

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

5/2012

ZDARMA



Sympatika 2012

**PŘEJEME
KOUZELNÉ
VÁNOCE**

coop

Super cena

Vybíráme z prosincové nabídky



26,⁹⁰

**Zahuštěné
slazené mléko**
plnotučné
397 g

cena za 100 g • 6,78 Kč



10,⁹⁰

Listové těsto
zmrazené
350 g

cena za 100 g • 3,11 Kč



11,⁹⁰

**Směs do
bramborového
salátu**
330 g (p. p. 165 g)

cena za 100 g • 7,21 Kč

coop

Uvedená nabídka platí ve 2 545 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 12. do 31. 12. 2012 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.



4-5

Spotřebitelský
úvěr



12-13

Lomnická
tlačenka



8-9

Což takhle dát si
polévku?



COOP Sympatika
2012



24-25

Je libo rum?

Milí čtenáři,

už se také nemůžete dočkat Vánoc? Většinou si všichni stěžují na blížící se svátky, ale já se na ně letos upřímně těším. Rozhodla jsem se bojkotovat bláznivou atmosféru kolem a užít si těch pár týdnů v roce podle vlastních tradic a pokud možno beze spěchu. Jestliže se mi nepodaří umýt okna do stanoveného termínu, budu doufat, že je dozdobí hůlka mrazilka. Podobně to hodlám řešit také s generálním úklidem. Domácnost provoní pouze pár druhů vánočního cukroví, protože jich stejně haldy nestačíme spořádat a všichni kolem mě budou ještě další dva měsíce sladkým zásobovat. Těším se na voňavý stromeček a hlavně procházku vymrznutým městem s horkým svařeným vínem nebo punčem v ruce. Jestli napadne sníh, hodlám po dlouhé době postavit sněhuláka a vyrazit alespoň na jeden víkend z ruchu velkoměsta. Vždyť co je lepšího než sledovat sněhové vločky za oknem a přitom sedět pěkně v teple s plným bříškem. Možná slyšet křupat vymrznutou bílou peřinu pod nohama nebo svištění pod skluznicemi. Ráda bych také poprvé v životě vyrazila na půlnoční. Se zlatým prasátkem už jsem se stejně před mnoha lety rozloučila, tak zkusím, jestli mi alespoň tahle tradice vydrží. A co Vy? Nezkusíte hodit každoroční blázeň za hlavu a prostě jenom užít výjimečnou vánoční atmosféru? Minimálně ti nejmladší členové domácnosti tuhle změnu uvítají!

*Klidné svátky Vám přeje
Lucie Dreiseitlová
a redakce COOP Rádce.*

Internetovou podobu COOP Rádce naleznete na webových stránkách

www.coopClub.cz stejně jako další rady, recepty a tipy.

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.: 224 151 095
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.



SPOTŘEBITELSKÝ ÚVĚR

– DOBRÝ SLUHA, ŠPATNÝ PÁN



Může se to zdát jako snadný způsob, jak získat prostředky kdykoliv na pořízení čehokoliv. Ale jednoduchou cestu za vytouženým zbožím provází také jednoduchá cesta k nepříjemným potížím. Aneb nač si dát pozor, než upíšete svou duši bankovním či nebankovním společností.

NA CO LZE SPOTŘEBITELSKÝ ÚVĚR ČERPAT

Spotřebitelské úvěry slouží nejčastěji pro financování zařízení do domácnosti, ale lze je také čerpat na pořízení automobilu, studium, dovolenou nebo zainvestování dražších koníčků. Ve většině bank je možné vybrat si z poskytnutí účelového či neúčelového úvěru. U prvního jmenovaného jsou zpravidla nižší úrokové sazby. Použití těchto úvěrů

je striktně vymezeno a je třeba doložit doklad o pořízení zboží (faktura, kupní smlouva). Částka je pak převedena přímo na účet dodavatele zboží. V případě neúčelového úvěru jsou finance poskytnuty žadateli o úvěr a ten nemusí dokládat, nač finance potřebuje.

PODLE ČEHO VYBÍRAT?

Většina klientů se samozřejmě bude rozhodovat především podle výše úrokové sazby. Před

podepsáním smlouvy se vyplatí kontaktovat více značkových úvěrových společností a porovnat tak veškeré možnosti. Na internetových stránkách těchto společností můžete jednoduše spočítat celkovou výši úvěru i jednotlivých splátek. Řiďte se nejen tím, o kolik půjčku přeplatíte, ale všimněte si především smluvních podmínek. Tady se vyplatí číst mezi řádky!

Jestliže vám značková společnost odmítne poskytnout spotřebitelský úvěr, rozmyslete se před cestou k tzv. lichvářům. Odborníci dobře

vědí, proč vám takové finanční břímě nechtějí svěřit. Při problémech se splácením je třeba v první řadě kontaktovat úvěrovou společnost a dohodnout se na změně splátek. Půjčovat si další finance na splácení úvěru je rychlou cestou do pořádných problémů.

PRODEJ NA SPLÁTKY

Splátkové společnosti jsou pro spotřebitelské úvěry velkou konkurencí. Jedná se o účelové půjčky zpravidla na nákup elektroniky, dovolené, ale i dalšího zboží. Prodej na splátky lze sjednat přímo v obchodě během pár desítek minut. Zboží si pak zákazník rovnou odnese domů. Tento způsob nákupu je u spotřebitelů velmi oblíbený, přestože vychází draž než v případě úvěrů u bankovních společností.

PŘIPRAVOVANÉ ZMĚNY V ZÁKONĚ

Jestliže proběhne legislativní proces podle plánu, začne novela zákona o spo-



třebitelském úvěru platit od 1. ledna 2013. Zásadní je princip tzv. odpovědného úvěrování. Ten ukládá poskytovateli úvěru povinnost posoudit s odbornou péčí schopnost spotřebitele poskytnutý úvěr splácet.

Další výraznou změnou ve prospěch spotřebitele je zákaz zajištění úvěru, který je ve značném nepoměru k hodnotě pohledávky. Jestliže si tedy budete brát spotřebitelský úvěr ve výši několika desítek tisíc korun, nebude možné ručit rodinným domem. Ke sjednání spotřebního úvěru už by také nebylo možné využívat telefonní linky začínající číslem 9 s vysokými sazbami za volání. Další novinkou je zákaz splácet či zajišťovat úvěr směnkou či šekem. Cílem tohoto kroku je zabránit vyplňování bíanco smének. Za porušení těchto pravidel pak budou hrozit vysoké finanční sankce.

-drei-

INZERCE

Vitana®

Vánoční inspirace

Jak připravit punč

INGREDIENCE:

- 0,5 l pomerančového džusu
- 1 dl bílého rumu
- 0,5 l červeného vína
- 1 pyramidový sáček s kořením
- cukr dle chuti

NÁVOD NA PŘÍPRAVU:

1. V hrnci smícháme džus, rum a víno a přidáme 1 pyramidový sáček s kořením.
2. Pomalu ohříváme a ihned po dosažení varu hrnec odstavíme.
3. Necháme 10 minut odstát a dosladíme dle chuti.



žijte s chutí

SKIAREÁL LIPNO



Skiareál Lipno, jediné pětihvězdičkové středisko v Jihočeském kraji, je nejkomplexnějším rodinným lyžařským areálem v České republice.

NOVINKY SEZÓNY 2012/2013

- Letos již dvě skicrossové tratě plné zábavy
- Osvětlené výukové hřiště Foxpark kapitána Lipánka, které bude v provozu i při večerním lyžování – novinka v České republice
- Propojení sjezdovek Školní a Promenádní – nové možnosti kombinace sjezdů
- Sleva na skipas ve výši 25 procent při půjčení sportovního vybavení v půjčovně Intersport Rent
- Z lyží do korun stromů – unikátní a oblíbená Stezka korunami stromů Lipno funguje i v zimě.
- Na vrcholu Kramolína si můžete uschovat lyže a půjčit boty.
- Nové umístění snowparku
- Test and Buy – Půjčte si lyže v půjčovně Intersport Rent, otestujte si je a v případě, že Vám budou vyhovovat – kupte si ty samé jen o patro výše - v obchodě Intersport. Cenu Vám snížíme o půjčovné. Jako bonus dostanete velký servis zdarma
- 100 nových párů lyží v Intersport Rent

CHCETE VĚDĚT VÍCE? WWW.LIPNOSERVIS.CZ, WWW.SKIAREALLIPNO.CZ

SUPERMARKET LIPNO



SOUTĚŽ • SOUTĚŽ • SOUTĚŽ • SOUTĚŽ • SOUTĚŽ

SOUTĚŽNÍ KUPÓN

Vyhrajte prodloužený víkend na lyžích pro celou rodinu!
Výherce získává 3 denní lyžařský pobyt se skipasem
pro 2 dospělé osoby a 2 děti.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Jaká je celková délka sjezdových
tratí ve Skiareálu Lipno?

..... km

Jméno a příjmení: Datum:
Ulice, město:
PSČ: Telefon: Podpis:

Soutěžní kupón s odpovědí zašlete do 20. 12. 2012 na adresu: Jednota DŠ, sekretariát, Kaplice Nádraží 86, 382 41 Kaplice

krásno

Nejkvalitnější šunky
přicházejí na vánoční trh

Šunkám dlouhodobě věnujeme pozornost a snažíme se nabízet široký výběr chutí i tvarů - od jemných až po speciální, dušené či jemně zauzené, standardní či výběrové. Speciálně pro vánoční trh jsme vytvořili jednu nejvyšší jakosti a druhou výběrovou, které osloví nejen náročného zákazníka. Veškerý sortiment šunek je vhodný pro bezlepkovou dietu.

Šunka od kosti

Šunka od kosti Krásno je vyrobená z vybraných celých šálů vepřové kýty s jemným zauzením a tukovým krytím, který podtrhuje originální a nezaměnitelnou chuť této šunky. Výběrová třída jakosti zajišťuje obsah minimálně 13% čistých svalových bílkovin a splňuje tak požadavky náročného moderního zákazníka.

