

ZÁKAZNICKÝ MAGAZÍN PRODEJEN COOP

coop Rádce

3/2010



Grilování bez masa?

Než koupíte myčku

I u vody je hlad

coop

SUPER CENA

Vybíráme ze srpnové nabídky



29,90

**JACOBS AROMA
STANDARD**
mletá káva
250 g
cena za 100 g • 11,96 Kč



4,90

TATRANKY
arašidové,
čokoládové,
lískooříškové
47 g
cena za 100 g • 10,43 Kč

Tisíce dárků

VÁS VYBAVÍ NA CESTY
Sbírejte obaly z Opatvia Tatranek a vyměňujte je za tisíce skvělých dárků!

Více informací v letáku v prodejně nebo na www.tatrankynacesty.cz
Soutěž probíhá od 17. 5. do 19. 9. 2010.

20 obalů

40 obalů

60 obalů

80 obalů

9,90

**DLE GUSTA
TOPINKA**
125 g
cena za 100 g • 7,92 Kč

7,90

**RANKO
DUKO**
přírodní, s křenem,
se salámem
80 g
cena za 100 g • 9,88 Kč

Soutěžte s COOP SUPER CENOU a vyhraďte spoustu lákavých cen!

1. CENA: Lednice s mrazákem 2. CENA: Sada cestovních kufrů 3.–5. CENA: MP4 Sony 6.–7. CENA: Pedigree granule pro psy 10 kg 8.–10. CENA: Dárkové balení výrobků Hamé

Pozor, od července změna pravidel soutěže. Více informací a pravidla soutěže na www.coopclub.cz

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 435 družstevních prodejnách COOP v ČR. Nabídka platí od 1. 8. do 31. 8. 2010 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

Milí čtenáři,

se začínajícím létem si můžeme pouze domýšlet, zda budeme převážně potřebovat deštníky a lehčí bundu nebo máme nakupovat nejmodernější kolekci plavek a vzdušného oblečení. Příroda si s námi zahrává a zdá se, že rozhodnutí je pouze v jejích rukou. Zatímco jedni, obhájci špatného počasí, vidí největší problém v islandské soptící dámě Eyjafjallajökull, druzí upřednostňují zaručené české pranostiky a věří v úrodné teplé měsíce.

Tak jako tak píší tento úvodník v nepříliš vlídných a slunečných dnech a nestačím se divit, co šedivé počasí utváří s myšlením a jednáním okolních lidí. Je pravda, že probudit v sobě úsměv do chmurného rána dá více práce než smát se na rozžhavené sluníčko. Na druhou stranu nemáme potíže objevit v sobě skrytý temperament a dát ho například při řízení auta nebo čekání ve frontě najevo. Osobně se řídím jednou radou, kterou jsem kdysi zaslechla. Babička tvrdila, že když se budu pořád škaredit, bude se na mě počasí škaredit také. Tuto informaci беру s rezervou, ale možná když nás usměvavějších bude víc, tak s tím deštěm něco provedeme.

Při čtení těchto řádků Vám je víceméně jasné, jakou podobu dovolených můžeme očekávat. Ať už na nás čeká jakékoliv počasí, seberte všechny síly a vytvořte si soukromé léto plné zábavy a vlídného tepla alespoň ve svém okolí!

Pohodové léto Vám přeje Lucie Dreiseitlová a redakce COOP Rádce



I u vody je hlad
8-9



Den s ...
10-11



Přijela pouť
14-15



Grilování bez masa?
21



COOP je český řetězec
24-25

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 září 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

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 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

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



DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

KAŽDÁ RADA DRAHÁ

LETĚT ZA ZÁŽITKY?

Cestování patří k dovolené, a protože většina z nás míří na jih, jde valnou měrou o cestování letecké. Ale určité signály hovoří o tom, že aktivita islandské sopky plány na letní odpočinek leckomu zhatila. A když ne zhatila, minimálně v něm vyvolala pochybnosti, zda letos opravdu na dovolenou letecky.

Krátké opakování

Co všechno bychom měli vědět, než uzavřeme s cestovní kanceláří smlouvu, na co máme právo, když si jdeme koupit zájezd? Cestovní smlouva musí být uzavřena písemně a mělo by v ní být zakotveno vše, co chceme vědět, naprosto přesně. Definice smluvních stran, kdy a kam nás cestovka vypraví. Zda je v ceně stravování a jaké, zda nebudeme připlácet za ubytování (klimatizace, lednička, fén), čím pojedeme. Pozor na možnost změny ceny zájezdu – cestovka za určitých, zákonem definovaných podmínek může cenu zájezdu zvýšit, ale jen ve lhůtě do 20 dnů před jeho zahájením.

Cestovní kancelář musí být ze zákona pojištěna. Doklad o tom musí na požádání poskytnout. Chcete-li si být opravdu jisti, ověřte si pojištění buď u pojišťovny, nebo na ministerstvu pro místní rozvoj. Certifikát platný v loňském roce v tom letošním už žádné pojištění dokladovat nemusí.

Cestovní kancelář může z objektivních důvodů změnit podmínky smlouvy, ale musí nabídnout zákazníkovi nový zájezd. V tu chvíli je jen na něm, zda se změnou bude souhlasit,

či odstoupí. CK mu za takové odstoupení nemůže samozřejmě účtovat žádné sankce.

Detaily zákonné úpravy cestovní smlouvy naleznete v občanském zákoníku (zákon č. 40/1964 Sb. od § 852 najdete všechno naprosto přesně).

Letecká doprava s otazníkem

Určitě se vyplatí před cestou na letiště zjistit, jaká je situace kolem našeho spoje. Letíme-li s cestovní kanceláří, máme postavení o něco lepší, než pokud vyrážíme letadlem sami. Pokud byl zrušený let součástí zájezdu, spotřebitelé mají totiž větší práva než u zrušených samostatných letů. Dle evropské

směrnice o souborných službách pro cesty, pobyty a zájezdy, která je převedena do českého občanského zákoníku, mají dokonce právo na vrácení ceny celého zájezdu, pokud se neuskuteční, a na asistenci v místě pobytu, kde uvízli (bezplatné poskytnutí stravy, pití a vhodného ubytování na jeden, v případě potřeby i na víc dní). Kolem

tohoto práva se po výbuchu sopky vedly velké debaty. Zástupci CK tvrdili, že nárok je na poskytnutí, ale nikoliv na úhradu. Poslední slovo by měl soud, ale obávám se, že u cestovních kanceláří bylo přání otcem tohoto jejich tvrzení.

Jet sám nebo čekat?

Cestující má právo vybrat si buď přesměrování, nebo odstoupení od smlouvy a vrácení ceny letenky, případně poměrné částky z ceny zpáteční letenky. Pokud si vybere odstoupení od smlouvy a vrácení peněz, letecká společnost či CK už za něj nenese žádnou odpovědnost a neposkytuje mu nadále žádnou pomoc.

Letecká společnost či CK může klienta přesměrovat jak na další let, tak ho může do cíle dopravit vlakem či autobusem. Během čekání na přesměrování má

Vše důležité musí být ve smlouvě.





dopravce povinnost péče, musí tedy poskytnout ubytování na jednu či více nocí, pokud je to nutné vzhledem k novému datu odletu.

Je jen jediná výjimka, a to že cestující nemá nárok na tzv. paušální náhradu škody, tedy na dodatečnou finanční kompenzaci za neuskutečněný let, která se bez ohledu na původní cenu letenky pohybuje ve výši 250 až 600 euro v závislosti na délce letu. Na toto odškodnění má cestující právo za běžných okolností, kdy je let zrušen z důvodů vzniklých na straně dopravce, ať už je následně přesměrován či nikoli. Sopka je mimořádná událost, za následky její činnosti nenese odpovědnost ani letecká společnost, ani CK.

Běžný let

Když cestujeme kamkoliv bez zajištění služeb CK, musíme si řadu věcí zařídit sami. Nicméně i tady se v případě, jako bylo uzavření vzdušného prostoru kvůli sopce, máme o co opřít, protože i v této situaci máme svá práva.

Pokud byl let zrušen nebo opožděn o více než pět hodin nebo byl cestujícímu odepřen nástup na palubu, má právo požádat o plné vrácení peněz za nevyužitou letenku (včetně daní a poplatků) nebo může přijmout nabídku přesměrování do své cílové destinace, v tom případě má nárok na pomoc od leteckého dopravce: jídlo, nápoje, komunikační prostředky, přepra-

va mezi letištěm a místem, kde je ubytován, a hotelový pokoj na přespání, je-li to vzhledem ke vzniklému zpoždění nutné.

Je důležité uschovat si veškeré účtenky související s náklady, které cestujícímu vznikly kvůli narušeným letům, aby mohl své nároky doložit.

Když to nejde?

Pokud mají cestující problémy při reklamaci svých práv v letecké dopravě, mohou si stěžovat – především u svého národního dozorového úřadu, u nás u Úřadu civilního letectví. Ten může nejlépe pomoci a je v Česku odpovědný za dodržování a prosazování evropského práva.

Jestliže vznikl problém při zájezdu, reklamaci je třeba uplatnit u organizátora zájezdu, tedy u subjektu, s nímž zákazník uzavřel cestovní smlouvu. To platí jak v České republice, tak v rámci celé Evropské unie.

Mgr. Ivana Picková,
odbornice na spotřebitelské právo

inzerce



Zdravá chvílička Petra Havlíčka



Jak začít zdravě žít?

Analýzou. Protože když chci něco napravit, tak nejdřív musím zjistit, co dělám špatně. Buď to dokážu chyby, kterých se dopouštím, určit na základě dostupných informací sám, nebo musím najít patřičného odborníka. Odpovím mu pravdivě na všechny jeho otázky, které se týkají mého životního stylu, a on mi poradí, co bych měl změnit, jak si přeorganizovat den.

Druhý neméně důležitý krok (který by možná měl být i první) je uvědomit si, zda vůbec mám čas a prostředky v dané chvíli svůj životní styl změnit, zorganizovat si život jinak. Protože budme upřímní, těžko mohu měnit svůj den, když musím na nejvyšší výkon pracovat, abych měl dostatek prostředků na splátky hypotéky na dům.

Zdravý životní styl také bohužel není levný. Kvalitní potraviny bývají dražší než běžné, které někdy tak vysokou jakost nemívají. K oblečení, které mám ve svém šatníku, bych si, když se rozhodnu sportovat, měl koupit i speciální sportovní oděv a boty. Zvolím-li například lyžování nebo golf, musím počítat s dalšími výdaji.

Nicméně to jsou výdaje primární. Sekundárně se nám však po čase velmi vyplatí. Je to stejné, jako když stavím dům. Pokud ho chci mít ekologický a energeticky úsporný, musím na počátku vložit více prostředků. Také zdravý životní styl mne zprvu stojí víc peněz, ale nebudu po čase muset vynakládat finance na svoji léčbu, nedojde k poklesu mé výkonnosti, neohrozí mne tolik pracovní neschopnost, a tedy možné finanční potíže a snížení životního standardu.

Organizace dne, ne chaos

Velmi důležité je vyčlenit si v každodenním rozvrhu tři základní prostory na jídlo. Ne půlhodinku dohromady, jak to často bývá, ale pěkně

na snídani alespoň 20 minut, na oběd (měl by být stěžejním pokrmem celého dne) 30-40 minut, na večeři rovněž půl hodiny. Nejde pouze o to jídlo sníst, ale také ho strávit, nechat si tedy prostor na relaxaci. Člověk totiž dokáže jídlo dostatečně zpracovat a využít, jen když u něj také odpočívá.

