

coop Rádce

1/2010

COOP Sympatika

Den s Ing. Petrem
Havlíčkem

Knedlík je český král



coop

SUPER CENA

Vybíráme z dubnové nabídky

CESTUJTE
S BUDVAREM
ZA JÍDLEM

HRAJTE O ZÁJEZDY ZA KULINÁŘSKÝMI
SPECIALITAMI DO EVROPSKÝCH METROPOLÍ
A 10 000 DALŠÍCH CEN

www.budvar.cz



15,⁹⁰

PIVO
BUDWEISER BUDVAR
světly ležák
sklo
0,5 l
cena za 1 l • 31,80 Kč



NOVINKA

OD 1. 3. TAKÉ V PRODEJI
SMETANOVÝ JOGURT

Dobrá Máma



SKVĚLÁ CHUŤ
BEZ
KONZERVANTŮ

4,⁹⁰

DOBRÁ MÁMA
jahoda, čokoláda
extra piškot
extra stracciatella
120 g

cena za 100 g • 4,08 Kč

Odol3dent

Abyste od zubaře odcházeli
vždy s úsměvem!



29,⁹⁰

ZUBNÍ PASTA
Odol3dent
Original, Mint
75 ml

cena za 100 ml • 39,87 Kč

Soutěžte s COOP SUPER CENOU a vyhraďte spoustu lákavých cen!

1. CENA: Automatická pračka 2. CENA: Fotbalová sportovní taška s výrobky Pepsi v hodnotě 1 500,- Kč 3. CENA: Poukázka DATART v hodnotě 1 000,- Kč
4. CENA: Roční spotřeba PUR 5. CENA: Pánské lyžařské rukavice 6. - 10. CENA: Dárková taška výrobků Hamé

více informací a pravidla soutěže na www.coopclub.cz

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2500 družstevních prodejnách COOP v ČR. Nabídka platí od 1. 4. do 30. 4. 2010 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

Vážení čtenáři,

šťastný skok do nového roku máme už dávno za sebou. Krutá zima, která nás letos potrápila, na pár měsíců složila své zbraně a místo ní hrdě vystrkuje růžky dlouho očekávané jaro. Každý se rozhodl jej přivítat po svém. Někdo podniká očišťovací kúry organismu a oprašuje stoleté běžecké tretry, jiný napouští kbelík saponátem a s vervou se vrhá na zamořený byt. A jiný se v duchu staročeských tradic připravuje na svátky jara a jejich oslavu. Obrození těchto svátků se stává nejenom oblíbeným marketingovým trikem, ale hlavně nádhernou atrakcí pro všechny věkové kategorie.

Vynášení Morany, pohanské bohyně smrti, se dříve konalo pátou postní nedělí, která podle toho dostala své jméno – Smrtná. Moranu symbolizuje hadrová panna, samorost nebo obyčejná větev. Ta je nesena krásnou dívkou v čele průvodu. Nejdříve je symbol zimy a smrti zapálen a pak hozen ze skály nebo mostu do řeky, kde je následně ukamenován. Nečekejte ale žádnou starou ošklivou čarodějnici, Morana byla krásná dívka!

To její konkurentka, kterou většina lidí pálí o Filipojakubské noci, je skutečně čarodějnice první kategorie. Její upalování na přelomu dubna a května je spojeno s moderním opékáním buřtíků. Z těch staročeských zvyků zůstává přeskakování ohně, při kterém lidé myslí na to, čeho se chtějí zbavit, či vyhazování košťat do vzduchu, aby se případné uletivší čarodějnice srazily zpět na zem.

Ať už se rozhodnete pro jakékoliv nastartování organismu do jarních dnů, redakce COOP Rádce Vám do nich přeje hodně úsměvů a energie!



Poradna 4-5



Den s ... 10-11



COOP Ples 14-16



Knedlík je český král 24-25

editorial



Sláva pohybu 28-29

Internetovou podobu **COOP Rádce** naleznete na webových stránkách **www.coop.cz**. Další vydání časopisu bude v obchodech českých a moravských spotřebních družstev zdarma k dispozici (do rozebrání nákladu) v polovině května 2010.

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, U Rajske zahrady 1912/3, 130 00 Praha 3 – Žižkov**
ŘEDITEL COOP Centrum družstva:

Ing. Josef Holub

Marketing COOP:

Jitka Wohrabová, Andrea Mouralová
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

Internetovou verzi naleznete na: **www.coop.cz**

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



DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

[KAŽDÁ RADA DRAHÁ]

RÉBUS UCHOVÁVÁNÍ MASNÝCH VÝROBKŮ

U pultů s masnými výrobky nemáme dnes problém s výběrem. Ale určitě se vám stalo, že čabajka uložená v lednici nechutnala po týdnu tak, jak jste si představovali. Salám vezený na dovolenou se ukázal jako ne příliš trvanlivý a tak dále. Jak skladovat masné výrobky, abychom si na nich pochutnali i po nějaké době, co jsme je koupili?

Není ohně bez špekáčku

Základní kategorií masných výrobků jsou ty tzv. tepelně opracované. Jejich nejznámějším reprezentantem je špekáček. Ten patří hned po přinesení domů do ledničky. V ní by měl být uložen v zóně pro maso a masné výrobky, kde je teplota cca 4 °C. Bývá to koneckonců napsané na balíčku z obchodu – většinou „skladujte při teplotě 0 až 5 stupňů“ podle druhu výrobku. Na štítku z obchodu je uvedeno obvykle také datum spotřeby. Samozřejmě není řečeno, že špekáček nevydrží déle, ale tohle datum udává, do kdy bude v pořádku.

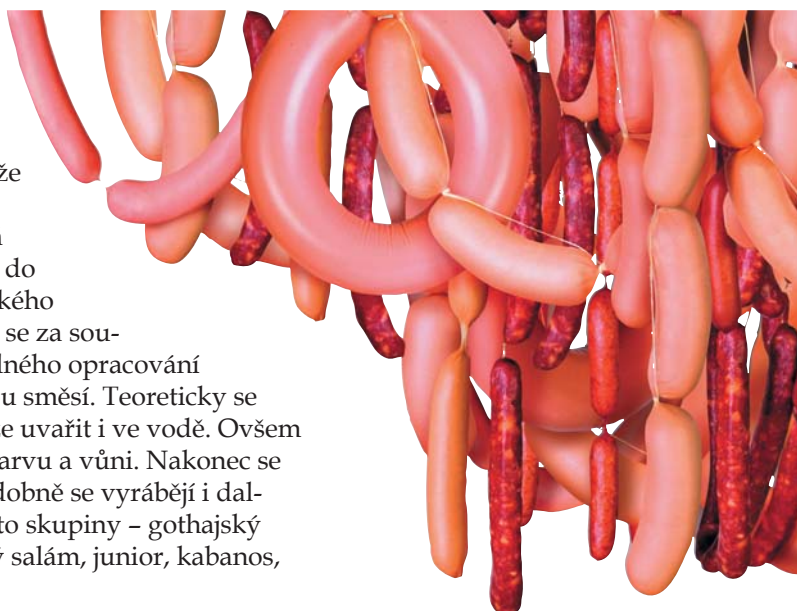
Na špekáček se bere hovězí maso, k tomu se přidá tučnější vepřové; tuk nese chuť a dělá špekáček trochu šťavnatější. Kostičky špeku slouží jen jako vložka bez vlivu na strukturu. Přidá se solící směs, koření, mj. pepř a česnek; také nezbytné množství vody, aby špekáček nebyl suchý.

Pak také přídatné látky, tedy „éčka“. Do špekáčků nutně patří E 250, což je dusitan sodný, látka, která reaguje s barvivem v mase, vytvoří růžovou barvu a zároveň (což se málo ví) chrání proti tvorbě botulotoxinu. Srovnáme-li domácí upečenou

sekanou s kupovanou, vidíme jasný rozdíl – domácí je hnědá, protože je bez tohoto éčka. Masová směs se dává do hovězího tenkého střeva, vyudí se za současného tepelného opracování parovzdušnou směsí. Teoreticky se výrobek může uvařit i ve vodě. Ovšem uzení dodá barvu a vůni. Nakonec se vychladí. Podobně se vyrábějí i další zástupci této skupiny – gothajský salám, točený salám, junior, kabanos, párky.

Na dovolenou se salámem

Ti, kteří vyrábějí ať na Jadran nebo do jižních Čech, obvykle s sebou přibírají tyč trvanlivého salámu. Typickým zástupcem je vysočina, turistický, selský, náhodský salám. Vyrábí se podobným způsobem jako špekáček, ale rozdíl je v tom, že se po tepelném opracování následně usuší. Čili odebírá se z něj voda, která je potřebná pro mikroby. Sušením se jejich růstu zabrání a takový salám



vydrží i při normální pokojové teplotě. Je možné ho nechat mimo lednici, klidně ve spíži nebo v nějaké skříni.

Když se však vysušený salám před cestou na dovolenou strčí do ledničky, bude ve vlhku do sebe přijímat vodu zpátky a salám by se mohl začít kazit. V ledničce přece jen nehrozí takové riziko zkažení jako v případě, kdy se vysočina z chladu vezme a jede se s ní na dovolenou. Pak je tzv. destabilizovaná. Navíc plísňe a některé jiné mikroby jsou schopné žít při nízkých teplotách, takže i v lednici navlhlý salám snadno zplesniví. Někteří lidé to

[Vysočině je dobře ve spíži.]

ještě „vylepšují“ tím, že dají salám do igelitové tašky. V ní vznikne stoprocentní relativní vlhkost, takže vysočina zplísne stoprocentně.

Na takových salámech musí být napsáno, že jde o trvanlivý masný výrobek, přesněji trvanlivý tepelně opracovaný masný výrobek, kde klíčové je slovo trvanlivý. Při nákupu se podívejte na datum trvanlivosti – kolem celé tyče bude samolepka, na níž bude minimální trvanlivost napsaná.

Pokud koupíme takový salám krájený, předpokládá se, že plánujeme rychlejší spotřebu. Takový salám by do ledničky přijít mohl. Ale záleží na tom, jaký je to výrobek. Krájený balený výrobek to má na sobě napsáno. Výrobce už určuje, zda je dostatečně vysušený a zda se s ním manipulovalo.

Fermentované lahůdky

Mezi klasické fermentované salámy řadíme čabajku, poličan, hercules, uherský salám a mnoho dalších. Nepa-

tří do ledničky, ale měly by se uchovávat „v chladu, suchu“. Teplota není rozhodující, spíše vadí vysoká relativní vlhkost. Prostě nesmí do vlhka. Fermentované výrobky jsou postavené na tom, že vyschnou. Pokud jsou správně vysušené, jsou vynikající.

Když spotřebitel fermentovaný salám uloží do lednice, nastane přesně opačný proces. Výrobek vezme vlhkost a zplísne.

