

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

3/2012

ZDARMA



**KULATÁ
DOBROTA**

HURÁ NA HOUBY

coop

SUPER CENA

Vybíráme ze srpnové nabídky



7,90

RANKO
Jogurt smetanový
jahodový, borůvkový,
broskvový, čoko-oříšek
140 g
cena za 100 g • 5,65 Kč



Prima3
MROŽ

9,90

MROŽ Jahody
jahodová dřev
MROŽ Maliny
malinová dřev
60 ml
cena za 100 ml • 16,50 Kč



23,90

COOP
PREMIUM
Cookies s brusinkami
150 g
cena za 100 g • 15,94 Kč

coop

Uvedená nabídka platí ve 2 499 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 8. do 31. 8. 2012 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.



12 Úžeh nebo úpal?



20-21 Zmrzlina ze zahrádky



22-23 Když jsem šel z hub



26-27 Což takhle dát si pirohy?



28-29 Teplo a potraviny

Vážené čtenářky a čtenáři,

máme my to jednoduchý život. Pokud chtěli naši předci v létě alespoň dva dny uchovat syrové maso v uspokojivém stavu, balili ho do křenových listů a ukládali do sklepa. My máme ledničky, mrazáky. Jakmile sluníčko přepojilo ultrafialové záření na maximum, hospodyňky rozložily bílé prádlo na trávník a kropily a sušily, až zářivě bíle svítilo. My ho vložíme do pračky a můžeme zatím třeba upéct pirohy. Že nevíte, jak pirohy připravit? Rádce Vám práci usnadní.

V řadě zemí vůbec neznají houbaření. V Británii, ve Skandinávii, ale třeba i v Německu (až na Bavorsko) jdou pro houby na trh. To my si houbovou sezónu dokážeme pořádně užít. Proto jsme do Rádce zařadili i článek o houbách.

V létě se potraviny rychle kazí a můžeme si při jejich konzumaci zadělat na pořádný malér. Připomeneme Vám, jak správně potraviny skladovat, ale také poradit, co si vzít s sebou na krátký nebo delší výlet.

Je dobře, že se do našich zahrádek vrací bylinky, které už pěstovaly naše babičky. Třeba takový yzop. On nejen zajímavě nahořkle voní, ale krásně kvete a umí mnohé bolístky vyléčit.

Nechybí ani pravidelné seriály – Svět čokolády, Bydlení podle Feng-Shui. Víme, že jste si oblíbili seriál, ve kterém Vám představujeme jednotlivé regiony České republiky. Tentokrát jsme vybrali Středočeský kraj. Nabídneme regionální recepty, pozveme Vás na zajímavé výlety a cestou si můžete dát zmrzlinu. Kopečkovou.

*Krásné letní dny
Vám přeje Vaše redakce*

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

Příští číslo časopisu vyjde v září 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 Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 | **Generální ředitel:** Ing. Josef Holub | **Marketing COOP:** Jitka Wohrabová, Andrea Mouralová, tel.: 224 106 145, 224 106 146; fax: 224 106 140, e-mail: redakce@coop.cz, internet: www.coop.cz
REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002 | **TIŠTĚNÝ NÁKLAD:** 145 000 ks



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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP


**RÁDCE
VE SVĚTĚ
FINANCÍ**

SPOKOJENÉ A ZAJIŠTĚNÉ STÁŘÍ



Citujeme-li volně známou televizní reklamu, každý by si rád v důchodu zachrochtal jako prasátko v žitě. Kvůli změnám v důchodovém systému však nikdo pořádně neví, co nás čeká a nemine. Byť je jazyk české penzijní reformy pěkně zamotaný, snažili jsme se pro vás rozklíčovat alespoň ty nejpodstatnější informace.

PENZIJNÍ CHRÁM O TŘECH PILÍŘÍCH

Nová struktura penzijního systému bude mít tři pilíře:

I. pilíř – státní průběžný systém (PAYG).

II. pilíř – nově zřízený kapitalizační pilíř, do kterého bude možné dobrovolně vstoupit, ovšem poté již bude povinnost setrvat v něm až do důchodového věku. V tomto pilíři se bude moci každý rozhodnout, jakou investiční strategii zvolí. Zda své prostředky svěří více rizikovým fondům s většími výnosy nebo

vsadí na jistější investici, ale úspory méně zhodnotí.

III. pilíř – plně dobrovolný systém vycházející ze současného penzijního připojištění, které však bude reformováno.

Podle zákona se občané budou nadále účastnit povinného prvního pilíře, zároveň jim bude umožněno dobrovolně vstoupit do nově zřízeného druhého pilíře s tím, že od okamžiku vstupu bude povinnost setrvání až do důchodového věku. Současně se lze účastnit i třetího pilíře s možností kdykoliv vstoupit i vystoupit. Nárok na státní

příspěvek a daňové úlevy je však podmíněn setrváním do doby dosažení důchodového věku.

ZE SVÉHO ČI ZE STÁTNÍHO?

Zlomovým pro důchody je rok 2013. Od prvního ledna totiž začne platit důchodová reforma přinášející razantní změny. Na důchodové pojištění jde aktuálně 28 % z vyměřovacího základu mzdy. I v budoucnu by mělo 25 % z této částky směřovat do prvního pilíře, zbylá tři procenta se pak mohou přesunout do druhého pilíře. K tomu ale bude muset sám pojištěnec přispívat 2 % ze základu pro výpočet odvodu na sociální pojištění. Další jedno procento by pak lidé mohli posílat dobrovolně ve prospěch svých rodičů. O tom, zda se jedinec spolehne pouze na stát, nebo využije soukromého fondu, se každý musí rozhodnout do 35 let věku. Lidé nad

touto věkovou hranicí se však musí rozhodnout už v průběhu prvního pololetí 2013.

Podle výpočtů je spoření do soukromých fondů výhodné pro lidi, jejichž hrubý měsíční příjem je vyšší než 23 tisíc korun. Na výplatu těchto financí mají ovšem nárok až po dosažení důchodového věku. Finance také nejde čerpat jednorázově – budou vypláceny postupně, a to minimálně v délce 20 let. V poslední době se však začíná mluvit o tzv. předdůchodu. Jedná se o možnost čerpat finance ze soukromého penzijního fondu ve věku, kdy již bude složité uplatnit se na pracovním trhu. Tento krok se však nelíbí Evropské komisi, takže jeho zavedení je nyní diskutabilní.

Naspořené finance se stanou součástí dědického řízení v případě, že jedinec zemře ve spořicí části. V případě, že penzista zemře později, dostanou dědici zbytek naspořených peněz (pokud se důchodce rozhodl pro dvacetiletou výplatu renty). Jestliže se penzista rozhodl pro doživotní formu penze, pak výplata končí jeho smrtí.

(NE)JISTOTA SOUKROMÝCH FONDŮ

Stát za finance uložené v soukromých fondech nebude nijak ručit. Co ovšem ovlivní, jsou podmínky jejich

fungování. Průměrný roční výnos z těchto fondů se předpokládá mezi 4 a 5 %. Je třeba ovšem počítat také s inflací a výdaji na provoz fondu samotného. Obdobný systém fungu-



jící v Evropě ukazuje, že zhodnocení je v lepším případě nulové, či lehce minusové.

V ČR existuje momentálně devět penzijních fondů, které se od roku 2013 změní na tzv. transformované fondy. Penzijní připojištění bude od tohoto data nazýváno doplňkovým penzijním spořením a bude ho upravovat zákon č. 427/2011 Sb. Transformované fondy budou mít stejné podmínky jako nyní – starší penzijní fondy a bude možné do nich vstoupit pouze do listopadu 2012. Poté se fondy zakonzervují. Od prvního ledna 2013 bude možno uzavírat pojistky pouze k novému doplňkovému penzijnímu spoření.

DO DŮCHODU POZDĚJI

Současná hranice odchodu do důchodu – tedy 65 let – se bude do budoucna prodlužovat. Dle předpokladů se odchod do důchodu posune na hranici 70 let věku – ani tato hranice však není definitivní. Prozatím platí, že muži narození po roce 1965 by měli odejít do důchodu v 65 letech, stejně jako ženy s jedním dítětem. O rok dříve půjdou do penze ženy se dvěma dětmi.

Podrobnosti naleznete na stránkách Ministerstva financí (www.mfcr.cz).

-drei-

INZERCE

KONZERVAČNÍ A NAKLÁDACÍ PŘÍPRAVKY

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

DEKO STERIL - přípravek k nakládání zeleniny 100 g

PEKTOGEL - přípravek k výrobě džemů a marmelád 40 g



Alibona a.s.

Svatoplukova 909,
784 01 Litovel

e-mail: alibona@alibona.cz

tel.: 585 495 111, fax: 585 342 335

Tymián

Z bylinkářské zahrady

Yzop

Využití v kuchyni

Tymián má v kuchyni pestré využití. Hodí se do omáček, polévek, zeleninových salátů. Ochucujeme jím kysané zelí, rýžové pokrmy, těstoviny, luštěniny, domácí nádivky a uzeniny, ryby, zvěřinu a drůbež.

Najdeme ho v mnoha mezinárodních kuchyních, například mexické, španělské, francouzské, kde bývá součástí tradičních pokrmů. Sušený tymián přidáný hned na začátku vaření uvolní do pokrmu vonné silice.

Pokud vložíme do pokrmu celé snítky tymiánu, před podáváním je vyjmeme.

Tuto bylinku můžeme nakládat a ochucovat jí třeba olivový olej a ocet, který později použijeme pro zakapání zeleninového salátu.

Tymián

Tymián obecný je jednou z nejsilnějších antibioticky působících bylin. List i nať tymiánu působí protibakteriálně jednak při kloktání a vyplachování úst, jednak při vnitřním použití. Díky obsahu silice je výborným desinfekčním prostředkem, který zároveň tlumí kašel a usnadňuje odkašlávání. Proto je vhodný při potížích z nachlazení, především pokud se jedná o nemoci dýchacích cest. Zlepšuje trávení, působí proti nadýmání. Podporuje hojení ran a přidáním do koupele pomáhá při revmatismu.

Pěstování

Této bylince se dobře daří v propustné písčité půdě. Můžeme ji pěstovat v truhlíku, větším květináči, ale i na vlastní bylinkové zahrádce. Při růstu dopřejeme tymiánu dostatek slunečního svitu. Sbíráme lístky a celé snítky. Aby nám stonky nedřevnatěly a nerostly zbytečně do výšky, otrháváme tymiánové lístky co nejčastěji. Pokud chceme koření s výrazným aromatem, otrháváme jej těsně před rozkvětem – v tomto období je tymián nejvhodnější také pro domácí sušení. Usušený tymián uskladníme do suché a dobře těsnící nádoby, typické aroma si tak zachová po celou zimu.



Tymián k inhalaci

1l vody přivedeme k varu a přidáme 3 lžíce tymiánu. Hrnc odstavíme ze sporáku. Vše necháme asi 10 min louhovat. Připravený nálev vlijeme do misky a inhalujeme.

Yzop

Dříve jste yzop našli na každé české zahrádce, obvykle pod kuchyňským oknem těsně u domu, kde je i v zimě natolik teplo, že tato trvalka mohla přežít. Jinde naši studenou a mokrou zimu těžko snáší, protože pochází ze Středomoří. Pak tato bylinka, která je i krásná, téměř zmizela. Obliba yzopu se dnes vrací se vzrůstající oblibou středomořské kuchyně, jejíž je nedílnou součástí. A to je dobře, protože ovoní, okoření a ještě léčí.

Yzop lékařský je bohatý na hořčiny, silice, trísloviny, flavonoidy a vitamín C. Chuť a vůně je nahořklá. Je známým antimikrobiálním prostředkem, podporuje vypuzení hlenu z dýchacího systému, přináší úlevu při ucpaném nosu, hořká složka v něm obsažená podporuje chuť k jídlu i trávení. O blahodárných účincích yzopu se rovněž mluví v souvislosti s problémy krevního oběhu, horečkou, pakostnicí a obezitou. Éterický olej s vůní yzopu pomáhá při depresích.

Předběžný výzkum dokonce naznačuje, že yzop může být užitečný při léčbě oparu a genitálního herpesu.

