ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

# coop Rádce

2/2012

ZDARMA

# PRO DĚTI TO NEJLEPŠÍ

## KOKTEJLY LÁSKY

# SUPER CENA

## Vybíráme z červnové nabídky

5,90

**RANKO pudink se šlehačkou vanilka, čoko 200 g**

cena za 100 g • 2,95 Kč

9,90

**RANKO Kysaná smetana15% 200 g**

cena za 100 g • 4,95 Kč

2,50

**DOLCEZZA Řezy kokosové kakaové 20 g**

cena za 100 g • 12,50 Kč

Uvedená nabídka platí ve 2 499 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 6. do 30. 6. 2012 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

4-5 Finanční rádce

16-17 Dezertní sýr

22-23 Koktejly lásky

10-11 Pro děti to nejlepší

24-25 Grilování

RATED Certifikát profesionální úrovně 2010

# Milí čtenáři,

ze všech stran se na nás valí katastrofální scénáře a palčivé titulky podněcují rozčilení široké společnosti. Mnozí už proto raději vypnuli rádia, přepínají televizní zpravodajství, nekupují běžný denní tisk a na internetu vyhledávají pouze příjemné zprávy. Co se COOP Rádce týká, nemusíte se bát, že by na Vás vyskočil nějaký nepříjemný bubák. Ba právě naopak!

V redakci jsme hledali témata, která Vám dodají chuť do života – oživí skomírající lásku, probudí jarní únavou poničené tělo, pohladí podrážděný žaludek a psychice dodají ztracenou jiskru. Dali jsme si záležet a věříme, že naši starost oceníte. V čase, kdy se zamilovaní skrývají pod rozkvetlou třešní, Vám připomeneme, že láska prochází žaludkem, provedeme Vás krásami české kotliny a ukážeme, na čem lze ušetřit i jak se ideálně zabezpečit pro případ nouze. Věříme, že s posledním otočením stránky tohoto magazínu z Vás seskočí úzkost a budete se opět cítit jistí v kramflecích.

Tak se posaďte, nasaďte brýle na nos a ponořte se do čtení. Uvidíte, že čas se najednou rozeběhne velmi příjemným tempem.

*Pohodové předletní čtení přeje Vaše redakce!*

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

Příští číslo časopisu vyjde v červenci 2012. Bude k dispozici zdarma (do rozebrání nákladu) v obchodech českých a moravských spotřebních družstev.

**COOP Rádce** – časopis zákazníků 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:** 145 000 ks

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

DELEX REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP CENTRUM DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

# ZDRAVÍ A FINANCE

**Pro další seriál finančního Rádce jsme se zavrtali do džungle zdravotnictví. Ani to totiž nezůstalo oproti loňskému roku nedotčeno a leckteré změny by vás mohly zaskočit. Náš finanční pelmel vás upozorní, čemu věnovat pozornost.**

## NEMOCENSKÉ POJIŠTĚNÍ

V roce 2012 zůstávají v platnosti změny v nemocenském pojištění provedené k 1. 1. 2011. I nadále platí, že nemocenské se bude vyplácet až od 22. kalendářního dne trvání dočasné pracovní neschopnosti (DPN). Prodlužuje se tedy období, po které je náhrada mzdy poskytována zaměstnavatelem ze 14 na 21 kalendářních dnů. Denní výše nemocenského přitom dále činí 60 % redukovaného denního vyměřovacího základu (DVZ) po celou dobu DPN. Tato změna by měla být v platnosti až do 31. 12. 2013.

Oproti loňskému roku se navyšují redukční hranice, kterými se upravuje stanovený průměrný denní příjem. První redukční hranice činí 838 Kč, druhá vzroste na 1 257 Kč a třetí na 2 514 Kč. Podrobnější informace nejenom ohledně výpočtu najdete na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí (www.mpsv.cz).

Od 1. 1. 2012 nabývá účinnosti zákon č. 470/2011, který mj. rozšiřuje okruh nemocensky pojištěných osob o další pojištěné. Patří sem např. společníci a jednatelé společnosti s ručením omezeným a komanditisté komanditní společnosti, ředitelé obecně prospěšné společnosti, likvidátoři aj.

## ZMĚNA LOKÁLU JEN JEDNOU ROČNĚ

Od 1. 12. 2011 lze měnit zdravotní pojišťovnu pouze jedenkrát za 12 měsíců, ovšem žádost je třeba podat nejpozději do 1. ledna odpovídajícího kalendářního roku. Přihlášku je třeba podat příslušné pojišťovně nejpozději 6 měsíců před plánovaným datem změny, to znamená k 1. červnu. Byť se tato změna většině pojištěnců nelíbí, odborníci ji uvítali s nadšením. Už se totiž nebudou objevovat problémy s placením a převáděním záloh za pojištění.

## DALŠÍ ŽHAVÉ NOVINKY

Od Nového roku dochází také ke změně u osob, které jsou zaměstnány na dohodu o provedení práce. V případě, kdy takový výdělek přesáhne 10 000 Kč měsíčně, je třeba z něj odvádět zálohy na zdravotní i sociální pojištění. Nově se také objevuje úprava placení pojistného státem za muže na rodičovské dovolené. Legislativa doposud myslela pouze na ženské pohlaví.

## ZVÝŠENÍ ZÁLOH

Na rozdíl od roku 2011 dochází ke zvýšení minimálních záloh u osob samostatně výdělečně činných (OSVČ) z původních 1 670 Kč na 1 697 Kč. Dochází také k navýšení maximálního vyměřovacího základu u OSVČ a zaměstnanců. Ten totiž činí 72násobek průměrné mzdy, která je pro rok 2012 stanovena na 25 137 Kč. Z toho vyplývá, že maximální vyměřovací základ pro letošní rok činí 1 809 864 Kč, maximální měsíční vyměřovací základ bude 150 822 Kč a maximální měsíční záloha na pojistné je stanovena na 20 361 Kč.

## REGULAČNÍ POPLATKY

K 1. prosinci 2011 nabyl účinnosti zákon č. 298/2011, který přináší mj. změny v regulačních poplatcích u lékaře. Den hospitalizace v nemocnici se tak místo 60 Kč prodraží na rovnou stokorunu. Příznivější je potom zrušení poplatku 30 Kč za jednotlivé položky na receptu, nově je třeba uhradit 30 Kč za recept. Od 1. ledna 2012 si pacienti také mohou legálně připlatit za nadstandardní péči, která zatím zahrnuje 18 bodů (např. lepší oční čočky, ekonomicky náročnější očkování či odlehčená sádra).

K dalším změnám dochází k 1. dubnu 2012. Mění se pravidla pro úhradu léků – pacient si musí připlatit za léky, které nejsou výhradně na recept. Výrazně však také stoupnou práva pacienta – např. si bude moci určit, ve které nemocnici chce být léčen, zavádí se také institut dříve vysloveného přání pacienta či možnost rozhodovat o tom, komu budou sděleny informace o jeho zdravotním stavu. K tomuto datu také nastávají změny ve financování umělého oplodnění. Pojišťovna nově uhradí čtyři cykly v případě, že se v prvních dvou zavede jedno embryo. V platnosti je také původní varianta, kdy se najednou implantuje více embryí, ovšem placeny jsou pouze tři pokusy. *-drei-*

INZERCE

MADETA
imunel SMART DRINKS

Novinka

BUĎTE FIT PO CELÝ ROK

Imunel je jogurtový nápoj s unikátní probiotickou kulturou Synbiotec

- nízký obsah tuku
- sladko-kyselá lahodná chuť
- v příchutích brusinka, jahoda, nature

Stačí jen dvě balení týdně*
*Obsahuje probiotickou kulturu Synbiotec s vysokou odolností

Probiotická kultura Synbiotec

- byla vyvinuta na univerzitě v Itálii
- je humánního charakteru (tělu vlastní)
- je odolná vůči kyselému prostředí v žaludku
- je vysoce přilnavá k buňkám střeva, díky čemuž může plně rozvinout příznivé účinky na náš organizmus
- po celou dobu expirace se v produktu nachází stejná koncentrace probiotik

SYNBIOTEC

www.madeta.cz/synbiotec

Přidejte se mezi fanoušky! Imunel je na Facebooku.

# PROBLÉM KOORDINACE A STABILITY

**Od chůze se v letošním seriálu o sportu dostaneme ke zcela odlišným pohybovým aktivitám. Vybrali jsme dva druhy cvičení, které spolu souvisí pouze v detailech – využívá se při nich netradiční pomůcka, pomáhají nám najít ztracenou rovnováhu a kromě posílení svalstva také vedou ke správnému držení těla. Vítejte na lekcích bosu a flowinu!**

## Hurá na míče

Bosu je originální balanční tréninkové zařízení, které – laicky řečeno – připomíná uříznutý gymnastický míč. Už pouhé stání na něm napovídá, že se jedná o vskutku vykutálenou záležitost. Na bosu (bosu balance trainer) se dá protahovat, posilovat i provozovat aerobní cvičení. Zapojíte přitom skutečně veškeré svalstvo a získáte na pružnosti i stabilitě. O rovnováze vlastně celé tohle cvičení je! Jak uvádí oficiální internetové stránky, naše tělo v sobě má zabudovaný tzv. „circuit breaker" systém, který slouží k vyhnutí se velkému poškození i vážnému úrazu. Propagátoři tohoto cvičení sází na to, že se na výše jmenovaném fyziologickém jevu dá pracovat – kdo disponuje lepší stabilitou, je výkonnější a hrozí mu menší riziko úrazu.

Kdo by si myslel, že se cvičí pouze na vypouklé straně míče, je na omylu. Používá se totiž i strana rovná – mnozí dokonce bosu využívají jako „medicimbal" a posilují s ním. Kromě nejrůznějšího poskakování z míče na podlahu se na něm provádí všeobecně známé cviky – kliky, dřepy, sedy-lehy nebo třeba „ladná" holubička. Pro komplexní posílení těla pak část cvičitelů sáhne ještě po činkách a posilovacích gumičkách.

## Flowin

Cvičení flowin pochází ze Švédska a má hodně společného s celosvětově známým pilates. Původně bylo vyvinuto pro profesionální sportovce – desetibojaře, později se stalo také oblíbenou pomůckou při rehabilitacích. Jedná se o plynulé posilovací a protahovací cvičení zaměřené na hluboké svalstvo a práci s dechem. Pro cvičení se využívá speciální velká deska, podložka na kolena a sada dvou menších destiček na nohy a ruce. Cvičení je vhodné nejenom k posílení svalů, ale také k získání správného držení těla. Zatímco pohyb na speciální desce, respektive tření destiček, mnohé cviky zjednoduší a dodá jim na plynulosti, mnohé naopak ztíží, takže zapnete skutečně veškeré svalstvo.

Díky plynulosti pohybu šetříte své klouby a děláte cviky skutečně tak, jak je třeba. Kromě poupravených kliků se dá na flowinu např. běhat i běžkovat, bruslit, ale také

v klidu protahovat ztuhlé svalstvo v jógových pozicích či při pilates. I tady máte na výběr, zda sáhnete po rychlejší či pomalejší variantě cvičení – oficiálně Flowin Dynamic (rychlejší, aerobní forma pracující na komplexním svalstvu) a Flowin core (pomalejší forma zaměřená na precizní provedení cviků). Vesměs se však obě varianty během jedné lekce prostřídají.

## Osobní zkušenosti

U bosu mě nadchla myšlenka samotná – zapojila jsem celé tělo, sáhla jsem si na dno svých sil a vyřádila se. Nicméně jakékoliv pozitivum ze mě smetla trenérka, která hodinu vedla. Negativní přístup k nováčkům a navíc celkový postoj „Já jsem borec, kdo je víc“ – mě zcela odradila. Alespoň jsem se ujistila v tom, že na cvičení je důležitý i kladný vztah k předcvičujícímu. Pokud vás tedy první hodina nakrkne, zkuste vyrazit k jinému lektorovi.

