nakopnou na celý náročný den a posílí vaši koncentraci.

Ořechy jsou vynikajícím antidepresivem, které byste měli mít po kapsách k uzobávání po celý den. Mnohé studie dokázaly, že pravidelná konzumace vlašských ořechů nebo lněného semínka snižuje krevní tlak, a to i při stresových situacích. Studnici vitamínu B<sub>1</sub>, který působí jako balzám na duši, představují para ořechy.

## JABLKA, HRUŠKY, ŠVESTKY

Angličané tvrdí, že konzumace jednoho jablka denně dokáže udržet lékaře v bezpečné vzdálenosti. Jedná se o ovoce, které máme k dispozici takřka v průběhu celého roku, jeho pravidelná konzumace nezruinuje rodinnou pokladnu, leckdy je máme na zahrádce nebo u polních cest zcela zdarma. Tento kulatý zázrak obsahuje spoustu zdraví prospěšných látek – vitamíny C, D, B a E, z minerálů hořčík, zinek, železo i vápník. Nermalou roli v našem jídelníčku hrají jablka i díky vysokému obsahu vlákniny. Naši předkové věřili, že dvě až tři jabl-



ka snědená před spaním garantují opravdu sladké sny. Také švestky se řadí mezi druhy ovoce napomáhající v boji se splínem. Obsahují totiž širokou škálu tolik vychvalovaných vitamínů B. Na podzimní talíř přikrájejte i voňavé čerstvé hrušky nebo si je dopřejte usušené. Obsahují totiž mj. měď, která uvolňuje napětí.

## KYSELINA LISTOVÁ

Strava bohatá na kyselinu listovou (vitamín B<sub>9</sub>) se doporučuje nejenom těhotným a kojícím ženám, ale také osobám, které trpí nejrůznějšími psychickými chorobami. Najdeme ji v zelené zelenině (špenátu, salátu, brokolici), ale také v ovoci – pomerančích, avokádu, banánech či malinách. Mnohé jedlíky překvapí vysoký obsah tohoto vitamínu v kuřecích játrech, některých mléčných výrobcích a cereáliích.

## ZÁZRAK JMÉNEM ČERVENÁ ŘEPA

Jedná se o vynikající zeleninu, ze které lze připravit takřka neomezené množství dobrot – od pomazánek přes polévky, saláty až po dezerty. Obsahuje vysoké množství vitamínů E a C, dále železo, zinek a hořčík. Pravidelná konzumace pomáhá snižovat krevní tlak, zlepšuje stav kardiovaskulárního systému a celkově posiluje organismus. Řepová šťáva je pak v kombinaci se šťávou z mrkve, jablek či celeru skvělým povzbuzovačem – pomáhá totiž prodlužovat fyzickou výdrž. Pokud do nápoje přidáte špetku zázvoru, podzimem zkoušené tělo navíc prohřejete.

## KURDĚJE NÁS NEOHROZÍ

Většina smrtelníků blahodárné účinky zelí na lidský organismus dobře zná. Chváli se především nakládané zelí, ale stejně dobrou, ne-li lepší službu našemu tělu udělá čerstvé hlávkové zelí. Celostní medicína ho dokonce s nadsázkou označuje za nejlepší českou léčivku obsahující vysoké dávky vitamínů C a B, železa, draslíku, hořčíku, fosforu a vápníku. Šťáva z kysaného

zelí očišťuje organismus a zbavuje střeva parazitů, pomáhá při hubnutí. A co si budeme nahlávat, většina z nás nějaké to shozené kilo jen uvítá.



## PRO KLIDNÝ SPÁNEK

Po celém dnu jste sice unavení jako kotě, ale mozek vám stále funguje na plné obrátky, a proto se nedaří usnout. Naladit se na správnou oddechovou notu můžete například pomocí bylinek. Nejznámější je pro své zklidňující účinky meduňka, s jejíž konzumací byste to však neměli přehánět, protože by vám naopak mohla přivodit pěkně divoké sny. Zkusit můžete i odvar z chmelu nebo si připravte lehkou levandulovou limonádu. Z potravin se doporučuje konzumace zralých

banánů. Obsahují totiž vysoké dávky hořčíku, melatoninu a serotoninu, tedy hormonů dobré nálady, štěstí a klidného spánku.

## HORKÁ HRUŠKA

- 2 středně velké hrušky
- kus celé skořice
- 1 hřebíček
- špetka vanilky
- 1 lžičce medu
- trocha vody

Hrušky oloupeme a zbavíme jadřinců, nakrájíme je na kostičky a spolu s kořením smícháme v hrnci, zalijeme trochou vody a necháme rozvařit. Vodu můžeme v průběhu vaření dolít. Jakmile hrušky změknou, vyndáme koření a směs rozmixujeme tyčovým mixérem. Dle chuti můžeme buď rozředit na nápoj, nebo hustější pyré podávat se zmrzlinou nebo tvarohem.

## DORT Z ČERVENÉ ŘEPY À LA JAMIE OLIVER

- 300 g kvalitní hořké čokolády
- 250 g syrové červené řepy
- 4 vejce
- 150 g cukru krupice
- 120 g mletých mandlí
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžičce kakaa
- olivový olej
- hladká mouka

Troubu předehřejeme na 180 °C. Dortovou formu o průměru 20 cm dobře vymažeme olivovým olejem a vysypeme moukou. Dno můžeme vyložit pečicím papírem. Hořkou čokoládu rozpustíme ve vodní lázni. Červenou řepu oloupeme a nastroháme najemno. Oddělíme žloutky od bílků, z bílků vyšleháme tuhý sníh. Žloutky smícháme s nastrohanou řepou, přidáme cukr promíchaný s mandlemi, práškem do pečiva, kakaem a rozpuštěnou čokoládou. Dobře promícháme. Do těsta postupně zapracujeme vyšlehané bílky. Těsto vlijeme do dortové formy, uhladíme a pečeme asi 50 minut. Necháme vystydnout a podáváme s bílým jogurtem.

-drei-

# PĚKNÉ CHVÍLE V ŽIVOTĚ NEJSOU SAMOZŘEJMOSTÍ

## ROZHOVOR S MICHALEM HRŮZOU

**Skladatel a zpěvák Michal Hrůza už se zase usmívá a rozdává dobrou náladu kolem sebe. Po úrazu v roce 2014, který utrpěl při konfliktu v Ostravě, se vrátil na koncertní pódia. Na jeho vystoupeních zní ty nejznámější hity, ale i aktuální singly z dvojalba Noc/Den. Vypadá to, že z nejhoršího je venku. Nesmí se ale rozčilovat, stresovat a lékaři mu nedoporučují ani snažit se vzpomenout si na hrůzné okamžiky.**

„*Hudba je součástí mého životního štěstí a jsem rád, že se ke mně vrací,*“ říká Michal Hrůza, který už opět koncertuje po republice se svou kapelou, kterou tvoří Karel Heřman, Emil Kopta, Aleš Zenkl a Standa Matoušek. V nejtěžším období života ho členové kapely často navštěvovali. Vozili ho na vozíčku, mluvili s ním a snažili se vzbudit v něm vzpomínky. „*Sice si nepamatuju, že za mnou do Ostravy a pak i do Motola jezdili, ale když jsem se to zpětně dozvěděl, došlo mi, jací to jsou bezva kamarádi,*“ chválí Michal své kolegy. Lékaři říkají, že bude trvat ještě rok, než bude zpěvák úplně zdravý. Stále má problémy s krátkodobou pamětí. Chodí trénovat mozek a podstupuje i muzikoterapii.

Pamatuje si akordy svých písniček, ale u některých zapomněl slova.

„*Dnes už vím, o čem ten život je a že pěkné chvíle v životě si musí člověk zasloužit. Není to samozřejmost. Vypadá to jako fráze, ale je to pravda,*“ pokračuje Michal, kterému úraz ze dne na den změnil život. V roce 2014 ho po koncertě napadli dva muži a způsobili mu velmi těžká zranění. Michal se ocitl na hranici života a smrti a ještě dnes



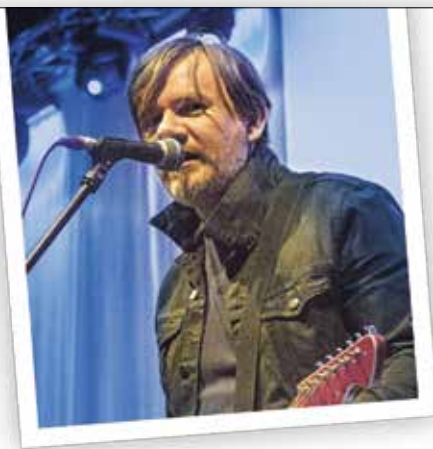
se s následky úrazu potýká. Na koncerty s ním proto jezdí i léčitel Jirka. Ten kdysi Michalovi předpověděl, že bude úspěšným muzikantem, a teď mu dodává energii. „*Vím, že to bude znít divně, ale mám v tomto směru zvláštní zkušenost. Když jsem ležel v ostravské nemocnici, kluci vyzvali fanoušky, aby na mě každý den v sedm večer mysleli a vysílali ke mně energii. Já to tehdy samozřejmě nevěděl, ale byly chvíle, kdy*

*jsem se cítil zvláště, příjemně. Až zpětně jsem se dozvěděl, že to bylo právě tehdy,*“ pokračuje zpěvák.

