

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

2/2017
ZDARMA

RÁDCE



coop
privátní značky



Super cena
Vybíráme z akční nabídky

29.90

AKCE CSC č. 9/2017
platnost od 10. 5.
do 23. 5. 2017

BRANÍK 11
ležák světlý
1,5 l
1 l • 19,93 Kč

9.90

AKCE CSC č. 9/2017
platnost od 10. 5.
do 23. 5. 2017

CHIPSY
solené,
slanina
od 70 g
100 g • od 13,20 Kč

8.90

AKCE CSC č. 9/2017
platnost od 10. 5.
do 23. 5. 2017

DOBŘÁ VODA
PŘÍRODNÍ
neperlivá,
jemně perlivá
1,5 l
1 l • 5,93 Kč

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 ČTENÁŘI,

nedávno nám napsala jedna čtenářka, že se jí velice líbí název našeho časopisu, Rádce. Oceňuje, že tento název skutečně odpovídá náplni, protože v něm nachází spoustu cenných rad.

To nás velice potěšilo! Opravdu se snažíme, abychom vám poradili s řadou otázek a skutečností, které mnohé z nás mohou pořádně potrápit. Těžkou hlavu nám třeba dělají finanční záležitosti. A radit se se sousedy se mnohdy nevyplácí. Někdy zas váháme, zda si počínáme dobře při výchově dětí. I výběr dovolené může být pro kdekoho oříškem.

Rádce podle našich informací oceňují také mladí lidé, kteří vylétli z rodného hnízda, kde příliš nesledovali, jak se správně vaří, pere, pečuje o domácnost, provádějí drobné opravy. Nebo si nějaký mladý muž usmyslí, že pozve přítelkyni na jím uvařený oběd. Na internetu je sice receptů spousta, ale co to znamená nakrájet mrkev nadrobno a okurku na kostičky? My jsme na něho právě

v tomto čísle pamatovali. Pamatovali jsme pochopitelně také na to, že se blíží květen, lásky čas, a i ne příliš zdatní kuchaři se budou chtít před svou drahou polovičkou blýsknout.

Většina z nás se těší, že už jaro propukne v plné síle! Pošmurných dnů, šedivých trávníků a holých stromů jsme si užili víc než dost. Konečně teplé bundy definitivně uložíme do skříní, šály s rukavicemi do krabic. Jen nezapomeňte, kam jste je zastrčili, při nástupu podzimních plískanic může být problém je zase najít. Ale do té doby je daleko a my si můžeme užívat všech radostí nadcházejících týdnů a měsíců. Těšit se ze zahrádky, kde se narcisky s tulipány předhánějí, které vykvetou dříve. Projít se rozkvetlou třešňovou alejí. Vyrazit na výlet na kole. Oslavit svátky jara. V takovém svěžím jarním počasí člověk zatouží po změně.

*Tak ať jsou ty změny
jen a jen k lepšímu!
Vaše redakce COOP Rádce*



[14–15]

ROZHOVOR
S ILONOU CSÁKOVOU



[24–25]

ĎÁBELSKÁ POCHOUTKA –
CHILLI PAPRIČKY



[6–7]

PRVOMÁJOVÉ
VAŘENÍ



[12–13]

DINOPARK,
SVĚT ZÁZRAKŮ



[28–29]

VÍTEJ
NA SVĚTĚ

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 [SÍDLŮ] ▶ 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

LETECKY, BUSEM, ČI AUTEM?

Každý si ideální dovolenou představuje jinak. Ať tak či tak, odpočinek by měl začít už při samotné cestě. Jakého koně byste si na své toulky měli osedlat?



LETECKY

Letecká doprava je v současné době bez pochyby nejvíce expandujícím způsobem, jak se dostat na dovolenou. Vyhrává nejenom u vzdálených mimoevropských destinací, ale díky klesajícím cenám za letenky ji lidé stále více využívají i pro krátké trasy. Na vysněné exotické dovolené se tak můžete ocitnout už po pár hodinách od zaklapnutí dveří u bytu. Cestování letadlem je rychlé, bezpečné a pohodlné.

Navíc i ceny letenek se rapidně snižují, a dovolená s leteckou dopravou je tedy cenově dostupnější nežli v minulých letech. Platí to hlavně u destinací, které turisté přestávají navštěvovat kvůli bezpečnostnímu riziku (Egypt, Tunisko, Turecko aj.). Využít ovšem můžete také low-cost (nízkonákladové) lety, jejichž ceny za zpáteční letenky mohou konkurovat autobusové dopravě. Potíž je ovšem v tom, že v ceně letenky je pouze kabinové zavazadlo a za případné další kufry je nutné zaplatit navíc. Letecká doprava se také prodražuje kvůli případnému parkování na letišti nebo dopravě k terminálu. Dalším významným minusem, jehož

důležitost roste především v posledních letech, je hrozba terorismu. Úzce souvisí se strachem z létání a mnoho cestujících od leteckých dovolených odrazuje.

AUTOBUSEM

Autobusovou dopravu využívají především lidé, kteří hledají co nejlevnější dovolenou. Nicméně může být řešením i pro ty, kteří se bojí cestovat letadlem. Jednoznačně domi-

nuje u cest do Chorvatska či Itálie, odvážnější cestovatelé pak autobusem neváhají zavítat do vzdálenějších destinací Španělska či Řecka. Od okamžiku nástupu do autobusu není potřeba nic řešit. Řidiči jsou obvykle zkušení a cestu znají se všemi jejími úskalími. Dokážou se tak vyhnout i případným nehodám a kolonám, které vás mohou překvapit při jízdě vlastním vozem. Cestování autobusem je výhodné také pro velké skupiny, které se rozhodnou uspořádat vlastní zájezd.

Přes všechny tyto výhody je však nutné přiznat, že cesta autobusem je poněkud nepohodlná. Dlouhé sezení v menším prostoru může být složité pro vysoké osoby nebo jedince, kteří trpí křečovými žilami nebo nízkým tlakem. Neocení ji ani rodiny s dětmi, které je potřeba po dobu cesty zabavit. Zajímejte se tedy o to, jaký typ autobusu bude pro dopravu použit. Dávno

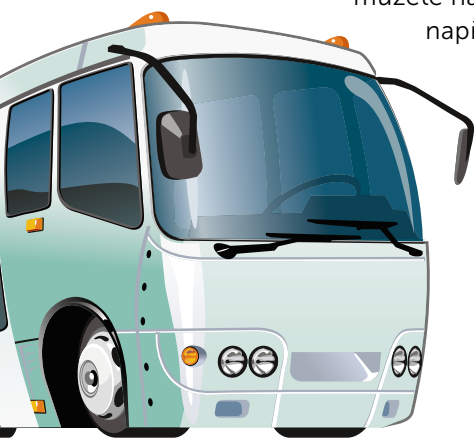


prýč jsou doby, kdy se cesta na dovolenou rovnala nekonečnému kostičásku. Moderní autobus by měl být vybavený klimatizací, polohovatelnými sedadly i toaletou. Během cesty je možné sledovat televizi nebo poslouchat rozhlas. U luxusnějších dopravců se lze připojit na wifi a samozřejmě využít i nabízené občerstvení.

AUTEM

Mnozí dobrodruzi nedají dopustit na cestování na vlastní pěst. S vlastním vozem jste pány svého času – můžete naplánovat zastávky podle libosti a neohlížíte se na ostatní účastníky zájezdu. Hodí se také pro cestovatele, kteří plánují dovolenou strávit výlety po okolí nebo chtějí už samotnou cestu pojmout jako dobrodružství, a nikoliv nutné zlo. Cestou na chorvatské pláži tak

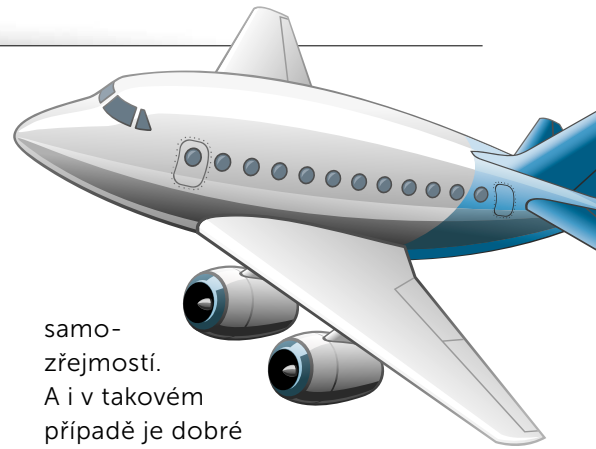
můžete navštívit například tolik



oblíbená Plitvická jezera a udělat si tam jednodenní pauzu. Ušetříte za půjčení vozu v destinaci a namísto fakultativních výletů s daným programem si můžete vymyslet vlastní zábavu. Čím více osob se v autě veze, tím je cestování ekonomičtější. Kromě nákladů na pohonné hmoty je nutné připočítat také nutnost pořídit dálniční známky nebo uhradit mýtné, poplatky za tunely a mosty.

Podle velikosti vozu může být výhodou možnost vzít větší počet i těžších zavazadel na osobu. Díky tomu si na dovolenou můžete přibalit sportovní vybavení, za které byste v případě cesty letadlem nebo autobusem museli připlácet, kočárek pro miminko nebo stan. Výhoda je to také pro cestovatele, kteří se plánují stravovat po svém a povezou zásoby potravin. Jízda autem může být v některých případech dokonce rychlejší než cestování letadlem. Pokud se totiž započítá nutná cesta na letiště, čekání před odletem a následný transfer z letiště v cílové destinaci, autem takové zpoždění můžete dohnat.

Největší nevýhodou cestování autem je velká zodpovědnost nejen za sebe, ale také za své spolupasažéry. Je třeba počítat s možnou komplikací, jako je porucha vozidla nebo nehoda. Bezpečný vůz, který je v bezvadném stavu, by měl být



samo-
zřejmostí.

A i v takovém případě je dobré mít sjednané připojištění pro cesty do zahraničí. Odtah nebo oprava by dovolenou prodražily.

V autě by měli cestovat alespoň dva zkušenější řidiči, kteří se mohou během dlouhé cesty vystřídat. Než riskovat mikrosnání, doporučují dopravní experti rozdělit cestu na více úseků a mezi nimi si dobře odpočinout. Je třeba seznámit se s dopravními předpisy všech zemí, přes které cesta vede. Překvapit vás mohou různé rychlostní limity, ale také požadavky na povinnou výbavu vozu!

Problémem může být také přeplněné auto, na které nejsme v běžném provozu zvyklí. Plně naložené vozidlo se čtyřmi pasažéry bude mít jiné jízdní vlastnosti – prodlužuje se brzdná dráha a zvyšuje spotřeba pohonných hmot. Na takovou cestu by se tedy rozhodně neměli vydávat řidiči, kteří nemají opravdu vynikající zkušenosti.

-drei-

INZERCE

„Žiju jen pro váš šmak.“

A osobně mi záleží na tom,
abyste si pošmáklí.



Hans Peter Smak
Zakladatel a majitel



Spak
má šmak

PRVOMÁJOVÉ VAŘENÍ

Nejtradičnějším způsobem, jak oslavit 1. máj, je polibek pod rozkvetlou třešní. Pokud se v okolí nenachází třešeň, podle tradice by měl stačit jakýkoliv jiný rozkvetlý strom. Polibek má ženě zajistit celoroční svěžest a má předcházet jejímu uschnutí. Vztah dvojice, která se na 1. máje políbí pod rozkvetlou třešní, má navíc vydržet po celý další rok. S láskou je spojeno i dobré jídlo.

Prastaré pořekadlo tvrdí, že láska prochází žaludkem. Je-li vaše drahá polovička kuchařkou či kuchařem, kterým Rettigová s Pohreichem nesaají ani po kotníky, probouzí vášně i každý nedělní oběd. A to už při pohledu na šikovnou hospodyňku, která nese na stůl teplou lahůdku. Po dobrém jídle se zvyšuje hladina serotoninu a opaminu. Dostane-li muž na talíř pstruha na avokádu grilovaného jeho milou, uvolněné hormony způsobí pocit ne nepodobný tomu, jaký má člověk v první fázi zamilovanosti. Jste-li hladoví a vaše děvče snů není v kuchyni jako doma, potěší vás i utopenec z blízké hospůdky. Napapaní muži i ženy jsou spokojenější. Představa telecích medailonků na víně za mihotavého svitu svíček vyvolává v naší mysli nejednu romantickou představu. Jednou z příležitostí pro slavnostní menu při svíčkách může být třeba prvomájový večer, kdy se pán domu

může blýsknout jako šikovný kuchař, ač do té doby kuchyň obcházel obloukem. Rozhodně od něj nikdo nečeká, že se pustí do svíčkové a houskových knedlíků nebo že začne péct kachnu. Místo kupovaných dobrot ženy ocení i malý dezertík, který

venku na zahradě nebo alespoň na balkóně či verandě a po soumraku hledět na hvězdy. Celý romantický prvomájový večer můžete doladit drobnou pozorností či kyticí čerstvých květin. Tou nikdy oslavu nezkažíte a žádnou ženu neurazíte.

