

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

3/2011



VYSOČINA

KŘÍŽEM KRÁŽEM

JAK UŠETŘIT PŘI VAŘENÍ

ZELENÁ JE DOBRÁ

Vybíráme ze srpnové nabídky

7,90

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

13,90

DLE GUSTA
CS Tuňák steak
v rostlinném oleji
80 g
 cena za 100 g • 26,73 Kč

9,90

DLE GUSTA
CS Topinka
125 g
 cena za 100 g • 7,92 Kč

S AUTEM NA CESTÁCH



8-9

COŽ TAKHLE DÁT SI...



10-11

DĚTI JEDOU NA TÁBOR



12-13

Milí čtenáři,

jak už to tak bývá, při čtení tohoto sloupku jste vždy o několik kroků napřed. Je proto zbytečné zmiňovat se o problémech, které už uplynuly a dobou od přípravy do vytištění Rádce jsou zamety pod koberec. Nicméně jsme si jisti, že jedna překerní situace, trápící nás v průběhu celého června, bude aktuální ještě hodně dlouho, ačkoliv se jí třeba kdo-si bude snažit co nejvíce utišit.

A totiž záhadný kmen bakterie *E. coli* šířící strach více či méně celou Evropou. Chvíli hromadně odmítáme požívat okurky, podruhé hovězí maso a potřetí třeba fazolové klíčky. Když se však podíváme v obchodě kolem sebe, má to však jedno ohromné plus. Najednou všichni jako zázrakem čteme etikety a podívujeme se nad všelijakými éčky, která v sobě tajemně ukrývají zdraví neškodné i méně prospěšné přídavné látky. Také se začínáme zajímat, odkud vůbec kupované potraviny pocházejí. Značná část nakupujících potom raději sáhne po výrobku, který vyrobili za humny a ideálně se ještě pyšní písmenkem kvality, než po tom, který je sice za pár halířků, ale o jehož kvalitě už by se dalo polemizovat. Pevně tedy věřím, že v době, kdy tento sloupek čtete, už je celá kauza neslavně proslulé bakterie minulostí. A my si budeme moct zazpívat: Éčka, nesbírám éčka... a s klidným srdcem zakousnout voňavou českou okurku.

Příjemně strávené léto a dobrou chuť Vám přeje Vaše redakce!

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

► Příští číslo časopisu vyjde v polovině září 2011. Bude k dispozici zdarma (do rozebrání nákladu) v obchodech českých a moravských spotřebních družstev.

VYSOČINA SE UDÍ V „PEKLE“



16-17

MNICHOV



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 Rájské zahrady 3, 130 00 Praha 3

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

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

REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002

TIŠTĚNÝ NÁKLAD: 150 000 ks



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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

Skvělá, ale levná dovolená



Kdo šetří, má za tři

Dovolená. Tohle slovo dokáže zvednout z kanape i toho nejlenivějšího Čecha. Mnoho z českých i moravských rodin dokáže o dovolené hovořit dlouhé hodiny a často se stává, že plány na tu novou vznikají hned po skončení té předchozí. Zkrátka, dovolená je obrovský fenomén, ve kterém se (bohužel) točí i obrovské peníze. Abyste nevyhazovali při té nejkrásnější dovolené zbytečně peníze z kapsy, zkuste využít naše rady.



Za hranice všedních dnů

Zkuste sehnat letenky jen za pár stokorun, nespolehejte přitom na cestovky. Pokud si koupíte letenky u nízkonákladových společností s velkým předstihem, můžete ušetřit tisíce. Levné ubytování můžete najít i tak, že se spojíte přímo s provozovatelem penzionu nebo hotelu, můžete zkusit vyjednávat o ceně. Mladí pak mohou najít nocleh například v hostelech, tedy v levných turistických ubytovnách určených zejména pro studenty. Na rozdíl od hotelů zde většinou turisté sdílejí příslušenství a vybavení. Existují i komunitní

servery (www.couchsurfing.org), na nichž si můžete domluvit bezplatné ubytování u někoho, kdo nabízí „volný gauč“. Na oplátku musíte i vy nabídnout ubytování nebo alespoň popovídání u kávy. Rodiny s dětmi mohou využít výměnné sítě (www.intervac.com), do nichž lidé přihlásí své nemovitosti. Ty si pak o prázdninách „půjčují“. Na vaší chatě se tak může rekreovat francouzská rodinka, zatímco vy odjedete na jejich sídlo v Antibes. Ubytování seženete i přímo na místě. Buď prostřednictvím internetu, nebo vám poradí na letišti či v infostředisku města.

V poslední době se Češi nespolehají jen na české cestovní agentury a letecké společnosti. Zkuste si exotiku koupit v zahraničí. V Německu pořídíte zájezd levněji než u nás. Podle Tomia Okamury z Asociace českých cestovních kanceláří a agentur jsou v německých cestovkách v létě cenově výhodné zájezdy do exotických zemí, jelikož se tam létá charterem i přes léto, kdežto z Česka pouze přes zimu. Jedinou nevýhodou je odlet ze zahraničních letišť.

Nezapomínejte ani na zájezdy na poslední chvíli. U těch můžete ušetřit až dvacet procent z celkové ceny.



Na čem si pochutnáme?



Prostudujte si ceny potravin v cílové zemi. Různé druhy pamlsků, cigarety nebo alkohol tam mohou být levnější. Nebo také naopak. Pokud máte zájezd bez stravy, kupte si alespoň cereálie a sušenky k snídani. Ušetříte tak za pečivo, které bývá v letoviscích drahé. Děti na dovolené vyžadují dobroty. Vybavte se trvanlivými sladkostmi. Pokud je snídane vydatná, vystačí vám energie z ní až do večera. Zaplaťte si jen polopenzi, tím ušetříte za jedno jídlo denně. Nebo zkuste vařit z místních surovin. Přibalte si pouze koření, cukr a sůl. Všechno ostatní pořídíte v místních marketech za zhruba stejnou cenu jako u nás. A čerstvé. Kupte si doma sáčky na led, v hotelu je naplníte vodou a dejte do mrazáku. Lacině si pak na pláži zchladíte nápoje. Nenakupujte předražené jídlo v turistických letoviscích. Najděte si obyčejný obchodní dům mimo

letovisko, kde mají ceny poloviční. Zajděte na tržiště. Seženete tam zeleninu, ovoce, ale třeba i ryby za dobré ceny. Mnoho restaurací nabízí takzvané happy hours. To znamená, že svou nabídku jídel a pití v určité hodiny zlevní. Můžete také obejít několik místních hospůdek. Ukazatelem kvality bude jejich

naplněnost místními obyvateli. Tam, kde je dobré a levné jídlo, jich bude nejvíce. Na tržnicích i různých restauracích, které prodávají balené jídlo, ho večer můžete koupit s výraznou slevou.

Zuzana Volaříková

Na co byste měli pamatovat

- ▶ Nemějte u sebe všechnu hotovost. Jako prevenci před zloději ji rozdělte na části a ty umístěte na různá místa.
- ▶ V arabských zemích se při nákupu čehokoli nestyďte smlouvat. Ušetříte nejméně polovinu ceny.
- ▶ Nekupujte cetky a křčovitě suvenýry. Jsou drahé a stejně časem skončí kdesi v šuplíku.
- ▶ Pročtěte si nabídku hotelu, některé mají zapůjčení slunečníku na plážích v ceně.
- ▶ K moři nemá cenu pořizovat si nové drahé plavky. Sůl jim „vyžere“ barvy a naruší tkaninu, takže by vám do další sezony stejně nevydržely.
- ▶ Ve velkých městech odolejte chuti nakupovat oblečení. Většinu značek seženete i u nás a levněji. Výjimkou jsou USA, kde naopak nakoupíte výhodně.



www.coopClub.cz

Rady pro cesty autem a vlakem naleznete na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

ROCKSTAR ENERGY DRINK

JE ŽIVOTNÍ STYL, NE JEN DALŠÍ ENERGY DRINK



PARTY LIKE A ROCKSTAR

ROCKSTAR RECOVERY

- ★ NEPERLIVÝ ENERGETICKÝ NÁPOJ NEJEN PRO SPORTOVCE S CITRONOVÝM DŽUSEM

ROCKSTAR ORIGINAL

- ★ PERLIVÝ ENERGY MIX PŘÍRODNÍCH LÁTEK – KOFEINU, GUARANY, ŽENŠENU A VITAMINŮ

Hurá, prázdniny jsou tady! Vytoužený sen všech školáků. Jenže první dny prázdnin utečou jako voda a srpen nám připomene, že se škola pomalu, ale jistě blíží.

Ne, že by snad nad tímto faktem dumali sami žáci. Těm o prázdninách škola připadá vzdálená tisíce let. Ovšem rodiče začínají v srpnu pošilhávat po školní brašně a přemýšlet, jak svého potomka přesvědčit, že je ten pravý čas vzít konečně učení do ruky. V některých případech, kdy vysvědčení nedopadlo nejlépe, pak rodiče mohou trvat na tom, že je nutné se za trest učit celé prázdniny. Před takovým řešením ale odborníci varují.

Zpytujte rodičovské svědomí

Dětský psycholog Zdeněk Matějček doporučoval spíše zpytovat rodičovské svědomí. „Jak to, že jsme se o školní prospěch svého dítěte nestarali dřív, než přineslo neslavné vysvědčení? Neměli bychom jít o prázdninách také my sami trochu do sebe a uložit si nějaký trest?“ říkával. Jeho odpověď na otázku, zda se mají školáci o prázdninách učit nebo ne, vždy zněla: „Ano, mají se učit a hodně. Jenomže jde o jiné učení než to z učebnic a ze školních lavic. A jinak, než jak to dělají učitelé, když ve škole probírají předepsanou látku. Teď jde o školu života a prázdniny jsou k tomu báječná příležitost, kterou bychom neměli promeškat. Odložme všechny pocity zklamání

UČENÍ O PRÁZDNINÁCH? VE „ŠKOLE ŽIVOTA“

Piškvorky a slovní kopaná

Učení o prázdninách je pro děti důležité, ale mělo by mít formu zábavy a mělo by být nenásilné. Děti vlastně vůbec nemusí vědět, že si opakuji látku ze školních lavic. Stačí jen trochu zapojit fantazii. Vždyť počítat se dá přece i při skákání přes švihadlo a slovní zásobu

lze procvičovat nejrozličnějšími hrami. Co třeba zahrát si slovní kopanou, loď nebo oblíbené piškvorky?