Šunka nejvyšší jakosti

Šunka nejvyšší jakosti Krásno je dušenou šunkou vyrobenou z vybraných vepřových kýt. Vyrábí se z celých svalů s vysokým obsahem masa. Nejvyšší třída jakosti zajišťuje obsah minimálně 16% čistých svalových bílkovin. Známkou vysoké jakosti je atraktivní kulatý tvar velkého průměru a jemná, lahodná a vyvážená chuť.

Více informací o šunkách a dalších produktech naleznete na www.krasno.cz

COOP podporuje sport na školách

Akce Sport na školách, kterou letos společně uspořádala členská družstva skupiny COOP a společnost Procter&Gamble, vyvrcholila v září a v říjnu. Cílem akce bylo podpořit rozvoj tělesné výchovy školní mládeže.

Princip kampaně byl velice jednoduchý: Z každého svého výrobku, který se prodal v období od 1. června do 31. srpna 2012 v partnerských prodejnách COOP, věnovala firma Procter&Gamble jednu korunu na zakoupení sportovního vybavení do škol v ČR.

Vybrali stovky tisíc

Projektu se zúčastnilo celkem 12 družstev skupiny COOP. Protože se za uvedené tři měsíce v jejich prodejnách prodalo celkem 345 tisíc produktů různých značek P&G, znamenalo to 345 tisíc vybraných korun. Tento výtěžek zástupci jednotlivých družstev rozdělili do 18 škol v Čechách i na Moravě.

Předání symbolických šeků s uvedenou výší daru v jednotlivých školách do rukou ředitelů nebo jimi pověřených zástupců bylo dobrou příležitostí ukázat, že COOP není jen úspěšným pokračovatelem tradice družstevního maloobchodu, ale že myslí i na nejmladší generaci svých spotřebitelů a jejich zdravý rozvoj.

Partner olympiády

Spojení s Procter&Gamble na této kampani nebylo nijak náhodné. Známa světová firma a zároveň jeden z hlavních olympijských sponzorů se při příležitosti letošních olympijských her v Londýně zavázala pomáhat matkám sportovců na celém světě prostřednictvím akce „Děkuji Ti, maminko!“. Cílem bylo celosvětově vybrat pět miliónů dolarů na podporu mladých sportovců po celém světě.

„Jsou to právě rodiče sportovců, kdo stojí za jejich sportovním úspěchem. Motivují je k výkonu, jsou jim oporou v těžkých chvílích a obětují jim velkou část osobního života,“ říká Juraj Kralík, manažer pro styk s veřejností ze společnosti Procter&Gamble. Nejsou vidět, nejsou slavní, ale bez nich si cestu k úspěchu nedokáže nikdo představit.

Bez podpory by neuspěli

Například Jan Železný byl dítětem se zdravotními problémy, díky podpoře svých sportovně založených rodičů se však vypracoval a stal se olympijským vítězem. Také letošní zlatý olympionik David Svoboda za své úspěchy vděčí mamince, která jej v dětství obětavě vodila na tréninky a závody. David byl původně plavec, brzy však musel s plaváním

ze zdravotních důvodů skončit a byla to právě maminka, která mu pomohla najít cestu k modernímu pětiboji.

Společná akce COOP a Procter&Gamble Sport na školách pouze obměnila původní myšlenku a přizpůsobila ji podmínkám, jaké mají děti žijící v České republice. Předání darů se v Základní a mateřské škole v Uhřetěbích na Hodonínsku a v Základní škole Za Nádražím v Českém Krumlově zúčastnila také naše bývalá úspěšná olympionička, trojskokanka Šárka Kašpárková, která při neformálních besedách s žáky obou škol ukazovala na svém příkladu, že cesta k velkým sportovním úspěchům může začít i v té nejmenší školní tělocvičně.



Předání šeku do MŠ a ZŠ v Uhřetěbích (dar od Jednoty Hodonín), 26. září 2012

Což takhle dát si polévku?

Jak říkávaly naše babičky, polévka je grunt.

Tato poučka o to více platí v podzimních a zimních měsících, kdy potřebuje prohrát nejenom naše tělo, ale i duše.

Voňavý kotlík plný masa, zeleniny a čerstvých bylinek dodá sílu i medvědům v zimním spánku. Kterou ze světových jedniček si dáte vy?

Minestrone

- ▶ 2 lžíce olivového oleje
- ▶ 3 stroužky česneku ▶ 2 cibule
- ▶ 1 středně velký celer ▶ 4 mrkve ▶ 500 ml drůbežového vývaru
- ▶ 250 ml rajčatového protlaku ▶ 100 ml červeného vína ▶ hrst červených fazolí ve vlastní šťávě ▶ 150 g cukety nakrájené na nudličky ▶ hrst nasekané čerstvé bazalky a cregana ▶ 100 g těstovin (ideálně mušličky nebo zavárkové těstoviny)
- ▶ 150 g strouhaného parmezánu

Ve velkém hrnci na olivovém oleji zpěníme nasekaný česnek, přidáme najemno nakrájenou cibulku a opražíme dozlatova. Přidáme nakrájený celer, mrkev a restujeme 2 minuty.

Zalijeme drůbežím vývarem, rajčatovým protlakem a podle chuti přidáme červené víno. Snížíme teplotu, přidáme cukety, fazolky, sůl, pepř a čerstvé bylinky a pomalu vaříme alespoň 40 minut. Mezitím uvaříme těstoviny al dente. Polévku servírujeme spolu s těstovinami, čerstvou bazalkou. Zasympeme parmezánem a zakápneme olivovým olejem.

Irish Stew

- ▶ 500 g jehněčí kotlety ▶ 800 g brambor
- ▶ 2 cibule ▶ 1 menší pórek ▶ 2 mrkve
- ▶ 800 ml hovězího vývaru ▶ 4 zelné listy

Jehněčí kotletu nakrájíme na větší kostky a opražíme ji ve větším hrnci na rostlinném oleji. Maso vyjeme a na tuku opražíme nahrubo nakrájenou zeleninu bez zelných listů. Přidáme maso, promícháme, zalijeme vývarem, překryjeme zelnými listy, poklicí a vložíme do trouby. Směs pečeme na střední teplotu dvě hodiny, průběžně kontrolujeme a dolíváme vodou. Pokud je polévka příliš řídká, pečeme ji ke konci bez poklice. Ochutíme solí a pepřem a podáváme.



Boršč

- ▶ 2 vepřové klobásy ▶ 150 g uzeného masa ▶ 250 g hovězího předního masa s kostí ▶ 3 středně velké řepy ▶ 3 mrkve ▶ 3 větší brambory ▶ 1 středně velká cibule ▶ 1 lžíce rostlinného oleje ▶ 150 g rajčatového protlaku ▶ ½ hlávky zelí ▶ 200 g naložených loupaných rajčat ▶ kysaná smetana ▶ 250 ml vody ▶ bobkový list ▶ nové koření ▶ pepř ▶ sůl

Hovězí maso zalijeme 2 litry vody, přidáme koření, přivedeme k varu a táhneme alespoň 2 hodiny. V průběhu vaření sbíráme z vývaru vzniklou pěnu. Řepu oloupeme a uvaříme do-

měkka. Klobásu spolu s uzeným masem nakrájíme na kostičky a opražíme na oleji. Jakmile uzeniny pustí tuk, přidáme nakrájenou zeleninu a naložená rajčata. Uvařené maso nakrájíme nadrobno a vložíme spolu s opraženou zeleninovo-masovou směsí do vývaru. Ochutíme solí, pepřem, můžeme dosladit nebo přidat ocet. Boršč podáváme se lžící kysané smetany. Nejlepší je alespoň 24 hodin odleženy.



Škembe čorba Bulharská dršťková polévka

- ▶ 200 g předvařených dršťek ▶ 1 l hovězího vývaru ▶ 150 g zakysané smetany ▶ 2 vejce ▶ 3 stroužky česneku ▶ 2 lžíce vinného octa ▶ 1 lžička pálivé červené papriky ▶ sůl ▶ pepř

Předvařené dršťky nakrájíme nadrobno, vložíme je do vývaru a přivedeme k varu. Polévku osolíme, opepříme, přidáme zakysanou smetanu a zakvedláme rozšlehaná vejce. Místo smetany můžeme použít kysané mléko. Až na talíři polévku dochutíme prolisovaným česnekem smíchaným s pálivou paprikou a octem.

-drei-

INZERCE

KUŘECÍ KOUSKY NA DIVOKO SE ZELENINOVOU OMÁČKOU

Pro 4 – 6 osob

Doba přípravy asi 85 minut.



85 minut



4 – 6 porcí

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

Příprava: Knorr Bujón kuřecí zalijeme vodou a rozmícháme. V hluboké pánvi nebo hrnci rozpálíme olej. Vložíme na něj, nejprve kůží 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 a na dílky nakrájíme cibuli. Slaninu vyjmeme, do výpeku dáme cibuli, kterou na mírném ohni necháme zesklovatět, asi 6-7 minut.

Ke konci k cibuli přidáme rozmarýn. 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 těstoviny nebo dušenou rýží.



RECEPTY NA
KAŽDÝ DEN

Spousta skvělých receptů na

www.ReceptyNaKazdyDen.cz



S VAŠNÍ PRO JÍDLA

VYHRAJTE S KLASOU V PRODEJNÁCH COOP

Jsou pro vás Vánoce radost i při nakupování? Pak vás jistě potěší nová soutěž! **V prodejnách COOP můžete odteď až do 16. 12. 2012 soutěžit s KLASOU, značkou vysoce kvalitních potravin.** Znamé „áčko“ jako symbol kvality najdete na stovkách produktů i v našich obchodech. Pokud budete pilně nakupovat, můžete se těšit na výhry do vaší kuchyně.

Pro nejrychlejších 15 000 z vás máme dárky od Tescomy, mezi hlavní výhry potom patří poukázky na nákup kuchyňského zboží či potravin. Máte chuť soutěžit? Hledejte více informací na www.eklasa.cz!

PŘIJĎTE SE PŘESVĚDČIT A SOUTĚŽIT!



