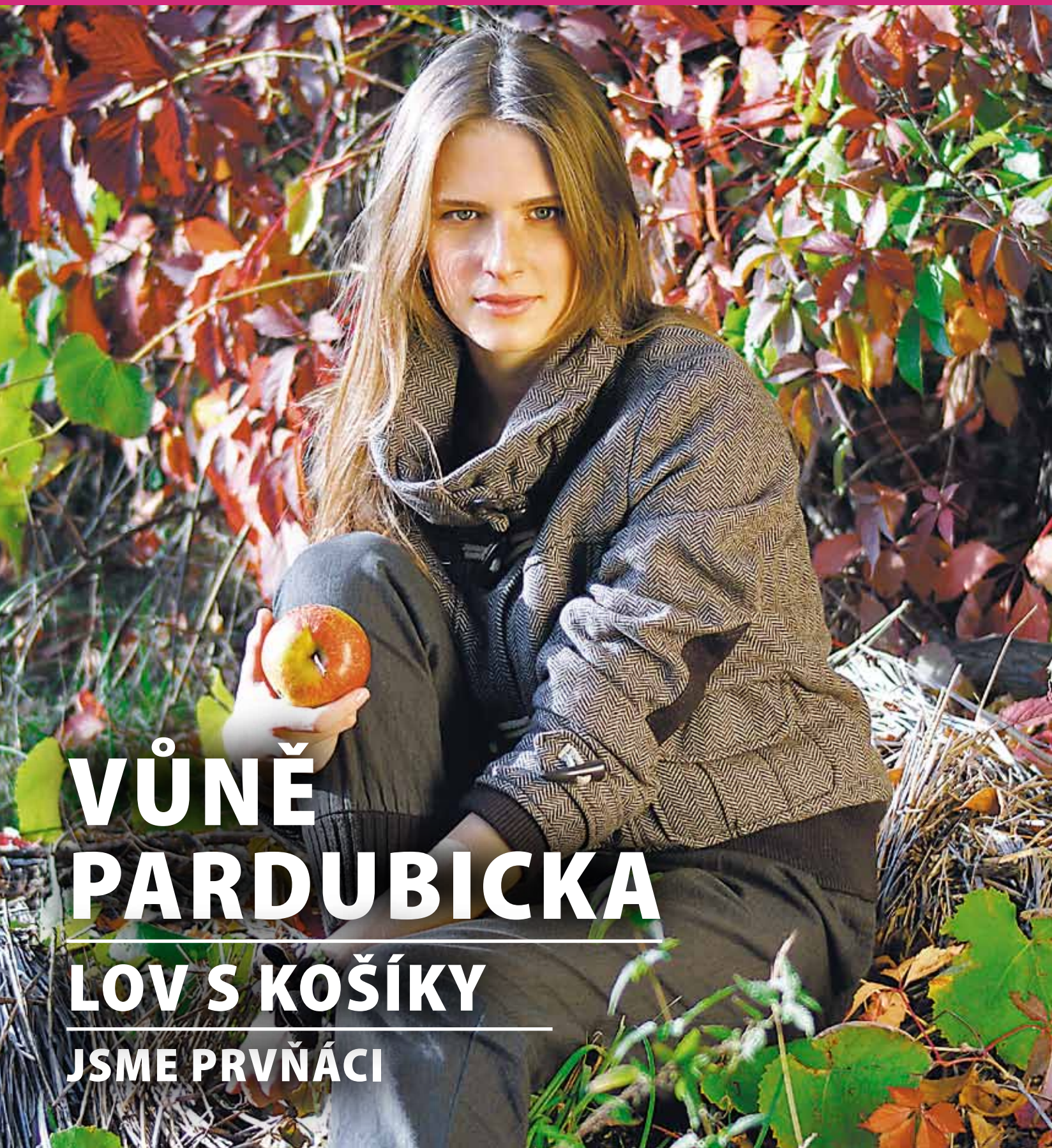


ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

4/2011



**VŮNĚ
PARDUBICKA**

LOV S KOŠÍKY

JSME PRVNÁCI

Vybíráme z říjnové nabídky

Colgate

Vitální, zdravé dásně... z přírody

24,⁹⁰

Zubní pasta Colgate
Herbal White,
75 ml



se ŠALVĚJÍ
a VÁPNIKEM



Zubní pasta Colgate
Herbal Strong Gum,
75 ml

49,⁹⁰



ARIE
Müller Thurgau
víno bílé suché
Frankovka
víno červené
suché
0,75 l

cena za 1 l • 66,53 Kč

13,⁹⁰



CVACK - CVACK
Rybičky sezamové
100 g

cena za 100 g • 13,90 Kč

15,⁹⁰



RANKO
Korbáčik slaný
55 g

cena za 100 g • 28,90 Kč

COŽ TAKHLE DÁT SI...



8-9

PARDUBICKÝ KRAJ



15-18

NA ČEM KRÁJET?



20

Milí čtenáři a čtenářky,

letošní léto by mnohý z nás nejraději škrtnul ze vzpomínek, tolik se nazlobilo. Ale to by byla přece jen škoda! Pravda, sluníčko se příliš nevytáhlo, chladná rána nastoupila už před svatou Annou, přšelo, jen se lilo, pronásledovali nás slimáci. Nemuseli jsme však zalévat, alergici neměli tolik potíží a na houby se dalo chodit do lesa s kosou.

Ostatně krásným dnům přece zdaleka nemusí být odzvoněno. Když se vyvede babí léto, můžeme si ještě přírody a výletů dosyta užít.

Určitě si ale najdete čas na našeho nového Rádce. Přichází za Vámi, aby Vám ukázal, jak ušetřit při provozu domácnosti i na čem je nejlepší krájet. Kosmetické podzimní rady pro Vás připravila vizážistka Marie Renčová.

Dopravní nehodu nikomu nepřejeme, ale je dobré na ni být připravený. Dozvíte se, jak v jejím případě správně postupovat.

Přidali jsme spoustu užitečných rad pro rodiče školáků. Tentokrát se dozvíte, jak se připravit na prvňáky všech druhů škol, nejen té základní. Vydáme se na rodinnou výpravu do lesa a dětská lékařka nám pomůže v boji s nepřáteli z živočišné říše.

Značnou část časopisu jsme také věnovali receptům. Ze všech Vám teď nabídneme alespoň maďarský guláš. Na něj by se hodilo pivo, vidíte? I to máme, a to včetně celé jeho výroby. Tentokrát se totiž věnujeme Pardubickému regionu, a tak kromě tipů na výlet a nejruznějších zajímavostí přinášíme i reportáž z návštěvy Pardubického pivovaru.

*Krásné podzimní dny
Vám přeje Vaše redakce*

VEŠ - NENÍ NEMOC...



26

LOVY S KOŠÍKY



28-29



Internetovou podobu COOP Rádce naleznete na webových stránkách **www.coopclub.cz**

stejně jako další rady, recepty a tipy. ▶ Příští číslo časopisu vyjde v polovině listopadu 2011. Bude k dispozici zdarma (do rozebrání nákladu) v obchodech českých a moravských spotřebních družstev.

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 Wohlrabová, Andrea Mouralová,

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

REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002

TIŠTĚNÝ NÁKLAD: 150 000 ks



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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP



JAK UŠETŘIT při provozu domácnosti

**Náklady
na provoz
domácnosti se
rok od roku zvyšují. Možná si řeknete: „Jak mám šetřit,
když nemohu nijak ovlivnit rozhodnutí
energetických společností, které každoročně
zvyšují ceny všech dostupných
energií?“ A když se k tomu
ještě přidá fakt, že jídlo
je nejdražší za poslední
roky, je jedinou mož-
ností pokusit se řídit
osvědčenými rada-
mi odborníků.**



Zkuste zapojit do „hry“ o šetření i děti. Naučte je vnímat cenu peněz, výchova ke správnému hospodaření musí začít už v dětství. Děti vnímají své rodiče jako bezedné kasičky, které odněkud berou peníze proto, aby jim zařídili nový pokojíček nebo koupili pěknou hračku. Často mají pokřivený pohled na reálnou hodnotu věcí a na náročnost získávání. Učte děti zasloužit si peníze drobnými činnostmi, například pomáháním při domácích pracích.

PÁR UŽITEČNÝCH RAD

1. Vypadá to jako maličkost, ale třeba obyčejná protékající toaleta může roční platbu za vodu zvednout o 23 tisíc a kapající kohoutek o tři sta korun.

2. Zkuste vymalovat byt na bílo. Podle módních časopisů sice v současné době bílá moc nefrčí, ale jako jediná je schopna odrážet až 80 procent světla. Tmavé odstíny na stěnách světlo ubírají a některé z nich dokáží odrážet jen 15 procent světla. Vy pak musíte mít déle rozsvíceno. Pokud bude místnost bílá, může vám ročně přinést do rozpočtu až 850 korun.

3. Nákup si naplánujte na týden dopředu. O víkendu navařte rovnou i na příští dva dny. Vyjde to mnohem levněji než restaurace a fast foody.

4. Vždy vypínejte spotřebiče. Spousta spotřebičů vegetujících v odpočinkovém režimu totiž dále požívá neuvěřitelné množství elektrické energie.

5. Používejte úsporné žárovky.

6. Klasická žárovka spotřebovává až 90 procent elektrické energie pouze na teplo a zbytek na vydá-

vání světla. Úsporky mají mnohem menší spotřebu a déle vydrží. Avšak ke krátkodobému svícení nebo častému rozsvícení je lepší i nadále používat klasické žárovky.

6. Zhasínejte za sebou v místnostech, ve kterých se jinak zbytečně svítí.

7. Při nákupu nových spotřebičů vybírejte jen ty v nejnižší energetické třídě, tedy ty označené písmenem A nebo A+.

8. Pravidelně čistěte filtry v pračce i myčce, totéž platí i pro sáčky a filtry ve vysavačích.

9. Čím nižší teplotu nastavíte na pračce nebo myčce, tím více energie ušetříte.

10. Vytahujte ze zásuvek všechny nabíječky mobilních telefonů, notebooků a baterií, když je právě nepoužíváte.

11. Necháte-li na počítači běhat spořič obrazovky v domněni, že spořič energii, jste na omylu. Jedi-

nou možností jak ušetřit je monitor vypnout.

12. Jestliže pokaždé vypnete troubu pět až deset minut před koncem pečení, teplotu si po celou dobu udržíte a vy můžete hodně ušpřit.

13. Pospávání u zapnuté televize samozřejmě taky není příliš rozumné. Televize je jeden z největších žroutů elektrické energie v domácnosti.

14. Nekupejte se, ale sprchujte. Při sprchování nenechávejte zbytečně téct vodu – lepší je se namočit, během mydlení mít vodu vypnutou a pustit ji už jen na opláchnutí. Také při čištění zubů nemusí voda nepřetržitě téct z kohoutku.

15. Pořídte si WC s možností dvojího splachování – menší a větší dávka vody z nádržky.

16. Instalací pákových baterií můžete také ušetřit. Zkrátíte čas, kdy během nastavování ideální teploty voda zbytečně protéká.

