

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2013
ZDARMA

RÁDCE

▼
*Kouzlo
slovenské
kuchyně*

▼
*Finty
do domácnosti*

▼
*Masopustní
veselice*



coop

Super cena

Vybíráme z březnové nabídky



8,90

DLE GUSTA
DLE GUSTA

**Špenát listový
porce**
400 g

cena za 100 g • 2,23 Kč



17,90

RANKO

**Duko přírodní
Duko s křenem**
80 g

cena za 100 g • 22,38 Kč

DOBŘE
JISTOTY
coop



19,90

DLE GUSTA
DLE GUSTA

**Tuňák
ve slunečnicovém
oleji**
80 g

cena za 100 g • 24,88 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 552 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 3. do 31. 3. 2013 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

věříme, že jste do nového roku vkročili pravou nohou, plni odhodlání plnit svá předsevzetí. Doufáme jen, že jste zvolili taková, jež jsou splnitelná a jejichž naplňování Vám bude dělat radost.

My také máme každý rok předsevzetí; přinášet Vám hodně novinek jak v našich prodejnách, tak v našich časopisech. A těší nás, že vedou k Vaší spokojenosti. Časopis Rádce vycházel až dosud pětkrát ročně. Vyhověli jsme Vašemu přání a přidali jedno číslo navíc.

Samozřejmě v Rádci najdete své oblíbené rubriky. Chybět nebudou ani toulky po různých krajích, ve kterých se kromě zajímavostí dozvíte o místní kuchyni a výrobcích, které se pyšní značkou Regionální potravina. Tentokrát to bude Moravskoslezský kraj a z výrobků, které se proslavily, Trefilova masopustní klobása.

Tu klobásu jsme nezvolili jen tak náhodou. Jednak je opravdu výborná, jednak se velmi hodí do masopustního období, ve kterém se právě nacházíme.

Je dobře, že se čím dál víc vracíme k obyčejům svých předků. Masopustní veselice mezi ně patří. Dočtete se, co všechno je její součástí, můžete si uvařit některé masopustní dobroty, usmažit koblihy.

Prostor jsme našli i na nové rubriky. Víme, že Vás někdy rozčilují nejružnější podivné sbírky, jejichž organizátoři po Vás vyžadují finance mnohdy nevybíravým způsobem. Ale také víme, že nejste k lidskému trápení lhostejní. Proto Vám letos představíme několik opravdu solidních nadací, za kterými jsou vidět velmi přínosné výsledky.

Přejeme Vám, aby se Vám v tomto roce trápení vyhnulo obloukem!
Vaše redakce



| 6–7 | JDI DO TOHO
S FORTELEM



| 8 | SLOVENSKÁ
KUCHYNĚ



| 9 | FINTY DO
DOMÁCNOSTI



| 20–21 |
MASOPUST

Všechno dobré



| 22–23 | SVĚT
KOBÍŽKŮ

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.: 724 151 095
COOP CENTRUM DRUŽSTVO: Sídlo: Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 | **Korespondenční adresa:** U Rájské 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 | **NÁKLAD:** 150 000 ks

KARTIČKOVÝ RÁJ

**Zázrak finančnictví,
který umí pořádně zacloumat
s našimi úsporami, na druhou
stranu také mnohdy peněžen-
ky šetří. Jak se všelijakými
kartičkami zacházet tak, aby
byly pouze dobrým sluhou
a nikoliv zlým pánem?**



**RÁDCE
VE SVĚTĚ
FINANCÍ**

KREDITNÍ, NEBO DEBETNÍ?

Ačkoliv většina z nás do bankomatu chodí s „kreditní kartou“, tohle označení není správné! Mluvíme totiž o kartě, která je přímo spojena s účtem klienta. Finance tedy dotyčný čerpá přímo ze svého bankovního konta. Může utratit pouze obnos, kterým jeho účet oplývá, případně částku do výše povoleného kontokorentu. Taková karta se správně označuje jako debetní. Vyplatí se především pro výběr hotovosti z účtu. Při jejím používání v obchodech si banka účtuje za každou transakci poplatek. Naopak při platbě kreditní kartou nepoužíváte své peníze, ale půjčujete si finance od banky či společnosti, která vám kreditní kartu vydala. Při placení touto kartou žádné poplatky za transakce neplatíte.

JAK ZÍSKAT KREDITNÍ KARTU

Nejsnazším způsobem, jak si pořídit kreditní kartu, je využít svého stávajícího

čího účtu u některé z bank. Tehdy totiž není třeba dokládat platební morálku. Banka si sama z dostupných údajů rychle a jednoduše utvoří obrázek o vaší ekonomické situaci. Nejdůležitější podmínkou pro získání karty zůstává pravidelný příjem a s ním také schopnost splacení.

Než se rozhodnete pro tu kterou kreditní kartu, zkontrolujte, jaké mož-

nosti nabízí konkurence. Získání karty je zpravidla zdarma, všimněte si ovšem měly délky bezúročného období, ročního úroku i výše RPSN. Bonusové nabídky by tyto aspekty nikdy neměly převážít!

VÝHODY A NEVÝHODY

Pokud si dokonale přečtete podmínky spojené s užíváním kreditní karty, může pro vás být perfektním pomocníkem. Finance si můžete půjčovat takřka zadarmo. Je jen třeba utracený obnos vrátit zpět v plné výši během bezúročného období. Samozřejmě je také možné splácet finance postupně podle podmínek banky. Tehdy musíte ke splátkám připočítat také úroky.

Kreditní karta se vyplatí i v případě, kdy ji používáte při placení v obchodech. Mnohé kreditní karty totiž poskytují zákazníkům určených obchodů nejrůznější slevy a výhody. Kreditní karta vám také může přinést pojištění kabelky, osobních věcí či nákupu. Další bankovní institut svým klientům nabízí kreditní kartu, která umožňuje využívat



volání zdarma. Z každého nákupu provedeného kreditní kartou navíc mohou jít procenta zpět na váš účet penzijního připojištění.

K čemu se však rozhodně nevyplatí kreditní kartu využívat, to je výběr hotovosti v bankomatech. Tehdy vám totiž banka účtuje tučnou sumu za výběr samotný a dále nabíhají velké úroky již od samotného dne výběru. Obdobně jako „kreditky“ fungují také nákupní úvěrové karty. Ty poskytují všechny výhody i nevýhody jako karty kreditní, ovšem nejsou vydávány bankovními institucemi.

VÍTE, ŽE...

- ▶ první karta byla vydaná v roce 1914 a sloužila k telefonování a zasílání telegramů?
- ▶ existují kreditní karty zvýhodňující nákupy u konkrétních prodejců?
- ▶ k bezhotovostnímu placení můžete využít speciální nálepky nebo mobilní telefon?
- ▶ za platby kartou můžete sbírat letecké míle a ty pak využít např. při plánování dovolené?

SPECIÁLNÍ ZÁKAZNICKÉ KARTY

Existuje široká škála karet, které zvýhodňují věrnost zákazníka k prodejci. Čím více nakupujete, tím větší výhody pro vás plynou. A to ať už ve formě slev, dáreků, nebo dokonce financí za každý nákup na váš účet. Mnohdy je výhodné propočítat si, zda se vám věrnost dané prodejny skutečně vyplatí. Nasbírané body nemusí vždy znamenat levnější zboží.

-drei-

INZERCE

Tuty kreky

Na tuty Vás chytí!

Krekry jsou upečeny z české pšenice a skvěle chutnají!

Upečeno v Česku

www.vestzlin.cz

Díky za každý
Nový Den.

Nový Den

SKLENÍKY A FÓLIOVNÍKY MAJÍ DLOUHOU SEZÓNU

Vášniví zahrádkáři jsou zajedno.
Do království květin a zeleniny

patří jednoduché
zařízení, které umí povytáhnout ze semínek něžné stonky a lístečky budoucí úrody nebo dokáže prodloužit sezónu hluboko do podzimu a chránit choulostivé rostliny před venkovním mrazem.



S výsadbou můžeme obvykle začít ve druhé půlce března. V parném létě je ale nezbytné skleníky i fóliovníky pravidelně větrat.

Při výstavbě se doporučuje směřovat hřeben skleníku od severu k jihu. To proto, že v dopoledních hodinách se může slunce opírat do jeho delší strany z východu, zatímco přes poledne, kdy je svit nejintenzivnější, ho ozařuje na té nejmenší ploše. A odpoledne se opět může opřít do skleníku z boku na západní straně.

SKLENÍKY

Pořídít si můžete skleník sloužící jako přístavek k domu. Teplo, které zeď nakumuluje během dne, vytápí prostor přes noc.

Nejlépe však využije celodenní sluneční svit samostatně stojící skleněný domeček, který nic nestíní. Kostra skleníku bývá zhotovena z profilového plechu v pozinkované nebo lakované úpravě. Jako výplň se používá klasické sklo o síle 4 mm a dutinkový polykarbonát v nejčastější tloušťce 4 mm. Způsob uchycení skel i polykarbonátu ke konstrukci není u všech výrobců stejný, proto bychom si měli být jisti, že systém zvládneme, a pokud ne, zavolat odborníka.

PRODEJNY COOP PAMATUJÍ TAKÉ
NA VÁŠNIVÉ ZAHŘÁDKÁŘE
A V NABÍDCE ŘETĚZCE COOP
STAVEBNINY NABÍZEJÍ HNED
TŘI SKLENÍKY POD VLASTNÍ
ZNAČKOU FORTEL.



Většina skleníků se neobejde bez vybudování základů. U lehkých skleníků s výplněmi z polykarbonátu je výrobce někdy nevyžaduje. Značnou pozornost věnujeme dveřím – měli bychom do nich být schopni vejít bez zbytečného hrbení. Důležitý je rovněž počet oken. Okénka jsou důležitá pro ventilaci, aby se rostlinky v horkých dnech zbytečně nepřehřívaly.

ZAČÍNÁME!

Ti největší nedočkavci mohou právě teď začít s předpěstováním zeleniny. Do skleníku nebo fóliovníku můžeme začít vysévat rané kedlubny, kapustu, rané zelí, salát k rychlení, květák a celer. Pokud máme možnost skleníku alespoň trochu vytápnout, můžeme jeho záhonky začít osazovat prvními saláty a ředkvičkami z dříve připravené výsadby.

Také můžeme začít s výsevem prvních letniček, kterým nevadí chladnější prostředí. Vhodné jsou například máky či měsíčky. Až se trochu oteplí, přidáme k nim i astry, petúnie, letní karafiáty a afrikány.



FÓLIOVNÍKY

Moderní fóliovníky nám poslouží stejně dobře jako klasický skleník, jejich stavba je ale výrazně jednodušší. Liší se podle velikosti a konstrukce. Dost ovšem záleží na kvalitě použité fólie. Ta rozhodne, jak často ji budeme muset obnovovat. Pokud zvolíme jen obyčejnou, silnou kolem 0,1 mm, vydrží jedinou sezónu. O něco silnější fólie, které už bývají chráněny proti působení

UV záření, mají životnost dva roky. Další moderní typ představují kašírované fólie, jejichž životnost je minimálně pětiletá. Díky výztužné mřížce mají výrazně vyšší mechanickou pevnost než běžné fólie.

Konstrukce se staví nejčastěji z pozinkovaných profilů, které se spojují pozinkovanými kovovými úhelníky, což zjednodušuje montáž. Konstrukce může být také dřevěná. Prakticky

neomezenou životnost bez údržby pak zajistí fóliovník z hliníku.

Menší fóliovníky nepotřebují na rozdíl od skleníků žádné velké základy, trubky stačí zabetonovat do země. Jejich počet se odvíjí od velikosti konstrukce. Menší fóliovník hliníkové konstrukce se dá lehce přenášet, tím pádem ho můžeme na zimu celý uložit.