U bosu se také zaměřte na lekce pro začátečníky. Už samotné stání a chůze na bosu jsou totiž dost náročné. A tak lekce plné skákání a složité choreografie nebudou ničím pro úplné neználky. Nadchne jistě mladší ročníky a jedince, kterým vyhovuje aerobic, step-aerobic, zumba a podobná cvičení.

Flowin mě oslovil zdánlivou jednoduchostí. Provádíte pohyby, které většina z nás zná z hodin tělesné výchovy i běžného života. Byť i tady je třeba několik hodin tréninku k tomu, abyste se se všemi těmi destičkami sžili. Kvůli tomu, že nohy/ruce musí být neustále pevně přiklopené na desce, jsou mnohé pohyby hodně složité.

Zapínáte navíc svalstvo, o němž jste dosud ani nevěděli, že existuje. Neuvěřitelně veselá lektorka byla pak jen milou třešničkou na dortu a přinutila mě k tomu, že příště jdu znovu! Flowin se hodí i pro silnější postavy a jedince, kteří neoplývají zrovna pohybovým nadáním.

*-drei-*

INZERCE

# Oáza dětské radosti a štěstí

## Nejdřív západ, potom východ

Podle zásad feng-shui je pro pokoj předškolních dětí vhodná západní strana. Východní pak pro školáky, protože v dětském pokoji se střetávají různé činnosti – spaní, hraní a studium. Element dřeva, který východní směr symbolizuje, podporuje aktivitu, koncentraci, iniciativu a tvořivost u dětí. Nevhodná je naopak severovýchodní strana, neboť mezi sourozence vhání rivalitu.

Vybavení volíme z přírodních materiálů, vyhýbáme se syntetickým malbám a lakům. Proto i povlečení a další textilie by měly být z bavlny, lnu, vlny nebo hedvábí. Klidný spánek dítěte podmiňují pastelové barvy ložního prádla. Veselé koberce a obrazy s motivy zvířat, dětí nebo šašků vytvářejí příjemnou atmosféru a podporují pocit družnosti.

Místnost denně větráme, abychom se vyhnuli hromadění škodlivých plynů. K zajištění příjemného prostředí přispějí i jemné esenciální oleje, např. heřmánek, růže, vanilka a levandule.

## Výstavka na provázku

Pro dětský pokoj je vhodný nízký nábytek nejlépe ze dřeva či jiného přírodního materiálu, například rákosu, proutí. Rozmístěný by měl být tak, aby neztěžoval dítěti pohyb v prostoru.

Pokoj vybavíme pomůckami, které aktivují představivost a podporují tvořivost jako hry, plyšová zvířátka, loutky, panenky, kostky, stavebnice, pastelky, tužky. Děti zbožňují, když mohou své výtvory viditelně vystavit. Ideální je korková nástěnka, ale stačí i provázek upevněný na stěnu, kde si pomocí kolíčků mohou udělat výstavu svých kreseb.

*Harmonie v dětském pokoji přispívá k zdravému vývoji a rozvoji osobnosti dítěte a také k odbourání rušivých vlivů. Právě toho podle terapeutky Lenky Lavičkové docílíme, když se i při jeho zařizování budeme řídit zásadami feng-shui.*
*Z dětského pokoje by měla dýchat láska, péče, něha a podpora, kterou svému dítěti budete dávat po celý život.*

Místo pro hraní má nejvíce jangové energie, neboť se tu odehrávají akční aktivity dítěte. Důležité jsou dostatečné úložné prostory pro hračky, nejlépe v krabicích umístěných na poličkách tak, aby na ně dítě bez problémů dosáhlo. V případě sdílení pokoje se sourozenci je třeba myslet i na optické oddělení samostatného prostoru pro každé dítě.

## Televize do skříňky

Místo pro odpočinek představuje nejvíce jinovou část dětského pokoje. Postel by měla stát co nejdále od elektrických zásuvek a veškeré elektroniky, protože vyvolávají úzkost a neklid. Když už si větší děti televizi do pokojíčku vyprosí, postavíme ji do skříňky s dvířky, kterou na noc zavřeme.

## Pro kvalitní spánek

Čelo postele je podle zásad feng-shui nejlépe umístit u zdi naproti dveřím, na které má dítě pohodlný výhled. Patrové postele nejsou pro děti vhodné, neboť na horní posteli ztrácí dítě jistotu a na spodní se cítí ohroženo.

Pro malé děti je ideální nízká postel, vysoká jim může přivodit pocit strachu v noční tmě. Děti rády skáčou na posteli, proto je vhodné ji zvolit co největší a s oblými rohy.

## Místo pro učení

Psací stůl je nejlépe umístit tak, aby dítě vidělo

na dveře. Nemělo by sedět ani před velkým oknem či zrcadlem. Pocit bezpečí přináší zeď za zády. Negativní podmínky pomohou napravit i závěsy, kterými například oddělíme části pokoje určené pro hraní a odpočinek od místa pro učení. Také může být řešením vymalování „studijní" části pokoje jinou barvou – nebeská modř uklidní a pomáhá koncentraci.

## Co nejvíc světla

Nejlepším zdrojem světla je okno na východní stranu, kdy do pokoje vstupuje energie elementu dřeva a růstu, který přijímá hojně přirozeného světla. To můžeme nahradit například zářivě žlutým sluníčkem nebo jiným předmětem této barvy. Vhodná jsou alespoň dvě světla – jedno u lůžka (tlumené) a druhé u psacího stolu s co nejkvalitnějším světlem.

Stínidla nebo nástěnné lampičky s žárovkami zabarvenými do růžova vytvoří klid v pokoji a dobře naladí na spánek. Umístění světla před místnost zaručí dětem jistotu během noci.

## Barvy v dětském pokoji

Barvy volíme v závislosti na věku a povaze dítěte. Příliš mnoho zkombinovaných barev může potlačovat fantazii vaší ratolesti. Pro pasivnější děti bez energie jsou vhodnější syté barvy.

► **SVĚTLE MODRÁ**, **SVĚTLE ZELENÁ** mají uklidňující účinek, zelená barva navíc dodává pocit jistoty.

► **ŽLUTÁ** přináší do pokoje radost a kompenzuje nedostatek přirozeného světla v tmavých místnostech. Nehodí se ale do pokoje miminek, protože ta ve žlutém pokoji více pláčou. Pro rozmrzelé, nebo dokonce psychicky labilnější děti není tato barva také vhodná.

► **BÍLÁ** vyzařuje čistotu a upravenost. Může vyvolat chladnost a lhostejnost, proto se nedoporučuje pro pokoje malých dětí.

► **ZELENÁ** vyvolává růst a tvořivost. Je vhodná do pokoje malých dětí, je-li v nich dostatečné přírodní světlo.

► **PURPUROVÁ** vyjadřuje výjimečnost a autoritu, hodí se pro pokoj dospívajícího.

► **ČERNÁ** se nikdy nepoužívá, podporuje agresivitu.

► **PŘÍRODNÍ BARVY – DŘEVĚNÁ, KUKUŘIČNÁ, BÉŽOVÁ ATD.** přenášejí klid a pohodu, proto se výborně hodí pro děti. Vhodné je tyto barvy doplnit nějakými veselými doplňky, aby pokoj nepůsobil nudně a neblokoval tvořivost dítěte.

Pozor, příliš mnoho zkombinovaných barev může potlačovat fantazii vaší ratolesti.

## Kontakt s přírodou

Děti potřebují kontakt s přírodou ještě více než dospělí. Proto je velmi vhodné jim v mezích možností dopřát nějaké domácí zvířátko nebo akvárium s rybičkami. Tím dítě získává cenné zkušenosti. Nechme je spolupracovat na hlídání a starání se o zvířata nebo alespoň o květiny.

*-kož-*

INZERCE

# Pro děti to nejlepší!

**Blíží se svátek všech dětí a je třeba ho řádně oslavit. Fantazii se meze nekladou. Můžeme své potomky vzít na výlet, do zoologické zahrady, do divadla, kina. Protože na ně obvykle nemáme moc času, společné chvíle jistě velmi ocení a budou na ně dlouho vzpomínat.**

Velmi osvědčená je také oslava, na kterou si ratolesti pozvou své kamarády. Vyzdobíme byt nebo v případě pěkného počasí zahradu balónky, konfetami. Důležité je, aby vše bylo pestré a barevné. Z praktických důvodů je nejlepší pokrýt stůl plastovým ubrusem, nachystat plastové talířky a pohárky a také hodně papírových ubrousků, protože děti dokáží opravdu hodně „aktivně" slavit.

## SLAVÍME HROU

K oslavě samozřejmě patří společné hry. I dnes malé děti skáčou panáka, ptají se „papeže", kolik má hodin na věži. A co si zahrát něco nového? Pro každou věkovou skupinu se něco najde.

## PRO MENŠÍ DĚTI

### Vyvolávaná

*Pomůcky: míč, křída*

Děti stojí po obvodu kruhu, který je nakreslen křídou. Uprostřed stojí dospělý nebo dítě, které drží míč. Vyhodí míč kolmo do vzduchu a vysloví jméno některého dítěte stojícího na obvodu kruhu. Pak odstoupí stranou. Vyvolané dítě musí vběhnout do středu kruhu a nadhozený míč chytit. Chytne-li ho, nadhazuje samo a vyvolává dalšího. Upustí-li ho, nadhazuje ještě jednou předcházející hráč.

### Paleček a obr

*Pomůcky: 1 malý a 1 velký míč*

Děti vytvoří kruh a posadí se na zem. Dvě děti, které jsou v kruhu na opačných stranách, dostanou míče. Jedno dítě je malý Paleček, druhé je obr. Na povel si posílají míč po obvodu kruhu stejným směrem. Malý míč má dohonit větší. Když malý míč dohoní větší, hra končí. Lze změnit směr podávání a může honit obr Palečka.

## PRO VĚTŠÍ DĚTI

### Tanec s předmětem

Zvolený předmět, jablko, citron nebo např. minci, musí taneční páry udržet mezi svými čely. Jak to celé dopadne, záleží na jejich obratnosti.

### Putující klobouk

Stačí rychlý tanec (např. rock and roll) a rekvizita, kterou může být čepice, klobouk. Pokrývka hlavy se mezi tančícími páry předává z hlavy na hlavu. Každý se snaží ji předat co nejrychleji jinému páru. Pár, který má klobouk nebo čepici déle než pět sekund nebo mu upadl na zem, vypadává. Páry nesmí vybíhat z prostoru určeného pro tanec.

### Kolující obálka s úkoly

Páry tančí a předávají si obálku s úkoly. V okamžiku, kdy se zastaví hudba, musí pár, u kterého je momentálně obálka, vytáhnout jeden úkol a splnit ho. Hra pokračuje do té doby, než je obálka prázdná.

## Karikatury

Každý hráč má dlouhý arch papíru. Kreslí se postavy. Prvně všichni namalují hlavu, obrázek zahnou dospodu a předají hráči po pravé ruce. Tak se postupuje při každé části těla. Postupně hráči dokreslí krk, tělo, nohy, boty a poslední napíší na papír své jméno. Následně se obrázek rozbalí a pokračuje se dál ve tvoření karikatur. Nakonec se uspořádá výstava karikatur a zvolí se jedinci s nejvydařenějšími portréty.

## DOBROT PLNÝ STŮL

Nepochybujeme o tom, že by děti uvítaly na stole smažené bramborové lupínky, coca-colu. Ale když pohoštění lákavě upravíme, bude mít úspěch i zdravé mlsání.

Na talířcích se velmi dobře vyjímají jednohubky z tvrdého sýra, šunky, zeleniny, ovoce. Z chleba můžeme vykrájet nejrůznější tvary a natřít tvarohovými pomazánkami, ozdobit kouskem rajčete, papriky, okurky.