Koupíme-li

takový salám krájený, patří do ledničky, bývá zabalený a je uvedeno datum spotřeby. U krájeného zboží vzniká totiž vždy jeden problém, že se při krájení kontaminuje. Salám není možné asepticky uříznout. Pokud to ale bude



vakuově zabalený trvanlivý salám, máme po starosti. Ve vakuu nemůže plíseň růst, protože potřebuje k životu přiměřené vlhko, kyslík a prostor. Když zůstane nakrájený uherák na stole (obložený chlebiček), tenká plocha rychle vysychá, ztvrdne. Ale platí: rychle sníst, protože koupit si deset deka salámu a jíst ho až další týden, to opravdu není rozumné.

Mgr. Ivana Picková,
odbornice na spotřebitelské právo

Čabajka miluje suchu.

inzerce



JEMNĚ VYHRANĚNÁ

JE JINÁ, JE JEDINEČNÁ. PEČLIVĚ VYBRANÁ ZRNA TĚ NEJLEPŠÍ ČESKÉ PŠENICE, DOKONALE ČISTÁ VODA, TRADIČNÍ VÝROBNÍ PROCES. TO VŠE JE ZÁRUKOU JEMNÉ VŮNĚ A LAHODNÉ CHUTI, KTEROU OCENÍTE SAMOTNOU, S LEDEM NEBO V MÍCHANÝCH NÁPOJÍCH. PRAŽSKÁ VODKA SE NYNÍ PŘEDSTAVUJE V INOVOVANÉM DESIGNU, KTERÝ JEŠTĚ VÍCE ZDŮRAŽŇUJE JEJÍ MIMOŘÁDNÉ KVALITY.

WWW.PRAZSKAVODKA.CZ





Fotografická soutěž o let balonem má svého vítěze!

Na konci minulého roku proběhla na stránkách www.coopclub.cz soutěž, v níž jste mimo jiné měli za úkol posílat fotografie svých miláčků. Protože pro každého může slovo „miláček“ znamenat něco jiného, obdrželi jsme jak fotky dětí, domácích zvířátek, partnerů či partnerek, tak i třeba milovaného auta nebo oblíbeného obchodu (samozřejmě COOP).

Porota měla těžkou úlohu, ale nakonec se téměř jednomyslně shodla na fotografii, na které je malá holčička se svým psem, jenž se na ni odevzdaně – až s láskou dívá. Autorkou této vítězné fotky je paní Iva Kovářiková.

1. Co říkáte výhře a jak jste fotografii pořídila?

Z vítězství mám pochopitelně velkou radost, ještě jsem totiž nikdy nic nevyhrála a už vůbec ne ve fotosoutěži. Na fotografii je moje dcera s naším pitbulteriérem. Před lety jsme tuto fenku zachránili před utýráním

od předchozích majitelů a ona je od té doby krotká jako beránek. Nejen že nikomu neublíží, ale sama se nechá často „pokousat“ od jiných (většinou malých) psů. Na druhou stranu se nedivím lidem, že těmto a podobným plemenům nevěří – mají často smůlu na nevyrovnané majitele a mohou být pak svému okolí nebezpeční. Já sama své děti učím tomu, aby si cizích psů vůbec neovšimaly. A tento nezáměr je tím pádem většinou oboustranný.

2. Soutěž probíhala na www.coopclub.cz – navštěvujete tyto stránky často?

Vlastně každý den. Hledám zde především tipy na vaření a konkrétní recepty, ale kromě toho sleduji i nové soutěže a zajímavé články jak na coopclubu, tak z časopisu COOP Rádce a Čiperka. Z tohoto dětského časopisu mimo jiné vybírám různé hrátky pro svou malou dcerku a ta se díky nim, myslím, učí hodně zajímavých věcí a navíc jí to baví.



Vítězná fotografie – Iva Kovářiková

3. Vyhrála jste let balonem. Jak se na něj těšíte?

Upřímně řečeno trochu se bojím. Nikdy jsem nebyla v takové výšce, a tak nevím, jestli tuto výhru nepřenechám například svému příteli. Ten z toho má pochopitelně velkou radost a doufá, že si to ještě nerozmyslím...

Zvláštní cenu dále získávají:

Ciprová Petra, Daňková Jolana, Glacová Lucie, Hovorková Miroslava, Křupková Ivana, Novotná Lucie, Šírková Monika a Šváb Jiří. Jména všech 51 výherců i galerii vítězných fotografií najdete na stránkách www.coopclub.cz.

www.coopclub.cz informuje a doporučuje

Kterak se malý Čiperka prosadil mezi giganty

Sdružení CZECH TOP 100 každý rok organizuje soutěž o nejlepší výroční zprávu.

25. listopadu 2009 proběhl již 16. ročník této soutěže, nově však jeho součástí bylo také hodnocení firemních časopisů pro zákazníky a firemních časopisů pro zaměstnance.

S hrdostí vám můžeme oznámit, že náš dětský magazín Čiperka obsadil 4. místo v kategorii Nejlepší zákaznický časopis. V silné konkurenci nestačil jen na periodika Rodinného pivovaru Bernard, společnosti Siemens a Škody Auto.

Čiperkovi blahopřejeme, děkujeme všem jeho čtenářům za přízeň a věříme, že magazín na úspěch naváže i v dalších letech.



Až se léto zeptá...

Zákazníci družstevních prodejen COOP si již zvykli, že v jarní sezóně je základní nabídka rozšířena i o sortiment zboží pro pěstování květín, ovoce a zeleniny. Sem neodmyslitelně patří i hnojiva pro dům a zahradu. Stále více si lidé uvědomují, že pro větší úrodu a krásu květín je potřeba poskytnout rostlinám dostatečnou výživu jako jiným živým organismům.

V družstevních prodejnách jsou k dispozici osvědčená granulovaná organo-minerální hnojiva, která je třeba zapravit do půdy a zalít. Dále jsou v nabídce kapalná hnojiva, jejichž aplikace je velice snadná, a proto jsou velmi oblíbená. K nim se řadí i univerzální hnojivo FORTEL, které má v nabídce každá družstevní prodejna. Pro docelení pěkného a pěstného trávníku najde zájemce v sortimentu kvalitní trávníkové hnojivo.

V letošním roce můžete ve specializovaných družstevních

prodejnách objevit v nabídce i některé druhy nových přírodních hnojiv pod označením Hoštické Hnojivo.

Jedná se o unikátní a komplexní řadu hnojiv pro veškeré použití. Už složení (kravský a koňský peletovaný hnůj, mletá rohovina a guáno) napovídá, že tyto produkty přinesou nejen bohatou úrodu a krásu květů, ale budou i šetrné k půdě a zúrodní ji přirozenou cestou.

Chcete-li se i vy těšit z výborných výsledků pěstitelské činnosti, vzhůru do družstevních prodejen! Až se léto zeptá, co jste dělali na jaře, nebudete mít s odpovědí problém.



CO NAŠE MAMINKY NEZNALY

Je pravda, že náš jídelníček v posledních dvou desetiletích velice zpestřil. UHO (tedy univerzální hnědá omáčka) se na něm objevuje čím dál méně a zkusíme i takové ovoce a zeleninu, které naše maminky neznaly. Ale pozor, naše prababičky mnohé z nich často ano!... ale pak se na ně nějak pozapomnělo. Příkladem mohou být artyčoky, které se podávaly v devatenáctém století například dušené na másle nebo plněné nádivkou z telecího masa a bílého vína.



ARTYČOK

Historie této pochoutkové a také dietní zeleniny sahá až do doby pyramid, protože v té době byly v Egyptě oblíbeným pokrmem. Stejně tak si na nich pochutnávali staří Řekové a Římané. Artyčoky jsou skutečně cennou zeleninou. Obsahují hořčiny, enzymy, třísloviny, značné množství vitamínů A a B, vlákninu a řadu dalších zdravých prospěšných látek. Působí na vyprazdňování žlučníku, snižují obsah cholesterolu v krvi, upravují hladinu cukru, jsou močopudné a prospívají pokožce.

Ke kuchyňské úpravě se používají nerozkvetlá poupata artyčoků nebo jen květní lůžka. K přípravě pokrmů se od květního úboru odkrojí stonky a odstříhají se špičky zákrovních lístků a spodní ztvrdlé listy. Vaříme je ve slané vodě a po uvaření odstraníme vidličkou ze středu zárodky květů.

Z artyčoků se vaří krémová polévka s máslovou jíškou a mlékem, podávají se jako předkrmy přelité omáčkou s majonézou nebo i plněné jako hlavní pokrm, jako saláty a podobně.

Dají se i u nás vypěstovat v teplejších oblastech na zahrádkách.

FLORENTSKÉ ARTYČOKY

4 artyčoky, 200 g listového špenátu, 30 g másla, 2 dl bešamelové omáčky, 1 vejce, 8 koleček citrónu, 50 g strouhaného parmazánu (nebo jiného tvrdého sýra), sůl a muškátový oříšek

Očištěné artyčoky vložíme vždy mezi dvě kolečka citrónu, ovážeme nití a uvaříme v osolené vodě. Pak je zbavíme citrónu a nití a očistíme. Špenátové listy nahrubo nasekáme, podusíme na másle doměčka, okořeníme muškátovým oříškem a osolíme. Artyčoky naplníme

špenátem, přelijeme bešamelovou omáčkou s rozšlehaným vejcem, zasypeme strouhaným sýrem a zapечeme v troubě.

ARTYČOKOVÝ SALÁT PO PAŘÍŽSKU

6 artyčoků nebo 1 malá konzerva, 1 salátová okurka, 2 červené papriky, 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce vinného octa, špetka cukru, 1 stroužek drceného česneku, sůl, 1 strouhaná cibule, 2 lžíce rozsekané petrželky, 2 lžíce nasekané pažitky a 2 lžíce dalších čerstvých bylinek (bazalky, oregana, tymiánu)

Artyčoky uvařené nebo z konzervy drobně pokrájíme, stejně tak okurku a papriky. Z oleje, octa, bylinek a ostatních přísad umícháme marinádu a přelijeme jí zeleninu.

1,5l nová 3,1 LAHEV MAXI



ZAVÍRATELNÁ



NEROZBITNÁ



LEHKÁ



VHODNÁ
NA VÝLETY



CHRÁNÍ
KVALITU PIVA



VELKÝ BŘEŽŇÁK

2 LITRY



VÝHODY MAXI BALENÍ

Výhody pro spotřebitele

- 10 x vyšší ochrana proti průniku kyslíku
- 2 x vyšší trvanlivost produktu
- 2 x vyšší ochrana proti průniku CO²
- větší tloušťka
- lepší teplotní stabilita piva

DŮVODY A PŘÍLEŽITOST KONZUMACE

- během grilování na zahradě
 - na výletě
 - na chatě
- na dovolené
- s přáteli venku

PRÁŠKOVÉ ČAROVÁNÍ

Na chatu i dovolenou

Ať už jste jejich zastáncem či odpůrcem, nemůžete se jim zcela vyhnout. V každodenním životě je zastupuje instantní káva, prášky do pečiva či nepřeberné množství kořenících směsí. Zejména

Náš každodenní pomocník

v letních měsících jsou pak pro nás užitečným pomocníkem v horkých dnech na chatách i při dovolenkovém cestování. Jejich výhodou je totiž nejenom skladnost, lehká váha, ale především trvanlivost a téměř nemožnost znehodnocení. Nekazí se, nemění se v kufru v nevzhlednou břečku a ve většině případů lákají k univerzálnímu použití. V době polední pauzy nás instantní polévky zachraňují od krutého žaludku a večer kouzelný sáček nahradí knedlík či bramborové noky.