-koř-

BYLINKY



Z BYLINKÁŘSKÉ ZAHRADY ROZMARÝN

Tato bylinka stimuluje krevní oběh a lehce zvyšuje krevní tlak, zároveň ale uklidňuje naši mysl, odhání deprese, pocitu úzkosti a uvolňuje vnitřní napětí. Pomáhá od bolestí nervového původu, jako jsou například některé typy migrény. Je vhodnou bylinou při nespavosti, najdeme ji v bylinných směsích pro uklidnění a posílení nervů. Výtažky této byliny v olejích a masážních krémech nacházejí svoje uplatnění při léčbě revmatu.

Rozmarýn můžeme užívat ve formě čaje, samotný nebo jako součást bylinné směsi. Relaxačního účinku docílíme i aplikací ve formě éterického oleje při aromaterapii. Vnitřního užívání této bylinky a vdechování jejích éterických složek ve velkém množství by se však měly vyvarovat těhotné ženy a lidé trpící vysokým krevním tlakem.

PĚSTOVÁNÍ

Rozmarýn má rád slunce a vápenité propustné půdy. Je to trvalka, a abychom rostlinu udrželi hustou a ne příliš rozkošatělou, měli bychom



Rozmarýn je právem považován za jednu z nejpůsobnějších bylinek. Však se objevuje i v řadě písniček. Také jeho povzbudivá, osvěžující vůně s nádechem pryskyřic je velmi podmanivá. Do pokoje, na balkon, na zahradu i do kuchyně vnese atmosféru slunného Středomoří. Latinský název „ros maris” znamená „mořská růže”, neboť ve své domovině divoce roste na skalnatých mořských pobřežích.

ji pravidelně stříhat. Snadno se rozmnožuje vrcholovými řízký. Této bylince svědčí velmi propustná půda, raději neutrální či mírně zásaditá. Ideální je pro ni v létě pobyt venku, na slunném, závětrném stanovišti, v zimě pak odpočinek při teplotě mezi 5 – 15 °C. Proto je lepší pěstovat ji v nádobách, ve kterých vypadá velmi pěkně, a na zimu ji přestěhovat na světlé, ale bezmrazé místo.

Parádu udělá celoročně i v bytě, žádá však rosení.

Lístky rozmarýnu můžeme k okamžité spotřebě sklízet po celý rok, největší sílu mají v období těsně před květem. Tehdy je vhodné ostříhat několik větviček z rostliny, svázat do menších kytiček a zavěsit k usušení. Suché lístky pak z dřevnatých stonků odrháme a uložíme do dobře uzavíratelné nádoby. Podrtíme je nadrobno až těsně před upotřebením.

- koř -



SLOVENSKÁ KUCHYNĚ

Slovensko je multikulturní zemí, a tak ani slovenská kuchyně není typicky vyhraněná. Odráží se v ní moravské, rakouské a maďarské vlivy, ale i přesto se může pochlubit lahůdkami, které jinde na světě nenajdete. Brynzové halušky, kapustnica, sýrové speciality a klobásky – to všechno jsou vůně linoucí se z kraje pod Tatrami.

Díky vynikajícím klimatickým podmínkám se na Slovensku dařilo od nepaměti pastevečtvi. Chov ovcí se proto odrazil i v kuchyních slovenských hospodyněk. Ovčí mléko a žinčicu bude za pochoutku považovat skutečně jen pár fajnšmekrů, ale brynz, čerstvé uzené a nejrůznější dochucované i nakládání ovčí sýry jsou jinou pochoutkou! Nemluvě potom o vynikajícím skopovém na rožni. Pokud si budete chtít vykouzlit domácí atmosféru koliby, nezapomeňte na poctivé dřevěné prkénko plné kvalitních klobás, uzeného masa a sýrů, naložené okurky a pro ostřejší povahy pálivé beraní rohy či feferonky. Vše pak dotvoří sudové víno a pálenka.

ŽIVÁNKA S BRAMBORAMI V ALOBALU

| 6 řízků z krkovičky | 250 g dobře pro-
roslé slaniny | 1 pikantní klobása
| 1 cibule | 2 stroužky česneku | sůl
| pepř | mletá sladká paprika
| 6 brambor

Řízky naklepeme, osolíme, opepříme a potřeme zlehka olejem. Slaninu nakrájíme spolu s klobásou a cibulí na větší kusy, brambory oloupeme a nakrájíme na plátky, česnek nasekáme nadrobno. Na větší kus alobalu poklademe plátky brambor, slaninu, klobásu,

Kouzlo SLOVENSKÉ KUCHYNĚ



**Za světovou
nebudeme
cestovat příliš daleko, ale vydáme
se rovnou na divoký východ! Přestože
se slovenská kuchyně v posledních
letech zúžila v povědomí českých
kuchařek pouze na halušky, východní
sousedé nám mají co nabídnout.
V prvním díle našeho seriálu nahléd-
neme pod střechu koliby.
A že je to libá vůně!**



cibuli a nakonec plátek krkovičky. Vše zasypeme sladkou paprikou, česnekem a dobře zabalíme. Takto vytvoříme šest balíčků. V létě můžeme připravovat jako špíz na grilu, v zimě dobře poslouží i rozpálená trouba.

JEHNĚČÍ KOTLETA NA ROZMARÝNU

| 1 kg jehněčích kotlet
| 2 stroužky česneku | snítka
čerstvého rozmarýnu | 3 lžíce
oleje | 1 lžička drceného barev-
ného pepře | sůl

Z oleje, rozdrceného rozmarýnu, česneku a barevného pepře připravíme marinádu. Kotletu dobře očistíme, omyjeme a nakrájíme na jednotlivé porce. Maso potřeme marinádou a necháme alespoň hodinu odležet. Grilujeme na rozpálené mřížce z každé strany 5–7 minut.

SÝRY UTOPENÉ V OLEJI

| 200 ml rostlinného oleje | 4 kusy
přírodních korbáčků | 4 kusy uzených
korbáčků | 1 uzená parenica
| 100 g 40% eidamu | 5 červených kula-
tých feferonek | 2 lžičky červené papriky
| 2 stroužky česneku

Olej smícháme s červenou paprikou a nasekanými stroužky česneku, přidáme celé korbáčky, rozčtvrcenou parenicu a na kostičky nakrájený eidam, feferonky a necháme alespoň týden uležet v chladnu.
-jen-

SŮL

NAD ZLATO

Prokázala to už známá pohádka – bez soli se v kuchyni neobejdeme. Sůl je však všestrannou a přitom levnou kouzelnicí. Sůl z privátní řady Klasik, speciálně vyráběná pro skupinu COOP, může být přímo zázračná.

- Masné skvrny z koberce odstraníme, když smícháme sůl s Alpou v poměru 1:4 a vmasírujeme.
- Když mycí houbu namočíme na několik hodin do roztoku soli (¼ šálku soli na litr vody), přestane zapáchat.
- Solí odstraníme usazeniny ve váze.
- Umělé květiny vyčistíme tak, že je vložíme do papírového sáčku se solí a protřese.
- Okna nezamrzou, pokud je natřeme houbičkou namočenou ve slané vodě.
- Solí zahubíme slimáky na zahradě.
- Připálené mléko v hrnci odstraníme solí.
- Desku polepenou od těsta posypeme solí a setřeme houbičkou.
- Nakrájené ovoce nezhnědne, ponoříme-li ho na chvíli do mírně osolené vody.
- Tuhého sněhu docílíme, když při šlehání přidáme do bílků špetku soli.
- Vejce snadněji oloupeme, pokud do vody, v níž je vaříme, přidáme trochu soli.
- Na skvrnu od tatarské omáčky nasympeme sůl a ta pohltí mastnotu.
- Osvěžovač vzduchu vyrobíme tak, že do zavařovací sklenice vkládáme střídavě vrstvu růžových listů a soli.
- Skvrny od potu odstraníme, když v litru horké vody rozpustíme 4 lžice soli a látku silně promneme.
- Připálenou žehličku vyčistíme, jestliže její horkou plochou opakovaně přejeďeme po soli nasypané na novinách.



FINTY

DO DOMÁCNOSTI

Ženy minulých generací nebyly obklopené všemožnými chemickými přípravky, které by jim usnadňovaly úklid a pomáhaly bojovat s nepřáteli z živočišné říše.

Neměly k dispozici kosmetické výrobky na ochranu pleti či vlasů. Uměly si však poradit a zvlášť si vážily žen, které jim radu mohly poskytnout. K osvědčeným babským radám se můžeme uchýlit nejen na zahradě a v domácnosti, ale i při léčbě nekomplikovaných onemocnění.



- Nové ručníky nepustí barvu, pokud při prvních 2–3 praních dáme do pračky šálek soli.
- Lupů se zbavíme, když sůl nasypeme na suché vlasy a vymasírujeme.
- Výbornou ústní vodu připravíme z půl šálku vody, ve které rozmícháme lžičku soli a lžičku jedlé sody.
- Tenisky přestanou zapáchat, když do nich nasypeme sůl.

MLÉKO

NEJEN PRO ZDRAVÍ

- Aby mléko nezкисло, dáme do něj kostku cukru (jednu na litr). Stejnou



službu udělá list křenu vložený do nádoby s mlékem.

► Při převařování se mléko nesrazí, vhodíme-li do něj kostku cukru nebo hrnec vypláchneme studenou vodou. Mléko při převařování nevzkypí, když okraj hrnce natřeme tukem.

► Mléko skladujeme v chladu a ve tmě, protože světlo rozkládá tuky, které mléko obsahuje.

► Mlékem můžeme změkčit starý tvrdý sýr. Stačí sýr na několik hodin namočit do studeného mléka.

► Mléko pomáhá čistit skvrny od inkoustu, ovoce, trávy a červeného vína, čistí také kožený nábytek a lakované boty. Odstraňuje zápach z ryb a divočiny, zlepšuje chuť hovězího masa, opravuje přesolené polévky a zeleninu a zachovává bílou barvu kvěťáků při vaření.

► Naopak čerstvé skvrny od mléka čistíme okamžitým vypráním v teplé vodě, starší odstraníme čistým lihem.

MAJONÉZA

NENÍ JEN DO SALÁTU

► Víte, že majonéza může suchým a unaveným vlasům dodat vitalitu a lesk? Nanese ji důkladně na vlasy a po půl hodině dobře smyjeme. Již po několika aplikacích poznáte výrazné zlepšení.

► Pokud majonézu nanese na lokty a chodidla a promasírujeme, odstraníme odumřelou kůži.

► Pomáhá i na spáleniny od slunce.

► Majonézou můžeme jemně potřít listy pokojových květin – budou se lesknout.

► Majonéza odstraní asfaltové skvrny, pryskyřici či reklamní nálepky na plastovém, kovovém nebo skleněném povrchu.



-koř-

UKAŽ, ŽE JSI JEDLÍK, DEJ SI JEŠTĚ KNEDLÍK!



Sváteční oběd si většina z nás neumí bez tohoto krasavce představit. Může být chlupatý, umaštěný, oslizlý, ale vždy bude k nakousnutí! **Bramborový, kynutý, houskový či karlovarský** vždy korunuje mistrovské dílo na talíři. Jestliže třešnička dotváří dort, pak knedlík vévodí omáčkám i pečeným masům! A právě proto se v letošním kuchařském seriálu vypravíme za těmito žlutoučkými krasavci!

POŘÁDNĚ NAKYNUTÁ HISTORIE

Tak jako je propojena historie střední Evropy, je propojena i její kuchyně. Nezřídka se proto vedou bitvy o prapůvod té či oné lahůdky. A u knedlíků tomu není jinak. Existují stovky variant a co člověk, to jiný recept. Na talíři objevujeme knedlíky kynuté, bramborové, houskové, karlovarské, krupicové, špekové, tvarohové, ovocné i plněné nejrůznější zeleninou.