Na „zobání“ je vhodné sušené ovoce, (meruňky, švestky, křížaly z jablek, rozinky, banány, ananas). Výborné jsou různé obilninové lupínky a křupky. Na výběr máme kukuřičné, pohankové, celozrnné pšeničné, špaldové.

K pití můžeme dětem připravit míchané ovocné nápoje z čerstvého ovoce. Čerstvě vymačkané nebo rozmixované nápoje zředíme čistou vodou nebo jemně perlivou minerálkou. K popíjení se výborně hodí také vychlazené, lehce oslazené ovocné čaje.

## Cereální sušenky

***► 100 g ovesných vloček ► 100 g másla ► 100 g hladké mouky (polovinu můžeme nahradit špaldovou) ► ½ lžičky prášku do pečiva ► 100 g třtinového cukru ► 1 vejce ► špetka citronové kůry ► 30 g sušených rozinek a 30 g sušených brusinek***

Ze surovin zpracujeme těsto, tvarujeme malé hrudky, které vyskládáme na plech s pečicím papírem. Sušenky pečeme při teplotě 180 °C zhruba 15 až 20 minut, dokud nezezlátnou.

*-kor-*

INZERCE

S VÁŠNÍ PRO JÍDLO

KAŽDÝ DEN VYHRAJTE

**Nakupte 3 produkty** značky **Knorr**, **pošlete SMS** a **vyhrajte** každý den mnoho skvělých cen. **Vyhrává každá 50 SMS.**

5x PŘILBA KAŽDÝ DEN

10x RUKAVICE KAŽDÝ DEN

5x HORSKÉ KOLO OLPRAN

Soutěž trvá od 1. 5. 2012 do 31. 7. 2012. Více na **www.knorr.cz** a **LetniSoutezKnorr.cz**

**PRAVIDLA SOUTĚŽE**

Soutěž probíhá na území České republiky **od 1. 5. 2012** do vyčerpání zásob výher umístěných do soutěže, nejdéle však **do 31. 7. 2012**. Soutěž je rozdělena do jednotlivých samostatných soutěžních dní určených od 00:00 hod do 23:59 hod. Soutěžícím se může stát pouze fyzická osoba starší 18 let s trvalým pobytem na území České republiky, která si v době a místě konání soutěže jednorázově zakoupí alespoň 3 potravinové výrobky značky Knorr a odešle **SMS zprávu ve tvaru dle prodejny, kde byl soutěžní nákup učiněn**:

KNORR***SOUTEZ***DATUM*ČAS*JMÉNO*PŘÍJMENÍ*PSČ*OBEC*ULICE (bez diakritiky),
příklad: KNORR***SOUTEZ***10.5.*14:07*PETR NOVAK*11000*PRAHA 1*NA PORICI 10

Datum a čas se vztahuje k nákupu a účtence, která dokládá soutěžní nákup.
SMS zpráva musí být zaslána v daném tvaru na číslo **900 30 04**. Cena za odeslanou SMS je 4 Kč včetně DPH (www.platmobilem.cz). SMS službu technicky zajišťuje MATERNA Communications a.s., infolinka objednatele je 844 222 844. **Účastník soutěže je povinen uschovat doklad o uskutečnění soutěžního nákupu od všech soutěžních SMS s nimiž se účastnil soutěže a jejich obsah se musí shodovat s časem a datem uvedeným v SMS.** Zároveň čas provedení soutěžního nákupu (čas na účtence) musí předcházet času odeslání SMS. Účastník si účtenku za daný soutěžní nákup pečlivě uschová za účelem odeslání soutěžní SMS zprávy, prokázání uskutečnění soutěžního nákupu a vydání výhry; účastní-li se soutěže opakovaně, uschová si všechny účtenky, na jejichž základě se soutěže účastnil. Soutěžící se může soutěže zúčastnit opakovaně, a to vždy s novým soutěžním nákupem (unikátní čas a datum soutěžního nákupu), tj. získání nové účtenky, která splňuje výše uvedené podmínky. Výhry v soutěži jsou:

**HORSKÉ KOLO OLPRAN** – 5 kusů, na každý soutěžní den (00:00–23:59 hodin).
Vyhrává 200. 700. 750. 800. 1000. doručená soutěžní SMS v příslušném soutěžním dni.

**CYKLO PŘILBA SCOTT** – 5 kusů, na každý soutěžní den (00:00–23:59 hodin).
Vyhrává 150. 550. 600. 650. 950. doručená soutěžní SMS v příslušném soutěžním dni.

**CYKLO RUKAVICE SCOTT** - 10 kusů, na každý soutěžní den (00:00–23:59 hodin).
Vyhrává 50. 100. 250. 300. 350. 400. 450. 500. 850. 900. doručená soutěžní SMS v příslušném soutěžním dni.

Výhry navíc pro prodejny COOP, Čepos, BALA, BALAmini, BALA MO, MiniPlus, Kubik, Flop, RAPO, Brněnka:
**NAFUKOVACÍ KŘESLO KNORR** – 1 kus, na každý soutěžní den (00:00–23:59 hodin).
Vyhrává 75. doručená soutěžní SMS v příslušném soutěžním dni.

**SLUNEČNÍK KNORR** – 1 kus, na každý soutěžní den (00:00–23:59 hodin).
Vyhrává 25. doručená soutěžní SMS v příslušném soutěžním dni.

Model a barevnost výhry se může lišit od vyobrazení na základě aktuální nabídky výrobce.

**Výherce musí výherní /soutěžní účtenku/ účtenky (kopii nebo originál), na jejíž zadní stranu uvede své identifikační údaje (jméno, příjmení, adresa a telefonní číslo, ze kterého byla odeslána výherní sms) zaslat pořadateli soutěže na adresu: ENIVA s.r.o., nám. 14. října 1307/2, 150 00 Praha 5, nejpozději do 7. 8. 2012. Čas a datum soutěžního nákupu uvedený v soutěžní SMS zprávě musí být v souladu s časem a datem soutěžního nákupu uvedeného na účtence. Výhry budou výhercům zaslány poštou na adresu, kterou uvedli ve výherní SMS, a to nejpozději do 30-ti dnů od skončení soutěže. Doporučujeme zasílat soutěžní zásilky doporučenou poštou.**

Účastí v soutěži vyjadřuje soutěžící svůj souhlas s pravidly soutěže a zavazuje se je plně dodržovat. Výhry v soutěži není možné vymáhat právní cestou ani alternativně plnit v penězích. Veškeré nepřevzaté výhry propadají ve prospěch objednatele soutěže. Za nepřevzatou výhru se považuje taková výhra, která nebyla vyzvednuta výhercem či se ji výherci nepodařilo doručit do 30. 9. 2012. Pořadatel neodpovídá za případnou poštovní či jinou dopravu výher či zpráv ani za jejich nedoručení či poškození výher během přepravy. Reklamace vad se na výhry nevztahují. Soutěžící účastí v soutěži souhlasí se zařazením všech svých osobních údajů poskytnutých v rámci soutěže v rozsahu uvedeném v SMS případně v soutěžní zásilce (dále jen „údaje“) do databáze pořadatele soutěže výhradně za účelem vyhodnocení soutěže a předání výher. Údaje soutěžících nebudou zpracovávány ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Po pominutí účelu budou osobní údaje zlikvidovány. Ze soutěže jsou vyloučeni všichni zaměstnanci objednatele, pořadatele a všichni zaměstnanci spolupracujících agentur a společností a rodinní příslušníci těchto zaměstnanců v přímé linii. V případě, že se výhercem stane taková osoba, cena se takovému výherci neodevzdá. Úplná pravidla soutěže jsou k dispozici na www.knorr.cz a LetniSoutezKnorr.cz.

# Z bylinkářské zahrady

# Medvědí česnek

*O tom, že je česnek více než zdravý, jistě není pochyb. V posledních letech znovu získává na oblibě jeho bratříček, česnek medvědí. Jedná se o velmi starou léčivou rostlinu, která byla známá už Germánům a Keltům a pěstovali ji i staří Slované. Má v podstatě všechny vlastnosti klasického česneku, je ale mnohem léčivější. Proto je vhodná pro jarní omlazovací kúry na odstranění škodlivých látek a léčí i chronické choroby kůže.*

V každém případě ovlivňuje funkce žaludku, střev, žlučníku a jater. Lidové léčitelství připisuje této rostlině pozitivní vliv na arterioskleróza, vysoký krevní tlak a poruchy trávení, zvláště při nechutenství, nadýmání a průjmech. Rovněž platí jako dobré rostlinné antibiotikum. Medvědí česnek přispívá k optimální výměně látek v těle, což má za následek zpomalení procesu stárnutí cév a buněk a přirozeně i buněk mozkových.

## Pěstování

Brzy z jara jsou mnohé lužní lesy pokryty jeho čerstvými zelenými listy. Vyrůstají ze země v dubnu a květnu, někdy i dříve. Teprve několik týdnů poté vykvete drobnými bílými kvítky. Ale i pěstování na zahrádce je vcelku jednoduché a bezproblémové. Můžeme využít stinné místo, které leží ladem, nebo česnek vysázet pod ovocný či okrasný listnatý strom, kterému na podzim opadává listí. Získáme tak zároveň i okrasnou rostlinu do míst, kde by kvůli stínu jiné rostliny živořily. Medvědímu česneku se bude dobře dařit i na severní straně domu. Semínka nebo cibulky vysazujeme ve skupinách a snažíme se, aby půda zůstávala vlhká.

## Využití v kuchyni

Lístky mladých rostlinek sbíráme v dubnu a v květnu, tedy ještě před rozkvětem. Cibulky koncem léta nebo na podzim, můžeme je používat místo česneku kuchyňského.

Drobně nakrájené lístky dáváme na chléb s máslem, jemně posekané používáme jako koření do polévek, sypeme jimi brambory, přidáváme do těstovin a salátů z čerstvé zeleniny.

Listy můžeme připravit jako špenát nebo salát. Používáme-li je ve větším množství, mají štiplavou chuť, proto bychom je měli vylepšit tím, že je smícháme s kopřivou. Usušené listy ztrácejí léčivé účinky. Chceme-li mít léčivou sílu medvědího česneku v domácnosti po celý rok, uděláme si lihový výtažek – tinkturu. Z této tinktury užíváme denně 10 – 12 kapek ve vodě. Kapky výborně podporují paměť, zabraňují vápenatění cév a zbavují nás mnoha jiných těžkostí, například nespavosti, závratí, úzkosti.

Víno z medvědího česneku je zázračným lékem pro všechny lidi, kteří mají trvale zahleněné průdušky a s tím spojené těžkosti při dýchání.

*-kož-*

## Srdíčka z Párků se sýrem

## Minipizza s Dušenou šunkou

## Šneci se Sissi šunkou

## Sendvičový nářez se sýrem v trojobalu

# RECEPTY NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ

Další recepty naleznete na **www.vahala.cz**

- bez separátů
- bez mouky a soji
- vysoký obsah masa
- bez lepku

## Minipizza s Dušenou šunkou

**Potřebujeme:** 3 kelímky hladké mouky, 2 lžičky oleje, 1,5 smetanového jogurtu, 2 vejce, lžička soli, 3/4 sáčku prášku do pečiva, špetka soli

**Náplň:** Dušenou šunku nakrájíme na nudličky, další přísady dle chuti: paprika, česnek, rajčata, sterilovaná kukuřice, žampiony

**Postup:** Jogurt smícháme s moukou, solí, práškem do pečiva, vajíčky a dobře propracujeme v těsto, ze kterého připravíme větší pizzy na plech nebo malé minipizzy. Povrch pizzy potřeme rajským protlakem nebo kečupem, posypeme na nudličky nakrájenou Dušenou šunkou, dle chuti přidáme papriku na nudličky, kolečka rajčat, tenké plátky česneku, sterilovanou kukuřici, žampiony nebo olivy. Nakonec vše posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem a pečeme na pečícím papíru při teplotě 180 st. až do zrůžovění okrajů.

