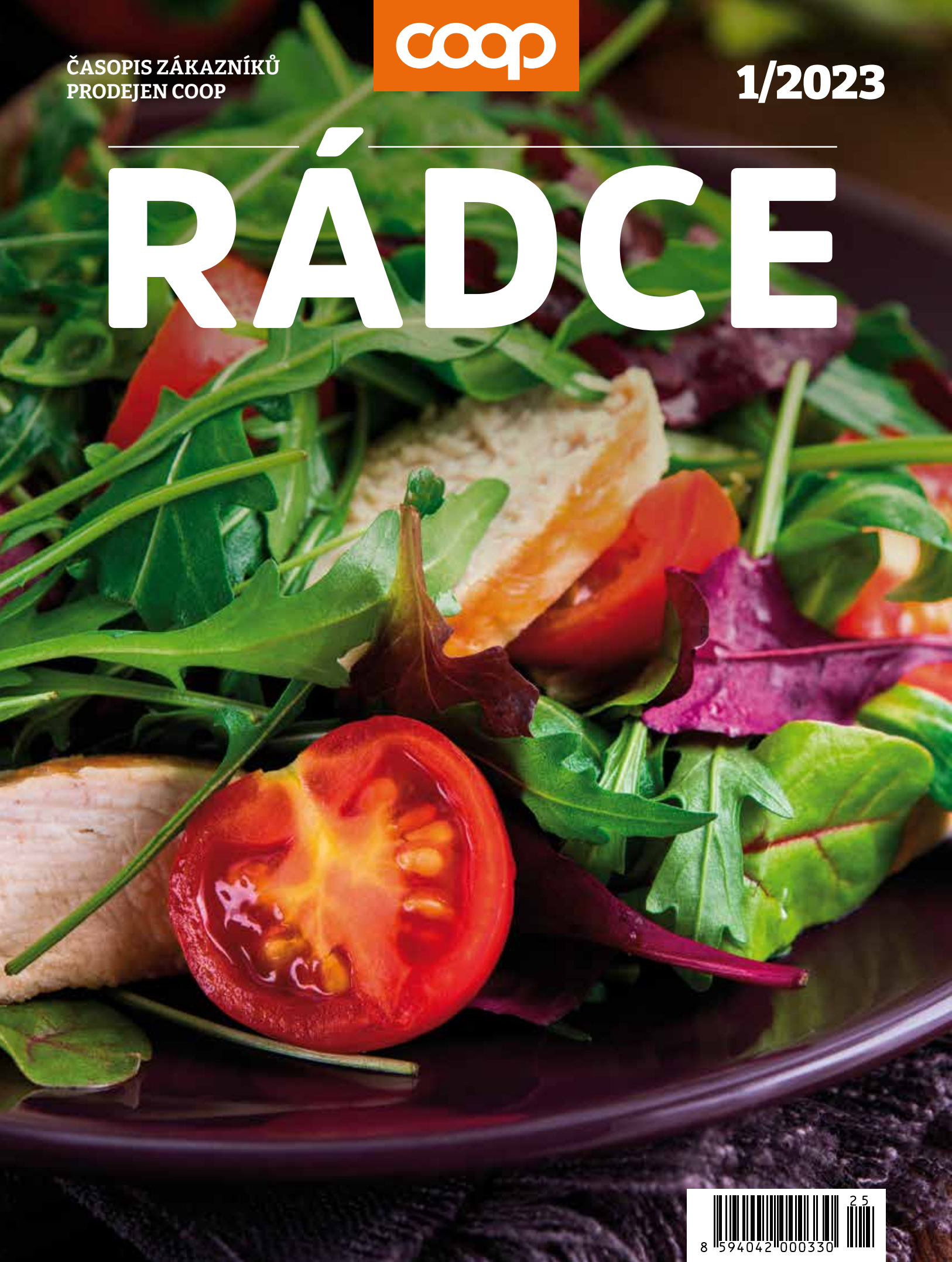


ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2023

RÁDCE



PIVO Z NÁRODNÍHO PIVOVARU



BUDĚJOVICKÝ
Budvar
NÁRODNÍ
PIVOVAR

MILÍ ČTENÁŘI,

tento časopis pro Vás vytváříme v době, kdy příroda spí. Ačkoliv to momentálně za oknem nevypadá, u žezla sedí paní zima. Naše genetická paměť nemá chuť být činorodá a opouštět zajetý stereotyp. Leč začal nový rok, rok 2023, od kterého má celý svět velká očekávání. Naplní se? Naše plány jsou stále v zárodcích a přání se mohou rozletět do všech světových stran. Nechme v letošním roce přetavit své myšlenky v činy, které skutečně vykonáme. Nechme pozitivní afirmace z diářů, rady osobních koučů a mentorů skutečně pracovat. Únor může být tím měsícem, kdy se z troufalých novoročních předsevzetí stanou hmatatelné skutky. Možná právě proto, že tento měsíc se svými osmadvaceti dny je v kalendáři trochu outsiderem.

I když před sebou v letošním roce vidíme výzvy, o které nestojíme, mohou být startovní čarou pro něco mnohem hezčího, dobrodružnějšího nebo zajímavějšího. Udělejme z nedostatku přednosti! Pokud nic jiného, máme na dosah ruky dobu masopustu, svátek všech zamilovaných a pro všechny školou povinné nesmíme opomenout ani jarní prázdniny. Ponechme stranou komerční stránku zmíněných událostí, vždyť každý důvod k radosti i setkávání je přece vítaný. Bez ohledu na to, zda se nakonec rozhodnete koupit rudou růži nebo čokoládová srdíčka. Uvěřte tomu, že se letos mohou udát velké věci - v tom nejlepší slova smyslu. Doufáme, že Vám v tom pomůže i čtení, které aktuálně držíte v rukách. První Rádce letošního roku je naplněný pestrými tipy, radami a pevně věříme, že i zajímavými články. Nechť je Vám dobrým průvodcem pro první čtvrtletí třídvacítky.

Vaše redakce



6-7

ÚSPORNÁ
DOMÁCNOST



10-11

BÁBOVKY



14-16

U NÁS JE KRÁSNE
VŠUDE



18-19

BLANŠÍROVÁNÍ



26-27

NEKLESEJTE
NA DUCHU



28-29

NEBOJTE SE
ZELENINY

Na **coopClub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

- ▶ aktuální letákové akce v prodejnách COOP
- ▶ kompletní databázi vlastních výrobků COOP
- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

VYDAVATEL [DELEX, s.r.o.] Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň,
IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972

[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

DELEX

REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ] U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3

[GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník

[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** 120 200 ks

[PERIODICITA] 6× ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** 1/2023 **[DEN VYDÁNÍ]** 1. února 2023

[MARKETING COOP] Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.





JÍDELNÍČEK

Náš organismus je vlastně velmi složitý stroj, který potřebuje energii, aby mohl fungovat. energii získáváme jídlem. Jenže přijímáme takové potraviny nebo tak upravené, že nám energii sice dodají, ale zároveň nám škodí.

Jednou dvakrát se nic nestane, ale když žaludek, játra, slinivku, žlučník, střeva soustavně zatěžujeme nevhodným jídlem, které těžko zpracovávají, čekají nás značné zdravotní problémy.

Všeho s mírou

Také máte někdy z různých zpráv pocit, že vlastně všechno, co sníme, nám nějakým způsobem škodí? Třeba vejce jste si možná dopřávali málem tajně s pocitem, že děláte něco zakáza-

ného, protože si zaručeně prudce zvyšujete hladinu cholesterolu. Nejnovější výzkumy ale ukazují, že to není zas tak strašné.

Sacharidy jsou také na černé listině zdravé výživy. Při jejich rozumné konzumaci však rozhodně neztloustneme, zvláště když si je dáme ve formě cereálií nebo celozrnného pečiva k snídani. To nám dodá potřebnou energii na rozjezd. Ovšem koláčem na dobrou noc bychom podporovali

ukládání energie do zásob, a to nejvíc ve formě tuků.

Dobře také nedělá ten, kdo ve snaze být zdravý zavrhne veškerý tuk. Je sice naprostá pravda, že našemu tělu škodí nadbytek tuku, na druhou stranu je však určité množství „toho správného“ tuku (respektive nenasycených mastných kyselin) pro nás stejně důležité jako například příjem bílkovin nebo vitamínů. Nenasycené mastné kyseliny totiž předcházejí i cévním a srdeč-

ním chorobám. Tuky z mořských ryb a rostlinné tuky zejména z olivového, řepkového, slunečnicového nebo lněného oleje jsou našemu srdci velmi prospěšné.

Naše tělo volá, ba křičí po přísunu vitamínů, zvláště v zimním období. Jenže vzdor reklamě, která na nás útočí ze všech stran, to nespraví hrst vitamínových doplňků spolykaná při snídani. Lékaři varují, že náš organismus stejně



část z nich neumí zpracovat, a dokonce může dojít i k předávkování vitamíny. Rozumnější a dostačující je jíst pestrou stravu a k vitamínovým doplňkům sáhnout jen v době nemoci.



Často kolem sebe vidíme lidi s lahví plnou pitné vody. Samozřejmě, pitný režim je velmi dobrá věc, ke správnému fungování svého těla bychom měli vypít nejméně dva litry tekutin za den, ale přehánět to také není dobré. Příliš mnoho vody totiž v nejzávažnějších případech může vést až k sodíkové nerovnováze v těle.

Zapřísáhlí abstinenti to neradi slyší, ale umírněný, dokonce i pravidelný příjem alkoholu má podle odborníků na výživu ochranný účinek pro srdce, protože zvyšuje ten „hodný“ HDL cholesterol. Jde však skutečně o malé množství, které u mužů činí dvě deci vína nebo půl litru piva na den. U žen

je tato dávka poloviční, tedy jedna deci vína nebo třetina piva. Víno i pivo navíc obsahují antioxidanty, které chrání tělo před volnými radikály.

A co jídlo před spaním?

Pozdní večeře, večerní luxování ledničky a chroupání brambůrků při sledování televize jsou opravdu ošklivé zlozvyky. Ale někteří dietologové jsou shovívaví v tom, že není velkou chybou si na noc dát banán, malou misku ovesné kaše, teplé mléko s medem nebo hrst ořechových jader či lněných semínek. Jsou dobře stravitelné a navozují dobrý spánek.

-koř-

Vlastně je to jednoduché

- ▶ Nepřejídejte se, stravujte se častěji a dávejte si menší porce.
- ▶ Doporučuje se, aby 20 % tvořila snídani, 10 % přesnídávka, 40 % oběd, 10 % odpolední svačina a 20 % večeře.
- ▶ Jezte pomalu, naučte se jídlo vychutnávat.
- ▶ Snažte se o pestrou stravu a omezení tučných jídel, uzenin, konzervovaných a instantních potravin.
- ▶ Z mas vybírejte ta libová; červená a vnitřnosti jen občas. Častěji do jídelníčku zařazujte luštěniny.
- ▶ Někdo to rád sladké. Cukr však rozhodně nepatří mezi „zdravé“ potraviny. Snažte se ho omezovat, případně nahradit zdravějšími variantami, jako jsou med, javorový sirup a podobně.
- ▶ Pusťte do kuchyně nejrůznější ořechová jádra.
- ▶ Syrovou zeleninu a ovoce zařaďte do svého jídelníčku každý den, jezte naklíčená semena.
- ▶ Provozovná rychlého občerstvení se snažte vyhýbat obhloukem.
- ▶ Pokud máte možnost využívat biopotraviny, neváhejte. Nejlepší jsou samozřejmě z vlastní zahrádky.
- ▶ Při přípravě a ochucování pokrmů méně solte a sladte a nepoužívejte přepálený tuk.
- ▶ Alkohol nemusíte zcela zavrhnout, ale dopřejte si ho v opravdu rozumné míře.
- ▶ Nezapomínejte na pitný režim.
- ▶ Snažte se si na jídlo udělat čas, sendvič zhltnutý cestou na další schůzku vám moc neprospěje.