Pěstování

Můžeme ho vysévat každý rok na sušší, slunné místo do lehké půdy. Vykvetě na vrcholu léta bohatými klasy. Yzop je v květu velice pěkný, byla by škoda ho skrývat v koutku užitkové zahrady, upoutá svou krásou mezi letničkami. Původní yzop má klasy modrých květů, dnes ale můžete pořídit odrůdy i s květy bílými a růžovými.

Půdu má raději mírně zásaditou, pokud tedy přihnojujeme, tak vápenitým hnojivem. Pěstujeme-li ho v květináči nebo truhlíku, nenecháváme vodu v misce, raději zaléváme jen shora, méně, zato pravidelně třikrát týdně.

Nať se sbírá v červenci a květnu a suší přirozeným teplem.

Využití v kuchyni

Yzop se používá čerstvý, sušený nebo mražený. V kuchyni doplňuje masité pokrmy, hodí se do nádivek, paštik, ke skopovému masu, zvěřině, rybám a do marinád určených ke grilování. Bylina napomáhá trávení tučnějších pokrmů.

Yzop využijeme i při přípravě dušené zeleniny, do pomazánek, polévek a omáček. Květy yzopu do-



zdobí chlebičky, jednohubky, obložené mísy a zeleninové saláty. Můžeme jím okořenit i měkké sýry. Yzop udělá parádu na skleněné míchané nápoje, často je díky svému aroma i součástí bylinných likérů.

-koř-

INZERCE

KRÁSNÝ TRÁVNÍK I V LÉTĚ

Převážná většina majitelů domků, vilek, chalup si velice zakládá na pěkném okolí svých nemovitostí. Stalo se takřka nepsaným pravidlem mít hustý, sytý zelený a perfektně zastřižený „anglický trávník“.

Nesmí se na něm objevit nic, co tam nepatří – sedmikrásky, pampelišky, mech a jiný „plevel“.

Dosažení a hlavně pak uchování takového trávníku vyžaduje velkou péči. Neustálé sekání, odstraňování plevelů. Klíčová je jeho správná a pravidelná výživa. Pro výživu můžeme použít granulované trávníkové hnojivo značky EXPERT, které se dobře aplikuje a dodává trávníku všechny potřebné živiny (dusík, fosfor, draslík, síru a hořčík).

Pro trávníky, kde se vyskytuje mech, doporučujeme použít hnojivo EXPERT PLUS s obsahem železa. Toto hnojivo je k dostání ve dvou provedeních – pro celoroční použití a pro podzim. Od sebe se liší poměrem základních prvků N-P-K. Přítomnost železa způsobí zaschnutí mechu, který pak lehce hráběmi z trávníku odstraníme.

Abychom měli hezký trávník i přes léto, kdy je většinou nedostatek vláhy, pomůžeme si jedním malým trikem. Draslík přispívá k zesílení buněčných stěn rostlin a k lepšímu zadržování vody. Proto použijeme podzimní formu hnojiva EXPERT PLUS PODZIM v červnu, aby se trávník na nastávající letní vedra dobře připravil.

**Staňte se
i Vy experty
na trávníky
s EXPERTEM PLUS
z Forestiny.**



ROVNOVÁHA TĚLA A DUŠE

Málokteré cvičení kombinuje s trénováním fyzické získá na pružnosti, stabilitě je to jóga. Učení, které je udržuje pevnou základnu. Jedince nesvazuje podmínkami pohlaví. Naopak mu otevírá nové Vítejte ve zcela jiném

Potřebujete protáhnout ztuhlé svalstvo, oprostít se od každodenních starostí a najít ztracenou rovnováhu těla i ducha? Pak jste ideálním kandidátem pro cvičení jógy.

Nevadí, že jste cvičením zcela nepolíbení

dokonalou relaxaci zdatnosti. Tělo při něm i krása – hádáte správně, známé už po staletí, si stále obdivovatelů a cvičenců. na tělesnou zdatnost, věk ani a netušené možnosti. světě – světě jógy!

jednalo spíše o způsob meditace a uctívání.

CO S SEBOU A CO NA SEBE

Jóga nepatří mezi cvičení, na která potřebujete bůhvíjaké vybavení.

Ideální je volnější oblečení, které však ne-
překáží

a neuběhnete více než deset metrů. S jógou lze začít pomalu a dle svých možností.

KDO MŮŽE JÓGU CVIČIT?

Jedinečnost tohoto – řekněme – sportu tkví v tom, že je určen pro širokou škálu osob. Cvičit mohou ženy, muži i děti bez rozdílu věku či hmotnosti. Také nastávající maminky či senioři jsou na józe vítáni. Pro ně jsou dokonce určeny i speciální cviky a lekce.

HISTORIE

Historie jógy sahá mnohem hlouběji než všechna cvičení, o nichž jsme doposud v našem seriálu mluvili. Nejstarší zmínky o tomto cvičení se datují až do hlubokých dob před naším letopočtem a jsou spojeny s indickou civilizací. Tehdy se však

pohybu.

Pokud se do tohoto cvičení zamilujete, můžete investovat do speciálních svršků, navržených tak, aby byl pohyb co nejkomfortnější. Kromě toho si přibalte karimatku, ručník a dostatek vody. Různé formy jógy využívají i další pomůcky – od deky, očních sáček, meditačních polštářků, přes míče, cihličky z měkkého materiálu až po běžné domácí zařízení, jako je židle.

KDY A JAK ZAČÍT

U jógy je třeba uvědomit si, že se cvičení vyvíjí a nabaluje na sebe. Je založeno na jednotlivých pozicích, které mají své významy – nic se při nich nedá uspěchat. Pokud jste tedy jógou zcela nepolíbení, přihlaste se



do lekcí pro naprosté začátečníky. Myslíte-li to s jógou vážně a hodláte-li poznat tento pohyb i ze strany meditace, najděte si raději speciální školu jógy než lekce v běžném fitness centru.

BEZPOČET DRUHŮ

BIKRAM JÓGA (HOT JÓGA) – jedná se o dynamické cvičení 26 poloh hatha jógy ve vyhřátém sále (zhruba 42 °C). Jejím zakladatelem byl Bikram Choudhury, který ji na pozvání Lékařské komory přivezl v roce 1971 do USA z Indie.

POWER JÓGA – nejznámější a nejdostupnější forma jógy v současnosti. Buduje fyzickou i duševní kondici a spojuje jógu s prvky pilates a aerobiku.

HATHAJÓGA – využívá tělo k vnitřnímu tápání, jedná se o silové cvičení, avšak pomalu provedené. Cvičenec se zaměřuje na pravidelnost dechu a masáž vnitřních orgánů.

AŠTANGAJÓGA – dynamické a fyzicky náročné provedení jógy. Se-stává z přesně daného pořadí pozic



- ásan tvořících plynulou sestavu.

GRAVID JÓGA – speciální cviky hátha jógy sestavené na tělo nastávajícím maminkám.

WORKOUT JÓGA – dynamické cvičení určené pro zvýšení kondice.

DANCE JÓGA – spojení jógy s tancem, v rámci jednotlivých lekcí se učí části taneční soustavy.

OSOBNÍ ZKUŠENOST

Kdo z nás by v uspěchané době nechtěl na chvíli zastavit a vydechnout, ale přesto udělat něco pro své tělo. Jóga skutečně nabízí šedesát

minut záprahu pro tělo a odpočinku pro duši. Pokud se přihlásíte na lekci, která je připravena pro naprosté začátečníky, nic nepříjemného vás nemůže překvapit. Pozice pomáhají uvolňovat tělo krůček za krůčkem, takže se s každou lekcí zlepšujete. Můžete cvičit kdekoli – pár minut doma, pár minut v zaměstnání nebo o samotě v klidu přírody. Brzy si na tento okamžik věnovaný pouze vaší maličkosti zvyknete. Je jako droga! Moderní formy jógy navíc umožňují využívat potenciál jógy i jedincům, kteří netihnou k meditaci a duševnímu poznání. Tehdy může být jóga perfektním prostředníkem ke zlepšení držení těla.

-drei-



INZERCE



Zmrzlina plná mléka
s kapkou smetany.

Big Milk



www.bigmilk.cz

Místo, kde nám spolu dobře bude



Obývací pokoj je ve většině našich domovů místem, kde se každodenně setkávají všichni členové rodiny. Jsme rádi, že společně můžeme alespoň chvíli posedět, podělit se s ostatními o všechny radosti a starosti, které jsme během dne prožili, naplánovat výlet, dovolenou. Právě tyto chvíle vedou k soudržnosti rodiny a jejímu stmelování. V „obývací“ se setkáváme s přáteli, širší rodinou. Dá se tedy bez velkého přehánění říct, že je to nejen srdce, ale i mozek domácnosti a její komunikace. Proto je podle terapeutky Lenky Lavičkové třeba vytvořit zde ty nejlepší podmínky. Velkým pomocníkem je feng-shui.

Energii na útěku zbrzdí křišťál

Co se týká dispozičního rozložení místností, je vhodné mít obývací pokoj v blízkosti vstupu. Tím je zajištěna klidová zóna pro ložnici, pokoje, studovnu. Správně fungující obývací pokoj a plynulou komunikaci mezi všemi zúčastněnými můžeme podpořit konkrétním zařízením. Nejvíce

energie proudí mezi dveřmi a okny. Tento tok působí rušivě na osoby, které by v něm déle pobývaly, proto je vhodnější umístit posezení mimo tento pomyslný průvan. Umístění dveří proti oknům se ve feng-shui všeobecně považuje za nepříznivé. Energii můžeme zpomalit a rozšířit do stran různými „nápravnými“ prostředky, například zavěšením křišťálů na linii okno-dveře.

Zed' za zády znamená bezpečí

Pohovka je nejdůležitějším elementem pokoje. Z materiálů volíme dřevo, pro čalounění bavlnu či len. Sedací soupravu je nejlepší umístit v polouzavřeném tvaru písmene U mimo linii okno-dveře. Rozmístění míst k sezení můžeme opticky uzavřít nízkými taburety, které budou působit ve výsledku velmi přátelsky.

U křesel a sedací soupravy je dobré sedícím co nejvíce zajistit pocit opory, ochrany a bezpečí. Naše podvědomí hledá takovou pozici, ve které se všemu, co k nám přichází, můžeme postavit čelem. Toho docílíme, když pohovku či křesla umístíme v blízkosti zdi. Jestliže to jinak nejde, lze za křeslo dát skříňku, paraván nebo jiný kus nábytku.

Umožní-li nám to velikost obývacího pokoje, měli bychom při jeho zařizování myslet i na individualitu jednotlivých členů rodiny. Ideální jsou další místa k sezení jako houpací

židle, křesla, taburety. K vyrovnaní ženské a mužské energie pomůže rozmístění různých polštářků, podušek i na zem.

Světlo hraje velkou roli

Díky světlu proudí do pokoje pozitivní energie. Světlo podporuje dobrou náladu, přitahuje radost, peníze a lidi. Proto jsou nejlepší prostorná okna. Závěsy, nejlépe pastelových barev, by neměly bránit cestě slunečnímu svitu.

Stropní svítidlo je vhodné zavěsit nad střed konferenčního stolu. Pamatujeme ale na to, že velmi silné světlo na stropě je málo příjemné a často obtěžuje. Stolní lampy se světlem natočeným nahoru a další vertikální osvětlení přinášejí odpočinkovou atmosféru.

Pohled do plamenů ohně je uklidňující. Krb v obývacím pokoji má málokdo, pomůžeme si tedy svíčkami. K navození příjemné atmosféry přispějí i esenciální oleje, např. pomeranč, bergamotové silice nebo jasmín.

Tmavá místa pokoje a temná zákoutí prostoru můžeme oživit jak osvětlením, tak i zrcadly, rostlinami nebo jasnými barvami. Také hudbou se přiblížíme k srdcím jiných lidí, díky ní skončujeme se starými energiemi a povolíme vstup energiím novým. Hudební nosiče je podle zásad feng-shui nejlepší umístit na západní straně pokoje. K celkové příjemné atmosféře přispěje také umístění fotografií, které zachycují šťastné chvíle celé rodiny.

Lenka Lavičková

OVOCE, NEBO ZELENINA?