Lékaři předpovídají, že bude trvat ještě pár měsíců, než bude úplně zdravý a zmizí problémy s pamětí. „*Při koncertech tak pro jistotu mám na pódiu čtečku na texty a nestydím se to přiznat. Ono se říká, že co tě nezabije, to tě posílí. Mnohem více si teď uvědomuji podstatu lidského bytí. Mám radost z obyčejných věcí, začal jsem si jich daleko víc vážit. Snažím se vnímat i situace a chvíle, které bych dřív skoro neprožíval. Třeba setkávání s fanoušky na koncertech. Mám radost z lid-skosti, která je kolem nás, i když jsme my Češi vůči ní leckdy dost skeptičtí. Díky předloňské zkušenosti vím, že dobří lidé ještě žijí. Tu dobrotu máme v sobě zakódovanou všichni,*“ dodává Michal, který možná trochu zvažněl, ale možná se na svět dívá i víc s úsměvem. „*Snad se ze mě nestal někdo jiný. Jsem hlavně otcem dvou dětí. Uvědomuji si, jak velké je štěstí, když člověk najde správného partnera, vedle kterého ho baví žít. Cítím, že se mi po zmíněném incidentu víc prohloubila sféra emocí, citů a duchovna,*“ prozrazuje důvěrně.



Podstatou profese, které se věnuje, je komunikace s lidmi. „Tím, že hudbu a texty i píšu, potřebuji od veřejnosti odezvu. Začal jsem si na koncertech víc všimnout, co lidi chtějí. Ptám se jich, co si přejí zahrát, více s nimi komunikuji,“ dodává zpěvák, který je momentálně šťastný a spokojený. Výborné zázemí mu vytváří manželka Linda, která se o něj stará, a radost má i ze svých dětí. Nejvíce se však soustředí na práci. Kromě koncertování i skládá. Například složil hudbu k filmu Martin a Venuše. „Oslovil mne producent Adam Dvořák. Martin a Venuše je komedie, lehké téma, a většina hudby je veselejší. Bavilo mě to. Ve filmu je přesně to, co známe. Jak všechno zkoordinovat, mít čas na děti, rodinu, vydělávat peníze, mít čas na sebe, partnera. Asi nejbližší mému srdci je scéna na konci filmu, kdy si oba hlavní hrdinové uvědomí, že se mají moc rádi. A to je dobře. Mám rád šťastné konce. Film je o zamyšlení



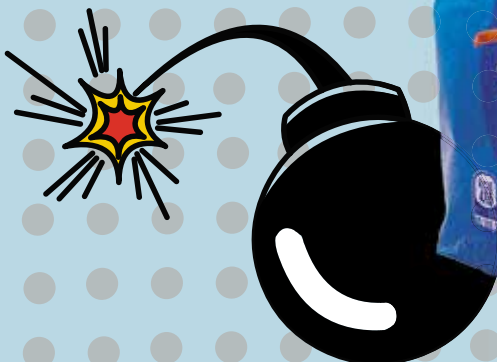
*nad tím, co je v životě důležité a co měně. A já už to dnes opravdu vím.“*

Michal Hruza byl letošním hudebním hostem na tradičním plese COOP Centra. Žádné problémy s pamětí jsme nezaznamenali. Zato jsme však byli svědky báječné atmosféry, nadšení plesových hostů a absolutního setření hranice mezi pódiem a sálem. Všichni si byli blízcí a na tanečním parketu to opravdu vřelo pod taktovkou srdečnosti a dobré zábavy. -ol-

## VIZITKA

**MICHAL HRŮZA** se narodil 31. srpna 1971 v Turnově. Je zakládajícím členem skupiny **READY KIRKEN**. Hudbě se začal věnovat na gymnáziu, kde byl členem školní hudební skupiny a hrál amatérské divadlo. Po maturitě založil kapelu Brambory a hard-rockové trio 51. chvíle. V roce 1996 založil skupinu Ready Kirken, se kterou natočil pět hudebních alb a napsal pro ni více než padesát písní a textů. Jeho skladba pro Anetu Langerovou Voda živá byla v letech 2005 a 2006 hitem roku. V roce 2006 skupinu opustil a založil novou, nazvanou KAPELA HRŮZY. Podílel se na hudbě k filmům Lidice, Martin a Venuše. Je autorem mnoha televizních znělek, například k seriálům Vyprávěj, Mazalové, Mistr E.

INZERCE



# VITAMÍNY SKUPINY E

Pod názvem E se neukrývá jen jeden jediný vitamín, nýbrž celá skupina látek, tzv. **tokoferolů**. Tento v tucích rozpustný antioxidant hraje důležitou úlohu v našem metabolismu.



Na rozdíl od vitamínů A a D se však hojněji vyskytuje v potravinách rostlinného původu a ani při vyšších dávkách s sebou prakticky nenese riziko otravy. Známa lidová moudrost nabádá, abychom klekli před kopřivou, neboť má obrovský vliv na naše zdraví. Kleknout bychom měli i před vitamínem E.

## POSUŽTE SAMI:

- ▶ Svými antioxidačními účinky chrání buňky proti stárnutí.
- ▶ Má ochranné protirakovinné účinky.
- ▶ Podílí se na tvorbě reprodukčních buněk (spermii a vajíček). Zvyšuje oplodňovací schopnost semene. Doporučuje se ženám náchylným k potratům.
- ▶ Napomáhá správné činnosti nervového systému a hypofýzy (žlázy, která kontroluje veškerou hormonální produkci organismu).
- ▶ Pokud je v těle nedostatek vitamínu E, může to zapříčinit různá závažná onemocnění, např. Alzheimerovu a Parkinsonovu chorobu, epilepsii, chudokrevnost, poruchy chůze, poruchu vstřebávání tuků, onemocnění jater a ledvin, žlučnickové kameny, šedý zákal, různá cévní a srdeční onemocnění, celkové oslabení imunitního systému.



## ZDROJE VITAMÍNU E

Vitamín E se v přírodě, a zvláště v potravinách rostlinného původu, vyskytuje v hojném množství. Nejvíce ho obsahují obilné klíčky, rostlinné oleje a ořechy. V masě se vitamín E vyskytuje v malém množství. Je zřejmé, že vegetariánská strava, zvláště celozrnné výrobky (z mouky, která skutečně obsahuje klíčky), dodává organismu velké dávky tohoto důležitého vitamínu.

## DENNÍ POTŘEBA

Dostatečné množství představuje 20 mg/den. Abychom měli v těle

dostatek vitamínu E, stačí si dát občas jen tak na chuť hrstku oříšků. Jednorázové předávkování vitamínem E v podstatě nehrozí. Pokud se to přece jen stane, může se objevit lehčí nevolnost, únava či pocit slabosti. Dlouhodobý nadprůměrný příjem vitamínu E však může narušit vstřebávání vitamínu K, a tím přispět k zhoršení krevní srážlivosti.

Vyšší potřeba vitamínu E se udává u sportovců, kteří vykazují vyšší fyzickou zátěž, dále v těhotenství, ve stáří a při některých onemocněních zažívacího traktu.

## OBSAH VITAMÍNU E V MILIGRAMECH VE 100 g POTRAVIN:

Slunečnicový olej	50
Olej z kukuřičných klíčků	31,1
Mandle	25,2
Sója	13,3
Olivový olej	13,2
Ořechy	12,3
Pšeničné klíčky	8
Maliny	4,5
Papriky	3,1
Avokádo	3
Ovesné vločky	2



## DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY

- 2 hrnky ovesných vloček (použit můžeme i špaldové, žitné, pšeničné)
- 1 hrnek ořechů, mandlí a semínek (např. slunečnicová, dýňová, lněná, sezamová, chia)
- 1 hrnek sušeného ovoce (švestky, meruňky, brusinky a rozinky)
- 1 zralý banán
- špetka soli
- lžička skořice
- 60 g medu
- 60 ml slunečnicového oleje

Vločky, nahrubo nasekané ořechy a semínka (kromě lněných a chia) vsypeme na plech vyložený pečicím papírem a necháme v troubě vyhřáté na 180 stupňů asi 10 minut opražit – lehce zezlátnou a budou mít lepší chuť. Mezitím na menší kousky nasekáme sušené ovoce a rozmixujeme banán. V míse pak smícháme vše dohromady: opražené vločky, ořechy, semínka včetně lněných, sušené ovoce, banán, sůl, skořici, med i olej.

