

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP



4/2017
ZDARMA

RÁDCE

CHUŤ, KTERÁ SE ROZVINE



POSTUPNÉ PŘIDÁVÁNÍ INGREDIENCÍ
BĚHEM 19 DŇŮ PÉČE A ZRÁNÍ

BIRELL
Botanicals
Přirozenou cestou.

coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky

BOŽKOV
VŮDYCKY SÁM SEBOU

POPOPLUJEM

BOŽKOV
ORIGINAL 37,5%
0,5 l
1 l • 219,80 Kč

AKCE CSC č. 16/2017
platnost od 16. 8.
do 29. 8. 2017

109.90

BOZKOV.CZ

PIJSROZUMEM.CZ

VAROMA

DOBŘE JISTOTY
coop

Spagety
Kotlička
Fleky

AKCE CSC č. 17/2017
platnost od 30. 8.
do 12. 9. 2017

13.90

VAJEČNÉ TĚSTOVINY
vybrané druhy
500 g
100 g • 2,78 Kč

Coop
PREMIUM

Dark chocolate
70% Cacao

Milk chocolate

Hazelnut chocolate

AKCE CSC č. 16/2017
platnost od 16. 8.
do 29. 8. 2017

19.90

ČOKOLÁDA
hořká 70%, mléčná,
mléčná s lískovými oříšky
80 g
100 g • 24,88 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,

počasí si s námi letos pořádně zahrává. Jarní mrazy sežehly spoustu květů ovocných stromů i ranou zeleninu. Pak přišla obrovská vedra se suchem. Následovalo počasí jako na houpačce – jeden den krásně, druhý den průtrž mračen, kroupy, bleskové povodně. Předpovědi meteorologů, ač vycházejí z výsledků zaznamenaných nejmodernějšími přístroji, často neodpovídají realitě.

Ještě že máme lidové pranostiky, ověřené našimi předky! Tak třeba: *Jaký je srpen na počátku, takový bude až do konce. Srpnové velké rosy oznamují pěkné časy.* A máme jasno.

Pozor dávejte 10. srpna. *Je-li na svatého Vavřince voda zcela klidná, bude i podzim ve svém průběhu mírný a příhodný a rovněž zima odezní bez velkých mrazů, ledovic, větru a sněhu plískanic.*

Vyplatí se také bedlivě sledovat přírodu na svatého Bartoloměje, protože: *Má-li Bárta hromy v průvodu, vyzna-*

menává to pěkný podzim a ovoce i vína úrodu.

Ani zřijívatí svatí nezůstávají v pranostikách pozadu: *Jaké počasí o Jiljím panuje, takové po celý podzim se ukazuje. Na narození Panny Marie se musí slunce pousmát, i kdyby mělo v noci vstát. Na den svatého Václava hřímá-li, dlouho ještě teplo bývá.*

A den nato pozor na dlouhodobou předpověď: *Prší-li v noci před Michalem, mnoho mrazů v zimě nezažijem.*

Inu, tak počasí bychom měli vyřešené. Ovšem protože atmosférické tlakové výše a níže se v posledních letech přesouvají naprosto nevyzpytatelně, možná ani pranostiky nebudou odpovídat skutečnosti. Máme tedy vůbec nějakou jistotu? Máme.

Je stoprocentní, že COOP Rádce, kterého právě berete do ruky, je jako pokaždé plný zajímavého a užitečného čtení.

**Krásné dny a týdny Vám přeje
Vaše redakce.**



[12–13]

MALÁ POHÁDKA
O VYBITÝCH BATERIÍCH



[16–17]

ELÉV V KUCHYNI:
SMAŽENÍ



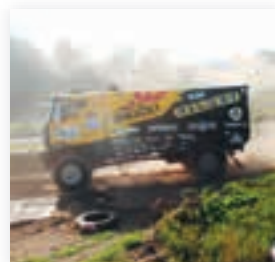
[6–7]

SKLÍZÍME
JABLKA



[8,11]

KUPOJEME OBLEČENÍ:
BUNDA



[26–27]

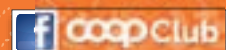
SOUTĚŽ S COOPEM:
SEDLČANSKÝ DAKAR

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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

BALÍME NA DOVOLENOU

Vysněná dovolená pomalu ťuká na dveře a mnohým z nás se na tváři místo pohody objeví útrpný výraz. Přichází totiž čas balení a spolu s ním stres z toho, abychom do zavazadla naskládali skutečně vše potřebné. Panika je často znásobena počtem kilogramů, do nichž se musíme vejít, cestujeme-li za vytouženým odpočinkem letadlem. Dá se tomuto stresu vůbec vyhnout?



Stará a omšelá, ale stále fungující rada zní: předem si sepsat seznam potřebných věcí a při balení pak jednotlivé položky odškrtnávat. S psaním začnete s předstihem klidně i několika týdnů. Jakmile vám něco vytane na mysl, položku za položkou doplňujte. Cestovní nadšenci na internetu takové seznamy rádi sdílí, takže by vám mohly posloužit jako nápověda pro váš vlastní. Zavazadlo balte s předstihem a věci vrstvěte podle druhu

(obuv, knihy, drogerie, spodní prádlo, trička atp.). Pokud budete něco hledat, budete vědět alespoň přibližnou polohu a nehrozí, že byste museli přeskládat celý kufr.

CO NESMÍ CHYBĚT

Univerzální položky bez ohledu na cílovou destinaci jsou stejné pro každou cestu. Chybět vám nesmí osobní doklady – občanský průkaz, pas, kartička pojištěnce a nejspíše

také potvrzení o cestovním pojištění. Dále letenky, vouchery na ubytování, dálniční známky a itinerář cesty. Cestujete-li na vlastní pěst, vyplatí se přibalit potvrzení o zaplacení letenek či jízdenek, ubytování i dalších služeb.

Šetříte-li místo, uložte si tyto dokumenty v elektronické podobě do chytrého mobilního telefonu nebo na flash disk.

Chybět by vám neměly finance, a to jak v českých korunách, tak i v



měně odpovídající destinaci.

Chystáte-li se na exotickou dovolenou

nebo do míst s nezvyklým

platidlem, železnou zásobu vyměňte za eura nebo dolary, které není problém směnit po celém světě. S českou korunou to tak samozřejmě není, a to platí například i na Mallorce, kde to může mnohé cestovatele zaskočit. Zvažte i přibalení platební karty, která by ovšem neměla být propojena s bankovním účtem. V případě potřeby je možné na ni poslat potřebný obnos.

Nezapomeňte mobilní telefon a nabíječku, fotoaparát nebo kameru opět s nabíječkou nebo náhradními bateriemi. Podle zvolené destinace může být zapotřebí cestovní adaptér do zásuvky. Hodit se může mapa, bedekr nebo vytištěné informace o místě pobytu včetně potřebných telefonních čísel. Nespolehejte se na to, že máte vše podstatné uložené v mobilním telefonu. Vybitá baterie, technická závada nebo návštěva zloděje by vám mohla nadělat zbytečné vrásky na čele. Proto mějte po ruce i obyčejnou tužku a papír, díky nimž si budete moci zaznamenat vše potřebné. Všechny tyto nezbytnosti byste navíc měli umístit do příručního zavazadla, abyste minimalizovali možnost jejich ztráty nebo zničení a měli je vždy po ruce.

ABY OBSAH ZŮSTAL NEPOŠKOZENÝ

Nejtěžší věci patří na dno kufru. Ať už jde o obuv, nebo kosmetickou taštičku, umístěte je tak, aby se ani při manipulaci s kufrem nepomačkalo oblečení. Kosmetiku pořiďte v cestovním balení nebo ji odlijte do menších lahviček. Ušetříte místo, které budete při cestě zpátky potřebovat na suvenýry. Křehké věci jako



např. parfémy zabalte do ponožek. Vyplatí se pečlivě zkontrolovat uzávěry u všech tektutin a pro jistotu je ještě zavřít do igelitového sáčku. Pokud se vylijí, nezneškodí všechny ostatní věci v zavazadle.

ZDRAVÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Hygienické potřeby jsou naprosto samozřejmostí každého dovolenkového zavazadla. Kromě obligátního zubního kartáčku s pastou, mýdla a šamponu je třeba myslet také na holicí strojek nebo jednorázové žiletky. Zapomenout byste ale neměli ani na lékárníčku. V ní by samozřejmě neměly chybět léky, které pravidelně užíváte. Přibalte volně prodejné analgetika pro případ bolesti hlavy nebo zubů, léky proti nevolnosti a průjmů, zklidňující gel či krém při štípnutí hmyzem nebo spálení od sluníčka. Hodit se může také obinadlo nebo náplast. I obyčejný puchýř z nových bot totiž dokáže dovolenou pěkně znepríjemnit.



ZBYTEČNÉ POLOŽKY

Součástí vybavení ubytovacích zařízení bývají často ručníky nebo plážové osušky, fén na vlasy. Případ-



ně je možné je za určitý poplatek zajistit. Pokud tedy nedokážete do kufru vmést všechny věci, informujte se o této možnosti předem. Ač si to většina cestujících možná ani neuvědomuje, velkou část kilogramů povolených pro cestu letadlem spolká samo zavazadlo. Namísto těžkých plastových kufrů proto volte látkové kufry nebo tašky.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Jak ještě více ušetřit místo v zavazadle? Pokud cestujete na delší trasu, umístěte oblečení do vakuovacího pytle a vysajte přebytečný vzduch. Faktem je, že většina lidí balí na dovolenou zbytečně mnoho oblečení, které následně ani nepoužije. Schválně si vzpomeňte na svůj poslední návrat z cest. Máte-li

obavu, že byste se ocitli daleko od domova bez čistého prádla, odlijte si do menší skleničky prací gel a přibalte jej s sebou. V případě nouze můžete vyprat i v mýdlové vodě nebo použít sprchový gel. Bojujete-li s váhovým limitem, zamyslete se nad materiálem, ze kterého je oblečení

vyrobené. Těžké džíny vyměňte za plátěné kalhoty, místo efektních dřeváků zabalte pohodlné lehké žabky a koženou bundu nahraďte větrovkou.

Pokud jste milovníky moderní techniky, pořiďte si speciální balicí aplikaci. Ta potřebuje bližší informace o vaší cestě – dobu pobytu, cílovou destinaci i specifikaci programu (zda jedete odpočívat na pláž nebo třeba plánujete rodinnou dovolenou s kempinkem). Aplikace sama zjistí počasí v cílové destinaci a navrhne seznam věcí, který samozřejmě můžete libovolně měnit a doplňovat. Na vás už pak zůstává jediné – naskládat vše potřebné do kufru.

-drei-

SKLÍZÍME JABLKA

Červená, zelená, žlutá, žíhaná, kyselá, sladká, drobná i veliká. Je známo až 20 tisíc odrůd jablek. Téměř všechny jsou lahodné a všechny mají společné to, že jsou zásobárnou spousty užitečných látek. Jablka obsahují vápník, draslík, hořčík, železo, fosfor, sodík a mangan. Regulují trávení, bojují proti infekcím, mají detoxikační a regenerační účinky, posilují imunitu, povzbuzují náladu, zvyšují vitalitu. Pomalu se blíží jejich sklizeň. Letos jich kvůli jarním mrazíkům není zrovna nadúroda. O to víc ohleduplněji bychom s nimi měli zacházet.



