

ČASOPIS  
ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN  
COOP

coop

3/2017  
ZDARMA

# RÁDCE



**coop**  
privátní značky



**Super cena**  
Vybíráme z akční nabídky

AKCE CSC č. 13/2017  
platnost od 5. 7.  
do 18. 7. 2017



**9.90**

**ENERGETÁK**

0,25 l

1 l • 39,60 Kč



AKCE CSC č. 12/2017  
platnost od 21. 6.  
do 4. 7. 2017

**14.90**

**UBROUSKY VLHČENÉ**  
jablko, s antibakteriální přísadou

15 ks

1 ks • 0,99 Kč



AKCE CSC č. 13/2017  
platnost od 5. 7.  
do 18. 7. 2017

**7.90**

**PARDÁL ECHT 11°**  
pivo světlý ležák

0,5 l, sklo

1 l • 15,80 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.

# VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

za dveřmi je léto, období pro většinu z nás velmi oblíbené. Všichni se těšíme na krásné počasí, odpočinek a hlavně zážitky. Poznávání nových míst a kultur, chuti a vůní. Mnozí z Vás už určitě přemýšlí, kde budou léto trávit, co budou dělat, jak si ho co nejlépe užijí.

Někdo využívá cestovní kanceláře, odvážnější hledají levné letenky online a snaží se najít co nejlepší ceny. V dnešní době může být cestování hodně pohodlné. Sbalíte se a za dvě hodiny jste na pláži u moře. No není to fajn? Co si ale vzít s sebou? To je věčná otázka. Určitě nesmíte zapomenout na plavky, přípravky na opalování, doklady. Počítejte s tím, že počasí se může i zhoršit, a proto byste s sebou měli mít také teplejší oblečení. Na druhou stranu, to se zase tak často nestává, takže si raději vezměte více tílek pro horké letní dny. Nezapomeňte na nutné drobnosti a také na dobré boty. Hlavně je před cestou prohlédněte, aby se vám nerozpadly, hned jak je vyndáte

z kufru. Pokud jste o ně pečovali a měli je přes zimu vhodně uložené, stát by se to nemělo.

Jak správně o boty pečovat? I to se mimo jiné dočtete v tomto Rádcí. A mnoho dalších zajímavých informací tematicky zaměřených k létu.

Nejkrásnější prázdniny by měly mít děti. Mimochodem, už víte kam s nimi? Místa v letních táborech se rychle zaplňují, a pokud nemáte svůj osvědčený z loňska, je nejvyšší čas vybírat. Vzpomínky z táborů mají nesmazatelné místo v paměti každého z nás. A který rodič by nepřál svým dětem silné zážitky, první pocity samostatnosti a soudržnosti s kamarády! I přesto, že i o letošních prázdninách budete mít zase starost, aby se Vaše děti vrátily z letního tábora nezanraňené, abyste zase nemuseli na chirurgii s rozbitou hlavou, aby ratolesti těsně před odjezdem k moři neonemocněly.

*Přejeme Vám všem krásnou dovolenou a úžasné prázdniny.*



**[22–23]**

GRILUJEME  
S COCA-COLOU



**[24–25]**

KRŮTA MÁ  
DEVATERO CHUTÍ



**[6–7]**

TAJUPLNÉ  
SMOOTHIE



**[16–17]**

ELÉV V KUCHYNI:  
TĚSTO



**[28–29]**

KOJIT,  
ČI NEKOJIT?

**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.



CASOPIS 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]**  
 ▶ Jan Valenčat **[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 Rajské 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

# NADIVOKO, NEBO S CESTOVKOU?

Poslední dobou to vypadá, jako by se cestovatelský svět rozdělil na dva zneprátené tábory. Jeden se spoléhá na pohodlí cestovních kanceláří, zatímco druhý dobrodružně běhá po světě volný jako pták. Na čí straně stojí více výhod?



Jednoznačná odpověď na otázku, zda cestovat s cestovní kanceláří, nebo na vlastní pěst, nejspíše neexistuje. Do hry totiž vstupuje celá škála podmínek v čele s tím, do jaké destinace se chystáte. Zatímco all inclusive pobyt v Egyptě nejspíše levněji a pohodlněji nezařídíte, cestování po Tichomoří už může být zajímavou výzvou nejen z finančního pohledu.

Dovolená v zahraničí na vlastní pěst stále většině Čechů příliš „nevoní“. Ve prospěch cestovních kanceláří mluví především pocit jistoty a pohodlí, že je dovolená zařízena od A po Z a veškeré starosti končí podpisem smlouvy, zaplacením určené sumy a sbaleným kufrem. Ušetříte spoustu času stráveného plánováním cesty, pročitáním recenzí, zajišťováním letenek, pojištění a dalších nezbytností.

Cestovní kancelář je schopna vyřídit víza a veškeré potřebné dokumenty za vás. Díky delegátovi odpadá nutnost dorozumět se cizím jazykem. Namísto taxi nebo místní hromadné dopravy je připravený transfer. Cestování s cestovní kanceláří je vhodné pro rodiny a větší skupiny osob. Velký benefit představuje pro ty, kteří neovládají žádný cizí jazyk. A co především? Je jistou garancí kvality a bezpečí. Jestliže se dovolená nevydaří podle představ,

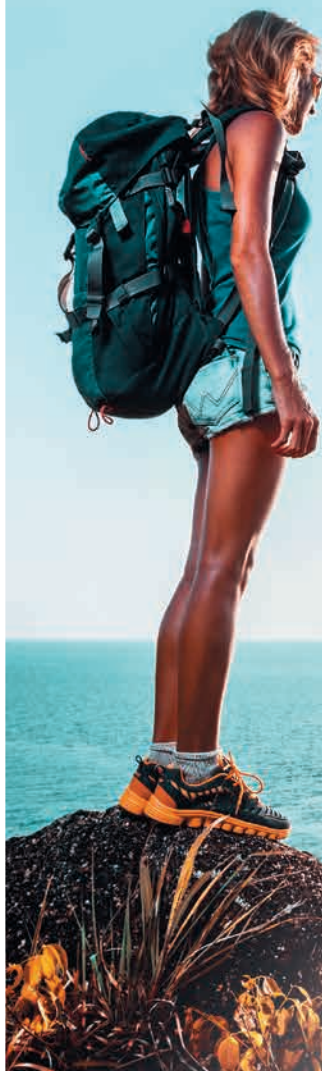
je možné ji reklamovat. Za všechny tyto služby však cestovní kanceláři platíte desátky, které mohou celou dovolenou značně prodražit.

## PRO DOBRODRUHY

Pokud patříte mezi počtáře nebo si zkrátka rádi naplánujete cestu po svém a zároveň je pro vás čas strávený vyhledáváním nejlepších nabídek příjemnou kratochvílí, je dovolená na vlastní pěst správnou volbou. Hodí se i pro tuzemskou dovolenou, která může být prvním odrazovým můstkem, když s dovolenou po vlastní ose teprve začínáte. Při plánování odpadá jazyková bariéra, nutnost investovat do dalších dálničních známek atp.

Na internetu lze snadno dohledat skupiny, ve kterých si cestovatelé-dobrodruzi vyměňují své zkušenosti, radí a upozorňují na výhodné nabídky. Najdete zde odkazy na vyhledávače nízkonákladových letů, adekvátní ubytování i připomínky k tomu, jak to chodí v cílové destinaci, nač dát pozor, čemu se vyhnout nebo jaká místa naopak navštívit.

Pořizujete-li letenky nebo jízdenky alespoň s půlročním předstihem a jste-li v termínu dovolené časově



flexibilní, je možné zakoupit je za zlomek ceny. Stejně tak můžete objevit tzv. errorové spojení doslova za pár korun. Předpokladem je, že strávíte spoustu hodin bádáním na internetu a dokážete rychle zareagovat. Využíváte-li sociální sítě a chytré mobilní aplikace, můžete si číhání usnadnit. Nadšenci tyto informace zdarma sdílejí v rámci webových stránek i zájmových skupin.

## LETENKY

Počítejte s tím, že u nízkonákladových leteckých společností není v ceně letenky zahrnuto druhé zavazadlo. Cestujete tedy pouze s příručním zavazadlem, případně

můžete za další bagáž doplatit. Velkou výhodu mají ti, kterým nevadí cestovat do cílové destinace s několika přestupy s čekacími dobami v rozmezí mnoha hodin až několika dní. Takže si například cestou do Thajska udělají dvoudenní poznávací přestávku v Dubaji. Cenově dostupnější jsou také odlety ze zahraničních letišť. Spojení do celého světa nabízí Vídeň, levné letenky hledejte ale např. i z Budapešti, kam se dostane-



te pohodlně a rychle třeba vlakem nebo autobusem.

## UBYTOVÁNÍ

Sehnat ubytování můžete buď přímo na místě, nebo chcete-li mít nějakou jistotu, využijte některý z internetových vyhledávačů, např. Booking, Trivago. Přespání lze zajistit jen na první dva tři dny a poté se můžete porozhlédnout přímo v místě pobytu, zda nenajdete něco cenově lákavějšího. Ubytovat se můžete klasicky v hotelu, hostelu či penzionu nebo zvolit dobrodružnější a levnější variantu, kdy se nastěhujete přímo k místním obyvatelům a oprášíte dříve oblíbené výměnné pobyty. Vyzkoušet můžete např. vyhledávač Couchsurfing.



veškeré informace a zajistí vstupy. Návštěvy pamětihodností tak mohou být díky skupinovým slevám výhodnější než v případě jednotlivců. Nemáte ovšem možnost výrazně zasáhnout do naplánovaného

programu a jste odkázáni na slovo většiny.

S individuálním cestováním se ale zase poji nečekané výdaje navíc, proto byste neměli cestovat s jednou kapsou prázdnou

a druhou vysypanou. Byť i takoví dobrodruzi s batůžkem na zádech se jistě po celém světě najdou. Zaskočit vás mohou zdravotní komplikace, ale např. i zpoždění na cestě, kvůli němuž nestihnete let nebo jiné dopravní spojení. Nelze vyloučit ani to, že objednané a předem uhrazené služby (např. transfer nebo ubytování) nebudou zajištěné. Proto mějte po ruce železnou finanční zásobu.

Pokud máte pocit, že vám z nabídky cestovních kancelářích nic nevyhovuje, ale zároveň nechcete nebo nemůžete zajišťovat dovolenou vlastními silami, požádejte o zpracování individuální nabídky. Počítejte ovšem s tím, že se taková služba značně prodraží. Hodí se tedy pro větší skupiny osob, mezi něž se náklady rozpočítají. -drei-

## POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

Samostatnou kapitolou jsou poznávací zájezdy. Cestovní kancelář v takovém případě poskytuje dopravu jak do cílové destinace, tak i po jednotlivých zastávkách. Spolehnout se můžete na průvodce, který podá

INZERCE

# EISKAFFEE

## LEDOVÉ OSVĚŽENÍ

- na českém trhu již 15 let
- nejprodávanější ledová káva v ČR



facebook.com/ledoveosvezeni



instagram.com/ledoveosvezeni

# TAJUPLNÉ SMOOTHIE

**Smoothie je hitem moderní doby. Rychlé a zdravé jídlo, které navíc nabízí bezpočet chuťových variant. Zamilovali si ho děti i dospělí. Možná mezi ně patříte i vy. Možná se mezi ně po přečtení tohoto článku teprve zařadíte.**

Pro někoho může být problematické zkonsumovat doporučené množství ovoce a zeleniny. Připravíte-li si smoothie, podaří se to bez větších potíží. Jedná se o výživný nápoj připravený z kusů čerstvého ovoce či zeleniny, vody nebo ledu a dalších ingrediencí. Ve speciálním mixéru se všechno spojí, a dobrota je na světě. Smoothie můžete konzumovat v průběhu celého dne. Nakopne vás coby snídaně do nového dne, zasytí jako rychlý oběd nebo zklidní žaludek před spaním. V bříšku bude jako v pokojíčku, ale po nadýmání nebo pálení žáhy ani známky.