Zatímco v Česku vede knedlík ve tvaru válce, u německých a rakouských kolegů vítězí kulaté knedlíky či noky. Ale knedlíky nejsou pouze stře-doevropskou výsadou. V Anglii můžete ochutnat místní dumplings, které doplňují vývarové polévky nebo se podávají na sladko polité nejrůznějšími sirupy.

PEC NÁM SPADLA

V dobách dřívějších nebyl knedlík rozhodně řazen mezi přílohy, ale na talíři figuroval jako hlavní jídlo. Jeho název pochází z německého slova „knödel“, které původně označovalo smažené masové kuličky s máčenou houskou. Později se knedlík začal připravovat z mouky a vařil se ve vodě. Na svědomí jej má prý vojenský kuchař, kterému za války pobořili pec. Měl zadělané těsto na chleba, a tak ho nenapadlo nic lepšího než jej uvařit ve vodě! No a první vařený knedlík byl na světě. Z dalšího nedostatku údajně vznikl knedlík bramborový – když vojenskému kuchaři scházela mouka, přidal do těsta vařené brambory!

KNEDLÍK V POVĚSTECH

Jedna z veselejších pověstí se pojí s německým Deggendorfem, jehož přízvisko zní „Město knedlíků“. Když v dávných dobách táhl na město Přemysl Otakar II., zachránila hladovějící občany žena, která po zvědovi hodila z hradeb knedlík vytvořený z posledních zbytků. Zvěd poté předal informaci, že je město stále v dobré kondici a lidé mají zásob jídla tolik, že s nimi mohou házet! Na počest této statečné knedlíkové bojovnice nechali Deggendorfští postavit sochu.

VÍDEŇSKÝ NOK VERSUS KNEDLÍK

Kdo by neznal legendární scénku z filmu Pelíšky. Málokterý ze svátečních stolovníků ji nepřehrával u nedělního oběda s noky. Pravý vídeňský knedlík obsahuje housku a vaří se v ubrousku v páře – takže není oslzlý jako knedlík, který se vařil ve vodě.



CO DÁLE PATŘÍ
MEZI TYPICKY
ČESKÉ
SPECIALITY?

ČESKÁ SPECIALITA

Typický českým vynálezem je knedlo-zelo-vepřo. To má údajně na svědomí pražský restaurátér žijící v 19. století. Ovšem o tom, zda tenkrát skutečně objevil Ameriku, by se dalo

► plněný knedlík
v trojobalu;

► knedlík s vajíčkem;

► jablečné knedlíky
se skořicí a tvarohem.

KNEDLÍKOVÁ PLACKA

| 1 balení práškové směsi
bramborový knedlík Varoma
| 100 g anglické slaniny | 1 cibule
| 1 vejce | 2 lžíce oleje
| hrst sekané petrželky
| majoránka | máslo

Do mísy vsypeme směs na přípravu bramborových knedlíků, přidáme nejmenší nakrájenou a opraženou slaninu s cibulkou, vejce, olej, petrželku a majoránku, dobře promícháme a postupně přiléváme vlažnou vodu. Těsto by mělo zůstat vláčné a nelepivé. V případě potřeby přisypeme hrubou mouku. Z těsta vytváříme placky, které pečeme v předehřáté troubě zhruba 15 – 20 minut dozlatova. Po upečení pomážeme máslem.



NOVĚ



z čerstvého
mléka

živé kultury

ovoce
z kvalitních
odrůd

bez umělých
barviv



Maso je významným zdrojem plnohodnotných bílkovin (ve 100 g masa může být dle druhu a tučnosti 10–20 g bílkovin). Navíc je z masa velmi dobře využitelné železo, vitamíny A, D a skupiny B. Maso neobsahuje žádné sacharidy. Kromě bílkovin obsahuje také tuk a jako každá živočišná potrava i cholesterol. Obsah tuku a cholesterolu jsou závislé na druhu masa.

LOVEC MAMUTŮ BYL MASOŽROUT

Předchůdci dnešního člověka se živili převážně masem. Existují odhady, že pravěký lovec mamutů zkonzumoval denně asi 2 kg masa (což odpovídá roční spotřebě téměř 750 kg). Od té doby se náš trávicí systém poněkud změnil. Optimum spotřeby masa je dnes přibližně 90 kg za rok. Při vyšší spotřebě dochází k nežádoucím změnám mikrobiálních procesů v trávicí soustavě a ukládání solí kyseliny močové v kloubech (pakostnici). Při nadměrné konzumaci tučného masa se současně nežádoucím způsobem zvyšuje podíl živočišných tuků v naší stravě.

MÝTY A FAKTA

Příjem masa však nelze vytrhnout ze souvislosti se způsobem života toho kterého člověka, jeho věkem, tělesnou aktivitou, skladbou dalších potravin, tělesnou hmotností atd. V tomto smyslu se často dělají chybné závěry. Řadu lží a polopravd zanáší do této problematiky „zaručeně správné diety“. Podobně je třeba dát do souvislosti množství škodlivin přijímaných z masa oproti příjmu z jiných potravin, vody, vzduchu či kouření.

MASO NA TALÍŘI



Zapřísáhlí vegetariáni samozřejmě souhlasit nebudou, ale odborníci na výživu se shodují v tom, že maso jako takové bychom ze svého jídelníčku vynechávat neměli. Spolu s ostatními živočišnými potravinami tvoří nejhodnotnější součást lidské výživy.

Maso vhodně vybrané a správně upravené je lehce stravitelné, v lidském organismu dobře využitelné. Spotřeba masa bývá proto někdy dokonce považována za ukazatel životní úrovně.

Měli bychom dávat přednost netučným druhům masa, zejména drůbežímu, rybímu, telecímu, jehněčímu a králíčímu. Drůbeží maso je chudší na vitamíny a minerální látky, a proto se doporučuje jídelníček občas obohatit také libovým telecím, jehněčím a hovězím masem, které je velmi bohaté na železo, zinek a vitamíny skupiny B. Libové vepřové maso je o něco tučnější než libové hovězí a měli bychom ho jíst méně často, protože živočišný tuk neprospívá srdci a cévám.

JÁ RÁD JÁTRA

A co vnitřnosti? Hodně lidí se jich bojí kvůli vyššímu množství tuků a cholesterolu. Na druhou stranu mají vnitřnosti vysokou nutriční hodnotu pro svůj obsah minerálních látek, zvláště železa a vitamínů. Takže jednou za čas bychom je do jídelníčku zdravého člověka měli zařadit.

PLAVALA RYBIČKA

Ryby, stejně jako luštěniny, by se na našem talíři měly objevit minimálně dvakrát týdně. Některé ryby jsou sice dosti tučné, ale jejich tuk je velmi cenný, protože obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou důležité jako ochrana srdce a cév. Je v něm obsaženo také větší množství vitamínu D. Mořské ryby jsou navíc dobrým zdrojem jódu.

V našem masovém seriálu se budeme podrobněji zabývat jednotlivými druhy masa. Dozvíte se, jak ho nakupovat, zpracovávat, uchovávat a podobně.

-koř-

Špenátové kuličky se Sendvičovým nářezem



Drákulovy špagety s Dušenou šunkou



Valašská zelňačka s Váhalovou klobásou



Čočkový salát s Valašským nářezem



Drákulovy špagety s Dušenou šunkou

Potřebujeme: balíček špaget, 20 dkg Dušené šunky, 10 dkg Anglické slaniny, česnek, strouhaný sýr

Postup: špagety uvaříme běžným způsobem, rozškvaříme Anglickou slaninu, přidáme Dušenou šunku nakrájenou na kostičky, přidáme prolisovaný česnek a chvíli vše smažíme. Po osmažení promícháme se špagetami a posypeme strouhaným sýrem. Podáváme se zeleninovým salátem.



Dušená šunka

Špenátové kuličky se Sendvičovým nářezem

Potřebujeme: 20 dkg Sendvičového nářezu, špenát, 1 vejce, sůl, mletý pepř, česnek, strouhanku, olej

Postup: Sendvičový nářez nasekáme nadrobno nebo umeleme, přidáme do něj nasekaný špenát, vejce, sůl, pepř, rozetřený česnek dle chuti. Do této směsi přidáme strouhanku v takovém množství, aby se suroviny spojily a šly pěkně tvořit kuličky, karbanátky nebo placičky. Ty pak smažíme na pánvi v rozehrátém oleji. Jako přílohu doporučujeme rajčatovou omáčku s česnekem, bazalkou a mandlovou rýží.



Sendvičový nářez Váhala

Čočkový salát s Valašským nářezem

Potřebujeme: čočku, zelené fazolkové lusky, Valašský nářez, česnek, olivový olej, sůl, citrónovou šťávu

Postup: Předem namočenou čočku uvaříme, zelené fazolky zalijeme vroucí vodou a 5 minut povaříme, scedíme a propláchneme studenou vodou, aby si zachovaly svěží barvu. Promícháme čočku, fazolky nakrájené na 1,5 cm a Valašský nářez nakrájený na kostky. Přidáme utřený česnek, olivový olej, sůl a citrónovou šťávu. Posypeme nakrájenou petrželkou.



Valašský nářez

Valašská zelňačka s Váhalovou klobásou

Potřebujeme: 40 dkg brambor, 40 dkg kysaného zelí, 20 dkg Váhalovy klobásy, 1 střední cibuli, 1 stroužek česneku, sádlo nebo olej, 1 lžíci hladké mouky na zahuštění, sůl, pepř, kmín

Postup: Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky, v osolené vodě s kmínem je uvaříme do měkka. Na rozehrátém sádle nebo oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme zelí, které můžeme posekat na menší kousky. Zalijeme vodou, přidáme prolisovaný česnek, nakrájenou Váhalovu klobásu, osolíme, opepříme a přidáme trochu cukru. Vaříme, dokud zelí nezměkne, přitom nezapomínáme stále dolévat vodu. Uvařené brambory přidáme k uvařenému zelí, nakonec přimícháme zakysanou smetanu, ve které jsme důkladně rozmíchali mouku. Zelňačku ještě chvíli vaříme až do zhoustnutí, cca 2-3 minuty.



Váhalova klobása

Štramberk

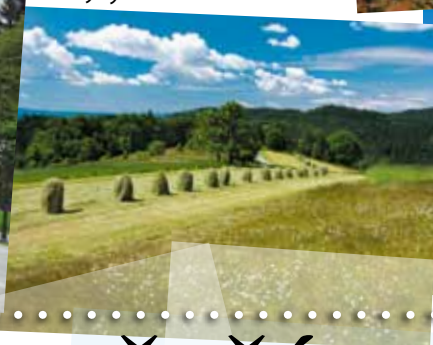


Beskydy



Jeseníky

Karlova Studánka



Kravaře

KRÁSNĚJŠÍ TVÁŘ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

Pokud nejste milovníci urbanistického ruchu, Ostrava spolu s vyhlášenou Stodolní ulicí vás zřejmě nenadchne. To byste raději měli vyrazit do klidnějších a malebnějších městeček, k jakým patří třeba NOVÝ JIČÍN.

Na náměstí a v přilehlých uličkách je chráněno na 50 měšťanských domů, dominantu však tvoří Stará pošta postavená ve stylu toskánské renesance.

Mezi jedno z nejstarších měst severovýchodní Moravy se řadí PŘÍBOR, jehož historické srdce tepe především v renesančním a barokním stylu. A co by to bylo za návštěvu Moravskoslezského kraje, když byste opomněli „Moravský Betlém“, jak se také přezdívá ŠTRAMBERKU. Městu vévodí zřícenina stejnojmenného hradu, ovšem opravdové okouzlení přijde teprve s náměstím a přilehlými uličkami plnými roubených domků.

