

coop ^{5/2010} Rádce

A close-up photograph of a young woman with blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a bright pink knitted beanie, a blue and white striped turtleneck scarf, and a yellow jacket. Her hands, wearing red knitted gloves, are holding a large clump of white snow in front of her. The background is a soft-focus snowy landscape.

COOP Sympatika 2010

Alkohol se nemá míchat?

Tradiční večere netradičně

coop

SUPER CENA

Vybíráme z prosincové nabídky



7,⁹⁰

RANKO
Smetana sladká
12%
200 g
cena za 100 g • 3,95 Kč



44,⁹⁰

La Chambre
sekt
0,75 l
cena za 1 l • 59,87 Kč



19,⁹⁰

CVAK CVAK
Slané pečivo
mix 4 druhy
vanička 200 g
cena za 100 g • 9,95 Kč

coop

Uvedená nabídka platí ve 2 499 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 12. do 31. 12. 2010 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

už to zase pomalu přichází ... Advent, Vánoce, nádherný čas. Brzy se stmívá, ulice jsou rozzářené vánočními symboly, z nákupních středisek se linou koledy. To je jedna strana mince. Druhá je stres způsobený snahou o co nejrazantnější vygruntování bytu, napečení co největšího počtu druhů vánočního cukroví, nakoupení co nejvíce dárků i jídla a na to předvánoční rozjímání nezbývá prostor a čas. A to je velká škoda.

Zkuste se tedy alespoň na hodinku zastavit, udělat si pohodlí, dát si uběhané nohy nahoru, připravit si šálek kávy, čaje nebo sklenici grogu a začíst se do našeho Rádce.

Čeká Vás několik desítek stran plných zajímavých rad i relaxace. Kdo rád trochu vybočuje z tradic, a dokonce se k tomu odhodlá o Vánocích, jistě najde inspiraci v článku o tom, jak slavnostně připravit jiné ryby než kapra.

O Vánocích a zvláště o Silvestru není o nějakou tu skleničku nouze ... víme ale například, jak které víno správně nalévat? S oslavou konce jednoho a vítáním začátku nového roku si můžeme zaexperimentovat. K tomu je dobré si přečíst článek o silvestrovských koktejlech. Svě černé svědomí z vánočních stravovacích prohřešků si můžeme ukonejšit u Zdravé chvíličky Petra Havlíčka. Představíme Vám finalistky dalšího ročníku COOP Sympatiky i leteckého akrobata hájícího barvy COOPu. Vždyť vznést se z předvánočního shonu alespoň na chvíli do oblak nám všem jen prospěje!

Krásné Vánoce a šťastný nový rok 2011 Vám přeje Vaše redakce!



Pilot v barvách
COOP 11



COOP Sympatika
2010 14-15



Alkohol se nemá
míchat? 22-23



COOP a Český
výrobek 25



Tradiční večere
netradičně 26-27

Internetovou podobu **COOP Rádce** naleznete na webových stránkách **www.coop.cz**. Další rady, recepty a tipy naleznete na **www.coopclub.cz**. Příští vydání časopisu bude v obchodech českých a moravských spotřebních družstev zdarma k dispozici (do rozebrání nákladu) v polovině března 2011.

COOP Rádce – zákaznický magazín prodejen COOP

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:

Mgr. Vladimír Bareš, DiS.

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 Rájské zahrady 3, 130 00 Praha 3

Generální ředitel: Ing. Josef Holub

Marketing COOP:

Jitka Wohrabová, Andrea Muralová

tel.: 224 106 145, 224 106 146; fax: 224 106 140

e-mail: redakce@coop.cz,

internet: www.coop.cz

REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002

TIŠTĚNÝ NÁKLAD: 159 000 ks

Tištěný náklad ověřuje společnost ABC ČR – Kancelář ověřování nákladu tisku.



DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

KAŽDÁ RADA DRAHÁ

POTRAVINY S FALŠÍ

Stojíte před regálem a váháte – je tenhle džem skutečně jahodový nebo borůvkový? Opravdu špekáček bude chutnat tak, jak má? Je sýr z mléka či rostlinných tuků? Džem si můžeme udělat doma, jogurt také, ale v drtivé většině případů jsme v oblasti potravin odkázáni na průmyslovou výrobu. Ano, žijeme ve světě, kde ekonomické zájmy stojí za snížením kvality některých potravin, a řada z nich se dokonce falšuje. Cílem falšování je totiž hlavně snaha výrobce spotřebitele ošidit na kvalitě, stát o příslušnou daň nebo clo a získat ekonomickou výhodu proti konkurenci.

Nejčastěji se falšují drahé výrobky (lihoviny, víno, koření) a ty, které se prodávají nejvíc (masné a mléčné výrobky, tuky a oleje, ovocné šťávy).

Falšování potravin může mít při použití některých náhražkových surovin i zdravotní dopad na spotřebitele. Příkladem je náhrada některých složek toxickými látkami, např. použití diethylen glykolu na zvýraznění chuti vína, naředění rostlinných olejů minerálním olejem nebo přidávání melaminu do mléčných výrobků. Pro alergiky nebo malé děti je nebezpečná i nedeklarovaná přítomnost levného kravského mléka v sójovém nápoji, bílkovin burškých ořechů ve zmrzlině a čokoládě.

Ovocné džemy a tak dále...

Hlavní surovinou pro výrobu džemů, ovocných pomazánek, povidel, pyré je ovoce. Obvyklou a nejlevnější složkou těchto produktů jsou v našich podmínkách jablka, ale samozřejmě přidávají se i další druhy ovoce.

„Při falšování džemů výrobce nejčastěji špatně uvádí použitý druh ovoce nebo nahrazuje dražší ovoce levnějším. Dalším způsobem falšování je užití nižšího ovocného podílu, než je v legislativě uváděné množství (všeobecně pro džemy platí 350 g/kg, ale existují výjimky podle druhu ovoce a deklarované kvality), a přitom ještě třeba maskuje nižší ovocný podíl přídavkem přírod-

ních barviv,“ říká Ing. Helena Čížková z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.

S tím těsně souvisí i použití džemů a ovocných produktů tohoto typu do dalších výrobků, zářným příkladem jsou ovocné jogurty. Před lety jedna spotřebitelská organizace v západní Evropě spočítala, že deklarovaných jahod použitých v jahodových jogurtech za jeden rok je asi třikrát víc, než se jich na zeměkouli urodilo. Spotřebitel, který si dnes přečte složení ovocného jogurtu, bývá mnohdy velice překvapen, kolik barviv, případně šťáv z červené řepy je v takovém jahodovém, borůvkovém či jiném jogurtu použito. Legislativa je v tomto směru poměrně benevolentní. Jsou-li uváděny také jahody, borůvky či džem z nich, nic nebrání, aby se jogurt jmenoval „borůvkový“.

Masné výrobky

Od podzimu roku 2001 platí u nás tzv. špekáčková vyhláška (č. 326/2001 Sb.), která měla za cíl zastavit propad kvality masných výrobků, k němuž v průběhu let po zrušení povinných ČSN došlo. Vyhláška definuje složení těchto

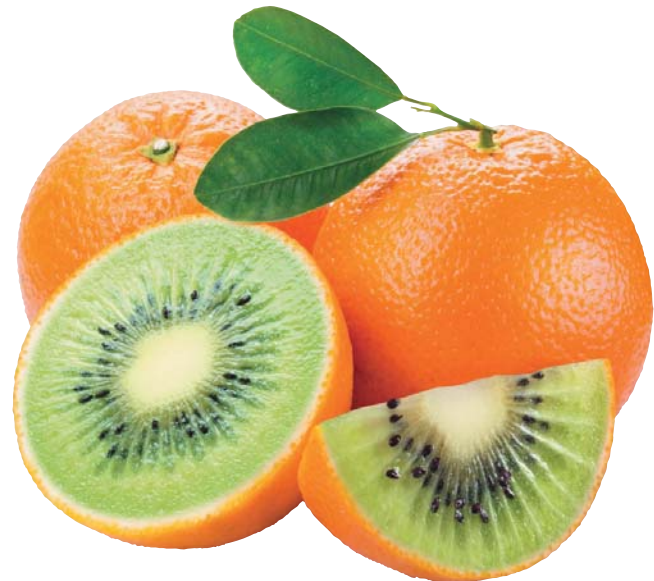
výrobků: měkké uzeniny – špekáček, kabanos, vídeňský párek, debrecínský párek, jemný párek, lahůdkový párek, spíšský párek, ostravská klobása, šunkový salám, gothajský salám, junior salám, český salám. Trvanlivé – vysokina, selský salám, turistický trvanlivý salám, poličan, herkules, dunajská klo-

bása, lovecký salám, paprikáš.

I když už vášně mezi dozorovými orgány, spotřebiteli a výrobci utichly, přece jen se ještě můžeme

na pultech obchodů setkat s výrobky, které – byť by měly mít podle vyhlášky konstantní kvalitu – jsou občas nedobré a nekvalitní. Nemluvíme teď

Při falšování džemů výrobce špatně uvádí použitý druh ovoce ...



o výrobcích z dovozu, jichž se vyhláška netýká, pokud se – zjednodušeně řečeno – v mateřských zemích prodávají pod stejným názvem. Bohužel se však často jedná o výrobky, u nichž vyhlášku nedodržují domácí výrobci.

Výsledkem snahy výrobce ušetřit a nahradit maso levnějšími nebo dostupnějšími surovinami (kůže, mechanicky separované maso, mouka, škrob, sójové bílkoviny, bramborová vláknina atd.) je pak pro některé zákazníky velmi atraktivní cena špekáčků 30–40 Kč za kg (výkupní cena výsekového masa je až dvojnásobná) ovšem za podmínky poněkud zvláštní chuti, textury i výsledku po opékání.

Dalšími způsoby falšování masných výrobků je záměna živočišných druhů, nedostatečné vysušení trvanlivých salámů a zakrytí vad např. přídavkem koření a barvením výrobku.

Co dělat, abychom se k nákupu takových výrobků nenechali svést? Především nenakupovat podle ceny, pamatovat, že

**Za málo peněz
málo muziky.**

při nákupu masných výrobků opravdu v drtivé většině případů platí, že za málo peněz málo muziky. Pokud

žijeme ve větší obci, hledejme svého řezníka, u něhož máme vyzkoušeno, že prodává kvalitní zboží. A ptejme se, jak u pultu, tak známých

- v prvním případě můžeme zjistit, odkud výrobek pochází (máme na to

právo), v druhém se můžeme dozvědět, s jakým prodejcem mají naši přátelé dobré či špatné zkušenosti. A pokud kupujeme balené výrobky, čtěme jejich složení. Jestliže zjistíme např. obsah různých rostlinných vláknin, mějme na paměti, že v kvalitním výrobku nemají co dělat.