## HRAVOST NADE VŠE

Tento barevný nápoj dokazuje, že jídlo je i zábava. Můžete si sice připadat jako pejsek s kočičkou, když pekli dort, ale při přípravě smoothie lze zkombinovat prakticky cokoliv. Základem je samozřejmě ovoce a zelenina, dále se přidávají nejrůznější semínka, ořechy nebo vločky, bylinky a koření. Zvolené ingredience samozřejmě ovlivňují nejenom chuťové

vlastnosti, ale také výživovou hodnotu a přínos pro zdraví. Ideální je používat čerstvé ovoce a zeleninu, byť se nevyklučuje jejich nahrazení mraženou formou, čímž odpadá nutnost dolévat do mixéru vodu nebo přidávat led na vychlazení nápoje. Kompotované ovoce se nedoporučuje kvůli vysokému obsahu přidaných cukrů a konzervačních látek.

## ZDRAVÍ NADE VŠE

Základní myšlenkou je používat zdraví prospěšné suroviny, které dodávají tělu vitamíny, minerály, vlákninu a stopové prvky. Chcete-li



připravit sladké smoothie, vybírejte zralé ovoce, které nápoj přirozeně osladí – např. banán, mango, jahody. Neobejdete-li se bez cukru jako takového, zkuste do nápoje přidat med nebo javorový sirup. Patříte-li mezi milovníky čokolády, přidejte do kaka a místo čokoládových hoblinek nasekané kakaové boby nebo vysokoprocenní kakaový prášek bez přidaného cukru. Překvapivé mohou být v koktejlu i nasekané kávové boby. Preferujete pikantní chuť? V zásobě by vám neměl chybět zázvor, chilli papričky ani česnek. Fantazii se meze nekladou.

Pravidelná konzumace smoothie zlepšuje imunitní systém, napomáhá k lepšímu trávení, zrychluje metabolismus a je potravou pro mozek. Smoothie je perfektním pomocníkem pro jedince bojující s nadváhou. Na druhé straně se může hodit i pro starší osoby, které mají problém s příjmem potravy – místo umělých nutričních nápojů je možné vytvořit čerstvou energetickou bombu. Dle zvolených ingrediencí může být také vhodné pro osoby s intolerancí lepku nebo laktózy.

K přípravě je třeba pouze výkonný mixér, který dokáže všechny suroviny rozmixovat, promísit a našlehat v tento lahodný nápoj. Většinou je možné jej z nádoby, v níž se připravuje, přímo i konzumovat nebo ji lze zakrýt víčkem a uschovat na později nebo převážet s sebou při cestování.

## VÝSTŘELEK MODERNÍ DOBY?

Počátky smoothie lze hledat v Americe na začátku 20. let 20. století. Jistý Julius Freed hledal způsob, jak si vychutnat oblíbený pomerančový džus, aniž by musel řešit problémy s podrážděným

žaludkem. Našel několik ingrediencí, kterými snížil kyselost nápoje a zároveň ho více našlehal. Freedovi přátelé si novinku zamilovali, a to byl první krůček k tomu, aby s ním otevřel obchod nesoucí stejný název – Orange Julius. To je tedy tatínek námi zmiňovaného nápoje.



Ale jak nápoj přišel ke svému jménu smoothie? V roce 1970 se teenager Steven Kuhnau pokoušel najít nápoj, kterým by nahradil milovaný mléčný koktejl, protože bojoval s intolerancí laktózy. Začal připravovat nápoj z čerstvého ovoce, ledu, ovocné šťávy a dalších ingrediencí. Byl tím tak nadšen, že otevřel obchod se zdravou výživou a pojmenoval ho Smoothie King. Tím chtěl jak odkázat na „smoothie“, tedy hladkou až sametovou strukturu nápoje, tak zároveň upozornit stoupence hnutí hippies preferující zdravou výživu, že toto je něco pro ně. Plán vyšel na výbornou. Z malého obchodu se záhy stala franšizová síť a název nápoje celosvětově zdomácněl.

## SMOOTHIE SE ZELENÝM ČAJEM

• 50 ml vychladlého silného zeleného čaje • 1 lžička medu • hrst borůvek • šťáva z jedné limety

## TROPICKÉ SMOOTHIE

• 1 papája nakrájená na kousky  
• 200 g nízkotučného bílého jogurtu  
• 1 hrnek nakrájeného čerstvého ananasu • 1 lžice strouhaného kokosu • hrst lněných semínek

## BROKOLICOVÉ SMOOTHIE

• 2 hrnky pokrájené brokolice • 1 šálek bezpečného hroznového vína • 1 menší okurka  
• cca ½ šálku vody (dle štavnatosti okurky a vína)  
• šťáva z jedné limety

## MRKVOVÉ SMOOTHIE

• 2 šálky čerstvé mrkve • 1 šálek studené vody • 1 lžice zázvoru • špetka skořice • šťáva z poloviny citronu  
• 100 ml mandlového mléka



## BANÁNOVO-JAHODOVÉ SMOOTHIE

• 1 hrnek rozčtvrcených jahod  
• 1 banán • ¼ šálku mandlí  
• ½ šálku ovesných vloček  
• 200 g bílého jogurtu • vanilka na dochucení • dle potřeby javorový sirup na doslazení

-drei-

# BOTY JSOU NAŠÍ VIZITKOU

Kupujeme  
obuv

Čisté boty jsou vizitkou každého člověka. Ve starých filmech můžete vidět leštit boty klasickým krémem a hadrem, dnes spíš zahlédnete vystresovaného manažera s houbičkou, který si boty rychle „přepucuje“ před odchodem na schůzku. Kvalitní boty zasluhují kvalitní péči. Žádné boty ale samozřejmě nevydrží věčně.

Jejich podrážku dříve nebo později stejně prošlapete. U kožené by to mělo být zhruba za rok, gumová vydrží déle. Nedá se ale říct přesně doba, po kterou by kvalitní boty měly vydržet. Záleží na mnoha faktorech. Kolik v botách nachodíte kilometrů, kolik vážíte, jak došlapujete, po jakých površích se pohybujete a tak podobně. Velmi důležité je nejen o boty pečovat, ale také je po sezóně správně uložit.

## PÉČE O BOTY SE VYPLATÍ

Pravda je, že si boty nekupujeme na jednu sezonu. Ani ty nejlevnější. Délka životnosti bot záleží na materiálu, ze kterého

jsou vyrobeny, nebo na kvalitě odvedené práce, ale z velké části i na tom, jakou péči jim věnujeme, jak se o ně staráme během nošení a také jak je ukládáme. Tak jako střídáme oblečení podle ročních dob, tak střídáme i boty. Důležitost správného uložení bot se týká spíš zimního obutí, které většinou nazujeme v listopadu a na začátku března už zase mizí v útrobach skříní. To je ovšem jen v té lepší variantě. Spousta lidí totiž zimní boty jednoduše nahází do tašky, kterou schová pod postel nebo za skříň. V nejhorším případě je bez ladu a skladu nacpe do police ve sklepě, jak jim přijdou pod ruku. Pak se diví, že se boty další sezónu rozpadají, zatéká do nich a špatně se v nich chodí. Nesprávným

uložením totiž boty ztrácejí na vzhledu i životnosti. Pokud tedy chcete, aby vaše oblíbené botičky vydržely co nejdéle, musíte se o ně pořádně starat.

## JAK NA TO?

Nezbytným a primárním bodem přípravy bot k uložení je to, že je pořádně umyjete. Jenom tak je zbavíte veškerých nečistot, které by je mohly během měsíců nepoužívání poškodit. Po zimě je pocho-pitelně nejhorší posypová sůl. Ta se na botách drží velmi intenzivně a kromě poškození i hyzdí jejich povrch nevzhlednými bílými mapami. Pokud si s ní nevíte rady, smíchejte v poměru 1 : 1 vodu a ocet a hadříkem sůl jemně odstraňte. Poté povrch ještě očistěte

*Pokračování  
na straně 11*





# RECEPTY

našich zákazníků

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



**POLÉVKA  
Z ČERVENÉ ČOČKY**



**TĚSTOVINOVÝ  
SALÁT SE ŠUNKOU**



**HOUSTIČKOVÁ  
PRASÁTKA**



**ŠUNKOVÉ  
TYČINKY**

# RECEPTY

## našich zákazníků

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



### TĚSTOVINOVÝ SALÁT SE ŠUNKOU AMÁLKOU

#### Suroviny pro 4 osoby:

- 100g Amálka šunky • 250g mrkve • 1/2 melounu
- 1 menší listový salát • 250g těstovin (vřetena nebo mušle) • 150g bílého jogurtu • 2 lžičky majonézy
- 2 lžičky citrónové šťávy • sůl • špetka cukru

#### Příprava:

Očištěnou mrkev nakrájíme šikmo na plátky, 7 minut povaříme ve slané vodě a necháme okapat. Meloun zbavíme zrníček a dužinu nakrájíme na kousky. Dresink: smícháme jogurt s majonézou a citrónovou šťávou. Ochutíme solí a cukrem. Natrhaný salát smícháme s mrkví, melounem, uvaženými těstovinami a dresinkem. Amálka šunku nakrájíme na plátky a upravíme navrch.



### POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY S AMÁLKA PÁRKY

#### Suroviny pro 2 osoby:

- 3 lžičky panenského olivového oleje • 1 velká cibule
- 200g červené čočky • 1 l zeleninového vývaru nebo vody • Amálka párky • špetka mletého koriandru • sůl
- pepř • citron • zelené bylinky na ozdobu

#### Příprava:

Nakrájete cibuli a osmahněte ji na oleji v hrnci spolu s mletým koriandrem. Vsypete propláchnutou čočku a zalijte ji vodou nebo vývarem. Uvedte do varu, pak plamen stáhněte a asi 15 minut povařte. Čočka se varem částečně rozpadne a polévku přirozeně zahustí. Jakmile je čočka měkká, polévku dochuťte solí a pepřem, ozdobte nasekanými zelenými bylinkami, případně přidejte trochu citrónové šťávy. Podávejte s osmahnutými kolečky Amálka párky (Před tepelnou úpravou odstraňte potíštěné střevo u Amálka párků).



### SMAŽENÉ ŠUNKOVÉ TYČINKY S KÁJA ŠUNKOU

#### Suroviny pro 4 osoby:

- 400 g Kája šunky • 400 g hermelínu
- 1 vejce • hladká mouka • mléko • strouhanka
- sůl • olej na smažení

#### Příprava:

Kája šunku nakrájíme na plátky, kolečko hermelínu na 4 tyčinky. Do plátků šunky zabalíme hermelínem, obalíme v připraveném těstíčku a ve strouhance. Smažíme na rozehřátém oleji z obou stran. Podáváme s dresingem dle chuti a vhodnou přílohou je zeleninový salát.



### HOUSTIČKOVÁ PRASÁTKA S KÁJA PÁRKY

#### Suroviny pro 2 osoby:

- 1 balení Kája párků • 1 balení Amálka šunky nejvyšší jakosti • 10 dkg plátkového sýra
- máslo nebo oblíbená pomazánka • 1 vejce

#### Příprava:

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



# BOTY JSOU NAŠÍ VIZITKOU

Kupujeme  
OBUV

*Pokračování  
ze strany 8*

hadříkem namočeným ve vlažné vodě. Boty důkladně omyjte i ze spodní strany. Uvidíte, jak budete rádi, až je před zimou vytáhnete a budou krásně čisté, rovnou k nazutí.