A po večeři bychom si vůbec měli zvyknout pouze odpočívat. Odpočinek je něco, co v současném životním stylu nesmírně chybí. Bohužel čím dál častější jsou poruchy spánku. Přitom ve správné životosprávě má spánek stěžejní místo. Měli bychom si stanovit jako neměnné pravidlo, že od tolika do tolika hodin spím.

Hýbat se můžeme pořád

Lidé se často vymlouvají, že nemají čas na pohyb. To ale vůbec nemusí být pravda. Místo a čas pro pohyb totiž můžeme vytěžit všude, kde se nacházíme. Já bych například mohl v našem Centru Vittore zavolat kolegyni a poprosit ji, aby mi donesla kávu. Nedělám to, dojdou si pro ni sám. Stejně tak popsaný papír nehodím, ale odnesu do koše. Při telefonování chodím po kanceláři.

Rozumíte mi? Do práce musím jezdit autem, protože bydlím za Prahou a jinou možnost nemám, ale hledám jakoukoli příležitost k pohybu i během pracovní doby. Stejně tak vy, pokud jezdíte do práce hromadnou dopravou, velmi svému organismu prospějete, když alespoň jednu zastávku při cestě do práce i zpět dojdete pěšky. Tak se naprosto bezbolestně začneme vracet ke stavu, ve kterém jsme byli před pouhým půl stoletím, kdy jsme se přirozeně hýbali.

Samozřejmě, pokud chci získat lepší kondici, musím do svého rozvrhu zařadit i aktivnější pohyb. Jedině ten dokáže vyvolat tzv. stres-out moment, kterým vypouštím nashromážděné streasy, vyplavím únavové metabolity, prokysličím organismus,

zlepším zásobení všech tkání živinami, tělo převedu do stavu pasivní regenerace.

Během týdne bychom měli vytvořit alespoň tři bloky, které aktivnímu pohybu věnujeme. Víkendy nemusíme proležet doma, kromě aktivního sportu je můžeme věnovat i práci kolem domu, zahrady a podobně.

A v neposlední řadě je součástí zdravého životního stylu i psychická pohoda. Pokud začínám zdravě jíst, dostatečně se hýbat, přitom dostatečně odpočívat, mám i větší možnost své problémy řešit. Mozek totiž dostává všechno, co potřebuje, a já mám šanci ho využít, aby mi pomohl hledat a najít správnou cestu, kudy se mám vydat dál.

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.

Papriky plněné kuskusem

4 velké barevné papriky, 200 g spařeného kuskusu, 100 g sušených rajčat nakládaných v oleji, černé olivy, 150 g sýru feta, 150 g žampionů, jarní cibulka, pažitka, bazalka, citronová šťáva, olivový olej

Na oleji orestujeme jemně nakrájenou cibulku a plátky žampionů. Necháme vychladnout. V míse promícháme spařený kuskus, pokrájená rajčata, olivy, pažitku, žampiony a sýr feta nakrájený na kostičky. Zakápneme citronovou šťávou a olivovým olejem, důkladně promícháme. Papriky umyjeme, rozpůlíme a vydlabeme. Plníme je kuskusovým salátem, zdobíme bazalkou. Podáváme s celozrnným pečivem jako lehkou letní večeři.



jenou cibulku, přidáme mleté maso, plátky žampionů a vejce, restujeme. Ochutíme solí, pepřem, kořením na mleté maso a muškátovým oříškem. Do hotové směsi vmícháme strouhaný sýr a nasekané bylinky.



inzerce

Stella

nová, chutná, skvělá!



Grilované lilkové rolky

1 lilek, 100 g mletého masa, 100 g žampionů, 150 g sýra, 2 vejce, 1 cibule, pepř, sůl, muškátový oříšek, koření na mleté maso, bylinky dle chuti, olivový olej

Lilek podélně nakrájíme na plátky, osolíme a necháme „vypotit“. Pak jej opláchneme, osušíme, potřeme olejem a z obou stran ogrilujeme. Naplníme připravenou náplní, stočíme, sepne párátkem a ještě minutu grilujeme.

Náplň: Na oleji necháme zeskovatět jemně nakrá-

- tradiční značka Stella nyní i jako roztíratelný tuk pro studenou kuchyni
- kompletní značková řada, ze které si vybere úplně každý
- na výběr ve 3 variantách
- vynikající nová receptura obsahující vitamíny a esenciální mastné kyseliny
- žádejte ve svých oblíbených obchodech
- pro více informací navštivte www.mojestella.com



www.kaka-cz.cz



I u vody je hlad

S létem jsou neoddělitelně spjata odpoledne prožitá na sluncem zalité pláži, plovárně nebo v polostínu u vyhrátého rybníku. Při slunění a vodních radovánkách není radno zapomínat na občerstvení, obzvlášť pokud jsou mezi výletníky nejmladší členové rodiny. Příprava kvalitní svačiny k vodě není jen o tom namazat chleba a doplnit ho suchým salámem. Děti i dospělí ocení pestrost a vaše tělo se za vhodnou stravu odmění. Na co při balení zavazadel k vodě rozhodně nezapomenout, vám připomene COOP Rádce.

SPRÁVNÉ SKLADOVÁNÍ

Při delším pobytu na slunci potraviny rychleji podléhají zkáze. Musíme na to myslet předem a snažit se eliminovat jejich nežádoucí ohřev a kontakt se sluncem. Na výběr máme z nepřeberného množství mrazicích a chladicích boxů, piknikových košů se speciálními chladicími kapsami, nebo dokonce příruční ledničku do vašeho automobilu. Nápoje je vhodné umístit do termolahví nebo použít praktické a skladné neoprenové obaly na lahve. Moderní technologie vám přináší lehké materiály a praktické využití. Nesmíte pouze zapomenout několik hodin před výletem namrazit potřebné chladicí vložky.

JAK SPRÁVNĚ ZABALIT

V horkých letních dnech je třeba pamatovat i na správné balení svačiny. Plastové fólie nedovolují jídlu dýchat, a tak se rychleji zapaří. Pokud nemáte k dispozici chladicí zařízení, zabalte připravené občerstvení nejprve do papírových ubrousků a pak je umístěte nejlépe do plastového boxu. Ubrousky dovolují jídlu dýchat a nasají i nezvanou přebytkovou vlhkost.

ZÁKEŘNÁ SVAČINA

Myslete vždy na to, že dobré potraviny vám energii dodají, zatímco ty špatné vám ji vezmou. Nejlepší rada zní – řiďte se zdravým rozumem. Nevhodnost některých potravin, jakými jsou celočokoládové tyčinky, uzeniny

a tučné výrobky, zřejmě nemusíme zmiňovat. Smažená jídla, jako např. tolik oblíbené řízečky, na teple žluknou a rychle podléhají zkáze. Uzeniny na druhou stranu obsahují velké množství soli a tuků, a tak se k ideální svačině nepřibližují ani vzdáleně. Stejně jsou na tom saláty obsahující majonézu a dresinky na její bázi. Namísto pocitu sytosti se spíše dostaví tlčení v žaludku, které vás nutí dát si „dvacet“ ve stínu.

(V)HODNÉ POTRAVINY

Jestliže si chcete vodní radovánky vychutnat se vším vřudy, spolehněte se na zdravý prospěšné potraviny. Vyhněte se žaludečním potížím a doplňte potřebnou energii a látky důležité pro tělo.

Ovoce a zelenina: kromě energie doplní minerální látky a vitamíny. Mezi nejvhodnější patří meloun, jenž vám zažene žízeň, či broskve s vysokým obsahem draslíku, který chrání před svalovou křečí.

Müssli a ořechy: nepodléhají okamžité zkáze a rychle doplní energii i minerály. Ideální balení na cesty je nepřislazovaná müsli tyčinka bez polevy.

Tmavé a celozrnné pečivo: je zdravější než pečivo bílé a díky vyššímu

glykemickému indexu z něj energie vydrží déle.

Maso: obsahuje potřebné bílkoviny, proto nesmí chybět ani v letním jídelníčku. Volte méně tučná bílá masa a namísto klasického trojobalu je připravte na přírodní způsob.



NEZAPOMEŇTE NA PITÍ

V horkém počasí a při sportovních aktivitách je nutné dostatečně zvýšit přísun tekutin. Nejčastěji podávaným nápojem by měla být voda. Neobsahuje žádné cukry ani kalorie a zaručeně zažene žízeň. Při zvýšeném pocení je vhodné doplnit pitný režim také o minerální vody. Z ovocných džusů volíme čerstvě lisované šťávy, které neobsahují umělá barviva, konzervační látky a přidané cukry. Příjem tekutin by měl být pravidelný. Ideální je rozdělení 2,5 až 4 litrů tekutin



za den (podle tělesné hmotnosti, fyzické zátěže, pohlaví a dalších aspektů) do cca 150 ml dávek.

NA CO POZOR

Každý jistě někdy slyšel radu, že po jídle se nesmí do vody. Ačkoliv většina z nás bere toto tvrzení s rezervou, podle odborníků na výživu je skutečně pravdivé. Tělo potřebuje čas k tomu, aby přijatou potravu zpracovalo. Po vydatnějším jídle bychom si

měli alespoň hodinu odpočinout. Tělo se totiž ve vodě rychleji unaví a hrozí nebezpečí utonutí.

Vitamínová bomba

500 g mrkve, 1 ks citronu, 3 jablka, zázvor

Mrkev očistíme a oloupeme, jablka omyjeme a zbavíme jádřinců. Nakrájíme je na menší kousky a vložíme do odšťavňovače. Hotovou šťávu dochutíme zástříkem citronové šťávy. Můžeme přidat trochu nastrohaného zázvoru pro správný říz.

Rychlý zeleninový kuskus

200 g kuskusu, 1 ks salátové okurky, 3 rajčata, 150 g balkánského sýru, čerstvá bazalka, sůl, olivový olej

Kuskus připravíme podle návodu na obalu. Salátovou okurku oloupeme a nakrájíme spolu s omytými rajčaty a balkánským sýrem na kostičky. Listy bazalky omyjeme a jemně nasekáme. Vše smícháme s kuskusem, dle chuti dosolíme a zakápneme olivovým olejem.

-drei-

VÍTE, ŽE ...

- dužina melounu obsahuje 90–95 % vody, a salátová okurka obsahuje dokonce 96 % vody?
- k rychlému dodání energie vám pomůže sušené ovoce a ořechy?
- čínská medicína rozlišuje nachlazení z chladného a horkého větru? Jako prevenci doporučuje vhodnou sezónní skladbu jídelníčku.
- ovoce, zejména pak to jižní, ochlazuje naše tělo?

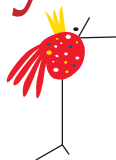
inzerce



den s ...

Den s ...

... Plzeňským dětským sborem



Plzeňský dětský sbor byl založen roku 1980 sbormistryní Hanou Friedrichovou a klavíristkou Alenou Tupou. Během své existence dosáhl mnoha uznání a ocenění na soutěžích či festivalech (Maďarsko, Francie, Rusko, Německo, Rakousko, Anglie, USA, Kanada ...). Letos slaví 30. výročí svého vzniku a na oslavách nemohl COOP Rádce chybět.



10:00–12:00

V rodinách osmi desítek členek a členů Plzeňského dětského sboru panuje čilý ruch. Poslední kontrola – u zpěváků dlouhých šatů z jasně červeného saténu, u zpěváků černých kalhot a košil. Všechno musí být tiptop, vždyť dnes večer se koná slavnostní koncert k 30. výročí založení sboru!