Mgr. Ivana Picková,
odbornice na spotřebitelské právo



inzerce

Tento papírová pomoc
v domácnosti

www.tento.eu

Zdravá chvílička Petra Havlíčka



Pohyb si žádá speciální pitný a stravovací režim

Čeká nás teď z hlediska zdravé výživy poněkud obtížné období, vánoční svátky a novoroční oslavy. Trochu přimhouříme oko, budeme se snažit alespoň se nepřejídat a vybírat si ty zdravější a dietnější laskominy a pak zas najedeme na jediný možný způsob, jak si udržet kondici, a to je zdravá výživa a pohyb.

Startujeme chůzí

Rekreační pohyb by měl dělat každý, pokud se chce udržet v dobrém zdravotním stavu. Sport, kterému se chceme věnovat, bychom si však měli pečlivě vybírat. Pokud je někdo štíhlý, udržuje si kondici, tak více méně může provozovat jakékoli sporty, ať aerobní či adrenalinové. Ale samozřejmě se vzrůstající vahou či zdravotními komplikacemi se rejstřík možného sportování zužuje. Lidem, kteří jsou hodně obézní a mají více zdravotních potíží, zbývají jediné dva pohyby. Tím prvním je chůze. Ta je navíc nejpřirozenější a může nastartovat cestu k normálu. Tím druhým možným pohybem je plavání. V momentě, kdy se začnou zlepšovat, mohou si postupně přidávat pohyb další.

Tekutiny musíme doplnit

Ten, kdo se cíleně věnuje pohybu a sportu, samozřejmě musí pamatovat na odpovídající stravování a pití. Pokud se člověk hýbe, více se potí a potřebuje víc tekutin. S potem se z těla odvádějí i důležité minerály. Samozřejmě v případě, že se intenzivně pohybujeme dvakrát-třikrát týdně, stačí pít čistou vodu nebo slabou minerálku. V případě hodně intenzivního sportu však musíme konzumovat tekutinu se zvýšeným podílem minerálů, zejména sodíku. Když doba věnovaná zvýšenému pohybu přesáhne 40-60 minut, je nezbytné i v tekutinách doplňovat část energie ve formě cukru. Zvážíme

proto, zda nám bude stačit klasická oslazená minerální voda nebo už bude lepší specializovaný sportovní nápoj.

Pamatujme – napít se potřebujeme předtím, než sportovat začneme, popíjet musíme při samotné aktivitě, a protože samozřejmě nestihneme doplnit množství tekutin, které vypotíme, doplnit je musíme i po sportu. Složení nápojů opět závisí na tom, jak intenzivní pohyb byl. Od čisté vody, přes vodu s džusem až v případě hodně intenzivní aktivity po speciální regenerační nápoj.

Po svíčkové by to nešlo

Poslední jídlo bychom měli konzumovat zhruba hodinu až hodinu a půl před sportem, abychom je stihli strávit. Nemělo by obsahovat zvýšené množství bílkovin, tedy žádnou šunku, sýry, maso, protože ty se tráví velmi dlouho. Dejme si před sportem lehčí svačinu – jogurt, müsli nebo celozrnné sušenky, případně v kombinaci s ovocem.

Pokud se věnujeme sportu hodinu až dvě, vydržíme o čisté vodě, při dvou hodinách při slazeném nápoji, ale pokud se jedná o celodenní túry na lyžích, kolech nebo pěšky, musíme konzumovat i v průběhu toho výkonu. Zásadou je jíst malé porce častěji, třeba i po hodině. A opět – žádné vysoké množství bílkovin ani zvýšené množství vlákniny, ale lehká jídla s převahou sacharidů, malým obsahem tuků a malým podílem bílkovin. U méně intenzivního sportu to mohou být například sušenky, müsli tyčinky, ovoce. V případě, že se sportu věnujeme opravdu hodně intenzivně, však už budeme muset sáhnout po specializovaných gelech, (směsi rychle využitelných cukrů), tyčinkách atd.

Na celodenní túru si můžeme připravit obloženou bagetu, ale nesmíme ji zhltnout celou naráz, ale spíš po troškách. Musíme se zastavit, udělat si čas na oběd, po něm hodinu relaxovat a pak se zase pomaličku vrátit na trasu. Samozřejmě, že když chceme podat dobrý výkon, tak si v re-

stauraci nedáme knedlo-vepřo-zelo, ale nějaké lehčí rizoto nebo těstovinový salát.

Zeleninu až po ...

A jakmile s výkonem skončíme, musíme zas tělo dostat do rovnováhy. Je nezbytné doplnit to, co jsme odčerpali ze svalů, především zásobní cukr glukogen a část tuků ze svalových buněk. Ale to neznamená, že sníme dva řízky a horu bramborového salátu! Jídlo by mělo být lehčí, aby jeho stravování neodebralo další energii. Ideální je kousek ryby nebo kuřecího masa s vařeným bramborem nebo dušenou rýží. Můžeme je doplnit i trochou zeleniny. Možná vás překvapilo, že o zelenině jsme v souvislosti se sportováním nemluvili – ona k němu na rozdíl od ovoce totiž nepatří.

Hodně zdraví přeje Petr Havlíček



Ing. Petr Havlíček

Absolvoval Vysokou školu zemědělskou v Brně, obor technologie potravin. Tento známý specialista na zdravou výživu spolupracoval např. s běžkyní Kateřinou Neumannovou nebo deseti-bojaři Tomášem Dvořákem a Romanem Šebrlem. Známe jej i z pořadu „Jste to, co jíte“ vysílaného televizí Prima.

Těstovinový salát pro sportovce

300 g libovolných těstovin, 2 různobarvné papriky, 1/2 ledového salátu, 100 g zelených a černých oliv, 150 g sterilované kukuřice, 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě, tvrdý strouhaný sýr dle chuti

Zálivka:

3 lžíce bílého jogurtu, 1 lžička dijonské hořčice, 2 lžičky olivového oleje, šťáva z 1 citronu, sůl, pepř

Těstoviny uvaříme klasickým způsobem a necháme okapat. Papriku a salát nakrájíme na proužky. Kukuřici scedíme. Vše smícháme v salátové míse. Přidáme scezeného tuňáka a zlehka promícháme. Surovinu na zálivku smícháme. Salát rozdělíme na talíře, zalijeme zálivkou, případně posypeme strouhaným sýrem.



inzerce

Značkové italské těstoviny z tvrdé pšenice (semoliny).

PASTA CON POMODORO E BASILICO
Těstoviny s rajčaty a bazalkou

Doba přípravy: 5 minut
Doba vaření: 15 minut

Ingredience pro 4 osoby:

- 500 g těstovin RISCOSSA (Eliche)
- 400 g sekaných nebo loupáných rajčat (1 konzerva)
- extra panenský olivový olej
- čerstvá bazalka, stroužek česneku
- sůl, strouhaný parmezán

Na olivovém oleji zpěníme na plátky nakrájený česnek, přidáme rajčata a chvíli podusíme. Dostatečně osolíme a bez pokličky zvolna dusíme asi 10 minut. Vše dobře promícháme s těstovinami uvařenými „al dente“ a na talíři posypeme parmezánem. Nakonec přidáme čerstvou bazalku.

Eliche

Tagliatelle

Spaghetti

TAC CHATNA ITALIE

Tyto a další formáty těstovin **RISCOSSA** najdete ve svém obchodě COOP.

Oro RISCOSSA
PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO
TAGLIATELLE di semola

Babyland Dětské
vlhké ubrousky

pH 5,0 • jemné a šetrné
s Aloe Vera a heřmánkem

72 ks

INSPIRED
vlhké toaletní ubrousky
s vůní jablka

55 ks

INSPIRED
vlhké toaletní ubrousky
s antibakteriální přísadou

55 ks

Hýčkejte své dítě. Hýčkejte sebe.

Vlhčené ubrousky značek Babyland a Inspired jsou:

- dermatologicky testované
- šetrné k pokožce

- s neutrálním pH
- ke každodennímu použití



Ke kvalitnímu životu potřebujeme kvalitní spánek

Když se dobře vyspíme, jde práce sama od ruky a svět nám připadá růžovější. Zato když se v noci převalujeme, počítáme ovečky a ne a ne usnout... ráno vstáváme jak zbití, těžko se soustředíme a všechno nás hned rozčílí. A teď si představte, že jsou lidé, kteří trpí spánkovou apnoí, při které dochází ve spánku k zástavám dýchání.

Apnoe trvají většinou až desítky sekund, mohou se opakovat a tím se snižuje množství kyslíku v krvi. To má samozřejmě velmi negativní vliv na kardiovaskulární systém, hrozí nebezpečí vzniku náhlé mozkové příhody, postižení trpí vysokým tlakem a řadou dalších potíží. Stav zhoršuje kouření, konzumace alkoholu a to zvláště před spaním, užívání léků na spaní apod.

Bůh spánku nedopřeje klidu

Podle řecké mytologie Hypnos každou noc sestupoval na zemi, se svou matkou bohyní noci Nyktou se tiše procházeli a na všechny živé tvory sesílali klidný spánek. Pacienti, kteří trpí spánkovou apnoí, však takové štěstí nemají. „Naše probuzení může být velmi rychlé s ohledem na historickou zkušenost našich prapředků. Žili v divočině a museli být schopni na ohrožení bleskurychle reagovat útekem nebo útokem. K tomu

vývojem získali určité fyziologické prostředky – prudký vzestup krevního tlaku a tepu, výrazný přísun živin do krve, to vše proto, aby bylo možno rychle zareagovat na dané nebezpečí. Pacient, který trpí spánkovou apnoí, může mít zástavy dýchání mnohokrát za hodinu, výjimkou nejsou případy, kdy se zástava dechu opakuje častěji než 60x za hodinu. To znamená, že několik set krát za noc se mu prudce zvýší tlak a tep, zvýší přísun živin do cévního řečiště. Při tzv. probouzení reakci se zvýší svalové napětí, kolaps dýchacích cest se uvolní, a ještě než nemocný procitne do plného vědomí, tak probouzení reakce skončí, tlak poklesne, zpomalí se tep“ popisuje zástupce přednosta Kliniky tuberkulózy a respiračních nemocí Fakultní nemocnice Plzeň MUDr. Viliam Meissner.

