

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

5/2011



**COOP
SYMPATIKA 2011**

NEJSLADŠÍ PRALINKY

VŮŇ VÁNOC

coop

SUPER CENA

Vybíráme z prosincové nabídky



89,⁹⁰

COOP PREMIUM
Maďarský salám PICK
380 g
cena za 100 g • 23,66 Kč



19,⁹⁰

RANKO
Akawi bílý
Akawi kořeněný
125 g
cena za 100 g • 15,92 Kč



19,⁹⁰

CVACK-CVACK
Slané pečivo
mix 4 druhy
vanička 200 g
cena za 100 g • 9,95 Kč

coop

Uvedená nabídka platí ve 2 499 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 12. do 31. 12. 2011 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

NEJSLADŠÍ PRALINKY



12-13

COOP SYMPATIKA



16-17

SILNIČNÍ ZÁKON



18-19

Milí čtenáři a čtenářky,

„už se zase těšíme na Jéžíška, copak nám asi nadělí? Copak asi dostanem od Jéžíška? To bychom rádi věděli.“ Vzpomínáte na hit šedesátých let minulého století? Klidně si ho můžete zpívat o letošních Vánocích, které se ponesou ve stylu barevných retro návratů. Vydolujte bláznivě barevné vánoční ozdoby po babičce a budete naprosto in. Nebo se můžete vrátit ještě dál a výzdobu pojmout ve stylu starých tradic a nakoupit dekorace v podobě dřevěných hraček. A od toho už je jen krůček k tomu pojmout Vánoce poněkud staročesky. Prozradíme Vám několik kouzel vybraných ze staročeské vánoční magie. Namažte si na Štědrý večer skráně medem a všichni Vás budou mít následující rok rádi. Vyběhněte ven bosky do sněhu, přičarujete si tím krásu. Vysekejte na Štědrý den díru v ledu a koupejte se, budete celý příští rok zdraví. Dejte si z vánočního kapra šupinky do peněženky a budou se Vás držet peníze. Abychom nezapomněli ani na Nový rok, co budete tento den dělat, ovlivní Vaše činy dalších dvanáct měsíců. Vezměte si na sebe něco nového, abyste i nadále chodili jako ze škatulky. Nehádejte se, jinak se budete hašterit dalších 365 dní. Jezte hrách (dostatek peněz), vepřové maso (prasátko nosí štěstí) a za žádnou cenu nepřekračujte ležící koště, jinak strašně zlenivíte. Co ještě dodat?

*Přejeme ty nejkrásnější Vánoce,
oslavu Silvestra a hlavně klidný
a bezproblémový rok 2012.
Vaše redakce*

TORTILLA



20-21

OMRZLINY



24



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

► Příští číslo časopisu vyjde v polovině března 2012. 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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA



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

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP



My Češi jsme národ podivný. Často si hrajeme na „haury“ i v době, kdy máme hluboko do kapsy. Platí to zvláště o Vánocích, kdy se chceme předvést nebo potěšit své blízké i za cenu, že si na dárky půjčíme. Před tímto krokem ekonomičtí odborníci důrazně varují. Půjčíte si na Vánoce a dalších pár měsíců, či dokonce let splácíte. Do toho přijde doba letních dovolených, která rovněž svádí k úvěru, a pak další Vánoce. Pomalu se roztáčí dluhový kolotoč, který člověk nedokáže zastavit.

KDO ŠETŘÍ,



MÁ ZA TŘI

Přinášíme několik rad, jak ušetřit o Vánocích nejen peníze, ale také své vlastní nervy.

Ani náhodou!

Improvizujte

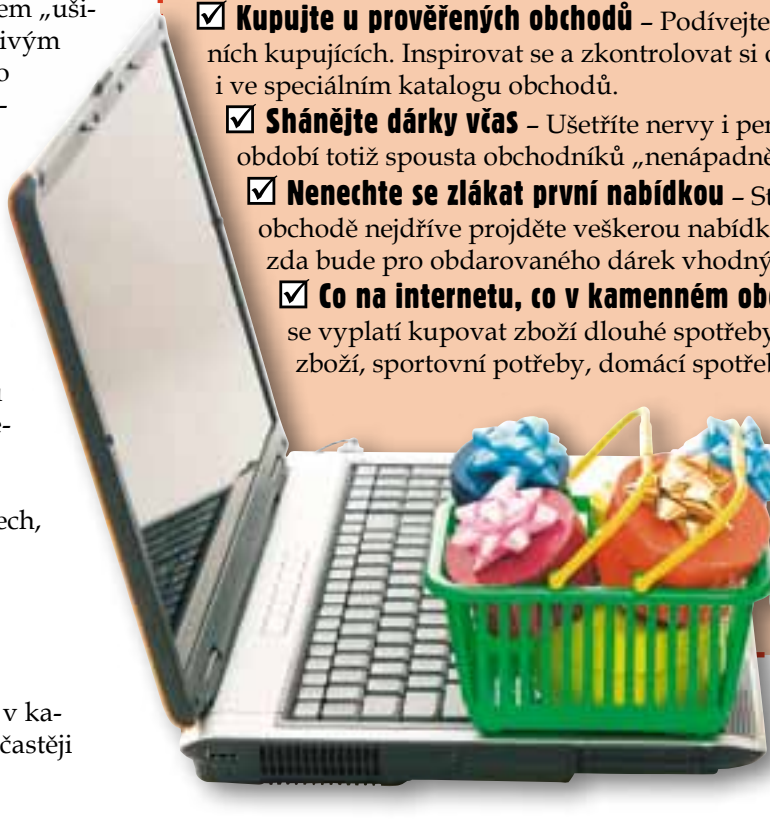
Nepůjčovat si, nepůjčovat si, nepůjčovat si. A zvláště ne na Vánoce, dovolenou a podobné krátkodobé „kratochvíle“. Vykašleme se na finančně náročné dary a dejme přednost maličkostem „ušitým“ přímo na míru jednotlivým obdarovaným. Pokud někdo z vašich blízkých čeká od Ježíška perlový náhrdelník, i když ví, že na něj Ježíšek zkrátka nemá, klidně mu (v tomto případě spíše jí) nadělte třeba náhrdelník z vyřezávaných broskvových pecek. Pamatujte, že Vánoce jsou především o tom, že se společně sejdou lidé, kteří se mají rádi a chtějí si udělat radost, i když ne za každou cenu. Vánoce by měly být především o pocitech, ne o penězích.

Nebud'te marnotratní

Dárky tradičně sháníme v kamenném obchodě, ale stále častěji

Jak nakupovat přes internet

- ✓ **Hledejte slevy** – K tomu slouží nejrůznější internetové porovnávače cen.
- ✓ **Kupujte u prověřených obchodů** – Podívejte se na recenze od ostatních kupujících. Inspirovat se a zkontrolovat si obchod můžete i ve speciálním katalogu obchodů.
- ✓ **Shánějte dárky včas** – Ušetříte nervy i peněženku. V předvánočním období totiž spousta obchodníků „nenápadně“ ceny navýší.
- ✓ **Nenechte se zlákat první nabídkou** – Stejně jako v kamenném obchodě nejdříve projděte veškerou nabídku a v klidu se rozhodněte, zda bude pro obdarovaného dárek vhodný a zda na něj máte.
- ✓ **Co na internetu, co v kamenném obchodě** – Na internetu se vyplatí kupovat zboží dlouhé spotřeby (elektronika, tzv. bílé zboží, sportovní potřeby, domácí spotřebiče, oblečení). Například za oblečení můžete v průměru ušetřit dvacet až třicet procent z celkové ceny. Pro zboží krátkodobé spotřeby vyrazte raději do kamenných obchodů.



i na internetu. Obě varianty mají svá úskalí. V kamenných obchodech bývá zboží dražší. Při internetovém nakupování můžete zase padnout na podvodníky, kteří vám místo DVD přehrávače klidně pošlou cihlu a pak z internetu beze stopy zmizí. Nízké ceny na internetu nejsou podivuhodným kouzlem, ale jsou způsobeny tím, že majitel ušetří za pronájem krámu, platy prodavaček i za to, že zboží přijde zákazníkovi přímo z velkoskladu, a tak odpadají náklady za logistiku.

Vařte s rozumem



A ještě malá rada na závěr. Jídla nakupujeme jen tolik, kolik jsme opravdu schopni zkonsumovat. Nepočítejme s tím, že se štedrovečerní večeře zúčastní i tetička se strýcem z Moravy, kteří už to pětkrát slíbili a nikdy nedorazili. Navařte jen

pro ty, kteří budou opravdu vánoční laskominy konzumovat. Pravda, po Vánocích můžete cukroví nebo vánočku zamrazit, ze smažených kapříků řízků udělat pečenáče, ale chlebičky a bramborový salát by po pěti dnech jedl jen asi opravdový blázen. Takže, ušetřete peníze i svůj žaludek tím, že vše pečlivě naplánujete a uvaříte jen to, co je rodina opravdu schopna sníst.

(zizi)



Jak ušetřit své nervy poradíme na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

SBÍREJTE
DÁRKOVÉ
DÓZY

**Budweiser
Budvar**

Rozjasněte svůj svět *podmanivými barevnými efekty* s novou svíčkou **Air Wick Multicolor.**





NEJDŮLEŽITĚJŠÍ POLOLETNÍ VYSVĚDČENÍ

**Haló, rodiče,
jestlipak víte, že se
pololetní vysvědčení blíží
mílovými kroky? Že je to zatím
jen „brnkačka“, protože rozhodující
vysvědčení je až to vydávané
na konci školního roku? Nenechte
se mýlit, ve třech třídách základní
školy je nejdůležitější právě
to pololetní.**

První vysvědčení

Pro prvňáčky se stává pololetní vysvědčení tím prvním, které ve svém životě dostanou. Na tom, jak bude vypadat, se vzhledem k věku i prozatím nabytým zkušenostem musí podílet i rodiče. Vždyť negativní hodnocení může malé školáky odradit nejen od školy, ale také od jakéhokoliv učení. Nezbyvá nic jiného než se svému malému žákovi na začátku studia pořádně věnovat. Učit se se školákem v každém případě znamená učit se správně. Zakažte si biflování a neefektivní „drilování“ učiva. Dítě je nakonec otrávené, ztrácí chuť se učit a jeho sebevědomí můžete necitlivým způsobem pořádně podlomit. Nejdůležitějším úkolem rodičů je přesvědčit dítě, že se při učení může dozvědět spoustu zajímavých věcí. Pokud vycítí, že vám jde jen o dobré známky, můžete se nadobro rozloučit se snahou malého školáka dozvědět se co nejvíce. Pokud ještě nabude přesvědčení, že rodičovskou lásku si zaslouží jen dobrým prospěchem, vězte, že jste vzali celou věc za nesprávný konec.