Směs rozprostřeme do asi 8milimetrové výšky na plech vyložený pečicím papírem. Rukama co nejvíce utlačíme, aby se suroviny dokonale spojily, a pečeme při 180 °C asi půl hodiny, až začne povrch zlát-



nout. Po vychladnutí krájíme na tyčinky, které uchováváme v uzavřené dóze, aby nenavlhly.

## CELOZRNNÉ ŠPAGETY SE ŠPENÁTOVO-OŘECHOVÝM PESTEM

- 250 g celozrnných špaget
- 6 hrnků listového špenátu
- 1 hrnek opražených vlašských ořechů
- 2 hrnky čerstvé bazalky
- 2 hrnky olivového nebo avokádového oleje
- 1 čajová lžička pokrájeného česneku
- podle chuti šťáva z citronu
- sůl • pepř
- parmazán

Uvaříme špagety. V robotu rozmixujeme ořechy a česnek. Po hrotch přidáváme špenát, bazalku a mixujeme. Poté za chodu pomalu přiléváme olej. Přidáme ostatní ingredience a dobře promícháme.

Na uvařené špagety navrstíme pesto a posypeme najemno nastrohaným parmazánem.

-koř-

INZERCE

**HELLO**  
Ovocná  
přesnídávka

www.hellovecernicek.cz



JSEM  
PRAKTICKÁ  
NA CESTĚ

ZDRAVÁ SVAČINKA  
NA CESTĚ VŽDY PŘIPRAVENÁ

JSEM  
PLNÁ OVOCE  
A VITAMÍNŮ

JSEM  
IDEÁLNÍ  
DO ŠKOLY  
NA HŘIŠTĚ





# KRÁSA ZAČÍNÁ U ZDRAVÉ PLETI

5. DÍL



Dokud bude planeta Země obíhat kolem Slunce, budou se její obyvatelky každý den prstíčky přehrabovat v nejrůznějších kelímcích se zaručeně zázračnými krémy, maskami a líčidly. A proč? Protože krása začíná u naší pleti. Jenže jak se v té džungli kalíšků, krabiček a flakónů vyznat?



I muži se chtějí cítit svěže a upraveně. Dnes už nevystačí s ostrou břitvou a pěnou na holení, ale své koupelny vybavují šampony, tělovými mléky, pleťovými gely, antiperspiranty a vodami po holení.

## ZÁKLADEM PÉČE O TĚLO JE VODA

Jak své tělo po ránu rozpohybovat a dopřát mu energii do ce-

lého dne? Pořádnou sprchou! Dokonale vás probudí a nastartuje. Spolu s nejrůznějšími přípravky dodá i příjemnou svěžest. Ovšem hlavně odstraní nečistoty a pot. Také večer se nezapomeňte hýčkat a dopřejte si koupel, která vás zbaví povinností z celého dne, uklidní ke spánku a naladí na dobré sny. Ale pozor! Příliš časté a nadměrné mytí a používání nešetrných my-

cích přípravků může vést k vysušování pokožky a oslabit její funkční ochranné bariéry. Proto je důležité nekoupat se moc dlouho a hlavně ne v příliš horké vodě. Po každé koupeli či sprše si vyšetřete pět minut a věnujte je hydrataci celého těla. Pokožku ručníkem netřete, ale spíš jen poklepávejte a po mytí tělo dostatečně namažte mastnějším krémem.



## MUŽI VERSUS ŽENY

Že pleť mužů je jiná než pleť žen, je všeobecně známo. A hádáte správně, pokud předpokládáte, že za to může všem známý testosteron. Tento hormon způsobuje, že mužská pleť je mastnější, více se leskne a má sklon být nečistá a s ucpanými póry. Zase na druhé straně se ale vrásky a stárnutí pleti u mužů projevují později než u žen, někdy až s odstupem deseti let. Ovšem objevují se náhle a jsou výraznější. Kromě toho musejí pánové v souvislosti s holením dennodenně bojovat s podrážděním pokožky.

Je tedy logické, že jak muži, tak ženy potřebují vlastní řadu pečující kosmetiky šitou na míru speciálně potřebám jejich pokožky. Nicméně obecně pro muže a ženy platí rada používat hydratační prostředky pro dodání vláčnosti. S pomocí tělového mléka dopřejte kůži i jemnou masáž. Pokud si stěžujete, že po namazání tělovým mlékem musíte čekat, než se můžete obléknout, protože je vaše kůže lepkavá a na oblečení by vám zůstaly skvrny, stačí změnit značku.

COOP vám pod značkou Inspired nabízí jedinečné zvláčňující olivové tělové mléko, jež se do pokožky vpije téměř okamžitě.

Součástí denního rituálu v péči o tělo by mělo být i používání deodorantů. Celoročně! Je s podivem, kolik lidí kolem nás na to zapomíná. Každému vyhovuje jiná forma, ať už tuhý, kuličkový, či ve spreji. Hlavní je ho používat!

## NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY ŠPATNÉHO STAVU POKOŽKY

- ▶ Suchá a vráscitá kůže se často objevuje u lidí, kterým chybí vitamíny A, B, C, E.
- ▶ Suchá a vráscitá kůže může být i důsledkem snížené činnosti štítné žlázy.
- ▶ Kůži poškozují stres a kouření.

- ▶ K vysoušení kůže přispívají i diety založené na minimálním nebo žádném příjmu tuků.
- ▶ Velkou zátěží je pro kůži i strava obsahující mnoho cukru.
- ▶ Ztenčení kůže mohou mít na svědomí různé léky.
- ▶ Kůži oslabují i UV paprsky. Den na slunci bez přípravku s dostatečně vysokým faktorem může vést k předčasnému stárnutí, nebo i k rakovině kůže.

## MAŽTE SE

Základním předpokladem zdravé a krásné pokožky je hydratace. Mýtus o tom, že hydratační krémy se nesmí používat v chladném počasí, aby voda v pleti „nezamrzla“, prostě neplatí. Držme se doporučení dermatologů a použijeme v zimě krémy, které nám pomohou vodu v pokožce udržet, tedy ty mastnější.

K poruchám hydratace kůže dochází při změně teploty a při změně vlhkosti vzduchu.

V zimě je

vzduch sušší nejen doma, ale i venku. Pokožka může být přesušená, zarudlá, napjatá, podrážděná, drsná, svědivá, objevují se mohou i šupinky a praskliny.

Mrazivé počasí není nejlepší ani pro vlasovou pokožku – zpomaluje se funkce mazových žláz a pokožka ztrácí schopnost zadržovat vodu. Proto jsou v zimě vlasy vysušenyější. Dopřejte jim zvýšenou péči kvalitní vlasovou kosmetikou a omezte používání laku na vlasy. V zimě byste nikdy neměli vycházet ven s vlhkými vlasy. A protože se v chladném počasí vlasy více mastí, častěji je rozmazlujte používáním kvalitních šamponů odpovídajících typu vašich vlasů.

Zvýšenou pozornost si zaslouží také ruce. Jednou za týden jim dopřejte jednoduchou výživnou kúru – na hodně namazané ruce si na noc navlékněte bavlněné rukavice. Obdobný postup je výborný i pro změkčení kůže na chodidlech.

Abychom svému tělu dodali i v zimě vše, co potřebuje, neměli bychom se zaměřit jen na vnější, ale i na vnitřní péči. Prospěšné je změnit jídelníček, a ani vhodný potravinový doplněk nebude na škodu.

Péče o tělo je prostě důležitá bez ohledu na věk. Pravda, jsou mezi ženami takové, které si raději koupí „hadřík“ nebo luxusní botičky než fungující kosmetiku. A když už, tak volí častěji korektor na zakrytí nedokonalostí než čisticí či hydratační přípravek coby prevenci či léčbu. Jde ale většinou o ty „dříve narozené“, které nikdy žádnou kosmetiku nepoužívaly, a přitom mají dokonalou pleť. To jsou však naprosté výjimky.

Životní prostředí je čím dál horší, přibývá smogu i extrémních teplotních rozdílů, a to vše naší pokožce škodí. Proto je nutné účinně se bránit. -ol-



V PÉČI O SVÉ TĚLO MŮŽETE VYZKOUŠET TAKÉ NAŠI PRIVÁTNÍ ŘADU INSPIRED



# TURECKO

Země rozkročená mezi Evropou a Asií nabízí krásy lahodící oku i chuťovým pohárkům. Turecká kuchyně představuje kulinářskou kolébku pro přilehlé balkánské země, proto vám mnoho dobrot nebude neznámých. My jsme ale pro ochutnávku vybrali ty, se kterými jste se nejspíš v kuchařce ještě nesetkali.

Tentokrát začneme pěkně od předkrmů, tedy **MÉZES**. Tradičně se sice konzumují před jídlem, ale mohou se také podávat jako samostatný lehký pokrm. Mezi nejoblíbenější patří acili ezme, horká pasta z paprik, patlican salatasi, studený lilkový salát, a čačík, turecká obměna tzatziki. Za zkoušku stojí grilované kalamáry, špenát v jogurtu nebo artyčoky nakládané v olivovém oleji. Za pomoci kukuřice můžete vykouzlit luxusní turecké fondue – muhlama nebo kuymak se vyrábí z kukuřičné mouky, vynikajícího černomořského másla a sýra.