Na každý vánoční stůl



Karman

Novinka



**Ochutnejte
i vy!**

**Nová čokoládová tyčinka s karamelovou náplní ...
... za atraktivní cenu!**

KRAJ, KDE VLÁDNE JEŠTĚD

NEJSEVERNĚJŠÍ KRAJ ČESKÉ REPUBLIKY NAŠEL SVÉ PŘÍZNIVCE PŘEDEVŠÍM MEZI TURISTY A SPORTOVCI. BOHATÁ NABÍDKA SPORTOVNÍHO A KULTURNÍHO VYŽITÍ I RODINY S DĚTMI. DRUHÝ NEJMENŠÍ ZKRÁTKA NEMÁ VŮBEC ZAČ STYDĚT.

VŠAK CHYTÍ ZA SRDCE KRAJ REPUBLIKY SE



KDE VLCI DÁVAJÍ DOBROU NOC

Divoká příroda rozprostírající se mezi Lužickými a Jizerskými horami přímo láká k zimním radovánkám. Svou náruč nabízí nejenom sjezdovým lyžařům, ale také vyznavačům běžeckého lyžování. V létě sportáky potěší řeka Jizera, na které se vyřádí naprostí amatéři i nároční profesionálové. Při procházce NPR Jizerskohorské bučiny nesmíte opomenout vodopády na potoce Velký Štolpich.

Co by to bylo za výlet po Libereckém kraji, když by se člověk nevydal na jeho dominantu – Ještěd. Architektonický skvost oceněný Perretovou cenou nabízí nejen jedinečnou vyhlídku do krajiny, ale i netradiční ubytování. Liberec je městem, které osloví skutečně všechny generace. Při procházce v nejstarší zoo Československa nezapomeňte navštívit trojčátka bílého tygra, která se narodila v červenci letošního roku.

Po náročném putování si můžete odpočinout v některém z bazénů wellness a zábavního centra Babylon.

ZA TÚROU I ODPOČINKEM

Kouzlo historie i literární klasiky najdete v Máchově krajině. Ujít by vám neměly zříceniny hradu Trosky a Bezděz. Romanticky založené náturey pak potěší návštěva pohádkového zámku Hrubá Skála a novogotického rozlehlého sídla Sychrov. Třeba se vám při jeho prohlídce podaří narazit na Zlatovlásku nebo nesmrtelnou tetu.

Výletníci, kteří nepreferují aktivní dovolenou, ale spíše odpočinek, naleznou oázu klidu v Lázních Libverda a Kunderatice. Zde se léčí pacienti s nervovým onemocněním a problémy pohybového aparátu. Hlavním léčivým zdrojem je sirno-železitá slatina aplikovaná formou koupelí, zábalů i masáží.

HRUBOSKALSKO

Tato jedinečná přírodní scenérie patří mezi nejznámější skalní města Evropy a je charakteristická mohutnými věžemi, dosahujícími výšky až 55 metrů, a na druhou stranu i strmými hlubokými kaňony. Procházku romantickou přírodou zakončíte na jedné z mnoha vyhlídek, ze kterých se zdají všechny problémy naprosto nicotné.

Jakmile zmizí z cyklostezek sních, vyjeďte na Ralskou pahorkatinu. Lidová architektura zde střídá úchvatné přírodní scenérie. Pro milovníky české klasiky je pak určena cyklostezka Jára Cimrmana na Tanvaldsku. Každoročně v červnu se tady koná Španilá jízda aneb na Kole do Liptákova.

-drei-

MÍCHAČ JE VLASTNĚ

POKUD BY VÁM NĚKDO TU DOBROTU NABÍDL A NEPŘIDAL ŽÁDNOU DALŠÍ INFORMACI, URČITĚ BYSTE SI ŘEKLI: „TA TLAČENKA MUSÍ BÝT DOMÁCÍ!“ NENÍ, VZNIKÁ V MALÉ VÝROBNĚ V LOMNICI NAD POPELKOU, ALE PŘESNĚ JAKO PŘI DOMÁCÍ ZABIJAČCE. NIC TU NEOŠIDÍ, NENASTAVÍ, NENAHRADÍ. PEVNĚ SE DRŽÍ HESLA:

„DĚLÁME TO Z MASA,“ A TO JIM PŘINÁŠÍ ÚSPĚCHY. LOMNICKÁ TLAČENKA SVĚTLÁ ZÍSKALA PŘED DVĚMA ROKY OCENĚNÍ

REGIONÁLNÍ POTRAVINA LIBEREC-

KÉHO KRAJE, LETOS SE K NÍ

PŘIDALA ŽAMPIONOVÁ

PAŠTIKA.

LOMNICKÁ SVĚTLÁ TLAČENKA JE JAKO DORT

JAK NA DOMÁCÍ ZABIJAČCE

Maso neputuje do výroby zdaleka. Součástí podniku, založeného před 21 roky rolníky z podhůří Krkonoš, je bourárna. „Chovná zvířata živená ve zdravém prostředí kvalitními přírodními krmivy jsou jedním z tajemství našich vynikajících párků, paštik, klobás, tlačenek a dalších uzenin,“ zdůrazňuje Ing. Miloš Hvězda, ředitel podniku.

Prostory, ve kterých se uzeniny rodí, mají už víc jak stoletou historii. „Před devíti lety však prošly zásadní rekonstrukcí, a náš podnik dokonce vlastní oválné razítko, že může vyvážet do zemí Evropské unie,“ informuje ředitel.

Půlky vepřového a hovězího masa z místních jatek čekají na zpracování v lednici, kde jsou pouhé 2 °C. Zato v dílně vařené výroby o pár metrů dál je pěkné teplíčko. Vepřová kolena, plec, lalok, bůček, jazyk, srdce se dvě a půl hodiny vaří v kotlích. „Pak je mistr výroby Leoš Pekárek a řezník Jiří Crha zručně oberou a velkým nožem na prkýnku nakrájejí na kousky. Uvařená kůže se rozemele a znovu vaří. Ve velké ocelové vaně se všechny potřeb-

né suroviny smíchají a mohou se plnit do sáček na tlačenu,“ popisuje Miloš Hvězda. Ještě koření. „Pepř, sůl, majoránka, česnek, nové koření, trochu zázvoru,“ prozrazují řezníci.

Tlačenu narazí, zaváží a znovu vloží do kotle, ve kterém se znovu hodinu a půl vaří. „Tím se dokonale spojí vývar z kůže s masem a výsledkem je dokonale kompaktní tlačenu,“ říká ředitel. Když je hotová, vloží ji do studené vody, aby se zchladila. Charakteristické válečky vyrovnají do připravených loden a odnesou do velké lednice, kde čekají na expedici. Stejně jako tu domácí chodí i tuto pravidelně převracet, aby se volný tuk, kterého je tam ovšem stejně pramálo, rovnoměrně rozložil. Nakrájené plátky jsou jako dort.

DÍKY PATŘÍ LISTONOŠI

Do dílny vařené výroby přichází míchač Josef Kubát. „Ten tvrdí muziku, aby výrobek dobře chutnal. V pivovaru je nejdůležitější sládek, v uzenářské výrobě míchač. Je důležitější než ředitel,“ směje se Miloš Hvězda. Josef Kubát je v Lomničanu 16 let,

a než se upsal kouzlení se surovinami do párků, klobás a tlačenek, učil se dokonce horníkem!

„Vrátil jsem se do rodného kraje a šel na řezničinu. Přivedl mě k tomu náš listonoš. Byl to řezník, chodil jsem s ním na domácí zabijačky a už jsem u toho zůstal. Jsem spokojený, pořád mě to baví,“ potvrzuje. A že umí kouzlit s kořením? „To je dar od Boha,“ děkuje do nebeských výšin.

Přesunujeme se s ním do uzenářské dílny. „Nejprve se kusy masa vloží do řezačky, pak do míchačky, kde se hrubě namleté maso smíchá s dalšími přísadami a kořením,“ dozvídáme se. Do třetice tu čeká kutr, který umí zpracovat jemné „dílo“, naplní do párků, špekáčků, bílých klobás, gothajského salámu a dalších uzenin. „Všechno děláme jen z čerstvého, nenakládaného masa, případně vnitřností.“ Na potvrzení ředitelových slov se rozběhne kutr, aby jemně namlel játra do jitrnic.

KOUZELNÍK



Hbité ruce žen zavazují neko-
nečného hada budoucích párků,
přírodní střívko naplněné rozmělně-
ným masem a kořením.

NEJDŘÍV SE UDÍ, PAK VAŘÍ

Jdeme se podívat do udírny, co
se s nimi děje dál. „Udíme bukovy-
mi štěpky. Hotový naražený výrobek
se osuší, následuje udicí krok, který
trvá podle charakteru výrobku 15 až
45 minut. Postupujeme od drobného
sekaného zboží, pak následují kusy
masa a nakonec, třeba přes noc, dáváme
do udírny selata,“ popisuje ředitel.
Když se produkty vyudí, čeká je
teplelná úprava. Při vaření musí být

na vpichu po dobu 10 minut mini-
málně 70 °C. Tak je zaručena jejich
nezávadnost.

Po uvaření je stojan s navěšený-
mi párky postaven pod studenou
sprchu. „Musí se rychle ochladit, aby
neunikla šťáva. Pokud by párek chladl
pomalu, sraštil by se. To by zákazníci
nelákalo.“

Naše další cesta vede do odvě-
šovny uzenin. Srdce jejich příznivce
musí zaplesat. Vedle sebe čekají třeba
právě na něho například Lomnické
turistické klobásy, které se mohou
pyšnit oceněním Výrobek Liberec-
kého kraje 2011. „Vyhrávají většinou
řezníci nebo potravináři, kteří dělají svou
práci poctivě, jsou z kraje a zaměstnávají
místní lidi. Prodává se to kolem komína,
jak říkal bývalý sládek ze svijanovského
pivovaru,“ komentuje Miloš Hvězda.