V půl desáté vyrazí čtrnáctiletá Adélka s maminkou na cestu. Nejdřív se staví pro (opravdový!) kostým letušky. Pak vyzvednou Aničku a společně jedou do pekárny pro obrovský dort. Sní se na pozdní společné večeři.

V plzeňském Parkhotelu, kde se dnešní velká sláva bude konat, se k nim připojí Míša. Na začátku koncertu uvedou v rolích Letušky, Ospalce a Pekaře vzpomínkový blok. Honem si tedy projedou tajný scénář s řadou překvapení.

12:00–18:00

Před dvanáctou dorazí ostatní. Nejen zpěváci, ale také Jaroslava Smoláková a Daniela Pytelková, které je doprovázejí na klavír, malý orchestr, jenž byl pro tuto příležitost sestaven, prezident sboru Jiří Hlobil, který bude večer konferovat, a samozřejmě sbormistryně Bedřiška Koželuhová. Zpěváci jsou ve věku 12–20 let (s jednou výjim-

kou). Většina z nich prošla Notičkami a Javoříčkami, které hlavnímu sboru v raném školním věku předcházejí, a možná dokonce i Mateřídouškami pro předškoláky. Proč jsou tolik let zpěvu věrné(i)? „No protože nás to baví!“ odpoví každá(ý) z nich.

O půl čtvrté si svůj program přezkoušejí „Vysloužilci“, bývalí členové, kteří se už před lety rozutekli do světa. „Plzeňský dětský sbor – to není jen hudební těleso. Je to fenomén a tak trochu i životní styl. Řada z nás „bývalých“ dál se

zájmem sleduje jeho aktivity a v neposlední řadě svými potomky doplňuje současné stavy sborů,“ přiznává Štěpánka Sochnová-Pflegerová, která nastoupila do PDS hned při jeho založení, její syn ve sboru zpívá teď a dcerka se těší, jak napřesrok také přejde z Javoříček do „velkého sboru“.

18:00–20:00

Letuška, Ospalec a Pekař připomenou uplynulá léta. Proč Letuška? Inu





a jedna černá tečka je i uprostřed dolní řady. To je Kryštůfek, šikovní hošík, kterého přijali oproti zvyklostem do velkého sboru dřív, aby ho mohla doprovázet starší sestra – členka.

Ale co to? Sbormistryně, která před ně nastoupila, přece není jejich Bedřiška, ale Hana Friedrichová, která sbor zakládala a pak dlouhých 25 let vedla! Sálém pod jejím vedením zazní její oblíbená píseň, Má hvězda Bedřicha Smetany.

Za 30 let své existence posbíral Plzeňský dětský sbor mnohá ocenění na soutěžích a festivalech, navštívil řadu zemí v Evropě, ale i USA a Kanadu. Všude, kde vystoupil se svým rozsáhlým repertoárem, ho čekaly nadšené ovace. „Podařilo se nám vydupat ze země nádhernou věc, která žije dodnes,“ vyzdvihuje Hana Friedrichová.

Vedení na pódiu přebírá současná sbormistryně. Píseň střídá píseň, lidovka, klasika, muzikálové melodie, dokonce zazní africké rytmy, které kluci ve sporém stylovém oblečení doprovodí tancem. Když Bedřiška Koželuhová sbor před pěti lety přebírala, hodně přemýšlela, kudy ho dál povede.

„Uvědomila jsem si, že dnešní děti jsou jiné, než jsme bývali my, dokonce jiné než před deseti lety. Potřebují neustálý pohyb, změnu. A tak do zpěvu vnášíme tanec, scény, recitaci, vybíráme písně, které je oslovují,“ vyznává se.

Pravda, když zaburácí v jejich podání slavný Aquarius z muzikálu Vlasy, běhá mráz po zádech.

Ale pozor, čeká nás další silný zážitek. Oblečení do bílého přichází na pódium více než šedesát „Vysloužilců“. Společně se svými současnými následovníky si znovu zazpívají pod vedením Hany Friedrichové a za doprovodu její někdejší klavíristky Aleny Tupé.

20:00–22:00

V sále nastala další velká změna. Divácké řady obklopují středověcí rytíři, panoši, lepé děvy ... ale to je přece sám Karel IV. a jeho choť Eliška Pomořanská! Tohle bude Arnošt z Pardubic a tam karlštejnský purkrabí ... Nastal čas pro největší překvapení – Noc na Karlštejně v nastudování Plzeňského dětského sboru. Tedy pardon, svou verzi pojali jako Den na Karlštejně.

Děti své role zvládly na jedničku a zazněla většina nádherných písní, které z muzikálu známe. „Vloni na jaře při návratu z Nizozemska a Francie, kde jsme byli na jarním zájezdu, zahráli v rádiu jednu z „karlštejnských“ melodií. A já jsem si řekla, jak by bylo hezké k 30. narozeninám sboru připravit v dramatizačně-tanečně-pečeckém podání našich dětí právě tento muzikál,“ vysvětluje Bedřiška. Začali s obrovským nadšením na pravidelném letním soustředění ve Svatém Janu pod Skalou, pak museli zápal zbrzdit, protože nemohli ošidit přípravy na vánoční koncert, ale od ledna se do práce vrhli naplno. „Nemusela jsem nikoho z nich honit, i když mají spoustu dalších aktivit,“ chválí sbormistryně. Choreografii vymyslela její sedmnáctiletá dcera Tereza.

Zazněly poslední tóny. Setmělo se a všichni se vyhrnuli před hotel. Úspěšný narozeninový koncert završil ohňostroj, jak se patří. Co dodat? Snad to, co sboru vzkázal Zdeněk Svěrák: „Chodit do pěveckého sboru je práce a radost. Čím víc úsilí člověk vynaloží, tím víc je z toho radosti. V životě se to pak opakuje, i když děláme něco jiného. Přju vám, aby se do souboru těšily další děti a bývalé aby na roky zpívání vzpomínaly jako na krásný, užitečný čas.“

Plzeňský dětský sbor toho na svých cestách hodně najezdil i nalétal.

Na pódium nastoupí současná sestra. Převažuje červená (děvčata), růžek vpravo vyplňuje černá (7 chlapců)

dnešní děti jsou jiné, než jsme bývali my, dokonce jiné než před deseti lety. Potřebují neustálý pohyb, změnu. A tak do zpěvu vnášíme tanec, scény, recitaci, vybíráme písně, které je oslovují,“ vyznává se.

VYHRAZENO PRO MOTORISTY – POVINNÁ VÝBAVA

Od 15. 9. 2009 platí nová vyhláška MD ČR 283/2009 Sb. týkající se povinné výbavy motorových vozidel, tedy i autolékárniček. Změny nastaly zejména v jejich obsahu.

AUTOLÉKÁRNIČKY NYNÍ

Podle současných předpisů by měla autolékárnička obsahovat:

po 2 ks tří velikostí hotových obvazů, 1 ks sterilního obvazu velikosti 5×7,5 cm, 2 trojčipé šátky, cívku hladké náplasti, 6 náplastí s polštářkem, škrticí obinadlo, resuscitační roušku, PVC roušku, chirurgické rukavice, 2 špendlíky, nůžky.

Takto vybavené lékárničky vám budou stačit však pouze do 31. 12. 2010

AUTOLÉKÁRNIČKY PODLE NOVÉ VYHLÁŠKY

Podle nové vyhlášky č. 283/2009 Sb. by měly zmizet zavírací špendlíky, látkovou roušku by měla nahradit resuscitační maska, přibýt by měla navíc speciální termoizolační deka. Ta zabraňuje prochladnutí za špatného počasí nebo u lidí, kteří při nehodě utrpěli šok. Nově je předepsána i velikost nůžek – aby se s nimi dal přestříhnout nejen obvaz, ale například i bezpečnostní pásy. Součástí nové autolékárničky má být povinně i jednoduchý manuál první pomoci ve formě letáku.

Od 1. ledna 2011 musí všechna vozidla obsahovat autolékárničky s tímto obsahem:

- **Obvaz hotový s 1 polštářkem** (šíře 8 cm, savost 800 g/m²) – 3 ks
- **Obvaz hotový se 2 polštářky** (šíře 8 cm, savost 800 g/m²) – 3 ks
- **Šátek trojčipý z (netkaného) textilu** (délka stran nejméně 960×1360×960 mm) – 2 ks
- **Náplast hladká cívka** (velikost

2,5 cm x 5 m, min. lepidlost 7 N/25 mm) – 1 ks

- **Náplast s polštářkem** (velikost 8 cm x 4 cm, min. lepidlost 2,5 N/cm) – 6 ks
- **Obinadlo škrticí pryžové** (60 x 1250 mm) – 1 ks
- **Maska resuscitační** – 1 ks s výdechovou chlopní a filtrem schválená jako zdravotnický prostředek
- **Rouška plastová** (20 x 20 cm, tloušťka 0,05 mm) – 1 ks
- **Rukavice pryžové** (latexové) chirurgické v obalu – 1 pár
- **Nůžky se sklonem v antikorozi** úpravě se zaoblenými hroty – délka 15 cm – 1 ks
- **Isotermická fólie** (rozměry min. 200 x 140 cm) – 1 ks
- **Letáček o postupu při zvládnutí dopravní nehody** – 1 ks

Výrobci jsou nyní povinni řídit se konkrétními technickými parametry zdravotnických materiálů, což by mělo přispět ke zkvalitnění na trhu dostupných autolékárniček. Bohužel vyhláška stanovuje pouze základní vlastnosti některých komponent, a proto se i dnes na trhu objevují autolékárničky rozdílných kvalit. Kvalita zdravotnických materiálů a jejich funkčnost totiž závisí i na řadě dalších vlastností. Například rukavice, které chrání zraněného i záchránáře, bývají v autolékárničkách obvykle zmačkané v malém igelitovém sáčku. Tak se velmi snadno působením extrémních teplot přilepí k sobě a tím se znehodnotí. Ideální jsou rukavice balené samostatně, kde nehrozí jejich slepení. Obdobně i dnes zakoupíte autolékárničku, kde obvazy nemohou plnit svou funkci, neboť jejich osnova se při manipulaci rozpadá. Velká neřest mnohých dřívějších autolékárniček – škrtidlo, má naštěstí dle nové vyhlášky



předepsanou nejen dostatečnou délku, ale hlavně šířku. To proto, abychom zaškrtnutím zraněnou končetinu ještě více nepoškodili. A nůžky by díky požadovaným parametrům již nadále neměly připomínat pomůcku prvňáčků do hodin pracovního vyučování. Kvalitní zdravotnické materiály najdete již standardně v autolékárničkách HARTMANN.

Lékárnička se ve vozidle ukládá do takového prostoru, aby na ni nepadalo přímé sluneční světlo (doporučujeme v interiéru vozidla: do zadní kapsy sedaček nebo do bočních kapes dveří). Místo, kde je lékárnička uložena, musí být snadno přístupné, suché a čisté. Řidič musí lékárničku udržovat v řádném stavu, zdravotnické prostředky obměňovat podle jejich doby expirace a použitelnosti (např. je-li zdravotnický prostředek poškozen). Doporučujeme kontrolovat obsah lékárničky alespoň jednou ročně.

Mgr. Helena Sadílková, Ph.D.
Brand Manager
HARTMANN-RICO, a. s.

Přijela pouť ...

... a hospodyně napekly koláče, jedna lepší než druhá. Z otevřených oken voní sváteční oběd, děti se těší na kolotoče, kluci všech věkových kategorií na fotbálek, večer bude v místním hostinci pořádná zábava.