NECHTE SE INSPIROVAT

Určitě žádný muž okamžitě nevysype z rukávu smršť dobrot, a tak se může nechat inspirovat. Třeba gurmánským experimentátorem Láďou Hruškou. Právě ten se u zrodu svých receptů baví, protože nejsou vůbec složité. Takže, pánové, dokažte si, že jednou za rok máte na to, abyste svým kulinářským uměním oslnili. S chutí do toho!

OZDOBENÝ PUDING

Puding umí udělat každý, protože na každém sáčku je návod k přípravě. Nicméně tady je „recept“, podle kterého to zvládne i každý muž levou zadní.



- 2 pudingové prášky
- cukr • litr mléka

Do hrnce dáme vařit mléko, ale napřed si trochu odlijeme do mis-ky. V ní ho pořádně rozmícháme s pudingovým práškem a cukrem. Vlijeme do horkého mléka a pořád mícháme, dokud puding nezhoustne. Přelijeme do ozdobných misek, necháme chvíli vychladnout a pak ho můžeme ozdobit cukrářskými piškoty, sušenkami, čerstvým ovo- cem, čokoládou a dozdobit mátou. Každý podle své fantazie a chuti drahé polovičky.

ZEMLBÁBA DO KAPSY

Rychlý dezert, který je pro začá- tečníky jak dělaný.

- 4 plátky toustového chleba
- kousek másla • jedno velké jablko
- skořicový cukr • rozinky
- čokoláda

Jablko oloupejte a nastrouhejte. Na dva toustové chleby dejte tenké plátky másla a na ně přidejte strou- hané jablko. Posypte skořicovým cukrem a opět položte tenké plátky másla. Přidejte rozinky a čokoládu a přikryjte suchým toustovým chle- bem. V toustovači zapékejte asi pět minut a podávejte.

BÁBOVKA Z MIKROVLNKY

- 4 lžíce hladké mouky
- prášek do pečiva
- 4 lžíce moučkového cukru • 2 lžíce kakaa
- 1 vejce • 3 lžíce oleje
- 3 lžíce mléka

Všechny ingredience smíchejte v míse a udělej- te těsto. Vezměte půllitrový hrnek, vytřete ho olejem a vysyp- te hrubou moukou. Těsto vlijte do hrnku a dejte do mikrovlnky nastavené na nejvyšší stupeň na tři a půl minuty.

SUŠENKY ZE SPÍŽE

Nemusí být na stole bábov- ka, stačí sušenky ze spíže. Hlavní ingrediencí je banán. Sušenky jsou výbornou pochoutkou a zvládne je každý.

- 3 zralé banány • 3 lžíce medu
- 3 velké hrsti ovesných vloček
- podle chuti čokoláda, ořechy, ovoce, kokos

Oloupejte banány a v míse je rozmačkejte vidličkou. Přidejte

ovesné vločky a med. Vše důkladně rozmíchejte a nechte vločky deset minut bobtnat. Směs kladte pomocí lžičky na plech vyložený pečicím papírem a vytvořte placičky. Vložte do trouby předehřáté na 170 stupňů a pečte dozlatova.

TŘEPACÍ DORT

Příprava tohoto dortu je rychlá a levná a dort chutná jako z cukrárny.

- 1 dortový korpus
- KRÉMOVÁ NÁPLŇ:
- 1 mandarinkový kompot
- 1 sáček pudingu bez vaření
- 1 kelímek smetany ke šlehání

Do uzavíratelné nádoby dej- te ingredience na náplň. Nádobu uzavřete a důkladně s ní třepejte, až vznikne tuhá hmota. Tu roze- třete na korpus. Připravený dort dejte do ledničky, aby se vše spojilo a dort byl dobře vychlazený.

První máj je pro většinu lidí od dob Karla Hynka Máchy hlavním dnem lásky. Konzervativní jedinci a páry ale tvrdí, že by se láska měla prokazovat po celý rok, ne pouze jeden den v roce. Tak proč to, pá- nové, nezkusit v kuchyni častěji!

-ol-

INZERCE



Lehký pocit z Kunína

- Čerstvé mléko
- Snížený obsah laktózy
- Vhodné pro studenou i teplou kuchyni



1 l a 0,5 l



NOVINKA



JEN KECKY NA SPORT NESTAČÍ

Kupujeme
obuv

Mnoho lidí si myslí, že pokud se ze dne na den rozhodnou sportovat, stačí nazout obyčejné, třeba i letité kecky, které ležely dávno zapomenuté v botníku, a vyběhnout. Velikost sedí, tak proč dávat tisíce za značkové boty? Po pár minutách bývají překvapeni, že nemohou dýchat, že je začala pobolívat kolena, kotníky či záda. Ono totiž obyčejné běhání vyžaduje nejen dobrou kondici, ale hlavně kvalitní boty.

V jedné keckách prostě nemůžete běhat, hrát tenis nebo chodit na výlety. Každý sport chce své. Zapomeňte na Keňany, kteří běhají bosí a nic je nebolí. Jejich chodidla jsou na takový běh o dost lépe trénovaná. Uvědomte si, že funkční vlastnosti levné a drahé boty jsou neporovnatelné. Rozdíl spočívá v použitých materiálech i ve střihu. Kvalitní běžecké boty se nerozpustí potem, neprošoupou se za pár týdnů a celkově vydrží déle. Poskytují výrazně vyšší komfort, oporu a především vyšší míru tlumení nárazů. Věřte, že pokud si pořídíte kvalitní boty, užijete si běhání více a neohrozíte své zdraví. Podle podiatrů může za vážné bolesti zad, kyčlí, kolen, Achillovy šlachy a za vznik puchýřů právě nesprávná volba sportovního obutí. Pohodlí by mělo být u sportovních bot prioritou. Proto je důležité měnit boty mnohem častěji, než je obvyklé u běžné obuvi.

JAK VYBRAT SPRÁVNÉ BOTY?

Vybrat si správnou obuv není zrovna lehké. Sportovní boty jsou pravděpodobně ten nejdůležitější kus sportovního vybavení, a proto by se na nich nemělo šetřit. Navíc se liší podle druhu sportu, který

zvolíte. Při aktivitách, jako je běh, tenis, fotbal a další, dokáže kvalitní bota ztlumit specifický náraz z dopadu. Není tedy dobré jít hrát tenis ve stejných botách, ve kterých chodíte běhat. Když si nejste při nákupu jisti, zeptejte se odborníka. Kvalitní prodejce sportovních bot by se vás měl zeptat, jakou sportovní aktivitu chcete v botách provozovat. Zeptejte se ho na vlastnosti daného modelu, protože každá značka má svá specifika a „vychytávky“, které vám můžou, ale nemusí vyhovovat, a rozhodně si boty pořádně vyzkoušejte.

SPORTOVNÍ OBUV SE DĚLÍ
DO DVOU HLAVNÍCH KATEGORIÍ:
NA INDOOROVÉ A OUTDOOROVÉ
SPORTY.

Běžecké boty se dělí podle došlapu a terénu, fitness boty zase podle druhu cvičení a zátěže. Na sport si opravdu nekupujte boty podle vzhledu, ale podle funkce. Špatná bota může zničit nejen nohu, ale i celou postavu. A za podlomené zdraví pár ušetřených stovek nebo stylově vypadající botky prostě nestojí. Obuv pro běžecké disciplíny má největší nároky na měkký dotek a odraz. Při běhání na tvrdých površích nejvíce trpí klouby. Tento problém musí běžecké boty odstranit pomocí tlumení dopadu a díky pevnému sedění boty na noze. Běžecké boty najdou své uplatnění také v jiných sportech na různých typech povrchů. Speciálním druhem běžecké boty je obuv crossová, která má v podrážce větší vzorek pro dokonalý dotek podrážky s měkkým podkladem.

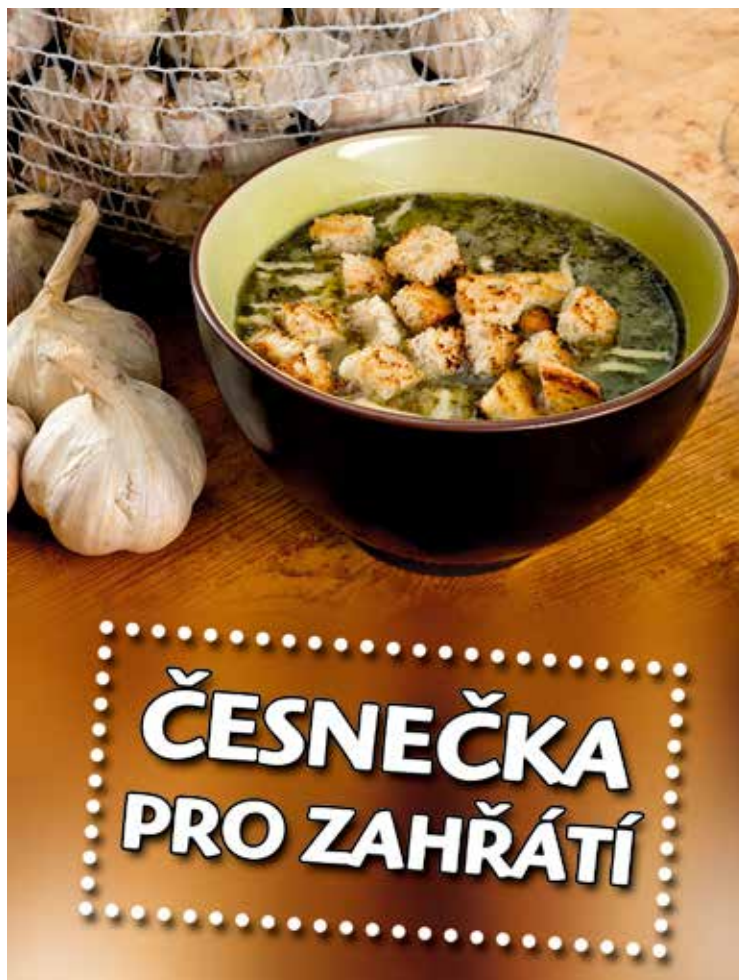
Důležitá je správná velikost. Boty nesmí tlačit ani dřít, nikde nesmí nic překážet. V oblasti špičky by pak měl být prostor alespoň o půl čísla větší, protože noha může během delšího běhu trochu otéct.

Pokračování na straně 11 →

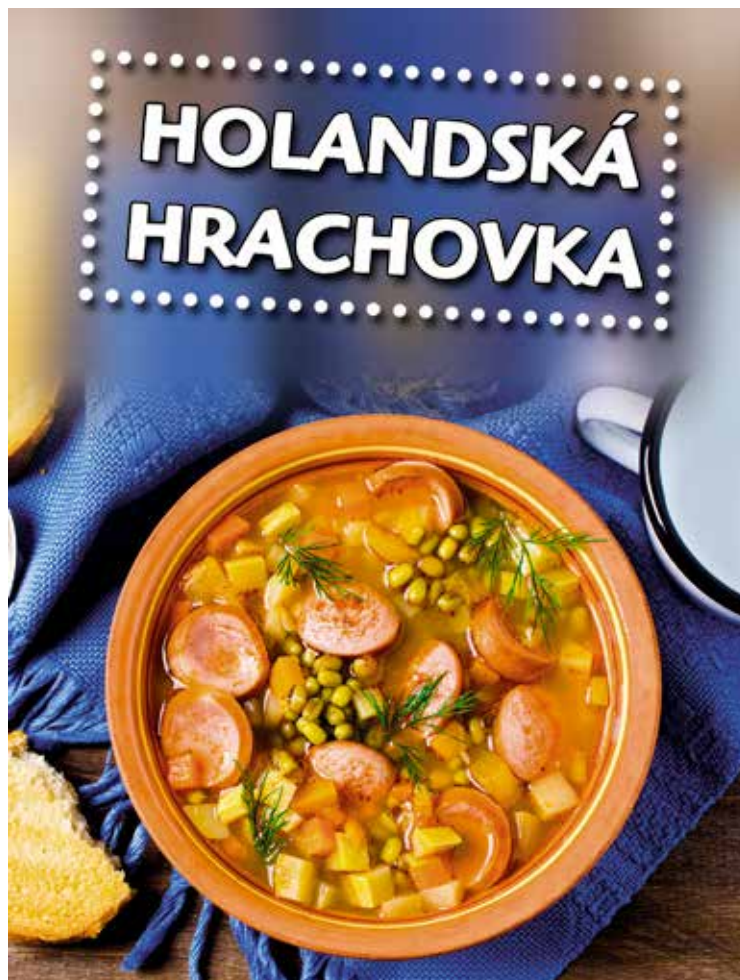
RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