Konec naší exkurze představuje
expediční sklad. Prochází tudy téměř
sto druhů uzenek výrobků. Pracov-
níci Lomničanu jich denně zhotoví
kolem 700 kg. Sortiment je velký,
čítá na 100 položek. Protože na jed-
né nedaleké farmě chovají ovečky
a kozy, čas od času dělají i klobásy
s tímto masem. „Určité výrobky jsou
samozřejmě sezónní záležitostí. Na jaře
se zvedne zájem o špekáčky a uzeniny
na grilování, v zimě zas o prejt, jitrnice,
jelítka. V létě děláme 30–50 kilo pašti-
ky týdně, teď dvakrát tolik. Jsme pyšní
na tu žampionovou, která také dostala
ocenění Regionální potravina. Jsou v ní
kromě masa a jater skutečné žampiony,
ne pouhé příchutě jako u některých ji-
ných výrobců. Nejdeme v rovině tvrdých
konzervantů, ale přírodních, tradičních,
které používali naši předci,“ zdůrazňuje
ředitel Lomničanu, který je v této
funkci jedenáctý rok a v oboru zpra-
cování masa dělá celkem přes dvacet
let. „A rád,“ usmívá se Miloš Hvězda.
-koř-

DOBROTYP PODJEŠTĚDÍ

KUCHYNĚ LIBERECKA JE ZNAČNĚ
OVLIVNĚNA NĚMECKÝMI SOUSEDY
I VYDATNÝM HORALSKÝM JÍDELNÍČKEM.
NECHTE SE INSPIROVAT DOBROTAMI,
DÍKY KTERÝM SI NA VÁS NEPŘIJDE
ZIMNÍ ÚNAVA ANI ŽÁDNÉ BACILY.

HUSÍ POLÉVKA S FAZOLEMI

- 500 g husího masa
- 500 g brambor
- 500 g bílých fazolí
- 1 lžíce sádla
- 2 cibule ► sůl
- pepř ► majoránka ► ocet ► hladká mouka na zahuštění

Fazole probereme, opereme a necháme ve vodě přes noc nabobtnat. Ve stejné vodě je přivedeme k varu. Husí maso nakrájíme nadrobno, na sádle zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku a česnek a osmažené přidáme spolu s masem do vývaru. Osolíme, opepříme a vaříme zhruba dvě hodiny. Před koncem přidáme nadrobno nakrájené brambory, zasmažku, majoránku a podle chuti ocet. Vaříme, dokud nejsou brambory měkké.

SEVERSKÁ OBATZDA

- 150 g vyzrálého sýra s bílou plísní ► 100 g ro-maduru ► 2 lžíce změkklého másla ► 1 cibule ► 1 lžička mleté sladké nebo pálivé papriky ► ½ lžičky mletého kmínu ► 2 lžíce světlého 10° piva ► preclíky/tmavý chléb

Sýry rozmačkejte dohladka a promíchejte s máslem, aby se směs dokonale spojila. Do směsi vmíchejte najemno nakrájenou cibulku, osolte, ochuťte kořením a přidejte pivo, aby vznikla hladká pomazánka. Podávejte s čerstvou cibulí nebo pažitkou, preclíky nebo tmavým chlebem.

MEDOVÉ SEJKORY

- 400 g vařených brambor ve slupce ► 2 vejce ► 2 lžíce hladké mouky ► 2 lžíce moučkového cukru ► 5 lžic vlažného mléka ► špetka soli

Z oloupaných a najemno nastrohaných brambor vytvoříme spolu s moukou, žloutky, cukrem, mlékem a špetkou soli pevné těsto. Do něj lehce vmícháme sníh ze dvou bílků. Z těsta vytvoříme menší bochánky, které smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Podáváme posypané moučkovým cukrem se zakysanou smetanou a medem. Vynikají také s nasekanými ořechy.



NOWACO

Hit podzimní sezóny

ZNÁTE Z TV REKLAMY

NOWACO

Vánoční + Vianočné

File

100g ZDARMA

BEZ PŘIDANÉ PŘIDANÉ VODY

+ 100g ZDARMA

Vánoční filé
300 g
+ 100 g zdarma

NOWACO

File

PRO CELOU RODINU!

XXL

BEZ PŘIDANÉ PŘIDANÉ VODY

600g

File XXL
600 g

Královská zelenina
400 g + 20 % zdarma

+20 % ZDARMA

+20 % ZDARMA

KRÁLOVSKÁ KRÁLOVSKÁ



+ 20% ZDARMA

XXL BALENÍ

- **BEZ PŘIDANÉ VODY**
- **BEZ CHEMICKÝCH KONZERVANTŮ**

www.nowaco.cz

File porce s Královskou zeleninou

- File porce Nowaco
- Královská zelenina Nowaco
- Olivový olej
- Máslo
- Sůl
- Citrón
- Rajče

Královskou zeleninovou směs necháme rozmrazit, orestujeme ji na másle a dochutíme solí. Porce filé rozmrazíme a osušíme papírovou utěrkou, osolíme a pokapeme citrónovou šťávou.

Na porce dáme plátky rajčat, které dochutíme olivovým olejem a zapečeme v troubě při teplotě 150 °C po dobu cca 15 - 20 min.





Sympatika 2012

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

**HLASOVAT MŮŽETE OD 19. 11.
DO 31. 12. 2012 TĚMITO ZPŮSOBY:**

a) Pomocí **hlasovacího kuponu** otištěného pouze
v COOP Rádcí 5/2012. Řádně vyplněný kupon
odešlete na adresu DELEX, s. r. o., Denisovo
nábřeží 4, 301 00 Plzeň.

b) Pomocí **SMS**. SMS kód Vámi vybrané finalistky
(**SYMPATIKA** mezera **ČÍSLO SOUTĚŽÍCÍ**)
odešlete na číslo 903 33 10.

Cena SMS je 10 Kč.

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

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

HODNOTNÉ A ZAJÍMAVÉ CENY

ZÍSKÁ TAKÉ PĚT VYLOSOVANÝCH

ŠŤASTLIVCŮ, KTEŘÍ HLASOVALI

PRO VÍTĚZKU ČTENÁŘSKO-

ZÁKAZNICKÉ SOUTĚŽE

COOP SYMPATIKA 2012.

Jména vítězek a rozhovory s nimi budou zveřejněny
v COOP Rádcí, v promo letáčích COOP Centra
v dubnu 2013 a na www.coopclub.cz.

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

HLASUJI PRO SOUTĚŽÍCÍ:

číslo jméno

--	--

Vaše jméno a příjmení:

Ulice:

Obec:

PSČ:

Telefon:

Řádně vyplněný hlasovací lístek zašlete
nejpozději do 31. 12. 2012 na adresu:
DELEX, s.r.o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.

VYBÍREJTE, HLA

SMS KÓD: SYMPATIKA 01

1



**PAVLÍNA
JOHNOVÁ**

39 let

Jsem vdaná a mám dvě
děti, Davida a Adélku. Jako typický
ráček pečuji o své blízké. Svůj vol-
ný čas věnuji sportu, snažím se žít
zdravě. Občas si ale dopřeji dobré
víněčko s přáteli. Jsem hodně upo-
vídáná, veselá, empatická, někdy
náladová. Miluji úplně obyčejné
věci – voňavou kávu, dobrou kniž-
ku, pořádek, klid a pohodu kolem
sebe. Naplňuje mě pocit udělat ně-
komu radost. Stačí pouhý úsměv,
ten přece nic nestojí.

JEDNOTA, SD V PARDUBICÍCH

SMS KÓD: SYMPATIKA 02

2



**LUCIE
ULICOVÁ**

26 let

Žiju v rodinném domku
v Trčicích, kde s manželem Jarosl-
vem vychováváme dceru Natálku.
Mám několik koníčků, které mi po-
máhají odreagovat se od denních
starostí. Patří mezi ně volejbal, malá
kopaná, in-line brusle a v létě slu-
nění a plavání. Po čem toužím? Mít
zdravou, šťastnou a spokojenou
rodinu. A aby byl svět bez násilí
a nenávisti. Proto vyznávám zása-
du, že s úsměvem jde všechno líp.

COOP DRUŽSTVO HB

SMS KÓD: SYMPATIKA 06

6



**MARKÉTA
MALÁ**

33 let

Pracuji na VOS v Soběslavi
jako kvalitářka. Jsem vdaná a svůj
volný čas trávím s manželem a čtyř-
letým synem Tadeáškem. V zimě
jezdíme na hory a v létě kamko-
li za sluníčkem. Když si vyšetřím
volnou chvíli, ráda jezdím na ko-
lečkových bruslích nebo si zajdu
na dobré víno. Jsem společenská,
nezkazím žádnou legraci. Přejí si
mít zdravou a šťastnou rodinu. Mé
životní krédo? Vždycky může být
hůř, tak hlavu vzhůru.

JEDNOTA, OD TÁBOR

SMS KÓD: SYMPATIKA 07

7



**EVA
MERHOUTOVÁ**

23 let

Mezi mé koníčky patří
procházky se psem, jízda na kole,
čtení, rekreačně volejbal. Mám
ráda domácí práce i ty na zahrád-
ce. Večer si ráda posedím s přáteli.
Jsem upřímná, pracovitá, spoleh-
livá. Ochotně se učím nové věci.
Nemám ráda nudu a jsem od rána
do večera veselá. Plány do bu-
doucna? Vyšší pozice v mé kariéře
a s přítelem založit rodinu. Vyzná-
vám zásadu, že co mě nezabije, to
mě posílí.

JEDNOTA – DRUŽSTVO
SPOTŘEBITELŮ V KAPLICI

SUJTE, VYHRAJTE !!!

SMS KÓD: SYMPATIKA 03

3



**MICHAELA
JELÍNKOVÁ**

21 let

Jsem upřímná. Když potřebuje někdo pomoc, neváhám a hned pomůžu, jak jen to jde. Mám ráda sport, zábavu, pořádek a posezení s přáteli. Jsem také tvrdohlavá a vždy jdu odhodlaně za svým cílem. Proto se také řídím pravidlem, že co můžеш udělat dnes, neodkládej na zítřek.

JEDNOTA, SD V RAKOVNÍKU

SMS KÓD: SYMPATIKA 04

4



**ŽANETA
PETÁKOVÁ**

35 let

S přítelem a synem bydlíme v Komárově. Studuji posledním rokem střední školu a doufám, že úspěšně odmaturuji. Jsem upřímná, srdečná a ochotně naslouchám druhým a pomáhám jim. Báví mě práce s lidmi. Bývám sebekritická a někdy i přecitlivělá. Se synem jezdím na fotbalové tréninky a zápasy, ráda vařím a zkouším nové recepty. Řídím se Gumpovou pravdou, že život je jako bonboniéra, nikdy nevíš, co ochutnáš.

