

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

4/2012

ZDARMA



**COOP
DOBRÉ
JISTOTY
SE PŘEDSTAVUJÍ**

coop

SUPER CENA

Vybíráme z říjnové nabídky



16,⁹⁰

**KARLOVARSKÉ
MINERÁLNÍ VODY A.S.
Aquila TEA.M
čaj broskvový
1,5 l PET**
cena za 1 l • 11,27 Kč



6,⁹⁰

**BUDĚJOVICKÝ
BUDVAR, N.P.
PARDÁL pivo
světlé výčepní
0,5 l sklo**
cena za 1 l • 13,80 Kč



39,⁹⁰

**COOP víno bílé
Qalath Grecanico, Qalath Catarratto
COOP víno červené
Qalath Frappato, Qalath Nero D'avola
0,75 l**
cena za 1 l • 53,20 Kč

coop

Uvedená nabídka platí ve 2 499 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 10. do 30. 10. 2012 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.



COOP Dobré jistoty



Co nám říká pneumatika



Zlato z přírody



Zázračná Q10



Návrat ke kořenům

Milí čtenáři,

jistě jste si stačili všimnout, že mnohé z Vašich oblíbených privátních výrobků prodejen COOP změnilo razantně svou tvář a kromě nového designu obalů přináší zákazníkům i důležitější plusy, než je oku lahodící vzhled. Od letošního léta je totiž možné zakoupit zboží s označením COOP Dobré jistoty. Tato značka garantuje, že výrobek splňuje hodnotová kritéria bezpečnosti, poctivosti, má ověřený český původ, zajištěnou ekologickou likvidaci obalů a je společensky odpovědný. Bližší informace se dočtete v tomto čísle COOP Rádce.

Ve stejném duchu jsme připravili celé aktuální vydání časopisu. Myslíme na Vaše zdraví, bezpečnost i pohodlí. Postaráme se o choroby těla i duše, pomůžeme ochránit Váš majetek i osoby Vám nejbližší. Pokud jste letos ještě nestačili vyčerpat dovolenou, využijte barevného podzimu k návštěvě Karlovarského kraje. Zajímavé tipy na výlet i gastronomické potěšení na Vás čekají v aktuálním cestovatelském seriálu. Než se vydáte na dalekou cestu, nalistujte stranu 12 a zkontrolujte pneumatiky. Podle rad ze strany 4 a 5 zajistěte svou domácnost. Až se vrátíte z dobrodružných cest, začněte luštit křížovku. Kdoví, třeba se na Vás usměje štěstí nebo alespoň procvičíte mozkové závity!

Stejně jako je pro Vás důležité vědět, co kupujete, je také důležité, co čtete. Přejeme Vám jen příjemnou krmi pro duši.

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 listopadu 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.




**RÁDCE
VE SVĚTĚ
FINANCÍ**

POJIŠTĚNÍ DOMÁCNOSTI A NEMOVITOSTI



Kdo by nechtěl mít jistotu, že jeho rodinné hnízdo zůstane i v případě nepříjemné události chráněno. Pojištění domácnosti a nemovitosti vám v tomto případě klidné spaní rozhodně zaručí. Jak se ale zorientovat na pojistném trhu a co od své pojistky požadovat?

VŠE POD JEDNOU STŘECHOU

Pojištění nemovitosti a domácnosti zahrnuje široké spektrum pojistných událostí – od živelných pohrom, přes havárie, krádeže či úmyslná poškození třetí osobou. Balíček může obsahovat všechna tato krytí, ale lze samozřejmě vybrat jednotlivé položky dle vlastního uvážení. Samozřejmostí jsou i doplňková připojištění jako pojištění odpovědnosti členů domácnosti a jejich zvířecích mazlíčků, připojištění odpovědnosti držby nemovitosti aj. U mnoha pojišťoven získáte s pojištěním domácnosti zdarma také tzv. asistence pro nouzové situace

(zablokování vstupních dveří, nepředvídatelná havárie, porucha kotle apod.).

JE ROZDÍL MEZI POJIŠTĚNÍM DOMÁCNOSTI A NEMOVITOSTI?

Skutečně se nejedná o jedno a totéž. Pojištění nemovitosti zahrnuje věci pevně vybudované, zatímco pojištění domácnosti zahrnuje věci, které lze odnést. Pokud uvažujete o pojištění svého majetku, jednoznačně volte komplexní pojištění, které pokryje obojí. V rámci pojištění nemovitosti je možné pojistit rodinný

dům, dům ve výstavbě, rekreační objekt, garáž, ale také stavební stroje, materiál aj.

NENÍ CENA JAKO CENA

Cena za pojištění domácnosti a nemovitosti není pro všechny oblasti ČR stejná. Záleží na lukrativnosti lokality, ale také na rizicích, která se v té které lokalitě objevují. Nejdražší pojistné v rámci republiky lze logicky čekat v Praze, zátopové oblasti jsou pak proti živelným pohromám téměř nepojistitelné. Při uzavírání pojistky dejte pozor na výši pojistné částky. Dalšími kritérii, která ovlivňují celkovou výši pojistného,

jsou zvolená spoluúčast klienta (čím vyšší spoluúčast, tím nižší pojistné), skutečné zabezpečení nemovitosti proti vniknutí cizí osoby i bezeškodní průběh v minulosti.

Výše pojistného se vypočítává u každé z pojišťoven různě. Nejčastěji se jedná o zvolenou pojistnou částku podle odhadu pojištěného, pojištění podle velikosti plochy bytu násobenou koeficientem dle vybavení bytu či pojištění stanovené podle podrobného dotazníku o vybavení domácnosti. Největším problémem při sjednání pojistky bývá tzv. podpojištění nemovitosti. To znamená, že částka, na kterou je nemovitost pojištěna, je nižší než její aktuální cena. Majetek přitom zhodnocujete třeba jen koupí nové televize či sedačky.

Ve snaze zajistit, aby pojistka vždy odpovídala aktuální ceně nemovitosti, je možné poskytnout pojišťovně souhlas s indexací (pravidelnou aktualizací pojistné částky v závislosti na vývoji stavebního indexu).



JE ČI NENÍ NUTNÝ ODHAD?

Pro sjednání běžného pojištění domácnosti není nutný odhad znalce ani prohlídka bytu zaměstnancem pojišťovny. Tehdy lze sjednat pojiště-

ní na počkání u přepážky pojišťovny, nebo dokonce online přes internet. U nadstandardních výšek pojištění jsou ovšem odhad znalce i prohlídka domácnosti nutné. Znalecký posudek je také nutný při pojištění uměleckých děl.

NA CO DÁT POZOR

Před podepsáním smlouvy si dobře přečtěte všechny přílohy, v nichž je uvedeno, nač se pojištění domácnosti vztahuje. Zvláštní pozornost věnujte podmínkám. Ne všechny položky vašeho rodinného hnízda totiž budou ve smlouvě uvedeny, některé zase mohou být finančně limitovány (jízdní kolo obvykle do 5 000 Kč). V takovém případě není od věci zamyslet se např. nad pořízením speciálního pojištění pro váš bicykl. Mnohé pojišťovny mají v pojistných podmínkách uvedeno, že nepojišťují ztrátu kola z balkónu, odcizení kola připoutaného u zábradlí či jiné pevné překážky, odcizení kola z vašeho vozu atp.

-drei-

INZERCE



*Tradiční kvalita
pro moderní dobu*



NOVINKA!
instantní melta

V AKTUÁLNÍM SPORTOVNÍM DÍLE TO ALE VEZMEME VÍC OD PODLAHY A V TEMPU. TANEC HÝBE SVĚTEM A NEJINAK JE TOMU I VE SPORTOVNÍ BRANŽI. BUDEME ZUMBOVAT, POHYBOVAT SE PO ŠPIČKÁCH I VE VÝŠCE NALEŠTĚNÝCH TYČÍ. POHYB V RYTMU MUSÍ CHYTIT I TOHO NEJZARYTĚJŠÍHO ODMÍTAČE SPORTU. DÁMY A PÁNOVÉ, VYBERTE SI!

JEDNA VELKÁ PARTY

Zatímco starší ročníky s láskou vzpomínají na první lekce aerobiku, mladším generacím jednoznačně vládne **zumba**. Ta sice z aerobiku vychází, ale vnáší do něj více tanečních prvků a vytváří jinou choreografii. V hudbě nelze přeslechnout jihoamerické a španělské rytmy, takže si můžete sami správně domyslet, že zumba pochází z jihoamerické Kolumbie. Na první lekci zumbly si připravte adekvátní obuv a dobrou náladu – víc nepotřebujete. Pokud se v kolektivu stydíte tančit, vyrazte na horkou novinku – **aqua zumbu**! Takové cvičení více šetří tělo (zejména klouby) a navíc jsou s ním mnohé kreace složitější.

MOVIDA – „VYTRÉNUJ SVÉ SRDCE K ÚSMĚVU“

Obdobným cvičením je méně známá movida, která vznikla v roce

HUBNEME TANCEM!



2009 v Itálii. Oproti zumbě se cvičení snaží zatěžovat obě strany těla rovnoměrněji a také kladé důraz na jednoduchost choreografie. Nezáleží proto, jestli se do lekce vrhnete v jejím začátku nebo ke konci – začátečníci i pokročilí mají stejná pravidla. Kromě kroků z aerobiku

využívá movida také latinskoamerických a moderních tanců, ale sahá i do světových hitů let šedesátých až osmdesátých.

JUST JHOOM – PROSTĚ TANČI

Bollywoodské taneční cvičení je inspirované právě indickými filmovými trháky. Je energické, veselé, pro někoho možná až příliš potrhle. Pokud si neumíte představit, oč se jedná, pusťte si trháček Milionář z chatrče a budete mít jasno. Elegance, vrtící se boky a hodně zábavy, když sice ovládáte taneční kroky, ale vaše ruce a hlavně prsty se nedají přemluvit k potřebným pozicím.

