

ČASOPIS  
ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN  
COOP



6/2016  
ZDARMA

# RÁDCE





**coop**  
privátní značky



# Super cena

Vybíráme z akční nabídky

**6.90**

AKCE CSC č. 1/2017  
platnost od 18. 1.  
do 31. 1. 2017

**PAPÁNEK  
SMETANOVÝ  
tvaroňový krém  
vanilka, kakao**

**70 g**  
100 g • 9,86 Kč

DOBŘE JISTOTY  
coop

RANKO

**7.90**

AKCE CSC č. 1/2017  
platnost od 18. 1.  
do 31. 1. 2017

**MÝDLO  
s vůní aloe vera,  
s vůní zeleného  
čaje**

**100 g**  
100 g • 7,90 Kč

INSPIRED  
BY YOU

**24.90**

AKCE CSC č. 0/2017  
platnost od 4. 1.  
do 17. 1. 2017

**INSTANTNÍ  
GRANULOVANÝ  
NÁPOJ  
s příchutí citron,  
s příchutí  
ovoce a vitamín**

**350 g**  
100 g • 7,11 Kč

DOBŘE JISTOTY  
coop

Nový Den

**coop** VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.  
Nabídka platí v uvedených termínech nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

# MILÍ PŘÁTELÉ,

ať chceme nebo ne, celý život nás provázejí rituály. Neříkejte, že zrovna Vás se netýkají, že jsou tradiční jen při křepčení domorodců v Africe.

Rituál (tedy způsob chování založený na tradičních, osvědčených, prověřených pravidlech) je naše každodenní ranní káva, pozdrav, podání ruky. K rituálům patří křty, svatby, pohřby, promoce, slavnostní vyhlášení vítězů a předávání vyznamenání. A samozřejmě Vánoce. To pro většinu z nás tajemné, nejkrásnější období v roce, kdy na několik dnů mají lidé k sobě blíže, setkávají se s rodinou, přáteli. Stromeček, rybí polévka, kapr s bramborovým salátem, vánoční cukroví, dárky. Nádherný rituál.

V dnešní době je ta pohoda bohužel vykoupena předvánočním spěchem, stresem, honbou za originálními dary, nastavenými nocemi, aby bylo všechno „jako

za babičky“. Jenže babička neběhala s dětmi na kroužky, nedělala přesčasy, nedojžděla za prací třicet kilometrů vlakem s výlukami. Měla více času na pečení dvaceti druhů cukroví, gruntování. Dárky, poněvíc skromné a praktické, už měla připravené od září.

Ale vánoční atmosféru přece nedělají hromady jídla, uklízené skříně, drahé dárky. Udělejme si tedy už konečně ten adventní, vánoční a novoroční čas opravdu pohodový. Vygruntovat můžeme v lednu, cukroví a spoustu dalších věcí koupit v našich prodejnách a jen s dětmi upéct perníčky, aby to doma vonělo. Pokud si dáme novoroční předsevzetí, tak takové, že si tu pohodu zkusíme udržet po celý rok. Udělejme si z ní rituál.

*Krásné Vánoce  
a hodně zdraví, štěstí  
a úspěchů v novém roce*

*Vám přeje Vaše redakce*



## [14–15]

JAK VYBRAT  
SPRÁVNOU BATERII?



## [24–25]

ŠNEK NA VÁNOČNÍM  
STOLE



## [8–9]

KDYŽ SE JEŽÍŠKOVI  
DÁREK NEPOVEDE



## [10–11]

NEJÍTE KAPRA?  
ZKUSTE JINOU RYBU!



## [28–29]

PLAZI  
VŠEHO DRUHU

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 [SÍDLLO] ▶ 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



# SDÍLENÍ FOTOGRAFIÍ

Zlaté doby vyvolávání fotografií a pyšného listování pečlivě vedenými fotoalby jsou minulostí. Fotografií sice přibývá, ale většinou se ukazují pouze v kyberprostoru. Abyste se podělili o obrázky z dovolené, svatby či porodnice, stačí je „pověsit“ na internet.



## SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Jednou z nejoblíbenějších forem sdílení fotek je jejich umístění na sociální sítě (Facebook, Twitter, Instagram, Flickr aj.). Hodí se především pro rychlé zveřejnění několika obrázků, nejsou naopak vhodným nástrojem pro archivaci fotografií. Často je totiž limitován jejich maximální počet a také velikost jednotlivých obrázků. Zatímco prvním třem vyjmenovaným sítím už jsme

se v předchozích dílech věnovali, Flickr se doposud v našem seriálu nepředstavil.

Flickr je specifickou sociální sítí zaštitěnou společností Yahoo. Svým uživatelům nabízí úložiště o velikosti 1 TB (1 000 GB). Fotky je možné třídit dle mnoha filtrů, podle označení tagy (klíčovými slovy), ale např. také podle typu fotoaparátu, kterým byly pořízeny. Další výhodou je z uživatelského pohledu i možnost komentování jednotlivých snímků.

U všech sociálních sítí je třeba počítat s jedním velkým ALE. Obrázky na nich umístěné se obvykle stávají „věcí veřejnou“ a není možné trvat na autorských právech. Například v podmínkách k registraci facebookového účtu uživatelé podepisují nevýhradní, přenosnou, převoditelnou, celosvětovou bezúplatnou licenci na použití veškerého obsahu podléhajícího duševního vlastnictví. V praxi to znamená, že společnost může s těmito materiály



zacházet dle libosti a bez vašeho vědomí je např. použít v reklamě.

## INTERNETOVÉ FOTOGALERIE

Nástrojů pro správu, ukládání a sdílení fotografií je na internetu celá řada. Který zvolit? Záleží na frekvenci umisťování a samozřejmě i množství fotek, které budete chtít do svých elektronických alb nahrávat. Samozřejmě už by měla být možnost hromadného uploadu (nahrání) fotek. Důležitá je také správa fotoalba – možnost doplňovat jednotlivé složky, třídít fotografie dle data nahrání, ale např. i podle přidávaných štítků (dovolená, jídlo, rodina atp.). Klíčová je pak otázka autorských práv a ochrana před nezvanými vykradači fotek.

Jednou z uživatelsky nejoblíbenějších služeb pro zálohu a sdílení fotek je Google Photos – cloudové úložiště, do kterého je možné automaticky i manuálně ukládat fotografie z mobilního telefonu i dalších elektronických zařízení. Služba dokáže fotografie automaticky třídít podle událostí, známých lidí i míst, a to díky strojovému učení a technologii rozpoznávání obrazu. Tato strojová analýza vypadá sice nenápadně, ale společnost Google umožňuje lépe zacílit reklamy, které vám při práci s internetem nabí-

zí! Ačkoliv se Google Photos tváří jako úložiště bez limitů, u fotografií s rozlišením větším než 16 megapixelů dochází k automatické kompresi, maximální velikost úložiště následně dosahuje 15 GB. Přístup k službě získá uživatel účtu Google+.

Světovou jedničkou ve sdílení fotek je online galerie Zonerama. Nabízí bezlimitní úložiště bez nutnosti komprese fotek. Jedná se o službu, již ocení především profesionální fotografové, kteří zde mohou prezentovat svoji práci. Alba je možné ukládat jako veřejná či skrytá. Můžete je také zamknout a přístup k nim podmínit zadáním hesla. Při správě alb je možné nastavit práva pro použití snímků, použít ochranu vodoznakem, zamezit možnosti stahování fotek druhou stranou nebo album automaticky sdílet na vybrané sociální síti. K registraci stačí e-mail a přihlašovací heslo. Dále je třeba vyplnit uživatelské jméno a adresu webových stránek, obojí lze měnit.

V České republice je jedním z nejpoužívanějších nástrojů pro sdílení fotek služba Rajče.cz. K registraci vám poslouží e-mailová adresa, libovolné heslo a přezdívka, která se stane součástí webové adresy, na níž budou vaše fotografie uloženy. Tu pak poskytnete svým přátelům, kteří si zde mohou

prohlížet nahraná alba. Počet alb ani umístěných fotografií není limitován. Alba mohou být veřejná i skrytá, přístup k nim je možné chránit heslem.

## NA CO POZOR

Elektronické sdílení fotografií může být oříškem i z toho důvodu, že na fotkách vyslaných do virtuálního světa jsou často tváře osob, které o vašem počínání nemusí vůbec vědět. Ne každý by s takovýmto „veřejným vyvěšením“ souhlasil. Zjistěte si také maximum o autorských právech a duševním vlastnictví, které se u jednotlivých poskytovatelů služeb výrazně liší. I když se dají alba pojistit heslem, bezpečnost umístěných obrázků není nikdy zajištěna stoprocentně. Fotky sice můžete smazat, ovšem není problém udělat kopii z alba jednou již zveřejněného. Ne všechny fotky skutečně patří na internet!

Počítejte také s tím, že o svá data můžete rychle přijít. Internetové úložiště je sice skvělým sluhou, ale neměli byste na ně plně spoléhat. Poskytovatel může služby pozastavit nebo zpoplatnit, čímž by se přístup k obrázkům zkomplikoval. Fotografie zálohujte na externí disk, ty nejoblíbenější pak neváhejte vyvolat. Přece jen kouzlo rodinného posezení nad snímkem je větší u pěkného alba než u monitoru. *-drei-*

INZERCE

**BONECO**® *Majolka*®

*...tak chutná kvalita*

www.boneco.cz

# CO PRO NOVOROZENCE OPRAVDU POTŘEBUJEME



Nastávající rodiče jsou snadným terčem marketérů. Především budoucí maminky mají pocit, že čím více toho nakoupí, tím lepší start svému potomkovi zařídí. Zdravé, šťastné a zabezpečené miminko toho však tolik nepotřebuje.



S trochou nadsázky se dá říci, že mateřské mléko, tělesné teplo a suchý zadeček jsou jedinými prioritami. Samozřejmě jiný názor bude mít moderní maminka vyžadující všechny vymoženosti, které trh nabízí, odlišný pohled na svět pak razí těhotné s ekonomičtějším, ekologičtějším či jen střizlivějším úsudkem.

## PLNÉ BŘÍŠKO

To je prvním předpokladem spokojeného miminka. Pokud je to možné, kojte své dítě co nejdéle. WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučuje výlučné kojení po dobu 6 měsíců a v kojení pokračovat s postupně zaváděným příkrmem do 2 roků věku dítěte i déle.

Díky mateřskému mléku ušetříte za pořízování umělé stravy, lahviček i sterilizátoru. Navíc budete se svým miminkem udržovat blízký kontakt.

Laktační poradkyně v dnešní době zrazují také od pořízování formovačů bradavek, kloboučků pro kojení i odsávaček a budoucí maminky uklidňují, že kojit se dá i s vpáčenými bradavkami. Investice do odborné konzultace vyjde levněji než všechny tyto pomůcky dohromady. Vyčkejte i s nákupem kojícího polštáře – ideální pozici pro kojení objevíte stejně až se svým miminkem a mnohdy tento polštář ani nevyužijete.

