

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



2/2013
ZDARMA

RÁDCE

▼
Farní saláty

▼
*Zahradníci
v plné polní*

▼
*COOP
Naše zdraví*



coop

Super cena

Vybíráme z květnové nabídky



8,90

DLE GUSTA
DLE GUSTA

DLE GUSTA
Kořenící přípravek
Gril, Ryby, Steak
30 g
cena za 100 g • 29,67 Kč



12,90

**KARLOVARSKÉ
MINERÁLNÍ VODY A.S.**
Mattoni s příchutí
citronu, bílých
hroznů, pomeranče
1,5 l PET
cena za 1l • 8,60 Kč



14,90

AXI
Masové knedlíčky
pro psy a pro kočky
415 g
cena za 100 g • 3,59 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 552 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 5. do 31. 5. 2013 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

vypečený první apríl už máme našťestí za sebou, ale laškovný duben svou nadvládou ještě neopustil. Na druhou stranu je jedno jisté – legrácky nás chťe nechtě provázejí po celý rok. Někdy jsou příjemné, jindy bychom se jim raději vyhnuli. Jakmile ráno rozložíte na stole noviny, pustíte televizi nebo kliknete na některý ze zpravodajských serverů, kolotoč vypečenosti se rozjíždí. Mediální masáž si nebere

servítky a zasahuje do všech oblastí našeho života. Nejvýstižnější by byl anglický termín, kterým se označují hrátky dětí během oslav Haloweena „trick or treat“, tedy „koledu, nebo vám něco provedu“. Pod koledou si můžeme samozřejmě představovat cokoli, v našem případě se však jedná především o cinkající dukátky. Naštěstí existují místa, kterým se celoroční „aprilové“ vtípky vyhýbají. V COOPu

nám záleží na Vaší spokojenosti, a proto nás těší, když se zákazník rád vrací.

Se stejnou pečlivostí jsme připravili i další vydání Rádce. Žádné marketingové triky a mazání medu kolem úst. Pouze kvalitní recepty, které potěší malé i velké strávníky, dobré rady šetřící čas, nervy i finance a tipy na volný čas pro celou rodinu. Občas se chybička vloudí jako v minulém vydání, kdy jsme čtenáře zmátli chybně uvedenou cenou COOP Super ceny, za což se velice omlouváme. Věříme, že nám tento drobný přešlap odpustíte.

*S přáním krásného jara
Vaše redakce*



| 5 | ZAHRADNÍCI
V PLNÉ POLNÍ



| 7 | COOP
NAŠE ZDRAVÍ



| 8–9 |
JARNÍ SALÁTY



| 19 | COOP
DOBRÉ RECEPTY

Všechno dobré



| 28–29 |
NA OSTŘÍ NOŽE

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:** 120 000 ks

CITELNÉ JEDNO PROCENTO

Vůbec nejcitelnější změna napříč daňovými poplatníky se týká zvýšení daně z přidané hodnoty o jeden procentní bod, tedy na 15 a 21 %. Mnohé komodity se navíc kvůli směrnici EU přesunou ze snížené sazby do sazby základní, což znamená další zdražování. Platí to u dětských plenek a některých specifických zdravotnických potřeb, jako jsou sportovní ortézy či neortopedické vložky do bot. Konkrétní seznam zdravotních potřeb, které nadále zůstávají ve snížené sazbě, lze nalézt na internetových stránkách Ministerstva financí ČR.

Tyto sazby by měly být garantovány po dobu tří let, tedy v letech 2013 – 2015.

DAŇOVÉ PŘIZNÁNÍ

Osoby samostatně výdělečně činné už nebudou moci uplatňovat výdajový paušál spolu se slevou na děti či manželku. Zůstává zachována pouze možnost uplatnit základní slevu na poplatníka (24 840 Kč), což pro mladé rodiny se ženou na mateřské dovolené znamená nemalou finanční zátěž. Novela zákona navíc přináší maximální hranici, kdy je možné daňový paušál využít. U paušálu 40 a 30 % se jedná o maximální příjem 2 miliony Kč ročně.

Zrušení slevy na dani se dotýká i pracujících důchodců a penzistů, kteří si přivydělávají

pronájmem nemovitosti. Zato studenti mohou až do věku 26 let (u prezenční formy studia programu doktorského studia až do 28 let) uplatňovat slevu na dani na studenta. Slevu na dani ve výši 2 520 Kč si mohou odečíst i lidé pobírající invalidní důchod pro invaliditu I. a II. stupně.

JAKÉ ODEČITATELNÉ POLOŽKY A SLEVY NA DANI LZE VYUŽÍT?

- ▶ úroky z hypotéky a úvěru ze stavebního spoření;
- ▶ životní pojištění;
- ▶ penzijní připojištění;
- ▶ dar na zákonem uvedené účely;
- ▶ darování krve;
- ▶ vzdělávání.



RÁDCE
VE SVĚTĚ
FINANCÍ

ŠEVČE, MÁŠ ZAPLACENÉ DANĚ?

Věta z pohádky jako vystřižená, ovšem do kontextu dnešní doby stále jako vyšitá. Vláda totiž pro tento rok přišla s novým daňovým balíčkem, který se ale od toho narozeninového zásadně

liší. Neudělá totiž většině lidí velkou radost. Jak si nezačít na zbytečné problémy?

Invalidé III. stupně pak mají nárok na dvojnásobnou slevu.

Většina českých smrtelníků se sice nedotkne zrušení daňových paušálů pro podnikatele s ročním příjmem nad dva miliony korun a zavedení sedmiprocentní solidární daně. Tu budou muset platit fyzické osoby, jejichž roční příjmy překročí 48násobek průměrné mzdy.

V praxi to znamená měsíční mzdu vyšší než cca 103 000 Kč. Nadlimitní příjem bude zdaněn 7 %. Další změny

pocítí především firmy. Ty nově ručí za odvod DPH v častějších případech (například jestliže je dodavatel tzv. nespolehlivým plátcem nebo jestliže odběratel provede platbu za zdanitelné plnění na účet dodavatele, který není registrovaný u správce daně). Pro všechny nové plátce DPH je nově základním zdaňovacím obdobím měsíc. Čtvrtletní zdaňovací období je přípustné pouze za jistých okolností u plátců, jejichž roční obrát nepřekročí 10 milionů Kč. Zákon zároveň staví na stejnou roveň fakturu papírovou a elektronickou.

KDY JEŠTĚ
BUDEME
MUSET
SÁHNOUT
HLOUBĚJI

DO KAPSY?

- ▶ zvyšuje se daň z převodu nemovitostí z 3 na 4 % ze základu daně;
- ▶ sazba daně z příjmu zůstává nezměněna, zvýšit by se měla až v roce 2015 na 19 %;
- ▶ od letošního roku se zavádí poplatek 1 000 Kč za ohlášení stavby;
- ▶ omezuje se daňové zvýhodnění tzv. zelené nafty, které má být od r. 2014 zcela zrušeno;
- ▶ rokem 2013 se ruší strop pro odvod zdravotního pojištění;
- ▶ dále dochází ke zvýšení srážkové daně z pasivních příjmů (dividendy, úroky, licenční poplatky) vůči zahraničním daňovým rezidentům z 15 na 35 %.

-drei-

ZÁKLAD ÚSPĚCHU JE DOBRÁ PŮDA

Zdárné pěstování zeleniny a květin závisí především na kvalitě půdy. Zdravá, úrodná zahradní půda je dobře provzdušněná, udržuje vláhu a výživu pro kořeny.

Po zimě má půda většinou velice dobrou půdní strukturu (drobtovitou). Nebývá to však pravidlem. Pokud byly zimní měsíce bohaté na sníh jako ty právě uplynulé, může dojít zejména u těžších půd k přílišnému slehnutí a splavení úrodné vrstvy. Potom je nezbytné na podzim zrytý záhony zryt znovu a do půdy zapravit vyšší, až deseticentimetrovou vrstvu nevyzrálého kompostu. Kompost můžeme dle potřeby půdy obohatit i průmyslovými hnojivy. Naše vlastní řada výrobků Fortel je na to připravená.