Zdravé práškové kouzlení

Jestliže si stále pod pojmem práškové potraviny představujete směs „éček“ a nezbedných chemických přísad, musíme vás hned na začátku vašeho

BIO z prášku

čtení vyvést z omylu – z prášku se v současné době vaří už i biopokrm. Zakoupíte tedy kvalitní bramborové, rýžové či kukuřičné kaše, dokonce také práškový biopudink a nejrůznější druhy pomazánek. Nemusíte se děsit ani ceny, jedná se o potraviny dostupné vaší kapse. Zapomeňte tedy na chemické „amarouny“ a pojdte objevit zdravou variantu práškových směsí!

Tytam jsou doby, kdy jsme se museli mučit hodiny u plotny. Moderní vítr nám naštěstí přivál do kuchyně nemálo hodnotných pomocníků. Jedním z nich jsou bezesporu práškové potraviny. V prášku dnes zakoupíme téměř cokoli – od zmrzliny a sladkých nápojů, přes bramborovou kaši až po složité moučníky. Jak se však ve velké škále práškových výrobků orientovat a neztratit se? Držte se našeho Rádce a půjde to samo!

Vitamíny a cenné látky

Při výrobě práškových a instantních potravin se osvědčil lecitin, který je pro naše tělo více než potřebný. Najdete ho zejména v kakaovém a kávovém prášku, sušeném mléce, instantních polévkách a výrobcích ze sójového proteinu. Do práškových směsí určitých pro kojence, děti, těhotné ženy nebo sportovce se přidávají navíc další vitamíny a minerální látky. Přidávání vitamínů a minerálních látek má jasná pravidla a je legislativně ošetřeno vyhláškou

č. 53/2002 Sb. Veškeré složení musí být navíc uvedeno na obalu výrobku. Mnoho potravinových doplňků, zejména práškových nápojových směsí, je vyráběno pod nejprísnejším dohledem a mají vysokou nutriční hodnotu, která dosahuje, a v mnoha případech i přesahuje, hodnot čerstvého ovoce a zeleniny. Je to způsobeno tím, že práškové směsi jsou vyráběny ze zralých a čerstvě sklizených surovin a nemusí být dováženy jako mnoho tzv. podržených druhů ovoce a zele-

niny. To se odráží jak na kvalitě, tak chuti práškových směsí.

Na co pozor

Stále však musíte mít na paměti, že ne všechny práškové směsi jsou bio nebo neobsahují přehnané množství konzervantů a soli. Také práškové směsi a potraviny, které mají téměř nesmrtelnou dobu spotřeby, by vás měly před nákupem varovat. Nadměrný příjem soli a konzervačních látek není lidskému organismu zdravý. Nezapomínejte tedy všimnout si složení a hlavně množství soli v práškových potravinách i kořenících přípravcích. V některých případech vás může nemile překvapit, že směs obsahuje více soli než slibovaného koření a bylinek!

Bezlepkové směsi

Potíže s konzumací práškových potravin mají hlavně lidé dodržující bezlepkovou dietu. Ale ani ti nemusí věšet hlavu. Na trhu je totiž dostatek bezlepkových práškových směsí určených právě pro ně. Kromě toho bez problémů zakoupíte také výrobky vhodné pro bezlaktózovou či nízkobílkovinou dietu.

–drei–

Věděli jste, že:

- patent na sušené mléko byl vydán už v roce 1855;
- podle odborníků se kvalita instantních polévek během posledních pěti let rapidně zvýšila;
- v rozvojových zemích jsou obohacené potravinové směsi hlavní pomocí pro děti trpící podvýživou.



Den s ...

... Ing. Petrem Havlíčkem,

specialistou na
zdravou výživu
a zdravý životní styl

Známe ho z rozhlasu, televize, ze stránek časopisů, kde nám radí, jak se poprat sami se sebou, abychom shodili nadbytečná kila a žili zdravě. Jak žije a jestlipak se on sám svými radami řídí?

4:30–8:00

Petr Havlíček je ranní ptáček. Vstává často už kolem půl páté. Den zahajuje velkou konví bylinkového čaje. „Začínám pracovat, vyhovuje mi, že je klid, nezvoní telefony. Sedím doma a dělám si přípravy, plány, píšu články ...“

Kolem šesté si připravuje snídani. Buď má chuť na slanou, to si dá pečivo se šunkou, sýrem a trochou zeleniny. Nebo má sladkou náladu, a tak si uvaří ovesnou kaši (také to bývá jáhelná nebo pohanková), přidá rozinky, kakao a mandle. „Protože jsem laktoalergik, vaším obiloviny v rýžovém nebo sójovém mléce. Kaši si navařím na celý den, mám ji také jako dopolední a odpolední svačinu.“ Po snídani ještě pracuje, v osm hodin odveze dceru Lucinku do školky a pokračuje do práce, do Centra Vittore.

8:00–11:00

Dopoledne má pohovory s klienty, o které se již předtím postaraly kolegyně – provedly základní metabolické a zátěžové testy. Dnes je potřeba uklidnit jednoho z nových klientů, protože se obává, zda to, čím by se měl v budoucnu řídit, nebude nějaký drastický režim. „Jde o klienta s nadváhou a určitými zdravotními komplikacemi, které z ní vyplývají. Nadváha může pramenit ze špatného životního stylu. Je to kruh, ze kterého se špatně vyskakuje,



pokud se životní styl zásadně nezmění.“ Petr Havlíček klienta se všemi podrobnostmi testů seznámí. Přiblíží mu zátěžový test na rotopedu nebo na páse. „Zhruba 30 minut vám budeme stupňovat zátěž a z výsledku uvidíme, jakým způsobem váš organizmus reaguje na různé intenzity zátěže, pokud jde o spalování jednotlivých živin. Vybereme pak nejvhodnější pásmo, ve kterém byste se měl fyzicky pohybovat, aby šel dolů tuk a zároveň aby se váš organizmus začal normalizovat.“

Uklidněného klienta předá Petr svým kolegům a posváčí trochu ovesné kaše. (Třeba i dvakrát během dopoledne. K tomu ovoce, případně zakousne racionální tyčinku.) A honem balí věci, protože spěchá do rozhlasu na rozhovor.

11:00–13:00

V rozhlasu také padla otázka, jak se vlastně specialistou na zdravou výživu a zdravý životní styl stal. „Jsem původně zemědělský inženýr a na fakultě jsme se učili, jaká je správná výživa zvířat. Ta byla na dost vysoké úrovni. Měli jsme také potravinářské předměty, takže jsem přičichl i k zásadám lidského stravování. Tenkrát se ale o lidské výživě nic stěžejního nevědělo, jen sem prosakovaly kusé informace ze zahraničí.“

Ve čtvrtém ročníku brněnské zemědělské fakulty začal na plný úvazek pracovat v jednom sportovním, po revoluci nově vzniklém sportovním zařízení, a tak nakročil do zdravého životního stylu. „Pak jsem začal pracovat u firmy, která se zabývala doplňky výživy. To už bylo po revoluci a takový sortiment začal mít u nás boom. Tam začalo vlastně



i moje první poradenství pro rekreační sportovce – jakým způsobem by měli brát doplňky výživy a jak by se měli správně stravovat.“ Odtud už byl jen krok k vrcholovým sportovcům. Přesl do Prahy, začal spolupracovat s Tomášem Dvořákem, Katkou Neumannovou a dalšími. Ve firmě, do které nastoupil, byl společníkem Čechoameričan, lékař MUDr. Zelinka. „Zaplavoval mě z USA vším dostupným materiálem týkajícím se nejen sportovní, ale i klasické výživy. Díky němu a jeho ochotě jsem se hodně naučil, za což mu stále velmi děkuji.“ Pak se začal věnovat i těm lidem, kteří měli problémy s nadváhou, a po nějakém čase se stal odborným garantem televizního pořadu Jste to, co jíte. „A teď se klientela našeho centra úplně převrátila. Základ tvoří sportovci, ale především lidé, kteří mají nadváhu nebo zdravotní problémy s ní související.“

13:00–14:00

Čas na oběd. Má už vytipované restaurace a budete se divit, neztrácuje ani některé fast foody, které se snaží o kvalitní jídlo.

„Tam, kam chodím jíst, už mě znají a vědí, že si své jídlo skládám z toho, co je aktuálně k dispozici. Od každého si vezmu něco. Kousek libového masa z jednoho jídla, z jiného přílohu, odmítnu omáček, přidám zeleninu. To samé v lepším fast foodu, tam je třeba i čerstvá zelenina běžně k dispozici. S sebou si vozím knekebrot nebo jiný extrudovaný chléb. Rozhodně je to lepší než bageta z benzínové pumpy, párek v rohlíku nebo stará smažená klobása od pochybného trhovce.“

14:00–19:00

Po návratu do práce si dá výbornou kávu a k tomu malý dílek dobré hořké čokolády. „To je můj dezert, když mám chuť na sladké. Tu čokoládu totiž míchá a vlastníma rukama vyrábí jeden můj kamarád z Kutné Hory. Jeho čokoláda je tak kvalitní a chuťově výrazná, že příjemná stopa na patře po ní dlouho přetrvává.“ Chvilí ještě podle zjištěných informací píše plány pro klienty. Pak začínají přicházet klienti na kontroly, které před pátou hodinou končí. Po páté hodině centrum utichne a tehdy se Petr Havlíček setkává s těmi, kteří prošli vstupní prohlídkou, a předává jim program šitý na míru. „Spolu s analýzou stravování se objeví celkový obraz, kde mohou být potíže. Neřešíme samozřejmě složité zdravotní problémy, od toho jsou lékaři. My neléčíme, ale napravujeme životní styl, aby tělo mělo šanci léčbu, kterou doporučil lékař, uvést do života. Ideální je, když s námi lékař spolupracuje.“

Klient odchází a nese si knížku s návodem, jak si má počínat. „Klienty můžeme zkontaktovat i s fyzioterapeutem, jenž zjistí, na jakých partiích těla je třeba zapracovat, a klientovi následně můžeme doporučit i sportovní zařízení a osobního trenéra. Po létech, kdy v tomto oboru dělám, jsem se utvrdil v přesvědčení, že jediný systém, jakým lze snížit nadváhu, je hýbat se, kontrolovat výdej a příjem. A samozřejmě i dostatečně odpočívat.“ Klientela je v Centru Vittore velmi různorodá. Od lidí, kteří pracují v manuálních profesích, přes ženy v domácnosti, manažery, vystresované

nebo sportující podnikatele až po vrcholné politiky. A třešinkou na dortu zůstávají špičkoví sportovci. „Ovšem nebýt toho, že se mi povedlo postavit tým kvalitních spolupracovníků, zvládli bychom jich jen zlomek.“

19:00–21:00

Konečně přijíždí domů. Navečeří se – zásadně čerstvě, jednoduché jídlo bez konzervantů, nenajdete nic instantního ani smaženého. Tentokrát je to dušené kuřecí s rýží. „Jídelníček každého z nás by měl obsahovat známé stavební kameny, tedy bílkoviny, tuky, sacharidy, ovoce a zeleninu, ale množství se liší životním stylem. Když někdo pracuje hlavou a nepohybuje se, tak jeho jídelníček musí být úplně jiný než jídelníček člověka, který pracuje celý den manuálně, ten musí mít stravu energeticky vydatnější, podílově musí obsahovat i trochu víc tuku.“

Když přijede domů včas, vykoupě po večeři dceru, přečte jí pohádku ... a často s ní usne.