Levnou, ale velmi delikátní dobrotu představuje **CORBA**. Mnoho Turků ji konzumuje místo snídaně, ačkoliv jde o polévku. Obvykle čočkovou či rajčatovou, někdy do ní mohou být přidány dršťky, ovčí mozeček nebo jazyk. Nejoblíbenější polévkou je zde jednoznačně čočková, ale ochutnat můžete i jiné preferované polévky, např. yayla çorbasi – jogurtovou polévku s rýží – či guli polévku ze žlutého hrachu, oblíbenou především v regionu Černého moře. Specialitou, kterou můžete vyzkou-



šet od Kypru až po Írán, je **POLÉVKA TARHANA**. Jedná se o hutnou rajčatovou polévku s červenou paprikou podávanou s chipsy z bulgurového těsta nebo tvrdé pšenice.

Oblíbenou pochoutkou pouličního stravování jsou **KUMPIR** – brambory s nejrůznější náplní pečené ve slupce. Máslová kaše se promíchává se sýrem, nakládanou



zeleninou i klobáskami, pak se naplněné brambory zprudka zapečou pod grilem.

Turecká verze Evropany zbožňované pizzy se nazývá **PIDE**. Tenká vrstva pečiva je zasypaná nejrůznějšími ingrediencemi v čele se sýrem, masem, vejci či tuňákem. Poté se zprudka zapeče v peci a podává se s čerstvým salátem. Levné, syté a přitom velmi chutné jídlo, které je synonymem pro jídlo chudých, zastupují **GÖZLEME**. Pokud si je objednáte, těšte

se na vrstvy pečiva připomínajícího arabský chléb plněného nejrůznějšími zeleninovými a sýrovými náplněmi.

Obměnou karbanátků jsou turecké **KÖFTY**. Prodávají se v pita chlebu jako pouliční jídlo nebo se servírují na talíři s rýží a salátem. Existuje mnoho různých typů köfte a jejich chuti se liší dle regionů. Nejobdávnější strávníci mohou ochut-



nat čiğ köfte – syrové karbanátky pocházející z jihovýchodní části Turecka podávané tradičně jako lehké jídlo nebo předkrm. Jako vynikající pohoštění pro větší společnost se nabízí sac kavurma. Přípravuje se obvykle z kousků jehněčího masa, cibule, rajčat, feferonek a papriky. Servíruje se přímo ve velké pánvi (sac) spolu se salátem a bulgurem.

Oblíbenou zeleninou, kterou lze najít v mnoha tureckých receptech, je LILEK. Používá se v široké škále pokrmů typu karniyarik (česky rozpuštěné břicho), což jsou vydlabané lilky s nejrůznější náplní, či patlican dolmasi – plněné malé lilky. Oblíbené je i hünkarbegendi (sultánovo potěšení) – soté z kvalitního hovězího masa podávané na patlican salatasi, tedy na salátu z pečeného lilku v jogurtu.



## SLADKÁ TEČKA

Samostatnou kapitolou jsou turecké dezerty. Pomyslnou třešničku na dortu představuje BAKLAVA, již asi není třeba představovat. Její velmi chutnou obměnou je KADAYIF – pistáciový dezert z jemných nudlíček filo těsta, který najdete také na syrských svátečních stolech. Oblíbené jsou mléčné dezerty, např. mléčná rýže neboli sütlac. Odvážní mohou ochutnat tavuk gögsü, rýžový pudink, do kterého se přidávají vařená kuřecí prsíčka rozebraná na vlákna. Sice jsme jej nezkoušeli, ale zasvěcení tvrdí, že maso není v dezertu vůbec ke škodě.

Mezi národní nápoje patří jednoznačně silná turecká káva, podávaná v malém šálku a obvykle bez cukru, a čaj, jehož se v Turecku vypije více než kávy! Pro odvážné milovníky mléčných výrobků je k dispozici ayran, který se vyrábí z jogurtu, vody a soli. Salgam je kvašený nápoj z mletého bulguru, soli a vody, dále se přidává červená mrkev a tuřín „salgam“. Pokud hledáte něco tvrdšího, dejte si kalíšek anýzové rakije.

## HÜNKAR-BEGENDI

- 500 g mletého hovězího masa (nebo kvalitního zadního hovězího masa na nudličky) • 20 g másla
- 2 lžičky soli • mletý pepř
- ½ lžičky červené papriky



- 1 kg lilku • 3 stroužky česneku
- 1 kg bílého jogurtu
- 30 g zelené papriky
- 2 lžíce oleje

Na másle opražíme mleté maso a necháme 20 minut dusit, dokud se maso úplně nezbaví šťavy. Přidáme sůl a další koření. Lilky omyjeme a osušíme. Na suché pánvi zprudka opečeme ze všech stran a oloupeme. Opečený lilek nakrájíme najemno a osmahneme na oleji. Sundáme z tepla, přidáme najemno nasekaný česnek, jogurt, ochutíme solí a dobře promícháme. Lilkovou směs naklademe na talíř, na ni rozprostřeme horké mleté maso

a ozdobíme nejemno nakrájenou paprikou. Podáváme s rozpečeným pita chlebem.

## KADAYIF

- 250 g filo těsta • 100 g másla
- 1 a ½ lžíce mléka
- 200 g drcených nesolených pistácií (lze nahradit vlašskými ořechy)
- 200 g prosetého moučkového cukru

Troubu předehřejeme na 180 °C. Dortovou formu o průměru 20 cm vymažeme máslem a vysypeme moukou. Máslo s mlékem ohřejeme v menší pánvi a necháme vychladnout. Filo těsto nakrájíme na velmi jemné vlásky dlouhé asi 3 cm. Nakrájené těsto smícháme v míse s máslem a mlékem, pomocí rukou dobře promícháme a rozdělíme



na dvě poloviny. Jednu polovinu dobře rozmístíme do dortové formy, aby se zcela zakrylo dno. V kuchyňském robotu rozmixujeme pistácie nebo ořechy nahrubo a posypeme jimi vrstvu filo těsta. Zakryjeme druhou polovinou těsta až k okrajům formy. Pečeme ve vyhřáté troubě asi hodinu, dokud není těsto rovnoměrně dozlatova pečené. Mezitím svaříme cukr s 200 ml vody a necháme zredukovat na polovinu tekutiny. Ještě horký dezert polijeme cukrovým sirupem. Necháme vychladit a krájíme na malé čtverečky. Podáváme se zmrzlinou nebo smetanou. -drei-

# Počasí, že by psa nevyhnal

Když nás ještě v září sužovala tropická vedra, která mnohým z nás nedovolovala ani dýchat, představovala jsem si tu krásu, až bude do oken bušit studený dešť, vítr bude deštníky obracet naruby a domů přijdeme celí prokřehlí. Těšila jsem se na podzimní plískanice.

Nečekejte, že až se dostaví, začnu bědovat, jaká je to hrůza. Já si to období užívám. V podvečer zapálím svíčku, udělám si velký hrnek čaje, ovoněného brusinkovou šťávou a trochou rumu, a začtu se do některé z kultivovanějších knih, na které v zářivém létě nemám chuť.

Také konečně zavolám upovídané přítelkyni, kterou jsem v předchozích měsících odbývala s tím, že mám děsný fofr a že zavolám co nejdříve. Slib konečně splním a vyslechnu, jak vnuk vyhrál celoškolní závod a vnučka bude určitě modelkou, snacha neví, co má, když si vzala jejího syna, a vůbec si toho neváží, sestra už zase odjela na dovolenou do exotických krajů, jo, to někdo umí žít, ten můj (tedy její) je úplně k ničemu.

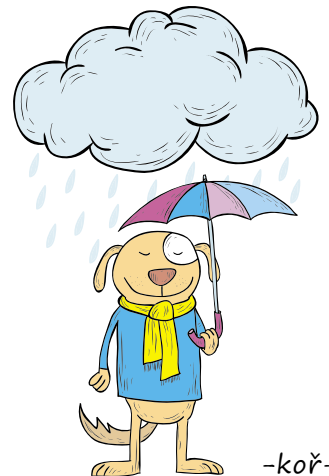
Proberu konečně fotografie, které jsem zběsile nasnímala od loňského podzimu. Mobil, jak jistě víte, svádí k tomu, aby člověk zachytil tisícero v té chvíli úžasných okamžiků a scénérií, z nichž se valná většina po čase ukáže jako vlastně nezajímavá. Vyberu ale určitě nejhezčí snímky s vnučaty, ze kterých zas nechám udělat kalendář, můj už tradiční vánoční dárek pro jejich rodiče a prarodiče.