Laktační poradkyně v dnešní době zrazují také od pořízování formovačů bradavek, kloboučků pro kojení i odsávaček a budoucí maminky uklidňují, že kojit se dá i s vpáčenými bradavkami. Investice do odborné konzultace vyjde levněji než všechny tyto pomůcky dohromady. Vyčkejte i s nákupem kojícího polštáře – ideální pozici pro kojení objevíte stejně až se svým miminkem a mnohdy tento polštář ani nevyužijete.

## HYGIENA

Novorozené miminko se koupe maximálně třikrát týdně a vždy pouze po krátkou dobu, max. pěti minut. Voda by měla mít teplotu okolo 37 °C, což odhadnete ponořením lokte. Rozhodně nepotřebujete přesný teploměr. Miminko můžete koupat přímo ve vaně na speciální podložce, z hlediska pohodlí je však lepší pořídit dětskou vaničku – nemusíte napouštět tolik vody a s miminkem se ve vaničce i lépe manipuluje. Některé maminky používají místo vaničky koupací kyblík, miminko z něj ale poměrně rychle vyroste, jeho nákup je tedy na pováženou.



Aby péče o miminko byla co nejjednodušší, vyhněte se nákupu přebalovacího pultu se zabudovanou vaničkou. Jednak je značně nestabilní, jednak nesmyslně napouštíte a vypouštíte vodu hadicí, nebo ji dokonce přenášíte v nádobách. Přebalovací pult můžete nahradit pouze podložkou, kterou umístíte na pračku či komodu. Větší dítě se bude lépe přebalovat na posteli nebo gauči, kde nehrozí, že by se překulilo a spadlo.

Už v porodnici maminky zjistí, jak velkou péči je potřeba věnovat „pupíku“. Po narození totiž miminko zůstane krátký pupeční pahýl (v některých porodnicích jej chirurgicky odstraňují), který do dvou týdnů uschne a odpadne. Do té doby je třeba o něj (a následně pak o pupík miminka) náležitě pečovat, aby nedošlo k infekci. Nezbytností je 60% líh a vatové tyčinky nebo tampóny. Vatu pediatři nedoporučují kvůli možnému ulpívání zbytků materiálu.

## SPÁNEK

Trend společného spánku s rodiči se sice rozrůstá, nicméně většina budoucích maminek pořizuje pro svého potomka vlastní postýlku. Pokud vás netíží nedostatek místa, zvažte nákup rostoucí verze, která dítěti vystačí až do předškolního či školního věku. Na druhou stranu postýlka je jednou z věcí, které se dědí z generace na generaci nebo se kupuje z druhé ruky. V takovém případě se zaměřte na její bezpečnost a stabilitu. Kolébka či košík jsou sice krásné, ale pro miminko nejsou nezbytné, a navíc z nich rychle vyrostete. Stejně tak se obejdete bez postýlky s nebesy a moskytiérou a ušetřit můžete i za závěsný kolotoč nad postýlkou. Pro většinu maminek je také zbytečné pořizování cestovního lůžka, které využijí jen výjimečně.

Do postýlky je naopak potřeba koupit vhodnou matraci. Odborníci doporučují volit tvrdší matrace z kvalitních prodyšných materiálů. Potah matrace by měl být snímatelný a pratelný. Není nutné vybírat matraci s nepropustným potahem –

hrozbu poničení matrace eliminujete nákupem ochranné podložky nebo dětského prostěradla nepropouštějícího vlhko. Nákup polštáře a peřiny můžete ještě odložit. Pod hlavičku stačí plena a na přikrytí spací pytel či zavinovačka, ze kterých však miminka rychle vyrostou, a dětská deka.

Trendem je nákup monitoru dechu, ekonomičtější cestou může být jeho zapůjčení. Stejně tak nemusíte využít „chůvičky“, které jsou praktické jen pro větší byty či domy, kde byste nemuseli pláč svého miminka slyšet.



## BEZPEČNOST I POHODLÍ

Pro většinu rodičů je nezbytnou položkou na nákupním seznamu autosedačka. Pro novorozence stačí ta, která bývá součástí trojkombinace kočárku, případně ji lze koupit samostatně. Chybět by vám neměl ani hluboký kočárek, byť mnohé maminky propagují tzv. kontaktní rodičovství a miminka už od narození nosí v šátku nebo speciálním nosítku. Do kočárku budete v zimě potřebovat teplý fusak a případně deku, pod hlavičku pak plenu. Nezapomeňte ani na zařízení pláštěnky na kočárek, kterou užijete po celý rok, v létě pak na moskytiéru, která zabrání vlétnutí hmyzu.

Samozřejmě vám nesmí chybět dostatek oblečků, především pokud vaše miminko bude patřit mezi ta, která častěji ublinkávají. Oblečení pro novorozence by nemělo být příliš velké, ale ani těsné, aby miminko neškrtilo a nedřelo. Z materiálů volte měkké a dobře prodyšné – ideální je bavlna, kterou lze

prat na vysokou teplotu. Ze svršků dítě rychle vyrostete a nestačí je obvykle ani zničit, proto se nestyďte za poděděné oblečení nebo kousky nakoupené v second handu.

Množství je, jak zmiňujeme výše, individuální. Doporučuje se však do základní výbavičky připravit: 4–6 dupačky, 7–10 body nebo košilek, 2 čepičky, 3 overaly, 4 kabátky, 4 páry ponožek, svetřík či mikinu. Pro „zimní“ miminka budete ještě potřebovat rukavičky a teplou čepičku, teplou kombinézu a případně teplejší overal na spaní. Být působí roztomile, odpusťte si nákup novorozeneckých botiček – bohatě postačí ponožky a teplé nazouváky nebo bačkůrky na zimu.

## CO Z NÁKUPNÍHO SEZNAMU VYŠKRTNOUT

Záleží samozřejmě na osobním vkusu a potřebách rodičů, ale mnohé položky na nákupním seznamu pro novorozence a batolata nejsou nezbytné. Máte-li napnutý rodinný rozpočet, zamyslete se nad pořizováním látkových plen a hygienických potřeb, které je možné používat opakovaně. Místo jednorázových přebalovacích podložek lze pořídit pratelné. Vlhčené ubrousky snadno nahradíte žinkou a čistou vodou, případně speciálními kosmetickými prostředky. Novorozenci mají citlivou pokožku, proto to s pořizováním kosmetiky nepřehánějte.

Zbytečností je také koš na jednorázové pleny, můžete je vyhodit do obvyčejného odpadu.

Vyhněte se nákupům nejrůznějších chodítek i hopsadel. Jednak je vaše miminko nepotřebuje, jednak se k jejich používání staví negativně i lékaři a fyzioterapeuti, podle nichž neblaze ovlivňují přirozený vývoj dítěte. Spíše úsměvně pak na nákupním seznamu působí položky jako např. chránič očí při koupání novorozenců, síťka na konzumaci ovoce, ohříváček na ubrousky či analyzátor dětského pláče.

Zdravý úsudek a střídmost jsou nad všechny rady světa. -drei-

# KDYŽ SE JEŽÍŠKOVI DÁREK NEPOVEDE

Vánoce, svátky klidu, míru a pohody, čas obdarovat své blízké a známé. Je pravda, že o tom, zda dárek bude vhodný, nebo nevhodný, rozhoduje nejen ten, kdo ho pořizuje, ale i představy obdarovávaného. Když někomu, kdo očekává honosné dary nebo šperky, dáte nějakou ručně vyráběnou drobnost, případně knihu, asi nebude moc nadšený. Chyba v tomto případě ale nejspíš nebude jen ve vás.

## DÁRKOVÉ PŘEŠLAPY

Špatný výběr vánočního dárku jednou postihne každého z nás. Asi si vybavíte pocit, když jste pod vánočním stromkem našli žehlicí prkno převázané mašlí, zástěru, kulečnickové tágo nebo posilovací stroj na břicho. Dámu v nejlepších letech nepotěšíte ani kuchařkou pro začátečníky. A zklamáním může být i dobře vypadající balíček v dárkové tašce z obchodu s módními doplňky, který vypadá hodně nadějně. Sice se v něm skrývá kabelka, ale ta nejhorší a nejnevкусnější, jakou si umíte představit. Mezi dárkovými omyly patří ve většině případů také lístky na hokej pro manželku. Dost nevhodnými dárky jsou i ty až moc praktické. Třeba speciální prachovka, která podle návodu uklízí skoro sama, anebo ve vánočním papíru zabalený umělohmotný odpadkový koš. Těžko se předstírá nadšení, když v luxusní krabičce místo zásrubního prstýnku najdete např. flash disk. K běžným



dárkovým faux pas patří i kniha, kterou máte už dávno přečtenou, sada talířů či skleniček, které už nemáte kam dávat, nebo sportovní zimní bunda pro někoho, kdo zimním sportům neholduje.

Co si pak počít s dárkovými omyly? Nasadíte shovívavý úsměv, slušně poděkujete a uložíte dárek na dno skříně, popřípadě do sklepa? To je jistě jedna z možností, ale jde to i jinak!

## NEVHODNÉ DÁRKY MŮŽETE VRÁTIT ČI VYMĚNIT

Pokud se vám něco takového stalo, zkuste pro jednou zapomenout na známé přísloví o darovaném koni a taktně se s dárcem domluvit na vrácení či výměně nevhodného dárku. Obchody už bývají na takové povánoční situace zvyklé. U většiny velkých



obchodníků je možné nepoužité zboží v původním stavu a v originálním obalu vrátit do poloviny ledna. Zákon ale kamenným obchodům nestanovil jasná pravidla. Obchodník nemá povinnost zboží vzít zpět nebo vyměnit za jiné. Vždy záleží jen a pouze na něm, jaké podmínky si nastaví. Ve velkých obchodech a řetězcích je to sice obvyklé, ale neplatí to napříč trhem. Někde vám peníze přímo nevrátí, ale umožní vám neporušené zboží vyměnit za jiné.

## E-SHOPY UMOŽŇUJÍ PRODLOUŽENOU DOBU VRÁCENÍ

U nákupů přes internet je to ještě jednodušší. U nich můžete zakoupené zboží ze zákona vrátit do čtrnácti dnů od koupě, a to bez udání důvodu. Naštěstí někteří obchodníci mají pochopení pro ty, kdo dárky kupují s předstihem, a nabízí prodlouženou možnost vrácení zboží. V některých internetových obchodech je možné vrátit nechtěné dárky také až do poloviny ledna. Někteří prodejci si ale za vrácení zboží mohou účtovat menší poplatek.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE:

- ▶ 68 % lidí kupuje konkrétní vánoční dárky.
- ▶ Až 26 % lidí dává místo dárku do obálky peníze.



- ▶ Až 25 % lidí obdarovává nevhodnými vánočními prezenty, které sami dostali o loňských svátcích, někoho jiného.
- ▶ 3 % lidí nekupují vůbec žádné dárky.
- ▶ Každé 10. zvíře, které bylo vánočním dárkem, končí v útulku.