VČERA A DNES

Dnes jsou poutě především důvodem k oslavě svátku zasvěceného jednomu z našich svatých, ale ve svém počátku to bývaly pobožné návštěvy posvátných míst. Cílem bývalo nějaké vzdálenější místo, kam lidé často putovali i několik dnů a kde se modlili a prosili za vyslyšení proseb.

Nejstarší písemná zmínka je už ze 4. století o pouti do Svaté země. Nejvýznamnější a také nejfrekventovanější poutní trasou středověké křesťanské Evropy se od konce 11. století stala cesta do severošpanělského Santiaga de Compostella k hrobu apoštola sv. Jakuba. Dodnes tam z celé Evropy i od nás poutníci směřují.

U nás bývalo takových míst na dvě stovky. Mezi nejznámější patřily Svatá Hora, Stará Boleslav, Hostín a Velehrad. Sem i v současnosti míří kroky poutníků a konají se tu slavné církevní slavnosti.

Poutě neznamenaly pouze putování k nějakému posvátnému místu, ale šlo i o slavnost uctění památky svátce, kterému byl určitý kostel zasvěcen. Například Mariánská, Anenská, Prokopská pouť a další.

Pouť bývala velkým svátkem pro celou vesnici a okolí. Všichni se vystrojili do nejlepších šatů a šli na mši svatou. Po ní se muži zastavili v hospodě a ženské spěchaly dovařit slavnostní oběd. Děti už netrpělivě okukovaly kolotoče a těšily se na všelijaká povyražení, kluci na zápasníky, děvčata na perníkovou srdce. A tančechtiví si užívali až do rána.

POUŤOVÉ POHOŠTĚNÍ

Hovězí polévka s domácími nudlemi

1,25 l vody, 750 g předního hovězího masa, 100 g kostí, 100 g kořenové zeleniny,

1 pórek, 1/4 kapusty, 20 g cibule, 10 g másla, petrželka, sůl

Oprané a na menší kousky přesečené kosti dáme vařit do studené vody. Po hodině varu přidáme maso a vaříme asi dvě hodiny, přecedíme. Zeleninu očistíme, nakrájíme na nudličky nebo kostky a osmahneme na másle. Vývar znovu uvedeme do varu. Přidáme zeleninu, krátce povaříme a osolíme. Maso nakrájíme na kostky a vložíme zpět do polévky. Do hotové polévky zavaříme domácí nudle. Před podáváním přidáme petrželku.

Domácí nudle

200 g hrubé mouky, 1–2 vejce, 1 lžíce vlažné vody, sůl

Mouku prosijeme na vál a uděláme do ní důlek. Do něj rozklepeme vejce a přidáme lžici vody. Osolíme a těsto nožem zaděláme. Pečlivě hněteme. Prohnětené těsto rozkrojíme na menší díly. Každý díl na vále rozválíme na tenoučký plát. Ten necháme na čisté utěrce trochu uschnout. Oslhlé těsto nakrájíme na pruhy. Naskládáme je na sebe a krájíme tenké nudle. Nudle volně rozházíme po válu a necháme pořádně uschnout.

Vepřová pečeně se zelím

500 g kysaného zelí i s nálevem, 2 lžíce sádla, 1 cibule, kmín, 1 najemno nastrouhaný brambor nebo jízka, cukr, (ocet) sůl, 800 g vepřové pečeně s kostí, sůl, kmín

Kysané zelí nakrájíme nadrobno. Na sádle osmahneme cibuli, přidáme zelí, trochu kmínu a podusíme doměkka. Zahustíme nastrouhaným bramborem nebo jízskou, důkladně provaříme a nakonec ochutíme solí, cukrem, případně octem.

Vepřovou pečení očistíme a okrojíme kosti. Maso osolíme a pokmínujeme.

Do pekáče vložíme kosti a na ně maso. Dáme do rozpálené trouby a pečeme za stálého podlévání a přelévání.

Měkkou pečení a kosti vyjmeme, výpek ještě trochu osmahneme, zaprášíme moukou, orestujeme dozlatova a zalijeme vodou. Dobře provaříme a hotovou šťávu nakonec přecedíme, abychom se zbavili hrudek z mouky.

Maso nakrájíme na jednotlivé porce. Podáváme s houskovým nebo bramborovým knedlíkem.

Pouťové koláče

Těsto na zhruba 25 koláčů:

2 kg výběrové polohrubé mouky, 600 g másla nebo rostlinného tuku, 220 g cukru krupice, 120 g droždí, 2 celá vejce, 10 žloutků, lžička soli, citronová kůra, 1 l mléka

Máslo, cukr, vejce, žloutky utřeme, přidáme mouku, sůl, a vzešlý kvásek z droždí. Zaděláme měkké těsto a necháme na teplém místě vykynout. Během kynutí si připravíme náplně.

Tvarohová náplň:

2,5 kg tvarohu, 750 g cukru, 2 vanilkové cukry, 250 g másla, 10 vajec, 1/2 l mléka, citronová kůra, rozinky namočené v rumu

Máslo ušleháme s vejci a cukrem, přidáme tvaroh a ostatní přísady.

Maková náplň:

750 g mletého máku, 500 g cukru, 1 l mléka, citronová kůra, rum, skořice, perník či drcené dětské piškoty na zahuštění

Namletý mák s mlékem zahříváme na plotýnce a přidáme cukr a ostatní přísady. Mícháme! Stačí propařit, pak stáhneme a necháme vychladit.

Z vykynutého těsta odvážíme bochánky po 130 g. Na plech dáme pečící papír.

Z jednotlivých bochánků těsta tvoříme koláče o průměru zhruba 25 cm. Okraje těsta potřeme rozšlehaným vejcem. Náplně si připravíme do zdobících sáčků.

Na koláčové korpusy nastříkáme ornamenty z jednotlivých náplní. Fantazii se meze nekladou. Makovou a povidlovou náplň ještě poklademe spařenými a oloupanými mandlemi. Mezi náplněmi by nemělo být volné místo.

Koláče pečeme ve vyhřáté troubě. Po upečení stáhneme s pečicím papírem z plechu, zakapeme hustou smetanou, pocukrujeme a necháme vychladnout.

-koř-

JAKÉ JSOU VE VAŠEM KRAJI POUŤOVÉ ZVYKY?

Napište nám o nich a my vaše příspěvky uveřejníme v zářijovém Rádcí a nejlepší odměníme malým dárkem!



inzerce

An advertisement for 'Tyčinky Cvack Cvack' featuring a smiling family (a man, a woman, and two children) on the left. On the right, two bags of the product are shown. The bags are blue and white with the brand name 'Cvack Cvack' and 'TYČINKY Solené' (Salty) prominently displayed. One bag also has 'EXTRA KŘUPAVÉ!' (Extra Crispy!) written on it. The weight '350 g' is visible on both bags. The background is a gradient of red and white.



Mrož
jahodový
v čokoládě



Mrož
jahodový v bílé
čokoládě



**Jahody
v čokoládě**



**Jahodová
dřeň**



MROŽ

Zmrzlina vyrobená s láskou...

Než koupíte myčku

Obecně platí, že téměř všechny myčky umyjí, opláchnou a vysuší vaše nádobí celkem obstojně, mají nízkou spotřebu vody a elektrické energie, i když mezi jednotlivými modely jsou větší nebo menší rozdíly. Každá myčka je označena etiketou s třemi různými údaji (spotřeba energie, účinnost mytí, účinnost sušení), které dosahují hodnot od A (vynikající) do C (podprůměrné). Údaje berte jen jako orientační, protože informace jsou udávány samotnými výrobci a v praxi se spotřeba může lišit až o 15 % od udávaných hodnot.



Jaký typ myčky zvolit?

Volně stojící myčky: nejrozšířenější, nemají omezení z hlediska umístění.

Podstavné myčky: lze je umístit pod kuchyňskou linku a u některých lze vyměnit část přední stěny za obklad ladící s designem linky. Ovládací prvky jsou umístěné na přední straně dveří.

Vestavné myčky: jsou určeny k zabudování do kuchyňské linky. Přední dveře jsou pak celé tvořené obložením linky a ovládací prvky jsou umístěné na horní hraně dveří.

Kolik sad nádobí?

Počet sad nádobí závisí na šířce přístroje. Nezapomeňte na to, že sada nádobí znamená talíře, hrníčky, sklenice a příbory. Do počtu sad se nezapočítávají hrnce a jiné nádobí, které do myčky budete dávat.

8 nebo 9 sad: úzké modely (šířka 45 cm)

12, 14 nebo 15 sad: široké modely (šířka 60 cm)

Jaký zvolit program?

- Hlavní (normální nebo standardní): Nádobí se myje při teplotě v rozmezí od 50 do 70 °C. Pro každodenní mytí běžně zašpiněného nádobí.
- Úsporný (bio, eko): Teplota mezi 45 a 55 °C. Spotřebuje méně elektrické energie, může

spotřebovat více vody a samotný mycí cyklus trvá výrazně déle.

- Intenzivní: teplota 70 až 75 °C. Mytí silně znečištěného nádobí.

Stále častější jsou automatické programy. Myčka vyhodnotí stupeň zašpinění nádobí a tomu přizpůsobí teplotu i délku mytí.

- Poloviční náplň: touto funkcí je vybaveno stále více modelů. Je určena k mytí malého množství nádobí. Ale pozor! I když je při tomto programu spotřeba vody a elektrické energie snížena, testy prokázaly, že zdaleka není poloviční oproti běžným programům.
- Rychlý program: je určen k mytí běžně zašpiněného nádobí (bez zaschlé špíny), délka tohoto programu se pohybuje mezi 30 a 45 minutami při teplotě 35 až 70 °C.

Zabezpečení proti úniku vody

Všechny modely disponují ochranou proti úniku vody. Pokud by došlo k vniknutí vody dovnitř přístroje, myčka sama ukončí program a vypne se. Některé myčky nádobí jsou vybaveny i přidavným zabezpečením:

- Plovák na dně nádrže: dojde-li k nadměrnému zvýšení hladiny vody, právě probíhající mytí se okamžitě vypne.
- Systém Aquastop: zajišťuje ochranu myčky proti úniku vody vně přístroje. Systém zabráňuje úniku vody z přívodní

hadice. V případě úniku vody Aquastop vypne myčku, vyčerpá z ní vodu a uzavře přívodní vodovodní ventil.

Bezpečnost dětí

Pokud máte malé děti, měli byste věnovat pozornost tomu, zda je myčka vybavená dětským zámekem nebo podobným systémem. Dětský zámek umožňuje mechanicky nebo automaticky uzamknout ovládací panel na dveřích myčky, aby se zamezilo náhodnému zapnutí nebo přepnutí programu v případě, že se dítě opře o některé tlačítko. Výhodou je také možnost uzamknutí samotných dveří a zamezení přístupu k zásobníku s čisticím prostředkem a do nitra myčky, které může být na konci mycího cyklu velmi horké.

Ergonomie

Jedním z mála aspektů, podle nichž můžete poznat dobrou myčku v obchodě, je její konstrukce. Myčku se vyplatí ještě před nákupem důkladně prozkoumat: soustřeďte se na to, zda koše na příbory drží pevně, zda myčka disponuje tlačítkem pro zastavení mycího cyklu a zda její konstrukce působí robustně a kvalitně.

Ida Rozová



Nechte se unášet
vůní moře.



Svíčky
HABAČEK s.r.o.