Potřebný klid a relaxaci najdete také v lázních. Na výběr máte hned z několika špičkových středisek – DAR-KOV, lázně KARLOVA STUDÁNKA a KLIMKOVICE, v nichž se při procedurách využívá především jodobromová solanka – původně mořská léčivá minerální voda, která se vytvořila v období třetihorního vrásnění. Ta

**Moravskoslezský kraj, to není
pouze Ostrava a přilehlé doly.**

**Nechte stereotypní představy odplout
a vychutnejte si zcela jinou, krásnější
procházku severovýchodním krajem
republiky.**



**A KDE
JEŠTĚ BYSTE
SE MOHLI NA SVÉ
VÝPRAVĚ ZASTAVIT?**

- u Rešovských vodopádů nedaleko Rýmařova
- na Novodvorském močálu u Frýdku-Místku
- v národopisném areálu v Dolní Lomné
- v Areálu čs. opevnění Hlučín-Darkovičky

působí příznivě při léčbě pohybového aparátu, nervových, ale i gynekologických onemocnění.

Pokud se chcete trochu bát, zamířte na některý z místních hradů, zámků či zřícenin.

Za pozornost jistě stojí hrad HUKVALDY, tyčící se mocně nad stejnojmenným rodištěm Leoše Janáčka. Jako z jiného světa potom působí

vrcholně barokní zámek KRAVAŘE. Zatímco milovníci

historie se mohou vydat jeho rozlehlými chodbami, sportovci si na přilehlém greenu odpálí pár golfových míčků.

Pokud se raději vydáváte po technických zajímavostech, nadchnou vás větrné mlýny v CHOLTICÍCH a KRAVICI nebo rozsáhlá vodní nádrž KRUŽBERK zásobující pitnou vodou celé Ostravsko. Milovníkům přírody jistě není třeba radit, kam za hlubokými lesy i prosluněnými pasekami. CHKO BESKYDY, ale také nedaleké JESENÍKY poskytnou výletníkům svou náruč skutečně 365 dnů v roce. Příroda se zde vyřádila i v jeskynních systémech. Za zmínku stojí kromě proslulé jeskyně ŠIPKY také rozsáhlý jeskynní systém nazvaný ONDŘÁŠOVY DÍRY.

-ld-

UTAJIT NELZE NIC

Po dopravníkových drahách zvážené vepřové půlky putují do prostoru příjmové chladírny. „Váhy jsou zapojené do našeho informačního systému. Víme přesně, jaký dodavatel, kdy a kolik vepřových půlek nebo v jiném případě hovězích čtvrtí dovezl. V celém výrobním procesu onoho dodavatele sledujeme. Takže pokud byste někde v prodejně jakýkoli náš výrobek zakoupili a přinesli ho k nám, jsme schopni vám říci, od kterého dodavatele pocházely suroviny, z nichž jsme klobásu, salám, tlačenkou a další uzeniny z našeho sortimentu vyrobili. Dodavatel má zas vysledovatelný původ každého vepřového nebo hovězího kusu,“ upozorňuje hned na začátku Ing. Karel Pilčík, jednatel Řeznictví H+H.

ŘEZNÍK TVRDÍ MUZIKU

V příjmové chladírně, kde jsou ve vyrovnaných řadách navěšené vepřové půlky a hovězí čtvrtky, pro člověka věru není příjemné prostředí: 4 °C a devadesátiprocentní vlhkost. To proto, že ve vlhku surovina nevysychá a líp se s ní pracuje. Pod to se podepisují řezníci-bouráči, kteří od neděle do čtvrtka stojí v další místnosti po stranách pásu.

Pan Trefil to trefil!

MASOPUSTNÍ KLOBÁSA, NA KTEROU NEZAPOMENETE

Kamion sjede z dálnice na Ostravu, projede Hladkými Životicemi, na jejich konci vjede do areálu Řeznictví H+H, s.r.o. Zacouvá k rampě příjmu surovin. Růžovoučké vepřové půlky vzápětí nastoupí svou cestu k přeměně na lahůdkové Trefilovy masopustní klobásy, oceněné Regionální potravinou Moravskoslezského kraje.

Vepřová půlka po pásu přijede, zkušená ruka odřízne bok, kýtu a další výsekové maso, které půjde na prodejny, i výřezové maso na výrobu uzenin. Za sebou mají řezníci další dopravníky, jež jednotlivé části odvezou do chladírny bourárny. Tam se definitivně rozděluje, co půjde na expedici a co do výroby. „Šikovný vyučený řezník je k nezaplacení, snažíme se tedy, aby skutečně dělali jen svoji práci. To umožňují právě dopravníky,“ ukazuje Karel Pilčík. A vede nás kolem expediční chladírny dál.

VÁŽÍ SI TU KAŽDÉHO

V další místnosti jsou dva veledůležité stroje, míchačka surovin a kutr. Ovládají je dva velice zkušení míchači, kterých si jednatel společnosti rovněž velmi váží. Jako ostatně všech

pracovníků Řeznictví H+H. V místnostce za ní se „rodí“ debrecínská pečeně. Nasolené, naporcované libové maso z kotlety bez kosti vkládají dva pracovníci do forem. Pak se tepelně zpracuje a dostane červený kabátek. „Ve většině jiných výroben uzenin se debrecínka naráží, my ji děláme stále klasicky, ručně. Kusy kotlet by ani narážet nešly. Poněkud vyšší cena je však podložena skutečnou kvalitou

a to stále více našich zákazníků oceňuje,“ vysvětluje Karel Pilčík.



Šéf výroby Ing. Ondřej Sahel pak vysvětluje, jak se to má s tepelným zpracováním: „Nepoužíváme klasické vaření, ale pasterizaci, při které přesně stanovenou dobu působí na výrobek pára o teplotě 70 °C.“

KLOBÁSA JAKO DOMÁCÍ

Tady, v navazujících prostorách, naše cesta vrcholí. Z narážecího stroje vychází zdánlivě nekonečný had přírodního vepřového střívka, které se plní připravenou směsí na Trefilovu masopustní klobásu. „Ve stroji je píst, jenž do střívka tlačí tak zvané „dílo“. To se skládá z nahrubo namletého vepřového masa, jemné soli, koření a trochy vody. Vidíte, jak hbité ruce našich pracovníků rychle po zhruba deseti centimetrech vytvářejí jednotlivé nožky klobásy přetáčením,“ ukazuje Ondřej Sahel.

Takové šikovné ruce, které zde mají, zhotoví za hodinu 200 – 250 kg Trefilových masopustních klobás. Několikametrového klobásového hada pak ženy zavěsí na kovovou konstrukci, která po celkovém naplnění odjede vedle do udrny k další fázi zpracování. V komoře, samozřejmě rovněž řízené počítačem, všechno „jede“ podle programu, šitému přímo na míru tomu kterému výrobku. „Na Trefilovu masopustní klobásu nejdříve proudí horký vzduch, aby se osušila, následně se zaudí, pak se na ni působí teplotou 70 °C a znovu se zaudí. Kouřovody dovnitř vnikají zplodiny hoření bukového dřeva, které se postarají o charakteristickou vůni a barvu. Právě tento postup vytvoří chuť srovnatelnou s domácí klobásou,“ pochvaluje vedoucí výroby.

Následuje sklad uzenin, kde pracovníci výroby třídí, a balička, která pomáhá zvýšit jejich trvanlivost. „Naše uzeniny jsou baleny do ochranné atmosféry, což je směs plynů, jež brání rozvoji patogenních mikroorganismů, nebo do vakua, kdy standardně vysajeme z baličky vzduch,“ říká Ondřej Sahel. Končíme v expedici, kde nás Karel Pilčík upozorňuje na expediční váhy, jež jsou rovněž součástí informačního systému: „Máme skutečně přesnou evidenci toho, co do firmy vstoupí i co ji opustí,“ zdůrazňuje. Přijímáme pozvání do jídelny na ochutnávku teplé Masopustní Trefilovy klobásy! Teda, ta je! A autora receptury můžeme vzápětí poznat,



protože na prosbu Karla Pilčíka přijel z Nového Jičína do Hladkých Životic.



KDO JE ALOIS TREFIL?

V kanceláři na nás čeká chlap jak hora. Správný řezník, který léta pracoval jako vedoucí Jednoty v Novém Jičíně, po roce 1989 zprivatizoval prodejnu. Se svými spolupracovníky využil možnosti dělat v „domácích podmínkách“ drobnou výrobu uzenin.

Takže jste představil světu své klobásy, které jste dosud připravoval jen doma?

Přesně tak. Na prodejně jsme vyrobili klobásy, převezli je k nám domů na dvůr do dřevěné udrny a pak zase zpátky na prodejnu.

Měli jste s nimi úspěch?

Měli. V Rožnově pod Radhoštěm probíhá každý rok v zimě masopustní slavnost. Při té příležitosti vyhlašovali soutěž o nejlepší valašskou klobásu. Když jsme přijeli potřetí, soutěž jsme vyhráli a pak šest let po sobě. Víte, sám o sobě ale člověk není nic. Byl jsem obklopený skupinou dobrých lidí.

Jak se dostala Trefilova masopustní klobása do Hladkých Životic?

Když jsem odcházel do důchodu, o naši prodejnu a výrobu měl zájem jeden z předchůdců dnešního majitele, pan Hájek. Předal jsem oboje firmě H+H včetně Trefilovy klobásy.

Jste spokojen s tím, jak se dnes tady vyrábí?

Jsem. A velmi. Ze začátku jsme to společně trochu pilovali, pak před dvěma lety převzal podnik Karel Pilčík. Musím přiznat, že v současné době je kvalita taková, jakou já bych nedokázal.

Jana Kořínková



Ing. Karel Pilčík blahopřeje panu Trefilovi k certifikátu Regionální potravina

HAVÍŘSKÉ DOBROTY

Moravskoslezský kraj neoplýval přehnaným bohatstvím, a tak hlavním zdrojem obživy obyčejných smrtelníků byla hlavně vydatná jídla ze zeleniny a toho, co poskytla spižírna. Fazole, zelí, škvarky, pečivo a cikorka nemohly na každodenním seznamu chybět.

BIGOS NA PROHŘÁTÍ

| 1/2 hlávkového bílého zelí | 1 sklenice bílého kysaného zelí | 400 g vepřového masa (kýta) | 200 g anglické slaniny | 1 pikantní papriková klobása | 5 lžic rajčatového protlaku | 1 hrst sušených hub | 1 dl suchého bílého vína | bobkový list, sůl | pepř | drcený kmín | majoránka | 1 lžíce sádla

Na sádle osmažíme nahrubo nakrájenou slaninu, klobásu a cibuli dozlatova, přidáme houby, nakrájenou vepřovou kýtu, zaprášíme paprikou a orestujeme. Přidáme nakrouhané čerstvé zelí, bílé víno, rajčatový protlak a bobkový list. Ochutíme solí, pepřem a kmínem a dusíme do změknutí. Přidáme kysané zelí a vaříme další hodinu. Polévku můžeme zahustit zasmažkou a při podávání dozdobit majoránkou.



ŠULÁNKY SE SUŠENÝMI ŠVESTKAMI A MÁKEM

| 700 g brambor uvařených ve slupce | 2 vejce | 300–350 g hladké mouky | špetka soli | 150 g mletého máku | hrst sušených švestek | moučkový cukr

Brambory oloupeme a nastrouháme najemno, smícháme s vejcem, solí a hladkou moukou, aby vzniklo nelepivé těsto. Z těsta vytvoříme větší váleček, který nakrájíme na drobné kousky a vytvoříme z nich malé válečky. Válečky vaříme v osolené vodě, podáváme s namletým mákem, nasekanými sušenými švestkami, moučkovým cukrem a rozpuštěným máslem.



