

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

1/2011



COOP SYMPATIKA

COŽ TAKHLE DÁT SI FONDUE?

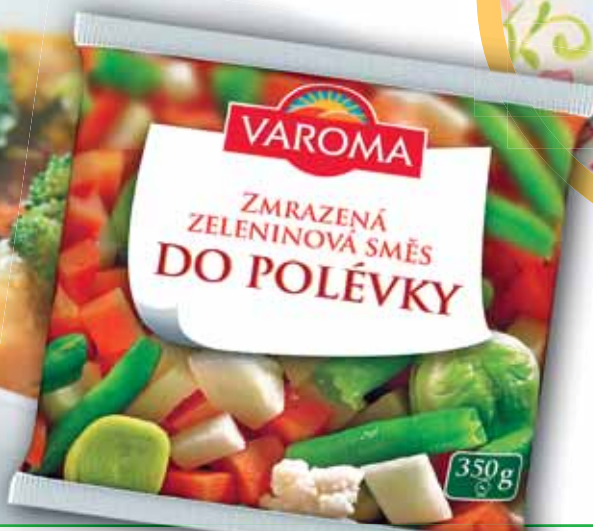
ŽIVOT ZA VOLANTEM

Vybíráme z dubnové nabídky

SOUTĚŽ
Bohaté Velikonoce
Hrajeme v prodejnách **coop**
o více než **300** cen

Za každý nákup v prodejně COOP
v minimální hodnotě **299,- Kč**
obdržíte u pokladny hrací kartu
s unikátním hracím kódem
a můžete vyhrát...

12,⁹⁰



VAROMA
**Zmrazená zeleninová
směs na polévku**
350 g

cena za 100 g • 3,69 Kč

12,⁹⁰



VAROMA
**Zmrazená zeleninová
směs pod svíčkovou**
350 g

cena za 100 g • 3,69 Kč

15,⁹⁰



VAROMA
Rýže parboiled
varné sáčky
4 x 120 g

cena za 100 g • 3,31 Kč

KDO ŠETŘÍ, MÁ ZA TŘI



4-5

DEN S MARIÍ RENČOVOU



8-9

ŽIVOT ZA VOLANTEM



10-11

Milé čtenářky a čtenáři,

setkáváme se poprvé v tomto roce. Jsme moc rádi, že se Vám náš časopis líbí, je pro Vás skutečným rádčem nejen podle názvu, a že vítáte naši snahu nabídnout Vám zajímavé články opravdu z nejrůznějších oblastí života, přinést praktické informace a samozřejmě Vás i pobavit.

V dnešní době se každá koruna hodí, proto jistě nepřeskočíte rady, jak ušetřit při nakupování. Budete sami překvapení, že se skutečně ušetřit dá a nemusíte svou rodinu nikterak šdílit.

Porád ještě jsou večery dlouhé, máme víc příležitostí setkávat se s rodinou a přáteli. Tak co si dát fondue? Poradíme, jak na ně. Víte, co je to kuskus? Patří mezi potraviny, které naše maminky neznaly. Přitom se z této suroviny, vyrobené z tvrdozrné pšenice, dá zhotovit tolik dobrot. Ti, co rádi experimentují, se jistě nechají poučit. A pro ty, kteří nemají rádi novoty, předkládáme tradiční českou kuchyni, a protože už se blíží Velikonoce, připomeneme, co by na svátečním talíři rozhodně chybět nemělo.

Letošní zima dala zabrat nejen nám lidem, ale i našim plechovým miláčkům. Článek, který jsme připravili, Vám napoví, co teď určitě potřebují. Další rady se týkají dětských nemocí. V celoročním seriálu Vás lékařští odborníci seznámí s těmi nejčastějšími z nich, poradí, jak nelehké období s malým marodem zvládnout. Děti rostou jako z vody. Ani se nestačíme ohlédnout a čeká je maturita. Okolo státních maturit je spousta otázek. Určitě neodmítnete informace, které do této problematiky vnesou jasno.

Na začátku článku jsme Vám slíbili, že Rádce přinese i „lehčí témata“. Tak co se podívat do Budapešti? A Vy přece čekáte na reportáž ze Společenského plesu COOP Centrum družstva, kde se ucházely o titul COOP Sympatika 2010 Vaše favoritky. To víte, že čtení o něm nechybí. Pro ty, kteří se ho nezúčastnili, jsme zmapovali celý průběh slavnostního večera, představíme vítězky soutěže. A nejen to, strávili jsme den s jejich vizážistkou a to je také velmi zajímavé čtení. Ještě křížovka a osmisměrka – první letošní Rádce toho pro Vás připravil opravdu hodně, nemyslíte?

Krásné dny Vám přeje Vaše redakce

PLES COOP CENTRA



16-18

COŽ TAKHLE DÁT SI FONDUE?



24-25

Internetovou podobu COOP Rádce naleznete na webových stránkách www.coopclub.cz, stejně jako další rady, recepty a tipy.

Příští vydání časopisu bude v obchodech českých a moravských spotřebních družstev zdarma k dispozici (do rozebrání nákladu) v polovině května 2011.



COOP Rádce – zákaznický magazín prodejen COOP

VYDAVATEL

DELEX, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049 | **PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR:** Luboš Liška | **REDAKCE:** Mgr. Zdeňka Čížková | **GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA:** BcA. Alena Janečková, 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 Wohlrabová, 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: 150 000 ks



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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

**Kdo šetří,
má za tři**

aneb Na nákup nechodte hladoví

„Tak pojd', Janičko. Vezmeme děti a vyrazíme na velký nákup do hypermarketu,“ tak nějak by mohla znít věta hodného táty od rodiny, který se (možná po velkém vnitřním odhodlání) rozhodl zabezpečit potravinami rodinu a sklidit tak od manželky slova díků. Jenže nákup v hypermarketu nemusí být vždy tím pravým ořechovým. Vždyť právě tyto hyper a super prodejny, které nabízejí téměř vše od „hřebíku po lokomotivu“, umějí velmi dobře vnutit zákazníkům i to, co by jinak vůbec nekoupili.

V úvahu je nutné vzít i to, že naše imaginární rodinka žije třeba v městečku Kralovice v západních Čechách a nejbližší hypermarket je v sedmadvaceti kilometrech vzdálené Plzni. A tak si můžeme vzít tužku a počítat. Pokud by jejich auto jezdilo zhruba za osm litrů benzínu na sto kilometrů, za obě cesty vydají kolem dvou stokorun. Zanedbatelný není ani čas, který je nutné počítat i na cestu – tam a zpět asi hodina a půl – a čas strávený v hypermarketu, podle statistik asi tak dvě hodinky. Přitom právě v menších městech a na vesnicích už léta dobře fungují prodejny spotřebních družstev (COOP), které podle firmy ICOMA GfK specializující se na chování zákazníků při nákupu potravin navštěvují zákazníci vyžadující určitou stabilitu, tradiční značky a příjemnou obsluhu. Zkrátka

jde o ty, kteří chtějí určitou jistotu, a proto nakupují v prodejnách, kde jsou zvyklí, především vyzkoušené výrobky. A odborníci z oboru psychologie dodávají, že nakupovat „doma“ má ještě další výhody. Ušetříte nejen peníze, ale především čas, ve kterém se pak můžete věnovat rodině a dětem daleko více a zodpovědněji, než když je vyvezete do supermarketu a tam společně strávíte dvě hodiny „obdivováním padesáti druhů pudinků“.



Jak ucpat díry, kterými utíkají při nákupu peníze z rodinného rozpočtu

Ale vraťme se zpět k naší rodině z Kralovic. Právě i jí se může dotýkat strašák finanční krize, který je stále všudypřítomný. Většina lidí se proto snaží ušetřit, kde se dá. Třeba právě při nákupu potravin. Podle psychologů je jednou z nejúčinnějších a zároveň nejjednodušších metod, jak je možné ušetřit velké částky, zkusit prokouknout marketingové strategie supermarketů, které se zákazníci snaží donutit, aby nakupovali, a tedy i utráceli co nejvíc. Pokud se je například manžel naší pomyslné Janičky naučí dekodovat a ignorovat, bude určitě překvapen, kolik do rodinného rozpočtu za měsíc přibude peněz. A tak přikládáme několik rad, jak ucpat díry, kterými vám utíkají peníze při nakupování potravin.

Ve známém obchodě nakoupíte rychleji

Nejrychleji nakoupíte v obchodě, který dobře znáte. V neznámém hypermarketu, kde se těžko orientujete, budete dlouhé minuty bloudit mezi regály a marně hledat vybrané zboží. Když máte promyšleno, co chcete nakoupit, a víte, kde to hledat, je zbytečné nechat se lákat ostatním zbožím. A vůbec tedy není nutné chodit kolem regálů s lákadly, která zkrátka nepotřebujete.

Nejdříve svačina, až potom nákup

Odborníci upozorňují, že před odchodem do obchodu je lepší si dát malou svačinu. Zákazník pak zbytečně nepodléhá hladu a nejruznějším chutím. Řada lidí totiž chodí nakupovat jídlo po cestě z práce v době, kdy od oběda již uplynula dlouhá doba a večere je ještě v nedohlednu. Do obchodu tedy velice často chodíme hladoví. Hladový člověk ale nakoupí daleko více potravin než člověk nasycený, navíc podvědomě vybírá potraviny sladké a tučné.

Čím víc jídla nakoupím, tím víc ho také sním

V hypermarketech většinou zákazníci zlákají velká takzvaná rodinná balení a rozličné slevy. Ty se však většinou týkají výrobků, kterým končí záruční lhůta nebo je o ně malý zájem. Jde převážně o sladkosti, chipsy či podobné nepříliš zdravé potraviny. Pro toho, kdo lákadlu podlehně, to znamená, že nakonec sním v kratším čase zbytečně moc sladkostí či jiných kalorických potravin. Dietologové před neuváženými nákupy varují slovy: „Čím víc potravin nakoupím, tím víc toho také sním.“

Dobře pátrejte v horních i spodních regálech

Obchodníci přiznávají, že v úrovni očí, kde si zákazníci výrobky většinou vybírají, jsou často umístěny nejdražší potraviny, protože dodavatel za toto výhodné uložení v regálu platí. To se pak ostatně odrazí i na ceně těchto potravin. Proto se



bezesporu vyplatí pátrat ve vyšších a spodních částech regálů. Právě tam můžeme najít podobné potraviny ovšem za podstatně nižší ceny.

Mít seznam není žádná ostuda

Předem připravený a hlavně dobře promyšlený seznam zboží, které potřebujete koupit, je při nákupu opravdová výhra. Jedině tak nakoupíte přesně to, co potřebujete. Nebude nám nic chybět, ale hlavně ani přebývat!

Dejte přednost menším nákupním vozíkům

Nakupujte do příručních malých košíků. Pojízdné vozíky mají příliš velký objem, který zákazníci podvědomě nutí celý košík naplnit. I poměrně velký nákup se v obrovském vozíku naprosto ztrácí.

Nákup s dětmi se může o čtvrtinu prodražit

Neberte do obchodu malé děti. Určitě neodoláte jejich škemrání o něco dobrého. Podlehněte a koupíte zcela zbytečné hračky či sladkosti. Podle statistik se nákup s dětmi může prodražit až o čtvrtinu!

Nenechte se vyvést z klidu dlouhou frontou

„Panebože, to jsou zase příšerné fronty,“ posteskněte si v hypermarketu. Málokdo ví, že zde často schválně nefungují všechny pokladny, i když by to bylo třeba. Je to účelové. Vytváří se umělé fronty, což nutí zákazníky u pokladních regálů se sladkostmi ještě něco na poslední chvíli koupit.