MALÍ, ALE ŠIKOVNÍ POMOCNÍCI

Půdu můžeme hluboce prokypřit a nahrubo urovnat kultivátorem. Nejlépe nám k tomu poslouží plečky se třemi pevnými hroty nebo přestavitelný kombinovaný kypřič, u kterého se dá nastavit šířka záběru. Dobrým pomocníkem k hlubokému kypření je jednohrotý kypřič, říkáme mu také drápek.

ODKUD KAM

Záhon nejprve zpracujeme jedním směrem s odstupem asi 5 cm, poté rozhodíme kompost nebo hnojivo a následně půdu zpracujeme ještě napříč, abychom hnojivo co nejlépe zapracovali do půdy.

K jemnému nakypření svrchní vrstvy poslouží rotační kypřič (také se mu říká ježek), kterým půdu jen přejíždíme. Ocelovými hráběmi nakonec povrch jemně urovnáme pro setí a sázení. Nejpraktičtější jsou hrábě o šířce záběru 25 cm.

ZAHRADNÍCI V PLNÉ POLNÍ

Konec odpočinku!
Zahrada se už úplně probudila
a volá po pilné lidské ruce.
Čím začít zahradnickou sezónu?



STARTUJEME!

- ▶ Na záhonky vyséváme zeleninu a všechny letničky, které nepotřebují předpěstování v pařeništi.
- ▶ Otlužené sazenice raných zelenin ze studeného pařeniště můžeme v příznivých podmínkách vysazovat na záhony pokryté polyetylenovou fólií. V potřebných vzdálenostech ji prořízneme a do otvorů sazenice zasadíme.
- ▶ Začínáme vysazovat hlízy jirinek, mečíků, frází, montbrécií a cibule lilíí.
- ▶ S přesazováním předpěstovaných teplomilných rostlin – rajčat, paprik, okurek, cuket, letniček a trvalek raději počkáme až po „zmrzlých mužích“.
- ▶ Po úplném vyschnutí pečlivě vyhrabeme, provzdušníme a pohnojíme trávník. Holá místa osejeme travní směsí Fortel.



ŠEL ZAHRADNÍK DO ZAHRADY S MOTYKOU

Pro další práci s půdou jsou nezbytné motyčky ke zkypření půdního škrálopou a odstranění plevelů. Vedle klasické širší motyky na plevel je to například srdcovka, velká špičatá motyka, kterou přikrnujeme rostliny, případně prohlubujeme rýhy.

V květinové zahradě pracujeme s malým ručním kypřičem nebo dvoustrannou motyčkou pro odplevelování, ručními hrabičkami ke kypření povrchu půdy. Ocelovým košťátkem čistíme na jaře a na podzim záhony od listů a odumřelých zbytků rostlin.

-koř-

OCET JE KOUZELNÍK

- Ocet a jedlá soda čistí odtok a odstraňují zápach. Nálévkou nasypeme do odtoku půl šálku sody a pak šálek octa. Když směs přestane pění, propláchneme nejprve horkou a po 5 minutách studenou vodou.
- Na kolejničky se závěsem u vany nalijeme trochu octa a kartáčkem vydrhneme. Ocet rovněž vyčistí spáry mezi kachličkami, vyblýská chromové kohoutky, zrcátka a kliky.
- Také bojujete s potravinovými moly (zavíječi moučnými)? Zkuste vložit do spíže nádobu s cca 1,5 šálkem jablečného octa

Po 30 minutách působení opláchneme koberec ještě vodou s octem.

ZUBNÍ PASTA NEJEN NA ZUBY

- Vybělí gumové části tenisek – stačí starým zubním kartáčkem pastu nanést a po chvíli důkladně vydrhnout.
- Vyčistí žehličku i prsten se vzácným kamenem.
- Negelovou pastou natřeme zrcadlo a vytřeme dosucha – nezamlží se.
- Odstraní hnísavou vyrážku.

ZRNKA RÝŽE JAKO KARTÁČ

- Pokud potřebujeme vyčistit vázu s úzkým hrdlem, je dobré nasypat na dno vázy hrstičku rýže a zalít nádobu asi do třetiny vodou, protřepat a vypláchnout. Namísto saponátu pak použijte bílý vinný ocet, spolu s rýží dělá zázraky!
- Ostrá rýže odstraní povlak ze stěn a dna vázy. Stejně tak vyčistíme i dětskou láhev na pití nebo termosku.
- Rýže funguje také jako přírodní la- pač pachů. Můžeme ji použít do lednice

FINTY DO DOMÁCNOSTI

Nezdá se vám, že té chemie kolem nás je někdy až příliš? Určitě nechceme chemické čisticí prostředky zatracovat, ale radíme – tam kde to jde, nebo alespoň občas, sáhněte po alternativním způsobu.

a několika kapkami prostředku na mytí nádobí – moli se v ní utopí.

- Na krásné vlasy funguje recept našich babiček. Připravíme si směs z 1 lžičky jablečného octa, 2 lžic olivového oleje a 3 bílků. Necháme na hlavě působit 30 minut, pak smyjeme jakýmkoli šampónem.
- Pokud nehty před lakováním potřebujeme octem, vydrží lak déle.

JAK NA KOBEREK

S většinou nečistot na koberci pomůže holicí krém. Skvrnu potřeme holicím krémem a necháme působit 15 minut. Poté vše důkladně opláchneme octovým roztokem.

Sodovka nebo perlivá voda obecně odstraňuje skvrny od červeného vína.

- Zbaví košili od skvrn rtěnky a inkoustu.
- Odstraní skvrny na nábytku.

MOUKA NENÍ VŮBEC OBYČEJNÁ

Mouka dokáže krásně vyčistit kovové předměty. Nejprve je očistíme od případných hrubých nečistot. Poté opláchneme vodou s mycím prostředkem na nádobí. Nachystáme si do jedné misky polohrubou mouku, do druhé misky teplou vodu a malou houbičku. Houbičku neustále namáčíme v teplé vodě a pak v mouce a kovový předmět jednoduše drhneme jako drátěnkou. Mouka však kovový předmět na rozdíl od drátěnky nepoškrábá.

i spížírný – stačí pověsit rýži v sáčku nebo vysypanou v misce.

- Zrnka nevařené bílé rýže také krásně vyčistí mlýnek na kávu. Rozemletá rýže na sebe naváže především aromatickou olejovou složku.
- Schopnost pohlcovat vlhkost oceníte především u menších elektrospotřebičů. Zmoklý mobilní telefon se díky dočasnému uskladnění v misce s nevařenou rýží může ještě zmátořit!
- Regenerační účinky má rýže nejen na elektroniku, ale i na lidský obličej.
- Rýžový odvar je bohatým zdrojem vitamínu E a krásně zvláčňuje pokožku.
- Jestliže jste na oběd rozvařili rýži, nezoufejte. Nechte ji rozmělnit úplně a vytvořte si tak domácí lepidlo!

-koř-

NOSNÍ SPRAY PHYSIOMER ALERGIE A NOSNÍ DUTINY

Ucpaný nos dovede pořádně potrápit. Nosní spray Physiomer Alergie a nosní dutiny je zdravotnický prostředek, který slouží ke zprůchodnění nosních cest a k obnovení dýchání nosem při nachlazení, alergiích a zánětech vedlejších nosních dutin. Jedná se o přírodní produkt obsahující 100% roztok mořské vody z chráněné oblasti Saint-Malo na pobřeží Bretaně. Jeho součástí jsou důležité minerály a stopové prvky, které působí blahodárně na průvodní jevy nachlazení. Physiomer Alergie a nosní dutiny je zcela bezpečný a není návykový. Neobsahuje chemické ani konzervační látky. Je vhodný pro dospělé, ale i pro děti a kojence již od dvou týdnů.