JEDNOTA, SD V HOŘOVICÍCH

SMS KÓD: SYMPATIKA 05

5



**ALENA
FIALOVÁ**

26 let

Bydlím v Mikulově, krásném historickém městě na jihu Moravy. Mezi mé záliby patří sport ve všech jeho podobách a cestování. Ráda navštěvuji nové země, památky a poznávám kulturu jiných států. Jsem společenská, přátelská a pro úsměv nechodím daleko. V životě se řídím moudrostí, že jestli najdeš v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede.

JEDNOTA, SD V MIKULOVĚ

SMS KÓD: SYMPATIKA 08

8



**ROMANA
KREJZAROVÁ**

34 let

Jmenuji se Romana Krejzarová, je mi 34 let a bydlím v Jindřichově Hradci se svým přítelem a desetiletým synem Davidem, kterým věnuji téměř veškerý svůj volný čas. V COOPu jsem zaměstnaná jako pokladní. Ráda si posedím s přáteli u kávy či sklenky dobrého vína nebo vyrazím na procházku s naším malým psem. Ve svém životě se snažím stále myslet na to, že i pád na ústa je pohyb dopředu.

JEDNOTA, SD
V JINDŘICHOVĚ HRADCI

SMS KÓD: SYMPATIKA 09

9



**JANA
ŠIDLÁKOVÁ**

30 let

S přítelem vychováváme naši pětiletou dceru Natálku. Té věnuji většinu volného času. Mezi mé záliby patří četba, zahradičení, cestování. Ráda poslouchám rock, sleduji české filmy, tančím a hraju volejbal. Jsem společenská, kreativní bytost se smyslem pro humor, která se snaží žít na maximum. Práce v obchodě mě baví. V životě se řídím heslem: Kdo nechce, tak si najde důvod. Kdo chce, najde si způsob.

COOP DRUŽSTVO HB

SMS KÓD: SYMPATIKA 10

10



**VERONIKA
ČERNÁ**

21 let

Vystudovala jsem Střední odborné učiliště v Kladně, obor aranžérka. Jsem upřímná, cílevědomá a občas i tvrdohlavá. Miluji smích a společnost přátel. Mezi mé záliby patří sport, muzika, řízení auta, výlety a příjemný relax. Moc ráda cestuji a mým snem je podívat se do Afriky. Tvrdím, že každý den stojí za to žít.

DRUŽSTVO
JEDNOTA Kladno

Všechny jsme Sympatiky



19. října bylo v pražském ateliéru Dee Dee živo, krásno a sympatično. Aby také ne. Sjely se sem letošní finalistky

soutěže COOP Sympatika 2012. Počáteční rozpaky a nervozita vzaly rychle zsvé. Dámy si vysloveně užívaly péči zkušené vizážistky Marie Renčové. Jen objektivy fotoaparátu a kamery je děsily. Ale pouze do prvního cvaknutí spouště a prvních natočených vteřin videa.

Zaměstnankyně COOPu se najednou měnily v modelky, které si užívaly pózování, převlékání i vybírání soutěžních fotografií. Jak mávnutím kouzelného proutku se z rozklepaných žen staly hravé dívky, které se nemohly nabažit „záře reflektorů“. Informaci, že budou na titulní straně vánočního COOP Rádce, přijaly s nadšením a bouřlivými ovacemi.

Která z deseti finalistek získá přízeň čtenářů a zákazníků? To je jen a jen na vás. Na stranách 16–17 se dozvíte veškeré podrobnosti k soutěži a můžete si prohlédnout soutěžní desítku Sympatik.

To, že v COOPu je mnohem více než jen deset sympatických tváří,



MAGDALENA FEJTKOVÁ

34 let

Myslím, že jsem kamarádká a mám ráda legraci. Nelíbí se mi faleš a přetvářka. Mám dva syny, se kterými chodím do přírody na procházky. Líbí se mi podzim se všemi jeho barvami. Večer si ráda posedím s přáteli u skleničky vína. V životě se mi už mockrát potvrdilo, že co mě nezabije, to mě posílí.

JEDNOTA – DRUŽSTVO
SPOTŘEBITELŮ V KAPLICI



ŠTĚPÁNKA PŘÍVOZNÍKOVÁ

26 let

Narodila jsem se v Táboře, kde také žiji a pracuji. Jsem společenský člověk, ráda cestuji s partou přátel, ráda se vzdělávám a sportuji. Nesnáším ranní vstávání a špatnou náladu. V životě si cením svého rodinného zázemí a považuji ho za jednu z nejdůležitějších životních hodnot. Vyznávám zásadu, že žádný člověk není tak chudý, aby nemohl darovat úsměv.

JEDNOTA, OD TÁBOR

dokládají i Magdalena Fejtková a Štěpánka Přívozníková, které zůstaly těsně před branami finálové desítky. I přesto si focení s ostatními užily a už teď se těší na únorový ples.

Na Vánoce bude COOP znovu nadělovat

Již v loňském roce pomohl COOP Ježíškovi a nadělil svým zákazníkům mnoho lákavých a hodnotných cen. Letos o Velikonocích zase podal pomocnou tlapku zajíčkovi a kopytko beránkovi a zrodila se Velká velikonoční soutěž. V ní bylo mezi zákazníky prodejen COOP Tuty, COOP Tip a COOP Stavebniny rozdáno více než 250 cen.

Velikonoční soutěže se zúčastnilo přes 80 tisíc zákazníků. Téměř 12 tisíc jich poslalo hrací kartu poštou. Přes 26 tisíc soutěžících dalo přednost za-



dání kódů pomocí SMS. Přes 42 tisíc kódů bylo přijato pomocí formuláře na stránkách www.coopclub.cz.

A jak to bude o letošních vánočních svátcích? Nezapomněl COOP na své věrné zákazníky? Pochopitelně že ne!

15. listopadu 2012 startuje Velká vánoční soutěž v prodejnách COOP Tuty, COOP Tip a COOP Stavebniny. Letos si pro vás „COOPácký Ježíšek“ připravil více než 400 cen, kterým vévodí osobní automobily. Soutěžit se bude opět až do konce prosince. Nakupujte, posílejte kódy a některá z lákavých cen může být vaše.

Podrobnosti k soutěži se dozvíte na stránkách www.coopclub.cz.





Pečeme s láskou!

Mandlové tyčinky

Náročnost:

Počet kusů: 2 plechy

Doba přípravy: asi 30 minut

Doba pečení: asi 12 minut



Přísady:

Na těsto:

100 g sušených meruněk, 150 g Marcipánu Dr.Oetker, 3 bílky, 80 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, ½ KL Mandlového aroma Dr.Oetker, 200 g hladké mouky

Na ozdobení:

200 g plátků mandlí, 1 balíček Polevy světlé Dr.Oetker

Ještě potřebujeme:

plech na pečení, papír na pečení

Příprava:

1. Na přípravu těsta nakrájíme meruňky a marcipán na kostičky. Bílky postupně zašleháme elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do marcipánu. Přidáme cukr, vanilínový cukr, aroma a mouku a ručně vymícháme dohladka. Přidáme kousky meruněk.

2. Pracovní plochu posypeme plátky mandlí, navlhčenými rukama po částech odebíráme těsto, ze kterého na mandlích vyválíme válečky o průměru 1 cm. Odkrajujeme tyčinky o délce asi 5 cm. Tyčinky klademe na plech vyložený papírem na pečení, vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 180°C

Horkovzdušná trouba: 160°C

Plynová trouba: stupeň 2-3

Doba pečení: asi 12 minut

3. Na ozdobení rozpustíme polevu podle návodu na obale.

Polovinu každé vychladlé tyčinky namáčíme do polevy a necháme ztuhnout.

Marcipánové muffiny

Náročnost:

Počet kusů: 12

Doba přípravy: asi 15 minut

Doba pečení: asi 20 minut



Přísady:

Na těsto:

100 g nesolených arašídů, 1 balení Muffinů čokoládových s čokoládovými kousky Dr.Oetker, 110 ml vody, 40 ml oleje, 1 vejce, 150 g Marcipánu Dr.Oetker

Ještě potřebujeme:

12 papírových košíčků (jsou součástí balení), plech na pečení

Příprava:

1. Na přípravu těsta nasekáme nahrubo arašidy. V míse smícháme směs na muffiny, vodu, olej a vejce. Metličkou vymícháme dohladka a přidáme arašidy. Těsto rozdělíme pomocí dvou polévkových lžic rovnoměrně do papírových košíčků, které postavíme na plech. Marcipán nakrájíme na kostky a vtlačíme do muffinů. Plech vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: asi 180°C

Horkovzdušná trouba: asi 160°C

Plynová trouba: stupeň 2-3

Doba pečení: asi 20 minut

2. Muffiny necháme vychladnout. Podáváme v papírových košíčcích.

Banánová roláda

Náročnost:

Doba přípravy: asi 40 minut

Doba pečení: asi 12 minut



Přísady:

Na těsto:

4 vejce, 100 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 80 g hladké mouky, 1 balíček Pudingů Naturamyl čokoládového Dr.Oetker

Na náplň:

1 balíček šlehačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mléka, 100 g čokolády na vaření, 2 banány

Na ozdobení:

1 balíček šlehačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mléka, 1 balíček Polevy tmavé Dr.Oetker, 1 banán

Ještě potřebujeme:

plech na pečení (30 x 40 cm), papír na pečení

Příprava:

1. Na přípravu těsta ušleháme elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni vejce, cukr, vanilínový cukr do pěny. Nakonec zlehka ručně vmícháme mouku smíchanou s pudingovým práškem. Těsto rovnoměrně rozetřeme na plech vyložený papírem na pečení, vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 200°C

Horkovzdušná trouba: 180°C

Plynová trouba: stupeň 4

Doba pečení: asi 12 minut

2. Po upečení ihned položíme na papír na pečení posypaný moučkovým cukrem. Papír navrchu lehce potřeme vodou, opatrně stáhneme a plát zarolujeme, aby nepopraskal.