ÚSPORNÁ DOMÁCNOST

Bylo by úžasné, kdyby ta finanční a energetická krize byla jen ošklivý sen, my se ráno probudili a všechno bylo jako před pár lety, vidíte? Jenže není a vypadá to, že bohužel dlouho nebude.

Nedá se nic dělat, pokud chceme žít alespoň trochu jako dřív, musíme šetřit a zvažovat, co je pro nás důležité a co ne. Jedině tak vyjdeme s penězi, které máme, a zbude nám na činnosti, které nejsou pro život sice zcela nezbytné, ale máme je rádi. Třeba jít do kina nebo jet na výlet.

Tepl

Rady typu „vyměňte své elektrické a plynové kotle za modernější a efektivnější či za tepelné čerpadlo“ nás tuto zimu rozhodně neohřejí. Navíc jen málokdo má pohromadě potřebnou částku a dodací lhůty jsou hodně dlouhé.

Dílčích úspor energie potřebné pro teplo domova však dosáhnout můžeme. V první řadě je namístě snížit v bytě teplotu. Každý stupeň nahoru znamená o 6% více spotřebované energie. Když v obývacím pokoji budeme mít 20 °C, je samozřejmě lepší si ke sledování televize vzít svetr a teplé ponožky, případně si přes nohy přehodit deku. Tak nám zima rozhodně nebude. V ložnici se pěkně zachumláme do příkrývek a v doporučovaných 17 °C budeme spát jak mimina. Ostatně ve světě jsou takové teploty v bytech běžné, ani nemuseli čekat na krizi.

Velkou výhodou jsou zateplené domy, to potvrdí každý, kdo v nich bydlí. Ale bohužel je stále naprostá většina budov neza-



teplených a jejich obyvatelům fouká studený vzduch škvírami v oknech a dveřích. Vyplatí se je utěsnit, velkou službu udělá i izolační páska za pár korun.

Pokud máme radiátory pod okny, neměli bychom je zakrývat záclonami a závěsy. Závěsy, pokud jsou silnější, pak mohou po zatažení rovněž udržet zimu za okny.

Se závratným růstem cen energií začala v obchodech mizet křbová kamna. Není divu, dokáží vytopit velký prostor

Energetičtí otesánkové

Mezi největší žrouty elektrické energie v domácnostech patří ledničky a mrazničky, pračky, sušičky, myčky nádobí a televize. Tyto spotřebiče mohou mít na svědomí až 60% celkové spotřeby elektřiny v domácnosti. Dá se ale zajistit, aby spotřeba byla daleko nižší. Jak na to?

Při koupi nových spotřebičů vybíráme ty s úspornou energetickou třídou. Žádný stand-by režim. Pokud už se nedíváme na televizi, vypneme ji ze zásuvky. To samé platí pro počítač. Nejlepší je mít všechny tyto přístroje na jedné liště s centrálním vypínáním.

Elektřinu také můžeme šetřit tím, že spotřebiče budeme používat efektivně. Například naplníme pračku tak, aby byla plná, nikoliv přeplněná nebo poloprázdná. Dnešní prací prostředky jsou natolik účinné, že nemusíme volit vysokou teplotu praní. Sušičku zapínejme jen v případě velké nouze. Při používání myčky nádobí vybereme program s nižší teplotou a nechme nádobí uschnout přirozeně bez použití sušení.

Jak to máte s těsněním u ledničky a mrazničky? Pokud dveře netěsní, může se do spotřebičů dostávat více tepla, což zvyšuje spotřebu elektřiny. Velký žrout energie je rovněž námraza.



a dřevo, kterým se v nich může topit, je stále nejlevnější. I krb, který byl dosud v obýváku jen pro parádu, může pomoci s vytápěním.

Vaříme s rozumem

Většina z nás doma vaří, a v poslední době ještě víc než dřív. Pokud vezmeme rozum do hrsti, i při této činnosti dokážeme ušetřit energii. Samozřejmostí by měly být pokličky na hrncích a velikost dna nádob odpovídající velikosti hořáku nebo plotýnky, vaření více porcí najednou s tím, že se mohou ohřát druhý den. Do trouby vyhráté při pečení koláče dáme poté zapéct těstoviny.

Plynové hořáky a indukční ohřev zahřejí obsah nádoby rychle. Elektrické plotýnky se rozehřívají pomalu, je proto výhodnější vařený pokrm zalít vroucí vodou z elektrické konvice. Ovšem zase mají výhodu v tom, že můžeme využít takzvaného zbytkového tepla – vypnout je o pár minut dřív a ony ještě dál hřejí.

Voda

Jsou obce, kde se cena vodného a stočného příliš nezměnila. Takovým můžeme závidět. Stejně jako těm, kteří mají vlastní zdroj vody. Někde se však cena vody rovněž vyšplhala do závratných výšek.

Je určitě moudřejší nedopřávat si každý den plnou vanu, ale sprchovat se, a navíc chytře. Třeba se namočit, vypnout sprchu, poté se teprve namydlit a pak znovu pustit vodu a opláchnout se.

Hodně vody rovněž spotřebuje WC. Máte nádržku s velkým a malým splachováním? To je velká výhoda.

Co se dá dělat, šetřit nám pomohou i zvyky našich předků: Sice to není nikterak pohodlné, ale co při ručním přepírání slít do kbelíku mydlinky a vodu z máchání a tím pak zalít záchod? A to, že nemáme mýt nádobí pod tekoucí vodou, snad už víme všichni.

Budiž světlo!

Že jsou LED žárovky sice dražší, ale úspornější, to je známá věc. Vyplatí se tedy tam, kde jsme nejvíc. A tam, kde nejsme, platí: Nesvítit zbytečně a zhasínat! -koř-



TePe[®]



Ekologické zubní kartáčky TePe

- trojúhelníková hlavice pro snadný přístup v zadní části chrupu, doporučovaná zubními lékaři
- zaoblené konce vláken pro jemné a efektivní čištění

Jednosvazkový kartáček TePe Compact Tuft

- extra jemná vlákna a krátký kulatý zástřih
- ideální pro dočišťování těžko dostupných ploch a prořezávajících se zubů

Ekologické mezizubní kartáčky TePe Angle

- prodloužená rukojeť pro lepší dosah a pohodlnější manipulaci v zadní části chrupu
- drátek potažený plastem pro šetrné a komfortní čištění



Vyrobeno
ve Švédsku

Vyrobeno
z bioplastu



KDYŽ NÁM POMÁHÁ

DOMA

S novým rokem si mnozí z nás snaží udělat si pořádek ve svých životech, v duších i myslích. Bývá to jedno z častých novoročních předsevzetí.

COOP zatím nemá žádnou privátní řadu výrobků, které by zvládly vyčistit skvrny v životech a kaňky na duši, ale zato oplývá celou řadou produktů, které vám pomohou zajistit pořádek ve vašich domácnostech. Privátní značka Doma sdružuje osvědčené pomocníky, kteří vnesou do vašich domovů čistotu a řád.

Smeták je věčný

Můžete mít sebemodernější domácnost, ale určité úklidové pomůcky přetrvávají po staletí. Ano, v pokojích vám vrní robotický vysavač nebo používáte supermoderní přístroj, který vysává, vytírá i leští podlahu. Ale když potřebujete ze stropu smést pavučinu, stejně automaticky sáhnete po koštěti. Protože to je jednoduše nejjednodušší a nejrychlejší způsob, jak se pavučinových vláken zbavit. S trochou nadsázky řečeno: na hlučné sousedy také nebudete bušit robotickým vysavačem, ale do stropu razantně udeříte smetákovou násadou. Nedosáhne-li vaše dvouletá ratolest na vypínač, opět si na pomoc přivolá univerzální smeták s ještě univerzálnější násadou. Ta nejednomu z nás posloužila i jako lehce dostupná cvičební pomůcka při rovnání namožených zad.

Podobně bychom mohli pokračovat i u dalších výrobců. Nechceme vypadat jako staromilci a odpůrci pokroku, chceme

jen připomenout, že klasické úklidové pomůcky mají své místo i v supermoderní domácnosti.

Řada sestavená s rozmyslem

Při výběru výrobků do privátní značky Doma se COOP zaměřil právě na všechny pomocníky v domácnosti nepostradatelné.

Vždyť čím nahradíte třeba ochranné rukavice? Mnozí z nás se bez nich neobejdou nejen při úklidu, ale třeba ani při mytí nádobí (nemáme-li myčku). Lopatka se smetáčkem jsou určité také součástí nejedné kuchyně a koupelny. Titul šampiona v univerzálním využití stoprocentně vyhrává kbelík, zdatně mu však sekundují papírové kuchyňské utěrky. Někdo s nimi opravdu jen (v souladu s jejich názvem) něco utírá, od prachu až po drobky na stole. Někdo další na ně nedá dopustit při leštění skel a zrcadel. Příznivci zdravé výživy je používají na odsátí přebytečného oleje ze smažených pokrmů. Jedinci trpící opravdu velkou rýmou je pak s oblibou používají jako opravdu velký kapesník.





Prachovka, hadr na podlahu, švédská utěrka nebo vlhčené úklidové ubrousky jsou také vždy připraveny rychle odstranit nedostatky na vzhledu interiéru a minimálně jednoho z těchto pomocníků má doma každý z nás.

I v době výkonných sušiček prádla zůstává nepostradatelnou součástí našich domovů šňůra na prádlo a kolíčky. A vzpomeňte si na oblíbený film Ženy v běhu.

Tam se bez kolíčků na prádlo neobešel ani mužný Ondřej Vetchý při výrobě lodního modelu!

Je to v pytlí

Udělejme si v tom trochu pořádek. Odpadky patří do pytlů na odpad. I když ty velké, 120litrové jsou vítaným pomocníkem třeba



i při vyklízení starého oblečení nebo již nepotřebných plyšových hraček. Do mrazáku ukládáme potraviny v sáčcích k tomuto účelu určených. Jsou z pevnějšího materiálu, a navíc jsou opatřeny popisovacím políčkem, kam si můžete zaznamenat, co je v nich uloženo. Odpadne tak častý hlavolam, co asi může být ta či ona zmrzlá hrouda.

Hvězdou mezi sáčky jsou ty opatřené uzavíracím zipem. Své nepostradatelné místo mají u nás doma i svačkové sáčky různých velikostí.

A na závěr: Ať se přihlásí ten kuchtič, který nikdy nevyužillobal, pečicí papír či potravinovou fólii. No, moc rukou se nezvedlo.

Jednoduše řečeno, produkty Doma jsou nedílnou součástí našich domácností.