Vnitřek bot můžete lehce vystříkat antibakteriálním sprejem, který zamezí jak nepříjemnému zápachu, tak i množení nežádoucích bakterií. Po umytí boty pečlivě nakrémujte a vystelte novinami. Ty nasáknou zbytek vlhkosti. U vysokých bot dbejte na důkladnější vystlání – nechcete přece, aby se na nich vytvořily nehezké sklady. Pořídte si proto třeba i speciální tvarovače, které boty udrží v původním tvaru.

Drobný prach a suché nečistoty se dají vykartáčovat nebo umýt hadříkem a vodou. Na větší znečištění, případně odstranění starých nánosů vosku a krému, už budete potřebovat trochu chemie.

Velmi důležité je nechat boty důkladně přirozeně vyschnout. Nesnažte se to nijak urychlit pokládáním na topení nebo třeba fénováním. Kůže by mohla popraskat.

Lidovým prostředkem pro ošetřování obuvi bývá léty vyzkoušená indulona. Přesto je vhodnější spolehnout se na profesionální přípravky. Houbičky s instantním leskem sice vypadají na první pohled lákavě, ale dlouhodobě na kůži vytvářejí vrstvu silikonu, který ucpává póry a budete se ho těžko zbavovat. Kromě toho výsledný lesk ani není nijak oslnivý. Tradiční způsoby, jak boty vyleštit, jsou dva. Pomocí krému na boty nebo vosku. Může-

te použit jeden nebo druhý nebo zkombinovat oba. Záleží na vás. S krémem na boty je lehké pořízení. Stačí ho nanést tenkou vrstvou malým kartáčkem, nechat pár minut zaschnout a překartáčovat. Výsledný lesk bude sametový a nepříliš agresivní. S voskem musíte zacházet opatrněji a natírat opravdu jen lehce.



A když máte boty perfektně čisté, je třeba je vhodně uložit, abyste je mohli v případě potřeby okamžitě nazout a vykročit.

## KAM S NIMI? DO KRABICE!

Čisté a natřené boty je vhodné natáhnout na kopyta. Ta vysají z bot vlhkost a vyhladí povrch. Napínáků

existuje několik druhů, například plastové s pružinou. Ty ale pouze vypnou kůži a vyhladí povrch boty. Podle odborníků nejsou ideální, ale zase lepší než nic. Pak existují dřevěné napínáky s pružinou. Stejně jako jejich plastová alternativa ale mohou poškozovat patní část, protože ji nepřiměřeně napínají. Existují i cedrové napínáky s pevnou patní částí, které se vyrábějí přesně pro danou velikost obuvi a skvěle napnou nejen část špičky, ale i patu. Bonusem je příjemná vůně cedru, nevýhodou o něco vyšší pořizovací cena. Pokud nechcete investovat do kopyt, svou službu udělá i obyčejný zmačkaný papír.

Asi nejjednodušší je uložit čisté boty do papírové krabice. Je dobré zabalit je do papíru, protože ten dobře saje případnou vlhkost, která by v botách nadělala neplechu. Boty byste určitě neměli skladovat v neprodyšných boxech. Krabice by měla být dostatečně prostorná, aby se boty nestačily zdeformovat. Pokud se tak stane, máte smůlu. To pak špičku boty nenarovnáte, kdybyste s ní dělali cokoli. Boty ukládejte na suchém a chladnějším místě. Určitě ne někde v almarce na balkoně, kde teplota v zimě klesá pod 10 °C.

Některé materiály, třeba lakovaná useň nebo plasty, jsou na nízké teploty citlivé a praskají. Také není dobré mít boty uložené někde, kam praží celý den slunce. To zase může způsobit změnu jejich barvy.

Pečlivé uložení bot může vypadat jako velká věda, ale veškerá námaha spojená s vhodným uskladněním obuvi se vám určitě vrátí. Až budete boty potřebovat, budou v perfektním stavu a přímo lákat k nazutí.

# JAK NA TO, ABY BATERIE DOBŘE SLOUŽILY A DLOUHO VYDRŽELY

Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. A u baterií to platí dvojnásob. Když s nimi budete zacházet, jak se sluší a patří, vydrží vám déle a jejich použití nebude doprovázet žádný problém. Pokud s nimi ale budete zacházet špatně, nebudou vám sloužit zdaleka tak dobře a dlouho, jak by mohly, a v horším případě může nevhodná manipulace s bateriemi skončit i zničením přístroje, do kterého jsou vloženy. Máme pro vás pár tipů, jak baterie vybírat, jak s nimi zacházet a jak naopak ne.

Dříve než půjdete baterie koupit, měli byste si v návodu k přístroji přečíst, jaké baterie jsou pro něj doporučeny či přímo určeny. Pořízené baterie nedávejte do kapsy nebo peněženky společně s kovovými předměty, a to ani s drobnostmi, jako jsou mince, kancelářské sponky nebo sponky do vlasů. Mohlo by se stát, že dojde k elektrickému zkratu, což by pro vás mohlo být dost nepříjemné. Aby nedošlo k ohrožení vaší bezpečnosti ani při vkládání

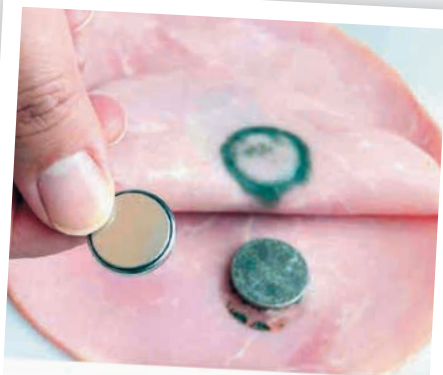
baterií do přístroje, je nutné, aby byl v režimu „OFF“. Do přístroje je musíte umístit tak, aby označené póly na bateriích, (+) a (-), souhlasily s nákresem na přístroji.

## NABÍJECÍ BATERIE

Ve srovnání s minulostí lidé dnes více používají alkalické baterie, které jsou výkonnější a mají delší životnost, na úkor dříve převažujících levnějších zinkových baterií. „Jejich většímu využívání nahrává přede-

vším skutečnost, že rozdíl v cenách už není takový, jako tomu bývalo,“ říká Petr Kratochvíl ze společnosti ECOBAT a dodává: „Nedoceněný potenciál vidíme ve využívání dobíjecích baterií. Ty se na celkových prodejích podílí jen zhruba z jedné pětiny, což je škoda, protože pro spotřebitele jsou ekonomicky





Pro ilustraci, jakou škodu dokáže napáchat lithiová baterie na plátku šunky již za 2 hodiny. Podobně by při spolknutí reagovala s lidskou tkání.

výhodnější a především jsou ekologicky šetrnější než jednorázové baterie." Počáteční investice do nabíječky a dobíjecích baterií bývá sice desetkrát vyšší, celková ekonomická bilance je však příznivější ve prospěch nabíjecích baterií. Jejich životnost je mnohonásobně delší, protože proces nabíjení můžeme opakovat v některých případech až tisíckrát.

## VYJMĚTE BATERIE

Pokud elektrický přístroj delší dobu nepoužíváte, je dobré z něj baterie vyjmout a uschovat je na suchém místě při pokojové teplotě, aby nedošlo k jejich znečištění nebo deformaci. Při vystavení baterií vyšším teplotám by mohlo dojít k vytečení baterie. Udržovat v čistotě musíte také kontakty v přístroji.

## POZOR NA DĚTI

V průměrné domácnosti najdeme několik desítek baterií od tužkových přes malé akumulátory až po knoflíkové baterie. Zejména ty poslední jmenované, pokud by je člověk nedopatřením spolkl, mu mohou způsobit vážné zdravotní problémy, v krajním případě jej ohrozit na

životě. Největší rizika jsou u malých dětí, které jsou schopny ze zvědavosti spolknout celkem cokoli. Pokud se baterie usadí v jícnu, dochází k jeho poleptání. Při spolknutí baterie je proto nezbytné okamžitě vyhledat lékařskou pomoc. Základní zásadou je nepodávat žádné nápoje ani jídlo.

Další praktické informace najdete v češtině na [www.buttonbatterysafety.com/cs](http://www.buttonbatterysafety.com/cs).

## VYHAZUJEME BATERIE, KTERÉ NÁM JEŠTĚ MOHOU SLOUŽIT

Hodně lidí vyhazuje baterie předčasně. Společnost ECOBAT provedla testování baterií, které lidé odevzdávají k recyklaci. „Ukázalo se, že 13 % baterií, které lidé vyhodili jako nepotřebné, byly nabité na více než polovinu své celkové kapacity. Může se zdát, že to není vysoké číslo, ale těchto 13 % na druhé straně představuje více než 200 tun baterií, které nemusely skončit jako neužitečný odpad," říká Petr Kratochvíl. Z poloviny vybitá baterie nemusí obstát v energeticky náročnějších zařízeních, ale dobře poslouží v kuchyňské váze nebo v hodinách, kde může stačit i na několik dalších let.

## KDYŽ MĚNÍTE BATERIE

Pokud měníte baterie, měli byste je z přístroje vyjmout všechny ve stejnou dobu a vyměnit je za nové, a to stejného typu i velikosti. Zcela nebo částečně vybité baterie nikdy nekombinujte s novými. V takovém případě se vám totiž může stát, že dojde k nerovnoměrnému rozložení napětí mezi bateriemi, a to může spotřebič

nenávratně poškodit. Nekombinujte ani různé druhy a značky baterií. Zde by totiž mohlo pro změnu dojít k porušení těsnosti baterií a k jejich následnému vytečení.

## LIKVIDACE A UKLÁDÁNÍ BATERIÍ

Vybité baterie v žádném případě neničte, nerozebírejte a ani nevhazujte do ohně. Jedná se přece o články s elektrickým napětím a nestandardní manipulace by mohla nadělat velkou škodu.

Použité baterie nepatří ani mezi běžný komunální odpad. Udělejte si proto procházku a zaneste je na sběrné místo k recyklaci, sběrné boxy mají téměř v každé prodejně s bateriemi. Najdete je také v našich prodejnách COOP. Baterie udělaly službu vám, a proto teď udělejte něco vy – pro sebe i pro životní prostředí. Pokud váháte, kde najdete nejbližší sběrné místo, pak využijte internetový vyhledávač na adrese [mapa.ecobat.cz](http://mapa.ecobat.cz).



Článek vznikl ve spolupráci se společností ECOBAT, s. r. o., neziskovou organizací, která od roku 2002 zajišťuje zpětný odběr a recyklaci přenosných baterií v České republice. A dále ve spolupráci se společností 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.

# 170 LET DRUŽSTEVNICTVÍ

Spotřební družstva České republiky, vystupující pod označením COOP, slaví v roce 2017 již 170 let od založení prvního moderního družstva na našem území. „Jsou tak nejstarším trvale působícím prodejcem potravin s trvalým důrazem na regionální produkty a výrobce. Za dobu své existence se vyrovnávala se světovými válkami, krizemi státního hospodářství i socialistickým zřízením,“ uvedl Pavel Březina, předseda představenstva Svazu spotřebních družstev (Skupina COOP).

Tradice českých družstev se odvíjí od roku 1847, kdy byl v Praze založen „Pražský potravní a spořitelní spolek“. O jeho činnosti nemáme mnoho dochovaných informací. „Je známo, že Pražský potravní a spořitelní spolek byl, jak ostatně i vyplývá z jeho názvu, osobitým družstvem s víceúčelovou činností. Členové si v družstvu ukládali svoje úspory a za takto vzniklý kapitál bylo nakupováno zboží běžné denní potřeby. Členskou základnu tvořili převážně dělníci a drobní řemeslníci,“ popisuje Lukáš Němčík ze Skupiny COOP.