PÁR UŽITEČNÝCH RAD

Jablka, která se chystáme uskladnit, sklízíme v době jejich zralosti. Tu poznáme podle toho, že se stopka od větve snadno oddělí a jádérka jsou hnědá. Zimní odrůdy necháváme vyzrát co nejdéle, nesmí však projít ani slabým mrazem.

Nejvhodnější čas na sklizeň plodů bývá brzy ráno nebo večer.

Plody trháme opatrně, nesmí být poškozené či otlučené.

JAK A KDE JABLKA SKLADUJEME

Na uskladnění vybíráme pouze řádně ručně přebrané, kvalitní ovoce. Jednotlivé odrůdy skladujeme zvlášť v temném, vlhkém, větratelném sklepě, který je před ulože-

ním ovoce vhodné vysířit. Ovoce nemyjeme ani neleštíme, ztratilo by ochrannou vrstvu. Skladujeme je v jedné vrstvě, v lískách nebo dřevěných bednách. Není vhodné uchovávat jablka společně se zeleninou.

Stav uložených jablek kontrolujeme nejdéle po 14 dnech.

Zajímavou alternativou je skladování jablek ve studni. V koši na pevném laně se spustí do patřičné hloubky – teplota i vlhkost zde



bývají ideální, a navíc téměř neměnné. Novým řešením je uskladnění v polystyrenem zateplených bednách například na balkóně. Jablka každé zvlášť zabalíme do měkkého papíru.

Jablka také můžeme zpracovat a užívat si je v nejrůznějších podobách – vyhutnávat si pyré, náplň koláčů a závinů, chutney, popíjet mošt nebo usrkvát báječnou jablkovici.

MOŠTOVÁNÍ

Nesterilizovaný mošt obsahuje vše cenné z jablek – řadu vitamínů, především C a A, životodárné enzymy a pro zdraví nezbytný pektin. Pokud je to možné, necháme si jablka zpracovat v takové moštárně, kde nám vymoštují skutečně naše jablka. Řada domácností dnes rovněž vlastní výkonné odšťavňovače.

Moštovaná jablka nesmí být plesnivá, nahnílá a neměla by být příliš kyselá. Čirého moštu dosáhneme tak, že ho necháme ve velkých nádobách jeden den v chladnu usadit, a teprve potom ho stočíme do lahví. Ty pak uzavřeme a rychle spotřebujeme.

Mošt můžeme také zmrazit, čímž si uchová většinu vitamínů, nebo sterilizovat zhruba deset minut při 80 °C.

JABLEČNÁ PÁLENKA

Nejdříve zhotovíme kvas. Připravíme čistou dřevěnou nebo plastovou bečku o objemu alespoň 50 litrů. Umístíme ji tam, kde se bude teplota pohybovat mezi 15–20 °C a nebude na ni svítit slunce.



Zralá jablka omyjeme ve vodě, rozdrtíme a kašovitou hmotu uložíme do kvasné nádoby. Nej kvalitnější jablkovici získáme kvašením čisté jablečné šťávy vylisované z plodů. Ovoce musí být dozralé až přezrálé, ne však chycené hnilobou. Červivé nevdí. Nádoby se plní zhruba do dvou třetin objemu. Jedna nádoba by měla být naplněna zhruba do jednoho týdne.

Během několika dnů začne lihové kvašení. Uvnitř pracují kvasinky, dužina se rozpadá, uvolňuje šťávu a konzistence se mění na tekutou.

Na povrch unikající kyslíčnick uhlíčitý strhává vzhůru pevné části, kterým se říká kvasný klobouk, koláč nebo také deka. Zabraňuje přístupu vzduchu i cizích mikroorganismů.

Kvašení jablek probíhá 8–12 týdnů. Postupně přestává unikat kyslíčnick a deka

se začíná propadat. Pozor, tehdy je potřeba ji rychle odstranit! Po vykvašení je nezbytné nádoby uzavřít, aby se kvas nenakazil hmyzem a nenastalo octové kvašení.

Zbývá kvas vypálit. Domácí pálení je přestupkem a může být „odměněno“ pokutou až 3000 Kč. Navíc hrozí újma na zdraví. Proto je záhodnější se obrátit na některou oficiální palírnu. Ze 100 litrů kvasu bývá asi 10 litrů 50% alkoholu. Podle zákona si můžete pro svou potřebu nechat vypálit 30 litrů 100% alkoholu, tedy 60 litrů 50%. Takto vyrobený alkohol se nesmí prodávat!

OBLÍBENÉ JABLEČNÉ ODRŮDY

► **LETNÍ:** Mantet, Primula, Mio, Daria, James Grive Red, Julia a Discovery

► **PODZIMNÍ:** Akane, Prima, Lord Lamborne červený, Alkmene a Diadem

► **RANNĚ ZIMNÍ:** Šampion, Angold, Selena, Spartan a Denár

► **ZIMNÍ:** Bohemia, Golden Delicious, Jonagold, Rubín, Patriot, Rosana, Klára, Sir Prize, Florina a Otava

► **POZDĚ ZIMNÍ:** Topaz, Idared, Zuzana, Zvonkové, Gloster, Ontario, Karmína, Melrose, Auralia a Jonalord

-koř-



SPORTOVÁNÍ VE SPRÁVNÉ BUNDĚ

Kupujeme
oblečení

Sportovní bundy nekupujeme každý den a většinou ani každý rok. Vývoj nových materiálů jde hodně rychle dopředu a outdoorové vybavení je stále kvalitnější i funkčnější. Proto bychom měli před nákupem nastudovat, jak a podle čeho se v současné nabídce orientovat. Při nákupu mějte především na zřeteli, kam budete bundu nosit a jaký sport v ní chcete provozovat.

Třeba na turistiku se nejlépe hodí pohodlná softshellová bunda. Soft-shell je několik na sebe navrstvených druhů materiálu, které ve finále zajistí, že je bunda v určitém poměru nepromokavá, odolná proti větru, prodyšná a zároveň dobře tepelně izolující. Sportovní bundy je třeba vybírat hlavně podle funkčních parametrů. To v odborné terminologii znamená vybírat podle vodního sloupce a prodyšnosti. Při koupi bychom se také měli podívat, jestli má bunda lepené švy. Často se na to zapomíná, přitom lepené švy jsou stejně důležité jako parametr vodního sloupce. Pokud je bunda mít nebude, voda skrz švy snadno proteče.

Všechny další údaje, které potřebujete vědět, najdete na visačce a na štítku uvnitř bundy. Skloubit všechny parametry s tím, k čemu budete bundu používat, vyžaduje určité znalosti. Nabízíme několik rad, které vám v lepší orientaci pomohou.

VODNÍ SLOUPEC, PRODYŠNOST, TEPELNÁ ODOLNOST

Hlavní funkcí sportovní bundy je poskytnout maximální možnou ochranu těla před mrazem, větrem, chladem a ostatními nepříznivými projevy počasí, čímž vás ochrání i před zdravotními komplikacemi. Nevhodně

zvolená svrchní vrstva vám může způsobit nepříjemný pocit z mokrého oblečení, ze ztráty tělesného tepla a z prochladnutí. Mezi základní důležité vlastnosti svrchní vrstvy patří **nepromokavost, prodyšnost a tepelná odolnost**. Výrobci tyto vlastnosti udávají přímo na výrobku.

Hodnota vodního sloupce říká, jak moc bunda odolává vodě, pro laiky – zda je, či není nepromokavá. Ještě jednodušeji: kolik deště materiál vydrží, než jím voda začne prosakovat.

Vyšší hodnoty znamenají vyšší ochranu při deštivém počasí. Logické by tedy bylo vybrat si tu s nejvyšší hodnotou. Jenže tak jednoduché to zase není. Musíme vybrat takovou, která dokáže dobře odvádět tělesnou vlhkost, která je dobře prodyšná. To znamená, abychom

nebyli promočeni od deště, ale ani nepříjemně propoceni. Prodyšnost zajišťuje membrána, která začíná fungovat, když je člověk dostatečně fyzicky aktivní. Jestli zvolit bundu s vysokou, nebo nízkou prodyšností, bude záležet opět na tom, nač a kam ji budete nosit. Obecně platí, že čím aktivněji sportujete, tím vyšší prodyšnost by měla bunda mít. A opačně, pokud nebudete sportovat jako ďas a příliš se nezapotíte, měli byste sáhnout po bundě s nižší prodyšností.

Pokračování na straně 11

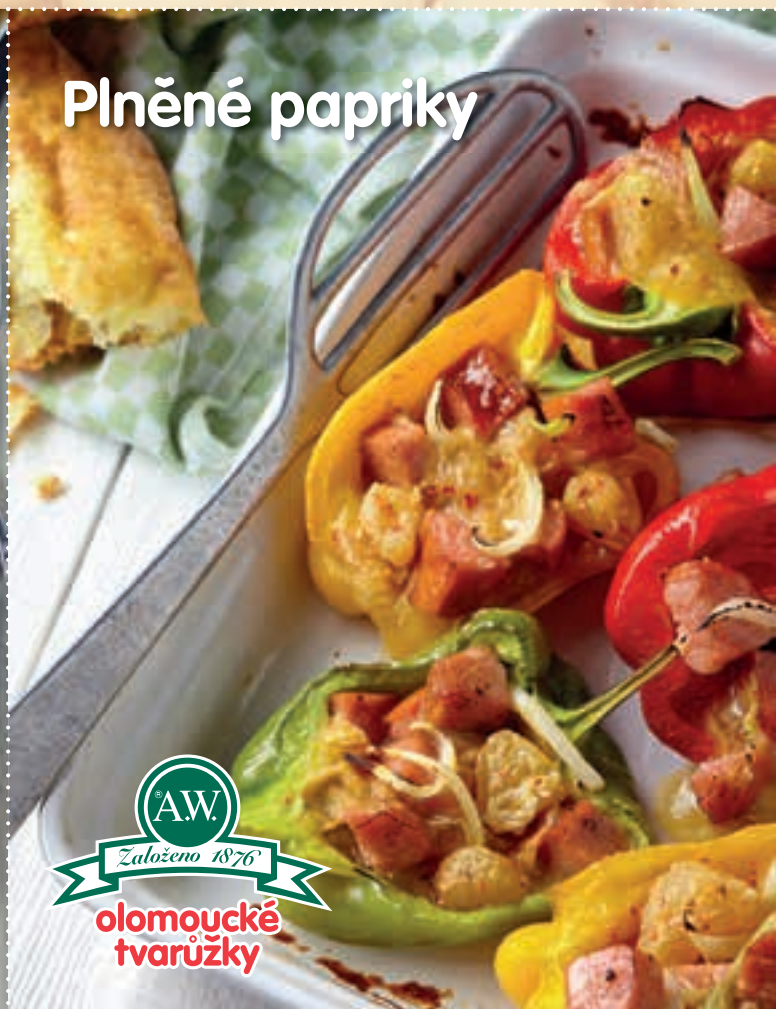


Recepty z Olomouckých tvarůžků

Sýrová roláda



Plněné papriky



Těstoviny s Olomouckými tvarůžky



Vepřové závitky



Recepty z Olomouckých tvarůžků

Plněné papriky

150 g Olomouckých tvarůžků (kousky s cibulkou), 4 – 8 paprik (podle velikosti), 2 špekáčky, 1 cibule, hořčice, olej

Papriky rozpůlíme a zbavíme jader. Potřeme olivovým olejem a dáme péct do trouby rozpálené na 180 °C. Cibuli nakrájíme na proužky, špekáčky na kostičky a smícháme s hořčicí a tvarůžkovými kousky. Po deseti minutách vyndáme papriky z trouby a naplníme. Znovu je vložíme do trouby a pečeme ještě zhruba 15 minut.