## Srdíčka z Párků se sýrem

**Potřebujeme:** Párky se sýrem, Váhalovu slaninu, Dušenou šunku, vejce, sůl, pepř

**Postup:** Párky rozřízneme podélně na poloviny, ale ne do konce, poslední cca 1 cm necháme nerozříznutý. Poloviny párků ohneme "na ruby" a vytvoříme srdíčko, špičku sepneme párátkem. Takto připravené srdíčko vyplníme plátkem Váhalovy slaniny a Dušené šunky, na plátky uzeniny vyklepneme 1 celé vejce, posolíme, popepříme, na závěr posypeme pažitkou. Zapékáme v troubě, až jsou vajíčka hotová, podáváme s bramborem, bramborovou kaší nebo pečivem.

## Sendvičový nářez se sýrem v trojobalu

**Náš TIP na rychlou a snadnou přípravu oběda nebo večeře:** silnější plátky Sendvičového nářezu Váhala se sýrem obalujeme postupně v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance, smažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší a ovocným salátem.
Pokud chcete mít oběd veselejší, připravte řízečky různých tvarů pomocí různých vykrajovátek.

## Šneci se Sissi šunkou

**Potřebujeme:** 1 listové těsto, cca 20 dkg Šunky Sissi, koření na pizzu, kečup, kousek pikantního tvrdého sýra, 1 vejce

**Postup:** Listové těsto rozválíme na obdélník, na těsto klademe tenké plátky Šunky Sissi, posypeme je kořením na pizzu a potřeme kečupem . Těsto srolujeme do rolády, ze které ukrajujeme asi 1 cm silná kolečka, která pokládáme na plech vyložený pečícím papírem ( nebo vymazaný ). Jednotlivá kolečka - šneky potřeme před pečením rozšlehaným vejcem, pečeme v předehřáté troubě při střední teplotě dozlatova. Těsně před dopečením šneky posypeme strouhaným sýrem. Podáváme k pivu i vínu.

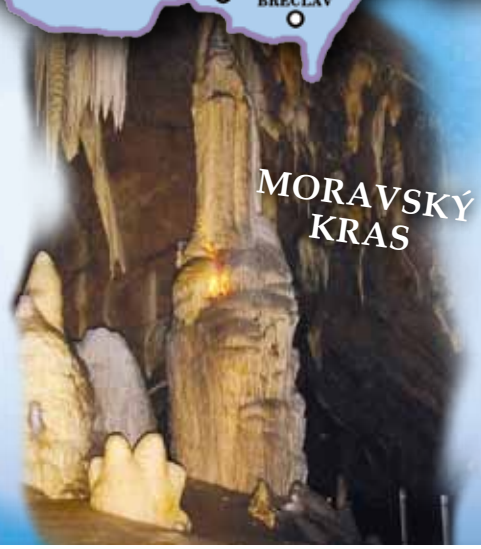
# TA JIŽNÍ MORAVA, JE JISTĚ KRÁSNÁ ZEM

**Kraj jižní Moravy okouzluje návštěvníky rozmanitou krajinou, bohatou nárečí plnou historických památek i jedinečnou gastroturistikou. Kdo sem jednou zavítá, bude se vracet pravidelně.**

Mezi přírodní krásy, které byste neměli minout, patří Národní park Podyjí. Spíše než pěšky se vyplatí vyrazit na kole. Rozloha parku totiž činí úctyhodných 63 km². NP je tvořen kaňonem řeky Dyje a dozdoben jedinečnými skalními stěnami a kamennými moři rozprostírajícími se mezi Vranovem nad Dyjí a Znojmem. Překrásný výlet pro pěší i cyklisty představuje také okolí nádrže Nové Mlýny a přilehlé Pálavské vrchy. Tam byste jistě neměli vynechat návštěvu Dolních Věstonic s pověstnou Venuší ani degustaci ve sklípcích malebného Pavlova.

Pod povrch tohoto nádherného koutu republiky se dostanete v Moravském krasu. Místní krápníkové jeskyně se řadí k nejvýznamnějším krasovým oblastem ve střední Evropě. Nejvyhledávanějšími body jsou zde Punkevní jeskyně s možností lodního výletu po řece Punkvě a propast Macocha. Na loďce se však můžete proplout také po Baťově kanále z Otrokovic až do Skalice (53 km). Návštěvníci mohou sjet kanálem individuálně na vypůjčených loďkách nebo se svézt s větší organizovanou skupinou.

Za historií se rozhodně musíte vydat do Lednicko-valtického areálu, který byl v roce 1996 zapsán na seznam světového dědictví UNESCO.




Vzhledem k jeho rozloze, jež dosahuje téměř 300 km², se nejedná o jednodenní výlet. Část areálu je možné projet na kole, část je dostupná pouze pěšky, koňským povozem či lodí. Barokní architektura se tu snoubí s novogotickým zámkem a menšími stavbami v romantickém stylu – Lovecký zámeček, Minaret, Apollonův chrám, Janův hrad aj.

Z ostatních jihomoravských perel musíme zmínit barokní zámek Mikulov, hrad Špilberk v Brně a pozoruhodný barokní zámek Vranov nad Dyjí. Přímo pohádkově pak působí hrad Pernštejn, který se majestátně tyčí na skále nad městysem Nedvědice. Není vyloučeno, že při své návštěvě narazíte na místní bílou paní!

Posuneme-li se historicky blíže dnešnímu smrtelníkovi, narazíme na jedinečný skanzen ve Strážnici. Zdejší Muzeum vesnice jihovýchodní Moravy představuje lidovou architekturu, způsob bydlení a běžného života z prostředí moravských Kopanic, luhačovického Zálesí a Horňácka. Kromě obvyklých průvodcovaných prohlídek byste měli využít prohlídku s degustací vína nebo sezónní „workshopy“. *-drei-*

# DEZERTNÍ JE VELKÁ LAHŮDKA

**Městečko Olešnice leží na moravské straně zemské hranice, na Hornosvratecké vrchovině. Takže není divu, že k cíli naší cesty jedeme nahoru dolů. Symbolicky za velkou stříbřitou cisternou, která veze mléko k cíli naší cesty. Na 90 tisíc litrů této bílé tekutiny putuje denně z širokého okolí do Mlékárny Olešnice, kde vyrábějí především výborné máslo, tvarohy a bílé sýry. Jeden z těch nejnovějších, Dezertní sýr, se od loňska pyšní titulem Regionální potravina Jihomoravského kraje.**

Mléko do Olešnice se vozí už tři čtvrtě století. *„Loni jsme oslavili 75. výročí založení Mlékařského rolnického družstva a letos to bude stejná doba, od které se tady začaly vyrábět tvarohy, čerstvé sýry, mléko,“* potvrzuje výkonný ředitel Mlékárny Olešnice Ing. Václav Mirvald. *„Sortiment prošel za ta léta určitým vývojem, stejně jako se měnily vlastnické vztahy, ale výroba se vždy soustředila na produkci sýrů, tvarohových výrobků, eventuálně čerstvého mléka,“* upřesňuje. Vyzvíme ještě, že ročně odtud odejde 2,5 až 3 tisíce tun sýrů, zhruba stejné množství tvarohů, na 1 500 tun másla a 2,5 milionu litrů mléka. Koupit si je mohou lidé po celé republice a velkým a váženým zákazníkem je řetězec COOP. *„Nezanedbatelná část naší výroby míří na vývoz. Především bílé sýry Akawi jsou primárně určené pro trh na Blízkém východě, například do Spojených arabských emirátů, Kuvajtu, Saudské Arábie. Naším tradičním zákazníkem je Slovensko a v poslední době se nám daří prosazovat i v některých evropských zemích,“* dodává ředitel. K úspěchům jistě přispělo, že v novém tisíciletí investovali více než 300 milionů korun do modernizace a rozšiřování výrobních kapacit.

## TUNELEM DO SÝROVÉHO KRÁLOVSTVÍ

Ujímají se nás technolog Ing. Jan Šlégr a vedoucí výroby Pavel Žíla. Projdeme nadzemním prosvětleným tunelem do druhé budovy, navlékneme ochranné oděvy a pak se otevřou dveře sýrového království. *„Jsme v sýrárně,“* označuje prostorný sál vedoucí výroby. *„Tady se tvoří základ všech námi vyráběných bílých sýrů, tedy i polotovar na Dezertní sýr.“*

Zastavujeme se u dvou velkých tanků na tři tisíce litrů pasterizovaného mléka. Jan Šlégr nám dovolí vyjít po schůdcích k horním otvorům těchto výrobníků a nahlédnout do jejich útrob. *„Mléko se nejprve zahřeje na provozní teplotu okolo 30 °C. Poté se přidá smetanový zákys, který si vyrábíme sami, nebo čisté mlékařské kultury, které nakupujeme. Při vhodné kyselosti obsluha přidá mikrobiální syřidlo a proběhne srážení. Po dosažení správné tuhosti (tzv. lasturovitý lom) se sraženina rozkrájí pomocí míchadel, kterým se říká sýrařské harfy, na zrno vhodné velikosti.“*




## SÝR V „PYŽAMU“

Proces pokračuje. Syrovátka odteče potrubím ven do speciálních zásobníků a zbylá bílá hmota se vypustí na předlisovací zařízení, jež připomíná vagónek. Však také nahrubo vylisovanou hmotu, nakrájenou na čtverce o velikosti zhruba 11x11 cm, převáží na druhou stra-

# SÝR

nu sálu, kde se jí ujímají hbité ruce pracovnic mlékárny. Každou kostku balí do bílé plachetky, díky níž při následném dolisování získají charakteristický tvar se zaoblenými rohy.

Ženy, které kostky oblékaly do plachetek, je látky zase zbaví. Vloží je do solicích paletek, ve kterých se budou koupat v solné lázni. Plachetky se nevyhazují, ale perou v průmyslové pračce, vydezinfikují a znovu používají.

Velké bazény se solným roztokem jsou ve vedlejší místnosti. *„Koncentrace soli je kolem 20 % a sýry zde pobývají několik hodin. Poté se odváží do zracího sklepa ke speciálnímu ošetřování,“* prozrazuje Jan Šlégr.

## ZRÁNÍ? TO CHCE OKO

Procházíme dalším podobným tunelem do druhé budovy. Sestoupíme do zracího sklepa, ve kterém proběhne postupný přerod bílých čtverců sýra na zlatavou pochoutku. *„Dezertní sýr je kategorizován jako sýr zrající pod mazem. Ženy, které ho ošetřují, musí každý kus vzít do ruky a smočit v roztoku se speciální mazovou kulturou. Tento proces se v průběhu zrání několikrát opakuje. Musí se tu udržovat určitá vlhkost, sýry nesmí ani přeschnout, ani nesmí být mokré. Je to složité a chce to oko.“* Vedoucí výroby doplňuje informaci, že tu sýr pobývá zhruba 17 dnů. *„Může to být i delší. My už poznáme podle barvy, jestli je sýr ideálně zralý. Kdyby na mě třeba obchodník tlačil, že Dezertní sýr potřebuje, byl to sedmnáctý den a já viděl, že to ještě není ono, tak bych mu řekl, že prostě musí počkat.“*

## SLUŠIVÝ KABÁTEK A HURÁ DO SVĚTA

Zbývá sýr zabalit a připravit k expedici. V místnosti, kde probíhá porcování a balení sýrů, to nádherně voní. Na jednom stole tři ženy ručně porcují čtverce na 4 stejně velké trojúhelníky, poté je vkládají na balicí linku. Trojúhelníčky si pěkně hoví v plastových kabátcích šitých na míru, horní fólie se přivaří – a je hotovo. Následuje balení na expedici a sýry mohou vyrazit do světa.