Právě při piškvorkách si děti zábavnou

MÁME DOMA ŠKOLÁKA III. díl

z vysvědčení. Nemysleme na to, co se stalo, ale zaměřme se na to, co „býti má“. Prázdniny si spolu s dětmi užijme dosyta! Má to být čas naplněný a radostný! Ne nuda a otrava! Natož trest!“

Propadlíci

Trochu jiná situace nastává, když dítě propadá. Odborníci doporučují, aby se v tomto případě děti, které čeká reparát, připravovaly průběžně celé prázdniny. Nejvhodnější je naplánovat úplné volno na zhruba tři až čtyři týdny. Pak by se školáci měli učit podle počtu předmětů, ze kterých dostali nedostatečnou. Nejlépe tak 1-2 hodiny denně na jeden předmět.

JAKÉ ZNALOSTI

formou procvičí soustředění i logické uvažování.

A jak na nácvik psaní a čtení? Co třeba napsat pár pohlednic babičce nebo tetě se strýcem a přečíst si náš dětský časopis Číperka, který děti bude určitě bavit.

Až teprve poslední prázdninový týden je tím správným časem začít s přípravou na školu. Jde hlavně o navyknutí režimu. Takže, maminky a tatínkové, zažeňte děti do postele brzy a ráno je naopak navykejte na ranní vstávání. Jedině tak pro ně začínající školní režim nebude příliš velkým šokem.

Učení „do zásoby“ nefunguje

Samostatnou kapitolou v knize Školák o prázdninách by mohlo být pojednání o velkém životním kroku prvňáčků. Právě oni se musí na školu a obrovskou změnu připravovat. Ale rozhodně ne tak, jak to dělají ambiciózní rodiče, kteří se občas pokoušejí s dítětem učit takzvaně „do záso-

by“. Jsou přesvědčeni, že pokud se dítě naučí něco z látky první třídy předem, lépe mu to pak ve škole půjde. Ale to vůbec není pravidlem. Vždyť při nástupu do školy se s žádnými zvláštními znalostmi nepočítá. Pedagogové děti vše naučí od začátku. Učitelky z prvního stupně základních škol mají zkušenost, že by dítě mělo umět rozeznat základní barvy a geometrické tvary, rozlišit, co je velké a co malé, poznat nějaké písmenko, číslici přiřadit k určitému počtu, namalovat jednoduchou postavu, znát svoje jméno a příjmení, umět vyprávět a znát nějakou pohádku. Vhodné je také ovládat dny v týdnu a pamatovat si adresu bydliště. Naopak se od malých prvňáčků neočekává například znalost hodin, tu si ve škole ještě nacvičí.

A na závěr ještě jednu radu:

Psychologové doporučují, že právě u předškoláků je dobré procvičovat soustředění. Zkuste své ratolesti přecházet pohádku a stopněte si, jak dlouho vydrží poslouchat. Sledujte, jak dlouho si vydrží kreslit, listovat v knížce. Dobu soustředění si запиšte a cíleně ji protahujte. Budete-li si s dítětem číst, kreslit, povídat, stříhat či skládat z papíru pravidelně, doba soustředění se bude zvyšovat. Porovnávat samozřejmě můžete jen stejné typy činností. Pohádka děti přiková k televizi na půl hodiny, zatímco předčítání stejné pohádky ho zaujme na podstatně kratší dobu.

Zuzana Volaříková

↓
www.coopclub.cz

Co by děti měly při nástupu do školy znát a umět, najdete na www.coopclub.cz.

INZERCE

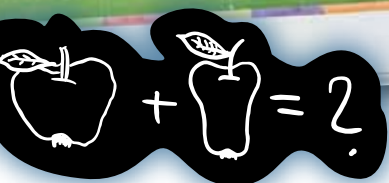


MANHATTAN
ICE DREAM

900 ml

MÁ MÍT PRVŇÁČEK

- ✓ přiměřeně se orientovat ve světě kolem sebe;
 - ✓ být samostatný a soběstačný, umět se obléknout, obout, najíst a zvládnout základní osobní hygienu (patří sem i úklid po hře);
 - ✓ znát své jméno, příjmení, adresu, povolání rodičů;
 - ✓ poznat základní barvy a pojmenovat základní geometrické tvary;
 - ✓ znát názvy běžných zvířat, rostlin, povolání, věcí denní potřeby;
 - ✓ chápat pojmy větší-menší, první-poslední, nahoře-dole, nad-pod;
 - ✓ vyjmenovat číselnou řadu alespoň do pěti;
 - ✓ dodržovat pravidla chování, podříditi se pokynům, i když jsou pro něj nepříjemné, správně vyslovovat a mít přiměřenou aktivní i pasivní slovní zásobu.
- (zdroj www.rodina.cz)





S AUTEM NA CESTÁCH

Samotný odjezd na dovolenou je poměrně stresující záležitostí. Je potřeba zabalit všechny položky na seznamu, vyměnit dostatek finančních prostředků, zařídit potřebná očkování a ochránit bydlení před nezvanou návštěvou. Pokud se navíc vydáváte do zahraničí po vlastní ose, přibývají vám další starosti, které je třeba řešit. Vybavte se spolu s námi včas, aby vaše dovolená byla bez chybičky.

Dokumenty

Kromě platných cestovních dokladů a řidičského průkazu je třeba přibalit také dokumenty náležející k automobilu – tzn. malý technický průkaz a zelenou kartu (potvrzení o zaplacení povinného ručení). Pokud byste zelenou kartu plánovaně či neplánovaně zapomněli doma, museli byste platit tzv. hraniční pojištění v řádech stovek eur. Vyplatí se také zkontrolovat, zda vám povinné ručení platí i do destinace, do níž cestujete. Veškeré informace najdete ve své pojistné smlouvě nebo vám je sdělí pojišťovna.

V případě, že máte zaplacenou havarijní pojištění, nezapomeňte ani na dokumenty s ním spojené. Součástí vaší výbavy by měl být i mezinárodní formulář o nehodě. Dostanete-li se do úzkých s policií nebo účastníkem dopravní nehody, nikdy nepodepisujte nic, čemu nerozumíte. K vyjádření policie můžete



sami připojit své stanovisko. Jedete-li na dovolenou vypůjčeným nebo služebním vozidlem, musíte u sebe mít potvrzenou plnou moc jeho majitele. Její text by měl být alespoň v jednom světovém jazyce.

Před odjezdem

Než se vydáte na dobrodružnou cestu za hranice České republiky,

nepodceňujte pečlivou přípravu. Ta by se měla týkat nejenom naplánování celé trasy a odpočinkových míst, ale také kontroly povinné výbavy a technického stavu vozidla. Samozřejmě by měly být výstražné vesty pro všechny cestující ve vozidle. Mnohé země (např. Řecko, Bulharsko, Dánsko aj.) požadují mezi povinnou výbavu také hasicí přístroje.

Plná nádrž by stejně jako dostatek vody do ostřikovačů a motorového oleje měly být při balení naprostou samozřejmostí. Pokud jedete na dalekou cestu autem, které už má desítky tisíc kilometrů na tachometru, zapřemýšlejte také nad tím, co by se mohlo v nejhorším případě porouchat. Jakási preventivní prohlídka automobilu před odjezdem a přibalení některých drobných a problémových náhradních dílů vám ušetří zbytečné vrásky na čele.

Asistenční služba

Velkým pomocníkem při cestě do zahraničí je tzv. asistenční služba. Měla by být automatickou součástí každého povinného ručení. Bude vám užitečným parťákem už před cestou. Její operátoři vám poskytnou informace o pravidlech silničního provozu, pomohou vám také při vyplňování protokolu o dopravní nehodě nebo vám zajistí odtah vozidla.

Silniční pravidla

V mnohých zemích se odlišují pravidla pro zkušené řidiče a teprve začínající závodníky. Rozhodně se ne-

Ceny dálničních známek pro osobní automobil

Rakousko	10denní - 7,90 EUR	2měsíční - 23 EUR
Slovensko	Týdenní - 7 EUR	Měsíční - 14 EUR
Slovinsko	Týdenní - 15 EUR	Měsíční - 30 EUR

vyplatí sázet na to, že rychlostní limity jsou stejné jako v České republice, byť se v mnohém shodují. Po celé Evropě také platí, že sedat za volant s obsahem alkoholu v krvi se nemá. Povolené limity sice nejsou všude nulové, ale není radno na to sázet.

Dálniční známky a poplatky

V Evropě je bohužel málo zemí, které nevybírají poplatky za použití dálnic, tunelů, mostů, trajektů atp. Od této povinnosti jste ušetřeni např. v Německu, Estonsku či Finsku. Jak-

ŽIVOT ZA VOLANTEM

mile se však vydáte na jih, čekají na vás nemalé výdaje.

Nejběžnější dálniční známky (Slovensko, Rakousko, Švýcarsko, Maďarsko, Slovinsko) lze koupit i v Česku (např. v sítích ÚAMK). V některých zemích je potřeba pořídit dálniční známku, v jiných platíte částku podle projetých úseků (např. Španělsko, Francie nebo Chorvatsko). Tehdy se platí na mýtných branách.

-drei-



Na co si dát pozor ve vybraných zemích se dočtete na www.coopclub.cz.

INZERCE



- Jasná pravidla
- Flexibilní způsob splácení
- Žádné skryté poplatky

Malé věci dělají velký rozdíl



Zavolejte nám a dozvíte se více

800 180 188

www.provident.cz

PROVIDENT

„Vyřešte půjčku jako my!“

BERNARD[®]

S ČISTOU HLAVOU

Těšerň

Švestka

BERNARD
S ČISTOU HLAVOU

BERNARD
S ČISTOU HLAVOU

BERNARD
Těšerň

Osvěžující nealkoholické nápoje

Šťavnaté maso doplněné kopou čerstvé zeleniny, jogurtovým dressingem a bylinkami – to vše zabalené v křupavém pečivu. Komu by se při pomýšlení na takovou lahůdku nesbíhaly sliny! Přitom gyros i kebab byly v českých restauracích ještě donedávna poměrně neznámou záležitostí. Dnes se s nimi setkáme téměř na každém rohu. Jste si však stoprocentně jisti, že víte, odkud pochází a oč se vlastně jedná?