A také, což vás jistě pobaví, budu vařit džemy a podobné rozvary. Opravdu jsem se nezbláznila, i když si to vloni jedna známá po mé odpovědi na otázku, co budu dělat o listopadovém víkendu, jistě pomyslela. Bez jakékoli ironie jsem jí odvětila – jahodový džem. Ne, nebyla jsem u dvanácti měsíčků, aby mi povadlé keříky jahod na záhonu očarovali čerstvými plody. Suroviny hezky čekají v mrazáku, až bude ten (pro mne) správný čas – tedy počasí, že by ani psa nevyhnal.

Vím, co bych ještě měla udělat – uklidit zásuvky a skříně. Ale obávám se, že k tomu mne venkovní nepohoda jen tak neinspiroje.

Jak tak sepisuji tyhle řádky, přiloudal se ten, o kterém se v souvislosti s příšerným počasím za okny mluví – náš pes, tedy psina. A začne do mne štouchat čumáčkem – vem si bundu, pevné boty, deštník, a jde se. Ať je počasí sebehorší, ona potřebuje ven. A ještě se jí tam líbí, s chutí skáče do všech louží a honí se za kusem mokrého papíru, který popohání vítr.

Tak jak je to vlastně s tím rčením? Nemělo by to být spíš „počasí, že by ani páníčka nevyhnal“?



-koř-

INZERCE

## Gnocchi alla sorrentina

### Ingredience:

500 g Gnocchi di patate PASTIFICIO BOLOGNESE  
500 g Rajčatové pyré POMME D'OR  
250 g Mozzareilly  
100 g Strouhaného parmazánu  
Extra panenský olivový olej, Bazalka, Sůl

Do kastrůlku nalijeme olivový olej, přidáme rajčatové pyré, sůl a za občasného míchání vaříme na mírném ohni cca 20 min. Omáčku vypneme a přidáme lístky bazalky. Mezitím uvaříme noky v osolené vodě, po vyplavání na povrch scedíme a vhodíme do pekáčku. Zalijeme rajčatovou omáčkou, přidáme na kostičky nakrájenou mozzarellu, posypeme parmazánem a zapékáme v troubě při 250 °C po dobu 5–10 minut, dokud se sýry nerozpustí.

TAK CHUTNÁ ITÁLIE





# RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



**HOUSTIČKOVÁ  
PRASÁTKA**



**PÁRKOVÍ  
HADI**



**ŠUNKOVÉ  
SUSHI ROLKY**



**JELÍTKOVÝ PREJT  
S POHANKOU**



# RECEPTY

## našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



## PÁRKOVÍ HADI

### Suroviny pro 2 osoby:

- 1 balení Královských párků
- 1 balení listového těsta
- 1 vejce na potřeni
- několik kuliček černého pepře
- červená paprika
- zelenina jako příloha

### Příprava:

Hotové listové těsto rozložte a nakrájejte na pruhy široké asi 2 cm. Každý párek oviňte pruhem listového těsta a na jednom konci nařízněte těsto tak, aby se do něj dal po upečení vložit jazýček hada. Těsto potřete rozšlehaným vejcem. Pečte hady v předehřáté troubě, dokud těsto nezezlátne. Po upečení hadům udělejte oči z kuliček pepře a jazýček z kousku červené papriky. Obložte hadí hnízdo čerstvou nakrájenou zeleninou a podávejte.



## HOUSTIČKOVÁ PRASÁTKA

### Suroviny pro 2 osoby:

- 1 balení párků Kája KRÁSNO
- 1 balení Šunky AMÁLKA nejvyšší jakosti
- 10 dkg plátkového sýra
- máslo nebo oblíbená pomazánka
- 1 vejce

### Příprava:

Kupované nebo doma upečené housičky rozřízněte napůl, pomazte máslem nebo oblíbenou pomazánkou a naplňte je šunkou a sýrem. Vejce uvařte natvrdo. Poté dotvořte prasátkům obličej. Z párků odřežte konečky, které poslouží jako ouška, z koleček párků vytvořte čumáčky. Z bílků natvrdo uvařeného vejce vyřežte oči. Podávejte se zeleninovou oblohou.



## ZAPEČENÝ JELÍTKOVÝ PREJT S POHANKOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 450 g Jelitového prejtu s pohankou KRÁSNO
- mletý černý pepř
- majoránka
- prolisovaný česnek podle chuti

### Příprava:

Prejt vyjměte z obalu, nakrájejte a vložte do pekáčku. Opepřete, přidejte majoránku a prolisovaný česnek. Podlijte a dejte péct do trouby na 180 °C. Když se prejt rozpeče, zamíchejte ho a pečte dozlatova. Podávejte s bramborami a kysaným zelím.



## ŠUNKOVÉ SUSHI ROLKY Z TOASTOVÉHO CHLEBA

### Suroviny pro 2 osoby:

- 1 balení světlého nebo tmavého toustového chleba
- pomazánkové máslo
- měkký tvaroh
- tavený sýr
- pesto
- Viktorie šunky nejvyšší jakosti
- vejce
- plátkový sýr
- zelenina

### Příprava:

Z plátků toastového chleba odkrojte kůrky a na pevné podložce je rozválejte válečkem na placičku. Každou placičku potřete pomazánkou nebo tvarohem a pokladte náplní podle chutě – šunkou, sýrem, zeleninou nakrájenou na tenké hranolky, případně vejcem. Plátky pevně zaviňte a dejte vychladit. Vychlazené je můžete nakrájet na menší kousky a podávat dětem s hůlkami jako „dětské sushi“.





Startujeme  
**1. prosince 2016**

# VELKÁ VÁNOČNÍ SOUTĚŽ



V PRODEJNÁCH



**SOUTĚŽTE**  
**A VYHRAJTE**

Sledujte letáky, časopisy  
a webové stránky  
[www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz)

# TŘÍDĚTE BATERIE!

**Při třídění odpadu nezapomínejme ani na vybité baterie, jejich recyklací se ročně ušetří přes 800 tun kovů!**

Třídění odpadu je „in“ už několik let. Snad každý zná žlutou, zelenou a modrou popelnici, resp. kontejner na plasty, sklo a papír. Třídít však lze i jiné materiály, třeba kovy, bioodpad nebo baterie. A právě baterie jsou často opomíjené – jsou totiž malé a nikde nepřekáží. Málokdo přitom ví, že se dají z 65 % dále zpracovat. Podle statistik neziskové společnosti Ecobat, která se u nás stará právě o recyklaci baterií, jich ročně k druhotnému zpracování odevzdáváme pouhou jednu třetinu.

## BATERIE, KAM SE PODÍVÁŠ

Baterie a akumulátory jsou natolik samozřejmou součástí našich životů, že často ani nevíme, kde všude je máme. Schválně, zkuste si projít třeba obývací a spočítat, kolik jich v této

místnosti je – ovladače od televizorů, DVD přehrávačů, satelitů a her, hodiny, počítače, ovládání topení, mobilní telefony, svítilny, dětské hračky. To je jen pár typických příkladů.

Když baterie doslouží, je třeba je odevzdat na sběrné místo, kde se postarají o jejich další zpracování. Děláme to ale doopravdy? „Ročně se k recyklaci dostane asi 35 %, tj. přes 1200 tun použitých baterií, odhadem dalších 15 % končí pak ve směsném odpadu,“ vysvětluje jednatel Ecobatu Petr Kratochvíl. A co zbylých 50 %? Ty se většinou válejí v šuplíkách a skříních nebo zůstávají zapomenuté ve starých spotřebičích.

Důvodů, proč recyklovat i použité baterie a akumulátory, je přitom hned několik.







## TŘÍDME BATERIE, MÁ TO SMYSL

Prvním z důvodů, proč třídit baterie, je zdraví. Některé druhy baterií stále obsahují škodlivé látky, zejména těžké kovy, které se mohou dostat do ovzduší, kontaminovat půdu či povrchové a spodní vody. Nemluvě o tom, kdyby baterii spolkl malé dítě. A i když se množství těchto látek stále zmenšuje, je třeba na ně myslet, použité baterie doma uchovávat na bezpečném místě a poté je odevzdávat na specializovaná místa. Recyklační firmy totiž s těmito nástrahami umí pracovat – nejprve baterie rozdělí podle chemického složení a pak z nich složitými tepelnými a hydrometalurgickými recyklačními procesy oddělí jednotlivé látky. Tím nejen neutralizují jejich škodlivost, ale navíc usnadní získávání druhotných kovonosných surovin. Těmi jsou především kovy, které pak lze znovu využít, a tím šetřit přírodní zdroje. Z jedné tuny baterií lze recyklací znovu získat až 167 kg oceli, 210 kg zinku, 205 kg manganu a 15 kg niklu a mědi.

Druhým důvodem pro třídění baterií je ochrana životního prostředí a snížení potřeby těžby nerostných surovin. Třetí důvod se pak týká přímo nás samotných. Recyklací jedné tuny baterií se sníží emise toxických látek o takové množství, které pro člověka znamená zlepšení života o 6 zdravých dní.