Platěte raději hotově

Až o třicet procent více utratíte za nákup zákazníků, který platí kartou, než ten, jenž zaplatí hotově. Ekonomové vysvětlují, že jde o psychologickou záležitost. Člověk si útratu peněz zkrátka tolik nepřipouští, pokud je přímo nedává z ruky.

Ochutnávky zboží lákají k nákupu

Ochutnávku nového druhu sýra, jogurtu či klobásy neplatíte. Hosteska se na vás snaživě usmívá, a zatímco do sebe cpete malé čtverečky nové bagety, vykládá vám, jak váš život s normálním pečivem nemá smysl. Ve výsledku se potom cítíte zavázáni a nabízený produkt si koupíte, ačkoli jste jeho nákup vůbec neplánovali. Je třeba si uvědomit, že žádné závazky vůči předvádějším nemáte, takové akce jsou proto, aby byli zákazníci se zbožím lépe obeznámeni. V rámci ochutnávek je často nabízeno zboží za výhodnější cenu, pravidlem to však není.

Zuzana Volaříková

STÁTNÍ MATURITA?

MÁME DOMA ŠKOLÁKA I. díl

Pro studenty
noční můra,
pro jejich
rodiče zkouška
pevných nervů

Středoškoláci budou poprvé skládat státní maturitu letos v květnu. Není proto divu, že už v těchto dnech roste v rodinách nastávajících maturantů nervozita. Příliš na klidu jim asi nepřidaly ani výsledky loňské říjnové generálky zkušebních testů, které nezvládlo třiatřicet procent budoucích maturantů.

Podle odborníků však nelze tento nepřilíš radostný výsledek brát doslova. V té době totiž za sebou studenti ještě neměli celý čtvrtý ročník a na zkoušku se prý také nijak intenzivně nepřipravovali.

Středoškoláci ale zřejmě nepotěšilo ani prohlášení ministra školství Josefa Dobeše, který uvedl, že v květnu u ostrého startu státních maturit by mohlo pohořet patnáct až dvacet procent studentů. Podle ministra byly nejhorší výsledky v matematice. Zkušební úlohy z matematiky nedokázalo alespoň na čtyřku vyřešit osmačtyřicet procent studentů.

Aby získali čtyřku, museli studenti v matematice zvládnout třiatřicet procent testu. U češtiny byla hranice pětačtyřiceti procent správně zodpovězených úloh a u cizích jazyků čtyřicet procent.

CVIČNÉ MATURITNÍ TESTY A PŘÍPRAVNÉ KURZY

Od prvního března by však měli mít studenti další možnost vy-

zkoušet si před ostrou verzí státní maturity cvičné testy. Střední školy testy dostanou prvního března a dvaadvacátého března budou tyto testy zveřejněny také na webových stránkách www.novamaturita.cz. Školy a studenti tak dostanou k dispozici jak testy, tak i písemné práce z povinných předmětů, to znamená z českého jazyka, matematiky a cizích jazyků. Testy jsou školám i veřejnosti poskytnuty zcela zdarma. Na pomoc budoucím maturantům přichází i internet. Zde stačí ve vyhledávači zadat heslo „přípravné testy k maturitě“ a na zájemce vyskočí spousta nabídek nejrůznějších docházkových nebo internetových kurzů. Nutno však dodat, že v tomto případě jde o kurzy placené. Zájemce musí počítat se zhruba stokorunou za hodinu výuky.

ZÁKLADNÍ RADY PRO MATURANTY

Na internetu mohou studenti najít i další rady, které jim pomohou se na maturitu náležitě připravit. Zajímavé je pojetí základních rad, které vypracoval tvůrce učebnic, specialista na přípravu ke zkouškám a učitel matematiky Petr Husar:

» Začněte se včas učit, lépe je přípravu rozvrhnout do delšího období. Ke každé maturitní otázce si sestavte reprezentativní okruh materiálů, v matematice příkladů.

» Vypište si ke každé otázce jednoduchou kostru, schéma základních informací. Toto minimum lze průběžně s sebou nosit či vozit a opakovat si ho. Zaručí jistotu, že aspoň něco u maturity k dané otázce řeknete a dobrá kostra na sebe téměř sama nabaluje další informace.

» Pro matematiku: naučte se dokonale zacházet s tabulkami a kalkulačkou, které budete mít na potítku (pro ostatní předměty se jedná o povolené pomůcky – atlasy, přístroje, Pravidla českého pravopisu, slovníky atd.).

» Střídavě se připravujte na jednu lehkou a jednu obtížnou otázku, nenechávejte si všechny obtížné a pro vás nepříjemné otázky na závěr přípravy, to pak zvýší vaši nechuť do učení.

» Neustále opakujte. Při přesunu k další otázce si zopakujte ty, co už máte za sebou.

» Nenechávejte vše na „svaťák“. Je ideální, když před svatým týdnem máte všechny otázky zpracované a aspoň v základních krocích zvládnuté. Nechat vše na „Svaťák“ znamená vytvářet sám na sebe zbytečně nepřiměřený tlak.

» Nebojte se v období přípravy vyhledat pomoc u svého vyučujícího, u spolužáků nebo na internetu.

» Již v době přípravy před „svaťákem“ přesvědčte svého profesora, že pro zvládnutí maturity děláte vše možné. Tím si získáte jeho pomoc pro kritické chvíle u maturity.

» Natrénujte nějaké drobné psychohygienické podpůrné techniky, například uklidnění hlubokým dýcháním.

» Na potítku nezmatkujte, v každém případě si запиšte některé možné odpovědi na papír, není nic horšího než student s prázdným papírem, který vaří evidentně z vody.

» U ústní zkoušky dbejte na srozumitelný a jazykově co nejsprávnější projev. I samotné vystupování vám přidává nebo ubírá body.

» V krizové situaci aspoň předstírejte, že něco umíte. I to bude oceněno, navíc předseda, který vás nezná, získá dojem, že jste jen obyčejně nervózní.

» Případnou nervozitu klidně projeďte či o ní promluvte. Celá komise jsou jen obyčejní lidé, kteří také tu a tam stopami nervozity trpí a maturitou si sami museli projít.

» Věřte ve své síly, vše dobře dopadne.

MATURITA JE VELKOU ZKOUŠKOU I PRO RODIČE

Maturitě se říká zkouška dospělosti. I když si myslíte, že váš potomek ještě není psychicky příliš zralý, nastala doba, kdy s tím už moc nenaděláte. Leckdy se upínáte k naději, že přes veškeré výstřelky alespoň zvládne maturitu. Vesměs ano, ale není to snadné období. Podle psychologů je maturita pro mnohé ze středoškoláků, kteří učení nikdy moc nedali, nejsou zvyklí se systematicky učit a navíc mají jiné zájmy, děsivou představou. Je to v podstatě v jejich životě první podnět k dlouhodobějšímu úkolu. Větším handicapem může být strach z neúspěchu, neschopnost něco dotáhnout do konce. Odborníci proto

v takových případech doporučují, že by rodiče měli v rozumné míře apelovat na užitečnost maturity, ale hlavně na to, že to je zvládnutelný úkol a že nečekají jedničky. Zkrátka, že maturita je zvládnutelná v zásadě pro každého. Mnohým maturantům také pomůže, když se mohou učit společně se spolužáky. Rodiče by

se neměli bát, že se jejich potomek se spolužáky jen tak poflakuje. Většinou zjistí, že se skutečně učí a navzájem se zkoušejí. Funguje to většinou víc, než kdyby chtěli, aby se jejich potomek bifloval doma samotný. Dospívající v tomto věku zkrátka potřebují kamarády, sdílení společných problémů i úkolů. Společná příprava k maturitě může být jediné k užítku. Takže nezbyvá než rodičům budoucích

maturantů držet palce a doporučit: Hlavně si zachovejte pevné nervy a správnou míru přísnosti i tolerance.

Zuzana Volaříková

RADY NA POTÍTKO

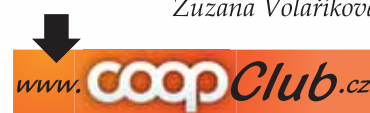
» Najdi si základní informace ke své otázce v tabulkách, ty si na příslušných stránkách založ.

» Vyřeš nejprve lehčí úlohy.

» Úlohy nemusíš dopočítávat do konce, když už víš jak na to, přejdi na další. Do samotného závěru dotáhneš řešení před komisí.

» Vypiš si z tabulek na viditelné místo ty informace, které si nepamatuješ z hlavy.

» Rozvrhni si takticky práci, výpočty a teoretické povídání tak, aby tvé vystoupení pokrylo patnáct minut zkoušky.



Chcete vědět, jak načerpat energii k maturitě? Podívejte se na www.coopclub.cz.



Jsou povolání, se kterými jsme se před lety prakticky nepotkali. Jedním z nich je vizážista. Jejím úkolem je dosáhnout co nejlepšího vzhledu klienta při nějaké zvláštní příležitosti nebo co nejlepší celkové image s ohledem na jeho pracovní a osobní život. V současnosti jsou vizážisté často vyhledávaní.

Den s vizážistkou

M A R T Í R E N Č O V O U

8:00–11:00

Každý den zkušené vizážistky Marie Renčové je jiný. Ráno, pokud jí zaplněný diář nevelí jinak, z domova moc nespíchá. Obvykle se v klidu se svým manželem a dvěma kocoury nasnídá a počká na obvyklé telefonáty od zákaznic, pak se teprve vydá za „povinnostmi“.

Dnes má hodně napilno. Nejprve ji čeká jedna svatba. Hlavní hrdinka dne je blondýnka (stejně jako její maminka) a vizážistka je bude upravovat obě. „Nevěsta má dlouhé jednoduché šaty, které nejsou přezdobené – ona sama je ozdoba. Je sladěná do růžovofialové, ženich bude mít fialkovou kravatu a košili do růžova a podobně budou mít vyzdobený i interiér na svatební hostinu,“ prozrazuje Marie Renčová. Nevěstu efektně nalíčila tak, jak už si předem vyzkoušely. Pak jí natočila vlasy na velké natáčky, aby byly nadýchané. Mezitím se věnovala mamince. V první řadě jí upravila obočí. „To je důležité, protože upravené obočí dělá hodně pro výraz obličeje a žena, i když se třeba nelíčí, vypadá dobře,“ vysvětluje. Potom maminku jemně

nalíčí a vytvoří z jejich vlasů jednoduchý uzel.

Kolem přechází tatínek, který je nervózní z toho, že se mu dcera vdává, že ji povede k oltaři, že musí jít v obleku.

A najednou se rozzáří, když spatří, jak se mu manželka krásně vyloupila a omládla. „Nevěsta z toho má také velkou radost a maminka je samozřejmě spokojená. To mne velmi těší, protože si svatební den své dcery potřebuje užít a ne se jen starat

o zdárný průběh,“ pochvaluje vizážistka. Prozrazuje současný trend, kdy svatby připravují mladí a rodiče na ně pozvou.

Teď je zas na řadě nevěsta. Paní Marie jí vyčese vlasy nahoru a ozdobí je živými květy. Nevěsta si ještě

vezme náušničky a krásný šperk od švagrové a je hotová. „Všechny nevěsty jsou krásné a já mám z toho vždy velkou radost. Pokaždé ty přípravy s nimi prožívám a uklidňuji maminky,“ usmívá se Marie Renčová, která má velký dar do každé poněkud neobvyklé situace vnést pohodu.

11:30–13:00

Stálou klientku Marie Renčové dnes čeká důležitá akce, proto za ní vizážistka jede do jejího bytu, aby ji upravila. Jedná se o módní návrhářku, drobnou dámu, která již překročila šedesátku, ale je stále velmi šik a zakládá si na svém mladistvém vzhledu. „Vypadá velmi dobře v modelech, které navrhuje. Nosí své přírodní šedé vlasy jakoby



pánský účes, jen pár šperků. Je to taková francouzská elegance, osobnost na první pohled. A aby přitažlivě působil i její obličej, o to se musím postarat já," popisuje paní Marie.