Člověk se spánkovou apnoe neví, že se v noci mnohokrát opakoval stejný scénář, pouze u nejdelších pauz se probudí s pocitem dechové tísně. Ráno bývá unavený, bolí ho hlava a diví se, že se mu ve dne chce spát. „Zhoršená koncentrace ovlivňuje sociální aktivity, pracovní výkon, zvyšuje riziko úrazu, dopravních nehod,“ varuje lékař.

Napovědět může chrápání

Často do spánkové laboratoře Kliniky TRN FN Plzeň, která patří k akreditovaným zařízením s největ-

ším počtem vyšetřených pacientů, přivede potenciálního pacienta jeho „ložnicový“ partner. „Buď mu vadí chrápání nebo ho znepokojují zástavy dýchání. Chrápání je nejzřetelnější projev spánkové apnoe, kdy povolené měkké patro vibruje a proudící vzduch vyluzuje známé zvuky. Není však pravidlem, že každý pacient, který chrápe, má zároveň spánkovou apnoe. Pokud jde jen o chrápání, může pacient postoupit chirurgický výkon, který provádějí specialisté ORL. Je však nezbytné v první řadě spánkovou apnoe vyloučit.“

Zástupce přednosta dále informuje, že ve hře jsou genetické dispozice určující naši fyziognomii. Protože pacienti s krátkým, širokým krkem mají častěji spánkovou poruchu než ti, kteří mají krk přiměřeně dlouhý a štíhlý. „Také lidé s ustupující bradou mají větší tendenci mít tuto poruchu. Dispozici také vytvářejí další faktory – velikost jazyka, zvláště jeho kořene, tvar měkkého i tvrdého patra, velikost krčních mandlí a podobně. Častěji tímto onemocněním trpí muži než ženy, a to především muži středního a vyššího věku. Většina pacientů se spánkovou apnoí je obézní“.

Pomoc existuje

Pokud ve spánkové laboratoři kliniky TRN zjistí, že pacient tímto onemocněním trpí, obdrží po splnění

nezbytných medicínských kritérií přetlakový přístroj, který udržuje v dýchacích cestách mírný přetlak a tím zabraňuje kolapsu dýchacích cest. Právě kolaps v oblasti horních dýchacích cest je zodpovědný za zástavy dýchání během spánku. V naprosté většině případů se účinek léčby přetlakem projeví už po několika dnech. Původní nedůvěra k přístroji a především masce ustupuje a v dobrém slova smyslu se pacienti stávají na této léčbě závislí.

Léčba přetlakem se používá od roku 1979. Vývoj jde v této oblasti velmi rychle dopředu. „Bez masek to bohužel nejde, ale jsou stále komfortnější. Přístroje, které byly dříve velké a hlučné, jsou v současnosti natolik malé, že je lze položit na noční stolek. Jsou stále tišší a propracovanější,“ vysvětluje primář Viliam Meissner.

Dnes je spánková medicína svébytný obor, který úzce souvisí s dalšími specializacemi. „Spánková medicína je společným oborem neurologů, pneumologů, ORL specialistů a také psychiatrů. V současné době jsou to rovněž internisté, kardiologové, diabetologové a další, kteří si uvědomují, že u jejich pacientů se spánková apnoe může vyskytovat a stále častěji služeb specialistů z oboru spánkové medicíny využívají,“ potvrzuje odborník.

-koř-



inzerce

Originál Babiččiny nudle



tradičně válcované, prostě jedinečné

Originální Babiččiny nudle vám přináší potěšení z chuti, úsporu času, návrat k tradicím a domácím receptům našich babiček. Uhnětené těsto z vybrané pšeničné mouky, vody, octa a vajec se rozválí na placku, která se následně nakrájí na výsledný tvar. Takto upravené nudle se velmi zvolna dosouší teplým vzduchem

na sítěch. Babiččiny nudle nabízíme v několika provedeních extra tenké, tradiční polévkové, široké, extra široké a sváteční. Použití je univerzální – jako zavárku do polévky nebo jako hlavní jídlo, přílohu či na zapékání. Vychutnat si můžete také oblíbené Babiččiny fleky. Chutnají vždy skvěle, přesvědčte se sami.

Druid

Ochutnej něco lepšího!

DRUID CZ s.r.o. Hosinská 336, 373 67 Borek, tel./fax: +420 387 318 879, e-mail: druid@druidcz.com, www.druidcz.com

Vaše
slaná
radost



novinka

Veselé
Vánoce

a šťastný nový rok
2011



Jana Večerková - VEST
Záluší 420, 763 02 Zlín - Louky
tel: +420 577 219 529
fax: +420 577 221 605
e-mail: info@vestzlin.cz
www.vestzlin.cz

inzerce



Jedlé kaštiny

K Vánocům a adventním trhům patří neodmyslitelně pečené kaštiny. Jde o plody kaštanovníku setého, někdy též nazývaného jedlý. Tento mohutný strom pochází z oblasti Středozemního moře.

O jeho rozšíření se zasloužili již antičtí Římané, kteří si oblíbili jak jeho plody, tak i trvanlivé dřevo.

Kaštiny bývají někdy označovány jako tajemství věčného mládí. Příznivě působí na vlasy, kůži.

Pomáhají při únavě, stresu, pocitu úzkosti. Využívají se jako prevence kardiovaskulárních, respiračních, jaterních chorob i při poruše krvevotby. Pozitivně ovlivňují žaludek, mozek, nervy, údajně dokonce předchází výpadkům paměti. Jsou zásobárnou minerálních látek (sodík, draslík, hořčík, vápník, železo, fosfor, chlor) i vitamínů (A, B1, B2, B6, C, E).

Kaštiny máme v představách spojené s cukrovinkami (hlavně proslulý nugát), popř. jako nádivku do kachny či krocana. Ale z kaštanů se vyrábí i pyré, omáčky, polévky, sirup, a dokonce i pivo a víno. Při jejich kuchyňské přípravě je nutné nejprve je tepelně zpracovat. Slupku nařízneme do tvaru písmene X a kaštiny dáme vařit nebo péct. Změklé plody oloupeme a konzumujeme nebo použijeme k přípravě pokrmů.

a dochutíme rumem. Z hmoty vytváříme kuličky, které budou tvarem připomínat kaštiny. Namáčíme v čokoládové polevě a necháme ztuhnout.

Kaštanová polévka

1 l vývaru, 300 g kaštanů, 1/2 celeru, 2 petržele, 1 cibule, 150 g zakysané smetany, 50 g másla, 2 stroužky česneku, mletý pepř, sůl, zelená petrželka

Kaštiny nařízneme ostrým nožem, upečeme v troubě a po vychladnutí oloupeme.

Čtyři kaštiny uložíme stranou a zbytek nasekáme nahrubo. Celer a petržel očistíme, česnek a cibuli oloupeme, vše nakrájíme na malé kousky a osmahneme společně s kaštanem v hrnci na rozehřátém másle. Zalijeme vývarem, povaříme, až je zelenina měkká. Pak polévku po částech rozmixujeme na hladký krém a dle chuti osolíme a opepříme. Odložené kaštiny nakrájíme na plátky a opečeme je na lžičce másla. Hotovou polévku zjemníme smetanou (již nevaříme) a ozdobíme opečenými plátky kaštanů a zelenou petrželkou.

Polévané kaštánky

500 g jedlých kaštanů, 150 g pískového cukru, 1 vanilkový cukr, 250 ml mléka, 1 lžice rumu, čokoládová poleva

Kaštiny nařízneme a položíme na plech. Velice krátce, ale zprudka pečeme. Po vychladnutí je oloupeme, přidáme cukr, vanilkový cukr, mléko a uvaříme doměkka. Měkké rozmačkáme





Jan Adamec létá v barvách COOP

Odvěků my dvounožci závidíme ptákům, jak lehce dokážou ovládnout vzduch. I když vynálezci balónů, vzducholodí, letadel a helikoptér přiblížili lidstvo k oblakům, k dokonalému ovládnutí opeřených křídel to má stále daleko. S jedinou výjimkou – akrobatického létání.



Devatenáct let (od svých třiačtyřiceti let) pracuje Jan Adamec v Jednotě, OVD, Havlíčkův Brod ve velkoobchodu Chotěboř jako manažer řízení logistiky a velkoobchodu. To vůbec není jednoduchá práce. Vyžaduje rychlé rozhodování, dobrý úsudek, umění jednat s lidmi. Občas, když je práce až nad hlavu, vyhlédne z okna ven. A pomyslí na to, že odpoledne mu už budova, ve které teď pobývá, přijde maličká. Jan Adamec se totiž věnuje akrobatickému a sportovnímu létání jako pilot i jako instruktor.

Létat začal v Havlíčkově Brodě. „V jedenácti jsem začal chodit na letiště, v patnácti létat na větroni. Pak jsem přeseďlal na motorová letadla a stále si zvyšoval kvalifikaci,“ prozrazuje Jan Adamec, který je už sedm let členem české reprezentace v letecké akrobacii a čtyři roky v nejvyšší kategorii Unlimited. V druhé nejvyšší kategorii

Advanced, ve které se prezentoval předtím, dosáhl mnoha úspěchů. Například v roce 2006 získal titul mistra republiky, rok předtím byl třetí na mistrovství Evropy. „Čeští reprezentanti to nemají lehké,“ povzdychne si, „létají jako amatéři, zatímco ruští, francouzští akrobatičtí letci jsou profesionálové. Angličané, Španělé i někteří Němci jsou poloprofesionálové.“

Letecká akrobacie je královnou leteckého sportu. Její sezóna začíná v dubnu, vrcholné soutěže probíhají v letních měsících. Jan Adamec létá s letadlem Suchoj SU 31. „To je speciální akrobatické letadlo, jedno z nejlepších na světě,“ vyznívá jeho pilot. Nad přemyty, výkruty, autorotacemi, souvraty, pády a kombinacemi všech prvků, které spolu předvádějí, se tají dech. „Je hezké, když na leteckém dni přistanete a lidi zatleskají,“ okomentuje svůj výkon lakonicky.

Popisuje, že ve vzduchu má pocit absolutní volnosti. „Je to euforie, adrenalin, člověk překonává své možnosti. I když na druhé straně mi létání bere čas a energii. Díky zkušenostem z letecké akrobacie mám pocit jistoty, když létám s lidmi na rekreačním letu nebo učím zájemce létat. Vzdušný prostor dobře znám. Samozřejmě se bojím, do letadla musím vstupovat s respektem.“

Pokud však vím, že letadlo je v naprostém pořádku, dokonale ho znám, tak jde strach stranou, naprosto důkladně se soustředím,“ popisuje úspěšný pilot. Jak skvěle svůj speciál ovládá, se budou moci v příštím roce přesvědčit i tři vítězky soutěže COOP Sympatika 2010. Mohou si pokaždé vybrat mezi rekreačním a akrobatickým letem. To je zážitek!