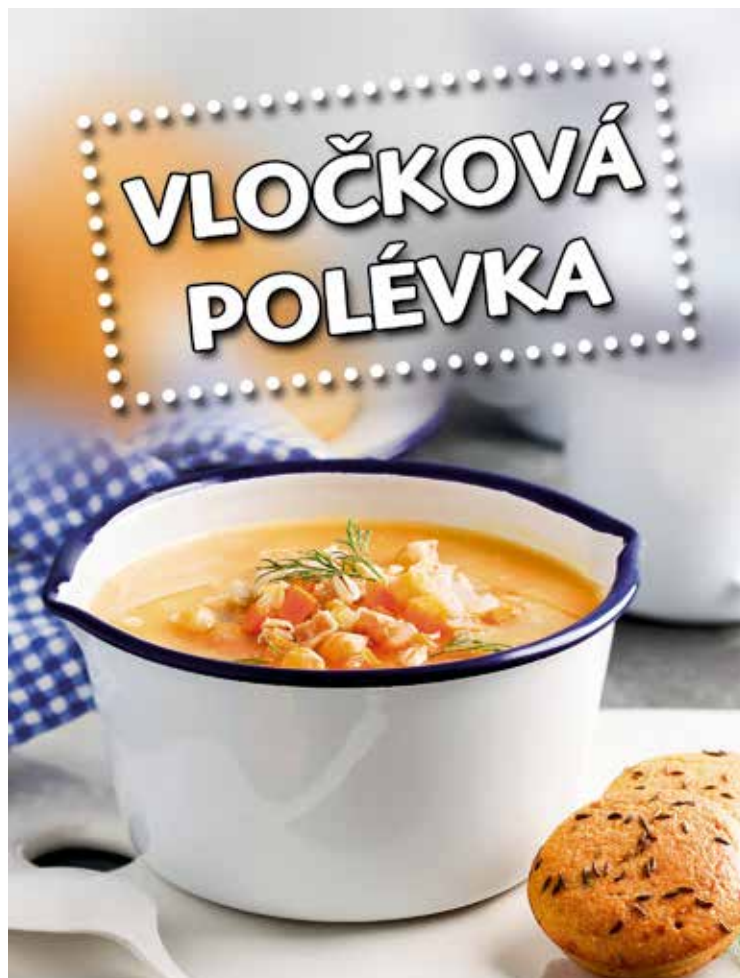
**ČESNEČKA
PRO ZAHŘÁTÍ**



**HOLANDSKÁ
HRACHOVKA**



**CIBULAČKA
S PIVEM**



**VLOČKOVÁ
POLÉVKA**

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



HOLANDSKÁ HRACHOVKA S KLOBÁSOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 500 g púleného zeleného hrachu
- 500 g uzeného kolene s kostí KRÁSNO
- 1 bobkový list
- 3 hřebíčky
- 1 lžička čerstvého tymiánu
- 250 g Valašské klobásy KRÁSNO
- 250 g mrkve
- 200 g cibule
- 250 g celeru
- 250 g pórků
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- žitný chléb
- kremžská hořčice k podávání

Příprava:

Ve velkém hrnci ve dvou litrech vody vařte spolu hrách, uzené koleno, bobkový list, hřebíček a tymián. Seberte pěnu, přiklopte a za občasného zamíchání vařte asi 45 minut, dokud nebude hrách téměř rozvařený. Z vody vyjměte koleno, zbavte ho kosti a maso nakrájejte na kousky. Nakrájené maso vraťte do hrnce spolu s celou klobásou a nahrubo nakrájenou zeleninou. Zvolna vařte dalších 30 minut. Pak vyjměte klobásu, nakrá-

jejte ji na kolečka a vraťte zpět. Po-

lévku opepřete, případně

osolte. Podávejte

s chlebem po-

třeným hoř-

čicí.



ČESNEČKA PRO ZAHŘÁTÍ

Suroviny pro 2 osoby:

- 3 větší brambory
- 7–8 stroužků česneku
- 250 g Venkovské klobásy
- 1 lžička kmínu
- 750 ml vody
- 2 lžičky sušené majoránky
- 1 cibule
- olej
- sůl
- pepř

Příprava:

Pokrájené brambory, Pokrájenou Venkovskou klobásu na kostičky, stroužky česneku nakrájené na plátky a lžičku kmínu zalijte 750 ml vody a vařte, dokud brambory nezměknou; pak přisypte dvě lžičky sušené majoránky. Pokrájenou cibuli osmahněte na oleji, brambory trochu rozmačkejte a přidejte sůl, pepř. Podávejte s opečenými chlebovými krunčiky.



VLOČKOVÁ POLÉVKA SE SLANINOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 3-4 menší brambory
- 120 g Staročeské slaniny
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- ½ lžičky kmínu
- ½ lžičky sušené majoránky
- 40 g ovesných vloček
- 200 g fazolí (vařené nebo z konzervy)

Příprava:

Oškrábané brambory nakrájejte na malé kostičky, cibuli přepulte a nakrájejte na kolečka, česnek oloupejte a nasekejte nahrubo. Slaninu nakrájejte na kostičky, vhodte ji do hrnce, podlijte trochou vody a zahřívějte. Když se voda odpaří, osmahněte slaninu do zlatova. Přidejte cibuli a česnek, trochu osolte, přidejte kmín a vše míchejte do změknutí. Zalijte 1,2 litru horké vody, přidejte brambory, lžičku soli, hrnc zakryjte a vařte asi 10 minut, dokud brambory nezměknou. Do polévky přidejte majoránku, fazole, ovesné vločky, hrnc

znovu zakryjte a vařte dalších 15 minut, dokud ne-

změknou i ovesné vloč-

ky. Hotovou polévku

opepřete a případně

ještě dosolte.



CIBULAČKA S PIVEM

Suroviny pro 2 osoby:

- 5 až 6 velkých cibulí
- 50 g sádla KRÁSNO
- 1 lžíce hladké mouky
- 750 ml vývaru
- 750 ml světlého piva
- libeček
- sůl
- pepř
- toast z tmavého chleba
- hermelín nebo niva

Příprava:

Cibuli nakrájejte na kolečka a osmahněte ji na tuku. Jakmile zesklotaví, zaprašte ji moukou a zalijte vývarem a pivem. Polévku povařte a ochuťte solí a pepřem, pro lepší chuť můžete přidat i trochu libečku. Podávejte s toastem se zapečeným plátkem sýra.



JEN KECKY NA SPORT NESTAČÍ

Kupujeme
obuv

*Pokračování
ze strany 8*

Podstatným kritériem výběru běžeckých bot je typ nášlapu. Pokud nevíte, jak poznáte typ nášlapu, podívejte se, jak máte sešlapané podrážky u bot, ve kterých chodíte. V některých kvalitních obchodech s obuví mají i stroj na diagnostiku nášlapu.

Speciální boty potřebujete na **aerobik**. Měly by být dostatečně odpružené, tlumící nárazy na páteř a měly by držet nožní klenbu. Je důležité, aby vám bota opravdu dobře padla a cítili jste se v ní pohodlně. Boty na **tenis** musí umět poskytnout potřebnou stabilitu, ale také rychlost. Měly by chránit klouby, šlachy a svaly před nadměrnými otřesy a námahou při tvrdém došlápnutí na zem. **Sálová obuv** je nejvhodnější při cvičení v tělocvičně nebo ve fitness. Využívají ji i sportovci při florbalu, futsalu apod. Takové boty tlumí nárazy, šetří klouby a jsou vhodné do vnitřních prostorů, protože nedělají barevné šmouhy a nekloužou. **Trekingové boty** jsou ideální pro chůzi. Pro trek v náročném terénu obvykle tenisky vyměňte za pořádné trekingové boty, které podporují klenbu a pevně drží kotník, mají mírně vyvýšenou patu a jsou prodyšné. Boty na **nohejbal** musí být opravdu kvalitní. Zdálo by se, že nohejbal je jen takové kopání do míče, při kterém je jedno, co máte na nohách, ale opak je pravdou.

Právě při tomto sportu je důležité mít vhodně zvolenou obuv, jinak hrozí vážné zranění, například vymknutý kotník nebo přetrhnutí Achillova šlachy. **Fotbalové boty alias kopačky** se vyrábějí v několika typech. Dělí se na lisovky, turfy a kolíky. Lisovky jsou kopačky s lisovanými špunty. Jejich rozesetí na podrážce je různé, záleží na výrobci. Ideální jsou na suché přírodní podklady nebo umělé trávníky. Turfy jsou kopačky s výrazně členitým uspořádáním vzorku. Použití je na tvrdé povrchy a umělý trávník.

NEPODCEŇUJTE ZKOUŠENÍ

Na nákup sportovních bot se vydejte do specializovaného obchodu, kde máte možnost vyzkoušet různé značky. Každá sportovní značka má svá specifika, „vychytávky“. Nejdůležitější je u správné sportovní obuvi její funkčnost, lehkost, odolnost a výdrž. Všechny tyto parametry jsou vytvářeny již při výrobě. Pomocí botám k delší životnosti může uživatel šetrným zacházením a správnou volbou ochranných přípravků. Důležitý je výběr čísla boty. Podle odborníků by například běžecké boty měly být o půl až jedno číslo větší než vaše standard-

ní velikost. Po několika kilometrech totiž noha otéká a potřebuje více prostoru. Počítejte s tím, že kožené boty ještě povolí, zatímco látkové boty velikost drží. Zkuste obě boty najednou, můžete mít různé velké chodidla. S věkem se mohou i chodidla o něco zvětšit. Buďte vybíraví! Nechte si předložit více párů a druhů bot. Boty zkoušejte v ponožkách, ve kterých běháte. To platí i pro dámy. Zkoušet sportovní boty v silonkách vážně není ono. Napevno boty zavažte, nestyďte se v obchodě popoběhnout, poskociť. Boty si nechte na obou nohách alespoň chvilku pevně obuté.

O OBUV MUSÍTE PEČOVAT

Péče o obuv je důležitou podmínkou životnosti obuvi. Nejčastějším poškozením je sešlapaná pata kvůli nedostatečnému rozvázání tkaniček. Občas je nutné obuv vyčistit od bahna, kamínek či prachu. Propocenou sportovní obuv nechte dobře vyschnout. Rozhodně není dobré nechávat ji v batohu, kde může zplsnivět. Životnost jakékoliv obuvi ovlivní i správná impregnace.

Pokud jde o cenu, výše ceny se nemusí rovnat výši kvality. Kvalitní sportovní boty pořídíme od zhruba dvou tisíc korun výše. Rozhoduje pocit komfortu a pohodlnosti.

„Modelky“ ovšem občas při pohledu na takové boty zapláčou. Musí se totiž přenést přes to, že jim botka nebude barevně ladit se zbytkem outfitu.

-ol-

DINOPARK, SVĚT ZÁZRAKŮ

Nejen hrdinové filmu Jurský park mohli zažít na vlastní kůži realitu druhohor obydlených dinosaurů. K podobnému dobrodružství zvou své návštěvníky Dinoparky po celé České republice. Statické a robotické modely dinosaurů v životní velikosti, to je zážitek pro oči i uši. Dinosauri se hýbou, dýchají a koulí očima.



Naživo jsou makety obřích „drobečků“ až k neuvěření. Právě v Dinoparcích máme možnost zhlédnout, jak tito obrovští tvorové vypadali, a seznámit se s jejich životem. Například DinoPark ZOO Plzeň se od svého založení v roce 2003 stal velmi oblíbeným a vyhledávaným turistickým cílem. Na ploše tří hektarů se v současné době nachází expozice několika desítek modelů dinosaurů z období druhohor. Největší model, apatosaurus, měří 23 metrů a jako jediný byl vyráběn na místě. Nechybí ani populární

tyranosaurus rex. Některé modely jsou ozvučené. „Časem jsme všelijaké mouchy během jejich výroby odstranili. Modely se pohybují věrně, jsou synchronizovány se zvukem a mají několik druhů pohybu,“ popsal Jiří Machálek, majitel sítě Dinoparků v České republice a v zahraničí.

PODOBY HLEDAJÍ V KNÍŽKÁCH

Jednou z dominant parku je právě obrovitý, třidvacet metrů dlouhý model v životní velikosti, který zau-

jme nejen svým detailním propracováním, ale také reálnými pohyby, kterých zvládá dokonce sedm. Dýchá, mrká, hýbe hlavou, ocasem, žvýká. Jak takové modely vznikají?

