

ZÁKAZNICKÝ MAGAZÍN PRODEJEN COOP

coop Rádce

4/2010



Den s COOP Sympatikou

Olivový olej

Deprese umí potrápiti

coop

SUPER CENA

Vybíráme ze říjnové nabídky



MIŇONKY
+40% zdarma
smetanové, kakaové
70 g
cena za 100 g • 12,14 Kč

8,50



FIGARO
hořká Jana,
nutina Dana,
mléčná Lena
100 g
cena za 100 g • 13,90 Kč

13,90



MARSHALL
CS TUZEMÁK 37,5 %
0,5 l
cena za 1 l • 179,80 Kč

89,90



NOVÝ DEN
ZLATÁ CHVÍLE
Čaj černý porcovaný
30 g
cena za 100 g • 56,33 Kč

16,90

coop

Uvedená nabídka platí ve 2 499 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 10. do 31. 10. 2010 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

Milí čtenáři,

končící léto se pro mnoho z nás stává symbolem stereotypu spojeného s návratem do zaměstnání, školy a každodenních povinností. Jediným světlým bodem je několik státních svátků a dovolená kolem Vánoc. Zatímco pro některé sportovně založené jedince je postupně se zchlazující počasí předzvěstí zimních radovánek, teplomilní lidé se upínají ke třem sluníčkem prohrátým měsícům vzdáleným v nedohlednu.

Není ovšem potřeba s opadávajícím listím nasazovat chmury. COOP Rádce Vám přináší hned několik skvělých tipů, s nimiž nadcházející podzim prožijete aktivně a v tělesné i duševní pohodě. Pohyb do těla vyplaví potřebné endorfiny a v teple našeho domova pak šťastné okamžiky završíme gurmánskými zážitky. Kromě vitamínových bomb, jež na Vás v tomto vydání čekají, dostanete tipy, jak si zpříjemnit všední den. Ono i obyčejné brouzdání barevným vonícím listím může být se správnou osobou nezapomenutelným okamžikem. A pokud se Vám přece jen zasteskne po troše slunečních paprsků, vyrazte víc k jihu nebo se obklopte lidmi, kteří Váš den prosvítí.

A protože se nic nemá lámat přes koleno, užijte si nejenom podzim podle své chuti a nenechte si nikým a ničím kazit náladu.

Pevně věříme, že Vás v chladném počasí zahřeje i toto vydání Vašeho oblíbeného časopisu.

Vaše redakce



Den s ...
10-11



Zelí se nám urodilo
12-13



Jó, švestky zrály
14-15



Luštěniny
26-27



Vínečko růžové
28

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 listopadu 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 Muralová

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

e-mail: redakce@coop.cz,

internet: www.coop.cz

REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002

TIŠTĚNÝ NÁKLAD: 159 000 ks

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



DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

[KAŽDÁ RADA DRAHÁ] NAKUPOVAT POHODLNĚ A Z DOMÁCÍHO KŘESLA?

Nakupovat levně a pohodlně přímo z domova – taková byla první lákadla vybízející před lety k nákupům po internetu. Doba plynula a i my jsme si zvykli na tento styl nakupování. Mnozí se to naučili – a učí – i za cenu drahých šrámů a ztrát.

V loňském roce se nákupy českých spotřebitelů na internetu přiblížily 30 miliardám, letos bude tato hranice zcela jistě překonána. Přitom každý třetí uživatel internetu u nás považuje nákup touto formou za riskantní.

Na co si dát pozor?

Na neznámé obchody, to je pravidlo číslo 1. Zeptejte se známých, ve škole, u přátel, s čím mají dobré či špatné zkušenosti. Hledejte po internetu, i tam se dá zjistit, jaké obchody nestojí vůbec za to navštěvovat.

Na přesné informace. Ze zákona má internetový obchodník povinnost informovat vás o řadě důležitých věcí, které ho identifikují. Jméno, adresa či sídlo firmy, identifikační číslo a předmět podnikání jsou ty nejzákladnější. Cena výrobku musí být uvedena přesně a platí! Není možné, aby vám účtoval cenu jinou. Musí být jasné, zda a kolik budete platit za dodání. A musíte být informováni, že od smlouvy je možné bez udání důvodu odstoupit do

14 dnů po převzetí výrobku, jinak se tato lhůta prodlužuje na tři měsíce. Nákupy po internetu patří totiž mezi nákupy speciálně ošetřené občanským zákoníkem; jde o nákupy pomocí prostředků komunikace na dálku. Nemůžete si na rozdíl

od běžného obchodu zboží prohlédnout, zkontrolovat na místě, vyzkoušet ani vybrat přesně tu barvu, která se vám líbí. Vracíte-li zboží, má dodavatel právo pouze na úhradu prostředků, které prokazatelně vynaložil při vyřizování vrácení zboží. Peníze musí vrátit do 30 dnů od přijetí zboží zpět.

Neplatte předem. Vždycky dávejte přednost obchodníkovi, který umožňuje platbu až při převzetí nebo prostřednictvím banky.

Prohlédněte si zboží při převzetí. I když se jedná o velké kusy (myčky, ledničky, pračky), určité je příjemnější se podívat, zda je zboží bez vady, hned při převzetí. Nenechte se tlačit k tomu, že dopravci pospíchají.

Co se vyplatí?

V podstatě všechno je na internetu levnější, nicméně bílá domácí technika a elektronika, například televizory či počítače, nabízí takové cenové rozdíly, že to rodinná kasa pocítí jako významný přínos.

Sportovní zboží, knihy, filmy, CD patří k oblíbeným nákupům. Trochu s otazníkem jsou nákupy parfémů. V situaci, kdy se po různých ne příliš seriózních prodejnách nabízejí falsifikáty světových značek, je lépe nakupovat pouze u renomovaných výrobců. Oblečení patří také k velmi ob-

líbeným položkám a záleží na každém, jak se dokáže v nabídce orientovat.

Řada lidí to praktikuje způsobem, že si v běžném obchodě kalhoty či cokoliv jiného vyzkouší a přesně tutéž velikost pak objedná v internetovém obchodě. Mnohým to vychází, ale řada lidí má obavy, zda zboží při rozbalení bude barvou či velikostí odpovídat tomu na obrazovce počítače. Při vidině reklamace či vrácení zboží raději zamíří do obchodu kamenného.

Řada rodičů hlavně před Vánoci nakupuje po internetu hračky pod stromeček. Není to špatné, nicméně v těchto případech je opravdu nutné počítat s důkladnou kontrolou došlého zboží. Budeme-li čekat až na Vánoce, připravíme se o možnost zboží vrátit bez udání důvodu, kterou nám zákon poskytuje.

Internetové potravinářské obchody si také začínají nalézat své místo na slunci. Honí nás čas, nestíháme, takže i základní potraviny už nakupujeme přes počítač. Vyplatí se však pouze v případě, když cena za dodání nepřevyší pomyslnou finanční úsporu. Pokud je ale někomu naprosto lhostejné, kolik zaplatí, a jde mu opravdu jen o rychlé dodání, pak jsou takové nákupy od vyzkoušených a kvalitních firem jistě přínosem.

Kolik řeči umíš ...

Nákupy ve virtuálním světě neznačí hranice, tou jedinou je pouze naše znalost či neznalost jazyka. Nakupovat

[**Důvěřuj, ale prověřuj a ověřuj!**]

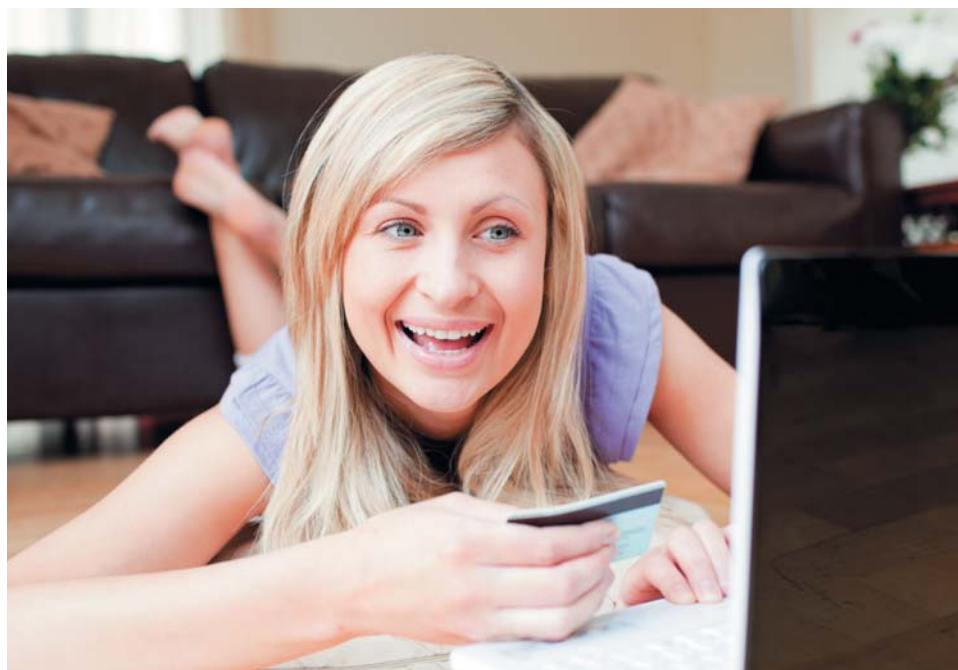
v zahraničí není problém, v rámci celé Evropské unie platí stejná zákonná úprava, lišící se pouze dobou, za jak dlouho po převzetí zboží má zákazník právo bez udání důvodu zboží vrátit. Od jednoho týdne většinou do 14 dnů se kupující může spolehnout na to, že mu firma po vrácení zboží musí vrátit peníze. Ale lidé nakupující mimo Evropskou unii si takovou zákonnou úpravou v žádném případě jisti být

Potraviny přes internet? Žádný problém!

nemohou a situace, kdy dostanou něco, co zdaleka neodpovídá jejich představě, nastat může. Vracení takového výrobku na druhý konec světa nemusí být úplně jednoduché, o vrácení peněz ani nemluvě.

Reklamacce

To je nepříjemná věc i v obyčejném obchodě. Je třeba připomenout, že na běžné spotřební zboží se vztahuje klasická záruční doba, tedy dva roky. Během prvního půl roku má spotřebitel



větší práva. Pokud se objeví vada, má se za to, že existovala už v okamžiku koupě, a kupující může požadovat vrácení peněz či výměnu výrobku za nový. Ve zbylých měsících dvouleté záruční doby má právo na opravu výrobku, pokud se jedná o vadu odstranitelnou, či výměnu za nový nebo vrácení peněz,

pokud jde o neodstranitelnou závadu. Stejně jako v kamenném obchodě má internetový obchodník na vyřízení reklamace 30 kalendářních dní.

Mgr. Ivana Picková,
odbornice na spotřebitelské právo

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



Zdravá chvílička Petra Havlíčka



Může být mlsání zdravé?