Což takhle dát si gyros, kebab

A že jsme podle vás dvěma slovy označili tutéž pochoutku? Ba ne! Pojd'te s námi za kouzlem tisícerych chutí.

Rozdíly a shody

Spousta jedlíků žije v představě, že gyros a kebab je označení pro jedno a totéž, což je způsobeno rostoucí oblibou těchto jídel ve stáncích s rychlým občerstvením. Zde se rozdíly mezi jídly smazávají, a tak dnes už málokdo pozná, co je co. Kebab i gyros se rozprchly do světa a žijí ve fast-foodech i restauracích svým vlastním životem – kořený,

nekořený, tradice, netradice.

Gyros je přirozenou součástí řecké kuchyně stejně jako knedlo-zelo-vepřo té naší. Jako gyros se prapůvodně označovala směs koření určená pro úpravu masa. Časem ovšem toto označení zobecnělo a přešlo na jídlo jako takové. Jedná se o kořeněné vepřové nebo skopové maso nakrájené na plátky a upravené do podoby válce, který se opéká na vertikálním grilu. Propečené kousky masa se okrajují a podávají buď

s hranolky,

výjimečně v pita chlebu, ale hlavně s notnou dávkou omáčky tzatziki a čerstvou zeleninou.

Kebab se kromě původu (pochází z Turecka) odlišuje ještě dalšími většími či menšími detaily. Nejznámější döner kebab se vyrábí nejčastěji z kuřecího, telecího či mletého masa. Kromě opékání na vertikálním grilu se také můžete setkat s úpravou masa na pánvi. Ugrilované maso se balí do chlebové placky (pita chleba) nebo se podává s rýží. Výslednou chuť ovlivňuje i odlišné koření, než jaké je užíváno v řeckém gyrosu. Mezi další druhy kebabu patří např. **Iskender kebab** pocházející ze severozápadu Turecka. Jde o grilované

šiš kebab

shawarma



plátky hovězího masa, naskládané na pokrájený pita chléb a doplněné ostrou tomatovou omáčkou a bílým jogurtem. Jako **šiš kebab** se označují masové špízy (nejčastěji jehněčí či hovězí), které jsou prokládány červenou paprikou a cibulí.

Další označení pro podobnou lahůdku je **shawarma**, ovšem v Česku se tento název příliš neukotvil. Jedná se o pokrm z Blízkého východu, který se připravuje obdobným způsobem jako kebab či gyros. Nemůže být však vyroben z vepřového masa, protože není košer. Podává se s nejrůznějšími druhy arabského chleba a množstvím různých dressingů – tahini (sezamová pasta), hummus (cizrnová pasta), amba (mangová omáčka) nebo tuřínovým dipem.

Historie

Pohled na vývoj těchto oblíbených pokrmů se liší. Co kraj či odborník, to jiný názor. Zdá se však, že všechny tři pochoutky mají jeden společný základ datující se k 9. století našeho letopočtu. V Bagdádu bylo tehdy velmi populární jídlo judhaba. Jeho obliba zřejmě s přibývajícím stáletím stoupala. Nespornou výhodou totiž byla jeho snadná příprava. Při opékání se maso upravovalo pozvolna a na malém množství paliva, kterého bylo nedostatek.

-drei-



Víte, že...

- ◆ největší gyros na světě připravili na Kypru v roce 2009, vážil přes 4 000 kg;
- ◆ v gyros fast-foodech v USA jednoznačně vede kombinace hovězího a telecího masa;
- ◆ v rámci zdravějšího stravování roste obliba kebabu podávaného s rýží;
- ◆ döner kebab znamená v překladu točit masem.

Tzatziki omáčka

350 g bílého jogurtu, 1 salátová okurka, 1 lžice olivového oleje, 1 lžice citronové šťávy, 1 prolisovaný stroužek česneku, 1 lžice nasekaného čerstvého kopru, sůl a pepř dle chuti

Salátovou okurku oloupeme, podélně rozpůlíme a zbavíme semínek. Nastrouháme najemno a vymačkáme z ní přebytečnou tekutinu. V jogurtu smícháme všechny suroviny, dobře promícháme a na závěr přidáme vyždímanou okurku. Podáváme k masu, grilované i čerstvé zelenině.

Domácí kuřecí kebab

4 kuřecí prsa, 2 stroužky česneku, 1 lžice medu, 1 lžice sójové omáčky, 1 lžička citronové šťávy, 200 ml oleje, čerstvý dracený barevný pepř, sůl, 2 jarní cibulky, cherry rajčátka

Kuřecí prsa odebíráme, omyjeme a nakrájíme na kostky. Česnek prolisujeme a smícháme s medem, sójovou omáčkou, citronovou šťávou, pepřem a olejem. Směs dobře promícháme a přelijeme jí kuřecí maso. Necháme marinovat při pokojové teplotě alespoň 1 hodinu nebo přes noc v chladničce. Jarní cibulku oloupeme a nakrájíme na větší kusy, aby se dala napichovat na špejli. Maso spolu s cibulkou a omytými cherry rajčaty napichujeme na špejle nebo grilovací jehlice. Můžeme připravovat na grilu, pánvi nebo v troubě. Servírujeme s pečivem nebo rýží a tzatziki omáčkou.



INZERCE

kand

www.kand.cz



Vybrat ideální tábor pro děti není nejlehčí záležitostí, ačkoliv se to tak může zdát. Zabavit ratoletsi tak, aby se nenudily, chce zkušenost i nápad. Táborový trh je v České republice maximálně naplněn, a tak se nemůžete obávat, že byste ten správný pobyt pro svého potomka nenalezli. Spolu s námi budete vědět, nač se zaměřit a čemu se naopak vyhnout.

DRUHY

Nemůžete-li si v široké nabídce táborů vybrat, vsaďte na to, co má vaše dítě nejraději. Pokud se mu líbí mezi zvířaty, ocení tábor spojený s ježděním na koních nebo

prací na farmě. Jestliže je sportovně založené, vyberte některý z pohybových či tanečních táborů. Pro školáky milující kulturu jsou v nabídce hudební i divadelní pobyty, z nichž ty největší zaštiťují i známí čeští zpěváci či herci. Mezi rodiči (otázka je, zda i mezi dětmi) roste obliba táborů s jazykovou výukou. Ta může probíhat mezi českými dětmi, ale také na tzv. mezinárodních campech (popř. eurocampech), kde se setkávají děti z různých zemí.

ZKUŠENOSTI VERSUS CENA

Než do něčeho vložíte peníze, přesvědčte se, že získáte kvalitu. K nezaplacení jsou dobré reference ze stran známých. Zkušenosti rodičů s jednotlivými provozovateli letních táborů najdete také na internetu. Ubráníte se tomu, abyste kupovali zajíce v pytli. Dobré jméno a spokojené děti i rodiče by měli být, na rozdíl

od financí, důležitějším faktorem pro výběr vhodného tábora.

Podle výzkumu společnosti GE Money bank patří tábory v České republice k nejlacinějším v Evropě. Záleží na tom, kolik komfortu a zábavy chcete dětem dopřát. Tady totiž dvojnásobně platí, že za všechno se platí. Pobyt pod stanem se skromnou stravou pořídíte už od dvou tisíc za týden, zatímco náročnější klienti budou muset sáhnout do kapsy pro další tisícikoruny. Průměrná cena táborů se pohybuje okolo 4 tisíc za týden.

DOBRODRUŽSTVÍ NEBO KOMFORT

Volbu ovlivňuje i to, zda si vaše rozbátka potrpí na teplou vodu, měkkou postel a perfektní stravu nebo se klidně spokojí se stanem, spacákem a kotlíkovou polévkou. Stejně jako jinde i zde platí, že by se dítě mělo cítit spokojeně a nekazit si prázdniny

jenom kvůli tomu, že se např. bojí spát pod širákem nebo se nemůže szít se suchým záchodem. Nevíte-li si rady, klidně se své ratolesti optejte.

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

Prázdniny městských dětí nemusí být rutina nebo nuda. S každým rokem se totiž rozšiřuje sortiment tzv. příměstských táborů. Jedná se o jednorázový tábor probíhající ve všední den. Děti se nenudí doma nebo netráví většinu času u televize a počítače. Naopak je o ně postaráno a připraven je pestrý program. Tyto tábory jsou určeny zpravidla školákům od 6 do 15 let a jsou nedílnou součástí prázdnin ve všech větších městech. Kromě sportovních a kulturních aktivit se věnují výuce jazyků, výletům do okolí i návštěvám místních organizací (zoo, muzeum, kino).

ZAHRANIČNÍ TÁBORY

Chcete-li své potomstvo vyslat k moři, pak můžete využít jeden z mnoha zahraničních táborů. Z destinací jednoznačně převažuje Chorvatsko, Itálie a Španělsko. Cestuje se většinou autobusem



a jde o 7-14denní tábory. Děti mají zajištěnou plnou penzi a ubytování v kempech nebo menších penzionech. O jejich spokojenost a bezpečí se stará pedagogicky vzdělaný personál. Týdenní pobyt můžete pořídit už od pěti a půl tisíce.

SEZNAM VĚCÍ

Před odjezdem je vhodné včas sepsat seznam potřebných věcí, který můžete postupem času doplňovat. Rozhodně přihlédněte k tomu, na jaký druh pobytu se vaše ratolest chystá. Podle toho přizpůsobte hlavně oblečení a vhodnou obuv.

Důležité také je vědět, zda potřebuje vlastní stan, příkrývku, nebo dokonce ešus a potřeby na vaření. Základní položky, které by ovšem neměly chybět na žádném seznamu, vám nabídneme i my:

Většinou vám s ideální výbavou pro malého táborníka poradí i provozovatel tábora. Kromě doporučení, co do batůžku přibalit, nezapomeňte ani na připomínku, co dětem určitě nedávat s sebou. Často se zakazují nejrůznější sladkosti, elektronika, šperky, zbraně (nože) atp. Přestože vaše robátko může dělat smutné oči, organizátoři vědí, co dělají.