Podle Jiřího Machálka ještě kdysi bavili jeho malého syna, a tak přišel na myšlenku rozpochybovat je. Co se podobá týče, čerpají výrobci dinosaurů v Plzni hlavně z knížek a vše konzultují s odborníky z Aka-

demie věd. Nechtějí vytvářet nějaké vymyšlené modely, které by neodpovídaly realitě. K vlastní výrobě byli de facto donuceni. „Nemohli jsme jít cestou nákupu, protože každý model je velmi drahý. Vzory ze zahraničí, které by se nám líbily, přijdou zhruba na 400 tisíc dolarů za kus,“ řekl Machálek. „Proto jsme v Plzni začali s vlastní výrobou. První model jsme vyrobili v roce 2002. Počátky nebyly snadné. Učili jsme se vlastně sami od sebe, protože žádná podobná továrna na dinosaurů u nás není,“ dodal. Dinosaurů v plzeňské dílně ožívají a jen málokoho by napadlo, co všechno se uvnitř těla skrývá. Výroba jednoho modelu trvá několik měsíců. Část je pohyblivá, část statická. Zatím zde mají na kontě kolem tisícovky vyrobených exponátů.

MODELÝ VZNIKÁJÍ V PRAVĚKÉ LABORATOŘI

Kovová konstrukce, polystyren, sádra, laminát a silikon. Z těchto materiálů se rodí dinosaurů v plzeňské dinosaurů dílně. Výroba jednoho pohyblivého pravěkého krasavce stojí statisíce a trvá i rok. Aby modely dinosaurů mohly vznikat, je potřeba obrovský prostor. Výrobci jej našli v hale na okraji Plzně. Nestaví se tady modely jen pro plzeňský park, ale pro všechny v České republice a také v zahraničí, kde Jiří Machálek Dinoparky vybudoval. Nejsložitější je práce na pohyblivých modelech. Ten úplně nejdokonalejší nové generace zvládá až patnáct druhů pohybu.

Na počátku všeho je obyčejný papír a tužka, protože dinosaur se rodí u projektanta. Ten navrhne obrázek a sochař vytvoří malý model. Hliněné modely jsou předlohou počítačových nákresů. Pak se teprve začíná stavět konstrukce. Pokud je návrh přijat, vytvoří sochař druhý model, tentokrát v životní velikosti. Kostra a vnitřek těla jsou postaveny z lehkého hliníku a kompozitních materiálů. Prostor kolem kostry je vyplněn molitany a překryt kůží. O něco jednodušší je tvorba statického modelu. Nejdříve se svaří kovová kostra, která se obalí polystyrenovými kvádry do velmi přibližného tvaru těla. Pak se motorovou pilou zhruba vyřeže přesnější obrys a jemnějšími bruskami a smirkovými papíry se dokonale dohladí a dotvoří podoba. Navrch se nanáší vrstvička sádry a tvrdého laminátu. Na nejméně namáhaných místech je ho až šest vrstev. Laminát překryje speciální hmota, do které už umělec ručně vyrobí texturu ještěří kůže – praskliny, záhyby a převisy. Závěrečná práce patří výtvarníkovi, který model opatří finální barvou. Na jednotlivých typech práce od dělnické až po uměleckou se vystřídá i čtyřicet lidí. Až na počítačové jednotky pro pohyblivé modely a oči, které je třeba odlévat ve vakuové komoře, si v Plzni vyrábějí dinosaurů sami. Výroba je hodně pracná a namáhavá. Podle Pavla Glazera, který stál u počátku vzniku dinosaurů v Plzni, tu vytvářejí formy na odlévání jednotlivých dílů. Všechno se pak skrývá pod již zmíněnou vrstvou sádry a laminátu. Nejdražší a nejdůležitější je silikonová kůže. Musí být odolná

vůči počasí a vydržet musí tisíce mechanických pohybů. Silikonová kůže vzniká ve speciálních formách. Postupně se připevní na skelet a nakonec dostane tu správnou barvu. Jednotlivé kusy se sešijí dohromady a jako kabát navléknou na hotový polystyrenový model. Pak přijde na řadu to nejdůležitější, rozpořádání veškerých částí. Býložravý plateosaurus je z dinosaurů modelů nejpohyblivější. Kromě předních končetin hýbe hlavou, otvírá tlamu, koulí očima, dokonce i dýchá. To, co návštěvník nevidí, je spousta motorů a „hejblátek“ pod kůží ještěřů. Robotické modely jsou řízeny vlastním počítačem a celý park ovládá centrální počítač.

V Dinoparcích se návštěvníci potkají i s ještěry, které bychom v druhohorách těžko našli. Jde o „potvory“ v klecích, kterým se říká fotoještěři. Návštěvníci si k nim mohou vlézt a vyfotit se s nimi. I tito ještěři vycházejí z reálné předlohy. Právě oni ale potřebují nejčastěji opravu – třeba se jim ulomí zub nebo dráp. Na to jsou však v plzeňské dílně připraveni, na starosti mají veškerý servis oprav zvířectva sítě Dinoparků v Česku i v zahraničí.

Do libovolného Dinoparku v České republice můžete s celou rodinou zavítat díky COOPu. Potřebujete jen, aby se na vás usmálo štěstí ve sběratelské akci Svět dinosaurů. Stačí narazit na magnetku Coopsaura, a rodinná vstupenka do Dinoparku je vaše.

-ol-

SOUTĚŽ

VELKÁ SBĚRATELSKÁ AKCE

SVĚT DINOSAURŮ

STARTUJEME
10. května 2017

coop

HUDBA JE MŮJ ŽIVOT

„Nejsem žádná shoppingová lady,“ říká **ZPĚVAČKA**

ILONA CSÁKOVÁ

Na pódiu stála poprvé asi v patnácti a těsně před čtyřicítkou zvažovala konec kariéry. Po porodu prý neměla žádné sebevědomí. Po krátké pauze ale nakonec začala zase zpívat a nedávno oslavila třicet let kariéry. Letos v březnu byla jednou z účinkujících na společenském plese COOP Centra.

A tak jsme se jí zeptali, jak zvládá skloubit práci s výchovou svých dvou synů, jak stíhá domácnost a co ji čeká v nejbližší době.

Jak dlouho trvalo, než se vám podařilo skloubit rodinu s kariérou?

V těhotenství a pak v šestinedělí jsem si vsugerovala, že už kariéru nenastartuju. Nostalgicky jsem si říkala, že jsem si ta léta hezky užila a úplně přešaltuju jinam. Jak se pak hladina hormonů srovnávala, začalo mi vrtat hlavou, že mě ta profese bavila a jinou neumím. Poprvé jsem jela na vystoupení, když Daníkovi byly čtyři měsíce.

Jak jste se cítila?

Strašně jsem se bála, že nejsem pořádně rozezpívaná, neměla jsem žádné sebevědomí, navíc jsem řešila, že jsem tlustá. Dneska si s odstupem času říkám, že jsem se zbytečně stresovala z nadváhy. Měla jsem naopak nárok na pocit hrdosti, že jsem dala život. Začala jsem na sobě pracovat, dařilo se mi kila pomalu shazovat a nabírat to vzdálené sebevědomí. Zjistila jsem, že se té práci nedokážu jen tak vzdát. Baví mě se starat o domácnost, o děti, ale nestačí mi jenom to.



Takže zvládáte výchovu dětí i kariéru bez problémů?

Výchovu a svoji kariéru už zvládám téměř na sto procent. Pomáhá mi manžel i jeho rodiče. Začátky ale byly těžké. Jako v životě vždy všechno, než si na nové věci zvyknete. Než se naučíte rozdělit si svůj čas tak, abyste všechno stihli a nehonili se.

Někdy je to ale oříšek. Podstatné je, že naši dva kluci jsou zdraví a veselí a dělají mi mega životní radost. Rodina je pro mě alfa i omega života.

Zpívat jste začala v patnácti letech, kdy jste vyhrála okresní kolo pěvecké soutěže, a to s vlastní písní. A pak stoupala vaše kariéra strmě nahoru, je to tak?

Během studia Střední pedagogické školy v Mostě jsem v roce 1987 začala zpívat s kapelou Laura a její tygři, v roce 1993 jsem vydala první sólové album Kosmopolis, následoval Amsterdam, Pink, Tyrkys, Blízká i vzdálená, Ilona Csáková

a několik Best of. Takže docela slušná bilance.

Koncertujete, účinkujete na společenských akcích. Co vás čeká v nejbližší době?

Pokud jde o moji práci, vyjde mi nové CD, které jsem natočila k třiceti letům na scéně s Golden Big Band Prague. Zazní na něm moje známé hity, méně známé i úplně nové písničky a také duet s Karlem Gottem. Jinak mám v letošním roce i hodně vystoupení se skupinou Laura a její tygři, s Golden Big Band Prague nebo například účinkování v muzikálu Sibyla. V průměru mám deset vystoupení do měsíce. Někdy i víc, hudba je můj život.

A když vám vyjde chvilka volného času, co nejraději děláte?

Když mám chvilku pro sebe, ráda čtu, starám se o zahradu, pěstuju zeleninu. Po druhém synovi



jsem měla rozhozená záda, tak jsem začala pravidelně dvakrát týdně chodit na pilates. Vynechávám, jen když jsem na cestách. Už se mi to daří pár let díky šikovné trenérce, se kterou řeším i životosprávu. A také miluji rodinné výlety a pobyt na horách. Hory si umím opravdu užít. Investuji do pohybu a to se mi vyplácí, proto mi váha drží a nepřibírám.

Vystupovala jste na plese obchodního řetězce prodejen COOP, chodíte do jeho prodejen nakupovat?

Celoročně jezdíme trávit volný čas s rodinou do Jeseníků a tam v COOPu nakupujeme. Vždycky si tam vybereme, obchod je přehledný a dostaneme vše, co potřebujeme. Jinak ale přes rok nakupuji všude možné, prakticky tam, kde je to pro mne nejbližší a pohodlné. Nejsem moc shoppingová lady, nakupuji vyloženě prakticky.

-ol-

INZERCE



KRÁJENÍ

Říká se, že správný kuchař se nerozloučí se svými noži. Stěhuje se s nimi z restaurace do restaurace, ale i z bydliště do bydliště, bere si je na cesty. Dobře ví, že **pořádný nůž** mu usnadňuje práci.



JAKÝ NŮŽ VYBRAT

Podle odborníků úplně vystačíme se třemi noži: kuchařským nožem, který má čepel dlouhou cca 21 cm, malým nožem na zeleninu, případně speciálním vykosťovacím nožem na maso, který je kratší, užší a měl by být hodně ostrý. Kvalitní nůž je z prvotřídní oceli, perfektně vyvážený. Je žádoucí si ho při nákupu vyzkoušet, vzít ho do ruky, zjistit, jestli se čepel neohýbá, zda je na svém „hřbetě“ silný minimálně tři milimetry a zda nám dobře padne do ruky. Rukojeť by měla být vykrojená, aby se nám do této mezery vešly prsty a ne-bouchali jsme se jimi při krájení o prkénko. Neměl by být také příliš těžký, aby nás práce s ním záhy neunavila. Zapomeňte na výhodné koupě, pokud chcete mít doma opravdové pomocníky.

JAKÉ PRKÉNKO?

K noži samozřejmě patří prkénko na krájení. V poslední době se diskutuje o tom, zda je lepší dřevěné, či plastové prkénko. Ukázalo se, že bakterie se kupodivu s dřevem kamarádí méně než s plastem, i když se dříve hovořilo o opaku. Ať tak nebo tak, krájet bychom měli na dostatečně velkém prkénku, aby zpracovávané suroviny nepřepadávaly. Samozřejmě stejně jako nože musíme prkénko udržovat v dokonalé čistotě.



CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE: KRÁJEJTE...

► **NAJEMNO:** Na hodně maličké kousky, velké asi jako špendlíková hlavička, krájíme především zeleninu, která se bude přidávat do omáček, nádivek a polévek. Jde o to, aby rychleji změkla a „ztratila se“ v připravovaném pokrmu. Nejlepší je zeleninu, například mrkev, nakrájet na tenká kolečka, celer na tenké plátky, pak na proužky a ty nakonec na maličké kousičky.

► **NAHRUBO:** Na zhruba půlcentimetrové kousky krájíme zeleninu například do salátů a masových nebo zeleninových směsí, jak vyžaduje například indická, mexická a asijská kuchyně. Někdy je také vhodné nakrájet některé druhy zeleniny najemno a další zase nahrubo. Jídlo to totiž dodá lepší strukturu.

► **NA PROUŽKY NEBO NA NUDLIČKY:** Tak krájíme zeleninu nebo maso zejména do čínských pokrmů, zeleninu pak i do salátů. Mohou být různě dlouhé, široké a vysoké, každý má rád jinou velikost. Zeleninu jako mrkev nejdříve nakrájíme na kolečka, ty pak na proužky. U masa dbáme na to, aby se při rychlém smažení stačilo propéct, ideální jsou proužky cca 3 mm silné a 3–5 cm dlouhé.