V dalších obdobích družstva tvořila jistotu spravedlivých cen v po-

válečných dobách i během hospodářských krizí. Přesto často sklízela kritiku. Jak píše J. Moravec v roce 1936: „Dokud bylo družstevnictví pouhou teorií, dokud zde byla pouze družstva malá a slabá, bylo na ně nepřátelskými kruhy pohlíženo jako na neškodnou hračku, s kterou si sociálně slabí spotřebitelé budou hrát a nikam to s ní



nepřivedou. To byl ovšem omyl a po válce (pozn. první světové) zde na jednu bylo družstevní hnutí, z malých počátků vzrostlé, ale dobře organizované a plné života.“ Velice důležitá byla činnost družstevní nákupní centrály VDP, která produkovala velké množství privátních výrobků pouze pro družstva.

Zajímavostí je, že již v roce 1930 existovaly privátní výrobky nesoucí název COOP nebo Cooperator.

Následný vývoj v 50. letech 20. století přinesl všeobecně hrubé porušování zákonnosti a deformace, které do činnosti družstev hluboce zasáhly. Reorganizace podle „scénáře“ vypracovaného na ÚV KSČ v roce 1952

směřovala k přeměně ústředí družstev a družstevních organizací na výkonné orgány pro plnění státem direktivně ukládaných úkolů. Z rozhodnutí strany přišla družstva o svůj majetek, který měla především ve městech, a byla direktivně pověřena zajišťovat zásobování obyvatelstva na venkově. Družstva byla systematicky zbavována podnikatelské iniciativy a účelově zneužívána. Po roce 1989 došlo k postupnému

Svaz českých a moravských spotřebních družstev (Skupina COOP) sdružuje 47 spotřebních družstev, která provozují dohromady téměř 2 700 prodejen s celkovou prodejní plochou okolo 350 000 m<sup>2</sup> a zaměstnávají na 13 500 lidí. V roce 2015 vykázala česká a moravská spotřební družstva obrát v hodnotě přes 27 mld. Kč. Počet členů družstev je cca 130 000.

Členská družstva vystupují pod společnou značkou COOP, která je tak největší sítí prodejen potravin v České republice. Více než 400 prodejen potravin je začleněno do maloobchodních řetězců COOP TUTY, COOP TIP, COOP TERNO, COOP DISKONT a COOP STAVEBNINY. Kromě obchodní činnosti provozuje Skupina COOP také 9 středních odborných škol, Manažerský institut, DLS, půjčovnu automobilů Europcar a virtuálního mobilního operátora COOP Mobil.

narovnávání majetkových poměrů a družstva se musela vypořádávat s nastupující zahraniční konkencí, která stavěla moderní prodejny, zatímco družstva musela udržovat velké množství prodejen starších. Ironií tak je, že za socialismu se stát díval na družstva jako na kapitalistický přežitek a nyní je považuje za přežitek socialistický.

V současnosti jsou družstva známa především podporou regionů, kde

# 170 | coop

1847–2017

působí, a prodejem regionálních výrobků. Soustředí se v nich na menší producenty a kvalitu. Prodejny jsou postupně přestavovány, aby zákazníkům nabízely co nejpohodlnější nakupování. Unikátní jsou například nízkoeenergetické modu-

lární prodejny nebo čerpací stanice. Jsou také zaváděny doprovodné služby pro zajištění co největšího komfortu místních obyvatel. Jde například o finanční služby typu platba složenek, bezkontaktní

platební terminály, dobíjení kreditů nebo výběr hotovosti, tzv. cashback. Z dalších aktivit se rozvíjí spolupráce s Českou poštou, farmářské trhy a řada dalších. Oblíbené jsou i privátní značky COOP, do kterých patří již přes 600 výrobků.

## COOP MOBIL – SKVĚLÁ VOLBA PRO TY, KDO CHTĚJÍ USPOŘIT

Datum, ke kterému se z našich účtů strhávají peníze za nájemné, vodu, elektřinu, plyn či paušál na mobilní telefon, je pro valnou většinu populace nenáviděné. „Zase ty složenky, mrchy jedny nenažrané, vzpomenu si vždycky při placení pravidelných položek na legendární větu Zdeňka Svěráka ve filmu Kolja,“ přiznává Jana Kalinová z Uherského Ostrohu. „Mnohem raději bych malému synkovi koupila nějakou hračku, než posílala peníze mobilním operátorům,“ říká mladá maminka a hledí po vlasech tříletého syna Jirku. Teď se jí přání podaří

splnit. „Když jsem na internetu hledala, ke kterému operátorovi mám přejít, abych měla co nejvýhodnější volání, objevila jsem předplacenky, které nabízí společnost COOP. Dohledala jsem si ke službě všechny údaje a musím říct, že už jsem se pro ni napevno rozhodla,“ přiznává Jana Kalinová, která je ve zlomové situaci řady mladých maminek – právě končí mateřskou dovolenou a nastupuje do zaměstnání. „Nejvíce volám svému příteli a svým rodičům.“

Ze všeho nejvíce se jí však zamlouvá možnost telefonovat zadarmo. COOP Mobil má totiž

jako jediný operátor na českém trhu platbu za telefon spojenou s nakupováním.

Princip spočívá v tom, že zakoupením zboží v síti prodejen COOP si lidé zlevňují volání. „Funguje to tak, že v pravidelných letákových akcích COOPu jsou vyznačeny určité výrobky. Pokud si z nich člověk minimálně tři koupí, dostane jako benefit minuty na volání zdarma. Konkrétně

jde o deset minut a prodlouží se mi i platnost kreditu,“ objasňuje podmínky nového virtuálního operátora mladá maminka, která bydlí od uherskoostrožské prodejny COOP pouhých pár stovek metrů. „S malým dítětem musíte nakupovat několikrát týdně, takže se do letáku rádi podíváte, co je právě v akci. Prodejna COOP je u nás velmi dobře umístěná. Lidé ji mají hned při hlavní cestě. To mi vyhovuje, proto se tam také často zastavuji,“ vysvětluje Jana Kalinová a zároveň tvrdí, že z akcí, které má prodejna v letáku, si může bez potíží vybrat úplně každý, takže dobíjení kreditu mobilu prostřednictvím nákupu nemůže být pro nikoho problém. „Moc fajn je hlavně to, že nakupování označených výrobků není nijak limitováno, respektive jediný limit je ten, že 10 minut získám za 1 nákup v 1 dni. Když půjdu vícekrát během týdne, můžu získat zase více,“ líčí Jana Kalinová podmínky, které si vyhledala na internetu. Dodává, že nakupovat jídlo stejně musí. „Proč tedy nenakoupit v COOPu a rovnou si tím nevydělat na telefonování?“ uzavírá sympatická maminka z Uherského Ostrohu.

**coop**  
Mobil ... Váš český operátor ...



SIM karta k dostání ve vybraných prodejnách COOP nebo e-shopu [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

# TĚSTO

Většina z těch, kteří nanejvýš vaří čaj a ohřívají párky nebo teprve pronikají do tajů kuchařského umu, má představu, že připravit **těsto je něco velmi složitého a těžkého**, k čemu se nemohou nikdy dopracovat. Ale to vůbec není pravda!



## NENÍ TĚSTO JAKO TĚSTO

► **TŘENÉ TĚSTO** je nejjednodušší a skýtá mnoho možností uplatnění. Můžete například překvapit své blízké nadýchanou bábovkou. V nadcházející letní sezóně pak višně, třešně, jahody či maliny přímo vyzývají k tomu, využít je pro přípravu chutné bublaniny.

### CO POTŘEBUJEME?

Máslo nebo kvalitní rostlinný tuk (případně olej), vejce, mléko, hlad-

troubě (max. 180 °C). Jak poznáme, že je těsto upečené? Píchneme do něj špejlí – pokud na ní hmota ulpí, hotové není, pokud špejli vytáhneme suchou, můžeme formu vyjmout z trouby.

► **LINECKÉ TĚSTO** nachází největší uplatnění při přípravě vánočního cukroví. Ale co nám brání si upéct

počinout nejméně 2 hodiny (nejlépe přes noc) v chladu. Pak z něj vyválíme pláty a na sušenky vykrajujeme tvary, které pečeme na vymazaném plechu při 180 °C dorůžova.

► **KYNUTÉ TĚSTO** považují mnozí za kuchařskou maturitu a zdaleka se mu vyhýbají. Až ho jednou vyzkoušíte, zjistíte, že složit tuto zkoušku kuchařské dospělosti vlastně také není nepřekonatelné.



kou nebo polohrubou mouku, cukr, kypřicí prášek do pečiva. Zkušení kuchaři doporučují suroviny nechat zhruba hodinu vydýchat při pokojové teplotě. Pak změkly tuk utřeme s moučkovým cukrem, přidáme žloutky a třeme do pěny. Přisypeme prosátou mouku s práškem do pečiva. Nakonec zlehka vmícháme pevný sníh z bílků. Pokud je těsto příliš husté, zředíme trochou mléka. Formu, do které těsto vlijeme, dobře vymažeme a vysypeme hrubou moukou. Ovoce pro bublaninu obalíme v mouce, aby se nepropadlo na dno. Pečeme ve středně vyhřáté

výborné křehké a voňavé sušenky z tohoto těsta kdykoliv jindy? A co se pochlubit lineckým koláčem k nedělní odpolední kávě?

### CO POTŘEBUJEME?

Máslo nebo kvalitní rostlinný tuk, cukr moučku, hladkou mouku a vejce nebo samotné žloutky, vanilku nebo vanilkový cukr, případně citronovou kůru a citronovou šťávu. Všechny přísady promícháme vidličkou nebo nožem. Teprve potom těsto rychle, ale dobře propracujeme rukama, aby bylo hladké a vláčné. Zabalíme ho do fólie a necháme od-

### CO POTŘEBUJEME?

Mouku, droždí, mléko, cukr krystal, máslo nebo kvalitní rostlinný tuk (do knedlíků samozřejmě ani cukr, ani tuk nedáváme), vejce a špetku soli. Doporučuje se nechat suroviny asi hodinku vydýchat při pokojové teplotě. Pak připravíme kvásek: droždí, vlažné mléko, 1–2 lžice mouky a špetku cukru dobře promícháme a necháme v teple vyběhnout. Odváženou mouku provzdušníme přes síto, smícháme s ostatními surovinami a zapracujeme kvásek. Pečlivě zpracováváme měchačkou nebo za pomoci kuchyňského robo-





tu. Hotové těsto necháme na teplém místě kynout zhruba 1 hodinu. Koláče pečeme v předehřáté troubě (doporučuje se vyhřát ji na vyšší teplotu, po „zapečení“ ji snížit). Knedlíky vaříme ve vroucí vodě nebo v páře.

Pro úspěch veškerých moučných výrobků je velmi důležitá hustota těsta. Pro knedlíky platí to, že po zpracování musí být těsto měkké, avšak držet tvar, když je před vařením položíme v připravených válečkách na prkénko. Jen nepatrně menší hustotu, a tím i větší měkkost (vláčnost), má těsto na vánočky. Ještě o něco měkčí je těsto na buchty. A zase malinko měkčí než na buchty je těsto na koláče. Třené bábovky musí být z těsta právě tak řídkého, aby při vlévání do formy sice vytékalo z mísy, ale poměrně pomalu. Těsto na dorty musí být ještě o něco řidší než těsto na bábovky. Ještě řidší je těsto na lívance. A na palačinky je potřeba těsto tekutější než na lívance. Naopak těsta na drobná vykrajovaná pečiva nebo pečiva do malých formiček mají konzistenci poměrně tuhou.