## POŠLETE DÁREK DÁL

Stane se, že lhůta pro vrácení již vypršela, obchodník není výměně nakloněný nebo je vám hloupé říct dárci o účtenku. V tom případě můžete dárky nabídnout někomu jinému nebo udělat výměnu dárkových přešlapů s kolegy v práci. Oni mohli pod stromečkem najít to, co by se hodilo vám, a vy jste dostali něco, co by se líbilo jiným. Stejně tak můžete dárky věnovat na charitu či známým, kteří na tom nejsou finančně dobře.

### CO DĚLAT S NEVHODNÝMI VÁNOČNÍMI DÁRKY?

- ▶ Vrátit či vyměnit: V případě, že máte k dispozici doklad o koupi a ještě trvá lhůta, kdy je možné zboží vrátit či vyměnit, máte možnost vybrat si něco vhodnějšího.
- ▶ Poslat nebo prodat: Pošlete nevhodný dárek dál. Na internetu existuje mnoho portálů, na kterých můžete nevhodné zboží prodat. Využít můžete i aukční portály.
- ▶ Věnovat: Dostali jste dárek, který sice nevyužijete, ale máte vedle sebe někoho, komu by udělal velkou radost? Udělejte dobrý skutek a věnujte mu ho.

-ol-

INZERCE

Slavné  
a veselé  
Vánoce!



# NEJÍTE KAPRA?

## ZKUSTE JINOU RYBU!

**Vánoce bez kapra, to je jako ryba bez vody. Náš český kapr prostě k vánočním svátkům patří stejně jako ozdobený stromeček nebo vánoční cukroví. Zatímco před několika desítkami let nikdo nedal bez kapra ani ránu, dnes přibývá domácností, kde si dají raději řízek, a to buď vepřový, nebo kuřecí.**

Jenže ryby v jídelníčku nelze ničím nahradit. Pokud patříte mezi ty, kteří ryby milují, ale kapr jim příliš „nejede“, netrapte se u štedrovečerní večeře kvůli tradici. Místo kapra zvolte třeba oblíbeného lososa nebo pstruha. Představují ideální alternativu, a ještě dodržíte rituál Vánoc. Když už jsme u těch tradic, víte, že kapr jako štedrovečerní chod mezi staré vánoční tradice vůbec NEPATŘÍ? Kapr se totiž na vánočním stole začal objevovat až ve druhé

polovině 19. století a u nás se štedrovečerním jídlem stal až počátkem 20. století. Do té doby se kapr jedl pouze v bohatých rodinách, protože byl drahý. Lidé jej nahrazovali línem, sumcem, pstruhem a dalšími rybami nebo rybí maso nejedli vůbec.

### NENÍ RYBA JAKO RYBA

Výživoví poradci tvrdí, že pokud pravidelně konzumujete ryby, tak si na vás srdeční infarkt, arytmie ani kornatění tepen nepřijdou. Případná poranění se lépe zahojí a imunitní štít zpevní. Mozek pojede na plné obrátky, budete nabití energií, vitamíny, aktivní, se zářivou pletí bez vrásek. Stačí málo – jíst ryby alespoň dvakrát týdně. Rybí maso je zdrojem bílkovin, dopřát by si ho měli nejen lidé držící redukční dietu, ale hlavně děti a senioři. V rybách obsažený jód je klíčem k vitalitě.





Pokud vám kapr nevoní, zkuste jiné ryby. Málo kostí má například candát. Stále větší oblibu si mezi českými strávníky získávají mořské druhy ryb. Mořskému žebříčku popularity vévodí losos a treska.

V jedné pohádce se vypráví o tom, jak se Neptun rozhodl zvolit královnu ryb. A hned se začala překřikovat treska s platýsem, kdo má více bílkovin a vitamínů. Přidali se losos s makrelou a sledem. Vládcí moří se z toho zatočila hlava, a tak máchnul svým trojzubcem a pronesl: „Ať si lidi vyberou sami. Pro mne za mne ať si jedí samé úhoře a tloustnou, nebo štiky, líny a okouny, když chtějí být hubení, a ať se cpou pstruhy, candáty, ale třeba i cejny!“

Superryba zkrátka neexistuje. Je dobré jíst, co každému chutná. Podle průzkumů patří k nejoblíbenějším rybám u nás pstruh obecný. Jde o překrásnou původní rybu, kterou seženete v prodejnách během celého roku. Pokud tedy nechcete kapra, zkuste na Štědrý den jiného oploutveného krasavce. Přinášíme pár oblíbených receptů.

## SMAŽENÝ LÍN SE SÝREM



- dva větší líni
- hladká mouka • 2 vejce
- 50 g strouhaného sýra
- strouhanka • olej na smažení
- sůl

Líny ponoříme na minutu do vařící vody, zbavíme šupin, vykučáme, opláchneme a rozdělíme na porce. Osušíme je a osolíme. Obalíme v hladké mouce, v rozšlehaných vejcích a ve strouhance promíchané se sýrem a osmažíme po obou stranách. Chutnají nejlépe s bramborovou kaší nebo s bramborovým salátem.

## FILÁTKA ZE PSTRUHA SE SALÁTEM



- středně velký pstruh
- máta • sůl • pepř
- olej na smažení
- olivový olej
- čerstvá zelenina

Filátka, která jsme si připravili jako u kapra, nařizneme na kůži, osolíme a opeříme. Položíme je kůží dolů do pánve s rozpáleným olejem a osmažíme z jedné strany, otočíme a přidáme mátu. Mezitím si připravíme jednoduchý salát z čerstvé zeleniny, který zakápneme olivovým olejem. Hotová filátka na talíři obložíme barevnou zeleninou.

## CANDÁT NA MÁSLE



- candát • máslo • sůl • pepř
- olivový olej • hladká mouka
- petržel

Filety candáta i s kůží (dobře očištěnou od drobných šupin) naporcujeme. Každou porci ze strany, kde je kůže, lehce nařizneme tak, aby došlo pouze k proříznutí kůže. Ryba se nebude při opékání kroutit.

Ze strany bez kůže porce osolíme a opeříme a zlehka zakápneme olivovým olejem. Do rozehřáté pánve dáme trochu olivového oleje a kus másla. Rybu ze strany s kůží lehce obalíme v hladké mouce a okamžitě vložíme do rozpuště-

ného másla. Smažíme kůží dolů dokřupava. Pokud je filet tenký, nemusíme ho na pánvi obracet. Kůže rybu dobře „podrží“ vcelku a je velmi příjemně křupavá. Vhodnou přílohou je bramborová kaše nebo bramborový salát.

## LOSOS V BYLINKOVÉ OMÁČCE



- 800 g filetů lososa
- špetka soli
- 4 špetky čerstvě mletého pepře
- 60 g sezamových semínek
- 60 ml olivového oleje
- 50 g másla
- NA OMÁČKU: 3 šalotky
- 50 ml bílého vinného octa
- 4 snítky estragonu
- hrst nasekané pažitky
- 100 g másla
- 4 žloutky • 100 ml bílého vína
- špetka soli a mletého pepře

Porce lososa osolíme, opeříme a na másle s olejem zvolna smažíme z obou stran dozlatova. Během toho posypeme maso sezamovými semínky. Hotové porce přendáme na talíř a uchováme na teplém místě.

Na omáčku rozpustíme máslo, přidáme nakrájenou šalotku, nasekaný estragon, vinný ocet, víno a podle chuti osolíme a opeříme. Zvolna vaříme, dokud se tekutiny nezredukuje na polovinu. Hotovou omáčku odstavíme z plotny a zašleháme do ní žloutky. Nakonec vmícháme nasekanou pažitku. Porce lososa na talíři přelijeme omáčkou a podáváme s lehkým zeleninovým salátem nebo bramborovou kaší.

-ol-

Další rybí speciality najdete na

**COOP CLUB.CZ**

# BEZ SALÁTU ANI RÁNU

**V zimě se náš jídelníček obrací k tučnějším, hutnějším a výživnějším pokrmům. Jen málokdo má chuť na šopský salát nebo vychlazené okurkové tzatziki. To neznamená, že by zelenině byla vystavena stopka. Naopak i chladné počasí nabízí zdravé chroupání.**

Díky téměř neomezeným nákupním možnostem není problém pořídit v prosinci čerstvá rajčata, papriky ani okurky. Správně však tušíte, že sezóna těchto plodů přijde až za několik měsíců. Ke slovu by se tedy měly dostat docela jiné potraviny, z nichž si naše tělo vezme to nejpotřebnější. Ve spíži by neměla chybět červená řepa, kořenová zelenina, hlávkové i naložené zelí, cibule, česnek, brambory a pestrá škála luštěnin. Že to nezní moc lákavě? Ba právě naopak! Z těch nejlevnějších surovin je totiž možné vykouzlit opravdové lahůdky. Dodají tělu spoustu vitamínů a minerálů, aniž by trávení zatížily tak, že zbytek odpoledne strávíte v zimním spánku.

Navíc se ani v zimě nemusíte vzdát experimentová-



ni. Namísto klasické zálivky zkuste použít balzamický ocet, máte-li rádi ostřejší chuť, přidejte špetku zázvoru nebo čerstvě nastrohaný křen, vynikající je také dresink s dijonskou hořčicí a česnekem. Chcete-li naopak chuť zjemnit, přidejte bílý jogurt nebo lžičku krémového sýru. Z bylinek se nebraňte korian-  
dru ani římskému kminu. I jindy fádčí salát díky nim získá chuť orientu. Také můžete kombinovat zeleninu s ovocem. Červená řepa si stejně jako mrkev výborně rozumí s jablky, hruškami, ale také ananasem. Máte-li obavu z nevídaného nadýmání, zeleninu před přípravou salátu blanšírujte v horké vodě nebo ji krátce upravte na páře.



## DÝŇOVÝ SALÁT

- 1,5 kg máslové dýně • 200 g baby špenátu • 1 lžíce olivového oleje • ½ hrníčku drcených vlašských ořechů • sůl • pepř
- NA DRESINK: ¼ šálku medu • 2 lžíce balzamikového octa • 1 lžíce olivového oleje



Troubu předehřejeme na 250 °C. Dýni omyjeme, rozkrojíme, vydlabeme semínka a dužinu nakrájíme na asi 2cm kostky. Rozmístíme je na plech vyložený pečicím papírem, osolíme, opepříme a zastříkneme olivovým olejem. Pečeme cca 20 minut dozlatova. Na nepřilnavé pánvi zatím opražíme vlašské ořechy dozlatova. Z medu, balzamikového octa a olivového oleje vyšleháme dresink. Upečenou dýni necháme vychladit na pokojovou teplotu a ve větší míse smícháme s očištěným špenátem, přelijeme dresinkem, přidáme opražené ořechy a dobře promícháme. Dle potřeby osolíme a opepříme, ihned podáváme.