Domovská základna reprezentace je ve Starém Městě u Moravské Třebové. Tam také v sezóně pobývá až třikrát týdně. Ale domovské letiště, kde ho potkáte nejčastěji, má Jan Adamec v Chotěboři – tam, kde je jeho Jednota, velkoobchod obchodního řetězce COOP, za jehož barvy také létá ...

-koř-



TYČINKY CVACK CVACK

CHROUPÁNÍ PRO CELOU RODINU

TYČINKY Solené

EXTRA KRUPAVÉ!

Hmotnost 350 g



Europasta SE, a.s.
U síla 246, Boršov nad Vltavou
373 82 – Česká republika

tel: +420 387 783 237
fax: +420 387 783 205
web: www.europasta.eu






nový! design obalu

REDESIGN ZNAČEK KOSTELECKÉ UZENINY A MASO PLANÁ

Na začátku roku došlo k fúzi dvou společností – Kostecké uzeniny a. s., a Maso Planá, a. s. Bylo tedy nutné zamyslet se nad oběma těmito značkami tak, aby přinášely benefit jak spotřebitelům, tak i zákazníkům díky jasnému příběhu, komunikaci a inovacím, které budou přinášet na trh. Obě značky – Kostecké uzeniny a Maso Planá – prochází v současné době redesignem a výrobky s novými obaly jsou na trhu k vidění od září 2010.

Značka Maso Planá je mladá, moderní a inovativní značka, která chce zábavnou formou ukázat, že příprava jídla může být zábava a inspirace. Je to značka s výrazným vizuálním stylem – tedy značka, která na českém trhu doposud není. Maso Planá vnáší do světa masa a uzenin více osvěty, ukazuje, které maso je k čemu dobré, přináší více nápadů, inspiruje spotřebitelky svými recepty a získává pro ně rady od odborníků (radí kuchaři, přináší grilovací recepty apod.). Je to značka určená pro mladší generaci (do 45 let), která si ráda

ulehčí práci v kuchyni tak, aby se pro ni stala zábavou.

Značka se specializuje na šunky, maso a obecně méně tradiční kuchyni – tu naopak reprezentuje značka Kostecké uzeniny.

Kdo by neznal značku Kostecké uzeniny! Tato značka má ve svém portfoliu tradiční produkty, které milovaly rodiny našich babiček a které známe z dětství. Kostecké uzeniny díky své dlouhodobé odbornosti a zkušenosti mají v portfoliu originální speciality, které přivítá každý, pro koho je jídlo požitekem. Kostecké uzeniny jsou tvůrcem chuťových zážitků.

Jenom společnost Kostecké uzeniny a. s., má dvě značky, které mají jasný a jiný positioning než to, co je dostupné nyní na trhu. Kostecké uzeniny mají tradici od roku 1917, Maso Planá obrazově, recepty a inspirací je jedinečná. Náš sortiment jsme pro spotřebitele rozdělili do dvou příběhů a budeme přinášet inovace, které budou tyto příběhy podporovat.



inzerce

Vitana®

Užijte si vánoční čas s Vitanou



Recept pro vás

Vánoční punč (4 porce)

Ingredience: 700 ml červeného vína, 500 ml hroznového nebo jiného džusu, 250 ml bílého rumu, 1 ks pomeranče, 2 lžice kořenící směsi Punč, cukr dle chuti

Víno, džus a rum smíchejte v hrnci, přidejte směs koření a oloupaný, na osminky nakrájený pomeranč. Směs pomalu ohřívejte až těsně pod bod varu. Punč se nesmí vařit! Nechte 15 minut odstát a podávejte horké. Osladte dle chuti.

coop

Žádejte v prodejnách maloobchodní sítě Coop

Vybírejte, hlasujte, vyhrajte!!!

COOP Sympatika 2010

Vážení čtenáři a zákazníci, opět se můžete aktivně podílet na volbě nejsympatičtější a nejkrásnější zaměstnankyně sítě prodejen COOP.

Soutěž má dvě části. Vy, naši čtenáři a zákazníci, svými hlasy vyberete vítězku první části.

Hlasovat můžete třemi způsoby:

- Pomocí hlasovacího kuponu otištěného pouze v COOP Rádcí 5/2010. Řádně vyplněný kupon odešlete do 31. prosince 2010 na adresu DELEX, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.**
- Pomocí SMS. SMS kód Vámi vybrané finalistky odešlete do 31. prosince 2010 na číslo 900 09 10. Cena SMS je 10 Kč.**
- ZDARMA na stránkách www.coopclub.cz. Zde si kromě fotografií finalistek můžete přehrát krátká videa, na nichž se Vám jednotlivé soutěžící blíže představí.**

A NAVÍC ZAJÍMAVÉ CENY VYHRAJE I PĚT Z VÁS. VÍTĚZE BUDEME LOSOVAT Z ODPOVĚDÍ DOŠLÝCH PRO SOUTĚŽÍCÍ S NEJVĚTŠÍM POČTEM VAŠICH HLASŮ.

Druhá část – volba vítězky COOP Sympatika 2010
O přízeň poroty, vítězství a titul COOP Sympatika 2010 se budou finalistky ucházet na tradičním plese COOP Centra dne 17. února 2011.

Jména vítězek budou zveřejněna v COOP Rádcí 1/2011 a v promo letáčích COOP Centra v dubnu 2011.

Bližší informace o soutěži získáte především na internetových stránkách www.coopclub.cz, ale také na www.coop.cz, www.coop-tuty.cz nebo www.coop-tip.cz.

Hlasuji pro soutěžící:

číslo jméno

----------------------	----------------------

Vaše jméno a příjmení:

Ulice:

Obec:

PSČ:

Telefon:

Řádně vyplněný hlasovací lístek zašlete nejpozději do 31. 12. 2010 na adresu:

DELEX, s.r.o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.



1

Michala REPÍKOVÁ, 32 let

SMS KÓD: SYMPATIKA 01

Mezi mé zájmy patří sport, jízda na kole, plavání, tanec, procházky se psem a výlety s rodinou. Ovšem mým největším koníčkem je v současnosti stavba rodinného domku. Mám skvělou rodinu, krásnou a šikovnou pětiletou dceru Kristýnku. Takže vše důležité se mi již splnilo a můžu si jen přát, abychom byli všichni zdraví. V životě se řídím zásadou: Nedělej druhým to, co nechceš, aby dělali oni tobě.

Jednota – družstvo spotřebitelů v Kaplici



2

Petra KOMADOVÁ, 25 let

SMS KÓD: SYMPATIKA 02

Jmenuji se Petra Komadová. Narodila jsem se v Bánovciach nad Bebravou, kde jsem se aktivně do svých 20 let věnovala házené. Do Čech jsem přišla před 5 lety za přítelem. Velmi se nám tu líbí. Mezi moje zájmy patří sport (kromě házené hlavně aerobik a plavání), společné procházky s naším psem, řízení auta a dobré jídlo. Mou životní zásadou je prožít každý den naplno.

Jednota, spotřební družstvo v Hořovicích



6

Vendula PROKEŠOVÁ, 34 let

SMS KÓD: SYMPATIKA 06

Se svými syny Tomáškem a Dominikem bydlím v rodinném domku v Hluboši, kde také od roku 2008 pracuji jako prodávačka v COOPu. Tato práce mě baví a těší mě pocit ze spokojených zákazníků a dobře vykonané práce. Jsem společenský typ, ráda se pobavím s přáteli a jsem pro každou legraci. Mezi mé koníčky patří kolo, PC, zahrádka, ruční práce. V volném čase s dětmi vytvářím různé výrobky. Chci přijímat pozitivní energii od dobrých lidí a dál ji předávat nejenom na svoje syny, ale i na ostatní lidičky, kteří mi hodně pomáhají. Mé životní krédo: Žít spokojený rodinný život plný lásky.

COOP Příbram, družstvo



7

Michaela MACHÁČKOVÁ, 21 let

SMS KÓD: SYMPATIKA 07

Jsem přátelská, komunikativní, spolehlivá, cílevědomá dívka s velkou láskou ke koním – ti jsou mým největším koníčkem již 12 let. K mým dalším zálibám patří pochopitelně má práce v Jednotě. Již od mala jsem u Jednoty vyrůstala díky babičce, která mě brávala do prodejny s sebou. Proto jsem o své budoucí práci měla od dětství jasno. Hned po maturitě jsem nastoupila v Jednotě jako referentka obchodního oddělení. Mým životním cílem je vybudovat velkou fungující rodinu a mít prosperující práci. K tomu mi pomáhá zásada: Kde je vůle, tam je i cesta.

Jednota, spotř. družstvo v Jindřichově Hradci


3
Petra MARKOVÁ, 32 let
SMS KÓD: SYMPATIKA 03

Jsem vdaná a mám dvě krásné děti. Už pět let pracuji jako referentka obchodní sítě na ústředí Jednoty v Kaplici. V práci se snažím být flexibilní a vycházet dobře s kolektivem spolupracovníků. Nesnáším lež a vypočítavost. S rodinou se věnujeme cestování, lyžování, jízdě na kole. Rádi trávíme společnou dovolenou u moře. V životě se řídím heslem: Umění žít není umění hrát s dobrou kartou, ale se špatnou kartou sehrát dobrou hru.

Jednota – družstvo spotřebitelů v Kaplici

4
Barbora PINKASOVÁ, 30 let
SMS KÓD: SYMPATIKA 04

Bydlím v Hřimězdicích v okrese Příbram. Již tři roky pracuji jako vedoucí v prodejně v Nečíně. Vystudovala jsem Střední průmyslovou školu, obor geologie. Jsem vdaná a mám osmiletou dceru Natálku. Mezi mé koníčky patří závody offroad, které už tři roky jako spolujezdkyně jezdím se svým manželem. Mám ráda zvířata, ráda plavu, lyžuji, cvičím a chodím za kulturou – divadlo, kino. Řídím se Balzacovým výrokem: Největším štěstím člověka je, když může žít proto, zač by byl ochoten zemřít.