LACRISIN OČNÍ KAPKY

Také vás někdy pálí oči, když jdete proti větru, pobýváte v prašném prostředí anebo jste v létě zapoměli sluneční brýle? Pomocníkem, který vám nabízí rychlou úlevu, je zdravotnický prostředek Lacrisin oční kapky. Přípravek vytváří dočasný ochranný film na povrchu rohovky a spojivky a lze ho použít i k přechodnému zmírnění pálení a podráždění oka nezánettivého původu, které bylo vyvoláno větrem, světelným zářením, alergií nebo suchostí očí, u stavů vyžadujících ochranný film na povrchu rohovky. Užívá se k podpůrné léčbě při snížené tvorbě slz a u syndromu suchého oka, který je častým očním onemocněním. Přípravek mohou užívat dospělí i děti.



COOP REPELENT PROTI KOMÁŘŮM A KLÍŠŤATŮM

Tolik jsme se těšili, až dlouhou zimu konečně vystřídá jaro, rozkvetou louky, zazelenají se stromy. Jenže teplo probouzí i ty obyvatele živočišné říše, kteří nám škodí. Z nich jsou největšími nepřáteli komáří a zejména klíšťata, která hrozí přenosem vážných chorob – lymfické boreliózy a klíšťové encefalitidy. Vyplatí se proto před pobytem v přírodě použít COOP Repellent proti komárům a klíšťatům. Obsahuje látku s vysokým repelentním účinkem, která lezoucí a létající hmyz odpuzuje. Repellent je současně velice bezpečný pro lidský organismus. Nezaněchává mastný pocit a příjemně levandulově voní. Možné použít u dětí již od 1 roku. Biocidní přípravek.



COOP ROLL-ON PO HMYZÍM BODNUTÍ

Poštipání od komárů, bodnutí ováda, vosy nebo pavouka dovede pořádně znepříjemnit život. Také kopřiva umí pěkně popálit. Koupání v teplém moři zas může pokazit žahnutí medúzou. Vyhraje ten, kdo má po ruce COOP roll-on po hmyzím bodnutí. Naneste na postižené místo co možná nejdříve po štípnutí/žahnutí. Zabráňte tak úplnému rozvinutí alergické reakce (otok, svědění, pálení). Aplikuje se potřením přímo postiženého místa. Aplikace se může provést několikrát po sobě. Jednoduchá a bezpečná aplikace roll-on.



FANTAZII SE MEZE NEKLADOU

Šopský salát i jednodruhovité varianty zeleninových salátů zná snad každý. Jestliže chcete návštěvu překvapit něčím netradičním, vyzkoušejte nepříliš známé dobroty. V teplé i studené kuchyni je vynikající například artyčok, fenykl nebo chřest. Tyto zeleninové poklady dochuť jemné zeleninové saláty, ale hodí se také k chuťově výraznějším sýrům, rybám či masům. Levné, ale o to zajímavější suroviny najdete i na louce. Vynikající a velice zdravý je salát z mladých kopřiv a pampelišek. Stačí je spařit horkou vodou, nasekat a podávat s medovým dresinkem a česnekovými krutony.

PO SALÁTU NENÍ HLAD

Pokud potřebujete salátem zahnat hlad, přidejte do něj maso, ryby, luštěniny nebo sýry. Zdravým a chutným ozvláštňením salátu je červená čočka. Její vaření je minutkovou záležitostí a chuťově vás okouzlí! Navíc je lépe stravitelná než její známější kolegyně. Stačí do ní přidat jarní cibulku, dýňový olej a dýňová semínka a vynikající svačina je na světě. Zajímavou variantou je také salát s uzeným tofu. Přidat ho můžete do klasického zeleninového salátu jemně ochuceného olivovým olejem a octem, ale vynikající je také ve spojení s kuskusem a kořenovou zeleninou. Pokud nemáte čas ani chuť míchat se s dresinkem, oživte salát zastřeným vejcem. Perfektně vynikne na obyčejném ledovém salátu a cherry rajčatech.

MIX ZELENÝCH SALÁTŮ S KOZÍM SÝREM

| ½ ledového salátu
| 2 hrsti salátu loro rosso
| 2 hrsti polníčku | 50 ml olivového oleje | 2 lžíce medu | 1 lžíce balzamikového octa | sůl | pepř | 100 g kozího sýru | hrst dýňových semínek



Zelená PRO ZDRAVÍ

**Pestrá škála chutí,
která nikdy neomrzí!
Jarní salát bude díky
kvalitním surovinám
vždy chutnat perfektně!
Nabízíme několik
netradičních variant
pro potěchu chuťových
pohárků i zrakového
vjemu.**



Salát propereme a natrháme na drobnější kusy. Z oleje, medu, balzamikového octa a koření umícháme dresink. Salát rozdělíme do misek, přidáme najemno pokrájený kozí sýr, zasypeme dýňovými semínky a přelijeme dresinkem.

ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT

| 2 svazky ředkviček
| 1 jarní cibulka
| 1 mrkev | 250 g bílého jogurtu
| 2 lžíce olivového oleje
| hrst nasekané pažitky a petrželky
| hrst mungo klíčků | sůl | pepř



Ředkvičky nakrájíme na tenké plátky, přidáme najemno nasekanou jarní cibulku a najemno nakrájené nudličky mrkve. Smícháme s bylinkami a mungo klíčky, zakápneme olivovým olejem, přidáme sůl, pepř a bílý jogurt. Dobře promícháme a necháme alespoň 30 minut odležet.

SALÁT ZE SLADKÝCH HRÁŠKOVÝCH LUSKŮ

| 500 g očištěných a rozpůlených mladých hráškových lusků | 2 lžíce panenského olivového oleje | 1 lžíce citronové šťávy | 1 lžička bílého vinného octa | 100 g sýru feta | čerstvě namletý pepř | sůl | hrst nasekané čerstvé máty



Lusky vsypeme do vroucí osolené vody a povaříme maximálně 2 minuty, pak rychle scedíme a zchladíme. Z oleje, citronové šťávy, octa a koření umícháme dresink. Lusky vložíme do větší mísy, přidáme připravený dresink, sýr feta a nasekanou čerstvou mátu. Dobře promícháme a necháme uležet. Na talíři dochuťme podle potřeby soli a pepřem.

ŠPENÁTOVÝ SALÁT S FENYKLEM

| 3 plátky slaniny | 150 g loupáných krevet | 1 fenyklovou bulvu
| 200 g cherry rajčat | 1 menší červená cibule | 1 stroužek česneku
| 1 balení čerstvého baby špenátu | 1 šalotka | 3 lžíce panenského olivového oleje | 1 lžíce balzamikového octa | 1 lžička dijonské hořčice
| sůl | čerstvý mletý pepř

Slaninu přepůlíme, opečeme na pánvi dokřupava, do výpeku přidáme nasekaný česnek a krevety a restujeme zhruba 2–3 minuty. Fenykl a červenou cibuli nakrájíme na tenké plátky, rajčata přepůlíme, smícháme ve větší míse s opraným baby špenátem. Olej, ocet, hořčici a nejmenno nasekanou šalotku promícháme a výsledným dresinkem přelijeme salát. Přidáme opečené krevety a slaninu, dobře promícháme a podáváme.



HLÁVKOVÝ SALÁT S MEDVĚDÍM ČESNEKEM

| 1 hlávkový salát
| 150 g cherry rajčat
| hrst medvědího česneku
| chlebové krutony
| hoblinky parmezánu
| 1 lžíce balzamikového octa | 2 lžíce olivového oleje | sůl | pepř

Salát opereme a natrháme nadrobno, omytá cherry rajčata rozpůlíme a medvědí česnek nasekáme najemno. Vše smícháme ve větší míse, přidáme dresink z balzamikového octa, oleje, soli a pepře, promícháme a dozdobíme hoblínkami parmezánu a chlebovými krutony.