Přijetí na střední? Pozor na známky z osmičky a devítky

Přijetí na střední školu ovlivňují i výsledky dosažené v prvním i druhém pololetí v osmé třídě a pololetní vysvědčení z devítky. Navíc se k přihláškám přidává závěrečné hodnocení školy.

Jak vlastně podat přihlášku na střední školu? Odpovědi na často kladené otázky k novému způsobu přijímacího řízení najdete například



na webových stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky www.msmt.cz či na www.stredniskoly.cz.

Co nového v přijímacím řízení na střední školy

- Uchazeč může podat až tři přihlášky pro první kolo přijímaček. Termín podání je do 15. března 2012, v případě oborů s talentovou zkouškou do 30. listopadu 2011.
- Uchazeči podávají přihlášky přímo řediteli příslušné střední školy, o kterou mají zájem. Nepředkládají ji již prostřednictvím základní školy, jako to bylo v minulých letech.
- Žáci pátých nebo sedmých ročníků základních škol hlásící se na víceletá gymnázia mohou podat také až tři přihlášky.
- První kolo přijímacího řízení proběhne jednotně v termínech od 22. dubna do 7. května 2012 (týká se i nižšího stupně víceletých gymnázií).
- Ředitelé středních škol si budou sami stanovovat, který den udělají přijímací zkoušky. Termíny musí spolu s kritérii přijímacího řízení

a předpokládaným počtem přijímacích žáků uveřejnit do 31. ledna 2012 (pro obory s talentovou zkouškou do 30. října 2011).

► Rozhodnutí o přijetí nebo nepřijetí zašle ředitel školy do sedmi dnů po termínu konání přijímací zkoušky. V případě, že se přijímací zkoušky nekonají, zašle ředitel školy rozhodnutí o přijetí nebo nepřijetí do sedmi dnů po rozhodnutí.

► Školský zákon ukládá uchazeči novou povinnost. Na školu, kterou si vybere, bude muset do pěti pracovních dnů od doručení rozhodnutí o přijetí předložit takzvaný zápisový lístek. Obdrží jen jeden pro přijetí na následující školní rok. Ve škole, kde uchazeč zápisový lístek neuplatní, ztratí nárok stát se jejím žákem. Na tato místa mohou pak ředitelé středních škol vypsát další kolo přijímacího řízení, a to ihned po skončení prvního kola přijímacího řízení.

► Školský zákon přímo stanoví, že ředitel školy může po ukončení prvního kola přijímacího řízení vyhlásit další kolo přijímacího řízení k napl-



nění předpokládaného stavu žáků.

► Na veřejných středních školách se lze odvolat do osmi dnů od doručení rozhodnutí o nepřijetí. Právo na odvolání proti rozhodnutí o nepřijetí na jinou než veřejnou střední školu je plně v kompetenci ředitele této školy. O výsledku odvolacího řízení rozhodne krajský úřad, který má toto v kompetenci. Rozhodnutí musí oznámit nejpozději do třiceti

dnů. Ve zvláštních případech může krajský úřad tuto dobu prodloužit, je však nutné to vždy oznámit. Odvolání podávají rodiče uchazeče.

► Do prvních ročníků víceletých gymnázií se mohou hlásit výhradně jen děti z pátých a sedmých tříd základních škol.

► Ředitelé středních škol musejí nejdéle do konce ledna stanovit a zveřejnit údaje o tom, kolik uchazečů o studium přijmou a do jakých oborů. Údaje musejí být vyvěšeny na veřejně přístupném místě přímo ve škole a na internetových stránkách školy.

► Pozor! V současné době se připravuje novela školského zákona (předpokládané nabytí účinnosti od 1. ledna 2012), která může přinést změny v oblasti přijímacího řízení na střední školy.

-zizi-



Jak se doma s dětmi učit vás naučíme na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE





Snadný recept pro sladké společné chvíle



PERNÍČKY MĚKKÉ HNED PO UPEČENÍ

SUROVINY: Na těsto: 400 g hladké mouky, 140 g moučkového cukru, 2+1 vejce (2 do těsta + 1 na potřetí), 100 g Hery, 2 lžice rozpuštěného medu, 2 lžičky perníkového koření, 1 lžička jedlé sody.

Na polevu: 1 bílek, 150 g moučkového cukru.

POSTUP: V míse utřeme cukr se dvěma vejci a změkrou Herou, přidáme med a koření. Do takto připravené hmoty vmícháme prosetou mouku smíchanou se sodou. Vypracujeme těsto, které na válu ještě prohněteme. Vyválíme silnější placku a vykrajujeme tvary, které pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Nakonec potřeme rozšlehaným vejcem, aby se perníčky pěkně leskly. Pečeme v předehřáté troubě při 180 °C dozlatova.

Prosetý moučkový cukr třeme v míse s bílkem, až vznikne hladká bílá poleva (prosetím zabráníme, aby poleva ucpávala zdobítko).



Více snadných receptů na
www.pecenijeradost.cz

Časová náročnost: 30 min.

Obtížnost: snadné

Pečení je radost, HERA je pečení.

Paní Zima vyžaduje krém



Jakmile se teplota blíží nule a klesá níž, vítr profukuje ulice, balíme se do teplých bund, kabátů, čepic, šál a rukavic. Jenže obličej zůstává nahý. Proto bychom mu také podle zkušeností vizážistky Marie Renčové měli v zimních měsících věnovat mimořádnou péči.

V zimě musíme plet více chránit. Používáme nejen denní ochranné krémy, ale další ochrannou vrstvou pro nás bude make up. Poslední vrstvička, která zafixuje make up, je pudr. Denní krém můžeme ještě doplnit podkladovou bází pod make up. Tyto tři ochranné vrstvy nás dostatečně ochrání před zhoršenými povětrnostními podmínkami.

Často přetrvává nesprávný názor, že se v zimě nemají používat hydratační krémy, protože zamrzají na pleti. Dnešní kosmetický průmysl už je na takové výši, že hydratační krémy neobsahují tolik vody, aby zamrzaly, ale naopak obsaženými ingrediencemi udržují přirozenou vlhkost pleti a plet chrání. Platí to pro všechny věkové kategorie.

Výraznější rty

Nejdůležitější je v zimním líčení nezapomínat na ochranu rtů, protože



rtý jsou vystaveny mrazu, větru, a stačí, když se párkrát olíznete, a máme je popraskané. V případě, kdy by rtěnka v prasklinách ulpívala, ji úplně vynecháme a použijeme jen balzám na rty. Máme velký výběr. Na trhu jsou například vitamínové balzámy, pro ženy zralejšího věku i regenerační balzámy, které obsahují

Zima dovoluje výraznější líčení

rtů. Musíme si ale dát pozor, aby byl podklad skutečně pěkný. Takže použijeme balzám a konturovací tužku, v barvě rtěnky nebo univerzální, v přirozené barvě rtů. Pak teprve nanese rtěnku. Ale tu nejvýraznější, červenou barvu, si může dovolit jen ta žena, která má opravdu dokonalé rty. Výrazné rtěnky přitahují pozornost k nedokonalostem.

V zimě je více společenských příležitostí, které dovolují slavnostnější líčení. Při něm můžeme využít i trpytých efektů, perleťových stínů, různé trpytky, stříbřité stíny, řasenky, flitry. Proč se tak neupravit i na štědrovečerní večeři nebo silvestrovskou oslavu v rodinném kruhu?

Chránit, chránit a zase chránit

Pokud půjdeme na delší dobu do přírody, měli bychom zvolit krém typu „wetterbarriere“, který je mastnější. Není však vhodný pod make up. Na horách musíme věnovat pozornost i opalovacím prostředkům s vyšším ochranným faktorem. Nezapomínáme na ochranu rtů a hlavně na sluneční brýle, abychom si nepoškodili zrak.

Také ruce potřebují v zimních měsících naši péči. Nosíme rukavice a do kabelky nezapomeneme vložit kvalitní krém, který pravidelně po umytí rukou nanese. Ideální je dopřát si alespoň jednou týdně malou noční

kúru: pečlivě vetřeme mastný krém na ruce, dáme je do bavlněných rukavic...a spíme jako v bavlnce.

*Krásné zimní dny přeje
Marie Renčová*



O zimním líčení se více dozvíte na stránkách www.coopclub.cz.

Rychlá a zdravá večeře...