ŠMÓRÁK

| 500 g polohrubé mouky | 1 ks vejce | 200 ml mléka | 300 g dobře vymačkaných škvarků | 1 kostka droždí | vajíčko na pomazání

Polohrubou mouku vysypeme do mísy, rozdrobíme droždí, přidáme sůl, vejce, zalijeme vlažným mlékem a vypracujeme tužší těsto, které necháme alespoň půl hodiny kynout.

Škvarky nasekáme nadrobno, dobře je do těsta zapracujeme a těsto necháme odpočinout. Poté těsto rozválíme na 1 cm tlustou placku, ze které vykrajujeme obdélníky. Pomažeme je rozšlehaným žloutkem a upečeme dozlatova.

-ld-



LETEM ČOKOLÁDOVÝM SVĚTEM

5. DÍL

*Svět
čokolády*

CHUŤ AFRIKY I LATINSKÉ AMERIKY

Takzvané oblastní čokolády jsou velmi ceněné, mají charakteristickou chuť vytvořenou tím, že se dohromady smíchají kakaové boby z řady plantáží té které oblasti. Každá plantáž má poněkud jiné složení půdy, působí tam jiná vlhkost vzduchu, každý pěstitel dává své plantáži něco trochu jiného.

Například oblastní čokoláda z Madagaskaru má velmi silnou chuť s náznaky borůvky, lékořice a kávy. Oblastní čokoláda Arriba se vyznačuje maslovou chutí s náznaky jogurtu a lískového oříšku. Základem velmi tmavé, víc než osmdesátiprocentní extra hořké čokolády Kumabo je africká směs. Úplně cítíte mystickou sílu srdce Afriky. Čokoláda Satongo překypuje tóny tropického ovoce a rovněž v sobě nezapře africký původ. Z Tanzánie pochází mocná a pikantní 75% čokoláda s ovocno-kořeněnou chutí.

Vyvážená sedmdesátiprocentní kubánská čokoláda má kořeněnou příchutí. 66% sladkohořká mexická čokoláda se vyznačuje příchutí lékořice. Ve Venezuele začíná cesta kakaových bobů k výrobci hořké čokolády s ovoc-

S čokoládou se to má jako s vínem. Kolik druhů kakaových bobů, kolik oblastí, kde se pěstují, dokonce i na jakých plantážích, tolik nejrozličnějších chutí může výsledný produkt nabídnout. Dá se o nich vyprávět se stejnou láskou, s jakou špičkoví sommeliéři popisují pocity, které na jazyku vyvolává Merlot z hroznů pěstovaných ve Francii, Chile nebo Austrálii.

nou kyselou příchutí. K rýnskému ryzlinku nejlépe sedí čokoláda Venezuela Supreme, namíchaná od italského výrobce. Hořká čokoláda ze San Dominga si zas nejlépe rozumí s portským. Je to doslova alchymie chutí, každý výrobce zpracovává kakaové boby trochu jiným způsobem, takže musím stále ochutnávat, porovnávat, až se doslova projím k tomu nejlepšímu. To je často záležitost několika let.

KRÁLOVNA ČOKOLÁD

Pokud bychom oblastní čokolády označili za princezny čokolád, tak plantážové jsou přímo královny. Jsou ještě více ceněné a na čokoládovém trhu

stojí ještě na vyšším stupni. Například v Peru je jedna slavná kakaová plantáž. Představte si, že je uzavřená za všech stran horským pralesem, nedostane se do ní jiný hmyz než ten, který tam žije, a tedy kakaovníky opyluje stále stejný, původní hmyz, panuje tam naprosto specifické klima. Ani cesta k ní nevede, úroda se sváží na lodi.

Z této plantáže je sklizeno cca 300 tun kakaových bobů ročně pro celý svět. Zpracovává je prestižní čokoládovna působící v Belgii a Spojených státech. Pro zajímavost – jejím zakladatelem byl v roce 1842 emigrant českého původu.

Objednal jsem si 20 kg této úžasné čokolády v biokvalitě a vyrobím z ní samostatné pralinky, zavařované do smetany, obalované tou samou čokoládou. Kuřák si ji může dát k doutníku, milovník vína k dobrému vínu při tak slavnostní příležitosti, jakou jsou Vánoce či oslava Nového roku. Něco obdobného pak z nějaké kvalitní oblastní či plantážové čokolády nabídneme i ženám. Třeba doplněného chutí přírodního extraktu květů růže, jasmínu, levandule.

*Co největší čokoládovou radost
Vám přeje Rudolf Papírník*

MASOPUST

PO LEGRACI SBOHEM, MASO!

Masopust, období od Tří králů do Popelčnické středy, býval vždy nejveselejší částí roku a obdoby zabíjaček. Příbuzní a přátelé zvali a pochutnávali si na všem, co a k masopustu patří – na světlé i tmavé polévce, ovaru, tlačence, škvarkách, sulcu a samozřejmě jelítkách a jitrnicích.



POČÁTKY ČESKÉHO MASOPUSTU

V Čechách a na Moravě se podle dochovaných písemných pramenů slaví masopust od třináctého století.

Prvním dnem oslav konce masopustu býval Tučný čtvrtek. Tradičním jídlem tohoto dne byla vepřová pečeně se zelím a knedlíky, aby byl člověk po celý rok při síle. Maso se muselo jíst vestoje, aby šlo „do nohou“. Následovala Masopustní neděle, které se také říkalo taneční. Již od poledne hudebníci na návších svolávali do hospody k večerní zábavě. Ta pokračovala i v pondělí. Vrcholem celého období pak byly maškarní průvody, které se konaly na Masopustní úterý.

MAŠKARY NESMÍ CHYBĚT

Na průvod maškar se obyvatelé té které obce velmi těší a jeho přípravě se pečlivě věnují. Hlavní postavou průvodu bývá šašek s oděvem zdobeným barevnými papírky a se špičatou šaškovskou čepicí, který bičem odhání všechny bez masek. Jinde je ústřední postavou medvěďák s medvědem, nesmí chybět ani dělostřelci nebo židé, mlynář, bába s nůší, kobyla, ale také rychtář se svým právem nebo hejtman s halapartnou. Každá z těchto masek má svou přesnou funkci, ostatní vznikají jako parodie na události v obci. Každý průvod je tak něčím výjimečný.

KRCHLEBSKÝ MASOPUST

Krchleby, obec na pomezí jižního Plzeňska a Domažlicka, jsou známé

výbornými koláči, ale také čilým sportovním životem. V létě to jsou fotbalová kláně místní jedenáctky s výběrem známých pražských herců, v zimě se do Krchleb jezdí na masopust.

Ten letošní proběhl 9. února, ale přípravy na něj byly v plném proudu od začátku roku. „Sejdeme se již po devatenácté od roku 1994, kdy jsme se masopust rozhodli po dlouhých letech obnovit. Ten poslední tu byl totiž dva roky po válce,“ říká Luboš, nepsaný předseda party lidí, kteří tuto akci každoročně organizují.

„Masopustu zasvěcujeme jen jednu sobotu, ale je to pokaždé velká událost.“

V jednu odpoledne se před hospodou scházejí maškary, přijede povoz s Bakchusem, figurínou, která zosobňuje vše špatné, co se v obci za uplynulý rok událo. „Maškary jsou všechny možné, každý si vybere, co se mu líbí. Někdo si

masku koupí, jiný si ji dlouho předem připravuje. Máme tu skupinu šesti děvčat, která se vždycky tak důkladně a originálně zamaskují, že nikdy nevíme, která je která," popisuje Luboš.

Ve dvě odpoledne to vypukne. Začne hrát místní šumařinka, maškary se svými příznivci se dají na pochod vesnicí. Obyvatelé se vykoupi z hříchů minulého roku nějakými drobnými, kte-

ré pak slouží na uspořádání masopustu dalšího. „Někde přidají koblihy, koláčky, něco na zapití, někde mají dokonce na dvoře připravené velké pohoštění. Za to jim šumařinka zahraje, maškary si s nimi zazpívají a zařadí.“

Průvod končí před hospodou. Bakchus má na sobě všechny hříchy, které se tu v uplynulých 12 měsících staly, a tak skončí v plamenech. A lidé se

s muzikou přesunou do sálu, kde se tančují. „Je to jeden z mála dnů, kdy tu hraje místní šumařinka, tzn. lidé, kteří v Krchlebech bydlí nebo bydleli. Zajímavé je, že v té chvíli to nevadí ani nejzarytější vyznavačům tvrdého rocku, lidem, kteří poslouchají úplně jiný styl muziky, a i ti se tam vyřádí, bývá tam hodně veselo. Všichni Krchlebané i další lidé, kteří přijedou, si to hodně užívají," dodává Luboš.

..... Masopustní pokrmy

ŘEZNICKÁ HUSPENINA



| 2 vepřová kolena | 4 vepřové nohy
| kyselé okurky | mrkev | cibule
| 15 g soli | 6 kuliček pepře | 4 kuličky
nového koření | 30 ml octa

Očištěná a opláchnutá kolena a nohy vaříme v osolené vodě s mrkví, cibulí a kořením do měkka. Po vychladnutí je vykostíme. Vývar dochutíme octem a povaříme. Maso pokrájíme a kůže nasekáme nadrobno. Vše vložíme do nádoby s nakrájenou mrkví, cibulí a sterilovanou okurkou. Směs zalijeme vývarem, promícháme a necháme v chladu ztuhnout.

ZABIJAČKOVÝ GULÁŠ



| 1 kg vepřové krkovičky | 500 g vepřové-
ho laloku | 700 g vepřových vnitřností

| 300 g odřezků z vepřového masa
| 500 g cibule | 100 g sádla
| 80 g hladké mouky | sůl | paprika
| kmín | třený česnek

Maso a droby nakrájíme na kostičky. Na sádle zpěníme cibulku, a až bude zlatavá, přidáme veškeré maso a vnitřnosti. Opražené maso zaprášíme mletou paprikou a podléváme vodou. Dusíme do vysmahnutí tuku. Pak teprve lehce osolíme, okořeníme a podlijeme vodou. Vše dusíme. Když je maso téměř měkké, zaprášíme jej hladkou moukou, osmahneme a přidáme třený česnek. Podlijeme vodou nebo vývarem a vaříme do změknutí.

JITRNICOVÝ PREJT



| 3 kg vepřové hlavy
| 500 g vepřového boku
| 500 g vepřových plic
| 500 g vepřových jater | 1 kg žemle
| ½ l vývaru z tučného masa
| 25 g soli na 1 kg prejtu
| 15 g třeného česneku na 1 kg prejtu
| majoránka | nové koření
| pepř a citronová kůra
| sádlo na vymaštění pekáče

Očištěnou hlavu a bůček uvaříme v osolené vodě tak, aby bylo maso ještě trochu tuhé. Plíce vaříme zvlášť.

Vše vykostíme a rozsekáme s plícemi. Opláchnutá játra umeleme a promícháme s namočenou a vymačkanou žemlí. Do misky dáme maso a játra se žemlí, okořeníme a přilijeme vývar. Vše dobře promícháme a dochutíme. Dáme do pekáče vymazaného sádlem a pečeme v předehřáté troubě.

MASOPUSTNÍ KOLÁČ SE SUŠENÝM OVOCEM



| 300 g polohrubé mouky
| 150 g cukru | 1 vejce | 6 lžíc másla
| ½ prášku do pečiva | mléko
| sušené ovoce (švestky, meruňky,
hrušky, jablka...)