Sýrová roláda

200 g Olomouckých tvarůžků, 500 g plátkového Eidamu, 250 g měkkého tvarohu, 150 g šunkového salámu, 1 cibule, 50 g másla, pepř, sladká paprika, nasekaná petrželka

Plátkový sýr rozložíme na plech vyložený pečicím papírem tak, aby okraje plátků přesahovaly přes sebe. Troubu zahřejeme na 150 °C a vložíme do ní sýr na 5 – 7 minut, dokud se nespojí v jednolitou plochu, která bude základem rolády. Tvarůžky, uzeninu a cibuli nasekáme, smícháme s tvarohem utřeným s máslem a okořeníme. Hotovou směs nanese v souvislé vrstvě na celý sýrový plát, srolujeme a zabalíme do potravinářské folie. Dáme do ledničky na pár hodin ztuhnout. Před podáváním krájíme na plátky.



Vepřové závitky

200 g Olomouckých tvarůžků, 500 g vepřové kýty, 2 sladkokyselé okurky, 100 g libovější anglické slaniny, 1 cibule, 2 lžice hořčice, 2 lžice kečupu, sůl, pepř, olej

Maso nakrájíme na plátky, zlehka je naklepeme, mírně osolíme a opepříme. Rozmícháme kečup s hořčicí a jemně nasekanou cibulí a touto směsí maso po jedné straně potřeme. Poklademe plátky slaniny, tvarůžků a okurek. Zavineme a spojíme jehlami. Závitky potřeme olejem, vložíme do pekáče a posypeme drceným barevným pepřem, mírně podlijeme nejlépe vývarem a v troubě upečeme doměkka. Při pečení nám vznikne výborný tvarůžkový výpek. Podáváme s vařenými bramborami nebo s čerstvým chlebem.

... tradičně
jedinečné ...

Těstoviny s Olomouckými tvarůžky

100 g Olomouckých tvarůžků, těstoviny penne, loupaná celá rajčata v konzervě, feferonka, libeček, sůl, olivový olej

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Na pánvi rozežřejeme 2 lžice olivového oleje, na něm osmahneme na kolečka nakrájenou feferonku, přidáme rajčata v konzervě a promícháme. Štávu redukuje na mírném plameni zhruba 10 minut. Přidáme hrst nasekaného libečku a mírně osolíme. Do pánve přidáme uvařené těstoviny, vše promícháme a nakonec posypeme posekanými tvarůžky. Promícháme, už nevaříme.

Další recepty najdete na
www.tvaruzky.cz

SPORTOVÁNÍ VE SPRÁVNÉ BUNDĚ

Kupujeme
oblečení

*Pokračování
ze strany 8*

sportovat tak, že z vás bude crčet pot, nebo v ní půjdete na lehčí túru.

silikonovými pásky zabraňujícími vyhrnování.

Při výběru cyklobundy je dobré si říct, co od ní očekáváte, v jakých podmínkách nejčastěji jezdíte, kolik peněz jste ochotni investovat. Svou roli samozřejmě hraje i estetické hledisko. Na kolo se hodí bundy s vyšším límcem, který ochrání krk před větrem. Rukávy by měly být tak dlouhé, aby dosahovaly až k zápěstí, když natáhnete ruce jako v pozici na kolo. Zipy bývají u bund z kvalitních voděodolných materiálů, čímž je utěsněno jedno z posledních míst, kudy pod bundu může pronikat voda. Tyto detaily jsou důležité zvláště tehdy, pokud nechcete investovat do větrovky tisíce korun a obejdete se bez funkčních membrán. Pokud jde o kapuci na cyklistické bundě, tak ta není důležitá. Sice dokáže ochránit při dešti, ale její nasazení zmenšuje při jízdě rozsah úhlu pohledu. Dejte také přednost výrobkům opatřeným prvky z reflexních materiálů. To pokud pojedete za tmy nebo deště.

Podle odborníků lze doporučit

větrovku spíše lehčí, ale s lepšími parametry odolnosti proti vodě než výrazně zateplenou bundu. Důvodem je, že se při fyzické aktivitě velmi rychle zahřejete, a navíc se s lehkou

voděodolnou bundičkou lépe uplatňuje „cibulový princip“, tedy vrstvení oblečení. Lehkou bundu také je jednodušší složit a sbalit do batůžku nebo kapsy. Některé se dají složit do opravdu malých balíčků.

Pokud bude mít

bunda výrazně vyšší vodní sloupec a nízkou prodyšnost, při aktivním pohybu se zapotíte, protože bunda nedokáže odvést pot od těla. V takovém případě bunda funguje spíše jako pláštěnka, ve které sice nezmoknete, ale zpotíte se a bude vám zima.

Bunda musí i tepelně izolovat. Vybírejte ji podle ročního období, v němž ji budete nosit. Na zimu se kupují sportovní bundy, které obsahují prodyšnou membránu. Ta je odolná proti vodě a větru a zároveň umožňuje transport tělesné vlhkosti. Celkovou funkčnost bundy zefektivní také účinný systém odvětrávání. Během provozování fyzických aktivit v teplých měsících je vhodné použít svrchní vrstvu z vysoce prodyšného a větru odolného materiálu. V dnešní době jsou na výběr různé materiály. Například **softshell** je lehký, příjemný, prodyšný a voděodolný dvouvrstvý materiál oblíbený v rámci všech sportovních oblastí. Velmi známý materiál je **polyester (PES)**, který má velmi dobré tepelně izolační vlastnosti, je odolný vůči vyšším teplotám a lze jej žehlit. Bunda z **viskózy** je příjemná na dotyk, vyznačuje se dobrou chladivostí, nemačkovostí a savostí. **Vlna** je materiál, který se vyznačuje vysokou savostí, elasticitou a dokáže tělo udržet v teple i v chladu.

Kvalitní bundu, která bude splňovat všechny parametry, pořídíte do dvou tisíc korun. Vždy ale skutečně vybírejte podle toho, zda v ní budete

BUNDA NA KOLO

Jednou z nejoblíbenějších a nejčastějších sportovních aktivit je jízda na kole. I pro ni potřebujete speciální bundu.

Jak se ale vyznat v nabídce výrobců větrovek a bundiček pro cyklisty? Jízda na kole má svá specifika. Pokud na kole jezdíte často, jistě oceníte oblečení určené přímo pro cyklisty. Bunda by měla zahřát, ochránit před studeným větrem, být dobrou bariérou proti vlhkosti z vnějšího prostředí, ale zároveň by měla umožnit vaši pokožce dýchat a odvádět vlhkost od těla ven. Neměli byste mít pocit, že se při vyjíždce dusíte ve vlastní šťávě jako maso na nedělní oběd.

Někdo může namítnout, k čemu by si měl pořizovat cyklistickou bundu, když má dobrou bundu na běhání. Jenže konkrétně bundy pro cyklisty jsou navrženy přímo pro tuto aktivitu a zohledňují některé speciální požadavky. Například specifický posed.

Na kole jste v předklonu trupu a s nataženými horními končetinami. Proto se cyklistické bundičky vyrábí s delším zádočným dílem, který kryje bedra, a s o něco delšími rukávy, jež bývají opatřeny gumičkami nebo



MALÁ POHÁDKA O VYBITÝCH BATERIÍCH

Na přelomu 18. a 19. století objevili italští vědci Luigi Galvani a Alessandro Volta principy tvorby elektrického napětí. Díky nim pak nastal v 19. století obrovský rozvoj výzkumu elektřiny a časem spatřily světlo světa i baterie, elektrochemické zdroje proudu, které člověku umožnily odpoutat se od elektrických zásuvek.

Kam se kolem sebe podíváme, všude jsou nějaké přístroje, které v sobě skrývají baterie, jež fungují jako zdroj elektrického napětí. Co s nimi, když doslouží? Zahodit je do popelnice rozhodně není moudré. Jednak svým složením ničí životní prostředí, jednak mohou, když jsou odborně zpracovány, dále posloužit. Povíme vám o tom pohádku.

Žily byly elegantní tužková baterie z hodin a naducaná knoflíková baterie z váhy. Jednoho dne

dosloužily a majitelé přístrojů, ve kterých až dosud působily, odnesli obě kamarádky do papírového boxu v prodejně COOPu.

„Au,“ vykřikla ta tužková, když na ni dopadla knoflíková. „Co si to dovolujete, vy jeden knoflíku!“ „No, abyste se hned neurazila, milostivá! I když to asi stěží, máte přece kovový oblek. Buďte ráda, že neskončíte někde v popelnici mezi zbytky salámu a pak na skládce. My máme jiné poslání. Račte se spíše připravit na další nápor a tlačeni. Box, do kterého nás hodili, bude zakrátko plný!“

A opravdu. Lidé, kteří chodí nakupovat do COOPu, se jako jedni z prvních v naší republice naučili odkládat použité běžné baterie do speciálních boxů ve svých prodej-

nách. Box byl proto záhy naplněný a odvezli ho do skladu. Tam si baterie vyprávěly, kde a komu sloužily, jak díky nim hrálo rádio, nahrávaly se rozhovory, měnily se programy v televizi, v jakých elegantních hodinkách pracovaly. Vlastně se nakonec spřátelily. Když se jich sešlo víc, odvezli je do velkoskladu, kde už byla spousta jiných boxů s bateriemi. Sem si pro ně přijeli z ECOBATu, společnosti, která se v České republice zabývá zpětným odběrem a recyklací přenosných baterií.

„Kam to jedeme?“ kladly si baterie otázku, když se cestou v nákladáku natřásaly v různých typech sběrných nádob. A to netušily, že se budou brzy natřásat ještě víc. Když dojezly do areálu podniku AVE v Kladně, ocitly se v prostorné hale, které vévodí



obrovitá třídící linka. Sem se sváží zhruba třetina všech běžných baterií, které ECOBAT sbírá po republice. Vedle sebe tu na své rozřídění čekají nejrůznější typy plných sběrných nádob.