17. Nemáte-li myčku nádobí, napusťte vodu do dřezu místo



toho, abyste umývali nádobí pod tekoucí vodou.

18. Nekupujte balenou vodu, voda z vodovodu je v České republice podle odborníků velmi kvalitní.

19. V zimě větrejte krátce, ale zato intenzivně. Udržujte konstantní teplotu v pokojích, a to i když nejste doma. Na opětovné vytopení spotřebujete mnohem více tepla. Navíc můžou na stěnách vznikat plísně.

20. Při vaření používejte poklice na hrnce.

21. Při rozmrazování potravin se vyhněte použití mikrovlnné trouby, lepší je nechat suroviny rozmrazit den předem ve dřezu nebo v míse.

22. Pravidelně kontrolujte a čistěte plynové hořáky – časem se zanáší a tím se zvyšuje spotřeba plynu.

(zdroj: jak-usetrit.webnode.cz)

(zizi)



www.coopclub.cz

Za co nejvíce utrácíme, se dočtete na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

NOVÉ LANZA ACTIVE GEL CAPSULES



1. Síla 4 bio-enzymů

2. Síla mýdla

3. Síla detergentu

**JEDINEČNÁ KOMBINACE
SÍLY 3 PRACÍCH SLOŽEK**

**JEDNODUCHÉ DÁVKOVÁNÍ
1 KAPSELE = 1 PRANÍ**

**2X KONCENTROVANĚJŠÍ
NEŽ BĚŽNÝ GEL**

ÚČINNÁ JIŽ PŘI 30°C



Kapsle musí být uloženy mimo dosah dětí, nezapomeňte je pečlivě uzavřít.

Přirozeně jednoduché praní...

Jsme prvňáci

Nástup do první třídy, ať už se jedná o základní, střední nebo vysokou školu, není nijak jednoduchý. I když se tito „školáci“ liší o desítky let, každé poprvé je velkým krokem do neznáma. A na úspěšném začátku velmi záleží.

Zkušenosti z první třídy rozhodují často i o dalších školních letech a o vztahu dítěte ke škole vůbec. Aby byly první krůčky kluků a holčiček ve škole co možná nejsnazší, je třeba, aby už z domova přišli vybaveni určitými dovednostmi.

„Základní“ prvňák

Podle pedagogů by dítě přicházející do první třídy základní školy mělo umět správně vyslovovat, poslouchat pozorně pohádku a poté odvyprávět její obsah, vyřídit jednoduchý vzkaz, pracovat samostatně ve skupině dětí. Neměl by být problém, aby prvňáček vydržel sedět nad zadaným úkolem alespoň patnáct minut, uměl recitovat, zazpívat, věděl, kde bydlí a kolik je mu let, uměl se obléknout a sám si zavázat boty. „Samozřejmostí je dodržování hygieny či to, aby se dítě dokázalo samo najíst příborem. Bohužel málo dětí v současné době umí pozdravit či poděkovat,“ říká Ladislava Novodvorská, učitelka prvního stupně základní školy, která má s prvňáčky a jejich někdy nelehkými začátky školní docházky dlouholeté zkušenosti. Podle ní však dítě také potřebuje velkou podporu svých rodičů i celé rodiny.

MÁME DOMA ŠKOLÁKA IV. DÍL



Třicet minut denně stačí

„Často se stává, že děti nemají dost klidu na učení nebo je rodiče naopak nutí učit se nepřiměřeně dlouho. Přitom právě prvňáčky by se neměli doma zabývat školními věcmi déle než třicet minut denně. A rodiče by jim měli s úkoly pomá-

hat. Velmi důležité je, aby malí školáci měli také čas na odpočinek, hru a pobyt venku,“ dodává Ladislava Novodvorská.

Její zkušenosti v podstatě potvrzují i psychologové z pedagogicko-psychologické poradny v Českých Budějovicích, kteří vypracovali desatero pro prvňáčky i jejich rodiče. Zkusme se proto jejich radami řídit.

Student nebo študák?

„Student, studentka nebo studující (archaicky též študent či študák) je člověk, který se systematicky vzdělává na nějaké střední, vyšší odborné či vysoké škole, obvykle tak činí za účelem přípravy na své budoucí povolání. Věnuje se lidské činnosti zvané studium.“ Takhle poněkud složitě vysvětluje Wikipedie pojem student.

Bývalí deváťáci zřejmě nebudou nad wikipedickým slovíčkařením dlouho přemýšlet. Určitě vědí, že je přechodem z deváté třídy „základky“ na střední školu čeká spousta nových povinností a že se po devíti letech změní nejen učitelé, ale i spolužáci.

Vítanou novinkou, kterou v současné době nabízí spousta středních škol, jsou adaptační či seznamovací

kurzy. Právě ty jsou podle psychologů výbornou příležitostí, jak hravou a zábavnou formou stmelit nově vznikající kolektivy.

Vysokoškolák, to zní hrdě

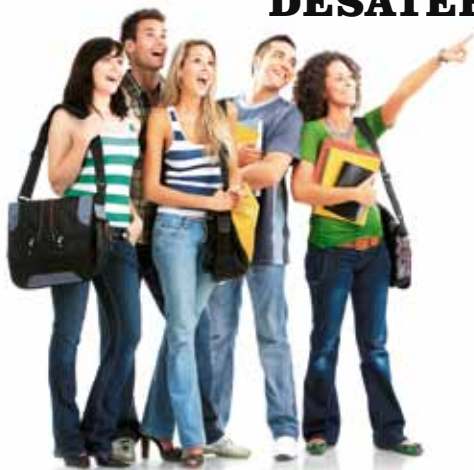
Stejně jako prvňáčkové mají své desatero i studenti vysokých škol. Mimo spoustu učení je čeká i setkání s trochu jiným typem školy, než právě dokončili. Nenechte se mýlit názvem. Tohle desatero je prý k nezaplacení.

(zizi)

DESATERO PRO PRVŇÁČKY

1. Znáám své jméno a příjmení, umím, jak se jmenují rodiče.
2. Umím se obléknout i přeléknot do cvičebního úboru tak rychle, aby na mě kamarádi nemuseli čekat. Umím si zavázat boty.
3. Umím uklidit knížky, pastelky a hračky tam, kam patří.
4. Dovedu kreslit tužkou i pastelkami, malovat vodovými barvami.
5. Poznám tyto barvy: červenou, modrou, zelenou, žlutou, hnědou a černou.
6. Umím vystříhnout obrázek nižkami s kulatou špičkou.
7. Dovedu si připravit svačtinu na ubrousek a umýt si ruce.
8. Dovedu poslouchat maminčino vyprávění se zájmem a v klidu.
9. Televizní pohádky, filmy a písničky sleduji a povídám si o nich s rodiči.
10. Do aktovky si samostatně uložím věci tam, kam patří.

DESATERO RAD, JAK SI NEPOPUDIT PEDAGOGY



1. Pozdrav patří mezi běžné projevy zdvořilosti, a proto nepokládáme za zbytečné pozdravit profesora, kterého potkáme, třeba i každý den. Pedagog nepřestává být pedagogem ani mimo prostory školy, není proto vhodné ji nebo jej ignorovat v tramvaji či na náměstí.
2. Zdravíme i toho pedagoga, u kterého již máme zápočet i zkoušku. Nikdy totiž nevíme, ve kterém dalším ročníku se s ním znovu setkáme, o státnicích ani nemluvě.
3. Při vstupu do místnosti (včetně posluchárny) džentlmen smeká, a to nejen klobouk, ale jakoukoliv pokrývku hlavy. Pokud jde o vážnější záležitost, je dobře odložit i žvýkačku.
4. Při oslovení se užívá akademických titulů, tedy pane profesore, paní docentko, paní inženýrko, pane doktore.
5. Hledáme-li určitého pedagoga, ujistíme se, že známe jeho/její jméno a titul (nebo si je přečteme na dveřích). Dotaz typu: „Je tady ta Nováková nebo jak se jmenuje?“ není právě nejvhodnější.
6. Pokud vyřizujeme něco na poslední chvíli, nebo dokonce po termínu, není nejlepším argumentem: „Já jsem vás tady tenhle týden hledala každý den, ale nikdy jsem vás tu nezastihla.“
7. Na chodbách a schodištích chodíme a postaváme tak, aby zbyl prostor i pro ostatní. Zejména menší profesorky mívají problémy se vůbec chodbou prodrat. Není také vhodné posedávat přímo přede dveřmi pracoven pedagogů nebo se o ně opírat.
8. Nikdy nekritizujeme a nedrbeme hlasitě pedagogy v tramvaji, v autobuse, v menze ani v hospodě, protože nevíme, kdo nás poslouchá.
9. Pedagog má vždycky pravdu. Pokud by ji náhodou neměl, platí bod 10.
10. I vysokoškolský pedagog je jen člověk. Může proto být našťavaný, unavený, nemocný, i když se opravdu snaží, aby to na něm nebylo vidět. Většinou se také snaží chovat se ke studentům jako k partnerům – to je ale možné jen tehdy, když se studenti chovají jako dospělí lidé.

zdroj: FF UK Praha



Desatero pro rodiče prvňáčků
naleznete na stránkách
www.coopclub.cz

INZERCE

Krajanka

Pravé smetanové potěšení

NOVINKA

Což takhle dát si guláš

*Guláš a Maďarsko
jdou ruku v ruce podobně jako
Itálie a špagety. Byť tato lahůdka
zdomácněla v mnoha různých státech
i kuchyních, jediné v Maďarsku je doma.
Vzimě zahřeje a dodá potřebnou dávku energie.
Navíc si oblíbené recepty hřídáme
jako oko v hlavě a sdělujeme
je jen neradi. Vždyť každý si
myslí, že ten jeho způsob
zpracování je ten nejlepší.*



Komu vlastně patří

Byť se o získání gulášového prvenství snaží každý druhý národ, zřejmě zůstane navždy spjatý s Maďarskem. Mnohé prameny tvrdí, že slovo guláš je odvozeno od maďarského gulya, což v překladu znamená stádo hovězího dobytka. Prapředek současného guláše se ovšem objevuje už na území dalekého Uralu. Do střední Evropy ho zavlekli Turci při svých krvelačných vpádech. V Maďarsku se poté oblíbená krmě doladila k naprosté dokonalosti.

Kolik gulášů znáš, tolikrát jsi člověkem

Dalo by se říci, co člověk, to guláš. Každý máme svůj oblíbený recept nebo alespoň hospůdku, kde svůj milovaný pokrm najdeme. Základem všech je ale pořádná várka cibule, česnek, sladká či pálivá paprika a samozřejmě kvalitní maso. K dalším surovinám patří pivo či víno, slanina,

houby, sušené švestky a široké variace koření. Kromě klasických gulášů z hovězího a vepřového masa se rozmáhají i méně tradiční varianty jako např. guláš z ryb, drůbeže, zvěřiny, hub či sóji. Stejně širokou variaci nabízí také zahuštění guláše. Většina z kuchařů sáhne po klasické jíšce či bramborovém škrobu, opravdoví fajnšmekři potom volí k zahuštění chlebovou kůrku i strouhané brambory.