INZERCE

Společnost COOP dbá na dobré a dlouhodobé vztahy se svými dodavateli, a proto je ráda, že jedním z obchodních partnerů je také rodinná společnost **MORAVEC Kvalitní ponožky s. r. o.** Na prodejních COOP můžete nalézt řadu různých druhů ponožkových výrobků a zaručeně si vyberete to, co je pro vás nejlepší.

Společnost MORAVEC Kvalitní ponožky s. r. o. je také dodavatelem privátní značky COOP. V řadě výrobků Doma se představuje velká škála silonkového sortimentu. A právě zde došlo ze strany společnosti MORAVEC k výraznému posunu a inovacím do nových produktů. Nyní v prodejních COOP můžete pořídit teplé dámské silonkové kalhoty pro chladné dny. A to není vše. Do budoucna se připravuje rozšíření tohoto sortimentu nejen o silonkové kalhoty v prémiové kvalitě, ale také velice příjemné bezešvé spodní prádlo. Zkrátka, v následujících měsících se máte na co těšit.

Díky spolupráci společností COOP a MORAVEC Kvalitní ponožky naleznete na našich prodejních také speciálně vyrobené lyžařské THERMO podkolenky pro váš maximální komfort a oporu během zimních radovánek. A pozor, nezapomeňte se držet našeho desatera správného lyžaře, které naleznete na etiketě těchto podkolenek!

Moravec
KVALITNÍ PONOŽKY



BÁBOVKY

JAKO OD BABIČKY



Jeden z nejoblíbenějších moučníků, který nesmí chybět na svátečním stole. To je bábovka. Jistě máte v rodinné kuchařce několik vlastních receptů, které lze podle ročního období ozvláštnit sezónními surovinami. Nebojte se zkusit něco nového!

S bábovkou to není žádná velká alchymie. Tedy upřímně – je potřeba připravit se na notnou dávku šlehání a míchání a také mít trpělivost nechat ji v troubě potřebný čas. Ale výsledek je zaručený. Možná proto je tento moučník oblíbený nejen u nás, ale po celé Evropě. Historie bábovky sahá nejspíš hlouběji než do 17. století. Vždyť název bába se objevuje v české kotlíně už v 15. století – tehdy označoval kruhovou formu s otvorem uvnitř. I v jejím případě je třeba vycházet z tradice rakousko-uherské kuchyně. Zatímco v naší

domovině si pochutnáváme na bábovce, v Rakousku byste na dezertním talířku našli Guglhupf. V té nejvyšší podobě si ji oblíbil i sám císař pán František Josef I. V císařské bábovce nesmělo chybět máslo, spousta cukru, čokolády, oříšků ani rozinky v rumu.

Kde se vzalo její pojmenování, je otázkou pro etymology. Zajímavé vysvětlení nabídl v pořadu Českého rozhlasu Jiří Novotný. Předkládá celkem čtyři teorie: „Někteří soudí, že jde o jídlo, které starým ženám chutná. Jiní říkají, že babičky bábovky rády pečou. Třetí,

podloženější teorie praví, že původní bábovka, tedy forma na pečení, mívala podobu obličej staré ženy. V Etymologickém slovníku jazyka českého J. Holuba a F. Kopečného se naznačuje, že toto pečivo mohlo dostat takové jméno proto, že se obvykle předkládalo během porodu porodním bábám, babičkám, jinak řečeno babcím.“ V závěru se pak dostává k teorii, která je uznávána dodnes: „Pojmenování bába není původní, ještě dřív to slovo znělo pápa a vzniklo v jazyce nemluvnat stejně zvukomalebně jako příbuzně papat.“

Tipy pro dokonalý výsledek

- ▶ Pokud máte rádi mramorovou bábovku, není třeba žádný tajný trik. Do formy na bábovku stačí nalít dvě třetiny těsta a ve zbylé třetině rozmíchat trochu kakaa, teprve potom těsto nalít navrch. Poté můžete začít kouzlit se špejlí a zkoušet tmavé těsto propojovat se světlou částí.
- ▶ Aby vyšlehané bílky byly skutečně pevné, přidejte do nich před šleháním trochu citronové šťávy nebo špetku soli. Vyšlehaný bílek přidávejte k těstu postupně.
- ▶ Mouku přisypávejte do těsta přes sítko. Pomůže to těsto nakypřit.
- ▶ K vysypání bábovkové formy nemusíte používat pouze hrubou či polohrubou mouku. Vyzkoušejte přidat také kokos, plátky mandlí, strouhanku či dětskou krupičku.
- ▶ Máte-li starší formu, použijte na vymazání místo oleje máslo nebo sádlo. Pomůže to k snazšímu vyklopení.



Třená bábovka

• 300 g změkklého másla • 150 g polohrubé mouky • 150 g hladké mouky • 300 g moučkového cukru • 6 vajec • 80 g sekané čokolády • 80 g drcených ořechů • 1 vanilkový cukr • 1 kypřicí prášek do pečiva • 1 lžička citronové kůry

Veškeré ingredience by měly mít pokojovou teplotu, proto je nachystejte z lednice a spíše s předstihem. Změkklé máslo utřeme s cukrem do pěny a postupně do něj zašleháme žloutky. Bílky vyšleháme do pěny. K máslovo-žloutkové směsi přidáme vanilkový cukr, citronovou kůru a mouku smíchanou s kypřicím práškem. Do této směsi postupně zapracujeme vyšlehaný sníh z bílků. Na závěr přidáme sekanou čokoládu a ořechy. Hotové těsto vlijeme do formy a pečeme v troubě rozehřáté na 160 °C zhruba jednu hodinu.

Šlehačková bábovka

• 4 vejce • 250 ml smetany ke šlehání • 1 šálek cukru krystal • 1 ¾ šálku polohrubé mouky • 1 vanilkový cukr • 1 kypřicí prášek do pečiva

Oddělíme žloutky od bílků. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Žloutky smícháme s cukrem a vanilkovým cukrem a vyšleháme do pěny. Za stálého šlehání postupně přiléváme smetanu. Do žloutkové směsi prosejeme mouku smíchanou s kypřicím práškem a vymícháme

hladké těsto. Opatrně přidáme bílky a hotovou směs přelijeme do vymazané a vysypané formy na bábovku. Pečeme na 160 °C asi 35 minut.

TIP: Tuto bábovku lze použít jako základní těsto, do kterého je možné přidat ořechy, čokoládu nebo kandované ovoce.



Kynutá bábovka

• 250 g hladké mouky • 4 žloutky • 50 ml mléka • 50 g cukru krupice • 1 vanilkový cukr • 7 g sušeného droždí • 60 g másla • špetka soli • 50 g rozinek naložených v rumu • citronová kůra

Mouku prosejeme do mísy, uprostřed vytvoříme důlek, do kterého nalijeme vlažné mléko, přisypeme droždí, trochu cukru, lehce promícháme a necháme vzejít kvásek. Poté přidáme žloutky, změkklé máslo, vanilkový cukr, citronovou kůru a sůl. Dobře propracujeme, dokud se těsto nepřestane lepit na stěny mísy a vařečku. Těsto necháme dvakrát vykynout a vždy srazíme, abychom se zbavili nežádoucí vůně

droždí. Před třetím kynutím přidáme do těsta okapané rozinky naložené v rumu. Podle chuti můžeme dodat také mandle, ořechy, mák nebo kandované ovoce. Z těsta vytvoříme váleček, který stočíme do bábovkové formy. Necháme naposledy vykynout a pečeme na 170 °C asi 45 minut.

Bábovka z cukety

• 2 vejce • 1 hrnek cukety nastrouhané najemno • ½ hrnku mléka • ¼ hrnku oleje • 1 hrnek krystalového cukru • 1 kypřicí prášek • 1 vanilkový cukr • 1 lžička citronové kůry • ½ hrnku drcených vlašských a lískových ořechů

Nastrouhanou cuketu necháme chvíli stát a vymačkáme z ní přebytečnou vodu. Vejce s cukrem vyšleháme do pěny, postupně zašleháme olej, mléko a přidáme všechny ostatní ingredience. Na závěr přidáme nasekané nebo mleté ořechy. Hotové těsto nalijeme do bábovkové formy. Pečeme na 160 °C asi hodinu. -drei-





ZAČÍNÁME

Někdo má dům či byt plný zeleně – a přiznejme si, cítíme se v něm skvěle, prostě jako v přírodě. Jiný se vymlouvá, že umorí každou kytku v květináči. Přitom pěstování pokojových rostlin vlastně není žádná velká věda.

Kde se vzaly?

Pokojové rostliny jsou ty, které můžeme pěstovat ve svém obydlí. Většina našich dnešních pokojovek pochází z nejrůznějších, často velmi exotických koutů světa. Do Evropy se dostaly s odvážnými cestovateli, z nichž mnozí zcela propadli krásě cizokrajných rostlin. Zlatý věk těchto květin nastal koncem 18. a hlavně pak v 19. století.

Objevené druhy rostlin se zpočátku dostaly do skleníků v botanických zahradách nebo v zámeckých sídlech a odtud později do měšťanských salonů. Protože se mnohé z nich velmi jednoduše rozmnožují z oddělených řízků, díky nepozornosti hostitelů či jejich štedrosti se postupně dostávaly k širším vrstvám obyvatelstva.

Kde jsou pravlasti nejnámějších pokojovek? Africká fialka například pochází z Tanzanie, fikus z jihovýchodní Asie, filodendron z tropů Jižní a Střední Ameriky. Takže s nadsázkou řečeno, doma můžeme mít velký kus světa.

Proč pěstovat pokojovky

Pokojové rostliny dělají domov útulnějším, napomáhají pohodě, snižují stres a podněcují kreativitu. Odrážejí žlutozelenou část barevného spektra, což uklidňuje oči a snižuje pocit únavy a vyčerpání. Také opticky člení prostor.

Ve dne produkují kyslík (některé i v noci). Bezpečně fungují jako přírodní filtr, který zachytává prach plný alergenů. Každá zdravá rostlina v našem obydlí dokáže snížit množství prachu

ve vzduchu až o 20 procent. Rostliny také pohlcují toxiny z nátěrů, nábytku, lepidel atd. Jediná větší rostlina sníží množství škodlivin v běžné místnosti zhruba o čtvrtinu! Zvlhčují vzduch a na rozdíl od přístrojů se dovedou samy bezchybně „regulovat“ podle aktuální vzdušné vlhkosti. To ocení naše plíce zejména v zimě, kdy se topí.

Pro některé lidi jsou květiny a byliny dokonce jakýmsi zeleným domácím mazlíčkem a pečují o ně stejně pečlivě jako třeba o kočku nebo psa. Když je ráno pozdravíme a pochválíme, jak hezky vypadají, nic nezkažíme.



Zkušení pěstitelé pokojovek jsou přesvědčeni, že se rostliny odvděčí lepším růstem a v případě kvetoucích odrůd i krásnějšími květy.

Dávají víc, než potřebují

Samozřejmě jsou pokojové rostliny, které vyžadují velmi náročnou péči. Těm se obvykle věnují nadšenci, kteří se sdru-



žují v nejrůznějších pěstitelských klubech a svůj byt často přeměňují v malou botanickou zahradu. Kdoví, třeba se i z vás jako začátečnicka postupem let stane takový odborník, ale startovat je lepší s běžnými a odolnějšími pokojovkami, které sem tam vydrží i nějaké opomenutí.