## TŘENÁ BUBLANINA

- 3 velká vejce • 1 hrnek krupicového cukru • 1 vanilkový cukr • hrnek acidofilního mléka • ½ hrnku oleje • 2 hrnky polohrubé mouky • ½ sáčku kypřicího prášku do pečiva

va • špetka soli • 3 hrnky čerstvého nebo mraženého drobného ovoce dle chuti • moučkový cukr s vanilkou na poprášení

Postup je popsán výše.

## LINECKÝ KOLÁČ

- 450 g hladké mouky • 300 g másla
- 150 g moučkového cukru
- 2 vejce • 1 kypřicí prášek do pečiva
- 2 vanilkové cukry • 2 zavařenina
- žloutek na potřeni

Těsto zpracujeme podle výše uvedeného návodu. Poté, co prochladne a rozleží se, dáme stranou zhruba ¼ množství a zbytek vyválíme na tloušťku přibližně 5–7 mm.

Pomocí válečku přeneseme těsto na plech. Prsty jej zlehka vmáčkneme a vytvarujeme zvednuté okraje. Spodek těsta propícháme vidličkou, aby se při pečení nezvlnilo. Potřeme zavařeninou. Ze zbylého těsta vyválíme placku. Rádýlkem krájíme proužky a klademe je šikmo přes sebe na náplň. Potřeme žloutkem. Koláč vložíme do předehřáté trouby (180 °C) a pečeme 35–40 minut.



## KYNUTÉ KNEDLÍKY

- 300 g polohrubé mouky
- 100 g hrubé mouky • 200 ml vlažného mléka • 20 g droždí • ½ lžičky soli • ½ lžičky cukru • 1 vejce nebo 1 žloutek.

Těsto zpracujeme podle výše uvedeného návodu. Po vykynutí vytvoříme dva válečky, které vaříme v páře cca 20 minut. Poté je propícháme vidličkou, aby z nich unikla pára a nesrazily se.

-koř-

## VZHŮRU DO PLAVEK!

Jakmile se u nás usadí skutečně letní počasí, jsou všechny vodní nádrže obložené naháči v plavkách (a někde i bez nich). Plavky jsou samozřejmě nepostradatelnou výbavou na dovolených u moře. Dnes si můžeme vybrat z obrovského množství materiálů, barev a střihů, co

nám peněženka, proporce a odvaha dovolí.

Kdo by si myslel, že jsou dvoudílné plavky vynálezem poloviny dvacátého století, ten by se hluboce mýlil! Mozaika na Sicílii dokazuje, že už tři sta let před narozením Krista římské ženy sportovaly na pláži a koupaly se v čemsi, co připomínalo dvoudílné plavky.

Pak už žádné obrázky koupajících se žen k dispozici nejsou. Bodejť, taková nemravnost! Z devatenáctého století se dochoval malovaný obrázek, na kterém dámy oděné do dlouhých košil vjíždějí do moře na vozících, ze kterých pak slézají po schůdcích rovnou do slaných vln.



Na přelomu 19. a 20. století už je k dispozici fotografie, kde se krasavice brouzdají ve vlnkách v šatech se stuhou v pase, dlouhých nohavicích a punčochách. V tom se tedy také moc daleko plavat nedalo.

Revoluci v historii plavání pak udělaly letní olympijské hry v roce 1906, kdy se plavání začalo uznávat jako sport a stalo se olympijskou disciplínou.

A pak už to šlo ráz naráz. Ve dvacátých letech se hollywoodské krasavice nechávaly zvětšovat na pláži v čím dál kratších úborech, desetiletí nato už materiál začal obepínat křivky a z jednodílných plavek se stal módní artikl. No a po druhé světové válce spatřily světlo světa bikini.

A dnes? Podle posledních trendů se sice do módy vrací jednodílné plavky, ale ty dvoudílné, nejlépe bez horního dílu, mají stále převahu přízniců a hlavně přízniců. Přiznám se vám ale k jedné věci. Při pohledu do zrcadla v těch jednodílných plavkách z loňské sezóny si začínám přát návrat módy, kdy dámy vstupovaly do vln oblečené od krku po paty. Jenže plavání miluji, tak k čertu s kily navíc! -koř-

INZERCE

# OBJEV SVĚŽÍ CHUŤ zeleného čaje Lipton



be more tea

**Nouvinka!**



GREEN ICE TEA



GREEN ICE TEA  
WILD STRAWBERRY  
& CRANBERRY



GREEN ICE TEA  
LIME & MINT

# PLAŤTE SLOŽENKY V PRODEJNÁCH COOP

**Potřebujete zaplatit složenku? Nebaví vás chodit na poštu? Nebo máte poštu daleko?**

COOP nabízí v označených prodejnách\* možnost uhradit poštovní poukázku na svých pokladnách. Pohodlně si tedy najednou vyřešíte nákup i své finanční záležitosti.

A navíc – za každou složenku zaplatíte poplatek pouze 20 Kč. Maximální částka platby je stanovena na 10 000 Kč. Pokud se rozhodnete provést úhradu prostřednictvím bankovní

karty, k poplatku 20 Kč se přidá ještě 1,5 % z hodnoty platby.

Na prodejnách si můžete vzít informační letáčky se všemi potřebnými informacemi. Vše vám také ochotně vysvětlí obsluhující personál a pokladní.

**\* Jedná se o tyto jednoty a družstva:** COOP družstvo HB; COOP Hořovice, družstvo; COOP Příbram, družstvo; Jednota, SD České Budějovice; Jednota, SD Hlinsko; Jednota, SD v Hodoníně; Jednota, SD Jindřichův Hradec; Jednota, DS v Kaplici; Jednota, SD Milevsko; Jednota, SD v Nymburce; Jednota Plasy; Jednota, SD Podbořany; Jednota, SD v Rakovníku; Jednota, SD Nová Paka; Jednota, OD Tábor; Jednota, SD v Tachově; Jednota, SD v Toužimi; Jednota, SD v Uherském Ostrohu; COOP družstvo Velké Meziříčí; Jednota, SD Zábřeh; ZKD Plzeň; ZKD Sušice.

Nenašli jste v seznamu to své družstvo? Nezoufejte, další družstva se postupně zapojují.

Nenašli jste v seznamu to své družstvo? Nezoufejte, další družstva se postupně zapojují.



**Finance**

GARANTOVANÉ BANKOU

**Za každou složenku zaplatíte jen 20 Kč\***

\* maximálně do 10 000 Kč, při platbě kartou 20 Kč + 1,5 % z hodnoty platby

**DOBŘÉ SLUŽBY PRO VAŠE POHODLÍ**



Era a Poštovní spořitelna jsou obchodní značky ČSOB.

V takto označených prodejnách můžete hradit složenky a faktury, podávat příkazy k úhradě, vkládat na účet.

# I COOP MÁ SVÉ DRAKY



**Ve dnech 19.–21. května se na Lipně konal již 10. ročník závodu dračích lodí – Lipno Dragon Boat Race. Populární akce se neúčastní jen profesionální posádky, ale závod je určen i pro dětské týmy a širokou veřejnost. Protože šlo o jubilejní ročník a protože COOP má na Lipně svou prodejnu, zrodila se zprvu možná příliš odvážná myšlenka vytvořit vlastní dračí tým.**

Na COOPu se však 20 odvážlivců našlo, a tak v sychravou sobotu 20. května zasedla statečná dvacítká do lodě, aby předvedla své umění v závodě na 200 metrů.

Podotýkáme, že naše posádka se dračích pádel poprvé chopila v pátek před závodem, kdy absolvovala svůj první trénink. Nikdy předtím nikdo z nich v dračí lodi neseseděl, natož aby závodil. O to obdivuhodnější výkon naši borci podali. COOP Draci sice v pátečních trénincích dosahovali časů kolem minuty a půl, což bylo daleko za průměrnými běžně jezděnými časy na této trati, ale slíbili si, že do sobotního startu vše ještě potrénují a vypilují.

Trénink byl asi opravdu náročný, ale podařilo se. První soutěžní rozjíždka byla ještě dost nervózní. Nejdříve se do lodí nasoukalo o jednoho člověka více, než bylo zapotřebí. Pak zase vzorně usazení draci zjistili, že plně obsazenou loď naplň vytaženou na břeh do vody nedostane ani ten největší silák. Při samotné jízdě trochu vázla koordinace, a tak draci a dračice řešili, kam zabodnout pádlo, když před vámi ve vodě pořád jedno je. Nicméně jejich elán a nezměrné úsilí je vybičovaly k ohromnému zlepšení oproti tréninku, k času mi-

nuta a jedenáct vteřin! A k postupu do opravných jízd.

Moderátor celé akce si z nich sice při dojezdu ještě utahoval slovy „COOP Draci statečně ženou před sebou ostatní lodě“, ale jeho názor na coopáckou posádku se měl rychle změnit.



V opravách bylo na první pohled patrné, že COOP Draci jsou již zkušenými závodníky, kteří pronikli do všech fines tohoto sportu. Bravurní nasednutí, excelentní výkon bubníka, bezchybný start a velerychlá první polovina trati jim vynesly zlepšení o dalších 5 vteřin a uznání ostatních posádek i samotného moderátora. A také postup do závěrečného boje o 25. až 30. místo.

Cíl poslední coopácké jízdy byl jasný. Nedojet v ní poslední a zrychlit druhou polovinu trati. Splněno na

sto procent. Frekvence pádlování se zvyšovala s každým ujetým metrem, bubník řval, až ztratil hlas, a na kost promočení coopáčtí draci vybojovali 5. místo, celkově pak 29.

Šťastní, mokří a zmrzlí potom s klidem mohli sledovat jízdy těch nejlepších dračích týmů. Pravda, jejich technika byla o poznání vypilovanější, učesanější a synchronizovanější, ale odhodlání, nadšení a zápal, ty byly úplně stejné.

Se závody se COOP Draci rozloučili věšteckými slovy: „Tohle byl pro nás takový nultý ročník, kde jsme se jen rozkoukávali a pozorovali soupeře. Teď potrénujeme, třeba v Praze na Čertovce, a příští rok...“

Sluší se však poblahopřát vítězům. Ve smíšených týmech obhájila loňské vítězství posádka inTop Týn, na druhém místě skončili Dračí jezdcí České Velenice a na třetím místě Klub třeboňských kaprů. V ženských posádkách získaly prvenství Dravé saně, druhé místo obsadily BESTie z Doubí a na třetím místě dojely Kubovo stíhačky. Blahopřejeme.

No a vzhledem k tomu, kolik žen bylo v naší coopácké posádce, třeba se na příští ročník podaří sestavit ještě jednu, tentokrát čistě dámskou dračí loď. Lipno, máš se nač těšit!

I rychlé jídlo může být dobré.  
Přesvědčte se sami.



Novinka řady



# COOP OPĚT GRILUJE S NÁPOJÍ COCA-COLA A HONZOU KOLLEREM

Léto už je tady a vám chybí pořádný gril nebo jiné vybavení na skvělou grilovačku? Nezoufejte. Letos již podruhé přináší společnost Coca-Cola HBC do prodejen COOP soutěž o zajímavé grilovací ceny.

V období **od 24. 5. do 4. 7. 2017** můžete v prodejnách COOP **soutěžit o více než 300 zajímavých cen**, jako jsou vyhlášené grily Weber, profesionální grilovací náčiní, zástěry, piknikové koše, sety Havana na přípravu Cuba Libre nebo sady koření Kotányi.