-drei-



INZERCE



WWW.FACEBOOK.COM/LAYSNISITO



ZKUS 2 NOVÉ
SUPER KYSELÉ PŘÍCHUTĚ

NĚCO NA ZUB

Říkáme často: „Dal bych si něco na zub.“ Sliny se nám sbíhají třeba při představě laskonky, kousku čokolády, koláče. A když to navíc zapijeme nějakou limonádou nebo sladkou kávou, celý náš chrup se na rozdíl od mlsného jazyčku netěší, ale přímo úpí. Prosíme vás proto, když už hřešíte, vyčistěte si pak zuby nebo alespoň sáhněte po žvýkačce bez cukru.

Za stav našeho chrupu může do značné míry genetika. Tedy to, co jsme zdělili po svých rodičích. Spoustu toho ale pro zoubky můžeme udělat sami. Nejvíc si totiž chrup ničíme nedostatečnou péčí.

ALESPON DVAKRÁT DENNĚ

Základem zdravých zubů je jejich čištění. Odstraňuje zubní plak, působí preventivně proti zánětům dásní, zubnímu kazu či kameni. Neméně důležité je hledisko estetické, protože zdravé a čisté zuby i dásně jsou krásné na pohled a nejsou zdrojem nepříjemného zápachu.

Jak dlouho čistit? Není důležitý čas, ale výsledek. Čistíme tak dlouho, dokud nejsou zuby zbavené zubního plaku. Indikátorem



čistoty může být jazyk, dokonale vyčištěné zuby jsou hladké.

Doporučuje se zuby mýt alespoň dvakrát denně, nejlépe ráno a večer, ideálně po každém jídle. Čištění mezi-zubních prostor je dostatečné jednou denně, nejlépe večer.

JAK NA NĚ

Nemyslete si, i čištění zubů je do značné míry věda. Nejlepší technikou je přiložit kartáček k zubu těsně u dásně (pod úhlem 45° směrem k linii dásní) a čistit jej jemnými krouživými pohyby, na každém zubu 5 – 10 kroužků. Postupně vyčistěte všechny zuby z obou stran.

Na kartáček příliš netlače, abyste si nepoškodili dásně.

Alternativou je stírání plaku vertikálními tahy kartáčku směrem od kořene zubu ke korunce.



Kousací plochy stoliček se nejlépe čistí pohyby vpřed a vzad.

Nezapomínejte na jazyk. Stírejte z něj plak zubním kartáčkem nebo speciální škrabkou směrem od kořene ke špičce jazyka.

OD SAZÍ KE KARTÁČKU

Prasečí štětiny, koňské žíně, větvičky, ptačí křídla, sůl či saze – to vše používali lidé po staletí k čištění zubů. Nejstarší pomůcka na čištění chrupu (na jednom konci roztřepená větvička) je podle archeologických nálezů stará přes čtyři tisíce let.

Přesně před 75 lety se poprvé objevil zubní kartáček se syntetickými vlákny a od té doby bezkonkurenčně kraluje, i když se mění názory odborníků na to, jak by měl vypadat. V současné době dentisté doporučují měkké, rovně střižené štětiny, malou hlavičku a pevné držadlo. Někomu ale přece jen vyhovují spíše kartáčky střední nebo tvrdé. Všechny typy kartáčků vám nabízíme pod vlastní značkou DentActiv, stejně jako vhodné dětské zubní kartáčky.

Nezapomínejte na důležité pravidlo. Kartáček bychom měli měnit alespoň jednou za tři měsíce!

OD PEPŘE K ZUBNÍ PASTĚ

Nejstarší zmínka o zubní pastě pochází ze starého Egypta, kde se doporučovala směs soli, pepře, kosatce a lístků máty. Staří Řekové ji vylepšili o abraziva, když do ní drtili kosti či mušle. Všeobecného rozšíření se dočkaly zubní prášky v 19. století, kdy se jako jejich základ používaly také rozdrcené cihly či skořápky.

V roce 1887 se ve Vídni začala prodávat zubní pasta Kalodont, jejíž název se stal i synonymem pro zubní pastu obecně. Na úsvitu 20. století se do zubní pasty začal přidávat fluorid.

Na trhu je dnes nepřeberné množství zubních past. Vyplatí se však sáhnout po těch osvědčených. V řadě DentActiv v našich prodejnách najdete jak pastu s bylinkami, tak speciální proti parodontóze, bělicí, junior pastu i pastu ve velkém balení určenou pro celou rodinu. Když si pak ještě vypláchnete ústa



antibakteriální ústní vodou DentActiv, budete mít po dlouhou dobu jistotu svěžího dechu.

ELEKTRICKÉ – ANO, ALE...

Oblíbené, zvláště mezi mladšími generacemi, jsou kartáčky elektrické. Stejně jako kartáčky klasické by měly mít měkké štětiny a malou pracovní část.

Bud'te však opatrní. Při jejich nesprávném používání můžete nevratně poškodit především dásně u krčku zubu. Porad'te se raději se svým stomatologem.

NEJEN ZUBY, ALE I MEZI NIMI

Žádným zubním kartáčkem ani nejlepší technikou čištění se nedostanete do těch nejrizikovějších míst, do mezizubních prostor. K jejich čištění slouží mezizubní kartáčky a dentální nitě.

Posouzení velikosti mezizubního kartáčku nechte na svém zubním lékaři nebo na zubní hygienistce. Malý kartáček nebude dostatečně účinný, velkým můžete zuby a dásně poškodit.

Mezizubní kartáček můžete nahradit dentální nití, která by měla být samozřejmostí v místech, kam se mezizubní kartáček nedostane. Zpočátku se při jejich používání může objevit krvácení dásní. Jakmile si osvojíte techniku a dásně zbavené plaku posílí, krvácení ustane.

Pomůckou při zubní hygieně mohou být také vodní trysky. Neodstraňují však efektivně zubní povlak z mezizubních prostor.

K ZUBAŘI DVAKRÁT ROČNĚ!

Stomatologové jsou zajedno. Důležitá je pravidelnost, správná technika a důkladnost při čištění. Nezbytnou součástí zubní hygieny jsou pravidelné návštěvy u zubního lékaře, a to dvakrát do roka.

-koř-

INZERCE



**Sbírejte
body z obalů
a získejte český cibulák!**



**Hrnek
20 bodů**

**Podšálek
20 bodů**

**Cukřenka
32 bodů**



Poctivý český cibulák získáte jednoduše!

1. **Nasbírejte potřebný počet bodů z obalů kávy Jihlavanka.**
2. **Zašlete v obálce na adresu: P. O. Box 37, 501 01 Hradec Králové 2.**
3. **Dárky Vám budou doručeny nejpozději do 45 dnů.**
4. **Akce trvá od 1. 4. 2013 do 31. 12. 2013.**

Plné znění pravidel akce naleznete na www.jihlavanka.cz

Recepty z Olomouckých tvarůžků

Masové šišky

s překvapením uvnitř...

vydatná svačinka



Loštický řízek

řízek jak ho neznáte...

teplá kuchyně



Ďábelská pizza

hanácko-italská verze...