Podobně jako se řeší problém, co bylo dřív – jestli slepice, nebo vejce, přetřásá se také, zda je meloun ovoce, či zelenina. I v lečkerém hypermarketu mají melouny vedeny tu pod ovocem, tu pod zeleninou. Naštěstí tohle není případ COOPu, protože zde všichni vědí, že meloun patří mezi plodovou zeleninu, konkrétně do čeledi tykvovitých.

CO SE SKRÝVÁ POD SLUPKOU?

Pod melounovou slupkou se ukrývá řada vitamínů (A, B1, B2, C) a minerálních látek. Dále velký podíl vody a minimum kalorií. Hubnete do plavek? Pak by meloun ve vašem jídelníčku neměl chybět. Navíc je močopudný, stimuluje krevní oběh, posiluje stěny střev. Melounovou masku ocení vaše pleť, protože meloun skvěle hydratuje, působí proti tvorbě vrásek kolem očí a úst. Příprava masky je přitom velice jednoduchá. Stačí meloun nakrájet na tenké plátky, nechat okapat a nanést na obličej.

MELOUNY A MELOUNKY

Melouny dělíme do dvou základních skupin. Vodní melouny a cukrové melouny. Právě na ty vodní se vztahuje úvodní hádanka. Jde o plody s tmavě zelenou nebo žíhanou slupkou a červenou dužninou.

Cukrový meloun je v našich zeměpisných šířkách stále trochu neznámý a opomíjený. Je mnohem menší než jeho vodní bratříček. Slupka má žlutou až zelenavou barvu, dužnina žlutou. Název napovídá, že tyto odrůdy obsahují více cukru. Jsou aromatictější, s měkčí a pevnější dužninou a s typickou ananasovou vůní. Cukrový meloun se často podává jako předkrm s parmskou šunkou, lososem nebo sladkým vínem.

V rámci kategorie cukrových melounů hovoříme o několika základních typech.



KULATÁ DOBROTA

KDYŽ SE TO VYHODÍ DO VZDUCHU, JE TO ZELENÉ, KDYŽ TO SPADNE, JE TO ČERVENÉ.

CO TO JE?

TUHLE PRASTAROU HÁDANKU ZNÁ SNAD KAŽDÝ A KAŽDÝ ODPOVÍ: „MELOUN.“ ALE JE MELOUN OPRAVDU JEN ZELENÝ A ČERVENÝ? NENÍ.



Kantalup – nazývaný také ananasový. Naoranžovělá dužnina je velmi sladká, aromatická a chutí připomíná právě ananas. Slupka má výraznou síťovanou kresbu. Hmotnost melounu kantalup se pohybuje kolem jednoho kilogramu. Konzumujeme jej samotný, využijeme jej ale i při přípravě zmrzliny a ovocných salátů.

Gallia – chutí připomíná nektarinky. Zelenožlutá slupka je potažena šedivou síťovinou, dužnina má světle zelenou barvu.

Medový meloun – poznáme jej podle žluté slupky, která může být hladká, zvrásněná i žebrovaná. Dužnina přechází ze žluté barvy až do světle zelené. Jeho medově nasládlá chuť se hodí k parmské šunce a k pršutu. K delikatesám také patří studená polévka s bílým vínem.

JDEME NA NÁKUP

Do žen a do melounů nevidíš. Jak poznat správnou ženu vám neporadíme, ale jak rozeznat správně vyzrálý meloun, to je jiná.

Vyzrálý plod poznáme podle zaschlé stopky. Při poklepu prsty zní lehce dutě. Silný dutý zvuk naznačuje přezrálou plod. Zralé cukrové melouny jsou na svou velikost poměrně těžké a pevné. Výrazně voní a slupka je u stonku popraskaná. Pokud na slupku cukrového melounu zatlačíme prsty a povrch ani trochu nepovolí, není plod ještě zcela zralý.

LETNÍ MELOUNOVÁ POLÉVKA

► 1 meloun gallia nebo medový meloun ► 150 ml bílého vína
► 1 pomeranč ► 1 citron ► 2 lžíce cukru ► jahody na ozdobu

Meloun rozpůlíme, zbavíme jader, nakrájíme na plátky. Spolu s vínem a cukrem jej rozmixujeme. Pomeranč a citrony oloupeme, dužniny nakrájíme na malé kousky a přidáme do rozmixované polévky. Je-li polévka kyselá, dochutíme cukrem. Dáme vychladit do ledničky alespoň na dvě hodiny. Podáváme ozdobené plátky jahod.

Při zamračené obloze i naše nálada bývá mrzutá. Když v zimě několik týdnů po sobě nepřetržitě zahalují oblohu mraky, stýská se nám po slunci. V letních měsících chceme deficit zlatých paprsků dohnat. Jenže to nemusí skončit dobře. Zvlášť děti bychom měli před přemírou slunce a horka chránit.

Úžeh není úpal

Často si tyto dva pojmy pleteme. Úžeh není úpal, i když jsou si svými důsledky velmi podobné. „Úžeh se pokládá za přímé poškození organismu sluncem. Pokud je dítě vystaveno delší dobu slunečnímu záření, je typické v první řadě, že mu zčervená kůže, která je samozřejmě velmi citlivá,“ popisuje MUDr. Jana Táborská. Když je dítě natřené krémem s vyšším UV faktorem, nemusí být spálená kůže příliš nápadná, úžeh však dá o sobě vědět i dalšími příznaky. „Dítě si stěžuje, že ho bolí hlavička, je zchvácené, opocené a zároveň může dojít k výrazné dehydrataci jeho organismu.“

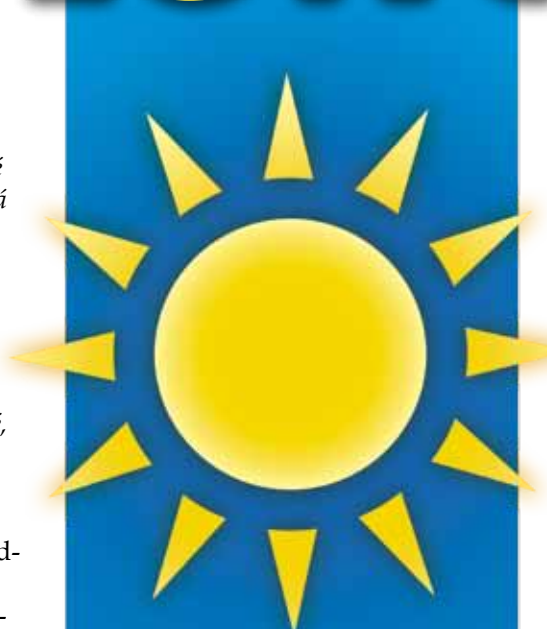
První pomoc spočívá v tom, že dítě co nejdříve přemístíme do chladnějšího prostředí nebo alespoň do stínu, přikládáme studené obklady a podáváme mu chladné tekutiny.



„Onemocnění je někdy doprovázeno zvracením, proto by vodu nebo jiný nápoj mělo dítě popíjet po malých dávkách, ne najednou větší množství,“ zdrazňuje lékařka.

Pokud se to se s pobytem na slunci přežene, úžeh se u dítěte může projevit i podezřením na zá-

SLUNCE



dokáže hodně ublížit



nět mozkových blan. V takovém případě je nezbytné postiženého dopravit do nemocnice, kde lékař tuto eventualitu potvrdí či vyvrátí v případě nutnosti i lumbální punkcí.



V autě mohou i zemřít

K úpalu dochází následkem pobytu v horkém a často vlhkém prostředí. Slunce v něm vůbec nemusí hrát hlavní roli. Dochází k němu v horkých provozech nebo v tropických zemích, tedy především ve světě dospělých, ale i děti mohou v našich končinách dojít kvůli úpalu k úhoni. „Každý rok se setkáváme s tím, že rodiče v teplém letním dnu nechají dítě v uzavřeném autě a odejdou na delší dobu třeba na nákup. V takovém prostředí může teplota překročit 60 °C a nejsou výjimkou případy, kdy došlo k otoku mozku, křečím a následnému úmrtí dítěte,“ varuje Jana Táborská.

Příznaky úpalu jsou podobné s úžehem – bolesti hlavy, nevolnost, podráždění mozkových plen. Léčba je rovněž obdobná, dítě umístíme v chladném prostředí, podáváme tekutiny a v případě nutnosti vyhledáme lékaře.

-koř-

www.coopClub.cz

Další rady pro horké letní dny naleznete na stránkách www.coopclub.cz.



RECEPTY NA KAŽDÝ DEN



S VÁŠNÍ PRO JÍDLO

**CONCHIGLIONI RIGATI
PLNĚNÉ KUŘECÍ SMĚSÍ**



**PLNĚNÉ ZAPÉKANÉ
CANNELLONI**



**ZELENINOVÝ GULÁŠ
S OPEČENOU SLANINOU**



**KUŘECÍ KOUSKY NA DIVOKO
SE ZELENINOVOU OMÁČKOU**





RECEPTY NA KAŽDÝ DEN



Plněné zapékané cannelloni

Ingredience:

20 ks těstovin cannelloni, sůl, 3 lžíce olivového oleje, 1 červená cibule, 4 stroužky česneku, 350 g mletého masa, mletý pepř, 1 lžíce rajčatového protlaku, 100 ml červeného vína, 200 ml vody, 1 sáček **Knorr Inspirace boloňské špagety**, tuk na zapékačskou misku, 150 ml smetany na vaření, 100 g nastrouhaného tvrdého sýra, 1 vejce, špetka muškátového oříšku



85 minut



4 osoby



Příprava:

Těstoviny nasympeme do vroucí osolené vody, kam přidáme 1 lžici oleje a vaříme 3 minuty. Potom je opatrně scedíme a necháme vychladnout. Na zbylém oleji necháme zesklivatět nejmenno nasekanou cibuli. Přisypeme k ní nadrobno nasekané 3 stroužky česneku, krátce orestujeme s cibulí, přidáme maso, opepříme a za stálého míchání opékáme, dokud se maso nezačne drobit, asi 6 minut. Směs ochutíme protlakem, vmícháme víno a pod poklicí dusíme 8 minut. Po této době přilijeme vodu, vmícháme sáček Knorr Inspirace boloňské špagety. Promícháme a dusíme za občasného míchání ještě 4 minuty. Masovou omáčku necháme vychladnout. Zapékačskou misku vymažeme tukem. Cannelloni naplníme boloňskou omáčkou a urovnáme je do zapékačské misky. Smetanu prošleháme s 50 g sýra, vejcem a muškátovým oříškem. Cannelloni dáme do trouby předehřáté na 170 °C, po 5 minutách zalijeme smetanovou směsí, posypeme zbylým sýrem a zapékáme 20 minut dozlatova.

Conchiglioni Rigati

plněné kuřecí směsí, přelité omáčkou čtyř druhů sýrů

Ingredience:

3 plátky pancetty nebo anglické slaniny, 3 lžíce olivového oleje, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 300 g mletého kuřecího masa, střídky ze 4 plátků ciabatty, 50 ml bílého vína, sůl, mletý pepř, 300 g velkých těstovin (mušlí), 1 sáček **Knorr Inspirace 4 druhy sýra**, 20 g rozpuštěného Rama margarínu, 250 ml mléka, 2 větvičky bazalky



45 minut



4 osoby



Příprava:

Pancettu nebo slaninu nakrájíme na kostičky, které zpěníme na 2 lžících olivového oleje. Když slanina pustí tuk, přidáme nejmenno nakrájenou cibuli a nasekané stroužky česneku a necháme zesklovatět. Potom přidáme kuřecí maso a vše restujeme za stálého míchání, až se maso začne drobit, asi 7 minut. Střídku nastrouháme, smícháme s vínem a přidáme k masu. Ochutíme solí a pepřem a dusíme pod poklicí 15 minut. Obsah sáčku Knorr Inspirace 4 druhy sýra rozmícháme s rozpuštěným margarínem, zalijeme studeným mlékem, prošleháme a za stálého míchání přivedeme k varu. Za občasného zamíchání omáčku vaříme 2 minuty. Mezitím v hrnci přivedeme k varu velké množství osolené vody, vsypeme těstoviny a uvaříme na skus. Vodu slijeme a těstoviny promastíme olejem a naplníme připravenou masovou směsí. Přeléváme horkou omáčkou a sypeme překrájenými listy bazalky.