► **NA KLÍNKY NEBO NA MĚSÍČKY:**

Tak krájíme zeleninu, například cibuli, ředkvičky, rajčata. Inspirovat se můžeme tvarem jednotlivých dílků mandarinky.

JAK ROZDRTIT ČESNEK

Stroužek oloupáme a poté rozdrtíme plochou čepelí. Následně ho nakrájíme na menší kousky a znovu důkladně rozetřeme čepelí nože. Česnek rovněž můžeme rozdrtit v hmoždíři nebo na jemném keramickém struhátku. Většina z nás sáhne po malém pákovém lisu na česnek, z toho ovšem profesionálům naskakuje husí kůže.

JAK PERFEKTNĚ NAKRÁJET CIBULI

Zkušený kuchaři cibuli oloupají, rozkrojí napolovic a pak ji prokrájají kolmo na jednotlivé měsíčky tak, aby u kořene zůstal kousek bez řezu. Dělají to proto, že jednotlivé vrstvy pak při krájení nemají tendenci ujíždět. Za nožem zůstanou perfektní kostičky.

JAK KRÁJET CIBULI BEZ SLZ

Existuje řada osvědčených babských rad. Například můžeme před krájením potřít prkénko octem. Další možností je vložit cibuli, kte-



rou chceme nakrájet, na deset až patnáct minut do mrazáku. Množství těkavé látky, uvolňované při krájení do vzduchu, se výrazně sníží, a přitom nedojde ke změně chuti. Třetím osvědčeným pomocníkem je citronová šťáva. Rozkrojíme citron a během krájení cibule jím průběžně potíráme čepel nože. Vzniklá chemická reakce zabrání zelenině uvolňovat těkavé látky do vzduchu.

„ČÍNA“ JAKO Z INTERHOTELU

- 100 g libového vepřového masa
- 2 lžičky dezertního či bílého vína
- 2 špetky koření pěti vůní (nebo kari)
- 2 špetky soli • ½ mladé cukety
- 1 malá mrkev • 1 kapie
- 1 jarní cibulka s natí (nebo pórek)
- 1 lžička sójové omáčky
- ½ lžičky solamylu • 3 lžičce oleje

Maso nakrájíme na tenké nudličky, promícháme s kořením, solí a 1 lžící vína. Cuketu nakrájíme podélně na co nejtenčí plátky a pak ještě na tenké nudličky. Mrkev oškrábeme a zešikma nařežeme na velmi tenká kolečka. Z cibulky odřízneme kořínky, zbavíme ji vyschlé vnější vrstvy, zaschlých konců nati a nakrájíme na kolečka (z póru využijeme bílou část). Sójovou omáčku, druhou lžící vína a solamyl smícháme s 50 ml vody. Ve woku či pánvi rozpálíme 2 lžičce oleje a vložíme maso. Rychle mícháme tak, aby se osmahlo ze všech stran. Za cca 1 minutu ho vysypeme na talíř. Pánev vrátíme na sporák, přilijeme zbytek oleje a vhodíme zeleninu. Po minutě míchání vlijeme tekutinu a mícháme, aby omáčka zhoustla. Nakonec vrátíme maso, zamícháme a podáváme s rýží nebo rýžovými nudlemi.

-koř-

INZERCE

**BOHUŠOVICKÁ
MLÉKÁRNA
1901**
Skyr
ISLANDSKÁ TRADICE

Vysoký obsah proteinu,
minimální obsah tuku



Skyr dává sílu mužům
a krásu ženám

www.bohusovickamlekarna.cz



ŽIJ ZDRAVĚ, ŽIJ SKYR

PRVNÍ MÁJ JE POŘÁD LÁSKY ČAS

Když byli naši synové malí, pravda, před třiceti pěti lety, byli strašně zvědaví, co to ten První máj je. Rodiče je dali na starost babičce a dědečkovi a nijak

šťastně se netvářili, že odcházejí. Přece by se měli radovat, že jdou v tom průvodu, který kluci sledovali v televizi, a mohou mávat nějakým lidem na tribuně, kteří jim rovněž mávají. Syni chtěli také jít a mávat.

A tak jsme je následující rok vzali s sebou. Dostali vlaječky a dvě hodiny stáli s námi dospěláky v chumlu v boční ulici a poslouchali řeči, které je vůbec nebavily. Pak jsme se seřadili, ušli 200 metrů kolem tribuny na jedné straně náměstí a na konci náměstí se s ostatními rozešli. To je všechno?!



Koupili jsme jim zmrzlinu a odpoledne jeli na výlet. A jejich táta mi dal pod nějakou břízou pusu, abych jim neuschla. „To je 1. máj,“ říkal.

Ve škole se pak učili, že 1. máj se slaví jako svátek pracujících na památku krvavého potlačení stávků dělníků v Chicagu za osmi-hodinovou pracovní dobu.

Dnes prvomájové průvody vesnicemi a městy nechodí. Ale První máj svátkem zůstal. V předmájovou noc se hlídají májky a pořádají se u nich veselice. Studenti mají svou slavnost, majáles. Pro zamilované z Prahy a okolí je tento den spojen s procházkou na Petřín a se zvykem nošení kytičky k soše Karla Hynka Máchy. K tomuto dni se pořád vztahuje tradice, že by každá dívka či žena měla být políbena pod rozkvetlým stromem nebo břízou, jinak uschne. Ani májový deštíček by jí nepomohl. Tak na to rozhodně nezapomeňte!

-koř-

INZERCE

MIRINDA

Limitovaná nabídka!

VYBER SI MĚ
MIRINDA
ANANAS

VS

VYBER SI MĚ
MIRINDA
MELOUN

OCHUTNEJ
NOVÉ PŘÍCHUTĚ A HLASUJ

WWW.MIRINDA.CZ

Bohušovický Skыр v kuchyni



Borůvkový
Skыр koláč



Brusinkovo-mátový
Skыр shake



Mražený
Skыр jogurt



Co je Skыр?

VYSOKÝ OBSAH
PROTEINU
0,1 % TUKU



Bohušovický Skyr v kuchyni



Brusinkovo-mátový Skyr shake

Potřebujeme:

- 250 g Skyr Bohušovická mlékárna jahoda
- 1 dl brusinkového džusu
- 0,5 dl jablečného džusu
- 7 mátových lístků
- 6-8 kostek ledu



Postup:

Skyr, obě džusové přísady a 5 lístků máty dáme do kuchyňského robotu a umixujeme drink jemné konzistence. Do sklenice dáme led, zalijeme jej shakem a ozdobíme lístky máty.

Borůvkový Skyr koláč

Potřebujeme:

- Korpus:** 10 celozrnných máslových sušenek, 60 g kokosového oleje, 1 lžice cukru krystal
- Krém:** 500 g Skyr Bohušovická mlékárna natur, 250 ml smetana 32 %
- Kapucín, 50 g medu, 1 vanilkový lusk, 3 plátky želatiny
- Poleva:** 4 lžice borůvkového džemu, 100 g čerstvých borůvek

Postup:

Rozdrtíme nahrubo sušenky a smícháme je s kokosovým olejem. Dortovou formu (22 cm) vyložíme pečícím papírem a rukama vymačkáme směs rovnoměrně po dně. Formu dáme do mrazáku.

Želatinu připravíme podle návodu. Dále do misky dáme Skyr, med, dřeň z vanilky a dobře vše promícháme. Vychladlou želatinu vmícháme do malého množství Skyr krému a poté přidáme zbylý krém. Díky tomuto postupu v krému nebudou hrudky. Ušleháme smetanu Kapucín do hladké pěny a smícháme ji s vyrobeným krémem. Vyndáme z mrazáku formu s korpusem a nalijeme do ní Skyr krém. Dáme vychladit do ledničky minimálně na čtyři hodiny. Po vychlazení servírujeme naporcované dílky na talířek, potřeme je borůvkovým džemem a posypeme čerstvými borůvkami.



Co je Skyr?

Skyr je zakysaný mléčný výrobek, jehož receptura pochází z Islandu. Po celá staletí jedí Islandané Skyr namísto jogurtů a tvarohů. Díky Bohušovické mlékárně máte možnost tuto alternativu také vyzkoušet.

Skyr je velice oblíbený především díky svým nutričním hodnotám, konkrétně je to **VYSOKÝ OBSAHU PROTEINU (BÍLKOVIN)** a **MINIMUM TUKU**.

- **Chcete si pochutnat, ale při tom dát Vašemu tělu, co potřebuje?**
- **Chcete zahnat hlad nadlouho a při tom se nepřejídat?**
- **Chcete zhubnout?**
- **Chcete mít výdrž a sílu při sportu?**

Skyr je odpovědí na všechno. Díky vysokému obsahu bílkovin nadlouho zasytí. Bílkoviny jsou nesmírně důležité i při redukcí váhy. Pokud má Vaše tělo dostatek bílkovin, nehladoví, je „spokojené“ a může hubnout. V kombinaci s minimem tuku je to výrobek, který je vhodný pro všechny, kteří chtějí jíst zdravě a žít aktivně.

Zkrátka **ŽIJ ZDRAVĚ, ŽIJ SKYR!**

Mražený Skyr jogurt

Potřebujeme:

- 2 broskve
- 60 g třtinového cukru
- 250 g Skyr Bohušovická mlékárna natur
- 1 čajová lžička čerstvé limetkové šťávy

Postup:

Broskve nakrájíme na menší kousky a dáme je zmrazit. Poté je jemně rozmixujeme se třtinovým cukrem. Přidáme Skyr a limetkovou šťávu, pokračujeme v mixování, dokud nevznikne jemné pyré. Směs dáme do misky a na dvě až tři hodiny uchováme v mrazáku. Poté znovu celý krém mixujeme. Mražená pochoutka je pak připravená k servírování, nebo ji můžete schovat v mrazáku na později.



KUCHYNĚ UŽ JE VE VÍTĚZNÝCH RUKOU

Poprvé se ve Velké vánoční soutěži v prodejnách COOP nehrálo o automobily a zájezdy. Ježíšek v COOPu vyzkoušel novinku a jako hlavní výhru připravil poukaz na Kuchyni snů dle vlastního výběru v hodnotě 150 000 Kč.

Napětí, jaký bude o kuchyni zájem, by se dalo krájet. A zájem skutečně byl. Šťastným výhercem nové kuchyně se nakonec stal sympatický vysokoškolský student **Jaroslav Groh z Lázní Běláhořad**.

Příležitost předat výherci dárkový poukaz si nenechal ujít pan **Miroslav Chudoba, předseda představenstva družstva Nová Paka**, pod které COOP v Lázních Běláhořad spadá.



2. února jsme se sešli na prodejně v Lázních Běláhořad, abychom předali hlavní cenu. Pan Chudoba se o prodejně rozvyprávěl: „Tato prodejna je v celém kraji vyhlášená, sešel se zde personál, který si opravdu dobře sedl. Je tu stabilní a šikovný tým. Projevuje se to nejen na vysokém obratu prodejny, ale také při soutěžích. Zde nikdy není problém, že by prodavačky nenabízely soutěžní kupóny. Vždycky je to o lidech. Mám pro ně jen slova chvály. Na jiných prodejnách to takto skvěle nešlape.“

Při rozhovoru pana předsedy s výhercem vyšlo najevo, že jsou vlastně studijní kolegové. Jaroslav Groh studuje první ročník Technické univerzity v Liberci, kde Miroslav Chudoba před lety promoval. Při líčení studijních zážitků čas krásně plynul, na předávání hlavní ceny si nikdo ani nevzpomněl.

Nakonec přece jen nastal ten slavnostní okamžik. Pan Chudoba gratuluje výherci a přeje mu, aby si nejen užil příjemné starosti se zařizováním kuchyně, ale také to, aby se mu v COOPu stále tak dobře nakupovalo a aby mu studia šla pěkně od ruky.

Tichý a skromný mladík nám prozradil, že v COOPu nakupuje pravidelně. Jak v Lázních Běláhořad, kde bydlí s rodiči, tak v Liberci, kde studuje.

„Výhra byla ohromné překvapení pro mě i pro rodiče, kteří tomu nechtěli vůbec uvěřit. Sice jsme ještě neměli čas přemýšlet nad tím, jak bude nová kuchyně vypadat, ale částka určitě bude stačit na velkánorskou kuchyň se spoustou spotřebičů. V našem rodinném domku je na ni dostatek místa.“

Jak se s vědomím výhry skládají zápočty a zkoušky za zimní semestr?

„Úplně stejně jako bez ní. Nemá to na to vliv. Euforie se do znalostí nepřenáší. Což je možná škoda, byl by to příjemný studijní doping. Každopádně s COOPem budeme soutěžit dál. Toto je naše první výhra, a hned takto skvělá!“

My panu Grohovi přejeme, aby zažil spoustu hezkých chvil při plánování kuchyně a užil si mnoho chutných pokrmů, které v ní potom budou vznikat.