Na první pohled to vypadá jako protimluv, vidíte. Ale já jsem přesvědčený, že u aktivního, zdravého člověka rozhodně není problém, když si dá po příchodu domů z práce kávu a k tomu tvarohový zákusek. A když si dopřejeme nějakou vydatnou lahůdku jednou za čas, třeba při nějaké oslavě, výročí, Vánocích, Velikonocích, také se nic nestane. Zdravý člověk, který hlídá svou váhu, však musí vědět, že to je opravdu jen vý-



jimečně, jen jakási odměna. Zároveň by si měl uvědomit, že snědl nejspíš podstatně víc kalorií než obvykle a že to je nezbytné následně vykompenzovat větším pohybem. Ale rozhodně by si to neměl vyčítat a nějaké laskominy si úplně striktně zakazovat.

A mimo ty slavnostní chvíle? I tady se nabízí velká škála možností. Zdravé mlsání je pro spoustu lidí káva. Zařazujeme ji totiž mezi pochutiny, nikoli mezi tekutiny. Já sám nedám na správně připravené presso, trochu přislazené hnědým cukrem, dopustit. Pak jsou to různé cereální výrobky jako například ovesné sušenky s minimem přidaného cukru a ztužených rostlinných tuků. Mohou to být různé müsli tyčinky, kvalitní hořká čokoláda.

Já si opravdu myslím, že kvalitních mlsot je poměrně hodně. Můžeme mezi ně počítat i ovoce. Patří tam i nejrůznější oříšky a sušené ovoce. Všeho ale musí být jenom trochu, pouze jakási nadstavba. Odměním se kouskem čokolády, ale není to

jídlo. Nemohu sníst celou tabulku, která má 400–500 kcal, což je u ženy čtvrtina jejího denního energetického příjmu.

Pokud nás přepadne silná touha po sladkém, měli bychom se zamyslet nad tím, čím je vyvolaná. Zda nemám například příliš dlouhou pauzu mezi jídlem, jestli můj den nebyl příliš stresový, zda nemám dlouhodobě deficit energie, který se pak projevuje tím, že můj organismus má stabilně poptávku po sladkém.

Nejlepší je samozřejmě vyživit své tělo dobře, aby potřeba sladkostí nebyla vysoká. A po obědě, kdy se u mnoha lidí potřeba sladké odměny zvyšuje, si vzít čtvereček kvalitní čokolády, rozpustit ji v puse, relaxovat u toho. Dát si k tomu dobrou kávu.

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.

SUŠÍME JABLKA

Meruňk bylo pomálu, švestky také nic moc, ale jablek se letos urodilo poměrně hodně. Můžeme si z nich připravit po vzoru našich předků křížaly. Přijdou vhod, když nás honí mlsná, ale protože jsou výživné, dodávají rychle energii a přitom mají zanedbatelnou váhu, hodí se je přibalit do batohu na každý výlet.

K sušení se hodí ovoce již dozrálé. Nikdy však nesušte ovoce napadené nemocemi, červavé, mechanicky poškozené, nebo dokonce nahnilé či plesnivé.

Před sušením jablka očistíme, zbavíme jadřinců a nakrájíme na rovnoměrné plátky. Ideální je domácí sušička, která mívá několik kulatých pater nad sebou, na něž plátky rozložíme. Z topné spirály se na jednotlivá patra teplý vzduch vhání malým ventilátorem.

Plynová trouba se na sušení nehodí, protože se v ní vyvíjejí vodní páry, jež by zas křížaly zvlhčovaly. V elektrické troubě však jablka sušit lze. Nakrájené plátky naklademe na plech pokrytý pečicím papírem. Sušíme zvolna v troubě s pootevřenými dvířky, nejprve asi při 50–60 °C. Když se část vody odpaří a plátky ovoce zaschnou, zvýšíme teplotu na 70 °C. Otočíme ovoce a dosušíme zase při 50 °C, až plátky budou suché tak, že přestanou být pružné.

Sušená jablíčka uchováváme vždy v suchu – dáme je do uzavřených dóz nebo vzduchotěsných fólií.



CO NAŠE MAMINKY NEZNALY

ČEKANKA SALÁTOVÁ

Tuto dvouletou rostlinu znali už staří Řekové a Římané. Dnes se pěstuje v Evropě, severní Africe, Asii. Rychlené puky se sklízí od prosince do března.

Čekankové puky jsou mimořádně bohaté na vlákniny a hořčiny (stimulují činnost jater, žlučníku a střev). Z vitamínů obsahuje vitamíny skupiny B a v menší míře i vitamíny A a C, z prvků draslík, vápník, fosfor, hořčík, sodík, železo, mangan, zinek a měď. Čekanku tvoří z 94 % voda, proteiny představují 1 % (u zeleniny významné množství). Sacharidy netvoří ani 1 % a tuky v čekance téměř nenajdeme (0,1 %). Salátová čekanka je díky působení hořkých látek a minimálnímu obsahu tuků lehce stravitelná. Je výborná pro diabetiky a díky velmi nízkému množství kalorií i pro osoby držící redukční dietu.

Čekanka snižuje krevní tlak i hladinu tuků a cholesterolu v krvi. Pomáhá při hubnutí, slouží jako prevence proti arterioskleróze. Posiluje sliznice střev, zbavuje střeva jedovatých látek a chrání před střevními chorobami. Vypuzuje močové a ledvinové kameny.

Čekanku nejčastěji konzumujeme v syrovém stavu v zeleninových salátech. Rozdrcený pražený čekankový kořen znaly už naše babičky či prababičky jako kávovou náhražku – cikorku. Vařená čekanka se podává s majonézou jako chřest.

ZAPÉKANÁ ČEKANKA PO FRANCOUZSKU

4 čekankové puky, 4 plátky kuřecí šunky, 200 g nivy, kozí sýr či jiné chuťově výrazné sýry, kousek másla

Syrové čekankové puky podélně rozpůlíme, mezi půlky čekanky vložíme plátky nakrájeného sýra (nešetříme!!), zabalíme do plátku šunky a propícháme párátkem, aby se balíček nerozbaloval. Takto zabalenou čekanku vložíme do máslem vymaštěného pekáčku, posypeme strouhanou nivou a 15 minut zapékáme. Posledních několik minut přepneme troubu na gril, aby se sýr opekl dohněda. Vzhledem k množství sýra je toto jídlo celkem vydatné. Podáváme s čerstvou bagetou a sklenkou vína.

ŠUNKOVÉ ZÁVITKY

8 silných plátků šunky, 16 listů čekanky, 250 g gorgonzoly, 60 ml čerstvé smetany, 70 g vlašských ořechů, sůl

Čekankové listy krátce povaříme a necháme oschnout na papírové utěrce. Gorgonzolu rozmixujeme se smetanou, ořechy a špetkou soli. Na list čekanky dáme plátek šunky, druhý čekankový list a gorgonzolovou omáčku. Svineme. Každý závitěk šikmo překrojíme, necháme vychladit a podáváme s celozrnným pečivem.



Nová osvěžující Mattoni s příchutí maliny

NOVINKA



MATTONI®





Deprese umí potrápít

Deprese je psychické onemocnění, jehož celoživotní riziko je asi 4–19 %. Není vadou charakteru ani osobní slabostí, která by se dala změnit silou vůle. Je to nemoc, kterou lze naštěstí také léčit.

Stalo se to každému z nás. Z ničeho nic nás přepadne smutná nálada. Snad za to může ta včerejší výtka šéfa, snad to způsobila hádka s partnerem, zlobivé děti, možná deštivé, krátké podzimní dny. Naši předci říkali: „Za krkem mi sedí černý pes.“ My říkáme: „To mám ale depku!“ Ale to není deprese v pravém slova smyslu. Každého z nás čas od času přepadne splín, patří k životu, kdybychom ho nepoznali, ani bychom nevěděli, že nám je veselo.

Odborníci hovoří o tom, že celoživotní riziko vzniku depresivní poruchy je přibližně 4–19 %. U žen může být výskyt deprese až dvojnásobný. „Podepisují se na tom určité i hormonální změny v klimakteriu, ženy mají větší fixaci na děti a hůř také prožívají jejich odchod z domova,“ komentuje MUDr. Lenka Štolfová, primářka oddělení pro léčbu psychotických a neurotických onemocnění Psychiatrické léčebny Dobřany.

Co je deprese?

Deprese jako diagnóza je vlastně velmi vážná porucha nálady. Dříve bylo obvyklé dělení na depresi reaktivní, vyvolanou nějakou vnější příčinou, a tak zvanou endogenní, biologicky podmíněnou. „Dnes tuto oblast rozdělujeme na více skupin. Například akutní reakce na stres je krátkodobá reakce na nějakou poměrně stresovou

událost, která však odezní během několika hodin až dnů. Dalším typem je deprese v rámci poruchy přízpusobení, která již trvá od jednoho po několik měsíců. Rozlišujeme také tak zvanou depresivní epizodu, izolovanou poruchu nálady, která je ohraničená po nějaké časové období a už se nemusí v životě nikdy opakovat,“ vysvětluje lékařka.

Upozorňuje na to, že přirozený smutek, například po úmrtí někoho blízkého, je samozřejmě fyziologický. Měl by si jím projít každý, komu se taková událost stane. Toho, kdo fázi truchlení neprojde a nějakým způsobem ji vytěsni, to může dostihnout později, například ve formě jakékoliv úzkostné poruchy nebo poruchy nálady.

V případech, že se deprese opaku-



je, hovoříme o takzvané periodické depresivní poruše. Dnes se za příčinu nepovažuje jen jedna konkrétní věc, ale ukazuje se, že příčin je vždy několik. „U biologicky podmíněných depresí je samozřejmě hlavní hybný moment disregulace neurotransmiterových systémů. Těch, které působí přes přenašeče nervových vzruchů, jako jsou dopamin, serotonin, noradrenalin,“ popisuje dále Lenka Štolfová.

Kdo může depresí onemocnět?

Stejně jako každý z nás má jinou imunitní výbavu a ne každý onemocní chřipkou, obdobné je to i s depresí, protože máme také individuální citlivost na psychickou zátěž. U toho, kdo depresí onemocní, se většinou sejde víc faktorů najednou. „Může tam hrát roli genetika, závažná stresová událost v rodině, rozvod, rozchod s partnerem, úmrtí milovaného člena rodiny a k tomu stres v práci, chronické přetížení, chronická nespavost. Samozřejmě i deprese se může vyvinout sekundárně u závažných tělesných onemocnění, která jsou například doprovázená chronickou zatěžující bolestí nebo nějakou nepříznivou prognózou.“ Zvýšený výskyt tohoto onemocnění také bývá na jaře a na podzim v souvislosti se sníženým slunečním svitem.

Ruku v ruce se vyskytuje u kar-

diovaskulárních onemocnění, často po infarktu či po cévní mozkové příhodě. Bývá to propojené, to znamená, že deprese chronickým stresem může zvýšit výskyt kardiovaskulárních onemocnění obecně.

Deprese může být buď unipolární, tehdy se u ní opakují jen smutné epizody. Pokud se však u pacienta vyskytuje i tak zvaná mánie, nálada se mění sinusovitě nahoru a dolů, jedná se o bipolární poruchu, maniodepresi.

Kdy by měl jít člověk k lékaři?