Vůně léta



HABAČEK, s. r. o., 267 54 Praskolesy 2, tel.: +420 311 516 111, fax: +420 311 510 689, www.habacek.cz

kand



Recepty našich zákazníků

Další recepty naleznete na www.vahala.cz



Palačinky s uzeným



Plněný lilek



Šneci se Sissi



Salát pro horké dny



Recepty našich zákazníků

Další recepty naleznete na www.vahala.cz



Plněný lilek

Potřebujeme:

- lilek (nebo cuketu)
- **Váhalovu mozaiku**
- směs masa a koření na domácí sekanou



Vnitřek lilku nebo cukety vydlabeme a takto připravenou zeleninu vyložíme tenkými plátky Váhalovy mozaiky. Na plátky přidáme vrstvu masa a koření na domácí sekanou, lilky nebo cukety pečeme v zapékačce míse nebo na plechu s troškou tuku při střední teplotě cca 50 minut. Podáváme s vařenými brambory nebo čerstvým pečivem.

Palačinky s uzeným

(4 porce)

Palačinky:

- 250 g mouky – 1/2 hladké a 1/2 polohrubé
- 2 vejce, špetka soli, lžička prášku do pečiva
- 1/2 l mléka, olej na smažení

Palačinky upečeme běžným způsobem – musí být větší a tenké. (Potřebujeme: 8–10 ks větších palačinek.)

Náplň do palačinek:

20 dkg kuřecích nebo krůtích prsou (nebo 200 g minutkového vepřového masa), **200 g Hustopečské uzené**, **50 g Váhalovy slaniny**, 10 žampionů, 10 vyloupaných jader vlašských ořechů, dvě středně velké cibule, kari, chilli, pepř, sůl, olej

Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na drobné kostičky a restujeme do poloměkka. Hustopečské uzené a Váhalovu slaninu také nakrájíme na drobno, žampiony na plátky, ořechová jádra nasekáme a vše přidáme k cibuli s masem; restujeme, až je maso měkké. Osolíme dle chuti, opatrně okořeníme, zamícháme a necháme vychladnout. Palačinky naplníme směsí, stočíme je a položíme do zapékačkové misky nebo na plech vyložený pečicím papírem. Před zapečením můžeme palačinky posypat nastrouhaným tvrdým sýrem. Podáváme zdobené polovinou oloupané kompotové hrušky, jeřabinami a snítkou zelené petrželky.

Salát pro horké dny

Potřebujeme:

- **150 g Sendvičového nářezu** dle chuti můžeme přidat anglickou slaninu nebo šunku Sissi (vše nakrájené na kostičky)
- 400 g vařených těstovin
- 5 lžic sterilovaného hrášku
- 1 vejce uvařené natvrdo a nakrájené na drobno
- 1 lžice hořčice
- 1 bílý jogurt (125 ml)
- 1 lžice tatarské omáčky
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 cibule pokrájená na jemno



Všechny uvedené suroviny smícháme, necháme vychladit v lednici, přidáme petrželkou a podáváme s čerstvým pečivem nebo opečenými toasty.

Šneci se Sissi

Potřebujeme:

- 1 listové těsto
- **cca 200 g šunky Sissi**
- koření na pizzu
- kečup
- kousek pikantního tvrdého sýra
- 1 vejce



Listové těsto rozválíme na obdélník, na těsto klademe tenké plátky šunky Sissi, posypeme je kořením na pizzu a potřeme kečupem. Těsto srolujeme do rolády, z které ukrajujeme asi 1 cm silná kolečka, která pokládáme na plech vyložený pečicím papírem (nebo vymazaný). Jednotlivá kolečka – šneci potřeme před pečením rozšlehaným vejcem, pečeme v předehřáté troubě při střední teplotě dozlatova. Těsně před dopečením šneci posypeme strouhaným sýrem. Podáváme k pivu i vínu.

Grilování bez masa?

Lahůdky nejen pro vegetariány

Ten, kdo je zapříisáhlým vyznavačem škvířících se klobásek a steaků nad rozžhaveným dřevěným uhlím, se nad možností grilování zeleniny a ovoce možná ušklibne. Kdo však rád experimentuje, jednou vyzkouší a rád zopakuje. Vegetariáni jsou samozřejmě zajedno: je to báječné! Ti si nemohou vynachválit ani grilované tofu. A nakonec on je i ogrilovaný plátek bagetky pokapaný ochuceným olivovým olejem nebo bylinkovým máslem báječná pochoutka.

Grilovaná zelenina

Grilujeme především lilky, cukety, papriky, rajčata. Vhodné jsou však i patisony, celer, brambory nebo kedlubny. Lahůdkou jsou grilované cibule a paličky česneku. Rajčata a oloupané cibule grilujeme celé, větší papriky překrájíme na půlky. Ostatní zeleninu krájíme na plátky. Lilky, cukety a patisony nakrájíme na plátky, posolíme a necháme „vypotit“. Pak osušíme, vložíme do marinády a grilujeme. Marinované paličky česneku vložíme do alobalu a pečlivě zabalíme, pak teprve grilujeme.

Marináda na zeleninu:

Základem je olej, nejlépe olivový nebo kvalitní slunečnicový. Podle chuti přidáváme například česnek, citronovou šťávu, kečup, sójovou omáčku, med, balsamický ocet, hořčici, čerstvé bylinky.

Grilované ovoce

Dobře omyté, na kousky nakrájené ovoce, jako jsou jablka, hrušky, banány, ananas nebo mango, naložíme asi na půl hodiny do marinády. Poté kousky marinovaného ovoce položíme na olejem potřžený rošt a na mírném plameni grilujeme, dokud povrch nezíská nazlátlou kůrku.

Marináda na ovoce:

Základem je med. Dalšími přísadami mohou být alkohol, citronová šťáva, hřebíček, skořice nebo vanilka. Kdo rád experimentuje, může vyzkoušet i česnek, bílý pepř, sójovou omáčku, mletou papriku.

Vhodnou teplotu uhlí na grilování ovoce a zeleniny poznáme, pokud podržíme ruku ve výšce cca 12 až 13 cm nad ohništěm a udržíme ji tam 6 až 7 vteřin.

Grilované papriky plněné balkánským sýrem

4 zeleninové papriky, 200 g balkánského sýra, 1 vejce, 1 vařený brambor, olej, 1 menší cibule, 1 lžice sekané zelené petrželky, koření čubrica nebo červená paprika, pepř, saturejka nebo bazalka či oregano

Papriky omyjeme, pečlivě vydlabeme a naplníme směsí z nastrouhaného balkánského sýra, nastrouhané brambory, na oleji osmažené cibulky a zelené petrželky. Okořeníme podle svých zásob koření. Nesolíme, protože balkánský sýr solený je. Plněnou papriku potřeme olejem a pečlivě zabalíme do alobalu. Zvolna grilujeme.



Zeleninový špíz

8 menších žampionů, 1 velká žlutá paprika, 1 malá cuketa, 8 cherry rajčátek, 4 menší cibule, 1 svazek čerstvé petrželky, 1 kelímek jogurtu, 1 lžice majonézy, 1 bageta, 8 lžic olivového oleje, 2 stroužky česneku, 3 snítky rozmarýnu, 3 snítky tymiánu, sůl, pepř
Žampiony očistíme a případně odřízneme nožky, papriku rozpůlíme, vyjmeme semena a rozkrájíme na menší čtverce, cuketu nakrájíme na plátky, posolíme a necháme „vypotit“.

Rajčata omyjeme, přepůlíme. Cibuli oloupeme a rozčtvrtíme. Jednotlivé kousky zeleniny střídavě napícháme na špejle.

Omyté listy petrželky rozmixujeme s jogurtem a majonézou, dáme

vychladit. Bagetu nakrájíme na plátky. Olej promícháme s rozdrčeným česnekem a nasekanými bylinkami, pepřem a solí. Potřeme jím připravené špízy a grilujeme. Podáváme s plátky opečené bagety.

Grilovaná bageta s hermelínem

2 bílé bagety, 50 g změkklého másla, 2 hermelíny, čerstvá petrželka, jarní cibulka

Bagety překrojíme na poloviny, podélně rozpůlíme a lehce pomazeme máslem. Hermelín nakrájíme na tenčí plátky a navršíme na bagety. Grilujeme jen krátce na okraji grilu, aby se bagety nespálily. Sýr by měl změkknout a začít „bublat“. Rozpečené bagety posypeme nasekanou petrželkou a jarní cibulkou.

Grilovaný banán

1 banán, 1 lžička másla, 1 lžička medu, 1 lžička citronové šťávy (případně šlehačka, vanilková zmrzlina a čokoláda)

Alobal pomastíme máslem, vložíme podélně rozpůlený banán, zakápneme citronovou šťávou, přidáme lžičku medu. Alobal pečlivě uzavřeme a ogrilujeme. Po otevření můžeme navršit zmrzlinu, ušlehanou šlehačku a polít rozpuštěnou čokoládou. Obměna: K banánu do alobalu přidáme jahody, maliny, borůvky nebo ostružiny.

–koř–



zlatý středník

Máme to!!!

PR Klub, o. s., vyhlašuje každý rok soutěž Zlatý středník, ve které se mezi sebou utkávají firemní časopisy. Do letošních bojů se přihlásily i COOP Rádce a Čiperka. Tajně jsme všichni doufali, že alespoň jeden z nich by mohl v klání s dalšími 130 periodiky uspět. Ale co se nestalo – uspěly oba!

6. května jsme tak mohli v pražském divadle Archa převzít 2 certifikáty, které potvrzují, že jak COOP Rádce, tak Čiperka získaly ocenění **RATED** – Certifikát profesionální úrovně v kategorii firemních časopisů pro zákazníky.

Za tento úspěch bychom chtěli poděkovat všem věrným čtenářům, kteří jsou pro nás neustálou inspirací a hnací silou do další práce. Ocenění od odborníků jistě těší, pro nás je však největší pochvalou přízeň a náklonnost našich čtenářů. A za tu vám děkujeme.



inzerce

Perla se vyplatí!





Vysoký cholesterol

Cholesterol je důležitou a nezbytnou součástí našeho těla. Přesněji řečeno je cholesterol lipidová (tuková) složka lipoproteinů – základních stavebních kamenů buněčných i jiných membrán. Rozdělení cholesterolu na hodný HDL a zlý LDL cholesterol se odvíjí od jejich vazby a schopností putování. Zatímco „hodný“ HDL (High Density = vysoká hustota) má schopnost putovat krevním řečištěm do jater, kde je při metabolismu zdrojem energie, „zlý“ LDL (Low Density = nízká hustota) cholesterol se, zjednodušeně řečeno, při cestování krevním řečištěm váže na membrány buněk cévní stěny a tím postupně vytváří sklerotické plátky zužující cévy. Další forma – cholesterol VLDL s velmi nízkou hustotou pak z hlediska celkového obsahu není tak významný, syntetizuje se ve střevech a játrech za účelem energetického využití.

ODKUD SE BERE?

Mnohé možná překvapí, že většinu cholesterolu si naše tělo vyrobí samo. Stačí dodat správné stavební kameny v optimálním množství. To je však stav, který při našem moderním způsobu stravování nenastane asi nikdy – je tedy potřeba dbát, abychom potravou přijali co nejmenší množství cholesterolu a zejména, abychom nepřijali pokud možno žádný LDL cholesterol.

Hlavním zdrojem LDL cholesterolu jsou potraviny obsahující TMK – transmastné kyseliny: ztužené rostlinné tuky vzniklé saturací – a vše, co je obsahuje (cukrovinky, zejména sušenky apod. cukrářské pečivo, levné čokoládové pochoutky), přepálený tuk ve smažených jídlech a chipsech.