V zásadě toho moc nepotřebují. Pravidelné zalévání, hnojení, dostatek světla a odstraňování odumřelých částí, případně přesazení.

Květináč je důležitý

Nejen pokojovka samotná, ale i květináč hraje v našem obydlí významnou roli. Snažíme se vybírat takové, které se budou do interiéru hodit a zároveň budou rostlině vyhovovat. Většinou vkládáme rostlinu do obyčejného květináku, ať už plastového, nebo keramického, a poté teprve do okrasného.

Pokud vybíráme pro rostlinu obal okrasný, měli bychom ho zvolit o dva centimetry v průměru větší. Když jsme například zasadili květinu do „základního“ květináče o průměru 12 cm, obal by měl mít průměr 14 cm. Na dno obalu pak můžeme nasypat keramzit nebo kamínky, kam bude odtékat přebytečná voda ze zalévání. Některým pokojovkám dělají tyto „vlhké nohy“ vyloženě dobře. Každopádně každá rostlina musí mít zajištěný odtok přebytečné vody.

Každá z pokojových rostlin vyžaduje něco jiného – některá plné světlo, jiná přitímní, jedna sucho, druhá vlhko... – a o tom si povíme příště.

- koř -



Jakou zem?

Pokožové rostliny ve své původní domovině rostly v rozličných podmínkách. Tomu by se měla přizpůsobit i zem, do které je zasadíme. Substrát pro pokojové rostliny je určený pro pěstování mnoha druhů pokojových rostlin. Je připravený ze směsi bílé a černé rašeliny, písku, je vzdušný a obohacený hnojivem se základními živinami a stopovými prvky. Obsahuje poutač vody, který zabraňuje vyplavování živin. Speciální substrát pak mají například palmy, sukulenty, kaktusy, orchideje.

Někteří pěstitelé pokojovek dávají přednost hydroponii, tedy pěstování ve vodě. Květiny se vysazují nejčastěji do skleněných hydroponických nádob. Pravidelně se pak hnojí speciálním roztokem, který běžně koupíme v květinářství. Rostliny rostou velice pomalu, odumírají jim jen starší listy, které je potřeba odstraňovat, ale to je vše, zbytek zařídí příroda. Díky pomalému růstu odpadá nutnost častého přesazování.



U NÁS JE KRÁSNĚ VŠUDE

Takto sebevědomě se o slovo přihlásila Jednota Nymburk, když nás zvala na výpravu do svého teritoria. Dobrá, výzvu přijímáme a vydáme se na cestu trošku jiným způsobem. Neplánovaně. Do které obce ze seznamu prodejen COOP zabodneme prst, tam pojedeme. Vyplatí se nám toto bloudění? Zjistíme, že na Nymbursku je krásně opravdu všude?

První výstřel na slepo – Milovice

Tento výstřel se opravdu povedl. Snad málokteré dítě netouží se alespoň jednou v životě pořádně vyřádit v milovickém zábavním parku Mirakulum. Na 12 hektarech zde naleznete nespočet originálních volnočasových aktivit, lesní hřiště, obří trampolíny, lanová centra, podzemní chodby, prolézačky. Chybět nesmí ani hrad, tobogány a vodní svět.

Tento dětský svět splněných přání je unikátní úzkokolejkou spojen s Tankodromem, kde si zase svá klukovská přání splní ne jeden tatínek, ale i další milovníci vojenské a offroadové techniky. Zde mají „velcí kluci“ k dispozici 200 hektarů zábavy. Z toho 46 ha představují offroadové tratě. Provozovatelé se pečlivě starají o zhruba 30 kusů vojenské bojové techniky, proto není žádný problém brázdit Tankodrom v bojovém vozidle pěchoty, které pochopitelně můžete i sami řídit. Řídit můžete ale také tank, vozidlo Hummer H1, můžete střílet z kulometu i svěst paintballovou bitvu.

Pokud už máte dost hluku jak z Mirakula, tak z Tankodromu, zavítejte do rezervace divokých koní a praturů. Rezervace se sice rozkládá na území bývalého vojenského cvičivého



Rezervace divokých koní a praturů u Milovic

prostoru, ale je zde klid a mír. A také stáda zubrů, divokých koní a praturů. Tuto kombinaci velkých kopytníků snad naposledy mohli vidět pravěcí lovci a první zemědělci. Milovníci fauny i flory zde objeví spousty vzácných exemplářů, které nenajdou nikde jinde v naší republice.

Od Radimi po Kostelec nad Černými lesy

Při druhém pokusu se nám prst zabodl někam mezi Radim a Kostelec nad Černými lesy. Podívali jsme se tedy do mapy, co že se to mezi těmito městy nachází. Malá zkouška z dějepisu: Copak vám říká letopočet 1434? Správně, jde o datum slavné bitvy u Lipan, v níž radikální husité utrpěli drtivou porážku, jež předznamenala konec husitských válek. Na místě bojiště je vybudována kuželovitá kamenná mohyla.

Samotné město Radim láká na svůj nádherný renesanční zámek, který má i v zimních měsících o víkendech své brány otevřené a pro zájemce připravené tři prohlídkové okruhy. Zvláště ten dětský získal značnou popularitu, protože vás zavede do ložnice princezen, ale i do ložnice černokněžníka. Děti si mohou půjčit dobový kostým nebo dětské brnění.



Zábavní park Mirakulum



Kostelec nad Černými lesy

Protože v Milovicích jsme se při pohledu na stáda praturů dostali hluboko do minulosti, u Radimi nevynecháme přírodní památku Lom u Radimi, kde bylo nalezeno množství zkamenělin mořských živočichů.

Teď už honem rychle do Kostelce nad Černými lesy. Mnozí z nás si toto město pamatují z hodin českého jazyka, kdy nám na jeho názvu bylo vysvětlováno psaní velkých písmen. Ale asi už nám ve škole neřekli, že se jedná o město se slavnou hrnčířskou a keramickou minulostí a že kostelecká keramika byla na počátku 20. století známá po celém světě. V Kostelci se pravidelně poslední květnovou sobotu koná keramický trh, jehož se účastní až 250 keramiků z České republiky i zahraničí. Na hrnčířském kruhu si zde můžete vytvořit vlastní výrobek, jste-li alespoň trošku šikovní, abyste zvládli finesy jednoho z nejstarších řemesel.

Určitě vás nepřekvapí, že Kostelec má i hrnčířské muzeum. V objektu Vondráčkovy továrny se pak nachází další muzeum, které se chlubí největší sbírkou kostelecké keramiky v Česku.

Do třetice všeho dobrého

Třetí bloudění prstem na slepo nás nasměrovalo do Loučeně. V Loučeni mají doslova pohádkový barokní zámek. Na prohlídku vás zve nejen kníže a kněžna, ale také komorník, nadlesní a samozřejmě bílá paní či princezna Karolína. Zámek si můžete prohlédnout za bílého dne i v noci. Pro mlsaly mají připravenou speciální čokoprohlídku, při níž se o čokoládě nejen něco dozvíte, ale také ji budete ochutnávat.

Ten pravý skvost se však nachází v zámeckém parku. Co skvost – unikát, který nemá obdoby ani v České republice, ani v Evropě. Labyrintárium!

Pod tímto malebným výrazem se ukrývá soubor dvanácti labyrintů a bludišť. Vysvětlení rozdílů mezi labyrintem a bludištěm přenecháme odborníkům z Loučeně. My vám prozra-



Rekonstrukce bitvy u Lipan



Měšťanský pivovar v Českém Brodě



Zámek v Loučeni a jeho labyrintárium



díme, že výraz labyrintárium si provozovatelé nechali patentovat a požádali o jeho zařazení do slovníků spisovné češtiny. Také vám prozradíme, že loučeňské labyrinty vyprojektoval přední světový labyrintolog (že bychom si to slovo také nechali patentovat?) – Angličan Adrian Fisher. Loučeňské labyrinty propojuje naučná stezka, která vás zavede až ke kořenům

labyrintů a bludišť. Ale pochopitelně vás postupně dovede ke všem dvanácti labyrintům či bludištím. Co vás okouzlí nejvíce? Buxusové bludiště, světelný labyrint, travnatý labyrint, tisové bludiště, bludiště dlážděné, palisádové, provazové, labyrint kamenný, pískovcový, prstový, písmenkový, nebo ten krále Karla IV.? Nás nadchly všechny.

Kam nám prst neukázal

Tři pokusy náhodného cestování a tři trefy do černého. Ovšem je toho mnohem více, co vám Nymbursko nabízí. Už jenom samotný Nymburk stojí za důkladné prozkoumání. Ať už po svých, či třeba lodí po Labi se odtud můžete vydat do Kerska, do kraje Bohumila Hrabala. Vzpomeňte si na slavný film Slavnosti sněženek. Naučná stezka vás vezme na mnohá filmová místa, mezi nimiž nemůže chybět vyhlášená Hájenka, kde si dodnes můžete dát kance se šípkovou nebo se zelím. Vyzkoušeli jsme oba tyto pokrmy a opravdu se nedokážeme rozhodnout, zda je divočák lepší na ten, či onen způsob. Úsudek si tedy udělejte sami.

Nejinak je na tom se svými lákadly třeba Český Brod. Vyhlášené je místní gotické podzemí, sklepní prostory, které zde byly budovány ve 14. století převážně pro skladování potravin, nápojů a cenností. Sklepní místnosti byly propojeny chodbami, které vytvářejí tajuplný podzemní labyrint. Podzemní prosto-



Městské hradby v Nymburku

ry se dokonce dají pronajmout i pro pořádání svateb a dalších společenských akcí. Tedy daly. V současnosti probíhá rozsáhlá rekonstrukce a krásy českobrodského podzemí nám zůstanou ještě nějaký čas utajeny. Ale i nad zemí je toho mnoho zajímavého. V Podlipanském muzeu se dozvíte to, co o bitvě u Lipan ještě nevíte. Měšťanský pivovar opět navázal na českobrodské právo várečné, jež mělo město již od roku 1360. A to je dobře, protože pivo je tekutý chléb. Ten pravý kynutý můžete ochutnat v nedaleké obci Štolmíř, kde se nachází replika barokní chlebové pece z 18. století, v níž se každý měsíc pořádá veřejné pečení chleba.

O krásách lázní Poděbrad se asi také nemusíme dlouze rozepisovat. Kromě lázeňských domů a četných pramenů si nenechte ujít ani zdejší muzea. Muzeum Lega uchvátí každého milovníka těchto kostiček, muzeum filmových legend nadchne fanoušky stříbrného plátna.

Nás každopádně nadchl výlet po Nymbursku a můžeme jen potvrdit, že zde je krásně opravdu všude.



Hájenka v Kersku

KDO BY RÁD NEVYHRÁVAL S COOP CLUBEM!

Protože víme, že mnozí z vás máte rádi naše soutěže na sociálních sítích, připravili jsme si pro vás na letošní rok ještě lákavější a zajímavější soutěžní nabídku.



Obě hry budou zaměřeny na jednu privátní řadu (tedy výrobky, které se dají koupit exkluzivně v prodejnách COOP) a výhrou pro 10 vylosovaných bude pokaždé balíček v hodnotě 800 Kč obsahující právě tyto výrobky.

Vyhlášení soutěží bude probíhat přímo na FB stránce COOP Clubu, nejlepší tedy bude, když se stanete našimi fanoušky, abyste o nich věděli mezi prvními.