Pacient by měl navštívit lékaře tehdy, když se objeví víc příznaků najednou. Nejmarkantnějším znakem bývá ztráta energie. K tomu se může přidat redukce zájmů až jejich úplná ztráta. Mohou nastat i změny chuti k jídlu. Buď se vyskytují nevolnosti, nechutenství a postižený hubne, nebo naopak v rámci deprese svůj problém zajídá a přibývá na váze. Bývá přítomná nespavost, ale naopak to může být i spavost, kdy člověk celé dny prospí – utíká se do spánku. „Lidé trpící

depresemi často popisují jako jeden z citelných příznaků potíž nastartovat se do nového dne. Přiznávají, že po ránu se cítí nejhůř. Mají problém vůbec vstát z postele a přinutit se jít něco dělat. Pacienti nám říkají, že mají dokonce problém vyčistit si zuby a obléct se. Často to bývá doprovázeno i takovou bezradností, že přijdou do obchodu a nejsou schopni si vybrat jednotlivé druhy potravin. A často pak ze sebe bývají znechucení, zklamání, zároveň hodně překvapení, že ani tohle nejsou schopni zvládnout. To zase rozvíjí depresi, vznikne začarovaný kruh.“

Symptomy mohou být útlumové nebo může u nemocných dominovat úzkost, strach o zdraví, strach o své blízké. Mohou být i smíšené. „Je velmi důležité rozlišit při volbě antidepressivní léčby, který z příznaků převládá. Naštěstí dnes už mají lékaři k dispozici širokou škálu moderních léků bez vedlejších příznaků. A i když je samozřejmě lepší se svěřit odborníkům – psychiatrům, řada léků je dostupná i lékařům první linie, tedy praktickým lékařům,“ chválí psychiatrička.

Je deprese trvale vyléčitelná?

Deprese, označená jako akutní depresivní epizoda, která neléčená trvá zhruba kolem šesti měsíců, určitě léčitelná je. „Doporučuje se, aby pacient, který prodělal jednu (první) epizodu, zůstal léčen určitou udržovací dobu v trvání devíti až dvanácti měsíců. Tím se zabrání opakování deprese nebo se významně toto riziko sníží.“

Periodická depresivní porucha však má tendenci se opakovat. V takovém případě musí odborník rozlišovat léčení akutní epizody a léčení onemocnění jako takového a podle toho volit léčbu. „Pokud dojde k vícenásobnému opakování akutních depresivních epizod, může pacient brát antidepressiva i celoživotně. Je to obdobné, jako pokud se chcete co nejvíce vyvarovat infarktu nebo cévní mozkové příhody. Vysoký tlak nebo zvýšená hladina cholesterolu také není nijak vidět, nebolí, ale pokud je snížíte, rovněž se významně sníží riziko nějaké komplikace,“ uzavírá primářka Lenka Štolfová.

–koř–

inzerce

Pomáhejte také
v novém školním roce

Od 1. 10. do 31. 10. 2010

**získejte 2x
vyšší hodnotu bodů**
za nákup výrobků Cif a Domestos
pouze v síti **coop**

Rozhodněte, kde přistane
10x 500 000 Kč
na rozvoj škol a školek.

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

Více informací na www.cif.cz a www.domestos.cz

Den s ...

... Lenkou Šejnovou, vítězkou čtenářsko-zákaznické soutěže i celkovou vítězkou soutěže COOP SYMPATIKA 2009

O českých děvčatech se říká, že patří mezi ta nejšikovnější, nejmilejší a nejkrásnější na světě. A když jedna z nich vyrostle v tak líbezném jihočeském krajině, jako je ta pod Boubínem, není divu, že vyhrála ne jeden, ale hned dva tituly...



5:15-7:00

Lenka bydlí s maminkou a bratrem v jedné z bytovek ve Vimperku, ve městě, kde se před pětadvaceti lety narodila, chodila zde do školy, u místní Jednoty se vyučila a také v ní už šestým rokem (a moc ráda) pracuje. Dnes si trochu přispala, protože pojede ten kousek od domova svým červeným autíčkem, které jí říká paní od momentu, kdy se letos v únoru stala vítězkou soutěže COOP Sympatika 2009.

Od šesti ráno už se v prodejně COOP TIP pořádně otáčí. „Zákazníkům sice otevíráme až v sedm, ale je potřeba připravit pokladny k provozu, nachystat u nich čerstvé noviny a časopisy, DVD,“ popisuje. Když je hotová, pomáhá kolegyním vybalovat zboží. Čerstvé rohlíky a chleba provoní celou prodejnu a nad chlebičky a zákusky, kterými jsou prodejny COOPu proslavené, se sbíhají sliny. Je sezona, proto do regálů může ukládat i lákavé čerstvé vitamíny od místních dodavatelů.

7:00-11:30

Přicházejí první zákazníci. Lenka prošla během let všemi úseky prodejny. Teď je její hlavní stanoviště v pokladně. Protože však stále ještě probíhají dovolené, zaskakuje, kde je potřeba.

„To mi ale vůbec nevadí, je to pestřejší,“ potvrzuje. V úseku uzenin či lahůdek je čilý ruch zejména v době svačin. K šunce či likérové špičce přidává úsměv a s nakupujícím prohodí pár slov.

Zákazníci jsou na svou „missku“ jaksepatří pyšní. Měli velkou radost, když oba tituly do Vimperka přivezla. Drželi jí palce a jsou rádi, že zůstala pořád stejně ochotná a milá a z té slávy ani trochu nezpochylna. „Máme většinou stále zákazníky, za ta léta se dobře známe. Doteď o mně říkají, ‘naše misska’ a z toho mám velkou radost.“ Vzpomíná, jak po návratu z korunovačního plesu slavila svůj úspěch s kolegyněmi, s rodinou, s kamarády. „Dlouho jsme slavili,“ směje se.

11:30-14:30

V pauze si Lenka dojde na oběd do vedlejší jídelny. „Výborně tam vaří. Dneska jsem si dala lívance, jsem na sladké,“ prozrazuje dívčina jak proutek. Ale měla těžké rozhodování, protože má ráda také italskou kuchyni a v nabídce byly rovněž špagety. „Tak udělám k večeri těstovinový salát,“ rozhodne se. Protože po obědě zbyla ještě chvilka, popovídá si s kolegyněmi o tom, co je nového.

Provoz po poledni není příliš silný, může tedy od pokladny odskočit vybalit sušenky. Teď v létě jdou hodně na odbyt, do Vimperka jezdí řada turistů, kteří si je přidávají do batohu před cestou na Šumavu. Kolem druhé však provoz hodně zhoustne.

14:30-16:00

Ranní směna končí. Lenka ještě udělá domů větší nákup. Mouku, cukr, mléko, olej a šup do košíku vřetena na těstovinový salát, k tomu vejce, tuňáka, rajčata, papriky...





Když přijede domů, uklidí nákup a rychle uvaří těstoviny a vajíčka na salát. Pak se z černých kalhot, které k tričku a oranžové firemní zástěrce nosí v prodejně, převleče do sportovního, popadne kolečkové brusle. Než vřetena a vejce vystydnou, zaskočí na kruhovou in-line dráhu, kterou nedávno nad Vimperkem otevřeli. „Je to jen takový malý trénink, protože o víkendech jezdíme s kamarády na Stožec, odkud vede dvacetikilometrová in-line dráha až do Nové Pece. To si opravdu užíváme,“ pochvaluje si velká vyznavačka kolečkových bruslí. Půl hodinku si zabruslí a pak se zas vrátí domů dodělat salát, který se do večere pěkně v lednici vychladí.



16:00–18:00

Misska zase vyráží ven. Je v neustálém pohybu, tak se nedivte, že i při náklonnosti k sladkostem zůstává štíhlá jako proutek. Tentokrát míří do Prachatic, kde má kamarádku. Společně se jdou vykoupat do místního bazénu. „A musíme vymyslet program na víkend. V pátek si půjdeme někde sednout, v sobotu si uděláme s kamarády výlet na Hlubokou, kde také můžeme jezdit na kole nebo bruslích. V sobotu večer asi vyrazíme na diskotéku.“

Ptáme se, jestli už se naučila pořádně lyžovat. Možná si vzpomenete, že v rozhovoru po svém korunovačním plesu prozradila, že ač děvče z Pošumaví, měla v této oblasti dluh. Už ho nemá. „Párkrát jsem to pilovala u nás na Zadově a pak jsem vyrazila na víkend do Rakouských Alp. To byla také jedna z cen, kterou jsem jako vítězka získala. A pořádně jsem si to užila,“ potvrzuje.

18:00–22:30

Za těstovinový salát sklízí Lenka pochvalu. Ale ani po večeri doma nezůstává. Domluvila se, že s přáteli pojedou do českobudějovického kina.

Na cestu si obléká džíny a tričko. Na plesu zářila v modré róbě, jestlipak se jí po té eleganci nestýská? „V těch dlouhých krásných šatech jsem si to opravdu užívala. Ale většinou nosím sportovnější oblečení,“ dává nahlédnout do svého šatníku.

Zajímá nás, jestli se Lence poté, co z Prahy v únoru přivezla dvojnásobné vítězství, nějak zásadně změnil život. Nečekala třeba, že si jí všimnou z nějaké modelingové agentury? „No to tedy fakt ne,“ směje se. Žije pořád stejně. Partu kamarádů, se kterými si také ráda zatancuje a zazpívá, má pořád stejně ráda. Teď s nimi například jede do Českých Budějovic do kina na Kukyho. V červnu s nimi byla na dovolené v Chorvatsku, ráda by se časem podívala do Řecka, do Thajska, prozrazuje své sny sympatická Jihočeška.

–koř–



Zelí se nám urodilo



Málokdo by nevěděl, kolik cenných pokladů pro lidské tělo skrývá naše zahrádka. Na jeden z nich, zcela tradiční pro naše podnebí, si posvítíme v tomto vydání COOP Rádce. Přináší nám totiž tolik vitamínů a skvělých chutí, že by bylo škoda nechat ho ležet ladem. Představujeme vám kulatý zázrak z české kotliny – hlávkové zelí.

NAKLÁDÁNÍ ZELÍ

Každá rodina připravující domácí zelí má své osvědčené recepty, jež se dědí z generace na generaci. Nakládané zelí má tu vlastnost, že si při správném skladování v keramické nádobě zvládne udržet většinu svých vitamínů a minerálů a jeho chuť se s přibývajícím časem vylepšuje. Zajistí nám proto zdraví a tělesnou pohodu i v sychravých měsících. Kromě klasických způsobů nakládání zelí se setkáváme i s netradičními variantami obsahujícími křen, voňavý jalovec, nebo dokonce nejrůznější druhy ovoce.

JAK NA TO

Zelí se po sklizni očistí a nechává několik dní odležet. Zdravé hlávky se poté rozpůlí a zbaví tvrdých košťálů. Při menším množství vám postačí na krouhání ostrý nůž, ale s přibývajícím množstvím hlávkami raději pořídíte speciální kruhadlo. Připravené zelí postupně sypeme do větší nádoby (dřevěný sud, lavor) a průběžně prosolujeme a kořeníme kmínem. Pak už bosýma a čistýma nohama můžete začít nakrouhané zelí postupně ušlapávat. Zbytkovou vodu ze zelí odléváme. Jen správně upěchované zelí, z něhož se vyšlapala voda a přebytečný vzduch, totiž může dobře zrást. Hotovou směs přikryjeme vyvařeným plátkem a necháme zakryté těžší deskou v tmavé a chladné místnosti alespoň 5 týdnů odležet. Během kvašení doléváme do nádoby vodu, aby zelí neoschlo a nezkazilo se.