-drei-

► kartička pojištění, popř. cestovní doklady ► léky
► hygienické potřeby, repelent ► dostatek čistého oblečení ► plavky ► pevná obuv, holínky ► osuška k vodě ► lahev na pití
► spací pytel ► kapesní svítilna a náhradní baterie
► dopisní papíry, psací potřeby ► krém na opalování, sluneční brýle, klobouček proti slunci ► pláštěnka
► přiměřené kapesné

INZERCE

Vinně léta

✗ Není nudle jako *nudle*

Těstoviny, pochoutka neodmyslitelně spojená s italskou kuchyní. Podle některých teorií se těstoviny do Itálie dostaly až koncem 13. století zásluhou Marca Pola a jeho cesty do Číny. Avšak o tom, že kolébkou těstovin je skutečně Apeninský poloostrov, podává důkaz Apiciova kniha z 1. století n. l.



Na trhu je dostupných několik stovek různých druhů těstovin – vaječné i bezvaječné, z obyčejné i celozrnné mouky...

Těstoviny se liší barvou – zelené bývají špenátové, červené paprikové nebo obarvené červenou řepou, černé s inkoustem z chobotnic, oranžové, fialové atd. Ještě větší pestrost zaznamenáváme, co se týče tvarů těstovin.

COOP Rádce vám přináší alespoň malý přehled toho, jak se jednotlivé tvary jmenují.



Těstovinové recepty naleznete na www.coopclub.cz.



VYSOČINA

Nemusíte se obávat. V dnešním díle cestování vás nebudeme zvat na chaloupku známého politika na odpočinku. Vydáme se za kouzlem přírody, malebných vesniček i rušných ulic měst. Na své si přijdou cyklisté, batůžkáři i vyznavači sjíždění řek. Další český kout, tentokrát na jiho-východě České republiky, vás zve na malou ochutnávku.

STATISTICKY A FAKTICKY

Celé území kraje Vysočina leží v oblasti Českomoravské vrchoviny, která je označována jako nejrozsáhlejší horopisná oblast České republiky. Podle statistických údajů se jedná o jeden z nejčistších krajů Česka a může se pochlubit zdravými lesy nezasaženými emisemi. Místní čerstvý vzduch ovlivnil takové velikány české historie a kulturního života, jakými byli Božena Němcová, Bedřich Smetana či bratři Mrštíkové.

„TAK VÍŠ, KAM JEĎ? JEĎ DO PEL ...“

Do Pelhřimova vás v duchu proslulého filmu Vesničko má středisková posílat nebudeme. Návštěva města i okolí se totiž vyplatí zejména pro nádherné architektonické památky. Při putování Pelhřimovem neopomeňte barvami a četnými slohy hýřící náměstí, původně barokní zámek pánů z Říčan ani kostel sv. Kříže z 18. století. Každoročně se zde koná festival rekordů a kuriozit, které si můžete užít po celý rok ve stejnojmenném muzeu i Muzeu strašidel.

Během výletů nesmíte vynechat Havlíčkův Brod, proslulý významnými rodáky i nádhernou architekturou. Za návštěvu stojí Nová a Stará radnice, Havlíčkův dům či Štáflova chalupa. Milovníci rybaření i sportovních aktivit ocení blízkost meandrující Sázavy.

Pokud vás ještě nebudou bolet nohy, zakončete svou objevnou cestu v Telči. Město zařazené na seznam

KDE SE VÁM JISTĚ BUDE LÍBIT...

- ▶ v Náměstí nad Oslavou díky malebnému náměstí, renesančnímu zámku i křivolakým uličkám;
- ▶ na ojedinělé naučné stezce věnované mravencům, najdete ji nedaleko obce Dobrá Voda;
- ▶ v jihlavském podzemí a místním pivovaru; při cyklistickém putování Křemešnickou vrchovinou k hradu Kámen;
- ▶ v Třešti při červencovém Dřevořezání i v stavách místních betlémů.

světového dědictví UNESCO má skutečně co nabídnout. Dech beroucích památek s úchvatnými renesančními freskami zde najdete nepočítaně. Za návštěvu stojí místní zámek i některé z mnoha kostelů a kapliček. Budete-li chtít uprchnout z městského šumu, oceníte panenskou přírodu a klid kolem tří rybníků, které město obklopují. Při vycházkách můžete zabloudit i na hrad Roštejn, jenž měl být dle pověsti postaven samotným čertem!

PŘÍRODA A TRADICE

Vysočina nabízí množství národních přírodních památek. Hojně je najdete v CHKO Žďárské vrchy i ostatních částech Vysočiny. Na nejrozsáhlejší rašeliniště Českomoravské vrchoviny (65 ha) narazíte nedaleko Radostína nad Oslavou. Můžete si je prohlédnout díky

naučné stezce ochrany přírody Dárko. V blízkosti Světlé nad Sázavou se skrývá další jedinečná perla přírody – národní přírodní památka Stvořidla. Balvanovité koryto řeky Sázavy láká každoročně nejenom vodáky, ale také romanticky založené

turisty. Těm se jistě bude líbit i v nejstarší rezervaci Českomoravské vrchoviny, Zaječím skoku. Příkré rulové skály nad řekou Jihlavou poskytují krásný výhled do krajiny.

S kameny si příroda vyhrála i v blízkosti zříceniny hradu Štamberka, kde najdeme zbytky přirozeného bukového lesa s balvanovým proudem přecházejícím v kamenné moře. Turisticky atraktivní je také údolí Oslavy a Chvojnice. Při putování vyznačenými stezkami si vychutnáte nejen kouzlo polozapomenutých zřícenin, ale také člověkem téměř nedotčenou přírodu.

-drei-



Jaké vodní radovánky Vysočina nabízí, se dozvíte na www.coopclub.cz.

V Hodicích spatřil světlo světa už před více než čtyřmi desítkami let jeden z nejoblíbenějších salámů, Vysočina. Na paměť připojuje ke svému názvu i rok svého narození, 1967. Dnešní provoz je součástí další tradiční uzenářské společnosti z Vysočiny – Krahulík. Do celé republiky se z Hodic vozí rovněž prostřednictvím řetězce COOP výborné hodické tepelně opracované a fermentované salámy.

VYSOČINA 1967 JE SLAVNÁ



„Se současnými více než 100 zaměstnanci navazujeme na um uzenářských mistrů, kteří tu začali oblíbené troanlivé salámy vyrábět už v roce 1927. Máme široký sortiment vysoce kvalitních uzenářských a masných výrobků, včetně specialit pro náročné zákazníky. O jejich kvalitě hovoří i řada získaných ocenění z potravinářských výstav a soutěží, naposledy vloni Regionální potravinová Vysočina 1967,“ seznamuje nás ředitel MVDr. Josef Borek se základními údaji předtím, než nás pustí do provozu, kde budeme sledovat výrobní proces slavného salámu.

NIC NEUNIKNE

Vstupujeme do místnosti, kde je pořádná zima. Chladírna příjmu čerstvého masa. Každá dodaná přepravka s kusy vepřového a hovězího je označena etiketou s jedinečným čárovým kódem a ten důmyslně postupuje výrobou. „Podle kódu jsme schopni a povinni dohledat, do jakého výrobku jaká surovina přišla,“ potvrzuje Josef Borek, že nic se neponechává náhodě a kvalita a hygiena je nejvyšším zákonem.

Do mrazírny jen nakoukneme. Mraženým kusům vepřového a hovězího masa, které se stanou základem Vysočiny 1967, se tam dobře daří zachovávat hygienickou nezávadnost. „V mase je pro každý druh salámu limitován maximální obsah tuku a minimální obsah čistých svalových bílkovin.“



V naší hantýrce „osmdesátka“ znamená, že se jedná o libové maso s maximálním obsahem tuku 20 %,“ dozvídáme se.

KOŘENÍ JE KOŘENÍ

A jdeme dál. U kutru, stroje, pod jehož krytem velkou rychlostí běhají velké ostré nože, je pořádný rámus. Přesně navážený obsah surovin drtí na požadovanou zrnitost Vysočiny 1967, tedy na částečky o velikosti zhruba 2-3 mm. „Proní se zpracovává mražené hovězí a vepřové maso, pak se vsype sůl a kořenící směs, domíchává se chlazené maso. Jedině tak dosáhneme potřebné zrnitosti.“

Vedle stojí obrovitý velemlýnek na maso. Přemílá libovou svalovinu,



SE UDÍ „V PEKLE“

součást „díla“, na požadované zrnění a boční trubkou jsou odváděny šlachy a případné zbytky chrupavek. Dalším důležitým zařízením je detektor kovů, který kontroluje, zda se nějakou náhodou do polotovaru nedostal byt jen zlomeček kovu.

Josef Borek nám ukazuje strukturu polotovaru Vysočina 1967. Bílé tečky představují tuk, červené libové maso. Je spokojený. „U trvanlivých

výrobků je vyšší procento obsahu tuku, než se líbí zdravé výživě, pohybujeme se kolem 40 procent. Pokud to však nebude s konzumací přehánět, myslím si, že se jich nemusíme bát,“ ujišťuje.

ŠIŠKA ZA ŠIŠKOU

Teď uvidíme, jak se vyrábějí salámové štangle. Vozík se vyklopí do narážky a ta automaticky plní jednotlivé porce do kolagenních

postupně zvyšuje tak, aby v konečné fázi dosáhla v jádře výrobku 70 °C, a to po dobu minimálně 10 minut. Každá udírna má svůj vyvíječ kouře z bukových štěpků. Jednotlivé štangle během zhruba hodinového zakuřování dostanou pěknou barvu.“ Salám by byl v této fázi už „jedlý“, ale zdaleka bychom si na něm nepochutnali.

SUŠÁRNA TVRDÍ CHUŤ

Po tepelném opracování a zchlazení nastává druhá, nejdůležitější část procesu. Výrobky jsou přesunovány do přírodních sušáren, kde jsou podle kalibru a velikosti dosušovány 8-14 dnů a zakuřovány studeným kouřem. A nám se naskytne pohled, nad kterým každému příznivci uzenin srdce zaplesá. V prostorné místnosti visí jak v kouzelné jeskyni stovky salámů! Teď ve dne se jen tak suší vzduchem, ale večer nastává velkolepé představení. Začouzené stěny, podlahy a trámy dávají tušit jaké.