Filety Exclusive 400 g



Filety 400 g



Filety vakuum
400 g



Surimi 250 g



Rybí prsty 450 g



Polévkové



S brokolicí



Čínská



S kukuřicí



Pod svíčkovou
proužky



**KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ TOHO MÁ TURISTŮM
SPOUSTU CO NABÍDNOUT.
ENERGIÍ NABITÝM CESTO-
VATELŮM POSLOUŽÍ ŠTÍTY
KRKONOŠ ČI ORLICKÝCH
HOR, MĚNĚ ZDATNÝM
PĚŠÁKŮM A RODINNÝM
SKUPINKÁM POSTAČÍ RO-
VINATÝ TERÉN V OKOLÍ
KRAJSKÉHO MĚSTA.**

VÝLETNICKÉ MENU KRÁLOVÉHRADECKA

HURÁ DO MĚSTA

Nepatříte-li mezi fanoušky přírody a pěších výšlapů, oceníte jistě překrásnou architekturu i možnosti kulturního využití v mnoha úchvatných městech, městečkách, obcích i vesničkách. Při návštěvě tohoto koutu republiky byste neměli vynechat samotné krajské město. V Hradci Králové kromě široké variety historických památek narazíte také na ty technické. Za návštěvu stojí např. obří akvárium zbudované roku 1998 nebo malá vodní elektrárna „Hučák“ z počátku 20. století.

Stejně tak stojí za to i procházka bránou Krkonoš, Vrchlabím. Díky nedalekým Herlíkovicím a skiareálům město ožívá zejména se zimní lyžařskou sezónou. Po náročné pěší túře si odpočínáte v Anenských slatinných lázních v srdci Lázní Běláhrad. A jakmile naberete ztracené síly, vychutnáte si večerní pohled na místní barokní zámek i okolní přírodu.

SKVOSTY HISTORICKÉ ARCHITEKTURY

Zámek Hrádek u Nechanic je pozůstatkem tzv. windsorské gotiky. Stal se nejen oblíbeným cílem výletníků, ale také filmařů. Zdalipak jste poznali, že se zde natáčela pohádka Princ a Večernice? Líbí se vám bude

jistě i na Kuksu, byť jde o zcela jiný šálek čaje. Zámek a špitál zde vznikly v 17. století a dnes se místní snaží o jejich obnovu.

Přehrada Les Království sice nepatří dobou svého vzniku do hluboké historie, ovšem jistě stojí za zmínku. Vystavěna byla v letech 1910–1919

nahlédnout na Královéhradecko z výšky také při výšlapu na Broumovské stěny, které tvoří více než desetikilometrový skalní hřeben. Co by to bylo za výlet v Podkrkonoší, pokud bychom se nevydali také na vrcholky našeho největšího pohoří. Putování za pramenem řeky Labe nebo na Sněžku sice nepatří k odpočinkovým procházkám, ale výsledek bude jistě stát za to.

ZÁBAVA PRO VELKÉ I MALÉ CESTOVATELE

Ve Dvoře Králové nad Labem můžete z automobilových sedaček obdivovat safari nejenom v letních měsících. Na trase dlouhé

6 kilometrů na vás čeká více než 600 afrických zvířat. Zpátky do historie vás díky pestrému programu pro děti i dospělé vezme barokní zámek v Dětenicích. Pohádkově se budete cítit také v Jičíně a jeho okolí. Ten neláká turisty pouze na zachovalé historické centrum, ale také

na odkaz Rumcajsovy rodinky a dalších dětmi oblíbených postavíček, na které narazíte třeba v perníkové chaloupce. V krajině literatury zůstanete i v Ratibořickém zámku a jeho okolí. Můžete zavzpomínat na Babičku Boženy Němcové nebo v nedaleké Dobrušce na F. L. Věka.

-drei-

a jde v každém případě o nejskvostnější přehradu v České republice. Její okolí přímo vybízí k procházkám, třeba až na nedaleké Slučí kameny u Hájemství.

JEN TAK ŠLÁPNOUT DO BOT ANEB ZEMSKÝ RÁJ TO NAPOHLED

Kromě známých Adršpašsko-teplických skal máte možnost

KDE SE VÁM JISTĚ BUDE LÍBIT:

- ▶ na hradě Pecka,
- ▶ v pevnosti Josefov,
- ▶ v Chlumci nad Cidlinou,
- ▶ na barokním záměku a rozhledně Bischofstein

Adršpašsko-teplické skály

Hrádek u Nechanic



Postavte se na hradecké náměstí, zavřete oči a libá vůně vás dovede až do cukrárny U Rudolfa v jedné z postranních uliček, kde mistr cukrář Rudolf Papírník se svou pravou rukou Monikou Vaníčkovou kouzlí ty nejbáječnější pralinky. Ty také po zásluze získaly titul Regionální potravina Hradeckého kraje.

Do útulné cukrárny si zvykli zákazníci zaskočit na výborné káféčko a něco sladkého k tomu. Kousek báječného dortu nebo třeba malou pracnu, která se rozpívá na jazyku. V prosklené vitríně trůní droboučká sladká umělecká díla, kterým jejich tvůrce zasvětil život. Bez přehánění.

vé vanilky, kakaové máslo, kakaovou hmotu a kvůli viskozitě sójový lecitin. Na náplně se zas používají základní čokoládové suroviny, kvalitní smetana a máslo, vyzrálé a dále zpracované ovoce, alkohol," doplňuje alchymista

MISTR RUD V PRALI



Kulaté nebo formové hranaté pralinky vznikají většinou po večerech v zadní části cukrárny. Pojd'te sledovat, jak se formové pralinky rodí.

ČOKOLÁDA, JAKOU JSTE NEVIDĚLI

„Připravil jsem vám ukázkou, že neexistuje jen čokoláda bílá, hořká, mléčná, ale také medová, jahodová, limetová," ukazuje Rudolf Papírník. „Základem je vždycky kvalitní kakaové máslo, které nežlukne. Používáme čokoládu, která je bez přívlastků, to znamená, že obsahuje jenom cukr, vanilkovou esenci z pra-

výčet alespoň základních ingrediencí.

Můžeme začít čarovat. Místo kousků hůlek používá mistr Rudolf cukrářské špachtle, nože, vidličky nejrůznějších tvarů, minispirálku ve tvaru naběračky.

Krok první - rozpustit bílou čokoládu. Není to jen tak. Žádná vodní lázeň, ale speciální mikrovlnná trouba. Domů si ji asi kupovat nebudete, stojí bratru 30 tisíc. „Rozehřejeme čokoládu, tím pádem narušíme kakaové máslo a čokoládu vlastně znehodnotíme. Úžasnou chuť a vlastnosti jí vrátíme zpátky technikou tzv. temperování," popisuje cukrář.

TEMPEROVÁNÍ JISTÍ MRAMOR

Temperovat se bude na mramorové desce. „Na desku vylijeme rozpuštěnou čokoládu a za použití nerezové špachtle ji roztíráme ze strany na stranu, převalujeme a sledujeme její viskozitu. Jak se zchladuje a zpracovává, zpětně se tvoří krys-

talky kakaového másla. Proces musí proběhnout rychle, aby hmota neztuhla," vysvětluje tvůrce a v pravý okamžik vytemperovanou čokoládu vrací do nádoby. „Za půl roku už budu u tohoto stolu sedmým rokem. Když máte čokoládu denně v ruce, je to váš kamarád," vyznává se. Bílá čokoláda stéká po stěrce přesně tak, jak má.

Začíná plnění do formy, připomínající tvořítka na led. Je vyrobená v Belgii ze speciálního tvrzeného plastu, který vydrží mnohanásobné opakování. „Teď se musí udělat určité kouzlo, které jsem se naučil během svého tovaryšského putování po světě," vzbudí Rudolf naši zvědavost. Ale neprozradí jaké. „Pak vlijeme vytemperovanou čokoládu do jednotlivých dílků, rovnoměrně je vyplníme. Teď to mám v ruce, ale když jsem začínal, po naplnění deseti forem

OLF ŽIJE PRALINKÁCH



zbytek vrátím do nádoby.“ Jak řekne, tak udělá. Formu poté otočí dnem vzhůru a položí na papír s pergamenovou vrstvou. Zbývající čokoláda, která steče, už částečně vytvoří víčko pralinky.

CO SE SKRÝVÁ UVNITŘ?

Forma jde spát do lednice a mistr cukrář z ní vyjímá tu, která je už zatuhlá.

Bude se plnit. „Vytvořili jsme jemnou smetanovou náplň moka. Použili jsme žitnou kávu, meltu, což je chuť, která je českému zákazníkovi velice blízká. Na světě se vyrábí spousta různých typů, ale náplň pívovice, to je český originál.

Nezaměnitelný je vaječný koňak, griotka, becherovka, fernet.“ Náplň vloží do jednorázového cukrářského sáčku a zkušeně nadělí do každé kostičky tolik, kolik je třeba. Dále nám vypráví o náplních: „Lze udělat třeba třívrstvé náplně, které spolu harmonizují. Možností je spousta. Já si pro náplně nakládám ovoce, které známe z českých zahrádek. Měli jsme tady močyni, rakytník. Dělalí jsme dokonce čokoládu s nivou. Ve spojení s hořkou čokoládou to je úžasná kombinace.“

Forma putuje na 24 hodin do lednice tzv. zavadnout. Rudolf vytahuje jinou, kterou

pro názornost připravil jako polotovar včera. Uvnitř čokoládových skořepinek se nachází nugátová náplň. „Budeme víčkovat. Potřebujeme profesionální horkovzdušnou pistoli, kterou nahřejeme vršek formy a lehoučce natavíme okraje bonbonů. Nová čokoláda tak lépe přilne.“ popisuje a rychle nalije čokoládu. Zatřese s ní, aby se vzduchové bublinky dostaly na povrch a víčko si správně sedlo. Kdyby mistr Rudolf připravoval pralinky pro nějakou výjimečnou příležitost, například pro vládní recepci, ozdobil by je jedlým stříbrem, jedlými diamanty, kandovanými růžemi či fialkami v biokvalitě. Výčet možností je dlouhý.

NEKONEČNÝ ČOKOLÁDOVÝ PŘÍBĚH

Hotovo. Forma se zavíčkovanými pralinkami míří do lednice a tvůrce vyjímá jiný polotovar. Nastává finále. Lehký poklep a všechny pralinky jsou venku. „Teď jednu rozříznu a vidíte, jak je pěkně kontrastní, světlá čokoláda má tmavou náplň. Ochutnejte, poznáte kouzlo čerstvě vytemperované čokolády s tím nejvyšším kvalitním berlínským nugátem,“ láká cukrář. To se nedá popsat, to se musí ochutnat!