Kuřecí kousky na divoko

se zeleninovou omáčkou

Ingredience:

1 kalíšek **Knorr Bujón kuřecí**, 500 ml horké vody, 3-4 lžíce olivového oleje nebo Rama Culinesse, 12 kousků naporcovaných kuřecích vrchních stehen nebo 6 celých kuřecích stehen naporcovaných na 12 kousků, 8 plátků slaniny, 2 cibule, 2 větvičky rozmarýny, 400 g oloupaných krájených rajčat z konzervy, 200 ml rajčatového pyré, 50 ml bílého vína, 1 lžíce vinného octa, 1 lžíce cukru krupice, sůl, mletý pepř, 1 lžička koření na divočinu, 3 kuličky nového koření, 1 bobkový list



85 minut



4-6 osob



Příprava:

Knorr Bohatý Bujón kuřecí zalijeme vodou a rozmícháme. V hluboké pánvi nebo hrnci rozpálíme olej. Vložíme na něj, nejprve kůži dolů, očištěné kousky kuřecího masa. Opékáme ze všech stran. Kůže musí být zlatavá. Opečené kousky vyjmeme. Do výpeku dáme slaninu a pomalu ji opečeme, aby pustila tuk. Mezitím oloupeme na dílky nakrájíme cibuli. Slaninu vyjmeme, do výpeku dáme cibuli, kterou na mírném ohni zpěníme a necháme zesklovatět, asi 6-7 minut. Ke konci k cibuli přidáme rozmarýnu. Pak do hrnce vrátíme kousky opečeného kuřete, slaninu, zalijeme rajčaty, pyré, vmícháme víno, ocet, cukr a bujón. Osolíme, opepříme, vmícháme koření a přidáme omyté kuličky nového koření a bobkový list. Přivedeme k varu. Na mírném ohni vaříme pod poklicí asi 50 minut i déle. Podáváme s těstovinami nebo dušenou rýží.

Zeleninový guláš

s opečenou slaninou

Ingredience:

100 g prorostlé slaniny, 1 lžíce oleje, 1 pórek, 150 g baby karotky, 700 g oloupaných brambor, 200 g očištěné růžičkové kapusty, 1 **Knorr Bohatý Bujón na guláš**, špetka mleté sladké papriky, špetka drceného kmínu, mletý bílý pepř, sůl



35 minut



4 osoby



Příprava:

Slaninu překrájíme na menší kousky a v hrnci na oleji ji opražíme. Kousky vyjmeme, do výpeku dáme na tenká půlkolečka nakrájený pórek, překrájenou karotku, společně orestujeme, přisypeme na kostičky nakrájené brambory, celou nebo napolovic rozkrojenou kapustu. Knorr Bohatý Bujón zalijeme vodou, rozmícháme a vlijeme na zeleninu. Vše promícháme, ochutíme kmínem a pepřem. Na mírném ohni dusíme 15 - 20 minut, přidáme opečenou slaninu, promícháme a nakonec, je-li třeba, guláš osolíme.

SRDCE ČESKÉ REPUBLIKY

Přestože se Středočeský kraj nepyšní rozeklanými štíty hor, každoročně láká nekonečné zástupy turistů.

Malebná krajina ozdobená hrstmi historických klenotů by neměla zůstat skrytá ani vám.

OD HISTORICKÝCH KOŘENŮ

Pohádkově a tajemně působí zříceniny hradu Točnick a Žebrák. Existuje velmi málo takových „bratříčků“, které k sobě neodmyslitelně patří. Mladší Točnick se tyčí majestátně na vrcholu kopce nad starším a menším Žebrákem. Ten byl údajně pojmenován podle prvního návštěvníka, jenž zabouchal na vrata. Mladší z hradů je opředený bezpočtem pověstí. Ta nejznámější je spojena se zakladatelem hradu, Václavem IV., jenž měl na Točnicku ukrýt poklad. Když budete mít štěstí, třeba jej při své návštěvě objevíte!

Představovat další z desítek středočeských hradů, jakými jsou Křivoklát, Kokořín či proslulý Karlštejn, by bylo jako nosit dříví do lesa. Za zmínku stojí méně známé zámky – Žleby, Průhonice a Nelahozeves. Poslední ze jmenovaných měst se proslavilo díky Antonínu Dvořákovvi. Kromě renesančního zámku zde k oblíbeným turistickým cílům patří právě rodný dům světově proslulého skladatele.

MĚSTSKÝ LABYRINT

Kouzlo dávných časů přináší malebná města, jež na cestě českými dějinami zanechala nesmazatelné stopy. Kutná Hora s legendárním Chrámem sv. Barbory je dokonce od roku 1995 zapsána na sezna-

a od té doby se město proslavilo zejména léčbou kardiovaskulárních onemocnění. Méně známé jsou slatinné lázně Toušeň, které jsou od Prahy, co by kamenem dohodil. Pomohou nejen stresem zničeným poutníkům, ale především jedincům s pohybovými potížemi a artrózou.

ZELENÁ NÁRUČ OTEVŘENÁ

Do brdských lesů se vydejte nejenom za houbami a borůvkami. Jejich krása sice nejvíce vynikne při slunných podzimních dnech, ale ani letní vyjíždky a procházky po místních stezkách a cyklostezkách nepřinesou zklamání. Při objevných výpravách zavítejte do obce Neumětely, která dle pověsti skrývá hrob bájného oře Šemíka!

Vodáky i milovníky divoké přírody nadchne koryto Berounky protékající CHKO Křivoklátsko. Skalní města a překrásné výhledy do krajiny poskytnou CHKO Český ráj a Český kras. Pokud vám v nohách zbude ještě dost sil, můžete se vydat na Blaník za spícími rytíři. Mohli byste mít štěstí a některého probouzejícího se zahlédnout.

Jedinečné výlety s dětmi nabízí návštěva místních skanzenů. Za zmínku stojí Hornický skanzen Březové Hory. Kromě obvyklých muzejních expozic je možné prohlédnout si hornickou chalupu nebo vyrazit vláčkem na projíždku tajemných chodeb. Hlavně mužskou část výpravy nadchne návštěva Vojenského skanzenu Smečno, kam je ovšem radno objednat se dopředu.

-drei-

mu světového kulturního dědictví UNESCO. Menší rozlohou, avšak pro výletníka o nic méně zajímavý je Nymburk. Zejména perfektně zachované městské hradby a Turecká věž by neměly uniknout vaší pozornosti. Historický duch na vás dýchne i ve Slaném. Kromě obdivování architektonických památek byste měli vyrazit také na Boží hrob, ideální místo k rozjímání.

Až vás putování znaví, zastavte se v Poděbradech. Místní pramen byl objeven v roce 1905



ZMRZLINA, KTER NEJHEZČÍ V



Dovedete si představit větší blaho? Slunce příjemně hřeje, sedíte pod slunečníkem a ujídáte z poháru kopečky zmrzliny. Rozplývají se na jazyku, pohladí patro a vyvolají vzpomínky na dětství, kdy jsme pokorně stáli ve frontě na zmrzlinu, sázenou do kornoutů po kopečkách. Inu, česká kopečková zmrzlina si rychle znovu získává své příznivce.

Ta, kterou vyrábí firma PINKO, je zaručeně taková, jakou jsme milovali. Navíc **PINKO kopečková čokoládová** se kromě ocenění A-klasy honosí i titulem Regionální potravina Středočeského kraje.

Generální ředitel společnosti PINKO Roman Rohlík má ve své pracovně letitý dřevěný zmrzlinovač. Princip výroby zmrzliny byl jednoduchý a vlastně platí dodnes, jen technologie odpovídá začátku jedenadvacátého století. Suroviny jsou obdobné, jsou však skrz naskrz od začátku až do konce výroby pod bedlivým dohledem laboratoře.

Takže modrá třípatrová budova na nádvoří je velmi důležitá. „To celé je laboratoř. Zde se dělají rozborů všech zmrzlin, a to od vstupních surovin, přes kontrolu polotovarů až po finální výrobek. Po naší zmrzlině se vám špatně neudělá,“ slibuje ředitel a smějeme se tomu, že břichabol může potkat jen toho, kdo si při mlsání zmrzliny neumí říct dost. Oceňujeme i slova ředitele na adresu konkurence. „Od kteréhokoli výrobce zmrzliny v naší republice odchází pouze zcela nezávadná zmrzlina. Otázkou je, jak se s výrobky nakládá dál.“

KOPEČKOVÁ JE Z MÁSLA

Projdeme velkým skladem, kde se vrší otestované suroviny - sušené mléko, cukr, syrovátka, kakao a řada

dalších, nakoukneme do příručních skladů s různými pastami, barvivy (jen přírodními), toppingy, oříšky a dalšími přísadami. Jukneme i tam, kde na svou roli může čekat až 27 tun tuku a 20 tun glukózy. Ze skladů kuchař-vařič zmrzliny odebírá potřebné suroviny pro kterýkoli z mnoha výrobků PINKA, a tedy i kopečkové čokoládové. „Tuto zmrzlinu jsme dali na trh v roce 2009 a představuje návrat o pár desetiletí zpátky, kdy se zmrzliny opravdu ještě

vyráběly z másla a mléka. Obsahuje pouze kolem 2 % vody. Ten, kdo ji jednou okusil, se k ní stále vrací,“ vysvětluje Roman Rohlík.

Firma PINKO dobře zachytila návrat zákazníků k českým chutím. Ochutnávali jsme pár let po revoluci všechno, co nám bylo odepíráno, a pak si řekli, že přece jen není nad to naše. I další zmrzlinové výrobky jsou šité tak říkajíc našim mlsným jazýčkům na míru. „A velký zájem je o ně nejen tady v České republice, ale i na Slovensku,“ pochvaluje si ředitel.

NEJDŘÍV HORKO, PAK MRÁZ

Vcházíme do varny, která si poradí i s 24 tisíci litry zmrzliny. V obrovitém nerezovém kotli naplněném potřebnými surovinami se obsah (u kopečkové čokoládové je to kromě másla a mléka samozřejmě také cukr a kakao) zahřívá na 65 °C. „Odtud putuje atestovaným nerezovým potrubím přes vyrovnávací nádrže do pasterizace s teplotou 82-85 °C,“ vysvětluje výrobní ředitel Petr Fučík. Všechny kroky hlídá počítač. Další zastávkou je homogenizátor. „V něm dochází k rozbití tukových molekul,

V roce 1991 zahájila v Bojanovicích u Prahy italská rodina Sarafini výrobu nevelkého množství zmrzliny výhradně z italských surovin a podle italských receptur. O pět let později celou výrobu včetně značky PINKO koupil Ing. Miroslav Červ a do zmrzlin se postupně začaly dodávat české suroviny. Výroba se přestěhovala do Benešova a i samotné chutě zmrzlin se začaly vracet k dobám minulým.

Á VYVOLÁVÁ ZPOMÍNKY

aby směs byla úplně hladká. Následně zamíří na chladič, kde ji zchladíme na 10–12 °C, teprve pak se dostává na výrobní halu.“

Přecházíme do dalších prostor, kde panuje pěkný hluk. Aby ne, když je tu řada linek, na kterých se za dohledu bedlivé obsluhy dovršuje přeměna na zmrzliny, zmrzlinové rolády, nanuky, nanukové dorty. „Směs nejprve minimálně 4 hodiny pobývá ve zracích nádobách. Neustále se promíchává a zchladuje na 4–6 °C. Poté se pomocí čerpadel potrubím nažene do freezerů,“ popisuje náš průvodce. Jedná se v podstatě o obrovitý mixér, který zároveň pracuje s chladem. Uvnitř je válec s noži, které směs stírají po válci, našlehávají ji, vpravují do ní vzduch. Na výrobní linku pak vychází už hotová zmrzlina o teplotě minus 4–5 °C.