O poschodí níž je to stejné. Jen můžeme sledovat, jak pracovníci provozu zavěšují ke stropu další štangle. A není to jen „naše“ Vysočina 1967, ale i další typy salámů, například Turistický, Selský, Lovecký salám. „Zde je v této chvíli mezi 60-70 tunami salámů,“ přibližuje Josef Borek. „Jednotlivé segmenty s určitými zavěšenými druhy salámů máme kromě názvů označeny zavěšenými kartičkami s datem výroby, aby byla zachována kontinuita a sledovanost procesu.“

V NOCI UDÍME

Sjíždíme do přízemí. Tady stojí ocelové vozíky, které se každý večer naplní bukovými štěpkami. Po jejich zapálení proniká hustý kouř průduchy ve strozech a podlahách do horních místností mezi zavěšené salámy. „Je to jako v pekle,“ říkám a dozvídám se, že právě tak se spodní místnosti přezdívá.

Hotovo. Poté, co Vysočina 1967 dozraje, stává se trvanlivým výrobkem, který si můžete přibalit na dovolenou. Anebo si ho kousek dopřát, když vás, stejně jako teď mne, honí mlsná. Je to lahoda, vidíte! V COOPu si navíc Vysočinu 1967 můžete zakoupit v originálním dárkovém tubusu.

Jana Kořínková

střev, sponuje a přidává úvazek na zavěšení.

Vyjíždějí štangle salámu, připravené k tepelnému zpracování a sušení.

Dalším nezbytným krokem je tepelné zpracování Vysočiny 1967.

„Vysočinu vymysleli hodičtí uzenáři na základě požadavku „shůry“ jako alternativu k nedostatkovému dovozu uherského salámu. A protože tehdejší československé veterinární předpisy nedovolovaly vyrábět fermentovaný salám, prochází tepelným zpracováním.“

Přecházíme ke komorám tepelného zpracování. „Teplota se

Trvanlivé masné produkty rozlišujeme podle způsobu úpravy. Po naražení do obalového střeva můžeme výrobky tepelně opracovat v udírně a potom je dále sušit. Jde o tzv. trvanlivé tepelně opracované masné výrobky. Druhou velkou skupinu představují trvanlivé masné výrobky fermentované. Tyto se po naražení do střeva umísťují v komorách, kde při řízeném režimu (teplota vzduchu, relativní vlhkost vzduchu) probíhá proces zrání. Jeho součástí je mikrobiální fermentace, proces přeměny látek vyvolaný enzymy-fermenty.



JAK SE MLSÁ NA VYSOČINĚ

Herec Miroslav Donutil je vášnivým houbařem. Ve své rodné chalupě v obci Bobrová na Vysočině prý tráví téměř každé prázdniny. Pokud houby rostou, užívá si ty pravé houbové žně. Doma si potom pochutnává na jídlech, která z nich jeho manželka připravuje. Miluje houby smažené, dušené, s masem i bez.

K jeho nejoblíbenějším pokrmům patří houbový guláš.

Receptů na tuto pochoutku je spousta. Někteří kuchaři se striktně drží hesla: Do houbového guláše patří jen houby a žádné maso! Někdo se ale nechce „ošidit“, a tak přidá alespoň kousek vepřového či hovězího. Další z gurmánů tvrdí: „Chce to rajčata, papriky a kousek česneku.“ Další Vysočan říká, že ten správný houbový guláš je bezpodmínečně nutné dochutit alespoň třemi lžičkami zavařených borůvek. Že se vám to nezdá? Zkuste jeho recept a uvidíte.

HOUBOVÝ GULÁŠ S BORŮVKAMI

► 2 větší cibule ► ½ kg vepřového masa ► ½ kg hub ► gulášové koření nebo jen mletou sladkou papriku ► špetku pálivé papriky ► pepř ► 2-3 kuličky jalovce ► sůl ► zavařené borůvky ► vývar ► 1 lžíce sádla ► strouhaný chléb nebo 1 syrový brambor

Na sádle lehce osmažíme cibuli. Maso nakrájíme, popepříme a vložíme na cibulový základ. Když maso pustí šťávu, přidáme papriku nebo gulášové koření, sůl a jalovec. 3 minuty restujeme. Poté podlijeme vývarem, přidáme houby a 3 kávové lžičky zavařených borůvek. Přikryjeme a půl hodiny dusíme. Nakonec guláš zahustíme strouhaným chlebem nebo syrovým strouhaným bramborem. Podáváme s houskovým knedlíkem či pečivem.



A co vyzkoušet recept s neobyčejným, tak trochu lechtivým jménem?

NAHÁČ Z VYSOČINY

► 750 g vepřové kýty ► 375 g vepřové plece ► 200 g smetany ► 200 g tuku ► sůl ► kmín ► mletá paprika ► ½ l vývaru z kostí

Z opláchnuté vepřové kýty nakrájíme tenké plátky, řádně naklepeme a osolíme. Vepřovou plec společně s kmínem na hrubo semeleme, osolíme, přidáme mletou papriku a promícháme se smetanou. Nádivku rozdělíme na 20 stejných dílů. Na připravené plátky dáme dvě dávky náplně, a to na širší okraje. Každý okraj stočíme i s nádivkou proti sobě dovnitř. Takto připravené naháče vložíme do tukem vymazaného pekáče, aby jednotlivé porce byly natlačeny na sebe a tím udržely tvar. Pečeme v troubě za občasného podlévání vývarem. Podáváme s brambory nebo bramborovou kaší.



Sice nevím, kdo tomuto výbornému dezertu pocházejícímu z Vysočiny vymyslel jeho atypické jméno, ale zkuste si jej vyrobit a budete se olizovat až za ušima. Dezert podáváme v létě vychlazený a v zimě teplý.

LAČNÁ PÝCHA

► ½ l mléka ► 80 g cukru krupice ► 3 vejce ► 1 vanilka ► lžička solamylu či pudinku s vanilkovou příchutí ► sůl

Z mléka odebereme asi 1 dl a zbytek dáme vařit. Z bílků a špetky soli ušleháme sníh a zašleháme do něj polovinu cukru. Do vroucího mléka ze sněhu lžičkou vykrajujeme noky, necháme po každé straně přejít jednou varem a děrovanou lžící je vybereme. Uvařené nočky postupně skládáme do misek. Ve zbylém mléce rozkvedláme žoutky, zbytek cukru a škrob (pudink), přidáme kousek po délce rozpůlené vanilky a vlijeme do procezeného mléka, ve kterém jsme vařili noky. Za stálého míchání necháme zhoustnout. Hoto-vým krémem podlijeme nočky, které vyplavou na povrch.

Zuzana Volaříková





KONZERVAČNÍ A NAKLÁDACÍ PŘÍPRAVKY

DEKO - přípravek k nakládání zeleniny,
možno i bez sterilace 100 g

DEKO STERIL - přípravek
k nakládání zeleniny 100 g

PEKTOGEL - přípravek
k výrobě džemů a marmelád 40 g

e-mail: alibona@alibona.cz
tel.: 585 495 111, fax: 585 342 335



Létu sluší lehké vlně

V horkých letních měsících si nemusíme dělat velké starosti s oblečením. Stačí pár blůz a triček, sukní či kalhot různé délky, sandálky a hurá ven. O to více bychom se však měly starat o svou tělesnou schránku, která je vystavená slunci, ale i pohledům ostatních. Určitě proto mnohé příslušnice něžného pohlaví využijí rady **vizážistky Marie Renčové.**

Hitem je pudr ve štětcí

Pro ošetření pleti v létě zvolíme lehké hydratační krémy, denní s ochranným UV filtrem. Make up může v létě na dovolenou, protože se víc potíme. Důležitou roli však v této době hraje **pudr**, který by nám rozhodně neměl chybět v kabelce. Pudr ať kompaktní nebo práškový doporučuji průsvitný, který matuje pleť. U práškových pudrů je v poslední době hitem pudr ve štětcí, kterým si snadno přepudrujeme čelo, nos a bradu, tedy zónu, která se leskne nejvíc. Na trhu jsou také pudrové matující papírky, které využívají i muži.

Nezapomínáme na ošetření okolí očí, protože je víc mhouříme a namáháme mimické svaly, což napomáhá vzniku vrásek. Rozhodně nosíme kvalitní sluneční **brýle** a večer si okolí očí po odlíčení **pleťovým mlékem** ošetříme kvalitním **očním krémem**.

Vysušený vysokými teplotami a sluncem není jen obličej, ale povrch celého těla. Pomáhá tělové mléko, které nanášíme po každém koupání. Protože víc chodíme

odhalené, neměly bychom opomíjet **depilaci** podpaží a nohou. Někdo si depiluje i paže.

Také **vlasy** bychom měly chránit před sluncem, které je v letních měsících příliš ostré a vlasy vysušuje. Nejlepší je nasadit si na hlavu klobouk, kšiltovku nebo používat ochranné spreje s UV filtrem. Po každém mytí aplikujeme kondicionér či vlasovou masku, která hydratuje, vlasy se nevysuší a nelámou. Jedeme-li k moři, musíme mít na paměti, že slaná voda vlasům neprospívá. Po každém koupání ve vlnách je nutné se osprchovat sladkou vodou, dostat sůl z pokožky i vlasů.

Lesky podle nálady

Co se týče barev, stačí **denní tónovací krém**. Bronzových tónů, které k létu patří, docílíme pudrem, bronzovými třpytkami, využíváme rozjasňovače, perleť. Efektní je třpytivá linka na víčko. Fantazii se meze nekladou. Pokud je pleť zdravá, opálená, můžeme zůstat u střízlivého denního líčení, jen zdůrazněného řasenkou. Jestli si více dopřáváme koupání v přírodě, doporučuji nahradit řasenku nabarvením řas. Pak se nemusíme starat o to, zda se nám rozmaže.

Velkou frekvenci mají v této době **balzámy, lesky na rty**. Můžeme je volit podle nálady. V nabídce jsou lesky ovocné, s příchutí čokolády, vanilky, medu. Samozřejmě jdeme-li večer na nějakou oslavu nebo zahradní párty, dopřejeme si slavnostní letní večerní líčení. Pak přijdou na řadu sytější barvy na víčka. Například kombinace fialové se zelenou, tyrkysovou, sladce růžová s fialkovou, lososovou, barvy mohou přecházet plynule jedna do druhé.