COOP Příbram, družstvo

5
Irena POULOVÁ, 37 let
SMS KÓD: SYMPATIKA 05

Bydlím v Českém Dubu, kde pracuji jako zástupkyně vedoucí v prodejně COOP. Mám šestnáctiletou dceru Irenu a třináctiletého syna Pepu. Péče o ně a o domácnost mi zabere veškerý volný čas. Když mi však chvilka volna vybyde, chodím na procházky a strašně ráda spím. Jsem usměvavá, přátelská a snažím se lidem pomáhat. V životě se mi již mnohokrát potvrdila pravda, že všechno zlé je pro něco dobré.

Jednota Liberec, spotřební družstvo

8
Karin HRABCOVÁ, 35 let
SMS KÓD: SYMPATIKA 08

S manželem a synem Ludkem bydlím v Horních Bludovicích. V Jednotě Haviřov pracuji už skoro 10 let. V práci trávím většinu času a dalo by se říct, že je i mým koníčkem, protože mě velice baví. Zákazníci mě hodnotí jako usměvavou, vřelou a často upovídanou osobu. Veškerý volný čas věnuji rodině a především svým úžasným sestrám. Mezi mé záliby patří jízda na motorce, rodinné výlety a houbaření. Miluji dobré jídlo, které i ráda vařím. Moje životní krédo zní: Všechno zlé je vždy k něčemu dobré.

Jednota – Jednošć spotřební družstvo

9
Lucie PARKOSOVÁ, 30 let
SMS KÓD: SYMPATIKA 09

Pracuji jako prodávačka v prodejně SD Jednota v Komárově. Jsem vdaná a mám dvě krásné dcery, které jsou zároveň i mým koníčkem. Když máme čas, rádi jezdíme na kole a v létě vyrážíme se stanem do přírody. Pokud se stane, že při denních povinnostech zbyde chvilka, ráda si přečtu hezkou knížku. Moje velké přání je podívat se na Nový Zéland, ale to je zatím hudba daleké budoucnosti. V životě se řídím heslem: Chovej se ke každému tak, jak chceš, aby se lidé chovali k tobě.

Jednota, spotřební družstvo v Hořovicích

10
Ivana MARTÍNKOVÁ, 23 let
SMS KÓD: SYMPATIKA 10

Vystudovala jsem Střední odbornou školu v Poličce, obor kosmetička. Profesi kosmetičky doposud provozuji, ale současně pracuji i v SD Jednota ve Svitavách. Mezi mé záliby patří modeláž nehtů, rybaření, jízda na kole, cvičím pilates a zumbu. K mým kladným vlastnostem patří poctivost, upřímnost, pravdomluvnost, stojím si za svým názorem. Mám své sny, kterých bych chtěla dosáhnout jak v soukromém, tak v profesním životě – velký dům, spoustu dětí, hodného manžela, zajímavou práci. Řídím se heslem: Přej a bude ti přáno, dej a bude ti dáno.

Jednota, spotřební družstvo ve Svitavách



HOLLANDIA®

...Váš domácí jogurt!

Hollandia Karlovy Vary, a.s. | www.hollandia.eu

když se řekne chut'...

Hodická Vysočina 1967

Vyrobeno dle předpisu z roku 1967

VYSOČINA HODICE

Hodická Vysočina 1967 je držitelem je držitelem prestižního ocenění Regionální potravina

NEŽ KOUPITE KUCHYŇSKÝ ROBOT

Nenechte se oslnit počtem wattů, na které lákají prodejci, neboť kvalitnímu robotu postačí výkon i o 500 wattech. Pamatujte, že výběr kuchyňského robotu šitého na míru vaší domácnosti začíná ve vaší kuchyni a u vašeho jídelního stolu. Zamyslete se:

PEČETE KOLÁČE, BUCHTY? VAŘÍTE KNEDLÍKY?

Budete-li chtít svěřit přípravu těsta robotu, musíte si při jeho výběru ověřit v návodu, jaké množství mouky, resp. těsta je schopen zpracovat. Pojme-li robot málo mouky, zapomeňte na možnost, že byste potřebné množství těsta připravovali v několika dávkách. Může se lehce stát, že se robot přetíží a motor přehřeje. Někteří výrobci na to pamatují a v návodech uvádějí maximální dobu, po kterou může být robot v provozu, či limitují jeho použití počtem dávek těsta, které se zpracovávají těsně za sebou.

Většina robotů je vybavena hnětacími háky nebo nástavci nebo speciálně upravenými umělohmotnými noži, které jsou určeny pro kynutá a křehká těsta. Kovové nože pomohou při přípravě především třeného a piškotového těsta.

KRÁJÍTE A STROUHÁTE?

Kolik toho ten který robot na jednu nakrájí a nastrohává, se odvíjí od objemu jeho nádoby. Při zpracovávání velkého množství je zapotřebí dodržovat časový pracovní limit daný výrobcem.

Krájecí nástavce většiny robotů umožňují připravit plátky o dvojí tloušťce – jemné a hrubší.

Ve struhadlech jsou výrobci vzácně jednotní, v základní nabídce nechybí jemné a hrubé strouhání.

DÁVÁTE PŘEDNOST DOMA UMLETÉMU MASU?

Většina kuchyňských robotů maso nemele, nýbrž seká kovovými noži. Chcete-li maso klasicky umle-

té, vybírejte mezi roboty, které mají v příslušenství mlýnek na maso.

VÝBAVA V CENĚ A VÝBAVA K DOKOUPENÍ

Všechny kuchyňské roboty nabízejí hnětení, míchání, šlehání, sekání a většina i krájení a strouhání. Mnohé jsou vybaveny mixérem s vyjímatelným či napevno usazeným nožem, který může plnit i funkci drtiče. Do ceny některých výrobků jsou zahrnuty lis na citrusy a odšťavňovač, mlýnek na maso, nástavec na zpracování bramborových hranolků.

JAK MOC TOHO BUDEŠ PO MNĚ CHTÍT, ABYS BYL ČISTÝ?

Robot ušetří práci a čas, avšak na druhé straně práci přidělá a z ušetřeného času nějaký ten díl ubere. Příliš mnoho skulin a koutek, které je zapotřebí důkladně očistit, znepříjemňuje život. Když výrobce doporučí, že se mís a veškerého příslušenství může ujmout myčka nádobí, předčasně nejásejte. Myčka se zhostí odstranění zbytků zpracovávaných surovin, avšak není-li příslušenství robotu vyrobeno ze skutečně kvalitních materiálů, zakrátko budete nemile překvapeni: zkorodované šrouby, uvolněné rukojeti, změny na strouhacích a krájecích kotoučích, dokonce se může zhoršit sestavování a nasazování jednotlivých dílů.

RUCE V POHYBU, OČI NA STOPKÁCH!

Není nad to osahat si vše vlastníma rukama. Tuto šanci máte ještě před zaplacením vybraného

výrobku. Sledujte, jak snadno či jak obtížně se robot sestavuje a rozebírá, jak se nasazují jednotlivá příslušenství, zda ovládací prvky vyhovují.

BEZPEČNOST NADE VŠE

Spustit práci robotu musí představovat několik kroků, bez jejichž splnění se přístroj ani nehne. Jedná se o tzv. zdvojený bezpečnostní systém. Někteří výrobci vybavují roboty ochranou proti přetížení; přehřeje-li se motor, robot se buď sám zastaví, nebo se rozsvítí varovná bezpečnostní kontrolka.

JUDr. Ida Rozová



Zdravý oběd pro celou rodinu

Kvalitní ryby...

Filety Exclusive 400 g



Filety vakuum 300 g



Mořská štika 400 g
(Filé porce)

Rybí prsty 250 g

...se zdravou a chutnou zeleninou.

Bretaňská 350 g

WOK Classic 350 g



Zahradní
zeleninová
směs 350 g



Recepty našich zákazníků

Další recepty naleznete na www.vahala.cz



Sendvičové nářezy v trojobalu



Výborné obložené chlebíčky



Hustopečské uzené



Silvestrovská živáňská



Recepty našich zákazníků

Další recepty naleznete na www.vahala.cz



Výborné obložené chlebíčky



Kombinujte libovolně z naší nabídky šunek, masných specialit a různých lahůdkových salátů, výsledek vašeho snažení bude vždy perfektní a každé sousto se promění v gurmánský zážitek.

Naše TIPY: Hustopečská šunka, Originál Váhalova šunka nebo Váhalova mozaika s Česnekovou pomazánkou sýrovou, Svačinkovým nebo Pochoutkovým salátem.

Sendvičové nářezy v trojobalu



Náš TIP na rychlou a snadnou přípravu oběda nebo večeře: silnější plátky **Sendvičového nárezu Váhalo** nebo **Sendvičového nárezu Váhalo se sýrem** obalujeme postupně v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance, smažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší a ovocným salátem.

Pokud chcete mít oběd veselejší, připravte řízečky různých tvarů pomocí vánočních vykrajovátek.

Silvestrovská živáňská



Potřebujeme:

- Váhalovu slaninu
- Zbojnickou klobásu
- brambory
- hovězí zadní, vepřovou kýtu, vepřová játra
- sůl, pepř
- červenou papriku, cibuli, rajčata, petrželovou nať, feferonku, masový vývar.

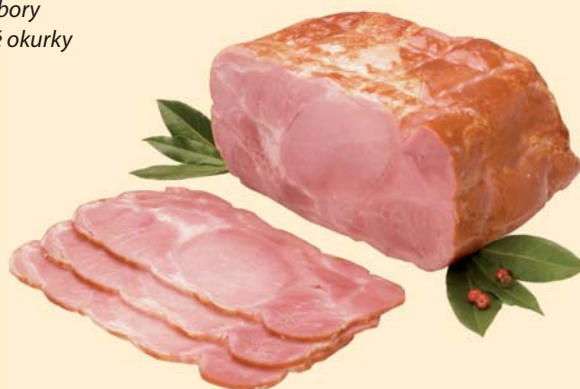
Menší medailonky z naklepaného, nasoleného masa a jater napichujeme střídavě na jehly s kolečky nasolených brambor, cibule, **Zbojnické klobásy**, složenými plátky **Váhalovy slaniny**. Takto připravené jehly posypeme červenou paprikou a uložíme do pekáčku nebo zapékací misky, podlijeme vývarem, do kterého můžeme přidat ještě nadrobno nakrájená rajčata, feferonku a petrželovou nať. Pečeme přikryté alobalem nejdříve 15 minut zprudka, dále pak v mírnější troubě cca 1,5 hodiny.

TIP: naklepané, opepřené a nasolené plátky masa naložíme nejméně na 6 hodin před pečením s kolečky cibule a bobkovým listem do kameninové nádoby, zakapeme olejem a přidáme několik lžic červeného vína.