3. Na přípravu náplně vyšleháme šlehačku s mlékem podle návodu na obale, vmícháme nalámanou čokoládu a rovnoměrně rozetřeme na plát. Banány oloupeme, položíme na krém, zarolujeme a uložíme na 20 minut do chladničky.

4. Na ozdobení vyšleháme šlehačku s mlékem podle návodu na obale a roládu potřeme. Banán oloupeme a nakrájíme na kolečka. Polevu rozpustíme podle návodu na obale, polovinou postříkáme roládu a do druhé poloviny namočíme půlky koleček banánu a roládu jimi dozdobíme.

Sváteční oříškový dort

Náročnost:

Doba přípravy: asi 40 minut

Doba pečení: asi 40 minut



Přísady:

Na těsto:

4 vejce, 150 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 120 g hladké mouky, 1 zarovnaná KL Kypřicího prášku do pečiva Dr.Oetker, 130 g mletých lískových ořechů, 50 g nastrouhané čokolády na vaření

Na náplň:

500 ml smetany ke šlehání, 2 zarovnané PL moučkového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 200 ml smetanového whisky likéru (např. Baileys), 1 balíček Želatinového ztužovače Dr.Oetker, 100 ml vlažné vody

Na posypání a ozdobení:

70 g mletých lískových ořechů, 1 balíček Polevy tmavé Dr.Oetker

Ještě potřebujeme:

dortovou formu (Ø 26 cm), potravinářskou fólii, formičky na vykrajování

Příprava:

1. Na těsto ušleháme vejce, cukr a vanilínový cukr elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do pěny. Mouku smícháme s kypřicím práškem a společně s ořechy a nastrouhanou čokoládou zlehka vmícháme do vaječné hmoty.

2. Těsto nalijeme do vymazané a moukou vysypané dortové formy a uhladíme. Formu vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 180°C

Horkovzdušná trouba: 160°C

Plynová trouba: stupeň 3

Doba pečení: asi 40 minut

3. Na přípravu náplně vyšleháme smetanu, cukr a vanilínový cukr elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni dotuha. Zlehka ručně vmícháme likér. Želatinový ztužovač připravíme s vodou podle návodu na obale a vmícháme do směsi.

4. Vychladlý korpus dvakrát podélně rozřízneme a potřeme ⅔ náplně. Zbylou náplň potřeme povrch a okraje dortu a posypeme ořechy. Uložíme na 3 hodiny do chladničky.

5. Polevu připravíme podle návodu na obale, jednou polovinou dort pocákáme. Zbytek polevy nalijeme do vykrajovacích formiček postavených na fólii. Po ztuhnutí odstraníme formičky a dort ozdobíme.



*Itakhle
může
vypadat
mýdlo*

*Mýdlo bylo objeveno již v dávné historii.
Používáme ho několikrát denně a nutno podotknout,
že mýdlo je hned po jídle asi náš nejčastější společník.*

V Čechách se až do vymření Přemyslovců mýdlo vyrábělo podomácku. Výroba byla běžnou součástí práce hospodyněk ještě na konci 17. století. Ale již za vlády Lucemburků vzniklo nové řemeslo, mydlářství. V roce 1464 byl v Praze založen cech mydlářů.

Proč mýdlo myje

Paradoxní je, že samotná voda příliš nevlhčí, její molekuly mají totiž tendenci se shlukovat do kapiček, které k pokožce těžko přilnou. Mýdlo je smáčedlo, které strukturu těchto kapiček naruší, voda se tak dostane i do hlubokých pórů a samotné mýdlo se nabalí kolem zrněk špíny, uzavře je v sobě a umožní vodou spláchnout. Mýdlo zároveň rozpouští tuky, které jsou součástí špíny.

Jak na mýdlo

Existuje řada návodů, jak mýdlo vyrobit. My vám představíme metodu, kterou zvládnou v domácích podmínkách i nešikovní jedinci a která zabaví nejen děti, ale i dospělé.

Připravte si mýdlovou hmotu transparentní (čirou) nebo mléčnou (neprůhlednou, bílou). Mýdlová hmotu neobsahuje žádné chemikálie. Dále budete potřebovat barvy na mýdlovou hmotu, vůni do mýdla, tj. čisté přírodní esence, popřípadě bylinky, sušené květy a formy na odlévání mýdel.

Šchutí do toho

Mýdlovou hmotu pokračujeme na malé kousky a vložíme do nádoby. Rozehřejeme ji ve vodní lázni nebo mikrovlnné troubě (600 W cca 45-90 vteřin). Jakmile se tuhá hmota roztaví, je připravena k odlévání. Odlévací formy doporučujeme měkké silikonové, ze kterých jde mýdlo pohodlně vyklopit. Formy není nutné před odléváním nikterak vymazávat. Barvu můžete přidat k mýdlové hmotě hned na začátku před rozehrátím, ale vůni přidávejte až do roztavené hmoty těsně před rozléváním do forem, aby se nestihla odpařit.

Mějte na paměti, že barvy i vůně jsou velmi koncentrované, proto je dávkujte po troškách.

Po nalití mýdlové hmoty do forem stáhněte případné bublinky nožem, aby se na mýdle vytvořil hladký povrch. Mýdlo tuhne v rozmezí 30-60 minut podle velikosti. Proces tuhnutí můžeme urychlit vložením do ledničky.

Šmotou si můžete pohrát nejrůznějším způsobem, stačí jen popustit uzdu fantazii a jedinečné mýdlové výtvořky jsou na světě. Hotová mýdla doporučujeme zabalit do celofánu.

Martina Žákovcová, Michal Dvořák
www.kutilov.cz
Foto: Katka Schejbalová

Nová Ondrášovka s příchutí lesních plodů



100% minerální voda

jemně perlivá

exkluzivní chuť lesních plodů

vyvážený poměr minerálů

vysoký podíl vápníku

nízký podíl sodíku

vhodná i pro děti od 3 let

osvěžení pro celou rodinu

Ondrášovka Lesní plody
www.ondrasovka.cz



Zlatá edice 7 pivních specialit

Speciálním vánočním produktem, který i letos oživí předvánoční trh, bude velmi **úspěšná vánoční kolekce sedmi pivních specialit z pěti regionálních pivovarů Čech a Moravy**. Těšit se můžete na tmavý Granát z Černé Hory, speciály Telčský Zachariáš a Jihlavský Grand z Pivovaru Jihlava, Comenius z pivovaru v Uherském Brodě, polotmavé speciální pivo Démon z vysokochlumeckého pivovaru a v neposlední řadě také na piva Protivínský Granát a Prácheňská Perla z varny sládků v Protivíně.



www.cestapivnichznalcu.cz

Tuty kreky

Na tuty Vás chytí!

Krekry jsou upečeny z české pšenice a skvěle chutnají!

Upečeno v Česku

www.vestzlin.cz



kyselina listová

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



Více na www.ak-folsaeure.de



NEPRAVDIVÉ INFORMACE O SLOŽENÍ POTRAVIN

Říká se, že papír snese všechno. Nejinak je tomu i s údaji o složení potravin na etiketách výrobků. Přinášíme některé z nejkřiklavějších případů klamání spotřebitelů o vlastnostech nabízených potravin.

LŽI V REGÁLECH

Bleší písmo na obalech ani pod lupou někdy neukáže pravdu, skutečné složení potravin se mnohdy odhalí až v laboratoři. Zkušenosti Státní zemědělské a potravinářské inspekce (SZPI) ukazují, že každá šestá až sedmá potravin má jiné složení, než o ní výrobce tvrdí. Inspektoři loni prověřili zhruba osm tisíc potravinářských výrobků a zjistili, že 15 % z nich uvádí na obalu údaje, které neodpovídají pravdě. Ředění potravin lacinějšími náhražkami, z nichž k nejoblíbenějším patří voda, je evergreenem, který ani letos u výrobců neztratil na popularitě.

LED ZA CENU MASA

Zažil to každý z nás. Zmrazené rybí filé se po tepelné úpravě smrsklo na poloviční velikost a přitom se z něj uvolnila voda. Nadbytečnou vodu ve zmrazených rybích výrobcích odhalila SZPI v polovině zkoumaných vzorků. Je-li do výrobku přidáno více než 5 % vody, musí



být voda uvedena ve složení potraviny jako jedna ze složek. Kdyby to přistižení hříšníci učinili, nemohl by jim nikdo nic vytknout. Filety z mořských ryb se zmrazují dvojím způsobem. Kvalitnější výrobek se

zmrazuje pouze jednou, přímo na moři. Tento způsob se označuje zkratkou FAS (angl. frozen at sea). Při druhém způsobu se ulovené ryby také zmrazí na moři, jenže pak se na pevnině znovu rozmrazí a po zpracování zmrazí podruhé (double frozen). To je příležitost, jak do masa ryby s pomocí přídatných látek (polyfosfáty, kyselina citronová, kuchyňská sůl) vpravit vodu, někdy až 60 %. Pak se rybí maso znovu zmrazí a na povrchu se tzv. glazuje, tedy jinak řečeno potáhne se vrstvou ledu. Když v takovém případě není na spotřebitelském balení uvedena voda jako složka, je to klamání spotřebitele.

KOŠER, ALE FALŠOVANÁ

Káva je oblíbená a je také drahá, proto se často falšuje. SZPI zkontrolovala od roku 2000 až do současnosti 100 vzorků instantní i mleté kávy a 21 z nich, tedy pětina, obsahovala různý podíl náhražky. Za úsměvnou perličku lze považovat fakt, že falšovaná byla i košer káva z Izraele, i když certifikát rabína byl pravý. Falšované byly převážně kávy instantní, nejčastěji se mezi nimi vyskytovaly výrobky původem z Polska. V některých případech činil podíl náhražky až 82 %, což znamená, že samotné kávy ve výrobku bylo jen 18 %. Čím se káva nastavuje? Nejčastěji škrobem, pak čekanou, fíky nebo obilným sladem. Kontrolorům to potvrzuje přítomnost polysacharidů a cukrů, ty se totiž v samotné kávě nevyskytují, naopak jsou typické pro již zmíněné náhražky.



www.coopClub.cz

O vaječných těstovinách bez vajec si přečtěte na stránkách www.coopclub.cz.

JE LIBO RUM?