Ovoce namočíme alespoň na dvě hodiny do vody, potom scedíme a necháme okapat. Máslo utřeme s cukrem a vejci, přidáme ostatní suroviny. Těsto by nemělo být příliš řídké. Směs nalijeme do vymazaného a vysypaného pekáčku. Povrch posypeme ovocem, nezatlačujeme ho do těsta. Pečeme při 160 °C dozlatova. Povrch koláče můžeme posypat drobenkou nebo ozdobíme tvarohem.

Dobrou chuť!
-koř-

Koblížku, koblížku, JÁ TĚ SNÍM!

Tenhle baculatý neposeda se při svém putování světem zatoulal skutečně i do těch nejodlehlejších krajů. U nás nesmí chybět nejenom na masopustním stole, ale během všedních dnů po něm sáhne řada z nás jako po rychlé snídani či hříšně sladkém dezertu ke kávě. Z mouky dělaný, smetanou mísený, na másle smažený, na okně chlazený... Dáte si?

NENÍ NÁPLŇ JAKO NÁPLŇ

Pokud přemýšlíte, jak obměnit sváteční stůl, zkuste tradiční marmeládovou či povidlovou náplň nahradit nějakou horkou novinkou. Mezi nejoblíbenější patří tvaroh, čokoláda, karamel a pudink, ale za zkoušku stojí i maková náplň či nezvyklé druhy ovoce, třeba banán. V dobách dávno minulých se koblížkové těsto plnilo i masem a zeleninou a smažilo se hlavně na sádle.

JAK SE KOBLÍŽEK DO SVĚTA VYDAL

Těžko dohledat, v jaké zemi je tenhle zlatoučký krasavec skutečně doma. O hlavní slovo se hlásí především Rakušané, kteří jeho autorství připisují cukráři Cäcilii Krapfen – odtud také jeho německé pojmenování „Krapfen“. Od českých koblížů jsou ty rakouské k nerozeznání – buclaté tváře, sladká



A protože ani v české kotlině není koblíha jako koblíha, můžete i vy vyzkoušet moderní dobroty. Uznávaný kuchař Petr Stupka doporučuje obohatit koblížkové těsto o majonézu. Díky ní zůstanou koblížky dlouho křupavé a vláčné. Stejného efektu také dosáhnete, přidáte-li do těsta tvarohový sýr. Ani milovníci slaných chutí nemusí přijít zkrátka. Koblíhy chutnají skvěle i se zelnou či masovou náplní. Stačí pouze upravit základní recept na těsto, snížit množství cukru a přidat vařené brambory.

A pokud si zoufáte, že nemáte dostatek času, abyste těsto nechali náležitě vykynout, svěřte jej domácí pekárně. Ta udělá polovinu práce za vás.

náplň a bohatá cukrová čepice.

Své příbuzné má koblížek také ve Francii. Tady si můžete u kávy vychutnat tzv. beignet. Ty mohou být buď krásně kulaté, nebo hranaté.

Nikdy jim ale nesmí chybět pořádná cukrová pokrývka!

A jestliže si chcete skutečně pochutnat, zalijte si je dle receptu domorodců horkou pralinkovou omáčkou!

Neplněné kynuté těsto obalené v krystalovém cukru si oblíbili

také Portugalci. Označují ho jako malasada. V různých podobách se odsud dostal až na Havaj, díky čemuž se vytvářejí malasadas s příchutí kokosu či guave! Za oceán se koblížek dostal ve formě amerických doughnut. Ty sice mohou být velice podobné původnímu koblíhu, ale častěji se s nimi setkáte v „provrtané“ podobě. Těsto má uvnitř díru a není plněné. Naopak je bohatě zdobené čokoládou, cukrem či javorovým sirupem.

POCTIVÉ MASOPUSTNÍ KOBLIŽKY

250 ml mléka | 1 kostka droždí | 1 lžíce cukru
200 ml mléka | 3 žloutky | 40 g másla | 20 g cukru
300 g hladké mouky | 300 g polohrubé mouky
1 lžíce soli | 1 lžíce citronové kůry | 2 lžíce rumu
domácí povidla | rum | moučkový cukr
vanilka

Z vlažného mléka, cukru a droždí zaděláme kvásek a necháme vzejít. Žloutky utřeme s cukrem a máslem do pěny, přidáme mouku, citronovou kůru, sůl a rum. Nakonec přidáme kvásek a vlažné mléko. Dobře promícháme, aby vzniklo tuhé nelepivé těsto. Necháme kynout alespoň 45 min. Těsto rozdělíme na dvě stejné části, vyválíme na tenký plát a z něj vykrajujeme kolečka. Ta plníme povidly utřenými s rumem. Hotové koblížky smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Po vyjmutí obalíme v moučkovém cukru se špetkou vanilky.



KŘUPAVÉ DOUGHNUT

1 kostka droždí | 1,5 šálku vlažné vody
½ šálku cukru | 2 vejce | 1 lžíce soli
1/3 šálku másla | 5 šálků hladké mouky | olej na smažení

Z droždí, lžičky cukru a vlažné vody vytvoříme kvásek a necháme vzejít. V míse smícháme kvásek, cukr, vejce, sůl, máslo a dva šálky mouky. Dobře propracujeme a přisypáváme zbylou mouku, dokud se těsto nepřestane lepit, přemístíme ho do mísy vymazané olejem a necháme kynout na dvojnásobek objemu. Poté těsto rozválíme na plát tenký zhruba 1,5 cm a vykrajujeme silné vrstvě oleje. Po vyjmutí je osušíme ubrouskem a zdobíme cukrovou polevou, čokoládou či pudinkem.

-Id-

INZERCE

coop

Ve vybraných prodejnách COOP

500 ml
19,90
Kč



Jitrocel je zelená bylina, která se vyznačuje různými přízemními listy s až 30 cm vysokými stvoly. Roste v období od května do října. Na našem území se hojně vyskytuje více druhů jitrocele, nejvíce účinných látek má ovšem jitrocel kopinatý.

NA RÁNY JE JITROCEL

Pro své antibakteriální účinky se využívá nouzově při drobných poraněních, bodnutích hmyzem apod. Stačí přímo přiložit list jitrocele na ránu či na ni vymačkat jitrocelovou šťávu. Jako sirup je užíván při kašli a jako odvar je významným pomocníkem při léčbě žaludku, tlustého střeva a dvanácterníku.

Jitrocel je ceněn i pro přítomnost slizových látek, které usnadňují vykašlávání a napomáhají při léčbě zánětů průdušek, onemocnění dýchacích cest a astmatu.

Vzhledem k tomu, že jitrocel při výrobě jitrocelového sirupu neprochází varem, zachovává si své jedinečné účinné látky včetně vitamínu C. Již pár lžiček sirupu nemocnému uleví. Navíc se jedná o medicínu, kterou má v oblíbenosti většina dětí, a proto ji bez reptání užívá.

JAK NA SIRUP

Způsob výroby jitrocelového sirupu je mnoho. Pro děti stačí listy jitrocele nadrtit, zalít medem a takto nechat asi 10 dní louhovat. Poté slít do skleničky a umístit do lednice. Sirup se nezkaží, neboť med je skvělý konzervant. Ten samý postup je samozřejmě možné uplatnit i s cukrem.

Pro dospělé je možné vyrobit si sirup s pomocí lihové macerace a invertního sirupu.

Na invertní sirup rozpustíme 1 kg cukru v 0,6 l vody a přidáme jednu kávovou lžičku kyseliny citronové. Místo

kyseliny můžeme přidat na kousky pokrájený citron. Velmi pozvolna vaříme cca 2 hodiny. Délku vaření se snažíme dodržet, jen tak se nám cukr rozštěpí na glukózu a fruktózu.

Hotový sirup zlatavé barvy uchováujeme např. v zavařovací sklenici.

Při přípravě lihového macarátu postupujeme takto: do cca 3 dl 60–80% lihu dáme zhruba 50 g sušeného jitrocelového listu. Uzavřeme do zavařovací sklenice a každý den protřepeme. Po týdnu je macarát hotový. Do 2 dl invertního sirupu přidáme 4 polévkové lžíce silného jitrocelového macarátu a řádně rozmícháme. Přelijeme do připravené skleničky a lahodný lék je na světě.

Sirup užíváme i preventivně alespoň jednu polévkovou lžičku denně.

Jitrocelový SIRUP

Zatímco pro zahrádkáře a vášnivé „travníkáře“ je jitrocel hned po krtkovi nepřítelem číslo 1, pro milovníky bylinek, jejich zpracování a domácí užívání je darem paní Přírody.

CO BYSTE MĚLI JEŠTĚ O JITROCELI VĚDĚT

Jitrocel je i výborným prostředkem na čištění krve, tlumí silnou menstruaci. Žvýkání semen jitrocele snižuje hladinu cukru v krvi, ze semen se také připravuje sliz, který se užívá jako projímadlo. Jednoduše řečeno, je to všelék dostupný všem.

Michal Dvořák
www.kutilov.cz

Remosku vymyslel v padesátých letech elektrotechnik Oldřich Homuta, kterého ve Švédsku zaujal tamní varný hrnec. Rozšířil mu ovšem pole působnosti. Jím vyvinutý malý elektrický spotřebič dokáže nejen vařit, ale i smažit, dusit, péct i zapékat. K dobru je třeba přičíst i snadnou obsluhu a údržbu, vskutku dlouhou životnost a velmi nízkou spotřebu elektrické energie.

ZNOVUZROZENÍ A CESTA DO SVĚTA

Po revoluci se v našich obchodech začala záhy objevovat obrovská nabídka kuchyňských přístrojů ze Západu, o kterých se nám dřív ani nesnilo. Zdálo se, že Remoska mezi nimi nemá šanci. Když v roce 1994 elektrotechnik Jiří Blažek se svým partnerem Jaroslavem Uličníkem koupili v rámci malé privatizace kostelecký podnik a obnovili výrobu, odborníci nad nimi kroutili hlavami. Ukázalo se, že byli předvídaví. Remoska se začala opět navracet do českých i zahraničních domácností.

REMOSKA JE POŘÁD HIT

Jsou předměty, které nestárnou. Mezi ně patří i elektrická pečicí mísa Remoska. Možná i vy opatrujete onu hliníkovou kulatou mísu s víkem s topnou spirálou, ve které maminka nebo babička pekly fantastické nadýchané buchty. Ale i další jídla v ní připravená jsou neprekonatelná! Samozřejmě dnes její vnučky.



I LOVE IT

V roce 2001 Remoska získala cenu časopisu Good Housekeeping coby Vynález roku. Během let se stala součástí mnoha britských domácností. „Jeden britský uživatel nám napsal, že než se oholí, připraví mu Remoska tradiční anglickou snídani – slaninu, fazole i vejce,“ informuje obchodní ředitel Ivo Svoboda. Na Letních olympijských hrách v Londýně se v Českém domě dokonce konaly ochutnávky perníku a tradičních britských pochoutek připravených v Remosce.

O Remosku je u nás v době, kdy se snažíme všemožně ušetřit, obrovský zájem. Oproti elektrické troubě totiž uspoří až 80 % energie. Podle Ivo Svobody se připravuje i určitá inovace. „V současnosti pracujeme na takovém designu, který by více kopíroval nádobí, jež se v kuchyních používá. Ze zkušenosti ale víme, že Remoska byla natolik dobře vymyšlena, že není možné ji jinak změnit.“

-koř-

VEPŘOVÉ MASO NA ŠLEHAČCE



Plátky vepřového masa z krkovičky naklepeme a narovnáme do olejem vytřené misky. Osolíme a opepříme. Dále přidáme vrstvu nakrájené cibule a na plátky nakrájené syrové brambory (asi 1 cm silné). Jsou možné dvě i více vrstev. Vše zalijeme 1/4 l šlehačky. V remosce zapečeme 1 až 1,5 hodiny.