Kde soutěže najdete?

Na FB stránce <https://www.facebook.com/coopclubcz> budeme v tomto roce každé dva týdny vyhlášovat oblíbenou hru pexeso a nově i soutěž puzzle.



Pravidla a další informace se dozvíte i na webu COOP Clubu, tedy na www.coopclub.cz, kde se také můžete přihlásit k odběru našeho týdenního newsletteru. Ten kromě soutěží přináší do vašich e-mailových schránek i osvědčené recepty, užitečné tipy a rady, letákové akce a jiné zajímavosti.

Kdo může hrát pexeso a puzzle?

Úplně kdokoliv. Dítě, dospělý, maminka, tatínek, babička, dědeček. Je to zábava, která nikdy neomrzí. Bonusem pak může být vylosování a výhra v soutěži, která vám dorazí až domů. A hrát můžete opakovaně, prostě jak vás to bude bavit.



PŘEJEME VÁM HODNĚ ŠTĚSTÍ A ZÁBAVY! VÁŠ COOP CLUB.



BLANŠÍROVÁNÍ

CESTA K PESTŘEJŠÍMU JÍDELNÍČKU

Chcete být skutečným mistrem kuchyně? Chcete docílit toho, že z talíře zmizí i jindy ne zrovna vábně vypadající zelenina? Zkuste v novém roce nepříliš rozšířenou techniku blanšírování. Vrátí na talíř barvy, vitamíny i výraznější chuť!

Nejde o žádnou závatnou novinku, přesto se jí mnoho kuchařů vyhýbá. A to je velká chyba. Citlivé ucho napoví, že blanšírování je název kuchařské techniky, který pochází z francouzského slova „blanchir“ (přel. zbělit). Původně se využívalo pro čištění ovoce, zeleniny a také bělení masa. Jemné maso, které se krátce ponoří do vroucí vody, totiž zbělá a zůstane šťavnaté i při dalším kuchyňském zpracování.

Blanšírování je v našich kuchyních zatím nepříliš využívaná technika, což je ovšem ohromná škoda. Na první pohled se může zdát zbytečně složitě, ale ve skutečnosti jde o dva až tři kroky, díky kterým jídlo získá úplně jiné

chuťové vlastnosti, pevnější strukturu a v neposlední řadě má i daleko vyšší výživové hodnoty. Pokud chcete uchovat zelenině svěží barvu, chuť i křupavou strukturu, blanšírování byste měli rozhodně vyzkoušet!

Krátké předvaření s následným prudkým zchlazením má několik důvodů:

- ▶ odstranit trpkou příchutí některých druhů zeleniny, masa i vnitřností,
- ▶ u kostí odstranit nečistoty,
- ▶ zkrátit dobu vaření,
- ▶ zpevnit křehké potraviny,
- ▶ u ovoce, zeleniny i některých ořechů usnadnit odstranění příliš tuhé slupky,

- ▶ doporučuje se také před konzervováním potravin (mražení, pasterace, sterilace), protože se snižuje, až téměř eliminuje množství škodlivých mikroorganismů.

Jak se provádí

- ponořením a rychlou úpravou ve vařící a silně osolené vodě a následným založením do studené vody
- v oleji (při teplotě cca 130 °C)
- v hrnci na vaření v páře nebo v konvektomatu s párou



Potravinu blanšírujeme např. i kvůli snadnějšímu loupání slupek



Jak dlouho potraviny blanšírovat?

Ne každý druh zeleniny nebo ovoce vyžaduje stejnou dobu, po kterou by měl být ponořený ve vroucí vodě. Záleží na konzistenci i velikosti, jedná se tedy pouze o orientační časy:

- ▶ žampiony, celá kořenová zelenina **5 minut**
- ▶ lilek **4 minuty**
- ▶ růžičky brokolice, listy kapusty, plátky cukety, chřest **3 minuty**
- ▶ pokrájená mrkev **2 minuty**
- ▶ hrášek **1 minuta**
- ▶ rajčata, jablka, broskve (na oloupání) **½ minuty**
- ▶ listy salátu, špenátu **desítky vteřin**

Tentokrát se zaměříme hlavně na blanšírování ve vařící osolené vodě, které je pro domácí podmínky nejnvhodnější. Silně osolená voda je důležitá, protože sůl zeleninu nejen dochutí, ale také ji ochrání před ztrátou barvy a chuti. Spařením potraviny v horké vodě se redukuje množství nežádoucích a zdraví škodlivých mikroorganismů. Tím se prodlužuje trvanlivost takto upravených potravin. Díky krátké tepelné úpravě se zachovají vitamíny i minerály.

Jdeme na to

Očištěnou zeleninu vložíme do vroucí vody, podle druhu krátce povaříme, následně vyndáme blanšírovací lžičci (s malými otvory pro vytékání vody) a rychle ji zchladíme ve studené vodě. Blanšírování je ukončený proces vaření pouze pro jemné druhy zeleniny, jako je např. špenát, mladý hrášek a fazolky. Ostatní druhy zeleniny se touto cestou pouze předvaří – např. kapusta, zelí, celer, fenykl – a jsou vhodné pro další tepelnou úpravu.

Zchladenou zeleninu je možné uložit do lednice a použít později, dokonce až

druhý den, případně ji můžeme zamrazit. Anebo je možné ji ihned dokončit v páře, ale nejchutnější je lehce orestovaná na másle, případně olivovém oleji. Blanšírovaná zelenina se také výborně hodí do omáček nebo polévek.

Také u brambor představuje blanšírování pouze předstupeň další kuchyňské úpravy. Typické je zejména blanšírování v oleji, které pomáhá ke křupavým hranolkám. Při prvním smažení se olej rozeřeje jen na středně vysokou teplotu, poté se hranolky vyjmou a ochladí. Teprve pak se smaží znovu, tentokrát zprudka při vyšší teplotě. Díky dvoustupňové přípravě jsou hranolky propečené a křupavé zároveň.

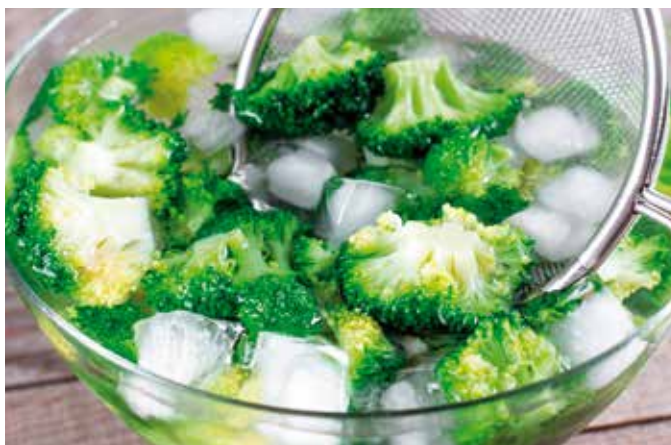
Pro správný výsledek je důležité dodržet několik jednoduchých zásad:

- ▶ Poměr vody a pevného podílu, který budeme blanšírovat, by měl být alespoň 5 : 1. Díky tomu se po vložení zeleniny voda zbytečně neochladí a bude stále vřít. Pokud budeme blanšírovat mraženou zeleninu, podíl vody by měl být ještě větší. Vodu je nutné dostatečně osolit – doporučuje se minimál-

ně vrchovatá polévková lžice na jeden litr vody.

- ▶ Stejně důležité je i dostatečné množství ledové vody pro včasné zchlazení blanšírované zeleniny. Mějte proto připravenou větší nádobu a do vody přidejte několik kostek ledu. Profesionálové mají poměr vody a ledu dokonce 1 : 1. Při zchlazení nenechávejte suroviny v ledové vodě příliš dlouho, aby do sebe nevsáklly vodu a nerozmočily se.

-drei-



Potravinu nejprve spaříme a následně rychle zchladíme v ledové lázni

POLÉVKY PRO ZAHŘÁTÍ

Polévka musí být grunt, jak říkávaly již naše prababičky. A co taky jiného nás v zimních měsících tak spolehlivě zahřeje a zasytí?

Ať už dáváte přednost silnému hovězímu vývaru s knedlíčky a nudlemi, nebo si pochutnáte spíše na krémové kulajdě či poctivé zelňačce, jedno je jasné: polévka se zkrátka nesmí šidit. Pak vás postaví na nohy i v případě řádění všudypřítomných zimních bacilů, které se pokouší podkopat naše zdraví. Je jasné, že ne vždy se vám chce čekat a dlouhé hodiny táhnout vývar, proto doporučujeme navařit ho do zásoby a poté zamrazit. Bu-

dete jej tak mít po ruce, kdykoliv budete mít chuť na vydatnou polévku, ale i třeba na cokoliv jiného, do čeho neošizený vývar patří. Už žádné instantní bujóny!

V chladném počasí je nutné doplňovat více energie a na to jsou nejlepší husté bohaté polévky. Pojdme se teď společně podívat na několik oblíbených receptů, na které se můžete vrhnout ještě dnes.

Staročeská kulajda

Na tu má každá hospodyňka jistě svůj léty prověřený recept. Někdo si ji nedokáže představit bez kopru a hub, druhý zase nedá dopustit na pořádné množství octa a vejce. Ať tak či onak, kulajda si našla místo ve všech českých domácnostech a je jistě tou pravou volbou třeba na nedělní oběd. Ano, nejlepší je na podzim z čerstvých hřibů, pokud ale patříte mezi vášnivé houbaře, máte určitě v mrazáku či ve spíži houby mražené a nasušené, byla by tedy velká škoda nepřipravit si tuto smetanovou pochoutku i během roku. Vyzkoušejte tuhle naši.

• 3 lžíce másla • 2 lžíce hladké mouky • 1 zeleninového vývaru (případně vody nebo půl na půl) • 4 menší brambory • houby dle chuti (sušené na pár hodin namočte do vody) • 1 kelímek smetany ke šlehání (33%) • hrst kopru • 1 lžička drceného kmínu • 2 bobkové listy • sůl • pepř • cukr a ocet na dochucení • vejce

V hrnci rozehřejte máslo, přidejte mouku a krátce zarestujte.