PORTDEBRAS

Cvičení vycházející z klasického tance a baletu, elegantní, klidné a přitom neuvěřitelně efektivní, to je PortDeBras. Řadí se mezi tzv. Body and Mind cvičení, která vedou k uvolnění mysli i těla. Obvyklá lekce se skládá z aktivní části – cvičení s prvky tance, klasické posilování a relaxační závěr. Je kompromisem mezi posilováním, tancem a protahováním. Hledáte-li způsob, jak dosáhnout životní rovnováhy a oprostit se od stresu všedního dne, je tohle cvičení přesně pro vás.

FITJAZZ

Ryze české a poměrně nové (založeno bylo v roce 2011) cvičení, které

CVIČME
PILNĚ
V KAŽDÉ DOBĚ,
ROZPAŽ
RUCE,
NOHY K SOBĚ!

potěší všechny věkové kategorie. Tančí se ladně v anaerobní zóně na písni Luise Armstronga i Arethy Franklin. Posiluje se zejména svalstvo dolních končetin, ale zlepšuje se i vnitřní stabilizační systém. Pokud máte rádi zlatou éru Broadwaye a při písni New York vstáváte ze židle, vyzkoušejte jazzdance. Ve fitness centru se pak budete cítit jako muzikálová hvězda.



FLIRT DANCE

Jak už název napovídá, jedná se o vyzývavý taneční styl, který kombinuje orientální tanec, latinskoamerické prvky a tanec u tyče. Zapomeňte na cvičební úbor a tenisky, tady se flirtuje nejen tancem, ale i vyzývacím oblečením. Flirt dance vám posílí nejen svalstvo celého těla, ale hlavně sebevědomí. Výsledky se navíc odrazí i na spokojenosti vašeho partnera.

-drei-

INZERCE

HELLO

Vybírejte srdcem

www.lineanivnice.cz

NOVINKA

BLACK EDITION

Podmanivé barevné efekty

- podmanivá atmosféra přímo u Vás doma
- jedinečné vůně na bázi esenciálních olejů

Purpurové říky

Rubínově červená jablka

something in the
AIR WICK

Jistoty jsou dobré, COOP DOBRÉ JISTOTY ještě lepší.



Proč COOP DOBRÉ JISTOTY?

V době čím dál větších pochybností o kvalitě potravin se zaručujeme za nově vytvořenou řadu privátních výrobků v kategorii Standard. Chceme svým zákazníkům dát jistotu, že tyto výrobky splňují ta nejprísnejší hodnotová kritéria. Jen takové výrobky mohou získat Pečeť kvality a certifikát COOP DOBRÉ JISTOTY.

Jak COOP DOBRÉ JISTOTY poznám?

Prověřené výrobky poznáte podle oranžového loga COOP DOBRÉ JISTOTY, a umožňuje-li to velikost obalu, také podle komunikačního panelu s mnoha unikátními informacemi, které na jiných výrobcích nenajdete.



Co COOP DOBRÉ JISTOTY garantují?

Výrobky s logem **COOP DOBRÉ JISTOTY** musí splňovat následující přísná kritéria:

► **BEZPEČNOST** – výrobek neobsahuje geneticky upravované suroviny, kontroverzní přídatné látky, umělá barviva atd.

► **ČESKÝ PŮVOD** – výrobek je vyprodukovaný na území ČR s minimálně 90% podílem české práce a 80% podílem českých vstupních surovin, s výjimkou výrobků, v nichž jsou obsaženy nezbytné suroviny, které přirozeně nemohou mít původ v ČR.

► **POCTIVOST** – výrobek obsahuje jen to, co deklaruje na obalu, a to v udávaném množství a kvalitě.

► **OVĚŘENOST** – kvalita výrobku je ověřována externími odborníky a pracovišti, testována ochutnávkami.

► **EKOLOGIČNOST** – výroba, distribuce i likvidace obalů nesmějí zatěžovat životní prostředí, výrobek

není testován na zvířatech, neobsahuje fosfáty atd.

► **SPOLEČENSKÁ ODPOVĚDNOST** – výrobek je společensky prospěšný (určité procento z ceny je odváděno na společensky prospěšné účely), výrobce je společensky bezúhonný, výrobek neobsahuje dětskou ani jinak společensky neúnosnou práci.

Český dukát nechával razit už Karel IV.

Jednalo se o zlatou minci s 3,44 gramy ryzího zlata.

Brynzový dukát přináší síť prodejen COOP.

Jedná se o slaný keks s jedinečnou chutí pravé slovenské brynzy.

Brynzový dukát – měna, která nedevaluje!

**BRYNZOVÉ
DUKÁTY SLANÉ**



Palačinky s uzeným (4 porce)



Grilovací šneci



Zapečené papriky jinak



Špízy ze Sendvičového nářezu s pивním těstíčkem



Grilovací šneci

Potřebujeme: 6 ks větších tenkých plátků vepřové kýty nebo krůtích prsou, 6 plátků Váhalovy slaniny, 3 ks velkých červených paprik, 6 snítek šalvěje, 6 lžic oleje, grilovací koření, pepř, sůl.

Postup: papriky očistíme, rozkrájíme na pruhy a dáme na několik minut do horké trouby, až změknou. Po vychladnutí sloupneme slupku. Na celou plochu masa pokládáme plátky Váhalovy slaniny a připravenou papriku, k jedné straně plátku přidáme snítka šalvěje a zavineme pevné závitky. Ze závitku ukrajujeme silnější kolečka, ta napichujeme na špejle, které jsme předem namáčeli 1-2 hodiny ve studené vodě. Šneky potřít směsí oleje, pepře, grilovacího koření, soli a dáme do trouby pod gril nebo je z obou stran opékáme na pánvi, až je maso měkké. Podáváme s různě upravenými brambory nebo pečivem a zeleninovými saláty.



Váhalova slanina

Palačinky s uzeným (4 porce)

Potřebujeme: Palačinky připravíme běžným způsobem - musí být větší a tenké.

Náplň do palačinek: 20 dkg kuřecích nebo krůtích prsou, 20 dkg Hustopečské uzené, 5 dkg Váhalovy slaniny, 10 žampionů, 10 vyloupaných jader vlašských ořechů, 2 středně velké cibule, koření - kari, chilli, pepř, špetka soli, olej

Postup: Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na drobné kostičky a restujeme do poloměkka. Postupně přidáváme nakrájené Hustopečské uzené a Váhalovu slaninu, plátky žampionů, nasekaná ořechová jádra; restujeme až je maso měkké. Osolíme dle chuti, opatrně okořeníme, zamícháme a necháme vychladnout. Palačinky naplníme směsí, stočíme je a položíme do zapékací misky nebo na plech vyložený pečicím papírem. Před zapečením můžeme palačinky posypat nastrouhaným tvrdým sýrem. Podáváme zdobené polovinou oloupané kompotové hrušky, jeřabinami a snítkou zelené petrželky.



Hustopečské uzené

Špízy ze Sendvičového nářezu s pивním těstíčkem

Potřebujeme: silnější plátky Sendvičového nářezu, Váhalovy slaniny, cibuli, menší brambory

Postup: Na jehlu nebo špejle napichujeme střídavě kostky Sendvičového nářezu, Váhalovy slaniny, kolečka cibule, můžeme přidat plátky mírně vařených brambor. Takto připravené špejle opékáme na grilu nebo na pánvičce. (Pokud smažíme na pánvičce, můžeme připravené špízy před smažením obalit v těstíčku připraveném z mouky, vejce, kousku nivy a piva). Osmažíme dozlatova, podáváme se zeleninovým salátem.



Sendvičový nářez Váhala

Zapečené papriky jinak

Potřebujeme: Šunkový speciál cca 500 g, papriky, 1 cibuli, 2-3 tavené sýry, 2 bílky, pepř

Postup: Šunkový speciál umeleme s cibulí, přimícháme tavené sýry (může být i nastrouhaný Eidam), 2 bílky, promícháme, opepříme a naplníme papriky. Takto připravené paprikové lusky dáme do pekáče na cibulový základ a pečeme, až se na povrchu tvoří hnědé "puchýře".



Šunkový speciál

Jsem gulášový typ

Ing. Zdeněk Juračka je dlouholetým předsedou Svazu českých a moravských spotřebních družstev, předsedou představenstva COOP Centrum družstva, místopředsedou dozorcí rady COOP Eura.

Existuje nějaký povolanejší člověk, koho by se měl časopis COOP Rádce zeptat na pár rad pro své čtenáře?

Časopis COOP Rádce radí zákazníkům prodejen COOP v nejrozličnějších oblastech každodenního života – provoz domácnosti, vaření, zahrádkářství, kutilství, zdravý životní styl atd.

► **Pane Juračko, v čem ze jmenovaných oblastí byste si troufl čtenářům radit Vy? A je naopak nějaká oblast, kde nejste pevný v kramflecích a rady z COOP Rádce by se Vám hodily?**

Nejsem typický rádce. Jak se říkávalo, radové šli do penze, a platí to dodnes. Kdybych skutečně musel nebo byl přinucen, tak bych se trochu pletl do vaření. Je to jedna z mých původních profesí, která mi zůstala koníčkem. Někdy, když má manželka náladu, tak mě dokonce pustí

k vaření na chalupě. Uvařím prakticky cokoli, nejsem však specialista na moučníky. Údajně vařím i dobře, neboť někteří z mých kamarádů, když něco slaví a nabídnou jim dárek, tak si např. přejí kastrol segedínského guláše. Rád vyhovím.

► **Když byste chtěl udělat radost Vaší manželce, co byste jí uvařil, a na čem si nejvíce pochutnáte?**

Vařit pro mou ženu není jednoduché. Poslední léta začala horovat pro zdravou výživu, a tak bych se musel poohlédnout po nějakém speciálním receptu. Já jsem tzv. gulášový typ. Skutečně dobrý guláš, dršťková nebo gulášová polévka, ty jsou pro mne pochoutkou. Proto možná i můj sklon k vaření těchto jídel, kde bych si troufnul soupeřit s kdekým. Totéž platí i pro ryze české omáčky, jako je svíčková, rajska a podobně.