SKLADOVÁNÍ

Ne veškeré odrůdy hlávkového zelí jsou vhodné k dlouhému skladování. Celé zdravé hlávky zelí můžeme syrové uchovávat v chladu a šeru i několik měsíců. Ideální jsou k tomu čerstvě sklizené hlávky skladovatelného pozdního zelí, kterým vyhovuje teplota těsně nad nulou a vyšší vlhkost vzduchu. Kysané zelí je tradičně skladováno v keramickém hrnci za pomoci látky a těžšího kamene. Moderní technologie nabízejí i speciální nádoby, které eliminují styk zelí se vzduchem na maximum i bez podobných těžkostí. Každopádně mějte na paměti, že plyny vzniklé při kvašení zelí musí z nádoby ven!

STERILOVÁNÍ ZELÍ

Velice oblíbeným způsobem, jak uchovat zelí po delší dobu, je sterilování. Jedná se o tepelnou konzervaci zelí s mnoha dochucovacími prostředky. Používá se bílé i červené zelí, cukr, ocet, sůl, hořčičná semínka, kmín, koriandr a voda. Zelí se v takovém případě nakrouhá nejmenno a spaří horkou vodou. Přidá se koření a sůl dle chuti a hotovou směs se plní zavařovací sklenice. Někdo připravuje vlastní nálev s konzervačním přípravkem, zatímco druhý se spoléhá na hotové práškové nálevy. Poté se sklenice dobře uzavřou a sterilují při 85–90 °C alespoň 30 minut.



Panelákové kysané zelí

1 hlávkové zelí, sůl, pepř, drcený kmín, bobkový list

Zelí očistíme, zbavíme košťálů a nakrouháme. Dobře prosolíme a uhněteme. Necháme alespoň dvě hodiny odležet a slijeme zbylou šťávu. Do připraveného zelí přidáme koření a dobře promícháme. Hotovou směs plníme vyčištěné a suché sklenice s víčky typu „omnia“. Dobře uzavřeme a necháme na teplém místě 10–15 dnů kvasit. Vydutá víčka se po kvašení vrátí do původní polohy. Poté můžeme skvělé zelí ochutnávat a skladovat v lednici.

Zelný závin

250 g kysaného zelí, 200 g moravského uzeného, 250 g listového těsta, 1 cibule, olej, sůl, pepř, mletý kmín

Zelí propláchneme a nasekáme na menší kousky. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na rozpáleném oleji dozlatova. Přidáme na nudličky nakrájené uzené a opražíme. K masu přidáme zelí a necháme cca 10 minut

podusit. Dochutíme solí a kořením. Připravenou směs necháme chvíli vychladnout. Mezitím rozválíme listové těsto na obdélník, přidáme směs a zavineme. Hotový závin, potřeme žlutkem a můžeme přidat sezamové semínko nebo kmín na ozdobu. Pečeme v troubě při 180 °C na střední pozici dozlatova.

Šťavnatý zelný salát

1 menší hlávka zelí, 3 mrkve, 1 cibule, 5 lžic majonézy, sůl, mletý bílý pepř, citronová šťáva

Hlávkou zelí očistíme, obereme a propláchneme. Zelí nakrouháme na nudličky a prohněteme, aby v salátu lépe ztuhllo. Mrkev oškrábeme, nastroháme nahrubo a vysypeme spolu s nasekanou cibulkou k zelí. Přidáme majonézu, ochutíme solí a pepřem. Na závěr zakápneme citronovou šťávou, podle chuti můžeme použít i olivový olej. Salát skvěle chutná vychlazený a odleželý alespoň 12 hodin v lednici. Pro dietní variantu můžete majonézu nahradit bílým jogurtem.

ZELÍ A TĚLESNÁ POHODA

- nesmělo chybět na palubě mořeplavců. Chránilo je před nezvanými kurdějemí;
- jako jediná rostlinná potravin obsahuje vitamín B12 důležitý pro psychickou pohodu;
- urychluje metabolismus sacharidů a posiluje imunitu;
- zejména červené zelí působí diuretický;
- napomáhá tvorbě krve a hormonů.

-drei-



i n z e r c e

NESCAFÉ Green Blend.

KOMBINACE ZDRAVÍ A LAHODNÉ CHUTI.

- 2/3 pražené kávy + 1/3 nepražené zelené kávy
- díky zeleným zrnům je NESCAFÉ Green Blend káva bohatá na přírodní antioxidanty – polyfenoly
- díky praženým zrnům má NESCAFÉ Green Blend delikátní kávovou chuť

POLYFENOLY

Jedna z podskupin antioxidantů. Jsou obsaženy např. v zeleném čaji, ale i v zelených kávových bobech. U pražené kávy se tyto přírodní polyfenoly ztrácejí právě vlivem pražení. Organismus polyfenoly dobře vstřebává do lidského těla.

ANTIOXIDANTY

Jde o látky, které chrání buňky těla před volnými radikály. Antioxidanty jsou obsaženy v každé kávě. Do skupiny antioxidantů patří vitaminy A, E, C, polyfenoly, karotenoidy a další.

VOLNÉ RADIKÁLY

Volné radikály jsou částice, které způsobují nežádoucí poškození buněk lidského těla. Působí na nás ze znečištěného prostředí, při stresu, nemocech, kouření a fyzické i psychické zátěži.



Zdraví v podobě přírodních antioxidantů
– látek chránících tělo před škodlivými vlivy.

Různorodá vyvážená strava a zdravý životní styl jsou základem pro udržení dobrého zdraví.



NESCAFÉ®



Jó, švestky zrály ...

Kolébkou černomodrých ojněných švestek je prý Přední Asie. Do Evropy přišly až ve středověku, ale rázem si všechny podmanily. K nám jejich sazenice dovezl z Francie císař Karel IV. Proto jim také Moravané dodnes říkají „kadlátky“ nebo „karlátko“. Staly se u nás ovocem vpravdě národním, protože podpořily slávu našich knedlíků, buchet, koláčů.

Švestek si nejvíc cenili lidé na Valašsku, kde trnky, jak je nazývali, považovali za stromy-živitele. Používaly se čerstvé, sušené, v povidlech i ve formě slivovice, již se tu i dnes připisují léčebné účinky. A tak se zde staré lidové úsloví „Zemáky a zelé, živobyť celé“, rozšířilo na „Zemáky, trnky a zelé – na Valachoch živobyť celé“.

Není švestka jako švestka

Švestek je hodně druhů a stejně mnoho druhů i odrůd je švestkám podobných slív. Právě švestky jsou vejčitého tvaru, modrofialové barvy, s ojněnou slupkou a se žlutou nebo žlutozelenou dužinou. Pokud je švestka zralá, pecka se snadno vyjímá.

Tak zvané pološvestky mají oválné plody zakulacené ke stopce a silně navinulou slupku. Kulovité zelené slívy nazýváme renklódy – mají sladkou kořenitou chuť. Chutné jsou malé žluté či červené voskované slívy nazývané mirabelky s tuhou žlutou dužinou nebo i rané slívy, kterým se říká špendlíky.

Všechny druhy švestek se dají upotřebit do těsta a různých pokrmů, ale hlavně se jedí zasyrova jako osvěžující ovoce. Nesmí však být nezralé nebo přezrálé. Švestky jsou stejně jako meruňky a třešně silně bobtnavé. Proto když jich sníme větší množství, omezíme příjem tekutin, jinak bychom si v břiše nadrobili pěknou rotyku.

Bohužel se nedají dlouho skladovat, nelitujeme-li však práce, můžeme si připravit na zimu pěknou zásobu polotovarů na nejrůznější dobroty.

Děláme z nich kompoty, rozvářky, povidla anebo je můžeme sušit. S úspěchem můžeme používat i švestky zmrazené.

V malé švestce spousta zdraví

Švestky nejsou příliš bohaté na vitamín C, zato v nich nacházíme štedrý zdroj vitamínů skupiny B. Nabízejí také vitamín E, silný antioxidant, chránící buňky lidského těla před poškozením. Tyto plody jsou ale především bohatou zásobárnou minerálů. Zejména v sušené podobě představují bohatý zdroj vlákniny. Vysoký obsah cukru a pektinu pak umožňuje dlouhodobé zavaření.

Švestky mají silně projímavý účinek. Zlepšují trávení a peristaltiku střev, která zbavují nadměrného množství tuku. Pozitivně ovlivňují látkovou výměnu a krvetvorbu, rovnají krevní tlak. Fungují jako prevence některých druhů rakoviny a kardiovaskulárních chorob, pomáhají udržovat nízkou hladinu cholesterolu v krvi. Posilují nervy i paměť, urychlují léčbu nachlazení. Přiložené na ztuhlou kůži přes noc prý dokonce dokáží vyléčit kuří oka.

Využití mají švestky i v kosmetice. Používají se do různých koupelových lázní, do tělových krémů, masážních krémů na chodidla, tělových peelingů, nachází své uplatnění i při výrobě parfémů.



Kynutý švestkový koláč se šlehačkou
300 g polohrubé mouky, 40 g cukru, 1 vanilkový cukr, 2 žloutky, 1 bílek, špetka soli, citronová kůra, 50 g másla, 1 šálek mléka, 15 g droždí, 500 g švestek, ¼ l šlehačky, 30 g cukru

Nejdříve připravíme kvásek: Ve vlažném mléce rozmícháme trochu cukru, rozdrobené droždí a mouku, až vznikne řídké těstíčko, které necháme vykynout. Do mísy prosijeme mouku s cukrem, přidáme špetku soli, strouhanou citronovou kůru, vzešlý kvásek, žloutky rozmíchané v mléce a nakonec vlahé rozpuštěné máslo. Dobře vypracujeme vláčné těsto, které necháme na teple zhruba hodinu kynout. Těsto rozprostřeme v hodně tenké vrstvě na pomaštěný plech a posázíme půlkami švestek, které ještě po okrajích nakrojíme, až vytvoří vějířek. Okraje koláče potřeme bílkem. Pečeme v dobře vyhřáté troubě cca ¾ hodiny. Vychladlý nakrájíme na řezy a ozdobíme šlehačkou našlehanou s cukrem.

Švestkové knedlíky z bramborového těsta

500 g studených vařených brambor (nejlépe z předchozího dne), 130 g hrubé mouky, 1 vejce, špetka soli, 250 g švestek, cukr, máslo, strouhanka, strouhaný tvrdý tvaroh nebo mletý mák na posypání

Na vále nastroháme vařené oloupané brambory, přidáme sůl, mouku, vejce a zpracujeme v pevné těsto. Těstem obalujeme osušené švestky, do kterých můžeme dát místo pecky kousek kostkového cukru. Knedlíky ihned vkládáme do vroucí vody se

solí a asi 8–10 minut vaříme. Scezené sypeme buď osmaženou strouhankou, nastrohaným tvrdým tvarohem, nebo mletým mákem, posypeme cukrem a polijeme rozpuštěným máslem.