Už to začíná! Všechny baterie nejprve jeden pracovník třídíčky vysype z nádob na dopravník. Ten je dopraví na několikapatrovou soustavu obrovitých sít. Horní síta mají největší otvory, spodními projdou jen ty nejmenší knoflíkové baterie. „Já padám, padám,“ volá knoflíková baterie. „Sbohem, milá tužková baterie!“

Knoflíkové baterie zůstávají na dvou nejspodnějších patrech – nejmenší úplně dole. Budou pak nasypány do samostatných vaků. Tužkové baterie a monočlánky zůstávají nahoře a po dopravníku se vezou dále. Za jízdy je bedlivým okem kontroluje druhý pracovník třídíčky. Přece jen se občas mezi nimi objeví jiná než alkalická nebo zinková baterie, které obsahují stejné chemické prvky. „Uf, to byla jízda!“ oddechne si naše tužková baterie a pozdraví se s ostatními v obrovském vaku. „A co nás asi čeká teď?“

Inu, následuje cesta do některého ze zpracovatelských zařízení, kde z baterií dokáží vyseparovat vzácné kovy, užitečné v mnoha průmyslových odvětvích. Baterie, které pro nás pracují doma, jsou tedy užitečné dvakrát.

Ptáme se RNDr. Petra Kratochvíla, jednatele společnosti ECOBAT.

Kolik míst zpětného odběru máme v České republice?

Loni to bylo 20546. Letos přibyla další.



Musíme pochválit prodejny řetězce COOP, ty byly jedny z prvních. Nejsou to však jen prodejny, kam lze použité baterie odnést. Sbírají

obce, školy, firmy. Nepřehlédnutelné jsou velké červené boxy na ulicích.

Kolik tun baterií a akumulatorů jste vloni sebrali na další využití?

V roce 2016 naše organizace zpětně odebrala 1638 tun baterií, což představuje 45,3 % baterií dodaných na trh. Splňujeme tak normu, kterou nám ukládá evropská směrnice. Jsme na to právem hrdí. Nechceme však u této hodnoty zůstat, chceme ji dále zvyšovat.

My laici si toto množství těžko představíme.

Tak si představte třeba 10 ocelových konstrukcí Petřínské rozhledny nebo 1000 automobilů Škoda Superb Combi i s řidičem.

Ze zpracovaných baterií ale automobil nevyrobíme.

To určitě ne, ale díky recyklaci získáme ze 100 kg baterií 65 kg kovonosných surovin, jako jsou ocel, zinek, mangan, měď, kadmiem, nikl, olovo, kobalt, stříbro, lithium. A ty opět slouží k výrobě nabíječek i běžných baterií, ale také k výrobě příborů, skloker-

mických varných desek, CD a DVD disků, mincí, kosmetiky nebo šperků.

Končí ve sběrných boxech jen zcela vybité baterie?

Bohužel ne. Bylo zjištěno, že až pětina vyhozených baterií by ještě mohla sloužit v méně náročných spotřebičích, například v hodinách.

Pro veřejnost pořádáte řadu zajímavých propagačních akcí. Jaká bude ta nejbližší?

Recyklojízda 2017. Naši cestu na kolech (samozřejmě na baterky) zahájíme 5. září v Aši a ukončíme 14. září v Bukovci, nejnáchodnější obci republiky. Na trase nás čeká 23 zastávek v obcích, ve kterých budeme s lidmi o recyklaci hovořit. -koř-



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.

V KLÁNOVICÍCH SPOLUPRACUJÍ SE ZLATÝM KUCHAŘEM ROKU 2016

V roce 2017 slaví spotřební družstva ve skupině COOP již 170 let od svého založení. Během tohoto výročí se nesmí zapomenout ani na nedílnou součást družstevní tradice, kterou

170 | coop

1847–2017

hotelových a restauračních řetězců, což samo o sobě kvalitu projektu také podtrhuje. Podobný způsob výuky se používá i na dalších gastronomických školách patřících do skupiny COOP.

Z celé řady gastronomických úspěchů můžeme uvést spolupráci s Honzou Punčochářem, šéfkuchařem restaurace Grand Cru, Zlatým kuchařem roku 2015 a 2016. Dnes se díky zvládnutí základních kulinářských technik může již několik našich žáků učit pod taktovkou tohoto úspěšného mladého šéfkuchaře, což je pro mladé velká motivace.

Koncem května se vrátili žáci z „Konference ministrů CZE, DE a západního Balkánu“ v prostorách Českého velvyslanectví v Berlíně, kde pomáhali při společenských akcích. Nedávno také obsluhovali prezidenta České republiky.

kuchaře, tyto techniky vyzkouší v našem profesionálním školním gastrostudiu. Zmizela tedy samostatná teoretická výuka, která mnohdy na školách ani nekonspendovala s následnou praxí. No a pak přichází ta nejtěžší fáze, a to je propojení toho,

co se žáci naučí ve škole,

s tím, co se běžně používá v praxi.

Možná to vypadá jednoduše, ale toto je právě největší kámen úrazu gastronomických škol. Škola COOP vybírá pracoviště, kde šéfkuchaři a samotní kuchaři techniky kulinářského umění již ovládají nebo se také aktuálně sami tohoto vzdělávacího projektu účastní. Ten není totiž prioritně určen pouze pro školy, ale také pro hobby a profesionální kuchaře. Dokonce se v něm vzdělávají i kuchaři velkých

S absolventy škol COOP se tak budete moci setkávat i ve vyhlášených restauracích v České republice stále častěji.



jsou střední školy COOP a jejich úspěchy.

Například Střední škola hotelnictví a gastronomie SČMSD Praha-Klánovice patří již léta mezi přední odborné školy v oboru. Vychovala už nespočet vynikajících kuchařů i dalších zaměstnanců v pohostinství. Škola v Klánovicích je první školou, která zavedla metodu „Kulinářské umění“ do přípravy kuchařů ve tříletých učebních oborech. Je to metoda výuky, která je převzata ze světových gastronomických škol a spočívá v tom, že se již žáci neučí prvotně vařit podle receptur, ale musí nejprve zvládnout základní kulinářské techniky. S nimi se žák seznámí skrze on-line projekt www.kulinarskeumeni.cz a následně si za pomoci odborníka z praxe,



PNEUMOKOKOVÉ INFEKCE

PREVENCE MÁ SMYSL V KAŽDÉM VĚKU

ZDRAVÍ

Pneumokoková onemocnění mohou mít velmi vážný a rychlý průběh, zvláště pak u malých dětí. Jejich imunitní systém ještě není zcela vyvinutý, a při setkání s nebezpečnými bakteriemi tak nemá dostatek prostředků na obranu. Podobnému riziku ale čelí i dospělí lidé, zejména osoby ve věku nad 65 let. Právě ty totiž patří z pohledu výskytu pneumokoko-

vých onemocnění k nejrizikovější skupině. Ochrana v podobě očkování je přitom již běžně dostupná i na českém trhu.

Že je očkování spojené především s dětským věkem, je celospolečenské dogma. Čím starší člověk je, tím méně tuto formu prevence řeší. Se zvyšujícím se věkem se přitom imunitní systém čím dál více vyčerpává a oslabuje.

Velmi lehce tak člověk může být ohrožen nejrůznějšími bakteriemi, které mohou nepříjemně zkomplikovat život.

Příkladem toho je bakterie pneumokoka, která způsobuje těžké zápal plic a záněty mozkomíšní blány. U starších osob mají tyto nemoci závažný průběh, někdy bohužel i s tragickým koncem.

Pneumokokové infekce jsou zrádné a ohrožují především dvě věkové kategorie – malé děti a seniory. Očkování dětí se naštěstí stává stále rozšířenějším, v případě dospělých tomu tak ale zatím není. Chybí nejen dostatek informací, ale v některých případech i motivace. Starší lidé se domnívají, že je pro ně vakcinace již zbytečná. Přitom očkováním obou generací se eliminuje pravděpodobnost přenosu, a tím se obecně snižuje možnost výskytu onemocnění v rodině.

Více o očkování proti pneumokokovým infekcím u seniorů najdete na www.prevenar.cz.



INZERCE



VYROBENO PODLE
ORIGINÁLNÍ RECEPTURY,
JAK TO MÁM RÁD

NEVÁHEJTE A OCHUTNEJTE MOJE SKVĚLÉ VÝROBKY.



Za kvalitu Vám ručím
★ ONDŘEJ SLANINA ★

SMAŽENÍ

Odborníci na zdravou výživu se teď určitě mračí. Smažení je totiž nejméně zdravý způsob přípravy jídel. Když ale smažené řízky, květák, sýr, hranolky jsou tak dobré! A pokud si je dáme jen občas a v přiměřeném množství, jistě ti méně přísní výživoví poradci přimhouří oči.



DRUHY SMAŽENÍ

► **RESTOVÁNÍ** je vhodné pro rychlé osmažení tenkých plátků masa či zeleniny při použití malého množství másla nebo oleje. Tento postup se používá zejména jako předstupeň před pečením masa, aby se v něm uzavřela šťáva, nebo pro zachování barvy a chuti u zeleniny. Často se využívá při přípravě čínských pokrmů.



► **MĚLKÉ SMAŽENÍ** se hodí především pro přípravu masa v těstíčku nebo strouhance. Na pánvi se nalije olej nebo rozpustí tuk do výše asi 1,5 cm. Pokrm se zpravidla obrací. Mezi přidáváním masa je nutné nechat tuk znovu zahřát.



► **FRITOVÁNÍ** je způsob smažení, kdy jsou maso nebo jiný pokrm zcela ponořeny v horkém tuku. Takto připravujeme například hranolky, krokety, bavorské vdolečky či koblížky. Ideální je použít fritézu.



V JAKÉM TUKU SMAŽIT?

Nejčastěji smažíme v oleji. Dbáme na to, aby byl rafinovaný (nerafinovaný patří do salátů) a kvalitní. Různé ztužené tuky odborníci na smažení příliš nedoporučují. Naše babičky nedaly dopustit na vepřové sádlo, protože se nepřepaluje. Stejně tak vysoký kouřový bod (teplota, při které se začne tuk přepalovat a kouřit) má přepuštěné máslo.

PŘI JAKÉ TEPLITĚ SMAŽIT?

Maso s kostí, například vepřovou kotletu nebo kuřecí stehno, musíme smažit zvolna, aby se propeklo dřív, než se povrch spálí. Doporučená teplota v takovém případě činí 150–165 °C.

Dosažení nejnížší možné teploty ke smažení poznáme tak, že kousek pečiva nebo pár drobečků strouhanky začíná v zahříváném tuku pění a bublat.

Jídlo, které je rychle hotové, například před smažené hranolky, obalovaný předvařený květák, obalovaná ryba nebo tence rozklepané kuřecí řízečky, smažíme v teplejší tukové lázni, nejvýše však při 180 °C. Pak totiž vznikají rakovinotvorné látky.

Do rozehřátého tuku zásadně vkládáme pokrm zvolna. Ideální je držet ho speciálními kleštěmi.

Pozor, do masa zásadně nepícháme, vytekla by chutná šťáva!

Abychom zabránili prskání, nasypeme na prázdnou pánvičku trochu soli, pak teprve dáme tuk a zahříváme. Existují také speciální síta na přiklopení pánve. Plátek mrkve nebo syrové brambory zasamezí přepalování.

Když je pokrm hotový, dáme ho na chvíli odkapat na cedník nebo papírovou utěrku.