Víte, že...

- ▶ cibule by sice mělo být tolik jako masa, ale rozhodně nejde o váhu!
- ▶ do guláše by se měly seškrabovat příchytky na hrnci, které se tvoří při redukování šťávy z masa?
- ▶ oblíbené chilli con carne je údajně druhem mexického guláše?
- ▶ ve Velašském Meziříčí se každoročně koná Gulášfest? V letošním roce bylo k ochutnání 30 druhů.



**Vyzkoušejte náš
nový guláš z privátní
řady COOP Premium!**

Kvalitní suroviny = = kvalitní guláš

Základem guláše je kvalitní maso. V Čechách stále převládá maso hovězí či vepřové. Z hovězího vede kližka, i když ji mílovými kroky dohání hovězí líčka. Ta byla oblíbená hlavně za císaře pána, ale v poslední době se opět vrací ke slovu. Při přípravě guláše z vepřového masa Češi nejčastěji sahají po pecku.

Druhy guláše

Podle druhů masa, surovin i zpracování se rozlišují různé guláše. Mezi nejznámější patří tokán z masa nakrájeného na nudličky, podlévaného bílým vínem či pivem. Dalším z oblíbených druhů je perkelt. Zprudka orestované maso na červené paprice je doplněno hustější šťávou, která vzniká postupným pozvolným doléváním vody k výpeku. Perkelt je našemu guláši nejvíce

podobný. V Maďarsku se do něj kromě hovězího masa a sladké papriky přidávají ještě rajčata nebo rajčatové pyré. Segedínský guláš není třeba dlouze představovat. Připravuje se z vepřové kýty, kysaného zelí, sladké papriky a smetany.

Česká klasika Burtguláš

► 1/2 kg kvalitních špekáčků ► 5 středně velkých brambor
► 1 větší cibule ► 1 stroužek česneku ► 700 ml masového vývaru
► 1 lžička mleté sladké papriky
► lžice sádla ► sůl ► mletý pepř
► drcený kmín ► majoránka

Burty nakrájíme na půlkolečka, cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky. V kastrolu rozpustíme sádlo a osmažíme na něm cibuli dozlatova, přisypeme sladkou papriku a necháme zpěnit. Přidáme nakrájené špekáčky a opečeme je, nakonec přidáme brambory, promícháme a zalijeme masovým vývarem.

Osolíme, přidáme drcený kmín,

COOP Tip: podle chuti můžeme do základu přidat také lžici rajského protlaku, chilli papričku nebo ostřejší klobásu.

pepř, majoránku a lisovaný česnek dle chuti. Zahustíme jíškou a necháme dostatečně provařit, aby byly brambory měkké. Podáváme ideálně uleželé druhý den s chlebem.

Maďarská klasika Segedínský guláš

► 1 kg vepřové kýty ► 300 g bílého kysaného zelí ► 250 ml smetany
► 1 cibule ► 700 ml masového vývaru ► 2 lžičky sladké papriky
► 1 bobkový list ► 4 kuličky nového koření ► lžice sádla ► oříšek másla ► sůl ► pepř

V hrnci rozpustíme sádlo s máslem a zpěníme na něm cibuli, opečeme ji dozlatova. Cibulový základ zaprášíme červenou paprikou, přidáme bobkový list a nové koření, promícháme a na základ vložíme maso pokrájené na kostky. Vyprážíme na tuk, podlijeme částí vývaru a necháme dusit, postupně podléváme zbylým vývarem. Po 30 minutách přidáme k masu propláchnuté zelí a dusíme doměkka. Na závěr omáčku zahustíme smetanou (podle chuti můžeme přidat i zasmažku), dochutíme solí a pepřem. Podáváme s kynutým knedlíkem či chlebem.



Pivní guláš

► 1 kg hovězí klišky ► 3 velké cibule ► 2 stroužky česneku ► 1/2 l piva
► sádlo ► nastrouhaná kůra z poloviny starého chleba ► drcený kmín
► majoránka ► 1,5 lžičky sladké papriky ► chilli podle chuti

Na sádle zpěníme cibuli a necháme opéct dozlatova, přidáme papriku a maso pokrájené na kostky. Maso orestujeme v základu, opečíme, přidáme majoránku a drcený kmín. Necháme vydusit. Poté postupně podléváme pivem a dusíme. Na závěr přidáme lisovaný česnek, dochutíme solí, pepřem a chilli podle chuti. Zahustíme nastrouhanou chlebovou kůrkou. Podávat můžeme ve vydlabaném bochníku chleba nebo s knedlíkem či těstovinami. Guláš skvěle dochutí i kolečka čerstvé cibule.

-drei-

INZERCE

Lobkowicz Premium Quality

Delikátní hořkost, plná chuť a bohatá pěna, takový je český prémiový ležák Lobkowicz.

Vařen podle tradiční receptury a tradiční metodou. Připravený z ječného sladu z odrůdy Bojos, třikrát chmelený Žateckým poloraným červeňákem a Premiantem.

Vyroben výhradně z českých surovin v pivovaru v Protivíně.



Šlechtic mezi pivy



Lobkowicz Premium Nealko

Je osvěžující nealkoholické pivo, plné chuti, které má fyziologicky vyvážené přírodní složení. Je vyrobeno ze tří druhů sladu a tří druhů chmele za použití speciálního kmene kvasnic. Při jeho výrobě používáme český, bavorský a karamelový slad, chmelíme Žateckým poloraným červeňákem, Premiantem a speciální odrůdou chmele Cascade.



Šlechtic mezi pivy

Podzim ctí teplé tóny

Letošní léto nám často upíralo sluníčko, svetry a deštníky také neměly dlouhou dovolenou. O to víc je nám líto, že letní měsíce předávají vládu podzimním. Vízážistka Marie Renčová je však optimistka, věří, že prožijeme krásné babí léto a dlouhý slunný podzim. Tomu můžeme v nadcházejícím čase podřídit i naše líčení.

Podzimní líčení se od letního příliš nemění, ale protože už nebude takové horko, můžeme znovu do svého rejstříku zařadit makeup a stíny. Držíme se však pořád opáleného vzhledu, ať už jsme bronz nachytaly u moře anebo ve dnech, kdy se nám sluníčko přece jen ukázalo.

Vedou hřejivé tóny

Pleťový podklad by měl zůstat přirozený a vycházet z hřejivých tónů – béžové, všech odstínů oranžové, rezavé, měděné, lososové. Efektní je k tomu tvářenka v terakotovém odstínu.

Pokud jde o barvy očních stínů, můžeme se držet kouřových odstínů. Módní jsou všechny odstíny broskvové, růžové, lososové, šedomodré. Některé typy mohou volit i odstín do olivova. Nalíčení očí lze opět zvýraznit i černou řasenkou, kterou jsme přes léto možná vynechávali, protože jsme se chodily víc koupat.

Pleť touží po výživě

Podzimní péče o pleť by měla zahrnovat její hlubší čištění. Doporučuji podle typu pleti alespoň jednou týdně

aplikaci pleťové masky. Speciální masku na stažení pleti použijeme u mastnější pleti, suchou pleť zase ošetříme vitamínovými maskami. Existují hydratační masky, masky, jež se nemusí odstraňovat a nechávají se působit jako výživná regenerace.

Za velmi důležitou považují noční péči o pleť. Kromě speciálních krémů je vhodné na zralou pleť, která je po létě nebo pobytu u moře vysušená sluncem a vytvářejí se na ní vrásky, použít speciální kapsličky s vitamíny či olejem, případně výživné sérum.

Inspirace u hippies

Velmi důležité pro dosažení zajímavého vzhledu jsou doplňky. Pokud se žena příliš nelíbí, určitě jí prospěje, když se přizdobí bižuterií. Nejsoučasnější módní trendy tvoří květinové dezény ve všech možných materiálech. Je to jakýsi návrat ke květinovým dětem, i když samozřejmě v jiné podobě. Rovněž na bižuterii se objevují drobné kytičky i výraznější květy. Oblíbené jsou i různě barevné, hodně pestré korále. V módě jsou také různobarevné perly, přírodní kameny. Chybět by neměly ani visací náušnice.

V dnešní době ženy dávají přednost spíše bílému kovu než zlatu, ale není to určité striktně dané. Některé z nás se stále drží zlatých šperků, protože se lépe kombinují s teplými tóny. Není však výjimečná ani zlato-stříbrná kombinace.

Vzhled podle nálady

Bižuterii může někdy také nahradit šátek, šála, pokud nastanou chladnější dny, i čelenka. Tím obměňujeme i jednobarevné oblečení, takže nemusíme mít naplněný šatník, ale pomocí doplňků dosahujeme stále nového vzhledu. Podle nálady můžeme být buď sportovnější, nebo romantičtější.

Za nejdůležitější však považují, aby náš celkový vzhled ladil dohromady. Líčení s oblečením a módními doplňky.

*Barevný podzim přeje
Marie Renčová*



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



Sladkovodní řasa chlorela a šťáva z mladého ječmene jsou produkty, o jejichž síle se přesvědčila terapeutka Lenka Lavičková sama na sobě, a proto je všem upřímně doporučuje.

Čím vyniká chlorela?

Jedná se o velmi kvalitní řasu. Dodává našemu tělu vlákninu, má schopnost na sebe vázat škodliviny, těžké kovy (získané jak ze stravy, tak i ze záření PC a jiných elektrospotřebičů) a odpadní látky, které tělo vyloučí. Vstřebává je do sebe jako houba a střevem odvádí ven.

Obsahuje přírodní antibiotikum chlorelin, který pomáhá tělu budovat imunitu a odolávat všem virům a bakteriím. Nemoci můžeme tedy zvládnout bez chemických antibiotik. Obsahuje též růstový faktor CGF, ze kterého se mimo jiné vyrábějí léky pro osoby nemocné únavovým syndromem. Díky CGF se cítíme velice dobře, svěží a zdoláváme veškeré překážky snáze a s lehkostí. Blahodárně působí na osídlení tlustého střeva prospěšnou střevní flórou a tím přispívá k dobré imunitě a našemu dobrému zdraví.

V jaké formě se podává mladý ječmen?

Na rozdíl od chlorelly je ječmen vylisovaná a usušená šťáva, která do-

Zelená je barvou štěstí



dává tělu rychlou energii. Můžeme ho využít místo kávy, jako energetický nápoj v době, kdy jsme unaveni. Uplatnění nalezne i jako iontový nápoj do posilovny a na různá cvičení. Díky jeho zásaditosti a zásadotvornosti napomáhá rychlé regeneraci svalů a naše tělo je schopno podávat

mnohem lepší výkony. Cítíme se spokojenější a plní energie.

Šťáva z mladého ječmene je bohatá na enzymy – zatím 22 známých a čistě přírodních, které pomáhají při všech reakcích v těle. Pokud dodáme tělu enzymatickou stravu, nemusí na její rozštěpení a následnou dopravu nutričních látek

po těle používat enzymy, které jsme dostali do vínku – těch totiž dostaneme jen určité množství a musíme s nimi hospodařit.