Dalším významným zdrojem cholesterolu jsou potraviny obsahující nasycené mastné kyseliny. Tyto mastné kyseliny jsou však v případě pravidelného většího energetického výdeje využitelné, z jater se mohou do krevního řečiště uvolňovat jako VLDL. Jsou obsaženy v živočišném tuku, včetně mléčného. Při nadměrném energeticky nevyužitelném příjmu se však i tyto mastné kyseliny v těle přeměňují na LDL cholesterol a jsou velmi nebezpečné.

Hlavním zdrojem HDL cholesterolu jsou nenasycené mastné kyseliny – HDL cholesterol jako jediný má schopnost snižovat hladinu LDL cholesterolu: obsahují je kvalitní

rostlinné tuky, rostlinné oleje, rybí tuk. Mezi nenasycené mastné kyseliny patří i esenciální mastné kyseliny – tedy ty, které jsou pro naše tělo nezbytné, ale tělo si je neumí syntetizovat, musíme je tedy přijmout potravou.

TICHÝ NEPŘÍTEL

Hlavní záležitostí onemocnění zvaného „vysoký cholesterol“ je, že o něm většina postižených ani neví. Jeho odhalení přitom není nikterak složité a nákladné – lze jej zjistit z pouhého laboratorního rozboru krve.

Doporučená hladina celkového cholesterolu v krvi je do 5,00 mmol/l (milimolů na litr). Hladina od 5,01 do 6,5 mmol/l je označována za zvýšenou. V případě zvýšené hodnoty je důležité znát nejen svůj celkový cholesterol, ale také hladinu HDL a LDL cholesterolu v krvi. Zvýšená hladina LDL cholesterolu (nad 3 mmol/l) způsobuje usazování nadbytečného cholesterolu v cévních stěnách, kde tvoří sklerotické pláty. Tím cévy ztrácejí pružnost a zužuje se prostor pro průtok krve.

Nad 6,5 mmol/l je hladina označována jako riziková. Lidem s takto vysokým cholesterolem hrozí velké riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění, proto by měli být v péči lékaře. Tato onemocnění způsobují více než 50 % všech úmrtí v ČR. Problém zvýšené hladiny cholesterolu se přitom týká téměř 70 % dospělé české populace.

DŘÍV NEŽ BUDE POZDĚ

Kdo s vysokým cholesterolem bojuje už delší dobu, jistě zná pravidla, kterými se řídit. Patříte-li mezi oněch 70 % ohrožené české dospělé populace, projděte si následující body a zamyslete se nad tím, jak je do svého života zařadit v co největší míře:

- vyřazení sladkostí se ztuženým tukem z jídelníčku (krémové dezerty nahradit ovocnými koláči, sušenky cereálními pochoutkami, kakaové cukrovinky kvalitní čokoládou);
- vyřazení smažených jídel, včetně chipsů, z jídelníčku (bohužel bez náhrady, na přípravu chutného jídla vám ale zůstanou ostatní tepelné úpravy);
- vyřazení tučného masa a hlavně uzenin a masových konzerv (přidejte si libové maso, drůbeží maso, kvalitní šunku);
- více čerstvé zeleniny a ovoce s vyšším obsahem vlákniny (jablka, meruňky, angrešt, banány apod.);
- více rybího masa a olivového oleje Extra Virgin (pokud nechcete pít lžičku rybího tuku a lžičku oleje denně, pořiďte si doplněk stravy Omega (3-6-9) mastné kyseliny);
- více pitné vody;
- co nejvíce pohybu (choďte pěšky, kam to jen jde).



COOP je český řetězec

Před dvěma desítkami let jsme byli po dlouhém nedostatku zboží ze zemí za železnou oponou naprosto oslněni západními potravinami. České jogurty, sýry, konzervy – to všechno se často choulilo v koutech regálů a v popředí kralovaly produkty s cizími etiketami. Ochutnali jsme, chutnalo nám a samozřejmě stále ještě chutná, ceníme si možnosti výběru. Ale velmi často se zas vracíme k českým výrobkům. COOP tento trend rychle zaznamenal a zákazníkům vychází vstříc, jak potvrzuje generální ředitel nákupní centrály spotřebních družstev COOP Centrum družstva Ing. Josef Holub.

Můžete jmenovat některý projekt, jenž podporuje tento trend?

Tím nejvýznamnějším je jistě ten, který odstartoval aktivnější spolupráci mezi našimi spotřebními družstvy a Agrární komorou České republiky. Formou dotazníku byla celoplošně zmapována stávající úroveň spolupráce, možnosti jejího rozšíření a byly učiněny první vzájemné kontakty na regionální úrovni.

Jaké vás k tomu vedly důvody?

Především je to obdobná struktura regionálního působení jednotlivých družstev a Agrární komory ČR. Významná je i trvalá podpora regionální potravinářské výroby včetně prvovýroby ze strany spotřebních družstev. A třetím důvodem je vzájemná možnost podpory ryze české produkce, a to i v návaznosti na podporu skupiny COOP, největšího ryze českého obchodního řetězce.

Informace získané z dotazníku jsou pro nákupní centrálu COOP Centrum družstva přínosem?

Bezesporu značným. Dnes už víme, kam upřít pozornost nejdříve. Je zajímavé, že obchodní družstvo Konzum Ústí nad Orlicí nakupuje u největšího počtu dodavatelů regionálního charakteru (tj. 51 subjektů), přičemž všechny dodavatele považuje družstvo za významné. Obdobně si cení této kategorie dodavatelů Jednota Zábřeh na Moravě (16 z 20 bylo označeno jako významní dodavatelé). Velký význam regionálním dodavatelům je přikládán také v Jednotě, spotřebním družstvu, České Budějovice (uvedeno 9 firem, z toho 4 označeny za významné). Samozřejmě se sortimentem těchto dodavatelů se musí pracovat, tady jsou ještě rezervy.

Který region je v této oblasti nejdále?

Úspěšnou spolupráci mezi agrárními

sektorem a obchodníky při podpoře prodeje regionálních výrobků je možné dokumentovat především na příkladech z Jihočeského kraje. Jednota, spotřební družstvo, České Budějovice spolupracuje s krajskou Agrární komorou na projektu „Chutná hezky, jihočesky“. Výrobky oceněné v této soutěži nabízí zákazníkům supermarket Terno České Budějovice a prodejny Trefa. Další formou podpory výrobků od regionálních dodavatelů je rovněž jihočeský projekt „Z našeho regionu“. Výrobky, které jsou označeny touto značkou, jsou důvěryhodné svým původem, zachovávají si svou kvalitu i hodnotu. Také západočeská spotřební a konzumní družstva se zapojila do podpory regionálních výrobků. Ve spolupráci s agenturou DELEX realizují projekt „Produkt z našeho regionu“. Pod touto značkou můžete zakoupit místní, kvalitní a ověřené výrobky a zároveň podpoříte i rozvoj tohoto kraje.

A další příklady?

Dalším příkladem již probíhající podpory spotřebních družstev prodeji regionálních výrobků je účast supermarketu Terno v Hradci Králové v projektu „Potravinař a potravina Královéhradeckého kraje“. Jednota Vsetín zase spolupracuje na aktivní podpoře prodeje regionálních potravin se svým hlavním dodavatelem mléčných výrobků Mlékárnou Valašské Meziříčí a také formou setkání s prvovýrobci, zástupci zemědělských družstev. Obchodní družstvo KONZUM Ústí nad Orlicí uvažuje o podpoře prodeje výrobků oceněných jako „Mls Pardubického kraje“. Skupina COOP má samozřejmě zájem podporovat tyto příklady úspěšné spolupráce mezi spotřebními družstvy a agrárním sektorem a usilovat o rozšíření této spolupráce v dalších spotřebních družstvech a regionech.

Za odpovědi děkuje –koř–.

COOP Centrum družstvo společně s moravskou centrálou COOP MORAVA, s. r. o. jsou členy zájmového sdružení Svazu českých a moravských spotřebních družstev a členy středoevropské aliance COOP EURO, a. s.

Členská družstva, známá pod oficiálním názvem Jednota, Konzum, ZKD apod., jako samostatné právní subjekty COOP Centrum vlastní více než dva tisíce prodejních jednotek nejrůznějších velikostí. Od roku 2000 byly z části těchto prodejen vytvořeny maloobchodní sítě, známé pod názvy TERNO, TUTY, TIP a DISKONT.

V roce 2001 k těmto řetězcům přibyl další, COOP Stavebniny.

Objem integrovaných nákupů členských spotřebních družstev, uskutečňovaných prostřednictvím COOP Centra, se každoročně pohybuje okolo 10 mld. Kč ročně, což staví tento subjekt do trvalé pozice největší ryze české nákupní centrály v České republice. Navíc má své pevné místo v prestižním žebříčku TOP 100 největších firem v ČR. Zákazníci oceňují, že v nabízeném sortimentu převládají české výrobky.

inzerce

Krásno

POHODOVÉ GRILOVÁNÍ

Široká paleta chutí

Oblíbené grilovací speciality
(grilovací klobásy, párečky, špekáčky, marinované koleno)

Snadná a rychlá příprava

NOVINKY:
• Sedlácká klobása • Dětské grilovací párečky

100%
grilovacího sortimentu
je bez obsahu lepků

GRILUJTE A VYHRAJTE
SOUTĚŽÍ SE OD 1.6. DO 31.8.2010
STAČÍ NASBÍRAT 5 ETIKET A HRAJETE O
NOTEBOOK
A DALŠÍCH **240** CEN !
VÍCE INFORMACÍ K SOUTĚŽI
NALEZNETE NA WWW.KRASNO.CZ



Sláva pohybu *aneb* Hůlky jako zábava na čtyři roční období

Řeč je samozřejmě o čím dál populárnějším Nordic Walking, česky řečeno „severská chůze“, která se zrodila ve Finsku (finsky Sauvakavely, v překladu chůze s holemi). Ve svých přínosech pro tělo se podobá běžeckému lyžování, ze kterého tato novodobá pohybová aktivita vznikla.

Potenciál a výhody Nordic Walkingu

Tato sportovní aktivita je vhodná pro všechny věkové a výkonnostní skupiny obyvatel s aktivním přístupem k životu a se zájmem provozovat kondiční aktivitu v přírodě. Pomáhá zlepšit zdravotní stav a kondici i lidem bez předchozí sportovní zkušenosti. Je jednoduchá, zábavná, efektivní a finančně dostupná. Jediný finanční výdaj je koupě správných holí, trochu času věnovaného teorii a pak už investujete pouze svou energii. Znalostí správné techniky Nordic Walking je mezi laickou veřejností stále jako šafránu, a tak se spolu s námi vydejte tou nejlepší cestou.

Rady pro úplné začátečníky

Jestliže jste skutečnými sportovními začátečníky, nechejte se před větší zátěží zkontrolovat lékařem a fyzickou aktivitu napoprvé nepřehánějte. Sportujte s chutí a zábavou. Do žádné aktivity se nenuťte. Stanovení krátkodobých cílů vám zlepší náladu ihned a motivuje vás to k dlouhodobějším úspěchům. Nordic Walking je druh sportu, který nevyžaduje velké vybavení. Důležitá je správná výstroj – kvalitní hole, pevná obuv a pohodlné oblečení. Vhodné jsou také sportovní rukavice, které

vás ušetří otlaků či odřenin. Chůze s holemi je vhodná pro jednotlivce i skupiny. S přáteli se vám výlety budou podnikat jedna radost a získáte podporu i zábavu zároveň.

První kroky k úspěchu

Zdravý dopad na vaši kondici závisí na správném zatížení. Námaha nemá být ani příliš nízká, ani příliš vysoká. Příliš nízká námaha nepřináší požadovaný účinek a nedochází ke zlepšení fyzické kondice, příliš vysoká námaha naopak zvyšuje riziko zranění a zdravotních komplikací. I když si srdce a krevní oběh navyknou na námahu, nepřetěžujte se! Vaše klouby, šlachy a vazy potřebují delší čas k tomu, aby se námaze přizpůsobily.