DROBENKOVÝ KOLÁČ S JABLKY A BRUSINKOVÝM NEBO RYBÍZOVÝM DŽEMEM



- ▶ 250 g hrubé mouky
- ▶ 100 g cukru
- ▶ 100 g másla
- ▶ 1/2 prášku do pečiva
- ▶ 1 celé vejce – zpracujeme na drobenku

Jednu polovinu drobenky dáme do vymazané a vysypané remosky, pokryjeme nakrouhanými

jablky, podle chuti a potřeby dosladíme vanilkovým cukrem apod. Na několika místech dáme lžičkou džem a posypeme druhou polovinou drobenkového těsta.

Zhruba čtvrtina pacientů svého dárce nenajde. Proto je usilovnou snahou pracovníků registrů počet dobrovolných dárců zvyšovat, neboť právě mezi nimi mohou být takoví, jejichž tkáňové znaky se budou shodovat s těmi, jimž transplantace zachrání život.

ZAPISUJÍ SE POTŘEBNÝM DO ŽIVOTA

Dan byl velmi statečný, upnul se na to, že naděje existuje. Naštěstí se pro něj rychle v jednom ze zahraničních registrů našel vhodný dárce a tři měsíce poté, co byla jeho nemoc potvrzena, podstoupil transplantaci. Pár dní nato už bylo jasné, že se dár-

Každým rokem onemocní v naší zemi stovky lidí včetně malých dětí leukemií, zhoubnými nádory a dalšími vážnými nemocemi krve tvorby, které jsou léčitelné transplantací kostní dřeně. K transplantaci je ovšem nutné najít vhodného dárce dřeně, zdravého člověka, jehož tkáňové (transplantační) znaky se shodují s tkáňovými znaky nemocného.

V naší republice pracuje již více než dvacet let Český národní registr kostní dřeně, který je opakovaně zařazován mezi pět nejefektivnějších pracujících registrů celého světa. V současné době dosáhl počtu 40 tisíc dobrovolných dárců, z nichž mnozí již své životadárné buňky darovali a zapsali se do životů nemocných nejen u nás, ale i v řadě dalších zemí.

Činnost tohoto registru a nebývalý rozmach moderního transplantčního programu v naší zemi umožňuje Nadace pro transplantace kostní dřeně. U zrodu stál primář Hematologicko-onkologického oddělení plzeňské nemocnice MUDr. Vladimír Koza. 28. října 2012 obdržel in memoriam zasloužené vyznamenání za zásluhy o stát v oblasti vědy, výchovy a školství. Jeho následovníci jsou odhodláni v jeho činnosti stejně usilovně pokračovat.

PŘÍBĚH PRVNÍ

Dan Malý je tichý, přemýšlivý mladý muž. Žije v Chudenicích v podhůří Šumavy. V únoru 2009 a následujících měsících však měl namále: „Nejdřív jsem si myslel, že mám chřipku. Když ale potíže neustupovaly a antibiotika nezabírala, zjistili v Klatovské nemocnici, že mám akutní leukemii a musím ihned na Hematologicko-onkologické oddělení Fakultní nemocnice v Plzni.“

Dárci se hledají mezi příbuznými nebo v registrech dobrovolných dárců, jichž je ve všech vyspělých zemích světa na 20 milionů.



**ČESKÝ NÁRODNÍ REGISTR
DÁRCŮ DŘENĚ**



MUDr. Vladimír Koza



Dan Malý

covy krvetvorné buňky ujaly.

Teď žije Dan v malé garsonce v chudnickém panelovém domě. Soustředil se na pomoc Nadaci pro transplantace kostní dřeně. Roznáší nadační časopis Naděje, přednáší o dárcovství kostní dřeně mezi mládeží. Sám na sobě přece zažil, že dárcovství kostní dřeně zachraňuje životy.

PŘÍBĚH DRUHÝ

Sympatická mladá maminka Jiřina Sochacká se narodila v Plzni. V Brně vystudovala Univerzitu obrany, stala se vojáčkem z povolání.

Do řad dárců kostní dřeně vstoupila hned po svých osmnáctých narozeninách. Dvakrát po sobě věnovala buňky pacientce, které zachránily život. „Po obou odběrech jsem byla trochu unavená, ale cítila jsem se dobře. Zvlášť po psychické stránce. Nikdy nezapomenu na hodiny strávené s několika pacientkami na Hematologicko-onkologickém oddělení plzeňské fakultní nemocnice, kdy jsem si uvědomila, jak malicherné jsou některé starosti nás zdravých.“

Na svou pokrevní kamarádku, která žije na Slovensku, často vzpomíná. Prostřednictvím registru si s ní vyměňují dopisy. Jiřina Sochacká, vdaná rovněž za profesionálního vojáka, žije v malém městečku Náměšť nad Oslavou na úpatí Vysočiny a prožívá krásné dny s rok a půlroční Šárkou. Pokud by to pravidla dovozovala a byla znovu oslovena k odběru kostní dřeně, neodmítla by. -koř-

VÁNOCE V COOPU BYLY OPRAVDU ŠTĚDRÉ A DLOUHÉ



Dlouhé proto, že odměňovat se začalo už v listopadu a nadílka končila až začátkem ledna. Štědré proto, že z hodnotných dárků se radovalo 485 zákazníků.

Hovoříme pochopitelně o Velké vánoční soutěži v prodejnách COOP Tuty, Tip a Stavebniny.

Vánoční soutěžení vypuklo 15. listopadu, odkdy jste za svůj nákup nad 299 Kč ve výše zmíněných prodejnách dostávali hrací kartu a mohli se zapojit do šestitýdenního soutěžního maratonu.

Příležitost získat některou z cen si nenechalo ujít téměř 100 000 zákazníků. V každém ze šesti soutěžních kol se hrálo o osmdesát lákavých cen.

Navíc začátkem ledna se štěstí usmálo na nové majitele dvou automobilů a dvou skútrů. **Skútry** se shodně rozjely do jižních Čech. První zaparkoval v blízkosti rakouských hranic v **Nových Hradech u rodiny Matějků**. Druhý skútr našel zázemí u **německých hranic v rodině pana Randáka z Volar**.

Automobily měly větší rozptyl. První zamířil do **Kaznějova v Plzeňském kraji**, kde se z něj radují **Hepovi**. Druhý směřuje do **Černé za Bory na Pardubicku**, kde bude dělat radost **rodině Strašků**.

Ale ani ostatní výhry nebyly k zahození. Vždyť kdo by odmítl **televizi, kávovar, myčku, mobilní telefon, poukázky na benzín, dárkové koše s uzeninami, dárkové kazety, hračky pro děti, kuchyňské nádobí nebo třeba nářadí pro kutily a zahrádkáře?**

Ti, kteří svůj soutěžní kód posílali přes internet, si mohli zahrát oblíbené pexeso. Na nejrychlejšího hráče čekala další báječná cena – **iPhone**.

Už věříte tomu, že Vánoce v COOPU byly štědré a že COOP udělal opravdu vše, co bylo v jeho silách, aby tyto Vánoce byly pro zákazníky nezapomenutelné?

CO SIS PRO NÁS PŘIPRAVIL TY, BERÁNKU?

Poté, co se Ježíšek předvedl skutečně ve velkolepém stylu, je tato otázka na místě. Velikonoční beránek se však nedá zahanbit. Všem zákazníkům prodejen COOP Tuty, Tip a Stavebniny vzkazuje, že si pro ně připravil Velkou velikonoční soutěž.



Odstartuje ji **1. března** a celý měsíc budete moci soutěžit o bezvadné ceny. **Automobil** nabízí sice jen jeden, ale na rozdíl od Ježíška si pro vás beránek přichystal stále oblíbenější **elektrokola**. K zahození určitě nejsou ani **wellness pobyty** nebo **elektronika**.

Neváhejte a vyrazte na nákupy. Za každý nákup nad **299 Kč** získáte v březnu v prodejnách COOP Tuty, Tip a Stavebniny hrací kartu se soutěžním kódem. Ten můžete zaslat pomocí SMS, přes webové stránky www.coopclub.cz nebo vyplněnou hrací kartu odešlete na udanou adresu.



A pak už jen čekáte a držíte si palce, aby se na vás štěstí a beránek usmáli.



POMOCNÍCI *do kuchyně*

**Čekat dlouhé hodiny,
maso uvaří doměkka,
strachovat o zachování
potravin? Kdeže!
vynálezu Francouze
šetříme čas, chuť**

POD TLAKEM KAŽDÝ ZMĚKNE!

Vaření v tlakovém hrnci je opět moderní záležitostí. Ušetří totiž zbytečné trápení u plotny, nevycinká rodinnou pokladnu a zajistí jedinečnou chuť připravovaného pokrmu. Dnes už se nemusíte bát, že byste po vaření v „papiňáku“ museli malovat kuchyň. Kvalitní zpracování, moderní materiály a důmyslné pojistky zajišťují naprostou bezpečnost vaření v tlaku. Nové tlakové hrnce jsou vyrobeny z kvalitní oceli, často mívají někdy i sendvičové dno, díky němuž se jídlo nepřipalí a navíc lze teplo využívat ještě dlouho po vypnutí sporáku. K dostání jsou multifunkční tlakové hrnce pro plynové a indukční sporáky i varné desky. Horkou novinkou jsou také elektrické tlakové hrnce a tlakové hrnce do mikrovlnné trouby.



**až se hovězí
a ještě se
chuti všech
Od geniálního
Denise Papina
i finance!**

NA VELIKOSTI ZÁLEŽÍ

Při výběru tlakového hrnce si dobře promyslete, jak velkým hostinám jej budete potřebovat. Hrnci by se totiž neměl naplňovat do více než 2/3 objemu. U potravin, které při vaření zvětšují objem, potom plňte hrnce pouze do poloviny. Je třeba také myslet na minimální množství tekutiny, která se do hrnce přidává. Mnoho výrobců naštěstí své hrnce vybavuje rýskou, jež vám prozradí maximální naplnění. A kdo čte návody, bude mít vyhráno!

BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM

Moderní tlakové hrnce jsou vybaveny kontrolkou proti příliš vysokému tlaku a také pojistkou, která nedovolí hrnci otevřít, pokud je v hrnci stále vysoký tlak. Nehrozí proto opaření ani jiné nepříjemnosti. U mnohých výrobků můžete zvolit, v jak vysokém tlaku chcete jídlo připra-

vovat. Díky tomu můžete v „papiňáku“ zdravě uvařit i zeleninu či drůbež.

KDO ŠETŘÍ, NEUŠETŘÍ

Při nakupování tlakového hrnce byste rozhodně neměli šetřit. Značkové nádobí vám zajistí bezpečné vaření, které je mnohdy garantováno až po dobu pěti let. Kromě pečlivého nastudování návodu nezapomeňte na správné čištění – především propláchnutí parního ventilu, očištění a promazání těsnicí gumičky. Tu je

zvolíte – vždy je využívána pouze ta část varné desky, která je nádobím zakryta. To přináší i jisté výhody při úklidu – pokud rozlijete omáčku nebo vám vykypí mléko, nepřipálí se a stačí ho setřít, aniž byste se popálili. Rodiny s dětmi potom jistě ocení, že se snižuje riziko popálení, pokud vám nenechává dítě sáhnout na sporák. Uvažujete-li o koupi indukční varné desky, rozhodně nešetřete korunky. Nejmodernější technologie nabízejí automatické vypnutí nepoužívané desky, indikátor zbytkového tepla, zvukový signál, minutník, či dokonce funkci

dobrá kolečka lákají, zvažte, jak snadno se vám bude takovýto systém udržívat.