Smažené švestky

10–12 velkých švestek, 12 mandlí

Na těsto: ¼ l mléka, 120 g polohrubé mouky, lžíce krupicového cukru, 2 vejce, špetka soli, olej na smažení, moučkový cukr s vanilkou na posypání

Švestky dobře oťeme, vypeckujeme, do otvoru po pece vložíme oloupanou mandli. V mléce rozšleháme žloutky, špetku soli, lžici cukru a přidáváme tolik mouky, až vznikne těsto husté asi jako na palačinky. Nakonec vmícháme pevný sníh z bílků. Švestky v těstě namáčíme a hned vkládáme do rozehrátého tuku. Na talíři ještě pocukrujeme.

Kuřecí steaky se švestkami

800 g kuřecích prsou, 16 švestek, 16 plátků anglické slaniny, 40 g másla, sůl, pepř, čerstvý nebo sušený tymián, olej

Okořeněné maso poklademe tymiánem, pokapeme olejem a hodinu marinujeme. Švestky bez pecek zabalíme do slaniny. Steaky opečeme na oleji, dáme do tepla. Švestky orestujeme, obložíme jimi steak a polijeme rozpuštěným máslem. Jako příloha se hodí rýže.

–koř–



inzerce

patěšení pro každého

7 DAYS
Baked to make you Smile

7 DAYS
Croissant
with vanilla cream filling

7 DAYS
Croissant
with raspberry jam filling

7 DAYS
Croissant
with cocoa cream filling

7 DAYS
BAKE ROLLS
garlic

7 DAYS
BAKE ROLLS
salt

www.chipita.cz

Chcete to riskovat?

- 1 Blednutí barev
- 2 Ztráta tvaru
- 3 Obarvení



Neriskujte.
Spolehejte na

Woolite



Pocitivá jídla s pocitivou chutí

POCTIVÁ CHUŤ DOMÁCÍHO JÍDLA

VYROBENO
Z KVALITNÍCH INGREDIENCÍ

PŘIPRAVENO
DLE TRADIČNÍCH RECEPTUR



NEKTON - dovozce rybích konzerv JADRAN



NEKTON - Vrřata s.r.o.
K lesu 758/49, 142 00 Praha 4
tel: +420 241 714 015
fax: +420 241 471 361
www.nekton.cz

Zelenina jako lék | ZELÍ

Léčivých účinků zelí si cenili lékaři už v antických dobách a jeho schopnosti jsou nezastupitelné dodnes. Snad každý ví, že zelí čerstvé a hlavně kysané se užívalo proti avitaminóze (kurdějím), a to nejen na dlouhých zámořských plavbách, ale i u nás během dlouhých zimních měsíců. Porce zelného salátu denně by i dnes mnoha lidem mohla významně ulevit. Žvýkání kysaného zelí je například skvělou prevencí před paradontózou. Červené zelí je výrazným zdrojem selenu, který přispívá k dobrému fungování imunitního systému. Bílé zelí je naopak zásobárnou kyseliny listové a vitamínů skupiny B, což ocení všichni, kteří jsou vystaveni stresové zátěži. Kysané zelí obsahuje zvýšené množství vitamínů B12 a B6, které pomáhají zlepšovat náladu, takže se

jeví jako ideální potravina pro dlouhé zimní dny, kdy trpíme

dostatkem světla a depresemi. Konzumace pokrmů ze zelí k večeri by dokonce měla zlepšit kvalitu spánku, protože se zvýší produkce spánkového hormonu melatoninu. Zelí nepomáhá jen zevnitř, ale i zevně. Naklepané zelné listy pomáhají při hojení hnisavých ran, různých ekzémů, vyrážek, akné a podobně. Vhodné nejsou jen na čerstvé rány. Naklepané a krátce na oleji osmažené listy zelí přikládali staří bylináři jako účinnou úlevu na bolavé revmatické svaly a klouby. Při chřipce nebo rýmě pomáhá inhalace zelných silic: nastrouhejte čtvrt kila zelí, zalijte vroucí vodou a pod ručníkem inhalujte. Pro výrazné zlepšení vykašlávání a tvorbu hlenů se osvědčila směs zelné šťávy s medem v poměru 1:1, která se po doušcích pije během dne. Zelnou šťávou zředěnou vodou v poměru 1:1 lze při chřipce a angíně i kloktat.

Nejvíce pozitivních účinků vykazuje čerstvá zelná šťáva. Hojí vředy a záněty v trávicím ústrojí, zejména v žaludku a dvanácterníku, výjimeč-

ný je i její účinek protisklerotický a detoxikační (játra a ledviny). Čistí krev při kožních chorobách, alkalizuje překyselené žaludeční šťávy. Léčba zelím a zelnou šťávou je navíc bezpečná a bez hrozby vedlejších účinků. Jediné riziko představuje pro osoby s poruchami štítné žlázy, kterým by konzumace více než jednoho kilogramu zelí denně mohla způsobit problémy. Takové množství je ale schopný zkonzumovat jen málokdo.

VYZKOUŠEJTE

lék při žaludečních vředech. Vypijte pětkrát denně skleničku čerstvé zelné šťávy. Její štiplavou chuť výrazně zlepší a zároveň účinnost zvýší 50 ml šťávy z mrkve či celeru.

Ve spolupráci s časopisem D-test



Jovo Mix

Tradiční značka Jovomix přináší nové lahodné jogurty plné báječných chutí. Vynikající kvalita za přijatelnou cenu, určuje trend značky Jovomix.



Jovomix 175 g, obsah tuku 3,7%, oblíbené balení “dvoukomorových” kelímků v báječných variantách jahoda, malina, čokolulkčky, čokokousky a čokolupínky. Výrobek obsahuje jogurtové kultury, prospěšné pro zdravé zažívání.

Jovomix 150 g, obsah tuku 2,7%, lahodná chuť jogurtu a vysoce kvalitní ochucující ovocná složka jahoda, meruňka, lesní směs a višně. Výrobek je balen v atraktivním “sleeve” kelímku. Výrobek obsahuje BI-FI kultury, prospěšné pro zdravé zažívání.



Výhradní distributor: ALIMPEX FOOD a.s.,
Českobrodská 1174, Praha 9 - Kyje, 198 00, www.alimpex.cz

alimpex
food a. s.



Recepty našich zákazníků

PRO MALÉ
A VELKÉ
MILOVNÍKY
GRANKA

Jogurtové pohlazení



Malinová pohádka



Granko ovocný sen



Sladké políbení





Recepty našich zákazníků

PRO MALÉ
A VELKÉ
MILOVNÍKY
GRANKA

Malinová pohádka

Potřebujete (2 porce):

- 300 ml mléka
- 80 g malin
- 40 g (8–10 kávových lžiček) Granka



Mléko přivedeme k varu, odstavíme a přimícháme Granko. Do šálků dáme maliny a zalijeme teplým Grankem. Maliny by neměly být rozbité, aby chuťový efekt vznikl až v ústech po skousnutí.

Tip 1 – místo malin můžeme použít banány.

Tip 2 – ještě lepší chuť získáme, když mléko chvíli povaříme s kouskem vanilkového lusku.

Jogurtové pohlázení

Potřebujete (2 porce):

- 150 ml vychlazeného mléka
- 150 ml bílého jogurtu
- 30 g medu
- 40 g (8–10 kávových lžiček) Granka
- na ozdobení lístky čerstvé meduňky a jahodu

Mléko, jogurt, med i Granko dáme do mixéru a promixujeme do pěny.

Nalijeme do skleničky a ozdobíme lístky meduňky a zralou jahodou.



Sladké políbení

Potřebujete (2 porce):

- 250 g měkkého tvarohu
- 50 g dětských piškotů
- Granko na obalování
- 20 g vanilinového cukru
- 15 papírových košíčků



Tvaroh rozmícháme v míse s vanilinovým cukrem. Dětské piškoty rozkrájíme nebo rozlámeme na drobné kousky (nesmí se rozdrobit), přidáme k tvarohu a lehce promícháme. Směs necháme asi 30 minut odpočinout. Jakmile do sebe piškoty natáhnou vlhkost z tvarohu, můžeme tvarovat ze směsi kuličky, které obalujeme v Granku.

Tip 1 – sušené meruňky spaříme vařící vodou a nakrájíme je na menší kousky, které zabalíme do tvarohovo-piškotové směsi a obalíme v Granku.

Tip 2 – rumové pralinky opatrně zabalíme do tvarohovo-piškotové směsi a obalíme v Granku.

Granko ovocný sen

Potřebujete (1 porce):

- 80 g čerstvého ovoce nebo 30 ml ovocného pyré (např. Le fruit de Monin)
- 100 ml mléka nebo 80 ml bílého jogurtu
- 3–4 kávové lžičky Granka
- dle chuti 1 kopeček zmrzliny
- na ozdobení čerstvé ovoce

Do mixéru vlijeme ovocné pyré nebo ovoce, mléko, popř. jogurt, 80 ml Granka a nakonec přidáme led. Vše mixujeme do „hladka“. Pokud máme možnost, používáme drcený led. Ihned podáváme.

Tip 1 – Možné příchutě pyré/ovoce: malina, mango, jahoda, broskev, směs červeného ovoce, maracuja, banán.





NESCAFÉ Green Blend.
**KOMBINACE ZDRAVÍ
A LAHODNÉ CHUTI.**

NESCAFÉ

PRÍRODNÍ PŘÍROZENÉ BOJNA V
ANTIOXIDANTY

Zdraví v podobě
přírodních antioxidantů
– látek chránících tělo
před škodlivými vlivy.
Různorodá vyvážená strava
a zdravý životní styl jsou
základem pro udržení
dobrého zdraví.



Napsali jste nám

Milá redakce COOP Rádce,

v našem městě (Mnichovo Hradiště) je krásná pouť ke svátku sv. Anny.

Ale chci Vám napsat o nejslavnějším poutním místě v naší zemi, o kterém v současnosti málokdo ví. Jsou to „české Lurdy“ – Suchý Důl u Police nad Metují.

Tam se v letech 1892–95 čtrnáctileté Kristýně třiadvacetkrát zjevila panna Marie. Na místo zjevení proudily zástupy poutníků z celé Evropy i ze zámoří. Měl tam stát krásný chrám, ale sbírku na jeho výstavbu znehodnotila po válce měnová reforma.

Místo zdobí dřevěná kaple. Nejzajímavější je ale zázračný pramen, který přináší uzdravení nemocným.

Pouť bývá kolem 8. září, kdy byla kaple v roce 1990 vysvěcena.

Kež se o tomto poutním místě doví hlavně nemocní – ne každému jeho stav umožňuje dalekou cestu do francouzských Lurd – a my máme naše, české.

D. Broušková, Mnichovo Hradiště
(redakčně kráceno)

Zdravím redakci,

v Hořovicích připadá pouť na 2. srpna. Při vzpomínkách se mi vybavuje cesta mezi stánky na náměstí s perníkovými srdíčky, tureckým medem, mandlemi, cukrovou vatou či kyselými okurkami. Vzpomínám si na každoroční nákup prstýnku od babičky a korálků od maminky. Pak se pokračovalo ke kolotočům a střelnici s papírovými růžemi, chlupatou opičkou na gumičce

(kluci dávali přednost míčku vycpanému pilinami). K obědu bývala knedlíčková polévka, vepřová roláda s bramborovým knedlíkem, zelí. V té době se ještě odpoledne korzovalo a debatovalo se známými. Já už jsem připravovala kuřecí řízek a salát, místo „klasických“ koláčů koláče ovocné s malinami, ostružinami, meruňkami a u nás oblíbeným rybízem.