## RÝŽOVÝ SALÁT S TOPINAMBUREM

- 1 sladká brambora • 1 lžíce olivového oleje • ¼ lžičky mletého kmínu • ¼ lžičky chilli • ¾ šálku divoké rýže • 1 najemno nastrohávaná mrkev • 1 menší celer nakrájený najemno • 2 barevné papriky nakrájené najemno • ¼ šálku červené cibule nasekané najemno • ¼ šálku

najemno nakrájených čerstvých listů koriandru

- NA DRESINK: ¼ šálku olivového oleje • 2 lžíce bílého vinného octa • 2 lžičky limetové šťávy • 1 lžička chilli • 2 lžičky medu nebo javorového sirupu • 1 lisovaný stroužek česneku • 1 lžička soli



Troubu předehřejeme na 250 °C. Bramboru oloupeme a nakrájíme na kostičky o velikosti asi 1 cm. Na plechu promícháme s olivovým olejem, kmínem a chilli a upečeme dozlatova. Rýži uvaříme na skus a necháme vychladnout. Ve větší míse promícháme zbylé suroviny s rýží a upečenými bramborami, přidáme dresink a vše dobře spojíme. Ihned podáváme.

## SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPA S JABLKEM

- 1 středně velká uvařená červená řepa • 2 mrkve • 1 jablko • ¼ šálku sekaných ořechů • 3 lžíce sekané ploché petrželky • 1 lžíce citronové šťávy • sůl • čerstvě mletý pepř • 1 lžíce olivového oleje



Zeleninu a jablko nastroháme nahrubo a smícháme ve větší míse spolu s ostatními surovinami. Necháme asi 15 minut odležet v lednici, znovu promícháme a podáváme.

## TEPLÝ SALÁT S ČOČKOU A SLANINOU

- 250 g uvařené čočky • 4 plátky slaniny • 4 stroužky česneku • 2 lžíce balzamikového octa • bageta nebo bílé pečivo na krutony • hrst římského salátu • olivový olej • sůl • pepř
- NA DRESINK: 1 lžíce červeného vinného octa • 4 lžíce olivového oleje • sůl • pepř



Slaninu nakrájíme najemno a vypražíme na pánvi dokřupava. Ve stejné pánvi opečeme bagetu nebo bílé pečivo nakrájené na kostičky, abychom vyrobili domácí krutony. Z vinného octa, oleje, soli a pepře připravíme zálivku. Na jedné lžici olivového oleje zpěníme česnek nakrájený na plátky, přidáme čočku, lehce promícháme, zastříkneme balzamikovým octem, osolíme, opepříme, dobře promícháme a odstavíme z tepla. Ve větší míse smícháme natrhané listy římského salátu s opraženou slaninou, teplou čočkou a krutony a přidáme zálivku z vinného octa. Dobře promícháme a ihned podáváme na nahřátých talířích.

-drei-

# JAK VYBRAT SPRÁVNOU BATERII?

Na trhu se objevují různě drahé, barevné a různě označené baterie. Setkáte se s označením jako „heavy duty“, „super heavy duty“ a „longer lasting“. Běžný spotřebitel se v nich jen těžko vyzná. Tyto výrazy nemusejí vždy znamenat dobu životnosti baterie. Ta závisí na vnitřním odporu a dalších elektrických parametrech baterie. Pokusíme se v tom tedy udělat jasno.



## LEVNÁ, NEBO DRAHÁ?

Primární (nenabíjecí) baterie je možné vyrábět různými technologiemi a podle toho je lze poměrně jednoduše rozdělit z hlediska vlastností, výdrže, použití i ceny. V našem přehledu jsou seřazeny vzestupně podle ceny, doby expirace a schopnosti poskytovat připojenému zařízení vysoké hodnoty energie.

► **ZINKO-UHLÍKOVÉ** – nejlevnější typ tzv. Leclancheova „suchého“ článku (složení: Zn, C,  $MnO_2$ ,  $NH_4Cl$ ). Při reakci vzniká voda a hrozí časté „vytečení“ baterie. Doba

expirace při standardních podmínkách může být až 3 roky v závislosti na velikosti a typu článku. Často bývají značeny jako „heavy duty“ baterie.

► **ZINKO-CHLORIDOVÉ** – zinko-uhlíkový článek je vylepšený o kvalitnější elektrolyt (složení: Zn, C,  $MnO_2$ ,  $ZnCl_2$ ). Doba expirace při standardních podmínkách je až

3 roky v závislosti na velikosti a typu článku. Často bývají značeny jako „super heavy duty“ baterie.

► **ALKALICKÉ** – nejrozšířenější typ článků díky dobrému poměru cena/výkon (složení: Zn,  $MnO_2$ ). Doba expirace při standardních podmínkách je 7 let v závislosti na velikosti a typu článku.

► **LITHIOVÉ** – nejdražší a nevykonnější typ baterií (složení: Li,  $FeS_2$ , C). Doba expirace při standardních podmínkách je až 10 let. Jsou lehčí než alkalické a jsou ideální pro použití v mrazech až do  $-60^\circ C$ .



Navzdory vyšším počátečním nákladům alkalické nebo lithiové baterie vydrží při větším zatížení pět- až desetkrát déle než zinko-uhlíkové, a jsou tedy ekonomičtější. Přitom jsou také vhodnější pro přístroje s vyšším odběrem proudu.

## NABÍJECÍ, NEBO NENABÍJECÍ?

Základní rozdělení baterií pro běžné uživatele je na primární a sekundární baterie. Primární baterie známe častěji pod označením „jednorázové baterie“ neboli „nenabíjecí“, protože po vybití je již nelze znovu dobít a použít. „Nabíjecí“ neboli „sekundární“ baterie mohou být oproti tomu opakovaně nabíjeny, a výrazně tak prodlužovat svou životnost a použitelnost. Současné technologie nabízí více než 1 000 nabíjecích cyklů u nabíjecích baterií v závislosti na podmínkách a způsobu, jakým jsou sekundární baterie používány. Mají však poměrně nižší nominální napětí oproti primárním bateriím (1,2 V vs. 1,5 V), čímž se v zařízeních, která nemají regulátor umožňující pracovat s různorodým vstupním napětím, mohou zdát podstatně dříve vybité.

### KLADY A ZÁPORY NABÍJECÍ BATERIE:

- + velká úspora financí při pravidelném a dlouhodobém používání
- + ekologická varianta šetrná k životnímu prostředí
- poměrně vysoká pořizovací cena
- nutnost pořízení nabíječky na baterie
- nižší výdrž u některých zařízeních bez regulátoru

### NENABÍJECÍ BATERIE:

- + nízká pořizovací cena
- + velké rozpětí cen i výdrže
- složitý výběr správné baterie z mnoha různých druhů baterií na trhu
- pouze jednorázové použití

## KTEROU DO ČEHO?

Obecně platí pravidlo, že při snaze o nejlepší užitek z baterie ve smyslu poměru cena/výkon, je při výběru baterie pro daný výrobek

a použití nutno postupovat individuálně. Rozhodnutí by se mělo odvíjet od způsobu odběru proudu zařízením (krátké silné intervaly vs. dlouhodobý slabý odběr). Například pro elektrický budík, který má velmi malou spotřebu energie, jsou vhodné alkalické baterie, které vydrží i bez vybití mnohem déle. Pokud bychom zvolili levnější zinko-uhlíkové, hrozí riziko, že po dlouhodobém používání do přístroje vytečou. U dětských hraček, které jsou velmi vytižené, jako třeba nejruznější autíčka, autodráhy či plyšáci na baterky, zvažte nabíjecí baterie, které můžete průběžně dobít a vyměňovat. Pokud chcete nenabíjecí baterie, tak určitě vybírejte ty s vyšším výkonem.

## KDYŽ VÁM BATERIE DOSLOUŽÍ, DONEŠTE JE NA SBĚRNÁ MÍSTA

Vybité baterie do koše nepatří. A proto i vy prosím otevřete zásuvky a zjistěte, zda nemáte doma baterie, které je třeba vytrít. „Čím více vybitých baterií se dostane do recyklačního procesu, tím méně přírodních zdrojů je nutno vytěžit k výrobě nových,“ dodává k tomu Petr Kratochvíl, ředitel neziskové společnosti ECOBAT. Pořídte si domů elegantní krabičku ECOCHEESE. V ní můžete

baterie skladovat, než je odnesete na sběrné místo. Pokud ji ještě nemáte, využijte možnost zdarma si ji objednat na

[www.ecocheese.cz](http://www.ecocheese.cz). Odnášejte veškeré použité baterie na sběrná místa. Informace, kde je najdete, získáte na [mapa.ecobat.cz](http://mapa.ecobat.cz). A nezapomeňte – sběrné boxy jsou i ve vašich oblíbených prodejnách COOP. Sdílejte informace o recyklaci baterií se svými přáteli, v rodině, v práci, na úřadech nebo ve školách. Protože dobré příklady táhnou a jsou tou nejlepší inspirací pro ostatní.

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. A dále ve spolupráci s EMOS, spol. s r. o., která se zabývá prodejem elektro zboží a poskytováním služeb v oblasti montáže a servisu a je výhradním distributorem GP Batteries pro český, slovenský a maďarský trh.



# ZIMNÍ TVÁŘ ITÁLIE



Když se řekne italská kuchyně, okamžitě si vzpomeneme na nepřehrné množství těstovin, křupavou pizzu a rybí speciality. Vzhledem k ročnímu období se však tentokrát zaměříme na docela jiné dobroty. Na pochoutky ze severních regionů Itálie.



Kuchyně severní Itálie se vyznačuje používáním těžších sýrových omáček na úkor těch rajčatových, polentou, jež nahrazuje jihoitalské těstoviny, a máslem vytlačujícím z kuchyně olivový olej. Ryby a mořské plody zde vyměnili za vepřové a telecí maso. Výjimkou na talíři není ani zvěřina či volně žijící ptactvo – tetřev nebo křepelka. Za zkoušku stojí např. **VITELLO TONNATO**, tenké plátky telecího masa s omáčkou z vařeného žloutku, tuňáka a kapar, nebo **COSTOLETTE** – telecí kotlety v trojbalu.

V mrazivých zimních dnech na talíři potěší **CARBONNADA**, tedy na víně dušené hovězí či telecí maso nebo zvěřina. Bez diskuze pak

musíme zmínit **OSSO BUCO**, tedy tradiční hlavní chod – telecí koleno připravované s morkovou kostí, dušené s rozmarýnem a šalvějí. Mlsné jazýčky zařazují na seznam místních lahůdek mantovské ravioli s náplní z dýně a malé křepelky s polentou z Bergama.

## PRO ZAHŘÁTÍ

Na svahu člověku vyhládne a leckdy také zkrěhnou prsty. Skvělým receptem na rozmrznutí je **ZUPPA VALDOSTANA** – vydatná polévka z Valle d'Aosta. Jedná se o velké kusy chleba ve vývaru zasypané proslulým místním sýrem fontina, který se pod grilem krásně zapeče a získá křupavou kůrčičku. Hutněj-

ší je pak **FONDUTA VALDOSTANA**, tedy fondue z Valle d'Aosta vyrobené ze sýra fontina, smetany a vajec. Pokud nemáte hluboko do kapsy a pohybujete se v oblasti Piemonte, ochutnejte fondue s bílými lanžii, které mají v této oblasti svůj domov. Zvláštní obměnou fondue je **BAGNA CALDA** neboli „horká koupel“. Jedná se o horkou omáčku z mléka, česneku, másla, bylinek a dalších příměsí dle regionu, do které se namáčí čerstvá i uvařená zelenina – nejčastěji mrkev, paprika, fenykl, celer, květák a artyčoky.