Zatímco kuchyni vyhrál muž, čtyři skútry si našly své dámské majitelky. Získaly je **Andrea Koláčková ze Skalska (1)**, **Miloslava Košařová z Oseku (2)**, **Helena Křížová z Českých Budějovic (3)** a **Vendula Vicanová z Klášterce nad Orlicí (4)**.



1



2



3



4

Přejeme šťastnou jízdu a hodně úspěchů v dalších soutěžích COOPu.

RECYKLACE

ANEB OD BATERIE K NOVÝM OKAPŮM, PŘÍBORŮM NEBO KE KRÁSNÝM ŠPERKŮM

V Česku postupně roste množství baterií, které jsou odevzdány k recyklaci. V roce 2016 už to bylo 45 procent ze všech baterií, které se dostaly do oběhu. Je pozitivní, že rok od roku přibývá lidí, kteří baterie zodpovědně třídí a odnášejí na sběrná místa včetně sběrných boxů v prodejnách COOP.

Stále je tu však dost lidí, kteří nějakou ekologii neřeší a kvůli nimž více než polovina baterií končí ve směsném odpadu.

BATERIE DO KOŠE NEPATŘÍ!

Když hodíte použitou baterii do popelnice na směsný odpad, skončí na skládce nebo ve spalovně. V obou případech se z ní uvolňují škodlivé látky včetně těžkých kovů, které znečišťují ovzduší, půdu, podzemní a povrchové vody. Když ale absolvujete pár kroků navíc k nejbližšímu sběrnému místu, pak nejenže přírodu neznečišťujete, ale navíc ji šetříte, protože díky recyklaci z použitých baterií získáváme druhotné suroviny, zejména kovy, které mohou sloužit k výrobě nových produktů. Recyklace není jen hezké slovo, ale skrývá se za ním proces, jehož prostřednictvím jsme schopni ze sta kilogramů baterií získat 65 kilogramů kovonosných surovin, které znovu slouží lidem k užítku.

RECYKLAČNÍ KOLOBĚH

Cesta recyklace začíná tím, že použité baterie odnesete na sběrná místa,

kterých je po České republice už přes 20 500. Asi nejznámější jsou červené venkovní kontejnery na třídění drobných elektrospotřebičů a baterií. Na popularitě získává odevzdávání baterií v obchodech. Ty mají dokonce ze zákona povinnost

ve svých provozovnách sběrné boxy umísťovat. Kdykoliv tedy půjdete nakoupit do supermarketu, můžete zde odevzdat i baterie.

Sběrná místa zřizuje také řada zaměstnavatelů ve svých firmách. Sběrné boxy najdete i na obecních a dalších úřadech. V obcích také léta dobře fungují sběrné dvory. A kdo nechce běhat na sběrné místo s každou použitou baterií, tomu může dobře posloužit box ECO-CHEESE na domácí třídění v atraktivním designu, který si zájemci mohou zdarma objednat na www.ecocheese.cz.

Baterie ze sběrných míst sváží společnost ECOBAT na **třídící linku do Kladna**. Putují sem



svozy z měst, obchodů i škol. Kdo by však čekal velkou provozní halu, ten by se pletl. Linka připomíná spíše třídičku

brambor a neobejde se bez obsluhy proškoleného personálu.

Baterie jsou pečlivě tříděny dle typu a chemického složení. Odtud již roztríděné baterie putují do firem, které se specializují na recyklaci a zpracování různých kovů. V Česku jde například o Kovohutě Příbram, kde se zpracovávají baterie olověné. Necelá polovina (44 %) vytríděných baterií však směřuje do zahraničí, například do Německa či Polska. K ekonomicky smysluplné recyklaci je totiž zapotřebí velké množství vstupního materiálu, v tomto případě vrácených použitých baterií.

RECYKLACE JE CELKEM VĚDA

Pro zpracování běžných tužkových baterií se v zásadě používají dvě cesty: pyrometalurgické zpracování nebo mechanické a chemické zpracování.

Při pyrometalurgickém zpracování dochází k hutnickému zpracování baterií v obloukové peci za vysokých teplot bez předchozí mechanické úpravy. Získáváme při něm:

1. Slitinu železa, manganu a niklu, která slouží pro výrobu antikorozní oceli, například pro chirurgické nástroje nebo kuchyňské dřezy.
2. Oxid zinečnatý, který se využívá pro výrobu zinku a dále pro povrchovou úpravu kovů, například pro pozinkované popelnice.
3. Manganový silikát, který se uplatňuje jako nízkoprocenní ruda v manganovém průmyslu. Mangan se obecně používá pro zlepšení mechanických vlastností, například k zušlechťování konstrukční oceli.

Při mechanickém a chemickém zpracování dochází nejprve k drcení baterií a separaci kovů, plastu a papíru a poté k loužení získané jemnozrné **černé hmoty**. Jemnozrná černá hmota je směs burelu (oxidu manganičitého), grafitu a elektrolytu (chlorid zinečnatý nebo hydroxid draselný), dále železných kovů a kovového zinku. Následně se černá hmota zpracovává metalurgicky



na zinek či oxid zinečnatý a manganovou strusku. Nebo také loužením na uhličitan zinečnatý, který se používá třeba v kosmetickém průmyslu nebo na výrobu některých krémů. Železné kovy a kovový zinek se také dále zpracovávají metalurgicky.

SUMA SUMÁRUM

Zdá se vám to složité? To zásadní, co je dobré vědět, je, že díky recyklačním procesům získáváme materiálové výstupy. Z jedné tuny tužkových baterií zhruba 167 kg oceli, 210 kg zinku, 205 kg manganu, 15 kg niklu a mědi. Z dalších typů baterií pak také olovo, kadmium, kobalt, stříbro a lithium. Využitelnost takto získaných kovů je velmi široká – od výroby turbín, kovových kon-

strukcí, akumulátorů, elektrických vodičů a chladičů, střešních okapů, popelnic, autobaterií, nástrojové oceli, dobijecích i běžných baterií, sklokeramických varných desek až po příbory, CD/DVD disky, mince, kosmetiku nebo šperky.

BUĎ, ANEBŮ!

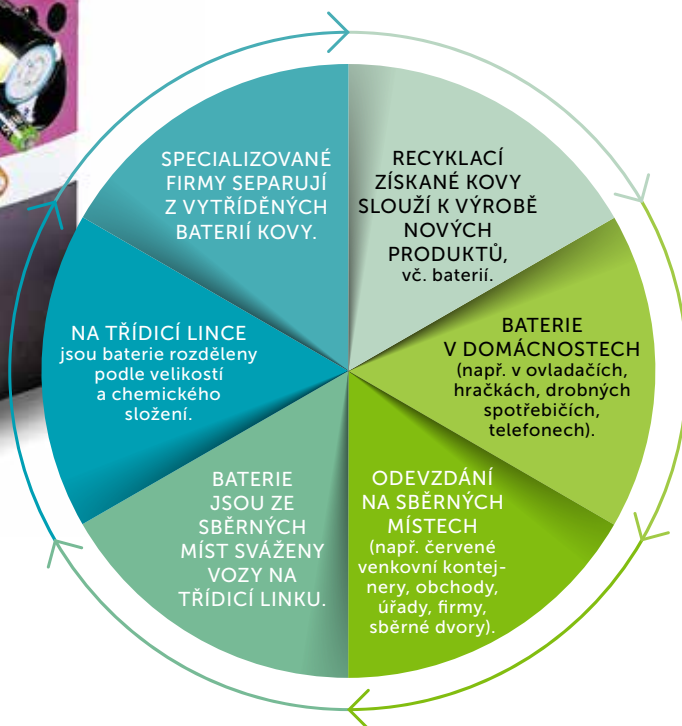
Každý máme možnost volby. Chovat se zodpovědně a dát použitým bateriím šanci na „druhý život“, aby nám suroviny z nich po recyklaci znovu sloužily, nebo to prostě neřešit. Věříme, že jsme vás tímto článkem přesvědčili, že je potřeba TO ŘEŠIT a že třídění baterií má velký smysl.

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.



Box ECO CHEESE
lze objednat zdarma.

RECYKLAČNÍ SCHÉMA



ĎÁBELSKÁ POCHOUTKA – CHILLI PAPRIČKY

Čím více hoří jídlo v ústech, tím spíše ho nemůžeme přestat jíst. Čím to, že je pálivá chuť chilli návyková? A nemůže škodit našemu zdraví?

Chilli sice pochází původně z Jižní Ameriky, ale za posledních šest set let zdomácnělo v kuchyních celého světa. Ať připravujete indické zeleninové omáčky, asijské nudle, italské špagety puttanesca nebo mexické chilli con carne, ostrá chuť chilli nesmí chybět. To by ovšem byla pouze klasika, která žádného gurmána nezaskočí. Z těchto pálivých drobečků se dají vymyslet ještě daleko zajímavější dobroty. Chilli si perfektně rozumí s čokoládou, s níž vytváří afrodisiakální pochoutku. Ani nápoje nemusí zůstat tohoto koření ušetřeny. Zkuste je přidat do ovocných i zeleninových smoothie. V zimě vás krásně zahřeje v šálku horké čokolády i kávy.

STUPNĚ HORKA

Scovilleho stupnice pro měření pálivosti papriček byla vymyšlena v roce 1912 Wilburem L. Scovillem a k porovnání používá jednotku SHU (Scoville Heat Unit). Papriky z rodu capsicum obsahují pálivou látku kapsaicin, která stimuluje receptory nervových zakončení jazyka a způsobuje pocit pálení.



Hodnota pálivosti vyjadřuje, kolikrát musí být kapsaicin naředěn speciálním roztokem, aby pálivost nebyla detekována. Zatímco u sladké papriky je hodnota 0 SHU, nejpálivější habanero papričky se chlubí čísly okolo 300 000 SHU, což je více, než má pepřový sprej!

Kromě odlišné intenzity pálení nabízí různé druhy chilli papriček také různé chutě. Skuteční mistři kuchaři ví, že některé druhy se hodí spíše k nakládání, jiné skvěle doplní masitá jídla a dalším třeba sluší čokoláda a sladké chutě. Chcete-li se pustit do degustování, mějte v dosahu něco, čím pocit pálení v ústech zmírníte. Ruce pryč od obyčejné studené vody, po té by se celá situace jenom zhoršila. Sáhněte po mléku, jogurtu či jogurtovém nápoji. Někteří zkušení chilli jedlíci doporučují na spláchnutí i vodu nebo teplou vodu s citronovou šťá-

vou. Stará škola velí zajistit pálivost suchým chlebem.

CHILLI DĚLÁ HEZKÁ TĚLA

Každodenní konzumace chilli se doporučuje pro urychlení metabolismu. Nedávná studie kanadské univerzity Laval ukázala, že kapsaicin obsažený v přijaté potravě podporuje přirozený proces její přeměny v teplo, namísto toho, aby se energie ukládala v podobě tuků. V tomto výzkumu navíc zjistili, že jídlo s chilli usnadňuje okamžité spalování tuků v přijaté potravě, zatímco u jídel bez chilli dochází primárně ke spalování sacharidů.

Pikantní je i zjištění, že konzumace chilli dokáže snížit náš apetit. Studie prokázala, že muži i ženy se po pálivém jídle cítili sytější a jedli podstatně méně dalších potravin. Fascinující je také to, že lidé považují pálivé jídlo za tučnější, než ve skutečnosti je. Naše těla jsou naprogramovaná, abychom si užívali tuky a oleje, protože tuk je přece nositelem chuti! Podle vědců je pro obézního člověka velmi těžké přesedlat

na potravu s nízkým obsahem tuku. A právě chilli může být řešením. Samozřejmě žádnou dietu nespasí konzumace extrémně pálivých potravin, pokud se k tomu nepřidá vyvážená životospráva. Chilli ovšem může být při jejím dodržování příjemným pomocníkem.

PÁLIVÉ ZDRAVÍ

Asi největším přínosem pro tělo je schopnost kapsaicinu navázat se na rakovinové buňky a zničit je. Výzkumy ukázaly pozitivní dopad především na léčbu rakoviny prostaty, plic, žaludku i slinivky. Schopnost kapsaicinu dráždit nervová zakončení a vysílat jimi „falešný signál bolesti“ se využívá také pro tlumení nejrůznějších obtíží. Masti s obsahem této sloučeniny dokážou ulevovat od artrózy, revmatu i bolestivých svalů a kloubů např. po sportovní námaze. Kapsaicin také napomáhá ředění krve, a je tedy vynikající prevencí před vznikem krevních sraženin. Díky antibakteriálním účinkům napomáhá při boji s infekcí a nejrůznějšími chorobami.