V současné době je náměstí prázdné, každý slaví po svém.

A. Štefaňáková, Hořovice
(redakčně kráceno)

Paní Brouškové a Štefaňákové děkujeme a jako malou pozornost jim posíláme propisku s logem COOP Clubu.

Sláva pohybu III. *aneb* pěknou postavou ke zdraví

Už v prvním díle našeho seriálu jsme se zmínili, že hubnutí není možné bez pohybu. Pokud ještě žádnou civilizační chorobou ze špatného životního stylu netrpíte, buďte rádi – ale rozhlédněte se kolem a budiž vám varováním, s jakými zdravotními problémy musí bojovat většina dospělé populace. Ještě máte čas těmto starostem předejít.

O dietách a zdravém jídle hovoříme stále. Tentokrát vám doplníme informace o neúčinnější pohybové aktivitě a tou je POSILOVÁNÍ neboli FITNESS.

Fitness nezahrnuje jen sportovní aktivity, ale jde o celkový životní styl s cílem zlepšit všeobecnou tělesnou kondici, celkovou zdatnost, zlepšit postavu a držení těla při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly.

Věda fitnessu spočívá v tom, jak správně stimulovat svaly a podpořit ideální nárůst svalové hmoty. Redukce tukových zásob je už nutným průvodním jevem. Na tomto místě vás musíme upozornit na důležitý fakt – úprava postavy posilováním se neprojeví snížením hmotnosti, samozřejmě pokud nejste vzorný případ obezity a vaše hmotnost je v limitu „výška/cm – váha/kg = $100 \pm 14\%$ “. Všichni jistě víte ze školních lavic, že voda je těžší než tuk, tedy i svalstvo je

při stejném nebo i nižším objemu těžší než tukové polštáře.

Správně dávkovaný a správně prováděný silový trénink je jednoznačně neúčinnější aktivitou na požadovanou úpravu postavy a její udržení i v pokročilém věku. Takže jestli řešíte tento problém stále dokola, zkuste využít přicházející zimu.

Člověku bez pravidelného pohybu ochabují zejména svalové partie břišní, zádové, flexory končetin a hýžděvé svaly, svaly ramene a krku. Jejich vylepšení můžeme dosáhnout různými prostředky – tréninku s využitím přístrojů, cvičení s využitím expanderů (posilovací gumy, pružiny) a s využitím vlastní váhy. Poslední jmenované varianty mají oproti cvičení s přístroji výhody (jsou levnější a lze je provozovat kdykoli a kdekoli) i nevýhody (potřeba zkušeností a správného dávkování, efekt není tak rychle viditelný).



Přístroj za vás částečně hlídá správné provedení cviku, proto je cvičení s přístroji považováno za nejjednodušší. K viditelnému zlepšení procvičované svalové partie dochází poměrně brzy, pokud je cvik dávkován správně. Na příkladu cvičení s posilovačem břišních svalů Star



Trainer si vysvětlíme správné dávkování pro základní zpevnění a redukci objemu. Pro maximální nárůst svalové hmoty 2. fáze vypadá úplně jinak, zanícení kulturisté jistě vědí jak.

1. fáze – rozehrátí

Bohužel nemůžete jen tak po dvouhodinové filmu sednout na posilovací stroj a začít cvičit. Celé tělo je nepřipravené, určitě se mu ani nechce. Pusťte si svižnou hudbu, zatancujte si, točte trupem, skákejte, případně využijte stepper či rotoped. Vydržte to aspoň 10 minut, než začnete s posilováním.

2. fáze – dávkování pro zpevnění a redukci

Na stroji, který jste si připravili správně podle návodu předem, nastavíme nejnižší zátěž. Cvik leh-sed při nejnižším zatížení provedeme 10–30x v každé sérii podle okamžité výkonnosti. Celých sérií si stanovíme minimálně 4. Budete-li se cítit dobře, zkuste i více.

Začínáme sérií s menším počtem opakování – a po této první sérii zařaďte pauzu ještě před citelnou



únavou. Počtem cviků vytvořte jakýsi vrch - např. 15x – 20x – 25x – 20x – 10x. Tím si vytvoříte dostatek sil a motivace pro větší počet sérií, což je důležitější než velikost zátěže (teprve po 3 sériích přichází onen účinný impuls svalovině). Další stupeň obtížnosti si nastavte, jakmile budete cítit potřebu většího impulsu. Pro začínajícího cvičence by to mělo přijít po 3–4 týdnech pravidelného a poctivého cvičení alespoň 3x týdně.

Co mezi jednotlivými sériemi? Pauza by měla trvat 2 minuty – dost dlouhá doba na protažení a pár cviků na jiné části těla. Například protažení nohou nebo trupu přijde vhod kdykoli.

Celé cvičení jednoho cviku včetně přestávky by mělo zabrat minimálně 15–20 minut.

2. fázi nemůže tvořit jen jeden cvik. Přidejte dalších pár cviků tak, aby vaše pohybová aktivita trvala včetně rozcvičení alespoň 60 minut. Například dřepy nebo výpady pro posílení

nohou a kliky pro posílení horní části těla. Pokud máte ve svém domácím vybavení i činky či pružiny, máte mnohem více možností. Pro tyto další cviky si upravte opakování v jedné sérii dle vašich možností, čísla budou jistě nižší než u cviku leh-sed.

3. fáze – strečink

Strečink neboli protahování není jednoduchá záležitost, popis účelných cviků nám zabere celou další kapitolu. Ale například návod ke cvičení s přístrojem Star Trainer obsahuje i popis základních cviků strečinku.

A co říci na závěr? Zase jen to, co jindy na začátku ... Při jakémkoli silovém cvičení, i malém nebo špatně provedeném, dochází ke stimulu k nárůstu svalové hmoty a redukci tukových zásob. Hlavním činitelem vaší váhy a objemu vašeho svalstva však zůstává strava. Množství přijatých bílkovin, sacharidů a tuků, jejich poměr a časování určují, kam až se můžete dostat nebo naopak,

kde můžete se svojí postavou zůstat. Zapomeňte tedy na sacharidové bomby večer před spaním a zapomeňte na ně dvakrát, jste-li po cvičení. Pokud si zvyknete doplňovat energii po cvičení byť i jen malou sladkostí, riziko vzniku cukrovky bude opravdu veliké.

–jw–

STAR TRAINER



60 x 59 x 68 cm

www.vetroshop.cz

inzerce

MADETA

TAK CHUTNÁ SÝR

BALKÁNSKÝ SÝR



www.madeta.cz

OPOLE

Metropole Opolského vojvodství má co nabídnout



Toto přitažlivé živé univerzitní město vybrané kultury se středověkým centrem i s moderními sportovišti se právem řadí mezi nejkrásnější města našich severních sousedů. Přibližně 140tisícová staroslavná metropole, o níž se první prameny zmiňují již od 10. století, je u nás ale téměř neznámá. Neprávem. Město uspokojí díky nesčetným

pamětihodnostem a specifickou atmosférou i ty nejnáročnější návštěvníky. Opole měla na sklonku 2. světové války oproti většině významných polských měst štěstí v tom, že nebyla zničena či silně poškozena, takže zde můžete spatřit architektonické styly od středověku až po současnost v autentickém stavu.

A protože je Opole velice kompaktním městem, budete se pohybovat na relativně malém území historického centra. O to víc ovšem oceníte, s jak rozsáhlou nabídkou se tu setkáte. Navíc opolské centrum chodcům přeje, je z velké části přeměněno na pěší zónu. Staré město bylo vystavěno na téměř pravidelném šachovnicovém půdorysu s centrálním náměstím – tržištěm Rynk uprostřed. Právě sem vedou první kroky všech návštěvníků města. Z četných venkovních kaváren, jejichž stolky a židle se rozprostírají po celém náměstí, se báječně pozoruje zdejší ruch i přední opolské pamětihodnosti. Přehlédnout nelze především budovu radnice. Určitě vám bude připadat, jako by sem byla přemístěna odněkud ze slunné Itálie. Není divu, její tvůrci se inspirovali samotnou Palazzo Vecchio ve Florencii. Náměstí, stejně tak i přilehlé uličky, obklopují převážně barokní měšťanské domy s krásně zdobenými štíty, které v Polsku téměř nemají konkurenci. Skvostnými stavbami s dlouhou

historií jsou též klášter františkánů s Piastovskou kaplí s hrobkami Piastů, muzeum Opolského Slezska v barokní budově jezuitské školy, kde se dozvíte především vše podstatné o městě, židovská synagoga, středověká obří kruhová Piastovská věž ze 13. století, což je pozůstatek královského hradu, torzo hradební zdi s obrannou baštou či nespočet církevních objektů. Z nich vyniká monumentální gotická katedrála Vyvýšení sv. Kříže z červených neomítnutých cihel. Další zajímavostí města je také to, že Opolí protéká 20 km dlouhý tok řeky Odry, tvořící na několika místech vodní kanály a také dva ostrovy. Tato romantická zákoutí plná zeleně představují přitažlivá místa pro všechny věkové kategorie. Najdete tu stezky pro chodce i cyklisty, zoologickou zahradu, dětská hřiště či výletní restaurace. Jedno z ramen Odry, tzv. Mlýnka, které protéká centrem městem, tu vytváří obrázek jako vystřižený z Benátek, takže se tomuto místu příznačně přezdívá opolské Benátky. Ve čtvrti Bierkowice neopomeňte navštívit Muzeum opolské vesnice. Do skanzenu byla přemístěna řada dřevěných budov z opolského regionu.

Opole vyniká rovněž skvělou gastronomií. Možností kvalitně pojmít a příjemně posedět v restauraci je zde mnoho, především v ulicích Starého Města. Ne náhodou se ve zdejší kuchyni setkávají vlivy slezské, východopolské, německé a české. Doporučit vám můžeme například slezské noky, opolskou bílou žemli, opolskou hovězí roládu, zelné listy plněné pohankovou kaší a brambory, slezský koláč či špajzu – nejpopsatelnější tradiční slezský dezert.

Petr Vlček



Olivový olej

Olivový olej obsahuje větší množství látek působících pozitivně na lidský organismus než ostatní jedlé oleje. Nejvýraznější rozdíl je v obsahu nenasycených mastných kyselin, které dokážou snížit vysoký obsah cholesterolu v krvi a tím zmírňují projevy dalších civilizačních chorob, vysokého krevního tlaku a cukrovky. Olivový olej je také znám svými antioxidačními účinky, které mají na svědomí především vitamín E a obsažené fenolové sloučeniny. Při pravidelném užívání se také projeví jeho pozitivní účinek na trávení, funkci žlučníku a jater.

Při teplotě do 210 °C se složení olivového oleje nemění a většina pozitivně působících látek zůstává v olivovém oleji zachována. Je tedy vhodný i na mírné smažení, jen je nutné při úpravě pokrmů počítat s jeho mírně hořkou a palčivou chutí a typickou vůní. Pozitivní účinky na trávení se projeví pravidelnou konzumací samotného olivového oleje Extra Virgin na lačno nebo jeho přidáváním do jídel za studena – na zeleninové saláty, těstoviny, ryby nebo masa.

Jak poznat kvalitní olivový olej?