–koř–



S Petrem Havlíčkem se budeme v povídání o zdravém životním stylu setkávat na stránkách COOP Rádce pravidelně. A věřte, že bude na co se těšit!

NOVINKA

**ODSTRAŇUJE SKVRNY
A ZÁROVEŇ NIČÍ BAKTERIE.**



Vanish. Důvěřuj růžové, zapomeň na skvrny.

Používejte biocidní přípravky bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku.

SOLO



**SOLO
SIRKÁRNA**

Nádražní 166/II, 342 53 Sušice
Česká republika

„Bez nás si neškrtnete“



tel.: +420 376 533 400, fax: +420 376 533 451
e-mail: sirkarna@solosirkarna.cz • www.solosirkarna.cz



**Boris®
JELZIN**

**0,5l
99,- Kč**

UNITED BRANDS
FINE WINES AND SPIRITS

info@unitedbrands.cz

www.unitedbrands.cz

Tikající bomba – Hypertenze

Vysoký tlak neboli hypertenze je onemocnění postihující více než jednu třetinu celosvětové populace. Hlavním nepřítelem člověka se stal hlavně proto, že se většinou neprojevuje žádnými příznaky a tím pádem zůstává neléčen. V tom případě může však neléčený vysoký tlak způsobit infarkt, mozkovou mrtvici a zvyšuje také riziko srdečních nemocí. Někdy se tomuto onemocnění přezdívá „tichý zabiják“ právě kvůli nenápadnému průběhu, který často končí tragicky. Na co si tedy dát pozor?

Domácí diagnóza

Normální krevní tlak se pohybuje u dospělé osoby kolem 120 (systolický) na 80 (diastolický) mmHg. O vysokém krevním tlaku se mluví tehdy, jestliže se u dospělé osoby pravidelně naměří krevní tlak 140/90 mmHg a vyšší. V případě, že vám kontrola odhalila vyšší hladinu krevního tlaku, je

Normální tlak? 120/80

nutné několikrát přeměřením během následujících dnů. Kolísání krevního tlaku je totiž v určité míře normální a závisí na velkém množství faktorů, kterými jsou stres, onemocnění nebo únava.

Kdo je více ohrožený?

Varováním, že trpíte hypertenzí, mohou být také časté bolesti hlavy, únava a bušení srdce. Existují faktory, které vysoký krevní tlak ovlivňují. Muži tímto onemocněním trpí častěji než ženy a v masivní míře se objevuje po čtyřicátém roce života. Dalšími rizikovými faktory jsou stres, obezita, kouření, konzumace alkoholu a nedostatek pohybu. Vysoký krevní tlak postihuje také osoby trpící dalšími nemocemi, jako jsou cukrovka, onemocnění ledvin či štítné žlázy. Pozor si dejte i na genetickou dispozici.

Léčba vysokého tlaku

Pokud se prokáže, že trpíte vysokým krevním tlakem, je

nutné přistoupit k jeho okamžité a většinou dlouhodobé léčbě. Kromě podávaných léků, které určí váš lékař, se doporučuje změna životního stylu, jídelníčku a správné potravinové doplňky. Pokud vám vysoký krevní tlak hrozí jako dědičné onemocnění, upravte svoje životní návyky a dbejte preventivního měření. Omezte solení, pečlivě volte složení jídelníčku – vynechejte konzumaci tučného masa a zařaďte raději ryby a drůbež. Konzumujte nízkotučné mléčné výrobky, jezte hodně ovoce a zeleniny a bílé pečivo nahraďte celozrnným. Důležité je také naučit se ovládat stres, protože ve stresových situacích krevní tlak stoupá. Vhodné

Léčba vysokého tlaku je běh na dlouhé trati.

jsou proto relaxační cvičení, vycházky a odpočinek. Pokud jste milovníky cigaret, přestaňte kouřit nebo alespoň omezte obvyklou dávku. Cigarety obsahují látky stahující tepny a tím tlak opět zvyšují. Stejně je to i s konzumací alkoholu.

Domácí měření

V posledních letech se rozmohl trend domácího měření krevního tlaku pomocí malého elektronického přístroje. Velkou výhodou je jeho skladovatelnost a pohodlí, kdy máte možnost tlak kontrolovat pravidelně v různých denních dobách dle vašich možností. Před měřením krevního tlaku byste nejméně půl hodiny neměli vykonávat žádnou

namáhavou činnost, během měření klidně sedíte, nehýbejte se a zbytečně nemluvíte. Abyste dosáhli skutečně požadovaného výsledku, snažte se tlak měřit každý den ve stejných časových intervalech a naměřené hodnoty zapisujte.

–drei–



Věděli jste, že:

- v Řecku se na vysoký krevní tlak doporučuje zvýšená konzumace česneku;
- pokud trpíte vysokým krevním tlakem, měli byste konzumovat banány, mají totiž vysoký obsah draslíku, který má vliv na správnou funkci srdce;
- podle vědců z Yalské univerzity není nutné jablka jíst, stačí k nim prý jen přivonět. I svou vůni mají uzdravující účinky na vysoký tlak;
- vysokou přičku si v léčbě hypertenze připsal i celer, který by neměl chybět ani na vašem talíři.



Ples se líbil úplně všem

18. února se zaplnily prostory Top hotelu Praha hosty Společenského plesu COOP Centrum družstva. Jeho průběh nenechal nikoho na pochybách – znovu to byla skvělá zábava s řadou překvapení.

O báječnou náladu se jistě zasloužil už na samém začátku generální ředitel COOP Centrum družstva Ing. Josef Holub, když v úvodním projevu poděkoval všem pracovníkům za výbornou práci, která pomohla v loňském roce překonat následky krize, a vyjádřil přesvědčení, že letošní rok bude pro COOP ještě lepší. „Nechť se nám daří v obchodě!“ pozvedl pak číši se šampaňským předseda představenstva COOP Centrum družstva Ing. Zdeněk Juračka, popřál všem v sále všechno dobré a připil na zdraví.

Plesový rej, který uváděl známý hudebník Karel Vágner, mohl začít. Inspirativní jistě bylo brilantní vystoupení taneční skupiny Maestro. Parket se pak rychle zaplnil tančícími páry, které si vychutnaly tóny evergreenů nestárnoucí devítinásobné slavičky Hany Zagorové. „Řekla jsem si, že vám budu zpívat písničky o lásce,“ prozradila a vybrala jistě dobře. Svěřila se také, že za svoji kariéru nazpívala 782 písní! A když

Karel Vágner přinesl na pódium basu a s Hankou si zazpíval Hej, mistře basů, roztleskali celý sál.

Teď nastala ta pravá atmosféra pro soutěž COOP Sympatika 2009. 10 uchazeček o tento prestižní titul nejprve odpovídalo na zvědavé otázky Karla Vágnera a pak na parketu dokazovaly svou ladnost a eleganci v soutěžním valčíku.

Porota, ve které kromě představitelů COOP Centrum družstva nechyběli ani hlavní hygienik České republiky Michael Vít či zástupci akademické obce, to věru neměla lehké! A zatímco se zodpovědně radila, koho ozdobí vavříny vítězství, převzal hudební taktovku Josef Vágner se skupinou Sabrina a parket se opět rozvířil množstvím tanečních párů.

Dvojnásobná radost

Nadešla dlouho očekávaná chvíle. Na pódium vystoupalo 10 krásných žen, finalistek soutěže. Zazněl tuš, který podtrhl vyhlášení vítězek čtenářsko-

zákaznické části soutěže.

Druhou vicemiss se stala Eva Klánová, první vicemiss Jana Skořepová a vítězkou Lenka Šejnová.

Šerpy vítěžkám předala Petra Klimčíková, nositelka titulu Tvář Tuty a Tempo-Tip 2007. Ceny získali nejen oceněné dámy, ale i pět vylosovaných



J. Holub, M. Vít, M. Vlček, L. Šejnová, Z. Juračka.



Slavnostní přípitek pánů Holuba, Juračky a Vágnera.



Pánové Juračka a Vágner děkují Haně Zagorové.



2. vicemiss Hana Loudová



Michal Vít a 1. vicemiss Anežka Špačková.



Vítězka Lenka Šejnová s předsedou Posl. sněmovny M. Vlčkem.

zákazníků, kteří hlasovali pro vítězku. Napětí vrcholí, nastal zlatý hřeb večera – vyhlášení COOP Sympatiky 2009! Koho porota po dlouhém zvažování vybrala?

Druhou vicemiss se stává Hana Loudová a první vicemiss Anežka Špačková. Obě si odnesly mimo jiné

poukazy na zájezdy dle vlastního výběru. Komu připadne titul COOP Sympatika 2009? Kdo odjede červeným Chevroletem Spark?

Předseda Poslanecké sněmovny Miloslav Vlček oznamuje rozhodnutí poroty: Lenka Šejnová! Působná světlovlasá dívka ze Šumavy ve fialové róbě nevěří svým uším. Právě se stala dvojnásobnou vítězkou! Dojatá je i Dana Horáková, která jí předává korunku a s ní i pomyslné žezlo královny krásy a sympatie.

Lenka se ihned ujímá první velmi příjemné povinnosti, losování 10 hlavních cen tomboly. Pak ji čekají blahopřání, rozhovory, fotografování.

Plesoví hosté mezitím znovu obsadili parket, vyzvedli si některou z dalších více než 550 cen tomboly a bavili se ještě dlouho a dlouho ... Ples, který společně s COOP Centrem družstvem připravila agentura Delex, se opravdu vydařil!

–koř–



Slavnostní předtančení.



Dvojnásobná vítězka Lenka Šejnová.