Mají oba produkty něco společného?

Jsou bohaté na chlorofyl, který je přírodním deodorantem a léčivou látkou, která působí v celém těle. Je blahodárná pro léčbu krve, hlídá například hladinu železa v krvi. Protože jsou chlorela a ječmen plné antioxidantů, můžeme se těšit zdravé pokožce, která pomaleji stárne, což ocení zejména ženy, neboť při dlouhodobějším užívání se těší mladistvějšímu vzhledu.



Jak chlorelu a mladý ječmen používat se dočtete na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

NOVINKA

Activia Krémová

Hýčkejte své zažívání po každém jídle





Nekton,
dodavatel
výrobků zdravého
životního stylu

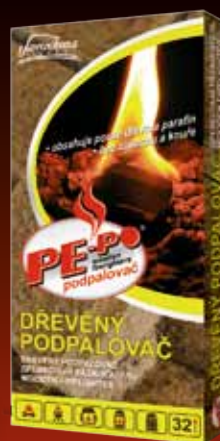
www.nekton.cz
www.nekton.eu



TYČINKY CVACK CVACK
CHROUPÁNÍ PRO CELOU RODINU



PE-PO pekelná pomoc



www.severochema.cz



NA PARDUBICKU ŠLÁPNĚTE DO BOT ČI PEDÁLŮ



19. století
a fungovala až
do roku 1960.
V současné
době objekt
slouží jako

Pokud nepadají trakaře nebo vám zuby necinkají zimou o sebe, projděte Pardubicko křížem krážem v pevných pohorkách nebo jej projed'te na kole. Oba způsoby vám umožní dostat se na místa, kam byste s autem jenom těžko cestovali. Terény kolem Labe nabízí pohodové procházky i túry pro náročnější výletníky. Jedním z náročnějších výšlapů může být ten na Kunětickou horu, která tvoří dominantu kraje.

KDE SE VÁM JEŠTĚ BUDE LÍBIT...

- na zřícenině hradu Kunětická hora;
- ve hvězdárně barona Artura Krause v Pardubicích;
- v Muzeu MHD a železnice v Rosicích;
- při dětském rybolovu v Lázních Bohdaneč;
- na dělostřelecké pevnosti Bouda;
- na hradě Cimburk.

Na nedostatek příležitostí vyrazit si kolem Pardubic na kole si nemůžete stěžovat. Podle počtu kilometrů cyklistických tras patří tento kraj k velmocím v rámci České republiky. Za zmínku jistě stojí samotné cyklostezky v Pardubicích, které čítají na 50 km. Cyklisty oblíbenou je také Labská stezka vedoucí z Vrchlabí do Mělníka a dále až do německého Cuxhavenu.

MĚSTY A VESNICEMI

Pardubice se pyšní nejenom strategickou polohou na soutoku Labe a Chrudimky, ale spoustou dalších nej. První zmínky o městě se datují k 13. století, což městu zajišťuje bohatou historii včetně překrásné architektury. Městská památková rezervace láká svým středověkým jádrem každoročně davy turistů. Za pozornost stojí unikátní pardubický zámek. O všech místních krásách pak budete mít přehled z 95 metrů vysoké Zelené brány.

Jedním z nejhezčích měst Pardubického kraje je jistě také Litomyšl pyšící se přídomkem nejznámějšího českého skladatele, Bedřicha Smetany. Na jeho počest se zde každoročně pořádá na desítky kulturně-společenských akcí. O pozornost se hlásí místní zámek, jehož kořeny sahají až do 8. st. n. l. Uniknout by vám nemělo ani historické centrum, Smetanův dům v Litomyšli či honosný Piaristický chrám.

TECHNICKÉ PAMÁTKY A PŘÍRODNÍ SKVOSTY

Pokud vám galerie ani zámky mnoho neříkají a raději se šťouráte v technických vymoženostech, nabízíme pár zaručených míst, kde se vám bude líbit. Berlova vápenka ve Třemošnicích vyrostla na konci

muzeum vápenictví. Rozkryjete tu taje fungování vápenky včetně ojedinělého pohledu do komína.

Děti i dospělí nadchne návštěva perníkové chaloupky. Vůbec si z vás nestřílíme ani vás nelákáme k ježibabě. Muzeum perníku a pohádek najdete nedaleko Kunětické hory. Čekat tam na vás bude informační centrum děda Vševeda, Ježíškovo nebe i vězení pro zloděje perníku.

Byť nepatří mezi historické skvosty, jistě ji lze zařadit k netradičním rozhlednám přinejmenším ve střední Evropě. Rozhledna Bára nedaleko Chrudimi nabízí nejenom úchvatný výhled do kraje, ale také adrenalinové zážitky. V letošním roce zvítězila v soutěži o nejhezčí rozhlednu Pardubického kraje v soutěži společnosti Idnes.cz. Netradiční prožití volných dnů nabízí i Opatovický kanál (místními nazývaný Halda). Je základním dílem perněstejnské rybníční soustavy. Měří necelých 33 km a jeho hlavní funkcí bylo napájet početné okolní rybníky. Pro sportovce nabízí nejenom možnost vyrazit si na kole, ale také užít si romantickou projížďku lodí.

-drei-



Na další výlety se podívejte
na stránkách www.coopclub.cz.

PIVO PRO NÁROČNÉ, PIVO PRO VÍT

Pardubice. Město známé svým výtečným perníkem, slavným dostihem, ale také pivem, které tu má tradici již od začátku 14. století. Dnes je Pardubický pivovar významným výrobcem piv značky Pernštejn, černého piva Porter a speciálního ležáku Taxis, který po zásluze získal ocenění Regionální potravina. Můžete si jej koupit i v některých prodejnách COOP Pardubického kraje.

NEJDŘÍV SLADINA, POTÉ MLADINA

Stojíme v prostorné místnosti se čtyřmi obrovitými, baňatými nádobami, čtvrtá je na jakési galerii. To je varna, kde se odehrává prvopočátek výroby piva. Naším zrakům ukrytý tam probíhá proces, bez kterého by pivo nebylo pivem. „Naše varna byla svého času první v republice řízená počítačem. Je schopná vyrobit až 450 hektolitřů mladiny na jednu várku a těch je tu možné uvařit až 5 za den,“ vtaňuje nás do problematiky sládek Martin Gruntorád.

Ale popořádku. Zvážený a rozemletý slad (produkt vzniklý máčením, vyklíčením a usušením obilných ječných zrn) se tzv. vystírá (míchá se s vodou, aby rozpustné části sladu přešly do roztoku) ve vystírací kádi při teplotě 37 °C. „Pak se směs přechrání do rmutovacího kotle, kde se teplota postupně zvyšuje až na 72 °C a dochází ke štěpení sladového škrobu na cukry – maltózu a glukózu. Tyto dva kroky trvají zhruba 6 hodin,“ popisuje sládek.

Vzniklá tekutina se přechrání potrubím, které je pod podlahou, do další kádě, scezovací. V ní dochází k oddělení nerozpustných složek sladu od rozpustných a tím vznikne sladina. „Uvnitř jsou jakési velké hrábě, které se otáčejí a umožňují, aby sladina mohla lépe protéct skrz zbytky sladu (mláto) do mladinové pánve. Mláto vlastně vytvoří přírodní filtrační vrstvu. Po dalším vyluhování horkou vodou se používá jako krmivo pro dobytek.“

CHMEL TVRDÍ MUZIKU

Ted' přichází ke slovu surovina, která tvrdí muziku, granulky chmelu. Směs se vaří a po hodině a půl se vytvoří hořkosladká mladina. „Oddělování čisté sladiny od mláta a vlastní vaření mladiny trvá také 6 hodin. Poté se horká mladina přechrání do vířivé kádě, kde se díky rotačnímu pohybu na dně oddělí a usadí nerozpustný chmel.“

Uvařeno, ale zdaleka ne hotovo. Opouštíme varnu a přecházíme

do vedlejší místnosti, kde se hnědá tekutina rychle chladí. Mladina, z níž vznikne Taxis, protéká dvěma protiproudými deskovými chladiči chlazenými vodou. „Každý z chladičů má výkon 250 hl za hodinu. Je důležité, aby byla mladina zchlazena na teplotu 6 °C co nejrychleji.“

Necháme zchlazenou mladinu odpočívat v obrovitých tancích a jdeme se podívat do dalšího úseku pivovaru, kvasničkárny. „V těchto uzavřených kádích o obsahu 25 hektolitřů uchováváme pod vodou kvasinky,



s jejichž pomocí se mění cukr na alkohol. Zatím spí a čekají, až je nasadíme.“ Půjdem se podívat, jak se činí, když jsou v akci.

KVASINKY JSOU PŘI CHUTI

Ze zimy jsme přešli přes sluncem

ŽE!



„Kvasinky se přidají do mladiny, ve které je přítomen jednoduchý cukr, jenž začnou konzumovat a množit se. Výsledkem jejich činnosti je alkohol, oxid uhličitý a teplo. Podle hodnot těchto ukazatelů jsme schopni určit, jak proces probíhá a jak dlouho ještě potrvá.“

Stojíme nad kádí, kde je asi šestidenní výsledek práce kvasinek.

Na tekutině se vytvoří hnědává pěna, která je jakoby posypaná strouhanou čokoládou. „To jsou pryskyřice a mrtvé kvasinky. Pěna se

ZE ZIMY DO ZIMY

Teď jsme v nejnižších prostorách Pardubického pivovaru. Choulíme se, protože pivo tu v uzavřených ležáckých tancích při teplotě kolem dvou stupňů Celsia leží, ale nespí, protože zbytek kvasinek dokváší. Dokvášení je pozvolné, vytváří typ a charakter piva, dává mu jeho patinu. „Taxis tady leží 2-4 měsíce. Stále sledujeme úbytek extraktu, nasycení, ochutnáváme. Při hlavním kvašení se převážná část oxidu uhličitého uvolňuje do ovzduší. V těchto tancích, které jsou uzavřené, se pivo vznikajícím CO₂ dosycuje, takže nakonec má chuť blahodárnou, osvěžující,“ pochvaluje sládek.

Pokročili jsme do další chladné místnosti s tanky naplněnými zlatavým mokem. „Tento úsek představuje mezistupeň předtím, než se čistě, filtrované pivo stočí do sudů nebo lahví.“

Naše exkurze skončila pohledem do stáčírny, kde se pivo z tanků přečerpá do speciálního stroje, ve kterém se lahve naplní, zavíčkuje, projdou pasterizací a poslušně na dopravníku putují k etiketovačce a odtud do beden. Ještě juknem do sudárny, kde se náš Taxis plní do deseti, dvaceti, třiceti a padesátilitrových sudů. Až 80 hektolitřů za hodinu.

TAJEMSTVÍ TAXISU

„Taxis je speciální ležák, který náš sládek vaří podle vlastní receptury. Při jeho výrobě používá speciálně upravený slad, průzračně čistou vodu ze Železných hor a kvalitní žatecký chmel. Výsledkem je výjimečná chuť s výraznou hořkostí, kterou ocení nejen pivoň znalci,“ shrnuje marketinková manažerka Pardubického pivovaru Mgr. Lucie Marunová přednosti piva, které dostalo název po nejslavnější, ale i nejobávanější překážce Velké pardubické.