A proč to tu tak úžasně voní? *„Tady se totiž porcují a balí i další druhy sýrů pro vnitřní trh, z nichž tři jsou kořeněné: Rabín majoránkou a česnekem, Satyr kořením tzatziki a Gyros právě takovou směsí, podle které se jmenuje,“* prozrazuje vedoucí výroby.

Mlékárna Olešnice má velmi dobré jméno. *„Díky kvalitní surovině, modernímu technologickému vybavení a zkušenostem našich pracovníků je schopná dlouhodobě garantovat vysokou jakost svých výrobků, o čemž svědčí nejenom různá ocenění získaná v rámci výstav, soutěží či přehlídek (jako byla například Regionální potravina Jihomoravského kraje), ale především zájem zákazníků. K tomu, aby tato jejich přízeň nebyla zklamána, přispívá i soustavný vývoj nových produktů a obměna sortimentu,“* uzavírá výkonný ředitel Václav Mirvald.

***Zbývá jen dodat spolu se spokojenými zákazníky, kteří to dovedou ocenit – olé!***

*-kož-*

# POD JIHOMORAVSKOU POKLIČKOU

**JIŽNÍ MORAVA** – to je kraj, pod kterým si všichni představí nejenom hojnost vinné révy, švestek a škvarek, ale také ostatních radostí, které život přináší. Chtělo by se říci: ženy, zpěv a víno. Ani dnes nepůjde o dietní hostinu, ale pochoutky vám zaručeně dodají energii i chuť do života.

## JIHOMORAVSKÁ KYSELICE

▶ *2 brambory* ▶ *1 klobása* ▶ *200 ml smetany na vaření* ▶ *2 hrsti sušených hub* ▶ *500 g kysaného zelí* ▶ *hladká mouka* ▶ *sůl* ▶ *drcený kmín* ▶ *pepř* ▶ *máslo*

Máslo rozpustíme ve větším hrnci, přidáme klobásu nakrájenou na kolečka a orestujeme. Přidáme brambory nakrájené na kostičky, pokrájené zelí, houby (předem namočené, vyždímané a pokrájené), osmahneme a zalijeme 1 litrem vody. Osolíme, opepříme a vaříme, dokud nejsou brambory měkké. Na závěr přidáme smetanu smíchanou s moukou a provaříme. Polévku se smetanou vaříme pouze na mírném ohni! Dle chuti můžeme dochutit octem.

## KRÁLÍK NA ČESNEKU A KOŘENOVÉ ZELENINĚ

▶ *1 králík* ▶ *sůl* ▶ *mletý pepř* ▶ *lžička celého pepře* ▶ *4 kuličky nového koření* ▶ *2 rozetřené česneky* ▶ *2 mrkve* ▶ *1 petržel* ▶ *¼ celeru* ▶ *tymián* ▶ *olej* ▶ *zakysaná smetana* ▶ *hladká mouka* ▶ *máslo*

Králíka očistíme a dáme vařit do vody. Přidáme očištěnou kořenovou zeleninu, koření, osolíme a vaříme doměkka. V tomto vývaru necháme uležet přes noc. Druhý den maso vyndáme, potřeme prolisovaným česnekem, přidáme mletý pepř, tymián. Zakápneme olejem a pečeme v troubě dozlatova cca 30 minut. Vývar procedíme, zahustíme zakysanou smetanou a moukou. Na závěr přidáme česnek, dochutíme solí a pepřem. Chuť omáčky lze zjemnit oříškem másla. Podáváme s houskovým knedlíkem.

## VEPŘOVÁ PANENKA ŠPIKOVANÁ SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

▶ *4 ks vepřové panenky* ▶ *10 sušených švestek bez pecek* ▶ *4 lžíce švestkových povidel* ▶ *rostlinný olej* ▶ *slivovice* ▶ *hřebíček* ▶ *sůl* ▶ *pepř*

Sušené švestky naložíme nejlépe přes noc do slivovice, poté je nakrájíme na tenké nudličky, smícháme s povidly a olejem. Panenku očistíme, prorízneme v ní kapsu a naplníme ji připravenou švestkovou směsí. Maso osolíme, opepříme a potřeme olejem. Zprudka opečeme ze všech stran na pánvi a necháme dojít cca 15 minut v troubě. Podáváme se šťouchaným bramborem.

*-drei-*

# ČOKOLÁDA na 100 + 1 způsob

**„Každý z nás tu svou, má za jedinou," můžeme parafrázovat známou písní i v případě čokolády. Kolik lidí, tolik chutí, kolik milovníků čokolády, tolik názorů. Každopádně je čokoláda kvalitní a nekvalitní. O tu druhou není co stát, proto se zaměříme na druhy kvalitních čokolád.**

Nejznámější a nejkvalitnější je určitě **hořká čokoláda**. Obsahuje kakaové máslo, kakaovou hmotu, řepný cukr a převážně sójový lecitin. Jedna francouzská firma přidává v současnosti do svých čokolád lecitin slunečnicový, protože na oslazení používá třtinový cukr. To je ale opravdová výjimka. Nutno říci, že i prvotřídně zpracovaný řepný cukr nepředstavuje velké zdravotní riziko.

Pokud na obalu najdete údaj, že výrobek obsahuje 32 % tuku, tedy kakaového másla, a 50 % kakaa, můžete si být jistí, že je čokoláda opravdu kvalitní. Oblibu získávají i víceprocentní hořké čokolády, například sedmdesátiprocentní. Tolik obsahují kakaa nebo kakaových složek a zbytek tvoří kakaový tuk a cukr. Čím více kakaa, tím je čokoláda zdravější, ale bohužel také méně chutná, protože víc cukru prostě nepojme. Někdy výrobci používají sladidlo umělé, které má větší sladivost, ale sníží odbourávání tuků v těle.

Děti a především ženy zbožňují **mléčnou čokoládu**. Pokud se má oprávněně označovat tímto názvem, musí obsahovat 25 % celkové kakaové sušiny a minimálně 2,5 % tukuprosté kakaové sušiny, například odtučněný kakaový prášek. Musí také obsahovat 14 % sušené mléčné sušiny a minimálně 3,5 % mléčného tuku. K výrobě mléčné čokolády se používá sušené mléko.

Název **bílá čokoláda** vypadá na první pohled jako nesmyslný. Neobsahuje kakaový prášek, jak tedy může být čokoládou? Jednoduše. Její základní surovinou je kakaové máslo, které tvoří minimálně 20 %. K tomu sušené mléko nebo smetana a cukr. Někdo nad ní ohrnuje nos, ale divili byste se, má spoustu příznivců.

Svou oblibu získaly i **ochucené čokolády**. Jsou na bázi bílé nebo mléčné čokolády a mohou být například mentolové, pomerančové, citronové, kapučínové, medové. I hořká čokoláda může být ochucená, ale spíše nějakou výraznější ingrediencí, například bylinkami, pepřem nebo chilli. Pokud vám to přijde divné spojení, tak věřte, že právě výrazným kořením ochucovali tekutou čokoládu v její domovině středoameričtí a jihoameričtí indiáni.

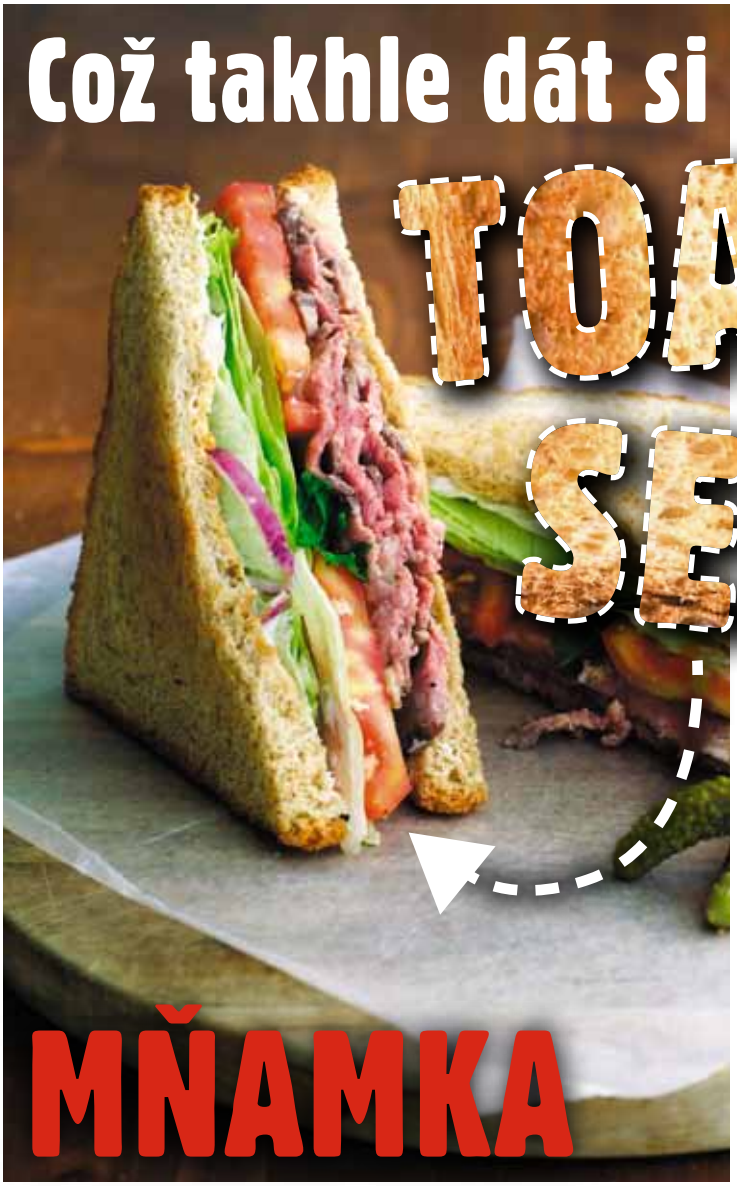
Své věrné příznivce má i **čokoláda s dodatky**, jako jsou oříšky, mandle, rozinky, kandované ovoce. Nebo **plněné čokolády**, které obsahují například likér nebo marcipán. Kdo okusil čokoládu plněnou karamelem se solí, ten potvrdí, že je to vynikající kombinace. Ženy, které dbají o svou linii, zase nedají dopustit na **porézní čokoládu**. Obsahuje bublinky vzduchu, je křupavá a máte pocit, že jste jí moc nesnědli.

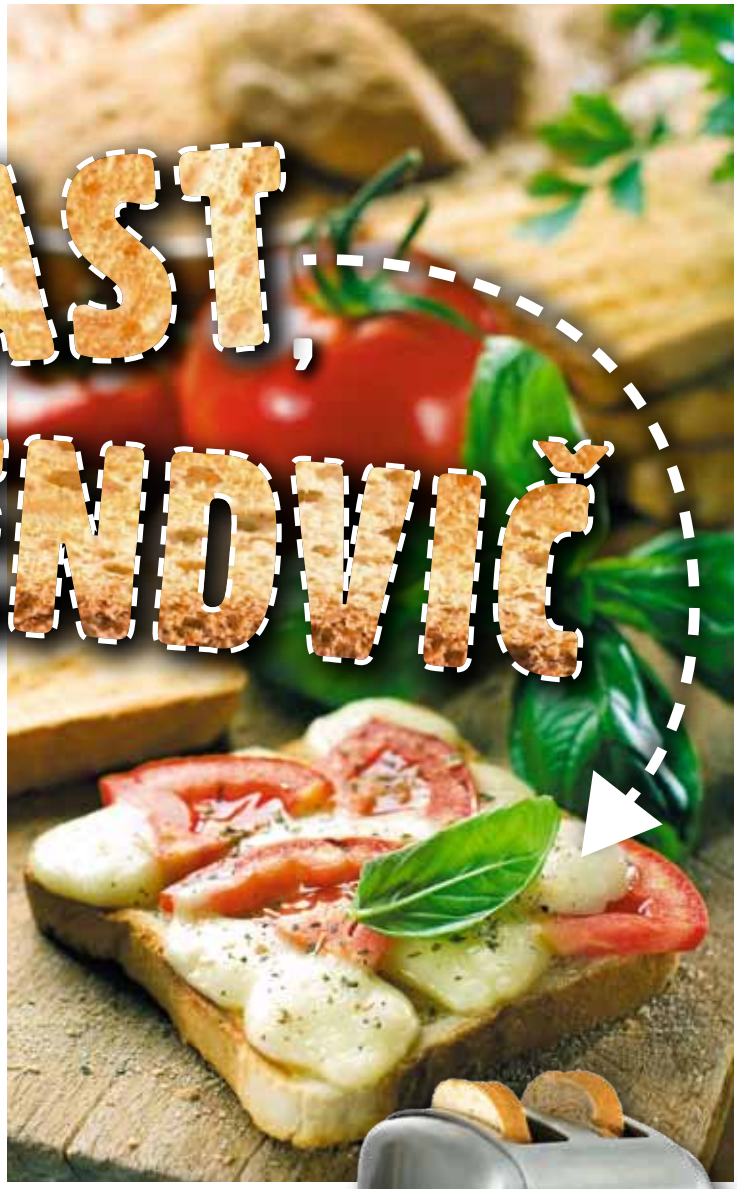
Ani nemocní diabetem nemusí být o potěšení z čokolády ochuzeni. Dnes je také velký výběr **dia čokolád**, které obsahují náhradní sladidla.