## NA DOMA JE IDEÁLNÍ ECOCHEESE

Jak s bateriemi v domácnosti správně zacházet? Nové i použité baterie skladujeme na suchém místě při pokojové teplotě a daleko z dosahu dětí. Ty totiž mohou zejména malé baterie spolknout a přivodit si zdravotní problémy. Použité baterie ukládáme odděleně od těch nových. Ideální je pořídit si speciální krabičku Ecocheese, kterou si lze zdarma objednat na adrese [www.ecocheese.cz](http://www.ecocheese.cz). Jakmile se krabička naplní, stačí ji odnést do prodejny COOP nebo na jedno z více než 20 tisíc sběrných míst

po celé zemi. To nejbližší snadno vyhledáme v interaktivní mapě na [mapa.ecobat.cz](http://mapa.ecobat.cz).



Článek vznikl ve spolupráci se společností ECOBAT, s. r. o., neziskovou organizací, která od roku 2002 zajišťuje zpětný odběr a recyklaci přenosných baterií v České republice. V prosinci 2009 získal ECOBAT oprávnění k provozování kolektivního systému zpětného odběru přenosných baterií a akumulátorů na území ČR. Systém je financován téměř výhradně z příspěvků výrobců a dovozců baterií do ČR.

# JAK SI VYBRAT TY SPRÁVNÉ BOTY

Podzim přebírá vládu, je tedy čas podívat se na zimní obutí nejen pro naše auta, ale hlavně pro naše vlastní nožky. Výrazné změny oproti loňským módním trendům nečekejte.

Stále jsou in tradiční chelsea boty s gumičkou a elegantní oxfordky do společnosti i k běžnému nošení.

Zatímco v létě zaměřujeme svou pozornost především na estetiku svých nohou a boty si vybíráme spíše jako módní doplněk, s podzimní a zimní obuví jsme už opatrnější a nekoupíme si lecjaký módní výstřelek. Ono chodit v kozačkách na více než desetcentimetrovém podpatku není ve sněhu ta nejlepší volba. Že máte exkluzivní boty, si všimnou kolemjdoucí až ve chvíli, kdy se řítíte střežhlav k zemi a nemůžete vstát. Namrzlý chodník není molo s červeným kobercem.

## BOTY NEKUPUJTE NIKDY RÁNO

Podle českých prodejců obuvi bychom měli při výběru bot dodržovat několik zásad, aby naše nová obuv byla nejen trendy, ale také zdravá a pohodlná. Především nevěřte deklarované velikosti a berte ji jen jako orientační informaci. To, jak je bota velká, se ve skutečnosti od čísla napsaného na víku krabice mnohdy liší. Proto je nutné při nákupu každou botu vyzkoušet, jak na nohu padne. Důležitá je také doba,



kdy jdete boty vybírat. Rozhodně je nekupujte ráno nebo dopoledne. Nejlepší doba nákupu je odpoledne, to je noha po celém dnu nejobemnější. Ujdete tak rozčarování, že bota, která vám dopoledne krásně seděla, je vlastně nesnesitelně úzká.

A hlavně, zkoušejte pravou i levou botu. Pravá totiž bývá „vytahnější“, protože ji zkouší většina lidí. Při zkoušení si obuv, pokud je šněrovací, hezky zašněrujte a několikrát se projděte po prodejně. Do botek vklouzněte právě v takových ponožkách nebo silonkách, které v nich budete běžně nosit. Důležité je, aby prsty měly místo, aby byla před nimi dostatečně velká vzdálenost – to znamená u dospělých jeden centimetr, u dětí 12 až 15 milimetrů. A záleží i na tom, zda nejširší část nohy, tj. v oblasti záprstních kloubů, správně padne do odpovídající nejširší části obuvi, zda bota dobře sedí na nártu. Boty nesmí nikde tlačit a ani klouzat z paty.

## BOTA SE FAKT NEPŘIZPŮSOBÍ

Ať se vám některá botička líbí sebevíc, nenechte se uchlácho-



lit prodavačkou, že se bota časem přizpůsobí. NEPŘIZPŮSOBÍ! Zvláště boty z umělých materiálů se nenaťhnou ani o milimetr. Raději se držte osvědčeného hesla, že to, co sedí při zkoušení, bude sedět i při nošení. Boty určené na celodenní nošení by měly kopírovat tvar nohy, nikoliv se snažit prsty stlačit do špičky.

Důležitá je správná výška podpatku. Tu odhadnete podle toho, kolik času hodláte v botách strávit. Doporučovaná výška podpatku u pánských bot je maximálně 2,5 centimetru. Dámská obuv pro celodenní nošení by neměla mít



podpatky vyšší než tři až čtyři centime-

try. Podpatky u dětských bot musí být co nejnižší s velkou nášlapnou plochou, aby dítě udrželo stabilitu. U bot pro nejmenší děti by neměl být podpatek vyšší než pět milimetrů. Velmi důležitá je ohebná podešev. Tuhá a nepoddajná bota zvyšuje únavu a chůze v ní je nepohodlná.

## VYBÍREJTE TAKÉ PODLE OVĚŘENÉ ZNAČKY

Přestože někteří lidé neradi utrací své peníze za předražené boty různých známých značek, je nutné právě v případě zdravotní obuvi neházet všechny výrobce do jednoho pytle. Existují značky, které si daly záležet nejen na módnosti svých produktů, ale především na kvalitě. Abyste si vybrali zdravotně nezávadnou obuv, musíte vědět, jaká kritéria musí tato obuv jednoznačně splňovat. Aby obuv byla pohodlná a příjemně nositelná, neměla

by být těžká. V případě, že toužíte po kvalitní zimní obuvi, která vám bude sloužit několik let, a ne pouze jednu sezónu, měli byste zvážit také materiál, ze kterého je vyrobena. Máte-li v oblíbě sportovní obuv, vybírejte tu z kvalitních a nepromokavých materiálů ve specializovaných prodejnách. Pokud nejste příznivcem sportovního stylu a hledáte

spíš zimní obuv, která bude nositelná například ke kabátům, je třeba vybírat z jiných materiálů. Většina bot se vyrábí z koženky, semiše či hladké kůže. Na zimu upřednostňujte hladkou koženou botu před semišovou, a pokud to jde, raději se úplně vyhněte kožence.

## KOZAČKY

Dlouhodobě patří mezi nejoblíbenější dámskou zimní obuv. Vyberte takové kozačky, které můžete nosit k šatům či kostýmům i ke kalhotám. Každá noha je jiná a kozačky, které nosí vaše kolegyně a které jsou na její nožce tak úžasné, vám nemusí slušet. Kozačky dokáží podtrhnout krásu ženské nohy a zvýraznit ženskou smyslnost. Ovšem pozor. Ženy se silnějším lýtkem si musí vybrat takové kozačky, ve kterých se nebudou cítit příliš stísněně. Pokud při výběru kozaček váháte mezi dvěma velikostmi, pak zvolte vždy tu větší. V zimních měsících nosíme většinou hrubší ponožky a je třeba

myslet především na pohodlí a teplo. Dalším důležitým kritériem je výška podrážek. V zimě je zem často pokryta zmrzlým sněhem a hrozí nebezpečí úrazu, a navíc vyšší podrážka poskytuje lepší tepelnou izolaci od studené země.

## BOTY NA TOPENÍ NEPATŘÍ

Počasí ovlivnit nemůžete, ale ochranu bot ano. Nejdůležitější je dobrá a včasná impregnace, která pomůže udržet kožené i semišové boty suché. Univerzální impreg-

nace nepatří k těm nejlepším a nevhodněji zvoleným

přípravkům. Lepší je vybrat impregnační přípravek, který je určen přesně na materiál vašich bot. U nových bot je důležité aplikovat impregnaci minimálně ve třech vrstvách. Hladké kožené boty je třeba kromě impregnace natřít ještě krémem na boty.

A jak na semiš? Semiš je velmi moderní, ale u čištění každý z nás zuří. Na zaschlé bláto použijte kartáček, který nepoškodí strukturu materiálu. Na nečistoty je nejlepší vzít houbičku namočenou do mýdlové vody. Semiš se dobře čistí i suchou pěnou na koberce.

Pozor, kožené boty nesmí nikdy být v blízkosti topení. Teplo kůže porušuje a deformuje. Nejlepší je vrátit se k osvědčenému receptu našich babiček a do bot nastrkat novinový papír. Noviny krásně absorbují vlhkost a boty si udrží svůj tvar. U vlhkých kožených bot nezapomeňte na napínáky, ty ztrátě původního tvaru zabrání nejlépe.

-ol-

# SEZAMOVÁ SEMÍNKA

V kuchyni naleznou mnohem širší uplatnění než jen jako posyp slaneho pečiva. Sezamová semínka přináší našemu organismu tolik dobrého, že by vyprávění o tom zabralo delší čas než pohádky tisíce a jedné noci.