Hustopečské uzené

Potřebujeme:

- **Hustopečské uzené**
- brambory
- kyselé okurky



Postup: Celý kus Hustopečského uzeného povaříme do měkka, nakrájíme na silnější plátky a na talíři dozdobíme petrželkou, pažitkou nebo kolečky cibule. Podáváme s bramborovou kaší a kyselou okurkou.



**EXTRA SILNÁ
CHUŤ
V KAŽDÉ KOSTCE**

Vyzkoušejte nové bujóny:
Maggi Extra silný zeleninový
a Maggi Extra silný slepičí.

Maggi Extra silný zeleninový obsahuje 7 druhů bylinek a zeleniny. Dodá vašim jídlům extra silnou chuť zeleniny a bylinek. Maggi Extra silný zeleninový neobsahuje glutamát ani konzervační látky.

Maggi Extra silný slepičí má sílu a chuť silného slepičího vývaru a je vyroben z kvalitních surovin. Navíc neobsahuje konzervační látky.

Maggi
Spolu a chutně

TOPINAMBURY

Krásná květina, která pod zemí ukrývá hlízu našemu zdraví velmi prospěšnou, to jsou topinambury, lidově nazývané židovské brambory či jeruzalémské artyčoky.

Topinambury tvoří z 80 % voda. Dále obsahují uhlohydráty (polysacharid inulín) a bílkoviny, jsou zdrojem vlákniny, esenciálních aminokyselin, vitamínů (provitamin A, vitamíny B, D, H a C) a minerálních látek (draslík, hořčík, vápník, fosfor, železo, křemík, mangan, zinek či sodík).

Polysacharid inulín pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi, proto jsou topinambury vhodné pro diabetiky. K dalším jejich pozitivním účinkům patří schopnost čistit střeva, pomáhají při revmatismu, při otocích a potřebě odvodnit organismus.

Potvrzena je i schopnost topinamburů redukovat hladinu cholesterolu v krvi, regulovat krevní tlak nebo chránit proti stresu.

Chcete se o topinamburech dovědět víc? Chcete poznat jejich využití v kuchyni a vyzkoušet některý z topinamburových receptů? Pak navštivte stránky **www.coopclub.cz**, kde naleznete množství dalších informací.



Žijeme zdravě s Kávovinami



Kávoviny, a. s., Jana Palacha 515, 532 32 Pardubice
tel.: 466 798 811, fax: 466 330 555, e-mail: odbyt@kavoviny.cz, www.kavoviny.cz

ALKOHOL SE NEMÁ MÍCHAT?

JSOU BAREVNÉ, LAHODÍCÍ OKU I CHUŤOVÝM BUŇKÁM A JEJICH PŘÍPRAVA SE ŘADÍ MEZI VÝZNAMNÉ SPOLEČENSKÉ UDÁLOSTI – KOKTEJLY. S BLÍŽÍCÍM SE KONCEM ROKU SE VYPLATÍ ZAČÍT TRÉNOVAT, ABY VÝSLEDEK STÁL OPRAVDU ZA TO. SPOLU S COOP RÁDCEM BUDOU VAŠE KOKTEJLY NEJVYHLÁŠENĚJŠÍ V ŠIROKÉM OKOLÍ A STANOU SE LAHODNOU TEČKOU NEJENOM NA SILVESTROVSKÝ VEČER.



DOMÁCÍ KRABÍČKA BARMANA

I k domácímu míchání nápojů by mělo patřit základní „barmanské“ vybavení. Patří do něj široká škála alkoholických i nealkoholických nápojů, nejrůznější variace sklenic, nástrojů i ozdob hotových nápojů. Ve výbavě by vám neměl chybět šejkr, odměrky o různých objemech, drátítko, míchátko, brčka, mixér, či drtič ledu.

DRUHY SKLENIC

Jestliže si nechcete vysloužit společenské faux-pas, vyplatí se alespoň minimální orientace v druzích jednotlivých sklenic a v podávání hotových nápojů. Mezi základní druhy sklenic pro míchané nápoje patří koktejlka neboli V-shape (sklenice tvaru V na vysoké noze, v níž se podává např. cinzano), tumbler (vysoká či malá sklenice oválného tvaru), koňaková sklenka (baňka na nízké noze typická pro koňaky a whisky) a silnostěnná sklenice s ouškem na horké nápoje.

DRUHY NÁPOJŮ

Z hlediska obsahu alkoholu se můžeme setkat s míchanými nápoji alkoholickými či nealkoholickými (tzv. soft drinks). Podle doby podávání s aperitivy (před jídlem) či digestivy (po jídle). Podle velikosti se

nápoje dělí na krátké (short drinks) s objemem do 10 cl, střední (medium drinks) do 20 cl a dlouhé (long drinks) do 30 cl. Podle obsahu cukru se potom koktejly dělí na suché (dry), polosuché (medium dry) a sladké (sweet).

Koktejly rozlišujeme také podle jejich báze (tzn. základní části). Mezi nejčastěji používané patří gin, rum, vodka, tequilla a whisky. Většina koktejlů pak kombinuje báze alespoň dvě. Kromě nich jsou zde zastoupeny i modifikátory, které nápoji dodávají jedinečnou chuť a aroma. Mohou mít podobu vermutů, jež ozvláštňují koktejl o příjemnou hořkost, ovocných džusů nebo neotřelých přísad, jakými jsou vaječné žloutky, smetana nebo cukr.

ZDOBNÍ SKLENIC A NÁPOJŮ

Pro dokonalý efekt i výslednou chuť koktejlů nesmíme zapomenout na detaily. K oblíbeným doplňkům patří zdobení okrajů sklenic cukrem nebo solí. Sklenici, kterou takto chceme vylepšit, uchopíme za dno a krouživým pohybem omočíme její konec v citronové či pomerančové šťávě a poté stejným způsobem v cukru či soli. Vyplatí se dát pozor, aby sklenice nebyla zabořena příliš hluboko. Ještě efektnější bude výsledek, pokud sklenici omočíme v barevném likéru či grenadině. Oku lahodící jsou i ozdoby

z čerstvého i kompotovaného koktejllového ovoce. Chybět by vám proto neměly pomeranče, jahody, koktejllové třešně nebo třeba olivy.

Jahodové mojito

4 dl bílého rumu,
5 lžiček třtinového cukru, ½ limetky,
5 cl limetového sirupu,
soda, 5 lístků máty,
3 jahody

Do vysokého skla vložíme rozčtvrcenou polovinu limety, třtinový cukr, omytou mátu a jahody. Směs rozdrtíme drátítkem, přidáme led, rum, sirup a nakonec dolijeme sodou. Dobře promícháme, přidáme brčko s míchátkem a ozdobíme čerstvými snítkami máty a rozkrojenou jahodou.

Bloody Mary

4 dl vodky, 150 ml
tomatového džusu,
celerová nať, pepř, sůl,
worcestrová omáčka

Do vysoké sklenice vložíme celerovou nať a kostky ledu, zalijeme vodkou



a tomatovým džusem. Ochutíme solí, pepřem a kapkou worcesterové omáčky. Dobře promícháme a podáváme. Pro otrlejší povahy možné přiostrit tabascem.



Manhattan

3 cl bourbonu nebo whisky, 1,5 cl vermutu rosso, kapka angustury, 1 koktejlová třešeň, led

V šejkru smícháme všechny přísady s ledem, protřepeme a slijeme do sklenice. Dozdobíme třešní napíchnutou na párátku. Pro zajímavější chuť můžeme zakápnout citronem.

Ruský čaj

4 lžičky černého sypaného čaje, 12 cl pomerančového džusu, 1,5 cl citronové šťávy, 4,5 cl vodky, skořice, hřebíčky, třtinový cukr, plátek pomeranče na ozdobu

Snítku skořice svaříme s hřebíčkem alespoň 2 minuty, přidáme sypaný čaj a vaříme další 3 minuty. Scedíme do vysoké sklenice, přidáme pomerančový džus, citronovou šťávu, vodu a dosladíme třtinovým cukrem. Ozdobíme plátkem pomeranče a podáváme teplé.



-drei-



inzerce

Pro chvíle
plné radosti

Logo Coca-Cola, tvar láhve Coca-Cola a dynamická vlna jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company. © 2011 The Coca-Cola Company. Všechny práva vyhrazena.



Dopřejte si přepychové Vánoce

AIR
WICK

Alibona®

dia

Výrobní program

- kompoty, DIA kompoty
- sterilované okurky
- sterilovaná zelenina a zeleninové saláty
- DEKO – přípravek k nakládání zeleniny
- PEKTOGEL – želírující přípravek k výrobě džemů a marmelád

Alibona, a.s., Svatoplukova 909, 784 01 Litovel
držitel certifikátu ISO 9001:2000 a mezinárodního certifikátu BRC
tel.: 585 495 111, fax: 585 342 335, odbyt@alibona.cz



www.alibona.cz

www.pisrozumem.cz



FERNET
Liquore Stock
STOCK

**HOŘKÁ JE KRÁSNÁ.
VŽDYŤ VÍŠ.**

www.muifernet.cz

Praotec Čech by měl radost

Všechno první oslavě svátku českých výrobků v Roudnici nad Labem přálo. Ač předposlední říjnová sobota, vlídné sluneční paprsky zalévaly město, rozložené pod homolí legendárního Řípu. Na Husovo náměstí, kde postavili své stánky čeští výrobci, našla cestu pěkná řádka zájemců.

Slavnost měla dopolední a odpolední program. Na začátku čeští výrobci představili nejen své kvalitní české výrobky, ale také nabídli zákazníkům výjimečné slevy, a některé své výrobky dokonce zdarma. „Vzhledem k tomu, že jsme jeden z největších obchodních systémů v České republice, tak by bylo velice špatné, kdybychom projekt Český výrobek nepodporovali. Proto přebíráme určitou garanci nad celým tímto hnutím a pevně věříme, že do budoucna se české výrobky v našich prodejnách budou objevovat stále ve větším množství,“ prozradil Dr. Vladimír Dvořák, zástupce COOP Centra Praha, které bylo garantem celé akce. „Spolupracujeme se všemi dodavateli v naší republice, máme téměř 3 000 prodejen, jsme velmi silný systém a můžeme do velké míry ovlivnit, co se v našich prodejnách prodává. Firma ACCOM Czech je naším hlavním distributorem mléčných výrobků a protože to je jeden z největších vystavovatelů, jsme tady s nimi



společně“ vysvětlil dále Dr. Dvořák.