Já jsem to vůbec nečekala ...

... řekla vítězka obou soutěží Lenka Šejnová poté, co vylosovala prvních deset cen tomboly a konečně

sestoupila z pódia. Trochu se jí třáslы nohy a byla očividně dojatá. Zatímco ji vizážistka upravovala pro následující fotografování, zbyla chvilka pro pár otázek.

Jaké máte pocity?

Mně to došlo až teď, když jsem slezla z pódia. Je to vlastně dvojnásobná radost. Hlasy mi posílali naši zákazníci, jsem jim za to vděčná.

Pracujete už dlouho v Jednotě Vimperk?

Ve Vimperku bydlím, v Jednotě jsem se vyučila, udělala si nástavbu a pak jsem tam začala prodávat. Jsou to čtyři roky. Moc mě to baví, chodí stálí zákazníci a já jsem mezi nimi ráda.

Máte čas na koníčky?

Mám ráda přírodu, vždyť jsem ze Šumavy. Ráda chodím na zábavy, s chutí

si s muzikanty i zazpívám. Mezi moje záliby také patří cestování, posezení s přáteli, jízda na kole a na kolečkových bruslích. To si užívám.

Kdo všechno z vašich blízkých se bude radovat z vašeho vítězství?

Palce mi držela celá rodina, kamarádi, kolegyně. Přítel v současné době nemám ...

... třeba se teď nějaký princ objeví.

Třeba (smích). Odhánět ho nebudu.

To už ťukal na dveře Josef Sarauer, předseda Jednoty ve Vimperku.

„Mám pochopitelně velkou radost, Lenka je moc šikovná. Rád bych ji provedl po parketu a pak ji vrátím zpět, protože vím, že má spoustu povinností,“ prozradil a slíbil, že oslava určitě bude.



Výsledky čtenářsko-zákaznické části soutěže COOP Sympatika 2009:

1. Lenka Šejnová
2. Jana Skořepová
3. Eva Klánová



Výsledky COOP Sympatika 2009:

1. Lenka Šejnová
2. Anežka Špačková
3. Hana Loudová



Vylosovaní výherci z řad čtenářů a zákazníků: Eva Kantorová, Bohumilice; Vlasta Hadravová, Zvíkov; Božena Caisová, Vimperk; Marie Šebánková, Zdíkov; Magda Bártíková, Praha

Sůl nad zlato? Ve stravě neplatí!

Konzumujete-li denně ve stravě více než pět gramů soli, pak to není ta nejsprávnější cesta k utužování zdraví.



Větší než malé množství

Určité množství soli ale samozřejmě lidský organismus potřebuje. Ionty sodíku a chlóru (sůl – chlorid sodný, NaCl) regulují v těle vodní režim a umožňují správnou funkci nervů i svalů. K tomu ale postačí zhruba zmíněných pět gramů soli ve stravě denně. Vzhledem k tomu, že sůl je v určitém množství obsažena v celé řadě potravin, není v podstatě nutné pokrmy ještě dále přisolovat. Řečeno slovy drogového zákona,

Pět gramů soli denně stačí.

není nutné používat „větší než malé množství“ soli. To se ale v praxi neděje. Podle statistik konzumujeme přibližně třikrát více soli, než je pro správnou funkci našeho organismu nutné.

Vysoké množství pravidelně konzumované soli zabraňuje vylučování moči a postupně negativně ovlivňuje činnost jater a ledvin. Protože jde v zásadě o prastarý mumifikační prostředek, negativně ovlivňuje i kvalitu kůže, která je na pohled i dotek „vysušená“ – mumifikovaná. Sůl také urychluje bělení vlasů.

Sporný glutamát

Glutamát sodný (glutaman sodný, glutasol, E 621) je sodná sůl kyseliny

glutamové, jedné z přirozených aminokyselin tvořících bílkoviny obsažené ve všech živých organismech. V přírodě je součástí hub, rajčat nebo mořské řasy *Laminaria japonica*, která se v Japonsku používá jako ochucovadlo. Uvedená aminokyselina mimochodem vzniká také při takzvaném zrání masa v rámci procesů, které vedou k rozkladu bílkovin svalů a k nimž dochází již po několika hodinách po porážce zvířat. Dlužno připomenout, že vyzrálé maso je pro lidský organismus nutričně hodnotnější.

Jiná věc je ovšem uměle vyráběný glutamát. Přestože rozsáhlé studie zadané v minulosti Světovou zdravotnickou organizací (WHO) škodlivost uměle vyráběného glutamátu nepotvrdily, není vhodné sypat tuto látku do všech možných jídel, byť jim dodává žádoucí „masovou chuť“. Kyselina glutamová je sice organismem snadno zpracová-

Zvýšený příjem může způsobit potíže.

vatelná sloučenina, ale její zvýšený příjem může některým osobám způsobit potíže. I v tomto případě tak platí, že všeho moc škodí. Takové projevy, jako jsou například celková slabost, bolesti hlavy, zvracení, závratě či bušení srdce, může mít na svědomí právě glutamát.

Přidávání glutamátu do stravy by se vůbec nemělo přehánět, už i proto, že jeho nadměrné množství nad určitou hranici dále nezvyšuje intenzitu chuti. Ba dokonce může celkovou chuť pokrmů zkazit.

Literatura uvádí, že například porci 250 gramů smažené rýže lze přípravky na bázi glutamátu ochucovat jen v objemu 0,35 až 0,5 gramu, což odpovídá asi desetíně obsahu čajové lžičky. To je mimochodem nižší množství, než je množství přírodního glutamátu vyskytujícího se v pokrmech z rajčat.

Výrobky s glutamátem jsou nevhodné pro děti do tří let.

Na výrobcích obsahujících glutamát by mělo být uvedeno, že nejsou vhodné pro děti do tří let, ale výrobce k tomu nic nenutí. Údaj o obsahu glutamanu ale na obalech chybět nesmí. Potravin, které glutamát obsahují, je celá řada a bohužel mezi ně patří výrobky dost často konzumované. Jde zejména o koření vegeta, polévky z pytlíku, slaná ochucovadla, chipsy, některé druhy uzenin, masové a zeleninové konzervy a především bujóny k přípravě polévek.





Kupte 2x Perla
v praktické
dóze!

Perla
Váš pomocník
pro studenou kuchyni!

Perla
máslůvka

Perla
plus Vitamíny

Perla
se vyplatí!

www.perlicka.cz

Akce platí od 1. 3. do 31. 3. 2010. V nabídce jsou varianty dóz: 2 x Perla plus Vitamíny, 1 x Perla máslůvka + 1 x Perla plus Vitamíny.

Recepty našich zákazníků

Objevte jedinečnou chuť zeleniny ve výrobcích Bonduelle.
www.bonduelle.cz



Krémová hrášková polévka



Taboulé oriental



Polentové košíčky plněné brokolicí



Provensálský salát



Taboulé oriental

Příloha pro 3 osoby

- 400 g kuskusu
- 280 g (konzerva 425 ml) sterilované zeleninové směsi Gold Mexico mix Bonduelle
- 100 g sterilované cizrny Bonduelle
- 100 g rozinek
- 20 g petrželové natě
- 20 g máty
- sůl
- olej, citrónová šťáva



Do uvařeného kuskusu vmícháme scezenou zeleninovou směs Gold Mexico mix Bonduelle a cizrnu Bonduelle, rozinky, petrželovou nať, mátu, sůl, olej a citrónovou šťávu (dle chuti). Promícháme. Můžeme podávat teplé nejlépe jako přílohu ke skopovému masu nebo jako studený salát s kousky grilovaného kuřecího masa či krevet.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci:

2 510 kJ (600 kcal), bílkoviny 22 g, tuky 10 g, sacharidy 101 g, cholesterol 0

Krémová hrášková polévka

Polévka pro 4 osoby; příprava: 20 min.

- 400 g hrášku Bonduelle
- 100 g cibule na kostičky
- 200 ml vody
- máslo
- česnek
- smetana
- sůl, pepř



Cibulku a česnek jemně orestujeme na másle. Zalijeme vodou přidáme hrášek a krátce povaříme. Dochutíme solí a pepřem. Rozmixujeme, dochutíme a pro zjemnění přidáme smetanu.

Tip: Může se použít zeleninový vývar pro zesílení.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci:

540 kJ (130 kcal), bílkoviny 6 g, tuky 6 g, sacharidy 13 g, cholesterol 20 mg

Provensálský salát

Salát pro 4 osoby, vhodný jako předkrm i hlavní jídlo

- 570 g (2 konzervy 425 ml) sterilované Zlaté kukuřice Bonduelle
- 200 g lilku
- 1 polévková lžíce rostlinného oleje
- 2 červené papriky
- 1 pórek, 2 stroužky česneku
- sůl, pepř, bazalka
- 2–3 polévkové lžíce olivového oleje



Kukuřici scedíme. Lilek nakrájíme na kostičky a opečeme na rozpáleném oleji dočervena. Necháme vychladnout. Poté přidáme kukuřici, na kostičky nakrájenou papriku, nakrájený pórek a rozmačkaný česnek. Ochutíme solí, pepřem a bazalkou. Zalijeme olivovým olejem a vše promícháme. Přidáním rajčat nakrájených na měsíčky získáme ještě lepší chuť.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci:

1 170 kJ (280 kcal), bílkoviny 9 g, tuky 8 g, sacharidy 44 g, cholesterol 0

Polentové košíčky plněné brokolicí

Hlavní jídlo pro 4 osoby

- 100 g brokolice Bonduelle
- 100 g smetany
- 50 g sýru (pecorino, niva ...)
- 250 g polenty
- 60 g strouhanky
- olej
- sůl, pepř



Polentu připravíme dle návodu a necháme vychladnout. Do vymazaných formiček dáme polentu a vytvarujeme do tvaru košíčku. Krátce zapečeme při teplotě 200 °C. Ze smetany a sýru připravíme omáčku. Brokolici připravíme na páře, nebo blanšírujeme ve vodě. Do košíčku kápneme omáčku a do ní posadíme brokolici. Podáváme samostatně nebo jako přílohu k masům.

Energetické a nutriční hodnoty na 1 porci:

1 045 kJ (250 kcal), bílkoviny 9 g, tuky 7 g, sacharidy 39 g, cholesterol 22 mg

Jarní „úklid“ pokojových rostlin

zahrádknické okénko

Po zimě potřebuje technickou kontrolu nejenom naše tělo, ale hlavně naše domácnost. Pozornost si zaslouží ty, které nám do mrazivých dnů přinášely trochu teplé atmosféry – pokojové rostliny. Víte, jak s nimi při prvních známkách jara zacházet a co ke svému životu potřebují? S naším Rádcem se neocitnete na holičkách.