## SEZAME, SEZAME

Sezamové semínko je důvěrně známou potravinou oblíbenou u hospodyněk pro své všestranné využití. Tradičně se jím zdobí slané pečivo, používá se do salátů i polévek. Ačkoliv je to opravdový drobeček, skrývá v sobě bezdnou studnici zdraví. Jedná se o bohatý zdroj vitamínů a minerálů – hořčíku, železa, zinku, draslíku, fosforu aj. Obsahem vápníku dokonce předstihuje mléko, proto je doporučováno lidem s nesnášenlivostí laktózy!

Nutriční terapeuti doporučují konzumovat sezamové semínko v přírodní formě, tedy neloupané, protože tak si udržuje nejvyšší podíl zdraví prospěšných látek. V kuchyni se kromě tradičního použití hodí i jako skvělý prostředek pro obalování zeleniny či masa. Výtečně si rozumí s hovězím, vepřovým i drůbežím, ale nemusíte se bát použít jej ani při přípravě ryb. Pokud vyberete různobarevná sezamová semín-



ka, bude pokrm lahodit chuťovým buňkám i oku. Navíc bude výsledek zdravější, než když použijete obyčejnou strouhanku. Pokud nepatříte mezi milovníky semínek, vyzkoušejte sezamový olej, jehož použití v kuchyni i kosmetice je všestranné.

Tradiční čínská medicína jej používá jako lék při obtížích s játry, ledvinami i plicemi. Pro vysoký obsah vápníku se jeho pravidelná

konzumace doporučuje těhotným a kojícím ženám, ale také jako prevence před osteoporózou. Vysoký obsah železa uvítají ženy trpící silnou menstruací, ale také pacienti bojující s chudokrevností. Jako nezanedbatelný zdroj vitamínů skupiny B je doporučovaný při psychických potížích a jako bojovník proti stresu.

Na začátku školního roku se tedy hodí jak pro školáky, tak i jejich vyčerpané rodiče. Lecitin

v něm obsažený posiluje paměť a působí jako přírodní antidepresivum. Po sezamovém semínku sáhněte také tehdy, trápí-li vás zácpa nebo podrážděný žaludek či trávicí ústrojí. Odvar z drcených sezamových semínek se doporučuje při problémech s vlasy – a to jak pro vnitřní, tak vnější použití. Jeho pití prospívá kojícím matkám, které mají potíže s tvorbou mléka, i ženám trpícím nepravidelnou menstruací.



## LOSOS V SEZAMOVÉ KRUSTĚ

• 4 plátky lososa • 2 lžíce olivového oleje • 2 mrkve nakrájené na jemné nudličky • 2 červené papriky nakrájené na tenké plátky • 200 g nasekaných hub shitake • 2 ks zelí pak choi nasekané nahrubo • 4 nahrubo nakrájené jarní cibulky • 1 lžíce sójové omáčky • sůl • pepř • chilli • sezamová semínka • basmati nebo dlouhozrnná rýže

Sezamová semínka smícháme s chilli a ve směsi obalíme omytého lososa, kterého jsme osolili a opepřili ze všech stran. Polovinu oleje zahřejeme v teflonové pánvi a smažíme na ní lososa 3–4 minuty z každé strany, dokud není maso propečené. Maso vyndáme z pánve a zakryjeme alobalem, aby zůstalo teplé. Druhou polovinu oleje zahře-



jeme v hluboké wok pánvi, přisypeme zeleninu a zprudka smažíme 3 minuty, aby se uvařila na skus, pak zakápneme sójovou omáčkou. Podáváme s lososem a uvařenou rýží.

## SEZAMOVÉ SUŠENKY

• ¾ šálku cukru • ¼ šálku medu • špetka soli • ¼ lžičky mletého muškátového oříšku • 1 lžíce vody • 1 šálek sezamových semínek • 1 čajová lžička vanilkového extraktu • 2 lžičky másla • ¼ lžičky jedlé sody

Cukr, med, sůl a muškátový oříšek smícháme v hrnci se silnějším dnem. Zvolna zahříváme, dokud se vše nespojí v hladkou kaši. Přidáme sezamová semínka a opékáme asi 5 minut, dokud celá směs nezezlátne a nezkaramelizuje. Hrncem sejmeme z tepla, do směsi přidáme vanilkový extrakt a máslo. Na závěr vmícháme sodu. Ještě horkou směs rozprostřeme na pečicí papír a necháme ztuhnout (asi 20 minut). Poté vykrajujeme libovolné sušenky.

-drei-

INZERCE

# Vaše chuť rozhodla. DĚKUJEME!



**60%\*** z vás si vybralo Pepsi s pravou chutí cukru

\*Individuální chuťové preference účastníků PEPSI Souboj chutí, která probíhala od 1.7. do 28.8.2016 v souladu s pravidly akce.

**SOUBOJ CHUŤI** 

# VAŘENÍ POD TLAKEM

Možná máte ještě někde doma starý těžký hliníkový tlakový hrnc s pákovým uzávěrem. V něm jsme před lety vařivali zejména „trvanlivé“ hovězí maso. Kus ze staré dojnice, která už po dlouhých letech, kdy plnila normy, nebyla k užitku.

Pojistný systém těchto hrnců byl poněkud chatrný, a tak se papiňák občas naštvál a vybuchl. Pomineme-li, že se kuchařka mohla vážně zranit, tak po explozi bylo většinou nezbytné vymalovat celou kuchyň. Dnešní tlakové hrnce, pokud jsou od seriózního výrobce, jsou úplně jiné a vařit v nich je radost.

## CO JE TO PAPIŇÁK?

Vynálezce tlakového hrnce byl Denis Papin, který se v sedmáctém století dlouhodobě věnoval studii o rychlejší a levnější způsobu vaření, zejména potom masa, včetně možnosti změkčit vařením kosti. Vynalezl vynikající způsob, jak při vaření ušetřit čas i energii – díky vzniku vysokého tlaku v hrnci dojde ke zvýšení teploty.

## JASNÉ VÝHODY

Papiňáky výrazně spoří čas a energii. Tuhé plátky hovězího jsou měkké podle tloušťky a množství masa v hrnci už za 20 až 30 minut, což se s několikahodinovým dušením v klasickém hrnci s poklicí nedá srovnávat. Úspora představuje až 70 % času a 50 % energie. Navíc, čím kratší dobu se suroviny vaří, tím více zdraví prospěšných látek v nich zůstane.

## JAKÝ TLAKOVÝ HRNec KOUPIŤ?

Moderní tlakové hrnce se nejčastěji vyrábějí z ušlechtilé oceli,



kteřá má skvělou vodivost a dlouho udržuje teplo. Kvůli tlaku uvnitř jsou silnostěnné a na pevnosti jim přidává sendvičové dno, díky němuž je i lépe rozváděno teplo po stěnách hrnce a zabrání se připalování pokrmu. Hodí se na jakýkoliv druh ohřevu.

Velikost volíme podle toho, pro kolik členů domácnosti obvykle vaříme. Úplně ideální je mít jeden menší a jeden větší hrnc. Někdy mívají společnou pokličku, takže při nákupu ušetříme. Moderní výrobci papiňáky stále zdokonalují, zlepšuje se mechanismus těsnění a bezpečnostní prvky. Pákové uzávěry byly již většinou nahrazeny bezpečnějšími bajonetovými.

Rozhodně se nevyplatí zvolit nekvalitní neznámé typy. Jsou podstatně lacinější, ale v konečném efektu se mohou prodražit. Mnohdy stačí pouze nedobře sedící těsnění, a katastrofa je na světě. U neznakových typů také může nastat problém se sháněním náhradních dílů.

Existuje i elektrický tlakový hrnc. Automaticky řídí tlak i spotřebu energie a má řadu bezpečnostních prvků. Spolehlivě nepřevaří rýži, hravě uvaří čočku, hovězí maso, polévky a ostatní pokrmy. Stačí vložit ingredience, nastavit jeden



z 10 programů, a už vaří za vás. Skvělý pomocník na chaty, chalupy, dovolenou, prostě tam, kde vám chybí sporák.

## BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM

Již dávno neplatí předsudek o tom, že je vaření v tlakovém hrnci nebezpečné, proto se ho ani kuchařští začátečníci nemusí obávat. Moderní tlakové hrnce jsou zabezpečené opravdu dobře. Při dodržování základních bezpečnostních zásad žádné riziko nehrozí.

- ▶ Před vařením zkontrolujeme funkčnost ventilu.
- ▶ Tlakový hrnec plníme maximálně do 2/3 objemu nádoby.
- ▶ Naplněný a správně uzavřený hrnec postavíme na sporák, jehož výkon nastavíme na nejvyšší stupeň. Už po chvílce z tlakového hrnce začne syčet pára – teplotu snížíme tak, aby z ventilu ucházelo jen malé množství páry, a tak vaříme až do konce.