Jen málokterý alkoholický nápoj je spojený s tolika legendami jako rum. Stal se symbolem pirátů na mořích, v soudku na krku bernardýna symbolem záchrany zbloudilých horských turistů.

Šlo o pravý rum, který je vyrobený z cukrové třtiny a zraje v dubových sudech. Ten, který teď podle přání Evropské unie nazýváme tuzemák, se rodí z bramborového lihu, vody a trestí z kyseliny mravenčí. Podle některých verzí se objevil ve střední Evropě v době napoleonských válek, podle jiných za 1. světové války, kdy námořní blokády znemožnily dovoz třtinového cukru do Rakousko-Uherska.

Každý pátý vypitý panák lihoviny v České republice je právě tuzemák. V českých lidových moudrostech se dokonce objevilo rčení: „Komu smrdí rum, tomu smrdí práce.“

JAK SE NARODIL GROG

Rum byl dlouho oficiálním nápojem britských námořníků. Zachoval se dokument britského námořnictva,

který nařizoval vydávat půl pinty rumu všem mužům posádky včetně dětí na každý den. Námořníci posílení rumem se často pouštěli do šarvátek, a tak v roce 1740 vydal admirál Vernon příkaz, že vydávaný rum musí být smíchán s vodou. Ředit rum byl ovšem v očích mořských vlků velký hřích a novému nápoji posměšně říkali grog - podle pláště, který admirál Vernon nosil a kterému se říkalo grogram.

Námořník v Čechách moc nenajdete, ale grog namíchaný z tuzemáku s horkou vodou nebo čajem se tu stoprocentně zabydlel, zvláště pak v chladných podzimních a zimních dnech, o Vánocích už vůbec nemluvě!

GROG

Na jednu porci:

- ▶ 1 kolečko citronu
- ▶ 2 hřebíčky
- ▶ špetka skořice
- ▶ 2 kostky cukru
- ▶ 100 ml tuzemáku
- ▶ 150–200 ml černého čaje

Citron důkladně omyjeme a nakrájíme na kolečka. Do každého kolečka zabodneme dva hřebíčky, vhodíme do silnostěnné sklenice a posypeme skořicí. Zalijeme tuzemákem a přidáme 2 kostky cukru. Uvaříme silný černý čaj a dolijeme jím sklenici.

ROZINKOVÝ PUNČ

- ▶ 50 g rozinek ▶ 100 ml tuzemáku ▶ 250 ml červeného vína
- ▶ 250 ml silného černého čaje
- ▶ 3 lžíce cukru ▶ 4 kolečka citronu ▶ 1 celá skořice

Rozinky propláchnuté teplou vodou nasypeme do uzavíratelné skleničky, zalijeme tuzemákem, uzavřeme, protřepeme a necháme několik hodin nabobtnat. Do hrnce nalijeme víno a čaj, přidáme cukr, kolečka citronu, skořici a pomalu zahříváme k bodu varu (nevaříme). Do sklenic rozdělíme rozinky s rumem a dolijeme horkým nápojem.



KOKTEJLY Z RUMU

Patří mezi neznámější míchané alkoholické nápoje a máme je spjaté především s létem a dovolenou. Proč si však pro sváteční chvíle ve vytopené místnosti nenamíchat některý z těchto osvěžujících nápojů?

CUBA LIBRE

- ▶ 4-5 cl bílého rumu
- ▶ 100 ml coca coly
- ▶ 1 lžice třtinového cukru
- ▶ ½ limetky, led

Do vysoké sklenice dáme lžici třtinového cukru, nakrájenou limetku, kterou rozmělníme. Nalijeme rum, přidáme led, zalijeme colou a promícháme.

NENÍ RUM JAKO RUM

▶ Španělsky mluvící národy vyrábějí světlé rumy s čistou chutí (Kuba, Puerto Rico, Kolumbie, Venezuela).

▶ Anglicky hovořícím oblastem je vlastní rum tmavý, jenž má plnější chuť a aroma melasy (Bermudy, Belize, Saint Kitts, Jamaica).

▶ Bývalé francouzské kolonie vyrábějí rum z cukrového sirupu. Tento rum má silnější příchuť cukrové třtiny (Haiti, Guadeloupe, Martinik, Marie-Galoute).

▶ Existují i speciální druhy rumu jako brazilská Cachaca, panamský Seco, indonézský Arak.

MOJITO

- ▶ 4 cl bílého rumu ▶ 2 cl limetkové šťávy ▶ 10 listků máty ▶ 1 kávová lžice třtinového cukru ▶ sodovka (případně jemně perlivá voda) ▶ led

Mátové lístky a cukr rozmáčkáme ve vysoké sklenici, přidáme limetkovou šťávu, nalijeme rum a přidáme led. Zbytek dolijeme sodou a zamícháme.

PINA COLADA

- ▶ 4 cl bílého rumu ▶ 6 cl ananasové šťávy ▶ 2 cl kokosového sirupu ▶ 2 cl smetany ▶ drcený led

Všechny ingredience včetně drceného ledu vložíme do mixéru a rozmixujeme. Směs nalijeme do vysoké sklenice a ozdobíme ananasem a kokosem.

INZERCE





BUCATINI ALL'AMATRICIANA Makarony amatriciana

Ingredience pro 4 osoby:

- 400 g těstovin RISCOSSA (Bucatini)
- 400 g sekanych nebo loupanych rajchat (1 konzerva)
- 2 lžice extra panenského olivového oleje
- 300 g slaniny (guanciale)
- 2 dl bílého vína
- 150 g ovčího syra (Pecorino romano)
- pepř

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

Dobrou chuť!

Tip pro Váš nákup:



www.cano.cz



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



HOLLANDIA

... to je jogurt

www.hollandia.eu | www.hollandiaclub.eu



K osmi originálům
originální sklenice
jako dárek

**Budweiser
Budvar**

NE Z NÁS DĚLA TO, ČÍM JSME

NAROVNEJ SE, BUDOU TĚ BOLET ZÁDA!

Také jste jako malí slýchávali tuto větu? Možná jste ve školách zažili, že žáci ve škamnách seděli s rukama za zády. Děti před několika desítkami let nevysedávaly tolik před televizí a počítačem. Přišly ze školy, odhodily tašku do kouta a běžely ven, kde na ně čekali kamarádi s plány na nejrůznější, především tělesné aktivity.



Změnili jsme styl života, a tak není divu, že dlouhodobé poruchy pohybového aparátu má až třetina populace v produktivním věku. MUDr. Karel Pitr, specialista na rehabilitaci a fyzioterapii, potvrzuje, že značné problémy má současná dětská populace.

Je to skutečně tak **vážný problém?**

Určitě. Vadné držení těla je nejčastější poruchou pohybového aparátu u dětí. Je dokonce tak časté, že postihuje většinu dětí a mnohdy ho už nevnímáme jako něco, co zasluhuje pozornost. Opak je ale pravdou. Vadné držení těla není jen kosmetickou poruchou. Je základem k celé spoustě dalších poruch, které vedou, zvláště v pozdějším věku, k bolestem páteře.

Jaké **následky** na dětském **organizmu** **vadné držení těla** **zanechává?**

Tak zvané vadné držení těla je samostatnou diagnózou a vyznačuje se poměrně stereotypním vzorcem – zkrácením nebo oslabením některých svalů. Podle toho, které svalové skupiny jsou postiženy nejvíce, vypadá i klinický obraz. Někdy jsou zdůrazněny předozadní křivky páteře, jindy

je páteř lehce zakřivena do stran, velmi častým příznakem jsou odstálé lopatky – andělská křídélka.

Má **vadné držení těla** i **nějaké další dopady?**

Velmi nenápadnou známkou je také zvýšená fyzická únava, zvláště při statické zátěži, např. při dlouhém sezení ve škole. Tato únava může vést i k poruše soustředivosti.

Setkáváte se i s **vážnějšími diagnózami** u dětí?

Jinou častou a většinou vážnější poruchou jsou strukturální vady páteře, jako je například skolióza nebo hyperkyfóza páteře, která může mít celou řadu příčin. I tyto poruchy jsou ovlivňovány stavem svalstva. Právě svaly mohou páteř udržet v postavení, které ještě nevyžaduje další léčbu. Pokud totiž selžou svaly, je nutno páteř držet před zhroucením do těžkých křivek pomocí různých ortéz, případně i pomocí operace.

Lze **dětský pohybový aparát** „opravit“?

Vadné držení těla lze léčit, a dokonce i vyléčit pomocí soustavného cvičení podle instruktaže fyziotera-

peutů a také pohybovým režimem, který obsahuje dostatek pestrých pohybových aktivit, včetně toho, kdy si dítě prostě hraje s ostatními, a tak podvědomě vyhledává aktivity, které vyhovují jeho pohybové soustavě a nedochází k jednostrannému přetěžování. Tím samozřejmě není myšleno dlouhé sezení u počítače.

Jak se **díváte na rodiče**, kteří **vedou své potomky k vrcholovým sportům?**

Obvyklým omylem rodičů je to, že vrcholové sporty, včetně plavání, jsou zárukou harmonického vývoje svalstva. Naopak, u dětí zatížených výkonnostním sportem, dochází často ke svalovým nerovnováhám. Jen výjimečně trenéři dokážou a chtějí zajistit harmonický vývoj svých svěřenců, nejlépe spoluprací s fyzioterapeutem.

Co **považujete v péči o pohybový aparát v dětství za nejdůležitější?**

Je nesmírně důležité dítě dostatečně motivovat ke cvičení. To bývá těžké v případech, kdy je cvičení chápáno jen jako nudná povinnost. Nejlepší výsledky pozorujeme tam, kde dítě vezme cvičení i správné držení těla jako svůj vlastní zájem.

-koř-

Za vánočními dárky do prodejen

Porizování
vánočních dárků

coop

už letos nebude noční můrou.

*Sortiment v prodejnách COOP
potěší i ty nejnáročnější zákazníky.*

*Pohrajte si s fantazií a vytvořte dárkové balíčky
na míru vašim nejbližším. Nezruinujete rodinnou
pokladnu, a přitom rozzáříte oči každého z rodiny.*

Ani sommeliér neochrne nos

Vynikající vína za dostupnou cenu z řady COOP Premium neurazí žádného milovníka tohoto božského moku. Nero d'Avola patří k nejdůležitějším vinným odrůdám Sicílie.