Tváří grilovací kampaně Coca-Cola zůstává stejně jako v loňském roce fotbalista Jan Koller. S Honzou jsme strávili jedno příjemné odpoledne, během kterého nám ugriloval šest svých oblíbených specialit. S těmi prý vždycky uspěje u svých přátel i rodiny. Ať už griluje v Monte Carlu, kde v současnosti bydlí se svou ženou a dvěma dcerkami, nebo doma v Česku.

Během tohoto grilování také vznikl následující rozhovor. S Honzou jsme se bavili nejen o grilování, ale i o loňské letní Coca-Cola soutěži v prodejnách COOP.

Recepty Honzy Kollera můžete vyzkoušet i vy – na webu **www.coopclub.cz** v sekci receptů najdete každý týden v období trvání soutěže jeden nový recept. Pokrmy jsou snadné a suroviny na ně seženete v každé prodejně COOP.

**Při jaké příležitosti nejraději grilujete? A pro koho?**

Nejraději grilujeme s rodinou na naší chalupě a samozřejmě při rodinných oslavách s přáteli. U svých kamarádů mám vždycky největší úspěch s marinovanými žebírky, u rodiny boduje pikantní kuře s papričkami piri piri.

**Prozradíte nám nějaký tajný grilovací tip?**

Zajímavý tip, který se mi osvědčil, je namočení špejklů na špíz před použitím na grilu na 30 minut do vody. Nasáknou vodou a na grilu nehoří. Také dodržuji zásadu, že se nemá během grilování maso propichovat, aby z něj nevytekla šťáva a maso zůstalo šťavnaté.



**Jako sportovec se jistě stále udržujete ve formě. Máte nějakou radu, jak grilovat zdravěji?**

Žádný speciální trik na zdravé grilování nemám. Snažím se hlavně vybírat kvalitní potraviny – čerstvé ryby, maso, zeleninu. A griluji na olivovém oleji.

**Na trhu je nepřeberné množství grilů. Jaký typ preferujete vy?**

V bytě máme jen malý elektrický gril. Ale na chalupě máme vestavný kamenný gril s ohništěm, a to má své velké kouzlo! Grilujeme na něm velmi často.

**Inspirujete se při grilování ve svém okolí, nebo sledujete známé kuchaře? Který z kuchařů patří mezi vaše oblíbené a proč?**

Inspiruji se jak v okolí, tak i v televizních pořadech. Ze známých českých kuchařů se mi líbí recepty Zdeňka Pohlreicha. Jsou neotřelé a přitom jednoduché a líbí se mi, že z pár základních surovin umí vytvořit zajímavé kombinace a chutě.

**Jste už druhým rokem tváří grilovací kampaně Coca-Cola v prodejnách COOP. Jak jste strávil den s loňským vítězem soutěže COOP „Grilování s Kollerem“?**

Byl to příjemně

strávený den v Monaku. Kromě fotbalového zápasu, který nás všechny strhnul svojí jedinečnou atmosférou, jsme s výherci soutěže navštívili i hlavní monacké památky. Myslím, že jsme si to všichni moc užili.

**Preferujete spíše zdravou stravu, nebo klasickou českou kuchyni?**

Já preferuji zejména pestrou stravu. V Monaku, kde většinu roku bydlím, hodně kupuji čerstvé ryby, hovězí a kuřecí maso, mám také rád zeleninové saláty a sushi.

O víkendu na chalupě pravidelně grilujeme ryby, steaky, kuřecí špízy, ale na ohni si upečeme i klasického českého špekáčka (mřam!). A když se dostanu do Čech, tak nemůže chybět svíčková, kachna se zelím a knedlíkem nebo smažený sýr.

## HONZA KOLLER PŘIPRAVUJE GRILOVANÁ VEPŘOVÁ ŽEBRA A SALÁT COLESLAW

### GRILOVANÁ ŽEBRA

- 1–1,5 kg vepřových žeber na gril
- 6 cm čerstvého zázvoru
- 6 stroužků česneku • 2 lžice medu
- 2 lžice sójové omáčky • 1 lžička soli • 1 lžička nahrubo mletého pepře

Žebra očistěte a odblaňte. Nakrájejte je velkým ostrým nožem na jednotlivá žebra.

Zázvor oloupejte a najemno nastrouhejte. Smíchejte ho s prolisovaným česnekem, medem, sójovou omáčkou, solí a pepřem. Dobře promíchejte a vzniklou marinádou potřete maso.

Žebra naskládejte do grilovací misky, přikryjte potravinovou fólií

a nechte asi 4 hodiny v chladu marinovat.

Marinované maso grilujte 8 minut po každé straně, poté grilovací misku na roštu přesuňte na menší žár, přiklopte gril a pečte ještě asi 15 minut. Grilovaná žebra výborně doplní salát Coleslaw.

### SALÁT COLESLAW

- 1 menší nebo 1/2 velké hlávky bílého zelí • 1 menší cibule • 2 mrkve • 1,5 lžice cukru • vinný ocet a citronová šťáva dle chuti • sůl a pepř dle chuti • 250 g zakysané smetany nebo majonézy

Zelí a cibuli nakrájejte na drobné kostičky, mrkev na tenké nudličky. Zakysanou smetanu nebo majonézu smíchejte se solí, pepřem, cukrem, vinným octem, citronovou šťávou a do dresinku vmíchejte zeleninu. Salát nechte v lednici uležet a podávejte ho chladný.



## VYHRAJ KAŽDÝ TÝDEN 2 GRILY WEBER A DALŠÍ ROZPÁLENÉ CENY



**SOUTĚŽ**  
24. 5. - 4. 7. 2017



1. Kup alespoň 1x soutěžní balení **Coca-Cola, Coca-Cola Zero, Fanta, Sprite 4x 330 ml PLECH (nebo 2,25l PET)**. Schovej si účtenku.
2. Zašli SMS ve tvaru **COOPmazeraDDMMRRRRmazeraHHMM** na telefonní číslo 900 77 06, nebo vyplň formulář na [www.coopclub.cz/cocacola2017](http://www.coopclub.cz/cocacola2017), nebo zašli účtenku a svůj kontakt na adresu: DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.
3. Vyhraj každý týden jednu z cen a užij si grilovačku s nápoji Coca-Cola!

Cena jedné soutěžní SMS je 6 Kč včetně DPH. Úplné pravidla soutěže najdete na [www.coopclub.cz/cocacola2017](http://www.coopclub.cz/cocacola2017).  
\*) DDMMRRRR (Den, měsíc, rok. Příklad: 24. 5. 2017 24052017) je datum vzniku účtenky.  
HHMM (Hodina, minuta. Příklad: 8:15 0815) je čas vzniku účtenky.



# KRŮTA MÁ DEVATERO CHUTÍ

**Blížící se letní sezóna tlačí smrtelníky k tomu, aby přehodnotili zimní způsob stravování. Namísto vypečeného bůčku saháme po lehčích pokrmech. Těm obvykle vévodí kuřecí maso. Ani jeho blízký příbuzný vás však na talíři neurazí. Přečtěte si, proč byste měli servírovat právě krůtí maso.**

Nutriční hodnoty krůtího masa jsou téměř shodné s masem kuřecím. Obsahuje však více prospěšných látek, a proto jej odborníci řadí mezi tzv. superpotraviny. Je to vynikající zdroj živočišných bílkovin. Sto gramů krůtího masa obsahuje zhruba 25 g bílkovin, zároveň se chlubí jen mízným procentem tuku. Důležitou roli v přijaté stravě hraje díky vysokému obsahu zinku, který je důležitý pro imunitní systém, psychickou pohodu, plodnost, ale také pro zdravý zrak. Nedostatečné množství zinku u dětí může způsobit zpomalený růst i náchylnost k nejrůznějším infekcím.

Kromě toho obsahuje krůtí maso vysoké dávky vitamínů skupiny B, železo, vápník a selen. Největší množství minerálů a vitamínů obsahuje tmavé krůtí maso (stehna), které se však zároveň pyšní i vyšším obsahem tuku. Ten má např. na rozdíl od vepřového tuku zdravější složení. Obsahuje více kyseliny linolové, která se zapojuje v mnoha metabolických procesech. Jejich vyšších hodnoty dosahují krůty, které jsou krmené trávou, nežli ty z průmyslových chovů.

Krůtí maso by do jídelníčku měly pravidelně zařadit osoby, které bojují se špatným spánkem. Obsahuje totiž tryptofan, který se

v mozku proměňuje na hormon serotonin. Ten má velký vliv na celkový psychický stav a mimo jiné i na kvalitu spánku.

## KRŮTA V ČÍSLECH

Krůtí maso má většina čtenářů jistě spjata s americkým svátkem děkuvzdání. Ostatně USA jsou největším světovým producentem krůtího masa na světě. Ročně vyprodukuje 2,5 milionu tun. Vítězí tak ve srovnání se všemi zeměmi EU, kde produkce v uplynulých letech nepřekročila 1,75 milionu tun. Jak uvádí největší zpracovatel krůtího masa v ČR, společnost Prominent, v Česku připadají na





osobu ročně jen 2 kg krůtího masa. V Evropě se průměr spotřeby pohybuje kolem 6 kg na osobu.

## UNIVERZÁLNÍ KRŮTA

Přítom jemné krůtí maso se hodí k všestrannému použití. Říká se, že krůta má devět druhů masa. Z křídel, krku a drobů lze vytvořit vynikající silný vývar, stehna se hodí k pečení, prsa lze použít v minutkové kuchyni i k vytváření rozmanitých rolád. Vyplatí se naplnit je ostřejší fáší, díky níž získá maso na šťavnatosti i výraznější chuť. Krůtí krk byste neměli odsuzovat pouze k použití do vývaru. Skuteční kulináři z něj vytváří vynikající rizoto nebo obrané maso dusí na kořenové zelenině. Stejně tak játra nepatří jen do polévkových knedličků, ale potěší i osmažená v lehkém těstíčku.

Pokud se chystáte připravovat krůtu pečenou v celku, neplette si ji s kuřetem. Snadno byste ji mohli vysušit nebo naopak nedopéct. Krůty se není třeba bát ani ve studené kuchyni. Perfektně doplní lehké zeleninové saláty. Vychladlá pečeně bude výborně chutnat v sendviči nebo tortille. Krůtí prsa nakrájená na medailonky můžete naložit na letní grilování. Namísto klasické olejové marinády vyzkoušejte jogurtovou s čerstvou citronovou šťávou, která dodá masu křehkost a šťavnatost. Mleté krůtí maso se pak hodí k přípravě burgerů i masových koulí doplněných o nejrůznější omáčky. Zkrátka stejně jako u ostatní drůbeže se zde improvizaci meze nekladou.

## KRŮTÍ BURGERY S MOZARELLOU

- 500 g mletého krůtího masa
- 125 g mozzarely • 1 vejce
- 2 stroužky česneku • strouhanka
- italské bylinky • sůl • pepř • citronový olej

Krůtí maso smícháme s rozšlehaným vejcem, prolisovaným



česnekem a nejemno natrhanou mozzarellou. Dle chuti přidáme sůl, pepř a italské bylinky. Podle potřeby přisypeme strouhanku, aby vznikla kompaktní hmota. Vytváříme burgery, které klademe na plech vyložený pečicím papírem. Potřebujeme citronový olej a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dle velikosti burgerů asi 25 minut. Podáváme s čerstvou nebo grilovanou zeleninou, jogurtovým dipem nebo sladkokyselou omáčkou a pečivem.