Povídat by se dalo hodiny. Rudolf Papírník byl na zkušené v těch nejtradičnějších pralinkových oblastech, zná tajemství kakaových bobů z různých plantáží světa. Inspiraci hledá v starých receptáři, například z dob Rakouska-Uherska, kdy jsme byli pralinková velmoc. Přitom zároveň využívá těch nejnovějších poznatků. Jednoduše řečeno, žije pralinkami.

-koř-



byla dílna připravená k vymalování,“ přiznává a formu shora lehce pohladí speciálním nožem, paletkou, a sklepe obsah. „Z čokolády zmizí veškerý vzduch, který by mohl způsobit zkažení náplně.

Protože jsme čokoládu prvotřídně vytemperovali, ulpí jí na stěnách formy přesně tolik, kolik je třeba,



OCHUTNEJTE HANUŠKY A RAMPUŠÁK

Návštěva Královéhradeckého kraje se nemusí odehrávat jen v režii obdivovatele krásných krajinných scenérií či historických památek. Zkuste ochutnávat nejen očima a vyzkoušejte místní proslavené pokrmy.

HANUŠKY OD ŠEVCE HANUŠE

Hanušky z Českého ráje se můžou směle zařadit mezi podobné pokrmy v jiných krajích nazývané bramboráky, sejkory, kramfleky, bandorník či vošouchy.

Původ hanušek je následující: V dobách, kdy se do Čech pomalu dostávaly brambory, žil v jedné vesnici na Hradecku švec Hanuš. Jednou mu jeho žena při odchodu na pouť řekla, ať jí něco dobrého uvaří. Hanuš přemýšlel a napadly ho pečené bramborové placky. Nevěděl ale, jak těsto uválet, a tak je pekl řídké. Ženě jeho placky moc chutnaly, po vesnici



se recept rychle rozšířil a hanušky byly na světě. Vyzkoušejte je také.

- 750 g syrových brambor
- ¼ l mléka ► 2 vejce ► sůl
- pepř ► 1 lžíce majoránky
- 5–10 stroužků česneku
- 5–6 vrchovatých lžic hladké mouky ► škvarky

Brambory nastrouháme a ihned zalijeme horkým mlékem. Přidáme vejce, sůl, koření, škvarky a podle potřeby mouku, aby vzniklo řídké těsto. Na pánvi s rozehřátým sádlem lijeme těsto a placky smažíme dozlatova.

RAMPUŠÁK

Specialita dostala jméno podle horského ducha, vládce a ochránce Orlických hor. Rampušák je odpovědný za počasí, je patronem sportovců a Horské služby a nad horami vládne v zimě. V létě přebírá vládu princezna Kačenka, která chrání přírodu a má blíže k dětem.



- 4 plátky vepřové kotlety
- 100 g vepřových jater
- 100 g slaniny ► 100 g žampionů
- 100 g šunky ► 1 cibule
- 2 feferonky ► sůl ► pepř
- kečup, trochu oleje

Na pánvi rozpálíme olej, přidáme na kousky nakrájené vepřové maso a opékáme. Postupně přidáme nakrájená játra, slaninu, žampiony, šunku, na jemno pokrájenou cibuli a feferonky. Ochutíme solí, kečupem, pepřem. Na ohni ponecháme do té doby, než je maso měkké. Podáváme se zeleninovou oblohou a jako přílohu lze použít rýži, brambory, hranolky i bramboráčky. (zizi)



Recept na Pavlišovák, neboli knedlo, zelo, řízeko najdete na stránkách www.coopclub.cz

COOP DOPORUČUJE NEJLEPŠÍ VÍNO NA SVÁTKY



INZERCE

Zdraví z Kávovin *u novém*



Kávoviny, a. s., Jana Palacha 515, 532 32 Pardubice
tel.: 466 798 811, fax: 466 330 555, e-mail: odbyt@kavoviny.cz, www.kavoviny.cz

Vážení čtenáři a zákazníci,
opět se můžete aktivně podílet na volbě
nej sympatičtější a nejkrásnější zaměstnankyně
sítě prodejen COOP.

Hlasovat můžete od 16. 11. do 31. 12. 2011
těmito způsoby:

a) Pomocí hlasovacího kuponu otištěného
pouze v COOP Rádcí 5/2011. Řádně
vyplněný kupon odešlete na adresu DELEX,
s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.

b) Pomocí SMS. SMS kód Vámi vybrané
finalistky (**SYMPATIKA mezeru ČÍSLO**
SOUTĚŽÍČÍ) odešlete na číslo **903 33 10**.
Cena SMS je 10 Kč.

SMS službu technicky zajišťuje Konzulta Brno, a.s., info@sms-operator.cz.
Informace také na www.coopclub.cz a www.platmobilem.cz.
Dostupné pouze v sítích Telefonica O2, T-Mobile, Vodafone.

c) ZDARMA na stránkách www.coopclub.cz.
Zde si kromě hlasování můžete přehrát
i krátká prezentační videa jednotlivých
finalistek.

**HODNOTNÉ A ZAJÍMAVÉ CENY ZÍSKÁ
TAKÉ PĚT VYLOSOVANÝCH ŠTASTLIVCŮ,
KTERÍ HLASOVALI PRO VÍTEZKU
ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÉ SOUTĚŽE
COOP SYMPATIKA 2011.**

Jména vítězek a rozhovory s nimi budou
zveřejněny v COOP Rádcí 1/2012, v promo
letácích COOP Centra v dubnu 2012
a na www.coopclub.cz.

Bližší informace o soutěži získáte
především na internetových stránkách
www.coopclub.cz,
ale také na www.coop-tuty.cz
nebo www.coop-tip.cz.

Hlasuji pro soutěžící:

číslo jméno

--	--

Vaše jméno a příjmení:

Ulice:

Obec:

PSČ:

Telefon:

Řádně vyplněný hlasovací lístek zašlete
nejpozději do 31. 12. 2011 na adresu:
DELEX, s.r.o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.



1

SMS KÓD: SYMPATIKA 01

**ZUZANA
PASLEROVÁ**

22 let

Bydlím ve Volyni, ve městě, které
je často nazýváno bránou Šumavy.
Ráda zde chodím na dlouhé pro-
cházky přírodou a vždy si k tomu
pustím pěkné písničky. Pravidelně
cvičím zumbu a bodystyling. Pokud
mi to čas dovolí, jdu na powerjógu
a fitbox. Jsem společenská a energie
mi rozhodně nechybí. Moje krédo
zní: Nemůžeme ovlivnit délku našeho
života, ale můžeme mít vliv na jeho
šířku a hloubku.

Jednota
SD Volyně



2

SMS KÓD: SYMPATIKA 02

**PETRA
LINHARTOVÁ**

24 let

Mezi mé záliby patří příroda, pro-
cházký a výlety s přáteli. Ve volném
čase ráda chodím do kina, hlavně
na komedie, protože smích prodlu-
žuje život a já se směju ráda. Co však
nemám ráda, je zima. Léto, sluníčko,
relaxace u vody – to je moje. Jsem
společensky založená. Když to jde,
vyrazím se sourozenci a kamarády
do restaurace, ale ráda jim uvařím
i doma. Řídím se heslem: Správně
vidíme jen srdcem, co je důležité,
je očím neviditelné.

Jednota
SD Volyně



6

SMS KÓD: SYMPATIKA 06

**PAVLA
VESELÁ**

34 let

Jsem rozvedená a mám dvě
děti. 12letou dceru a 6letého syna.
Bydlím na vesnici, mám ráda léto
a ráda chodím na houby. Ráda jez-
dím na kole po okolí své vesnice.
Ve volných chvílích, kterých není
mnoho, si ráda poslechnu rockovou
a metalovou muziku, nejlépe na ně-
kterém z festivalů. Vždy spoléhám
na boží mlýny.

Jednota – družstvo
spotřebitelů v Kaplici



7

SMS KÓD: SYMPATIKA 07

**DENISA
FALTOVÁ**

34 let

Jsem vdaná a mám dvě děti – Klár-
ku (4 roky) a Lukáše (13 let). Ve svém
volném čase se ráda věnuji rodině
a vaření různých dobrot. Mezi mé
velké záliby patří práce na zahrádce,
kde dávám prostor své fantazii a kde
zároveň ráda relaxuji. Když je čas, vy-
razím s dětmi na kolo nebo na výlet
do přírody. Mám ráda lidi se smyslem
pro humor, dobré jídlo a dobrou
zábavu. Proto se také řídím heslem,
že s úsměvem jde všechno líp.

Jednota
SD Nová Paka

UJTE, VYHRAJTE !!!



3

SMS KÓD: SYMPATIKA 03

**LENKA
SEJPALOVÁ**

36 let

Bydlím v malebném městečku Luže, kde také pracuji. Jsem vdaná a mám dospívajícího syna Tomáše. Ráda cestuji, jezdím na kole, plavu a mým velkým koníčkem je fotografování. Práce mě baví, k zákazníkům se snažím být milá a ve všem jim s úsměvem vyhovět. Moje životní krédo zní: Co nechceš, aby druhí činili tobě, nečiň ty jim.

Jednota
SD Hlinsko



4

SMS KÓD: SYMPATIKA 04

**PETRA
LIPLOVÁ**

25 let

Jsem ve znamení Vah, které je charakteristické klidnou povahou, která je pro mě typická. Přátelé tvrdí, že kromě kladných vlastností – spolehlivost, vřidnost a přátelskost – umím být také velice tvrdohlavá. Mám ráda rodinnou pohodu. Svůj volný čas trávím se svými blízkými a přáteli. Mezi mé záliby patří jízda na kole, cestování a procházky se svým pejskem. Vyznávám zásadu: Nedělej druhým to, co nechceš, aby druhí dělali tobě.