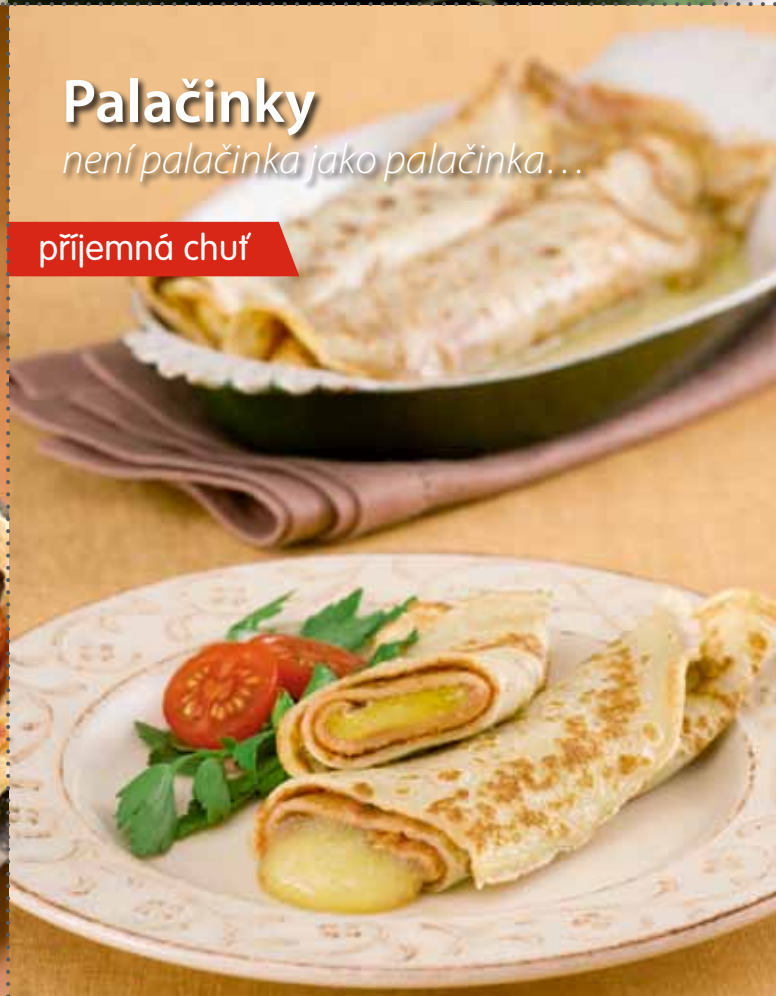
jemně pikantní



Palačinky

není palačinka jako palačinka...

příjemná chuť



Recepty z Olomouckých tvarůžků

Loštický řízek

4 silnější řízky z vepřové kýty, 100 – 150 g tvarůžků, 1 vejce, hladká mouka, strouhanka, sůl, olej na smažení

Do plátků masa zařízneme kapsu a zlehka je naklepeme. Kapsu naplníme tvarůžkem a maso spíchne jehlou či párátky. Nepatrně osolíme, obalíme v mouce, vejci a strouhance. Osmažíme v rozpáleném oleji.



Masové šišky

200 g mletého libového vepřového masa, 200 g mletého hovězího masa, 200 g Olomouckých tvarůžků (tyčinky), 1 vejce, strouhanka, tuk, sladká i pálivá paprika, rozmarýn, sůl

Mleté maso smícháme s vejcem, solí a kořením, podle potřeby přidáme strouhanku a důkladně propracujeme. Tyčinky tvarůžků zabalíme do odpovídajícího množství masové směsi. Takto vzniklé šišky grilujeme pomalu, nejlépe na grilu s poklopem, často obracíme.



Palačinky

½ l mléka, 2 vejce, 200 g polohrubé mouky, 300 g Olomouckých tvarůžků (tyčinky), kečup, libeček, sůl, olej

Vejce rozšleháme s mlékem a moukou a mírně osolíme. Palačinkové těsto lijeme na vymaštěnou pánvi a po obou stranách opečeme. Ihned po vyjmutí z pánve palačinku potřeme kečupem, posypeme nasekaným libečkem, položíme na ni tyčinku tvarůžku a zabalíme. Takto připravené palačinky narovnáme do sádlem vymaštěného pekáče a v horké troubě zapečeme.

... tradičně
jedinečné ...

Ďábelská pizza

jakékoliv těsto na pizzu, 200 g rajčat, 200 g pálivých papriček, 150 g tvarůžků, 1 cibule, sůl, oregáno, příp. tymián nebo rozmarýn, česnek, rajský protlak

Těsto rozválíme na tenkou placku, položíme ji na plech lehce potřený olejem. Tento základ potřeme olejem a rajským protlakem smíchaným s utřeným česnekem, oregánem, příp. tlučeným tymiánem nebo rozmarýnem. Poklademe plátky rajčat, tvarůžků a papričkami, lehce osolíme a upečeme v horké troubě.

Další recepty najdete na
www.tvaruzky.cz

Litoměřice



Pravčická brána



Terezín



skalní hrad Sloup



Teplice



ČTVERO ROČNÍCH DOB

Během čtvera ročního období je pokaždé jiné, ale přesto krásné. Na kole i pěšky si NP České Švýcarsko zkrátka užijete. Romantika místní přírody na vás dýchne především v podzimně zbarvených dnech. Při své místní pouti nesmíte opominout Pravčickou bránu, soutěsky Kamenice a mnohé z úchvatných vyhlídek Jetřichovických skal. Odtud je to jen kousek na výšlap k nejznámějšímu skalnímu hradu Čech, Sloupu. Tajuplné místo je ideální k osamocení rozjímání i uspořádání netradiční svatby. Ostatně zlákal i mnohé filmaře, natáčely se tu scény z pohádky S čerty nejsou žerty a Anička s lískovými oříšky. Chcete-li prověřit svou kondici, vyrazte na památnou horu Říp. Zcela jistě objevíte kouzlo, kterým Podřipsko okouzilo samotného praotce Čecha.

BOHATÁ HISTORIE

Za slavnou minulostí České republiky se můžete vydat při prohlídce bezpočtu hradů a zámků. Hrad Střekov při putování Ústeckem jistě neminete. Mohutné sídlo Lucemburků zbudované začátkem 14. století se mocně tyčí na pravém břehu Labe a poskytuje nádherný výhled do krajiny. Na trojmezí Čech, Německa a Polska pak stojí hrad a zámek Grabštejn s překrásnou renesanční kaplí sv. Barbory. Posuneme-li se v historii blíže současnosti, narazíme na novorenesanční zámek Velké Březno s rozsáhlým přírodním krajinář-

SEVERNÍ BRÁNA DO ČECH

Krása Ústeckého kraje tkví především v netradičním rázu krajiny, který je protkán mohutnými hromami sopečného původu. Dejte pozor, abyste ve skalním labyrintu nezabloudili!

ským parkem. Atmosféru dnů dávno minulých pak můžete zažít na vlastní kůži při pobytu v zámku Červený hrádek nedaleko Jirkova. Kromě klasického prohlídkového okruhu zamířte do místního technického muzea, kde se pravidelně střídají zajímavé výstavy.

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

Netrpíte-li mořskou nemocí, nasadte námořnickou čepici a vydejte se po vodách Labe Bránou Čech. Nastupte v Horních Počaplech a ochutnejte vína, která zrála na strmých vinicích podél

Labe. V Litoměřicích pak můžete pokračovat romantickou plavbou po Žernoseckém jezeře.

Pokud vás neužije na sport ani turistiku, jistě se vám Ústecký kraj zavděčí svými lázněmi. Lázně Teplice se svou historií řadí k nejstarším v republice. Zaměřují se především na onemocnění pohybového ústrojí, cévní, nervová a duševní onemocnění. Okouzlí vás divokou okolní přírodou i učesanými lázeňskými domy. Méně známé, avšak o to malebnější jsou Lázně Mšené. Ty se zavděčí především milovníkům klidu a neporušené přírody.

Chcete-li se přiblížit civilizaci, navštivte Děčín. Město ležící na soutoku řek Labe a Ploučnice osloví nejenom rodiny s dětmi mířící do zdejší vyhlášené zoo. Vyznavači historické architektury zaplesají nad místním náměstím a „Dlouhou jízdou“ ke zdejšímu hradu. Městské putování může pokračovat směrem Litoměřice s dominantou katedrály sv. Štěpána na Dómském pahorku. Zavítáte-li sem na podzim, zažijete jednu z nejdůležitějších akcí zahrádkářů, chatařů a kutilů České republiky, výstavu Zahrada Čech. Odtud už je to jen kousek do malého pevnostního městečka Terezín, které nechvalně proslulo smutnou historií nedávno minulou. Příjemnější minulost má za sebou Roudnice nad Labem pyšící se raně barokním zámkem. Chcete-li získat nad městem ještě větší nadhled, vyšlápněte na Kratochvílovu rozhlednu.