Na **náhražkovou čokoládu** bychom si ale měli dávat pozor. Tváří se jako „pravá čokoláda", ale neobsahuje kakaové máslo, nebo jen malý kousek a zbytek je nahražen jiným tukem. Na často luxusním obalu může mít namalovaný zlatým písmem třeba 80% podíl kakaa. V této čokoládě však chybí to podstatné, živiny z kakaového másla.

*Sladké čokoládové dny přeje Rudolf Papírník*

# Což takhle dát si TOAST, SENDVIČ





# MŇAMKA do jedné ruky

**Pikniková sezóna klepe na dveře, teplé počasí nám ubíjí chuťové buňky a navíc se všichni hromadně snažíme shodit nějaké to kilíčko do plavek. Pro rychlý oběd i svačinu se hodí toasty i sendviče naprosto perfektně. Jsou zábavné, jejich příprava nezabere více než pár minut a navíc existuje tolik variant, díky nimž vás nikdy neomrzí.**

## Není toast jako sendvič

Používá se při nich totéž, ale přesto to není totéž. Základní ingrediencí při výrobě toastu i sendviče je chleba. Zásadní je však tepelná úprava. Při přípravě toastů (či toustů) se plátek chleba opeče/griluje a následně se obloží různými surovinami, případně se již obložený toast jen lehce zapeče. U sendvičů však přichází tepelná úprava vždy až nakonec, případně nepřichází vůbec. Suroviny se navrství na plátek chleba, překlopí se dalším plátkem a celá bašta se na závěr zapeče nebo podává zastudena. Zatímco u toastů dominuje světlý chleba, sendvič lze připravit jak ze světlého toastového chleba, tak i tmavých druhů, nebo dokonce speciálního pečiva, jako je italská ciabatta či francouzská bageta.

## Plátek historie

Historie toastu nebude pro senzacehltajícího čtenáře nikterak zajímavá. U sendviče je tomu přesně naopak. Ale nebudeme předbíhat… Vznik toastu se datuje zřejmě již k prvnímu upečenému chlebu. Prokazatelně se však objevuje ve starém Římě, kdy vzniklo i samotné označení této lahůdky. Název toast totiž pochází z latinského „tostum“, což je výraz pro hoření či pálení. První toustovač v podobě, jakou známe dnes, se na trhu objevil teprve v roce 1893.

U sendviče je původ zajímavější, dalo by se říci trochu vybájený. Vypráví se totiž o vášnivém karbaníku – Johnu Montagu, hraběti z britského Sandwitche, který kvůli tomu, aby nemusel přerušovat hru (a zároveň si při jídle neumastil karty), připlácl mezi dva plátky chleba oblíbený hovězí steak. Spoluhráči se prý začali okamžitě dožadovat toho samého občerstvení. No a první sendvič byl na světě!

# Vyzkoušené, rychlé, chutné

## Havajský toast

Jednotlivé plátky toastového chleba potřeme tenkou vrstvou másla a opečeme v troubě, případně je před namazáním opečeme v toustovači. Opečené toasty pokládáme plátky šunky, nakrájeným ananasem (nejlépe kompotovaným) a zasypeme strouhaným sýrem. Před podáváním necháme sýr lehce zapéct pod grilem.

## Toast se sardinkami

Plátky toastového chleba opečeme dozlatova, pomažeme rozetřeným česnekem a potřeme máslem. Vejce uvaříme nahniličku a nakrájíme na plátky. Sardinky rozpůlíme a spolu s vejci jimi obložíme plátky chleba. Přidáme najemno nakrájené olivy a zasypeme strouhaným sýrem. Zapečeme pod grilem, dokud sýr nezezlátne.

## Víte, že...

- v anglickém Seattlu existuje muzeum toustovačů?
- podle britského výzkumu lze z náplně sendviče poznat osobnost konzumenta?
- průměrný Američan sní ročně 193 sendvičů?
- největší sendvič v ČR byl vyroben ostravskými pekaři v roce 2003 a měřil v průměru 51 cm?

## Pikantní sendvič

Spodní plátky chleba namažeme máslem a hořčicí, přidáme plátky anglické slaniny, cibuli nakrájenou na kolečka, najemno nasekanou chilli papričku nebo ostrou mexickou omáčku (dle chuti), plátek rajčete a chuťově výrazný sýr (např. ementál). Zapečeme v grilu, rozřízneme tak, aby vznikly dva trojúhelníky, a podáváme.

## Sendvič s hovězím masem

Plátek polotmavého chleba namažeme máslem a ohřejeme v troubě, naplníme jej propláchnutou rukolou, a ledovým salátem, přidáme najemno nakrájené plátky rostbífu a plátek rajčete. Dle chuti můžete posypat parmezánem a přidat čerstvé či sušené italské bylinky (bazalka, tymián, oregano) nebo dozdobit francouzským dressingem (200 ml olivového oleje, 2 lžíce francouzské hořčice, 2 lžíce vinného octa, sůl, mletý pepř). *-drei-*

INZERCE

NESCAFÉ® Classic®

crema

krémově jemná,
výrazně chutná

www.nescafe.cz

MÁJ, TO JE LÁSKY ČAS

# Koktejly lásky

A co by člověk pro spokojené partnerství neudělal! Ale co podniknout v případě, kdy už z vás bláznivá zamilovanost vyprchala a na dlouholetém protějšku hledáte přitažlivost jen marně? I na to v redakci COOP Rádce myslíme! Recept na nápoj lásky jsme bohužel neobjevili, ale účinky našich lektvarů se k němu značně přibližují! A nejedná se o ingredience, pro které byste museli za úplňku o půlnoci na umrlčí vrch, stačí zaběhnout do nejbližší prodejny COOP.

## Kapka alkoholu neuškodí

Alkohol jako takový odstraňuje zábrany, což je v milostné oblasti žádoucí. Pokud to však s přísunem alkoholu přeženete, efekt je spíše negativní. Jeho nadměrná konzumace snižuje potenci, probouzí ve vás únavu a hlavně u žen není vůbec sexy. Nejsilnější afrodiziakální účinky jsou přisuzovány vínu a pak samozřejmě romantikou prosyceným „bublinkám“ v šampaňském – či chcete-li v sektu. Tehdy nezapomeňte na jahody nebo kaviár a mořské plody!

### Kořeněné víno

***► 500 ml polosuchého vína ► lžička strouhaného zázvoru ► špetka skořice ► špetka vanilky ► 3 hřebíčky ► cukr dle chuti***

Víno svařte s kořením a dosaďte dle chuti. Můžete pít buď teplé, nebo nechat vychladit a dopřát si ho jako sladkou tečku po večeři.

Jestliže na nápoj nespěcháte, nemusíte víno svařovat, ale ingredience nechte ve spižírně louhovat klidně celý týden.

### Sexy bublinky

***► 100 ml demi sektu ► 4 cl campari ► 50 ml pomerančového džusu***

Campari s džusem protřepejte v šejkru s ledem. Přeceďte do sklenice a dolijte šampaňským. Hotový drink dozdobte koktejlovou třešní nebo čerstvým plátkem pomeranče.

## Sexy i bez dvou promile?

Pokud z nějakého důvodu nemůžete sáhnout po alkoholických nápojích, nemusíte věšet hlavu. I mezi nealkoholickými ingrediencemi se najde spousta dobrot, které vám i vašemu partnerovi dodají chuť ke společným radovánkám. V zimě potěší horká čokoláda se špetkou chilli nebo skořice i vynikající jasmínový čaj slazený medem. V letních dnech se pak hodí koktejly z banánu, jahod, mrkve a celeru. Jako afrodiziakální ozdoba plná jiskření poslouží hroznové víno nebo řapíkatý celer.

U alkoholických i nealkoholických koktejlů nezapomeňte na koření. Hodí se zejména to, které zlepšuje prokrvení organismu. Na nákupní seznam si napište hřebíček, skořici, pepř, zázvor, šalvěj, šafrán, mátu i muškátový oříšek. Milovníci čajů by měli vyzkoušet ženšen či rakytník. Pro slazení se hodí jednoznačně med! V anglosaských zemích byla dokonce medovina považována za nejlepší nápoj k povzbuzení potence.

### Okouzlující jahody

***► 150 g zralých jahod ► 1/5 limetky ► soda ► hrst listů máty ► drcený led ► 2 lžičky třtinového cukru***

Jahody očistěte, rozpulte, přidejte k nim mátu a cukr a v šejkru společně rozdrťte. Směs zastříkněte limetovou šťávou a zalijte sodou. Zasypte do poloviny drceným ledem a promíchejte. Vlijte do vysoké sklenice, podávejte se dvěma brčky a lžičkou. Pro alkoholickou

variantu můžete dodat vodku, karibský rum i malibu.

## Osvěžující grep

***▶ 5 cl kvalitního vychlazeného zeleného čaje ▶ 5 cl šťávy z čerstvého červeného grepu ▶ šťáva z poloviny limetky ▶ třtinový cukr***

Uvařte silný zelený čaj, dle chuti oslaďte, promíchejte a nechte vychladit. V šejkru promíchejte grepovou šťávu s limetkovou šťávou a zeleným čajem. Vlijte do sklenice ve tvaru V a doplňte drceným ledem. Ozdobte listem meduňky a čerstvým grepem.

## Nealkoholická piňa colada

***▶ 10 cl ananasového džusu ▶ 5 cl kokosového mléka ▶ 1 cl smetany***

V šejkru promíchejte všechny ingredience spolu s rozdrceným ledem. Koktejl přelijte do vysoké sklenice, můžete přidat led, dozdobte dvěma brčky a čerstvým plátkem ananasu.

## Zázvorová limonáda

***▶ 1 polévková lžíce nastrouhaného zázvoru ▶ 1,5 lžičky třtinového cukru ▶ ½ limety ▶ 0,2 cl limetového sirupu ▶ led ▶ soda/jemně perlivá voda***

Zázvor utřete v široké sklenici spolu s cukrem a nadrobno nakrájenou polovinou limetky, přidejte limetový sirup, sklenici naplňte vrchovatě ledem a dolijte sodou. Promíchejte míchátkem a podávejte se širokým brčkem.

Přestože s našimi koktejly rozhodně nezůstanete chladní a nepřístupní, vězte, že opravdová láska nevězí v množství zkonzumovaného alkoholu. Zkuste zapojit fantazii, poslechnout své srdce a užít si romantický večer s drahou polovičkou. V takovém případě nemusíte být úplně namol a následné hrátky budou přesto žhavé jako uhlíky. Šťastnou ruku při míchání životního koktejlu!