## NOKY A TĚSTOVINY

Přece jen v italské kuchyni nelze nezmínit těstoviny a noky, které



si čeští strávníci tolik oblíbili. Pro velké hladovce je v nabídce místních restaurací **GNOCCO GIGANTE**, tedy obří knedlík vyrobený ze strouhanky či bílého pečiva, mouky, másla, vaječ a vypraženého špeku. Jistou obměnou jsou pak **CANEDERLI**, knedlíky, do nichž se přidávají např. játra, sýr či bylinky. Mohou být podávány ve vývaru nebo spolu s pikantní omáčkou. Že vám tyto dobroty svým stylem evokují kuchyni Rakouska-Uherska? Pak jste za bystrý úsudek získali plusový bod. V oblasti Piemonte jsou oblíbené těstovinové taštičky **AGNOLOTTI** plněné směsí masa a zeleniny. Výjimkou však není ani náplň z brambor. V dnešní době se podávají spíše jako předkrm či dezert.

## RÁJ KUKUŘIČNÝCH POLÍ

Polenta je sice považována za jídlo chudých, ale v severních oblastech Itálie ji pozvedli z popela. Na stole ji můžete objevit v mnoha podobách. Obvykle se podává jako příloha namísto chleba či těstovin. Může mít podobu máslové kaše, která si skvěle rozumí s masovým ragú i opečenou klobásou. Často se také zapéká se sýry i zeleninou a podává jako slaná koláč. Zprudka zapečená pod grilem chutná skvěle s rajčatovým „tataráčkem“ nebo opečenými hříbkami.

## V HLAVNÍ ROLI RÝŽE

Patříte-li mezi milovníky rýžových pokrmů, vydejte se do oblasti Lombardie. Právě odsud totiž pochází proslulá hustá polévka minestrone připravená ze zeleniny, slaniny a rýže. Uniknout by vám nemělo ani rizoto alla Milanese, krémové rizoto ochucené silným masovým vývarem, šafránem a sýrem. Důkazem, že se v italské kuchyni nevyhýbají ani drůbežím masu, je **RISOTTO ALLA PITOCCA** – tedy žebračké rizoto s kuřetem a kořenovou zeleninou.

## SLADKOSTI

Nejenom hlavní jídla v regionu severní Itálie přiznávají vliv slovan-ské a germánské kuchyně. Znáť je to

např. i na dezertech, z nichž je velmi oblíbený třeba jablečný závin. Vůni domova připomene i **CUGULUF**, tedy bábovka, a **GUBANA**, pletenec se sušeným ovocem a rozinkami. Tradiční vánoční pečivo **PANETTONE** nám již není neznámé – sladký chléb původem z Milána ovoněný citronovou a pomerančovou kůrou, plněný kandovaným ovocem a zaspaný plátky mandlí.



## FURTAIES

• 250 ml mléka • 200 g polohrubé mouky • 20 g rozpuštěného másla • 20 ml grappy nebo jiné pálenky • špetka soli • 3 vejce • olej na smažení • moučkový cukr

Do větší mísy nalijeme mléko, postupně do něj prosejeme mouku a dobře promícháme, aby nezůstaly žádné hrudky. Přidáme sůl, rozpuštěné máslo, žloutky a pálenku a vypracujeme hladké těsto. Z bílků vyšleháme pevný sníh a lehce ho vmícháme do těsta. Ve vyšší pánvi nebo hrnci rozpálíme olej. Těsto přelijeme do zdobícího kornoutu, ze kterého ho opatrně vymačkáváme do rozpáleného oleje, a vytváříme střapaté placičky. Smažíme 2–3 minuty a placku otočíme. Po chvíli ji opatrně vyjmeme a necháme přebytečný tuk vsáknout do svého papíru. Na talíři posypeme moučkovým cukrem a ihned podáváme s domácím džemem či marmeládou (nejlépe brusinkovou, višňovou či rybízovou) a šlehačkou.



## RAGÚ Z DIVOČÁKA

• 1 kg kančí plece • 3 lžíce extra panenského olivového oleje • 2 nahrubo nakrájené cibule • 2 najemno nakrájené celer • 2 stroužky najemno nakrájeného česneku • 250 ml suchého červeného vína • 700 g drcených rajčat • 1 lžička oregana • 1 lžička rozmarýnu • 2 bobkové listy • sůl • čerstvě mletý černý pepř  
GREMOLATA NA OZDOBU: kůra z 1 velkého citronu • 1 lisovaný stroužek česneku • 3 lžíce nasekané čerstvé petrželky

Maso očistíme a nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme a dobře promícháme. Ve velké pánvi rozehejeme dvě lžíce oleje a maso zprudka orestujeme ze všech stran. Vyjmeme z pánve. Do pánve přilijeme lžici oleje, vsypeme cibuli, česnek a celer a necháme zezlátnout. Přidáme drcená rajčata a společně krátce povaříme. Maso vrátíme k zeleninové směsi, zalijeme červeným vínem a necháme odpařit alkohol. Přisypeme koření, dobře promícháme a přivedeme k varu. Hrncem zakryjeme poklicí a necháme pozvolna táhnout v troubě, dokud není maso křehké. Během vaření můžeme podlévat vývarem. Podáváme s polentou a dozdobené gremolatou.

-drei-

# Nevhodný dárek

Začalo to celkem nevinně. Pan Petr koupil své ženě Haně pod stromeček velice drahý a elegantní svetr. „V tomhle čísle je poslední, větší nemáme, ale jak manželku popisujete, určitě jí bude akorát. A kdyby byl velký, žádný problém, menší máme, po svátcích ho vyměníme,“ ujistila ho prodavačka. „Uvidíte, jak budete pochválený,“ ještě ho při odchodu ubezpečila. „To budeš koukat, co najdeš pod stromečkem,“ uculoval se Petr a dárek pečlivě uschoval. Ještě párkrát se zmínil, že z dárku, který vybral, bude mít Hana obrovskou radost.

Nastal Štědrý den. U svátečního stolu se sešla celá rodina, samozřejmě včetně dětí, dědečků a babiček. Rybí polévka byla vynikající, kapří řízky křehké a nikdo si na rozdíl od minulého roku nezapíchl kost do krku. Potomci se samozřejmě nemohli dočkat, až ve vedlejším pokoji zazvoní Ježíšek. Konečně! Tak hurá k rozsvícenému stromku! Děti, jak to bývá, trhaly papíry, kterými byly dárky zabalené, a zklamaně odhazovaly šály, čepice, trička, rukavice. To snad ne, o to si Ježíškovi nepsaly! Přece tu někde musí být nové kolečkové brusle, tenisová raketa, kuchyňka pro panenku a princezna Anna z Ledového království. Byly, Ježíšek nezklamal. Radost dětí byla veliká. Hana se radovala s nimi.

Všechny dárky až na jeden už byly rozbalené, dědečkové se těšili z flašek tuzemáku, babičky z léků na klouby, tatínek z nového holicího strojeku, maminka z mýdel od dětí a nových talířů od prarodičů. „Maminko, ten poslední balíček je pro tebe!“ upozornil Petr Hanu. Tak ho rozbalila. „Jee, ten je krásný!“ rozplývali se všichni až na Hanu nad svetrem. Ta se rozplakala. Že by štěstím? Vůbec ne. „Ten svetr já znám. Chtěla jsem si ho koupit, ale byl mi malý a větší neměli. Ty, Petře, určitě chceš, abych se zhubla, už se ti nelíbím. Ale ty taky nejsi žádný adonis, abys věděl,“ prohlásila Hana a práskla dveřmi. A bylo po slavnostní atmosféře. Dcerka začala frflat, že si přála princeznu Annu větší, synek zjistil, že tenisová raketa je moc obyčejná. Babičky šly maminku utěšovat. Tatínek s dědečky si otevřeli láhev rumu.

Prostě šťastné a veselé!

-koř-



INZERCE

## kyselina listová

**Kyselina listová** – ve vodě rozpustný vitamin B zodpovědný za buněčnou obnovu a růst buněk. Hraje klíčovou roli v boji proti infarktu a mozkové mrtvici.



Více na [www.ak-folsaeure.de](http://www.ak-folsaeure.de)



### Uzená krkovice se špenátem a gnocchi



### Pečená šunka Mandolína



### Kuřecí prsa ve Váhalově slanině



### Šátečky s Dušenou šunkou





## Pečená šunka Mandolína

**Potřebujeme:** Šunku Mandolínu vcelku, hřebíček, 2 mrkve, kousek celeru, petržel, pórek, cibuli, nové koření, celý pepř, hřebíček. Na omáčku: 4 pomeranče, med, dijonskou hořčici, kousek skořice

**Postup:** Očistíme si kořenovou zeleninu a nakrájíme na větší kousky. Hřebíčky zapícháme do cibule a s ostatním kořením vložíme do velkého hrnce se studenou vodou. Osolíme a přivedeme k varu. Po 10minutovém varu do vývaru přidáme celou šunku kůží nahoru a pomalu vaříme 40 minut. Na omáčku k potírání si oloupeme pomeranče a zbavíme je pečíček a bílých částí. S trochou vody nakrájenou dužinu vaříme do zhoustnutí. Do vytvořené „pomerančové marmelády“ vmícháme med, hořčici, kousek skořice a důkladně promícháme. Kůží na vychladlé šunce nařežeme na půl centimetru hluboké šikmé zářezy. Do vzniklých kosočtverců zapícháme vždy po jednom hřebíčku. Takto upravenou šunku potřeme omáčkou z pomerančů a medu. Pečeme na mřížce v troubě vyhřáté na 150 stupňů asi hodinu kůží nahoru. Během pečení občas potíráme omáčkou. Kůžička musí být propečená do zlatova. Upečenou šunku nakrájíme na plátky a můžeme podávat teplé i studené. Jako příloha je výborná dušená zelenina.

**Šunka  
Mandolína**



## Uzená krkoviče se špenátem a gnocchi

**Potřebujeme:** Uzenou krkoviču, čerstvý špenát, česnek, rajče, sezamová semínka, máslo, pepř, sůl, gnocchi

**Postup:** Na másle lehce osmažíme plátky česneku, přidáme nahrubo nasekaný listový špenát, po chvíli přidáme oloupané rajče zbavené semínek a nakrájené na malé kostičky. Špenát osolíme, opepříme a posypeme na sucho opraženými sezamovými semínky. Silnější plátky Uzené krkoviče ohřejeme na pánvi nebo v páře, servírujeme na talíře se špenátem a gnocchi.

### Uzená krkoviče



## Šátečky s Dušenou šunkou

**Potřebujeme:** 2 lžice másla, 1 menší cibuli nakrájenou nadrobno, 1 malou zelenou papriku, 1 malou červenou papriku a 1 malou žlutou papriku nakrájenou na kostičky, 200 g Dušené šunky od Váhalů nakrájenou na kostičky, 150 g jemně strouhaného sýru čedar, sůl, čerstvě mletý pepř, 500 g listového těsta. Hladkou mouku, 2 rozšlehaná vejce s 1 lžící vody na potření.