BIFTEK JAK S MICHELINSKOU HVĚZDOU

K úspěchu samozřejmě přispívá kvalita hovězího masa, ze kterého tuto pochoutku připravujeme. Dnes jsou na trhu kromě tradiční svíčkové i kusy masa ze speciálních býků. A to je už poloviční úspěch.



Nejlepší je naporcované, přibližně 6 cm vysoké plátky potřít olivovým olejem a okořenit čerstvě namletým pepřem (nebo směsí několika druhů pepře) a nechat maso na chvíli odpočinout. Maso se před tepelnou úpravou nesolí. Solíme až při samotném podávání, nejlépe hrubozrnnou mořskou solí.

Každý ho má rád jinak, někdo téměř syrový, jiný naopak pořádně propečený s křupavou kůrkou. Bifteková terminologie zahrnuje následující výrazy.

► **RARE:** Maso se smaží pouze na vymazané nebo i suché, ale dostatečně rozehřáté pánvi zprudka, stačí minuta z každé strany. Maso

je pak zvenku hotové, ale uvnitř polosyrové, až krvavé.

► **MEDIUM RARE:** Maso je tzv. středně syrové, na okrajích řezu přechází od světle růžové do červené. Smažíme dvě minuty z každé strany.

► **MEDIUM WELL:** Středně propečený steak je patrně nejoblíbenější. Maso je hotové, jen ve středu narazíte na narůžovélou část. Smažit ho musíte čtyři minuty z každé strany.

► **WELL DONE:** Velmi propečené maso, kde ani uprostřed nenajdete polosyrová místa. Smažíme ho pět minut z každé strany. Nakonec maso přesuneme na plech a necháme je dojít přibližně 5 minut v troubě vyhřáté na 200 °C. -koř-



CO ČECH, TO ZAHRÁDKÁŘ

Patřím mezi ně, zahrádkáře. Celou zimu se těším, až zase vykouknou první květy. Se sněženkami si povídám. Narcisky a tulipány ve mně vzbuzují nadšení. Růže posvátnou úctu.

Láska k zahradám má v naší zemi obrovskou tradici. Každá zahrádka u vesnického domu bývala už v minulosti nejen plná užitečné zeleniny

a bylin, ale i nejrůznějších květin, které tu zářily od jara do podzimu.

Svaz zahrádkářů má kořeny v 19. století. Zahrádkáři se sdružovali za první republiky, a v sedmdesátých a osmdesátých letech minulého století měli statisíce členů. Nebylo to jen proto, že před rokem 1989 byla v obchodech k mání většinou jen ovadlá zelenina nejasného původu.

V devadesátých letech to ale vypadalo, že české zahrádkářství upadne v zapomnění. Měli jsme přece najednou tolik jiných lákadel! Poslední roky však naznačují opak. Z rýpání v hlíně se stává až jakási posedlost. Neplatí to jen pro starší generace – i mladé rodiny s dětmi využívají půdu po předcích nebo hledají

pozemky ke koupi či pronajmutí. A dokonce se stávají členy Českého svazu zahrádkářů!

Je pravda, že za tou krásou a užitečností je spousta práce a někdy i zlobení. Občas se něco nepovede. Za žádnou cenu například nedokážu vypěstovat obyčejnou petržel. Vzejde a pak zase zmizí. Přitom kousek od ní se natřásá rukola, bachratí saláty, jak o život roste mangold. Mezi nimi si hoví kopr. Ale petrželi se prostě u nás nelíbí. Co se dá dělat.

Zato hrášek, zelené fazolky, okurky, dýně a zejména cukety se letos vyvedly. Na jídelníčku se už vystřídal cuketové zelí, cuketové placičky, cuketová polévka, zapečené cukety, cuketová buchta. Už to doma nikdo nechce ani vidět. Naštěstí máme řadu přátel, kteří také cuketám propadli a rádi nás alespoň části úrody zbaví.

A potom kytičky. Přiznám se, že sleduji Vraždy v Midsomeru hlavně kvůli kráse anglických zahrádek. Ty jejich lilie, růže! Fuchsie na ostrovech Jejího Veličenstva přezimují! Prý za to můžou děkovat Golskému proudu.

Ten tu tedy nemáme. Ale můžeme se radovat z aster, cínií, mečíků, hledíků, jirinek, slunečnic... Je toho dost a dost. Mně letos překrásně kvetou kytičky našich babiček – krásenky neboli kosmosy. Hečte! -koř-

INZERCE



5

ZDARMA

**AKCE
ČASOVĚ
OMEZENA!**

Bud' první!

Pořidte si
COOP Mobil,
vyberte až **5 čísel**
kamarádů, rodiny,
známých a volejte
mezi nimi zcela
ZDARMA!

coop
Mobil

Více na: www.coopmobil.cz

Mléčné řezy pro děti



Krémové ovocné košíčky



Duet

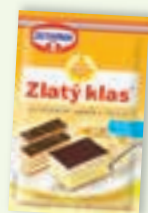


Pudingové strašidlo



Krémové ovočné košíčky

Doba přípravy: asi 30 minut
Doba pečení: asi 20 minut
Vystačí na: 12 porcí



Přísady:

Na těsto: 500 g listového těsta

Na krém: 300 ml polotučného mléka, 1 balíček Zlatého klasu Dr. Oetker, 80 g cukru, 125 g změkklého másla

Na ozdobení: libovolné čerstvé ovoce

Ještě potřebujeme: formu na muffiny (na 12 muffinů), elektrický ruční šlehač, cukrářský sáček s řezanou trubičkou

Příprava:

1. Na přípravu těsta listové těsto rozdělíme na poloviny. Z každé poloviny vyválíme na pomoučené pracovní ploše plát, který nakrájíme na 12 stejných čtverců. Vždy dva čtverce vložíme do formiček na muffiny vymazaných olejem křížem přes sebe a propícháme na několika místech vidličkou (na těsto můžeme nasypat fazole, těsto tolik nevyběhne a vytvoří se hlubší košíček, po upečení fazole vyjme). Vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 200 °C

Horkovzdušná trouba: 180 °C

Plynová trouba: stupeň 4

Doba pečení: asi 20 minut

2. Košíčky necháme ve formě vychladnout.

3. Na přípravu krému nalijeme do kastrůlku 200 ml mléka a přivedeme k varu. Ve zbylém mléce rozmícháme Zlatý klas s cukrem. Nalijeme do vroucího mléka a povaříme asi 1 minutu. Za občasného zamíchání necháme krém zcela vychladnout. Krém a máslo vyšleháme elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni dohladka.

4. Košíčky vyjme z formy a přendáme na podnos. Krém vložíme do cukrářského sáčku a košíčky naplníme. Ozdobíme ovocem a necháme v chladničce ztuhnout.

Mléčné řezy pro děti

Doba přípravy: asi 20 minut
Doba pečení: asi 10 minut
Vystačí na: asi 30 porcí



Přísady:

Na těsto: 6 vajec, 100 g cukru, 1 balíček Vanilkového cukru Dr. Oetker, 30 ml oleje, 110 g polohrubé mouky, 1 zarovnaná KL Kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker, 20 g kakaa

Na náplň: 500 g polotučného tvarohu, 1 balíček Vanilkového cukru Dr. Oetker, 150 g zakysané smetany, 4 PL medu

Ještě potřebujeme: 1 plech na pečení (30 x 40 cm)

Příprava:

1. Na přípravu těsta vyšleháme vejce, cukr a vanilínový cukr elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do pěny. Přilijeme olej. Mouku smícháme s kypřicím práškem a kakaem, prosejeme a zlehka vmícháme do pěny.

2. Polovinu těsta rozetřeme na plech vyložený papírem na pečení, vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 180 °C

Horkovzdušná trouba: 160 °C

Plynová trouba: stupeň 3

Doba pečení: asi 10 minut

3. Stejným způsobem upečeme i druhou polovinu těsta.

4. Na přípravu náplně vyšleháme tvaroh, vanilínový cukr, zakysanou smetanu a med elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni dohladka.

5. Z vychladnutých plátů opatrně sejme papír na pečení. Jeden plát potřeme náplní, přikryjeme druhým plátem a zlehka přitlačíme. Vložíme asi na hodinu do chladničky.

TIP: Řezy můžeme ozdobit Polevou tmavou Dr. Oetker.

Pudingové strašidlo



Doba přípravy: asi 20 minut
Vystačí na: asi 6 porcí

Přísady:

1 balíček Premium pudingu pravá vanilka smetanová Dr. Oetker, 1 balíček Premium pudingu hořká čokoláda Dr. Oetker, 2 x 400 ml plnotučného mléka, 2 x 40 g cukru

Na ozdobení: 1 balíček Polevy tmavé Dr. Oetker

Ještě potřebujeme: mísu (Ø asi 20 cm), papír na pečení

Příprava:

1. Oba druhy pudingu připravíme současně podle návodu na obale s cukrem, avšak se 400 ml mléka namísto 500 ml mléka. Mísu vypláchneme studenou vodou.

2. Horké pudinky střídavě naneseme pomocí lžice v různě velkých skvrnách do mísy. Nejméně na 4 hodiny, ideálně přes noc, uložíme do chladničky.

3. Před vyklopením uvolníme pudink od okraje mísy pomocí špičky nože a poté ho opatrně vyklopíme na velký talíř.

4. Na ozdobení připravíme polevu podle návodu na obale. Ustříháme malé růžek a na papír na pečení vytvoříme oči, ruce a jazyk podle obrázku. Papír uložíme nejméně na 30 minut do chladničky. Zbytek polevy použijeme na vlasy a pudink také uložíme na 30 minut do chladničky. Kávovou lžičkou z pudingu opatrně vykrojíme pusy a dozdobíme ztuhlou polevou podle obrázku.

Duet

Doba přípravy: asi 15 minut
Vystačí na: 4 porce



Přísady:

Na ovocný pudink: 1 balíček Pudingu s vanilkovou příchutí Dr. Oetker, 1 malý meruňkový kompot, 3 PL cukru, voda na naředění šťávy z kompotu

Na vanilkový pudink: 1 balíček Pudingu s vanilkovou příchutí Dr. Oetker, 500 ml mléka, 2 PL cukru

Příprava:

1. Meruňky z kompotu scedíme a šťávu přitom zachytíme. Meruňky osušíme a pokrájíme na drobné kostičky.

2. Šťávu z kompotu doplníme vodou na 400 ml a rozmícháme s 1 pudingovým práškem a cukrem. Směs za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme do zhoustnutí. Do uvařeného ovocného pudingu zamícháme drobné kostičky meruňek. Misky vypláchneme studenou vodou a nalijeme do nich do poloviny ovocný pudink.

3. Na přípravu druhého vanilkového pudingu rozmícháme pudink s cukrem ve 150 ml studeného mléka. Zbylé mléko přivedeme k varu, odebereme ze sporáku a vmícháme do něj připravenou směs. Vaříme za stálého míchání ještě asi 1 minutu, do zhoustnutí. Vanilkový pudink nalijeme do misek na pudink ovocný.