Chilli papričky obsahují kromě kapsaicinu i další zdraví prospěšné látky. Překvapivé je hlavně vysoké množství vitamínů C, B a E. Pokrmu obohacené o chilli a další pálivé látky zesilují obranyschopnost organismu. Trávicí ústrojí je odolnější vůči bakteriím i průjemným onemocněním. Konzumace ostrých jídel s chilli by však mohla být problematická pro jedince s citlivým žaludkem. Potrápit může také osoby s chronickými záněty močového měchýře nebo ty, kteří bojují s atopickým ekzémem a akné. Zdraví pleť.

ČOKOLÁDOVÝ FONDÁN S CHILLI

- 85 g kvalitní hořké čokolády
- 85 g másla • 85 g moučkového cukru • 2 vejce • ½ čerstvé chilli papričky zbavené semínek
- 30 g hladké mouky
- 2 lžičky hořkého kakaa
- špetka kajenského pepře • moučkový cukr na ozdobu



Troubu předehřejeme na 200 °C. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni spolu s máslem. Poté necháme asi pět minut odpočinout, aby směs zchladla. Vejce a cukr ušleháme do pěny, ke směsi za stálého šlehání pomalu přiléváme čokoládu s máslem. Nakonec přidáme nasekanou chilli papričku. Mouku, kakao a kajenský pepř smícháme dohromady, prosejeme do čokoládové směsi a vmícháme. Těsto rozdělíme do forem dobře vymazaných máslem a vysypaných moukou. Pečeme asi 10 minut, aby fondán zůstal uvnitř ještě tekutý. Podáváme ještě teplé posypané moučkovým cukrem s domácí šlehačkou, čerstvým nebo teplým ovocem.

KUŘE TERIYAKI

- 6 kuřecích stehenních řízků bez kosti a kůže • 4 lžičky sójové omáčky • šťáva z 1 pomeranče • 3 lžičky medu • 1 lžička najemno nastrohaného čerstvého zázvoru
- chilli dle chuti • sůl • pepř
- 1 lžička sezamového oleje
- 1 lžička olivového oleje
- 1,5 lžičky másla • jarní cibulka a sezamová semínka na ozdobu



Ve větší míse smícháme všechny ingredience na marinádu – sójovou omáčku, pomerančovou šťávu,

med, strouhaný zázvor, chilli a sezamový olej. Dobře promícháme, aby se chutě propojily. Kuřecí maso očistíme a nakrájíme na nudličky. Obalíme v marinádě a necháme alespoň hodinu odležet v chladu. Maso vyndáme z marinády a zprudka opečeme na pánvi s rozpáleným olivovým olejem. Pánev sejmeme z tepla, kuře vyndáme a do pánve vlijeme marinádu. Přidáme máslo a na mírném ohni necháme omáčku zredukovat a zhoustnout (stačí asi jedna minuta). Poté k omáčce přidáme opečené kuřecí maso, lehce prohodíme a servírujeme. Podáváme s rýží, ozdobené opraženými sezamovými semínky a čerstvou jarní cibulkou.

ALOO TIKKI – INDICKÉ BRAMBOROVÉ PLACKY

- 4 brambory uvařené ve slupce
- 5 lžic strouhanky • 1 lžička mletého kmínu • ½ lžičky sušeného drceného chilli • ½ lžičky kurkumy
- 1 lžička sušeného koriandru
- 1 lžička čerstvého koriandru
- 3 lžičky koření tikka masala
- 1 najemno nasekaná zelená chilli paprička • ½ lžičky sušeného zázvoru • sůl dle chuti
- olej na smažení



Vařené brambory najemno nastroháme a spojíme se zbývajícími ingrediencemi vyjma oleje. Z hotové směsi vytváříme malé placky, které smažíme na oleji. Podáváme jako samostatné jídlo s nakládanou zeleninou nebo jako přílohu k hlavnímu jídlu.

-drei-

VITAMÍN K

Vitamín K patří mezi vitamíny rozpustné v tucích. Liší se od ostatních vitamínů tím, že ho nejen přijímáme v potravě, ale vytváří ho i bakterie naší střevní mikroflóry.



Písmeno K, jímž se tento vitamín označuje, je odvozeno z německého slova „Koagulation“, tedy od názvu procesu srážení krve. V krvi máme krevní destičky, speciální buňky, které se starají o to, abychom nevykrváceli. S pomocí několika bílkovin, takzvaných faktorů srážení krve, zajišťují včasné vytvoření krevní sráženiny v místě krvácení. Ovšem bez vitamínu K by se určité bílkoviny krevního srážení ani nevytvořily a krvácení by se zastavovalo obtížně. Lékaři ho proto někdy pacientům předepisují před většími operačními výkony, aby se snížilo riziko pooperačního krvácení.

„KÁČKO“ TOHO UMÍ HODNĚ

Vitamín K má i řadu dalších předností: je nezbytný v procesu mineralizace kostí, buněčného růstu a metabolismu proteinů cévní stěny. Podle některých studií pomáhá využít v těle vápník, a snižovat tak riziko zlomenin. Může být rovněž důležitý k udržení zdravých kostí u žen vyššího věku. Bylo prokázáno, že vitamín K nejen blokuje

hromadění vápníku v tepnách, ale také významně snižuje již existující vápenné usazeniny. Další výzkumy naznačují, že „káčko“ může hrát pozitivní roli v prevenci rakoviny a být prospěšné pro nemocné po radioterapii. Vitamín K byl rovněž zařazen do arzenálu látek podporujících srdce a snižujících LDL cholesterol.

Nedostatek vitamínu K je v našich zeměpisných šířkách vzácný. Pokud nastane, projeví se poruchou srážení krve. Postiženým jedincům trvá dlouho, než se jim zastaví krvácení ze sebemenší rány. Tvoří se jim snadno a zdnalivě bez příčiny modřiny, krevní podlitiny a krevní výrony. Ohroženi jsou zejména lidé s poškozením jater (a také alkoholici!),

nemocní s poruchou vstřebávání živin, s průjmy a pacienti dlouhodobě živení nitrožilně.

Nedostatek vitamínu

K se však může projevit i u pacientů chronicky užívajících antibiotika, která vyhubí střevní mikroflóru. Také vysoké dávky vitamínu E se mohou podepsat na potížích způsobených nedostatkem vitamínu K.

PEPEK NÁMOŘNÍK MĚL VYHRÁNO

Bakterie v tenkém střevě vytvoří zhruba polovinu denní potřeby vitamínu K. Zbytek bez problémů pokryje naše běžná strava. Jeho nedostatkem určitě nebudou trpět ti, kteří mají rádi tmavě zelenou zeleninu, jako je špenát, brokolice, kapusta, růžičková kapusta, kadeřávek. Dále se vyskytuje v luštěninách, bramborách, mrkvi, olivách a olivovém oleji, játrech. Je-li nezbytné dodávat vitamín K jinak než potravou, uvádí se dávka 1 mikrogram na kilogram potravy denně. Příjem vitamínu K jako potravinového doplňku by se však měl rozhodně konzultovat s lékařem.



ŠPENÁTOVÉ LASAGNE

- 1 balení lasagni
- 800 g čerstvého nebo mraženého listového špenátu
- 2 menší cibule
- 4 stroužky česneku
- 50 g másla nebo rostlinného tuku
- 3 lžičce hladké mouky
- 400 ml mléka
- 300 g nastrouhaného parmazánu nebo jiného tvrdého sýra
- zeleninový bujon
- sůl
- pepř

Na oleji osmažíme pokrájenou cibuli, česnek, přidáme špenát, zeleninový bujon a krátce povaříme. Na bešamel rozpustíme máslo, přisypeme mouku a usmažíme světlou jíšku. Zalijeme mlékem, dobře rozmícháme a zlehka provaříme. Osolíme a okořeníme mletým pepřem.

Lasagne vkládáme po 3–4 kusech do vroucí osolené vody s trochou oleje a necháme chvíli změkhnout. Přendáme je na talíř, případně vhodíme do mísy s ledovou vodou. Pak vrstvíme střídavě do vymaštěného pekáče – lasagne, bešamel, špenát, sýr. Poslední vrstvu bešamelu posypeme zbylým nastrouhaným sýrem. Pekáč přikryjeme poklicí nebo alobalem a dáme do trouby vyhřáté na 180 °C. Po půl



hodině odkryjeme a dopékáme asi 10 minut do mírného zezlátnutí povrchu.

OMELETY S KADEŘÁVKEM

- 8 vajec
- 6–8 lžic mléka
- 3 lžičce polohrubé mouky
- 1 lžička soli
- 500 g mrkve
- 5 listů kadeřávku
- 3 lžičce másla nebo rostlinného tuku
- 2 cibule
- špetka mletého pepře
- špetka soli

Vejce dobře našleháme s moukou, přidáme mléko a osolíme. Z uvedeného množství připravíme 4 silnější omelety. V hlubší pánvi na tuku orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na drobnejší kostky pokrájenou mrkev. Dobře promícháme a přikryjeme poklicí.

Kadeřávek dobře propláchneme, nadrobno nakrájíme a přidáme na pánev. Mírně osolíme, opepříme a za občasného promíchání necháme pod poklicí na mírném ohni dojít doměkka.

Na polovinu omelety navrstvíme připravenou zeleninu, druhou polovinu ji přikryjeme.

Podáváme s bramborovou kaší a zdobíme plátkem rajčete, papriky, zelenou petrželí.

-koř-

INZERCE



VYROBENO PODLE
ORIGINÁLNÍ RECEPTURY,
JAK TO MÁM RÁD

NEVÁHEJTE A OCHUTNEJTE MOJE SKVĚLÉ VÝROBKY.



Za kvalitu Vám ručím
★ ONDŘEJ SLANINA ★

VÍTEJ NA SVĚTĚ!



Malý voňavý uzlíček, který jste si čerstvě přinesli z porodnice, v sobě skrývá mnohá překvapení.

Některá příjemná, jiná už méně.

Jednou na ně však budete s úsměvem vzpomínat.



NEJKRÁSNEJŠÍ MIMINKO POD SLUNCEM

Každá maminka právem považuje své miminko za to nejkrásnější stvoření na světě. Nicméně i jí může překvapit hrbatost hlavičky, kterou způsobuje tlak, jenž na ni byl vyvinut v porodních cestách. Během dvou týdnů se tyto nerovnosti srovnají. Lékaři doporučují k miminku přistupovat a mluvit z různých stran, aby hlavička na preferované straně neslehl. Na horní části lebky je měkké místo vytvářející malou prohlubeň, kde kosti ještě pevně nesrostly k sobě. Dochází k tomu okolo 18. měsíce věku. Do té doby může fontanela prozradit mnohé o zdravotním stavu miminka, a lékaři ji proto při pravidelných kontrolách sledují a měří.

Novorozenci mají šedomodré oči, jejichž barva se může – a nejspíše také bude – postupem

času měnit. Je tedy předčasné hádat, po kom takové blankytné zraky vlastní. Zaskočit vás mohou zarudlá a nateklá víčka, což je opět normální jev po porodu. Běžné je také to, když novorozenec šilhá.

Ještě v porodnici vás může překvapit novorozenecká žloutenka, objevující se druhý nebo třetí den po porodu. Zaskočí skoro polovinu maminek. Léčba probíhá nebolestivě pomocí fototerapie – modrým světlem s nízkou vlnovou frekvencí. Žluté barvivo se rozbije a následně jej novorozenec vyloučí močí. Nejlepší prevencí žloutenky je časté kojení.

Malé holčičky mohou přebrat z matčina těla ženské hormony. Po porodu proto mohou mít zvětšené prsní žlázy, z nichž dokonce po zmáčknutí může vytékat mléko. Potrápít je může také výtok z genitálií, který se však do několika dní či týdnů úplně ztratí.

NEDOKONALÝ ZRAK A SLUCH

Novorozenec dokáže v prvních týdnech života zaostřit pouze na vzdálenost maximálně 40 cm. Obraz navíc vidí obráceně a špatně rozeznává barvy. Nejlepší je kontrast černé a bílé. Mnozí odborníci se přiklání k tomu, že novorozenec dokáže dobře rozeznat červenou barvu, která evokuje matčinu dělohu. Proto doporučují miminka zavinovat právě do červené látky. Nedokonalý zrak je také důvodem, proč nastávajícím maminám tmavnou prsní dvorec a proč se zvětšují. Miminko to umožňuje nasměrovat se k matčinu prsu a nakrmit se. Po porodu miminka hůře slyší do doby, než vyschne plodová voda ve sluchovém ústrojí. Dokážou však rozeznat maminčin hlas i hlasy, které na ně mluvily už při pobytu v děloze.