Přesazování

Na jaře začínají pokojové rostliny rychleji růst, a tak zkontrolujte, jestli bal není prokořeněný a zda kořeny neprorostly do odtokového otvoru květináče. Přesazení je nutné i v případě, že rostlinka už květináč přerostla a ztrácí v něm stabilitu. Nový květináč by měl být o 3–4 cm větší než původní nádoba. U rostlin citlivých na vlhko vyložte dno nádoby kamínky, keramzitem či hlíněnými střepy, zabráníte tak uhnívání kořínků. Hned po přesazení rostlinu pořádně zalijte a z podtácku přebytečnou zálivku vylijte. Nově přesazenou rostlinu alespoň 4–5 týdnů nehnojte, aby kořeny stihly prorůst skrz novou zeminu. Zároveň nevystavujte přesazenou rostlinu několik dní přímému slunci.

Zálivka

Hlavně na jaře potřebuje většina rostlin zvýšený přísun vody. Na zalévání je nejvhodnější odstátá voda

o pokojové teplotě. Čerstvě stáčená voda stejně jako voda horká je absolutně nevhodná. Voda by neměla obsahovat vysoké množství vápna, většina pokojových rostlin je na něj citlivá. Každá rostlina potřebuje individuální zalévání podle ročních období, seznamte se proto s tím, co vaši zelení miláčkové vyžadují.

Hnojení

Jestliže se chystáte rostliny přesazovat, porozhlédněte se po speciální zemině, která obsahuje pomalu rozpustná hnojiva. Zejména pokud nemáte na své rostlinky moc času, postará se vám o pravidelný přísun živin. Při výběru hnojiva se poraďte s odborníkem a používejte pouze speciální hnojiva pro pokojové rostliny. Na pravidelné přihnojování nezapomínejte hlavně v době růstu.

Rozmnožování

Jaro je ideální dobou k rozmnožování rostlin řízkováním nebo dělením. Odříznuté nebo odlomené části rostlin ponoříme do vody, do které můžeme pro urychlení růstu kořenů přidat

stimulátor. Řízky můžete také namočit do stimulátoru a zasadit opatrně rovnou do země. Pokud chcete rostlinu vypěstovat ze semínek, nejvhodnější dobou je leden a únor, rychle rostoucí rostliny můžete vysazovat i v březnu a dubnu.

Tip: Jestliže se obáváte spláchnutí zeminy při sprchování rostlin, opatrně zabalte květináč do igelitového sáčku a přetáhněte ho gumíčkou.

Utírání prachu

Ano, stále mluvíme o pokojových rostlinách. Nejenom nábytek, ale také listy pokojových rostlin totiž potřebují pravidelně otřít vrstvu prachu. Ten totiž ucpává listům póry a rostlina nemůže dýchat. Větší listy můžete otřít navlhčeným hadříkem,

drobnější rostlinky postavte na lehký déšť nebo pod vlažnou jemnou sprchu.

–drei–





Tyto grilované šišky z mletého masa různých druhů jsou oblíbenou pochoutkou „rychlého občerstvení“. Čerstvě pečený chléb a albánské točené pivo „Tirana“ tvoří nezbytnou přílohu.

Albánská kuchyně

Albánská kuchyně je v porovnání s ostatními balkánskými kuchyněmi zdravější, je také jednodušší a méně pestrá. Setkáme se tu často s recepty kuchyní sousedních států, například Řecka, Černé Hory nebo Bulharska. Albánci ale často postup přípravy změnili, takže chuťové rozdíly jsou určitě znát. V Albánii se také často setkáte s vynikajícím skopovým masem, připravovaným na všechny možné způsoby.

Typická albánská jídla

Typickou albánskou specialitou je ferges (hustá papriková smetanová omáčka s dušenými vnitřnostmi a masem). Podává se většinou v horké kameninové nádobě jako conlek (dušené maso s cibulí), rosto me salce kosi (roastbeef s kysanou smetanou) či tave kosi (skopové v jogurtu). Dalšími tradičními jídly jsou shishqebap (šťavnaté řezy ze skopového, případně hovězího nebo vepřového masa marinované a grilované na špejích s plátky cibule), qofta (masové kuličky z nasekaného skopového spojené vejcem). Ze sladkostí je nejznámější byrek, vyráběný z medu nebo sušených fíků.

Nápoje

V Albánii určitě ochutnejte víno. Z alkoholu je vynikající „koňak“ Skanderbeg nebo destilát z hroznové šťávy raki. Pivo je na české poměry dost sladké, ale zase silnější a také dražší.

Káva se v Albánii připravuje trochu jinak než u nás. Smíchá se nejprve s cukrem a přelije horkou vodou. Vznikne tak pro Albánce klasické kafe turke. Káva je pro Čechy dost silná, ale kdo má zdravé srdce, nemusí se bát.



Pojízdné grily jsou nedílnou součástí ulic ve větších městech. Griluje se skopové, vepřové, kuřecí...



Ferges neboli „guláš z vnitřností“.



V žádné menší restauraci nebo „fastfoodu“ nechybí gril, horko a hodně kouře.



„Sezení na chodníku“ je připraveno rychle. Majitel vyběhne se stolečkem, host si přinese židli a už se servíruje.

Restaurace

Ve fastfoodech dostanete výborný gyros v pitě s tzatziky, zeleninou a hranolky. Albánci umí perfektně grilovat, a tak se můžete kromě různých druhů mas setkat i s grilovanými rajčaty, okurkami a podobně.

–fox–

Tip na závěr – Sofrito

Suroviny: 1/2 kg telecího masa, 1 sklenka červeného vína, 3 stroužky česneku, 1 polévková lžíce hladké mouky, 2 polévkové lžíce másla, pepř a sůl

Postup přípravy: Maso naklepeme jako řízky, osolíme a pomoučíme. Osmahneme na másle a vložíme do jiného hrnce. Na pánev přidáme česnek a mouku, mícháme, až mouka zžehoví. Takto osmahlou hmotu přidáme do hrnce s masem a zalijeme vínem a vodou. Šťavu dobře rozšleháme, aby se mouka rozpustila, a dáme na mírný oheň, aby se maso dobře propeklo a šťáva zhoustla.

Banány trochu inak

slovenský koutek

Môžeme ich jesť v každom ročnom období, sú chutné a zdravé. Ale osožia aj inak:

1. Pomôžu upiecť mäso domäkka. Mäso pečené v banánových listoch bude mäkkšie. Rovnaký účinok má, ak do pekáča spolu s mäsom vložíte aj banán.
2. Banánovou šupkou zbavenou vláken sa dá vyčistiť striebro, ale aj koža. Povrch vylešteného predmetu na záver pretrite papierovým obrúskom.
3. Sú vaše izbové rastliny zaprášené? Pretrite listy vnútornou stranou banánovej šupky – odstráni z nich špinu a dodá im krásny lesk.
4. Banány a banánové šupky sú bohaté na draslík a fosfor, preto sú ideálne pre každý druh kompostu. Banánové šupky môžete cez zimu usušiť a začiatkom jari ich rozomelieť a pridať ako kompost do pôdy. Živiny z banánových šupiek prospievajú mladým rastlinkám, sadeniciam, kultivarom ruží či papradom.
5. Nakrájaná či sušená banánová šupka je skvelým prostriedkom aj proti voškám. Zahrabte ju do hlíny okolo ohrozených rastlín asi do hĺbky 3–5 cm a vošky sa rýchlo presunú inam.



Potraviny v kockách

Miska na výrobu ľadu sa výborne hodí na zmrazenie rôznych potravín. Zmrazené kocky vyklopíme, vložíme do mikroténového vrečka a odložíme do mrazničky na neskoršie použitie. Tu je zopár šikovných trikov do kuchyne.



1. Zvýšili vám z varenia kúsky cibule, mrkvy, zeleru či inej zeleniny? Dajte ich do misiek na výrobu ľadu, pridajte trochu vody a zmrazte.
2. Na dne hrnca zostalo trochu slepačej polievky – nie je to ani celá porcia. Nalejte ju do misky na ľad a zmrazte. Ak budete potrebovať dochuť perkelť alebo iné jedlo, stačí, ak pridáte 1–2 kocky. Podobne môžete zmraziť hovädzí vývar. Jednoducho tak získate bujónové kocky na vylepšenie pokrmu.
3. Ak vo fľaši zostalo nedopité víno, môžete ho zmraziť na kocky. Načo by vám boli? Predsa na prípravu omáčok k cestovinám, do zapekaných jedál či duseného mäsa.

4. Ak sa vám v lete rozrastie bazalka, pripravte si pesto do zásoby – bez syra. Pesto dajte do nádoby na ľad a v zime ho môžete použiť v takom množstve, koľko budete potrebovať.
5. A nezabúdajte ani na osvedčený trik s petržlenovou vňaťou a inými bylinkami. Čo si neusušíte, dajte s trochou vody zmraziť na kocky.



Čo dokáže kocka ľadu:

- Ak do jamiek na koberci, ktoré zostali po nohách nábytku, dáte kocku ľadu, koberec sa vráti do pôvodnej polohy.
- Kocka ľadu môže pomôcť odstrániť prilepenú žuvačku z textílie.
- Pomôže aj, keď sa vám zrazí omáčka – pridajte ju do omáčky a zamiešajte.



Tento článok vznikl
ve spolupráci s časopisem





Knedlík je český král

Český houskový knedlík je pojem. Vařil se běžně dávno před vznikem rakousko-uherské monarchie a rozšířil se i daleko za její hranice. Houskové knedlíky zdobily talíře chudých i majetných, neboť kuchařkou na statku, panství či honosném domě bývala téměř vždy žena z lidu. Jak by mohl chybět v kuchařce naší slavné Magdaleny Dobromily Rettigové! Nikdo na světě nemá naše proslulé knedlíky s vejci a pochoutkou nad pochoutky je náš ovocný knedlík. Dobrý český knedlík nás reprezentuje při setkáních

státníků na nejvyšší úrovni. A nejsou to jen houskové knedlíky, kterými se česká kuchyně pyšní. Co takové bramborové nebo ovocné? Dietologové se na knedlíky koukají nepřátelsky, ale kdo říká, že jich musíme sníst na posezení dvacet? Prof. MUDr. Josef Koutecký, významný český lékař, zakladatel dětské onkologie u nás jednou prohlásil: „Zdravé je to, co chutná, pokud se ctí míra.“ A když už chcete za každou cenu ctít pravidla zdravé výživy, můžete zkusit třeba knedlíky z pohankové mouky. Tak tedy dobrou chuť.

Bramborové knedlíky

900 g moučných brambor,
120 g polohrubé mouky, 120 g krupice,
40 g másla, 2 vejce, 2 lžičky soli
Brambory uvaříme ve slupce,
oloupeme a prolisujeme či
nastrouháme. Přidáme ostatní
suroviny a těsto důkladně
prohněteme. Uválíme šišky
o průměru necelých 5 cm a délce



cca 20 cm, které vaříme ve vroucí
vodě podle velikosti zhruba
20 minut. Hotové knedlíky
vyjmeme a hned nakrájíme.