► **Prozradíte nám recept na jídlo à la Zdeněk Juračka?**

Dal bych vám recept na můj speciální segedínský guláš, ale nedám. Počkám, až budete něco slavit, pak vám jej rád uvařím.

► **Které domácí práce nesnášíte? Jaké používáte výmluvy, abyste se jim vyhnul?**

Nebudete tomu věřit ani to není výmluva, ale já nemám na domácí práce čas. I doma pracuji na tom, co nestihnou v běžné pracovní době. Mám však rád pěkné a udržované zázemí a ctím v tomto svou ženu, která to zvládá s naprostým přehledem. Dokonce si myslím, že na rozdíl ode mne i ráda.

**Děkujeme za rozhovor.
A kdo ví, možná ochutnáme speciální segedínský guláš po letošních senátních volbách.**



COOP PODPORUJE KANDIDATURU

Ing. Zdeněk Juračka

nezávislý kandidát do Senátu s podporou TOP 09 a STAN
Volební obvod č. 44 – Chrudim a Havlíčkův Brod

www.zdenekjuracka.cz

ENERGETICKÉ ŠTÍTKY BYLY JEŠTĚ NEDÁVNO VÝSADOU ELEKTRONICKÉHO ZBOŽÍ. OD LISTOPADU SE OVŠEM OBJEVÍ TAKÉ NA OBUTÍ PRO NAŠE ČTYŘKOLÉ MILÁČKY. TENTO CHYTRÝ ŠTÍTEK PROZRADÍ O SVÉM NOSITELI SPOUSTU CENNÝCH INFORMACÍ, KTERÉ BY MĚLY BÝT PŘI NÁKUPU NÁPOMOCNY ZÁKAZNÍKOVI A MĚLY BY ULEHČIT UŽ TOLIK ZKOUŠENÉMU ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ. JAK SE PŘI NÁKUPU NESPÁLIT A NAČ SI DÁT POZOR?



CO NÁM ŘÍKÁ PNEUMATIKA?

OČ SE JEDNÁ KONKRÉTNĚ

Valivý odpor je ukazatel, podle něhož zjistíme

množství energie spotřebované během kontaktu pneumatiky s vozovkou. Značný vliv na něj mají materiál i konstrukce pneumatiky. Valivý odpor však zvyšuje i teplota vzduchu, mokrá vozovka, opotřebení pneumatiky a její zatížení. Čím vyšší je koeficient valivého odporu, tím hůře se pneumatika odvaluje a tím více energie je také k provozu vozu třeba. Je dokázáno, že pneumatiky ovlivňují z 20–30 % celkovou spotřebu paliva! Na štítku jsou hodnoty valivého odporu i přilnavosti na mokru hodnoceny škálou A až G, přičemž A je hodnota nejlepší a G je hodnota nejhorší.

Složitě vysvětlovat pojem přilnavosti na mokru je zřejmě zbytečné. Ani zde by se neměly hodnoty podceňovat – čím lepší je přilnavost pneumatiky za mokra, tím rychlejší je brzdění a kratší brzdná dráha. Posun o jednu úroveň v písemné řadě A-G by měl odpovídat prodloužení či zkrácení brzdné dráhy při rychlosti 80 km/h o 3–6 metrů. Na druhé straně zbystřete, protože tato informace nevypovídá téměř nic o chování pneumatiky při aquaplaningu.



Pokud se pídíte po tom, kde se povinnost označovat pneumatiky zrodila, museli byste zabrousit do institucí Evropské unie. Ta zavádí po celé EU povinné označení pneumatik standardizovaným štítkem se třemi klíčovými údaji: valivý odpor, přilnavost na mokru, vnější hlučnost. Nové značení

usnadňuje orientaci na širokém trhu s pneumatikami a tím také zajišťuje bezpečnost silničního provozu. EU si od tohoto kroku navíc slibuje nepřímé snížení emisí do roku 2020. Tím, že zákazníci z větší části sáhnou po lépe hodnocených pneumatikách, sníží se hlučnost provozu i vypouštění škodlivin.

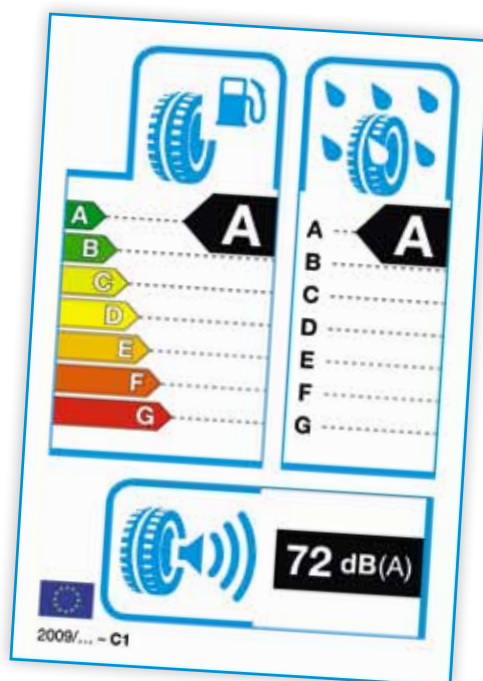
Hlučnost pneumatiky je jednou z vlastností, která bývála dosud opomíjena. Přitom EU bere ohled nejenom na pohodlí posádky vozu, ale také na okolí. Vnější hlučnost je vyjádřena v decibelech a na štítku je vyznačena ve 3 zvukových vlnách. Každá jednotlivá vlna spotřebiteli říká, že hlučnost pneumatiky je minimálně o 3 decibely nižší než nejvyšší povolená hodnota podle nařízení, která budou vstupovat v platnost v letech 2012 – 2016.

VÝJIMKY (NE)POTVRZUJÍCÍ PRAVIDLO

Jako u každého opatření, také v tomto případě existují při označování pneumatik výjimky. Ty se vztahují např. na profesionální offroad pneumatiky, protektory, sportovní/ závodní pneumatiky, pneumatiky s hroty či rezervní pneumatiky.

NA CO SI KROMĚ ŠTÍTKU DÁT POZOR?

Při nakupování pneumatiky se řiďte i ostatními vlastnostmi, o nichž evropský štítek mlčí. Zejména kvůli eko-



Označení pneumatik dle nařízení
Evropského parlamentu a rady (ES)
č. 1222/2009



nomické stránce je důležité zaměřit se na životnost pneumatiky. Kvalitní pneumatika vám oproti té lacinější může vydržet o mnoho měsíců déle!

Na životnost pneumatiky, ale také pohodlí a bezpečí jízdy má vliv správné nahuštění pneumatiky. Tlak měřte nejlépe před jízdou, kdy ještě není pneumatika zahřátá. Laicky řečeno je vhodnější přehustěná pneumatika než podhustěná. Při ztrátě tlaku v pneumatice totiž dochází ke zvýšení spotřeby a snížení životnosti pneumatiky. Při nákupu pneumatiky vždy dodržujte údaje uvedené ve velkém technickém průkazu, nekupujte větší ani menší rozměr a na jedné nápravě používejte stejné obutí.

Po zimní či letní sezóně pneumatiky očistěte a suché uskladněte na tmavém místě. Sluneční záření, vlhko, mráz i působení chemikálií snižují jejich životnost. Odborníci doporučují pneumatiky skladovat nahuštěné, na ráfcích a poskládané do stohu. Dále je vhodné pneumatiky označit a při dalším použití je namontovat na stejná kola.

Pokud se sami v nakupování pneumatik ztrácíte, sáhněte po testech prováděných odborníky. Jsou dostupné v motoristických periodikách i na internetu. Prozradí vám mnoho o jízdních kvalitách pneumatiky, brzdných vlastnostech i rychlosti opotřebení.

-drei-

SOUTĚŽ

Nezadržitelně se blíží termín pro přezutí na zimní pneumatiky. Pět šťastlivců, kteří nám správně odpovědí na otázku a budou vylosováni, získají POUKAZ NA KOMPLETNÍ PŘEZUTÍ PNEUMATIK v sítích BestDrive zdarma.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Jaká je podle zákona v České republice minimální hloubka dezénu zimní pneumatiky u osobních vozidel do 3,5 t?

Odpovědi zasílejte na korespondenčním lístku na adresu: DELEX, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo emailem na coopclub@coopclub.cz pod heslem „BestDrive“ do 31. října 2012. Připojte pochopitelně své jméno a adresu.

Soutěž sponzoruje síť autoservisů a pneuservisů BestDrive.