Slavnostní ráz celé akce ještě doplnil křest Kalendáře českých výrobků. Najdete v něm obrázky českých výrobků i firem a hlavně svátek českého výrobku, který připadá vždy na 27. října. „Jsem rád, že jsme jako první město na oslavu českých výrobků vybrali Roudnici nad Labem. Je to symbolické, vždyť nedaleko praotec Čech zapíchl do země svoji hůl a vybral místo pro život našich předků. Město Roudnice nám velmi pomohlo s organizací a propagací této oslavy, uvidíme, jaké město se toho účastní příští rok,“ zdůraznil ředitel společnosti Český výrobek Ing. Leo Kolečkář.

V odpolední části zažili návštěvníci akce další překvapení. Proběhlo slosování, do kterého české firmy poskytly skvělé ceny – další české výrobky zdarma, a tak si návštěvníci odnesli například několik kilogramů barvy Remal, výrobky zdravé výživy firmy Nominal, oříšky od firmy LTC nebo luxusní dámské spodní prádlo od společnosti Úpavan. Radost měli výherci Zbojnické klobásky a čtyřkilové šunky Sisi firmy Váhala a zejména z hlavní ceny – šeku na 15 000 Kč na plastová okna, který věnovala firma PRAMOS.

Po celý den si mohli návštěvníci všech věkových skupin užívat příjemné hudby, ochutnávek. Pro rodiny s dětmi zde byl kolotoč, skákadla, veselé balónky a spousta dalšího českého zboží a zábavy.

-koř-



Ing. Bohumil Kratochvíl

IBK TRADE

Váš dodavatel ořechů a sušeného ovoce



Kontakt: Ing. Bohumil Kratochvíl – IBK TRADE

Dolanská 7/337, 161 00 Praha 6

Telefon: +420 220 199 372-6

fax: +420 220 199 377

mobil: + 420 777 583 358, 777 333 520

www.ibk-trade.cz

e-mail: obchodni.oddeleni@ibk-trade.cz

inzerce

Tradiční večeře netradičně

Štědrý večer, nejkrásnější večer v roce. Všude utichne obvyklý ruch a rodiny se usadí u vánočního stromčku k slavnostně vyzdobenému stolu. Sliny se sbíhají nad lahodnými pokrmy. Kapr, bramborový salát... někdo si vůbec nedovede představit, že by tu tradici změnil. Ale jsou i tací, kteří rádi vyzkoušejí něco jiného. Naše prodejny nabízejí široký sortiment sladkovodních a mořských ryb, kterým to rozhodně na svátečním stole bude slušet!

PSTRUH

Jedna z našich nejrozšířenějších ryb. Osídluje řeky, říčky a potoky v horách, podhůřích a na vysočinách s čistou, chladnou a rychle proudící vodou bohatou na kyslík. Dobře se mu vede ve pstruhových údolních nádržích i v tocích pod nimi.

Barevně je velice proměnlivý podle prostředí, ve kterém žije. V lukách bývá laděn více do zelena, ve skalnatých vodách je velice tmavý i černý.

Maso pstruha je velmi chutné v jakékoliv úpravě. Ovšem dobrá příprava může jeho přednosti ještě podtrhnout.

Pstruh na mandlích

3-4 pstruzi střední velikosti, 100 g másla, 50 g opražených mandlí, 1/4 l sladké smetany, hladká mouka, sůl

Pstruhy vykucháme, omyjeme, osolíme a poprášíme moukou. Opečeme je na pánvi na rozehrátém másle asi pět minut po každé straně. Upečené přendáme na ohřátou mísu. K másle na pánvi přidáme smetanu a oloupané a opražené mandle, nakrájené na jemné nudličky. Teplou omáčkou pstruhy polijeme. Podáváme s vařenými nebo opekanými bramborami

LOSOS

Tažná ryba, která mládí prožívá v horních tocích řek. Odtud táhne do moře, kde poměrně rychle dospívá. Jako dospělá se vrací na místa svého vylíhnutí, kde se rozmnožuje. V moři nabývají lososi na váze přes

1 kg za měsíc. V těle se jim nahromadí velké množství tuku, který zbarvuje jejich svalovinu oranžovočerveně. Ve třech letech dosahuje losos délky kolem jednoho metru.

Je oblíbený pro výborné, křehké maso, které má vysokou biologickou hodnotu, je lehce stravitelné, obsahuje množství bílkovin, vitamínů, minerálních látek, tuky a aromatické látky.

Losos na pomerančích

Půl lososa nebo nakrájené filety, 4 pomeranče, 2 stroužky česneku, sůl, cukr, hladká mouka, olej a trochu pomerančového džemu (lze použít i meruňkový)

Z očištěné půlky lososa připravíme několik řezů, lehce osolíme a pocukrujeme. Porce dáme do misky a zalijeme vymačkanou pomerančovou šťávou, přidáme nasekaný česnek, misku pak zabalíme do alobalu a necháme přes noc marinovat. Před smažením porce obalíme v mouce a krátce smažíme z každé strany. Ozdobíme plátkem pomeranče a kopečkem zavařeniny. Podáváme s rýží.

ŠTIKA

Je nejznámější dravá ryba u nás i v Evropě. Třebaže štika dává přednost teplejším a rozsáhlejším vodním tokům, najdeme ji i v podhorských úzkých potocích a v malých odstavených tůňkách.

V našich vodách dorůstá délky 100 cm, výjimečně i 140 cm a může vážit až 20 kg, běžnější jsou ovšem

kousky kolem 3 kg. Jemné, pevné a netučné maso dravé štiky je výtečné.

Štika na víně

4 porce štiky, 50 g másla, hladká mouka, 2 dl bílého vína, citronová šťáva, sůl

Očištěné, osušené porce štiky pokapeme citronovou šťávou a necháme chvilku odležet. Před přípravou je osušíme, osolíme, poprášíme moukou a opékáme po obou stranách na rozehrátém másle. Ke konci pečení podlijeme štiky vínem a dopečeme. Pečené porce přeložíme na talíře, připečenou šťávu odvaříme za stálého míchání a nalijeme na porce štiky. Podáváme s vařenými nebo s opečenými brambory a s jemným zeleninovým salátem.

TUŇÁK

Tuňáci jsou dravé mořské ryby, které žijí v teplejších mořích. Dosahují délky až tří metrů a váhy až osmi set kilogramů. V přímořských zemích se zpracovává převážně čerstvě ulovený tuňák, v Japonsku je velmi oblíbený jako syrové rybí maso – do sushi a dalších místních specialit. V našich končinách se spíše setkáme s tuňákem v konzervách, což je určitě škoda.

Konzumace tuňáka pomůže nejen zdraví, ale také půvabu. Látky v něm obsažené totiž zlepšují kvalitu zubů, vlasů a nehtů. Jde vskutku o rybu lahůdkovou. Jejím velkým plus je beze sporu i nízký počet kostí.

Pečený tuňák

4 porce tuňáka, šťáva z 1 citronu,
2–3 česnekové stroužky nebo směs koření
na ryby, hladká mouka, olej

Rozmrzlé a osušené porce nasolíme, pokapeme citronovou šťávou, potřeme buď rozetřeným česnekem nebo směsí koření na ryby a necháme odležet. Pak jej zaprášíme hladkou moukou a na rozpáleném oleji po obou stranách dozlatova opečeme. Podáváme s vařenými brambory či hranolky.

PANGASIIUS

Jedná se o rybu s velmi kvalitním masem, které obsahuje velké množství bílkovin. Domovinou pangasia je Indočína, kde žije ve velkých řekách i při jejich ústích do moře. Maso je bílé až narůžovělé, bez malých kostí, což dělá tuto rybu ještě více oblíbenou u spotřebitelů. Není cítit rybinou, a proto je vynikající pochoutkou i pro osoby, kterým ryby nevoní.

Zapečený pangasius

4 filety pangasia, 2 cibule, 150 g strouhaného sýra, ¼ l šlehačky, sůl, drcený kmín, směs koření na ryby, špetka tymiánu, špetka bazalky

Nakrájíme cibuli na kolečka, vložíme do pekáče, na ni položíme osolené filety z rozmrazeného okapaného a osušeného pangasia. Přidáme koření dle chuti, zalijeme šlehačkou a hustě posypeme sýrem. Vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme odkryté. Pokrm je hotový, jakmile zruřoví a šlehačka se vypeče.

-koř-



Budweiser Budvar

Vánoční balení ležáku Budweiser Budvar

Od poloviny listopadu se na pultech vybraných obchodů objeví speciální vánoční balení ležáku Budweiser Budvar. V praktické dárkové krabici najdou zákazníci 8 půllitrových lahví prémiového ležáku a také dárek zdarma: **originální sklenici s vánočním designem.**

Pod stromečkem jistě potěší nejen všechny milovníky dobrého piva, ale i sběratele pivních sklenic.

Budějovický Budvar, n. p.
Karolíny Světlé 4
370 21 České Budějovice
Tel.: +420 387 705 111
Fax: +420 387 311 135
E-mail: budvar@budvar.cz
www.budejovickybudvar.cz



Vinařská abeceda – Správné podávání vína

K tomu, abyste si víno dokonale vychutnali v celé jeho kráse, není zapotřebí jen pohodová atmosféra, ale hlavně dodržování několika důležitých pravidel. Pokud jste v některých oblastech tápali, uděláte si díky našemu článku ve věci jasno. Vždyť víno je živý organismus, který si zaslouží naši péči a pozornost.

Správné sklo

Výběr skla může celkovému dojmu z vína pomoci nebo jej naopak úplně zkazit. Obecně vzato se víno podává ve sklenicích na stopce. To proto, aby se při uchopení a držení v rukou nezahřívalo. Navíc se vyhneme nevzhledným otiskům prstů na baňce. Sklo by mělo být průzračné, hladké a nebroušené, aby v něm vynikla barva vína. Objem sklenic se pohybuje kolem 250 ml, ovšem samotný nápoj naléváme pouze v množství 70–80 ml, aby bylo možno s ním zakroužit a lépe vnímat jeho chuť i aroma.

Sklenice na červené víno musí být větší a baculatější než její kolegyně na víno bílé. Širší plocha totiž dovolu- je vínu rozvinout svou chuť. Zúžený konec skleničky navíc umožňuje aroma déle udržet. Pro bílá a růžová vína je vhodné vybírat menší sklenky tulipánového tvaru, díky němuž si uchová správnou teplotu. Ideální sklenky na sekt či šampaňské jsou tenkostěnné a mají tulipánový nebo flétnový tvar, v němž se udrží potřebná teplota, vůně i perlivost. Oblíbené otevřené nízké mističky na sekt nejsou z tohoto důvodu vhodné.