**Postup:** Troubu předehřejeme na 180 °C. V pánvi na másle opékáme cibuli asi 4 minuty dosklovita. Přidáme papriky a mícháme, až se zcela odpaří voda, kterou pustily. Sejmeme z ohně a necháme vychladnout. V míse promícháme Dušenou šunku a sýr s opečenou cibulí a paprikami. Osolíme a opepříme podle chuti. Na lehce pomoučené pracovní ploše rozválíme listové těsto na sílu zhruba 3 mm. Nakrájíme na čtverce o straně 8 cm a doprostřed každého dáme po 1-2 lžících náplně. Potřeme okraje těsta rozšlehaným vejcem, přehneme do tvaru šátečků a okraje přitiskneme. Přeneseme na plech vyložený pečícím papírem, potřeme vejcem a vidličkou do každého šátečku shora pícháme, aby při pečení mohla unikat pára. Pečeme 15 minut dozlatova. Vyjmeme a podáváme horké.

**Dušená šunka**



## Kuřecí prsa ve Váhalově slanině

**Potřebujeme:** kuřecí prsní řízky, plátky Váhalovy slaniny, mozzarellu, nakládaná sušená rajčata, Váhalovu šunku, lístky šalvěje, sůl a pepř

**Postup:** předehřejeme troubu na 190 °C, připravíme si nádivku smícháním nasekaných nakládaných sušených rajčat a nahrubo nastrouhané mozzarely. Kuřecí prsa nařizneme podélně z boku, aby vznikla kapsa, kterou naplníme stočenou šunkou a nádivkou. Okraje kapsy přitlačíme k sobě a zajistíme párátkem. Takto naplněný řízek osolíme a opepříme, obtočíme plátky slaniny, pod kterou vložíme několik lístků šalvěje. Aby kapsa hezky držela pohromadě, můžeme převázat potravinářským provázkem. Pečeme na plechu v troubě 25 – 30 minut.

### Váhalova slanina





# KONOPNÁ SEMÍNKÁ

Při zmínce o konopí ne jeden čtenář zbystří pozornost, zda nezačneme propagovat měkké drogy. Nezačneme, nebojte se! Reč bude opravdu jen o zázračných účincích **konopného semínka**.



## SÍLA KONOPÍ

Konopné semínko přitahuje mnohé strážníky především svým pojmenováním. Žádné halucinační účinky přitom při jeho konzumaci očekávat nelze. Ovšem zázrak v sobě skutečně skrývá. Obsahuje dokonalý poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin, proto se hodí pro prevenci chronických zánětlivých onemocnění a pomáhá také s jejich léčbou.

Pravidelná konzumace dodává tělu vitamíny skupiny B, dále vitamíny A, C a E. Konopná semínka jsou bohatá i na minerály, především hořčík, železo, fosfor, draslík, vápník, zinek a jód. Řadí se dokonce mezi nejvýživnější olejnatá semínka! Obsažené vitamíny skupiny B napomáhají správnému fungování nervové soustavy, chrání tělo před únavou a regenerují všechny tkáně. Pravidelná konzumace se doporučuje také osobám s kožními problémy. Aplikace konopného oleje dokáže zázračně zklidnit pokožku osob trpících atopickým ekzémem.

Z konopných semínek se vyrábí nejrůznější produkty – od oleje přes prášek, mouku, těstoviny až třeba po sýr či mléko. V jejich původní podobě je můžete zakoupit loupaná či neloupaná, celá, mletá nebo drcená. Neloupaná konopná semínka jsou výhodná především z pohledu vysokého obsahu vlákniny a minerálních látek. Je však dobré je nadr-



tit, aby byla stravitelnější, případně je přidat do tepelně opracovaných pokrmů.

Užití v kuchyni závisí výhradně na fantazii kuchaře. Ozdobit jimi můžete slané i sladké pečivo, skvěle se hodí do polévek, salátů a pomazánek. Oživí fádni bílý jogurt s müsli i oblíbené dezerty. Za zkoušku stojí také domácí pesto vyrobené z loupaných konopných semínek – přidat k nim můžete čerstvé listy bazalky, stroužky česneku i strouhaný parmezán.

## RAW KONOPNÁ TYČINKA

**SUCHÉ PŘÍSADY:** 1½ šálku konopného prášku • ½ šálku drcených konopných semínek

- ½ šálku kvalitního vysoko-percentního kakaa • ½ šálku naječno mletých vlašských ořechů
- ¼ šálku chia semínek
- ¼ šálku kustovnice
- 2 lžičky drcených kakaových bobů
- 2 lžičky prášku spirulina • špetka soli • ½ lžičky mleté skořice

**MOKRÉ PŘÍSADY:** 1½ šálku datlí

- ½ šálku sušených višňi nebo třešní
- 5 lžic rozpuštěného kokosového tuku • 1 lžička mandlového másla
- ½ šálku vody
- 1 lžička vanilkového extraktu

Všechny suché přísady smícháme ve větší míse, mokré přísady dobře rozmixujeme v kuchyňském robotu a přidáme do suché směsi. Těsto nejlépe zpracujeme rukama, vodu můžeme přidávat postupně, aby směs nebyla příliš řídká. Pokud potřebujeme směs zahustit, použijeme k tomu konopný prášek nebo kakao. Pokud se směs příliš drobí, přidáme trochu kokosového nebo mandlového tuku. Hotovou směs rozválíme na pečicím papíru a necháme alespoň dvě hodiny odpočinout v lednici. Poté krájíme na malé kousky nebo tyčinky. Ty je možné ihned konzumovat, uchovat v lednici nebo zmrazit pro další použití.

-drei-

# VÁNOČNÍ TLÁSKÁNÍ S ROZUMEM

**Vánoce, Vánoce přicházejí a tukové polštářky jásají! Jak nepodlehnout dobrotám, které voní z každého koutu? Jak se vyhnout nevítaným kilogramům navíc i podrážděnému žaludku?**

Základem úspěchu je jednoduchá rovnice – příjem energie by měl být rovný jejímu výdeji. Pokud se tedy nedokážete bez vánočních dobrot obejít, bude potřeba více šlápnout do pedálů a přidat také v pohybu. Ten neberte jako nutné zlo, protože tak by vám snaha o zdravější životosprávu dlouho nevydržela. Najděte si aktivitu, která vás baví nebo je účelná. Energii spalujete i při procházce po obchodech s kamarády, bowlingu či při plavání v kombinaci s lenošením v sauně. Kalorie půjdou rychle pryč také při odhazování sněhu, žehlení nebo úklidu domácnosti! Pokud vyrazíte na čerstvý vzduch, eliminujete navíc další tláskání nezdravých dobrot před televizí.



O svátcích dbejte na dodržování zdravého životního stylu více než jindy. Jídelníček rozdělte na pět až šest denních porcí, které vás sasytí a díky nimž nebudete mít potřebu konzumovat během dne cokoliv dalšího. Ráno začněte vydatnou snídaní, do které určitě nepatří oblíbená vánočka s džemem. Ta pouze prudce zvedne glykemii a záhy přinese ještě větší hlad. Přednost dejte bílkovinám a sacharidům s postupným uvolňováním. Může to být v poslední době stále oblíbené smoothie, cereální kaše, ale také celozrnné pečivo s vajíčkem nebo domácí pomazánkou.

## STAČÍ POČÍTAT

Tradiční dobroty můžete připravit i v méně kalorické podobě. Při štedrovečerní večeři stačí upravit



rybu přírodním způsobem namísto smažení v trojbalu na pořádné vrstvě sádla. Do bramborového salátu zkuste místo majonézy přimíchat bílý jogurt a citrónovou šťávu nebo přidat méně obvyklá dochucovadla – sojanézu či tofunézu. Nejméně kalorií má pak bramborový salát ochucený pouze kyselým dresinkem.

Při pečení cukroví můžete nahradit bílý cukr přírodním neenergetickým sladidlem (stévií)

nebo použít zdravější sirupy (např. javorový či agávéový). Bílou mouku snadno nahradíte špaldovou, ozdobu z moučkového cukru vyměňte za drcený kokos či kokosovou mouku. Za ochutnání stojí i zdravé formy sladkostí. Obsahují kandované ovoce, oříšky, ovesné vločky a další cereálie. Pečte pouze malé množství cukroví, které provoní domácnost a navodí správnou atmosféru, ale s nímž budete při konzumaci „šetřit“.

Nebojte se na sváteční stůl naservírovat ovocné a zeleninové talíře. Namísto čokoládového fondue nebo hutných majonézových omáček je doplňte jogurtovým dresinkem. Slané oříšky a chipsy vyměňte za neochucené oříškové směsi. Také jednohubky a chlebičky můžete vytvořit zdravě. Zmenšíte porce, bílé pečivo nahradte celozrnným, používejte hodně čerstvé zeleniny a sýrů na úkor uzenin, nebojte se ani zeleninových pomazánek. Pro návštěvu to bude příjemná změna.

## TEKUTINY POD DROBNOHLEDEM

Zrádné nejsou jenom cukrovinky, chlebičky a slané pečivo. Velkým



strašákem pro štíhlou linii je zvýšená konzumace sladkých a alkoholických nápojů. Čtyři velké desítky dodají tělu tolik kalorií, kolik sporádáte během jednoho vydatného oběda, o sladkých likérech a tvrdém alkoholu ani nemluvě. Základem pitného režimu by i během svátků měla být nesyčená a neochucená pitná voda. Ukojí žízeň a zároveň zaplní mlsný žaludek. Voda navíc urychluje detoxikaci organismu, proto není od věci její denní příjem během svátků zvýšit. Případá-li vám džbán vody fádni, nakrájejte do něj citrusy i další čerstvé ovoce. Chuť bez zbytečných kalorií dodají i čerstvé bylinky.

## ACH TY NÁVŠTĚVY

S Vánoci se pojí také častější návštěvy přátel a příbuzných. Každý vás chce pohostit tím nejlepším a ne vždy je jednoduché takovému, leckdy příjemnému, nátlaku odolat. Pokud však držíte dietu nebo to se svou linií myslíte vážně, nebojte se předem všechny zúčastněné do svého plánu zasvětit. Rozumní hostitelé budou mít čas připravit zdravější verzi pohoštění, případně vás alespoň nebudou nutit

do ochutnávání. Ještě doma si dejte menší zdravou svačinku. Tím eliminujete nebezpečí, že vyluxujete nabídnuté talíře hned po svém příchodu.

Na návštěvě nejzte ze slušnosti, nebo dokonce ze soucitu. Najděte si argument, jak nabízené pohoštění rozumně odmítnout. Případnou výslužku můžete věnovat někomu, o kom víte, že nestihá pořídit

vlastní cukroví a pohoštění – sousedovi vdovci, maminkám na mateřské dovolené nebo mlsným kolegům v práci.