Je horký letní den. Máte žízeň. A teď si představte orosenou sklenici plnou zlatavého moku. Když ji nastavíte slunečním paprskům, celá se rozzáří. Když si dáte první lok, duše se vám povznese. Takové pocity určitě zažívá milovník piva, když okusí Taxis.

Jana Kořínková

nakonec sebere a mladé pivo se přečerpá do ležáckých tanků ve sklepě, kde bude pomaličku dokvášet.“

Technologie stanoví, že co stupeň, to na spilce den pobytu. Takže čtrnáctka tu kvasí dva týdny. Za tu dobu se prokvasí 70 % extraktu.

„Pro česká piva a tím pádem i naše pivo Taxis je charakteristické spodní kvašení. Kvasinky, když odpracují, co mají, se shluknou do větších chuchvalců a padají ke dnu. Pak putují do sběrných tanků, pročistí se od nečistot a čisté mikroorganismy se přepustí do úchovných tanků, kde čekají na další dokvášení.“ Do akce jdou zhruba pětkrát.

rozpálený dvůr do dalších prostor pivovaru, kde je také pěkná kosa. „To je spilka, kde probíhá hlavní kvašení,“ přibližuje Martin Gruntorád. Je tu soustava velkých nerezových kádí, z nichž každá má obsah kolem 180hl mladiny s kvasinkami. Tady se Taxis z velké části stává tím výjimečným čtrnáctistupňovým pivem.



ZAČ JE V PARDUBICÍCH PERNÍK



Význam tohoto rčení z počátku 19. století je pro historiky stále ne-

vyřešenou záhadou. Ať už úsloví naznačovalo kvalitu či naopak výrobky nevalné chuti, pardubičtí perníkáři ho na přelomu 19. a 20. století začali využívat jako reklamní slogan. Tehdy se také začala psát pardubická historie perníku. Ale Pardubice nejsou jen perník, a tak přinášíme několik regionálních receptů, na kterých si určitě pochutnáte.

PARDUBICKÁ HOVĚZÍ PEČENĚ



► 600 g zadního hovězího masa ► 50 g slaniny ► 1 cibule ► 300 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer) ► 50 g másla ► 200 ml červeného vína ► 2 lžice rybízové marmelády ► 150 g pardubických perníčků ► sůl ► pepř ► citron ► šlehačka na ozdobu

Maso prošíkujeme klínky slaniny, osolíme a opeříme. Kořenovou zeleninu nakrájíme na plátky a osmažíme dozlatova, přisypeme krájenou cibuli a osmažíme společně s masem, podlijeme vínem, vložíme plátky citronu a pečeme v troubě doměkka. Maso vyjmeme, vypečenou šťávu rozmixujeme, přidáme rozmělněný perník, marmeládu, popřípadě vodu, povaříme, ale necedíme. Plátky masa přeléváme pikantní sladkokyselou omáčkou a podáváme s knedlíkem. Podle chuti dozdobíme sladkou smetanou.

NÁDIVKA DO KUŘETE DLE BABIČKY PARDUBIČKY



► 60 g másla ► sůl ► pepř ► 3 žloutky ► sníh ze 3 bílků ► muškátový oříšek ► zelená petrželka ► 1/2 lžičky citronové kůry ► 3 lžice mléka ► 100 g strouhanky ► 2 lžice posekaných mandlí ► kousek špeku

Do vymíchaného másla se solí a pepřem přidáme žloutky, špetku strouhaného muškátového oříšku, nadrobno pokrájenou zelenou petrželku, posekané mandle, citronovou kůru, mlékem navlhlou strouhanku, pokrájenou a opraženou slaninu a sníh z bílků. Promícháme a nádivkou plníme kuřátko. Upečeme klasickým způsobem.

TOPINKA ARNOŠTA Z PARDUBIC



Recept je jednoduchý, ale ve finále určitě mile překvapí vás i neočekávanou návštěvu.

► Chleba ► vejce ► játrová paštika ► olej ► sůl ► pepř ► kečup ► hořčice a čerstvá zelenina na ozdobu

Chléb rozkrájíme na krajíce, vyřízneme střed, který silně namažeme játrovou paštikou. Kůrku opečeme na oleji z jedné strany, otočíme a do otvoru vyklepneme vejce, osolíme, opeříme. Vajíčko necháme srazit a do středu zatlačíme vnitřek namazaný paštikou (paštikou do vajíčka). Vajíčko vyteče, chvíli smažíme, pak otočíme a smažíme do zlatova druhou stranu. Topinku ochutíme hořčicí, kečupem, ozdobíme zeleninou. (zizi)



Další recepty z Pardubicka naleznete na www.coopclub.cz.

Vyhlašujeme
NOVOU SOUTĚŽ
na www.coopclub.cz



Jaké jsou
výhry?

1. cena:
motorový skútr
(v hodnotě 35 000,- Kč)
2. až 101. cena:
exkluzivní časopis KULT!

aneb **Skútr**
pro nejrychlejšího
hráče pexesa!

Na měsíc **říjen** jsme pro vás na webových stránkách www.coopclub.cz připravili opravdovou lahůdku – **soutěž o 100+1 cen!** Soutěže se může zúčastnit každý, kdo rád hraje pexeso, protože nejrychlejší hráč pexesa bude i celkovým vítězem. Zároveň máte možnost hru vícekrát opakovat a poslat ji například svým přátelům, aby i oni získali své ceny.

Soutěž probíhá
od 1. do 31. října 2011

Jak hrát?

1. Jděte na stránky www.coopclub.cz a klikněte na „Chci hrát pexeso“.
2. Správným otočením jednotlivých kartiček se dostanete až k závěru hry.
3. Zadejte svoji přezdívku a e-mailovou adresu.
4. Nyní již jen sledujte tabulku s nejrychlejšími hráči a podle libosti svou hru opakujte.

Přejeme vám
hodně štěstí!

Váš

coop Club



INZERCE

DR. DEVIL
WC BODOVÝ BLOK
12 KYTIČEK = 12 TÝDNŮ SVÉŽESTI
A OCHRANY VAŠEHO WC PŘED
VODNÍM KAMENEM

TOMIL
CZECH REPUBLIC

INZERCE

Vyhrajte



10 000 Kč
každý den



Navíc každá **10. SMS** vyhrává!

15. 10. – 28. 10. 2011: 2 šálky na kávu
29. 10. – 11. 11. 2011: cukřenku a mlíčenku
12. 11. – 25. 11. 2011: presovač na kávu
26. 11. – 9. 12. 2011: servírovací podnos

Zkompletujte si kávovou soupravu

Kupte jakákoliv dvě balení pražené nebo instantní kávy Jihlavanka označené soutěžní samolepkou, pošlete SMS se dvěma kódy ze dvou soutěžních samolepek a vyhrajte každý den 10 000 Kč nebo jednu z cen do setu na kávu.

Telefonní číslo pro soutěžní SMS: **903 09 03**

Tvar SMS: JIHLAVANKAmezeRAUNIKÁTNÍ KÓDmezeRAUNIKÁTNÍ KÓD

Vzor SMS: JIHLAVANKA A3B5C8D E7F9G8H

Více informací a úplná pravidla na www.jihlavanka.cz/souteze-a-zabava nebo na infolince **495 855 451**. Soutěž běží denně od 15. 10. do 9. 12. 2011 na území ČR.

Cena jedné SMS je 3 Kč vč. DPH.
Správcem SMS systému je ComGate Interactive, s.r.o.
www.platmobilem.cz

www.jihlavanka.cz

Volba dřeva jako materiálu pro bourání masa má historickou logiku. Podstatným argumentem pro dřevo byla nutnost mít pro porcování masa masivní, ale přitom poddajný materiál. Maso se porcovalo širokými sekerami i s kostmi, takže bylo nutné mít pod ním takový podklad, od kterého by se sekery neodrážely a který by byl zároveň dostatečně hutný a pevný. Podmínky splňovalo pouze dřevo.

Dnešní dřevěná prkénka jsou tak určitým pokračováním tradice, byť v současné době již většinou při domácí úpravě porcujeme maso bez kostí. Ve hře jsou prkénka skleněná či mramorová, jejich značnou nevýhodou je tvrdost – nože či jiné ostré nástroje se při stálém kontaktu s takovou podložkou tupí. Kromě dřevěných prkének jsou nejvíce rozšířená umělohmotná, o kterých se navíc říká, že se na nich nemohou množit některé nežádoucí mikroorganismy. Je tomu opravdu tak?

Bakterie se na dřevu množí hůře

Nepříliš zpochybňované předpoklady, že bakterie dokáží lépe přežít spíše na dřevu než na plastu, ověřovali v minulosti například vědci z Wisconsinské univerzity. Předmětem pokusu byla prkénka ze čtyř druhů plastů a sedmi druhů dřeva, která byla kontaminována bakteriemi rodů *Salmonella*, *Listeria* a *Escherichia coli*, o nichž je známo, že působí otravy jídla. Kontaminovaná prkénka byla sledována jednak v chladu, jednak při pokojové teplotě, a to při vysoké i normální vlhkosti. Překvapivě vyšla z tohoto srovnání vítězně prkénka dřevěná – do 3 minut po kontaminaci 99,9 % bakterií zahynulo, zatímco plastová nevykazovala žádný úhyn bakterií.

Mnohaleté spory o tom, jaký materiál je pro krájení potravin optimální, nemá a zřejmě ani nikdy mít nebude stoprocentní závěr. Dosavadní poznání spíše ukazuje na dřevo.



U plastových prkének ponechaných přes noc při pokojové teplotě se počet bakterií zvýšil, avšak u dřevěných již nebyly nalezeny bakterie žádné.

Jediným vysvětlením bylo, že dřevo obsahuje nějakou látku, která bakterie zabíjí. Důkazy pro to ale chybí. Faktem nicméně je, že dřevo po namočení i při znečištění „pracuje“, mění svou strukturu, podle teploty se roztahuje a smršťuje. To může mít na existenci mikroorganismů vliv. Kromě toho je zářez nožem či jiným ostrým nástrojem do plastu „užší“ než do dřeva a pozůstatky krájeného jídla se z takových šterbin hůře vymývají.

Pár bakterií nevadí

Hlavním rizikovým faktorem možné kontaminace jídel bakteriemi na krájecích prkénkách je odpovědnost kuchaře či kuchařky za to, že po každém krájení prkénka omyje. Není přitom nutné snažit se o absolutní dezinfekci. „Konzumaci“ přiměřeného množství bakterií totiž lidský organismus buduje a trénuje svou odolnost pro situace, kdy se setká se skutečně nadkritickým a zdravím škodlivým množstvím rizikových bakterií. Ostatně, i kdybychom měli všechna prkénka stoprocentně sterilní, řadě bakterií, včetně nebezpečných listérií, stejně neunikneme. Jsou zcela přirozeně přítomny v našem životním prostředí – ve vzduchu, půdě či vodě. Z tohoto pohledu je tedy ve své podstatě jedno, jaká prkénka ve svých kuchyních používáme, pakliže je dostatečně umýváme. Ale marná sláva, ta dřevěná kromě své tradice jsou prostě hezčí.