ČOKOLÁDOVÁ MÁ DVĚ SESTRÍČKY

K freezerům jsou přidána nejrůznější zařízení na celou škálu výrobků. „Jsme schopni vyrábět od 45 mililitrových nanuků až po pětilitrová balení zmrzliny.“ Fascinovaně sledujeme, jak se rodí nanuky. Bílá, zmrzlá,

ale tvárná hmota putuje z freezeru do plnicí hlavy, která tvaruje nekonečný čtyřhran. Nastřelí špejli, struna uřízne požadovanou délku nanuku a ten se rázem ocitá v šokovém tunelu s teplotou minus 35 °C. „Přibližně po čtyřiceti minutách výrobek o teplotě minus 20–22 °C vyjždí do vybíračky k namáčení do čokoládové polevy.“ Nanuky připevněné za špejle se rychle ponoří do čokoládové lázně a v mžiku mají pevný hnědý kabátek. Po malém dopravníčku míří jeden po druhém na baličku, kde jsou opět bez zásahu lidské ruky obalené fólií, označené datem. Teprve poté se loučí s výrobní halou a končí v kartónech na balírně a dál ve skladu.

Ve skladech je teploměr hodně hluboko pod nulou. V družné společnosti tu kromě PINKO kopečkové čokoládové zmrzliny, za kterou jsme především přijeli, pobývají i její dvě další sestřičky, vanilková a vanilková s pistáciovou. Brzy k nim přibudou další.

DĚTI SI VYBRALY SAMY

Na svou pouť za malými i velkými mlsaly tady čeká i další pestrý sortiment. Nechybí Zmrzlinová rodinka, vyráběná licenčně pod jmény slavných loutkových hrdinů Spejbla, Hurvínka, Máničky a Žeryka (Ten také nosí ocenění A-klasy). „Udělalí jsme experiment. Připravili jsme 40 příchutí a dali je ochutnat dětem ve dvou školách. Hurvíněk je tak díky jejich hlasům složený z kiwi zmrzliny s červeným pomerančem s vlákninou a Mánička je modrá šmoulí zmrzlina se zmrzlinou žvýkačkovou. Vyplatilo se nám to. Oblíbené jsou také zmrzliny inspirované oblíbeným dětským televizním pořadem Animáček, děti milují i vodové zmrzliny Tubíno,“ vypočítává generální ředitel benešovského PINKA Roman Rohlík a slibuje, že se brzy dočkáme i dalších zmrzlinových dobrot. Teď už zbývá jen se těšit na to právě zmrzlinové počasí.

-koř-



STŘEDOČESKÝ KOTLÍK CHUTÍ

Ve Středočeském kraji je možné ochutnat spoustu regionálních lahůdek, které se liší co do oblasti desítek kilometrů. My jsme pro vás připravili ty, které nezatíží kapsu ani volný čas, udělají pořádek ve spižírni a ještě k tomu potěší chuťové buňky.



UHLÍŘINA

Přestože jde o pokrm, který se vytvářel takříkajíc z toho, co dům dá, základ byl vesměs pevný.

- ▶ *½ kynutého knedlíku* ▶ *500 g brambor vařených ve slupce* ▶ *1 velká cibule*
- ▶ *škvarky* ▶ *lžíce sádla* ▶ *sůl* ▶ *pepř* ▶ *drcený kmín*

Uvařené brambory nakrájejte na kostičky stejně jako kynutý knedlík. Na sádle zpěňte nejmenší nasekanou cibulku, přidejte škvarky a opečte dozlatova. Nakonec přisypte knedlíky a brambory, osolte, přidejte sůl a pepř, drcený kmín a nechte prohřát. Podávejte s kyselou okurkou nebo zeleninovým salátem. Kromě škvarků či slaniny můžete přidat do hrnce také kysané zelí.

STAROČESKÁ COURAČKA

- ▶ *250 g kysaného zelí* ▶ *5 brambor* ▶ *250 ml zakysané smetany* ▶ *100 ml mléka* ▶ *2 lžíce hladké mouky* ▶ *2 lžíce čerstvého másla* ▶ *2 vejce* ▶ *sůl* ▶ *pepř* ▶ *drcený kmín*

Brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené a okmínované vodě. Kysané zelí propláchněte, případně nakrájejte a přidejte k téměř měkkým bramborám. Před dokončením polévku zalijte směsí kysané smetany, mléka a hladké mouky. V této fázi přidejte také rozšlehaná vejčka. Okořeňte dle chuti a případně přidejte lžičku zelí či ocet. Pro zjemnění chuti můžete na závěr přidat oříšek másla.

SMAŽENÉ JABLEČNÍKY

- ▶ *1 bílá veka* ▶ *1 měkký tvaroh* ▶ *2 zralá jablka* ▶ *moučkový cukr dle chuti*
- ▶ *1 vejce* ▶ *kůra z ½ citronu* ▶ *vanilkový cukr* ▶ *skořice*

Veku nakrájejte na plátky. Tvaroh oslaďte dle chuti, přidejte citronovou kůru a namažte jím jednotlivé krajíce, pokladte nastrohanými jablky. Chleby spojte po dvou. Spojené krajíce obalte v rozšlehaném vejci a strouhance a smažte na oleji dozlatova. Po vyjmutí osušte přebytečný tuk ubrouskem a obalte ve směsi vanilkového cukru a skořice.

-drei-

Čokoládu bychom neměli považovat za něco, co si nemůžeme dopřávat, protože je to zbytečná mlsnota. Již v 19. století jeden slavný přírodovědec tvrdil: „Nikde jinde příroda nevtěsnala takové množství živin na tak malý prostor, jako to udělala v případě kakaových bobů.“ Současné výzkumy to jen potvrdily.

Čokoláda obsahuje spoustu užitečných látek, které mohou přispět k dlouhověkosti a jsou užitečné při léčbě řady chorob, jako je obezita (to možná většinu čtenářů zarazí), srdeční choroby, cukrovka, rakovina. Mluvíme samozřejmě o kvalitní, hořké čokoládě s alespoň sedmdesátiprocentním podílem kaka.

Čokoláda versus choroby

Obezita: Nenasycené tuky hořké čokolády uspokojují hlad a čokoláda zažene chuť na sladké. Předejdete přejídání a omezíte přísun dalších kalorií. Stačí kousíček, který si zobnete. Uděláte si příjemno a tím pádem nesníte půl plechu bublaniny. Tuk se nemá kam ukládat, protože mozek ví, že za chvíli přijde zase nějaká potrava v malém množství.

BOBY PLNÉ ZDRAVÍ



Srdeční choroby: Antioxidanty flavonoly, které jsou v kvalitní čokoládě obsažené, chrání tělo před infarktem a mrtvicí. Jsou to velmi účinné látky, které chrání buňky před zhoubnými vlivy radikálů. K tomu není třeba více dodávat.

Diabetes: Hořká čokoláda může snižovat množství škodlivého LDL cholesterolu v krvi, čímž se dá předejít diabetu druhého typu. Když

si dáme cokoli oslazené velkým množstvím cukru, vymrští se hladina inzulinu v krvi a během dne tak dochází k velkým výkyvům množství inzulinu v těle. U hořké čokolády je cukru minimum, navíc bychom si měli dát opravdu jen malý kousek. Ono to ani jinak nejde. Sníte-li velké množství čokolády, udělá se vám špatně a podruhé vás mozek nepustí k tomu, abyste to zopakovali.

Nádorové choroby:

Flavonoly v hořké čokoládě rovněž zpomalují dělení rakovinových buněk, a mohou tedy znemožnit vznik některých nádorů.

Dlouhověkost:

Hořká čokoláda v rozumných dávkách snižuje riziko chorob, které nám ukrajují možnou délku života. Přisun flavonolů podle vědeckých studií chrání i před demencí.

Krása:

Podle některých výzkumů dokonce každodenní konzumace kvalitní hořké čokolády může vyhlazovat vrásky a s trochou nadsázky fungovat podobně jako botox. Oblíbená pochoutka dokáže bojovat především proti vráskám způsobeným sluncem a nebezpečným ultrafialovým zářením.

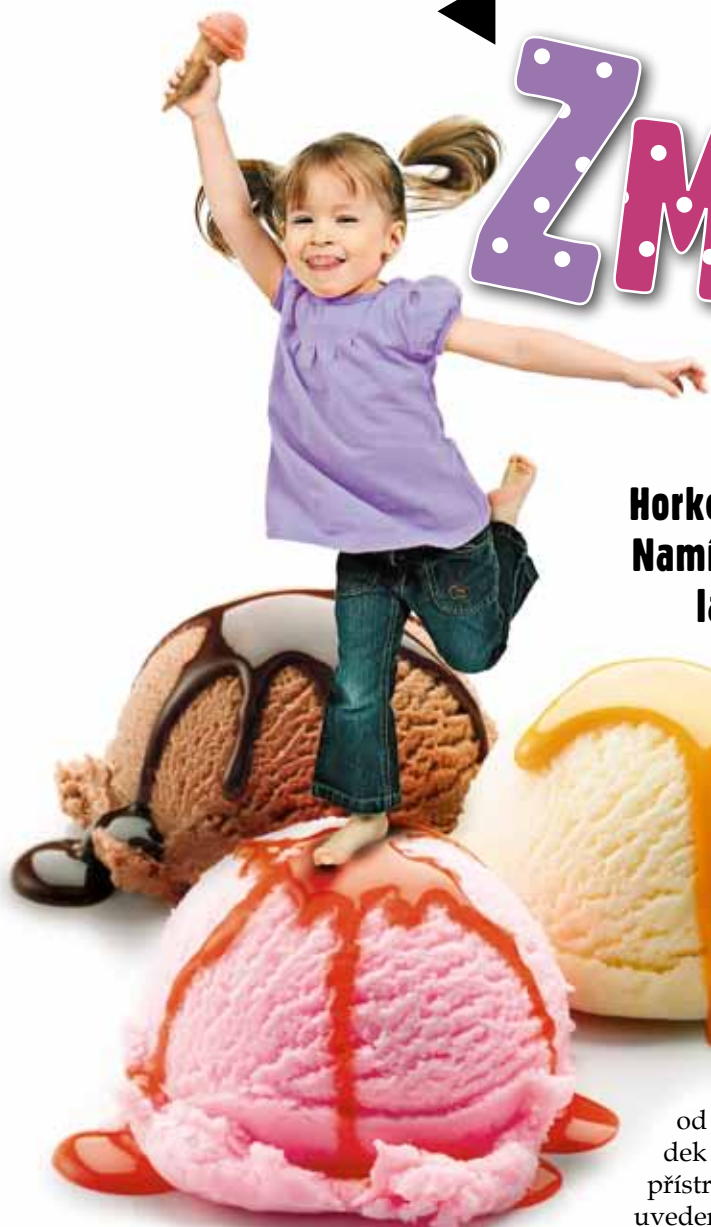
*Čokoládový život vám přeje
Rudolf Papírník*

www.coopClub.cz

Jak čokoláda pomáhá pocitu štěstí, se dozvíte na stránkách www.coopclub.cz.

ZMRZLINA

ZE ZAHRÁDKY



Horké letní dny si žádají pořádné osvěžení. Namísto nedělního dezertu proto zkuste vyrobit lahůdku, která nezaplácne žaludek, ale potěší chuťové buňky i ochladí. Zmrzlina vyrobená z toho, co nabídne zahrádka i spižírna, bude hotová raz dva.

A kdo ochutná, už nebude chtít jinou!

Základní ingredience

Pokud neplánujete pořizovat domácí stroje na výrobu zmrzliny a nechcete trávit drahocenný čas promícháváním směsí v mrazničce, zkuste pouze ovocné dřeně. Ty mohou být jednodruhé i smíšené. Ovoce stačí pouze omýt, rozmixovat a dochutit moučkovým cukrem nebo jím nechat zcela přírodní chuť. Tehdy získáte zdravou a hlavně dietní zmrzlinu. K zmrazení pak slouží speciálně vytvarované formičky na nanuky, svůj účel však splní například i kelímek od jogurtu a dřívko zakoupené v lékárně.

Zmrzlinovač

Jestliže se skutečně hodláte ponořit do tajů výroby luxusní domácí zmrzliny, zauvažujte nad koupí přístroje na její výrobu. Pořizovací

cena se pohybuje už od tisícikoruny a výsledek stojí za to. V takových přístrojích se dá – dle údajů uvedených výrobcí – vyrobit 1–1,5 litru zmrzliny během půl hodiny. Budeme-li však realističtí, musíme uznat, že výroba potrvá déle a často je třeba nechat zmrzlinu dojít v mrazáku. Mnohé zmrzlinovače – respektive jejich vložky – je navíc potřeba v mrazáku předmrazit. Pokud tedy o koupi přemýšlíte, je dobré rozmyslet si předem, kolik zmrzliny, jak často a během jaké doby chcete vyrábět. Při nákupu platí, že dražší je často skutečně lepší.