## KDYŽ UŽ HŘEŠIT, TAK S ROZMYSLEM

Sladkosti se snažte konzumovat v dopoledních hodinách, kdy je tělo stihne zpracovat. Nikdy jimi nenahrazujte samostatné jídlo, vždy si je dopřejte až jako malou tečku na závěr. Cukroví neujídejte přímo ze spíže, ale vyskládejte si pár kousků na malý talířek. Budete mít představu o tom, kolik už jste toho sporádali.

Kalorie, které jste si povolili nad rámec režimu, si pořádně užijte. Když už jste se rozhodli zhrěšit, neměly by vás následně trápit výčitky svědomí. Vyberte si lahůdky, které vás skutečně lákají, a netláskajte páté přes deváté. Užijte si každé sousto, nespěchejte a nehltejte. Vždyť Vánoce mají být hlavně potěšením, a to nejen chuťových buněk.

-drei-

# ŠNEK NA VÁNOČNÍM STOLE

Udivuje vás taková představa? Tak vezte, že naši předkové si na tuto delikatesu náramně potrpěli. Libové šnečí maso je lahůdkou, která se kdysi v Čechách celkem běžně připravovala právě na Štědrý den jako postní jídlo. A zase ne v tak dávné době – před pár desetiletími opakovaně zval Jan Werich Jaroslava Seiferta a mnoho dalších přátel do svého domu na Kampě „na štědrovečerní šneky“. Znamé byly vánoční dýchánky, spojené rovněž s konzumací šneků, v pražské kavárně Slavia.





## JAK NA NĚ

Existují dvě možnosti. Buď si nasbírat šneky v přírodě či na zahradě, anebo je zakoupit na šnečí farmě, objednat v e-shopu či ve specializovaném obchodě s francouzskými lahůdkami. To bývají již uvařené, chlazené polotovary. Koupit lze i uvařené šnečí masíčko v konzervě a prázdné ulity. V obchodech však neprodávají naše domácí šneky (*Helix pomatia*), ale šneky africké (*Helix aspersa maxima*), kteří jsou chováni na farmách pod veterinárním dohledem. Koupit můžete i šnečí kaviár, a dokonce i šnečí játra! Dbát musíte samozřejmě na to, aby byla surovina čerstvá.

## KROK ZA KROKEM

Pokud si nasbíráme vlastní šneky, dáme je asi na 5 dnů do krabice s malými otvory a necháme je vyprázdnit. Potom je vhodíme na 10 minut do vařící vody. Následně snadno z ulit vyndáme hlemýžďí tělíčka pomocí silné jehly nebo úzkého nožíku. Měkké vnitřnosti, umístěné na horní části tělíčka, špičku hlavy a špičku černého ocásku odkrojíme, přičemž současně vytáhneme střívko. Ke konzumaci upotřebíme pouze onu část tělíčka, po níž se živý hlemýžď pohybuje (nohu). Zbude jen čisté maso, které namočíme do vlažné vody s 5 lžicemi soli a octem. Po 2 hodinách maso důkladně propláchneme a zbavíme slizu. V hrnci uvedeme do varu asi 4 litry vody, přidáme promyté hlemýžďí maso a na mírném ohni necháme vařit asi 3 hodiny. Maso vyjmeme a necháme v sítu okapat. Uvařené nohy buď ihned zpracujeme, nebo zamrazíme pro budoucí použití. Pečlivě vyčistíme také ulity, které použijeme pro servírování.

## JAK SERVÍROVAT A JÍST ŠNEKY

K servírování šneků slouží buď zapékací misky, nebo speciální misky s několika důlky. Pokud je nemáme a zapékáme šneky v pekáčku, poslouží k servírování i běžný talíř. Dáváme však pozor, aby máslo

nevyteklo. Při konzumaci šneků se používá speciální malá vidlička se dvěma zoubky, s jejíž pomocí lze snadněji vydobýt maso z ulit. Rozpečené šneky a bylinkové máslo můžeme však rovněž vyklopit pomocí párátko na kolečka bílého pečiva.

Někteří znalci tvrdí, že hlemýžďí čili šneky lze konzumovat jen v době zimního spánku, tj. od října do března, kdy jsou jejich ulity uzavřeny vápennou stěnou. Jiní znalci zase prohlašují, že se mají sbírat od půlky května do půlky června, zvláště po dešti, tehdy jsou prý nejchutnější. Mají se uvařit a uložit v mikrotenovém sáčku v mrazničce coby polotovar. Jsou pak k dispozici po celý rok.



Hlemýžď má pouze 70 kalorií na 100 gramů. Obsahuje 75 % proteinů vynikající kvality, 15 % tuku a malé procento cukrů. Je bohatým zdrojem železa, hořčíku a fosforu. Šnečí maso je skvělé pro osoby s kardiovaskulárními problémy.

## HLEMÝŽDI NA VÁNOČNÍ ZPŮSOB

- 2–3 žemle • 2 lžice smetany
- 24 hlemýžďů • 60 g másla
- 1 vejce • sůl • petrželka
- ½ lžičky směsi sušených bylinek
- trocha citronové kůry • špetka nastrohaného muškátového oříšku

- mletý bílý pepř • 2 sardelová očka
- máslo na vymazání zapékacích misek

Žemle bez kůrky nakrájíme na kostičky a zvlhčíme smetanou. Poté přidáme nadrobno nasekané maso z hlemýžďů. Máslo našleháme do pěny, přidáme žloutek a znovu ušleháme. Vše promícháme, osolíme a přidáme nadrobno nakrájenou petrželku, bylinky, citronovou kůru, nastrohaný muškátový oříšek, pepř a nasekaná sardelová očka. Nakonec lehce vmícháme tuhý sníh z bílku.

Nádívku rozdělíme do dobře očištěných ulit. Naplněné ulity dáme po 6 do zapékacích misek vymazaných máslem a v předehřáté troubě zapečeme. Podáváme ihned přímo v zapékacích miskách.

## HLEMÝŽDI PO BURGUNDSKU

- 40 šneků • hovězí vývar
- 1 řapíkatý celer • 2 cibule
- 1 mrkev • 1 dl bílého vína
- 125 g másla • 3 stroužky česneku
- hrst petrželové natě (hladké, ne kudrnky) • 2 šalotky • bobkový list
- tymián • nové koření • pepř
- sůl

Šneky uvaříme v hovězím vývaru, do kterého jsme přidali řapíkatý celer, cibuli, mrkev, bílé víno, bobkový list, tymián a nové koření. Z másla, rozmačkaného česneku, jemně nakrájené šalotky a jemně nakrájené petrželové natě utřeme bylinkové máslo.

Do dobře vymytých ulit vložíme po jedné až dvou „nohách“. Maso zamázneme bylinkovým máslem (cca 1 kávovou lžičkou). Šneky umístíme do zapékací misky tak, aby se obsah ulity při rozpékání nevyliil, tedy otvorem nahoru. Některé recepty doporučují „posadit“ naplněné ulity do pekáčku s vrstvou soli. Necháme v troubě zapékat při 180 °C asi půl hodiny, dokud bylinkové máslo na povrchu nezačne hnědnout a nevytvoří kůrčičku. Podáváme s bílým pečivem. –koř-

# Pepsi poslala výherce za národákem

V předchozích měsících proběhla v prodejnách COOP spotřebitelská soutěž, která oslovila všechny fanoušky fotbalu. Hlavní výhrou byl dvoudenní zážitek s českou fotbalovou reprezentací. Mezi další ceny pak patřily sady fotbalových dresů Puma pro celý tým, sady fotbalových míčů Puma a pitný režim v podobě isotonického nápoje Gatorade.

O tom, že ceny byly více než lákavé, svědčí více než 100 týmů zapojených do soutěže, které po dobu 2 měsíců nakupovaly výrobky Pepsi, Mirinda, 7UP, Lays a účtenky nahrávaly na stránky [www.pepsifotbal.cz](http://www.pepsifotbal.cz).

Hlavní výhru však mohl vyhrát pouze jeden tým a tím se stal kolektiv žáků Základní školy Smetanova ve Vimperku, kteří se tak mohli těšit na jedinečný zážitek.

Den D pro výherce nastal v pátek 11.11., kdy vyrazili do Prahy, kde na ně čekal bohatý program. Po příjezdu do Prahy zamířili do Hurricane factory, kde si vyzkoušeli létání ve větrném tunelu. Po dobrém obědě už je čekala prohlídka stadionu v Edenu, který již byl

nachystaný na večerní kvalifikační zápas. Podívali se do kabiny Českého národního týmu, vyzkoušeli si jaké je to sedět na lavičce i být přímo na hrací ploše. Pak už se blížil čas večere, která čekala v hotelu Corinthia Towers, kde si odpočinuli a připravili se na večerní zápas, kde hlasitě fandili a hnali reprezentaci za vítězstvím. Po zápase již nezbývalo nic jiného než se přesunout zpět do hotelu a načerpat síly na vrchol výletu, kterým bylo osobní setkání s českou reprezentací.



V sobotu ráno následovala prohlídka síně slávy českého fotbalu v nové budově FAČR, prohlídka tiskového střediska a setkání s asistentem reprezentačního trenéra, který je zasvětil do tajů taktické přípravy na zápas. Už se však blížilo to, na co všichni nejvíce čekali. Setkání se samotnými fotbalisty, za kterými dorazili přímo do hotelu. Fotbalisté, kteří byli ve výborné náladě, se podepisovali, fotili, odpovídali na otázky a připravili tak všem zúčastněným nezapomenutelný zážitek.

Zeptali jsme se i přímo výherců, jak se jim podařilo vyhrát a jak si celý připravený program užili?







To že byli nadšení, je zřejmé z jejich odpovědí:

#### **Jak se vám podařilo vyhrát?**

*Ondra:* Nejdůležitější byla motivace – chuť být nejlepší a jet do Prahy.

*Hanka:* Pepsi se zásobila celá naše široká rodina. Vánoce budou ve stylu Pepsi.

*Blanka:* Kupovala jsem si „zdravou

svačinku“ (Pepsi a brambůrky)

*Tereзка:* Šířila jsem soutěž úplně všude

*Paní učitelka:* Myslím, že nejdůležitější bylo žáky namotivovat, vymyslet strategii, systém, plán a vše řádně matematicky a statisticky zdůvodňovat – což jsme také dělali

**Proč jste soutěžili, co Vás moti-**

#### **vovalo?**

*Petr:* Jednoznačně nás motivovala první cena. Kdyby tam nebyla, do soutěže bychom nešli. Hráli jsme o vítězství ne o další ceny.

#### **Jak se Vám líbila hlavní výhra?**

*Míša:* Výhru jsme si opravdu užili. Od létání až po trénink, focení a autogramiádu s fotbalisty.

*Klára:* Nešli jsme ani spát. Přišlo nám to škoda. Ale druhý den jsme byly unavené.

Ostatní odpovědi byly dost krátké, ale o to výstižnější – „super, mega, báječné, ...“

#### **Co se Vám líbilo nejvíce a z čeho máte největší zážitek?**

*Žáci vyjmenovávají:* zápas, létání, jídlo, hotel, setkání s reprezentací.