Petr HAVEL



Recepty z Olomouckých tvarůžků

Tvarůžková pomazánka

klasika pro začátek...

studený předkrm



Česnečka trochu jinak

polévka je grunt...

teplá kuchyně



Plněná kuřecí kapsa

pro štíhlou linii...

lahodná kombinace



Netradiční dezert

tečka na závěr...

rychlá příprava



Recepty z Olomouckých tvarůžků

Tvarůžková česnečka

3 cibule, 3 brambory, palička česneku, 300 g Olomouckých tvarůžků, 150 g slaniny, sůl, pepř, majoránka, kmín, 1,5 l vody

Na slatině osmahneme na plátky nakrájenou cibuli, zalijeme ji vodou, přidáme na kostičky pokrájené brambory, kmín, sůl a uvaříme doměkka. Ochutíme pepřem, majoránkou a česnekem, rozdělíme do misek, do jednotlivých porcí přidáme nakrájené tvarůžky a v předehřáté troubě krátce zprudka zapečeme.



Tvarůžková pomazánka

250 g měkkého tvarohu, 200 g Olomouckých tvarůžků, 50 g másla, 1 cibule, 1 – 2 dl mléka, pálivá paprika, sůl, pepř

Tvaroh utřeme s máslem, přidáme mléko a vidličkou ho našleháme do pěny. Přidáme nastrouhané nebo na malé kousíčky nakrájené tvarůžky, jemně nakrájenou cibuli, koření a podle chuti dosolíme. Mažeme na chléb s máslem.



Tvarůžkový štrůdl

balíček listového těsta, 150 g Olomouckých tvarůžků, 100 g šunky, 1 vejce na potření

Listové těsto rozválíme na asi 5 mm silnou placku, tu poklademe šunkou, na ni rozložíme tvarůžky podélně rozkrojené na plátky a úhledně zabalíme. Závin položíme na plech pokrytý pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme v rozpálené troubě. Lze podávat teplý i studený.

... tradičně
jedinečné ...

Tvarůžková kuřecí kapsa

4 porce kuřecích prsíček, 100 g Olomouckých tvarůžků, 1 cibule, sůl, pepř, olej, černé pivo

Do jednotlivých kousků prsíček nařízneme kapsu a nadijeme ji pokrájenými Olomouckými tvarůžky. Porce spícheme jehlou nebo párátky, mírně osolíme, opepříme a opečeme je na rozpáleném oleji ze všech stran. Potom je podlijeme pivem, přidáme na kolečka nakrájenou cibuli a pod poklicí dusíme v troubě doměkka. Pokud je ještě třeba, podléváme už jen vodou nebo vývarem, pivo patří pouze na začátek přípravy.

Další recepty najdete na
www.tvaruzky.cz



Olomoucké tvarůžky jsou jediný původní český sýr!



Vyrábějí se z netučného tvarohu získaného srážením mléčnými kulturami z odtučněného pasterizovaného kravského mléka. Kromě jedinečné chuti se vyznačují mimořádně nízkým obsahem tuku (0,6 %). Olomoucké tvarůžky se používají ve studené i teplé kuchyni.

Pro své jedinečné vlastnosti a historii delší než 500 let bylo Olomouckým tvarůžkům přiznáno Chráněné zeměpisné označení EU. Pro zákazníka, který si koupí v kterékoliv zemi Evropské Unie sýr s názvem Olomoucké tvarůžky, je Chráněné zeměpisné označení zárukou toho, že sýr byl vyroben v zeměpisné oblasti Haná a při jeho výrobě byly používány pouze schválené suroviny a výrobní postupy.

Je pro nás ctí vyrábět sýr s takovou historií, závazkem zachovat jeho jedinečnost, a povinností pečovat o jeho věhlas.

Do historie výroby Olomouckých tvarůžků můžete nahlédnout v muzeu přímo v loštické tvarůžkárně (Palackého 6) a celý sortiment Olomouckých tvarůžků, výrobků s Olomouckými tvarůžky a další bohatý sortiment sýrů a sýrových lahůdek najdete v nové podnikové prodejně v Lošticích na nám. Míru 11.

www.tvaruzky.cz



...jedině z Hané...



Na silnici nás každodenně ohrožuje celá řada nebezpečných okolností i řidičů. S hektickou dobou by bylo třeba, aby měl člověk oči kolem hlavy a reflexy geparda. Jedně tak by mohl oddálit katastrofu nebo alespoň minimalizovat její následky. Když už se dostanete v autě do úzkých, COOP Rádce vám s hladkým průběhem nehody pomůže.

Naprostý základ

Formulář o nehodě by vám neměl chybět bezpečně schovaný u dokladů nebo byste ho měli mít alespoň po ruce ve voze. Tento formulář vyplňují při nehodě všechny zúčastněné strany, pokud není nutné volat k nehodě policii. Kromě přesného popisu dopravní nehody a osobních dat zúčastněných na něm nesmí chybět také podpisy. Máte-li formulář originální, můžete si gratulovat – stránky jsou totiž propisovatelné. Na rozdíl od zaznamenávání průběhu dopravní nehody na obyčejný papír vás euroformulář vede tak, abyste neopomněli uvést podstatné informace.

Vyplněný formulář je nutné odevzdat na příslušné pojišťovně do 3 dnů od nehody. V případě, že chcete k nehodě cokoliv dodat, můžete na zvláštní list papíru přidat své vlastní vyjádření k průběhu nehody. Pokud bouráte v zahraničí, nikdy nepodepisujte nic, čemu dokonale nerozumíte! Raději připište své vyjádření v mateřském jazyce. Máte na to právo a ulehčíte si vleklé problémy.

Asistenční služby

Z povinnosti platit povinné ručení plynou také příjmenosti. Většinou získáváte ke každé smlouvě o povinném ručení zdarma asistenční služby. Ve všech případech je zdarma příjezd

DOPRAVNÍ NEHODA



asistenční služby na místo nehody, nutná oprava na místě, odtah či uskladnění na parkovišti. Rozsah těchto služeb se pak podle jednotlivých pojišťoven liší.



Krok za krokem

Jste-li přímým účastníkem dopravní nehody, je třeba mít na paměti několik cenných rad:

- zajistěte místo nehody: oblečte si reflexní vestu, za vozidlo umístěte výstražný trojúhelník, rozsviňte výstražná světla;
- poskytněte první pomoc ostatním účastníkům dopravní nehody;
- zavolejte všechny složky integrovaného záchranného systému;
- vyhněte se všem krokům, které by mohly ovlivnit vyšetřování nehody (konzumace alkoholu, manipulování s vozidly atp.);
- ať už je nutné k nehodě volat policii nebo nikoliv, je vhodné si místo nehody vyfotit (skvěle poslouží i fotoaparát nebo video v mobilním telefonu);
- policii je nutné volat vždy, pokud dojde ke zranění či usmrcení člověka, hmotné škodě převyšující na některém ze

zúčastněných vozidel včetně přepravovaných věcí částku 100 000 Kč, k poškození majetku třetí osoby, pozemní komunikace či životního prostředí;

- pokud jste při nehodě byli zraněni, nezapomeňte na zprávu od lékaře, je důležitá pro uplatnění pojistky.

Potíže v zahraničí

Před cestou do zahraničí je dobré zjistit, jaké služby vám vaše pojišťovna nabízí. Pokud se vám jejich rozsah nezdá adekvátní, máte možnost připojistit se pro účel dovolené nebo třeba služební cesty. S účastníkem nehody sepište euroformulář o do-

právní nehodě, vzájemně si vyměňte kontakty (adresa, email, telefon), informace o majiteli vozidel (jméno, adresa, telefonní číslo), kontakt na pojistitele, u kterého je vozidlo pojištěno, a číslo zelené karty. Stejně jako v případě tuzemské nehody se vyplatí pořídit fotodokumentaci. Odborníci také doporučují ke každé nehodě zavolat policii a spojit se s příslušnou pojišťovnou, popř. národní kanceláří ČR.

Kdo je povinen uhradit vzniklou škodu

Motorová vozidla musí mít ze zákona uzavřené povinné ručení, ze kterého se způsobená škoda kryje. Uplatňování náhrady škody u pojišťovny není vždy jednoduché. Snažte se proto vypisovat všechny nutné dokumenty pečlivě a na nic nezapomeňte. Případy, kdy pojišťovna škodu neuhradí, najdete na pojistné smlouvě. Stejně je to i s pojistnými



limity. Těmi byste se měli zabývat už při samotném uzavírání smlouvy. Levné povinné ručení sice potěší, ale při nehodě vám mohou vyšší limity zachránit peněženku.

Pokud byla škoda způsobena nepojištěným vozidlem, vozidlem registrovaným v zahraničí nebo pokud řidič od nehody ujel, obraťte se na Českou kancelář pojistitelů (www.ckp.cz, infolinka: 221 772 773). Zodpoví vám veškeré dotazy a pomůže v nepředvídatelných situacích. Navíc

škoda, kterou způsobí nepojištěné vozidlo, je hrazena z fondu ČKP.

Rada na závěr

Hlavně se pokuste zachovat klid, a pokud nepatříte mezi vážně zraněné, zajistěte místo nehody tak, aby se nestalo další neštěstí. Dle svých schopností se pak snažte pomoci zraněným. Přejeme vám, abyste naše rady nikdy nepotřebovali a najeli co nejvíce kilometrů bez nehod.

-drei-

INZERCE



Nová limitovaná retroedice!