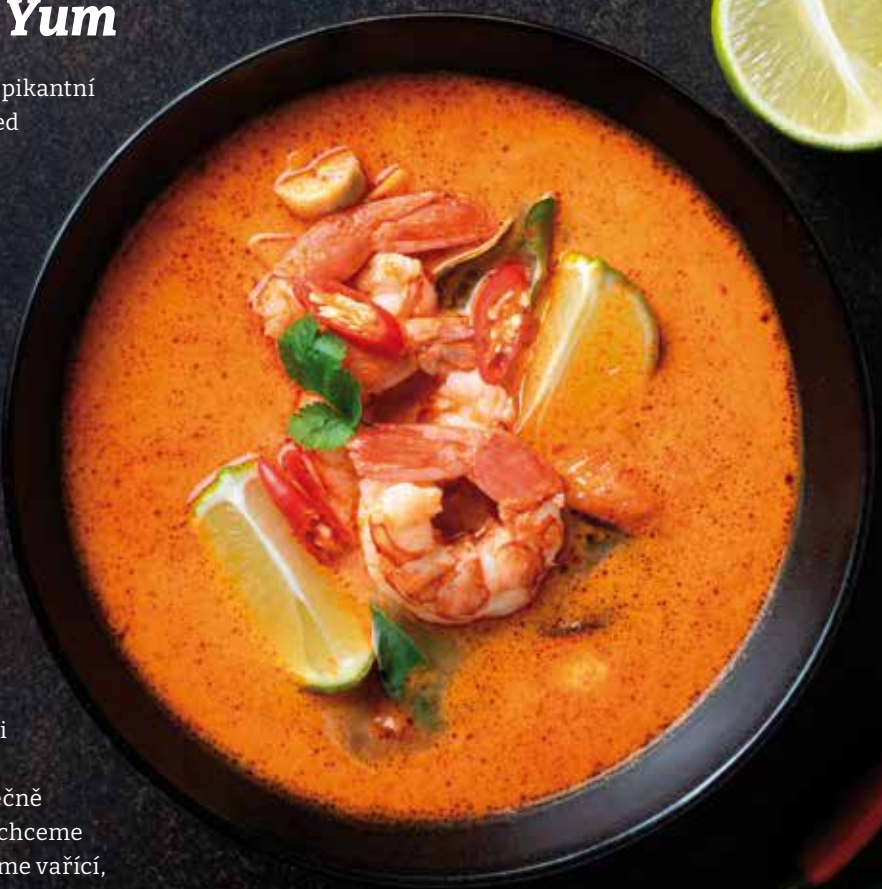
Až začne jíška zlátnout, přidejte vývar, vhodte na kostičky pokrájené brambory, osolte, opepřete, přihodte kmín, bobkový list a nechte pár minut vařit. Poté přidejte houby a vše nechte vařit do změknutí brambor. Pár brambor poté můžete trochu rozmačkat, příjemně tak polévku ještě více zahustíte. Následně vlijte smetanu (pozor, ať není moc studená, ideálně si ji před přípravou vyndejte z lednice, aby se v polévce nesrazila). Nakonec dochuťte troškou cukru a dle chuti octem, na úplný závěr přidejte kopr, ten se nesmí dlouho vařit, aby si zachoval vůni a chuť. Podávejte s vejcem na způsob, který máte nejraději. Za nás doporučujeme vejce zastřené, vyteklý žloutek je tou dokonalou tečkou podtrhující celou chuť kulajdy.

Thajská polévka Tom Yum

Přesuneme se do Asie. Vyzkoušejte tuto lehce pikantní tradiční polévku s mořskými plody, která vás ihned přenesne do exotických dálek.

• 100 g krevet • 100 g mix mořských plodů (chobotničky, kalamáry, může být i pouze 200g krevet)
• 3 lžíce oleje (ideálně rýžového) • 2 šalotky • 1 lžíce Tom Yum pasty (seženete v oddělení asijských potravin) • 200 g žampionů • 1 l zeleninového vývaru • 2 lžíce sójové omáčky • 2 lžíce rybí omáčky • 1 limetka • 2 velká rajčata • 1 lžíce třtinového cukru • 1 lžíce chilli

V hrnci rozpálíme olej a přidáme nadrobno nakrájenou šalotku, orestujeme dozlatova. Přidáme Tom Yum pastu a necháme chvíli rozvonět. Vhodíme na větší kusy pokrájené žampiony a chvíli opékáme. Zalijeme vývarem a přidáme sójovou a rybí omáčku. Z limetky vymačkáme šťávu a rovněž vlijeme do hrnce. Rajčata pokrájíme na větší kusy a společně se všemi mořskými plody (pokud máme mražené, předem necháme povolít) vhodíme do polévky. Pár minut vše společně provaříme. Nakonec dochutíme cukrem. Pokud chceme přidat na ostrosti, přidáme trošku chilli. Podáváme vařící, dozdobit můžeme pár lístky koriandru.



www.coopclub.cz

Další recepty najdete na 

FEJETON

LADOVSKÁ ZIMA?

Proč je nám tak nějak dobře u srdce, když si prohlédneme Ladovy zimní obrázky? Protože z nich dýchá pohoda. Krajinu chrání vysoká sněhová peřina. Nikdo se za ničím nehoní, každý se usmívá. Děti si plnými doušky užívají, co jim zima nabízí.

My dříve narození při pohledu na tu idylu vzpomínáme, že jsme se jako děti také těšili z podobných radovánek. Svištěli jsme ze zasněžených kopců na dřevěných sáňkách. Na těch sáňkách jsme si pak na zamrzlý rybník nebo řeku vezli brusle, většinou ještě na kličku. Do termosky nám maminka uvařila teplý sladký čaj a přibalila rohlíky namaзанé marmeládou. Domů jsme se vrátili mnohdy promrzlí, promočení (nebylo žádné šustákové a funkční oblečení), ale šťastní.

Letos jsme si bílý sních o Vánocích mohli jen draze zaplatit na horách, spíše těch zahraničních. Vysoké nezimní teploty lámaly rekordy. Pesimisté k tomu rovnou dodávají, že zimní

bundy se naopak budou hodit v březnu a v dubnu, kdy už bychom všichni čekali jaro. Uvidíme.

Jako kdyby nestačilo, že blázní počasí, vypadá to, jako kdyby se zbláznil celý svět. Trápí nás vysoké ceny energií a potravin, na mnoha místech planety se válčí, ten největší konflikt je nedaleko nás. Konec v nedohlednu.

Josef Lada namaloval stovky obrázků se zimní tematikou. Mnohé z nich v době, kdy v naší zemi také nebylo veselo. Když například Mikuláš s andělem a čertem kráčí večerní vesnicí, svítí jim v ústrety veselá rozsvícená okénka. Tehdy se psal rok 1944, ve skutečnosti musela být okna zatemněná. Malíř však rozdával optimismus.

Pan malíř nám zanechal přímo terapeutické dědictví. Vždyť stejně milé a plné radosti jsou i jeho jarní, letní, podzimní obrázky. Ten, kdo chce, v nich lepší náladu najde. Zkuste to.

-koř-



LIPNO NAD VLTAVOU MÁ NONSTOP PRODEJNU

COOP otevřel v Lipně nad Vltavou svoji další automatickou prodejnu. Automatický provoz usnadní zvládat nápory turistů, ale i sezónní výkyvy. Změnit své další prodejny v automatické plánuje nyní COOP také v obcích, kde má nová technologie pomoci udržet menší obchody.

„Naše automatické prodejny slaví úspěch, a proto pokračujeme v jejich otevírání. Zatím máme jednoznačně pozitivní zkušenosti s jejich provozem v centru menších měst. Nyní otevíráme tento typ obchodu ve vyhlášené turistické lokalitě, kde bývá v letní i zimní sezóně velký nápor návštěvníků,“ komentuje otevření v pořadí již čtvrtého automatického obchodu Lukáš Němčík, ředitel rozvoje a marketingu sítě COOP. Automatické obchody už podle něj vyzkoušely tisíce zákazníků a jejich tržby po zavedení nové technologie vzrostly podle statistik v průměru o 10 %, přitom tento způsob prodeje šetří část mzdových nákladů spojených s delší otevírací dobou a přináší zcela nový

komfort. „Pro oblast lipenské přehrady je to skvělé řešení. Turisté, z nichž velká část bydlí v apartmánech, si nyní budou moci nakoupit doslova kdykoliv, zároveň díky automatickému režimu částečně odpadnou i starosti se sezónními výkyvy a souvisejícími požadavky na personál,“ dodává Jan Hoffman, ředitel COOP Jednoty Kaplice, která obchod provozuje. Lipenská prodejna s plochou 460 m² bude zatím největší prodejnou, která bude fungovat v automatickém režimu. Prodejna bude pro zajištění co největší rychlosti nákupu vybavena třemi samoobslužnými pokladnami.

Prodejna prošla částečnou rekonstrukcí, v rámci níž byly mimo jiné instalovány nové technologie chlazení

a mražení s rekuperací, tedy s využitím odpadního tepla k temperování prodejny. Do budoucna COOP plánuje na střechu prodejny umístit solární panely, a tak ještě více snížit energetickou náročnost jejího provozu.

Podle Jana Hoffmana se prodejna bude ještě více zaměřovat na lokální produkty: „Přijíždějí k nám lidé z celé České republiky, ale i z okolních států a my chceme, aby ochutnali naše regionální speciality. Prodejna proto bude nabízet například pečivo z Pekárny Srní, vyhlášené zákusky z cukrárny U Kláštera nebo prémiový alkohol z místní destilérky Svachovka. Nově také rozšíříme nabídku o teplá jídla či čerstvou pizzu.“

Automatické obchody COOP fungují během standardní otevírací doby jako běžné obchody, mimo tuto dobu pak už jen v automatickém režimu. Tomu je částečně přizpůsoben i sortiment potravin, který zahrnuje více baleného zboží, ale také třeba luxusnější alkohol. Pro tradičněji zaměřené zákazníky však nenastává žádná změna. „Mnozí zákazníci si přes den od personálu nechají vysvětlit, jak automatický obchod funguje, a pak už si chodí nakupovat sami. To se týká i řady starších lidí,“ doplňuje Lukáš Němčík.

Základem pro možnost nakupovat v automatickém obchodě je užívání bankovní identity, kterou dnes má prakticky každý, kdo využívá služeb internetového bankovníctví. Kromě bankovní identity pak potřebuje zákazník už jen speciální aplikaci, samotný nákup probíhá prostřednictvím samoobslužné pokladny. Podle dosavadních zkušeností se také nenaplnily částečné obavy z vyššího počtu krádeží nebo případů vandalismu. Použitá technologie totiž zákazníky spolehlivě identifikuje a na rozdíl od běžného provozu

je případný nepoctivý zákazník velmi jednoduše dohledatelný.

„Díky našemu konceptu se zákazníci nemusí přizpůsobovat obchodu, ale obchod se přizpůsobuje jim. O úspěchu automatické prodejny v Lipně nad Vltavou, která bude sloužit místním i turistům, jsme přesvědčeni předem, příští rok však plánujeme testovat tento koncept i v menších obcích – pokud uspěje i tam, bude to znamenat zásadní pomoc pro udržení obchodní obslužnosti venkova, kde mnoho obchodů bojuje o přežití,“ vysvětluje Lukáš Němčík.



Prodejna během rekonstrukce

INZERCE



Jedinečná řada kvalitních polévek v novém obalu, která jistě osloví každého zákazníka.

Stačí ohřát a za pár minut můžete jíst...

Porce jsou určené pro dvě osoby.

**POLÉVKA S HLÍVOU
ÚSTRÍČNOU**
650 G

GULÁŠOVÁ POLÉVKA
650 G

**DRŠŤKOVÁ POLÉVKA
PIKANT**
650 G



**...již více než 100 let tvoříme chuť výrobků.
Milan Sláma**

RÝMOVNÍK

Zázračná rostlinka se v posledních letech zabydla v českých domácnostech i kancelářích. Zatímco o její schopnosti zatočit s rýmou ví téměř každý, málokdo tuší, že tato léčivka dokáže mnohem více.

Rýmovník je zcela nenáročnou pokojovou rostlinou. Jedná se o bylinu z čeledi hluchavkovitých, jejíž původní domovinou je Austrálie. Tam roste jako keř a dosahuje výšky kolem jednoho metru. V našich podmínkách ji pěstujeme jako pokojovou rostlinu, kterou je možné v letních měsících přesunout na balkon či zahradu.