-ld-

Už jen kachničku a zelí

NENÍ
BRAMBOR
JAKO
BRAMBOR

Za vraty velkokapacitní rodinné firmy na zpracování brambor nás překvapil uvítací výbor, který byste nečekali. Veselá smečka malých, velkých, hladkosrstých, střapatých, starých, mladých pejsků. Jak jsme se záhy dozvěděli, jsou všichni z útulku a žijí tu i kočička téhož původu. Člověk by si pomyslel, že tu musí být fajn lidi. A jsou.

Pejskové se vrátili do zahrady a my jsme mohli v doprovodu ředitele Vítka Šmucera vyrazit po stopách přeměny brambor v dokonalé knedlíky, které se díky své chuti a kvalitě pyšní nejen titulem Regionální potravina Ústeckého kraje, ale i značkami Klasa a Regionální výrobek kraje Přemysla Oráče. „Brambory, které vidíte, právě dovezl jeden z kamionů

KNEDLÍKY, KTERÉ SE ROZPLÝVAJÍ NA JAZYKU

Copak kachnu, tu by mnohá hospodyňka zdárně dozlatova upekla, chutné zelí uvařila, ale bramborové knedlíky z kuchyně manželovy maminky (které on tolik opěvuje), se jí pořád nedaří. Vsadím se, že pokud by rodině předložila ty z Bramborárny v Bukovících, sklídila by pochvalu dokonce od samotné tchyně.

a rozhodně nejsou nahodile zakoupené. Na každý svůj produkt máme osvědčeného dodavatele určitých odrůd z naší republiky. Pokud bychom z nějakého důvodu nebyli spokojeni nebo se u nás dost potřebných brambor neurodilo, neváháme a brambory nakoupíme v Německu nebo Holandsku,” zdůrazňuje hned na samém začátku ředitel a vysvětluje, že zvolit pro určitý produkt tu správnou odrůdu brambor představuje do jisté míry alchymii. To ostatně zná každá hospodyňka. Jiné brambory se hodí na kaši, jiné jako příloha, další právě na knedlíky. Navíc stejná odrůda z Polabí se chová úplně jinak než ta z Vysočiny, i s tím musí výrobci bramborových produktů počítat.



NA KOSTIČKY, PLÁTKY I CELÉ

Postupujeme dál, tak jak se rodí proslavený knedlík. Ze skladu se určené bramborové hlízy dopraví do strojovny. Obrovité stroje je nejdřív operou, pak ve dvou fázích oloupa-
jí. „Znovu se vyperou v čisté vodě a poté putují dopravníkem do prvního patra,“ ukazuje Vítek Šmucer. Navlečeme si tedy ochranný oděv a vyběhneme spolu s ním po schodech. Žluťoučké hlízy tu u dvou stolů ručně dočišťuje desítky žen. Po této konečné úpravě zas tunýlkem padají do přízemí, do balírny. Tam sjedeme výtahem.

V balírně stojí speciální stroj, který podle svého nastavení dokáže brambory nakrájet na plátky, jemné či větší kostičky nebo rovnou, v případě celých hlíz, posunout do baličky Multivac. Pardon, předtím ještě naposledy oproti, zbavit vody a navážit na požadovanou hmotnost. „Baličky s tímto polotovarem jsou samozřejmě označené všemi potřebnými parametry. Ty, které se budou expedovat syrové, rovnou putují do chladicích boxů. Nás ovšem zajímají celé bramborové hlízy pro přípravu knedlíků. Ve svých obalech se skládají do těchto košů, ve kterých půjdou do autoklávu,“ popisuje Vítek Šmucer.

Autokláv je vlastně obrovský ležatý kotel. Když je zcela naplněný koši s naváženými a zabalenými brambory, uzavře se a obsluha navolí program, podle kterého se obsah kotle bude vařit. „Cyklus trvá podle charakteru brambor hodinu a půl až dvě. Pak se koše rychle přemístí do chladírny, kde se baličky zchladí na zhruba 10 °C. V další chladírně pak na 1-5 °C a to už je konečná teplota produktů, které odpoledne pracovníci expedice připraví řidičům na rozvoz. Řidiči najíždějí jeden po druhém a od půlnoci do páté ráno nakládají a odjíždějí s našimi chladírenskými vozy do všech koutů republiky,“ dozvídáme se další postupy.

ŽÁDNÁ CHEMIE!

Vítek Šmucer se usmívá, protože vidí, že nás zajímají především knedlíky, kvůli kterým jsme tady. Odvádí nás



proto zas nahoru do místnosti zasvěcené právě knedlíkům a bramborové kaši.

„Vařené a zchlazené brambory se nasypou do velkého průmyslového mlýnku, který je rozmělní najemno. Pak se přemístí do míchačky, kde se mísí s ostatními ingrediencemi – speciální směsí na bramborové knedlíky, což je hrubá mouka, krupice, sušené bramborové vločky, vaječná směs, sůl a koření. Vše naprosto přírodní, u nás žádné konzervanty a chemické přípravky nenajdete,“ zdůrazňuje ředitel.

Výsledná hmota voní, vypadá a chutná, jako když jste uždibovali babičce z mísy těsto na bramborové knedlíky – tedy výborně. Bramborová směs se přesune k dalšímu stroji, narážce, jakou používají řezníci při výrobě salámů. Jenže tady se do umělých střívek o průměru zhruba 7 cm neplní rozebrlé maso, ale těsto. Půlkilové šišky rovnají pracovníci tohoto úseku na pojezdový regál a ten pak převezou do dalšího speciálního kotle, kde se při přesně stanovené teplotě páry a v určeném čase uvaří. Věřte nevěřte, za hodinu tu díky výkonné technice a šikovným rukám obsluhy vyrobí na tisíc šišek. „Jakmile jsou uvařené, rovněž se rychle zchladí. Z chladicích boxů se expedují do gastroprovozoven, nemocnic, restaurací, obchodů. Sázíme na kvalitu surovin i zpracování, proto mohou mít někdy i týdenní záruční lhůtu,“ zdůrazňuje Vítek Šmucer. Na kvalitě pracují pořád, získané certifikace to dokládají. Teď se snaží o další stupeň, získání certifikace IFS, která umožňuje dodávat do potravinových řetězců po celé Evropě.

BUDOU POŘÁD V POHODĚ

Možná jste se i vy setkali s logy Bramborárny v Bukovicích „Brambory v pohodě“ nebo „Knedlíky v pohodě“. Logo prý čeká určitá změna. V pohodě však tady budou vyrábět dál bramborové knedlíky jako od maminky, nadýchanou kaši, bramborové polotovary a plánují sortiment dále rozšiřovat. Takže se máme nač těšit.

Jana Kořínková

POLABSKÉ HODOVÁNÍ

Ani Ústecký kraj nebyl ve své historii rájem bohatých. Proto se lidé museli naučit vystačit v kuchyni s málem. Kvalitní suroviny, které našli na zahradě, v lese, ale také ve svém malém hospodářství, daly vzniknout leccjakým lahůdkám.

TRMICKÁ MAKOVÁ MUŠLE

NA TĚSTO:

| 1 kg hladké mouky | 150 g cukru
| 150 g másla | 2 sáčky vanilkového cukru
| 2 kostky droždí | 1 vejce
| špetka soli | 250 ml vlažného mléka

NA NÁPLŇ:

| 500 g makové náplně | 3 lžíce mléka
| moučkový cukr | nastrohaná kůra
z 1 citronu | 1 lžička skořice

Z mléka, droždí, jedné lžice cukru a jedné lžice mouky vytvoříme kvásek, který necháme vzejít. Poté přidáme zbytek mléka, mouky, máslo, cukr, vejce, špetku soli a uhněteme vláčné těsto. Necháme kynout alespoň hodinu. Makovou náplň osladíme, přidáme citronovou kůru, skořici a 3 lžíce mléka. Z těsta vytvarujeme malé kuličky, které rozválíme na placku, plníme makovou náplní a přehneme do tvaru mušle. Necháme odpočinout na plechu, pomazeme rozšlehaným žloutkem a pečeme dozlatova.



LITOMĚŘICKÝ ZÁVITEK

| 500 g vepřové kýty | 200 g kysaného
zelí | 2 nožičky párků | 2 lžíce hladké
mouky | olej | sůl | pepř

Z vepřové kýty nakrájíme plátky, naklepeme je, osolíme a opeříme. Na každý plátek rozložíme kysané zelí a rozpůlený párek. Dobře zabalíme a upevníme kuchyňskou nití nebo párátky. Zaprášíme hladkou moukou a zprudka opečeme ze všech stran na oleji. Pak podlijeme vývarem a pozvolna dusíme. Před dokončením závitky vyjmeme, výpek orestujeme, sebereme přebytečný tuk a dolijeme vývarem, povaříme a podáváme.



HOUBOVÉ KARBANÁTKY

| 500 g čerstvých hub | 1 cibule
| 100 g anglické slaniny | 2 lžíce másla
| 2 vejce | 1 starší rohlík nebo houska
| hladká mouka | strouhanka | sůl
| pepř | drcený kmín | olej

Na másle zpěníme cibulku, přidáme nejmenší nakrájenou anglickou slaninu, orestujeme dozlatova a přidáme houby. Osolíme, okořeníme a dusíme doměkka. Na závěr přidáme nejmenší nakrájenou žemli a vejce. Promícháme a z hotové směsi tvarujeme karbanátky. Obalíme je v trojbalu a smažíme na oleji dozlatova. Podáváme s chlebem a zeleninou. -/d-



COOP DOBRÉ RECEPTY

Už hezkou řádku let vám COOP přináší všechno dobré. Jako horkou novinku pro své zákazníky přichystal COOP DOBRÉ RECEPTY, kterými udělá radost všem příznivcům jak COOPu, tak chytrých telefonů.



CO POTŘEBUJETE

Abyste mohli využívat tuto novou aplikaci, potřebujete chytrý telefon s operačním systémem iOS (iPhone nebo iPad) nebo s platformou Android.

Pak už stačí jen navštívit webové stránky www.coopdobrerecepty.cz, z nichž si ZDARMA tuto aplikaci můžete stáhnout.

CO COOP DOBRÉ RECEPTY NABÍZEJÍ

Tato novinka vám přináší spoustu inspirací pro snídaně, polévky, obědy, moučníky, nápoje i zdravou výživu. Každý recept obsahuje seznam surovin. V něm jsou pochopitelně zvýrazněny ty ze sortimentu vlastních značek COOP. Můžete tedy směle vyrazit na nákup, aplikace poslouží i jako nákupní seznam.

Podle srozumitelného postupu přípravy pokrmu dokáže chutné jídlo uvařit snad úplně každý.

NA CO SE MŮŽETE JEŠTĚ TĚŠIT

Přelomovým datem je 1. květen. Od tohoto dne budete moci vkládat vlastní recepty, hodnotit ty ostatní a vytvářet žebříček oblíbenosti. A také budete moci soutěžit.

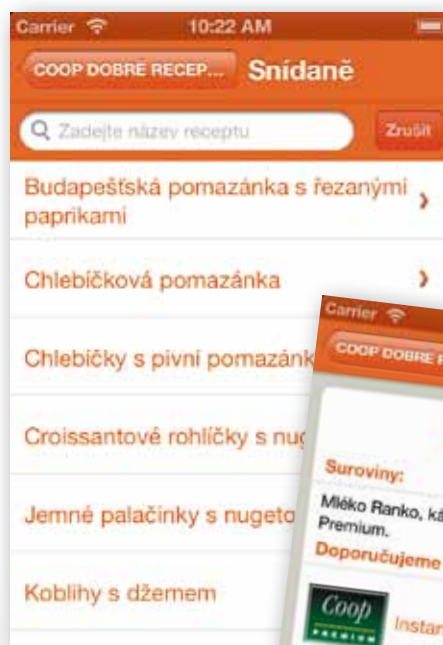
VYHRAJTE S COOP DOBRÉ RECEPTY

Velká receptová soutěž bude probíhat od **1. května** do **31. října 2013**. Každý účastník soutěže, tedy ten, kdo vloží do aplikace vlastní recept, vyhrává předplatné časopisů mediálního partnera. Navíc se účastní bojů o „**COOP Nejlepší recept měsíce**“ a „**COOP Nejlepší recept roku 2013**“. Kritériem pro ty nej recepty je aktuální nejlepší hodnocení uživatelů. Aby recept mohl soutěžit, musí obsahovat alespoň tři produkty z řad vlastních značek COOP.

O cenách a podrobných pravidlech soutěže vás budeme včas informovat.

Takže zatím v klidu přemýšlejte, který ze svých kulinářských skvostů pošlete do boje o COOP Nejlepší recept.

Aplikaci COOP DOBRÉ RECEPTY si ZDARMA stáhnete ze stránek www.coopdobrerecepty.cz.



COOP SYMPATIKY 2012 ODTAJNĚNY

Tradiční Společenský ples COOP Centrum družstva v pražském Top Hotelu se letos konal na svatého Valentína. Svátek zamilovaných si všichni užívali plnými doušky. Moderátor Jan Pokorný šířil dobrou náladu a úsměvy do všech stran. Báječná Helena Vondráčková svým zpěvem povznášela vzhůru k výškám. Sympatický Vašo Patejdl svou písní varoval, co může způsobit zanedbaný sex. A naše Sympatiky? Ty byly k pomilování. Všechny byly báječné a skvělé. Odborná porota se letos při výběru opravdu zapotila, a dokonce se členové i pohádali. Jak to všechno nakonec dopadlo?

ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÁ ČÁST SOUTĚŽE

1. místo: **LUCIE ULICOVÁ**
(COOP Družstvo HB)
2. místo: **ROMANA KREJZAROVÁ**
(Jednota, SD v Jindřichově Hradci)
3. místo: **EVA MERHOUTOVÁ**
(Jednota – Družstvo spotřebitelů v Kaplici)

COOP SYMPATIKA 2012

1. místo: **LUCIE ULICOVÁ**
(COOP Družstvo HB)
2. místo: **VERONIKA ČERNÁ**
(Družstvo Jednota Kladno)
3. místo: **PAVLÍNA JOHNOVÁ**
(Jednota, SD v Pardubicích)

VÍTĚZOVÉ

Z ŘAD ČTENÁŘŮ A ZÁKAZNÍKŮ, KTEŘÍ HLASOVALI pro vítězku čtenářsko-zákaznické části soutěže: **Gabriela Zapletalová**, Havířov
Miloš Kačírek, Chlumec
Luboš Rasocha, Chotěboř
Jaroslava Hloušková, Lipůvka
Kateřina Jungwirthová, Český Krumlov.



LUCIE ULICOVÁ –

VÍTĚZKA SOUTĚŽE COOP SYMPATIKA 2012, VÍTĚZKA ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÉ ČÁSTI SOUTĚŽE

Jaké jsou první pocity?

No, zatím mi to ještě nedošlo, takže smíšené.

Kdo vás přihlásil?

Naše paní instruktorka mi nabídla, jestli bych se nechtěla přihlásit. Sama jsem nenašla odvahu. Ale našla mě, takže jsem zkusila poslat fotky.

Jaký byl nejpříjemnější moment z celé soutěže?

Zatím určitě dnešní ples. Nejvíce se mi líbila atmosféra kolem, lidé jsou moc příjemní.

Doufala jste, že byste se mohla umístit?

Jisté naděje byly, ale určitě jsem to nečekala. Jak říkám, zatím mi to vůbec nedochází.

Kdo vám během dnešního večera fandí?

Tchyně, sestra a její přítel.

Vyhrála jste osobní automobil. Máte řidičák?

Ne, nemám, ale v nejbližší době si ho udělám.

Půjčíte zatím někomu klíčky od vozu?

Ne!!! (smích) Zatím si ho budu jenom leštit.

Stačila jste někomu už tuhle šťastnou novinu zavolat?

Ještě ne. Ale první bude určitě paní vedoucí.

Myslíte si, že svým vítězstvím namotivujete další kolegyně?

My nejsme tak velký obchod, takže nevím, koho bych nabudila. Možná někoho z okolních prodejen.