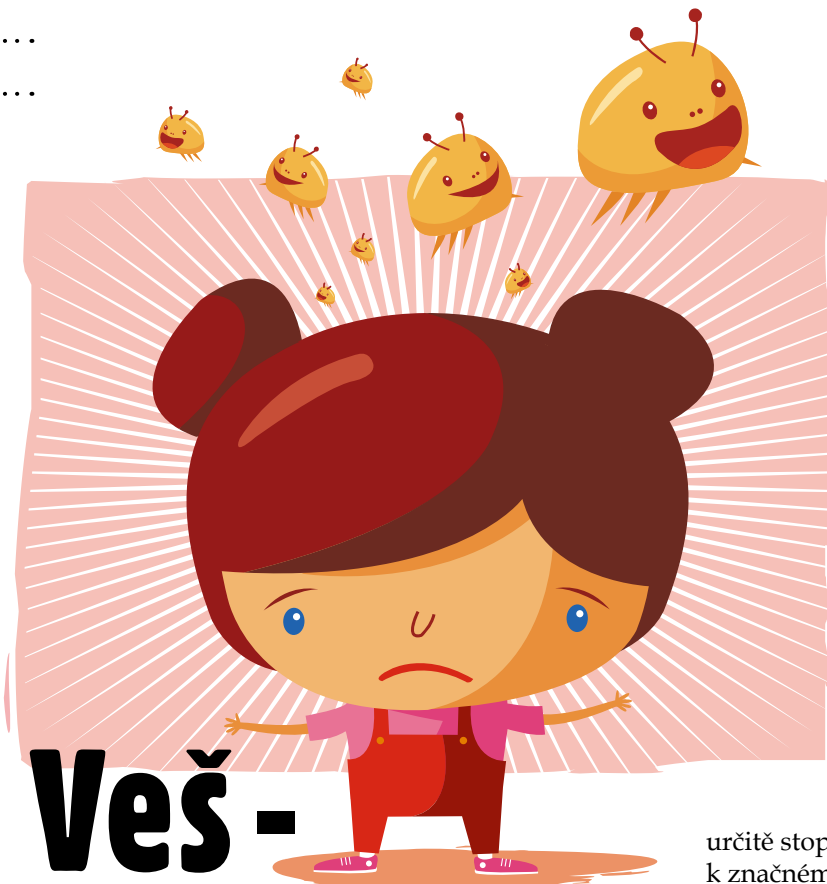


Značka Coca-Cola slaví letos 125 let své existence - první nápoj Coca-Cola vyrobil roce 1886 v americké Atlantě lékárník John S. Pemberton. **U příležitosti svého výročí představuje Coca-Cola limitovanou retro kolekci šesti historických designů 0,33 l plechovek Coca-Cola, která se objeví na českém a slovenském trhu na začátku září.** Na obalech plechovek se představí například skřítek, který se poprvé objevil v reklamě na nápoj Coca-Cola v roce 1942, nebo legendární kampaň Things go better with Coke. V mnoha českých a slovenských domácnostech plechovky v jednom z těchto designů dosud stojí na psacích stolech jako připomínka sběratelského koníčka, nebo cest do zahraničí. Nyní budou mít čeští a slovenští spotřebitelé poprvé příležitost si tuto unikátní kolekci koupit i na našem trhu.

Pokud se vši dětské vyskytnou ve větší míře, hlavně ve školním nebo školkovém kolektivu, dá se s nadsázkou říci, že je to pohroma.

„Vši se přenesou velice snadno mezi dětmi, ale i mezi dětmi a dospělými. Pokud se tento drobný bezkřídlý hmyz objeví, je dobré přeléčit celý kolektiv a celou rodinu. Živá veš se vylíhne během šesti dnů a opět klade na vlasy nebo k jejich kořenům další vajíčka, která se nazývají hnídy. Podle růstu vlasů proto lze odhadnout, jak dlouho nakažení vši trvá,“ vysvětluje MUDr. Jana Tábořská, PhD. Je známo, že vlas roste asi o 1 centimetr za měsíc, takže pokud jsou hnídy od kořene vlasu centimetr vzdálené, tak nákaza už trvá celý měsíc.

Diagnóza je vcelku jednoduchá už proto, že děti se hodně škrábou. V takovém případě by měl rodič svému potomkovi prohlédnout vlasy a eventuálně je vyčesat hustým hřebenem, kterému se příhodně říká všiváček. „Poté je nezbytné použít ně-



Veš - není to nemoc, ale pohroma

Dodnes si vzpomínám na ten okamžik před mnoha lety při návštěvě své přítelkyně učitelky. Vyprávěla nám své čerstvé zkušenosti s třídou, kde se rychlostí uragánu rozmnožily vši. To se nás netýká, pomyslela jsem si a pohladila tehdy malého synka po hlavičce. Vzápětí mou pozornost upoutala nějaká breberka, která lezla po jeho blondátech vláskách. Co to je? Vši! A měl je i bráška.

který z prostředků, které jsou dnes k dispozici. Podle posledních studií, ve kterých se srovnával efekt těch, které mají v sobě chemickou látku, a těch, jež jsou zhotovené na přírodní bázi, se zjistilo, že bohužel výrobky na přírodní bázi, jako je Paranit, sice zničí živé vši, ale nezničí hnídy, takže je nutné kúru několikrát opakovat. Proto je podle mého názoru rozumnější zvolit osvědčený Ortosan nebo Difusil,“ zdůvodňuje lékařka.

Dříve se doporučovalo natřít hlavu petrolejem. Efekt byl určitě stoprocentní, ale docházelo k značnému dráždění pokožky hlavy. U chlapečků bylo nejlepší vlásky zcela oholit.

Veš dětská je určitě nepříjemná společnice, ale může být dokonce i nebezpečná. „Někdy si rodiče nevšimnou, že se dítě škrábe. Neobjeví, že má hnídy, a přivedou je k nám do ordinace s tím, že má zvětšené uzliny v záhlaví, ale i jinde na krku. A my při podrobnější prohlídce zjistíme, jednak že má vši a jednak že skutečně je pokožka sekundárně infikovaná, nejčastěji streptokoky. Na postižených místech se vytvoří žlutě nebo medově zbarvená krusta a je nezbytné nasadit léčbu antibiotiky,“ upřesňuje Jana Tábořská.

-koř-

INZERCE

Tento

Vyzkoušejte novou kvalitu



Woolite



Oživuje barvy
a chrání před
vyblednutím
i obarvením.



SUPER

výhodná cena na
Poctivé polévky!
MOC **19,90Kč**

Platnost akce:
od 1. 9. do 30. 9. 2011

Poctivé jídlo
s poctivou
chutí.



V dnešní době už se nemusíme bát divokých medvědů, záhudných bludiček a hejkalů ani podobných lesních stvůr. Zato na nás čekají jiná nebezpečí. S dětmi jsou mnohá z nich záhudnější, než byste očekávali. Aby váš výlet za lesními plody byl co nejpohodovější, přinášíme vám spoustu cenných tipů. Letošní sběračská sezóna bude patřit vám.

V lese, jó v lese, na jehličí...

Současné hrozby, které nás v lese mohou překvapit, jsou mnohem závažnější, než si uvědomujeme. Začít můžeme u nevídaného hmyzu, jemuž dominují klíšťata. Ta mohou na svého hostitele přenést lymfskou boreliózu i klíšťový zánět mozku. Příznaky onemocnění se projevují i 4 týdny po odstranění klíštěte, podobají se chřipce a při jejich objevení je nutné okamžitě vyhledat lékaře.

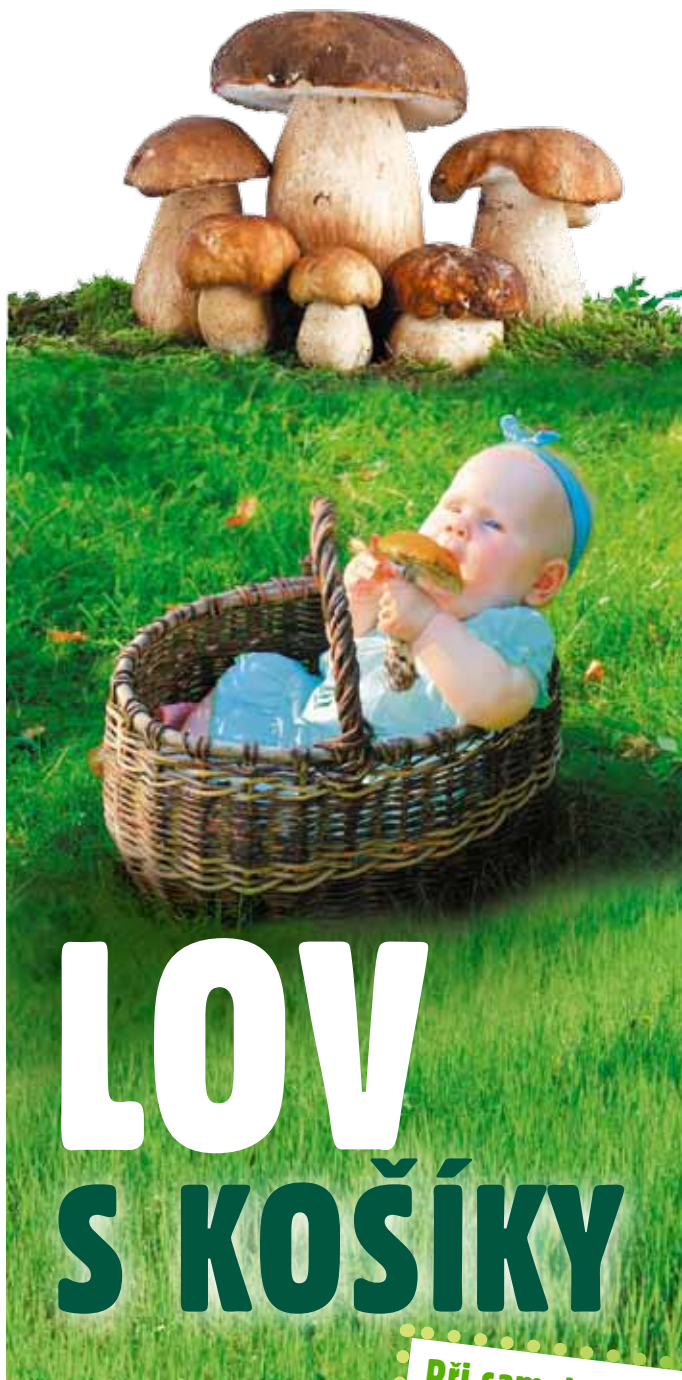
Na klíšťata narazíte častěji v listnatých lesích s vysokou travou a vlhkým prostředím. Také neudržovaná zeleň a městské parky jsou pro ně pastvou. Aktuální mapu oblastí s výskytem nakažených klíšťat i cenné rady odborníků naleznete na internetových stránkách www.kliste.cz. Kromě pravidelného očkovaní je vhodné použít jako obranu také nejrůznější repelenty. Ochrání vás i dostatečný oděv, kšiltovka a holinky na nohou.

Výstroj a výzbroj

Odpovídající oblečení mějte na paměti zejména v nepříznivém

a nestálém počasí. Pláštěnka vám v kapse moc místa nezabere. Pokud se chystáte do náročnějšího terénu, nazujte si pevnou nepromokavou obuv. Rozhodně přibalte menší svačinu a něco k pití. Při výslapu rychle vyhládně a hrozí, že byste mohli energii z potravy postrádat.

V dnešní době se vyplatí strčit do kapsy mobil pro



případ, že by se někdo z vaší houbařské výpravy zatoulal nebo jste se sami dostali do úzkých. O svém výletu také někoho informujte, hrdinství není v tomto případě na místě. U těch nejmenších houbařů dejte pozor na zranění z nepozornosti, nejčastější jsou zlomeniny a vyvrknuté kotníky. Raději jim nesvěřujte ani malý nožik, dokud si nejste stoprocentně jisti, že si neublíží.

Houby

Češi jsou ve sběru hub rozhodně jednou z evropských, ba i světových velmocí. Obdobně jsou na tom ještě houbaři v Polsku, Slovensku či Japonsku. Přestože první nadšenci vyráží do lesa při prvním červencovém deštičku, je potřeba trocha trpělivosti. Podle odborníků se jako první zavlaží podhoubí a samotné houby raší týden až dva po dešti.

Při konzumaci hub myslete na jejich dostatečnou úpravu. Mnohé druhy jedlých hub mohou být v syrovém stavu jedovaté.