4. Po vychladnutí vyklopíme dezert na dezertní talířky. Můžeme dozdobit jahodami nebo meruňkou z kompotu.

Lahodné psí paté podporuje **zdraví** a kondici

Nová, vylepšená
receptura bude
hitem psího
jidelníčku



Zdravé zuby a pevné zdraví, i o to se postará Masové paté pro psy

Granule nebo raději paté? Tato otázka může napadnout některé psí páníčky, kterým není jedno, jak se jejich čtyřnohý přítel stravuje. Dají pak raději přednost pouze granulím, protože se obávají, že paté nedodávají psům dostatečnou výživu nebo dokonce poškodí zuby psa. Opak je ale pravdou.

Kvalitní obsah konzervy může nabídnout psovi vyváženou stravu, která podporuje a udržuje jeho zdraví ve všech fázích života. Mokrá krmiva, jak se také paté nazývají, jsou bohatá na maso a zeleninu, obsahují vitamíny a minerály důležité pro zdravý správný

vývoj. Výhodou paté také je, že mají vyšší obsah vlhkosti a psí mazlíček může zůstat déle hydratovaný a vyhne se i problémům s močovým systémem. Majitelé si také pochvalují, že mokré potraviny obsahují méně sacharidů, což může být velká pomoc při psí nadváze nebo při citlivosti na potraviny. Stejně vlastnosti a benefity mají také produkty **Masové paté** od české značky **Propesko** s vylepšenou recepturou. Kromě toho, že obsahuje všechny nezbytné vitamíny a minerály pro zdravé zuby, silné kosti a zářivou srst, má vysoký podíl masa a je vyrobena ze 100% bílkovin živočišného původu.



Výhodou také je, že do ní nejsou přidávána barviva, konzervanty a cukry. Na výrobu se používají kvalitní suroviny, díky kterým Masové paté skvěle chutná a je lehce stravitelné. Po otevření příjemně voní a jsou v ní viditelné kousky masa. Pokud se stále obáváte, že by vašemu čtyřnohému příteli psí paté nevyhovovalo, můžete zatím vyzkoušet kombinované krmení. Smíchejte granule a paté v misce, nebo krmte ráno granulemi a večer Masovým paté. Každopádně nová receptura určitě stojí za vyzkoušení a časem si sami ověříte, jestli vašemu mazlíčkovi prospívá.

DINOPARK®

ZÁBAVA, POZNÁNÍ, A NOVÍ KAMARÁDI

NA TEBE ČEKÁJÍ NEJEN
V NOVÉM 3D FILMU!



3D
KINO
V CENĚ
VSTUPENKY

5x v ČR | 2x v SR | 1x v ES
WWW.DINOPARK.EU

Finop & Dina DinoMina

Poprvé
v DinoParku

TIP NA
PRÁZDNINOVÝ
VÝLET

Zajímá tě, jak jsme
přišli na svět? Z dětí se
stanou dinosauri snadno.
Podívej se!

NOVÝ
3D FILM



- Robotické i statické modely dinosaurů v životních velikostech
- Naučná expozice Cesta do minulosti Země se skutečnými vykopávkami
- Dětské paleontologické hřiště ukrývající zkamenělého tvora
- Unikátní obchod se suvenýry DinoShop

...a mnoho dalšího **pro malé i velké návštěvníky**

RUČNÍ PRANÍ VERSUS PRAČKA

2. díl
K PRANÍ
PŘIPRAVIT!



Téměř 95 % českých domácností vlastní automatickou pračku. A proto si mnozí z vás řeknou: „Ruční praní? To už snad v jedenadvacátém století neexistuje!“ Vaše moderní automatická pračka si možná poradí s každou textilií. Ale je stále mnoho lidí, kteří ruční praní nezavrhlí přesto, že automatickou pračkou disponují. Na chatě či chalupě ji určitě má málokdo. Rovněž pokud nemáme hodně členů domácnosti ženského pohlaví, trvalo by dlouho, než bychom nastřádali jemné prádlo na celou pračku. A co když si chcete zítra vzít své oblíbené tričko, ono je v koši na prádlo, a prát se bude až pozítří?

RUČNÍ PRANÍ CHCE SVÉ

Na ruční praní bychom rozhodně neměli použít prášek do automatické pračky. Na trhu je řada šetrných saponátů, jádrových mýdel, dokonce i v tekuté formě. Někdo zvláště choulostivé tkaniny přepírá ve vlasovém šamponu.

Chybou je kousky prádla na přeprání hodit do prázdného umyvadla nebo vany, nalít saponát a nakonec pustit vodu z kohoutku či sprchy. Saponát se totiž do tkaniny nerozlije



rovnoměrně, síla vody dopadající na tkaninu ji zas může poškodit. Zásadně tedy nejdříve napustíme vodu o teplotě doporučené na visačce, přidáme optimální množství pracího prostředku, ve vodě ho důkladně rozmícháme a teprve poté do vody vložíme prádlo. Lehce na něj v lázni zatlačíme, aby se úplně ponořilo.

To samé platí o máčání. Pokud bychom se snažili vymáchat jemné

prádlo pod tekoucí vodou, může dojít k protažení vláken a jejich zničení. Proto vyprané a lehce vyždímané prádlo vložíme do čisté vody a jemným stlačováním opatrně zbavíme saponátu. Opakujeme tolikrát, dokud

není voda čistá.

I ždímání má svá pravidla. Pokud nepřepíráme nezníčitelnou bavlnu, rozhodně vypraný kousek neždímáme kroucením. To bychom ho zaručeně zničili. Doporučuje se ždímaný kousek oběma rukama pečlivě zvednout z vody na máčání a jemně se jí snažit vymáchnout co nejvíc. Pak oděv položit naplocho na dobře savý ručník, společně s ním zarolovat a stisknout. Po rozbalení dát prádlo usušit.

ANI KLASICKÉ PRAČKY NEZMIZELY

Je nasnadě se domnívat, že klasické pračky už na trhu nejsou. Přece se do nich musí napouštět voda, nechat ohřívat, prádlo nasáklé vodou přemísťovat do odstředivky, máchat a znovu ždímat. Řada lidí však na ně dosud nezanevřela, a tak je výrobci stále nabízejí.

Jsou samozřejmě dokonalejší, úspornější a jednodušší na obsluhu než jejich předchůdkyně. Dodnes se ale také používají i jednoduché ruční pračky. Pere se v nich tak, že obsluha točí klikou, která otáčí velkým pouzdem, ve kterém je umístěno prádlo s vodou a pracím prostředkem.

Samozřejmě většina dnešních domácností má pračku automatickou. Nové modely se rok od roku zdokonalují, spotřebují méně vody, méně energie, dokonce jsou prý na světě takové, které k praní vodu nepotřebují!

I AUTOMATICKÁ PRAČKA CHCE SVÉ

Mohli bychom předpokládat, že automatickou pračku zvládne

obsluhovat každý. Ale není tomu tak. Nabízí spoustu programů a je záhodno si pořádně přečíst návod, k čemu je který program určený.

Čím modernější pračka, tím ekonomičtější provoz. Díky tomu můžete prát na nižší teploty, než jsou ty maximální natištěné na visačkách oblečení. Tím nejen ušetříte za elektřinu, ale i šetříte prané textilie.

Ale pozor, v touze po úsporách (abyste nemuseli třeba prát dvakrát za sebou) pračku rozhodně nepřepřehývejte. Buben by měl být naplněný maximálně z 80 %, v případě jemného prádla a šetrného praní pak jen ze 2/3. Doporučuje se takové textilie nejprve vložit do pracího vaku, pak teprve do bubnu. Prádlo se nebude ničit třením o stěny bubnu.

Pečlivě odměřujte prací prostředek. Výrobci mají opravdu dobře

prověřené, kolik pracího prostředku je optimální na různě zašpiněné textilie.

Nezapomínejte ani na pravidelné čištění pračky. Někdy se divíme, proč prádlo není po vyprání voňavé.

Na vině je zanesený filtr.

Na skvrny je lepší se připravit před vložením potřísněného kousku oděvu do pračky. Skvrnu

namočíme do studené vody (teplá by vedla k ještě intenzivnějšímu „zažrání“ skvrny do textilie) a přemýšleme. Odolné skvrny zmůžou odstraňovače skvrn a velkým pomocníkem je také takzvané žlučové mýdlo.

VÍTE, ŽE?

Zpočátku se pralo v čisté vodě – v řece, v potoce, otloukáním prádla o kamení a jeho mácháním.

Později se začaly používat různé tloučky a plácačky. První zmínky o mýdle se objevují již v roce 2800 př. n. l. v Babylonii, k nám se dostalo mnohem později.

Velkým skokem byl vynález valchy koncem 18. století. Vyráběly se z různých materiálů (dřevo, pálená hlína, kámen, plech, sklo, naposled umělá hmota). Možná, že se u vás ještě najde někde na půdě. Třeba na chatě stále ještě může udělat kus práce!

V roce 1874 vyrobil Američan William Blackstone pro svou manželku k narozeninám první rodinnou bubnovou pračku.

Automatická pračka se v Americe objevila v roce 1937 a prala, máchala i ždíkala. V té době se u nás používaly dřevěné bubnové pračky na kliku, jíž pradlena ručně otáčela. První automatické pračky se i u nás objevily v šedesátých letech minulého století a byla to velká událost.

-koř-



NEDOCEŇOVANÁ JABLKA

Nejtypičtější ovoce z českých zahrádek je často opomíjeno na úkor populárnějších exotických druhů. Říkáte si, že jablko už vás nemá v chuti čím překvapit? Pak právě pro vás jsou určeny následující řádky.

JEDNO JABLKO DENNĚ UCHRÁNÍ OD NEMOCI

Z výživového hlediska jsou jablka vynikající díky vysokému obsahu vitamínu C, což je pro tělo významný antioxidant. Vitamíny skupiny B (riboflavin, thiamin a B₆) napomáhají správné funkci nervového systému. Nezanedbatelný je také podíl vlákniny pektinu, která zlepšuje trávení a snižuje množství škodlivého cholesterolu v krvi.

Odborníci upozorňují na obsah polyfenolových sloučenin. Jablečné polyfenoly chrání před onemocněním srdce, zlepšují celkovou výkonnost organismu a dle japonských vědeckých studií mají schopnost prodlužovat délku života. Polyfenol quercetin je spojován se sníženým výskytem rakoviny slinivky a údajně zlepšuje kvalitu mužských spermií. Pomáhá také okysličovat krev, čímž zlepšuje fyzickou výkonnost. Spojíte-li jeho účinky s červenou řepou, budete v letošní sportovní sezóně neporazitelní.

Jablka by se měla konzumovat včetně slupky. Ta je totiž na vitamíny a minerální látky nejbohatší. Dvě středně velká jablka pokryjí doporučenou denní dávku ovoce pro dospělého člověka a téměř 30 % doporučené denní dávky vitamínu C. Pravidelnou konzumaci tohoto voňavého zázraku by si

měli naordinovat i jedinci bojující s křečovými žilami.