Na co pozor

Jestli jsou kroky při Nordic Walking stále obtížnější, nemusí to vždy záležet na nedostatku kondice. Někdy jste také příliš pozdě nebo málo pili. Při pohybu se vystavujete zatížení, potíte se, a proto musíte dostatečně pít. Nejlepší je přísun tekutin s vhodným obsahem minerálů a sacharidů. K Nordic Walking patří samozřejmě strečink – před tréninkem, ale hlavně po něm. Protahování uvolňuje svaly a chrání před únavou a zraněním, teprve při něm pořádně poznáte svoje

tělo a jeho nedostatky. Strečinku se budeme zvlášť věnovat v některém z dalších čísel COOP Rádce.

Nordic Walking má svá pravidla

1. Koordinace – znamená sladění pohybu rukou a nohou s holemi, měli bychom se cítit přirozeně.
2. Odraz hole probíhá za tělem. Kdo někdy na lyžích skutečně běhal, jistě si na ten pohyb rukou a správný odraz vzpomene.
3. Délkou kroku ovlivníme rychlost chůze.
4. Frekvenci kroků volíme tak, abychom mohli zhluboka dýchat. Zhluboka dýcháme vždy, i když jdeme pomalu. S vyšší rychlostí je dýchání intenzivnější a přínosnější pro celý náš oběhový systém.
5. Tempo zrychlujeme prodloužením kroku, ne výrazným zvýšením frekvence.
6. Pozice těla je přirozeně v mírném náklonu vpřed. Hlava je v prodloužení těla, pohled směřuje před sebe.
7. Ramena jsou uvolněná, posazená dozadu a dolů.
8. Ohebnost – věnujme pozornost jak rozcvičení před cvičením, tak zejména protažení po cvičení. Sami poznáme nejlépe, po kolika kilometrech které části těla se „ozvou“, že by chtěly protáhnout.

9. Chůze připomíná tanec – trup musí být uvolněný, aby se horní a dolní část trupu hýbala na sobě nezávisle, ale ve stejném rytmu.
10. Hůlky jsou vedeny podél těla, přední hůlku zapichujeme ne dále než k patě přední nohy. Spolehlivé vodítko pro nastavení správné délky hole je $DĚLKA\ HOLE = 0,7 \times$ vaše výška ± 5 cm tolerance.
11. Uvolnění sevřené ruky na konci odpichu – ruka se opírá o poutko, v lokti je napnutá.
12. Hůlky kopírují náklon našeho těla při chůzi, stále směřují špičkou dozadu.
13. Při chůzi do kopce je předklon těla větší, kroky jsou kratší, více jsou zapojeny svaly horní poloviny těla a intenzivněji pracují i svaly zadní strany steh a lýtka. Chůze do mírného kopce je výborným nácvikem správného používání hůlek pro začátečníky, umožňuje jim rychleji pochopit podstatu pohybu.
14. Při chůzi z kopce jsou kroky výrazně kratší a těžiště těla se nachází níže. Kolena jsou po celou dobu chůze neustále v pokrčení, chodidla jsou většinu času v kontaktu s podložkou celou plochou podrážky. Opatrně při přenosu části hmotnosti na hůlky – sice se odlehčí kloubům dolních končetin, ale zvyšuje se přitom nebezpečí úrazu při nadměrném zatížení holí.

V čem spočívá přínos Nordic Walkingu pro zdraví?

1. Jde o přirozený pohyb, nenáročný na koordinaci, vhodný pro každého.
2. Vyšší aktivace svalstva zad, ramenních pletenců a horních končetin upravuje držení těla.
3. Má uvolňující účinek na oblast bederní, hrudní a krční páteře a ramenního pletence. Napomáhá odstranění bolestí zad a hlavy způsobených blokadami v těchto oblastech páteře.
4. Efektivní trénink aerobní kapacity. Zvětšuje se spotřeba kyslíku cca o 20 % oproti běžné chůzi.
5. Efektivní trénink oběhového systému – podle intenzity zátěže je tepová frekvence o 40–50 % vyšší než při chůzi bez hůlek, to

odpovídá 10–15 tepům za minutu, což zvýší krevní oběh o 4,5–5,5 ml/kg/min. Díky tomu jde o vhodnou alternativní metodu rehabilitace pacientů s nemocemi plic, dýchacích cest a srdce.

6. Zintenzivní metabolismus, což je žádoucí při snižování nadváhy, energetický výdej vzrůstá o 20–30 % oproti běžné chůzi.
7. Zlepšuje silově vytrvalostní schopnosti a celkovou pružnost svalů.
8. Odlehčuje nosným kloubům a tím ulehčuje pohybovou terapii lidem s nadváhou – hůlky změkčují nárazy paty na zem.
9. Je bezpečný a vhodný pro starší a méně pohybově nadané osoby – podpora stability hůlkami.
10. Pohyb má pozitivní vliv na psychiku, snižuje stres.
11. Potřebný společenský kontakt při organizovaných akcích.

Výběr holí

Velký boom v Nordic Walking provází také velké množství nabídek potřeb pro jeho provozování. Na trhu existují vedle sebe druhy holí, které jsou často zaměňovány – trekkingové neboli turistické hole a vedle nich hole na Nordic Walking. Jak je rozeznáte a je pro jejich použití nějaký zásadní rozdíl?

Napovídá nám jejich název – TURISTICKÉ/TREKKINGOVÉ hole jsou na turistiku se zátěží (batohem) v náročnějším terénu, kde hole šetří naše klouby, šlachy a celkové namáhání dolních končetin při chůzi z kopce a do kopce. Tyto hole nejsou tak pružné, jsou z pevnějšího materiálu, můžeme je více zatížit, ale jejich hmotnost je vyšší, často až dvojnásobná oproti holím NW. Většinou jsou teleskopické s možností úpravy výšky, bez různých variant hrotů. Rukojeť je velmi příjemná a tvarovaná tak, aby usnadňovala stálý a pevný stisk.

Hole pro NORDIC WALKING jsou naproti tomu odlehčené, často je použitým materiálem lehký a pružný kevlar nebo karbon. Měly by být vybaveny vícero koncovkami pro různé povrchy. Pro hobby účely mohou být teleskopické, ale pro sportovně založené zkušené walkery jsou nabízeny s pevnou výškou.

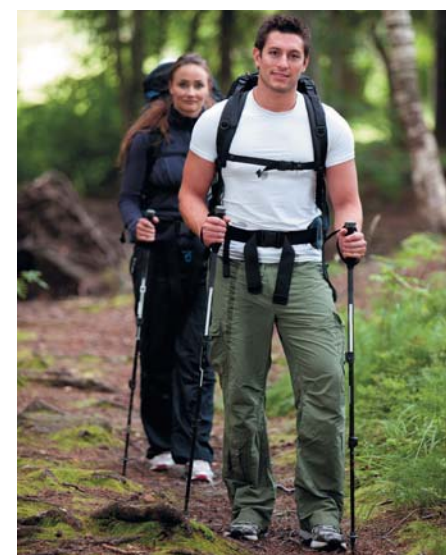
Rukojeť má jiný vzhled, důraz je kladen na dobře tvarovaný a pevný řemínek, o který se ruka při odrazu opírá.

Nordic Walking Point

Jde o celosvětový projekt, který vybraná místa označuje značkou Nordic Walking Point. Tato místa vám garantují poskytování kvalitních služeb pro provozování Nordic Walking – půjčovnu holí, služby průvodce i trenéra, často i lékařské služby a dohled. Tuto značku má už celá řada hotelů, penzionů i nestátních zdravotnických zařízení v ČR, seznam najdete na www.severskachuze.cz.

–jw–

zdroj: www.severskachuze.cz



Bílou hmotu...



Nebo opravdový
jogurt?



! Vyhrajte 50 000x kuchyňské vybavení Tescoma.
● Herní kartu a úplná pravidla soutěže najdete na www.eklasa.cz



www.coopclub.cz

se převléká do nového

Internetové stránky **www.coopclub.cz** jsou s vámi již více než rok. Zvykli jste si na nich hledat informace o soutěžích i letákových akcích. K dispozici vám byla i elektronická podoba COOP Rádce a Čiperky. Čerpat jste mohli z našich rad a receptů.

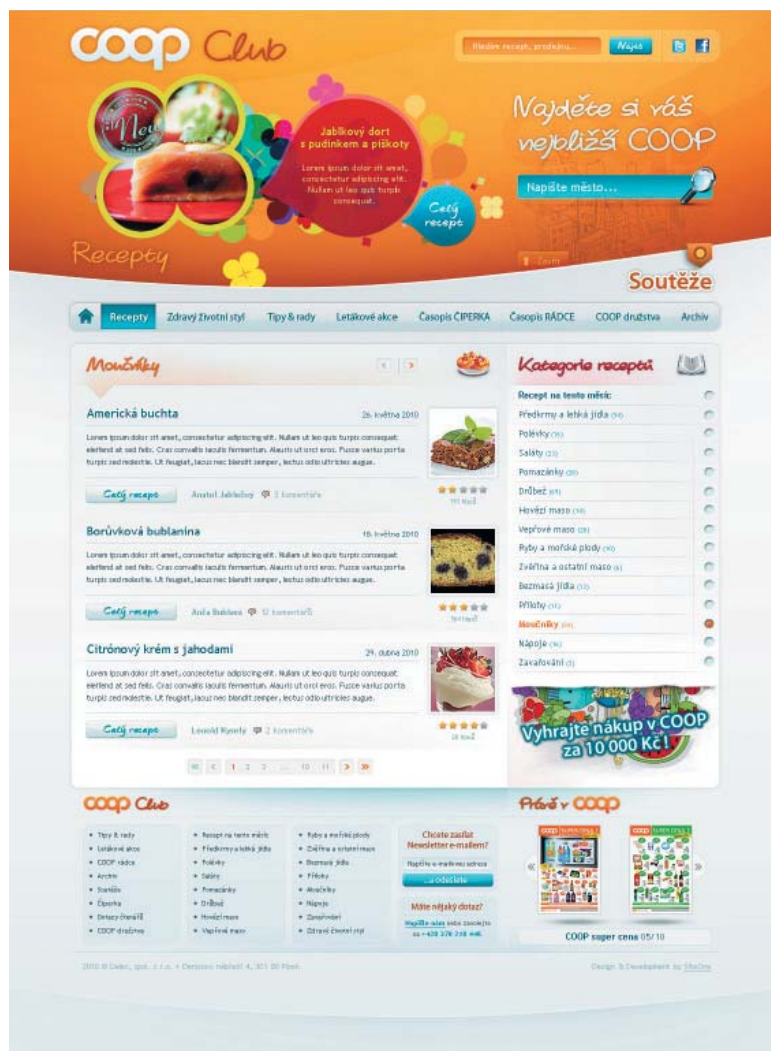
Po roce existence jsme si řekli, že by si COOP Club zasloužil modernější vzhled, a právě v těchto dnech jej převlékáme do nového kabátu. V něm na vás budou kromě „starých“ rubrik čekat i úplné novinky a pokusíme se vás co nejvíce zatáhnout do „coopclubáckého“ dění.

Nové webové stránky COOP Clubu jsou určeny pro vás, kteří rádi pracujete s internetem. Najdete zde například novou, uživatelsky velmi příjemnou prohlížečku tištěného COOP Rádce a Čiperky, velké množství originálních receptů také od vás, našich zákazníků a čtenářů.