Její listy jsou dužnaté a porostlé jemnými chloupky, vzdáleně mohou připomínat meduňku. Rýmovník nepotřebuje vydatnou ani příliš častou závlaku. Statečně zvládá, pokud na něj s vodou zapomenete. Pro úspěšné pěstování potřebuje snadno propustnou, písčitou zeminu. Přihnojování stačí pouze na jaře a v létě. Zatímco v létě se při pěstování vyhněte prudkému slunečnímu záření, v zimě pozor na mrazy a průvan.

Bylinka se množí jednoduše – řízkováním. Řízky ve vodě brzy zakoření a nová rostlinka rychle dorůstá. A je to také nejjednodušší způsob, jak ji získat.

Protože v květinářstvích a obchodech na ni moc často nenarazíte. Někteří pěstitelé dokonce ustřižený výhonek zasazují do vlhké zeminy rovnou bez předchozího zakořenění ve vodě. Rýmovník roste dost nekompaktně a vytahuje do výšky, proto mu častější zastřižování vůbec neuškodí.

Proč jej mít doma?

Rýmovník je ceněný pro obsah vonných silic, obsahuje také omega-6 mastné kyseliny, vitamíny A a C. Už samotná rostlinka umístěná na vhodném místě pomáhá pročistit vzduch od bakterií a mikrobů, díky uvolňovaným silicím se vám bude také lépe dýchat. Proto by rýmovník neměl chybět v pokoji a ložnici alergikům ani astmatikům. Díky obsahu výše zmíněných látek a vonných silic se doporučuje při nachlazení, rýmě, zánětu průdušek i bolestech v krku. Pomáhá také k posílení imunity.

Popíjení rýmovníkového odvaru reguluje hladinu cholesterolu, přispívá ke zdraví srdečně-cévní soustavy, čistí ledviny a upravuje krevní tlak. Mnozí odborníci jej doporučují popíjet i pro lepší psychickou pohodu. Pokud máte problémy s neklidem nebo špatným usínáním, šálek odvaru z rýmovníku vás doslova pohladí po duši. Totéž platí pro ženy bojující s premenstruačním syndromem.

Dokonce se uvádí, že rýmovníkový odvar má schopnost bojovat s ledvinovými i žlučnickovými kameny. Má výborné diuretické účinky, proto se využívá k odstranění přebytečné tekutiny z těla. Rozhodně ho vyzkoušejte při jarní očistě, kdy se potřebujete zbavit nahromaděných toxinů.

Ani jizvička

Odvar z rýmovníku velmi dobře poslouží i jako obklad na popáleniny a nejrůznější rány na kůži. Urychluje

totiž hojení a hodí se i pro ekzematickou pokožku. Ulevuje od svědění, zmírňuje zarudnutí pleti. Rýmovník pomáhá při problémech s opary, po bodnutí hmyzem nebo při psoriáze. Vyzkoušejte ho i jako ověřeného bojovníka s lupy.

Účinky rýmovníku zdaleka nekončí v domácí lékárně. Jako ozdobu oken a balkónů ho oceníte i díky jeho schopnosti odpuzovat hmyz. Některé recepty dokonce představují silný odvar z rýmovníku naředěný vinným octem jako přírodní repelent. Příjemně voní

a nedráždí pokožku. Navíc je zcela bez chemie, a tak se hodí i pro malé děti.

Jak ho používat

Jako prevenci nebo první pomoc při nachlazení stačí rozemnout list a inhalovat silice, které se okamžitě uvolní. Také je možné šťávu vytékající z listu opatrně rozetřít pod nos. Druhým nejjednodušším způsobem je připravit silný rýmovníkový odvar, který lze popíjet nebo ho přidávat i s lístky do aromalampy. Pro pouhé osvěžení

vzduchu není třeba lístky odtrhávat, ale stačí jemně pohladit celou rostlinku.

Pro navození klidu i uvolnění dýchacích cest můžete přidat rýmovníkové lístky do horké koupele.

Na co pozor

Ačkoliv se rýmovník vychvaluje pro minimální nežádoucí účinky, jako každá bylina vyžaduje při prvním použití opatrnost. Pokud se při jeho konzumaci setkáte s jakýmkoliv alergickými reakcemi, poraďte se s lékařem. -drei-

Domácí sirup

Pokud máte rýmovníkových rostlinek dostatek, zkuste z jejich lístků vyrobit sirup.

Potřebujeme asi třicet lístků, které zalijeme vroucí vodou, přidáme jeden citron nakrájený na plátky a necháme 24 hodin odstát. Druhý den nálev scedíme, vymačkáme do něj listy i citron, přidáme jeden kilogram krystalového cukru, směs přivedeme k varu a pomalu vaříme do zhoustnutí. Hotový sirup přelijeme do dobře vymyté a vysušené sklenice s pevným uzávěrem. Můžeme sterilovat nebo jednoduše uchovat v lednici.

Rýmovníkový odvar

Zhruba 5–10 lístků rýmovníku (podle velikosti) zalijeme 200 ml horké vody a přikryté necháme asi 10 minut odstát.



Ještě teplý odvar můžeme osladit medem, případně lze přidat plátky citronu. Velmi dobře chutná v kombinaci s meduňkou, tymiánem nebo mátou. Jeho chuť se snoubí i s jinými druhy citrusů.

Tinktura

Pokud lístky rýmovníku necháme měsíc louhovat v 80% alkoholu, získáme silnou tinkturu. Potřebujeme větší nádobu, kterou vrchovatě naplníme listy rýmovníku. Ty můžeme rozemnout nebo pokrájet. Zalijeme alkoholem, aby všechny listy byly ponořené.

Umístíme na chladné a temné místo. Pravidelně protřepáváme, aby se do alkoholu uvolnilo co nejvíce léčivých látek. Po měsíci tinkturu přecedíme a slijeme nejlépe do tmavé sklenice. Užíváme po kapkách dle potřeby.

INZERCE



Náš TIP na chutný oběd!

Smažené kuličky

500g mletého kuřecího steaku

1 malá cibule

2 stroužky česneku

bylinky, sůl, pepř, olivový olej

1 vejce

2 lžičky hořčice

podáváme s opečeným bramborem

www.dzklatovy.cz



**DOBŘE KUŘE
Z KLATOV®**



NEKLESEJTE NA DUCHU

Jak jste na tom s dodržováním novoročních předsevzetí? Daří se vám vzít život do vlastních rukou a změnit to, s čím nejste spokojeni? Pravda je taková, že stanovit si novoroční předsevzetí je snadné, s jeho dodržováním už to taková hračka není. Pokud potřebujete motor, abyste i měsíc po začátku nového roku vytrvali ve svých cílech, zkuste to s námi.

Nespěchat

Říkáte si, že to není nejlepší cesta, jak nakopnout motor? Možná se to zdá úsměvné, ale pravda je taková, že ty nejdůležitější věci v životě je nutné dobře promyslet. Nacházíme se v období roku, kdy příroda dřímá a teprve se chystá k jarnímu nadechnutí. Využijte i vy tento poklidný čas k rozjímání. Zpomalte, popřemýšlejte o sobě a svém životě.

Vychází novoroční předsevzetí skutečně z vašeho přesvědčení? S odpovědí nespěchejte. Udělejte si pořádek nejen v domácnosti a skříních, ale na prvním místě sami v sobě. Ve své hlavě a v srdci. Možná přijdete na to, že vaše původní plány mají kořeny v radách z trendy

I malá změna může přinést velké výsledky

Nenapadá vás žádné předsevzetí, kterým byste letošní rok mohli odstartovat? Třeba vás motivuje našich pár malých rad:

- každé ráno se na sebe usmát do zrcadla
- popřát hezký den prodavačce v obchodě
- každou první neděli v měsíci uvařit dosud nevyzkoušené jídlo
- místo surfování na internetu začít luštit křížovky či sudoku
- jednou týdně si najít hodinu jen pro sebe



časopisů nebo rezonují s myšlenkami pracovních kolegů, ale k vašemu skutečnému „já“ mají daleko.

Také se při zavádění nových zvyklostí zaměřte jen na jednu věc, netříštíte svou pozornost. Zejména ženy mají tendenci k megalomanství, a když zahajují změnu, tak ve velkém. Rada odborníků je ale jasná – v jednu chvíli měňte pouze jednu věc. Půjde vám to snáz, než když si vezmete příliš velké sousto.

Krok číslo dvě

Když se dostanete k přání, po kterém skutečně toužíte, snažte se být co nejkonkrétnější. Pokud si stanovíte měřitelný cíl, můžete ho dosáhnout snáze než u příliš obecného předsevzetí. Zadejte si nejenom konkrétní cíl, ale také postup. Odpovězte na otázky – co, kdy, kde, proč, o kolik...? Také se podívejte na svůj špatný návyk, kterého se chcete zbavit. Zkuste si uvědomit, proč se přejídáte. Nejsou za tím špatné stravovací návyky přes den? Nepomohlo by připravit každý večer krabičky s jídlem na následující den? Proč si nedokážete odpustit další cigaretu? Je za tím útek od stresujících okamžiků, nebo pro vás kouření představuje nerušenou chvíli klidu? Proč trávíte tolik času na sociálních sítích? Neutíkáte k nim od každodenních povinností? Čím podrobněji poznáte svůj zlovyk, tím lépe vám půjde s ním bojovat.

Chcete-li zhubnout, určete si, o kolik kilogramů a v jakém časovém horizontu. Jestliže prahnete po osvojení si cizího jazyka, stanovte si počet nových slovíček na každý týden nebo úroveň, které chcete dosáhnout. V této fázi dejte pozor na nezdravé ambice. Dělejte raději menší, ale jisté krůčky. Díky tomu nepřijde zklamání a ztráta motivace. Počítejte s tím, že zázrak se nedostaví na počkání. Odborníci uvádí, že zařadit nový návyk trvá zhruba 21 dní, ale až půl roku trvá, než se s ním sžijeme. Ani po této lhůtě není zdaleka vyhráno.

Lákadla stranou

Co oči nevidí, to srdce nebolí. Snažte se změnu vzít od podlahy a pojmenujte největší překážky, které by vám mohly zabránit v dosažení cíle. Možná to jsou kamarádi se stejnými zlovyky, možná to, že máme dané nešvary stále na očích? Pokud končíte s cigaretami, zbavte se všech krabiček v dosahu. Vyhýbejte se také místům, kde se kuřáci koncentrují. Při hubnutí mějte sepsaný jídelníček a podle něj nakoupeno na několik dní dopředu. Nemějte výčitky svědomí, když se zbavíte nezdravého jídla. Můžete ho darovat do veřejné lednice nebo nabídnout místní charitě. Sladkosti na stole nahraďte čerstvým ovocem a zeleninou, abyste měli zdravé mlsání vždy po ruce.

Kouzlo 21. století

Snažte se používat moderní technologie. Existuje celá řada aplikací, které lze do telefonu stáhnout zdarma. Mohou vám pomoci s plánováním, porovnávat vaše výkony nebo vytrvalost s přáteli nebo ostatními registrovanými členy nebo vám připomínat termíny a kontrolovat, zda naplňujete průběžné kroky. Někdy postačí i obyčejná upomínka v kalendáři nebo budíku. Nechte si zasílat motivující zprávy, sledujte pozitivní afirmace. Opatrní buďte v porovnávání s okolím, protože ne všechny informace, které lze dohledat na sociálních sítích, můžete brát jako skutečnost. Slavné osobnosti vás sice mohou motivovat, ale nezapomínejte na skryté filtry, zásahy plastických chirurgů ani na nitky, za které tahají marketingoví pracovníci.