Jednota SD
v Jindřichově Hradci



5

SMS KÓD: SYMPATIKA 05

**ŠÁRKA
JÍROVCOVÁ**

36 let

Bydlím ve Vacově, kde i pracuji v místní prodejně. Jsem rozvedená, mám přítele a skoro třináctiletého syna Adama. Mám ráda děti, přírodu, spánek a zvířata. Doma chováme zakrslého králíka a papouška. Ráda poslouchám hudbu. V létě chodíme společně se synem na houby, hrajeme badminton a stolní tenis. Mým největším koníčkem je pěstování květin. Nemám ráda konflikty, hádky a závist. Řídím se heslem, že s úsměvem jde všechno líp.

Jednota
SD ve Vimperku



8

SMS KÓD: SYMPATIKA 08

**PETRA
KROCOVÁ**

32 let

Jmenuju se Petra a je mi 32 let. Jsem vdaná, mám syna Davida (11 let) a dceru Sabinu (6 let). Bydlíme na vesnici, kde i pracuji jako prodavačka v prodejně COOP. Mezi mé koníčky patří jízda na kole a aerobik. V rodině se věnujeme fotbalu, který hraje syn i manžel. Já jen na konci sezóny, když je s dětmi závěrečná. Mým snem je malý domeček se zahrádkou a balkónem. Důležitější ale je, aby rodina byla zdravá.

Jednota
SD v Hořovicích



9

SMS KÓD: SYMPATIKA 09

**JITKA
PETEROVÁ**

34 let

Před 10 lety jsem se provdala za Václava a máme spolu dvě děti, Katku a Vaška. Po mateřské jsem hledala vhodné uplatnění s ohledem na zájmy, dosažené vzdělání a práci s dětmi. V prodejně nedaleko našeho domu se uvolnilo místo prodavačky. Jsem ráda, že jsem místo přijala. Práce mě baví, zákazníci jsou spokojeni. Ve volném čase se věnuji dětem, šití, zahradě, sportům. Řídím se heslem: Pomoz druhým, pomůžeš sobě.

Jednota Dvůr Králové
nad Labem, družstvo



10

SMS KÓD: SYMPATIKA 10

**ILONA
FIALOVÁ**

34 let

Bydlím v Jarošově nad Nežárkou s přítelem a třemi syny, Honzíkem, Ondrou a Lukášem. Mým koníčkem jsou především děti a také má práce, která mne naplňuje. Ve volném čase ráda zajdu do kina, posedět s přáteli, zaběhat si s naším pejskem nebo si vyjedu na kole. Jsem komunikativní, společenská a přátelská. Nemám ráda nudu a faleš. Přátelé o mně tvrdí, že nezkažím žádnou srandu. Tvrdím, že s úsměvem jde všechno líp.

Jednota SD
v Jindřichově Hradci

NOVINKY SILNIČNÍHO ZÁKONA



ŽIVOT V. díl
ZA VOLANTEM

V číslech a paragrafech zákoníků aby se čert vyznal. Když se k tomu připočítají ještě neustálé změny a matoucí informace médií i chytrých známých, jednomu jde hlava kolem. COOP Rádce však pátral a zkoumal, aby vám přinesl zaručené informace, díky kterým už na svých cestách v zákonech nezabloudíte a neztatíte cenné body ani finance.

Kdo nevymění, nepojede

Zásadním zlomem, který novela silničního zákona k 1. srpnu 2011 přinesla, je povinnost používat zimní pneumatiky v období od 1. listopadu do 31. března. Tato povinnost dle zákona platí, pokud se na pozemní komunikaci nachází souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza, nebo lze vzhledem k povětrnostním podmínkám tyto aspekty předpokládat. Zimní pneumatiky musí mít u automobilů do 3,5 tuny hloubku dezénu hlavních dezénových drážek nebo zářezů nejméně 4 mm. Toto pravidlo neplatí pro rezervu.

Vesta v autě nestačí

Novela také upravuje povinnost nošení výstražné vesty. Reflexní obleček musí mít řidič na sobě, nachází-li se mimo vozidlo na pozemní komunikaci mimo obec v souvislosti s nouzovým stáním. Tato povinnost se netýká řidičů motocyklu, mopedu a nemotorového vozidla.

Pro znovuzískání řidičského průkazu k psychologovi

Pokud přijdete o řidičské oprávnění, budete se muset při žádosti o jeho opětovné vydání podrobit dopravně psychologickému vyšetření, které si budete muset také zaplatit.

Automatická převodovka

Novela silničního zákona myslí i na žadatele o řidičské oprávnění, kteří absolvovali praktický výcvik

a zkoušku na vozidle s automatickou převodovkou. Těmto žadatelům bude vystaven řidičský průkaz pouze pro jízdu vozidly s tímto typem převodovky.

Kde ani žvýkačka nepomůže

Řidič se dle zákona dopouští trestného činu, pokud řídí vozidlo: **1.** bezprostředně po požití alkoholického nápoje nebo v takové době po požití alkoholického nápoje, po kterou je ještě pod jeho vlivem, je-li zjištěný jakýkoliv obsah alkoholu v krvi řidiče;

2. bezprostředně po užití jiné návykové látky, nebo v takové době po jejím užití, po kterou je ještě pod jejím vlivem.

Body v bodech

Zásadní změna přichází ve zrušení všech jednobodových trestů a naopak zpřísnění ostatních přestupků. Celkový počet bodovaných přestupků se zúžil na 27 (všechny dostupné na oficiálních stránkách Ministerstva dopravy ČR).

-drei-



Přestupek	body
Řízení vozidla bezprostředně po požití alkoholu; je-li zjištěný obsah alkoholu u řidiče vyšší než 0,3 promile, nebo řízení po užití jiné návykové látky.	7
Způsobení dopravní nehody porušením povinnosti řidiče, při které došlo k usmrcení nebo k těžké újmě na zdraví jiné osoby.	7
Nezastavení vozidla účastníka dopravní nehody nebo nedovolené opuštění místa dopravní nehody nebo nevrácení se na místo dopravní nehody po poskytnutí nebo přivolání pomoci.	7
Vjíždění na železniční přejezd v případech, ve kterých je to zakázáno.	7
Předjíždění vozidla v případech, ve kterých je to zákonem zakázáno.	7
Řízení motorového vozidla řidičem, kterému byl zadržen řidičský průkaz.	7
Překročení nejvyšší dovolené rychlosti stanovené zákonem nebo dopravní značkou o 40 km/h a více v obci nebo o 50 km/h a více mimo obec.	5
Ohrožení chodce na přechodu a neumožnění nerušeného a bezpečného přejítí vozovky.	4
Nedání přednosti v jízdě v případech, ve kterých je řidič povinen přednost v jízdě dát.	4
Porušení povinnosti použít dětskou autosedačku nebo bezpečnostní pás při přepravě dětí.	4
Porušení povinnosti být za jízdy připoután bezpečnostním pásem nebo užít ochrannou přilbu.	3
Držení telefonního přístroje nebo jiného hovorového nebo záznamového zařízení v ruce nebo jiným způsobem při řízení vozidla.	2



Dokdy si musíte vyměnit řidičský průkaz a jak svého plechového miláčka připravit na zimu, naleznete na stránkách www.coopclub.cz.

INZERCE

I KDYŽ JDE O LAY'S,

**NENÍ SLUŠNÉ TLAČIT
SE U REGÁLU**



**ŠÍLENĚ
DOBŘÉ
CHIPSY**

Což takhle dát si

TORTILLU?

Kukuřičná či pšeničná placka původem ze Španělska dobyla svět a získala si své obdivovatele také v české kotlině.

Existují snad stovky receptů, kterými tento kulatý zázrak můžete vylepšit ke své spokojenosti. K ohromným plusům patří její jedinečná chuť, praktické balení i rychlá

příprava. Rostoucí trend této lahůdky se jistě jen tak nezastaví. Pokud pro vás její název zní příliš cizokrajně, nebojte se a pojďte ochutnat.

Historie

Název tortilla je odvozen od španělského slova „torta“, což neznamená nic jiného než kulatý koláč. Přestože se většina konzumentů domnívá, že jde o mexický vynález, není to tak úplně pravda. Za oceán se totiž dostala až spolu se španělskými kolonizátory. Abychom však veškerou slávu nevkládali na bedra Španělům, je nutno zmínit, že první známky o pokrmu podobném tortille se objevují už u Aztéků více než 10 000 let př. n. l.

Abyste se vyznali v cizokrajních názvech na tuzemských jídelničkách, připravili jsme pro vás stručný přehled nejčastějšího zpracování plackek.

Tacos: tortilla použitá jako sendvič.

Nachos: chipsy vytvořené z kukuřičné placky, podávají se se sýrovou nebo rajčatovou omáčkou.

Enchiladas: náplň je zarolována v tortille, následně je přelita páli-vou omáčkou a zapéčena v troubě.

Chilaquiles: tenké smažené proužky tortilly zalité omáčkou a zapéčené v troubě.

Quesadillas: naplněná a složená tortilla, která se následně osmaží.

Mexican breakfast: tortilla obložená smaženými vejci, rajčaty, sekanými papričkami a plátky avokáda.

Tortilla de patatas: silná vaječná omeleta s brambory smažená v olivovém oleji, typická pro Španělsko.

Burrito: tortilla z pšeničné mouky složená do wrapu a ogrilovaná nebo ohřátá na páře, v Mexiku se tradičně plní fazolemi, v USA se při volbě náplně meze nekladou.