NENÍ HRNEC JAKO HRNEC

K indukčnímu vaření je ovšem třeba speciálního nádobí s feromagnetickým dnem. Jak zjistit, zda vaše stávající hrncová výbava bude indukční desce vyhovovat? Moderní nádobí určené na indukci má na svém dně značku spirálky či slovní vyjádření. U ostatních kastrolů vám postačí magnet, který přiložíte ke dnu. Pokud se magnet chytí, máte



třeba také podle intenzity používání vyměnit, výrobci doporučují její obměnu minimálně jednou za dva roky.

INDUKČNÍ VAŘENÍ

Vaření na indukční varné desce se v českých kuchyních stává stále větším hitem. Je totiž rychlejší, bezpečnější a především úspornější než jeho plynový či elektrický kolegové. Teplo je předáváno přímo do dna hrnce a samotná varná deska se zahřívá až sekundárně. Navíc nezáleží na tom, jak velkou nádobu pro přípravu pokrmu

udržování teploty. Důležité je také celkové zpracování – vybírat můžete ze skleněné, sklokeramické či nerezové desky a více druhů plotýnek. K dispozici jsou jednoplotýnkové, ale také šestiplotýnkové i víceplotýnkové desky. První ze jmenovaných je ideálním a cenově dostupným řešením pro ty, kteří vaří pouze výjimečně a navíc nemají v kuchyni místa nazbyt. Opomenout byste neměli ani výběr ovládání desky. Nejčastěji se setkáte s dotykovým ovládáním, ale na trhu lze najít také klasické „knoflíkové“ ovládání. Přestože stará

vyhráno! Jestliže na indukční desku položíte sklo, plast nebo hliníkové nádobí, spárování nečekejte. Při pořizování nového nádobí vhodného pro vaření na indukci zkontrolujte především jeho dno. Nerovné dno totiž zhoršuje přenos tepla. Při nakupování odborníci doporučují pořídit nádobí se silnějším dnem, které lépe roznáší a udrží teplo. Navíc tenké dno se nemusí s indukcí vždy spárovat! Jestliže se vám nechce vyměňovat staronová hrncová výbava, je možné využívat speciální podložku. Ta rodinnou pokladnu rozhodně nezruinuje.

-drei-

„BonaVita...“ Pokračování
sloganu se dozvíte z tajenky
osmisměrky a křížovky.

Do slosování budou zařazeny jen
odpovědi obsahující
jak tajenku osmi-
směrky, tak tajenku
křížovky.



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Anatom, banda, biomasa, clona, dějepis, děti, domácnost, fanoušek, heslo, hranol, chodidlo, kakao, Kleopatru, kolonáda, kontinent, koza, květinářství, láska, lepenka, mast, mládě, moucha, Němka, nopál, nula, odtah, odzbrojení, opevnění, orloj, ornament, pilník, písmeno, plastelína, poledne, prsa, seance, sektor, sklep, slad, sofa, solidarita, spekulant, sršeň, světluška, šál, tance, tchoř, tíseň, tovar, velkoměsto, vyhnanství, západ, zimník, Zlín, zlomenina.

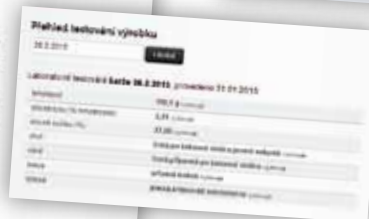
ASA MARAL RETUR UC	ROZVOD VODY	1. DÍL TAJENKY	OMASEK	VZOREC KARBIDU URANU	DOMÁCKÝ JOSEF	BONA VITA	LIBUŠINA SESTRA	ÚL (ZAST.)	SLOVAN (BÁSN.)	OTEC (NÁŘ.)	BONA VITA	HUEKA	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ZNAČKA VYSAVAČU	2. DÍL TAJENKY	STŘEDO- VĚKÉ SPISY
VCHOD						ČÁST KOSTRY					OOPLATA ZA VINU					
OVINKA NOHY						VELKÁ DVORANA OTEC (KNĚŽ.)					NAZPĚT (ZAST.) KRYLOVÝ INICIÁLY					
PODÉKO- VÁNÍ				TENKÝ ZLATÝ PLÁTEK ZÁPOR								JUCSKÝ KRÁL PRAŽSKÁ SPZ				
PŘEDLOŽKA			BRATROVY DCERY PODVODNÍCI					VZDUCHO- PRÁZDNA						ZNAČKA MIL- KELVINU VSUNOUTI		
DOMÁCKÝ VÁCLAV											ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA					
OSOBNÍ ZÁJMENO				INICIÁLY HERCE VOJANA	ČERNÝ PTÁK						BONA VITA	SPZ OLOMOUCE	PRÍVLAST. ZÁJMENO KERAMICKÁ SUROVINA			
DĚD											KOMORNÍ SKLADBA ZNAČKA HUNIKU					
BONA VITA	PENÍZE VE HŘE	MUŽSKÉ JMÉNO ARABSKÉ M. JMÉNO				KONEC MODLITBY	ČAJ Z CESMÍNY	ANGLICKÝ "NEBO"	LEČKA	POPLACHY HORSKÁ LOUKA						
ZAL				AUTOMATIC- KÁ ZBRAŇ ŘÍDKE PLETIVO								OTÁZKA PŘI SÁZCE SYMETRÁLA			SLOVENSKÝ "VĚC"	SOUŘADICÍ SPOJKA
MUŽSKÉ JMÉNO					ASUSKÝ JELÉN NĚMECKÝ SOUHLAS						JŽNÍ PLOD CITOSL. ODVU					
NAMO- TÁVAT								ZACHRÁNCE								
OBYVATELÉ KRÉTY								OPLETAČKA								

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. března 2013** 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 Vánoce“ a „s výrobky firmy ESSA“. Výherci jsou: **Miroslav Bednář**, Kamenice nad Lipou; **Anna Dvořáčková**, Boskovice; **Božena Bártová**, Velké Pavlovice; **Václav Müller**, Lány; **Hana Murinová**, Havířov-Šumbark; **Martin Skala**, Řečany nad Labem; **Pavla Thielová**, Chlumec; **Vlasta Švagrová**, Krásná Hora nad Vltavou; **Marcela Jančíková**, Postupice; **Kamil Jaroš**, Český Těšín

WEB PLNÝ JISTOT

Řada vlastních výrobků s logem COOP DOBRÉ JISTOTY se může pochlubit zcela ojedinělými webovými stránkami. Na nich najdete vše, co potřebujete jak o této značce, tak o jednotlivých výrobcích vědět. Sami můžete načerpat jistotu, že logo COOP DOBRÉ JISTOTY nosí jen poctivé, prověřené a kvalitní výrobky.

Po zadání adresy **www.dobrejistoty.cz** (nebo přes webové stránky **www.coopclub.cz**, kde se v horní liště objeví nový odkaz COOP DOBRÉ JISTOTY) se dostanete do unikátní databáze výrobků. Po jejím rozkliknutí se otevrou stránky, na nichž se dozvíte podrobné informace o všech produktech této nové řady privátních značek COOP. Jednotlivé výrobky můžete hledat podle názvu i podle EAN kódu. Po vyhledání konkrétního produktu získáte vyčerpávající přehled informací zahrnující **název, gramáž, složení, EAN kód, jméno výrobce, stručný popis výrobku, průměrnou výživovou hodnotu, minimální trvanlivost**. Nechybí zde ani odkazy na recepty či na databázi tzv. éček, kde si můžete ověřit jejich zdravotní nezávadnost.



Naprostá novinka vznikla ve spolupráci s jednotlivými výrobci – **ojedinělá a unikátní databáze testů**. Po zadání čísla šarže daného produktu se dozvíte, kdy a jakými testy prošel, jaké



hodnoty jeho výrobce sleduje a pravidelně testuje.

COOP se jednoduše řečeno snaží o to, aby řada COOP DOBRÉ JISTOTY dávala svým zákazníkům **skutečnou jistotu toho nejlepšího, poctivého, kvalitního, chutného a zdravotně nezávadného zboží**.

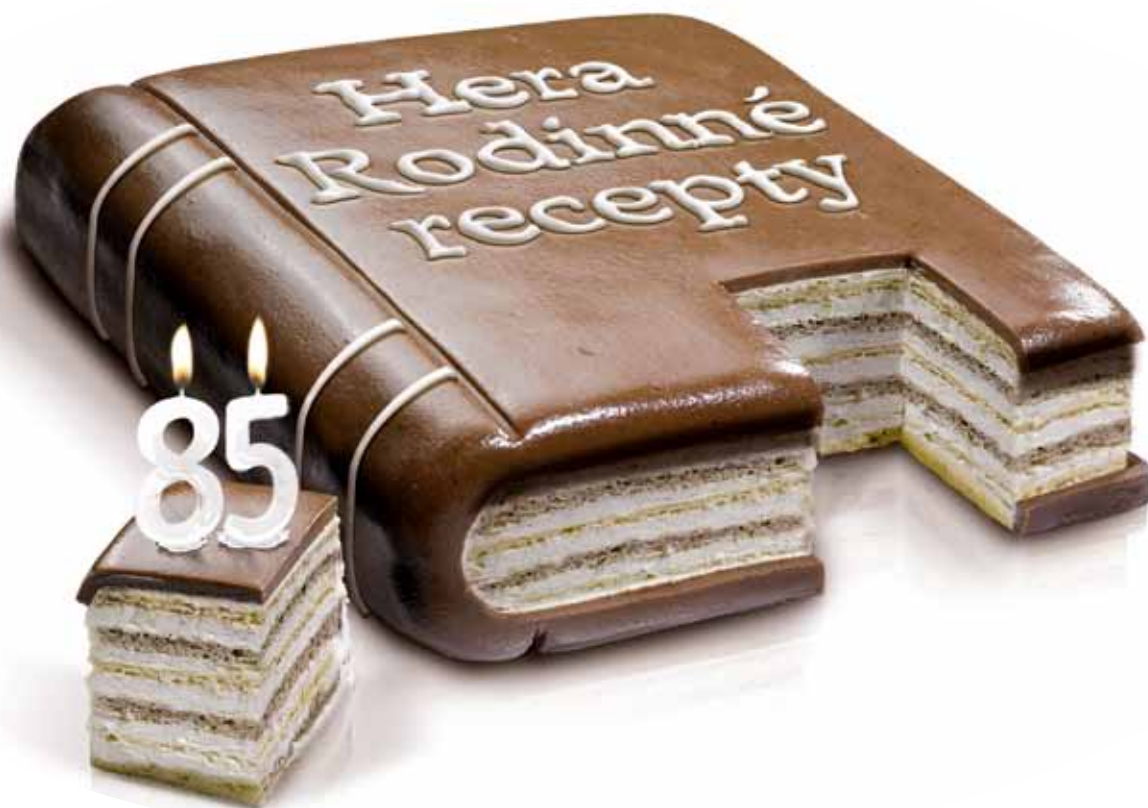
INZERCE



*Bez Varomy není beránek,
bez beránka nejsou Velikonoce.*

Na pečení – nic lepšího není





Máte sladké rodinné tajemství?

Podělte se o svůj oblíbený rodinný recept v knize Hera Rodinné recepty.



- Hera slaví 85. výročí a vy můžete slavit s námi!
- Zúčastněte se jedinečné soutěže a zašlete nám své rodinné recepty společně s fotografiemi a příběhy, které se k receptům váží
- Vítězné recepty budou uveřejněny v knize Hera Rodinné recepty
- Nejlepší z vás mají navíc šanci získat unikátní dřevěný set Hera (vál, váleček a 2x vařečka), se kterým pečení bude radost

Doba trvání soutěže je
od 1. února do 31. května 2013

Více informací naleznete
na www.pecenijeradost.cz