*Krásné léto Vám přeje
Marie Renčová*



Jak pečovat o nohy či zabráňovat pocení se dočtete na stránkách www.coopclub.cz.



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 lžice 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 lžice mléka, petrželka, 1 lžice 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 rozehřáté 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 lžice olivového oleje, 200 g koktejlových rajčat, 200 ml smetany, 1 kalíšek **Maggi Gurmánského zeleninového bujónu**

Postup: Kuřecí prsní řízky 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.



Letáky na stránkách www.coopclub.cz

Hity sezóny, COOP Super cena, Tuty a Tip Menu, regionální letáky... Kdo se v tom všem má vyznat? Jaký leták platí v té mé prodejně?

Pokud si kladete tyto otázky, pak právě vám je určena naše „vyhledávací služba“ na stránkách www.coopclub.cz.

Jak na to?

Na hlavní stránce COOP Clubu si vyberete záložku **Letákové akce**. Po jejím rozkliknutí se objeví políčko, do kterého napíšete jméno města, u něž chcete letáky vyhledat. Během zlomku okamžiku se objeví nabídka všech prodejen COOP, které se v daném městě nacházejí. Pak už stačí podle adresy vybrat si tu svou oblíbenou prodejnu. Než byste řekli: „Švec!“ ukáží se vám všechny letáky platné v zadané prodejně.

Nyní už můžete nerušeně letáky listovat a vybírat si, co ve vaší „coopácké“ prodejně koupíte.

Příjemný nákup přeje www.coopclub.cz.



INZERCE



**NAJDI POD VÍČKEM
1 000 000
cool výher!**

**900 000 ×
0,5 COCA-COLA**

**99 900 ×
HRA DO MOBILU**

**100 ×
XBOX 360 KINECT**



LETNÍ SOUTĚŽ COCA-COLA „1 000 000 cool výher!“

Společnost Coca-Cola HBC připravila pro letní sezónu v České a Slovenské republice spotřebitelskou soutěž při které rozdá „1 000 000 cool výher!“. Jedná se o soutěž s mechanikou okamžitých výher, které jsou definovány textem a kódem na spodní straně plastového víčka promočního balení Coca-Cola v balení 0,5 L PET. Spotřebitelé, kteří nezískají cool výhru mají nárok na garantovanou výhru (mobilní obsah – tapeta...) uplatněním získaného kódu z víčka v rámci již zaběhnutého a úspěšného věrnostního programu MyCokeZone.

Zřejmě nejvíce atraktivní výhrou je herní konzole od společnosti Microsoft X-Box 360 4GB, kterou doplňuje revoluční novinka Kinect, která zcela novým a výjimečným způsobem oživuje hraní a zábavu bez používání ovladače. S Kinectem ustupuje technologie do pozadí a dává prostor přirozenosti pohybu hráče.

Další cool výhrou je hra Coca-Cola Summer Jump, kterou si výherce může stáhnout do svého mobilního telefonu nebo osobního počítače.

Z hlediska počtu cool výher je největší položkou výhra: láhev 0,5 L PET Coca-Cola.

Víčko s výhrou 0,5 L PET Coca-Cola bude možné směnit za výhru u smluvních zákazníků po celém trhu. Aktualizovaný seznam zákazníků bude umístěn na webové stránce k soutěži www.cocacolaletnihra.cz

Soutěž trvá od 20. 6. do 31. 8. 2011.

VÍČKO S VÝHROU 0,5 L PET COCA-COLA BUDE MOŽNÉ SMĚNIT ZA VÝHRU U SMLUVNÍCH ZÁKAZNÍKŮ PO CELÉM TRHU, VČETNĚ VÍCE NEŽ 1.000 PRODEJEN COOP OZNAČENÝCH SAMOLEPKOU S LOGEM SOUTĚŽE.

Turistice holdují jak mladí, tak staří. Chystáte-li se zařadit mezi pěší turisty, neobejdete se bez batohu. Jeho výběr nesmíte podcenit, bude vaším důležitým společníkem.

Velikost batohu

Lépe se balí do velkého batohu, avšak zároveň hrozí nebezpečí, že tím více zbytečností si s sebou zabalíte.

➔ Pro jednodenní výlety bez táboření postačí batůžky o objemu do 40 litrů.

➔ Pro dvou až třídní akce, na které budete potřebovat karimatku a spacák, poslouží batohy o objemu od 40 do 60 litrů.

➔ Vícedenní putování vyžaduje velké batohy o objemu 60 litrů a více.

Vybavení batohu

Kapsy: Alespoň jednu dostupnou bez otevírání víka batohu; dostatečně nabranou, aby se do ní skutečně něco vešlo, i když je batoh zcela naplněn.

Boční kapsy (stabilní nebo odpojitelné): Na bocích dolní kapsičky, samostatná plochá kapsa na mapu je praktická, kapsička na bederním pásu pro klíče, mince a další drobnosti. Otočí-li se batoh vzhůru nohama, nesmí z kapes nic vypadnout. Žádná kapsa či „chlopeň“ se nesmí stát v dešti rezervoárem vody.

Komory: Někomu vyhovuje balení do dvou oddělených komor, jiný raději věci „našlape“ do jedné jediné. Přepážku si pochvalují především ti, kdo si zvykli do dolní komory balit spacák. Zipová přepážka je vítána.

Nástavec: Batohy mají vysouvací nástavec, který často bývá ze slabší tkaniny než tělo batohu. Po jeho stažení šňůrkou se samosvorkou uzavře vstup do hlavní komory. Poskytuje rezervní prostor, když je věcí do batohu přespřiliš.

Vstupy do batohu: Čím je batoh větší, tím je potřebnější, aby měl dva

vstupy do komor. Tak se dá vstoupit do útrob batohu a vzít, co potřebujeme, ať je to kdekoli. Vstupy by měly být zajištěny tak, aby při selhání zipu byl batoh dále použitelný (duplicitní zapínání, možnost zašněrování).

Víko batohu: Kryje vstup do batohu i při maximálním naplnění a při vysunutém a naplněném nástavci. Někdy je možné ho odpojit a použít jako samostatný batůžek. Víko batohu je také „úložným prostorem“ pro drobnější věci. Je praktické, aby vstup byl zvenku (odpadá odklopení víka), druhá kapsa pak mívá zip přístupný až po odklopení víka, což je vhodnější pro uložení dokladů a peněz.

Záda batohu: Mají být dostatečně měkká a zajišťovat odvětrávání (prolisy, prodyšný materiál, síťka). Měkčení zad batohu molitanem není vhodné. Záda velkých batohů by

měla mít výztuhu, kterou lze někdy i tvarovat podle zad uživatele.

Dno batohu: Z odolného materiálu a případně ještě zesílené. Musí být nepropustné a omyvatelné.

Nosné popruhy: Vítané a zároveň nezbytné jsou pohodlné, anatomicky vytvarované a přiměřeně měkké popruhy. Jejich délku lze měnit za pochodu, přezky musí držet v nastavených polohách. Nesmějí svírat krk ani padat z ramen. Jsou nejvíce namáhanou částí batohu, jejich zpracování proto musí být důkladné a připojení k batohu precizní. Extrémně naložené batohy zásadně zdvihneme za oba nosné popruhy.

Hrudní popruh: Nejlépe výškově nastavitelný a pružný. Zabrání padání nosných popruhů z ramen, zajistí jejich umístění na ramenech v libovolné poloze a přitom nebrání dýchání. Je opatřen „rychlou“ sponou s dotahem.

Bederní pás: Musí být schopen odlehčit nosným popruhům (a tím i ramenům), zabráňovat kymácení batohu při úklonech. Dá se rychle seřadit na tělo, proto mívá i boční dotahy. Jeho „rychlá“ spona musí perfektně držet, nesmí se samovolně otevírat. Je přiměřeně polstrován a přitom musí být dostatečně tuhý, aby se pod vahou naplněného batohu nedeformoval.

Kompresní pásy: Slouží k přichycení věcí na batoh a i ke zmenšování objemu batohu, máme-li jen málo věcí.

JUDr. Ida Rozová



Průjem

může dětem pořádně zkazit část prázdnin. Na vině někdy bývá dietní chyba, když se například přejí zmrzliny nebo třešně. Může však jít i o poměrně vážné onemocnění, které způsobují okem neviditelní nepřátelé. Letní období je hlavní sezónou pro průjmová onemocnění, která vyvolávají bakterie, zejména **kampylobaktery a **salmonely**.**

Skoro jako dvojčata

O kampylobakterech jste dost možná dosud ani neslyšeli, častěji se mluví o salmonelách, které jsou jim podobné. A přitom je v současnosti hlášen třikrát vyšší počet onemocnění kampylobakterií než salmonelóz. „Průběh onemocnění bývá v podstatě velice podobný, takže se klinicky takřka nedají odlišit. Oba mikroby vyvolávají u postiženého průjmové onemocnění, které je dost často doprovázeno silnými křečovitými bolestmi břicha, vysokými horečkami, někdy i zvracením a především může mít malý pacient příměs hlenu a krve ve stolici,“ popisuje MUDr. Jana Tábořská. Doplňuje, že časté stolice jsou vodnaté, u salmonelóz zeleně (špenátově) zbarvené, u kampylobakterií může být barva normální. Většinou průjmy trvají 3-6 dní, pak onemocnění ustupuje. Teploty, které dosahují až 40 °C, trvají většinou 1-2 dny.

Záludnost kampylobakterií se projevuje v tom, že někdy dochází k zánětu uzlin v břišní dutině, takže se klinický nález může zaměnit s apendicitidou. „Děti se dostávají na chirurgická oddělení, kde je jim často prováděna i apendektomie, a teprve dodatečně se zjistí, že se jednalo o kampylobakterií,“ informuje lékařka.

„Černé uhlí“ nepomůže



Cola stav zhoršuje

Léčba spočívá na prvním místě v podávání chladných tekutin, a to po malých množstvích. „Podáváme minerální vody bez příchuti, různé iontové nápoje, jako je pro děti Kulíšek, který se ředí do vody. Rozhodně ne cola. Ta

je v podstatě cukerná bomba, cukr kvasí ve střevě a průběh onemocnění zhoršuje,“ varuje Jana Tábořská.