Co člověk, to tortilla

Přestože v Česku si většina strávníků pod pojmem tortilla představí rolovaný „wrap“ plněný zeleninou, masem a případně dalšími ingrediencemi, variant existuje nepřeberné množství. Tortilly se rolují, krájí, smaží, zapékají a plní vším možným. Zatímco v Mexiku a jihoamerických kuchyních jsou lidé věrní původním recepturám, v Severní Americe vymýšlejí domácnosti i restaurace všelijaké netradiční recepty. Nezřídka tak můžete ochutnat tortillu plněnou párky, jablky a skořicí nebo třeba burákovým máslem. Vrátime-li se ovšem ke klasickým náplním, nemůžeme nezmínit kuřecí a vepřové maso, rajčata, kukuřici, čerstvý salát, sýr, tzatziky a ostrou salsu. -drei-



Věděli jste, že:

- ▶ výroba tortill je nejrychleji rostoucí sektor v americkém pekárenském průmyslu;
- ▶ v Mexiku si můžete pochutnat na „tortilla soup“ (tortillové polévce);
- ▶ největší burrito na světě váží podle Guinnessovy knihy rekordů 5,79944 tuny?

Domácí tortilly

(zhruba 12 středně velkých plátek)

- ▶ 4 a 1/2 hrnečku polohrubé mouky
- ▶ 2 lžičky prášku do pečiva
- ▶ 2 lžičky soli ▶ 6 lžic másla
- ▶ 1 šálek teplé vody

Suroviny smícháme a dobře propracujeme. Vytvoříme z nich 12 kuliček a necháme asi 10 minut odpočinout. Pak vyválíme placky, které pečeme nasucho na litinové pánvi z obou stran, dokud se na nich nevytvoří hnědé skvrnky. Podáváme je ještě teplé nebo ohřáté na páře.

- Náplň** ▶ 500 g kuřecích řízků
 ▶ 2 lžičky sójové omáčky ▶ 1 lžice olivového oleje ▶ 1 lžička chilli
 ▶ 1 lžička grilovacího koření ▶ 100 ml bílého vína ▶ sůl ▶ mletý černý pepř

Maso smícháme s marinádou z koření, sójové omáčky a oleje, zprudka orestujeme a zalijeme bílým vínem. Dusíme 15 minut, dochutíme solí a pepřem.

- Dressing** ▶ 200 g majonézy ▶ 1 lžice kečupu ▶ 2 lžičky grilovacího koření ▶ 2 lžičky sladké papriky ▶ 1 lžička chilli

Prísady smícháme a necháme alespoň 10 minut odležet.

Tortilly plníme natrhaným ledovým salátem, půlenými cherry rajčaty, kuřecí náplní a dressingem. Zabalíme a podáváme ještě teplé.

INZERCE

když se řekne chut'...



Hodická Vysočina 1967

je držitelem prestižního ocenění Regionální potravina



Meningokok není chřipka

„*Neisseria meningitidis*, jak se mikrob jmenuje, může mít jednak netypovatelné kmeny, které mohou způsobit zánět nosohltanu a nic jiného a invazivní onemocnění se nerozvine. Jeho jiné kmeny nebo sérotypy však způsobují závažné onemocnění od zánětu mozkových blan až po sepsi, která může skončit i úmrtím,“ varuje MUDr. Jana Tábořská, Ph.D.

Pozor na vyrážku

Meningokoková infekce začíná dost často jako běžná chřipka, ale velmi rychle dochází k rozvoji dalších příznaků. „*Jedná se o vysoké horečky, bolesti hlavy, zvracení, někdy i průjem, a to během několika málo hodin. Hlavním znakem pak jsou petechie, drobné fialové modřinky, které se objevují zejména na hřbetech rukou nebo na nártách nohou. Výsev je někdy mohutný, pokrývá i obličej a trup, ale většinou začíná na končetinách,*“ popisuje lékařka. I když nález ještě nemusí být objektivně příliš výrazný, pacient se cítí velmi špatně. Pokud bychom mu změřili tlak, má ho téměř neměřitelný, jeho srdeční akce je velmi vysoká. Může se stát, že místo vysoké horečky má naopak teplotu pod normálem. „*Při výsevu petechií je nutné okamžitě zavolat lékaře a pacienta převést na JIP nebo na ARO, kde se o něj dál postarají,*“ zdůrazňuje Jana Tábořská. Léčba spočívá v podávání antibiotik



Lidstvo od nepaměti bojuje s nej-různějšími infekčními nemocemi. Meningokokové infekce patří mezi vůbec nejzávažnější v oboru infekčního lékařství, a to jak u dětí, tak mladistvých. Jejich výskyt je nejvyšší od velmi raného věku (od 1 měsíce) do 4 let a pak v období puberty, od 15 do 19 let. Mohou se výjimečně rozvinout i u člověka jiného věku, pokud je zrovna oslabený nebo je vystavený této infekci.

a dalších preparátů, které příznivě ovlivňují systémové zánětlivé změny, krevní oběh, srážlivost krve i otok mozku.

Záměna s chřipkou

Meningokokové infekce se mohou ve zvýšené míře objevit v období výskytu chřipkových onemocnění, tedy v zimních měsících. „*Právě chřipkový virus připraví dýchací ces-*

ty k tomu, aby do nich meningokok mohl snáze proniknout. Záludnost je v tom, že začátek meningokokové infekce může být s chřipkou zaměněn.“

V České republice se vyskytuje zhruba 90 případů onemocnění meningokokovou infekcí za rok. „*Septická onemocnění mají úmrtnost vysokou, až 25 %, u zánětu mozkových blan je pětiprocentní. Je to vždy onemocnění, které ohrožuje život. Je nutné ho co nejdříve diagnostikovat a okamžitě léčit,*“ opakuje lékařka své varování.

Očkování, ale...

Prevenici představuje očkování. U malých dětí se nejčastěji vyskytuje séroskupina B meningokoků, ale vakcína proti ní byla po letech výzkumu vyrobena až nyní a v naší republice bude snad zaregistrovaná příští rok. „*Ve věku 11 let se pak doporučuje vakcína, ve které jsou obsaženy 4 typy, jež se u nás ve zvýšené míře objevily v posledních letech, A, C a u nás poněkud výjimečné typy W a Y. Tuto vakcínu ocení i ti, kteří hodlají cestovat.*“

Očkování je za úhradu, proto je řada rodičů pro své děti neplánuje. Navíc ne všechny typy jsou ve vakcíně obsaženy.

MUDr. Jana Tábořská považuje za nezbytné, aby byl jedinec s vyrážkou a horečkou vyšetřen třeba i vícekrát, a i když se u něj meningokok nakonec neprokáže, je takový postup vždy lepší než ztratit jediného nemocného. „*Rodiče by měli děti, i ty dospívající, pokud mají vysokou teplotu, sledovat také v noci. A jakmile se objeví popsaná vyrážka nebo je celkový stav těžký, ihned alarmovat lékaře. Rychlá reakce může nemocnému opravdu zachránit život.*“

-koř-



Italské těstoviny
ze semoliny
z tvrdé pšenice

BUCATINI ALL'AMATRICIANA Makarony amatriciana

Ingredience pro 4 osoby:

- 400 g těstovin RISCOSSA (Bucatini)
- 400 g sekaných nebo loupáných rajčat (1 konzerva)
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 300 g slaniny (guanciale)
- 2 dl bílého vína
- 150 g ovčího sýra (Pecorino romano)
- pepř

V pánvi na oleji osmažíme slaninu nakrájenou na větší kousky, zalijeme vínem, přidáme rajčata a podusíme. Směs promícháme s uvařenými těstovinami, opepříme a smícháme s trochou sýra. Zbytek nastrohaného sýra necháme na ozdobu při servírování.

Dobrou chuť!

Eliche

Bucatini

Tagliatelle

www.cano.cz



Tyto a další formáty těstovin **RISCOSSA** najdete ve vybraných prodejnách COOP.



kyselina listová



Kyselina listová – ve vodě rozpustný vitamin B zodpovědný za buněčnou obnovu a růst buněk. Hraje klíčovou roli v boji proti infarktu a mozkové mrtvici.

Více na www.ak-folsaeure.de



Folsäure
& Gesundheit
Der Arbeitskreis

V
VINIUM®
Velké Pavlovice

STÁLÁ KVALITA, NOVÝ DESIGN.



VINIUM A.S., HLAVNÍ 666, 691 06 VELKÉ PAVLOVICE, ČR
TEL: +420 519 403 111, FAX: +420 519 428 670
VINIUM@VINIUM.CZ, WWW.VINIUM.CZ





Ačkoliv zima je časem zimních radovánek, je třeba myslet také na to, že lidské tělo není uzpůsobeno pro dlouhodobý pobyt v chladném prostředí.

K podchlazení organismu může dojít velmi rychle i při teplotách lehce pod nulou, při silném větru je toto riziko několikanásobně vyšší. Je proto na místě obléct více vrstev teplého oblečení. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat ochraně periferních částí těla (prstům, ušním boltcům, nosu a tvářím), které jsou před působením vnějšího prostředí hůře chráněny. I obyčejná čepice značně sníží úbytek tepla z organismu, teplé rukavice ochrání zase prsty před prokrěhnutím.

Na nedostatečně kryté části těla, zejména v oblasti hlavy, je dobré použít ochranný krém, který pokožce poskytuje výživu a v kombinaci s ochranným faktorem ji chrání i před UV zářením, hrozícím v horských oblastech. Zvýšenou pozornost si zasluhuje často opomíjená ochrana rtů. V souvislosti s působením slunečního záření je vhodné připomenout potřebu ochrany očí vhodným typem brýlí s UV filtrem.

Rizikové faktory

Pravděpodobně největší riziko působení mrazu představuje vznik omrzlin. Ty jsou charakterizovány

jako místní poškození tkáně způsobené chladem při teplotách pod bodem mrazu. Při silném větru může k tomuto poškození dojít i při teplotách pohybujících se okolo nuly. Vznikem omrzlin jsou nejvíce ohroženy periferní části těla, které se neprokrvují v takové míře jako centrální oblasti a jejichž teplota klesá v chladu podstatně rychleji.