Velice si cení toho, že jí klientka důvěřuje a nechá si od ní poradit, jaké líčení zvolit. Musí ale respektovat, že má ráda výrazné rtěnky. „Volíme velmi přirozený make-up a okolí tmavých očí, které má samy o sobě velmi výrazné, prosvětlujeme, aby nebyly patrné známky únavy, a přece jen se neohlásil věk. Stíny bez perleti, řasenka, krásná kontura rtů. K dnešnímu oblečení zvolíme cyklámovou rtěnku," přibližuje vizážistka svoje kroky.

14:00–19:00

Nejdůležitější a nejdelší část dne Marii Renčovou teprve čeká. Spěchá do Top hotelu ke svým „ovečkám“, tedy deseti finalistkám, které se na Společenském plesu COOP Centrum družstva budou ucházet o titul COOP Sympatika 2010. Než se krásy představí na pódiu ve velké večerní, nalíčí je a učeše. Na tu práci se velice těší. Nedělá ji poprvé, každý rok projdou adeptky na titul jejíma rukama. „Hodně pomůže, že se vlastně nevidíme poprvé. Připravovala jsem je i na fotografování do časopisu COOP Rádce, ve kterém se představily a ucházely o hlasy zákazníků COOPu. Při prvním setkání jsem vycházela z typu každé z nich, snažila se vyzdvihnout jejich přednosti, ale nijak násilně, protože je důležité, aby zůstala zachována jejich osobnost – zákazníci je mají rádi takové, jaké jsou. Na dnešní slavnostní večer se ale můžeme vyřádit," prozrazuje.

V zázemí plesového sálu pak vizážistka „rozbije svůj stan“. Desítky nejruznějších make-upů, stínů, rtének a dalších zkrášlovacích prostředků se z příručních kabel ocitnou na stolku. Jedna po druhé se finalistky (zatím ještě v civilním) posadí před zrcadlo a svěřují se do rukou na slovo vzaté odbornici. Taková práce se nedá odbýt, trvá desítky minut. I tady uplatňuje paní Marie svůj talent zklidnit nervózní atmosféru, s mladými ženami vlídně

rozpráví, vyptává se na šaty, které pro svou večerní premiéru zvolily. „Snažím se o jejich přirozenost, aby zůstaly takové, jak se samy dobře cítí, jen trochu jsme přidaly na lesku a třpytu." Pak se jdou finalistky převléci do slavnostního a ještě zaskočí, aby je vizážistka doupravila. Ve večerních toaletách jsou jedna krásnější než druhá. Však je to jejich večer!

19:00–01:00

Ples začíná, ale o jeho průběhu se dočtete na jiných stránkách dnešního Rádce. Teď vybyde chvílka na ženské popovídání. Marie Renčová prozrazuje, že má nejradši líčení na fotografování, protože je to tvůrčí, pohodová práce. Má však široký rejstřík klientek – děvčata, která se připravují na maturitní ples, sportov-

práci – živé sochy na Starém Městě v Praze. Dcera, která je výtvarnice a scénografka, dělala návrhy na sochy, já je líčila i oblékala, měly jsme to jako malou rodinnou akci."

Samozřejmě se nabízí otázka, jak ona sama se věnuje svému líčení? To vyvolá na její tváři úsměv: „Já jsem typická kovářova kobyla, co chodí bosa... líčení se příliš nevěnuji, ale co si neodpustím, jsou doplňky, bižuterie, sladěné barvy. Pokud jde o kosmetiku, jsem pro zdravé minimum. Když máte kvalitní pleť, stačí jeden krém na den a jeden na noc."

V plesovém sále přihlíží vizážistka vyhlášení vítězek. Je spokojená, povedlo se jí zdůraznit jejich krásu. „Jsou pestré, blondýnky, tmavovlásky, ve vzhledu si nekonkurují. Nejvíce jsem se vyřádila na účesech. Byla



kyně, které se jí daří přesvědčit, aby se nebály být marnivé a dopřály si trochu ženskosti. „Pro mě je každá klientka stejně důležitá a mám velkou radost, když dostanu SMS – dopadlo to výborně, cítila jsem se skvěle," říká.

Občas dělá maskérku v několika pražských divadlech. Pokud jste byli například na muzikálech Kladiivo na čarodějnice, Obraz Doriana Graye nebo Božena Němcová, viděli jste na jevištích herce, které líčila. „V loňském létě jsem dělala zajímavou

radost s nimi pracovat a je radost se na ně podívat."

Krásy se znovu přicházejí doupravit, zvláště vítězku čeká velké fotografování, její vzhled musí být tedy naprosto perfektní.

Až po půlnoci se Marie Renčová dostane domů. „Kluci" – kocouři Bubák a Překl ji vítají, čeká i manžel, kterému povypráví o plesu. A pak sedne k počítači, aby si po Skypu popovídala se svým synem, který v současnosti pracuje tam, kde už slunce dávno vstalo. -koř-



ŽIVOT I. díl ZA VOLANTEM



Co náš plechový miláček po zimě potřebuje?

Stejně jako naše tělo dostává i náš plechový miláček během zimy pořádně zabrat. Ať už se vyhřívá v teple garáže nebo je v celodenním provozu, s jarem si žádá naši pozornost. Pokud se budete řídit COOP Rádcem, žádný problém na cestě ani číhající policejní hlídka vás nepřekvapí.

Přiměřená pozornost

Čtyřkoloví služebníci vaší domácnosti potřebují po zimě alespoň základní péči k tomu, aby se mohli připravit na jaro. Mějte na paměti, že čím více let má auto na krku, tím důkladnější by měla být starost o něj. Pokud se váš automobil v zimě moc nenadřel, zjistěte, zda všechno funguje tak, jak má. Na suché silnici vyzkoušejte brzdy, poslechněte si, zda váš plechový přítel brumlá pod kapotou stejně spokojeně jako dříve, nikde nic neklepe ani nekapé.

Na co nezapomenout

Žádný řidič pravděpodobně nezapomene vyměnit zimní obutí za letní. Podle zákona by měla hloubka dezénu letní pneumatiky činit 1,6 mm. Odborníci však doporučují

pro stabilitu vozu na silnici vzorek alespoň 3 mm.

Při výměně pneumatik se vyplatí dát rovnou umýt podvozek a pořádně ho zkontrolovat. Pokud váš vůz neprochází pravidelným servisem, je třeba zkontrolovat veškeré provozní kapaliny (brzdovou a chladicí kapalinu i olej v motoru). Brzdovou kapalinu je potřeba měnit každé tři až čtyři roky, chladicí každé dva roky a olej zpravidla po roce nebo ujetí

maximálního možného počtu kilometrů. Důležité je také hlídat množství elektrolytu v akumulátoru.

Jarní sprcha

Kromě podvozku je samozřejmě nasnadě nechat auto profesionálně umýt celé a lak navoskovat. Na čistém voze poznáte, kde zub zimy zapracoval nejvíce. Drobné odřeniny laku, začínající korozi a poškození materiálů agresivní solí můžete opravit svépomocí přebroušením a kytem. Větší neplechy raději svěťte do péče odborníků.

Bezpečný exteriér

Kromě laku a venkovních plastů nezapomeňte ani na kontrolu světel. Koupi kvalitních žárovek a hlavně seřízení světel oceníte zejména při večerních a nočních vyjíždkách.



Vyplatí se také investovat finance do kvalitních stěračů nebo alespoň jejich gumiček. S tím souvisí také výměna směsi do ostříkovačů. Nemrznoucí směs můžete směle nahradit směsí letní. Na pultech najdete nekonečné varianty výrobků, které okno snadno zbaví nečistot i nevídaného létajícího hmyzu.

Voňavý interiér

Co si budeme vyprávět, lépe se usedá do voňavého a čistého vozu, kde na vás nečíhají nánosy prachu a zbytky bahna. Pro absolutní pohodu doporučujeme pořídit gumové podložky pod nohy, které nevyžadují složitou údržbu. Stačí je omýt vodou a nechat oschnout. Pokud jste zastáncem koberců, je vhodné je demontovat a vyklepat nebo vysát.

Jako v pokojíčku

Palubní desku očistí a oživí nejrůznější coccipy, které navíc provoní celý interiér vozu. Dejte pozor, aby vám voda nezatekla do míst, kde není žádoucí. Vůni můžeme doladit i závěsnými voňavkami nebo nejrůznějšími odpařovači do větracích mřížek.

Máte-li automobil vybavený klimatizací, před začátkem letní sezóny nechte zkontrolovat filtr a klimatizaci nechte popř. doplnit. Předějete nepříjemnému zápachu při jejím používání. Navíc jistě nechcete vdechovat zanešené nečistoty a bakterie.

Skladovací prostory

Při úklidu kufru nezapomeňte zkontrolovat platnost lékárničky a přítomnost povinné výbavy automobilu. Skladací přepravky a nářadí pro rychlou opravu jakéhokoliv problému nejenom na voze vám nezaberou velké místo, ale v případě potíží, jako když je najdete. Potřebný může být i kanystr na pohonné hmoty a pro doplnění kapaliny do ostříkovačů.

Spokojený řidič, řidič vyrovnaný a s bezpečným vozem je zárukou toho, že si váží nejen svého zdraví, ale i zdraví svého okolí. Přejeme vám spoustu spokojených kilometrů za volantem!

-drei-

ŠŤAVNATÉ KUŘECÍ PLÁTKY

Hellmann's



INZERCE

ŠŤAVNATÉ KUŘECÍ PLÁTKY

4 porce:

500 g kuřecích prsou,
sůl, pepř, 4 lžice tatarské
omáčky Hellmann's,
2 stroužky česneku,
hladká mouka na obalení,
4 lžice oleje na smažení.

Příprava:

1. Kuřecí prsa nakrájejte na 2 cm silné plátky. Osolte a opepřete.
2. Promíchejte maso s tatarskou omáčkou Hellmann's a s prolisovaným česnekem. Můžete jej dát na 30 minut do lednice. Maso bude křehčí a šťavnatější.
3. Rozehřejte pánev s olejem. Plátky kuřete zlehka obalte z obou stran v mouce a osmažte z obou stran dozlatova (cca 3 minuty z každé strany).



S tatarskou omáčkou Hellmann's můžete bezstarostně vařit, péct a smažit. Masu tak dodáte skvělou chuť a zároveň bude křehké a šťavnaté.



V TOM JE TEN ROZDÍL!



TEKUTÝ PUDR UŽ SE NENOSÍ

Každá dětská choroba je nepříjemná jak pro dítě samotné, tak pro rodiče, kteří se o malého maroda starají. K těm nemocem, které obě strany hodně potrápí, patří plané neštovice. Nejčastěji postihují děti ve věkovém rozmezí 3 až 10 let, kdy má tato choroba také nejmírnější průběh.

Plané neštovice jsou onemocnění, které se řadí mezi tak zvané exantémové nemoci, to znamená, že se vyznačují vyrážkou.

„Jsou to drobné puchýřky, které se objevují po stadiu teplot. Nejdříve se vytvoří drobné papulky, světle červené pupeny, a na nich se udělá puchýřek. Dalšími stadii jsou zakalený puchýřek a pak krustička, tedy stroupek,“ popisuje MUDr. Jana Táborská, která se infekčním chorobám věnuje několik desetiletí. Vyrážka postupuje po vlnách, některé puchýřky tedy mohou být již téměř zahojené, zatímco jiné se teprve vytvářejí. V jeden den tak můžeme vedle sebe zastihnout papulku, puchýřek i krustičku. Akutní fáze planých neštovic trvá pět až sedm dní, po dvaceti dnech se zcela zhojí veškeré kožní projevy a po vytvoření krust pacient přestává být infekční pro své okolí.