Ovocné tvarohové knedlíky

250 g měkkého tvarohu, 1 vejce, špetka
soli, 50 g másla, asi 170 g polohrubé
mouky, ovoce

Tvaroh rozdrobíme do misky,
osolíme, přidáme vejce
a rozpuštěné máslo a vařečkou
zpracujeme na hladkou hmotu. Do
ní postupně zapracováváme po
částech mouku, až vznikne vláčné
těsto. Množství mouky záleží
na hustotě tvarohu a velikosti
vejce. Ke konci můžeme těsto

zpracovat rukama na pomoučeném
vále. Z těsta vyválíme váleček,
rozkrájíme ho na špalíčky a do
každého kousku zabalíme ovoce
(jahodu, meruňku, švestku, třešně).
Knedlíky uvaříme v páře nebo ve
vodě (7–8 minut). Hotové sypeme
na talíři strouhaným tvrdým
tvarohem, moučkovým cukrem
a polejeme rozpuštěným máslem.

Pohankové knedlíky s uzeným

700 g pohankové mouky,
300 g pšeničné hrubé mouky,
500 g libového uzeného masa,
50 g droždí, trocha mléka a cukru,
lžička cukru



Uzené maso uvaříme doměčka. Horkým vývarem zalijeme pohankovou mouku tak, aby vznikla hustší hmota, a necháme vychladnout. Z droždí a trochy mléka s cukrem připravíme kvásek, který spolu s pšeničnou moukou vmícháme do pohankové hmoty. Vypracujeme hladké těsto. Vychladlé uzené maso nakrájíme na kostičky a vmícháme do těsta, které rozdělíme na několik šišek. Vaříme ve slané vodě cca 20 minut, krájíme na plátky. Na talíři posypeme osmaženou houskou nebo osmaženou cibulkou. Jsou výborné jako příloha k zelí nebo špenátu.

Vídeňské houskové knedlíky

5 housek, 40 g másla, 30 g nejmenno nasekané cibule, 20 g nejmenno nasekané petrželky, 40–50 g hrubé mouky, 125 ml mléka, 2 vejce, lžička soli

Housky nakrájíme na kostičky a lehce opečeme na pánvi (ne dotvrda). Na másle necháme zpěnit nasekanou cibuli, do které nakonec zamícháme nasekanou

petrželku. Směs přelijeme přes housky a dobře promícháme. Přisypeme mouku a znovu promícháme. Pak přilijeme mléko, ve kterém jsme rozmíchali vejce se solí, a rovněž promícháme. V případě potřeby přidáme ještě trochu mouky. Z těsta vytvoříme 4 koule, které obalíme v hrubé mouce a rukama namočenými ve vlažné vodě zakulatíme. Vaříme ve vroucí, lehce osolené vodě zhruba 12 minut. Překrojíme nití a podáváme ke guláši nebo pečení.

Drbáky

1 kg moučných brambor, 2 lžičky soli, 1–3 lžíce solamylu.

Polovinu brambor uvaříme den předem. Druhý den oloupeme, nastrouháme na hrubém struhadle. Druhou polovinu (syrových) brambor nastrouháme nejmenno a důkladně z nich vymačkáme vodu. Pak zpracujeme s vařenými bramborami, solí a podle moučnatosti brambor 1–3 lžícemi solamylu. Z hmoty tvoříme malé kulaté knedlíky, které vložíme do vroucí vody. Hned zamícháme, aby se nepřichytily ke dnu.

Vaříme 15–20 minut. Jsou výborné k vepřové pečince nebo samostatně posypané na sádle osmaženou cibulkou a zelným salátem.

-koř-



KNEDLÍKOVÉ ZAJÍMAVOSTI

- Češi drží většinu světových rekordů v pojídání knedlíků. Těch houskových s gulášem dokáží největší jedlíci sníst 65. Bramborových knedlíků s cibulkou a maštěných sádlem dokáže český rekordman spořádat 33 za deset minut! Chcete být držiteli rekordu v pojídání švestkových knedlíků? Tak jich do sebe musíte během hodiny nasoukat více než 164.
- K správnému ohřevu knedlíků použijte pařáček, na kterém knedlík zvolna ohříváte 3 až 5 minut. Pokud používáte mikrovlnnou troubu, vložte plátky knedlíku do igelitového sáčku vypláchnutého vodou a v mikrovlnce zahřívejte 1 minutu.
- Populární knedlo-zelo-vepřo má své kořeny už v 19. století.

Pomocníci (nejen) na jarní úklid

Ať už vás čeká velký jarní úklid nebo jen potřebujete udržet každodenní pořádek a čistotu kolem sebe, s holýma rukama byste si jistě mnoho nepomohli. Tím prvním a hlavním pomocníkem jsou UTĚRKY. Tatam je doba, kdy i oby-

čejná prachovka byla nedostatkovým zbožím. Dnes už je na trhu takové množství utěrek z nejrůznějších materiálů, že bychom vám v tom měli udělat trochu pořádek.



Len

Patří k nejstarším druhům textilních plodin. I děti tuto rostlinku a způsob výroby plátna dobře znají z kreslené pohádky o Krtečkovi a jeho kalhotkách. V létě se sotva najde jiná látka, která by tak příjemně chladila jako len. Je velmi trvanlivý, příliš se nešpiní a nepohlcuje pachy. Utěrky vyrobené ze lněného plátna jsou sice hrubší než běžné bavlněné, ale po více vypráních jsou velmi dobře savé.



Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
●●●○	●●●●○	●●●○	●●●●●
Přednosti vysoká životnost		Nedostatky omezená dostupnost	

Bavlna

Získává se z bavlníku. Jeho semena jsou obklopena bavlněnými vlákny. Tato přírodně bílá vlákna se dají velmi dobře barvit a zpracovávat, a proto je bavlna jedním z nejčastěji používaných vláken. Bavlna je velmi odolná, pevná a velice příjemná při nošení. Většina textilních utěrek na trhu je ze 100% bavlny, což však neznamená, že jsou stejné. Velké rozdíly způsobuje použitá technika tkání i kvalita bavlny. Dobrým vodítkem je gramáž textilie, která udává hmotnost na metr čtvereční, sice se na výrobcích nepíše, ale můžete ji zjistit zvážením a výpočtem.



Při výběru doporučujeme vsadit na osvědčeného výrobce, kterých je v ČR stále ještě dost. Cenově nejzajímavější bavlněné utěrky z Asie nejsou vždy nejlepším řešením.

Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
●●●○	●●○○○	●●○○○	●●○○○
Přednosti snadná dostupnost		Nedostatky velký rozdíl v kvalitě	

Bambus

Bambusové vlákno se objevuje v poslední době stále častěji. Textilie tkané výhradně z bambusového vlákna jsou velmi lehké, prodyšné a výborně absorbují vlhkost. Většinou se však z cenových důvodů bambusové vlákno pouze přidává k bavlněnému, čímž výrazně zvyšuje savost.

Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
○○○○○	●●●●●	●●●●○	●●○○○
Přednosti antiseptické účinky, savost		Nedostatky vysoká cena	

Viskóza

Viskóza je vlákno z chemicky zušlechťené přírodní suroviny – celulózy. Proto se i viscóza řadí k přírodním materiálům. Typický je její hedvábný charakter, lehkost a měkkost. Savost tohoto materiálu je ze všech výše uvedených nejdokonalejší, přehlédnout nelze ani hygienickou stránku – je nejčastěji používaným materiálem ve zdravotnictví. Utěrka z viscózy splňuje požadavky moderních domácností jak po ekologické stránce (biologicky odbouratelná obdobně jako papír), tak i po stránce funkční a cenové.

Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●●○
Přednosti bezprašnost, savost, snadné praní		Nedostatky -----	



PERLA

Víceúčelová utěrka PERVIN/PERLAN® v sobě spojuje komfort jednorázových materiálů bez nutnosti praní a použití pracích prostředků a zároveň i mnohostrannost použití a vyšší užité vlastnosti podobné klasickým tkaným materiálům. Její mimořádné vlastnosti oceníte zejména při čištění a leštění všech hladkých povrchů – skla, nábytku i nerezových materiálů.

Papír

Původ i vlastnosti papíru jsou všeobecně známé. Ačkoli se použítá papírová utěrka rozloží v přírodě nejrychleji, nelze tvrdit, že jde o nejekologičtější materiál. Spotřeba papírových utěrek je nesrovnatelně vyšší oproti běžným textilním a papírným, které produkují



krásný bílý papír, jsou postrachem ekologů na celém světě.

Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
●●●●○	●●●●○	●●●●○	○●●●○
Přednosti pohotovost, savost		Nedostatky okamžité zničení	

Celá řada utěrek je ze syntetických tkanin – tedy z materiálů vyrobených z ropných derivátů.

Syntetika

Určitě je znáte, tři slavná péčka ze zkumavky – polyamid (PAD), polyester (PES) a polyakryl (PAC). Bez nich by byla textilní branže o hodně chudší. Tyto látky mají spoustu předností: drží tvar a nemačkají se, jsou pevné a odolné proti oděru, dají se snadno prát, rychle schnou a nemusí se téměř žehlit. Utěrky čisté z těchto materiálů nejsou tak běžné, ale velmi častá je kombinace umělých vláken s přírodními, zejména s bavlnou.



Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Přednosti vhodné na hrubou špinu		Nedostatky nízká savost	

Známe ale i další syntetické materiály, z nichž nejsou tkány textilie, ale v podobě utěrek se běžně vyskytují – jako například polyuretanové HOUBOVÉ utěrky.



Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
●●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Přednosti savost, snadné praní		Nedostatky použití jen s vodou	

Funkční textilie

Nejvýraznější inovací v poslední době v syntetickém textilním průmyslu byl zásah do struktury umělého vlákna (směsi PES a PAD)

při jeho výrobě, vytvoření tzv. MI-KROVLÁKNA. Tento revoluční materiál tvoří základ oděvů s klimatickým komfortem, výjimečná savost je provázena schopností rychlého vysušení – spleť mikrovláken je střídána spleť kapilár a tok vlhkosti není ničím omežován. Dokonalá pružnost úpletů předurčuje takto vytvořené textilie pro sportovní oděvy. Nutno však upozornit, že látka z mikrovláken vyžaduje speciální péči, nevhodným způsobem praní může dojít k poškození a oslabení funkčnosti prádla. U výrobků z mikrovláken si vždy pozorně přečtěte pokyny k ošetření. Uznání si mikrovlákeno zaslouží i v podobě utěrek, kterých se v poslední době na trhu objevila celá řada. Jejich předností je schopnost zachycovat i ty nejmenší cizorodé látky včetně mastnoty bez použití chemikálií. Materiál z mikrovláken pohltí množství vody odpovídající až sedminásobku svojí váhy. Ekologický přínos není ve snadné rozložitelnosti utěrek, ale v možnosti využití recyklovaných materiálů při výrobě a v jejich účinnosti bez chemických přípravků. –jw–



Cena	Ekologie	Účinnost	Životnost
○●●●○	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Přednosti velký výběr na různé povrchy		Nedostatky -----	



Sláva pohybu aneb o hubnutí trochu jinak

Pronásledují vás od konce roku myšlenky na hubnutí? Dali jste si opět nesplnitelné předsevzetí, že od letošního roku začnete se sebou něco dělat? Jste zahlceni množstvím různých diet, které nefungují? Jaro je v plném rozkvětu a vy cítíte, že na léto do plavek nebudete opět připravení? Po pravdě – asi vám moc nepomůžeme. Pohledů na zdravý životní styl může být celá řada, ale my se budeme snažit o co nejobektivnější.