Tato červená vína se pyšní hutnou švestkovou chutí,



díky níž perfektně doplní večeri z červeného masa, vyzrálých sýrů, ale i čokoládové dezerty. Naproti tomu Grillo je svěží, lehkou odrůdou vhodnou ke každodennímu stolování. Jeho chuť výborně doprovodí

pokrmu z bílého masa a ryb. Pokud vaši blízcí preferují bublinky, sáhněte po sektu La Chambre. Ten se ostatně bude hodit už při slavnostním vstupu do nového roku.

K televizi i na Silvestra

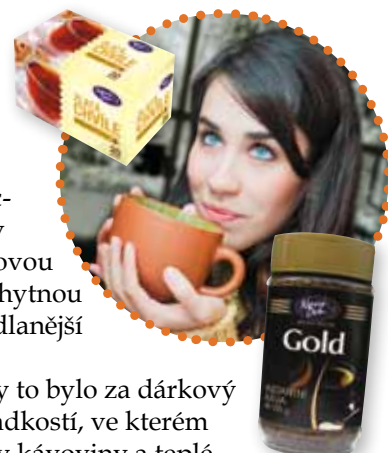
Milovníky slaných chutí potěší dárkový balíček vytvořený z širokého spektra výrobků Cvak Cvak. Lahodným vypečeným tyčinkám, výběrovým oříškům a sušenému ovoci se zkrátka nedá odolat. Mezi originálními chutěmi jednoznačně dominují brynzové dukátky.

Jestliže vaši nejbližší preferují spíše sladké chutě, pak sáhněte do sortimentu



laskomin
Dolcezza.
Mléčná
čokoláda
nebo ovocné
piškoty
s čokoládovou
polevou chytanou
i nejdodlanější
dietáře.

A co by to bylo za dárkový balíček sladkostí, ve kterém by chyběly kávoviny a teplé nápoje. Výrobky z řady Nový den jsou ideální pro ranní probuzení, bábovkovou siestu o páté i večerní provoněnou pohodu. Výběrové horké čokolády a cappuccina potěší i ty nejmladší stolovníky. Babičky a dědečkové naopak ocení kvalitní černé, zelené i bylinkové čaje.



Dokonalá relaxace s kvalitními sprchovými gely Inspired

Pro krásu a odpočinek před i po náročném pracovním dnu jsou

ideálním dárkem sprchové gely řady Inspired. Dokonalé ranní probuzení spolu s celodenní svěžestí přinese

olejový gel lemon gras s vůní citronové trávy. Pro sladké sny

je potom k dispozici gel honey, díky němuž



budou vaše noci opravdu medové. Profesionální domácí lázeň dotvoří relaxační pěna do koupele s vůní lotosového květu. Pro suchou a zralou pleť však raději sáhněte po olejové lázni s bílým čajem.

Domů i na zahradu

Pro zahradníky a kutily všech generací nemůže být lepším dárkem

nic jiného než drobnost do dílny a na zahradu.

Díky sortimentu Fortel vašeho Pata a Mata v další sezóně už nic nezastaví.

Ženskému osazenstvu kolem vánočního

stromčku zase vykouzlíte



úsmev na tváři díky sortimentu z řady DOMA. Prvotřídní punčochové zboží se bude hodit dívkám, ženám i babičkám. A abyste uspokojili skutečně všechny členy domácnosti, nezapomeňte na své čtyřnohé mazlíčky.

AXI nabízí laskominy, díky kterým budou i kočky vyvádět psi kusy.



Pokud se chcete opravdu rozmazlovat nebo potěšit své blízké něčím speciálním, je tady řada COOP Premium s množstvím luxusních výrobků.

Hlavně svátky prožijte obklopeni těmi nejmilejšími lidmi a pokud možno beze spěchu!



-drei-

VÝSLEDKY SOUTĚŽE

SOUTĚŽ S BestDrive

V minulém čísle časopisu COOP Rádce jsme vám položili soutěžní otázku

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

Ti, kteří správně odpověděli „4 mm“, byli zařazeni do slosování o 5 poukazů na kompletní přezutí pneumatik v sítích BestDrive zdarma.

Vylosování byli: YVONA HEJDUKOVÁ, Klatovy; DAVID JAKUBEC, Dolní Dobrouč; STANISLAVA VANÍČKOVÁ, Jaroměřice u Jevíčka; DANA KUBÁLOVÁ, Kolín; JAN PLISKVA, Kroměříž.

INZERCE



NOVINKA

ROCKSTAR
X-DURANCE

TROPICAL ORANGE

ŽÁDEJTE V PRODEJNÁCH SÍTĚ

coop

„Nezapomeň...“

Na co nemáte zapomenout, se dozvíte z tajenky osmisměrky a křížovky.



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

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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: Administrativa, akustika, amatér, anténa, apologetika, atašé, blecha, briketa, brok, břicho, desetikoruna, detail, doplatek, dřep, erko, evoluce, faul, hala, hlemýžď, hokejka, hruška, chlup, choroba, chrastí, chvat, jmenování, kandidátka, klak, kočí, kvasnice, kýta, místnost, níže, památný, praktikant, pravá, rande, rekostrukce, rekreat, riziko, statkář, stevardka, šněrovadlo, Šumava, štítek, tyčinka, Ukrajinec, vana, vápenec, vnitrozemí, vyobrazení.

ALP; GRIF NAD; SPIN SEPS SRAFA	VORY	1. DÍL TAJENKY	ČÁSTICE S NÁBOJEM	NUŽE	TURECKÁ METROPOLE	ESSA	BIBLICKÝ POKRM	OUHA	MZDA	ČÁSTEČKY UHLÍKU	ESSA	STÁVKA	SPZ ROKYCAN	HORSKÝ SKŘÍTEK	2. DÍL TAJENKY	POLNÍ MÍRY
LEGRACE (EXPR.)						PLEMENO PSA					TENKÁ ČARA VYPLŇUJÍCÍ PLOCHU					
LACHTAN						VELKÁ DVOŘANA					PŘILIS STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA					
TVRZ (ZAST.)				ČIN (KNIŽ.) LENÍK				BLANKYT					ZVOLÁNÍ KOČÍHO ŠPANĚLSKÝ MYS			
EVROPAN			OBRÁZ ZEMĚ TRIK					STRNUTÍ SJE						OSOBNÍ ZÁJEMO PEČENÉ MASO		
ESSA	KLUK (NÁR.) NĚMECKÝ "VÝCHOD"										ZÁRE					VÁŽIT SI
PORUCHA HYBNOSTI											MINŠÍ CHLÍVEK					
LYŽE (ZAST.)				MAJÍCÍ VEKÉ UŠI	TĚLO- CVIČNÁ POLOHA						DOMÁCÍ ZVÍRATA	KOLEM	ESTONEC (ZAST.) ČMÁRAT			
INFEKČNÍ CHOROBA						NOTOVÝ ZÁPIS	ZNÁMÁ OSOBNOST	ESSA	FYZIKÁLNÍ VELIČINA	POVĚTR- NOST BŮŽEK LÁSKY						
ESSA	TOUŠ	BÝVALÁ ČESKÁ POLITICKÁ STRANA	PODKLAD MALBY TELEVIZNÍ SYSTÉM					SKÁKAT DOLO								
CHYTAT								OBCHOVNÍ DŮM RUSKÝ SOUHLAS						SOLMIZAČNÍ SLABIKA	INICIÁLY HERCE VIZNERA	SPZ KARVINE
OZNÁMIT					ROZHLAS						PODOBRA- DEK					
KLOUDNÝ					EXTATICKÝ STAV						PŘÍTOK VLTVY					

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. prosince 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: „**Krásné ráno začíná s cereáliemi BonaVita**“. Výherci jsou: **Jitka Procházková**, Miroslav; **Vlasta Opočenská**, Sedlčany; **Josef Balaz**, Kostice u Břeclavi; **Štěpánka Dvořáková**, Poděbrady; **Pavel Langer**, Karolínka; **Bohumila Mikešová**, Volary; **Marie Stupková**, Častrov; **Hana Bendová**, Humpolec; **Jitka Heryánová**, Prostřední Bečva; **Josef Zapletal**, Vimperk.

KULIČKY CAPPUCCINO



- 30 g másla
- 100 g liskových oříšků
- 4 lžice smetany ke šlehání
- 1 balíček slazeného cappuccina
- 200 g mléčné čokolády
- 100 g moučkového cukru

NA OBALENÍ:

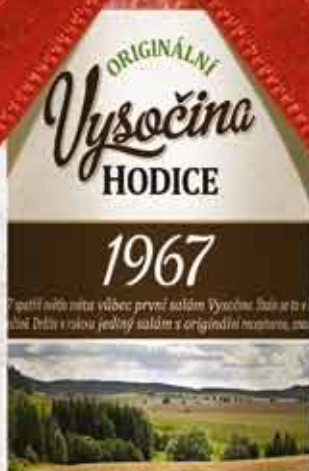
- 1 balíček oříškového cappuccina



Lískové oříšky nejmenno semeleme. Čokoládu spolu s máslem a smetanou rozpustíme ve vodní lázni. Přimícháme cukr, oříšky a cappuccino a důkladně propracujeme. Směs necháme vychladnout a pak tvarujeme malé kuličky. Obalujeme je v cappuccinu a ukládáme do papírových košíčků.

ORIGINÁLNÍ
Vysočina
HODICE

V roce 1967 spatřil světlo světa vůbec první salám Vysočina. Stalo se to v Hodicích na Českomoravské vysočině. Dodnes v Hodicích vyrábíme originální Vysočinu dle původní receptury. Hlavními ingrediencemi jsou poctivé řemeslo, čistá příroda, drsné podnebí. Ochutnejte rázovitou krajinu Vysočiny v její nejvoňavější podobě.



Novinka



Čajové Delikatesy



Co dokáže čaj.

Vzpomeňte si letos opravdu na všechny



To pravé bohatství



ALKOHOL ZA VOLANT NEPATŘÍ

www.napivosrozumem.cz