„Neštovice, pokud je máme diagnostikovat správně, se vždy musí objevit rovněž ve vlasaté části hlavy. Protože pokud tomu tak není, vyrážka se dost často zamění s alergickým či jiným projevem. Pak někteří rodiče tvrdí – naše dítě mělo neštovice dvakrát nebo třikrát. To ale není možné. Neštovice může dostat vícekrát pouze dospělý člověk nebo

i dítě, které má velký deficit imunity. Takových jedinců je však pouze zlomek populace,“ zdůrazňuje MUDr. Jana Táborská.

Nemoc je vysoce infekční

Plané neštovice jsou způsobeny lidským virem VZV (varicella-zoster virus), který je zařazen mezi lidské herpetické viry. Jsou vysoce nakažlivé. Virus se vyskytuje v puchýřcích na pokožce stejně jako v dýchacích cestách, šíří se vzdušnou cestou. Kontaktem s infikovanou osobou se nakazí až devět z deseti osob, které nemají protilátky. „Ale zase se stane, že děti, které byly s nemocnými v dlouhodobém kontaktu, ne onemocní a onemocní někdy příště.



Devadesát procent dětí neštovice prodělá. Ten zbytek je pak prodělává bohužel v dospělosti, kdy je průběh daleko závažnější, s vysokými horečkami, s velkým výsevem puchýřků, který trvá několik dnů a může se častěji komplikovat,“ upozorňuje MUDr. Jana Táborská. Nebezpečné jsou také plané neštovice v těhotenství, neboť může dojít k poškození plodu.

Inkubační doba planých neštovic se pohybuje mezi 14 a 21 dny. Zhruba po dvou týdnech od nákazy se mohou objevit první nespecifické příznaky onemocnění. Předcházejí klinickým příznakům asi o tři dny. U malých dětí mají mírný, nenápadný průběh, u dětí starších deseti let a dospělých už mohou být závažnějšího rázu. Patří k nim zejména horečka, zimnice, žaludeční potíže či průjem, bolest kůže nebo svědění.

ní v místech, kde se později objeví vyrážka. Horečkou a bolestmi hlavy se ovšem již ohlašuje onemocnění, přicházející do jednoho až dvou dnů. V době nespecifických příznaků je již pro své okolí pacient infekční.

Proti svědění antihistaminika

Z komplikací, které při propuknutí planých neštovic mohou nastat, je to především pokles počtu krevních destiček, což se může nejčastěji projevit krvácením do kůže. „Není to nijak častá komplikace, může však být při významném poklesu destiček závažná pro krvácení i do jiných orgánů než kůže. Ohroženy jsou zejména děti, které jsou maligně nemocné, tedy mají nějaký zhoubný nádor. Druhou možnou, řidce se vyskytující komplikací je zánět mozkových blan, respektive mozečku. Projeví se tak, že kolem sedmého dne po začátku výsevu stoupne dětem znovu teplota,

začnou zvracet, bolí je hlava a mají poruchu rovnováhy. To jsou příznaky, kterých si každý rodič zcela jistě všimne. V takovém případě je nasazena kortikoidní léčba, která se provádí v nemocnici. To nelze léčit doma,“ podtrhuje MUDr. Jana Tábořská.

Léčba planých neštovic je velice jednoduchá. Pokud mají děti vysokou teplotu, sráží se jim, do 38 °C to však není třeba. U dětí se při horečce nesmí užívat preparáty typu Acylpyrinu, o tom jsou však rodiče dobře informováni. „Dnes už se upustilo od natírání puchýřků tekutým pudrem. Pod ním se totiž kůže snadno zanítí. Podávají se antihistaminika, která zabrání svědění, dítě se neškrábe a tím nedochází k sekundární

infekci,“ vysvětluje lékařka s tím, že pokud nemá komplikace, nemocné dítě ležet v posteli nemusí. „Mělo by být ovšem doma, v relativním klidu

a rozhodně by se nemělo vystavovat slunci, protože to může dokonce podpořit i rozvoj meningitidy,“ varuje MUDr. Jana Tábořská.

Možná vás překvapí, že virus planých neštovic přetrvává v organismu doživotně. Schová se v gangliích, drobných uzlicích v místech nervových svazků a v dospělosti může dojít při oslabení organismu k jeho aktivaci. Virus se začne šířit podél nervu a postihne okrasek kůže, který je tímto nervem zásoben. Nervy zásobují kůži převážně v pásech a odtud plyne označení tohoto onemocnění – pásový opar.

-koř-

INZERCE

Dopřejte si chutné Velikonoce!



Velikonoční zajíček

Na těsto: 2 bílky • 60 g Hera margarínu na pečení
• 90 g cukru krupice • 1 balení vanilínového cukru Dr.Oetker
• 2 žloutky • 100 ml vlažného mléka
• 120 g polohrubé mouky • ½ balíčku kypřicího prášku do pečiva Dr.Oetker • 1 hrozinku

Na vymazání: rozpuštěný tuk na pečení • jemně prosátou strouhanku

Na ozdobení: 50 g moučkového cukru

Dále potřebujeme: formu na zajíčka o velikosti 21 cm, jednoduchou

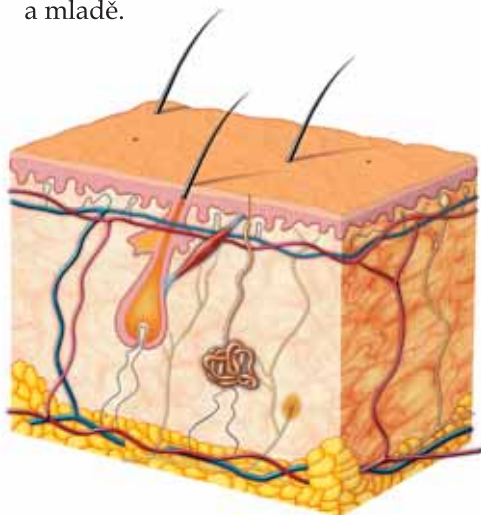
Příprava: Nejprve ušleháme z bílků tuhý sníh. Heru, cukr a vanilínový cukr vyšleháme elektrickým šlehačem na středním stupni do pěny.
• Po jednom zašleháme žloutky, přidáme mléko a polovinu mouky smíchanou s kypřicím práškem. • Přidáme sníh z bílků a druhou polovinu mouky. Formu na zajíčka důkladně vymažeme tukem a vysypeme strouhankou, na místo oka vložíme hrozinku. • Nalijeme těsto, uhladíme a pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut (elektrická trouba 190 °C, horkovzdušná trouba 170 °C). • Po upečení necháme mírně vychladnout, potom zajíčka opatrně vyklopíme z formy. • Po vychladnutí pocukrujeme.



Kůže pohledem odborným

Kůže představuje první obranný štít našeho těla a je pod neustálým útokem nepříznivých a škodlivých vnějších vlivů. Z odborného pohledu můžeme lidskou kůži rozdělit na tři základní vrstvy.

1. Pokožka = svrchní vrstva kůže, na které často pozorujeme, že něco není podle našich představ (příliš suchá či mastná, prasklinky, vrásky, projevy celulitidy). Poskytuje prvotní ochranu lidského těla. Zrohovatělá, odumřelá vrstva se postupně odlupuje, odpadáva a je nahrazována novými buňkami. Tento koloběh trvá prakticky po celý život. S postupujícím věkem se však cyklus prodlužuje a klesá jeho kvalita, což je jeden z důvodů, proč stárnoucí pleť již nevypadá tak svěže a mladě.



2. Škára se nachází pod pokožkou a představuje 90 % z celkové tloušťky kůže. Sestává ze dvou vrstev. V té hlubší se nachází vazivová tkáň, skrze kterou prochází silná kolagenová a elastinová vlákna zajišťující pevnost a pružnost kůže. Dále zde jsou cévy (lymfatické probíhají celou škárou), nervové svazky, potní a mazové žlázy (též vlasové folikuly). Potní a mazové žlázy vytváří svou činností jakýsi ochranný obal, který však často nevědomky narušujeme používáním vysušujících mýdel a jiných přípravků, které jsou příliš

Kůže: Každý přípravek je zázračný...

...má-li dobrou reklamu. Stačí chvíli sledovat reklamní spoty na přípravky pečující o pokožku, abyste se o tom přesvědčili. Všechny slibují vynikající výsledek. Jenže ten se nemusí vždy dostavit. A potřebuje

naše pokožka vůbec nějakou výjimečnou péči?

agresivní a narušují rovnovážný stav kožního pH faktoru.

3. Podkoží představuje nejhlubší vrstvu kůže. Nacházíme zde hustou síť kolagenního vaziva, v níž jsou usazeny též tukové buňky.

Neničte si kůži

Kvalita a zdraví kůže je, kromě jejího přirozeného stárnutí, ovlivňována zejména vnějšími vlivy. Některým z nich se však prakticky nelze vyhnout. Řadí se sem například účinky slunečního záření, znečištění ovzduší, práce v nevhodném prostředí (prach, vítr, klimatizace rovněž kůži příliš nesvědčí).

Kůži rozhodně nesvědčí kouření cigaret, nezdravý jídelníček, konzumace alkoholu, nedostatečný příjem tekutin a v nemalé míře také kosmetické a hygienické potřeby s nevhodným složením a jejich případné nadužívání. A to již ovlivnit můžeme.

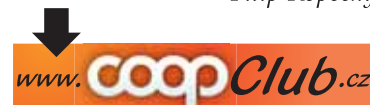
Problém? Individualita

Každý člověk je individualita a totéž platí i o jeho kůži. Těžko lze doporučovat použití té či oné značky tělového prostředku, protože reakce pokožky může být opět vysoce individuální a kromě nezávislých testů se lze většinou řídit jen vlastním pocitem z používání.

Než zoufale zkoušet jeden přípravek za druhým, přičemž si pokožku můžete spíše zničit než jí dodat potřebné látky, je lepší poradit se s dermatologem a nenechat se pohláznit „zázračnými účinky“ prezentovanými v médiích, samozřejmě za jediným účelem – prodat.



Filip Kopecký



O typech pleti se dočtete na www.coopclub.cz.



Tradice na našem stole

VELIKONOČNÍ VAJÍČKA z kynutého těsta

► Na těsto promícháme droždí s 1 lžičkou cukru ve vlažném mléce. Přikryjeme a necháme vykynout. Vločky tuku hněteme s moukou, zbylým cukrem, solí, vejci a kváskem tak dlouho, až vznikne těsto, které se odděluje ode dna mísy. Přikryté těsto odstavíme do tepla, až vykyne do dvojnásobného objemu.

► Mezitím rozejdeme při mírné teplotě tuk a znovu dáme vychladnout. Tvaroh dáme na síto a necháme odkapat. Z vajec oddělíme bílky, žloutky smícháme s cukrem, bramborovým škrobem, tvarohem a ještě tekutým tukem, ochutíme strouhanou citronovou kůrou a vše vymícháme do hladké hmoty.

Kynuté těsto rozdělíme na 6 dílů, které na pomoučené ploše vyválíme na placičky ve tvaru vajec. Placičky přendáme na plech vyložený pečicím papírem. Bílky ušleháme na tuhý sníh a vmícháme do tvarohového krému. Hmotou potřeme vajíčka, přičemž kolem dokola ponecháme nepotřený okraj. Do středu vajíček vtlačíme půlku broskve a přikryté necháme 15 minut kynout. Pečeme v troubě předehřáté na 200 °C asi 15–20 minut.



TRADIČNÍ KUCHYNĚ

Váš nákupní seznam:

Na těsto:

- 400 g polohrubé mouky
- 60 g cukru ► 2 vejce
- 50 g tuku ► 15 g droždí
- 1/8 l mléka ► 1 špetka soli

Na obložení:

- 250 g nízkotučného tvarohu
- 100 g tuku ► 50 g cukru
- 3 vejce ► 6 půlek broskví (z konzervy) ► 2–3 lžice jemného bramborového škrobu,
- strouhaná kůra z 1 citronu





TENTOKRÁT ZVÍTĚZILY TMAVOVLÁSKY

*Tam, kde je dobře,
se lidé rádi vracejí. Společenský ples COOP Centrum družstva
v Top Hotelu Praha se stal takovou událostí. Bohatý program, příjemná atmosféra,
setkání lidí, kteří si mají co říct. A vyvrcholení soutěže COOP Sympatika 2010
pak bylo opět onou pověstnou třešničkou na dortu.*

Ples stejně jako vloni provázeli hudebník a producent Karel Vágner. A stejně jako v minulém roce ho zahájili předseda Svazu českých a moravských spotřebních družstev a předseda představenstva COOP Centrum družstva Ing. Zdeněk Juračka a generální ředitel COOP Centrum družstva Ing. Josef Holub. Pak už následovalo slavnostní předtančení párů, které jsou českou špičkou v oboru. Ukázky latinskoamerických tanců střídaly v rychlém sledu standard. Byla to ta nejlepší inspirace pro taneční rej účastníků plesu, ke kterému celý večer hrál The Party Band.

Elegance, která se už málokdy vidí

Nechyběla módní přehlídka. Ale úplně jiná, než bývá obvyklé! Bývalou učitelku Vladku Dobiášovou



Slavnostní připítek panů Holuba, Juračky a Vágnera



Módní přehlídka dobových originálů



fascinují od dětství šaty z třicátých a čtyřicátých let. Pamětníci potvrdí – ta elegance, zpracování, to už se dnes nevidí. Ona s nimi souhlasí, a proto je začala sbírat. Její sbírku tvoří tisíce šatů, kabátů, bot, kabelek, doplňků. Nejstarší jsou z třicátých let. Na toto období se sice nejvíce zaměřuje, ale sbírka se rozrostla i o kousky mladší. Má mezi nimi zvláště cenné unikáty ze šatníku slavných osobností,

jakými byli Adina Mandlová, Nataša Gollová, Olga Scheinpflugová, Oldřich Nový, Svatopluk Beneš. Nenechává si je pro sebe, ale za pomoci mladých modelek a modelů je předvádí při různých slavnostních příležitostech. Plesovými hosty naplněný sál zcela zaujala koncipovaná přehlídka, ve které hrál svou roli například klobouk herečky Olgy Scheinpflugové, motoristická kukla architekta Edvarda Rechziegela, zelený klobouček Nataši Gollové, šátek Oldřicha Nového z filmu Kde alibi nestačí.

Ve víru valčíku

To už ale do sálu vpluly finalistky soutěže COOP Sympatika 2010. Pečlivě nalíčené, načesané, v dlouhých plesových róbach, jedna krásnější než druhá. Po řadě, tak jak se vám představily na fotografiích v časopisu COOP Rádce, nastoupily na pódium: Michala Repíková (*Jednota – DS v Kaplici*), Petra Komadová (*Jednota, SD v Hořovicích*), Petra Marková (*Jednota – DS v Kaplici*), Barbora Pinkasová (*COOP Příbram, družstvo*), Irena Poulová (*JEDNOTA Liberec, SD*), Vendula Prokešová (*COOP Příbram, družstvo*), Michaela Macháčková (*Jednota, SD v Jindřichově Hradci*), Karin Hrabcová (*Jednota – Jednoš, SD*), Lucie Parkosová (*Jednota, SD v Hořovicích*) a Ivana Martínková (*Jednota, SD ve Svitavách*). Každá odpověděla Karlu Váagnerovi na zvědavé otázky, pak sestoupily na taneční parket a se svými partnery se ponořily do víru tance – soutěžního valčíku, kterým nebyl žádný jiný než slavný Na krásném modrém Dunaji. Porota, jejímž předsedou byl hlavní hygienik České republiky Michael Vít, mohla začít plnit svou náročnou úlohu – vybrat trojici těch nejsympatičtějších a nejkrásnějších zaměstnankyň sítě prodejen COOP. Zákazníci už svým hlasováním vybrali vítězku první části soutěže, ale ta bude vyhlášena až před hlavní korunovací.



Petr Kolář

Zatím tedy plesoví hosté znovu ovládli taneční parket a mohli se také potěšit vystoupením hlavního hudebního hosta, oblíbeného zpěváka s poutavým hlasem, Petra Koláře.

Konečně nastal ten dlouho očekávaný okamžik. Na pódium je dvanáct krásných žen. Proč dvanáct? Deset soutěžících, jedenáctá Romana Krejzarová (*Jednota, SD v Jindřichově Hradci*), která se dostala do nejužšího výběru a jen těsně jí unikla účast v samotné soutěži COOP Sympatika 2010. A chybět nemůže ani dvojnásobná vítězka loňského ročníku, usměvavá blondýnka Lenka Šejnová (*Jednota, SD ve Vimperku*), která bude předávat korunku té letošní Sympatice. Všechny dámy přebírají nádherné kytice.

A je to tady

Sálem se rozezní tuš. Druhou vicemiss čtenářsko-zákaznické soutěže se stává Michala Repíková, první vicemiss Vendula Prokešová a vítězkou tmavovlasá Michaela Macháčková. Hodnotné ceny čekají na 5 vylosovaných čtenářů, kteří hlasovali pro vítězku čtenářsko-zákaznické soutěže.

Na pódium přichází porota, napětí vzrůstá, protože nastává zlatý hřeb večera – vyhlášení COOP Sympatiky 2010. Druhou vicemiss se stává Karin Hrabcová, která získává mimo jiné poukaz na zájezd v hodnotě 40 tisíc korun,

první vicemiss

Michaela Macháčková,

která přebírá poukaz na zájezd v hodnotě 60 tisíc korun a korunku vítězky předává Lenka Šejnová Michale Repíkové. Ta se stává mimo jiné majitelkou červeného Renaultu Clio.

COOP Sympatika na pódium zůstává a losuje 11 hlavních cen tomboly. Vítězky svou velkou radost netají, ostatní finálové účastnice jim úspěch přejí, při fotografování na soutěžní snímky a přípravách na ples se spřátelily. Druhá vicemiss Karin Hrabcová stírá slzičky. „Ty babky moje, ty budou šťastné. A děda Mireček, který říká, že jsem jako jeho dcérenka. I malá děcka, která k nám chodí nakupovat



Vítězka Michala Repíková se Z. Juračkou a M. Vitem

s maminkami, vědí, že pro ně pokaždé něco mám,” raduje se, že potěší své velké i malé zákazníky. Ona svou prodejnou skutečně žije. Nedávno dokonce tak bránila lahve alkoholu, které chtěl ukrást jeden mladík, že utrpěla modřiny, jež jí vizážistka Marie Renčová musela zamaskovat. Lituje, že jí s jednou lahví nakonec přece jen utekl. Na takové nemilé vzpomínky však teď není ani nálada, ani čas. Krásky čeká velké fotografování a pak mohou všichni tančit až do rána. -koř-



Finalistky soutěže COOP Sympatika 2010



Měla jsem panenku pro štěstí

Vítězka soutěže COOP Sympatika 2010 upoutala pozornost už na začátku večera. V efektní róbě a vyčesaných černých vlasech vypadala jako španělská šlechtična. Korunka jí tedy slušela náramně. A jaké byly její pocity?

Mám velkou radost, celá moje rodina, manžel to hned všem volal, ale jsem překvapená.

Odkud jste?

Já jsem z Křemže, to je městečko mezi Českými Budějovicemi a Českým Krumlovem, naše prodejna spadá pod Jednotu – DS v Kaplici.

Děláte tam už dlouho?

Dva roky a je to moc fajn. Vyučila jsem se v Českých Budějovicích prodavačkou, pak jsem vyzkoušela různá zaměstnání, a když jsem

ukončila mateřskou dovolenou, nastoupila jsem do této prodejny. Mám to v místě bydliště, nemusím nikam dojíždět, se zákazníky si rozumím, jsem spokojená.

Kolik je dcerce let?

Kristýnce je pět. Bude mít z mého vítězství velkou radost, dala mi pro štěstí s sebou svoji Barbínku, pomohlo to!

Máte čas na nějaké koníčky?

Moc ne. Můj volný čas se dělí mezi Kristýnku, dvou a půl letou boxerku Amy a domácí práce. Máme postavený nový dům, za ním jsou pole a les, procházky si užívám. Když mi ale přece jen zbyde chvilka, jdu si zacvičit. Anebo si uvařím kafe a lehnu si na gauč (smích).



VÝSLEDKY SOUTĚŽE COOP SYMPATIKA 2010

coop
Sympatika 2010

Výsledky čtenářsko-zákaznické části soutěže COOP Sympatika 2010:

1. Michaela Macháčková
2. Vendula Prokešová
3. Michala Repíková

Vylosovaní výherci z řad čtenářů a zákazníků:

Jana Dlouhá, Opatovice nad Labem; Alena Štantejská, Vamberk; Marie Lindnerová, Javorník; Josef Čech, Loděnice; Eva Tyrnerová, Konstantinovy Lázně

Výsledky soutěže COOP Sympatika 2010:

1. Michala Repíková
2. Michaela Macháčková
3. Karin Hrabcová

VZPOMÍNKY nejen na Jednotu

Určitě s námi budete souhlasit, že prodejny COOPu prošly za posledních několik let ohromnou změnou.

Ale pamatujete si, jak vypadaly v 60. letech 20. století? Vybavujete si, jaké výrobky jsme tehdy kupovali? Jak jsme se oblékali? Co jsme poslouchali za hudbu, četli za knížky? Jak jsme se tehdy bavili?

Odpověď na všechny tyto otázky vám dá zbrusu nový časopis Kult, který poprvé vyšel v polovině února letošního roku.



Ve spolupráci s německými a slovenskými kolegy i s pořadem

Retro (Česká televize) mapuje životní styl 60., 70. a 80. let minulého století.

V podtitulu Kultu stojí moudrá věta:

„Na vzpomínky nemůžete zapomenout.“

A to je smyslem Kultu.

Vyvolat ve svých čtenářích pozitivní vzpomínky na věci a události dávno minulé. Ti starší se najdou v letech šedesátých, mladší čtenáři možná se slzou dojetí zavzpomínají na legendární igráčky. Ano, nemohli jsme sice cestovat, kam nás napadlo, ale přesto i tato doba v sobě měla své kouzlo. Kouzlo, které vám Kult odhalí a připomene.



Budapešť:

Dunajská

perla

Na území Budapešti se především díky její strategické poloze u životadárné řeky odjakživa střetávaly a prolínaly zájmy mnoha národů – Keltů, Římanů, Slovanů a konečně od 10. století Maďarů, které sem dovedl kníže Arpád. Budapešť byla po staletí smolným městem, četné války a nájezdy zničily skoro vše, co se zničit dalo. Skutečným zlatým věkem města se stalo až období po revolučním roce 1848, kdy byla uznána existence maďarského státu v rámci rakousko-uherské monarchie. V roce 1873 došlo ke sloučení dosud nezávislých měst Budy, Peště a osady Óbudy a zrodila se metropole Budapešť.

A kde s prohlídkou maďarského hlavního města začít? Určitě na Hradním vrchu, kde se rozkládá nejstarší část města Buda. Dostat se k této UNESCO chráněné památce můžete stylově historickou ozubenou lanovkou. Hradnímu vrchu dominuje gotický Matyášův chrám, v němž byli korunováni maďarští králové, a rozlehlý komplex Královského paláce, který byl budován od 13. po 20. století. Nachází se tu i novorománská Rybářská bašta, z jejíž vyhlídkových teras se otevírají úchvatné pohledy na světoznámé panorama města. Právě odtud nejsnáze propadnete kouzlu Budapešti: řeka Dunaj, pompézní parlament, kostelní věže a „nekonečné“ pešťské střechy vytvářejí mimořádný estetický zážitek.

Zatímco stará Buda se vyznaču-

Dunajský veletok na své dlouhé pouti Evropou hostí hned několik významných velkoměst. Ovšem jedinou pravou, nefalšovanou dunajskou metropolí je Budapešť, neboť se rovnoměrně rozkládá na obou březích. Pokud jste toto město (jedno z nejkrásnějších na světě) ještě nenavštívili, tak věřte, že nebudete litovat, když tak učiníte.

je maloměstským rázem, v Pešti si vychutnáte nefalšovanou velkoměstskou tvář 2. pol. 19. století. Na její podobě se podíleli nejlepší architekti a urbanisté své doby. Během několika málo let vyrostly široké třídy s alejemi stromů, vzdušná náměstí a dunajské nábřeží. Nejceněnější ukázkou této éry je Andrásyho třída. Dva a půl kilometru dlouhý bulvár obklopují honosné stavby v historizujícím stylu, včetně operního stánku. Andrásyho třída je další památkou UNESCO ve městě, stejně

jako první podzemní dráha na starém kontinentě, jež pod ní vede. Ovšem kdo chce poznat Budapešť, musí si zajít na ulici Vaci Utca. Na této věčně živé peší zóně

si můžete koupit typické maďarské suvenýry, např. proslulý porcelán zn. Herend, nebo jen tak pozorovat četné lidové umělce.

K návštěvě lákají také Gellértův vrch, Markétin ostrov a lázně. Pýchou Budapešti je skutečnost, že jako jediná světová metropole má lázeňský statut. Desítky pramenů zde denně vychrlí miliony litrů vody o teplotě 26 až 76 °C. Jejich blahodárné účinky vyzkoušejte např. v Císařských, Tureckých nebo Széchenyiho lázních, jednom z největších komplexů svého druhu v Evropě.

Budapešť láká návštěvníky i světlejšími pozitivy. Za zmínku stojí světově proslulá národní kuchyně. Opravdový guláš dokážou připravit jen tady! Také ostrá rybí polévka halászlé nemá konkurenci. Nezapomenutelné hodiny lze také strávit v tradičních kavárnách s nezaměnitelnou atmosférou. Mezi nimi vyniká především kavárna Gerbeaud z 19. století se salonky, kde si budete připadat díky honosné výzdobě jako na zámku. Navíc tu dělají bezkonkurenční zákusky podle původních receptur, na nichž si pochutnávala už rakouská císařovna Sissi, která Maďarům projevovala neobyčejné sympatie.

Petr Vlček

Vyzkoušejte novinky od Maggi

Slepičí polévka



Krémová zeleninová polévka



Kuřecí nudličky s koktejlovými rajčaty a smetanou



Křupavé kuře potřené medem, plněné rychlou nádivkou



Vyzkoušejte novinky od Maggi

Krémová zeleninová polévka

Suroviny: 2 kostky Maggi Extra silného zeleninového bujónu, 1 l vody, 50 g másla, 60 g hladké mouky, 300 g zeleniny (např. mražené zeleninové směsi), šálek mléka, šálek sladké smetany, 1 žloutek, špetka muškátového květu, pepř, sůl, petrželka

Postup: Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme ji vývarem z Maggi Extra silného zeleninového bujónu, promícháme a povaříme. Do vývaru přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu a vaříme doměkka. Měkkou zeleninu vybereme z vývaru, rozmixujeme s mlékem a vrátíme zpět do vařící se polévky. Přidáme zbytek mléka, smetanu, povaříme a nakonec zjemníme rozkvedlaným žloutkem. Hotovou polévku ozdobíme nasekanou petrželkou.



Slepičí polévka

Suroviny: Kuřecí maso na polévku (křídla, hřbet z jednoho kuřete), 1 kostka Maggi Extra silného slepičího bujónu, zelenina na polévku (např. mrkev, celer, petržel, kukuřice, pórek, hrášek, celkem přibližně 350 g), 2 lžíce vlasových nudlí, sůl, pokrájená petrželka na ozdobu

Postup: Do hrnce nalijeme vodu, osolíme ji, vložíme do ní kuřecí maso a přivedeme k varu. Když se voda začne vařit, snížíme teplotu a na mírném ohni vaříme asi 2 hodiny doměkka. Měkké maso vyjmeme z polévky, maso obereme a nakrájíme. Vývar přivedeme znovu k varu a vhodíme kostku Maggi Extra silného slepičího bujónu. Do polévky přidáme nadrobno pokrájenou zeleninu a uvaříme ji doměkka. Maso vrátíme do polévky. Nudle uvaříme v osolené vodě a před podáváním je vmícháme spolu s petrželkou do polévky.



Křupavé kuře potřené medem, plněné rychlou nádivkou

Suroviny: 1 celé kuře, 4 housky nebo rohlíky, 1 vejce, 4 lžíce mléka, petrželka, 1 lžíce medu, 1 kalíšek Maggi Gurmánského kuřecího bujónu

Postup: Omyté a osušené kuře potřeme 1 kalíškem Maggi Gurmánského kuřecího bujónu ze všech stran i vnitřku. Dovnitř vložíme rychlou nádivku, kterou získáme natrháním rohlíku nebo housky na hrubé kusy, které zalijeme mlékem, přidáme nasekanou petržel a vejce. Kuře pečeme v rozehráté troubě na 190 °C po dobu 45 min. Krátce před dopečením potřeme kuře medem. Podáváme s bramborovou kaší přelitou čerstvým máslem.



Kuřecí nudličky s koktejlovými rajčaty a smetanou

Suroviny: 600 g kuřecích prsních řízků, 3 lžíce olivového oleje, 200 g koktejlových rajčat, 200 ml smetany, 1 kalíšek Maggi Gurmánského zeleninového bujónu

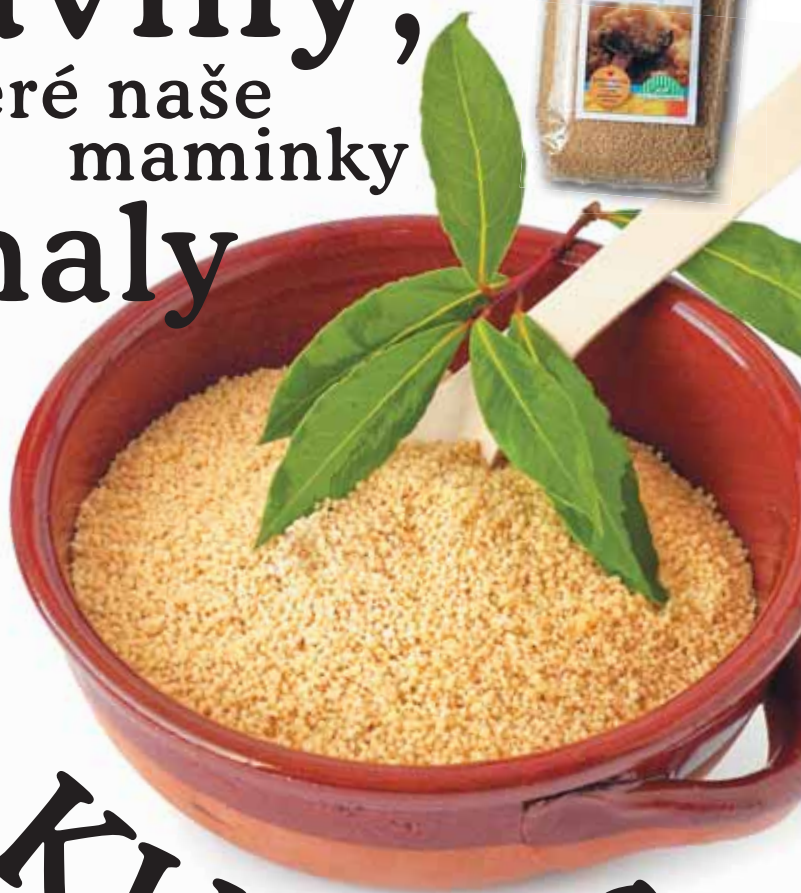
Postup: Kuřecí prsní řízků nakrájíme na nudličky a osmahneme na olivovém oleji. Přidáme na polovinu nakrájená koktejlová rajčata a 1 kalíšek Maggi Gurmánského zeleninového bujónu. Přilijeme smetanu a krátce prohřejeme. Podáváme např. s rýží.



Jedna ze základních potravin severoafričké kuchyně si získává stále větší oblibu i u nás. Jedná se o spařenou a do kuliček tvarovanou krupici z pšenice, ječmene nebo prosa.

U nás se vyrábí již průmyslově jako sušený instantní produkt, který při vaření nabobtná. Ovšem v Africe se můžeme setkat ještě s tradiční výrobou, kdy se kuskus rozprostře,

Potraviny, které naše maminky neznaly



Kuskus s rajčaty a jogurtem

250 g kuskusu, 1 kg rajčat, ¼ celeru, 1 petržel, 2 cibule, olivový olej, 250 ml vývaru, sůl, pepř, 2 lžíce rozinek, 2 lžíce petrželky, 3 vejce, 200 ml zakysané smetany, 300 g jogurtu, 1 lžíce sekaného koriandru, římský kmín, citronová šťáva

Na oleji zpěníme najemno nakrájenou cibulku, přidáme na kostičky pokrájenou petržel a celer a rozinky. Krátce osmahneme a podlijeme vývarem. Přivedeme k varu, přidáme kuskus. Osolíme, opepříme a ochutíme kmínem. Stáhneme z plotny a pod pokličkou necháme kuskus 10 minut bobtnat. Mezitím spaříme a oloupeme polovinu rajčat. Nakrájíme je na kostičky, promícháme s petrželkou a vmícháme do kuskusu. Žloutky smícháme se smetanou, z bílků ušleháme tuhý sníh a vše opět přimícháme do kuskusu. Připravenou směs přendáme do vymazané zapékací formy, obložíme kolečky zbylých rajčat a při 180 °C pečeme asi 45 minut. Jogurt smícháme s koriandrem, citronovou šťávou, solí a pepřem. Touto omáčkou na talíři přeléváme porce kuskusu.

KUSKUS

postříká slanou vodou, aby nebyl příliš vlhký a utvořil hrudky. Ty se lehce dlaněmi rozdrobí asi na milimetrové kuličky. Malé

Základní příprava kuskusu

Je velice jednoduchá a nenáročná. Vložíme jej do mísy a zalijeme vroucí vodou v poměru 1:2. Jemně promícháme vidličkou a necháme 10 minut pod pokličkou odstát.

kuličky se vytřídí a celý postup se opakuje, dokud není krupice připravená. Schnoucí krupice se postupně spojuje a vytváří typická kuskusová zrníčka.

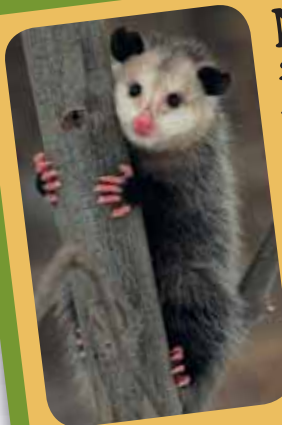
Kuskus se používá při přípravě nejrozličnějších zeleninových pokrmů, jako příloha k masům nebo na sladko s ovocem, oříšky a rozinkami. V Africe vám do něj nezapomenou přidat tradiční koření Harissa (ostrá směs česneku, koriandru, kuminu, papriky, soli, chilli papriček a olivového oleje).



Není kuskus jako kuskus

Pokud je pruhovaný nebo skvrnitý, jedná se o robustního a neohrabaného vačnatce se zakulacenou hlavou a malými ušima. Na toto zvíře velikosti kočky domácí můžete narazit v Austrálii, Nové Guineji. Svůj život tráví na stromech. Je dokonce téměř nemožné oddělit ho od větve, které se zachytil svými velkými drápy.

COOP Rádce radí: Tento kuskus rozhodně do našeho jídelníčku nepatří!



Což takhle dát si fondue?

Čas od času člověk zatouží dát si nou příležitost nebo důležitou jako nenásilný doprovod společobjevovat jeho kouzlo a naučit

něco výjimečného, zejména pokud k tomu má správnávštěvu. Jídlo, při kterém se nespěchá a jež má figurovat čenské konverzace - to je fondue. Vydejte se spolu s námi se něco z „podpokličky“ světových šéfkuchařů.

Špetka historie

Tento nádherný způsob stolování a přípravy pokrmů se zrodil až začátkem 18. století ve Švýcarsku. Původně se jednalo o menší kotlík naplněný směsí roztavených sýrů s kapkou vína, do něhož se namácel bílý chléb. O několik let později se fenomén fondue začal šířit napříč světem a získával stále nové a méně tradiční podoby.

O co se jedná?

V dnešní době existuje nepřehledné množství surovin, které se při fondue (čti: fondy) používají. Od tradičních sýrových omáček dochucených pálenkami nebo česnekem až po sladké čokoládové fondue doplněné ovocem. Mezi oblíbené druhy patří také fritovací fondue pro nejrůznější druhy mas či ryb. Nejdůležitějším vybavením pro správnou přípravu těchto pokrmů je zahřívací miska. Její tradiční kameninová podoba se nazývá caquelon, ale setkat se dnes můžete i s jejími litinovými nebo keramickými kolegy.

Vybavení

Pro různé druhy fondue jsou vhodné různé druhy nádob. K tepelné úpravě ve vroucím vývaru nebo oleji se hodí vyšší kotlíky z odolného materiálu, které zabrání tomu, aby tekutina vystříkovala ven. Naopak nádoby na sýrové směsi a čokoládové fondue jsou nižší a často keramické doplněné o svíčkový hořák. Kromě zahřívacího kotlíku potřebujete ke správnému stolování dlouhé ostré dvouhroté vidličky, kterými napichujete jednotlivé suroviny a namáčíte je do připravené směsi. Drobné mističky na pečivo, masa a dochucovací omáčky jsou potom součástí každé kuchyně.

Příprava klasického fondue

Sýrové fondue připravujeme těsně před příchodem návštěvy. Na tradiční švýcarské fondue potřebujeme ementál, greyerský sýr, česnek, škrob, bílé víno, citronovou šťávu a pálenku. Sýry nakrájíme



na drobné kostičky nebo strouháme nahrubo. Rozetřeným stroužkem česneku pouze vytřeme připravený kotlík. Škrob smícháme s vínem a uvedeme do varu. Postupně do směsi přisypáváme sýr a vlijeme i citronovou šťávu. Na mírném ohni a za stálého míchání sýr necháme rozpustit. Na závěr přidáme pálen-

Meruňkové čatní

✿ 0,5 kg meruněk, 1 lžíce oleje, 1 cibulka, 1 stroužek česneku, 1 lžíce balzamikového octa, 60 g třtinového cukru, sůl, kari, mletý zázvor

✿ Meruňky omyjeme, vypeckujeme a nakrájíme na menší kousky. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku a přidáme lisovaný česnek. Do základu vložíme meruňky a ochutíme cukrem, octem, solí a kořením. Povaříme a necháme hmotu úplně rozpadnout. Jakmile se začne přichytávat k pánvi, směs odstavíme. Můžeme podávat vychlazené nebo sterilovat jako zavařeninu.

Sametové čokoládové fondue

✿ 300 ml šlehačky, 1 vanilkový lusk, 1 lžíce třeshovice (jiné pálenky), 150 g kvalitní tmavé čokolády, 150 g světlé čokoládové polevy

✿ V hrnci svaříme šlehačku a pálenku s vanilkovým luskem, ten posléze vyjmeme a vyškrábneme pouze semínka a dřev, které přidáme zpět do šlehačky. Mezitím rozpustíme čokoládu s polevou ve vodní lázni a pomalu přimícháme k horké šlehačce. Hotovou směs vlijeme do nádoby na fondue a udržujeme teplou. Do čokoládové omáčky namáčíme různé druhy ovoce, wafle nebo piškoty. Mezi nejoblíbenější ovoce patří jahody, banán, kiwi, ananas či hroznové víno.

Masové pivo fondue

✿ 200 g vepřové panenky nebo kýty, 200 g kuřecích prs, 2 vejce, 200 g hladké mouky, 250 ml piva, sůl, pepř, 1 l rostlinného oleje

✿ Maso nakrájíme na drobné kostičky (ideálně 1x1cm kvůli dokonalému propečení), osolíme a opepříme. Pivní těstíčko připravíme z mouky, žloutků a piva, ochutíme a opatrně vmícháme sníh z bílků. Do kotlíku na fondue vlijeme olej tak, aby byla nádoba do poloviny plná, a ohřejeme. Rozpálený kotlík s tukem přeneseme na ohříváč a můžeme začít s pečením masa. Připravené kousky namáčíme do pivního těstíčka a smažíme na rozpáleném tuku. Stejně můžeme použít i oblíbenou zeleninu.



ku. Hotové fondue udržujeme horké na ohříváči a podáváme s bílou bagetou či opečeným chlebem.

Netradiční varianty

Pro čtenáře, kteří rádi experimentují, se budou hodit nápady na fondue vytvořené z piva, burgundského vína, hub či podmáslí. Základem každého dobrého fondue jsou kvalitní suroviny. Čím vyšší podíl tuku v sušině sýru, tím lepší kulinářský zážitek!

Doplňkové omáčky

Ačkoliv fondue je samo o sobě chuťově výrazné, můžeme jej zejména u masa nebo sladkých surovin doplnit o nejrůznější omáčky. Ty lze koupit předem připravené nebo si s jejich přípravou můžete pohrát a hostům nabídnout domácí výrobu. K masům se hodí pikantní a zeleninové dipy jako rajčatové omáčky, bylinková pesta nebo klasické verze ďábelské či kari omáčky. Z netradičních dochucovadel nabízíme recept na meruňkové čatní (angl.: chutney). Jedná se o druh indické omáčky připravené z ovoce či zeleniny a doplněné o pikantní koření. Skvěle umocňuje chuť smažených či grilovaných mas. Vyrobit se dá i ze švestek, jablek, manga nebo rajčat.

Věříme, že vám fondue a jeho netradiční varianty přirostou k srdci. Není nic příjemnějšího než bez spěchu a neustálého odbíhání do kuchyně povečeřet v kruhu přátel. A čokoládová verze vašeho fondue může skvěle posloužit jako rozmazlování během romantického večera s vaším protějškem. Vždyť láska prochází žaludkem!

-drei-

krásno

Lahodné šunky z Krásna

Novinka

ŠUNKA DELIKATES S KŘENEM

Lahodná novinka na váš stůl. Vyrobená z vybraných surovin s přidavkem křenu, který šunce dodává vyjímečnou a nezapomenutelnou chuť!

Více o novinkách naleznete na www.krasno.cz

KRÁSNÝ RECEPT ŠUNKOVÉ ROLKY KRÁSNO

- 10 dkg Šunka s křenem Delikates
- bylinkový sýr s česnekem
- tvarohový sýr Želetava
- 10 dkg eidam
- mletý pepř, sůl

V míse smícháme oba sýry. Podle chuti je osolíme a opepříme. Ručním šlehačem je důkladně vyšleháme. Na potravinářskou fólii nebo jen talíř si rozložíme plátky Šunky s křenem Delikate. Na každý dáme plátek eidamu a naneseeme připravený krém. Šunkové závitky srolujeme. Skvělé šunkové rolky šikmo rozpůlíme a podáváme je vychlazené a zdobené pórkem.

KUPUJ JEN DOBŘÝ NÁPADY

pepsi
1,5l

Nepřehlédněte



Vejce se třídí podle jakosti do tříd A a B. Pro maloobchodní prodej jsou určena jen čerstvá vejce třídy A. Vejce třídy B jsou určena pro průmyslové zpracování. Každé vejce zakoupené v obchodě obsahuje kód řídicí se vyhláškou č. 264/2003 Sb.

Kód na vejci: 3CZ 1234 M

3 - Typ chovu

(1 - nosnice ve volném výběhu; 2 - nosnice v halách; 3 - nosnice v klecích; 0 - nosnice chované v souladu s ekologickým zemědělstvím)

CZ - země původu

1234 - poslední čtyři číslice registračního čísla chovu

M - hmotnost vejce

(S = small, do 53 g; M = middle, 53-63 g;

L = large, 63-73 g; XL - extra large, nad 73 g)



Takže naše modelové vajíčko pochází z České republiky. Je od nosnice chované v kleci a mělo by mít váhu mezi 53-63 g. Číslo chovu je fiktivní, ta skutečná si můžete vyhledat na stránkách Státní veterinární správy České republiky (www.svscr.cz).

Na spotřebitelském obalu vajec musí být kromě toho ještě uvedeno datum minimální trvanlivosti, doporučení pro uchovávání vajec v chladu, slovně vyjádřený způsob chovu nosnic, vysvětlení významu kódu producenta, číslo balírny/třídírny se značkou státu (balírna však nevypovídá o původu vajec, ten zjistíme přímo na konkrétním vajíčku).

Vyhláška dále stanovuje, že vejce třídy jakosti A se uchovávají při nekolísavé teplotě prostředí v rozmezí 5-18 °C a že čerstvá vejce lze prodávat nejpozději 7 dnů před uplynutím data minimální trvanlivosti.

JARO NA ZAHRÁDKÁCH

Jaro už je tady a je nejvyšší čas připravit zahrádku na sezónu. Protože půda je většinou vyčerpaná po předchozí úrodě, je třeba doplnit základní živiny. Na začátku vegetace potřebují rostliny ke svému zdárnému vývoji hlavně dusík, fosfor a draslík. Zpravidla pěstujeme ovoce a zeleninu pro sebe, svoji rodinu a své nejbližší, bude proto nejvhodnější použít přírodní organická hnojiva. Hoštická hnojiva splňují všechny požadavky na moderní, zdravé a šetrné pěstování ovoce a zeleniny, ale i okrasných květin, keřů a stromků. Ideální pro základní hnojení jsou granulované hnoje – kravský, koňský, případně Hoštický, což je směs obou předchozích hnojů s rohovinou. Pozornost si zasluhuje přírodní NPK s guánem, ale hlavně granulované SLEPIČINCE ve žlutém obalu. Ty jsou zvláště vhodné pro pěstování balkonových květin a pro plodovou zeleninu (rajčata, papriky, okurky). Existuje i jejich tekutá forma pro doplňování živin v průběhu vegetační doby.

Kdo chce použít speciální organické hnojivo pro určité skupiny rostlin, může použít Hoštická hnojiva na jahody, borůvky, jehličnany atd. v kartonovém obalu. Pro každý typ pak existuje i kapalně hnojivo v typických žlutých lahvičkách.

Vůně, chuť, barevnost, šťavnatost plodů a krása květin vám bude odměnou za vaši péči o pěstované rostliny.

Velikonoce na talíři

Zimou zkřehlá země se začíná probouzet a Velikonoce jsou jasnou zprávou toho, že jaro konečně klepe na dveře. Jsou příležitostí, kdy se celá rodina sejde doma u jednoho stolu, a tak bychom je měli přivítat s grácií. Přinášíme vám několik lahodných receptů a inspirací, které jdou ruku v ruce s jarním počasím i náladou.

Krémová hrášková polévka

- ♦ 300 g mraženého hrášku ♦ 2 lžíce másla ♦ 2 střední brambory
- ♦ 100 g anglické slaniny ♦ 1 stroužek česneku ♦ 1 malá cibule
- ♦ 1,5 l zeleninového vývaru ♦ hrst čerstvé petrželky ♦ sůl ♦ pepř ♦ smetana

Máslo necháme rozpustit v hrnci, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Necháme zesklivatět a přidáme nejmenší nakrájenou slaninu. Opečeme dozlatova. Přidáme oloupané a nadrobno nakrájené brambory a zalijeme vývarem. Přivedeme k varu a povaříme 10 minut. Pak přidáme hrášek a nasekanou petrželku. Necháme vařit dalších 5 minut. Poté polévku rozmixujeme tyčovým mixérem. Zahustíme smetanou a dochutíme solí a pepřem. Zdobíme zelenými bylinkami a podáváme s opečenými kostičkami housky.



Tipy:

Na Zelený čtvrtek by podle staročeských tradic neměla na stole chybět polévka, a jak už název napovídá, vydatně se do ní přidávají zelené bylinky (petrželka, pažitka, bazalka, kopřivy aj.).

Spečením mazanců počkejte až do Bílé soboty. Tehdy končí půst a začíná se s přípravou svátečních pochoutek z kynutého těsta. Kromě mazanců se na stole objevovaly a objevují medové „jídáše“.



Nadýchaná kopřivová nádivka

- ♦ 8 rohlíků (1-2 dny starých) ♦ 5 vajec ♦ 250 g uzeného masa ♦ 30 g másla
- ♦ 3 lžíce mléka ♦ 2 hrsti sekaných mladých kopřiv ♦ sůl ♦ muškátový oříšek

Kopřivy spaříme, necháme okapat a nasekáme nadrobno. Oddělíme bílky od žloutků. Z bílků ušleháme tuhý sníh. Rohlíky nakrájíme a zalijeme mlékem. Směs smícháme se žloutky, rozpuštěným máslem, kopřivami a uzeným masem. Ochutíme solí, pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem. Do hotové směsi jemně vmícháme sníh z bílků. Vložíme do vymaštěného pekáčku a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C zhruba 25 minut dozlatova. Můžeme podávat samotnou nebo s pečeným kuřetem.

Pečené jehněčí kotlety

- ♦ 8 jehněčích kotlet ♦ 3 stroužky česneku ♦ 1 lžíce rozmarýnu
♦ 2 lžíce citronové kůry ♦ 150 ml oleje ♦ sůl ♦ pepř

Maso zbavíme blan a přebytečného tuku a kotlety rozdělíme na jednotlivé porce. Ve větší míse smícháme olej, prolisovaný česnek, drcený čerstvý nebo sušený rozmarýn a citronovou kůru. Můžeme zakápnout lžičkou citronové šťávy. Dobře opepříme. Maso necháme v připravené marinádě odležet alespoň hodinu. Připravené kotlety zprudka opečeme po obou stranách na pánvi a přendáme je do pekáčku, teprve pak solíme. Pečeme na 180 °C asi 25 minut. Ideální přílohou jsou šťouchané brambory s jarní cibulkou.

Při slavnostech jara se připravovalo také staročeské „ušelo“. Ochutnat je můžete i dnes.

Magické ušelo

Tento starodávný pokrm pochází ještě z předkřesťanských dob, připravoval se při rituálních slavnostech jara. Strávníkům zajišťoval ochranu před úrazy, nemocemi, zlými silami. Příprava ušela se v různých krajích a dobách lišila. Někde se spíše jednalo o hustou polévku, jinde o kaši či omáčku.

Základem by však měly být obiloviny, zelenina a pořádná dávka kysaného zelí.

-drei-

Starodávné ušelo

- ♦ 400 g kysaného zelí ♦ 150 g kořenové zeleniny ♦ 250 g brambor
♦ 1 cibule ♦ 40 g ovesných vloček ♦ sůl ♦ drcený kmín
♦ bylinky a jarní lupení ♦ 100 g másla

Zelí scedíme, pokrájíme, dáme do hrnce s vodou a přivedeme k varu. Přidáme na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu, cibuli a kmín. Zvolna vaříme asi 15 minut. Pak přidáme nakrájené brambory a vaříme do změknutí. Poté vložíme ovesné vločky, krátce povaříme a pod pokličkou necháme pokrm deset minut stát, již nevaříme. Mezitím v kastrůlku rozpustíme máslo a vmícháme do něj nasekané bylinky a lupení (pažitka, petržel, kopřiva, cibulová nať, řeřicha, polníček...). Zpěníme a před podáváním vmícháme do polévky.

Variace:

- místo brambor přidejte předem uvařené kroupy,
- do polévky přidejte sušené houby a zahustíte ji pšeničnou krupicí,
- do základního receptu přidejte vařená vejce, slaninu a klobásu.

KOMPOTY, RÝŽE, LUŠTĚNINY,
RYBIČKY I TĚSTOVINY, STERILOVANÁ
ZELENINA,... pokračování sloganu získáte
vyluštěním tajenky křížovky a dokončení
z nevyškrtaných
písmen
osmisměrky.



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

OSMISMĚRKA - LEGENDA:

altán, anarchie, Antarktida, blahorodí, čáador, Českoslovačka, desetikoruna, freon, hněv, hodinářství, hodnost, holandská, hoši, hrob, choroba, chrapot, chrom, konopí, krtek, laboratoř, maličkost, pásek, pýr, racionalizace, reklama, roucho, shromáždění, spartakiáda, spodnička, standard, stíhač, svrchovanost, šachista, teleobjektiv, turečtina, větrovka, vetřelec, višně, vyhlídka, východisko

CIRK; ECOT POTOKÁŘ RAPE TYPKA	KOPÁNÍM POŠKODIT	POTAPĚČ- SKÉ ZVONY	ŠKOLIT	ŘÍMSKÁ BOHYNĚ		VYROBENÁ RYTÍM	PALÍČ	JUPITERŮV MĚSÍC		RYBÍ POCHOUT- KA	LEDOV- COVÝ KOTEL	SÍDLO V GHANĚ	SLOVENSKY "NEBO"		8. TŘÍDA GYMNÁZIA	OBČAS PLĚST
ODPAD PŘI KOVÁNÍ					ŽITA (NÁŘ.) POTOM				KUJNÉ ŽELEZO TĚLOCVIČ- NÝ ÚTVAR					PRIMÁT		
1. DÍL TAJENKY														SPZ KLADNA SETINA HEKTARU		
MAJÍCÍ OSINY								ARTISTÉ								
MLÝN NA POTOCE								VĚDECKÝ TITUL								
VZTAŽNÉ ZÁJMENO			PÍSMEM TVORIT	VADA	PAZNEHT- NIKY							BODNÁ ZBRÁN	SOUHLAS	ZN. VOLT- AMPÉRU KARETNÍ HRA		
PÍSAŘKA NA PSACÍM STROJI (SLANG.)											KANOUT					
	PODLÝ ČIN	RYBÁŘSKÁ SÍŤ MEŠNÍ ODEV								OSOBNÍ ZÁJMENO SOUHRN NÁZORŮ					ČÁST ZÁVODU	POPÍNAVÁ BYLINA
ZHOUBA						KYPŘIT PŮDU	DRUH TABÁKU		HON	SOUČÁST KROVU OVAZEK						
NĚMECKÝ "ČERVENÝ"				SEVEŘAN NĚMECKÝ "BABÍČKA"				ANGLICKÝ ŠLECHTIC PRAVOSL. KNĚZ					RUSKÝ "TITO" AUTOR VINNETOUA			
ZNAČKA AMERICA			DAREBÁCI NÁZEV HLÁSKY									TMAVÝ OBLAK IN. HERCE KOSTELKY				
2. DÍL TAJENKY														SPZ PELHŘÍ- MOVA		
LETADLA					PULS				POLÉVKOVÉ KNEDLÍČKY					INICIÁLY HEREČKY VRÁNOVÉ		

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. dubna 2011** 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: „ESSA je dvacetiletý dovozce“ a „potravin ze světa“. Výherci jsou: **Stanislav Půr**, Lázně Bělohrad; **Zdeňka Steibrová**, Praha-Troja; **Libuše Šindelářová**, Loučovice; **Věra Konečná**, Hrušová; **Jiří Bláha**, Horní Studenec; **Marie Brožíková**, Sokolov; **Miroslav Jeníček**, Blatná; **Václav Vágner**, Dobruška; **Miroslav Zeman**, Žlutice; **Drahomíra Valtová**, Cerhovice

Stěžovatelná

**Zase jste strávili spoustu času
ve frontě u pokladny?**

**Nevrlá pokladní vám nechtěla vrátit
na dvoutisícovku?**

**Jogurt s platnou dobou trvanlivosti
byl plesnivý?**

Na úřadech s vámi jednali jako s hadrem?

Měli jste problémy s reklamací?

Řemeslník neplní termíny?

A nebojíte se o těchto svých nepříjemných zkušenostech říct ostatním?

Tak právě pro vás je určena naše Stěžovatelná. Nejde o to, jen planě nadávat na své okolí. Jde nám o to, na problémy upozornit. Věřte, že podobné nepříjemné zkušenosti má spousta dalších lidí.

Napište nám své negativní zážitky z obchodů, úřadů, nepříjemnosti s policií, v autoservisu, ve službách atd. Zajímavé příspěvky nejen uveřejníme, ale společně s odborníky

vám i poradíme, jak danou situaci vyřešit či jí předcházet.

Tím, že se nebojíte o svých problémech mluvit, pomáháte i ostatním. Pište nám na adresu

DELEX, spol. s r.o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz. Na obálku nebo do předmětu zprávy napište heslo „Stěžovatelná“.



COOP Club potřebuje každého z vás

Ten titulek není nadnesený.

**Jistě už jste zaregistrovali nový vzhled
stránek www.coopclub.cz.**

Snažíme se je stále vylepšovat.

Ted' jsme se pustili do mravenčí práce. Chceme vytvořit databázi všech prodejen řetězce COOP. Představte si tu nádheru, až si na stránkách www.coopclub.cz zadáte do vyhledávače jakékoliv město a objeví se seznam všech tamních „COOPáckých“ prodejen, včetně otvírací doby, adresy, fotografie prodejen, platných letákových akcí...

**A co bychom tedy
od vás potřebovali?**

Vyfoťte tu svou prodejnu COOP. Napište její adresu. Připojte váš komentář týkající se chodu prodejny, jednání zaměstnanců, nabízeného zboží... A tohle vše nám pošlete na adresu coopclub@coopclub.cz.

Připište své jméno a adresu. Vtipné a zajímavé komentáře nebo fotky,

které na stránkách www.coopclub.cz uveřejníme, určitě nezapomeneme odměnit.

**Prodejen COOP
je přes 2 500!
Zvládnete je vyfotit
všechny?**



Kvalitní mražená zelenina Nowaco

**KVALITNÍ
A KONTROLOVANÉ
SUROVINY**

Kukuřice 350 g



Brokolice 350 g



Mini mrkev 400 g



Špenát se smetanou
400 g



Pod svíčkovou 350 g



Bretaňská 350 g



Polévková 350 g



Lečo 350 g



**RYCHLÁ
A SNADNÁ
PŘÍPRAVA**

MODERNÍ STYL OCHUCENÝCH ZELENIN VHODNÉ JAKO PŘÍLOHA I HLAVNÍ JÍDLO

Farmářská s drůbežím
masem 350 g



Thajská s drůbežím
masem 350 g



WOK Clasic 350 g



WOK Asia 350 g



Italská 350 g