Nezbytná je rovněž dieta. Suché vařené brambory nebo nemaštěná bramborová kaše, suchá vařená rýže, nemastná rýžová polévka, banány, nastrohaná jablka, piškoty, suchary. „Antibiotika se podávají pouze při komplikacích, protože běžný průběh průjmového onemocnění mohou zhoršit. Nedoporučují se ani žádné protiprůjmové prostředky. Snad endiaron, ale nic jiného. Živočišné uhlí ve střevech nepůsobí, jde vlastně pouze o vysycení jeho povrchu v žaludku a lze ho využít u onemocnění vyvolaných toxiny. Někdy vám v lékárně doporučí smectu, ale ta u dětí vyvolá velký meteorismus (nafouknutí) a to rozhodně ke zlepšení stavu malého pacienta nepřispěje,“ vysvětluje lékařka, která má s infekčními chorobami dlouholeté zkušenosti.

Volské oko škrtněte z jídelníčku

K nákaze kampylobaktery nebo salmonelami dochází především při požití špatně tepelně zpracovaného drůbežího masa nebo jeho vnitřností. Podle statistických údajů tyto nepřátelské bakterie obsahuje až 80 % kuřat. Může to však být i každé jiné nedostatečně tepelně zpracované maso. „Veškeré maso by se tedy mělo tepelně zpracovávat alespoň 20-30 minut. Vejce je zcela bezpečné, pokud se vaří alespoň 6-8 minut. Z tohoto pohledu se nedoporučuje ani vejce na hniličku, volské oko nebo míchaná vejce,“ radí MUDr. Jana Tábořská a přidává ještě jedno varování. „Nebezpečný mikrob způsobující průjmy mohou mít ve střevech i psi a kočky, měli bychom tedy dbát na to, aby malé děti nepřišly do styku s jejich výkaly.“

-koř-

Proč je tolik důležité naslouchat svému tělu?.....

Pokud svému tělu věnujeme patřičnou pozornost, stačí dodávat veškeré umělé látky v menší míře. Pokud tedy doplňujeme minerální látky a vitamíny svému organismu vhodným způsobem ve vhodnou dobu, stačí v době, kdy je jejich přírodních zdrojů nedostatek, například pouze jedno balení multivitaminového sirupu. Jestliže prevenci zanedbáváme, přijde nemoc a pak potřebujeme balení nejméně dvě. Jedno na vyrovnání se s nemocí a druhé na doplnění toho, co chybí jako prevence před dalšími viry apod.

Máte pro to nějaké bližší vysvětlení?.....

Od 15. 5. do 15. 7. vládne podle čínské medicíny energie ohně. Energie ohně působí na srdce, cévy a tenké střevo. V té době naše radost nebo smutek ovlivňují ledviny, do kterých jako do spíže střádáme všechny vitamíny. Poté až do 15. 9. vládne energie země, kdy hrají hlavní roli slinivka, slezina a žaludek, které také vstřebávají živiny z potravy. A od 15. 11. do 15. 2. vládne energie vody. V té době naše tělo čerpá z rezerv, které si vytvořilo v období ohně a země.

PŘÍPRAVA NA ZIMU ZAČÍNÁ



V LÉTĚ

Naši předci uměli po tisíciletí žít v souladu s přírodou. V létě jedli, co se právě urodilo, a v zimě, co se dalo uskladnit. Vstávali se sluncem, chodili spát se slepicemi. Vůbec to z pohledu lidské historie není tak dávno, kdy jsme to změnili. A není náhodou, že se léčíme z depresí, alergií, civilizačních nemocí. Zaháníme čerta ďáblem – necháváme si předepisovat další a další léky (bědujeme, jak jsou drahé), po hrstech polykáme potravinové doplňky. Terapeutka Lenka Lavičková si v praxi se svými klienty potvrdila, že i v dnešní uspěchané době můžeme pro své tělesné a duševní zdraví využívat, co nám příroda v tom kterém období nabízí.

Jakou speciální stravu v tom kterém letním období doporučujete?....

Do poloviny července bychom měli jíst pohanku, která díky obsahu rutinu stimuluje cévy. Rovněž černý bez a ostružiny obsahují hodně rutinu. Můžeme si pomoci i bylinkami, které mají hodně enzymů. Výborné jsou pro náš organismus druhy zeleniny obsahující dostatek hořčin, například ředkvičky, rukola, čekanka, z bylinek pampeliška, zeměžluč. Hořčiny přispívají k tvorbě inzulínu a žluči, jež jsou nezbytné k dobré funkci tenkého střeva. V něm se štěpí veškeré složky potravy, které ve formě živin přecházejí do našeho organismu. Z dalších potravin můžeme tento proces v raném létě podpořit špenátem, mangoldem, amarantem, brusinkami, oregánem, muškátovým oříškem, a dokonce i kakaem.

Poté bychom zas měli změnit jídelníček?....

Samozřejmě ne zcela, ale určitě své slinivce, slezině a žaludku v době působení energie země, tedy v pozdním létě, prospějeme, když do jídelníčku častěji zařadíme jáhly, dýně, cuketu, lilek, jablka, hrušky a všechno další ovoce, které v tu dobu dozrává. Výborná je v této souvislosti rovněž rýže, nejlépe na sladko, kukuřice, hrách a cizr-



na, přírodní oleje, nejlépe lisované za studena, vanilka, med, rozinky, mandle, tofu. Pozdnímu létu dává sílu krátké vaření, nejlépe krátké dušení. U sladkých pokrmů pozor – rafinovaný cukr nás oslabuje. Sladit můžeme přírodním cukrem, medem. Z bylinek můžeme využít všechno, co nám zahrádka nebo květináč nabídnou, saturejka a tymián jsou například výborné k luštění nam, aby nenadýmaly.

Existuje způsob, jak si slinivku, slezinu a žaludek pohlídat?

Slezinu, slinivku a žaludek si můžeme také ohlídat podle orgánových hodin – v letním čase od 10 do 12 (v středoevropském 9-11). V této době můžeme i hřešit, jíst sladkosti a nejdou na floušku. Je to i čas, kdy je pro tělo vhodná káva.

Poznáme volání našeho těla o pomoc?

Pokud transport živin v době vlády energie země správně nefunguje,

jsme nadmutí, máme průjem. To, že potřebujeme tuto dráhu posílit, poznáme také na tom, že se nám tvoří afy a boláky v ústech. Ochabují svaly a svědí oči, především horní víčka. Že nám vážne energie sleziny, slinivky, žaludku, poznáme i na jazyku. Nerovnováhu těchto orgánů značí přehnaná upovídanost. Jejich správná funkce dodává elasticitu svalům a všem tkáním. Tomu můžeme napomoci jednoduše i tím, že budeme v klidu jíst, protože jídlo za pochodu škodí. A to nemluvíme o různých hamburgerech a rychlém občerstvení všeobecně.

Má špatná funkce sleziny, slinivky a žaludku ještě další negativní vliv na náš organismus?

Jeich dobrou funkcí podporujeme tvořivost, v opačném případě dochází k apatii a úzkosti. Pokud tyto orgány špatně fungují, ochabuje konečník a u žen dochází k poklesu dělohy. Jejich správnou funkcí podporujeme

mízní systém, což v dnešní době je velký boom. Celulitida je vlastně zadržování škodlivin v těle. Já to vysvětluji na bažině, která je uzavřená v přítmi a těžko se k ní dostává sluníčko, aby vyschla. Takže my musíme lymfodrenážemi nebo správným pohybem (smršťováním svalů) dostat do mízních drah činnost. Tím se pročistí a odvedou škodliviny.

Doporučujete tedy pohyb?

Určitě. Uvolňuje jak psychiku, tak tělo. Dávám přednost komplexnímu pohybu. Aby byly postupně zapojené ruce, nohy, břicho. Víte, co pokládám za ideální? Jak naše babičky chodily po louce a hrabaly seno, dělaly kupky, nakládaly je na vůz. To byl ten správný pohyb. Nehledejme však v pohybu vědu, ale spíš dbejme o pravidelnost.



Pokračování rozhovoru najdete na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

NOVÁ INSPIRACE OD VITANY

Vitana

MASOX

MASOX HOVĚZÍ

MASOX SLEPIČÍ

MASOX ZELENINOVÝ

SKVĚLE ODSTRANÍ SKVRNY BĚHEM

1 PRANÍ



DŮVĚŘUJ RŮŽOVÉ. ZAPOMEŇ NA SKVRNY.

Woolite

Oživuje barvy
a chrání před
vyblednutím
i obarvením.



Dettol

**Bezdotykový
dávkač
mýdla na ruce**



Pomáhá zastavit šíření infekcí.
Ničí 99,9 % bakterií a virů včetně chřipkového viru.

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

oho!

naturally good!



**Family
DAVO**

Výrobky jsou vyrobeny z celozrnné pšeničné mouky, obohaceny vlákninou, vitamíny a jinými hodnotnými živinami. Čtverečky jsou oblíbenou snídaní pro děti, ale mohou být použity i jako zdravá a výživná svačinka během dne.

HOLLANDIA



vítěz testu
Delikatesse
višeň
mlékařenský výrobek roku 2011

HOLLANDIA ...to je jogurt!

Hollandia Karlovy Vary a.s. | www.hollandia.eu

HOLLANDIA

Hlavní město Bavorska nezklame

Mnichov je velmi staré město, za datum jeho založení se oficiálně považuje 14. 6. 1158. Během staletí se o výstavní podobu města zasloužilo několik významných majitelů, především v 17. století rod Wittelsbachů a během 19. století král Ludvík I. Po procházce městem jistě dáte za pravdu jeho sebevědomému výroku: „Chci z Mnichova učinit město, které bude dělat naší zemi takovou čest, že nepozná Německo ten, kdo neuvidí Mnichov.“

MNICHOV:

městský symbol, Nymphenburg, jeden z nejkrásnějších barokních zámků v Německu s rozlehlou renesanční zahradou, Viktualienmarkt, tradiční

potravinový trh, Bavorskou státní operu, barokní kostel sv. Kajetána, Novou synagogu, palác Residenz, bývalé sídlo bavorských králů a kurfiřtů, či olympijský areál, který byl zbudován při příležitosti konání XX. letních olympijských her v roce 1972.