-drei-



www.coopclub.cz

Další rady a návrhy najdete na



NEBOJTE SE ZELENINY



Mrkev, paprika, rajče či celer. Zelenina, kterou všichni dobře známe a běžně v kuchyni používáme. Co ale třeba takový patison, topinambur, batát nebo fenykl? Tyto druhy asi jen tak při běžném nákupu nepřibalíte, že? Je to ale velká škoda. Obíráte se tak o skvělý gastronomický zážitek.

Jistě, ono není úplně jednoduché je v klasickém supermarketu sehnat. Takové batáty tam už čas od času najdete, ovšem ostatní zmiňované spíše jen výjimečně. Zkuste proto občas zavítat třeba na zeleninové trhy, kde nejenže vše najdete, ale dostanete i skvělé a čerstvé kusy, které vaše vaření pozdvihnou na vyšší úroveň. Že ale nevíte, jestli z takovýchto surovin vůbec dokážete vařit, a bojíte se experimentovat? Obavy stranou! V naprosté většině případů je příprava stejně snadná jako s každou jinou běžně používanou zeleninou, tudíž nemusíte mít strach a můžete se rovnou vrhnout do zkoušení některého z námi vybraných receptů. Nejprve si ale pojďme několik netradičních druhů zeleniny blíže představit.

Topinambur

Na první pohled ne příliš lákavá plodina. Jde vlastně o hlízy slunečnice topinambur, které svým vzhledem připomínají kořen zázvoru a chuťově se velmi podobají brambo-

rám, které se snoubí s chutí opražených slunečnicových semínek. Topinambur obsahuje velké množství inulinu, zásobního sacharidu, je tudíž vhodný i pro diabetiky. Ovšem zároveň je nutné dát si pozor na konzumované množství, jelikož mohou nadýmat. Po uvaření chutnají lehce nasládlé a díky jemné slupce není třeba je před přípravou loupat.

Úplně nejlépe si pochutnáte na jednoduchém **grilovaném topinamburu**. Vyberte kusy, které mají na první pohled nazlátlou či načervenalou barvu a nepůsobí vyschle. Pokud chcete, můžete slupku oloupat jako klasický brambor, ale není to třeba. Úplně postačí topinambur omýt a očistit jemným kartáčkem. Rozkrojte jej na půl nebo na čtvrtky a vhodte do misky. Zakapejte trochou olivového oleje a osolte. Vložte na rozpálený gril, případně na pánev a takto zprudka opékejte do té doby, než slupka zčerná. Snadno ji pak oloupete nebo vnitřek vyjíte lžící. Můžete přidat trošku másla, případně čerstvé bylinky a na stole máte naprostou lahůdku.



Patison

Na první pohled roztomilá zelenina připomínající malou rozplácenou dýni nebo létající talíř. Uvnitř se ale schovává notná dávka minerálů a vitamínů, například železo a draslík. Díky velkému obsahu vody a nízkému počtu kalorií jsou patisony skvělou volbou i do redukčních jídelníčků. Malé dýně nebo cuketky nejen připomínají, mají i vcelku podobné vlastnosti a obdobná je také jejich příprava. Velmi často se připravují třeba jako klasický řízek v trojbalu, jelikož krásně drží tvar. Výborná je i patisonová krémová polévka.



Krémová polévka z patisonu

• 1 střední patison • 1 šalotka • 1 malá palička česneku • 3 lžíce olivového oleje • 2 lžíce másla • šťáva z 1 pomeranče • ¼ lžičky čerstvě nastrohaného zázvoru • 1 l vody • špetka chilli • 3 lžíce zakysané smetany • větvička čerstvého rozmarýnu (případně ½ lžičky sušeného) • sůl • pepř • balzamický ocet

Patison omyjte, můžete okrájet kůru, ale pokud máte mladý měkký kus, není to nutné. Nakrájejte na větší kusy a vložte na plech s pečicím papírem. Česnek rozkrojte horizontálně na půl a přidejte na plech. Vše zakapejte olejem, osolte, opepřete a přidejte rozmarýn. Pečte při 200 °C, dokud není patison při píchnutí vidličkou měkký. V hrnci rozehejte máslo a vhodte nadrobno nakrájenou šalotku, po chvíli přidejte zázvor a chilli. Jakmile se vše rozvoní, přidejte patison a pečený česnek vymačkejte ze slupky. Vše zalijte vodou a pomerančovou šťávou. Chvilku povařte a poté rozmixujte do hladkého krému. Nakonec přidejte smetanu a dochuťte solí a pepřem. Podávejte s krutony nebo opraženými slunečnicovými či dýňovými semínky, navrch zakápněte trochou balzamického octa.

Fenykl

Jedna ze superpotravin, u které lze zužitkovat naprosto vše. Fenyklový čaj je známý díky svým léčivým schopnostem, jelikož zklidňuje žaludek a tiší bolesti břicha. Semínka jsou perfektní pro přípravu marinád nebo nejrůznějších těst, dodají jedinečnou vůni vánočním perníkům, ale na vyšší úroveň pozdvihnou i chuť masa. Dokonale doplňují třeba

křehké jehněčí a především pak ryby.

Fenykl se dá konzumovat jak za syrova, tak tepelně zpracovaný. Surový stačí nakrájet na tenké plátky a na pár minut ponořit do ledové vody, krásně tak ztuhne a může se použít třeba jako příloha do zeleninových salátů. Za tepla lze použít do těstovin, polévek, do nejrůznějších zapečených pokrmů či na přípravu přílohy. Bruschettu určitě znáte, vyzkoušejte ji netradičně se sardinkami a fenylem.



Bruschetta s fenylem

• 1 střední fenykl • 2 lžíce másla • pečivo • 1 konzerva sardinek v oleji • 1 malá šalotka • 1 lžíce kopru • ½ malého pomeranče • šťáva z citronu • 1 lžíce kvalitního olivového oleje • 1 lžíce balzamického octa • sůl • pepř

Fenykl oloupeme a pokrájíme na tenké plátky. Restujeme na másle dozlatova. Pečivo nakrájíme na plátky a v toustovači nebo na pánvi opečeme z obou stran. Do mísy dáme okapané a trochu pokrájené sardinky, přidáme na nudličky nasekanou šalotku a kopr. Pomeranč oloupeme a nakrájíme na malé klíny, vhodíme k sardinkám. Přidáme opečený fenykl. Nakonec zakapeme citronovou šťávou, osolíme a opepříme. Směs navrstvíme na opečené toasty a shora zakápneme olivovým olejem a balzamikem.

-špe-



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



Naše značka Power Magic vám nabízí pestrou škálu baterií a LED žárovek.

S Power Magic vám energie nikdy nedojde.

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Alkohol, amplión, automobil, bílkovina, bratranec, břechtan, cvičitel, červenec, člověk, dechovka, doprava, dvouhra, Etna, filharmonie, charta, chata, chňapka, Inn, kachna, kameraman, kanec, knihkupec, laik, lavor, likvidace, měrka, měsíc, nakladatelství, naplavenina, níže, okap, okurka, omastek, opera, osika, pacient, pahorkatina, plastelína, ples, pokus, prcek, prominutí, protihodnota, renovace, role, rozhalenka, scénář, sestřenice, skořápka, stan, sucho, tele, ukrajinština, vrak.

POMŮČKA: NET, ŽAT, ENATA, AON, IT	ROZVRH	STAROŘEC. POHŘEBNÍ HOSTINA	ANGLICKY „SÍŤ“	SETINA HEKTARU	STÁT VÝCHODNÍ AFRIKY	POBŘEŽNÍ HRÁZE	CÍL PŘI STŘELBĚ		ORGÁNY ČICHU	SLOVENSKY „JAKÁ“	STOLNÍ HRA	PRIMÁT	MOJE	ŽENSKÉ JMÉNO (1. 12.)	MALÝ KOUSEK VATY	EVROPANKA		
FRANCOUZSKÁ AUTO-MOBILKA								ZLOMENÍM NARUŠITI										
1. DÍL TAJENKY								KYPŘIT MOTYKOU INIC. KRÁSNOHORSKÉ										
ŽNOUT (ZAST.)				PŘIJEMCI ZÁSILEK ZVĚROKRUH									JAPONSKÁ LOVKYNĚ PEREL DEFENZÍVA					
CELNÍ KÓD ITÁLIE			SYMBOLY NEVYŘÍZENÝ SPIS							OTÁZKA PŘI SÁZCE				MPZ POLSKA ÚRODNÉ MÍSTO V POUŠTI				
NEMOCNÝ											ELEKTRO-NICKÁ KNIHA							
SELHÁNÍ ORGANISMU		DOMÁCKÝ EDUARD VZDORY										ZRANĚNÍ HONOSNÉ SÍDLO						
ČERNÍ PTÁCI					SEDĚT (DĚTSKÝ)						ŠPANĚLSKY „MÍR“ STRAŠÁK					MLASKNUTÍ	SRDEČNICE	
ODTAŽENÍ						HOLEČKOVA KRONIKA	MOŽNÁ		ŽIVOČICH	STŘEDO-AMER. STÁT ROSTLINNÝ TUK								
OZNAČENÍ ELPIČKA			DOSNA UZLIČEK V TKANINĚ					POPĚVEK OBČANSKÁ DEMOKR. ALIANCE							LETEC, OD-DÍL (ZKR.) KOCOUR (NÁŘEČ.)			
STAROŘEK				NARÍZENÁ NA ČAS ZN. VOLT-AMPÉRU										POHŘEBNÍ HOSTINA PŘITAKÁNÍ				
2. DÍL TAJENKY																		
POSYPÁVAT							LIHOVINA Z RÝŽE						ŠKRABKA U PLUHU					

Správné znění tajenek posílejte do 13. března 2023 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 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 COOP.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Vest Zlín“ a „tyčinky a preclíky ze Zlína“. Výherci jsou: **J. Vrátilová**, Luže • **F. Velcl**, Zbýšov u Brna • **M. Vičková**, Senomaty • **J. Müllerová**, Strachotice • **R. Velhartický**, Třeboň • **V. Pojmanová**, Havlíčkův Brod • **P. Hubáček**, Heřmanův Městec • **M. Sehnalová**, Vysoké nad Jizerou • **L. Leharová**, Postřelmov • **M. Rickl**, Nový Bor

VÁŠ ČESKÝ OPERÁTOR

S COOP MOBILEM MŮŽETE
VOLAT ZDARMA



coop
Mobil



Odměny
za pravidelné nákupy



Sleva 20 %
při nákupu nad 100 Kč



Spravedlivé
účtování **po vteřinách**



SIM karta na dobíjení
i na smlouvu



Levná
mobilní data



Zajímavé
promo akce

Zákaznické centrum COOP Mobil
(+420) 234 499 444
podpora@coopmobil.cz
www.coopmobil.cz

K VÝJIMEČNÉ HOŘKOSTI MUSÍŠ DOZRÁT



HOŘKÁ IPA
S BOHATOU
CHUTÍ



VÝJIMEČNĚ
HOŘKÉ
OSVĚZENÍ



ŽIVOT JE HOŘKÝ. BOHUDÍK!

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz