

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

2/2011



JIŽNÍ ČECHY
KŘÍŽEM KRÁŽEM
JAK UŠETŘIT PŘI VAŘENÍ
K ČERVNU PATŘÍ JAHODY

Vybíráme z červenové nabídky



14,⁹⁰

INSPIRED
Vlhčené ubrousky
s antibakteriální přísadou
s vůní jablka
15 ks

cena za 1 ks • 0,99 Kč



24,⁹⁰

COOP PREMIUM
Atlantic sprchový gel
Herbal sprchový gel
Pearl sprchový gel
250 ml

cena za 100 ml • 9,96 Kč



**Užijte si letní grilování
s výrobky VITANA**

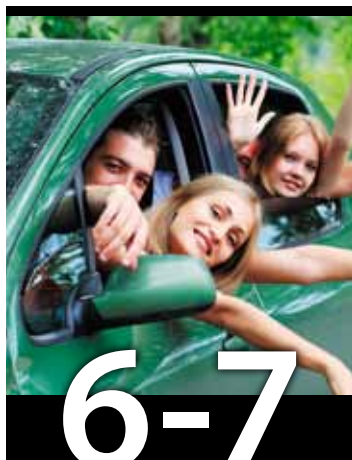
12,⁹⁰

VITANA
Grilovací koření
35 g
cena za 100 g • 36,85 Kč

VITANA
Grilované kuře
30 g
cena za 100 g • 43 Kč

VITANA
Krkovička
s česnekem
30 g
cena za 100 g • 43 Kč

ŽIVOT ZA VOLANTEM



6-7

NÁŠ REGION



15-18

DĚTSKÉ CHOROBY



19

Vážení čtenáři,

nevím, jestli to při čtení těchto sloupků vnímáte stejně jako já, ale čas s námi hraje jako o závod. Pokaždé, když se zamýšlím nad tématem úvodníků, divím se, jak rychle těch pár měsíců uteklo. Čtvero ročních období je pryč jako voda, a jak s oblibou říká má maminka, za chvíli jsou tady zase Vánoce.

Naštěstí čas, který máme před sebou, slibuje samé příjemné okamžiky; pomineme-li černočerné sliby ze stran vládních činitelů. Tím si ovšem nebudeme kazit předprázdninové čtení. Tyto řádky píšu v době, kdy rtuť teploměru pokořuje jarní rekordy po celé České republice, a tak se lze pouze dohadovat, jaký že ten letošní čas dovolených vlastně bude. Já – optimistka – věřím, že perfektní. K jeho co nejpohodovějšímu prožití přináší COOP Rádce spoustu užitečných informací a tipů i zábavné čtení na dlouhé chvílky ve stínu. Budete s námi mlsat i pracovat, balit se na výlety nebo zůstat v dokonale známém prostředí vlastní zahrady.

Ať už se chystáte na dalekou cestu na jih nebo zůstanete věrni české kotlině, najdete v tomto čísle přesně něco pro Vás. A tak Vám přejeme slunečné léto plné důvodů k úsměvu, něco dobrého do břicha a spoustu zážitků, na něž budete za dlouhých zimních večerů vzpomínat.

Lucie Dreiseitlová a Vaše redakce!

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 července 2011.

K ČERVNU
PATŘÍ JAHODY

24-25

COŽ TAKHLE
DÁT SI PIZZU?

28-29



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 Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3

| Generální ředitel: Ing. Josef Holub | Marketing COOP: Jitka Wohrabová, Andrea Mouralová,

tel.: 224 106 145, 224 106 146; fax: 224 106 140, e-mail: redakce@coop.cz, internet: www.coop.cz

REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002

TIŠTĚNÝ NÁKLAD: 150 000 ks

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA



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

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

Kdo šetří,



má za tři

„Než počneš vařit, pomysli, co vařiti budeš, abys nedělala jídel, na která je času dosti, a jídla, která se měla dříve vařiti neb péci, nenechala na dobu pozdější; byl by oběd zkažený.“

To je jedna z rad, které mohly dívky vyslechnout na přelomu minulého století od Anuše Kejřové, majitelky koncesované školy kuchařské a učitelky vaření na dívčí měšťanské škole a dívčím lyceu v Hradci Králové.

Koncem roku 1905 dokonce tato pokračovatelka Magdaleny Dobromily Rettigové napsala knihu s názvem Úsporná kuchařka s podtitulem Zlatá kniha malé domácnosti. Ta měla mladé hospodyňky naučit šetřit, a přesto vařit dobrá jídla. Některé

z těchto rad jsou v současnosti nepoužitelné, například: Velmi úsporná jiška je z loje, ale hledme si vždy lůž doma vyškvárit! Ovšem některé další, nabádající kuchařinky, aby při vaření nenechávaly hrnce odkryté, ale použily pokličku, najdete



Vaření, které si vaše peněženka zamiluje

i dnes třeba na internetových stránkách zabývajících se stále žhavým problémem nazývaným: Jak v domácnosti co nejvíce ušetřit.

Drahé hovězí můžete nahradit levnějším a hlavně dietnějším kuřecím

Pokud se v domácnosti vaří denně, je podle zkušených kuchařek nejlepší sestavit si jídelníček hlavních jídel alespoň na dva týdny dopředu.

A pak stačí vařit jednou za dva nebo tři dny tak, aby jídlo zbylo ještě na další. Tak prý lze ušetřit peníze nejen za použité suroviny, ale za energie spotřebované při vaření, jako jsou elektřina, plyn nebo i voda. Z kapes mlsounů však „tahá peníze“ i příprava specialit připravených podle náročných receptů. Odborník radí: „Je nutné sestavovat jídelníček

s rozmyslem!“ Nemá tedy smysl kupovat drahý olivový olej kvůli jednomu jídlu, aby pak zbytek láhve ležel nevyužitý další půl roku ve špajzu. Hospodyňky určitě potvrdí i to, že mezi nejdražší položky jídelníčku bezesporu patří maso, zvláště to hovězí. Přitom se dá ve spoustě případů docela elegantně nahradit podstatně levnějším masem vepřovým nebo kuřecím, které je navíc dietnější.

Maminčiny „rady a porady“

„Děvenko zlatá, když pokaždé vypneš troubu pět až deset minut před koncem pečení, maso se krásně dopeče a teplotu si po celou tu dobu udrží a ty můžeš hodně ušetřit,“ říkávala moje babička. A dodávala: „Pokud vaříš vodu, odměř si vždy jen potřebné množství. Nepotřebuješ složité odměrky. Když vaříš čaj,

Jak na kuchyňské žrouty peněz?

Dva tisíce korun ročně stojí podle odborníků každou českou domácnost jen samotná příprava jídel. Přitom se při správném vaření a ovládání kuchyňských spotřebičů dá velká část této sumy ušetřit.

- + pokud je hrnec, ve kterém vaříte, o 3 cm užší než plotýnka sporáku, spotřebujete o 30 % více energie;
- + použijete-li litr vody tam, kde by stačilo čtvrt, zvýší se spotřeba o 75 %;
- + zapomenete-li dát na hrnec pokličku, spotřeba se zvýší o 150-300 %;
- + tlakový hrnec sníží spotřebu energie o 50-60 %;
- + „jen trochu“ kapajícím kohoutkem odtěče asi 17 litrů vody za měsíc, což znamená až 200 litrů nevyužitých (a zbytečně zaplacených) vody za rok.



zkrátka si napuště vodu nejdříve do hrnečku a teprve pak ji nalij do konvice. Využij každý kousek jídla. Když ti zbude vařené nebo pečené maso, šup s ním do salá-

Jak na kuchyňské žrouty peněz?

+ používejte myčku, ale zapínejte ji až po naprostém zaplnění špinavým nádobím;

+ pokud místo programu na 60 stupňů použijete jen na 50 stupňů, ušetříte při každém mytí asi dvě koruny. Při mytí každé tři dny tak ročně ušetříte až 250 korun;

+ nejvíce energie spotřebuje lednice a mrazák (až 25 % z celkových nákladů). Námraza vyšší než pět milimetrů zvýší náklady na elektřinu o 30 %;

+ spotřeba vzroste i nevhodným umístěním lednice či mrazáku. Postavit chladničku k oknu, kterým pálí slunce, ke sporáku či radiátoru je jednou z největších chyb. Za každý stupeň navíc nad 20 stupňů Celsia okolní teploty totiž vzroste spotřeba energie přibližně o šest procent, což i u těch nejúspornějších spotřebičů může představovat necelých 100 korun ročně.



tu nebo domácí pomazánky. Ze zbylých vařených brambor udělejte k večeři třeba selskou omeletu. Rady i porady (jak jsem v duchu „šetřící“ přednášky nazývala) pro mne však měla i moje mamí. Mezi nejčastější patřilo: Chceš ušetřit? Při vaření dávej na hrnce poklice! Šetří vodou, čím více vody, tím déle bude trvat, než se ohřeje. Před uložením masa

roluj a čistí plynové hořáky. Časem se totiž zanáší a tím se zvyšuje spotřeba plynu. Používej vždy jen tak velký hrnec, který je nezbytně nutný!

Zuzana Volaříková



Kuchyňské rady sousedky Mileny se dozvíte na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

Vitana®

A NAVÍC
300x
PÁNEV
TESCOMA

PRO KAŽDÉHO
10 % SLEVA
NA VÝROBKY
TESCOMA

20 000 Kč DENNĚ



KUPTE VÝROBKY VITANA ZA 60 Kč
A VYHRAJTE KAŽDÝ DEN

Kupte výrobky Vitana v minimální hodnotě 60 Kč, pošlete SMS ve formátu
VITANA*OBCHOD*PRIJMENI*DATUM_UCTENKY*CAS_UCTENKY na telefonní číslo 900 88 03.
Více informací na www.vitana.cz.

Cena SMS je 3 Kč.



Part'ák pro bezpečnou jízdu

Možná se chystáte na letní dovolenou autem nebo svého plechového miláčka dáváte po zimní odstavce zpátky do provozu. Ať tak či onak, budete potřebovat správného part'áka



pro bezpečnou jízdu – pojištění. Jak nenaletět na rádoby výhodné nabídky nebo naopak zbytečně pojištění nepřeplatit? A co všechno vlastně můžeme pojistit? To zjistíte v dalším díle našeho automobilového seriálu.

Povinné ručení

Chceme-li jezdit autem, pak nám nezbude nic jiného, než si plechového přítele nechat pojistit. Povinné ručení je totiž ze zákona povinen platit každý vůz opatřený registrační značkou. Jedná se o pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla. Pokud si takové pojištění nepořídíte, hrozí vám pokuta v řádech deseti tisíců. Při hledání, kde vás povinné ručení vyjde na nejlepší peníz, je dobrým pomocníkem internet. Nabízí totiž nepřeberné množství kalkulaček i tabulek, které vám dané pojišťovny a služby porovná.



Jak vybrat povinné ručení

Hlavním měřítkem pro výběr povinného ručení bude jistě cena. Ta je závislá hned na několika parametrech:

- druhu vozidla (tedy zda se jedná o vůz osobní, nákladní, motocykl aj.);
- objemu motoru;
- bezezškodném průběhu předchozího pojištění;
- účelu, pro jaký je vůz používán (běžný provoz, autoškola, taxislužba aj.).

V dnešní době se pojišťovny v nabízených službách i cenách předhánají. Záleží tedy pouze na nich, jaké klienty zvyhodňují, popř. znevýhodňují. Některé pojišťovny nabízí např. slevy držitelům průkazů ZTP. Výhodu (bonus) mají také řidiči, kteří v předchozích měsících (nejčastěji 12) jezdili bez nehod. V opačném případě, tj. s každou pojistnou událostí, vás většinou čeká finanční přírážka (malus).

První pomoc na cestách

Před podepsáním smlouvy se zaměřte také na rozsah asistenčních služeb. Ty vám mohou být nápomocny při dopravní nehodě nebo poruše na automobilu. Některé pojišťovny

tyto služby nabízí zdarma, jiné pouze se spoluúčastí klienta nebo klientem zcela hrazené.

Patří sem samotný příjezd asistenční služby na místo, oprava v místě nehody, popř. zajištění odtahové služby. V některých případech pojišťovna hradí i úschovu automobilu na parkovišti, nejnnutnější ubytování klienta nebo náklady spojené s cestou.

Pojištné limity

Jednou z nejdůležitějších složek povinného ručení jsou tzv. pojištné limity. Jedná se o pojištné krytí, které vám pojišťovna nabízí. Zákonem stanovená výše je 35 milionů korun. Pojišťovny však nabízí i krytí 50 milionů korun a vyšší. Spolu s těmito částkami se však znásobuje také suma, kterou budete muset za pojistku vydat. Pokud jste na cestách denně nebo se chystáte na zahraniční dovolenou, uvažujte, zda vám storkoruna navíc nemůže ušetřit vleklé potíže.

Co se z povinného ručení hradí

Ačkoliv všichni povinné ručení platí, málokdo ví, jaké náklady se z něj hradí a za jakých podmínek. Kromě škod na zdraví, věci a majetku se z povinného ručení hradí i platby zdravotní pojišťovně, bolestné, náklady na zdravotní pomůcky, příspěvek na výpomoc v domácnosti aj. Pozor byste si však měli dát na to, za jakých podmínek není pojišťovna

povinná tyto náklady hradit a bude jejich platbu vymáhat na vás.

Kdy pojišťovna neplatí

Kompletní seznam výluk z pojištění najdete v každé pojistné smlouvě. V základech se ovšem jednotlivé pojišťovny nerozcházejí. V případě, že řidiči vozidla byla prokázána přítomnost alkoholu v krvi (popř. omamných látek či léků snižujících pozornost), pojišťovna má právo veškeré náklady požadovat zpět. Stejně je na tom řidič, jehož vozidlo nemá platnou technickou kontrolu, nebo pokud řidič nevlastní řidičské oprávnění.

Doklad o povinném ručení

Jediným platným dokladem, kterým prokazujete zaplacení povinného ručení, je zelená karta. Ta funguje jako mezinárodní doklad o pojištění, který existuje ve většině evropských států.

Havarijní pojištění

Tento druh pojištění ze zákona není povinný, ale může vás v některých případech zachránit od horkých okamžiků. Jeho hlavní výhoda tkví v tom, že povinné ručení hradí pouze škody, které jste způsobili druhé straně. Škodu na vlastním majetku vám pojišťovny neproplatí. Havarijní pojištění vám krytí na vlastním vozidle



zajistí a ve většině případů vás pojistí i pro případ vandalismu, zlodějů či živelných katastrof.

Dodatková pojištění

Kromě výše uvedených pojistek je možné sjednat v rámci vozidel ještě další přípojištění. Mezi nejčastější patří pojištění skel, pojištění autorádia, pojištění zavazadel, pojištění řidiče a ostatních osob ve voze aj.

Jak pojistku čerpat

Abyste mohli čerpat pojistku z uzavřeného pojištění, je potřeba vyplnit četné formuláře. Pojišťovny vždy nevyžadují přítomnost policie u dopravní nehody. Základem

by tedy měl být vyplněný záznam o nehodě. Tento záznam slouží jako důkazní materiál, je proto nutné, aby byl řádně vyplněný a podepsaný oběma zúčastněnými stranami. Je možné a vhodné vyfotit místo dopravní nehody alespoň na mobilní telefon. Následně s dokumenty vyrazte na pobočku pojišťovny, kde vás s dalšími kroky obeznámí. Poradí a pomůže vám i asistenční služba dané pojišťovny.

Každopádně vám přejeme, abyste na svých cestách prožívali pouze příjemné chvíle bez karambolů.

-drei-

INZERCE

*Pro ty co jdou z roboty
zakysané dobroty*

*novinka
zakysaná
Tatarská*



„Zapomeňte na finiš před koncem školního roku,“ radí rodičům odborníci

„Ten náš kluk není hloupý, ale spíš líný. Tvrdí, že se učí, a přitom kouká do zdi. Když se ho na něco zeptám, vůbec neví, o čem je řeč. A to máme vysvědčení na krku,“ lamentuje paní Eva nad svým dvanáctiletým synem Martinem, který má nejen problémy s učením, ale ještě navíc s ním pomalu začíná „mlátit puberta“.

A není sama, komu dělá vrásky na čele blížící se konec školního roku. Většina z rodičů po prohlédnutí žákovské knížky najednou zbystří a začne na své škole povinné ratolesti dotírat: „Podívej, tahle známka by se přece dala ještě zlepšit. Koukej se učit a nech se ještě přezkoušet.“ Pokud ještě přidají pár poněkud tvrdších vět typu: „Jestli si ty

známky nezlepšíš, tak uvidíš! Zapomeň na prázdniny,“ mohou připravit nejen sobě, ale hlavně svému dítěti pořádný psychický problém

Domácí příprava – maximálně hodinu a půl

Psychologové tvrdí, že finišovat s učením pár týdnů před vysvědčením a pokoušet se dohnat látku za celý školní rok je naprostý nesmysl. Dítě se podle nich musí pravidelně připravovat do školy učit už během prvního roku docházky. Rodiče by ho měli vést k tomu, jakým způsobem má dělat domácí úkoly, jak se do školy připravovat. Příprava do školy by neměla být zbytečně náročná, děti by neměly být přetěžovány. Každý školák potřebuje i čas

na hru a odpočinek. Proto je dobré rozdělit domácí přípravu



na několik úseků podle toho, jak je dítě schopné se soustředit. Pro žáčky z prvního i druhého stupně platí, že celkový čas domácí přípravy by neměl být delší než hodinu a půl. Jiná situace nastává zvláště u těch starších v případě přípravy na přijímací zkoušky nebo před pololetní písemkou. Je jasné, že ti mladší zase budou potřebovat větší pomoc rodičů. Při dodržování těchto pravidel se snad ani nemůže stát, že budou rodiče na konci školního roku nemile překvapeni.

Sledujte školáka celý rok, vysvědčení vás nezaskočí

„Právě způsob, jak se rodiče vyrovnávají

s vysvědčením svých dětí, je ukázkou, jak celá rodina funguje. Pokud se rodiče



o školní výsledky svých potomků zajímají po celý rok a učí se s nimi, tak znají jejich úspěchy i neúspěchy a vysvědčení by je nemělo nijak nepříjemně zaskočit," říká MUDr. Helena Pešanová, primárka Regionálního institutu duševního zdraví v Plzni, který je provozovatelem Linky důvěry a psychologické pomoci. Pokud hrozí, že známky rodičům opravdu zvýší tlak, vše se dá řešit v klidu, třeba i s pomocí školních psychologů, pedagogicko-psychologických poraden či právě Linky důvěry. Nikdy by však nemělo dojít k situaci, kdy strach z vysvědčení a reakce rodičů

může vyústit i v útěk z domova či v pokus o sebevraždu.

Podle odborníků

k těmto krajním řešením většinou dospívají děti jinak klidné, nenápadné a uzavřené do sebe, které hůře odolávají stresu a jsou úzkostné.

Zbytečně vystresovaní jedničkaři v dospělosti těžce snášejí případné prohry

Překvapivě se se strachem ze špatného vysvědčení prý lépe vyrovnávají horší žáci. Na jejich známky si většinou už rodiče zvykli. Pokud se však jedničkaři najednou zaskví na vysvědčení trojka, může i nejlaskyvnější rodič ztratit nervy. A co radí odborník? Když dítě donese ze školy horší známku, v první řadě je třeba zhodnotit, zda je toto zhoršení situační a mohla se na něm podepsat třeba nemoc či nějaké krátkodobé období zvýšené psychické zátěže. V každém případě by dítě mělo cítit, že se rodiče nezlobí, ale že se mu naopak budou snažit při přípravě do školy pomoci. V případě, když

známky zlepšit nelze a dítě je stabilně na úrovni trojek, nemá cenu nutit ho k tomu, aby z něj byl najednou jedničkař. Nejrozumnější je podporovat spíše jeho aktivitu, pílí a spokojenost. Je známou věcí, že trojkař se zdravým sebevědomím může vstoupit do dospělosti lépe připravený než vystresovaný

jedničkař, který v dospělosti nebude umět snášet prohru.

Udělám „hodného“ a vybalím pohromu

Rad a informací, jak na dobré vysvědčení či jak rodičům neslavně vysvědčení předložit, můžeme najít celou kupu. Zajímavé jsou třeba rady, kterými se častují sami školáci, jimž hrozí, že se provalí jejich špatné známky. Doporučují udělat těsně před dnem D „hodného“, nakoupit, vynést koš či pomáhat na zahradě. Když jsou pak rodiče lépe naladěni, vybalit pohromu. Další z rad zní: „Dej si předsevzetí, že se budeš lépe učit a dodrž ho!“ Ovšem následuje pro rodiče možná trochu hůře stravitelná rada, a to: „Nezapomeň, že dobré známky nejsou všechno. I bez perlicího vysvědčení se dá udělat díra do světa.“ Vzpomeň na Einsteina, který údajně propadal z matematiky, a přesto se z něho stal jeden z nejvýznamnějších fyziků všech dob. Najdi si věc, v které jsi dobrý, a věnuj se jí, jak nejvíce budeš moci. Může to být hra na hudební nástroj nebo třeba talent v kreslení. I z takového zájmu se může jednou vyklubat hvězdná kariéra. -vol-



Další rady, jak být na konci školního roku spokojení, najdete na www.coopclub.cz.

INZERCE



má šmak

Léto s dressingy SPAK!

- bez přidání chemických konzervačních látek
- vše na jogurtovém základě

www.spak.cz



Budme svěží jako jarní příroda kolem nás

Konečně jsme se definitivně zbavili kabátů a bund, sluníčko nám svléklo i tlusté svetry. Tak jako se stromy obalily listím a rozkvetly, vybarvují se louky a zahrady, také ženy všech věkových kategorií podléhají zákonitému pocitu, že i ony musí svým vzhledem do toho každoročního zázraku znovuzrození přispět. Proto Rádce požádal o rady zkušenou vizážistku Marii Renčovou.

Nejprve peeling

Jarní únava se nejvíc projeví na naší pleti. Je po zimě vyčerpaná, chybí jí vitamíny, zešedla, zhrubla. Takže ji, dříve než se začneme zabývat dekorativní kosmetikou, dáme, jak se říká, „do kupy“. K tomu pomůžou peelingové kúry, které odstraní odumřelé buňky, a pak ať použijeme klasický make up nebo tónovací krém, vždy je pleť osvěžená.

Ke své pleti bychom měly být na jaře vlídné, proto je dobré používat krémy s vitamíny, především s vitamínem C. Promašťující krémy, které jsme užívaly v zimě, postupně nahradíme lehčími, hydratačními krémy. Denní krém by rozhodně měl obsahovat ochranný UV filtr, protože sluníčko začne svými paprsky útočit.

Pleť je po zimě pobledlá, takže můžeme využívat i lehké tónovací denní krémy. Měly by být hydratační a jejich výhodou je, že se vetřou do pokožky stejně jako běžný denní krém. Naopak pokud bude žena nanášet make up, měla by ho vklepávat nebo roztírat houbičkou, případně štětcem. Často se setkávám s tím, že se make up vetře stejným způsobem jako denní krém.

Potom nedělá ochrannou vrstvičku a nezakrývá to, co má zakrýt.

Opálená i na jaře

Na jaře se k používání přímo nabízejí samoopalovací krémy. K tomu bych chtěla říct, že je vždycky důležité před jejich nanesením použít peeling, to znamená pleť připravit. Odstraní se odumřelá vrstva kožních buněk a „opálení“ nám déle vydrží. Pokud už vyběhneme naboso a budeme chtít mít také opálené nožky, je potřeba nejen nejprve použít tělový peeling, a také odstranit chloupky, a to i na kolenou, protože na chloupkách se samoopalovací krém zachytává a pak se může stát, že je kůže flekatá.

Vlasová jarní kúra

Dalším prvkem, kterým bychom se měly zabývat na jaře, je péče o vlasy. I jim dopřejeme jarní kúru. Po umytí to kromě běžného kondicionéru může být vlasová maska, díky níž získají vlasy potřebnou hydrataci. Pozor na šampony, nejen že by měly být kvalitní, ale vybírejte takové, které mají i UV filtr. Ozónová díra nedělá vlasům dobře.



Možnosti líčení je mnoho

Pokud se týká jarního líčení, současné trendy dávají možnost volit způsob podle svého založení. Určitě by však mělo být jemné a pastelové, abychom se rozsvítily, rozkvetly jako příroda kolem nás. Příroda nám nabízí zvláště inspiraci v květech - takže jemné lososové, růžovokorálové tóny na rty. Především mladší holčiny a dámy mohou zvolit všechny růžové, pink barvy. Samozřejmě je to nutné vyladit s tvářenkou, kterou můžeme zároveň použít i na oční víčka jako stíny.

Vaše Marie Renčová



Další rady týkající se jarního líčení vám paní Renčová prozradí na stránkách www.coopclub.cz

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.vahala.cz



GRILOVANÍ ŠNECI



SENDVIČOVÉ NÁŘEZY V TROJOBALU



USPOŘÁDEJTE ZAHRADNÍ PÁRTY!



PIZZA



RECEPTY

našich zákazníků

SENDVIČOVÉ NÁŘEZY V TROJOBALU

- *Sendvičový nářez*
- *Sendvičový nářez se sýrem*

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

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



GRILOVANÍ ŠNECI

- *Váhalova slanina*

Potřebujeme:

- 6 větších tenkých plátků vepřové kýty nebo krutých prsou
- 6 plátků Váhalovy slaniny
- 3 velké červené papriky
- 6 snítek šalvěje
- 6 lžic oleje, grilovací koření
- pepř
- sůl

Postup: Nejdříve očistíme papriky, rozkrájíme na pruhy a dáme na několik minut do horké trouby, až změkknou. Necháme je vychladnout, stáhneme slupku. Plátky masa naklepeme, na celou plochu poklademe plátky Váhalovy slaniny a připravenou papriku, k jedné straně plátku přidáme snítka šalvěje a zavineme pevné závitky. Ze závitku ukrajujeme silnější kolečka a ta napichujeme na špejle, které jsme předem 1-2 hodiny namáčeli ve studené vodě. Olej smícháme se solí, pepřem, grilovacím kořením. Roládky na špejli potřeme ochuceným olejem a dáme na gril (možno i pod gril do trouby). Grilujeme z každé strany, až je maso měkké. Současně se šneky si můžeme ugrilovat i malá rajčátka. Podáváme s různě upravenými brambory nebo pečivem a zeleninovým salátem.



PIZZA

- *Šunkový speciál*

Potřebujeme:

- 3 kelímky hladké mouky
- 2 lžičky oleje
- 1,5 smetanového jogurtu
- 2 vejce, lžičku soli
- 3/4 sáčku prášku do pečiva

Na náplň: ► Šunkový speciál nakrájený na nudličky, další přísady dle chuti: ► papriku ► česnek ► rajčata ► sterilovanou kukuřici ► žampiony ► kečup ► olivy ► tvrdý sýr na postrouhání

Postup: Jogurt smícháme s moukou, solí, práškem do pečiva, vejčky a dobře propracujeme v těsto, ze kterého připravíme větší pizzy na plech nebo malé mini-pizzy, pečeme na pečicím papíru. Povrch pizzy potřeme rajským protlakem nebo kečupem, posypeme na nudličky nakrájeným Šunkovým speciálem, dle chuti přidáme proužky papriky, kolečka rajčat, tenké plátky česneku, sterilovanou kukuřici, žampiony nebo olivy. Nakonec vše posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem a pečeme při teplotě 180 °C až do zružovění okrajů.



USPOŘÁDEJTE ZAHRADNÍ PÁRTY!

- *Grilovací klobása*
- *Grilovací párečky*

Se specialitami na gril od Váhalů to pro vás bude hračka. Stačí jen rozpálit gril a do zlatohněda opékat Grilovací klobásy nebo Grilovací párečky, které zachutnají hlavně dětem.

Náš TIP: všechny příjemně překvapíte grilovanými silnějšími plátky Váhalovy slaniny. Grilované dobroty podáváme s grilovanou nebo čerstvou zeleninou a voňavým pečivem.



Potraviny, které naše maminky neznaly

Vypěstovat si vlastní chřest je úkol pro obzvlášť trpělivé jedince. Vždyť kdo z nás by od výsadby vydržel čekat celé tři roky, než se dočká první malinkaté úrody! A přitom v období Rakouska-Uherska byly nejznámější chřestové plantáže v Ivančicích na Moravě. Zdejší chřest byl nejlepší v celé Evropě, a svého času byl dokonce ve světě slavnější než pilsenské pivo.

Vinou komunistického režimu, který považoval „špargl“ za buržoazní pochoutku, však naše maminky znaly chřest už jen jako součást řezaných květín – asparágus.

Bílá – fialová – zelená

Základní druhy chřestu dělíme podle barvy na bílý, zelený a fialový. Nejjemnější chuť má bílý. Vlivem slunečního svitu začíná fialovět a jeho chuť se mění na kořenitou a mírně nahořklou. Nutriční hodnoty však zůstávají zachovány. Při dlouhodobějším vystavení slunečním paprskům chřest zezelená. Zelený chřest má nejvíce vitamínu C a intenzivnější nahořklou chuť. Používá se převážně ve studené kuchyni, bílý a fialový pro teplou kuchyni.

Dobry chřest je čerstvý chřest

Pokud zatlačíte nehtem na řeznou plochu a začne vytékat tekutina, jedná se o čerstvý chřest. Zaručeně čerstvý chřest při ohýbání praskne. Jeho barva musí být svěží, bez nažloutlých či nahnědlých skvrn. Špičky výhonků jsou uzavřené, nerozvité.

Nespotřebujete-li všechny koupenný chřest, zabalte jej do vlhké utěrky a dejte do ledničky. Při teplotě 2-4 °C vydrží 4 dny. Chřest také můžete oloupat, krátce spařit, zchladit v ledové vodě a dát zamrazit.



www.coopclub.cz

Další chřestové recepty najdete na www.coopclub.cz.

CHŘEST

Víte, že:

- ◆ za vlády císaře Napoleona se ze semínek chřestu pražila náhražka kávy;
- ◆ k chřestu se pije víno. V Německu i u nás se připravuje speciální bílé „chřestové“ víno;
- ◆ chřest obsahuje velké množství vody, bílkoviny a vlákniny a minimum tuků a sacharidů. Je nízkokalorický a vhodný při redukčních dietách.

Rady do kuchyně

- ◆ výhonky loupejte škrabkou směrem od hlavičky dolů. Snažte se odstranit všechna vlákna, která se nedají překousnout;
- ◆ dřevnatělé a oschlé konce výhonku odřízněte;
- ◆ před vařením svažte stonky chřestu nití a vložte je do vroucí vody hlavičkami nahoru. Do vody můžete přidat sůl, cukr, citronovou šťávu, česnek nebo bobkový list.
- ◆ chřest vařte 10 (zelený a fialový) až 12 (bílý) minut doměkka;
- ◆ před grilováním potřete chřest olivovým olejem, hořčicí a pepřem. Během grilování výhonky obraťte.

Vyzkoušejte

Grilovaný chřest s parmskou šunkou a parmazánem

- ◆ 500 g zeleného chřestu ◆ 1 šalotka ◆ 1 hlavička česneku
- ◆ 1 bobkový list ◆ 1 lžíce másla ◆ sůl ◆ 4 plátky parmské šunky ◆ olivový olej ◆ 30 g parmazánu

Do jednoho litru vody dáme česnek, bobkový list, sůl, šalotku, máslo a necháme 5 minut vařit. V takto připraveném vývaru minutu povaříme očištěný chřest. Pak jej vyjme, rozdělíme do čtyř svazků a každý v prostředku obalíme plátkem parmské šunky. Svazky vložíme na rozpálený gril, přečnávající konce chřestu potřeme olivovým olejem a asi 2-3 minuty grilujeme. Přendáme na talíře, posypeme strouhaným parmazánem a podáváme s pečivem.





Big Milk

novinka

Zmrzlina plná mléka
s kapkou smetany



www.bigmilk.cz

MALEBNÁ NÁRUČ JIŽNÍCH ČECH



S blížícím se létem nás to táhne k jihu za teplem a romantickým západem slunce v mořských vlnách.

Spolu s námi se ale nebudete muset trmáčet dlouhou cestou, podíváme se totiž ještě před humna. Česká republika nabízí spoustu nádherných koutů k životu i pokochání během letní dovolené. My vám na zlatém podnosu servírujeme krásu jižních Čech.

Jistě vám nemusíme sáhodlouze vykládat, že se jižní Čechy rozkládají od šumavských hvozdu až po třeboňské rybníky. Jejich široká náruč nabízí stovky turistických cílů. Na své si přijdou milovníci architektury, obdivovatelé přírodních krás i výletníci toužící po dávce historie. Z nepřeberného množství skvostů vybíráme ty, které opravdu stojí za to a o nichž jste možná ještě ani neslyšeli.

POSVĚCENÁ HISTORIE

Jihočeská oblast se může pochlubit dvěma obcemi zapsanými na seznam UNESCO. Českým Krumlovem a Holašovicemi. První není třeba dlouze představovat. Nejedná se o město velké rozlohou, avšak historickými skvosty a malebností předčí i mnohem větší konkurenty. K prohlídce se nabízí bývalé sídlo Rožmberků, které je druhým největším zámeckým komplexem v Česku. Českokrumlovská procházka odtud může pokračovat přes barokní osmibokou kapli Panny Marie Bolestné až

na tisícimetrovou Kletř.

Holašovice jsou malebnou vesničkou nedaleko Českých Budějovic. Prosluly díky středověkému systému obytných domů a sýpek. Architektonické selské baroko nadchne snad každého výletníka. A že se nejedná o ležáký výletní cíl, dokládá fakt, že komplex čítá 23 památkových usedlostí se 130 budovami! Navíc nemluvíme o umělém skanzenu, Holašovice jsou trvale obydleny!

ZÁMKY, ZÁMKY, ZÁMEČKY

Nedaleko Českého Krumlova stojí za návštěvu klášter Zlatá Koruna, jehož základy sahají až k druhé polovině 13. století. Podle legendy byl klášter postaven na pokyn krále Přemysla Otakara II. jako připomínka, že vyhrál bitvu proti uherskému králi Bélovi IV. Stavba se pyšní úchvatnou gotickou architekturou, díky níž je považována za jeden z nejceněnějších gotických komplexů ve střední Evropě.

Velkolepým dojmem působí renesanční zámky z dob vlády Rožmberků a pánů z Hradce. Jedním z významných rožmberských sídel je beze sporu Bechyně. Zde žil a úřadoval zhruba dvacet let Petr Vok z Rožmberka, který komplexu vdechnul novou podobu. Impozantní zámek obklopený zelení se vypíná nad soutokem řek Lužnice a Smutné. Kromě architektonických a historických skvostů nabízí také výstavy nevšedních děl nejenom sochaře Vladimíra Preclíka ve stejnojmenném muzeu.

TECHNICKÉ SKVOSTY

Pro výletníky, kteří preferují technické vymoženosti, nabízí jižní Čechy také něco ze svých krás. Jistě vás nadchne Písek s vodní elektrárnou spojenou s technickým muzeem. Jedná se o nejstarší českou vodní elektrárnu zbudovanou v roce 1887.

Pro všechny generace bude zajímavým zpestřením letní dovolené návštěva grafitového dolu nedaleko Českého Krumlova. Tady se dozvíte nejenom něco ze zajímavé historie, ale navíc se budete moci na vlastní kůži přesvědčit, jak to při takové těžbě vypadalo.

RÁJ VODNÍKŮ

Jihočeské putování končíme kde jinde než u rybníků. Rybníkářství tu má staletou tradici a byla by škoda nevěnovat mu jediný den dovolené. Největšího rozmachu došly tyto vodní plochy během 15. a 16. století. Za návštěvu stojí nejenom třeboňské rybníky, ale také českobudějovicko-hlubocká rybníční soustava. Vyrazíte-li kolem nich pěšky nebo na kole, narazíte na úchvatné kouty s přírodními rašeliništi, voňavými loukami a malebnými vesničkami. Když už jsme u vody, nezapomeňte ani na Lužnici, Otavu a Vltavu, které každoročně lákají stovky vodáků.

-drei-



Kam ještě můžete v jižních Čechách zabrousit, se dočtete na stránkách www.coopclub.cz.

Vlachovo Březí, malebné městečko v podhůří Šumavy mezi Blanicí a Volyňkou, stojí za to navštívit. Ve Vlachově Březí je jedinečné Pekařství Cais, odkud vozí široko daleko báječné chleby (jeden z nich ne náhodou získal ocenění Regionální potravina i Chutná hezky, jihočesky), velmi chutné pečivo a spoustu dalších dobrot. Vůně, která se odtud line, je prostě pohádková.

Pekařství založil Vladimír Cais v roce 1993 a dodnes je se svým synem osobně vede. „Začínali jsme v pronajaté provozovně, potom jsme zakoupili objekt, který jsme v roce 2003 rekonstruovali. V úplných začátcích jsme každý den pekli zhruba 200-300 bochníčků chleba pro nejbližší region, dneska už jich děláme 8-9 tisíc denně a vozíme je až do Prahy,“ prozrazuje majitel. To ovšem není samo sebou.

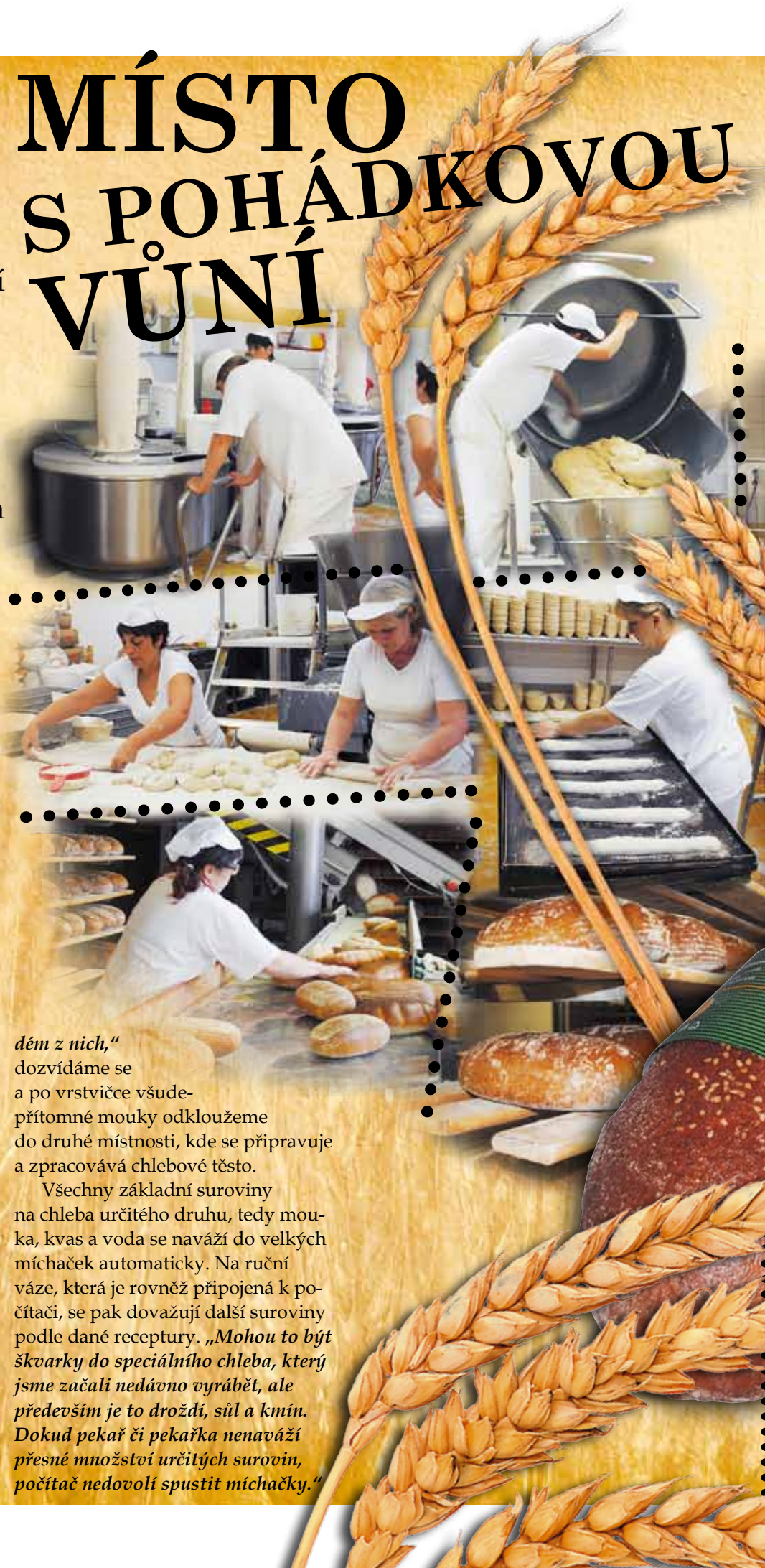


Začátek zrodu nezaměnitelných chlebů je v místnosti se dvěma obrovitými sily na žitnou a pšeničnou mouku. „Zásobníky na mouku jsou patnáctitunové, to množství se spotřebuje zhruba za týden,“ uvádí nás do problematiky technolog a obchodní zástupce v jedné osobě Jan Prokeš. Za námi jsou dvě snad nejdůležitější nádoby v celé pekárně. „To jsou kvasomaty, ve kterých se z žitné mouky a vody vyrábí kvas, zhruba kubík této nezbytné suroviny v kaž-

MÍSTO S POHÁDKOVOU VŮNÍ

dém z nich,“ dozvídáme se a po vrstvičce všude-přítomné mouky odkloužeme do druhé místnosti, kde se připravuje a zpracovává chlebové těsto.

Všechny základní suroviny na chleba určitého druhu, tedy mouka, kvas a voda se naváží do velkých míchaček automaticky. Na ruční váze, která je rovněž připojena k počítači, se pak dovažují další suroviny podle dané receptury. „Mohou to být škvarky do speciálního chleba, který jsme začali nedávno vyrábět, ale především je to droždí, sůl a kmín. Dokud pekař či pekařka nenaváží přesné množství určitých surovin, počítač nedovolí spustit míchačky.“



TĚSTO JE ŽIVÝ MATERIÁL

Míchačky dostaly do svých útroh vše potřebné a pustí se do práce.

Dostatečně prohnětené těsto překlápí do děličky. Ta jej

naporcuje a teď začíná pravý koncert. Přicházejí pekařky a zručnými rukama každý díl zpracovávají. „Nepoužíváme žádné stroje na válení, protože těsto je živý materiál.

z původních šumavských receptur. Přidáváme ruční vklad při válení, peče se na kamenech. Ale používáme zároveň tu nejlepší, nejmodernější technologii.“

Krásně upečené pecny chleba vyjíždějí z pece, šikují se na pásu a putují do spodních prostor, kde budou na dřevěných policích chladnout.

BOUBÍN NENÍ JEN PRALES

Pokud se válí rukama, je to na chlebu znát,

zdůrazňuje Jan Prokeš. Víte, kolik sválí jedna pekařka pecnů chleba za jednu noční směnu? 600-800! Dovedete si to vůbec představit?

Pekař Radek mezitím v šesti pecích kontroluje, zda už je předchozí várka chlebů řádně upečená. Pec otvírá svůj chřtán, na etážích vyjedou zlatavé pecny a zase se po chvíli vrací do horkého nitra. Proč, když je všechno řízeno počítačem? „Protože velkou roli hraje počasí, atmosférický tlak a podobně. Správný pekař musí k technickým parametrům přidat i cit,“ zdůrazňuje Jan Prokeš. Radek, který jak pohledem, tak poklepem zjistil, že chléb ještě potřebuje pár minut na dopečení, pokyvuje, že má svou práci i po deseti letech rád a dělá ji srdcem. „Těstu se musí vyhovět,“ usmívá se Jan Prokeš, ale vzápětí si povzdechne, že letos je velmi nekvalitní mouka, se kterou se musí doslova čarovat. Navíc je mouka o polovinu dražší než vloni. Když si k tomu připočítáte neustále stoupající ostatní náklady a konkurenci, je velmi těžké prosperovat.

PO STARU, ALE NEJMODERNĚJI

„Snažíme se, aby nejen naše chleby, ale všechny naše výrobky byly přirozené, aby vycházely z toho, co je nám historicky vlastní. Aby základem chleba byl přirozený žitný kvas, nepoužíváme žádné náhražky, umělá okyselovadla. Vycházíme

Zákazníci po léta rádi kupují Caisův Chalupářský a Maďarský chléb. Oblíbili si například i Norský chléb, Zrníčko (Norský byl první chléb Jana Prokeše po jeho nástupu do funkce, Zrníčko má nejradši) a také bezéčkové chleby, o kterých bude řeč za chvíli.

Sestupujeme do expedice. Na dřevěných policích chladnou chleby upečené při ranní směně. „Když se zbaví největšího tepla, převezou je do nejzadnějšího, klimatizovaného expedičního skladu, kde pak chladnou až „do jádra“. Pak se vrací do první místnosti, kde je, teď už úplně vychladlé krájí, balí a expedují. V noci se pečou chleby, které se ráno rozvážejí nebalené a mohou být ještě vlahé.“

ZDRAVÍ BRATŘÍČCI

Seznamujeme se s vítězem 1. ročníku soutěží Regionální potravina a Chutná hezky, jihočesky, chlebem Boubín a jeho bratříčkem Libínem. Jsou to první dva výrobky z řady NATIVE LINE®, která je bez „éček“. „Boubín je výjimečný chléb vynikající chuti a představuje absolutní špičku mezi konzumními chleby. Obsahuje kromě žitné a pšeničné chlebové mouky i mouku z tvrdé pšenice, čerstvý přírodní jogurt a velice zdravou špaldovou a kamutovou mouku,“ seznamuje nás s chlebovými skvosty Jan Prokeš a zdůrazňuje, že teď je sice tato místnost, kde ženy obsluhují baličky a kráječky a kde čekají na expedici výrobky Pekařství Cais, dost naplněná, ale v noci tu není k hnutí. „To si neumíte představit,“ směje se. 12 aut pak voňavý náklad rozváží – třeba i k vám.

-koř-

Pekařství Cais dodává 29 svých výrobků do prodejen Trefa a cca 35 výrobků do prodejen Terno českobudějovické Jednoty. Stává se tak jejím dodavatelem číslo 2 hned po průmyslových výrobcích. Kromě toho dodává do prodejen Jednoty Volyně, Vimperk, Tábor, Milevsko a části středních Čech. Představuje to odbyt zhruba poloviny produkce.

JIHOČESKÁ KUCHYNĚ, TO NEJSOU JEN RYBY, ALE I, **KULAJDA** **BOSÁKY** A **KOČIČÁK**

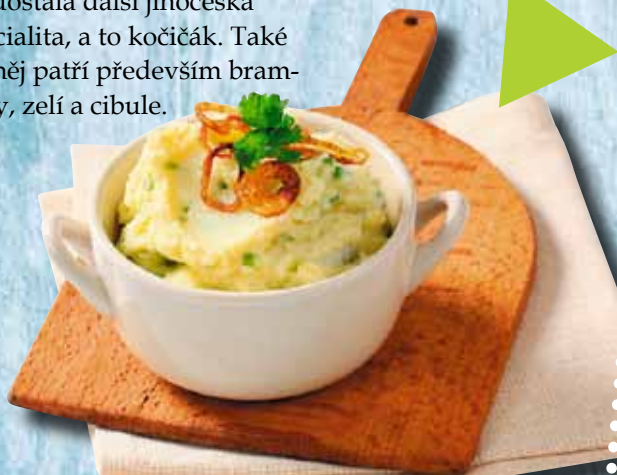
Tak líčí spisovatel Ota Pavel jeden ze svých rybářských zážitků, který se objevuje na stránkách jeho nezapomenutelné knihy s názvem Jak jsem potkal ryby. A zcela právem zmiňuje dva z atributů jihočeské kuchyně – sladkovodní ryby a houby. Ale nejen těmito pochutinami „živ je Jihočechem“.

Asi nejznámějším jídlem tohoto kraje je jihočeská kulajda. Ta má mnoho variant, někde se „zakudlává“ moukou, jinde jíškou, kromě kopru se přidávají i houby.



Dalším pokrmem původně z jižních Čech jsou bosáky nazývané také drbáky. Jde o knedlíky vyrobené ze syrových brambor. Někdo je dělá z poloviny brambor syrových a poloviny vařených, ale těm prý patří pojmenování knedlíky chlupaté.

Poněkud podivné jméno dostala další jihočeská specialita, a to kočičák. Také do něj patří především brambory, zelí a cibule.



„Navečer jsme přepluli největší rybník světa Rožmberák. Večer jsme osmahli rozkrájené hříby, pak jsme je dali na chvíli pryč a připravili jsme na pánvi kapry. Pak jsme k nim přidali hříby a obložili je navíc plátky naložené papriky z konzervy. Potom jsme si vlezli každý do jiného koutu břehu jako psi, kteří se bojí o svoji kost, a jenom jsme funěli. Nemluvíli jsme, abychom vychutnali tolik vyhlášené jihočeské kapry.“

JIHOČESKÁ KULAJDA

► 1 litr vody ► ½ litru kyselé smetany ► 300 g brambor ► 200 g čerstvých hub (nebo 20 g předem namočených sušených) ► 1 menší cibule ► 80 g tuku ► 3 vejce ► 1 lžice hrubé mouky ► sůl ► kmín ► bobkový list ► kopr ► ocet

Pokrájené brambory uvaříme téměř doměkka s kmínem, solí a cibulí. Přilijeme mouku rozmíchanou ve smetaně. Přidáme houby podušené se solí a kmínem, bobkový list a sekaný kopr. Polévku přivedeme k varu a postupně do ní vyklepneme vejce. Dochutíme octem.

PRAVÉ BOSÁKY

► 750 g syrových brambor ► 300 g hrubé mouky ► 1 vejce ► sůl Na polítky knedlíků: ► 80 g sádla ► 1 nakrájená cibule

Syrové brambory nastroháme a vymačkáme z nich přebytečnou vodu. Přidáme sůl, vejce a hrubou mouku. Těsto dobře promícháme. Lžící vhadzujeme do vroucí vody menší knedlíčky, které vaříme asi osm minut. Během varu nadzvedáváme knedlíky ode dna hrnce. Mezitím roztopíme sádlo a osmažíme na něm drobně nakrájenou cibuli. Knedlíky vyjmeme z vařící vody, přelijeme sádlem s cibulí a podáváme jako přílohu k pečenému vepřovému masu s dušeným kysaným zelím.

KOČIČÁK

► 600 g oloupaných brambor ► 300 g kysaného zelí ► 2 cibule ► olej (sádlo) ► kmín ► sůl ► kousek másla

Brambory nakrájíme na kostky a spolu s kmínem uvaříme v osolené vodě. Mezitím scedíme kysané zelí, které krátce podusíme s trochou vody, můžeme dochutit solí, octem, cukrem podle vlastní chuti. Uvařené brambory rozšťoucháme s kouskem másla, přidáme podušené a scezené zelí. Cibuli nakrájíme na kostičky a osmažíme do tmavší barvy. Spolu s tukem z pánve přidáme k bramborám a zelí a společně promícháme. Necháme 5-10 minut odpočinout v teple pod pokličkou, aby se chutě propojily. Kočičák chutná nejlépe s pečeným vepřovým a pivem, ale i samotný s mlékem.

Onemocnění vyvolává virus, který patří do čeledi paramyxovirů a je podobný virům parainfluenzy. Příušnice jsou nakažlivé a jako jiné infekční choroby podléhají povinnému hlášení. Vyskytují se běžně v průběhu celého roku, s vyšším výskytem v zimních a jarních měsících. „Virus je přítomen v dýchacích cestách a šíří se kapénkovou cestou a slinami. Tvrdí se,

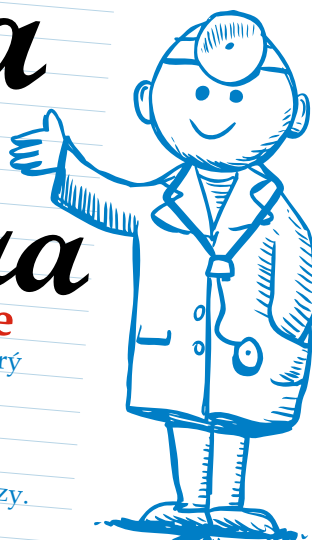
že je přítomen ve slinách už 5-7 dnů před objevením příznaků a přetrvává až 9 dnů od začátku nemoci,“ říká MUDr. Jana Tábořská.

Nebezpečí v komplikacích

Po uplynutí inkubační doby, která trvá kolem 18 dnů s maximem až 25 dnů, dojde k vzestupu teploty a objeví se zduření příušních žláz. Teploty i zduření mohou přetrvávat i několik dnů, zpravidla 4-6, pak dojde k poklesu teploty a vzhled nemocného se zase normalizuje. „Šestý, sedmý den se mohou objevit komplikace příušnic. Projevují se tím, že znovu dochází k vzestupu teploty, děti mají bolesti hlavy a břicha, začnou zvracet. Může dojít k projevům meningitidy, takže vcelku známou a relativně častou komplikací příušnic je zánět mozkových blan. Další komplikací bývá zánět slinivky břišní, kdy děti zvrací a bolí je břicho. Konečně u chlapců je to také zánět varlete a nadvarlete. Je nebezpečný tím, že ve svém důsledku, pokud se neléčí, může vést až k tlakovému poškození a sníženému prokrvení varlete a výjimečně ke sterilitě,“ varuje lékařka. Zdůrazňuje, že v případě komplikací je nezbytná hospitalizace malého maroda. Těžší průběh a výskyt komplikací bývá častější u dospělých než u dětí. Všechny komplikace se ale ve většině případů podaří vyléčit bez trvalých následků. Pokud se nakazí těhotná žena v průběhu 1. trimestru, může dojít k samovolnému potratu.

Hlava jako brambora

Ono nestačí, že jsou **příušnice** bolestivé, ale navíc malý pacient, který je dostal, má velké otoky v okolí uší a často také krk jak zápasník. Kromě příušních žláz bývají zduřené i podčelistní a podjazykové slinné žlázy. Nemocný může mít postiženu i další žlázu a tou je slinivka břišní.



Včeličky jsou dvě

Proti příušnicím se očkuje, a to současně s vakcínou proti spalničkám a zarděnkám. První dávku očkovací látky děti dostávají ve věku 15 měsíců, druhou dávku za 6 měsíců a později. „Přes toto očkování se v posledních letech objevil vzestup případů příušnic jako onemocnění i u dříve očkovanych dětí. Proto se předpokládá, že se pravděpodobně v budoucnu bude proti příušnicím přeočkovávat ještě ve školním věku.“ Průběh „druhé ataky“ však nebývá tak úporný jako v případě, kdyby dítě vůbec očkované nebylo. Pokud se komplikace vůbec vyskytnou, jsou lehké.

Léčení běžného průběhu onemocnění příušnic žádné zvláštní postupy nevyžaduje.

„Dětem podáváme antipyretika čili léky proti teplotě. Preferuji dětský brufen, protože má protizánětlivé účinky. Tvrdí se, že není nutné obalovat zduřelé slinné žlázy, ale někdy může suché teplo malým pacientům ulevit. Děti mají při příušnicích pocit sucha v ústech, je proto vhodné dohlédnout na to, aby přijímaly dostatek tekutin. A protože špatně polykají, doporučuje se přechodně podávat kašovitou stravu. Samozřejmě by měly zůstat v klidu. Komplikace již patří na nemocniční lůžko,“ uzavírá MUDr. Jana Tábořská.

-koř-



Pořízení dětské autosedačky je velmi zodpovědný úkol.

Její používání je povinné, a to především proto, že chrání děti před následky případné autonehody. Rozhodujícími údaji pro výběr autosedačky je hmotnost dítěte a přizpůsobení sedačky jeho velikosti. Rozhodně nekupujte příliš velkou sedačku s odůvodněním, aby vám vydržela déle a ušetřili jste. Takové rozhodnutí se může vymstít.

Pro novorozence jsou nejvhodnější kolébky, ve kterých dítě zcela leží, což je vhodnější poloha než ve skořepinách z kategorie 0+, které by mohly být zpočátku příliš velké a nepohodlné. Záhy ale budete beztak muset investovat do skořepiny ze skupiny 0+. Ty se umísťují zády ke směru jízdy. Tato poloha zajišťuje nejvyšší ochranu především s ohledem na nedostatečně vyvinutou dětskou krční páteř, proto je dobré vozit dítě v poloze proti směru jízdy co nejdéle.

Pokud máte větší děti, (skupina II/III), vyvarujte se jednoduchým podsedačkám bez zádové opěrky. Vybírejte sedačky s dobře označenými příchytkami na bezpečnostní pásy, které brání špatnému vedení pásu při poutání dítěte, což je pro bezpečnost sedaček klíčové. Některé sedačky umožňují polohu vleže – mírné naklonění dozadu, pokud dítě v sedačce spí.

DĚTSKÉ AUTOSEDAČKY



Velmi důležité je pohodlí sedačky. Dítě v ní stráví dlouhé hodiny, aniž by se mohlo výrazně pohybovat. Mezi jinými věnujte pozornost kvalitě polstrování, ale i výhledu z okénka, které dítě bude mít při umístění sedačky v automobilu.

Na co pozor

Při nákupu si ověřte, že byla sedačka homologována (to je povinné pro všechny autosedačky uváděné na trh), zvláště důležitá je přítomnost značky R44-04. Vyšší bezpečnost zaručují autosedačky, které úspěšně prošly náročnějšími bezpečnostními



testy, jež uveřejňuje časopis dTest. Výsledky některých testů, volně dostupných na internetu, nemusí být zcela spolehlivé.

Vyhnete se nákupu již použitých sedaček. Nevíte, v jakém stavu se sedačka skutečně nachází a zda nebyla poškozena při autonehodě. Tato poškození nemusí být na první pohled viditelná.

Ida Rozová



SKUPINY AUTOSEDAČEK:

Sedačky jsou rozděleny do 5 skupin, které se určují podle hmotnosti (nikoliv věku!) dítěte.

- **Skupina 0:** od narození do 10 kg, přibližně do 18 měsíců.
- **Skupina 0+:** od narození do 13 kg, přibližně do 2 a půl až 3 let.
- **Skupina I:** od 9 do 18 kg, přibližně od 1 roku do 5–6 let.
- **Skupina II:** od 15 do 25 kg, od 4 do 9 let.
- **Skupina III:** od 22 do 36 kg, od 7–8 let do 12 let.

– aby se nejmenším bezpečně sedělo

Některé sedačky jsou určeny pro více hmotnostních skupin najednou.

- **Skupina 0/I (a 0+/I):** do 18 kg.
- **Skupina I/II/III:** od 9 do 36 kg.
- **Skupina II/III:** od 15 do 36 kg.



Chcete vědět další rady pro výběr autosedačky? Podívejte se na www.coopclub.cz.



Recepty našich zákazníků

PRO MALÉ
A VELKÉ
MILOVNÍKY
GRANKA

Jogurtové pohlazení



Mátové pokušení



Námořníkův sen



Sladké políbení





Recepty našich zákazníků

PRO MALÉ
A VELKÉ
MILOVNÍKY
GRANKA

Mátové pokušení

Potřebujete (2 porce):

- 200 ml vychlazeného mléka
- 2 kopečky vanilkové zmrzliny
- **40 g (8–10 kávových lžiček) Granka**
- lístky čerstvé máty peprné
nebo mátový sirup – množství podle chuti



Do mléka dáme zmrzlinu, mátu a Granko, společně rozmixujeme do pěny a nalijeme do skleničky a ihned podáváme. Ozdobíme lístkem máty.

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

Námořníkův sen

Potřebujete (1 porce):

- 250 ml vody
- 50 ml rumu
- 5 g čerstvého zázvoru
- **40 g (8–10 kávových lžiček) Granka**

Dáme vařit vodu, mezitím nastrouháme na jemném struhadle čerstvý zázvor do dvou hrníčků. Přidáme rum a Granko, zalijeme vařící vodou, promícháme a ihned podáváme. Můžeme podávat s plátkem pomeranče.

Tip – plátek pomeranče i s kůrou krátce povaříme v cukrovém sirupu, až začne cukr karamelizovat.



Tradice na našem stole

TRADIČNÍ KUCHYNĚ

TVAROHOVÉ jahodové KNEDLÍKY

Tvaroh rozdrobíme do misky, osolíme. Přidáme vejce a rozpuštěný tuk. Zpracujeme hladkou hmotu. Postupně do ní zapracujeme mouku a vytváříme vláčné těsto. Množství mouky závisí na velikosti vejce a hustotě tvarohu. Z těsta vytvoříme váleček, nakrájíme na plátky a do každého zabalíme jahodu. Knedlíky vaříme ve vroucí vodě 7-8 minut.



Hotové knedlíky na talíři sypeme:
Varianta 1: strouhaným tvarohem, moučkovým cukrem a přelíváme rozpuštěným máslem.
Varianta 2: místo tvarohu použijeme mletý mák.
Varianta 3: místo tvarohu použijeme strouhaný perník.

Váš nákupní seznam:

Na těsto:

- ▶ 250 g měkkého tvarohu
- ▶ 1 vejce ▶ špetka soli
- ▶ 50 g tuku
- ▶ asi 170 g polohrubé mouky
- ▶ jahody (čerstvé nebo kompotované)

Na dozdobení:

- ▶ máslo
- ▶ perník

INZERCE

Tatřa



- UHT MLÉKA, SMETANY • MÁSLA • ZAHUŠTĚNÁ NESLAZENÁ MLÉKA •
- ZAHUŠTĚNÁ SLAZENÁ MLÉKA A SMETANY • OCHUCENÁ MLÉKA • MLÉČNÉ SPECIALITY •



MLékárna Hlinsko, Kouty 53, Hlinsko v Čechách, www.mojemleko.cz



K červnu patří jahody

Představovat předlouze jahody by bylo jako nosit dříví do lesa. Ovšem jsou informace, které většině smrtelníků zůstávají utajené. Ať už je to o pěstování těchto červených krásavic nebo jejich pradávném původu i léčitelských schopnostech.

Historie

Pokud jste někdy přemýšleli, jak dlouho už jahody obývají tuto planetu, vězte, že se nejedná o ovoce mladé. Archeologové totiž zjistili, že na jahodách už si mohli pochutnávat lidé v době kamenné. K rozmachu jejich pěstování však dochází až ve středověku. Tehdy se jahody servírovali při oslavách a hostinách, protože symbolizovaly blahobyt, dokonalost a klid.

Jahody a zdraví

Nemusíme zřejmě zdůrazňovat, že jahody jsou bezednou studnicí vitamínů. Nejvíce v nich najdeme vitamínu C a kyseliny salicylové, která pomáhá proti bolestem a potlačuje záněty. Využít toho můžete nejenom při konzumaci. Například maska z rozetřených jahod zklidňuje pleť a urychluje léčbu akné. Kromě pozitivního vlivu na pokožku je možno jahody využívat i jako přírodní bělidlo zubů, což znaly už naše praprababičky.

Díky vysokému obsahu železa a minerálních látek jsou jahody ideální pro osoby trpící chudokrevností. A jistě další velkou výhodou jsou četné antioxidanty a polyfenoly, které na organismus působí protirakovinně.

Jakmile na stole zavoní jahody, léto je tady. Kdo z nás by s láskou nevzpomínal na jahodové knedlíky, jahody s cukrem a mlékem nebo třeba domácí jahodovou dřeň! Kromě toho, že příjemně osvěží a lahodí našemu mlsnému jazyku, přinesou tělu ještě spoustu důležitých látek a vitamínů. Tak směle do pěstování i trhání.

Ať se nám pusa červená!



Díky tomu, že jahody obsahují 90 % vody, jsou kaloricky velmi chudé. Hodí se proto i jako zdravé mlsání při dietě. 100 gramů jahod obsahuje přibližně 30 kalorií. Navíc mají i poměrně vysoké procento vlákniny, takže se při jejich konzumaci cítíme syti.

Pěstování jahod

Především je třeba si uvědomit, jaký druh jahod chceme pěstovat. Na výběr máme z jahod lesních, zahradních či popínavých. Dnes už není nutné pěstovat toto lahodné ovoce pouze na zahradě. Díky nepřebernému množství druhů si je můžete zasadit třeba do truhlíků doma nebo na balkóně. Zapomenout byste neměli na včasnou úpravu půdy, dostatečnou výživu a zálivku a hlavně na prevenci nejrůznějších škůdců a boj s nimi.

Věděli jste, že...

- ▶ na pultech obchodů můžete narazit i na jahodovici?
- ▶ hlavní dáma francouzské revoluce Madame Tallien se údajně koupala v deseti litrech čerstvého jahodového džusu pro zachování své krásy?
- ▶ v lidovém léčitelství se jahody využívají pro čištění trávicího ústrojí?
- ▶ jahody zvyšují sexuální výkonnost jak mužů, tak žen?

Pěstitelé jahod si nejčastěji stýskají na hnědnutí a černání listů, kterému lze snadno předejít díky množství pěstitelských přípravků. Ze škůdců vedou slimák a květopas jahodový. Podle typu jahodníků můžete plody sklízet od května až po první mrazíky.

-drei-



NETRADIČNÍ JAHODOVÝ DEZERT

★ 300 g čerstvých jahod ★ 4 lžíce kvalitního balzamikového octa
★ 2 lžíce medu ★ špetka drceného barevného pepře ★ meduňka
★ 250 g mascarpone ★ 1 smetana ke šlehání ★ moučkový cukr dle chuti

Smetanu osladíme a vyšleháme, zamícháme s připraveným mascarpone do hladka. Jahody očistíme a rozčtvrtíme. V misce si připravíme marinádu z medu, balzamikového octa a pepře. Směsí přelijeme připravené jahody. Necháme uležet alespoň hodinu v lednici. Mascarpone rozdělíme do misek a přidáme marinované jahody se šťávou. Zdobíme snítkou meduňky. Podle chuti můžeme přidat čerstvou drcenou mátu nebo vanilku.

JAHODOVÉ MUFFINY

★ 4 středně velká vejce ★ 3 hrnky polohrubé mouky ★ 2 hrnky cukru ★ 1 hrnek rostlinného oleje ★ 2 a ½ hrnku nakrájených čerstvých jahod ★ 1 hrnek sekaných vlašských ořechů ★ 1 lžička skořice ★ 1 lžička prášku do pečiva nebo sody ★ 1 lžička soli

Mouku, cukr, sůl, skořici a prášek do pečiva smícháme v jedné misce. Ve druhé misce spojíme vejce, olej a nakrájené jahody. Obě směsi následně spojíme a rychle zpracujeme (nemusí vzniknout hladká směs). Těsto vlijeme do plechu určeného na muffiny (vhodné je zakoupit i speciální papírové košíčky). Navrch každý muffin posypeme nasekanými ořechy. Pečeme na 170 °C 15–20 minut.



COOP vám přináší např. tyto jahodové dobrůtky:



INZERCE

Zlatopramen 11®
O STUPEŇ LEPŠÍ...



BŘEZŇÁK

Březňák,
VELKÝ,
jak má být

NOVÁ
1,5L
LAHEV

Pivo jak má být.
Vše jak má být.



1,5L
**MAXI
LAHEV**



**POŘÁDNÁ
DVANÁCTKA
V POŘÁDNÉ
VELKÉ LAHVI**
POŘÁDNÁ PORCE
POŘÁDNÉ CHUTI

POŘÁDNÁ
PORCE
CHUTI



VÝHODY MAXI BALENÍ

Výhody pro spotřebitele:

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



DŮVODY A PŘÍLEŽITOST KONZUMACE

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

Již od dob první republiky se u nás slaví svátek matek, i když před rokem 1989 byl oficiálně propagován jen Mezinárodní den žen. A i ten tehdy slavili více muži. Svátek matek, slavený tradičně druhou nedělí v květnu, je pro nás všechny jedinečnou šancí připomenout si, co všechno pro nás naše maminky udělaly.

A třeba jim i trochu udělat radost.

Možná máte před očima stejný obrázek jako já – maminka si po návratu z práce, uvaření večere, spravedlivé odměně dětem za předložené žákovské knížky a půlhodinové telefonické rozpravě s tchyní konečně sedá do křesla a bere do ruky šálek s kávou. Když měla velké štěstí, stihla u kávy i vyluštit křížovku, nebo přečíst pár stránek z knihy. Ale dost často si kávu nejen nestačila v klidu vychutnat, ale ani dopít.

Být maminkou je práce na celý život. Krásná, ale i tak někdy únavná povinnost. Nechácala jsem maminkčiny kradené chvílky s šálkem kávy, dokud se mi nenarodil syn. Už si je kradu také.

Asi všichni koupíme maminkám k jejich svátku kytičku, nebo ji alespoň pošleme vytištěnou jako blahopřání. Ale co k tomu přidat

i něco navíc? Co udělat něco proto, aby si milé maminky mohly užít svůj šálek kávy v klidu a bez starostí o rodinu alespoň v den, který patří jen jim? Pomoci vám může i skvělá káva Nový Den, kterou jistě ocení každá maminka.

DÁREK PRO MAMINKY



Vybrat si můžete podle toho, jakou kávu má maminka nejraději. Extra speciál je jemná a voňavá, Standard má výraznou chuť i aroma. Obě jsou vhodné pro přípravu turecké i překapávané kávy. A když tu kávu mamince dokonce sami uvaříte a později nezapomenete umýt nádobí, bude se vaše maminka cítit jako v ráji. Ostatně, mohla by se tak cítit častěji, nejen jednou za rok. Co vy na to?



MÝTY A FAKTA O KÁVĚ

Káva většinu z nás provází každým dnem. Přesto o ní hodně věcí nevíme, nebo naopak podléháme mýtům, které se o ní tradují. Jaká je tedy káva?

- Káva je stoprocentně přírodní produkt. Každý plod kávovníku obsahuje dvě zrna a na jediný šálek kávy potřebujeme 28 takových bobulek.
- Velmi často se i v médiích objevuje informace, že káva dehydratuje organismus, ale není to úplně pravda. Přestože kofein má mírný diuretický účinek, neznamená to, že střídme pití nápojů obsahujících kofein bude mít za následek dehydrataci. Naopak káva je spolu s dalšími teplými a studenými nápoji důležitým zdrojem tekutin v potravě.
- Káva je bohatá na antioxidanty, které chrání buňky před volnými radikály. Již 1-2 šálky kávy denně přispívají k příjmu potřebných antioxidantů.

- Káva má povzbuzující účinky, šálek kávy může zvýšit pozornost a koncentraci a dodat pocit obnovení energie.
- Naopak není pravdou, že káva postaví na nohy opilého člověka. Povzbudí ho, ale k vystřízlivění určitě nepomůže.
- Není pravdou, že po kávě se špatně spí. Některým lidem usínání sice může trvat déle, ale káva nemá vliv na kvalitu spánku, natož snění.

Tradiuje se také, že silná chuť kávy je způsobená množstvím kofeinu. Určitě neplatí, že čím silnější káva, tím silnější chuť a vůně. Síla chuti závisí na druhu kávy a způsobu pražení.

Káva neobsahuje skoro žádné kalorie, takže pokud si ji nedáváte se šlehačkou, či plnotučným mlékem a nesladíte, v klidu ji můžete konzumovat bez obav o váhu.

Stejně jako ostatní potraviny, které konzumujeme v rozumné míře, i káva přispívá ke zdravému životnímu stylu.

Doporučená denní dávka kofeinu je 400 mg na den, přičemž obsah kofeinu v šálku se liší podle způsobu přípravy. V šálku turecké kávy je 100 mg kofeinu, v překapávané kávě 85 mg kofeinu a v instantní kávě či espressu 65 mg.



ZAJÍMAVOSTI O KÁVĚ:

- Češi vypijí přes 5,8 miliardy šálků kávy za rok.
- Káva je po ropě druhou nejvíce obchodovanou komoditou na celém světě.
- Kávovník se „dožívá“ padesáti let.
- Brazílie v roce 2001 vydala poštovní známku vonící po kávě.
- Nejdražší káva na světě se pěstuje v Indonésii a prochází trávícím traktem cibetek.

Stěžovatelná

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

Vážení zákazníci a čtenáři, děkujeme Vám za dotazy, náměty, ale i stížnosti. Píšete často o konkrétním problému v daném místě, případně máte dotaz týkající se pouze jedné konkrétní prodejny. Těmto tazatelům radíme individuálně nebo Vaši připomínku předáme konkrétní zodpovědné osobě.

Z Vašich dotazů jsme vybrali jeden, který bude určitě zajímat většinu čtenářů a zákazníků.

Dotaz nám zaslala paní Eliška z Českých Budějovic.

Odpovídá JUDr. Andrea Rečková z „Advokátní kancelář Vovsí, Rösch, Kocina a spol“.

Dotaz:

Dobrý den, po dvou měsících používání bot jsem je šla reklamovat, neboť se mi kůže vytrhla ze švu. Paní prodavačka se na botu podívala a pravila, že jsem si zá vadu způsobila sama, a odmítla se mnou reklamaci vyřídit s tím, že ji neuznává. Boty mám pořád doma. Jak mám nyní postupovat?



↓
www.coopClub.cz

Odpověď JUDr. Andrey Rečkové si můžete přečíst na stránkách www.coopclub.cz.

Což takhle dát si pizzu?

Kdo by ji neznal. Doňavá, křupavá a chuťovým buňkám lahodící pizza. Sice se v českých kuchyních nezrodila, ale můžeme říci, že tady velmi rychle zdomácněla. Každý má svůj oblíbený podnik nebo alespoň recept, který je pro něj ten nej! Ale víme vůbec, jaká je historie tohoto lahodného pokrmu a jak dalekou cestu musel urazit, než dostal podobu, jakou má dnes?

Díky COOP Rádci vám už nic nezůstane skryto.

Historie

Pizza je tradičním jídlem italských rolníků už po staletí. Z tohoto důvodu se můžeme pouze domnívat, kdo byl tím geniálním vynálezcem celosvětově proslulého pokrmu. Historici navíc tvrdí, že jídlo podobnému pizzě holdovali už staří Řekové a Germáni. Ti pekli na kamenech podobné suché placky s olivovým olejem, bylinkami a medem.

Znalci přisuzují největší podíl na vzniku pizzy neapolskému pekaři Raffaelu Espositovi. Ten v roce 1889 upekli pizzu na počest návštěvy krále Umberta I. a královny Margherity. Raffael pizzu připravil v barvách italské trikolory a obložil ji rajčaty, mozzarellou a snítky bazalky. Účastníky slavnosti nadchla a na počest královny si zachovala její jméno.

Pizza ve vývoji

Křupavá placka obložená všemi možnými lahůdkami se uchytila nejenom na evropském kontinentu, ale zasáhla celý svět. V Severní Americe byla první pizzerie otevřena

v roce 1905. O pár desítek let později se Amerikou pizzový boom rozšířil a vznikl řetězec Pizza Hut fungující jako rychlé občerstvení. Dalším užitečným vynálezem byla mražená pizza. Tu má na svědomí Rose Totino. Připravovala ji už ve 30. letech 20. století, ale patent se datuje až k roku 1979.

Tradiční recept

Každý správný milovník a znalec pizzy si svůj recept chrání. Základem je mouka, sůl, olej, voda a droždí. K dalším tajným ingrediencím můžete připočítat cukr, med nebo třeba skořici. Důležité je správné

uhňácení těsta, jeho uležení i způsob, jakým se pizza peče. Ideálně byste měli tuto lahůdku připravovat ve specializované peci. Pak vám její příprava nebude trvat dlouho a těsto bude pěkně křupavé. Ani obyčejné kuchyňské trouby, nebo dokonce mikrovlnné trouby však nezůstávají v českých domácnostech pozadu.

Abyste se v pizzerii neztratili...

Sepsat kompletní seznam druhů pizz je nadlidský úkol. Mezi nejčastější ingredience patří rajčata, mozzarella, šunka, drůbeží maso, ančovičky, olivy a česnek. Ochutnat však můžete i pizzu s mořskými plody, tuňákem a vejcem, špenátem i smetanou. Mezi typicky české speciality pak

Víte, že...

- název pizza je odvozený z neapolského dialektismu „picea“ (trhnout), které zřejmě odkazovalo k tomu, jak byl pokrm vkládán do pece?
- druhů pizz je údajně 22 tisíc?
- na nejdražších pizzách světa můžete najít lanýž, kaviár, růžovou sůl, nebo dokonce diamantový prsten?



Základní těsto na pizzu

● 250 g hladké mouky ● 250 g hrubé mouky ● 20 g čerstvého droždí ● 320 ml vody ● 1 lžička soli ● 1 lžíce cukru

Z poloviny množství vody, droždí a cukru vypracujte kvásek a nechte na teple vzejít. Mouky přesypte do větší mísy nebo na vál. Přidejte kvásek a postupně zadělávejte vodu, dokud těsto nebude mít ideální konzistenci. Nemělo by se lepit ani by nemělo být příliš suché. Dobře zpracované těsto nechte odpočinout alespoň hodinu na teplém místě. Nakynulé těsto znovu zpracujeme, aby v něm nezůstal žádný vzduch. Pak můžeme vytvarovat jednotlivé placky a přejít k pečení. V horkovzdušné troubě pečeme na 200 °C.

-drei-



patří pizza s olomouckými tvarůžky nebo sýrem romadurského typu. Pravděpodobně byste na pizze nehledali ani špagety, brambory nebo čokoládu. Děti zase ocení pizzu na sladko, tedy se šunkou, nejrůznějšími druhy ovoce a notnou dávkou skořice.



Na správném jídelním lístku však v každé pizzerii narazíte na tyto druhy:

Pizza Margarita
● rajčata, mozzarella, bazalka

Pizza quattro formaggi
● čtyři druhy sýrů

Pizza funghi
● vegetariánská pizza s houbami

Pizza Capricciosa
● rajčata, mozzarella, šunka, žampiony

Pizza quattro stagioni
● suroviny na pizzu jsou rozdělené do čtyř částí

INZERCE

s
**OMEGA
3&6**



Flora. Pomáhá udržovat srdce zdravé.

Rostlinný roztíratelný tuk s vysokým obsahem polynenasycených tuků a zdroj omega 3 mastných kyselin.

Omega 3 a omega 6 polynenasycené mastné kyseliny, které jako součást pestré vyvážené stravy při zdravém životním stylu, pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi, a tím i Vaše srdce zdravé. Více informací na

www.flora.cz

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

Do slosování budou zařazeny jen odpovědi obsahující jak tajenku osmisměrky, tak tajenku křížovky.



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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: amoleta, archa, armáda, citát, detail, detektiv, devon, díra, dodavatel, drobná, dynamo, hrot, hřebínek, indián, jehlan, klest, konev, lelek, lihovar, mat, mlynář, mnich, náboje, nevěsta, nikl, obleva, oddech, odlitek, oktan, onager, opěradlo, osel, parketa, pevnina, plachetnice, pohled, posláni, potápka, proslov, prostor, prozaik, předkrm, rapír, řemen, satanáš, slavná, sprcha, steak, svah, svícen, Svratka, tah, tance, transportér, trestanec, tvar, udřít, úplet, úskalí, vepř, viola, vosk, vsi, zácpa

LÁR: NAR OCHOZA SINTR TASOV	OŠKUBAT	SPONKA	CHÁTRA	ASUSKÁ ZEMĚ		SUŠENKA	NAŘÍKAT (EXPR.)	TADY		ŽACÍ NÁSTROJ	OVAZEK	HERNIE	STUPEŇ		OHMATAT	BABOČKY
OSLŮM VLASTNÍ					KAJICNĚ LITOVAT HRANIČNÍ POPLATEK				DRUH PALIVA ZVUK TUKÁNÍ					DOVED- NOST		
1. DÍL TAJENKY														SPZ MOSTU SPZ VSETÍNA		
DOMÁCKY ROZÁLIE								SNAŽIT SE								
PŘEDSTÍ- RANOST								PATŘÍCI KANADĚ								
SLOVENSKY "JESTLI"			RYBÁŘSKÁ SÍŤ	SPADANÉ LISTÍ	PŘISEDÍCI (MN. Č.)							OHRAZENÍ	ROZLEHLÉ POLE	ZNAČKA HLINÍKU OBYVATEL IRÁNU		
OBEČ U TŘEBÍČE											ZBÁVOVATI PLEVELE					
	DÍL LEŠA (SLANG.)	SLOVENSKY "TÁTKA" SÁNÍM NAPLNIT									OCHRANNÝ BŮH DOMU OKROVÁ USAZENINA				SAZBA	MONGOLŠTÍ ROLNÍCI
OSLOVO- VAT VE 3. OSOBE						ŘECKÁ BOHYNĚ		ČÍNSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	DÍLČÍ ROZPOČET	HUDEBNÍ FORMA ŽENSKÉ JMÉNO						
CITO- SLOVCE SMÍCHU			STUPEŇ V DŽUDU PLZEŇSKÁ ŘEKA				LENOŠIT KRUCHTA						KŘÍŽENEC VELBLOUDA POTOM			
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				ALKALOID V TABÁKU ŘÍMSKÝCH 49								PSACÍ POTŘEBY SPZ ROKYCAN				
2. DÍL TAJENKY								DRUH UHLÍ								
UMĚLECKÁ DÍLNA								TAROKOVÝ TRUMF						ZVUK PŘI FICENÍ		

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. června 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 KOSTELECKÉ UZENINY, budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Kečupy, hořčice, džemy a povídky“ a „to vše je ESSA“. Výherci jsou: **Jana Halvová, Miroslav; Karla Almášiová, Libovice; Petr Michalovič, Hovězí; Marie Sirová, Benešov; Marie Wohlmuthová, Kočov; Marie Petráková, Humpolec; Květoslava Pavlíková, Troubelice; David Baláž, Kostice; Jaroslav Stejskal, Liberec; Václav Hrubý, Sedlčany**

Každý týden porce novinek



Přihlášeným uživatelům každý týden v pátek zasíláme výběr toho nejzajímavějšího a nejnovějšího, co se na stránkách COOP Clubu objevilo.

Oblíbili jste si stránky www.coopclub.cz? A chcete být informováni o novinkách na těchto stránkách? Není nic jednoduššího. O Velikonocích jsme uvedli do provozu novou službu, které se běžně říká ošklivým

anglickým slovem „newsletter“, hezky česky „novinky“.

Komu jsou novinky určeny?

Každému, koho zajímá coopclubácké dění. Těm, kteří nemají dostatek času pravidelně stránky www.coopclub.cz sledovat.

Těm, kteří chtějí být neustále v obraze. Těm, kteří si od nás rádi nechají doporučit zajímavé články.

Co mám pro odběr novinek udělat?

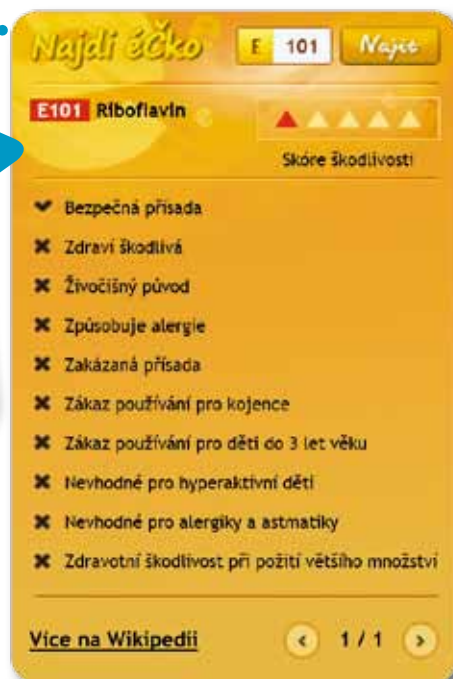
Otevřít si stránky www.coopclub.cz. Napsat do pole „Váš e-mail“ mailovou adresu a stisknout tlačítko „Přihlásit se k odběru novinek“. Na vaši mailovou adresu vám během několika minut přijde potvrzovací e-mail s odkazem. Na ten stačí kliknout a jste přihlášení k odběru coopáckých novinek.

Éčka, máme éčka

A chceme se tím pochlubit, protože se jedná o službu, kterou vám nikdo jiný nenabídne.

Zajímá vás, co znamená E101? Zadejte tento „kód“ do našeho vyhledávače. A než řeknete „švec“, dozvíte se jméno éčka, zda a jak hodně je škodlivé, jestli způsobuje

alergie, zda jej mohou užívat kojenci, alergici, malé děti, hyperaktivní děti, astmatiči... U některých naleznete i odkaz na Wikipedii, kde o daném éčku získáte podrobnější informace.





**Zmrzlina vyrobená
s láskou...**