Vyšli jsme vstříc vašim požadavkům. Psali jste nám množství e-mailů, v nichž jste nám radili, co byste rádi na stránkách našli a co vás zajímá. Tak vznikla například poradna zdravého životního stylu, tipy na výlety a cestování, zahraniční kuchyně, praktické rady do domácnosti i na zahrádky...

Na **www.coopclub.cz** najdete také pravidla soutěží, postupně přibýde seznam všech prodejen COOP v ČR, letákové akce, akční nabídky a mnoho dalších zajímavých informací z prodejen COOP v celé ČR.

Přesvědčte se sami, navštivte **www.coopclub.cz**. Napište nám nebo se staňte tvůrci COOP Clubu. Rádi vaše zajímavé články zveřejníme.



Nový design www stránek COOP Clubu.

inzerce

Marinované STEAKY

PŘÍLOHA: SALSA, FAZOLKY

PŘÍPRAVA
70 min.

Ingredience:

800 g hovězí roštěné na steaky, 50 ml olivového oleje, 3 lžičky čerstvé citrónové šťávy, 2 lžičky světlé sojové omáčky, 2 nadrobno nakrájené stroužky česneku, 1 lžička hnědého cukru, 2 balení koření Steak 7 pepřů Vitana

Salsa:

1 cibule, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, 1 rajče, 1 stroužek česneku, 1 šálek petrželové natě, ½ šálku panenského olivového oleje, ¼ šálku vinného červeného octa, špetka Černého pepře mletého Vitana, sůl

Příloha:

400 g čerstvých nebo mražených celých fazolových lusků, 8 plátků anglické slaniny, olivový olej, špetka Černého pepře mletého Vitana, 1 balení koření Grilovaná zelenina Vitana

Příprava: Maso nakrájíme na čtyři plátky. Obě strany steaků posypeme kořením Steak 7 pepřů. Smícháme olej, citrónovou šťávu, sojovou omáčku, česnek a hnědý cukr, v připravené marinádě steaky obalíme a necháme marinovat 2–3 hodiny. Grilujeme z obou stran.

Příprava v troubě: Pečeme 10 minut při 250 °C, poté snížíme teplotu na 200 °C a pečeme ještě cca 20 minut.

Salsa: Cibuli, papriku a rajče nakrájíme na malé kostičky, petrželku a česnek jemně nasekáme. Vše smícháme s olejem a octem, dochutíme solí a pepřem.

Fazolky: Fazolky očistíme od stopek a proude je spáříme v osolené vodě, vložíme do ledové vody a poté necháme krátce okapat. Do slané balíme svazky fazolek, posypeme kořením Grilovaná zelenina, propícháme párátkem, vložíme na plech, pokapeme olejem a grilujeme pozvolna z obou stran.

Příprava v troubě: Pečeme 10 minut při 250 °C.

luštíme o ceny

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



Z	N	O	N	J	A	B	M	O	K	S	N	O	F	E	L	E	T	B
P	Á	R	D	N	O	U	I	E	A	M	E	R	I	Č	A	N	O	A
S	S	K	I	L	Š	B	N	B	N	Š	Á	T	A	A	E	U	N	N
P	T	T	L	L	O	L	U	I	L	Z	N	S	E	C	L	L	E	K
O	U	O	E	A	L	I	T	O	E	E	A	I	R	E	A	Č	L	O
R	P	K	P	CH	D	N	A	V	S	V	O	B	O	D	N	Í	K	V
T	T	L	V	A	A	A	D	A	S	O	T	E	S	O	U	D	S	K
O	E	Í	O	I	C	O	L	D	A	N	I	B	O	R	I	S	A	A
V	L	T	L	N	R	H	A	CH	A	T	A	Y	L	O	T	K	P	M
E	E	I	A	D	Z	R	B	L	Á	R	A	H	L	M	A	Ó	U	T
C	R	O	V	O	H	Z	O	R	E	K	T	O	R	O	R	R	L	S
B	U	O	R	Š	M	V	A	T	S	Í	Ř	P	I	D	I	E	T	A

OSMISMĚRKA – LEGENDA:

aerosol, Američan, anuita, asent, astma, bankovka, baret, Bible, bistro, boule, brilliant, brzda, bublina, cent, člun, dieta, domorodec, dráp, fráze, hrad, chata, chvíle, kakao, klenot, kombajn, menza, minuta, mlha, mušle, nástup, obinadlo, olše, osada, otec, pohyb, pór, přístav, rektor, rozhlas, rozhovor, rutina, skóre, souboj, soud, sportovec, stopa, svobodník, šroub, telefon, teta, tílko, tlupa, unie, volant, základ, zrcadlo.

ESSA	ZNAČKA CÍNU	PÁSEK DRŽÍČI PUNČOCHU (RÉBUS.)	ORNÁ PŮDA (RÉBUS.)	POPĚVEK	ESSA	POPRAVCÍ	ŘECKÉ PÍSMENO	ALKALOID V ČAJI	LETMÝ POHLED	DESKOVÁ HRA	VZTAŽNÉ ZÁJMENO	ESSA	STRUNNÝ NÁSTROJ	RŮST (ZAST.)	TROPICKÉ OVOCE	UKAZOVACÍ ZÁJMENO
DVOJICE CVIČENCŮ					ZÁPORNÁ ELEKTRODA							BRATR (KNIŽ.)				
DOUPĚ					STARO-GERMÁN							STARO-REKOVÉ				
					NÁZEV HLÁSKY							JIHOČESKÁ OBEC				
ESSA	1. DÍL TAJENKY															DRUH PEPŘE
	SYMETRÁLA															
SÍDLO V CHILE					DOMÁCKY ANNA							OBLÉKÁRNA				
PŘEDLOŽKA			ŠKODLIVÍ MOTÝLI	MLÉČNÝ VÝROBEK	KYČELNÍKY (ANATOM.)							ESSA	SÍDLO V GHANĚ	TENKÉ LANO	ZKRATKA AKADEMIE VĚD	
SLOVENSKY "JAKSI"																
ESSA	POTNÍ LAŽEN	BÝLÍ (KNIŽ.)														
		HOŘÁK														
LYŽAŘSKÝ VOSK						LOKNA (ZAST.)	SLOVENSKY "JAKÉ"	ZVUK ÚDERU	JMÉNO PSA	ODRŮDA JABLEK						
										MYRTA (KNIŽ.)						
NĚMECKY "ÚHOŘ"					ČLENSKÝ STÁT USA											
					TEXTILNÍ SUROVINA											
KUS UHLÍ					POŠKOZENÍ STROMŮ											
					SPORTOVNÍ ZKRATKA											
2. DÍL TAJENKY																
DOMÁCKY ANIČKA							ĎÁBEL									

Správné znění všech tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. srpna 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: „SAMSON – nejlepší předtím i potom“ a „PITO – nejen auto má žízeň“. **Výherci jsou: František Stoklásek, Prusinovice • Vladislav Kvasnica, Milovice n. Labem • Zlata Kuželová, Český Těšín Věra Horáková, Zlín • Ludmila Horáková, Boskovice • Vlasta Simková, Borovany • Eva Hlaváčková, Kynšperk n. Ohří • Lucie Dědicová, Rychnov n. Kněžnou • Stanislav Dán, Karlovy Vary • Simona Paďourková, Neznašov.**

Léto plné svěžíh receptů



Pečení je radost, HERA je pečení.

Tartaletky s malinami a borůvkami

Těsto: 300 g hladké mouky • 100 g moučkového cukru • 200 g Hery
• 1 vejce

Náplň: 300 ml mléka • 100 g krupicového cukru • 1 sáček vanilkového pudinkového prášku • 150 g másla

Ozdobení: 200 g malin • 200 g borůvek • 1 sáček čírého dortového želé

Příprava: Prosátou mouku promícháme s cukrem, přidáme změkklou Heru nakrájenou na kousky a vejce. Vypracujeme hladké těsto, které necháme v chladu asi 30 minut odležet. • Odleželé těsto rozdělíme na 12 kousků a vtlačíme ho do formiček na tartaletky. Vložíme je do vyhřáté trouby a korpusy pečeme při 180 °C asi 15 minut. Po upečení je necháme ve formičkách mírně zchladnout a pak vyklopíme. • Z mléka, cukru a pudinkového prášku uvaříme hustý krém, který necháme za stálého míchání vychladnout. Pudinkovou hmotu rozšleháme a postupně přidáváme kousky másla. Vše vyšleháme na hladký krém, kterým naplníme vychladlé tartaletky. • Tartaletky dozdobíme očištěnými malinami a borůvkami, které pak potřeme dortovým želé připraveným podle návodu na obalu. Necháme v chladničce asi hodinu ztuhnout.

Doba přípravy: 55 minut (bez doby odležení)



Tvarohový koláč

Těsto: 250 g Hery • 250 g moučkového cukru • 4 vejce • 250 g měkkého tvarohu • 250 g hladké mouky • 1 sáček prášku do pečiva • tuk a strouhanka na plech

Náplň: 500 g měkkého tvarohu • 150 g moučkového cukru • 2 balíčky vanilkového cukru • 1 vejce • 300 g kompotovaných (nebo čerstvých) meruněk

Drobenka: 70 g másla • 70 g krupicového cukru • 80 g polohrubé mouky

Příprava: Heru utřeme s moučkovým cukrem do pěny. Pak postupně přidáme vejce s tvarohem a nakonec mouku prosátou spolu s kypřicím práškem. Pekáček s vyšším okrajem vymažeme tukem, vysypeme strouhankou a těsto do něj rozetřeme. • Náplň: Tvaroh dobře promícháme s moučkovým i vanilkovým cukrem a vejcem. Hotovou náplň dáme do cukrářského sáčku s hladkou trubičkou. Na povrch těsta nastříkáme proužky náplně asi 2 cm od sebe. • Meruňky necháme okapat, pokrájíme je na kousky a naskládáme je mezi proužky tvarohu. Celý koláč posypeme drobenkou, připravenou ze změkklého másla, cukru a mouky. Koláč pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 45 minut. Po upečení ho necháme vychladnout a pak nakrájíme na řezy.

Doba přípravy: 75 minut



Rybízový koláč

Těsto: 100 g Hery • 70 g cukru • 1 vejce • 200 g mouky • špetka soli

Náplň: 500 g tvarohu • 2 dl smetany na vaření • 2 vejce • 150 g cukru • 1 balíček vanilinového cukru

Ozdobení: 2 dl smetany na šlehání • 450 g rybízu

Příprava: Nejdříve připravíme náplň. V míse smícháme tvaroh se smetanou na vaření, vejci, cukrem a vanilinovým cukrem. • Poté zpracujeme suroviny na těsto: utřeme změkklou Heru s cukrem, přidáme vejce a mouku se špetkou soli a vše důkladně rukama spojíme. • Dortovou formu vymažeme Herou a vložíme do ní pomoučněnými rukama těsto. Uděláme okraj vysoký asi 5 cm. Na těsto rovnoměrně rozetřeme tvarohovou náplň. • Koláč pečeme v předehřáté troubě na 175 °C (v horkovzdušné troubě při 160 °C) asi 1 hodinu. • Po upečení necháme koláč 10 minut vychladnout, vyndáme ho z formy a necháme zcela vychladnout. • Vyšleháme smetanu a rozetřeme ji na koláč, který nakonec ozdobíme rybízem.

Doba přípravy: 90 minut



Spoustu dalších receptů a letní soutěž najdete na www.pecenijeradost.cz



Když víte, co je
správné, cestu
si vždy najdete.

To právě bohatství



na**pivos**rozumem.CZ