BestDrive

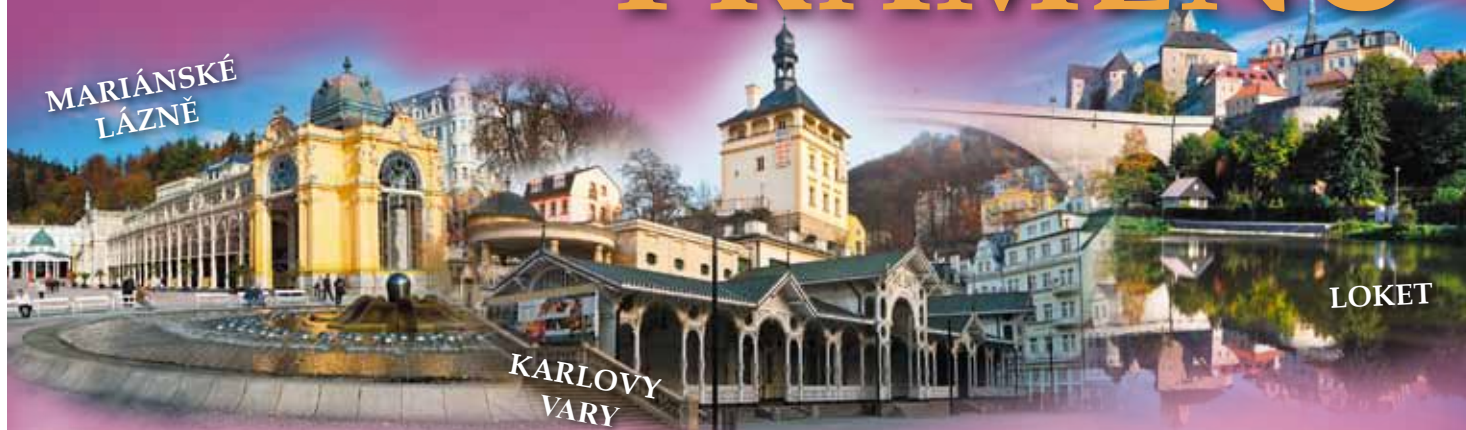
VY JEZDÍTE, MY SE STARÁME

NOWACO



**Zdravý oběd
pro celou
rodinu**

RÁJEM LÉČIVÝCH PRAMENŮ



Pozoruhodný kout České republiky, v němž se snoubí honosnost turisticky oblíbených lázeňských center s drsnou a liduprázdňou horskou krajinou, to je Karlovarský kraj. V minulosti sice poznamenaný hnědouhelnou těžbou i zásahem do původního složení obyvatelstva, v současnosti však patřící mezi nejvyhledávanější oblasti české turistiky.

PŘEDEVŠÍM JEDINEČNÁ PŘÍRODA

Karlovarský kraj je rájem cyklistů, pěších turistů i vodáků. Krajina nabízející hlubokou náruč Slavkovského lesa i neprostopupné končiny Krušných hor vás okouzlí svou drsnou tvář. Národní přírodní rezervace Soos nedaleko Skalné nabízí hluboký zážitek pro všechny věkové skupiny. Komplex rašelinných lesů a slatinišť s četnými vývěry minerálních pramenů, plynů a známými mofetami poskytuje útočiště mnoha ohroženým druhům zvířat i rostlin. Obdobně jsou na tom Kladská rašeliniště nedaleko Mariánských Lázní. Zde si navíc vychutnáte neobvyklou architekturu v podobě alpských stavení v čele s loveckým zámečkem.

SVĚTOVÝ LÁZEŇSKÝ TROJÚHELNÍK

Právě světově proslulé lázně zvyšují Karlovarskému kraji každoroční rating přílivu zahraničních i českých turistů. Zatímco rušnější Karlovy Vary s teplými minerálními prameny

nabízejí po celý rok bohatý kulturní a sportovní program, ve Františkových Lázních hledejte dokonalý odpočinek a překrásnou přírodu. Kombinaci obojího pak představují Mariánské Lázně, které jsou elegantní a turisticky čilé 365 dnů v roce. V létě nadchnou notorické pěší a cyklovýletníky, v zimě si na své přijdou lyžaři. Kromě toho byste však neměli minout ani méně známá střediska – Jáchymov, Lázně Kynžvart nebo Lázně Kyselka.

PUTOVÁNÍ ZA VŮNÍ HISTORIE

Obdivovatelé starých dobrých časů ocení návštěvu Lokte, Bečova i Chebu. Místní hrady spolu s historickým centrem lákají na historické slavnosti, trhy i hudební festivaly. Nedaleko Mariánských Lázní láká k návštěvě zámek Kynžvart i přílehlá lesní kaple, o jejíž existenci ví pramálo turistů.

MÍSTO PRO SPORTOVNÍ NADŠENCE

Milovníci zimních sportů ocení sjezdovky křižující vrcholky Kruš-



ných hor i nažehlené trasy pro běžkaře. Prim zde hrají především Boží Dar a nejvyšší bod Klínovec. V letních měsících rozhodně vyrazte na jednu z místních cyklostezek, které v současnosti čítají na 1 045 km. Nebudete-li se moct rozhodnout, pak zvolte páteřní cyklostezku vedoucí z Německa, Euroregionu Egrensis.

KULTURA

Mezi nejvýznamnější akce Karlovarského regionu patří jednoznačně červencový Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary. Za návštěvu ale rozhodně stojí také méně známý česko-německý kulturní festival Mitte-Europa nebo hudební vrchol lázeňské sezóny – Chopinův festival. Obdivovatelé vážné hudby by rozhodně neměli opomenout Loketské kulturní léto, které každoročně přivádí do amfiteátru pod hradem známé opery.

-drei-

TO JE PRO VÁS, MADAM! LIKÉR PLNÝ ZDRAVÍ

KARLOVY VARY JSOU ZNÁMÉ „TŘINÁCTÝM PRAMENEM“, BECHEROVKOU. ALE I MARIÁNSKÉ A FRANTIŠKOVY LÁZNĚ MAJÍ SVÉ LAHODNÉ BYLINNÉ LIKÉRY PLNÉ ZDRAVÝCH PŘÍRAD. DVA Z NICH DOKONCE ZÍSKALY VÝZNAMNÉ OCENĚNÍ REGIONÁLNÍ POTRAVINA KARLOVARSKÉHO KRAJE. NÁS NEJVÍC ZAJÍMÁ MADAM, JEMNÝ DÁMSKÝ LIKÉR.

Přijíždíme do Drmoulu, malé obce u Mariánských Lázní. Rodinná vilka s barevnou fasádou, obklopená zahradou, na první pohled vyvolává otázky – tady že by se vyráběly likéry? Kde, když tu není žádná výrobní hala? Zazvoníme a odpověď je nejprve mohutný štěkot. Pak se objeví jeho původce, černý dlouhosrstý jezevčík. Za ním přichází otevřít Ing. Jiří Šmerda, jeden ze dvou bratrů, kteří pokračují v rodinné tradici založené v roce 1992 jejich otcem Josefem.

„Otec před lety působil v Praze u význačné firmy zahraničního obchodu, která měla filiálku specializující se na lihoviny a to se mu zalíbilo. Získal podklady k výrobě klasických lihovin. Zastoužil vybudovat vlastní výrobu a hned po válce začal pracovat na její přípravě a získání všech potřebných povolení. Jenže než se výroba rozběhla, přišel rok 1948 a doba, která následovala, podnikání nepřála,“ vzpomíná Jiří Šmerda. Ke svému snu se otec ve spolupráci se svými syny vrátil až v roce 1992, kdy vznikla firma ARNIKA Josef Šmerda a synové. Záměrem byla výroba klasických bylinných likérů podle rodinných receptur a speciálních likérů, využívajících poznatky o nových bylinách.

Jiří Šmerda vystudoval několik středních škol, vysokou školu i konzervátorský postgraduál, léta pracoval na nejrůznějších pozi-

cích především v potravinářském průmyslu. „Léta jsem dělal předsedu pobočky České vědeckotechnické společnosti, můj vztah k vědě a technice je proto jednoznačný,“ potvrzuje. Věděl tedy, jak vybudovat provoz, firmu ekonomicky postavit. Využil dlouholetých kontaktů na vědecká pracoviště, výzkumné ústavy a katedry odborných fakult, aby likéry firmy ARNIKA odpovídaly nejnovějším trendům. Otec se již současných úspěchů nedomá, ale byl by na své dva syny určitě pyšný.

Posloucháme vyprávění na útulné verandě. Vystavené jsou tu v elegantních lahvích a lahvičkách produkty rodinné likérky. Naše zvědavost roste – kde ale vznikají a kolik lidí je asi vyrábí? „Pojďte,“ vyzve nás konečně Jiří Šmerda. Obejdeme dům a vstoupíme znovu dovnitř, ale jinými dveřmi. V první malé místnosti je umývárna lahví. „Vystřikovačem vymyjeme každou láhev, stejně tak povrch. Používáme vodu se sodou, to je nejméně lidskému zdraví škodlivý přípravek. Pak se vše řádně oplachuje v pitné vodě,“ vysvětluje Jiří Šmerda. Hygiena hraje velkou roli, Státní zemědělská a potravinářská inspekce je samozřejmě velmi přísná.

To hlavní se odehrává vedle. V jedné z dalších místností je pět ocelových 500litrových tanků, vypadají jak velké krabice. Jak tedy vzniká

likér Madam, regionální potravina Karlovarského kraje 2010? „Základ je udělat z bylin macerát, tedy výluh. Byliny předávají své úžasné vlastnosti šedesátiprocentnímu líhu v nerezových nádobách zhruba 3 týdny. Likér Madam vděčí za svou specifickou chuť a barvu osmi bylinám, z nichž některé pocházejí z pohoří Altaj, Himálaje a Číny. Působí příznivě na ženský organizmus.“

Například rozhodnice růžová (Rhodiola) může pomoci proti stresu, depresím a působí jako antioxidant. Schizandra čínská má zase mimo jiné protizánětlivé a protivirové účinky a působí také jako afrodiziakum.

„Nakupujeme atestované suroviny u renomované firmy, která kvalitní byliny dováží jak pro potřeby lékárníků, tak i naše. Máme je uskladněné v suchu a stálé teplotě, krátkodobě, bratr objednává vždy jen to množství, které potřebujeme,“ říká Jiří Šmerda. Byliny jsou jeho koníčkem. Má doma mnoho příruček, almanachů a odborných knih, které se léčivkám věnují. Lákají ho především ty, které jsme dříve neznali a které jsou doslova nadupané látkami prospěšnými našemu zdraví.

Ale zůstaňme u Madam. „Po třech týdnech stáhneme macerát bylin, jež jsou základem likéru Madam, do dvoutisícilitrové míchací nádrže, kde je již načerpaný 96% velmi jemný líh, přidáme speciálně upravenou, změkčenou vodu na požadovaný obsah alkoholu (Madam obsahuje 25 % alkoholu), cukerný sirup (ten si také vaříme sami) a speciální přísady. Ne, ty vám neprozradím,“ usmívá se. V míchací nádrži následovně likér zraje zhruba 3 měsíce. Pak se dvakrát přefiltruje a může se plnit do lahví.