## CO A JAK VAŘIT V TLAKOVÉM HRNCI?

V tlakovém hrnci lze vařit kromě těstovin prakticky cokoli (i když se v internetových diskuzích objevují i zkušenosti kuchařů, podle nichž

těstoviny v papiňáku vařit lze). Pokud však vaříme pokrmy, které vařením bobtnají, jako jsou rýže, luštěniny apod., raději plníme jen do 1/2 objemu. Během varu kontrolujeme, zda bezpečnostním ventilem nevytéká šlem. Někdo doporučuje nejprve chvíli vařit bez uzavření, sebrat šlem a poté teprve nádobu uzavřít.

Výraznější chuť a aroma pokrmu získáme, když maso nejprve v tlakovém hrnci na troše oleje orestujeme. Až potom přidáme ostatní suroviny a vaříme.

Omačku zahustíme až v otevřeném hrnci (bez tlaku) po uvaření přísad.

Při prvních pokusech s vařením v tlakovém hrnci se často stává, že pokrm trochu rozvaříme, protože neodhadneme rychlost změknutí surovin. Proto by měli začátečníci pokrm častěji kontrolovat.

Někdo v tlakovém hrnci dokonce zavařuje, když na dno ještě vloží mřížku. To chce ale velkou zkušenost, aby se obsah sklenic nerozvařil.

Nadbytek páry odstraníme přirozeně ztlumením ohřevu nebo odstraněním ze zdroje tepla nebo otočením ventilkou. Znamé zchlazení hrnce pod studenou tekoucí vodou se nedoporučuje. Může tak být poničena funkčnost nádoby.

Hrnci otevřeme, až když žádná pára neuniká.

## VEPŘOVÉ KOTLETY DUŠENÉ S ROZMARÝNOVÝMI BRAMBORAMI

- 4 kotlety • 10 malých brambor
- čerstvý nebo sušený rozmarýn
- 4 stroužky česneku • sůl • pepř
- 1 dl slunečnicového oleje • máslo



Brambory nakrájíme na plátky a orestujeme je v hrnci na másle. Zasypeme je rozmarýnem, solí a jemně nasekaným česnekem, na ně položíme naklepané, osolené a opepřené kotlety a vše zalijeme asi 1,5–2 dl vody. Tlakový hrnec uzavřeme, plotnu dáme na maximum a ve chvíli, kdy začne plynule unikat pára z ventilu, plotnu ztlumíme. Dusíme asi 15 minut. Hrnec odstavíme, necháme vypustit páru, pak teprve hrnec otevřeme. Pokrm můžeme ihned podávat!

-koř-

INZERCE



Kvalita je nejlepší recept.

Vánoční pečení v prodejnách COOP



Recept na makové hvězdičky najdete na [www.pecemenavanoce.cz](http://www.pecemenavanoce.cz)

LUŠTÍME O CENY

Do slosování budou zařazeny jen odpovědi obsahující jak tajenku OSMISMĚRKY, tak tajenku KŘÍŽOVKY.



S A M O S T A T N O S T S O N R O Z O P  
 U T I Á Š R K U C F O R M A L I T A T U  
 M O L L A A L N O R N A S C H O P N O S T  
 S M I B N N Y L P Á D N A T S É U P O S  
 I A O I L S C H É L E O S C H Í T K R A N E  
 M S N N V P D P I O P F R N R A O T E Z  
 I A Á Ě A O O M Š N M O A Ě A M Z Ř L V  
 S T Ř Í B R O K O N F R O N T A C E Á O  
 E A B O D T C H K H S A M Z Á E Š V N D L  
 P B R Y A É U I O K T Á B L G E I Í Z O  
 K E H N L R S F E K R T E K I C Č D V B  
 C D A A K I N C H E T O O Z S E N K Á O Y  
 Í N E L S U R B O S A R K Y A M A T É R

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Amatéř, anatomie, aorta, archa, bavlna, cukr, dát, debata, doba, formalita, fosfor, hoši, hydroplán, isobara, kamaše, karanténa, konfrontace, krasobruslení, krtek, milionář, moll, monarchie, norna, odchylka, oktáb, omrzlina, pesimismus, plyn, podnos, pozornost, rodiště, rokoko, rozcvička, rybolov, sál, samostatnost, samota, saně, schopnost, skladba, sklánění, srst, strategie, stříbro, sucho, tkanina, torpédoborec, transformátor, transportér, vánice, vzdálenost, vzestup, zaopatření, zootechnika.

POMŮČKA: IAL, EA, VALIDA OSAN	HLEDISKO	MLÁDATA VEPŘE	TRKNUTÍ	SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA	JINÉ (ZAST.)	HLOUPÁ ŽENA	ZNAČKA ÚSTNÍ VODY	KONEC SÁCHOVÉ HRY		NOČNÍ PTÁK	RUSKÉ POHOŘÍ	ZVUK STŘELBY	CHEMICKÁ ZNAČKA INDIA	VLÁKNO	JMÉNO ZPĚVAČKY LANGEROVÉ	EVROPAN
HVĚZDÁŘ									STÁT V JIŽNÍ AMERICĚ							
DRUH HUDEBNÍ SKLADBY									ZORANÉ POLE OBČ. HNU- TÍ (ZKR.)							
TLACH				OPATŘOVAT ANOTACÍ OBYVATEL ORAVY									2. DÍL TAJENKY DRAVÍ PTÁCI			
SUMERSKÝ BŮH POD- ZEMNÍCH VOD			DOBYTČÍ NÁPOJ EPOPEJ					ČESKÝ BÁSNÍK						TAHLE PATŘÍCÍ SE- VERSKÉMU ZVÍŘETI		
1. DÍL TAJENKY											STARÁ STŘÍBRNÁ MINCE					
PRIMITIVNÍ PAPÍROVINA					OPRACOVAT SEKEROU						SLOVENSKY "JAK"				MORAVSKÉ MĚSTO	TALENTO- VANÝ
	OZDOBNÁ STISKACÍ SPONA	BARVIVO NA VEJCE AKVARIJNÍ RYBA									AŽ ŽIJE	PRAŽSKÝ PODNIK HL. MĚSTO ŘECKA				
VYKASÁVAT						SKLADIŠTĚ	JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ	3. DÍL TAJENKY	OSOBNÍ ZÁJMENO	MATKA TU- REC. SULTÁNA PLEMENO PSA						
LIDOVÉ KURZY (ZKR.)			NEDOKONČI- TI ZLOMENÍ POVRCHOVÝ DÍL											INICIÁLY DELONA DOMÁCKY TEOBALD		
KÓD LETIŠTĚ IALIBU				VYROBENÉ ZE SELENU PŘEDLOŽKA										TEMNOTA TAKTICKÉ LETECTVO (ZKR.)		
KAPÁNÍM PROČISTIT										ANTICKÝ CHRÁM						
ZHOTOVENÍ ZE SAMETU										SLOHOVÝ						

Správné znění tajenek pošlete do 25. listopadu 2016 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu [coopclub@coopclub.cz](mailto:coopclub@coopclub.cz), kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese [www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz) v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti MP Krásno, a. s. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Pohodové“ a „léto s výrobky Essa“. Výherci jsou: Jitka Hauptová, Hořice v Podkrkonoší; Lubomír Steigr, Praha 8 – Troja; Roman Krejčí, Moravské Budějovice; Adelinde Marešová, Netvořice; Jaroslava Drápalová, Kněždub; Martina Šulová, Český Krumlov; Zuzana Petříčková, Hartvíkovic; Milena Staňková, Plumlov; Vlastimil Vondřejš, Humpolec; Alena Křenovská, Náchod.



**HTC** *s láskou ke zvířatům*  
servis

# HAF<sup>®</sup>



**NOVINKA  
V NAŠEM SORTIMENTU!**



[FACEBOOK.COM/HAFKRMIVA](https://www.facebook.com/HAFKRMIVA)

[WWW.HAFKRMIVA.CZ](http://WWW.HAFKRMIVA.CZ)

**NYNÍ I PRO MALÁ PLEMENA!**





# Není filé jako filé

Také jste si mysleli, že rybí filé je prostě rybí filé a mezi jednotlivými produkty od různých výrobců v podstatě není žádný rozdíl? V tom případě **musíte ochutnat NOWACO Filé porce MSC**. Z chladných a křišťálově čistých vod Aljašky k vám přichází filé **exkluzivní kvality**, která v našich končinách jinak není k dostání.

## Zmrazení na moři

Sea frozen je **nejvyšší kvalitativní stupeň** zpracování zmrazených ryb. Ryba je vylovena z moře, ihned zpracována a **ještě na lodi zamrazena**. U výrobků označených „zamrazeno na moři“ najdete **jistotu, že nebudou obsahovat žádné přídavné látky ani nadbytečné množství vody**. Nowaco Filé z Aljašky tuto podmínku splňuje beze zbytku.



**100%  
MASA**