**TIP:** Pokud nemáte citronový olej, přidejte do směsi citronovou kůru.

## KRŮTÍ PRSA S FAZOLEMI

- 500 g krůtích prsou • 200 g červených fazolí ve slaném nálevu
- 1 červená paprika • 1 žlutá paprika



- 200 g drcených rajčat • hrst čerstvého koriandru
- 1 červená cibule
- sůl • pepř • bílé víno na podlití
- rostlinný olej

Krůtí prsa očistíme a nakrájíme na větší kostky. Fazole slijeme. Papriky očistíme a nakrájíme na nudličky. Na oleji orestujeme nejemno nakrájenou cibuli, přidáme krůtí prsa a zprudka osmahneme ze všech stran. Podlijeme vínem a necháme odpařit. Přidáme papriky, fazole, drcená rajčata a podusíme, aby zelenina změkla. Na závěr přidáme nasekaný koriandr, dochutíme solí a pepřem. Podáváme s opečenou tortillou nebo bramborem.

## PEČENÁ KRŮTA

- 1 chlazená krůta bez drobů
- 500 ml drůbežního nebo zeleninového vývaru
- 250 g rozpuštěného másla • sůl • pepř

Krůtu vyndáme z lednice minimálně hodinu před pečením, omyjeme, dobře uvnitř i venku osušíme a necháme odpočinout v pokojové teplotě. Troubu předehřejeme na 230 °C. Maso dobře osolíme a opeříme ze všech stran. Vložíme do pekáčku prsy nahoru, přidáme jeden šálek vývaru, zaklopíme a necháme péct. Každých 45 minut maso poléváme výpekem, případně dolijeme vývar. Poslední políť provedeme rozpuštěným máslem a maso už při pečení nezakrýváme. Doba pečení je závislá na velikosti krůty. Platí, že 450 g masa se peče asi 13 minut. Upečené maso by mělo mít uvnitř alespoň 75 °C.

**TIP:** Dle chuti je možné k základnímu receptu přidat oblíbené koření i bylinky. Pokud budete připravovat krůtu s nádivkou, doba pečení se prodlužuje. Stejně tak, jestliže maso svážete.

-drei-

Další krůtí speciality najdete na

**COOP CLUB.CZ**

# VELKOPOPOVICKÝ KOZEL & COOP

## PEČUJÍ O ŽIVOT V MÍSTNÍCH OBCÍCH

Velkopopovický Kozel a síť družstev COOP jsou tradiční obchodní partneři. Kromě toho mají společné i další hodnoty, jako je úcta k tradici nebo závazek starat se o rozvoj komunitního života. To byl hlavní důvod, který je vedl ke společnému projektu „Pro lepší život v obcích“.

Tento projekt zahrnuje hned několik společných aktivit, které mají za úkol podporovat aktivní obyvatele, organizace a spolky, společnými silami vytvořit zajímavé a příjemné prostředí pro život a spojit místní v jednu komunitu.



Nejdůležitější součástí této spolupráce je Velkopopovický Kozel Florián. Tento pivní speciál je k dostání pouze v prodejnách COOP a vznikl na počest všech dobrovolných hasičů, kteří bývají důležitým hybatelem společenského života na venkově. Jedná se o 11stupňový poltmavý ležák vařený podle tradičních postupů Velkopopovického pivovaru z českých surovin. Sládcí z Velkých Popovic mu vetkli nádhernou zlatavou barvu s lehkým červeným nádechem. Symbolicky je pojmenován podle patrona všech hasičů, svatého Floriána. V loňském roce byla tato společná aktivita



posunuta ještě o krok dále. Jedno procento ze zisku z prodaných piv Velkopopovický Kozel Florián v prodejnách COOP bylo věnováno pěti vybraným hasičským sborům, jejichž cílem bylo přispět k lepšímu životu místních obyvatel. Dobrovolníci díky těmto penězům mohli pořádat hasičské bály, pečovat o studny, stromy

a parky a pořádat vzdělávací akce. Tento společný projekt získal za svou přínosnost hned dvě ocenění. Na podzim byl oceněn jako bronzový „Společensky prospěšný projekt“ v rámci ocenění TOP Odpovědná firma. Nyní získal od Hospodářské komory ČR ocenění „Inspirující projekt v oblasti společenské odpovědnosti“.

Velkopopovický pivovar samozřejmě podporuje také svůj vlastní region. Každoročně vyhlašuje projekt Kozel lidem. Program je určen na podporu veřejně prospěšných nápadů, které přispějí k rozvíjení komunitního života a zachování místních tradic. „Velkopopovic-



ký pivovar je v Ladově kraji doma. Cítíme se regionu zavázání za to, že jsme se i díky poctivé práci místních stali úspěšnými. Proto podporujeme projekty, které přispějí k péči o zdejší krajinu, ale i k tomu, aby

mezi sebou místní budovali lepší sousedské vztahy," říká o programu ředitel pivovaru Petr Kofroň. V loňském ročníku bylo rozděleno 300 000 Kč mezi projekty na rozvoj pohybových aktivit, ochranu místní přírody nebo třeba podporu turismu.

Kromě projektu Kozel lidem pořádá pivovar také celou řadu kulturních akcí. Vedle tradičního Dne Kozla se jich během letních měsíců koná ve Velkopopovickém pivovaru hned několik. Letos se můžete těšit na Kozlovo letní kino, Klobáskofest či na výstavu tatrovek.

## DEN KOZLA

**Pivovar Velké Popovice**

**10. června**

Přijďte v sobotu 10. června na nádvoří Velkopopovického pivovaru, oslavte s námi jubilejní 25. ročník Dne Kozla a odměňte se za celoroční poctivou práci! Na největší svátek všech kozlích fanoušků je připraven bohatý kulturní program a samozřejmě skvělé velkopopovické pivo. Poprvé bude na Dni Kozla čepován Velkopopovický

Kozel černý nefiltrovaný a oblíbený Velkopopovický Kozel 11° z tan-ku. Gurmáni jistě ocení nejen



tradiční pochoutky k pivu, ale také bohatou nabídku poctivých polévek. Vstup na akci je zdarma.

## KOZLOVO LETNÍ KINO

**nádvoří Pivovaru Velké Popovice**

**13. července; 27. července;**

**10. srpna; 24. srpna**

Přijďte si do Kozlova letního kina užít legendární české filmy a také atmosféru nočního Velkopopovického pivovaru. Během prázdnin můžete vyrazit každých 14 dní. Promítat se bude na malebném nádvoří pivovaru. V ceně 100 Kč je také uvítací pivo Velkopopo-

vický Kozel a dárkový poukaz na prohlídku pivovaru, který můžete využít při další návštěvě.

## KLOBÁSKOFEST

**Pivovar Velké Popovice**

**16. září**

Přijďte na výlet do Pivovaru Velké Popovice a užijte si tradiční Klobáskofest. Jak název napovídá, těšit se můžete na ochutnávku klobásek všech možných chutí z dílny regionálních mistrů uzenářů. Celý den bude probíhat soutěž „O nejlepší klobásku“, ve které zvolí vítěze sami návštěvníci. Těšit se můžete na spoustu dobrot, soutěže o ceny, speciální prohlídky a samozřejmě na velkopopovické pivo.

## VÝSTAVA TATROVEK

**Pivovar Velké Popovice**

**23. září**

Součástí Ringhofferových podniků byla i slavná Tatra. U příležitosti oslav 200. výročí baronova narození se desítky tatrovek sjedou do Velkých Popovic a Kamenice, připraven bude také zajímavý doprovodný program.

**Více informací o akcích a prohlídkách pivovaru na [www.pivovar.kozel.cz](http://www.pivovar.kozel.cz).**



# KOJIT, 6. ČI NEKOJIT?



**Kojení je jedním z nejdiskutovanějších témat, která souvisí s nastávajícím mateřstvím. Někdo ho považuje za samozřejmost, jiný za přežitek. Každopádně je tím nejlepším, co můžeme miminku dát do života. Co ale dělat, když se kojení mamince nedaří?**

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje matkám výhradně kojit alespoň do šesti měsíců věku dítěte a s postupným zaváděním příkrmů pokračovat v kojení do věku dvou let. Výhradním kojením pak rozumí to, že dítěti není podáváno žádné jiné jídlo ani pití, tedy ani voda nebo dětské čaje. Výhradní kojení je ta nejlepší cesta, jak dětem zajistit správný start do života. Kojení není pouze perfektním zdrojem výživy, ale tímto způsobem matka poskytuje dítěti i lásku a bezpečí.

Zároveň přináší benefity i maminkám. Díky kojení se děloha po porodu rychleji stahuje a postava vrací do stavu před otěhotněním. Kojení je skvělou prevencí před rakovinou prsu i vaječnicků. Posiluje také vazbu matky a dítěte a samozřejmě v neposlední řadě šetří rodinné finance. Kojení totiž oproti umělé výživě nic nestojí, není při něm třeba nic speciálního připravovat a při cestování ani převážet. Mléko má vždy ideální teplotu a je neustále dostupné.

Studie zveřejněné v britském lékařském časopise The Lancet v roce 2016 potvrzují, že existuje



spojitost mezi prodlouženou dobou kojení a vyšším IQ dítěte i dosažením vyššího vzdělání. Faktem je, že mateřské mléko je rychle stravitelné a snadno vstřebatelné, má nezastupitelné imunologické vlastnosti. Dokáže dítě chránit před řadou nemocí, vytváří obranyschopnost organismu. Bohužel stejná studie jedním dechem dodává, že v zemích s vyššími příjmy je kojeno po dobu dvanácti měsíců pouze jedno z pěti dětí a v zemích s nízkým a středním příjmem není vůbec kojena celá třetina dětí ve věku od šesti měsíců do dvou let!

## NEJČASTĚJŠÍ MÝTY

Ještě v těhotenství se v prsu vytváří kolostrium neboli mlezivo.

Jedná se o nažloutlou tekutinu, prvotní mléko, které má vysokou výživovou hodnotu, je bohaté na proteiny, vitamíny, minerály a látky posilující imunitu. Mlezivo je pro novorozence tím nejlepším, co může od své maminky dostat, byť to nejsou „padesátky“ mléka. Proto se netrapte tím, když z prsu ihned po porodu neprýští mléko po litrech. Tříhodinové intervaly mezi kojením a jejich následné prodloužení už jsou pro většinu pediatriů naštěstí ozvěnou minulosti. Dnes se doporučuje kojit miminko tzv. na požádání. V prvních týdnech po porodu to sice může být náročnější, ale miminko vám tuto péči brzy vrátí.

Omezovat by se nemělo ani noční kojení, pokud se ho mrňoušek dožaduje. Jak se shodují laktiční poradkyně, některé maminky se mohou setkat i s buzením na mléko každé dvě hodiny. Miminka totiž kojení nevyužívají pouze jako zdroj potravy. Stejně důležitý je pro ně kontakt s maminkou, u prsu

se zklidní, cítí, že jsou v bezpečí, a mohou snáze usnout. A platí to pro novorozence i půlroční miminka, u nichž se paradoxně noční pauzy mezi kojením mohou zkracovat.

## PROBLÉMY PŘI KOJENÍ

Pro správné nastartování kojení je důležité přiložit miminko k prsu

co nejdříve po porodu (odborníci doporučují nejdéle do třiceti minut). V prvních dnech můžete urychlit spouštění mléka teplým obkladem nebo sprchou. Pokud vám miminko u prsu usíná a špatně prospívá, přinutte ho k sání stlačováním

prsu. Může se stát, že se miminko dožaduje prsu častěji a je nervóznější či plačtivé. V takovém případě se obrňte trpělivostí a nabízejte mléko tak často, jak miminko vyžaduje. Během kojení také prsa častěji střídejte (klidně čtyřikrát), abyste podpořily tvorbu mléka. Mléko se tvoří přesně dle poptávky. Platí tedy, že kde není poptávka, není ani nabídka.