Na láhve jsou bratři Šmerdové náležitě pyšní. „Jsou pěkné, vidíte? Model vytvořil mariánskolázeňský sochař Ladislav Eibl. Nejprve je vyráběli v teplickém Sklounionu. Poté, co podnik

zakoupili Američané, kteří přijímají objednávky jen na obrovské série, přešli jsme až na Moravu do malé továrny na výrobu skla v Úsobrni u Jevíčka," popisuje Jiří Šmerda historii elegantních lahví. Likér vteče do skleněného obalu na plniče, uzavírací stroj

nasadí a utáhne závěr. Jak vidno, firma běží ve dvou lidech.

Zbývá nalepit etikety, ty se vztahují k místu, kde je likér prodáván. Madam zobrazuje stylizovanou

promenádu s Františkovým pramenem, Mariánskolázeňská bylinná

hořká, která si ze soutěže regionálních potravin Karlovarského kraje v roce 2010 odnesla druhou cenu, má na etiketě obrázek známé kolonády.

A to je všechno. Rodinná likérka vyrábí do deseti tisíc lahví ročně, jeden likér po druhém. Byliny, které tvoří základ určitého typu likéru, se vymacerují, v líhu pak spolu s dalšími přísadami zrají, poté se začne s výrobou dalšího likéru. „Nemáme zájem příliš expandovat, takhle nám to stačí – je to regionální výrobek opravdu se vším všudy. Pokud má někdo v republice zájem o větší dodávku (třeba likér

zakoupil při svém pobytu v Mariánských či Františkových Lázních, ochutnal a oblíbil si jej), přijede a nakoupí si u nás," zdůrazňuje Jiří Šmerda.

Neznamená to však, že by bratři Šmerdové zůstali u osvědčené výroby a zákazníkům nenabízeli novinky. „Když slyšíme, že je někde něco nového, tak to pochopitelně zkusíme," potvrzuje Jiří Šmerda, a tak se mají návštěvníci obou lázeňských měst, kam dodávají, stále na co těšit.

-koř-

VÍ



TISÍC CHUTÍ KARLOVARSKA



Když se řekne Karlovarsko, většina znalých smrtelníků vzpomene na třináctý pramen, oříškové oplatky i lahodné karlovarské knedlíky. Ovšem i zde je možné ochutnat dobroty vskutku netradiční. Jistě jen málokdo by chtěl vyzkoušet např. vřidelní polévku z dílny Jana Jiřího Puppá. I ta však patří do gastronomické historie karlovarského regionu! Inu, dobrou chuť!

KARLOVARSKÉ KNEDLÍKY

► 5 starších rohlíků či housek ► 2 vejce ► 100 g hrubé mouky ► 200 ml vlažného mléka ► sůl ► pepř ► muškátový oříšek ► sekaná petrželka

Pečivo nakrájíme na drobné kostky, smícháme je se žlutky, petrželkou, moukou a mlékem, ochutíme a necháme pár minut odležet. Na závěr lehce vmícháme sníh z bílků. Těsto vytvarujeme do menších šišek a vaříme nejlépe v ubrousku, případně jako hrnkové knedlíky.



BRAMBORÁK DO TROUBY ALIAS HLUCHEC

► 350 ml mléka ► 250 g polohrubé mouky ► 3 syrové brambory ► 20 g droždí ► 1 vejce ► 200 g uzeného/slaniny ► 3 stroužky česneku ► sůl ► pepř ► majoránka

Uzené maso nakrájíme na kostičky, vypražíme dozlatova a vsypeme i s výpekem rovnoměrně na plech. Z vlažného mléka, kvasnic a lžíce mouky vytvoříme kvásek, necháme vzejít. Brambory oloupeme, nastrouháme najemno a vyždímáme z nich přebytečnou vodu. V míse smícháme s vejcem, česnekem, kořením, přidáme kvásek a postupně přisypáváme mouku. Tekoucí těsto vlijeme do pekáčku, přikryjeme utěrkou a necháme 45 minut kynout. Pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova (30 min).

MRKVOVÝ KOLÁČ

► 150 g cukru ► 2 hrsti vlašských ořechů ► 150 g mrkve ► šťáva z ½ citrону ► 3 vejce ► 1 vanilkový cukr ► moučkový cukr

Mrkev nastrouháme najemno a zastříkneme citronovou šťávou, přidáme opražené a nasekané ořechy. Z bílků ušleháme tuhý sníh. Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny, přimícháme mrkev s oříšky a vanilkový cukr. Do mrkvové směsi na závěr lehce vmícháme bílkový sníh. Těsto pečeme ve vymazané a moukou vysypané kulaté formě.



-drei-

ČOKOLÁDA NERADA VELKÉ ZMĚNY

4. díl *Svět
čokolády*

Vlhko je nepřítel

Nejhorší, co čokoládu může potkat, je vlhkost. Musíme proto zabránit, aby se k ní dostala. Čokoládu bychom měli po rozbalení původního obalu přechovávat v kvalitní, utěsněné dóze (ideální jsou patentní sklenice).

Dalším nebezpečím pro čokoládu jsou vůně a pachy. Ty totiž do sebe velmi ráda vstřebává. V lednici to může být jakákoli uložená potravin, zvláště pak cibule a česnek, ve spíži aromatická koření, a dokonce i vůně dřeva ze dveří, kterými je uzavřena. I sebemenší vrstvička prachu po čase vydává určitý pach, který může čokoládu znehodnotit. Ve vlhku a prachu se velice dobře daří plísním, které by čokoládu zničily docela.

V našem „čokoládovém seriálu“ už jsme si několikrát řekli, že tato pochutina, pokud je kvalitní, má přímo božskou chuť i vlastnosti. Ty by však mohla snadno ztratit, pokud bychom ji špatně skladovali. Ona je totiž dost cimprlich.

Čokoláda chce tmu

Také světlo čokoládu okamžitě zlikviduje. Začne šednout, krystalizovat, objeví se na ní nepěkné skvrny a následně se také k horšímu změní její chuť. Čokoláda je proto balená v tenkém alobalu, protože ten zamezuje jednak průniku světla a vlhkosti, jednak i výkyvům teplot.

Ideální rozmezí teplot je od 6 °C do 18 °C. Příliš velká zima jí také

nedělá dobře. Samozřejmě, můžeme ji uložit do mrazáku. Ale rovněž v pevném obalu, aby nevstřebávala pachy a vlhkost. Nejlepší jsou moderní vakunádoby. Poté, co ji z mrazáku vyjmete, musíme ji ve stejném obalu přemístit rovnou do lednice a tam ji nechat zvolna rozmrazit. Pak ji teprve můžeme dát do pokojové teploty, v níž se z kakaového másla uvolní veškeré esenciální vůně, chuť a zdravé látky. Pokud bychom však čokoládu rovnou z mrazáku nechali v pokojové teplotě, orosila by se a znehodnotila.

Oříšky chyťají plíseň

Také výkyvy teplot nedělají čokoládě dobře. Kdybychom ji z chladu dali do tepla a zase nazpátek, struktura se bude měnit.

Dvojnásob to platí pro oříškovou nebo mandlovou čokoládu. Těm vadí teplo, světlo a vlhkost mnohem více. Velice snadno chytají plíseň.

Pralinky, které byste si chtěli uchovat, je možné zamrazit. Musíte je však předtím, než je dáte na stůl, zase pozvolna rozmrazit v chladničce. Počítejte s tím, že některé pralinky mají povrch posypaný cukrem, nebo dokonce solí, takže ty bych do mrazáku nedával vůbec. Povrch by se mohl narušit.

*Co největší
čokoládové potěšení
přeje Rudolf Papírník*

Životadárné ZLATO z přírody

*Elixír mládí,
který osladí život,
dodá energii a ještě
upevní vaše zdraví.
Zkrátka poklad,
jenž by neměl chybět
v žádné spíži - med.
Pojďte si z jeho cennosti
slíznot svůj díl!*



Pokladnice zdraví

Med v sobě koncentruje skutečně ty nejlepší látky pro náš organismus. Jeho základ tvoří jednoduché cukry, takže slouží jako rychlý zdroj energie. Nemusíte utrácet za drahé potravinové doplňky. Pokud potřebujete při sportování rychlou vzpruhu, stačí si dát lžící medu! Nezanedbatelné místo v jídelníčku by med měl mít i díky široké škále vitamínů – za všechny především A, C, D a vitamíny skupiny B, minerálů – železo, vápník, draslík, ale také dalších přírodních zázraků – mateří kašička, éterické oleje a aminokyseliny.

Med pro krásu

Zázračná síla medu funguje nejen při vnitřním požití. Ve spíži tak můžete mít levný, ale účinný přípravek

pro lesklé vlasy, zdravé rty, pevné nehty i svěže vypadající pokožku. Sluncem vysušené vlasy a roztřepené konečky zkrátíte maskou z medu,



vinného octa a olivového oleje. Proti rozpraskaným rtům můžete bojovat domácí pomádou z medu a vazelíny. Zklidňující pleťovou masku získáte smícháním medu, heřmánkové esence a měkkého tvarohu. Odumřelých buněk se naopak zbavíte medovým peelingem – smíchejte med, třtinový cukr a mandlový olej, nechte působit alespoň 20 minut a opláchněte. Pokožka bude o poznání hebká. Med pomáhá pleti sjednotit tón, vyrovnává vrásky a zjemňuje pokožku.

Med pro rozmazlování

Medová masáž patří ve wellness světě hned po té čokoládové k nevyhledávanějším. Tato procedura působí blaze nejenom zvenčí, ale stimuluje také vnitřní orgány. Silně prokrvuje pokožku, pro mnohé může proto být až bolestivá. Medová masáž se nejčastěji aplikuje

na záda speciálními pohyby rukou (tzv. pumpováním), dokud med neztuhne. Celá procedura se může vícekrát opakovat – podle množství toxinů v těle, nejčastěji je však trojí nanesení. Medový relax by měli zvažít muži s bujnějším ochlupením zad, tehdy se může z relaxace stát spíše depilace. Odborníci po medové masáži nedoporučují alespoň jeden den mytí mýdlem, protože zanáší póry.