ROZUMÍME SI I BEZE SLOV

Novorozenec se svým okolím komunikuje od první chvíle i beze slov. Prostředkem dorozumívání je nejenom pláč, ale také nejrůznější grimasy či pohyby. Dříve se doporučovalo nechat miminko vyplakat, aby svým pláčem nemanipulovalo s rodiči. Od takového přístupu už se naštěstí upouští, byť metoda kontrolovaného pláče je stále jednou z rodičovských taktik.

Bystrá maminka brzy zjistí, co jaký pláč u miminka znamená – zda má hlad, je mu horko či zima nebo chce jen pochovat. Mnozí rodiče se na vlastní kůži přesvědčují dokonce o tom, že jim miminko naznačí i potřebu vylučování. Toho využívá tzv. bezplenková komunikační metoda. Svou potřebu miminko dokáže na chvíli zadržet a vyprázdnit se s asistencí mimo plenku. To také zdůvodňuje, proč vás miminko často počůrá po rozbalení plenky. Pokud však tuto schopnost komunikace rodiče nerozeznají, s přibývajícím věkem ji dítě ztrácí.

PROBDĚLÉ NOCI

Nevyspání je největším strašákem nastávajících rodičů. Miminka nemají vytvořený režim a netuší, že se narodila do rodiny, v níž je zvykem prospat bez probuzení celou noc. Jejich návyky se ovšem s postupujícím časem mění a vyplatí se trpělivost alespoň v prvních třech měsících. Ke klidnému spánku pomáhá dobře větraná místnost, postýlka bez rozptylujících hraček, ale hlavně maminka přítomnost. V prvních týdnech není nic špatného na tom, když budete chtít se svým děťátkem sdílet společnou postel – usnadní vám to případné noční kojení a mnozí odborníci zastávají názor, že tím snižujete riziko náhlého úmrtí kojence, neboť se díky tomu sladují biorytmy matky a dítěte.

Některá miminka potěší, když jim ke spaní pustíte tzv. bílý šum. Z dělohy totiž nebyla zvyklá na naprosté

ticho. Slyšela tlukot matčina srdce a další procesy v těle. Proto se jim dobře spí za zvuku vysavače, fénu nebo v deštivém dni, kdy kapky šumí a ťukají na parapetu. Na internetu jsou tyto zvuky k dispozici zdarma, případně je možné koupit speciální přehrávače a chůvičky. Faktem je, že univerzální rada pro kvalitní spánek miminek neexistuje. Maminka by se měla naučit, že odpočívat může i přes den, když její drobeček právě spinká. Což se snadno řekne, avšak mnohdy těžce udělá.

UBLINKÁVÁNÍ

Hlavně v prvních měsících může miminka trápit ublinkávání. Často za tím stojí reflux způsobený nedovyvinutou záklopkou mezi jícnem a žaludkem. Zatímco některá miminka pouze lehce ublinkávají, jiná mohou bojovat se silným refluxem,



při němž se do jícnu či ústní dutiny dostává natrávené mléko. Je to nejspíše tak nepříjemné, jako když dospělý bojuje s úporným pálením žáhy.

Prevencí je vyvýšená poloha miminka při kojení. Je možné zakoupit speciální matracové klíny nebo jednoduše postýlku na jedné straně podložit. Po kojení byste měli nechat miminko odříhnout a nedělat s ním prudké pohyby. Při silném refluxu se doporučuje nosit miminko v šátku nebo ergonomickém nosítku. Častější zvracení může způsobovat také intolerance některé potraviny, nejčastějším alerge-

nem je kravské mléko. Doporučuje se tedy konzumovat nejprve kysané mléčné výrobky, které miminka lépe snáší. Řešením může být i podávání antirefluxního mléka nebo přímíchání výtažku ze svatojánského chleba do mateřského mléka.

STRAŠÁK JMÉNEM ŠESTINEDĚLÍ

Mnoho měsíců jste se na nového člena domácnosti těšili a po porodu jste očekávali nával euforie. Na rozdíl od idealizovaných příběhů se u vás ovšem podobný pocit nemusí dostavit. Málokdo se k takovým myšlenkám přízná, protože něco takového se přece správným matkám nestává. Mnoho žen se však musí se svou novou rolí matky nejprve sžít. Hormonální výkyvy mění náladu rychleji než aprílové počasí, časté kojení, nedostatek spánku, bolest zad a nepořádek v domácnosti nikomu na optimismu nepřidají.

Pokud vás přepadne pocit vlastní nedokonalosti, vězte, že nejste jediná a je to naprosto normální. Nebojte se požádat okolí o pomoc – jídlo z mrazáku nebo nedaleké jídelny ušetří čas strávený u plotny, o prádlo se může postarat někdo z příbuzných nebo profesionální prádelna. Vy si užívejte pouze přítomnost svého drobečka a snažte se naladit na stejnou vlnu. Doporučuje se co nejčastější kontakt kůže na kůži. Svlékněte se do spodního prádla a zahřívejte drobečka na své hrudi. Pomáhá to také při tvorbě mléka.

Novorozenci vylučují nejvíce feromonů na hlavičce – doma se tedy vyhýbejte používání čepičky a užívejte si vůně svého miminka, jak nejčastěji je to možné. Dovolte si plakat a rozčilovat se, naučte se ale také relaxovat. Protože předpokladem spokojeného miminka je spokojená matka. A kdysi někdo moudrý prohlásil: za každým usměvavým uzlíčkem je matka, která má občas pocit, že naprosto selhává. Vězte, že za pár týdnů už na vše budete vzpomínat s úsměvem.

-drei-

LUŠTÍME O CENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agáve, alba, anarchie, anděl, Arktida, Australan, automobilista, autostráda, batoh, byrokrat, četba, deska, detail, detektivka, dieta, dívka, doslov, dražba, fyziologie, helikoptéra, hlasatel, host, chata, chuchvalec, inspektor, isobara, jinovatka, jitrocel, kaňka, katedrála, klíště, Kohn, laik, lichotka, nakladatel, odstín, ostuda, prostřednictví, Real, reklamace, sedlák, skot, souslednost, start, Svatka, školství, taktika, uhel, uhlovodík, Ural, velkostatek, znak.

POMŮČKA: ANATAS, ATUT, RI, LEŠ	1. DÍL TAJENKY	PRACOVAT SEKEROU	PRKENNÉ STROPY (NÁREČ.)	KOREJSKÁ DYNASTIE	AKVARIJNÍ RYBA	ČESKÝ HEREC A MODERÁTOR	ZESÍLENÝ ZÁPOR	Alibona	OBILÍ SETÉ NA PODZIM	SLOVENSKÝ PASTEVEC	SARMAT	ŽENSKÉ JMÉNO	RUSKÝ VELETOK	RUSKY "HLE"	ČTVERECNÝ NEROST	DŮVĚRNÉ OSLOVO- VATI
HLÍDÁNÍ								OPATROVAT OBALEM								
OBR								3. DÍL TAJENKY HEVERDAHL. PLAVIDLO								
PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY				OBYVATEL AMÉRIKY PŘÍSTROJ									TÍMTO ZPŮSOBEM KAJÍCŇÍK			
ZNAČKA VÁPŇÍKU			PAPOUŠEK STAROŘEC. ZHÝRALEC				CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO							TAHLE TOHLE		
ČÁST ZÁVODU										CHEMICKÝ PRVEK						
Alibona	JIŽNÍ OVOCE	ZN. STAT- AMPĚRU SRÁŽKA			ŠPETKA					Alibona	ČERNÍ PTÁCI VESMÍRNÉ TĚLESO					
SOUZVUK TÓNŮ										TĚLOCVIČ- NÝ PRVEK FRANCOUZ. ŘEKA				SCHRÁNKA PLŽŮ	VYHU- BOVAT	
SLOVENSKY "NOTÁŘ"						SLOVENSKY "JMÉNO"	Alibona	SENOSEČE	TRUMF V BRIDŽI	LETADLO MISTROV- STVÍ REPUB- LIKY (ZKR.)						
CHEMICKÁ ZNAČKA HLINÍKU			DOMÁCKY TOMÁŠ ČERNÉ KO- VÁŘ. UHLÍ				OSAMO- CENOST 54 (ŘÍMSKY)							POPĚVEK PRIMITIVNÍ PLAVIDLO		
AFRICKÁ ŘEKA				KRÁSNÁ LITERATURA 51 (ŘÍMSKY)									GRAMATIC. KATEGORIE PŘITAKÁNÍ			
2. DÍL TAJENKY										TĚŽKÁ PRÁCE						
SEŘADIT DO ŠIKU										TURECKÁ HORA						

Správné znění tajenek pošlete do 31. května 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 vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti Alibona, a. s. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Výrobky ESSA“ a „paleta chutí na vašem stole“. Výherci jsou: Vladimíra Kafková, Hořice; Marie Kublentová, Borohrádek; Zdena Vybíralová, Sednice; Marta Sodomková, Jilemnice; Jaroslav Podzimek, Hudlice; Milada Drábková, Česká Třebová; Kamila Dosedělová, Litomyšl; Marta Čechurová, Kladruby u Stříbra; Matyáš Koudelka, Benešov u Boskovic; Jan Janovský, Sezimovo Ústí.

ALFALFA

Název tohoto semínka přímo svádí ke slovním hříčkám, že se jedná o alfu i omegu našeho zdraví, silného imunitního systému i dobrého zažívání. **Ovšem slovo alfalfa nemá s řečtinou nic společného.**



Za potravinou s tajuplně znějícím názvem se skrývá ryze česká bylina – **tolice vojtěška**. Pojmenování pochází z arabštiny a v překladu znamená „otec všech potravin“. Od pradávna je využívána jako prostředek pro zpomalení stárnutí organismu, ale její využití je mnohem širší. Doporučuje se při obtížích s močovým ústrojím, pomáhá při všech onemocněních souvisejících s překyslením organismu a také zlepšuje trávení a ulevuje od nadýmání. Pravidelná konzumace je výhodná především pro diabetiky, protože podporuje vstřebávání a využívání cukru a stabilizuje jeho hladinu v krvi. Díky vysokému obsahu chlorofylu pomáhá bojovat s nejrůznějšími záněty a posiluje imunitní systém. Kromě vysokého obsahu bílkovin se chlubí nezanedbatelným množstvím vitamínu D.

Semena vojtěšky se využívají naklíčená. Klíčky mají jemnou chuť podobnou řeřiše či mladému hrášku a hodí se k přímé konzumaci v salátech, skvěle dochutí pečivo s máslem či sýrem a neurazí ani jako dekorace polévky. Odborníci však doporučují konzumovat je zastudena, aby si zachovaly co nejvyšší podíl enzymů, vitamínů i minerálů.

Klíčení semen vojtěšky není nijak složité. Semínka necháme přes noc namočená ve vodě, poté vodu slijeme a semena rovnoměrně rozprostřeme na keramickou nádobu (není nutné vykládat vatou). Dvakrát až třikrát denně semínka zastříkne vodou, aby nevyschla. Po třech dnech začnou semínka klíčit a je možné je konzumovat nebo je mů-



žete nechat vyrůst do větší délky. Vyplatí se další semena vysévat vždy dva až tři dny po sobě, aby zásoba klíčků vydržela.

POMAZÁNKA S AVOKÁDEM A VOJTĚŠKOU

- 1 zralé avokádo
- ½ lžice olivového oleje
- šťáva z poloviny citronu
- 1 stroužek česneku
- sůl
- pepř
- hrst naklíčených semen vojtěšky
- čerstvé celozrnné pečivo

Avokádo vydlabeme a smícháme s olivovým olejem, citronovou šťávou, prolisovaným česnekem a rozmixujeme tyčovým mixérem. Ochutíme solí, pepřem a podáváme s celozrnným pečivem dozdobené naklíčenou vojtěškou.

VAJEČNÝ SALÁT S KŘENEM A VOJTĚŠKOU

- 6 vajec
- 4 rajčata
- ½ čínského zelí
- 1 miska naklíčené vojtěšky
- 4 cm křenu
- 500 g bílého jogurtu
- 1 hrst petrželové nať
- 1 menší petržel
- sůl
- bílý pepř

Vejce uvaříme natvrdo, rajčata spaříme a oloupáme. Do mísy nastrouháme křen a petržel. Přidáme nasekanou petrželovou nať, vojtěšku a nahrubo nakrájené čínské zelí. Důkladně promícháme. Pak smícháme s bílým jogurtem a dochutíme solí a pepřem. Na závěr lehce vmícháme osminky vajec a rajčat. Necháme vychladit. Podáváme s topinkami.

-drei-



Opravdová smetanová zmrzlina v čokoládě

Pegas Premium Pistachio

Pegas Premium Almond

Pegas Premium Cream & Raspberry



Pegas Premium 3 Choco

Ochutnejte další **NOVINKY Prima 2017!**

Mrož Černý rybíz

Pegas Piknik

Kuba

Panda



Paráda - Jahoda