Tipy a triky

Namísto cukru můžete k doslazení použít nejrůznější sirupy – oblíbené jsou hlavně příchutě citrusových plodů, med či ovocné džemy a marmelády. Při výrobě lahodné vanilkové zmrzliny nešetřete a vyzkoušejte dřeň z vanilkového lusku – chuť bude neporovnatelná. Můžete do ní přidat i kapku vaječného likéru, rumu či sherry.

Do tekutého základu lze samozřejmě přidat i pevné části. Za pokus jistě stojí ořechy, nasekaná čokoláda, karamel, čerstvé ovoce nebo drčené sušenky. Toužíte-li po opravdu originální zmrzlině, zkuste ji vyrobit s netradiční příchutí. V zahraničí vede např. česneková či bramborová. Jestliže nejste v kuchyni příliš zblhlí, můžete vyrobit rychlé nanuky z domácí či koupené stoprocentní ovocné šťávy či oblíbeného jogurtu. Stačí zmrazit v adekvátní nádobě a je hotovo.

-drei-



Sorbet z lesních plodů

- 500 g borůvek ► jahod a malin
- 100 g cukru ► 100 ml vody
- hrst sekané čerstvé máty
- šťáva z poloviny limetky

Ovoce omyjte, nechte okapat a zmrazte. Cukr rozpustíte ve vroucí vodě, přidejte nasekanou mátu



a nechte vychladnout. Zmrazené ovoce rozmixujte, přidejte cukrovou vodu a limetovou šťávu. Dobře promíchanou směs vložte zhruba na 1 hodinu do mrazáku a podávejte. Sorbet by neměl být úplně zmrzlý! Podávejte s čerstvým ovocem.

Smetanová jahodová zmrzlina

- 2 šálky smetany (40%)
- 5 vaječných žloutků ► 3/4 šálku cukru ► 500 g čerstvých jahod
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžička vanilkového extraktu

Jahody omyjte, pokrájejte a tři čtvrtiny rozmixujte. Přidejte cukr, citronovou šťávu, vanilkový extrakt a promíchejte. Směs nechte alespoň půl hodiny odpočinout. Oddělte žloutky od bílků, do žloutků přidejte lžičku cukru a vyšlehejte ve vodní lázni. Následně přidejte vyšlehanou smetanu a jahodovou směs. Vložte nejlépe do zmrzlinovače, případně vlijte do menšího pekáčku a nechte ztuhnout v mrazničce.

Rychlé borůvkové nanuky

- 250 ml acidofilního mléka
- 150 ml smetany (40%)
- 5 lžic medu/třtinového cukru
- 150 g borůvek

Acidofilní mléko smíchejte s medem, borůvkami a vše rozmixujte. Smetanu vyšlehejte a jemně ji vmíchejte do borůvkové směsi. Hotovou zmrzlinovou směsí plňte formičky na nanuky či kelímky od jogurtů, doprostřed přidejte dřívko a nechte aspoň 5 hodin ztuhnout v mrazničce.



INZERCE

Coca-Cola

V každé lahvi

25 Kč
kreditO₂

Když jsem šel z hub

*Český národ patří mezi největší houbaře světa. Ullovky z lesa se chlubíme nejenom známým a souse-
dům, ale také spoluhoubařům na internetu
a v časopisech. Ti nejlepší z nejlepších se
s námi podělili o své tipy a triky, abyste si i vy
mohli maximálně vychutnat sametové kloboučky.*

Tradice sušení

Tradičním způsobem, jak lze houby uchovat, je sušení. K sušení se hodí téměř všechny druhy hub, pouze na lišky raději zapomeňte. Ty sušením nejenom ztuhnou, ale také zhořknou. Houby určené na sušení důkladně očistěte a nakrájejte na plátky široké cca 5 mm. Houby můžete předsušit na slunci – tehdy je rozložte na papír nebo mřížku a volte počasí, kdy profukuje lehký větřík. Moderní doba umožňuje také rychlejší sušení hub pomocí trouby nebo rovnou elektronické sušičky. Správně usušené houby by měly chrastit a lámat se.

Naložte si je do octa!

Ted' to samozřejmě myslíme vážně, nikoliv urážlivě. Zejména mladé houby a pevné druhy jsou nakládány lahodné. Výborně se hodí všechny hříbovité druhy, ryzec pravý, liška obecná, čirůvky i václavky.



Nálev

- ▶ 1 hrst kopru ▶ 2 cibule
- ▶ 1 mrkev ▶ 1 bobkový list
- ▶ pepř celý ▶ nové koření
- ▶ 1 lžíce soli ▶ 250 ml octa (8%)
- ▶ 750 ml vody ▶ 10 tablet umělého sladidla ▶ 1 lžíce hořčičného semínka

Houby očistěte, případně nakrájejte a povařte max. 10 minut. Sced'te a plňte jimi čisté zavařovací sklenice, přidejte nakrájenou mrkev, cibuli a kopr. Všechny ingredience pro nálev smíchejte, povařte 15 minut a následně zalijte připravené houby v zavařovacích sklenicích.

Zamražené

Na zmrazení se hodí tužší a mladší druhy hub. Mnozí houbaři mrazí zvláště nožičky a hlavičky, jiní vytváří mix z celé houby. Po důkladném očištění je třeba houby nakrájet a podusit či blansirovat. Při tepelné úpravě můžete houby dochutit kmínem a pepřem. Houbovou hmotu

necháme vychladnout a plníme ji igelitové sáčky. Optimální doba spotřeby mražených hub je tři měsíce.

Domácí houbové koření

Na přípravu domácího houbového koření se hodí i druhy, které jsou při běžné úpravě těžko stravitelné (bedly, hlíva ústříčná, žampion). Tyto houby necháme nejprve dobře usušit, následně je pomeleme na masovém mlýnku nebo rozmixujeme. Výslednou směs prosejeme přes sítko a skladujeme v dobře uzavřených sklenicích. Používáme do masových směsí, gulášů či bramborové polévky.

Basta k průměrné spotřebě

Co si budeme nalhávat, každý si první košík hub nejraději spořádá

Tipy pro úpravu

- ▶ houby solte až nakonec, sůl by z nich zbytečně vytahovala vodu;
- ▶ pokud potřebujete zahustit pokrm z hub, nejlepší je chlebová křůrka;
- ▶ houby byste neměli zapíjet vysokým množstvím tekutin, zejména alkoholu;
- ▶ děti do 3 let by neměly houby vůbec konzumovat.

spolu s kopou vajec, čerstvým chlebem či smetanou. Kromě oblíbené smaženice (která je samozřejmě nejlepší z pestrobarevné směsi jedlých hub) vyzkoušejte také „letní variantu“ na grilu. Kloboučky potřete olivovým olejem a česnekem a pečte na kamenu či v alobalu.

Houby na syrovo

- ▶ 250 g hub (žampiony, hrášky, lišky)
- ▶ 2 lžice citronové šťávy
- ▶ 3 lžice panenského olivového oleje
- ▶ 1 lžice sekaných bylinek (petrželka, pažitka, estragon)
- ▶ 1 stroužek česneku, sůl, pepř

Pro přípravu volte mladé a zcela zdravé houby. Očistěte je a kloboučky nakrájejte na tenké plátky. Z ostatních ingrediencí připravte marinádu, prošlehejte a přidejte pokrájené houby. Nechte marinovat ideálně 2 hodiny v lednici. Podávejte ke grilovanému masu. -drei-

INZERCE

Vitana

KUPTE 3 VÝROBKY
A VYHRAJTE VŮZ
ŠKODA CITIGO

NEBO **700x** POUKÁZKU NA BENZÍN

Pro každého **10% SLEVA** na www.homeandcook.cz



700x
**Poukázka
na benzín**

Soutěž trvá od 1. 6. 2012 do 31. 7. 2012.

Více informací na www.vitana.cz



D-panthenol neboli **provitamín B5** je aktivní látka, která se používá jak v medicíně, tak v kosmetickém průmyslu. Je to čirá, velmi hustá bezbarvá tekutina rozpustná ve vodě.

My vám dnes tuto jedinečnou látku představíme hlavně z kosmetického hlediska a naučíme vás s ní pracovat v domácích podmínkách.

D-PANTHENOL V LÉTĚ JISTĚ OCENÍTE

Co všechno dovede

Hlavní použití D-panthenolu je v ošetření pokožky, kterou silně hydratuje. Tím ji zvláčňuje, odstraňuje její nerovnosti a pomáhá vyhladit vrásky. Dále je nezbytným pomocníkem při drobných poškozeních a podrážděních kůže a při lehkých popáleninách. Působí protizánětlivě a regeneračně, optimalizuje fyziologické funkce pokožky.

Aby tato látka opravdu fungovala, musí se ve výrobcích objevovat v koncentracích vyšších než 1 %. Zpravidla by dobrá kosmetika měla obsahovat 1–5 % D-panthenolu. Jen u přípravků po opalování je možné zvýšit koncentraci až na 7,5 %.

Své uplatnění má také ve vlasové kosmetice. Podporuje látkovou výměnu v pokožce vlasů, zmírňuje jejich maštění a svědění vlasové pokožky. Má výborný hydratační účinek a vlasům vrací lesk.

Na slunce s D-panthenolem

Zvláště při popáleninách od slunce nebo při opalování v soláriích, kdy je pokožka extrémně namáhaná

a citlivá, je vhodné použít doma vyrobenou kosmetiku bez konzervačních přípravků, které podrážděné kůže rozhodně neprospívají. Proto vždy doporučujeme vyrobit pouze takové množství produktu, které máte možnost spotřebovat během 24 hodin. Příprava výrobků je tak jednoduchá, že zabere jen pár minut.

ZKLIDŇUJÍCÍ VODA PO OPALOVÁNÍ BEZ KONZERVANTŮ

- ▶ 100 ml zeleného nebo černého čaje
- ▶ 5–7 ml D-panthenolu

Uvařte zelený nebo černý čaj. Nechte jej zchladit a přidejte do něj D-panthenol (na 100 ml čaje 5–7 ml D-panthenolu). Přípravkem potřete podrážděnou či popálenou pokožku několikrát denně.

PANTHENOLOVÁ MYCÍ PĚNA

- ▶ 5 g D-panthenolu ▶ 5 g zpěňovače PRO1 ▶ 3 g kosmetického glycerinu ▶ 85 g mýdlového základu K2 ▶ 2 g emulgovaného parfému

Všechny suroviny smícháme a nalijeme do zpěňovací nádoby.

Můžete použít vymytý zpěňovač např. od barev na vlasy nebo zakoupit nový. Zpěňovač se dá používat opakovaně.

ČISTIČÍ PLEŤOVÁ MASKA S KAOLÍNEM A D-PANTHENOLEM BEZ KONZERVANTŮ!

▶ 40 g kaolínu ▶ 40 g vody
▶ 5 g D-panthenolu ▶ 3 g glycerinu
Suroviny rozmícháme a necháme cca 15 minut odstát. Směs musí mít konzistenci asi jako zakysaná smetana. Aplikujeme prsty na obličej a dekolť a necháme působit přibližně 25 minut. Poté ve sprše odmočíme a nenásilně smyjeme z pokožky.

Po mytí může být pokožka zarudlá. Jedná se však jen o následek intenzivního mytí. Ihned zjistíte, jak máte viditelně i pocitově hebkou pokožku. Protože maska nejen hydratuje, ale i čistí a odmašťuje, můžete následně potřít mandlovým olejem. Masku aplikujte dvakrát měsíčně. Tato maska vás vyjde jen na pár korun, ale výsledek je zaručen.

D-panthenol můžete přidat do hotových šamponů, sprchových gelů, kondicionérů, do mycího prostředku na nádobí. Zvýšíte tak jeho blahodárný účinek na vlasy a pokožku.

Všechny suroviny i mnoho dalších kosmetických přípravků můžete zakoupit v internetovém obchodě www.kutilov.cz.