Abychom si mohli vybrat mezi velkým množstvím olivových olejů, které náš trh nabízí, potřebujeme znát alespoň základní informace. Jelikož označení nebývá většinou v českém jazyce, uveďme si, co který název znamená:

- Olio extravergine di oliva = výběrový panenský olivový olej – Jedná se o olej z prvního tlačení oliv, a je tedy ze všech nejzdravější. Jeho obsah kyseliny olejové nesmí přesahovat 1 %. Neprochází žádným fyzickým ani chemickým procesem a má záruku výborných organických kvalit. Jen takový olej smí používat název extravergine.

- Olio di oliva vergine = panenský olivový olej – Je získán z oliv pouhým přímým mechanickým nebo fyzickým vytlaččením a lisováním bez využití jiných technologií nebo chemických ředidel. Obsah kyseliny olejové nesmí přesáhnout 2 %.
- Olio di oliva = olivový olej – Je získán při druhém a třetím lisování oliv. Zbytky oliv po prvním tlačení (rozemleté na kaši) se smíchají s chemickými ředidly, aby se vytlačil další olej a olivy byly maximálně využity.
- Olio di sansa di oliva = olivový olej „bez oliv“ – Tento olej se získává z posledního tlačení – z vylišovaných olivových slupek a pecek.

Rady, tipy, triky

- Pro lepší zažívání: Polévková lžice oleje užívaná každé ráno na lačný žaludek podporuje činnost střev a pomáhá při gastritidě, podráždění žaludku, nadýmání a pálení žáhy.
- Jako projímadlo: Při akutní zácpě užívejte ráno na lačný žaludek 1 polévkovou lžici olivového oleje smíchaného s citronovou šťávou.
- Při onemocnění uší: Při bolestech v uchu namočte vatový tampon do olivového oleje a přidejte 5 kapek levandulové esence. Tampon zasuňte do zvukovodu a vyčkejte, až bolest ustoupí.
- Proti padání vlasů: Masírujte pokožku hlavy olivovým olejem každý večer po dobu jednoho týdne. Přes noc jej nechte působit a hlavu si umyjte až ráno.
- Při suché pokožce: Olivový olej



zjemňuje a zvláčňuje pokožku. Naneste jej každý den přímo na suché partie a jemně jej vmasírujte.

- Při otravě: V případě otravy organismu lze olivovým olejem vyvolat zvracení. Naplňte sklenici do poloviny vlažnou vodou, doplňte olejem a vypijte.

Chcete se dozvědět víc? Navštivte stránky www.coopclub.cz, kde naleznete další zajímavosti o olivách i recepty na využití oliv a olivového oleje v kuchyni.



NEOHRNUJTE NAD NÁMI NOS, JSME PLNÉ ZDRAVÍ!

Řada lidí říká, že nás luštěniny nemá ráda. Ale to je velká škoda, protože obsahujeme ze všech potravin rostlinného původu nejvíce bílkovin, množství nezbytné vlákniny a skrýváme i řadu prvků důležitých pro lidské zdraví.



Já, HRÁCH

Pocházím ze západního Zakavkazska a střední Asie. Moje zelené či žluté kuličky jsou překvapivě bohatou zásobárnou látek, které podporují tvorbu svaloviny, posilují nervy a jsou skvělým zdrojem energie a vitality. Jsem velmi bohatý na hořčík, vápník, fosfor, draslík, měď, síru a celou řadu vitaminů skupiny B. Vysoký obsah mých nukleových kyselin působí v lidském těle regeneračně, doslova omlazuje organismus. Vysoký obsah vlákniny zase napomáhá čistit organismus od toxických usazenin a zároveň zbavuje tělo tzv. škodlivého cholesterolu. Když jsem mladý, udivuji vitamínem C a karoténem. A jak jsou sladkooučké mé lusky! Vyzkoušejte mě třeba ve výborných karbanátcích.

Hrachové karbanátky

2 hrnky hrachu, 2 menší brambory, 2 vejce, 3 lžíce strouhanky, pepř, kmín,

majoránka, sůl, 1 cibule, 3 stroužky česneku

Hrách uvaříme doměkka, prolisujeme, osolíme, přidáme vařené umleté brambory, žlutky, strouhanku, pepř, kmín, nejmenší posekanou cibuli, prolisovaný česnek a majoránku. Vše dobře promícháme, utvoříme karbanátky, které smažíme v oleji nebo pečeme v troubě na pečicím papíru potřeném olivovým olejem.



Já, ČOČKA

Do Evropy jsem se dostala společně s hrachem. Mé pokrmy jsou ještě vydatnější než jeho, navíc si s nimi žaludek lépe poradí. Obsahují také řadu vitaminů a minerálů a díky nim jsem výborným prostředkem proti depresím, stresům a psychickým poruchám. Pomáhám snižovat hladinu cukru v krvi, snižuji cholesterol a působím preventivně proti rakovině. Železo ve mně obsažené

přispívá ke zlepšení krevní tvorby. Zásobuji buňky kyslíkem a zvyšuji výkonnost.

Mých druhů je několik. Lišíme se od sebe jak velikostí, tak i barvou. Kromě hnědé můžeme být zelené, černé či červené. Jsem-li červená, rychleji změknu a nemusím se namáčet. Zkuste si mě připravit exotickým způsobem.

Indická čočka dhal

2 cibule, 1 lžíce oleje, 2 prolisované stroužky česneku, 2 lžičky kari, lžička kmínu, půl lžičky kurkumy, 50 ml zeleninového vývaru, 200 ml červené čočky, 2 lžičky strouhaného čerstvého zázvoru, 2 ml koření sambal oelek, 4 drcená rajčata nebo rajský protlak, sekaný koriandr nebo petržel, sůl

Oloupeme a pokrájíme cibuli a lehce ji osmahneme na oleji. Ke konci přidáme česnek, kari, kmín a kurkumu. Přidáme vývar, čočku, zázvor, sambal oelek a rajčata nebo protlak. Asi 10 minut podusíme, dokud čočka nezměkne. Posypeme



sekaným koriandrem. Podáváme k vařenému rýži.

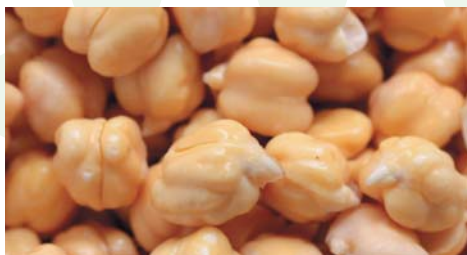
Já, FAZOLE

Pocházím z Ameriky, ale oblíbená jsem v mnoha druzích, barvách a velikostech po celém světě. Nejen že jsem hotový poklad pro zdraví, ale i pro linii. Kromě celé řady vitamínů obsahuji obrovské množství draslíku, také železo, mangan a mnoho dalších prospěšných látek. Díky tomu pomáhám při cévních chorobách, reguluji trávení a dávám do pořádku celý trávicí trakt, snižuji hladinu cholesterolu atd. Vynikající jsem ve formě zeleného lusků. Ale pozor, jak mé lusky, tak semena se musí vařit, jinak jsem mírně jedovatá!

Fazole po mexicku

olej, 1 větší cibule, 1 menší cuketa, 3 stroužky česneku, oregáno, bazalka, pepř, chilli, cikánská omáčka, rajčatové pyré, konzerva červených fazolí ve slaném nálevu

Na rozpálený olej vložíme nakrájenou cibuli a na kostičky nakrájenou cuketu. Když cuketa zežloutne a cibule zesklouatí, přidáme česnek, okořeníme, nalijeme rajčatové pyré (nikoli protlak) a nakonec konzervu fazolí s trochou nálevu. Směs by měla být hustá. Pokud není, necháme ještě chvíli vařit. Podáváme s chlebem nebo s kukuřičnými krečky.



Já, CIZRNA

Tady mne příliš nevyznávají, ale v Indii nebo arabských státech jsem neotřesitelnou královnou, oblíbená jsem však i ve Středomoří. Chuťově se vzdáleně podobám hrachu, ovšem mám zvláštní oříškovou příchuť. Jsem velmi dobrým zdrojem lysinu, aminokyseliny důležité pro tvorbu bílkovin nutných pro tvorbu buněk. Mám vysoký podíl nenasycené mastné kyseliny linolové, která patří

mezi tzv. omega 6 mastné kyseliny a je účinná v prevenci onemocnění srdečně-cévní soustavy.

Hummus

200 g cizrny, 100 g sezamové pasty tahini, 2 lžíce citronové šťávy, 2–3 stroužky česneku, sůl, 1–2 lžíce olivového oleje, petrželová nať

Cizrnu přes noc namočíme, pak uvaříme doměkka. Získaný vývar slijeme do hrnku. Uvařenou cizrnu rozmixujeme s citronovou šťávou, petrželovou natí, česnekem a sezamovou pastou. Následně přidáme olej a pro dochucení i trochu vývaru a sůl. Podáváme jako pomazánku nebo přílohu k masu. Pro zjemnění můžeme přidat bílý jogurt a servírovat jako alternativu tatarské omáčky.



Já, SÓJA

Mohu obsahovat i více než dvakrát tolik bílkovin než ostatní luštěniny. Navíc tyto bílkoviny dokáží v mnohém nahradit živočišné proteiny, takže se ze mne úspěšně vyrábí tzv. sójové mléko, maso, tofu, sójové sýry. Hospodyňky se neobejdou bez sójové omáčky. Žádná jiná potravinu nedodá tělu tolik vitálních látek jako právě já. Ačkoliv jsem skromná, mohu se směle nazvat královnou všech luštěnin. Ochutnejte a posuďte sami.

Sója po čínsku

400 g sterilovaných sójových bobů, 2 cibule, 100 g pórků, 100 g čerstvé papriky, 30 g sušených čínských černých hub, 2 ks řapíkatého celeru, olej, 8 stroužků česneku, 1 lžíce škrobu do 1 dl vína, 4 lžíce sójové omáčky, sůl

Houby namočíme do studené vody, po 30 minutách scedíme a nakrájíme na kousky, stejně jako zeleninu. V hluboké pánvi rozpálíme olej a vsypeme postupně krájený česnek, cibuli, pórek, celer,

papriku a houby. Po osmažení přidáme scezené boby, povaříme, osolíme, vlijeme víno se škrobem a sójovou omáčku. Krátce povaříme a podáváme s pečivem nebo rýží.

Nevýhodou luštěnin je přítomnost látek ve slupkách, které způsobují nadýmání. Existují však způsoby, jak tomu předejít.

- Luštěniny před vařením namáčíme minimálně šest hodin. Pokud se slupky uvolní od zrna, snažíme se je odstranit. Látky způsobující nadýmání se částečně vyloučí do vody. Vaříme je proto v nové vodě. Pro děti a starší osoby je můžeme propasírovat.
- Luštěniny vaříme šokem. Po 15 minutách varu je slejeme, zalejeme studenou vodou a znovu vaříme.
- Luštěniny dochucujeme bylinami a kořením (např. saturejka, majoránka, yzop, bazalka, koriandr, šalvěj, anýz, kmín). Solíme 10 minut před koncem varu.
- Pro lepší stravitelnost můžeme také nechat luštěniny naklíčit a pak teprve vařit. Škroby se naklíčováním štěpí na jednodušší cukry, bílkoviny na aminokyseliny, zvyšuje se obsah vitamínů.