Babské rady doporučují konzumovat jablka před spaním. Napomáhají prý lepšímu spánku, během něhož na sebe navíc navážou všechny škodliviny z těla. Pravidelné požívání jablek zlepšuje dokonce i kvalitu chrupu. Dokáže odstranit zubní plak, vybělit sklovinu a posílit dásně. Potřebujete-li nastartovat organismus a zbavit ho všech škodlivin, dopřejte si na lačno čerstvou jablečnou šťávu nebo vlažnou vodu s jablečným octem.

JABLKA PRO KRÁSU I PRO MLSNÉ JAZÝČKY

Kromě vnitřního užití nám mohou jablka pomoci také zevně! Pleťová maska z jablka smíchaného se skořicí pečuje o problematickou



pleť a stahuje póry. Na sluncem podrážděnou a vysušenou pokožku vyzkoušejte chladivou masku ze strouhaného jablka a bílého jogurtu nebo smíchejte jablko s vaječným bílkem a medem. Jablečná šťáva údajně dokáže zpomalit stárnutí pleti a bojuje proti vráskám.

Technologickým úpravám v kuchyni se v případě jablek skutečně meze nekladou. Ačkoli si nejvíce cenných látek zachovají ve studené úpravě, málokdo odolá čerstvě upečenému štrúdlu nebo voňavému kompotu s hřebíčkem



a skořicí. Zvěřina na jablkách nebo červené zelí s jablčky potěší spíše v chladnějších částech roku, zato zmražené jablečkové pyré je pro tyto horké měsíce jako stvořené.

Kromě klasických babičkových receptů se ale jablka stále častěji stávají ingrediencí vhodnou do moderní kuchyně. Dají se báječně kombinovat s plísňovými sýry, uzeninami i zeleninou. Výborně ozvláštňují saláty nebo pomazánky. Hodí se k mrkvi, červené řepě, avokádu, ale také ke klasickým zeleným salátům nebo špenátu. Nemusíte se bát příkrájet je k lososu ani mořským plodům. Aby si zachovala krásnou barvu a po nastrouhání nebo nakrájení nezhněla, zakápněte je citronovou šťávou.

Máte-li jablek tolik, že nevíte co s nimi, vyzkoušejte domácí výrobu jablečného octa. Má blahodárné účinky na zažívání, dodává tělu potřebné vitamíny a minerály, výborně ochutí saláty a v neposlední řadě ho lze použít jako domácí kosmetiku i hygienický prostředek.

JABLKOVÁ LÍZÁTKA

• 8 červených jablek • 1/3 hrnku javorového sirupu • 1/2 hrnku třtinového cukru • 1/3 hrnku smetany ke šlehání • 1/3 hrnku vody • špetka soli • 3 lžíce másla (nejlépe přepuštěného) • vanilkový extrakt • 2 hrnky pražených nesolených arašídů nebo mandlí nasekaných nahrubo

Jablka opatrně zbavíme jadřinců, které nahradíme dřívky nebo plastovými držátky na lízátko. Ovoce můžeme také nakrájet na měsíčky a napichovat po jednotlivých kouscích. V hrnci smícháme javorový



sirup, třtinový cukr, smetanu, vodu a sůl a za stálého míchání přivedeme k varu. Vaříme, dokud teplota směsi nedosáhne 240 °C. Ihned sejmeme z tepla, přidáme máslo a vanilkový extrakt a dobře zapracujeme. Jablka namáčíme do horkého karamelu a obalíme v nasekaných arašídech. Necháme vychladnout a podáváme.

JABLEČNÉ CHUTNEY

• 1 kg jablek • 230 g červené cibule • 100 g rozinek • 15 g sušeného koriandru • 15 g sladké papriky • 15 g perníkového koření • 15 g soli • chilli dle chuti • 340 g cukru • 430 ml vinného octa



Ve větším hrnci necháme zvolna zkaramelizovat cukr, nemícháme ho, aby se nám nepřilepil na vařečku. Do vzniklého karamelu opatrně přilijeme vinný ocet a přidáme koření. Necháme probublát a vsypeme na kroužky nakrájenou cibuli a jablka pokrájená na měsíčky. Hrncem přikryjeme poklicí a necháme probublávat asi 1–1,5 hodiny, dokud se nevstřebá většina tekutiny. Směs můžeme ihned zkonzumovat s grilovaným masem nebo sýrem, perfektně se hodí např. do hamburgeru, nebo ji lze zavařit do skleniček a uskladnit.

JABLEČNÝ CRUMBLE

• 500 g jablek • 2 lžíce třtinového cukru • 1 lžíce skořice • 40 g hladké mouky • 30 g cukru • 40 g ovesných vloček • 40 g studeného másla nakrájeného na kostky • špetka soli

Troubu předehřejeme na 180 °C. Jablka oloupeme a zbavíme jadřinců, nakrájíme na měsíčky, promícháme s třtinovým cukrem a skořicí a rovnoměrně je vsypeme do vymazané a vysypané koláčové formy. Mouku smícháme s ovesnými vločkami a cukrem, přidáme máslo a vypracujeme drobenku, kterou zakryjeme jablka. Pečeme 20 minut, dokud jablka nepustí šťávu a drobenka nezezlátne. Podáváme se šlehačkou a vanilkovou zmrzlinou.

KUŘECÍ KARI S JABLKÝ

• 3 lžíce másla • 1 najemno nasekaná cibule • 2 oloupaná jablka nakrájená na kostičky • 3 lžíce hladké mouky • 1 lžíce žlutého kari • 1 kg vykostěných kuřecích prsních řízků • 250 ml drůbežího vývaru • 100 ml kokosového mléka • sůl a pepř dle chuti • hrst čerstvého koriandru

Troubu předehřejeme na 180 °C. Na másle zpěníme cibuli, přisypeme jablka a podusíme, aby pustila šťávu. Přisypeme kari a necháme asi minutu rozvonět. Přidáme mouku a za stálého míchání minutu opékáme. Zalijeme vývarem a kokosovým mlékem, dobře promícháme a odstavíme. Kuřecí maso očistíme a nakrájíme na kostky. Osolíme, opepříme, vložíme do pekáčku, zalijeme připravenou omáčkou, zasypeme najemno nasekaným koriandrem, přikryjeme pokličkou nebo alobalem a pečeme ve vyhřáté troubě asi 45 minut. Podáváme s rýží. -drei-



Další jablečné speciality najdete na

COOP CLUB.CZ

SEDLČANSKÝ DAKAR BYL ÚŽASNÝ!

V podvečer 13. července tohoto roku se do sedlčanského autodromu sjeli z celé republiky výherci soutěže „Kup jakýkoli výrobek Big Shock a vyhrať“. Soutěž probíhala od 26. dubna do 9. května v prodejnách COOP a deset šťastlivců se mohlo těšit na shockující jízdu dakarskou liazkou s Martinem Macíkem, členem týmu Big Shock Racing a nejmladším pilotem Rallye Dakar, nejnáročnějšího závodu na světě. Letos dojel v těžké konkurenci desátý!

Svatý Petr sedlčanské akci rozhodně přál. Zatímco den předtím pršelo a den poté lilo, na svatou Markétu sluníčko hrálo ze všech sil, vysušilo terén a účastníci terénních jízd si mohli ukázkou chlapského boje za volantem pořádně vychutnat.

Už samotný nástup do kamionu byl zážitkem. Žádné schůdky, ale pěkně se jednou nohou opřít o šroub na obrovitém kole, druhou o horní část pneumatiky a šup do kabiny. Helmu na hlavu, připoutat se, a ukáz-

ka rallye může začít. Martin nastartuje, silný motor se rozeřve a žlutý kolos s číslem 518 se po autodromu rozjede rychle nahoru, dolů a zase nahoru. Za ním tryskají gejzíry písku. Smykem sjede na umělý kopec a hop přes něj. Kola na malou chvíli zůstávají ve vzduchu a kamion dopadne. A zase rychle esíčko vzhůru do kopce a druhou stranou zpět. Martin zabrzdí a první dvojice vystupuje. S úsměvem, ani se jim nohy neklepou, nepobledli. Následuje shockující jízda dalšího vítězného dua.

O tom, že prožitá jízda byla bezvadná, svědčí rozzářené oči výherců, kteří z kamionu vystoupili. Někteří se s námi okamžitě podělili o první dojmy.

Kristýna Uhrová z Dříteneš u Temelína: „Cítím se výborně, nebála jsem se, ani přes ten kopec.“

Tatínek Petr Uher: „Dobrý! Soutěžit se vyplatilo!“



Adam Plucar (12 let) z Třeboně: „Ze začátku jsem se trochu bál, ale pak už to bylo v pohodě. Nejvíce se mi líbil skok, měli jsme ho dokonce dvakrát. Klidně bych to jel ještě jednou. I vevnitř je kamion super. Líbilo by se mi dělat takového pilota na rallye.“

Když se všichni výherci vystřídali a občerstvili (jak výrobky Big Shock, tak melounem a pizzou), přisedl si k nim sympaták Martin Macík a ochotně zodpověděl spoustu otázek. Tady je alespoň



BIG SHOCK!
RACING

část jeho odpovědí, otázky si k nim jistě snadno domyslíte sami.

K závodění ho už jako dítě přivedl táta, sám zkušený závodník. Tomu také dělal navigátora, a tak získával na rallye první zkušenosti.

V pěti letech jezdil na babetě, první závod jel v osmi letech na motorce. V osmnácti se na buggy ně zúčastnil off road rallye u Plzně a vyhrál.

Ve 25 letech jel poprvé jako pilot liazky a vyhrál prolog závodu. Hned následující závod v Maďarsku vyhrál. Na kamionech na rallye je pořád nejmladší a je rád za to, že se svým navigátorem a technikem mají dobrou partu.

Liazka váží 8,5 tuny, má šířku 250 cm, nádrž pojme 900 l paliva, normálně spolyká 35–45 l na sto kilometrů, při závodě projede cca 150 l na sto-kilometrovou jízdu. Má 16 rychlostí.

Piloti musí mít speciální nehořlavé oblečení. V kabině je až 60 °C.

Kromě Dakaru jezdí i další závody, teď v létě je na programu rallye ve Španělsku. Ročně naježdí 60–70 tisíc kilometrů. Dakar se svou deset tisíc kilometrů dlouhou trasou je ale vrchol. Na něj se připravuje celoročně. Třeba právě i na sedlčanském autodromu.



Pilot rallye si musí hlídat zdraví a stravu. Taková střevní chřipka

na trase by byla katastrofa. Martin denně cvičí, aby měl svaly a kostru připravené na nerovný terén, skoky a smyky.

Strach při závodě má, ale naučil se ho potlačovat. Nejvíce se bojí o navigátora a technika, kteří jsou v kabině s ním.

Příznává, že první výhry a mediální humbuk, který se kolem něj roztočil, mu tehdy trochu vlezly do hlavy, ale rychle vystřízlivěl. Nevěnuje se jen jízdě, ale i cestovnímu ruchu v rodinném podniku.

Po prvním Dakaru si uvědomil, co všechno se může stát. Proto chodí na besedy do škol a vypráví dětem nejen o svých závodech, ale také o nebezpečí, které číhá na silnicích.

Říká, že Dakar spojuje lidi, kteří vyznávají stejný

životní styl.