*Paní učitelka:* perfektní zorganizování akce, kde i já jsem byla v roli účastníka a vše si mohla náležitě prožít.





# PLAZI VŠEHO DRUHU

V minulém čísle Rádce jsme se věnovali nejmystičtějším plazům – hadům. Také řada dalších studenokrevných obratlovců žije v domácnostech svých příznivců. Chovat je mohou bez problémů i alergici.



## ŽELVY SUCHOZEMSKÉ



Tito roztomilí tvorové jsou z plazů určitě nejoblíbenější. Chovají se především menší druhy suchozemských želv, zvláště pak středomořských, jako jsou ŽELVA ZELENÁVÁ, ŽLUTOHNĚDÁ nebo větší VROUBE-NÁ, nebo ŽELVA STEPŇÍ.

K tomu, aby nám doma prospívaly, potřebují terárium se substrátem a světelným i tepelným zdrojem. Pod ním by měla být teplota mezi 40–45 °C, ale v jiné části terária by zase neměla překračovat 25 °C. Želva si totiž sama volí teplé nebo naopak chladnější místo tak, aby si udržela ideální tělesnou teplotu (kolem 30 °C).

Suchozemské želvy se živí převážně rostlinnou stravou (jen občas slupnou žízalu nebo slimáka). V letním období jim dopřejeme co nejvíce čerstvé trávy a listů. Nejvhodnějšími jsou pampeliška, jetel nebo vojtěška. Vegetariánský jídelníček lze občas zpestřit neloupanou vařenou rýží, tvarohem, vařeným bílkem nebo vařeným hovězím masem. Ovoce s vysokým obsahem cukru jim nesvědčí. Denní dávku krmení

rozložíme do dvou až tří menších porcí. Nezbytností je samozřejmě miska s vodou.

V přechodných obdobích jara a podzimu, popřípadě v zimě, pokud se neuloží k zimnímu spánku, připravujeme míchanici, jejíž základ tvoří krájené čínské zelí (co nejzelenější listy), nasekané kvalitní seno, nahrubo nastrouhaná mrkev a minerální přípravek. Želvy na rozdíl od jiných plazů musí kromě kostry budovat i svou typickou kostěnou schránku – krunýř. Dostatek vápníku zajistíme i sépiovými kostmi.

Občas můžeme želvu vykoupat ve vlažné vodě v umyvadle. Do terária ji vrátíme, až když oschne.

V létě želvičky ocení venkovní výběh. Ohrádka by měla být dostatečně vysoká, aby přes ni želva nepřelezla, ale rovněž i dostatečně hluboko zapuštěná do země, aby se nepodhrabala (asi 40–50 cm). Měla by tam vždy mít přichystanou skrýš před sluncem a možnost koupele v mělkém bazénku.

A nakonec jen připomenutí: chov želv je běh na dlouhou trať – může se dožít až sta let!

## ŽELVY VODNÍ



Jsou to masožraví plazi, kteří se neobejdou bez vodní nádrže. Nejčastěji se chová ŽELVA NÁDHERNÁ. Roztomilá malá mláďata, která si přineseme domů, časem vyrostou až do délky 25 cm, a proto by v té době jejich terárium mělo být dlouhé až 1,75 m.

Voda o teplotě 22–25 °C může být hluboká, ale musí mít ostrůvek, na který může želva vylézt. Nad tímto ostrůvkem by měla být žárovka, která toto místo vyhřívá na teplotu o zhruba 5 stupňů vyšší. Vodu musíme vyměňovat alespoň jedenkrát týdně.

Nejvhodnější potravou jsou speciální granule pro vodní želvy, které obsahují dostatek potřebných minerálů a vitamínů.

Vodní želvy se dožívají více než 40 let.

## CHAMELEONI



Jsou považováni za jedny z nejpodivuhodnějších plazů. Mají oči, které se pohybují nezávisle na sobě a prozkoumávají okolí jako periskopy takřka v celkovém úhlu 360°. Úchop nohou, které mají vždy dva a tři prsty srostlé do podoby



kleští, je podporován ještě chápavým ocasem. Jazyk, vystřelující až do vzdálenosti rovnající se délce těla, je navíc na konci vybaven zvláštním „prstíkem“.

Nejproslavenější chameleoní vlastností je barvo-  
měna. Ta však spíše než jako maskování slouží cha-  
meleonům coby prostředek vzájemné komunikace,  
vyjadřování nálady a pocitů, ale i jim pomáhá při  
termoregulaci. Každý druh má svou vlastní řeč barev  
a geometrických vzorů, proto např. červená barva  
u chameleona jemenského znamená vrcholné naštvaní,  
zatímco chameleon Parsonův jí vyjadřuje pocit spoko-  
jenosti.

Chovat je můžeme v teráriu s rozdílnou tepelnou  
hladinou (od 20 °C na nejchladnějším do 45 °C na vý-  
hřevném místě). Pokud je chováme volně v pokoji, pak  
potřebují mít někde, třeba na suché větvi, silnou žárov-  
ku, která je zahřeje. Živí se živým hmyzem.

Tento plaz bohužel většinou žije krátce, kolem  
dvou let, ale např. CHAMELEON JEMENSKÝ se  
může v lidské péči dožít až 6 let.

## LEGUÁNI



Nejznámějším představitelem těchto impozantních  
býložravých plazů je LEGUÁN ZELENÝ. Zvláště samci se  
honosí hrůzu nahánějícími tělesnými znaky – trnitými  
hřebenmi, roztažitelným hrdelním lalokem, nápadnými  
zvětšenými lícními štítky.

Nejsnáze se chovají ve vysokém proskleném teráriu  
s poměrně malými větracími otvory, ale můžeme je  
ubytovat ve skleníku, zimní zahradě a po určitých úpra-  
vách i volně v bytě. Příbytek musí ještěrovi poskytovat  
dostatek silnějších větví, po kterých leze, různé teplotní  
hladiny od 20 do 45 °C a bazének na koupání.

Protože se jedná o býložravého ještěra, krmíme  
jej výhradně jako vegetariána. V létě mu předkládáme  
různé druhy lučních bylin a květů, ale také větve ovoc-  
ných či nejedovatých stromů a keřů. V zimě mu pak  
nabízíme směsku, jejíž základ tvoří zelené listy čínské  
zelí, nakrájené seno, nastrouhaná mrkev a další zelené  
lupení (květákové, kedlubnové, brokolice listy apod.),  
to vše promíchané s minerálním přípravkem.

Leguáni se dožívají 20 a více let.

-koř-

INZERCE

# NEZAPOMEŇTE NA DÁREK PRO SEBE



**Budweiser**  
**Budvar**

NE Z NÁS DĚLA TO, ČÍM JSME

LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Apky, architektura, archiv, aristokracie, blesk, buхта, cestovatel, čenich, čtyřúhelník, dílovedoucí, dorostenec, dramata, elita, Emma, fakt, fotoamatér, houpavá, chata, jaro, klávesnice, knihař, koníček, kosatec, krasobruslař, krtek, Leo, macecha, manželství, míče, ministerstvo, mlýnek, napínáček, obinadlo, Odra, orba, píle, provokace, přechodník, reaktor, roleta, ryba, severovýchod, slza, správce, stravování, šatstvo, štvanice, tabák, torpédoborec, třaskavina, účastník.



POMŮČKA: RÁVANA, DICKENS, EIS, OPA	MLÉČNÝ VÝROBEK	INDICKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	DIETLOVA HRDINKA	SPZ KOLÍNA	MENŠÍ KOČKOVITÉ ŠELMY	DOMÁCKY TEREZA	ESSA	ŽENSKÉ JMÉNO (27. 3.)	SYSTÉM HODNOCENÍ ŠACHISTŮ	VERNEŮV KAPITÁN	ESSA	TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK	RADIO-LOKÁTOR (ZKR.)	NĚMECKÝ "ZMRZLINA"	MECHANICKÁ ZAŘÍZENÍ	SNÍMACÍ TABULE
CVIČEBNÍ ÚBOR							24 HODIN				ODPLATA ZA PROVINĚNÍ OBYVATEL FRANCIE					
1. DÍL TAJENKY							NEZÁKON-NOST OZN. NAŠICH LETADEL									
DRUH PEPŘE				CHLÍPNÍK MÍHAT SE								OBYVATEL SRBSKA UMÍSTIT DO ŘADY				
HEYER-DAHLOVO PLAVIDLO			ČÁST DVEŘÍ ANEBO					JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ						INICIÁLY REŽ. LIPSKÉHO MUŽSKÉ JMÉNO		
ONAM (ZAST.)											2. DÍL TAJENKY					
SLOVNĚ ŠPINIT															ESSA	ZÁSAH OTĚŽEMI POZLA-COVAT
ESSA	KLADNÁ ELEKTRODA	DOMÁCKY ETELA VIRUS									STĚNY TĚŽKÁ SI-TUACE (-S-)				JMÉNO ZPĚVAČKY LANGEROVÉ	VYTĚSÁVAT
ŠVÉDSKÁ HUDEBNÍ SKUPINA					TENHLE	BOJOVÉ VOZIDLO	3. DÍL TAJENKY	MĚSTSKÁ KNIHOVNA (ZKR.)	ESSA	PRACOVAT S POČÍT. MYŠÍ KOUZLO (BÁSN.)						
CHEMICKÁ ZNAČKA SODÍKU			INDIÁNSKÝ KŮL SPZ OLOMOUCE						KYPŘIT PŮDU NĚMECKÝ "DĚDEČEK"					ZÁPOR ZÁZRAK		
OTÁZKA PŘI SÁZCE				SKOKEM SE DOSTAT HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ									SNÍŽENÝ TÓN SLOVENSKY "VE"			
ANGLICKÝ SPISOVATEL								NETEČNOST								
EVROPANKA								ZAJIŠŤOVAT POMOCÍ ARETACE								

Správné znění tajenek pošlete do 31. ledna 2017 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu 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 výlosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti ESSA, s. r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Šunky“ a „které teď letí“. Výherci jsou: Jan Svoboda, Sloup v Moravském krasu; Jiřina Hellerová, Králův Dvůr; David Kraus, Moravský Krumlov; Alena Procházková, Pelhřimov; Jiří Havránek, Paskov; Milada Slámová, Nové Město na Moravě; Jan Merta, Ruda nad Moravou; Ema Vysoká, Mýto; Miroslav Nekvasil, Sušice II; Dagmar Lysáková, Nedašov.



Časopisy z produkce vydavatelství Giovanni Riviste s.r.o. najdete u všech dobrých prodejců tisku!



Mistr kuchař vychází jako měsíčník



Lidový HERBÁŘ vychází jako dvouměsíčník



Vařečka vychází jako měsíčník



**Uánoce**  
**s pravou**  
**CHUTÍ COLY S CUKREM**



LIFE IS A MOMENT. LIVE IT.





# VYCHUTNEJTE SI TY PRAVÉ VÁNOCE



**POUZE PRO STARŠÍ 18 LET**  
[www.napivosrozumem.cz](http://www.napivosrozumem.cz)