OBECNÉ ZÁSADY PRO HUBNUTÍ – CO ANO, CO NE A PROČ?

„Omezení přísunu kalorií“

Obecně jde o jistě chvályhodný krok, zvláště pokud máte už dlouhá léta pocit, že obezita je vaším údělem. Větší problém populace tkví však v nesprávně rozděleném přísunu kalorií během dne než v celkovém nadbytku. Základem úspěchu je rozdělit přísun potřebných kalorií během dne – třeba takto: snídaně 40 % kalorií, oběd 40 %, svačina 10 % a večere 10 % kalorií.

Jde o to, dodávat tělu potřebnou energii

v předstihu, nejíst, až když máte velký hlad. Potřebného rozdělení dosáhnete snadno, budete-li opravdu vydatně snídat a zapomenete na teplé večere coby hlavní jídlo. Bez této úpravy stravovacích návyků bude váš boj s nadváhou opravdu věčný a věčně neúspěšný.

„Vyřazení potravin s obsahem tuků a sacharidů“

Jde o skutečný nesmysl. Tuky i sacharidy jsou pro život nezbytné.

TUKY – máte-li problémy s vysokým cholesterolem, zejména s LDL „zlým“ cholesterolem, doplňte do stravy více potravin a doplňků s nenasycenými mastnými kyselinami (olivový olej Extra Virgin,

rybí tuk, doplňky esenciálních mastných kyselin) a samozřejmě maximálně omezujte zdroje nezdravého tuku – nasycené trans-mastné kyseliny v podobě smažených jídel a chipsů, ztužené rostlinné tuky v podobě sladkostí, sušenek a dezertů, živočišné tuky v podobě uzenin a tučných mas.

SACHARIDY – jsou základní zdroj energie. Už podle prvního bodu je zřejmé, že minimálně při snídani se bez sacharidů neobejdete. Samozřejmě by měly převažovat polysacharidy nad





jednoduchými cukry. Je to z důvodu potřeby využití energie v delším čase a u lidí s nadváhou z důvodu potřeby stabilní produkce hormonu inzulínu. Zdravý člověk se sladké snídani vůbec nemusí vyhýbat.

Mnohé odborné prameny doporučují ideální poměr bílkovin – tuků – sacharidů cca 10–20 %; 20–30 %; 40–50 % v závislosti na fyzické aktivitě.

„Důsledné držení přísné redukční diety“

Žádný doktor dietolog vám přísnou redukční dietu nenařídí, pokud není vaše zdraví v ohrožení jinými vážnějšími zdravotními komplikacemi. Přísné redukční diety vedou pouze ke krátkodobému snížení hmotnosti. Trvalá změna stravovacích návyků je tou nejlepší dietou, i když její pomalé účinky první rok třeba ani nezaznamenáte. Na redukčních dietách je však pravdivá jedna věc – jezte více zeleniny. Zvykněte si zeleninu používat místo jiných nevhodných potravin – na chleba místo salámu, k masu místo hranolek, do polévky místo těstovin...

„Vypocení kalorií denním cvičením“

Co se týče pohybu a hubnutí – máme pro vás dobrou i špatnou zprávu.

DOBŘÁ ZPRÁVA – pocením člověk neshodí ani deko, není tedy potřeba se tak honit.

ŠPATNÁ ZPRÁVA – nebudete-li se hýbat, nejenže nebudete hubnout, ale čekají vás už jen další a další zdravotní komplikace. Bohužel nemládeme, ani když jíme jen zeleninu. Živý organismus je svým způsobem geniální stroj, co nepoužívá, to nepotřebuje a vyřazuje. Budete-li používat jen žaludek, bude posilovat své funkce žaludek, budete-li namáhat jen zadnici, bude se přizpůsobovat a stávat se odolnější... Berte každý den své tělo s humorem a připravte pro něj malé nezvyklé potrápení.

Pohyb je nutný, pokud chcete mít vyrovnaný příjem a výdej kalorií a přitom nemít na zbytek života dobré jídlo zakázané...

DALŠÍ DOBRÁ ZPRÁVA

– i pohyb je věcí návyku. Nejdříve si najdete svůj způsob, který vám přináší nejvíce příjemných a hezkých okamžiků. Procházky přírodou, jízda na kole, kolektivní cvičení, plavání, tanec nebo jakýkoli jiný sport. Zařazujte si jej do svých plánů o víkendech, ve dnech volna. Nekombinujte více činností najednou, zaměřte se na jednu, která je vám nejmilejší, případně ji občas doplňte něčím naprosto jiným (např. jízdu na kole můžete doplňovat plaváním, turistiku protahovacím cvičením ve stylu jógy nebo kalanetiky). Po měsíci nebo i delší době zkuste sem tam stihnout chvíli i v pracovní den. Pokud najdete někoho v okolí se stejným cílem, půjde vám to možná ve dvou lépe – anebo také ne. Na to pozor – nevažte se na někoho, kdo

vaše nadšení nesdílí! Vyživejte se ve svobodě, kterou po tuto chvíli máte. Ani si nevšimnete, kdy se z uložené povinnosti stane dobrý návyk, ale bude to tak.

–jw–



Orientační hodnoty výdeje energie při různých aktivitách
v kcal za hodinu; převodní vztah – 1 kcal = 4,2 kJ

Aktivita	kcal/hod
chůze do schodů svižná	900
chůze po rovině pomalá (4km/h)	180
chůze po rovině svižná (6 km/h)	240
chůze po rovině ostrá (7 km/h)	400
běh na lyžích po rovině (15 km/h)	720
plavání středně rychlé (50 m/min.)	600
cyklistika mírná	300–400
cyklistika po rovině (21 km/h)	850
jogging (9 km/h)	650
běh svižný, ne závodní	800
lyžování – sjezd rekreační	580
tenis rekreační	420

První tajenku získáte po vyluštění křížovky, druhou pak sestavíte z nevyškrtaných písmen osmisměrky.

Adriana
v novém
kabátě



Adriana není slečna ...

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA:

akumulátor, altán, Američan, apoštol, architektura, asistent, bavlna, běloba, cela, citát, červ, depeše, drak, družstevník, duet, fotoamatér, hlas, chata, chládek, chladírna, chvat, iluze, kadeřnice, kapitál, kolo, komunista, kontingent, krach, letadlo, mansarda, nečistota, nevidomý, péče, peklo, popis, sirka, slivovice, spolupachatel, stipendista, temperament, tumor, vir, vlastnictví.

BIS: ILEA SVATOUŠ UR: UŠT VŠC	ZNAMENÍ	BLYSTĚNÍ (KNIŽ.)	RÍDICÍ TYČE VOZŮ	DVAKRÁT (LAT.)	A SICE	Adriana	INICIÁLY LAURINOVÉ	ZVUK KONEJŠENÍ	ČISTICÍ PŘÍPRAVEK	VYLIHLÉ RYBKY	ČÁST POVOZU	CÍP KVĚTNÍHO KALICHU	ROZŠÍŘOVATÍ	Adriana	POHODNÝ	TOUŠ
ZÁŠT						DOMÁCKY SVÁTA								IN. HERCE PELLARA		
1. DÍL TAJENKY						SETINA HEKTARU								CITOSL. BOLESTI		
														RUSKY "TITO"		
PŘÍSEDICÍ (ZAST.)						VÝCHODNÍ VLADAŘ				TRÁSKAVÝ ZVUK						
ZK. ČERVENÉHO KŘÍŽE			INICIÁLY HERCE LIPSKEHO	SKÁKÁNÍM PŘEKONAT	OBYVATELÉ ASIE				Adriana	PLAVENÍM ODSTRANIT	ANGLICKY "ONO"				PROKLETÁ	STAVEBNÍ PRVEK
LEHKÉ PŘÍSTŘEŠÍ										ČÁST FYZIKY						
SOUBOR MAP										ČÁSTI TYDNE				RYCHMANOVY INIC.		
Adriana	RAŠIT	KIPLINGŮV VLK	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	DROBNÝ TRS						VÝZVA K TICHU			ÚDER SEKEROU			
										POBÍDKA			BLEDNOUT			
SKROJEK CHLEBA						EVROPAN	TRUP	Adriana	ZNAČKA HLINÍKU			PĚSTOVANÝ ZE SEMENE				
									ZNÁMÁ OSOBNOST			DRUH TRÁVY				
ZKRÁTIT									ZÁKLADNÍ UČEBNICE							
									SADA							
2. DÍL TAJENKY															SUMERSKÉ SÍDLO	SPZ SVITAV
KYČELNÍKY (ANATOM.)						LATINSKY "KOSTKY"				BÁJNÝ LETEC						
JEDNOTKA RYTMU						NIČEMA				POMILÁZKY (NÁŘEČ.)						

Správné znění všech tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. dubna 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 Adriana, výrobce těstovin, s. r. o., budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek křížovky z minulého čísla zní: „Kdo si výrobky ESSA kupuje, nikdy nelituje.“ **Výherci jsou: Georg Kebrle, Kaplice • Tereza Voráčová, Určice • Milada Kučabová, Rakovník • Bohumil Habr, Příbram • Sonja Maršánová, Horní Dvořiště • Aneta Kantorová, Dašice • Jana Vacková, Třebovice • Eva Kopřivová, České Budějovice • Petra Zimová, Verměřovice • Josef Fogl, Letohrad.**

STAŇTE SE
TAKÉ SPOLUAUTORY
NOVÉ KUCHAŘKY
HELLMANN'S!

Glória

Kvěťáková pomazánka
Miriam Možiešiková
Vysoké-Mýto

A jaký je Váš recept na skutečnou chuť?

Pošlete nám i Vy svůj recept, kuchařské video či fotku připraveného jídla a podělte se s ostatními o nápady a tipy z Vaší kuchyně. Staňte se spoluautory nové Kuchařky Hellmann's sestavené z vašich nejlepších receptů.

Vybraní autoři receptů s výrobky Hellmann's navíc získají tuto Kuchařku jako dárek. Užijte si radost z vaření! Více informací na www.skutecnachut.cz



Když je chuť skutečná.





tak jak ho znáte.

tradiční
1962
značka



NOVINKA!



www.zmrzlina-misa.cz