-koř-

INZERCE



KVALITA Z ITÁLIE

Skupina COOP v České republice jako novinku do svých prodejen uvádí výrobky od kolegů ze spotřebních družstev Coop v Itálii. Jsme sice zastánci a propagátoři českých a regionálních potravin, ale vše se u nás vyrobit nedá. Proto, abychom obohatili naši nabídku, jsme se spojili s našimi partnery v Itálii, v zemi, ve které kvalita a chuť potravin je téměř náboženstvím.

O tom svědčí i téměř 8 milionů členů družstev v Itálii – obyvatel Itálie.

K dostání na vybraných prodejnách.

www.skupina.coop/italie

DENNÍ REŽIM MIMINKA



Značná část odborné literatury se shoduje v tom, že režim je pro dítě velmi důležitý. Poskytuje mu totiž pocit jistoty a bezpečí. Zda to bude režim volný, nebo pevně svázaný, to už je na rodičích samotných. Rozumným řešením je nejspíše jako vždy zlatá střední cesta.

Nejdůležitější je to, jak funguje celá rodina. Někteří dospělí potřebují mít den naplánovaný do detailů, jiní raději improvizují. Nestresujte se tedy ze všemožných doporučení. Přizpůsobte je svému životnímu stylu a tomu, co potřebuje váš drobeček. Zatímco jedno miminko nemá se změnami v denním rozvrhu problém, jiné potřebuje pevný řád, podle něhož dopoledne spinká doma v postýlce a odpoledne vyrazí za spánkem v kočárku, úderem šesté uléhá do vany a o půl hodiny později spokojeně oddechuje v peřínkách.

Když si z porodnice přivezete domů maličký uzlíček, nemá obvykle na starosti nic jiného než jíst, spát a vyměšovat. Tyto potřeby se opakují ve více či méně pravidelných

cyklech. Magickým obdobím, kdy se všechno usadí, je doba šestinedělí. Většina maminek se ale shoduje na tom, že se se svými robátky do zajetých kolejí dostávají až po třetím měsíci věku. Tehdy lze vyzpozorovat, že miminko vyžaduje krmení a spánek v opakujících se intervalech. Odborníci upozorňují na to, že spíše než časovým řádem se děti řídí posloupností jednotlivých

činností. Časem si tedy navyknou, že po koupání přijde mazlení, kojení a spánek a na hraní si budou muset počkat až do dalšího dne.

LEPŠÍ SPÁNEK

Rozhodně neplatí, že miminko bude spát lépe, pokud bude za celý den hodně unavené. Je to jako s dospělým. Uléháte-li do postele po náročném pracovním dnu s přehrší zážitků, budete nejenom špatně usínat, ale také kvalita následného spánku nebude nikterak valná. Neomezujte proto svého drobečka v odpočinku během dne. Ti nejmenší si dají šlofíka klidně po každém krmení, které je přirozeně uspává. Půlročním



dětem obvykle stačí jedna siesta do-
poledne a druhá odpoledne, v roce
už někteří vytrvalci odpočívají jen
po obědě. Nejlepším rádčem je váš
potomek, který na

svou únavu
upozorní
ospalýma
očima,
zíváním
i protivným
chováním.
Nesnažte se
odchod do
peřin oddá-
lit – jak by
asi bylo vám,
kdybyste
místo vysně-
ného spánku
dostali za od-
měnu skákání
v babiččině
náručí?

Pokud
máte doma
naopak malého čiperu, kterému
spánek nic moc neříká, nenásil-
ně ho učte alespoň odpočívat. Ve
zvoleném cyklu si společně lehněte
do postele, tiše vyprávějte pohádky
nebo zpívejte ukolébavky. Miminko
můžete položit do postýlky a nechat
ho chvíli v klidu samotné, pustit mu
kolotoč nebo hračku s bílým šu-
mem. Večer ztlumte světlo a ztište
televizi, aby dítě pochopilo, že je čas
pro odpočinek a spánek. Lépe tak
porozumí rozdílu mezi dnem a nocí
hlavně v části roku s krátkými dny.

Pro lepší usínání si vytvořte kaž-
dodenní rituál, kterým svého dro-
bečka na spánek připravíte. Nejde
ani tak o koupání ve stejnou hodinu
jako spíše o společný čas trávený
s rodiči. Uklidňující masáž, zpívání
ukolébavek i kojení pomáhají mi-
minku se zklidnit a naladit na noční
odpočinek. Pokud se navíc opakují
přibližně ve stejnou dobu, svému
robátku tím jen prospějete.

ČAS NA ZÁBAVU

I když se může zdát, že vašeho
dvoutýdenního drobečka nezajímá
nic jiného než spánek a mléko, opak

je pravdou. Ve chvíli, kdy je bdělé, na
něj mluvte, zpívejte mu, ukazujte mu
hračky nebo se společně procházej-
te po domácnosti. Čím je dítě



starší, tím větší pozornost vyža-
duje, když je vzhůru. Věnujte mu
dostatek času, ale svou péčí ho ne-
přetěžujte, stejně tak ho nezasypte
kopci hraček. Odborníci doporučují,
aby si i ty nejmenší děti hrály v prů-
běhu dne samy. Bohatě stačí pár
minut. Miminko si už od útlého věku
zvyká, že s vámi nemůže být neustá-
le a že ho neopouští napořád, ale
brzy se k němu vrátíte.

Do denního
režimu samo-
zřejmě patří
i pobyt na čer-
stvěm vzduchu.
Každodenní
procházka
s ohledem na
stáří dítěte a na
počasí ipro-
spěje dětem
i rodičům.
Pravidelný
pobyt venku
pomáhá bu-
dovat imu-
nitní systém
miminka.
Zpočátku
pomáhá
k lepšímu

a delšímu spánku, protože poho-
pování kočárku připomíná miminku
pocit v děloze, stejně působí i to,
pokud svou ratolest nosíte v šátku či
nosítku. U batolat se výlety za dve-
ře domácnosti stávají cestou plnou
dobrodružného objevování.

VYBOČENÍ Z RUTINY

Ať už se jedná o cestování,
návštěvy příbuzných, nebo kon-
toly u lékaře, zásah do pravidel-
ného programu může některým
maminkám i dětem nadělat
v hlavě pěknou neplechu. Abyste
eliminovali rozmrzelost dítěte,
plánujte cestu autem na dobu,
kdy miminko spí, naopak nutné
lékařské prohlídky domluvte
časově tak, aby miminko nebylo
ani hladové, ani ospalé.

Jak dítě roste, mění se i jeho
nároky. To, co vyžadovalo ve
třech měsících, je o půl roku později
zcela jinak. Jisté je však jen jedno –
univerzální návod na miminko nikde
nenajdete. Vaše ratolesti nemají
hodinky a neznají ani společenské
konvence. Je tedy pouze na vás, jak
si to společně zařídíte. Proto nepani-
kařte, když vaše miminko nezapadá
do tabulek a v půl roce se chová
podle vlastního uvážení. Jediné, co
potřebuje, je vaše pozornost a láska.

-drei-



LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aspirantka, bachor, báje, COOP, číslo, čtvrtletí, dehet, dosah, dusík, džbán, hoch, chlív, Chloe, jihovýchod, kalan, koks, koktail, kompenzace, koncepce, koruna, kotleta, krahujec, krev, kutr, lívanec, mlha, námořníci, návštěva, nedostatek, obal, odpočinek, ohnisko, oleandr, pára, partner, pivo, plachý, plebscít, princ, prostrná, protagonistka, příplatek, pult, rakovina, samopal, sání, silueta, slonovina, slosování, socha, sopránistka, stavitelství, stělo, surovec, tekutina, televize, tmel, tribuna, turnaj, útěcha, vyjednávání, zestátnění.



POMŮČKA: EA, TEKA, ANONA, SPEAKER	VODIČ PSA	VYÁDRĚNÁ OPISEM	LATINSKY „BOHYNĚ“	SUMERSKÝ BŮH PODZEMNÍCH VOD	PRACOVNÍK KAMENOLOMU	TÝK	ORIENTÁLEC	ESSA	1. DÍL TAJENKY	POVRCHOVÝ DŮL	MRAVOUK	PONIŽENOST	SPZ OLOMOUCE	INFEKČNÍ ČINITEL	TĚLOVĚDEC	PAPÍR NA STĚNY
ODPOČÍVADLO NA SCHODIŠTI								LEPENÍM PŘÍPEVNŮVAT DOVNITŘ								
ANGLICKY „REČNÍK“								DROBNÝ ŠTĚRK DOVNITŘ								
SYMETRÁLA				ČLEN AKADEMIE VĚD KOSTRA									VRANÍK ČESKÁ MĚNA			
ZNAČKA VOLT-AMPÉRU			SLABÝ ČLOVĚK STROMORADÍ							BAKTÉRIE				CHEM. ZN. TELURU JAMAJSKÝ SPRINTER		
JINÁ (ZAST.)											UMĚLÝ ČLOVĚK					
2. DÍL TAJENKY											VŮNĚ					
ESSA NA ŽÁDNÉ MÍSTO		NÁZ. ŘÍMSKÉ PADEŠÁTKY TROPIC. LÁHEV. DŘEVINA			PŘITAKÁVAT							ZACHYCOVATI PÍSMEM	SPZ ÚSTÍ NAD LABEM CHEMICKÝ PRVEK		VŘESOVEC	TLAČÍTKO POČÍTAČE
JÍZDOU URAZIT						DOMÁCKY LADISLAV	TENHLE	NÁRODNÍ DŮM (ZKR.)	ESSA	KOČKOVITÁ ŠELMA OTOK						
CHEMICKÁ ZNAČKA INDIA			ÚSTRÍŽEK KUPONU OSLOVENÍ ANGL. MUŽE						3. DÍL TAJENKY RUSKY „NEBO“					SOLMIZAČNÍ SLABIKA ZÁZRAK		
ZPĚVNÝ PTÁK				UCHAZEČ KAPADOCKÁ BOHYNĚ									ZVÝŠENÝ TÓN SLOVENSKY „VE“			
OŽIVOVÁNÍ STATICKÝCH OBRÁZKŮ								PADAJÍCÍ HVĚZDA								
MARATONSKÝ BĚH								NAPODOBOVAT								

Správné znění tajenek pošlete do 30. září 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 ESSA s. r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Maximální“ a „chuť bez cukru“. Výherci jsou: **František Prašek**, Dírná; **Věra Jedličková**, Radonice; **Michal Janso**, Český Krumlov; **Marie Pernická**, Valašské Meziříčí; **Alena Švancarová**, Slaný; **Martina Zavřelová**, Havlíčkův Brod; **Marie Gábnerová**, Karlovy Vary; **Jiří Krejcar**, Hradec Králové; **Daniel Albert**, Sušice; **Dana Kubálová**, Kolín.



HTC *s láskou ke zvířátkům*
servis

HAF[®]



NOVINKA!

30% HOVĚZÍ MASO
10% KOLAGENU
L-CARNITIN



FACEBOOK.COM/HAFKRMIVA

WWW.HAFKRMIVA.CZ



NOWACO

Lehká pochoutka plná vitamínů

**BEZ
KONZERVANTŮ**