*-drei-*

INZERCE

# NEŽ ZAČNEME GRILOVAT

**A JE TO TADY.** Buřtíky voní celou zahrádkářskou kolonií, od domečků se vznáší voňavá oblaka kouře a ani balkóny panelákových bytů nezůstávají ušetřeny. Ano, uhodli jste – grilovací sezóna! Tak oprašte potřebné náčiní nebo s námi rovnou vyrazte na nákup nového vybavení!

## Když gril – tak pořádný

Na výběr samozřejmě máte nejenom z nepřeberného množství velikostí a tvarů, ale hlavně z široké škály typů těchto žaludku lahodících kamínek. K dostání jsou plynové, lávové, vodní, i elektrické grily a samozřejmě také staré dobré grily na dřevěné uhlí.

## Staré dobré dřevěné

Naprostou klasikou zůstává grilování na dřevěném uhlí. Jeho zastánci si chválí vůni dřeva, kterou maso při tepelné úpravě získá. Velkou výhodou je také jejich nízká pořizovací cena – lze je zakoupit už v řádu stovek korun. Při jejich výběru se soustřeďte na kvalitu materiálu a stabilitu grilu. Není od věci také pořídit gril s víkem – to vám totiž zajistí dokonalou regulaci tepla a ochrání pokrm před rozfoukanými uhlíky v případě větrného počasí. Nevýhodou je nemožnost regulace tepla a delší doba pro rozdělání grilu. Při grilování na dřevěném uhlí mějte na paměti, že nikdy neopékáme maso nad hořícími uhlíky, ale pouze nad rozžhavenými oharky.

## VYCHYTÁVKY PRO ZDRAVÍ I POHODLÍ

- **mnohé grily jsou vybaveny mechanismem, který zabrání odkapávání přebytečného tuku do ohně a vzniku karcinogenních látek;**
- **kovový kartáč by vám neměl ve výbavě chybět – odstraní dokonale všechny nečistoty z předchozího grilování;**
- **na piknik do přírody si můžete koupit jednorázové grily, vydrží v provozu zhruba dvě hodiny;**
- **ani při grilování na plynu či elektrice se nemusíte ochudit o vůni dřeva, na trhu jsou k dostání speciálně ovoněné hobliny.**

## Když máte po ruce zásuvku

Méně náročný na obsluhu i provoz je elektrický gril. Pamatujte na to, že venku je třeba dosáhnout na zdroj elektrického proudu, vyšší jsou i pořizovací náklady. Zdroje tepla u elektrických grilů bývají různé. Nejčastěji se setkáte se zabudovanými elektrickými spirálami v teflonové či litinové desce a infračervenými paprsky. Velkou výhodou těchto grilů je snadná regulace tepla i jednoduchá údržba. Lze je zakoupit v různých velikostech, takže se skvěle hodí pro provoz na balkóně i v interiéru.

## Zatím trochu pozadu

Plynové grily jsou nejoblíbenější v USA, ale také v české kotlině si našli své uživatele. Jsou vybaveny zásobníky s plynem, což mohou být malé bombičky, ale také klasické vysokotlaké lahve. Mezi kuchtíky jsou oblíbené zejména grily s tzv. RBS technologií. Takové grily jsou po bocích vybaveny dvěma hořáky, které garantují rovnoměrnější úpravu potravin. Také zde je hlavní nevýhodou vysoká pořizovací cena.

Plynové i elektrické grily lze zakoupit v úpravě s tzv. lávovými kameny. Tyto kameny díky své konzistenci odvádějí z masa přebytečný tuk a naopak mu dodávají přírodní chuť.

## Ani Česílko nemusí věšet hlavu

Vodní grily představují na tuzemském trhu stále ještě žhavou novinku. Fungují na principu tepla, vodní páry a dýmu. Největší výhodou je zdravá příprava pokrmů – nedochází k odkapávání tuku do ohně, maso není třeba otáčet a přitom se nepřipaluje. Veškerá šťáva zůstává uvnitř masa. Vodní grily lze vytápět dřevěným uhlím i dřevem.

## Není gril jako gril

Jestliže jste neustále na cestách a hodláte gril používat doma, na dovolené i při pikniku s přáteli, pak vám budou vyhovovat menší druhy přenosných grilů. Pro kuchtíky, kteří si naopak zařizují zahradní kuchyňku, se hodí profesionální grilovací moduly, které obsahují mj. úložné prostory i otáčivou jehlu na větší kusy masíčka.

## Na „tálu“ záleží

Kromě způsobu vytápění také záleží na roštu, který zvolíte. Zatímco někdo nedá dopustit na grilovací mřížky, jiný preferuje kameninové desky. U mřížky není třeba čekat na její nažhavení, což v případě širších kameninových desek trvá i deset minut. Tenčí žulové desky se hodí pro použití na plynové grily, silnější zvolte pro grily, ve kterých zatápíte dřevěným uhlím či dřevem. Jejich výhodou je nepřilnavý povrch a zabránění odkapávání tuku do ohně. Navíc na nich můžete připravit různorodé pokrmy – od masa, přes volské oko až po dezerty.

*-drei-*

## COOP nabízí

### GRIL 3v1

Multifunkční gril 3v1 s průměrem roštu 40 cm ocení milovníci dobrého jídla. Gril umožňuje udit, grilovat i opékat. Pokrm je připravován nad nádobou s vodní lázní pomocí tepla a dýmu. Gril má ze tři části – ohniště, vyšší gril, uzavřenou udírnu. Dvě části mají dvířka pro přikládání a kontrolu ohně, vrchní část teploměr do 300 °C, 2 tyče pro zavěšení uzených pokrmů a otvor pro vypouštění kouře.

INZERCE

Vitana®

Kup 3 výrobky Vitana na grilování a vyhraj jeden z

1 000 soudků piva!

Soutěž probíhá od 1. 5. do 31. 7. 2012. Více na www.vitana.cz.

soutěžní kupon

Jméno a příjmení: .....

Ulice, č. p.: .....

Město: ..... PSČ: .....

Telefon: ..... Věk: .....

Datum: ..... Podpis:

Účastník odesláním vyplněného kuponu poskytuje pořadateli souhlas se zpracováním osobních údajů (jméno, příjmení, adresa, věk) po dobu pěti let, podle úplných pravidel soutěže.

# ZDRAVÍ V TABLETÁCH

**Jarní únava dopadá na každého z nás. Přestože už máme nejtragičtější měsíce za sebou a chřipková onemocnění se vrhají už pouze na ty nejodolnější jedince, není od věci sáhnout po vitamínech a posílit imunitu. Dáte tak sbohem lámajícím se nehtům, popelavé pleti i nevalné náladě. Jak však poznat, jestli není na škodu zvolit umělé preparáty – jeden odborník říká to, druhý ono. A reklama? Ta masíruje širokou veřejnost.**

## Nic se nesmí přehánět

Vitamíny, minerály a stopové prvky jsou nepostradatelnou součástí naší potravy. Ovlivňují metabolické pochody v těle, chrání náš organismus a drží tělo v rovnováze. Pokud ovšem není strava tak pestrá, jak by měla být, nebo v případě extrémního přetížení organismu, je třeba sáhnout po pomocnících ve formě tabletek. Potřeba vitamínů a minerálů je individuální záležitostí a nelze ji zobecňovat na základě babských rad ani reklamních taháků. Odvíjí se od věku, pohlaví, zdravotního stavu i fyzické zátěže. Je proto na místě poradit se s lékařem nebo lékárníkem, jaké přípravky jsou pro vás vhodné a jaké nikoliv.

## Pokud se vám množství vymkne z rukou

Zejména lidé, kterým nechybí kvalitní a vyvážená strava, by se mohli kvůli konzumaci vitamínových doplňků lehce předávkovat. U hydrofilních vitamínů, tzn. rozpustných ve vodě, (vitamíny skupiny B, C, P) by nemělo dojít k zásadním negativním vlivům – zkrátka jejich nadbytek vyloučíme spolu s močí. Citliví jedinci ovšem mohou na vysoké dávky těchto vitamínů reagovat vyrážkou

nebo trávicími obtížemi. Lipofilní vitamíny, tj. rozpustné v tucích (A, D, E), se dle odborníků mohou nahromadit v organismu a způsobit toxickou reakci. O té se však dá mluvit při dlouhodobé konzumaci nadměrného zvýšeného množství.

## Kdy je třeba po tabletkách sáhnout

Jako u všech záležitostí, které se týkají zdraví, také zde platí - všeho s mírou. Zvýšená potřeba vitamínů a minerálů je zejména u nemocných jedinců, seniorů a těhotných žen. Značnou část vitamínů z potravy nám dále ujídá nadměrná konzumace alkoholu, kouření, stres, prašné prostředí, fyzické vypětí, antibiotika i pravidelné zobání antikoncepčních pilulek. Nedostatek lipofilních vitamínů se objevuje často při drastických dietách s výrazným omezením tuků.

## Je vitamín jako vitamín?

Samozřejmě že nezáleží na tom, zda sáhnete po vitamínu C v tabletce nebo čerstvém ovoci. Jeho kvalita je stále stejná. Přesto se spolehněte na renomované výrobce a vždy zkontrolujte údaje uvedené na obale. Zde musí být uvedeno složení přípravku, doporučená denní dávka, kontraindikace a doba spotřeby.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE:

- **tuzemské populaci chybí zejména přísun vápníku a jódu?**
- **nedostatečná výživa vitamíny a minerály se týká zejména obézních jedinců?**

- **u žen a dívek se objevuje častěji nedostatek železa?**
- **při zvýšené fyzické aktivitě je vhodné tělu doplnit zejména vitamíny skupiny B?**
- **minerální látky tvoří zhruba 4 % hmotnosti člověka?**

Ani mezi vitamínovými či minerálními preparáty není lehké se zorientovat. Většinou se jedná o pevné tablety s ovocnou příchutí či šumivé tablety, které obsahují jeden vitamín (C, B-komplex) nebo komplex vitamínů a minerálních látek. Zpravidla bývají doplněné o přírodní extrakty, např. z ginkgo biloby, hroznového cukru, guarany, které zvyšují účinnost přípravku, zahánějí únavu, posilují imunitu atp. Zbystřete však u přípravků s nejrůznějšími chemickými barvivy a dochucovadly. Ta jsou paradoxně častá u přípravků určených pro děti – robátkům tako „bonbónky“ zkrátka lépe chutnají.

## Minerální látky – trochu těžší kalibr

Minerály a stopové prvky si naše tělo nedokáže samo vytvořit, je tedy nezbytné, abychom je přijímali v potravě nebo prostřednictvím potravinových doplňků. Mezi nejčastější minerály a stopové prvky se řadí vápník, hořčík, fosfor, sodík, draslík, železo, zinek, křemík a selen. Také v případě konzumace těchto doplňků je třeba myslet na doporučenou denní dávku. Zvýšená konzumace vápníku může způsobit problémy se zažíváním, únavu i svalovou slabost. Při předávkování zinkem či hořčíkem si naopak koledujete o průjmy.

*-drei-*

INZERCE

# PRÁZDNINOVÁ IDYLA MŮŽE RYCHLE SKONČIT

**Nebezpečí, která číhají na děti o prázdninách, jsou obdobná jako po celý rok. Ale přece jen – děti mají více volnosti, prožívají s kamarády nejrůznější dobrodružství, pobývají co nejvíc v přírodě a to vše často i bez dozoru dospělých. Tam, kde to jde, dohlédneme na ně, pokud ne, snažíme se je vést k obezřetnosti.**

## Úraz se dětem nevyhýbá

Nejmilejší letní kratochvílí je samozřejmě koupání a při něm hrozí utonutí. *„Například je zapotřebí natolik dokonalé zajištění domácích bazénů, aby tam malé dítě nemohlo spadnout, a samozřejmě rodiče by je neměli spustit z očí. I když se topícímu dítěti poskytne relativně rychlá pomoc, může dojít k tomu, že sice nezemře, ale navždycky si s sebou ponese následky ve smyslu mozkového postižení,“* varuje MUDr. Jana Táborská.