Podávání vína

Servis bílých vín se odvíjí podle jejich plnosti. Čím plnější je chuť, tím vyšší musí být také teplota. Mladá jakostní vína by měla mít teplotu mezi 10 a 12 °C. Podchlazenější vína nedovolují uvolnit vonné látky a nápoj se nám pak může zdát fád- ní, bez chuti a vůně. Vyšší teplota naopak zvýrazňuje chuť alkoholu a víno je neharmonické.

U červených vín se doporučuje podávání mezi 14 a 16 °C, kdy se chuť ideálně rozvíjí. Těžší či sladší červená

vína snesou i vyšší teplotu blížíci se pokojové (16–19 °C). Víno potřebuje čas a citlivý přístup, v žádném případě proto víno nechlaďte ledem nebo se jej nesnažte rychle ohřát (pokud nezamýšlíte vytvořit vánoční svařák).

Otevření vína

Po odstranění obalu z hrdla lahve navrtáme korkovou zátku v jejím středu. Nesmíme ji ovšem provrtat skrz! Po jejím vyjmutí hrdlo jemně otřeme ubrouskem a malé množství vína odlijeme do své skleničky. Zkontrolujeme, zda je víno v pořádku, a rozléváme jej do dalších skleniček. Stejně jako jídlo, také víno naléváme hostům z pravé strany a končíme u své sklenice. Pro snazší nalévání bez kapek můžeme použít nalévací fólii nebo složený ubrousek kolem hrdla lahve.

Slavnostní obřad

Otevření vína není tak jednoduchou záležitostí, jak by se mohlo zdát. Některá vína si totiž zaslouží tzv. vydýchání, a potřebují proto otevřít dříve než před podáváním. Odborníci takový přístup doporučují zejména pro těžká červená a sladká bílá vína.

Podávání vína často provází také dekantace. Jedná se o proces, kdy se víno z lahve přelévá do karafy za účelem provzdušnění a „rozvonění“. V případě archivních vín dekantováním zabraňujeme vlití vinných usazenin do sklenic. Při takové přípravě vína se vyplatí nespěchat a je více než vhodné použít světlo svíčky, abyste usazeninu v lahvi odhalili včas.

Šumivé víno

S blížícím se koncem roku většina z nás přemítá o nákupu sektu či šampaňského pro novoroční oslavy. Při

nákupu je potřeba všimnout si složení společnosti, kterou hodláme šumivým vínem oblažit. Dámy preferují polosuché (demi sec) a polosladké nápoje (demi doux), popř. netradiční varianty růžového sektu (rosé). Pánům může být naopak více po chuti sekt suchý (extra brut, brut a sec). Doporučená teplota pro podávání je mezi 4 a 8 °C. Při otvírání šumivého vína mějte po ruce bílý plátěný ubrousek, kterým lahev lépe uchopíte. Zatímco většina laiků ocení hlasité otevření lahve, profesionální sommeliéři se snaží o co nejtichší a nejelegantnější uvolnění zátky.

COOP Rádce připomíná, že...

- host by si nikdy neměl víno dolévat sám;
- sklenici nikdy neplníme vínem až po okraj;
- bílé víno se nemá dolévat do skleničky se zbytkem nápoje kvůli udržení teploty;
- sekt se kromě jahod doporučuje podávat s kvalitní hořkou čokoládou;
- při nalévání se hrdlo lahve nesmí dotknout skleničky.

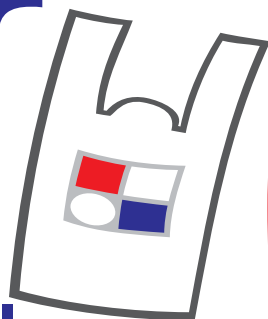
-drei-

sapler



**nákupní
tašky**

**obalový
materiál**



mikrotenové sáčky • sáčky na odpad • alu fólie
papírové sáčky • balící papíry

Sapler a.s., Sportovní ulice 1829, Karviná-Nové Město, 735 06
tel.: 596 313 522, fax: 596 368 001, e-mail: info@sapler.cz

kyselina listová

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



Více na www.ak-folsaeure.de



**TO NEJLEPŠÍ
Z NAŠICH
VINIC.**



VINIUM®
Velké Pavlovice

VINIUM a.s., Hlavní 666, 691 06 Velké Pavlovice
tel.: +420 519 403 141-2, fax: +420 519 428 670
e-mail: vinium@vinium.cz
www.vinium.cz

První část tajenky získáte po vyluštění křížovky, druhou sestavíte z nevyškrtaných písmen osmisměrky.



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA:

Abeceda, angrešt, archa, autorita, bedra, brak, čtyřveslice, Danae, desetiboj, dluh, dort, drobenka, drobné, geometrie, grafik, hoblík, chrapot, kancléř, kanec, kanon, klec, kojná, kolna, kompresor, kondolence, kroketa, laik, lastura, letec, liška, modřín, morfin, nátlak, nebe, nemocenské, nos, obal, okamžik, otká, pijan, pivovar, ples, problém, repertoár, rukavice, rula, sádlo, stíhačka, stříbro, sucho, thé, toner, tým, žebrák, žloutenka.

ESSA	SEZVAT	1. DÍL TAJENKY	ČIBUK (ZAST.)	SLOVENSKÝ SOUHLAS	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	VŮZ NA ODPADKY	TOPIVO	ESSA	SÍDLO V CHILE	MÍSTO V POUŠTI	PĚVECKÉ TĚLESO	SETINA HEKTARU	NÁSEP	JEMENSKÝ PŘÍSTAV	3. DÍL TAJENKY	AFRICKÝ STÁT
MALÉ SELE								DOSUD (HOVOR.)								
VLOŽIT								PSÍ PLEMENO ŘEKA V BARMĚ								
NORSKÉ MĚSTO					VELKÉ KOLO DRŮBEŽ						ITALSKÝ PROZAIK ČISTICÍ PŘÍPRAVEK					
RAKOUSKÉ SÍDLO				AMERICKÝ HLODAVEC SLOVENSKY "TUNA"								ANGLICKÝ ZÁPOR MALAJSKÝ PÁN				
CITO- SLOVCE ÚDIVU			TADY NICKA								INICIÁLY HERCE TÓPFERA			ZNAČKA ZIRKONU PRODEJNA (HOVOR.)		
MUŽSKÝ HLAS											DRAŽBA					
ESSA	POTULO- VÁNÍ	VZ. NITRIDU URANU TĚŽKÝ KOV			SÁZENKA						CHRÁNĚNÝ PTÁK PLOŠNÁ VÝMĚRA SLOVENSKÝ "JAK"					
SILNÉ MLUVIT						ANGLICKÝ "SÍŤ"	TVRDÝ VÝCVIK	ESSA	KONTO	ČASNÁ UKAZOVACÍ ZÁJMENO					DRUH OBLILNIN	ČILI
DOMÁCKY ALAN				ASIAT DOTAZ PŘI SÁZCE				ZTEČ				URIN KUJNÝ MATERIÁL				
OVŠEM			SLOVENSKY "OKR" ZNAČKA KOSMETIKY					UŽITKOVÁ TRÁVA HLE (NÁŘ.)						ŘÍMSKÁ ŠESTKA CITOSL. PODIVENÍ		
2. DÍL TAJENKY											ŘÍDICÍ TYČE VOZŮ					POMŮCKA ČIROK DLEB ERITREA KAPYBARA LAA LULA; LY NET; TUAN
UMĚLÝ ČLOVĚK						V TOMTO ROCE					DĚDINA					

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. prosince 2010** na adrese **Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň**. Řešení můžete zasílat i na e-mailovou adresu **coopclub@coopclub.cz**, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Jména deseti vylosovaných výherců, kteří obdrží dárkový balíček od společnosti ESSA, spol. s r. o., budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Kucharek“ a „Dodá chuť všem pokrmům“. **Výherci jsou: Miloslava Bodláková, Dašice v Čechách; Romana Drábková, Rosice u Chrásti; Milan Trnka, Velký Beranov; Oldřich Roubek, Chýnov; Lucie Holubová, Kdyně; Jan Kratina, Luhačovice; Jana Čadová, Volary; Zdeňka Steigrová, Praha 8; Petr Krabec, České Budějovice; Marie Rejsková, Osov.**

Hvězda vánočního pečení

Perníčky

měkké hned po upečení

Na těsto:

140 g moučkového cukru
2 + 1 vejce (na potření)
100 g Hera
2 lžice rozpuštěného medu
2 lžičky perníkového koření
1 lžička jedlé sody
400 g hladké mouky

1. V míse utřeme cukr se dvěma vejci a změkklou Herou, přidáme med a koření. Do takto připravené hmoty vmícháme prosátou mouku smíchanou se sodou.
2. Vypracujeme těsto, které na válu ještě prohněteme. Vyválíme z něho placku a vykrajujeme silnější tvary, které skládáme na plech vyložený pečicím papírem.
3. Nakonec potřeme rozšlehaným vajíčkem, aby se perníčky pěkně leskly. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C dozlatova.

Na polevu:

1 bílek
150 g moučkového cukru
Prosátý moučkový cukr třeme s bílkem v míse, dokud nevznikne hladká bílá poleva (prosátím zabráníme, aby poleva ucpávala zdobítko).

Tipy:

- do těsta nedáváme více medu, než je uvedeno v receptu, jinak nám perníčky ztvrdnou
- pokud se těsto lepí, poprášíme ho moukou a prohněteme
- pokud se těsto rozpadá, přidáme lžici mléka či vody
- pokud poleva dostatečně nehoustne, přidáme lžičku kukuřičného škrobu / Solamylu
- do polevy můžeme přidat lžičku citronové šťávy
- hotové perníčky jsou nejen lákovou pochoutkou na našem stole, ale poslouží i jako ozdoba vánočního stromku

Více receptů na www.pecenijeradost.cz



Pečení je radost, HERA je pečení



Okouzlete své nejbližší na Vánoce skutečně dobrým bramborovým salátem s majonézou Hellmann's. Je vyrobená z kvalitních ingrediencí, a proto tolik chutná.

Nechte se inspirovat recepty na bramborový salát a zúčastněte se soutěže o nejlepší recepty na www.skutecnachut.cz

**Skutečná chuť
skutečné kouzlo**





Když víte, co je
pravá radost,
počkáte si na ni.



To právě bohatství