Některé maminky mezi kojením mléko odstříkávají, aby zvýšily jeho tvorbu. Odstříkané mléko můžete nabídnout bankám mateřského mléka nebo zamrazit a použít později v případě jeho nedostatku. Na zvýšení tvorby mléka hlavně v prvních dnech po příchodu z porodnice má vliv kontakt maminky s dítětem kůže na kůži, spaní v těsné blízkosti miminka nebo nošení v šátku či nosítku. Pokud maminka řeší jakékoliv potíže s kojením, může se obrátit na porodnici, ve které rodila, na svou dětskou lékařku nebo na laktační poradkyni. Při problematickém přisávání nebo neprospívání dítěte je dobré zkontrolovat podjazykovou a hornoretní uzdičku. Přirostlý jazyk

může kojení zbytečně zkomplikovat, a přitom k nápravě stačí malý chirurgický zákrok.

Přílišné přibírání na váze může jednomu lékaři vadit, zatímco jiný by se nad ním jen pousmál. Řídit se při růstu vašeho miminka pouze tabulkami tedy není rozhodně ideální. Často dochází k tomu, že miminka, která jsou výhradně kojena, nabírají zprvu rychleji než miminka



na umělé výživě, ale záhy se tento trend zbrzdí a srovná. Rozhodně byste si kvůli tomu neměla dělat starosti. Stres je totiž největším nepřítelem kojení.

## KDYŽ SE ZKRÁTKA NEDAŘÍ

Někdy se i přes veškerou snahu mamince nepodaří plně se rozkojit. Tehdy nastává otázka, jakou nejlepší náhradu mateřského mléka zvolit. Na trhu je hned několik výrobců, které se svým složením snaží co nejvíce přiblížit mateřskému mléku. Při výběru se spolehněte na doporučení svého pediatra. Obecně lze doporučit výběr takové umělé výživy, která má co nejvyšší podíl probiotické vlákniny a probiotických bakterií a zároveň snížený obsah bílkovin.

Umělá mléka jsou rozdělena do kategorií podle věku malého strávnička. Počáteční mléka jsou určena pro novorozence až do čtvrtého, nebo dokonce šestého měsíce života, dle některých nutričních poradců je však lze podávat i ročním dětem. Obsahují adaptovanou bílkovinu kravského mléka, u níž je snížen poměr mezi syrovátkou a kaseinem, a dále tuky, cukry, vitamíny, minerály a stopové prvky. Rozhodně volte mléka s vysokým obsahem prebiotik, která upravují zažívání a usnadňují vstřebávání důležitých prvků z přijaté potravy.

Pokračovací mléka jsou určena dětem od šesti měsíců (někteří výrobci uvádějí již od čtyř měsíců) až do jednoho roku. Již neobsahují adaptovanou bílkovinu a kromě laktózy mohou obsahovat také sacharózu. Tato mléka už nesmí být jediným zdrojem výživy dítěte, a tak se podávají až spolu s prvním příkrmem. Od desátého či dvanáctého měsíce je možné podávat dítěti batolecí mléka. Ta již mohou být kromě výše zmíněných látek obohacena také o příchutě.

Kromě těchto tří kategorií lze zakoupit i speciálně upravená mléka - např. pro děti trpící alergií na bílkovinu kravského mléka nebo pro děti trpící zácpou nebo antirefluxní mléko pro děti, které často ublinkávají. Při výběru vhodné náhrady mateřského mléka vždy nejlépe poradí váš pediatr. *-drei-*



LUŠTÍME O CENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Andilek, anoda, antikvariát, Čechoslovák, díрка, divadlo, dráp, hlasatel, hlídka, chata, chmel, chuchvalec, iris, kalich, klaka, klavíristka, Kleopatra, komedie, kondolence, konto, korespondent, křižovatka, mandle, manko, masa, mravenci, novomanželka, okarina, patent, pěna, pero, poklička, pomeranč, pradelna, pryskyřice, psanci, puma, sanita, slovosled, spolubydlicí, spropitné, strup, šídlo, šílenství, špekáček, švihák, technolog, ukazatel, utopie, vata, vidíš, vint.

POMŮCKA: AVO, LON, APRIL, IT, AVENIN	NEBRÁTÍ	ZBAVIT OSTROSTI	ČÁST ROSTLINY	NÁZEV NOSOVKY	RAJSKÁ JABLŮČKA	DOMÁCKY OLDŘICH		CHOBOT- NATEC	HMOTY V ROZTAVE- NÉM STAVU	DOMÁCKY EDUARD	ŽENSKÉ JMÉNO (24. 10.)	PROVÁDĚT SEŤI	SPZ SLO- VENSKÉHO OKRESU GELNICA	NEVOLNÍK	BÍLKOVINA OVSU	POPÍNAVÉ BYLINY S LUSKY
SOUBOR DEVĚTI HRÁČŮ							TĚSNOPISEC									
ETYL- ALKOHOL							ŽENSKÉ JMÉNO DLOUHÝ POPĚVEK									
1. DÍL TAJENKY				DRAZÍ ČÁST ZE- V-NÍHO UCHA									2. DÍL TAJENKY RETUŠE			
INICIÁLY FOTBAL. PANENKY			JIŽNÍ PLODY ÁBELŮV BRATR						MĚNOVÁ JEDNOTKA MACAA					PŘITAKÁNÍ KRÁLOVNA KVĚTIN		
ZVUK HODIN											ANGLICKY „DUBEN“					
PŘEKLAD BIBLE											SEDADLA PANOVNÍKŮ					
	VYVŠENÁ PLOŠINA	CELNÍ KÓD ITÁLIE ODTĚKÁNÍ			ZÁKAZNÍCI						VŮZ TAŽENÝ POTAHEM	DOKONCE KOLONIE			HLTAT	SNEŽNÝ MUŽ
DOMÁCKY RONALD						VÁPENCOVÉ ÚZEMÍ	VOJENSKÁ JEDNOTKA	URANOVÉ DOLY (ZKR.)		ROZKAZY OBLOHA						
INICIÁLY HERCE DELONA			3. DÍL TAJENKY JEDNÁNÍ						ORGÁNY ČICHU KÓD LETIŠTĚ LONDON					ZNAČKA OERSTEDU DRUH PEPŘE		
CITOSLOVCE RYTMU HUDBY				ZDRŽENÍ NÁZEV POLOMĚRU									JEDNÁNÍ OBCHODNÍ DŮM (ZKR.)			
POTŘÍŠNIT (EXPR.)								OHODNOTIT BODY								
RUSKY „HEREČKA“								NEPOSKYT- NOUTI ZADÁNÍ								

Správné znění tajenek pošlete do 31. července 2017 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu [coopclub@coopclub.cz](mailto:coopclub@coopclub.cz), kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese [www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz) v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti PepsiCo CZ, s. r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Jezte zdravě“ a „ovoce a zeleninu z Alibony“. Výherci jsou: Miroslav Müller, Roztoky; Zdeněk Jůda, Horažďovice; Pavel Svoboda, Hostomice pod Brdy; Vladimíra Žižalová, České Budějovice; Jana Stixová, Brno; Vladimír Veselý, Ždár nad Sázavou; Jana Petráková, Strakonice; Jiřina Hellerová, Králův Dvůr; Jiřina Rybářová, Jedovnice; Ludmila Stalčíková, Staré Město.

# QUINOA

## MATKA ZRN



**Kde se vzala, tu se vzala, z pohoří And do našich jídelniček vstoupila quinoa. Ačkoliv ji mnoho lidí považuje za obilovinu, ve skutečnosti se jedná o semeno rostliny patřící, podobně jako například špenát, do rodiny merlíkovitých. A stejně jako on vám dodá ohromnou sílu!**

Listy této rostliny lze upravovat stejně jako špenát, v Česku se však častěji setkáme právě se semeny, která mohou tvarem i chutí připomínat kuskus. Nejznámější je bílá quinoa, na pultech obchodů lze ovšem spatřit i chuťově výraznější červenou nebo černou. OSN nazvala quinou superpotravinou, která by mohla vyřešit problém s nedostatkem potravy. Může totiž růst i ve špatných povětrnostních podmínkách bez dalšího zavlažování nebo přihnojování.

Quinoa byla klíčovou potravinou Jižní Ameriky odpradávná. V Bolívii, Chile a Peru se pěstuje a konzumuje už více než 5 000 let. Inkové ji nazývali matkou všech zrn (chisaya mama) a dnešní nutriční poradci jim dávají za pravdu. Pevné místo v jídelníčku si zaslouží díky vysokému obsahu bílkovin, vlákniny a železa. Čínská medicína ji považuje za energizující potravinu, která navíc harmonizuje ledviny. Díky tomu, že neobsahuje lepek, se hodí i pro celiaky. K dostání jsou klasická semínka, vločky nebo mouka z quinoi. S ní je ovšem těžké pořízen. Právě

kvůli chybějícímu lepku těsto nedrží dobře pohromadě.

### QUINOA V KUCHYNI

Použití v kuchyni je stejně pestré jako u již zmiňovaného kuskusu nebo např. rýže. Pokud podáváte quinou jako samostatnou přílohu, vařte ji namísto v osolené vodě v silném vývaru, díky

pak podle druhu pohybuje okolo 15 minut.

Quinoa se perfektně hodí pro nastavení zeleninových i masových placiček, překvapí také jako zavářka do polévky. Obohatí zeleninové saláty, ale na talíři může hrát i hlavní roli! Za ochutnání stojí rizoto z quinoi nebo quinoová pizza. Pokud rádi mlsáte, vyrobte si domácí tyčinky nebo quinou nechte puknout na horké pánvi jako popcorn. Vyhýbat se nemusíte ani použití ve sladké kuchyni. Přimícháním do těsta vytvoříte výživné a nadýchané dezerty od vdolečků až po čokoládové brownies.



němuž dostane lepší chuť. Přihodit můžete i čerstvé bylinky nebo výraznější koření. Svěží chuť zajistíte přidáním citronové či limetové šťávy, zjemnění dosáhnete oříškem másla. Ačkoliv ji není nutné propírat nebo namáčet, u některých druhů tím odstraníte jemnou hořkost, která může někomu v chuti vadit. Kuchyňská úprava není nikterak složitá. Na jeden díl quinoi budete potřebovat dva díly vody nebo vývaru, zrnka vařením nabobtnají. Délka vaření se

### SNÍDAŇOVÁ KAŠE Z QUINOY

- 1 šálek bílé quinoi • 2 šálky vody
- 400 ml kokosového mléka
- ½ šálku drcených mandlí
- 6 nakrájených sušených fíků nebo švestek
- 1 lžička chia semínek
- 1 lžička medu

Quinou uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Vmícháme kokosové mléko a necháme přes noc odležet v chladu. Před podáváním kaši ohřejeme, přidáme nasekané mandle a sušené ovoce, promícháme s medem a chia semínky. Podáváme s čerstvým ovocem nebo domácí zavařeninou.

# POTKEJ SE S NÁROŽÁKEM

Kup 2 libovolné výrobky



a hraj o

**1x** Osobní setkání s vybraným hráčem + 2 VIP vstupenky na ČR – Německo

**25x** 2 vstupenky na  
ČR – Německo



**24x** kšiltovka



**54x** sportovní batoh



Soutěž probíhá od 5.7. do 15.8. 2017 ve vybrané síti spotřebních družstev.  
Více informací na [www.fotbal-pepsi.cz/coop](http://www.fotbal-pepsi.cz/coop)