Mariánské náměstí

K jeho poznání lze použít několika způsobů, např. projížďku kočárem, jízdu na kole nebo jen tak se toulat pěšky. Ostatně mnichovské centrum chodcům přeje, téměř celé bylo už dávno přeměněno na jednu velkou pěší zónu.

Prohlídku můžete začít na Mariánském náměstí, odvěkém to srdci města. Z četných venkovních kaváren se zde nad šálkem kávy báječně pozoruje nepřetržitě lidské hemžení i přední pamětihodnosti. Mariánské náměstí obklopují významné dominanty – kostel sv. Petra, nejstarší mnichovský svatostánek, Stará radnice a majestátní budova novogotické Nové radnice. Nejvíce návštěvníků se před ní shromáždí vždy v 11, 12 a 17 hodin, kdy na radničním hlavním průčelí se dá do pochodu orloj za zvuků zvonkohry se 43 zvony. Čilý velkoměstský ruch panuje rovněž v přilehlých ulicích, především na Kaufingerstrasse a Neuhauser Strasse, jež jsou místními milovány jako elegantní promenádní korza. Je tu řada exkluzivních prode-



Dóm Panny Marie

Když se zeptáte obyvatel Německa, ve kterém městě v zemi by rádi žili, většina bez dlouhého váhání odpoví, že v Mnichově. Proč je bavorská metropole o tolik příjemnější místo k životu než zbytek země? Dnešní Mnichov žije pulzujícím životem velkoměsta 21. století, kde je vše od kultury až po gastronomii na světové úrovni. Jeho předností je nebyvale uvolněná a kosmopolitní atmosféra.

jen, cukráren, kaváren a restaurací. Procházky po nich vám jistě zpestří muzikanti v krojích, flašinetáři či jódlující umělci. Ze zlaté éry města 19. století musíte rozhodně vidět elegantní třídu Maximilianstrasse s domy v neogoticko-neorenesančním stylu a Ludwigstrasse s neoklasicistními budovami.

Ve městě s 1 300 000 obyvateli není rozhodně nouze o pamětihodnosti a pozoruhodnosti. Mnichované by vám určitě doporučili k vidění dóm Panny Marie, jehož dvě renesanční cibulovité kopule tvoří nezaměnitelný



Muzeum BMW



Na výpravy za poznáním láká i řada muzeí. Mnichov se pyšní Muzeální čtvrtí, kde se ve skvostných budovách ukrývají poklady nevyčísitelné hodnoty, např. ve Staré pinakotéce, jedné z nejstarších a nej přednějších galerií na světě, vystavují mj. díla starých holandských mistrů. Určitě si udělejte čas na prohlídku Muzea BMW. Lze v něm spatřit téměř vše, co světoznámá firma bavoráků vyrobila od svého založení v roce 1916 až do současnosti.

Zatočí-li se vám z pestré mnichovské nabídky hlava, můžete si dopřát odpočinek v některé stylové pivnici. Nezapomínejte, že zlatavý mok je v Mnichově po staletí nápojem č. 1. Náš typ je světově proslulá hospoda Hofbräuhaus, kde se pivo vaří už od roku 1598. A pak je tu Anglická zahrada! V jednom z největších městských parků na světě si užijí bezpochyby všechny věkové generace bez rozdílu.

Petr Vlček

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

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



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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: abak, Antarktida, aviatik, balení, bibliografie, bríza, cibule, demoralizace, den, dobrák, domy, faul, filharmonie, hrb, chemik, chlad, Indie, kachlík, kanon, katalyzátor, kláda, kudrlinka, lahůdkářství, Laos, lenoch, mandle, matrace, mik-rofon, mosaz, neřád, obraz, ouhor, palič, periskop, podlounictví, poklad, rychločistírna, slib, sluch, smeč, smysl, stát, stonek, sup, ucha, uzel, víla, zahradnictví, zvon

AVON: LAA OUK: PTÁT TLUP: UNO ŽUDR	OSVĚDČIT SE	POVAHA		BANDA (ZAST.)	SLIČNÉ	SPADANÉ LISTÍ		SPZ KOLÍNA	BRITSKÁ ŘEKA	ROSTLINNÁ PLETIVA	CITO- SLOVCE ÚDIVU		PROSIT (ZAST.)	MAGMA	SVATBA	OTEC (NÁŘ.)
SPZ OLOMOUCE			PRKENNÝ STROP OKO (BASN.)				ÚBYTEK KAPALINY RUSKY "KDO"					NETKANÁ LÁTKA				
1. DÍL TAJENKY												DOMÁCKÝ TATÁNA OSOBNÍ ZÁJMENO				
JÍT VZHŮRU								ČASTO OKOVAT								
NÁMOŘNÍ ZBRAŇ								PRÍSTIH- NOUTI								
SLOVENSKY "AR"			ČIN (KNIŽ.)	KLENUTÝ PŘÍSTAVEK DOMU (MORAVA)	DRUH TRHAVINY							ROZVOJ	MÍSTO V POUŠTI	NÁZEV HLÁSKY STĚNY		
TEDY											KOČI					
	ČESKÝ HEREC	SÍDLO V INDIÍ NÁVĚŠTÍ (MN. Č.)									ZADNÍ ČÁST (ZAST.) RAKOUSKÉ SÍDLO				NAFOUKAT	NÁPOR CHOROBY
POTULO- VÁNÍ						VAZALOVÉ	VÝZVA K TICHU	TRUMF V BRIDŽI		LESÍK (KNIŽ.) MORSKÝ SAVEC						
ZKRATKA AKADEMIE VĚD			VYVÝŠENÁ PLOCHA ÚDER SEKEROU						HMOTA SOUHLAS					ZNAČKA ASTATU SOUŘADICI SPOJKA		
NITÍ SPOJOVAT				STÁT SE STARÝM ZÁPOR (KNIŽ.)									DRUH PEPŘE CITOSL. PODIVU			
2. DÍL TAJENKY							ČESKÁ TANEČNÍ SKUPINA				NÁDOBA NA UHLÍ					
PRUDCE VYTÁH- NOUTI							TAK (NÁŘ.)				BÁSNÍK (KNIŽ.)					

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. srpna 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 MP KRÁSNO, budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Jídlo nás baví“ a „Tvůrce chuťových zážitků“. Výherci jsou: **Oldřiška Köhlerová**, Horní Dvořiště; **Jitka Popelková**, Písek; **Marie Dohnalová**, Cizkrajov; **Marie Marečková**, Kladno; **Luboš Cidlinský**, Praha 8; **Jan Krůza**, Krušovice; **Alena Hrazdírová**, Přerov; **Jana Mohlerová**, Kroměříž; **Pavel Včelák**, Kladno; **Barbora Klejchová**, Hodonín

Zlatý středník = dvojitý úspěch

Nebojte, nekopírujeme článek z loňského roku. My jsme prostě tak dobří, že jsme opět získali jak za COOP Rádce, tak za Čiperku ocenění **RATED** – Certifikát profesionální úrovně v kategorii firemních časopisů pro zákazníky. Tedy abychom byli přesnější. To, že oba naši „kluci“ byli opět oceněni, je hlavně vaše zásluha. Váš zájem a přízeň jsou pro nás motorem, který nás žene dopředu. To, že Rádce a Čiperka vyznamenal PR Klub, je potěšitelné. To, že mají vaši přízeň, je však úspěch mnohem větší.



Děkujeme.

První může být jen jeden!
Budweiser Bier L.P. 1795



V Plzeňském kraji se nejlépe mlsá v ZKD Sušice

17. června proběhl další ročník soutěže Regionální potravina Plzeňského kraje. V kategorii pekařských a cukrářských výrobků si prestižní ocenění odnesl ořechový rohlíček vyráběný v ZKD Sušice. Zavítáte-li na západ naší republiky, nezapomeňte se zastavit v některé z prodejen ZKD Sušice a sami se přesvědčit, čím ořechový rohlíček nadchl porotu.

*K získanému ocenění
blahopřejeme.*



PODZIM NA ZAHRÁDCE



Na podzim je třeba změnou výživy připravit vytrvalé rostliny na zimní období. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že podzimní hnojivo má být bohatší na draslík, popř. hořčík. Vlivem draslíku rostliny zesílí, buněčné šťávy se zahustí a tím umožní rostlinám lepší přezimování.

Postupně se zvyšující orientace na okrasné zahrady si vyžádala i změnu v sortimentu podzimních hnojiv. V nabídce jihočeské firmy Forestina nalezneme vhodná hnojiva pro trávník, okrasné keře, ovocné stromy a jehličnany.

Expert Podzim je kvalitní trávníkové hnojivo, které dodá trávníku sílu přecházet zimu bez větší úhony. Trávník bude lépe odolávat různým chorobám a plísni sněžné.

Pro stromy a okrasné keře lze použít kvalitní draselná hnojiva – Siran draselný, Draselnou sůl, případně Podzimní hnojivo pro jehličnany. Vedle draslíku obsahuje i hořčík, který odstraňuje chlorózu, projevující se předčasným žloutnutím listů a hnědnutím jehličí. Hořčík je možno dodávat do půdy i prostřednictvím speciálního hnojiva Hořká sůl krystalická nebo tekutá.

Ekologicky orientovaní zahrádkáři pak mohou použít čisté přírodní organické Podzimní NPK s guánem.

Kdo chce být včas připraven na jaro, může podzimní období využít k přípravě záhonů. Velice vhodná k zapravení do půdy jsou přírodní hnojiva z Hořtické řady. Na výběr je mletá rohovina a různé druhy granulovaných hnojů a Slepčince.

Budeme-li se řídit uvedenými doporučeními, nalezneme na jaře svoji milovanou zahrádku ve výrazně lepším stavu a dobře připravenou na další vegetační období.



POCTIVÁ PRÁCE TRKNE NA PRVNÍ POHLED

Nová 1,5l láhev



Kozel. Kdo umí, umí.



ALKOHOL ZA VOLANT NEPATŘÍ
www.napivosrozumem.cz