Míra rizika vzniku omrzlin je individuální. Zvýšené ohrožení se týká lidí s onemocněním cévního systému, které snižuje prokrvovací schopnosti organismu, lidí s cukrovkou a dalšími chorobami projevujícími se poruchou metabolismu tuků. Dále jedinců s nedostatečným příjmem potravy a tekutin, dětí, starých lidí, těhotných žen, kuřáků a lidí nadměrně konzumujících alkohol.

Co dělat

Dojde-li ke vzniku omrzlin, je zapotřebí ihned v terénu poskytnout první pomoc. Nejdůležitější je zabránit dalšímu ochlazení postiženého místa. Pokud je k dispozici náhradní oblečení, vyměnit promočené části za suché. Doporučuje se aktivní

pohyb končetinami a masáž okolí postižené tkáně bez kontaktu s vlastní omrzlinou. Rozšířenou praktikou, která však rozhodně není na místě, je tření postižené oblasti sněhem.

Po transportu na teplé místo je možno podat postiženému horké oslazené nápoje. Doporučuje se teplá lázeň, teplota vody se musí pohybovat v rozmezí 35 až maximálně 42 °C. V lázni je třeba pohybovat omrzlou částí těla, dokud se neprojeví opětovné zčervenání pokožky a bolest provázející obnovení krevního oběhu. Po osušení postižené místo sterilně překryjeme vatovým obvazem. Pokud se objeví puchýře, musí se chránit před protržením.

Při omrzlinách vždy platí: co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

Filip Kopecký



O stupních omrzlin si přečtete na stránkách www.coopclub.cz.



Recepty našich zákazníků

MALINOVÁ POHÁDKA



NÁMOŘNÍKŮV SEN



SKOŘICOVÉ POVZBUZENÍ



SLADKÉ POLÍBENÍ





Recepty našich zákazníků

NÁMOŘNÍKŮV SEN

Potřebujete (2 porce):

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

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

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



MALINOVÁ POHÁDKA

Potřebujete (2 porce):

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

Mléko přivedeme k varu, odstavíme a přimícháme Granko. Do šálků dáme maliny a zalijeme teplým Grankem.

Maliny by neměly být rozbité, aby chuťový efekt vznikl až v ústech po skousnutí.

Tip 1 – místo malin můžeme použít banány.

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



SLADKÉ POLÍBENÍ

Potřebujete (2 porce):

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

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

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

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



SKOŘICOVÉ POVZBUZENÍ

Potřebujete (2 porce):

- 300 ml vody
- 4 g (1 kávová lžička) Nescafé
- skořice
- čerstvě jemně drcený pepř (s koupeným mletým pepřem v sáčku nedosáhneme požadovaného efektu)
- **40 g (8-10 kávových lžiček) Granka**
- na ozdobení chilli paprička a skořicový lusk

Do hrníčku nasypeme Granko a Nescafé, zalijeme horkou vodou, přidáme mletou skořici a čerstvě nadrcený pepř a promícháme.

Tip – Mletou skořici a pepř promícháme s kokosovým mlékem a přidáme do horkého čokoládového nápoje.



**POTRAVINY,
KTERÉ NAŠE
MAMINKY NEZNALY**



MANGOLD

Na pultech našich obchodů či na farmářských trzích se stále častěji můžete setkat s mangoldem. Přesto existuje velká skupina lidí, která o této zelenině nikdy neslyšela.

Mangold, tento středomořský příbuzný řepy cukrovky, se podobá špenátu či čínskému zelí. Na rozdíl od špenátu však neobsahuje tolik kyseliny šťavelové, proto je zdravější. Mangold je zdrojem vitamínů A, B, C, E. Z minerálních látek jsou v něm obsaženy vápník, draslík, hořčík, železo a fosfor. Navíc v něm najdeme také betain, který aktivuje činnost jater, brání jejich tukové degeneraci a pomáhá proti kornatění tepen. Mangold je nízkokalorický, proto jej ocení i lidé držící dietu. Pozor si musíme dát jen na lehce projímavé účinky mangoldu.

MANGOLD V KUCHYNI

Rozlišujeme dva základní druhy mangoldu. Řapíkatý a listový. Listový je sytější zelený a snadno zaměnitelný se špenátem. Řapíkatý má čistě bílé, světle zelené, nažloutlé, červené či nařezané řapíky a světle nebo tmavě zelené listy.

Mladé listy se hodí do salátů. Starší listy raději upravujeme tepelně, protože mají mírně svíravou chuť. Listy používáme podobně jako špenát, řapíky jako chřest. Mangold můžeme zapékat i dusit.

KUŘECÍ NUDLIČKY ZAPÉKANÉ S MANGOLDEM

- ▶ 500 g kuřecích prsou ▶ 1 kg mangoldu ▶ 1 cibule
- ▶ 2 stroužky česneku ▶ 250 g zakysané smetany
- ▶ 150 g strouhaného sýra ▶ muškátový oříšek
- ▶ sůl ▶ pepř ▶ 3 lžíce oleje ▶ tuk na vymazání formy

Z mangoldu oddělíme řapíky od listů a vše nakrájíme na proužky. Do osolené vroucí vody vložíme pokrájené řapíky a po 3 minutách přidáme listy. Společně vaříme 3 minuty. Scedíme a necháme okapat. Cibuli nakrájíme na měsíčky, kuřecí prsa na nudličky. Na oleji maso zprudka orestujeme, osolíme, opepříme a dáme na talíř. Do výpeku dáme cibuli, mangold a prolisovaný česnek. Podusíme, osolíme, opepříme a vmícháme maso. Zapékací misku vymažeme a naplníme směsí. Promícháme smetanu se sýrem, dochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a připravený základ přelijeme. Pečeme asi 25 minut v troubě předehřáté na 200 °C.



**Vaše slaná
radost**



INZERCE



Vánoce s vůní Orientu

Vůně Vánoc. Každý si při těchto slovech vybavíme něco jiného. Nebudeme však daleko od pravdy, když zmíníme nejběžnější vánoční koření. To se totiž line nejenom z kuchyně, ale také z vánočních dekorací, zapálených svíček i františků. Aroma, které probudí ospalé chuťové buňky a navodí tu správnou atmosféru klidu a všeobjímající lásky a harmonie. Pojdte se s námi vydat po voňavých dálkách směrem k domovu.

Skořice

Tohle světově proslulé koření patří k nejstarším druhům dochucovadel vůbec. Je zmíněna v Bibli

trhu se objevuje nejčastěji hřebíček z Madagaskaru či Zanzibaru. Skladuje se většinou celý, protože v mleté podobě rychle ztrácí chuť i vůni. Svě místo si hřebíček našel také v lékař-

V indické a čínské kuchyni se využívá k ochucení masových směsí. Pro nás je nejznámější využití při pečení sladkého pečiva, zejména sušenek. Typické je jeho využití ve farmacii



a staří Egypťané ji používali nejenom v gastronomii a medicíně, ale také jako balzamovací prostředek. Jedná se o sušenou kůru skořicovníku, buď čínského, nebo cejlonského. Ceylonská skořice je o něco sladší, kvalitnější a v tuzemských obchodech ji často neobjevíte. Skořice není pouze jedinečným dochucovadlem, ale přináší mnoho pro zdraví našeho těla. Podle nejnovějších průzkumů upravuje krevní tlak, podporuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Má antibakteriální účinky a zlepšuje metabolismus cukrů a tuků.

Hřebíček

Tvarově i chuťově zajímavé koření je usušeným květem stromu hřebíčkovce vonného. Na českém



ství. Má dezinfekční účinky a působí jako místní anestetikum. Kdo z vás už jej nevyzkoušel na vlastní zub – tedy ten bolavý. V aromaterapii se jeho tinktura využívá pro léčbu horních i dolních cest dýchacích. Oprávněně se mu také připisují afrodiziakální účinky. S Vánoci je hřebíček spojen nejen chutí a vůní, ale také svými dekorativními úspěchy.

Anýz

Tato bylina patří do stejné skupiny jako fenýkl, koriandr či kmín. V České republice se anýz netěší takové oblibě jako ve východních zemích. I přesto zde má své místo nejenom při pečení vánočního cukroví, ale skvěle doplní také chuť hub, zavařených zeleniny či ovoce.



a přípravě bylinných likérů. Z jeho léčivých účinků nesmíme opomenout protikřečový účinek. Působí příznivě proti kašli i jako podpůrný prostředek pro trávení.

Badyán

Voňavá hvězdička je plodem magnóliového stromu pocházejícího z Asie. Chuťově se může zaměňo-



vat s anýzem, jeho aroma je však podstatně intenzivnější a palčivější, chuť sladší. V tuzemské kuchyni se

využívá při pečení perníku, přípravě sladkých omáček a kompotů. Ve své domovině si našel pevné místo při přípravě pokrmů z ryb a drůbežího masa. Skvěle si rozumí se sójovou omáčkou. Badyán má jedinečné účinky na nervovou soustavu. Uklidňuje a na někoho může mít dokonce ma-látné účinky. Pozitivně také působí při trávicích obtížích.

Vanilka

Málokdo by hádal, že toto oblíbené koření pochází až z dalekého Mexika. Jedná se o tobolek exotické orchideje, které se sklízí ještě před dozráním, suší se a fermentují.



V tuzemských obchodech se často setkáte s tzv. syntetickou vanilkou a výrobky z ní. Oproti pravé vanilce je její chuť ostřejší a nepřirozená.

V kuchyni se vanilka standardně využívá při přípravě sladkých jídel a dezertů. Málokdo ví, že má své pevné místo i v přípravě sladkých nápojů, mj. celosvětově oblíbených coca-col. Vanilce otevřel dveře také kosmetický průmysl, zejména pak výroba parfémů. Už odpradávná se pak této rostlině připisují afrodiziakální účinky.