–koř–



Vínečko růžové ...

Rosé je víno, které v české kotlině dlouhou dobu stálo ve stínu svých bílých a červených kolegů. Jeho obliba však neustále – a právem – roste. Proto se spolu s námi pojd'te vydat za jeho historií, pěstováním a výrobou. Už dávno minuly časy, kdy se o růžovém vínu mluvilo s opovržením a všemožnými klepy. S naším Rádcem vás nikdo nepřekvapí.

Historie

Ačkoliv jméno rosé získalo růžové víno teprve nedávno, jeho historie je podstatně bohatší. Zmínky o něm nacházíme už za Hippokratova života. Hippokratés zmiňuje tři druhy vína, z nichž jednomu by v dnešním slovníku odpovídalo zřejmě právě rosé. V českých zemích se objevuje spolu s prvními modrými odrůdami zhruba v 16. století. Vzniklo víceméně náhodou. Menší vinaři drtili své hrozny na obecních lisech a mnohdy se na ně dostala řada, až když nebyla příležitost červené a bílé hrozny lisovat odděleně. Výsledná drť pak dávala víno růžové barvy.

Výroba

Mezi lidmi panuje zastaralé klíše, že se růžové víno vyrábí smícháním nepovedeného bílého a červeného vína. To je ovšem v Evropské unii kromě oblasti Champagne zakázané. Ve skutečnosti se rosé nejčastěji vyrábí z modrých hroznů metodou krátkého nakvácení rmutu (tzn. rozdrcených hroznů). Ten se nechává macerovat (tzn. nalezet) zhruba 6 hodin, aby se z něj uvolnilo jen málo z červeného barviva. Mošt oddělený od slupek pak prochází dalšími fázemi výroby, které jsou stejné jako u bílého vína. Výroba může být postavena na jediné odrůdě modrých hroznů nebo směsích několika odrůd (tzv. cuvée).

Typy barev

Ačkoliv většina z nás rozeznává ve víně barvy tři, vinaři a sommeliéři jsou schopni jednotlivé odstíny ještě více rozšířit. U růžových vín se proto podle délky macerace a odrůdy můžeme setkat s víny šedorůžovými, bledě růžovými, malinově růžovými, nafialovělými, víny v barvě koroptvího oka. Výjimkou nejsou ani třešňová barva, barva cibulových

slupek, lososově růžová vína, pomerančová a měděná vína. Poslední čtyři ze jmenovaných barev se objevují hlavně u vyzrálějších vín na počátku stárnutí, a nejsou tedy na škodu.

Růžové kouzlo

Rosé se pyšní svěží ovocnou chutí s dostatkem kyselin, která se povětšinou nehodí pro dlouholetou archivaci. Ideálně by se mělo konzumovat do dvou let po sklizni. Stejně jako červená a bílá vína se také růžové víno odlišuje podle obsahu zbytkového cukru (tzn. cukru, který se během kvašení neproměnil na alkohol) na suchá (do 4 g/l), polosuchá (do 12 g/l), polosladká (do 42 g/l) a sladká (nad 42 g/l). Z vůní a chutí dominují pronikavé ovocné prvky banánu, jahod a červeného zahradního ovoce. Nežrídka se také můžeme setkat s tóny citrusů – grepu či limety.

Jak víno podávat

Ideální teplota pro podávání růžového vína je mezi 8 a 13 °C. Protože rosé patří k lehčím vínům, jeho chuť se skvěle rozvine ve vysokých sklenicích s otevřeným okrajem typu zvonu. Ke sladkým růžovým vínům volíme spíše menší a nižší poháry do zvonu. Mezi širokou veřejností jsou oblíbené i míchané nápoje a drinky z rosé doplněné o rozdrcený led a čerstvé ovoce. Samotné růžové víno skvěle doplňuje lehká letní jídla, saláty, ale hodí se také k sýrům nebo mořským plodům. Jedinečně ladí i s lehčími, např. ovocnými dezerty.

Skladování

Jak už jsme zmínili, většina růžových vín se nehodí k dlouhodobé archivaci. Přesto byste jejich skladování neměli podceňovat. Najděte pro ně chladnější (do 15 °C)

a tmavé místo bez přímého slunečního záření. Protože se většina rosé plní do průhledných lahví, je na skladování velice náchylné.

Domácí, nebo zahraniční?

Tuzemská výroba růžového vína sklízí úspěch nejenom v Česku, ale hlavně v zahraničí. Způsobeno je to i díky klimatickým podmínkám, které naše severněji položené vinice nabízejí. Mezi nejčastější odrůdy patří Cabernet Sauvignon, Zweigeltrebe a Frankovka. Česká rosé bodují jako lehká, svěží a originální vína, kterých se v jižně položených vinicích hůř dosahuje. Setkat se ovšem můžete i s těžšími a plnějšími chutěmi ve výběrech z hroznů či z bobulí.

Ve světě se využívají hojně odrůdy Cabernetu a Pinot. Většina světové produkce pochází z USA, Austrálie a Afriky. Tato vína se vyznačují vyšším obsahem zbytkového cukru, plnější a těžší chutí s vyšším obsahem alkoholu. Z evropských zemí vede jednoznačně prim v konzumaci a také výrobě francouzské rosé. V loňském roce rosé dokonce v konzumaci předčilo svého bílého kolegu. Mezi nejvyhledávanější oblasti patří Val de Loire, Provence a Côtes du Rhône.

-drei-



Novinka pro vás

ST. NICOLAUS®

Skvělé novinky na pultech prodejen COOP

Z lůna slovenské přírody jsme pro vás dovezli to nejlepší, co Slovensko nabízí. Výrobky od St. Nicolaus, slovenské jedničky, jsou tvořeny z nejkvalitnějších ingrediencí. Tradice výroby od roku 1867 a umění mistrů z Liptovského Mikuláše jsou garancí nejvyšší kvality. Ochutnejte kvalitní vodku z nejjemnějšího lihu nebo tradiční, voňavé pálenky sametové chuti, které jsou plné pravého ovoce a dochucené včelím medem od slovenských včel.

St. Nicolaus – to nejlepší Slovenské je tu pro vás.

made in slovakia



SUPERCAT

**past na myši
s dlouhotrvající
návnadou**

Nepotřebujete návnadu, past už návnadu obsahuje. Stačí pouze sejmout krytku a opět ji nasadit, když past nepotřebujete.

Obsazená návnada je několikanásobně účinnější než klasické používané potraviny, myši ji prostě nedokážou odolat.

Velmi jednoduchá a bezpečná obsluha, líčení zvládne zcela bezpečně i starší člověk.

Past je omyvatelná.

V případě větších prostor doporučujeme past přivázat, k tomu slouží otvor pro připevnění v rohu pasti.

Do pastičky lze dokupovat samostatné návnady.

**Zakoupíte ve vybraných
prodejnách COOP.**

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA:

adresa, area, Asie, běloba, citace, číslo, demobilizace, deputace, desetifeník, desetina, dieta, duše, encyklopedie, experiment, hasič, havelok, chlad, chytrý, jízda, komplikace, konferenciér, kormidelník, lhostejnost, nemešlo, neprospěch, nepřítomnost, neúcta, nezávislost, obr, okap, otok, pískovec, plocha, protekce, prstynek, přestrojení, rampouch, rychlost, samostatnost, schody, slivovice, sloka, sten, šaty, tření.

ALI; ARAM ASO; ATTA OPOLSKO TIPTOP	SVLAŽIT	PĚCHOVATI	JMÉNO SKLADATE- LE CHAČA- TURJANA		ŠAT	POLOVICE (NÁŘ.)	VŮNĚ	POPĚVEK	STUPEŇ	POSTEL	OTA (EXPR.)		ODDÁVAT SE SPÁNKU	SMĚS KORENÍ	OSEKAT	TENISOVÉ NÁČINÍ						
BÝVALÁ ČESKÁ POLITICKÁ STRANA				KRAJ V POLSKU								TAKŘKA (BÁSN.)										
ČAPKOV DRAMA				1. DÍL TAJENKY								ČÁST CHODIDLA										
				SPZ MOSTU									SPZ KARVINĚ									
OPUŠTĚNÉ								DRUH MOTÝLA														
PŘÍSTROJ NA VAŘENÍ ČAJE								LEKATI SE														
ANGLICKY "ONO"			DOSLOVNÝ PŘEKLAD	SOUŘADICÍ SPOJKA	DOKONALÝ (EXPR.)								DOMÁCKÝ JAROSLAV	ZÁMOŘSKÁ VELMOC	ZNAČKA ASTATU							
NAPODO- BOVAT HODINY												OBYDLÍ MONGOLŮ										
	ČÁSTI VĚT	JANINSKÝ PAŠA										BÝVALÝ OBCH. DŮM									ŽENSKÉ JMÉNO	CHYTAT
		UMĚNÍ (SLANG.)									KADERÍTKO VLASŮ											
PROSTOR POD DOMEM						NÁSEP	DRUH PAPOUŠKA		ZÁVODNÍ VESLICE	ŠIROKÝ LÍMEC												
									PŘÍVLAST. ZÁJMENO													
SPORTOVNÍ NÁČINÍ				PROUD				ÚDĚL					DOMÁCKÝ EDUARD									
				TEMNOTA									JAKÝM SMĚREM									
INICIÁLY PĚVCE MARÁKA			DÁMSKÝ KLOBOUK					VÝZTUŽNÉ PRKNO							INICIÁLY PILAROVÉ							
			LATINSKÁ SPOJKA					IN. HERCE PELLARA							MPZ NIZOZEMÍ							
2. DÍL TAJENKY													ŽENSKÉ JMÉNO									
ROD MRAVENCŮ					TROPICKÉ OVOCE								ČÁST STODOLY									

Správné znění všech tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. října 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 **Pěkný-Unimex, 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: „**Oslavte s námi!**“ a „**20 let firmy Essa na českém trhu**“. **Výherci jsou: Zdeňka Maňasová, Příbram; Pavel Bradáč, Králupy; Václav Koc, Protivín; Jitka Zdražilová, Hlinsko; Jarmila Makovcová, České Budějovice; Lenka Prskavcová, Chvaletice; Josef Krtíl, Dobruška; Vladimíra Petrová, Brno; Josef Baláž, Kostice; Ingrid Šavrdová, Nový Jičín.**



tak jak ho znáte.

tradiční
1962
značka



60x
lisovaná osuška

Zadejte kód
a hrajte o super ceny
na www.zmrzlina-misa.cz.

RADMIS

Akce probíhá od 15. 9. do 31. 10. 2010.

Organizátorem soutěže je FOR INTERNET, s.r.o



10x
originální stolní hra

Kozel Ocení tvé snažení.

**Získej Kozlí výhry
jako vyšité!**



1 500x
Kozlí bunda

8 500x
Kozlí košile

50 000x
Kozlí kšiltovka

Dej si Kozla, sbírej symboly zpod zátek a získej originální Kozlí kolekci! Za 30 symbolů máš kšiltovku. Hraj dál – za dalších 20 symbolů získáš košili a za dalších 20 i bundu. Symboly můžeš posílat postupně nebo najednou. Soutěž trvá od 1. 10. do 30. 11. 2010. Další informace najdeš na etiketách nebo na www.kozel.cz.

**Kdo umí,
umí**

napivosrozumem.cz