Med v kuchyni

U většiny hospodyněk je med ve spíži nezastupitelnou potravinou. Používá se při přípravě sladkých i slaných laskomin a nápojů včetně hřejivě medoviny. V zásadě lze říci, že kdykoliv je v receptu uvedený cukr, můžete sáhnout také po medu. Pouze nezapomeňte snížit jeho množství téměř na polovinu a uberte také na tekutých surovinách! Med v dezertech i slaných pokrmech vytváří úžasnou kůrčičku a na povrchu zkaramelizuje.

Nebojte se s medem experimentovat – s přibývajícím věkem zraje a mění svou chuť i konzistenci. Pokud nejste spokojeni s jedním druhem, vyzkoušejte jiný – sladká degustace se vám jistě zalíbí. Aby si med uchoval své kvality co nejdéle (doporučují se maximálně 2 roky), skladujte jej na tmavém a suchém místě do teploty 15° C.

Pokud se v obchodě nemůžete rozhodnout, zda sáhnout po medu květovém (nektarovém) či lesním (medovicovém), vybírejte hlavně podle chuti. Lesní med je tmavší, obsahuje obvykle více minerálních látek, působí antibakteriálně a také později krystalizuje. Květové medy naopak obsahují více cukru, éterických olejů a léčivých látek.

VÍTE, ŽE MED...

- ▶ JE POVAŽOVÁN ZA PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM;
- ▶ UMÍ TĚLO ZBAVIT NEŽÁDOUCÍCH LÁTEK A VOLNÝCH RADIKÁLŮ;
- ▶ URYCHLUJE HOJENÍ KŮŽE A ELIMINUJE VZNIK JIZEV;
- ▶ POMÁHÁ PŘI NESPAVOSTI I LÉČBĚ PSYCHICKÝCH NEDUHŮ.



MEDOVÁ MARINÁDA NA MASO

- ▶ 3 lžíce medu ▶ šťáva z 1 limety
- ▶ 3 stroužky česneku ▶ 2 lžičky francouzské zrnkové hořčice ▶ 1 lžíce olje ▶ pepř ▶ sůl ▶ sojová omáčka ▶ worcheterová omáčka ▶ 1 chili paprička

Ze surovin připravíme marinádu, necháme alespoň 30 minut odležet v chladu a používáme ideálně na vepřová žebra nebo krkovič.



TEPLÝ MEDOVÝ PUDINK

- ▶ 2 lžíce rozpuštěného másla ▶ 2 lžíce medu ▶ 50 g polohrubé mouky ▶ 1 lžička prášku do pečiva ▶ 50 g třtinového cukru ▶ 80 g kysané smetany ▶ sekané nesolené pistácie a maliny na ozdobu

Smícháme všechny suché přísady, přidáme vejce a jogurt a dobře promícháme. Směs vylijeme do formiček vymazaných máslem a pečeme ve vyhřáté troubě (180 °C) zhruba 20 minut. Podáváme teplé přelité medem, s vanilkovou zmrzlinou, sekanými pistáciemi a malinami.

BANÁNOVO-MEDOVÝ KOKTEJL

- ▶ 1 zralý banán
- ▶ 200 ml plnotučného mléka
- ▶ 1 lžíce medu ▶ špetka skořice

Veškeré ingredience vložíme do mixéru a dobře promícháme. Okamžitě podáváme ve vysokých sklenicích. -drei-



INZERCE

Milkin®

Kefírové mléko, Mléko, Acido

www.milkin.cz

PRAVDA O KOENZYMU Q10

**PO D-PANTHENOLU
SE DNES ZAMĚŘÍME
NA DALŠÍ AKTIVNÍ LÁTKU
VYUŽITELNOU PŘI VÝROBĚ
DOMÁCÍ KOSMETIKY. KOENZYM Q10.**



Kde se vzal, tu se vzal

Koenzym Q10 byl poprvé izolován z hovězího srdce v roce 1957. Jeho komerčnímu využití bránila však dlouhá léta vysoká cena, přes 500 dolarů za gram. Teprve Japonci vynalezli postup, kdy se Q10 získává poměrně levně syntézou z řas. Dnes se s Q10 tedy běžně setkáme v tzv. potravinových doplňcích stravy a v nemalé míře i v kosmetice.

Žlutý zázrak

Q10 je sytě žlutá látka bez chuti a bez zápachu rozpustná v tucích. Každý z nás ho má v těle. S přibývajícím věkem klesá jeho koncentrace. Pro tělo má podobný význam jako vitamíny a silné antioxidanty. Vnitřní užívání pomáhá udržet v kondici srdce, ledviny, játra, plíce a další energeticky náročné orgány. Zjednodušeně řečeno, je to palivo pro zmiňované orgány. Nedostatek Q10 v těle způsobuje oslabení organismu, menší koncentraci a fyzickou nemožnost, urychluje proces stárnutí orgánů a následně i pokožky.

Naopak užívání koenzymu působí preventivně proti infarktu a dalším nemocem srdce. Zvýšené dávky Q10 zmírňují následky infarktu a zkracují hospitalizaci někdy i o polovinu. Pomáhá také diabetikům, osvědčil se při parodontóze a krvácení dásní, snižuje cholesterol, snižuje krevní tlak.

Dávkování bez rizika

Q10 je efektivnější užívat vnitřně, on už si sám najde oblast, kde bude nejprospěšnější. V ČR je maximální denní dávka stanovena na 60 mg, 100 mg denně je např. v Německu. Ale ani dávka nad 1g není výjimkou, např. u pacientů s Parkinsonovou chorobou. Q10 se nelze předávkovat a ani není návyková. Tělo si vezme jen tolik, kolik potřebuje.

MAST Z BAMBUCKÉHO MÁSLA S KOENZYMEM Q10

100 g bambuckého másla zahřejeme na teplotu 40 °C. Přidáme 1 g včelího vosku a 0,5 g Q10. Promícháme

a nalijeme do připravených dóziček. Včelí vosk můžeme vynechat, slouží zde jen jako regulátor tuhosti. Pro jemnou strukturu dáme prudce zchladit do mrazáku. Místo bambuckého másla můžeme použít sádlo nebo bílou kosmetickou vazelínu. Mast můžeme aplikovat na pokožku celého těla.

POTRAVINOVÝ DOPLŇK Z MANDLOVÉHO OLEJE

100 ml mandlového oleje zahřejeme na teplotu 40 °C, přidáme 1 g Q10. Po rozpuštění skladujeme v temnu. Denně užíváme 5 ml tohoto oleje.

ČOKOLÁDA S Q10

Rozehřejeme 100 g kakaového másla, přidáme 1 g Q10 a trochu hořkého kaka. Po ztuhnutí v lednici rozdělíme na 20 dílků a každý den si na jednom pochutnáme.

*Všechny uvedené suroviny
naleznete na internetových
stránkách www.kutilov.cz*

Michal Dvořák

Recepty z Olomouckých tvarůžků

Plněná vejce

pro začátek...

studený předkrm



Cibulačka trochu jinak

polévka je grunt...

teplá kuchyně



Zapékané brambory

ideální z regionálních produktů...

lahodná kombinace



Tvarůžkové lívanečky

tečka na závěr...

překvapivá chuť



Recepty z Olomouckých tvarůžků

Tvarůžková cibulačka

1,5 l hovězího vývaru, 300 – 400 g Olomouckých tvarůžků, 4 cibule, 4 – 5 krajců chleba, sádlo, sůl, pepř

Na sádle opečeme na silnější kolečka pokrájenou cibuli, zalijeme vývarem a chvíli povaříme, aby změkla. Polévku opeříme, případně podle chuti ještě dosolíme. Do ohnivzdorných misek rozdělíme porce chleba, který jsme nakrájeli na kostičky a osmažili na sádle. Posypeme ho na malé kousky nakrájenými tvarůžky, zalijeme polévkou, a to všechno v předeřáté troubě prudce zapečeme.



Plněná vejce

4 natvrdo uvařená vejce, 60 g Olomouckých tvarůžků, 50 g másla, pažitka, sůl, ledový salát, 1 větší cibule, olivový olej

Vejce podélně rozkrojíme, vyjmeme žloutky, utřeme je s máslem, postrouhanými tvarůžky i nasekanou pažitkou a podle chuti dosolíme. Touto směsí naplníme poloviny uvařených bílků. Cibuli nakrájíme na kolečka a krátce orestujeme. Naplněná vejce pokládáme na list ledového salátu, na který jsme položili opečenou cibuli, lehce zakápneme olivovým olejem a přizdobíme plátky rajčat.



Tvarůžkové lívanečky

8 ks Olomouckých tvarůžků, 150 g hladké mouky, 1 dl mléka, 1 vejce, sůl, olej, borůvkový džem, šlehačka, kompotované nebo čerstvé ovoce

Z mouky, mléka, vejce a soli ušleháme husté těstíčko. Do lívanečnicku nalijeme trochu oleje, naběračkou trochu těsta, vložíme tvarůžek a opět zalijeme těstem. Pomalu smažíme až zezlátanou. Hotové lívanečky zdobíme borůvkovým džemem, šlehačkou a ovocem dle vlastní chuti.

... tradičně
jedinečné ...

Zapékané brambory

500 g brambor, 200 g Olomouckých tvarůžků, 200 g drůbežích jater, 100 g žampionů, 6 stroužků česneku, petrželová nať, 2 vejce, 1 dl smetany, tuk, sůl, sladká paprika

Brambory nahrubo ustrouháme a promícháme s česnekem utřeným se solí a nasekanou petrželkou. Rozprostřeme je do tukem vymazaných zapékacích misek. Na brambory naklademe kousky drůbežích jater, tvarůžků, plátky žampionů a všechno posypeme paprikou. Zalijeme vejci rozšlehanými se smetanou a zapečeme.