I tepelně

Při samotném sbírání hub mějte na paměti několik rad:

1. Sbírejte pouze houby, které dokonale znáte;
2. sbírejte zdravé a mladé kusy. Nevhodné jsou vlhké, plesnivějící nebo od zvířete okousané houby;
3. houby neukrajujte u země, ale vykružte celou nohu, u některých druhů tak bezpečně poznáte, zda jsou jedlé či nikoliv;
4. houby neochutnávejte. Tímto způsobem sice objevíte „hořčáka“, ale u mnohých hub by to mohlo mít neblahý dopad na zdraví, děti navíc tuto taktiku rády okoukávají;
5. houby nikdy nesbírejte do igelitového sáčku. Ideální je košík, ve kterém se houby nezapaří.

upravené jsou však pro naše tělo těžce stravitelné. Jako ve všem tedy platí – přiměřeně, přiměřeně. Rozhodně nesbírejte houby u silnic nebo v blízkosti průmyslových zón. Houby mají totiž tu vlastnost, že

jsou schopné vázat na sebe stopové prvky z půdy, tzn. i zdraví škodlivé olovo.

Borůvky

Ačkoliv si většina z nás myslí, že při sběru borůvek nemůže šlápnout vedle, opak je pravdou. V letošním roce se bouřlivě hovoří o onemocnění echinokokózou (tasemnice liščí). Ta se na borůvky dostává z liščího trusu. Nasbírané plody je proto třeba dokonale omýt a ideálně ještě tepelně upravit. Rozhodně tedy dětem ani sobě nedovolujte jíst právě načesané plody.

Problémy mohou nastat i v případě, že borůvčí zaměníme za jinou velmi podobnou rostlinou. Tou může být na příklad vlohyně bahenní. Má na rozdíl od borůvek mdlou a trpkou chuť, takže si ji po chuťové stránce nespletete. V malém množství se používá jako nastavení borůvkových marmelád, ve větším množství však mívá omamné účinky. Podstatně horší by byla záměna



s vraním okem čtyřlístým. Jeho borůvce podobné plody jsou prudce jedovaté.

Sbírat borůvky můžete buď

Věděli jste, že...

- Švýcarsko má nejprísnejší zákony co se sběru hub a lesních plodů týká?
- Vzácné lanýže lze nalézt i v českých lesích? Nejčastěji údajně v dubových porostech.
- Borůvky jsou jedním z nejlepších zdrojů přírodních antioxidantů?
- Bezohledným řesáním borůvek hřebenem lidé porušují zákon?

tradiční formou – tedy rukama, nebo pomocí speciálně upravených hřebenů. Druhý způsob je podstatně rychlejší, avšak pro přírodu devastující. Národní parky kvůli tomu omezují v borůvkářské sezóně návštěvu nejvyhledávanějších lokalit.

-drei-

Překonej sám sebe s Ondrášovkou
Lenka Štěrbová
dálková plavkyně

NOVÉ ATRAKTIVNÍ PŘÍCHUTĚ

- 100% minerální voda
- exkluzivní příchutě
- vyvážený poměr minerálů
- vysoký podíl vápníku
- nízký podíl sodíku
- vhodná i pro děti od 3 let
- osvěžení pro celou rodinu

www.ondrasovka.cz

ondrášovka

„Jaký výrobek můžete vidat na autech společnosti MP Krásno? ... (odpověď v tajence osmisměrky).

Je to prémiová šunka výběrové kvality s netradičním krytím kůží, které podporuje zachování její šťavnatosti.

Oceněná národní ... (dokončení v tajence křížovky).“

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



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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: architekt, biftek, cela, cukr, čenich, čerstvá, Češka, dobrodružství, druhovost, echo, hroch, hyacint, chladno, chody, chov, chudokrevnost, inženýrka, kachna, klavíristka, mat, moruše, neřest, odtah, ochrání, opasek, ostny, paleontolog, paní, pila, plachetnice, pole, pravděpodobnost, prokletí, pruh, psův, revolucionář, rolník, rovnoprávnost, severovýchod, soor, suplentka, táhlo, torpédoborec, trampolína, tuna, tvář, vát, vrchní.

ADIEU AVO CIRK IRN. OKE	OZDOBA	MENŠÍ DVŮR	ROSTLINA DOSNA	JMÉNO PSA	PRUDKOST (ZAST.)		NASYCENÝ	SLOVENSKÝ "JESTLI"	OBOJ- ŽIVELNÍK	KRÁTKÉ KABÁTY	POLNÍ PLEVEL	ZOLŮV ROMÁN		DOMÁCKY ANNA	KÝVAT SEM A TAM	MUŽSKÉ JMÉNO
Z KTERÉHO MÍSTA						MILENEC DALILY ROZTAVENÁ HMOTA							MĚNA NA MACAU			
2. DÍL TAJENKY													ŠICI VLÁKNO IN. HERCE FIALY			
OBČAS RONIT								OKÉNKA (HOVD.)								
VYROBENÝ Z ARAKY								STOJAN POD RAKVÍ								
PŘEDLOŽKA			LEDŮV- COVÝ KOTEL	SLOVENSKÝ "TROVÉ"	1. DÍL TAJENKY								HUDEBNÍ DÍLO	VÁBIDLO (ZAST.)	ZKR. AUT. ARCHU ŘECKÝ BAJKAŘ	
POTRAVNÍ DAŇ												PLETENÝ OCĚV				
	AKVARLNÍ RYBA	SÍDLO VE WALESU HUBKA										VADA PENĚŽNÍ POUKÁZKA			HMYŽÍ ÚSTROJÍ	KMOTRA
NEKRYTÉ ČÁSTI DOMU						VZTAŽNÉ ZÁJMENO	SOUPRAVA		JEHLIČNAN	HLOUPOST OTEC (NĀŘ.)						
ČÁST TĚLA				DOBA TURECKÁ MIRA				SLOUPOVÁ SÍŇ					AMERICKÝ BÁSNÍK LOTYŠSKÁ MĚNA			
ZKRATKA AUTONOMNÍ OBLASTI			OTVORY VE STĚNĚ SOLMIZAČNÍ SLABIKA					ZEHLIČI STROJ SPZ OLOMOUCE						SPZ STRAKONIC EGYPTSKÝ BOH		
EVROPSKÁ ZEMĚ						VÝROBEK CUKRÁŘE					DŮM (HOVD.)					
STARÝ POZDRAV						SEVERSKÝ PTÁK					NĀPOR CHOROBY					

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. října 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: „**Nejširší sortiment**“ a „**bezlepkových uzenin**“. Výherci jsou: **Miroslav Strnad**, Kolová; **Marta Dvořáková**, Batelov; **Alena Soukupová**, Hovězí; **Viktorie Placatová**, Libušín; **Josef Kašpar**, Velké Meziříčí; **Eva Nováková**, Český Těšín; **Irena Roudnická**, Mladá Boleslav; **Jaroslava Paulová**, Brodce; **Milan Rickl**, Nový Bor; **Josef Herbst**, Písková Lhota

Kupujeme kvasnice



„Ono nám to kyne,“ zaznívá v pohádce Byl jednou jeden král. Řeč je o lívancích. Aby nám kynuly nejen lívance, ale i koláče, knedlíky či koblihy, potřebujeme kvasnice čili droždí. Co o nich víme a umíme je kupovat?



Kvasinky (*Saccharomyces cerevisiae*) jsou drobné mikroorganismy, které způsobují zvětšování objemu těsta, ale také přispívají k utváření vůně a chuti pečiva. Jako zvýrazňovače chuti se kvasnice užívají i při přípravě vývarů, polévek, omáček a dalších pokrmů. Užitím droždí lze snížit dávku soli v pokrmech.

Základní typy

Nejčastěji kupujeme čerstvé pekařské droždí. Vybíráme světle-béžový produkt, který se při lámání nedrobí ani nemaže. Nesmí v něm být dutiny, barva je jednolitá – bez světlejších či tmavších míst. Čerstvé pekařské droždí se skladuje při teplotách do 10 °C a vždy odděleně od nebalených potravin s výrazným aroma.

Sušené pekařské droždí se skladuje v neprodyšných obalech, v suchu a při teplotách do 20 °C. Takto skladované vydrží po dlouhou dobu bez zhoršení jakosti. Při jeho užití do těst se řídíme návodem na obalu.

Sušené jedlé droždí není schopné zajistit kynutí těsta. Uplatnění nachází jako dochucovadlo polévek, omáček, pomazánek... Je světle hnědé a skladujeme jej v suchu při teplotě do 20 °C.

Formy droždí

Tekuté – běžně se užívalo do roku 1825, kdy se na trhu objevilo lisované droždí. Boom nyní zažívají tekuté kvasnice díky poptávce průmyslových pekáren.

Lisované – v současnosti nejrozšířenější forma. Droždí je formováno do hranolů různé velikosti.

Granulované – má formu malých granulí, které snadno procházejí násypkami hnětačů v pekářském průmyslu.

Aktivní sušené – je tvarováno do drobných válečků či kuliček. Je odolné vůči teplu, proto se s ním často setkáme v oblastech s nepříznivými klimatickými podmínkami, tj. vysoké teploty i vlhkost vzduchu.

Instantní – před přidáním do mouky jej není nutné znovu hydratovat. Má formu drobných krystalek.

Mražené s nízkým obsahem vody – má formu prášku a používá se při přípravě nepředpečeného hluboce zmraženého pečiva.

Při nákupu

Při nákupu zkontrolujeme informace na obalu – údaje o výrobci, hmotnost, označení skupiny (pekařské, jedlé) a podmínky skladování. Skladovací podmínky bychom měli dodržovat i doma, aby kvůli nevhodnému uložení nedocházelo ke změnám chuti, vůně nebo mohutnosti kynutí.

Na obalu musí být vyznačeno datum použitelnosti (Spotřebujte do...). Prošlé droždí se NESMÍ prodávat ani se slevou. Obal výrobku nesmí být poškozený, zašpiněný, deformovaný.

Droždí a zdraví

Čerstvé pekařské droždí obsahuje řadu vitamínů, minerálů a bílkovin. Vitamín B1 posiluje srdeční a nervovou činnost, B2 a B3 ovlivňují zrak, trávicí ústrojí a zdraví pokožky, vlasů a nehtů. Droždí navíc neobsahuje lepek, je tedy vhodné i při bezlepkové dietě. Napomáhá tvorbě serotoninu, který zajišťuje pocit dobré nálady a bojuje také proti nespavosti. Do svého jídelníčku by měli droždí zařadit i lidé trpící přílišnou únavou.

Pamatujte!

Droždí přidáváme do mouky tak, aby nebylo v kontaktu se solí.

Při přípravě těsta nevystavujeme droždí teplotě nad 55 °C, zničili bychom jeho buňky.

Moderní kuchařské postupy již netrvají na přípravě kvásku, i s ním nemusí totiž těsto správně vykynout.



Recepty na těsta s kvasnicemi naleznete na stránkách www.coopclub.cz.



Babyland

protože
na doteku
záleží...



v říjnu v akci COOP SUPER CENA za **46,90 Kč**