Kardamom

V našich kuchyních se kardamom jako samostatné koření příliš často nevyskytuje, častěji je součástí směsi koření. Jedná se o semena keře pocházejícího z tropických pralesů



Indie, Srí Lanky a asijských oblastí. Podle způsobu zpracování se může setkat s kardamomem běleným a neběleným. Samotná semena mají

kafrovou vůni a palčivou chuť. Zatímco u nás se používá výhradně při výrobě sladkého pečiva, ve východních zemích je kardamom využíván při přípravě čaje a kávy.

Kakaové oršky s kardamomem

- 250 g tuku • 100 g cukru
- 250 g solamylu • 75 g hladké mouky
- 30 g kakaa • 1 vanilkový cukr • 1 lžička kardamomu
- lískové oříšky na ozdobu

Ze všech surovin zpracujeme vláčné těsto, vytvarujeme z něj válečky o průměru 3 cm. Necháme v lednici odpočinout, pak krájíme na 1 cm silné plátky. Doprostřed každého vmáčkneme lískový oříšek. Pečeme při 175 °C asi 15 minut. Hotové ocukrujeme.

INZERCE

UŽ JE VÁM TEPLLO?

JEDINEČNÁ PRAŽSKÁ VODKA UMÍ ZAHŘÁT I JINAK...
SPOJTE VODKU Z NEJLEPŠÍ ČESKÉ PŠENICE
A DOKONALE ČISTÉ VODY, JEJÍ JEMNOU VŮNI
A LAHODNOU CHUŤ, S DALŠÍMI INGREDIENCEMI
– A NA SVĚTĚ JE NEOBVYKLÝ HORKÝ NÁPOJ DO
CHLADNÝCH ZIMNÍCH MĚSÍCŮ!

„TEPLÝ ŠTRÚDL“

4 CL PRAŽSKÉ VODKY – 1,5 DCL. JABLEČNÉHO
DŽUSU – CELÁ NEBO MLETÁ SKOŘICE –
ROZINKY. OHŘEJTE VŠECHNY INGREDIENCE
A DOPLŇTE SKOŘICI!



Českobudějovická firma ESSA
... (dokončení naleznete v tajence osmisměrky a křížovky).



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

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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: Anka, aorta, aplikace, arest, autostráda, barometr, Bavor, clona, čekárna, čert, divan, dobrodruh, Erna, hora, chřipka, indián, intervence, kalich, komodita, korál, křepelka, metro, Nobel, oáza, obrna, obyvatelstvo, opozice, pacient, páni, pila, pohlednice, pomsta, prase, prosinec, prostěradlo, provokace, přívod, révoví, roští, sardinka, secese, slast, souhra, spekulant, spojivka, stres, talíř, termít, tkanina, tramp, túra, větrovka, viník, vodka, září

AKL DŽIN LAGO LAP, MA POHURLO	HNĚDIT (O SLEPC)	OČSUNUTÍ (MŮČ)	MONOPOLNÍ SORUŽENÍ	SBÍRKY (ZNÁMEK)	ESSA	VLASTNITÍ	OČISTIT VODOU	HLAS TRUBKY	ČTO: SLOVCE POOVENÍ	ESSA	ZVONITÝ ZVUK	BĚLO- VESKÁ KYSSELKA	SLOVNÍ SOČLENÍ	ESSA	ČAPÍ NOSEK	HOSPODŠKÉ KAPELY
HRONACA					OVODNĚ HEBIA SICI VLÁKNO					NEVŠEDNÍ GRAZ BIBLIČKA PRAMATI				CITOSIL PLAŠENÍ		
1. DÍL TAJENKY															SETINA HEKTARU ANGLOICKÝ "OMO"	
SVĚRÁZNÝ								LETECTVÍ								
ZAOBL- VAT								MUŠKÉ JÁMNO				ČÁST MOLEKULY				
VZTAŽNĚ ZÁJMENO			BAVNĚNÁ LÁTKA	RYBNÝ ČLUN	BÍLE VÍNO						ESSA	SYMBOLY AUSTRALIE	LATINSKÝ ZAPOR	BRIGÁDY LAURNOVÉ POŠKOZENÉ STRONÁ		
OSLOV- VAT "TY"												ČÁSTI SVIČEK				
ESSA	PIT PO DOUŠCICH	DRUH GIBBONA STADIUM HMYZU									HLT UNIVERZITNÍ ŠKOLNÍK				ČÁST KOŠILE	OPOJENÝ ALKOHOLEM
SKUPNÁ VERŠO						LIHOVINA Z RYŽE	ESSA	ROSTLINNÝ ORGÁN	SPZ GLOMOUCE	POCHMURNÝ (HNŽ.) SÍLO V ČADU						
NĚMECKÝ "RADA"				ASUSKÁ BOHYNĚ SONDA DO ZEMĚ			CENNÁ ZNÁMKA						MIRCH- ZROUT HLASITÝ KŘÍK			
ZNÁČKA KRYPTONU			KROUŽKOVÝ POHYB ZKŮL TECH. KONTROLY				PANOVNÍK OSOBNÍ ZÁJMENO							SPZ KARVINE SPZ ROKYCANI		
2. DÍL TAJENKY										VOJENSKÁ HOODNOST						
JEDNOTKA RYTMU					TMEL				VYROBENÝ Z OLIV							

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. prosince 2011** na adrese **Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň**. Řešení můžete zasílat i na e-mailovou adresu **coopclub@coopclub.cz**, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce - křížovka“. Jména deseti vylosovaných výherců, kteří obdrží dárkový balíček od společnosti ESSA, budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Šunka Krásno“ a „značkou kvality Klasa“. Výherci jsou: **Věra Zugárková**, Hrušky; **Jiří Heller, ml.**, Králův Dvůr; **Mariusz Putzlacher**, Český Těšín; **Josef Tlach**, Prasklice; **Květa Stránská**, Kladno 4; **Ivana Hrubá**, Sedlčany; **Petra Voglová**, Stražisko; **Marie Urbanová**, Damníkovi; **Petr Havelka**, Týnec nad Sázavou; **Jaroslava Švancarová**, Doksy u Kladna

VYHRÁLI JSTE SKÚTR NEBO DALŠÍCH 100 CEN?



V měsíci říjnu jste si mohli na našich internetových stránkách www.coopclub.cz zahrát pexeso. A to ne ledajaké. Hráče, kterým se podařilo správně otočit všechny kartičky v nejrychlejší čas, čekala totiž výhra.

Tím opravdu nejrychlejší se stal sympatický čtyřicetiletý **Antonín Honzík z Dobříše**. Za svůj výkon od nás převzal jako **1. cenu motorový skútr v hodnotě 35 tisíc Kč**. Z výhry měl pochopitelně velkou radost. Jak nám přiznal při předávání výhry, naše pexeso hrál každý říjnový večer (a někdy i odpoledne), a to minimálně 50krát denně.

Dalších 100 hráčů s nejrychlejšími časy se může těšit na exkluzivní časopis KULT!, který jim zašleme v průběhu listopadu na jejich adresu. **Jména (resp. uvedené přezdívky) těchto hráčů jsou:** bassman, Bramborka, monika sexl, Jojo, Mimi, simulisek, bulbasur, kuchta, Grohin, Lída, Bobo, Mimi, marus, Bardy, LuckaS, Amitka, LenkaNat, Sindy, veezee, Darwin, janapa, jindulak, jajda69, Alunka, Nikuš, boxerka, Janas, terezek, Lumierre, badita, Parež5, alik, stefy, moni seklova, zdenka, Duffman, jezek-jezek, bobinek, chiara, bokul, hany, sarka, Marí, mimi, gabra, brasilía, briel, petronela, Darwin, Hermiona, Piskotel, alergino, aleva, jessynka, ruzaa, hanyna, misarka, terdule, ZuzusxP, pvosa, RIRIRIRI, pepe, pirátka, doremi, nenulda, tombiker, hami, mamina, Marie, marta, Zanda, blondak, Martin, sisinka, monika seklova, luboš, Petra, mepelc, Hela36, limi, Lolimer, pavelans, vcelka1, elis, Misulinka, Chaotig, zuzu, verka, eva238, Bob, akacka, Elis, Stepanka, Nikolka, veezee, mimi, vcelka1, Darwin, iluska a adulinka.

**DĚKUJEME VŠEM SOUTĚŽÍM ZA ÚČAST
A VÝHERCŮM BLAHOPŘEJEME!**

NAPSALI JSTE NA COOP CLUB

Milí přátelé,

líbí se mi Váš výběr receptů. V základu se držíte prosté české kuchyně a postupně si získáte jistě velkou oblibu zejména u mladých. Je mi 88 let, přes zimu, ale někdy i v létě, si sám vařím, když se mi nechce do závodní kuchyně.

Má maminka mne jako malého učila vařit, když jsme čekávali na tatínka-horníka, než přijde z práce. Tak umím škvábky (a už asi 6 mladých žen mne prosilo o radu jak na ně), patenty, plněné bramborové knedlíky apod. Zvěřejňování prostých jídel určitě nic nezkažte, naopak.

Líbí se mi i Vaše čeština, málokdy najdu v textech magazínu něco, s čím nelze souhlasit. Líbí se mi, že „nerestujete“ (z němčiny = rößen), ale „smažíte“ nebo „osmažete“ to či ono.

Držte Vám hodně úspěchů u nás i na Slovensku.

Oldřich T.

Nová zubní pasta
Odol3dent
MAXIMUM

posiluje zub nad linií dásně a chrání jeho citlivou část pod ní tím, že ničí bakterie a tak udržuje dásně zdravé a těsně přilehlé k zubům.

CHRAŇ
30%
KTERÉ VIDÍTE

A ZAROVNĚ
70%
KTERÉ NEVIDÍTE

NOVINKA

Odol3dent je ochranná známka skupiny firem GlaxoSmithKline.

KORaDO

Rybí salát
Surimi salát
Zavínky
Sledové plátky

Moře na vašem stole

Dokonalé není třeba měnit



To právě bohatství



ALKOHOL ZA VOLANT NEPATŘÍ
www.napivosrozumem.cz