Další recepty najdete na
www.tvaruzky.cz

Nový člen řady Dolcezza – Marina keksy

Proč by produkt neměl
uniknout vaší pozornosti?

- ▶ Jeho výroba má na Slovensku již padesátiletou tradici, receptura je chráněna ochrannou známkou.
- ▶ Keksy Marina neobsahují žádná barviva a chemické konzervační látky.
- ▶ Hodí se k přímé konzumaci i na přípravu sladkých dezertů – řezů, dortů apod.
- ▶ Pro lehkou stravitelnost jsou keksy Marina doporučovány lékaři pro diety při žaludečních problémech.
- ▶ Keksy Marina mají široké využití v dětské výživě.
- ▶ V nich obsažený anýz má antibakteriální účinky, fenykl povzbuzuje peristaltiku střev.
- ▶ Na spodní straně každého obalu na vás čeká úžasný recept.

Privátní řada
Dolcezza vítá do
svého středu nového
člena, keksy Marina.



**ČÍM VÍCE KEKSŮ,
TÍM VÍCE RECEPTŮ!**

Ochutnávka z keksového menu.

Kávová zrna

- ▶ 180 g másla ▶ 130 g moučkového cukru
- ▶ 200 g strouhané čokolády ▶ 20 g kakaa
- ▶ 30 g mleté kávy ▶ 3 balíčky keksoů Marina

Keksy Marina nejemno semeleme, smícháme s ostatními přísadami a vypracujeme hladké těsto. Necháme v chladu 2 hodiny odpočinout. Pak formujeme kávová zrna, zářez vytvoříme tupou stranou nože. Zrna poléváme čokoládovou polevou a ukládáme do papírových košíčků.

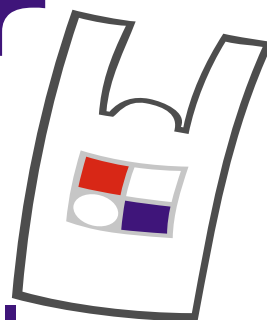
INZERCE

sapler



**nákupní
tašky**

**obalový
materiál**



mikrotenové sáčky • sáčky na odpad • alu fólie
papírové sáčky • balící papíry

Sapler a.s., Sportovní ulice 1829, Karviná-Nové Město, 735 06
tel.: 596 313 522, fax: 596 368 001, e-mail: info@sapler.cz

Návrat ke kořenům

Kořenová zelenina vůbec není „obyčejná“

Jsou lidé, kteří při pohledu na kousek mrkve v polévce omdlévají a spolu s nudličkami celeru a petržele je pečlivě vyrovnají na okraj talíře. Radši ani nechťejí vědět, že ta báječná svíčkova by se bez této kořenové zeleniny prostě vykouzlit nemohla. O tolik se ochuzují, když onu nejobvyklejší zeleninu našich krajů zavrhnou! Naši předci uměli dobře využít i dnes méně známé druhy, které však vyznavači zdravé výživy znovu objevují.

Tradiční kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel a pastinák) patří k bohatým zdrojům minerálních solí, sacharidů a vitaminů. Má vysokou dietetickou hodnotu a některá také léčivé účinky pro lidský organismus. Dobře se skladuje a pro spotřebitele je k dispozici v syrovém stavu po celou zimu.



Kdy sklízet?

Je pravda, že kořenovou zeleninu lze celoročně koupit, ale vlastnoručně vypěstovaná přece jen chutná jinak. Kořenová zelenina je otužilá, proto se sklízí příliš spěchat nemůžeme. Pozdní odrůdy vydrží v zemi do konce října, a pokud je počasí příznivé, do poloviny listopadu. Největší kabráček je pastinák, zimu bez úhony přežije na záhonech.

Jak a co uskladňovat?

Zelenina na uskladnění musí být nepoškozená, proto se k dobývání hodí nejlépe rycí vidle. Poškozená kořenová zelenina rychle zahnívá a hniloba se šíří i na zdravé kusy.

Za předpokladu, že jsme sklídili kořeny nepoškozené, čisté a suché (ne proschlé), můžeme úrodu přesunout do tmavého sklepa. Pro uskladnění by neměla teplota překročit čtyři stupně. Sklep s uskladněnou zeleninou proto můžeme větrat i v zimě, nižší teploty jí jen prospívají.

K uskladnění můžeme využít i prázdný skleník, pokud zajistíme, aby zemina trvale nepromrzla. Zeleninu můžeme založit do skleníkových záhonů a zakrýt silnější netkanou textilií. V případě většího mrazu ji můžeme ještě zabalit například do bublinkové fólie. Ta má výborné tepelné izolační vlastnosti.

Mrkev založená do písku vydrží víc než půl roku, stejně tak celer.



- 80 g soli ► 150 g cukru
► 25 sacharinů

Očištěnou cibuli, kořenovou zeleninu a okurky nakrájíme na kostky a nasypeme do sklenic. Zalijeme horkým nálevem, do každé sklenice dáme 1 feferonku. Sklenice uzavřeme a sterilujeme cca 20 minut.

Zelenina v soli

- 400 g mrkve ► 350 g celeru
► 250 g petržele ► 200-250 g soli
► dle chuti můžeme přidat i zelené natě (celerovou, petrželovou, libeček) a cibuli

Zeleninu nejmenno semeleme nebo nastrouháme, zasypeme solí a necháme 1 hodinu proležet. Poté ji napěchujeme do sklenic, navrch nasypeme ještě trošku soli. Překryjeme igelitem a zavíckujeme. Uložíme do chladu a temna.

Takto připravenou zeleninu používáme při přípravě masa – na 1 kg masa stačí 1 lžička zeleniny. POZOR, maso už nesolíme!

Zelenina pod svíčkovou

- 1 kg mrkve ► 500 g petržele
► 70 g celeru ► 500 g cibule
► 5 lžic soli ► 7 lžic cukru
► 5 lžic octa ► 1 lžička nového koření ► 1,5 lžičky pepře
► bobkový list ► trochu vody

K očištěné zelenině přidáme ostatní ingredience a vaříme doměkka. Poté vše rozmixujeme, povaříme do zhoustnutí. Horké dáme do sklenic a sterilujeme 20 minut při 90 °C.

Směs do bramborového salátu

- 400 g karetky ► 400 g celeru
► 250 g petržele ► 1 větší cibule
► dle chuti okurky, feferonky
Nálev: ► 1,6 l vody ► 0,6 l octa

Pastinák a petržel budou jako čerstvé i po čtyřech měsících.

Všechno, co uskladňujeme, musíme občas pokropit. I ve vlhkém sklepě písek vysychá a s ním také uskladněná zelenina. Předtím zkontrolujeme, zda se zelenina nekazí, napadené kusy okamžitě vyřadíme.

I ti, kdo nemají sklep, si mohou připravit z vlastnoručně vypěstované nebo zakoupené kořenové zeleniny zásoby. Nastrouhanou směs lze nalozit do soli (je výborná na polévky nebo pod maso), sladkokyselou směs zavařit (hodí se do bramborových salátů). Kostičky nebo nudličky kořenové zeleniny můžeme zmrazit. Ideální na skladování je nasušená zelenina. Zabere jen desetinu původního objemu!

-koř-

INZERCE



Česká tradice v kuchyni

Olomoucké tvarůžky, čerstvý chléb s máslem, vychlazené pivo... To zná asi každý milovník tohoto sýru. Ale tento původně stolní sýr má v české kuchyni mnohem širší využití.

Olomoucké tvarůžky jsou odtučněný, pod mazem zrající sýr. Mezi sýry vynikají díky svým nutričním hodnotám – nízká energetická hodnota (tzn. nízký obsah tuku, jen 0,6 %),



www.tvaruzky.cz

...jedině z Hané...



přitom jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku. Olomoucké tvarůžky se používají jak ve studené, tak i teplé kuchyni. Svojí využitelností inspirovaly i mnohé autory kuchařských knih, a tak se na našem trhu můžete setkat i se speciální kuchařkou „Kouzelný tvarůžek, anebo kuchařka neobvyklé vůně“, která se tomuto fenoménu věnuje a poskytuje nápady pro všechny gurmány, kteří by rádi do kouzelného světa tradičního sýru pronikli.

Což takhle dát si quiche?

V aktuálním dílu našeho gastronomického cestování zabloudíme do Mekky evropské kuchyně - Francie. Slané lahůdky tisíce chutí totiž dobyly nejen celý starý kontinent, ale přehouply se i za oceán. V horkých letních dnech představují odlehčený oběd, v zimních měsících zahřejí. Upečte si doma vlastní slaný koláč a už nebudete chtít nic jiného!

Historie

Prapůvodně se tyto slané koláče vyráběly z chlebového těsta. Až s moderní dobou přišlo na řadu těsto křehké. Původ se připisuje francouzské oblasti Lorraine hraničící s Německem, kterou většina smrtelníků zná díky filmům ze středověku jako Lotringen. Zdá se však, že francouzská pochoutka vznikla ve skutečnosti v německé kuchyni - samotný název quiche prý pochází z označení „Kuchen“ (něm. koláč).

Podle regionu Lorraine se jmenuje i nejznámější varianta tohoto francouzského koláče vyrobená z cibule, slaniny a sýra. Po druhé světové vál-

ce se quiche rozšířil do Británie a později do USA. S tím samozřejmě expandovala i variabilita náplní, takže lze zakoupit koláče s mořskými plody, houbami, nebo dokonce sladké varianty s ovocem či smetanovými krémy.

Nejllepší náplň? Dle vlastní chuti!