Každoročně u nás na 250 dětí zemře kvůli úrazům. Skoky do neznámé nebo nedostatečně hluboké vody jsou jednou z příčin. *„Tam, kde není větší hloubka než 1,8 metru, by dítě nemělo do vody skákat po hlavě nebo šipkou. Takovou hloubku má málokterý bazén, rybník nebo řeka. Kromě smrtelného úrazu hrozí i tak těžké poranění páteře, že malý skokan zůstane ochrnutý,“* připomíná lékařka.

Děti si mohou způsobit úraz při hrách, ale i při jízdě na kole, kolečkových bruslích, skateboardu. *„Nejméně závažný je „chodníkový lišej“, odřenina, která bolí, a pokud není řádně vyčištěna, může se zanítit. Vyloučena není ani zlomenina. Samozřejmostí by tedy měla být přilba, eventuálně rukavice, chrániče loktů a kolen,“* upozorňuje Jana Táborská.

## Repelent je dobrý pomocník

V přírodě se můžeme nadít i dalších nepříjemností. Malé ranky po bodnutí komára nebo ováda je dobré po příchodu domů potřít vhodným dezinfekčním prostředkem. Pokud jsou děti alergické na vosí nebo včelí bodnutí, musí být vybaveni antialergiky.

**POKUD DOJDE V PŘÍRODĚ KE ZLOMENINĚ:**

Končetinu fixovat, například nějakou větví, postiženého uložit, zavodnit a zavolat pomoc.

**POKUD DOJDE K VNĚJŠÍMU PORANĚNÍ:**

Ránu vyčistit, vydenzifikovat antiseptickým prostředkem ve spreji, ev. jen omýt studenou vodou, osušit dotykem, přiložit obvaz, neaplikovat zásyp.

Naším největším současným nepřítelem v přírodě je klíště. *„Nejen že přenáší dvě známé nebezpečné choroby – klíšťovou encefalitidu a lymskou boreliózu, ale i tularémii, tzv. zaječí nemoc. Toto akutní infekční onemocnění se projevuje vysokými horečkami, únavou svalů, vředem v místě vpichu a zduřením příslušných lymfatických uzlin,“* informuje MUDr. Táborská s tím, že to není zcela výjimečná infekce. Pro pobyt v přírodě bychom tedy měli volit vhodné oblečení a využívat repelentů.

V létě míváme strach i ze zmijí, jediných ve volné přírodě žijících jedovatých hadů v naší republice. *„Její uštknutí by ale nemělo vést ke smrtelnému zakončení, protože dávka jedu je velmi malá. Ale může dojít k výrazné alergické reakci nebo až anafylaktickému šoku. Takže vždycky je správné postiženého uložit, zklidnit poraněnou končetinu a dovézt ho do nemocnice. Tam je vždy uložen na lůžko, aplikuje se mu injekce proti tetanu, v případě nutnosti jsou aplikovány další léky. Lékaři pacienta sledují minimálně 24 hodin,“* uzavírá Jana Táborská.

Vypočítali jsme řadu nebezpečí, která na děti o prázdninách číhají. To však neznamená, že by neměly chodit do přírody, užívat si koupání, jízdy na kole. Ale měli bychom je vést k tomu, že je třeba předcházet nástrahám, které jim mohou krásné letní dny pokazit a někdy i poznamenat celý jejich další život. *-koř-*

www.coopClub.cz

O dalších nebezpečích se dozvíte na stránkách www.coopclub.cz.

**Antiperspiranty na rozdíl od obyčejných deodorantů umí nejen navonět, ale díky použitým účinným látkám potlačit tvorbu potu. Mezi účinné látky patří především soli hliníku (ve složení aluminium chlorhydrate); stahují póry potních žláz, a tak zabraňují nadměrnému pocení v místech, kde se pot hůře odpařuje a působením bakterií vytváří nepříjemný zápach.**

# NÁKUPNÍ PRŮVODCE: ANTIPERSPIRANTY

Při nákupu je třeba věnovat pozornost tomu, co kupujete. Především mezi výrobky ve spreji lze nalézt množství deodorantů (tzn. sprejů, které jen voní, ale neúčinkují proti potu); ty jsou pochopitelně levnější, ale nelze od nich čekat nic víc než omezení zápachu. Zejména obsahují-li alkohol, pomáhají redukci množství bakterií způsobujících zápach, ale aktivně omezit pocení neumí.

## SPREJ, KULIČKU NEBO TYČINKU?

Výběr typu antiperspirantu záleží především na osobních preferencích a zkušenostech. Všechny fungují na principu omezení potu účinnými látkami na bázi hliníku, které stahují póry potních žláz.

**SPREJ V TLAKOVÉ NÁDOBĚ:** nejprodávanější druh antiperspirantů. Jejich výhodou je rovnoměrné rozptýlení přípravku v jemných částečkách. Po aplikaci nezůstává pocit vlhkosti pokožky. Drobné částečky mohou být při vdechnutí dráždivé, nepředstavují ovšem žádné riziko. Jako hnací plyny se používají butan, isobutan a propan; na rozdíl od starších freonů nepoškozují ozónovou vrstvu.

**SPREJ S MECHANICKÝM ROZPRAŠOVAČEM:** méně prodávané spreje, zpravidla ve skleněných nádobkách. Aerosol jimi tvořený má větší částečky, může po aplikaci vyvolávat pocit vlhkosti.

**KULIČKA:** funguje na principu velkého kuličkového pera. Kulička přenáší slabou vrstvu tekutého přípravku na místo aplikace. Ošetřené místo může být po aplikaci chvíli vlhké.

**TYČINKA:** účinné látky v pevné nebo krémové formě jsou postupně vysouvány z tuby jako u rtěnky. Oproti sprejům může být aplikovaná vrstva hutnější. Některé tyčinky mohou mít agresivní vliv na oblečení (především kvůli hutnější konzistenci), zejména ve směsi s potem.

**KAMENEC:** starý známý prostředek na zastavování krvácení při holení. Přírodní minerál složený z krystalů solí draslíku a hliníku má (podobně jako syntetické hliníkové soli v antiperspirantech) silně stahující účinky na póry v pokožce. Dnes zažívá návrat v podobě přírodního antiperspirantu. Stejně jako hliníkové soli může citlivější jedince dráždit a působí jen minimálně na omezení zápachu (sám je bez zápachu, takže ani „nevoní“).

INZERCE

S VÁŠNÍ PRO JÍDLO

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

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

**OSMISMĚRKA – LEGENDA:** Akce, archa, blok, celta, cop, cukr, čakry, datle, draslík, dravec, efekt, elektrárna, exemplář, gekon, hrst, chřtán, kanár, karas, kasta, kolo, komplikace, korek, kostka, kráter, Krkonoše, labužník, letectví, loket, moped, nádhera, nárazník, nároky, nenasyta, nota, okarína, okurka, osádka, Otmar, pivo, proso, protestant, protiútok, prs, rákos, roští, salva, seče, sekta, seminář, silnice, skála, skot, slina, sloveso, sukovice, svolení, šaty, šest, termoska, vata, víla, vkus, vlasec, vytrvalec, závod, žár.

| AAL STATUE ŠTOVAN TAS; TOL | ŠUMAVSKÉ JEZERO | SLOVENSKY "OREL" | KRÁTKÉ KABÁTY | Knorr | ALKO-HOLICKÝ NÁPOJ | UKAZOVACÍ ZÁJMENO | OBLEK (SLANG.) | DUŽNINA | Knorr | HMOTNOST | POVZDECH | BATOH | ŠŤAVELAN | Knorr | HLAVA KLÁŠTERA | PLEMENO PSA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEVERSKÝ PAROHÁČ | | | | ČÁST MOLEKULY | | | | | ČÁST BÁSNĚ / ZKRATKA TRITOLU | | | | | INICIÁLY HERCE KAISERA | | |
| VELKÝ PAPOUŠEK | | | | 1. DÍL TAJENKY / SVAZ | | | | | | | | | | PŘEDLOŽKA / PŘESTUPEK | | |
| KULOVITÁ BAKTERIE | | | | | | SLOVENSKY "UŽITEK" | | | | | ZNAČKA FOTO-APARÁTU | | | | | |
| SARMATÉ | | | | | | AUTOR NANY | | | | | PLETENÝ ODĚV | | | | | |
| Knorr | CUKRÁŘSKÉ SLADIDLO | PRVEK | ZNAČKA INDIA / LEDAŽE | | | | | | | | NĚMECKY "UHOŘ" | | | | OBYTNÝ ČLUN | STARO-GERMÁNI |
| ROZKAZO-VAT | | | | | | | | | | | TIŠTĚNÉ DÍLO | | | | | |
| SOUŘADICÍ SPOJKA | | | | VZTAŽNÉ ZÁJMENO | SOCHAŘ-SKÝ MATERIÁL | | | | | | NAMOD-RALÝ | POTÍŽ (EXPR.) | USAZENINA / ZKRATKA AUTOR. ARCHIV | | | |
| NEPOHODA | | | | | | KOSTRA HLAVY | SLOVENSKY "OSEL" | ŽÁRY | Knorr | SOCHA (ZAST.) / VYROBENÝ LITÍM | | | | | | |
| ŘÍMSKÝCH 999 | | | NÁPLŇ TRHAVINY / MLETÁ KURKUMA | | | | | | BÝV. ITAL. MĚNA / SÍDLO V ČADU | | | | | SPZ SEMIL / HLAS OSLA | | |
| LEKNUTÍ | | | | DESET PROCENT / RYCHNOV-SKÁ SPZ | | | | | | | | | SLOVENSKY "JENOM" / ZKR. UNIV. KARLOVY | | | |
| 2. DÍL TAJENKY | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NÁPOR CHOROBY | | | | | | HOLÝ | | | | | NAŘÍKATI | | | | | |

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. června 2012** 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 Unilever s výrobky Knorr, budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: **„Zeleninové dobroty“** a **„vám dodá do Jednoty ESSA s.r.o.“**. Výherci jsou: **Marie Ječmínková**, Kyjov; **Helena Šnáblová**, Velké Přítočno; **Jaroslav Vachek**, Dobruška; **Zita Štěpaníková**, Drnholec; **Alžběta Vrtělková**, Chvalšiny; **Jitka Malíková**, Česká Bělá; **Lenka Ráčková**, Rakvice; **Miroslava Šimková**, Liberec; **Jindřich Ondráš**, Borovany; **Roman Marek**, Přibyslavice

# Jogurtový dezert Dueto

NOVINKA

*Vychutnejte si kombinaci nasládlého bílého jogurtu s kousky ovoce nebo čokooríškovou polevou.*
*www.mlekarna-kunin.cz*

MLÉKÁRNA KUNÍN

Spak
má šmak

Vyrobeno v ČR

## Kvalita SPAK za super cenu !

sáček 100 ml • skladování do 25°C • vhodné pro bezlepkovou dietu

www.spak.cz

# PE-PO pekelná pomoc

PE-PO BARBECUE Line

www.severochema.cz

Severochema LIBEREC

Prima

# PRIMA LETNÍ OSUŽENÍ

**Mrož jahodový** v tmavé čokoládě 45 ml

**Mrož lesní plody** s tvarohem v tmavé čokoládě 45 ml

**Mrož jahodový** v bílé čokoládě 45 ml

**Jahody** jahodová dřeň 60 ml

**Maliny** malinová dřeň 60 ml

NOVINKA

MROŽ

Prima ČESKÁ ZNAČKA

**Mrož – dřeň lesní plody** 90 ml

NOVINKA

**Mrož – jahodová dřeň** 90 ml

**Mrož jahodový s tvarohem** 845 ml

www.primazmrzlina.cz