Michal Dvořák

Berlín díky obchodnímu, kulturnímu a historickému významu vyrostl během staletí v jednu z nejvýznamnějších světových metropolí. Zlaté časy ukončila Hitlerova válečná politika, která mu způsobila nevyčíslitelné materiální škody. Úpadek završilo i pozdější rozdělení na dvě části – západní a východní – betonovou zdí. Po pádu železné opony se stal Berlín hlavním městem sjednoceného Německa a znovu také metropolí mezinárodního významu.

První, čím vás toto město zaujme, je jeho kosmopolitní atmosféra. Na své si tu přijdou všichni, kteří mají rádi bohatý noční život, gurmáni, milovníci alternativní i klasické kultury i obdivovatelé historické a moderní architektury.

Návštěvu Berlína je nejlépe začít u hlavního symbolu – **BRANIBORSKÉ BRÁNY**. Ať odtud půjdete kamkoliv, vždycky se dostanete do zajímavé části města. V blízkosti brány se nachází slavný bulvár **UNTER DEN LINDEN** se skvostnými veřejnými stavbami pruských vládců. Bez bloudění určitě naleznete **CHRÁM SV. HEDVIKY, BERLÍNSKÝ DÓM**, městskou **RADNICI** z červených cihel. Uchvátí vás **TELEVIZNÍ VĚŽ**, jež je svými 368 m čtvrtou nejvyšší stavbou v Evropě, Říšský sněm s moderní prosklenou kopulí, nové vládní budovy či šokující **PAMÁTNÍK HOLOCAUSTU** v podobě 2 711 betonových kvádrů.

Místem, kde lze ještě stále spatřit autentickou tvář Berlína z přelomu 19. a 20. století, je oblast kolem třídy **KURFÜRSTENDAMM**. Noblesní třída, postavená po vzoru pařížských bulvárů, je plná kaváren, restau-

Berlín: Německá metropole v novém lesku

I když Berlín není klasicky krásné město jako třeba Praha či Paříž, za návštěvu stojí. Pokud jste v něm byli v době komunismu či počátkem 90. let, možná ho dnes ani nepoznáte. Mění se doslova před očima.

rací a luxusních obchodů. Najdete tu hojně fotografované **TORZO PAMĚTNÍHO KOSTELA VILÉMA I.**, téměř zničeného za 2. světové války. Za poznáním láká řada muzeí. **MUZEJNÍ OSTROV**, pyšící se zápisem na seznamu UNESCO, nabízí v pěti muzejních budovách ve stylu antiky poklady nevyčíslitelné hodnoty.

Dalším místem, jež musíte vidět, je futuristická čtvrť okolo **POSTUPIMSKÉHO NÁMĚSTÍ**. Válka a rozdělení města udělaly z kdysi nejbarvitější části města víceméně pustinu, kterou opanovali vojáci a zaji.

čily velkoměstský ruch, a to ve stínu supermoderních výškových staveb ze skla a oceli od předních osobností evropské architektury. Povinnou vycházkou v Berlíně je návštěva památek na rozdělení města. V obležení turistů je především Muzeum zdi u kontrolního přechodu Checkpoint Charlie a také jediný souvislejší pruh (1,3 km) zdi v ulici Mühlenstrasse.

Tím ovšem berlínská nabídka nekončí. Berličané by vám určitě doporučili **NOVOU SYNAGOGU** v maurském stylu, královský a císařský zámek **CHARLOTTENBURG** ve stylu italského baroka s nádherným parkem nebo projížďku lodí po Správě. Skvělou tečkou na závěr bude jistě procházka po **TIERGARTENU**, což je jeden z největších vnitroměstských parků v Evropě. Zelená oáza v srdci metropole láká k odpočinku, sportování i k víkendovému grilování. Nedílnou součástí Tiergartenu je světově proslulá zoologická zahrada.

Petr Vlček



Což takhle dát si pirochy?

Většina smrtelníků si myslí, že čím více na východ od českých hranic vyrazí, tím spíše ochutnají vynikající pirožky. Opak je však pravdou. Ruské pirohy, francouzské briochy, americké knish či britské cornish pasty – vypadají téměř stejně, chutnají téměř stejně a co víc – mají stejné základy.

Které z nich raději ochutnáte vy?

Historie

Britská historie uvádí, že první zmínky o pirozích jsou spojeny s králem Jindřichem III., tedy 13. stoletím. Pirožky tehdy byly oblíbenou pochoutkou šlechty. Sám král prý nejraději volil náplň z mihule či lososa. Ať už však mluvíme o Anglii nebo východní Evropě, ve skutečnosti byly pirohy výsadou spíše chudších vrstev a jejich náplně rozhodně nebyly takto luxusní, zkrátka se využilo vše, co se našlo ve spíži.

Tradiční náplně

Pirožky můžete připravit jak slané, tak sladké. Dokonce se mnohdy slané a sladké ingredience do náplně míchají, takže vznikne chuť vsutku neotřelá. Mezi slanými variantami jednoznačně vedou masové náplně (mletá masa), sýr (brynza), zelí i špenát. Výjimkou však nejsou ani náplně s luštěninami, uzeninami, houbami, či bramborami. Chuťově neotřelé jsou pak náplně z vnitřností, jako např. játrovopílková paštika. Ve sladkých variantách dominuje tvaroh s ovocem, mák i povidla. K dostání jsou ovšem i ořechové náplně, kompotované ovoce nebo čokoláda.

Stovky variant

Opravdu lze tvrdit, že existují stovky druhů pirohů. Neliší se pouze náplní a technologickou úpravou, ale také výběrem samotného těsta. Mlsný jazýček může ochutnat pirohy z kynutého, listového, bramborového, křehkého těsta, a dokonce i nudlového těsta. Ani tvarem není piroh jako piroh – tradičně se sice setkáte s ozubenými půlměsíčky, ale neobvyklé nejsou ani bochánky či nejrůznější pletýnky.

Tečku na přípravě této světově oblíbené krmě představuje technologická úprava – od vaření v páře či vodě, přes smažení na oleji, až po pečení. Důležité jsou i drobnosti na talíři – slané pirožky chutnají skvěle s opečenou cibulkou, lehkým dressingem i čerstvým salátem. Sladkým variantám sluší slazený měkký tvaroh, kakao, skořice a kompotované či čerstvé ovoce.

-drei-

Čočkovo-hovězí pirožky

Těsto: ▶ 650 g hladké mouky ▶ 300 g tuku (máslo, tuk na pečení)
▶ 2 žloutky ▶ špetka soli ▶ vejce na pomazání

Náplň: ▶ 100 g červené čočky ▶ 2 lžíce rajského protlaku ▶ 1 červená cibule ▶ 250 ml zeleninového vývaru ▶ 200 g hovězího mletého masa
▶ sůl ▶ pepř ▶ pálivá paprika ▶ červené víno dle chuti

Najemno nakrájenou cibuli osmažíme dozlatova na oleji, přidáme čočku, rajský protlak, promícháme a povaříme. Po minutě přilijeme vývar, přikryjeme pokličkou a podusíme tak, aby čočka změkla. Mleté maso mezitím opražíme na oleji, ochutíme solí, pepřem a paprikou a dle chuti podlijeme červeným vínem. Na závěr smícháme s uvařenou čočkou. Těsto vyválíme na tenký plát a vykrájíme z něj kolečka cca 10 cm v průměru. Do středu každého kolečka navršíme čočko-masovou směs, okraje potřeme rozšlehaným vejcem a přehneme. Stejně tak potřeme i výsledné půlměsíčky a pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova.



Ovocné pirohy

Těsto: ▶ 3 hrnky hladké mouky ▶ 1 hrnek vody ▶ ½ hrnku strouhanky
▶ 1 vejce ▶ 1 lžíce olivového oleje

Náplň: ▶ 1 kg čerstvého ovoce (jahody, borůvky, meruňky)

Z mouky, vody a vaječným vymícháme hladké těsto, rozválíme z něj tenký plát a vykrájíme kolečka o průměru cca 10 cm. Umyté ovoce nakrájíme na kostky a smícháme se strouhankou. Na každé kolečko lžící navršíme ovocnou směs, okraje potřeme vodou a přehneme. Připravené pirohy vložíme do vroucí vody, do které jsme předtím přidali špetku soli a olivový olej. Vaříme zhruba 3 minuty, dokud pirohy samy nevyplavou. Podáváme s oslazeným měkkým tvarohem a rozpuštěným máslem.

Pirohy s hlávkovým zelím

Těsto: ▶ 400 g polohrubé mouky ▶ 1 vejce ▶ sůl ▶ 150-200 ml vody

Náplň: ▶ 1 hlávkové zelí ▶ 150 g slaniny ▶ 2 lžíce másla ▶ 1 cibule ▶ sůl
▶ mletý pepř ▶ drcený kmín

Zelí očistíme, nakrouháme, posypeme solí a promačkáme. Po 10 minutách slijeme přebytečnou vodu. Na polovině másla opražíme najemno nakrájenou cibuli, přidáme nakrájenou slaninu a opražíme dozlatova, na závěr přisypeme zelí a dusíme do měkka. Opepříme, případně osolíme a přidáme drčený kmín. Ingredience na těsto propracujeme, aby se výsledná hmota nelepila. Necháme ji odpočinout v chladničce, pak vyválíme plát a vykrájíme kolečka o průměru asi 10 cm. Doprostřed dáme zelnou náplň, přeložíme a okraje přitlačíme. Vaříme v osolené vodě, případně smažíme na oleji. Podáváme s opraženou cibulkou a čerstvými bylinkami.



INZERCE

Můžeš pořád,
nealko pravým jménem

NOVÁ CHUŤ

Pito

Samson
Pivovar Samson a.s.



Pouhým okem je nevidíme, ale mohou nadělat v našem zažívání pěknou paseku – choroboplodné bakterie. Produkují toxické látky, které škodlivě působí na náš organismus. Jídlo může pěkně vonět, lákavě vypadat a přitom už je nebezpečné. Různé bakterie jako Salmonela, Clostridium, enteropatogenní Escherichia coli apod. mohou způsobit břišní křeče

a zvracení, bolesti hlavy, celkovou nevolnost, průjem trvající i několik dní. Ve vážnějších případech je pak nutná i hospitalizace.

do čtyř. Čím více uzené, tím lepší. Uzeniny ukládáme do nejvrchnější části lednice směrem dozadu, kde je teplota nejnižší.

Ovoce a zelenina

V létě je skladujeme v chladničce. Brambory uchováváme na suchém, tmavém, vzdušném místě, neponecháváme je v igelitovém balení. Plesnivý brambor okamžitě vyhodíme, aby se plíseň nepřenese na další kusy.

Pečivo

Také pečivo není dobré nechávat v letním období v plastových sáčcích, protože rychle zvlhne a plesniví. Nejvhodnější je zabalit rohlíky nebo chléb do čisté bavlněné utěrky. Látka absorbuje přebytečnou vlhkost a zároveň udržuje pečivo déle čerstvé.

Na nákup s rozumem

V létě bychom měli nakupovat skutečně jen to, co spotřebujeme. Pečlivě kontrolujeme data spotřeby i obaly, zda nejsou porušené. Velice

MĚJTE NA PAMĚTI

Plísně na sýru nebo pečivu sice vidět jsou, ale nestačí, když odkrojíme poničený kus potravin. Spóry plísní jsou už v té chvíli prorostlé celým plátkem nebo bochníkem. Pokud je sníme, zaděláváme si na pěkný malér v celém organismu. Právě v létě, kdy je velké teplo a často i vlhko, mají škodlivé bakterie a plísně v potravinách hlavní sezónu.

Potraviny je nutné rychleji konzumovat, není rozumné dělat si větší zásoby. Jak jídlo správně skladovat, aby i v létě vydrželo co nejdéle, a jaké si s sebou vzít do přírody nebo na dovolenou? Zde je pár praktických rad.