Slaný koláč se smetanovou náplní může být doplněn téměř vším, co vám vytane na mysli - zeleninou,

masem, rybami a hlavně sýry. Jde o jakousi hutnější variantu italské pizzy. Vyplatí se volit chuťově výrazné suroviny - kvalitní vyzrálé a plísňové sýry, štiplavou cibuli, ale i čerstvé bylinky nebo lískové ořechy, jež dodají každému kulatému krasavci jedinečný šmrnc. Podávejte je nakrájené jako dort s čerstvým salátem, listy rukoly i smetanovým dresinkem.

-drei-

Špenátovo-slaninový koláč

Těsto: ▶ 250 g polohrubé mouky ▶ 125 g změkklého másla
▶ 1 vejce ▶ 80 ml vody ▶ špetka soli

Náplň: ▶ 200 g spařených a nasekaných špenátových listů
▶ 50 g nasekané slaniny ▶ 80 g kvalitního sýra
(alespoň 40%) ▶ 3 vejce ▶ máslo

Z ingrediencí na těsto zpracujeme tuhé nelepivé těsto, necháme alespoň 10 minut odležet. Rozprostřeme ho do vymazané a vysypané kulaté formy, dno propícháme vidličkou a pečeme 8 minut. Mezitím na másle opražíme slaninu, přidáme špenátové listy, ochutíme solí a pepřem. Směs smícháme s vyšlehaným vejcem a vylijeme na těsto. Zasypeme nastrohaným sýrem a pečeme zhruba 35 minut dozlatova.



Špaldový quiche s lososem a koprem

Těsto: ▶ 150 g špaldové celozrnné mouky ▶ 60 g měkkého másla
▶ 3 lžice vlažné vody ▶ špetka soli

Náplň: ▶ 250 g uzeného lososa ▶ 2 vejce ▶ hrst čerstvého kopru
▶ 80 g čerstvého sýru ▶ 1 lžice zakysané smetany ▶ pepř
▶ sůl ▶ muškátový oříšek ▶ citronová šťáva

Z ingrediencí vypracujeme tuhé nelepivé těsto, které necháme odležet alespoň 20 minut v lednici. Troubu předehřejeme na 180 °C. Těsto rozválíme na tenkou placku a vyložíme jím vymazanou a vysypanou formu, dno propícháme vidličkou. Těsto předpečeme 10 minut v troubě. V míse mezitím vyšleháme vejce s čerstvým sýrem a smetanou. Přidáme nasekaného lososa, kopr, dochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a citronovou šťávou. Směs vlijeme na těsto, rozprostřeme a pečeme, dokud se nevytvoří pevná krustička (cca 35 minut).

INZERCE

voňave
kouzlo
okamžiku

Svíčky Aura



HABAčeK s.r.o.
www.svicky.biz

Svíčky Aurelia



Celou tajenku získáte vyluštěním osmisměrky a křížovky.

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



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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: Agent, analýza, Angličan, apnoe, bahno, biograf, blůza, činže, dna, drama, dřina, fialka, chvat, klín, konev, kontrola, lakovna, Laos, letuška, milenci, mlž, nabob, násoska, nevměšování, obilí, orlí, panel, pila, plachý, poschodí, posluhárna, prase, průplav, rampouch, ráno, Rebeka, represálie, sebezapření, sekáči, sestra, soutěska, společenství, stoupání, studovna, sup, šovinismus, teze, triumf, upolín, ústřel, vlet, Vysočina, zakladatel, zavařenina, zlosyn, zoo, zvláštnost.

BONA VITA	OMAKAT	ZDVOŘILÝ	VELMI (NÁR.)	VELKÝ PAPOUŠEK	BONA VITA	JEDNO- DUCHÝ STROJ	HLÁŠKA V BRIDŽI	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	NEDODĚLEK	MŮŽA (KNIŽ.)	SÍDLO V CHILÉ	BONA VITA	SNAD	JEDNOTKA OBJEMU	OBÝVATELÉ SASKA	OLEJOVÝ ESTER
CITO- SLOVCE BOLESTI					DRAVÁ RYBA							NĚMECKÝ "TEDY"				
2. DÍL TAJENKY												ČÁST ZEM- SKÉ KÚRY				
ATLASOVÁ STUHA							SKUTÁLET SE									
POBÍDKA POTAHU				DO TOHOTO MÍSTA				POLO- OPICE					SPOLEČEN- STVO VČEL			
ZKRATKA AKADEMIE VĚD			NÁZEV PÍSMENE												ZNAČKA VOLT- AMPÉRU	
MUČIT			HROB (KNIŽ.)								SPORTOVNÍ ZKRATKA				EPIDEMIE	
BONA VITA	PŘESTÁVKA	OSOBNÍ ZÁJMENO			TYKAJÍCÍ SE KOUPE						ASIAT					
		MUŽSKÉ JMÉNO									HALDA HLUŠINY	SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ				STARO- ČESKÉ JMÉNO
JEDNOBUN. ŽIVOČICH						LEKÁŘSKÝ NÁSTROJ	SLOVENSKÝ "AR"	DOUTNÍK (HOVOR.)	BONA VITA	PEVNINA V MOŘI						
ZKRATKA AUTONOMNÍ OBLASTI			SEŠLÝ ČLOVĚK						OCHABLÝ						PŘEDLOŽKA	
SÍDLO V PERU			ORGÁNY ZRAKU							MĚNA NA MACAU					VELKÁ MNOŽSTVÍ	
			JHOAME- RICKÁ ZEMĚ							PŘEDLOŽKA			USRKNUTÍ			
1. DÍL TAJENKY			SLOVENSKÝ "JIL"										ŘÍMSKÁ ČTYŘKA			
UMĚLÉ BARVIVO							OPATŘOVAT OBALEM									POMŮČKA AVO HUN KUBO OLEJAN PEAN TANA UMO

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. října 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 Pragosoja, budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Na dobrého partnera“ a „se můžete vždy spolehnout“. Výherci jsou: Marie Fenclová, Kryby; Eva Holátová, Frymburk; Ludmila Dvořáková, Mnichovo Hradiště; Pavlína Červená, Rozvadov; František Borsuk, Moravská Třebová; Tomáš Samek, Blížkovice; Veronika Chudobová, Ústí nad Labem; Jana Recová, Vimperk; Pavel Eis, Chotěboř; Josef Vlach, Bochoř.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O MEDU

Povinné údaje na etiketě jsou dva.

1. Původ medu - květový či medovicový. Označuje, zda med pochází z nektaru květů, anebo z medovice, což je šťáva z výměšků hmyzu sajícího mízu rostlin. Toto povinné vymezení nemůže být nahrazeno slovy „luční“ nebo „lesní“, případně „horský“.

2. Země původu označuje, kde byl med získán. Na pultech narazíme i na směsi z různých zemí, které nutně nemusejí ležet na stejném kontinentu. Unijní i česká legislativa to povoluje. Pokud jde o směs medů z více zemí EU, označuje se „směs medů ze zemí ES“. Je-li z mimounijních států, musí být na výrobku uvedeno „směs medů ze zemí mimo ES“. Třetí možností je „směs medů ze zemí ES a ze zemí mimo ES“. Musí se také uvádět, zda med pochází z regionů s tropickým klimatem.

Unijní i česká legislativa definuje med jako potravinu přírodního sacharidového charakteru vytvořenou včelami a složenou převážně z glukózy, fruktózy, organických kyselin a enzymů. Nedílnou složkou medu jsou i pevné částice zachycené včelami při sběru sladkých šťáv rostlin, tedy květového nektaru nebo medovice.

Filtrovaný med je med, který byl po získání upraven odstraněním cizích anorganických nebo organických látek takovým způsobem, že došlo k významnému odstranění pylu. O této skutečnosti musí být spotřebitel informován na etiketě.



Med je přírodní produkt vytvořený včelami. Není dovoleno do něj nic přidávat či jej něčím nastavovat. Falšování a pozměňování medu je striktně zakázáno. Med nesmí mít žádné cizí příchutě či pachy ani nesmí kvasit nebo pěnit. Důležitým vodítkem při nákupu medu jsou údaje na etiketě výrobku. Názvem med se smí označit jen pravý včelí med. Slova „pravý“ i včelí“, případně „přírodní“ jsou tedy na etiketě už nadbytečná.

Pekařský med (průmyslový)

není určen k přímé konzumaci, ale výhradně k průmyslovému použití nebo jako složka do jiných potravin. Může mít cizí příchut' nebo pach, což standardní med mít nesmí. Pro pekařský med je povoleno počínající kvašení nebo zahřátí do takové míry, že jeho přirozené enzymy jsou zničeny. Smí v něm být až 25 % vody, zatímco v standardním nesmí její obsah překročit 20 procent.

Pekařský i filtrovaný med se nesmí přidávat do standardních medů.

Krystalizace je přirozenou vlastností medu a není proto na závadu. Je běžná u medů s vyšším obsahem glukózy. Nejrychleji z českých medů krystalizuje řepkový, nejpomaleji akátový.

Do kdy med spotřebovat, uvádí datum minimální trvanlivosti. Čím vzdálenější toto datum je, tím lépe. Nejlepší med je med čerstvý.

Antibiotika k léčbě včel jsou v Evropské unii zakázána a jejich rezidua se nesmí vyskytovat ani v medu z mimounijních států.

Alice Olbrichová,
Dtest



www.coopClub.cz

Další medové zajímavosti se dočtete na www.coopclub.cz.

60% masa + zelenina + těstoviny

DĚLÁME TO ZA VÁS
STOP VAŘENÍ STOP VAŘENÍ STOP VAŘENÍ
 VAŠIM PEJSKŮM



čistě přírodní s originální vůní

s kuřecím masem



70% masa

s hovězím masem



DODAVATEL:
 HTC servis, s.r.o.
 Vídeňská 264/120b
 619 00 Brno - Přízřenice
 Česká republika
 Tel/Fax: +420 547 122 123
 e-mail: htc@htcservis.cz
 www.htcservis.cz

www.htc-haf.cz

Krmivo zakoupíte ve vybraných prodejnách sítě