Maso a uzeniny

Zakoupené maso co nejrychleji tepelně zpracujeme nebo uložíme do mrazničky. Nebalené salámy a uzeniny je třeba spotřebovat do dvou dnů, krájené trvanlivé

► **Bakterie v jídle rostou a živí se při teplotách mezi 5 °C a 60 °C. Je proto důležité udržovat rizikové potraviny v takzvané bezpečné teplotní zóně, tedy buď pod 5 °C, nebo nad 60 °C. Některá jídla jsou náchylnější na napadení bakteriemi, a tak je řadíme mezi vysoce rizikové potraviny. Jsou to především: maso, uzeniny, drůbež, mořské plody, mléčné výrobky, vejce, vařená rýže, vařené těstoviny, hotové saláty (majonézové, těstovinové, rýžové, ovocné, zeleninové).**

► **Syrové jídlo uskladňujeme pod vařeným jídlem. Uvařené potraviny neudržujeme dlouho teplé, v teple se bakterie rychleji množí. Vařené jídlo ohříváme jen jednou a důkladně. Vyhýbáme se znovuzmrazování.**

► **Před manipulací s potravinami i po ní, stejně jako před jídlem a po něm si důkladně omyjeme ruce.**

opatrně vybíráme zboží na tržnicích, kupujeme jen skutečně velmi čerstvé. Sýry a uzeniny by měly být viditelně uskladněny v chladicích boxech.

Co na cesty, výlety

Zastávky ve fast foodech nejsou vůbec ideálním řešením. Rychlé občerstvení poskytne především prázdnou energii, příliš tuku a soli a jen minimum důležitých živin. Navíc je těžko stravitelné a může ještě zhoršit kinetózu těm, kterým se dělá v dopravních prostředcích špatně.

Přitom příprava lehce stravitelného občerstvení na cestu nemusí být složitá. K chuti na krátký výlet nebo pobyt u vody přijdou zeleninové saláty (bez majonézové zálivky), ovocné dezerty, ovoce a mléčné výrobky. Ideální je celozrnné pečivo lehce pomazané rostlinným nebo klasickým máslem s plátkem sýra. K tomu omytá zelenina nebo ovoce, nakrájené a složené v krabici.

Místo přeslazených nápojů si přibalíme vodu, minerálku nebo džus.

Když někdo nedokáže vyrazit na výlet bez řízku, nutriční terapeuti ho nepochválí. Nicméně pokud ho sníme do dvou tří hodin po odjezdu, doplníme zeleninou, zas tak velkého prohřešku se nedopustíme.

Na delší putování jsou vhodná například malá balení mléka a ovocných nebo zeleninových šťáv, vakuově balené potraviny, pufované pečivo (tzv. polystyrény). K mlsání najdeme v našich prodejnách velký výběr müsli tyčí-

nek, celozrnných sušenek, sušeného ovoce, semínek a ořechů. Ty nám zaručeně s tabulkou kvalitní hořké čokolády dodají energii i na dvacetikilometrovém pochodu nebo horské túře.

Jak uchovat potraviny déle čerstvé

Potraviny během cesty, ale třeba i při celodenním výletu nebo pobytu na pláži pomohou uchovat například vzduchotěsné misky, chladicí taška, termoobal na láhev, termoska nebo termohrníček (uchovají chladné, ale naopak i teplé nápoje, polévku, kaši). Mís- to papírových ubrousků, které se na jídlo přilepí, raději použijeme potravinovou fólii nebo alobal, který navíc tepelně izoluje. Není ale vhodný na kyselé potraviny kvůli vyššímu uvolňování hliníku.

-koř-



INZERCE

BERNARD

S ČISTOU HLAVOU

švestka



Osvěžující nealkoholické nápoje

ESSA - ... (dokončení naleznete v tajence osmisměrky a křížovky).



Do sloso-
vání budou
zařazeny jen
odpovědi
obsahující
jak tajenku
osmisměr-
ky, tak
tajenku
křížovky.

N	S	A	P	I	N	O	K	A	S	T	R	O	M	E	Č	E	K	D
O	E	P	M	U	I	R	O	T	A	N	A	S	O	I	E	O	L	A
K	K	B	O	N	E	M	O	C	N	Ě	N	Í	D	S	R	U	B	K
N	R	L	CH	L	É	B	E	T	Í	R	A	A	T	U	N	S	É	R
A	E	B	O	B	U	L	E	N	Á	K	L	O	N	N	O	S	T	O
M	T	P	H	V	U	M	Á	O	I	Z	N	A	P	L	CH	E	CH	V
A	Á	O	N	L	O	V	A	T	S	O	N	A	V	O	CH	R	V	S
N	Ř	Í	Ó	L	O	B	O	J	Ž	I	V	E	L	N	Í	K	O	R
O	K	Z	T	CH	A	G	T	K	I	A	N	O	D	A	N	O	S	Ř
T	A	Ě	E	O	B	R	A	Z	O	T	V	O	R	N	O	S	T	Á
E	V	Ů	L	E	T	A	V	O	K	D	E	Ř	T	S	O	R	P	Z
S	T	A	N	I	O	L	R	A	D	U	O	L	A	A	L	K	U	K

OSMISMĚRKA - LEGENDA: Absolventka, aloe, anoda, bobule, celulóza, černocho, gotika, chléb, chování, chvost, kondenzátor, konipas, koruna, kukla, ladič, larva, louda, manko, meloun, náklonnost, nota, notes, obojživelník, obrazotvornost, obuvník, okres, onemocnění, pole, sanatorium, sekretářka, spolumajitel, srub, staniol, stav, stonožka, stromček, světlomet, svorka, svrchovanost, volno, vůle, zář, zprostředkovatel.

APOKOPA SAMOVOD TAHR ŽIDOVÁ	SLOVENSKY "OSIČKA"	MILÁDE SKOTU	ARABSKÉ MUŽSKÉ JMENO	BÝT PŘÍČINOU	ESSA	LEKNUTÍ (MN.Č.)	PLYNNÝ UHLOVODÍK	PŘEDLOŽKA	BYTOST	POKAŽDE	TRUMF V BRIDŽI	OBČAS RYČET	ESSA	DESÍTKA	SEVERSKÉ M. UŽSKÉ JMENO	VYROBENÉ LITIM
TOPIVO					LIDOVÝ LEK (IZRAELITKA (ZAST.))								ZPOLA (BASN.)			
1. DÍL TAJENKY													RUSKY "NEBO" OŘEZÁNÍ (MN.Č.)			
KLASICKÉ DÍLO								UČENÍM VYKO- NÁVAT								
LETADLO TĚŽší NEŽ VZDUCH								OZBROJENÍ ŠLECHTICI								
ESSA	ŘÍDKÁ TKANINA	VYPUŠTĚNÍ HLÁSEK	NEBOŤ (NAR.) VODÍČI ZARÍZENÍ								PŘEDLOŽKA			PTÁT SE	MRAVNÍ ZÁKLAD	OTEVŘENÁ OHNĚ
HORSKÝ CELEK											MEXICKÝ INDIÁN					
UPNUTÁ (KNIŽ.)											DIVADLO (EXPR.)					
POVRCHO- VÝ DÍL				KILOGRAMY (HOVOR.)	ŘÍDÍČI TYČE VOZŮ	ASUSKÝ KOPYTNÍK	ŽENSKÉ JMENO	ESSA	ZÁRMUTEK (KNIŽ.)	PORUBY (SLANG.)	INICIÁLY HUDEBNÍKA MARATA	PICHLAVÝ LISTNÁČ	PTAČÍ KRMIVO MANŽELKA LORDA			
ESSA	NEVĚSTKA (ZAST.) VÝZVA K TICHU							RÁDIA								
SOUČÁST DĚTSKÉ PERINKY								MRUČET (NAR.) OUHA							VZOREC NITRIDU URANU	PŘEDLOŽKA
2. DÍL TAJENKY											ODSUNUTÍ					
SOUPRAVA					SPOLE- ČENSKÉ VEČÍRKY						MRCHO- ŽROUT					

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. srpna 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 ESSA, budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „**Poctivý základ**“ a „**Bohatá chuť. Knorr bohatý bujón.**“ Výherci jsou: **František Kohout**, Benešov u Prahy; **M. Procházková**, Písek; **Marta Kopecká**, Brandýs nad Orlicí; **Miroslava Augustinová**, Štítý; **Lada Křivánková**, Lipnice; **Anna Kvasnicová**, Bystřice pod Hostýnem; **Vladimír Hrbas**, Sychrov; **Miroslav Šídlo**, Vodňany; **Kateřina Kičmerová**, Zlín; **Hana Vocolková**, Kladno

**VĚK: 38 – 84
DNŮ**

Běžná kuřata jdou na porážku po 38 dnech výkrmu, tzv. selská kuřata se vykrmuji 42 až 56 dnů a biokuřata 56 až 84 dnů. Krmné směsi pro biokuřata musí být složeny nejméně z 90 % z produktů ekologického zemědělství, tedy bez chemických hnojiv a pesticidů. Biokuřata mají také při chovu k dispozici větší prostor. Je ale dobré vědět, že každé kuřecí maso může obsahovat různé bakterie, včetně salmonel. Ve zvýšené míře musíme proto dbát na hygienické zásady už při nákupu.

PRŮZKUM OBALU

Než kuře vložíme do košíku, pro jistotu ho zabalíme do neporušeného mikrotentového sáčku, protože původní obal nemusí být těsný. Chráníme tak ostatní potraviny před potřísněním tekutinou, která se může z kuřete uvolnit.

Obal musí být neporušený, abychom měli jistotu, že s výrobkem nikdo nemanipuloval. S masem je zakázáno provádět jakékoli úkony, které by vedly k obnovení jeho zdánlivé čerstvosti. Na obalu musí být uvedeno, při jaké teplotě kuře uchovávat. Nesmí chybět údaj o hmotnosti.

DATUM POUŽITELNOSTI označuje, dokdy kuře spotřebovat. U chlazeného kuřete je tímto datem konkrétní den, u mraženého konkrétní měsíc příslušného roku.

ČÍSLO ŠARŽE je povinná informace, která označuje výrobky zhotovené ve stejnou dobu a slouží například k dohledání závadných výrobků a jejich stažení z trhu.

IDENTIFIKAČNÍ ZNAČKOU výrobku je oválek s kódem státu, kde bylo s potravinou naposledy nakládáno za přítomnosti veterinárního dozoru. Nemusí být totožný se státem, kde bylo kuře vykrmeno.

KDO UVEDL NA TRH? Z obalu musíme vyčíst název firmy, která

KUPUJEME KUŘE



Pro svou snadnou kuchyňskou přípravu a přijatelnou cenu se z kuřat stala oblíbená součást českého jídelníčku. Loni každý Čech zkonsumoval 22,7 kg drůbeže, především kuřat. Na pultech najdeme kuřata s různou délkou výkrmu a způsobem chovu.

výrobek uvedla na trh, a její sídlo včetně státu. Není-li to sám výrobce, pak ho nahradí distributor nebo další zpracovatel, např. porcowna či balárna. Nesmí ale chybět adresa této odpovědné firmy.

CO NÁS DÁL ZAJÍMÁ

Uvádí se, zda je drůbež chlazená nebo mražená, celá nebo dělená včetně jakostní třídy A nebo B. Pro obě jakostní třídy platí, že kuře nesmí mít viditelné otlaky, odřeniny, pohmožděniný a zlomené kosti. Kůže musí být čistá a nepoškozená. Zmrazená drůbež nesmí nést stopy po spálení mrazem. U celé drůbeže se uvádí, zda je bez drobů či s droby. U dělené drůbeže se uvádí název druhu, zda je vykostěná a zda je s kůží či bez kůže.

JAK NESNÍST SALMONELU

S kuřetem zacházíme jako by bylo potenciálním zdrojem salmonelové nákazy. Chlazené kuře co nejdříve umístíme do chladničky, aby se do-
držela doporučená teplota

skladování, mražené do mrazničky. Necháme je v mikrotentovém sáčku, aby se zamezilo případnému skapávání tekutiny, která by mohla kontaminovat ostatní potraviny. Pro čištění a krájení kuřete používáme prkénko, na kterém nezpracováváme jiné potraviny. Nástroje a pracovní desku stolu důkladně omyjeme. Průběžně si myjeme ruce. Bakterie salmonely se rychle množí už při pokojové teplotě. Mráz je nezahubí, pouze se dočasně přestávají množit. Tepelná úprava musí být taková, aby bylo maso v celém rozsahu, tedy i u kostí, důkladně propečeno či provařeno. Salmonela zahyne, když na ni působí teplota nad 70 °C po dobu nejméně deseti minut.





UTRHNĚTE SI
100% OSVĚŽENÍ
PRO HORKÉ LETNÍ DNY

V PRODEJNÁCH
COOP