Těšíte se na případné další akce, focení? Jste připravená na to, že teď bude vaše tvář častěji vidět?

Určitě by mi to nevadilo. Jako malá holka jsem samozřejmě klasicky toužila po roli modelky. Akorát jsem moc nevyrostla, takže jsem měla smůlu. (smích)



PAVLÍNA JOHNOVÁ –

3. MÍSTO COOP SYMPATIKA 2012

Jaké jsou první pocity po vyhlášení výsledků?

Vůbec mi to nedochází. Ale určitě jsem ráda. Holky jsou nádherné, mladší a ještě ke všemu mají delší vlasy! Tak jsem si nedělala žádné naděje.

Kdo vás přihlašoval?

Já jsem se přihlásila sama, jsem takový blázen. Už jsem tady byla před čtyřmi lety jako náhradnice a zase by mi nevadilo, když bych letos byla jen náhradnicí. Alespoň bych si užila tenhle báječný ples!

Takže to hýčkáni kolem je to pravé?

Určitě, to líčení, krásné šaty...

Dostali jste spoustu dárků, co vám udělalo největší radost?

Ještě jsem si nestihla všimnout, co všechno jsme dostali. Takže momentálně tahle kytička a korunka!

Tančila jste s manželem? Trénovali jste?

Trénovali jsme až tady na pokoji, doma jsem ho nechtěla moc otravovat.

Budete podporovat kolegyně, aby se přihlášily?

Určitě! Ty mladší do toho dokopu a klidně sem s nimi pojedu. Ale hodně záleží na nátuře.

Vládla mezi soutěžícími rivalita?

Vůbec ne. Každá jsme měla z něčeho strach, hlavně z rozhovorů. Ale nakonec se to dalo přežít.

Byla nějaká chvíle, kdy jste si říkala: „Proč jsem do toho lezla?“

Ano, když jsme jeli na focení a já jsem pozorovala děvčata a říkala jsem si, že jsem tam nejstarší! Tak to jsem si říkala, že mezi nimi nemám co dělat.

Budete někomu tuhle radostnou novinu volat?

Asi vzbudíme dceru, ta je doma s babičkou a dědečkem a určitě na to čekají. A holky z práce taky fandí, takže těm pošleme SMS.

**VERONIKA ČERNÁ –**

2. MÍSTO COOP SYMPATIKA 2012

Jaký to je pocit? Už jste si to vůbec uvědomila?

No, zatím si to moc neuvědomuji. Spíš zítra ráno, až se ze všeho proberu.

Kdo vás přihlašoval?

Vedení z Kladna. Sama bych do toho nešla.

Účastnil se někdo z vašeho okolí?

Zatím ne.

Když vám volali, že jste vybraná, oslavili jste to?

To ani ne, ale dneska budeme určitě slavit. A v pátek nebo v sobotu budeme pokračovat! Podle toho, jak pozdě dneska skončíme. (smích)

Stačila už jste někomu zavolat?

Ještě ne, ale mám tady celou rodinu, to je nejdůležitější.

S kým jste tančila?

S manželem mé sestry, půjčila mi ho.

Dostali jste spoustu dárků, co vám udělalo největší radost?

Ta hlavní výhra (zájezd v hodnotě 60 tisíc – pozn. red.), ale super bylo všechno.

Doporučíte kolegyním, aby se přihlášily?

Určitě ano, bylo to perfektní.

Co se vám na celé soutěži líbilo nejvíc?

Atmosféra, lidi, holky, celkově to bylo super.

**EVA MERHOUTOVÁ –**

3. MÍSTO ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÁ ČÁST

Jaké jsou první pocity?

Skvělé, já jsem to vůbec nečekala.

Kdo vás přihlašoval?

Já už jsem byla minulý rok, ale nedostala jsem se. Takže jsem to zkusila znovu.

Kdo vás dnes podporuje?

Přítel se sestrou a nejbližší – přítelova teta.

Přítel s vámi tančil?

Ne, netančil. Je po operaci, takže jsem tancovala se strejdem.

Trénovali jste doma?

Drobítek.

Dostali jste spoustu dárků, co vám udělalo největší radost?

Určitě kosmetika.

Měla jste modelkovské sny jako malá.

Určitě ano.

Myslíte si, že vaše vítězství bude motivovat i vaše kolegyně?

Možná ano. Všichni mě podporovali, volali a posílali SMS.

**ROMANA KREJZAROVÁ –**

2. MÍSTO ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÁ ČÁST

Jak se cítíte?

Mně je skvěle. O to víc, že mi hlasy poslali lidi a ne porota.

Kdo vás dnes podporoval?

Přítel, sestra, její přítel.

A tančila jste s?

Se sestřiným přítelem. Ten se mi sám nabídl, je stejný extrovert jako já.

Trénovali jste?

Vůbec, to byla premiéra. My jsme si k sobě jenom stoupli, jestli to půjde, a to bylo všechno.

Přihlašovala jste se sama?

No, do toho mě uvtřaly holky z ústředí. Jednou už jsem se účastnila – předloni jako náhradnice.

Budete je do toho tedy vrtat vy za rok?

Ona určitě nepůjde. Já jsem říkala, že půjdeme spolu, ale marně.

Dostali jste spoustu cen, udělala vám některá ohromnou radost?

Mně udělali největší radost ti lidi. On je to moc příjemný pocit!

VARIACE NA KNEDLÍKOVÉ TÉMA

Většina gurmánů má svůj oblíbený recept po babičce, po kterém pravidelně v čase svátečního oběda sáhne. U knedlíků je ovšem vždy co vylepšovat. Vždyť už samotný způsob tepelné úpravy zásadně ovlivňuje výsledek!

VODA, HRNEK, UBROUSEK

Knedlík vařený ve vodě byl dlouhou dobu naprostou klasikou, nicméně současná doba od jeho přípravy rychle ustupuje. Tedy pokud mluvíme o knedlicích kynutých. Ty bývají po uvaření oslzlé a ve vodě často ztrácí svou kyprost. K co nejlepšímu výsledku je třeba knedlíky po vyjmutí z vody propíchat jehlicí nebo špejlí a pomazat rozpuštěným máslem. Velký boom v kuchyni naopak zažívají hrnkové knedlíky, které se svou chutí i konzistencí přibližují knedlíkům karlovarským. Hlavní ingrediencí bývají housky, vejce, slanina a bylinky. Na přípravu jsou časově nenáročné a výsledek většinou vždy předčí očekávání. Jsou sice hutnější než houskové knedlíky, ale pro většinu strávníků chuťově zajímavější. Jen nesmíte zapomenout hrneček před použitím vymazat notnou dávkou másla, aby se těsto nepřilepilo!

Pracnějším způsobem, ovšem s úchvatným výsledkem, se připravují knedlíky v ubrousku. Těsto na jejich přípravu je řidší a vaří se delší dobu buď zcela ponořené ve vodě, nebo uvázané



CO ČECH, TO KNEDLÍK

- ▶ existují recepty na knedlíky pečené v bábovkové formě.
- ▶ aby měly knedlíky krásně nažloutlou barvu, přidejte do těsta špetku kurkumy.
- ▶ místo mléka můžete použít minerálku, která knedlíkům dodá na kyprosti.
- ▶ aby se knedlíky nelepily na pařáček, vyložte jej pečicím papírem.

na vařečce v páře. Také ubrousek je vhodné před použitím řádně promastit! Obměnou ubrouskového knedlíku je knedlík napařovaný, který se vaří ve vodní lázni na pařáčku vyloženém mokrou utěrkou či plátnkem. Především kynuté knedlíky tak zůstanou krásně nadýchané.

DO PEKÁČE S NIMI

Fenomémem, který se svou historií řadí k západočeskému regionu, jsou pak knedlíky pečené! K jejich výrobě se používá hrubá mouka či krupice a mohou být buď plané, nebo s příchutí slaniny, či česneku. Mají nejčastěji podobu klasického válečku, větších noků nebo řezů z plechu. Hodí se především k zelí, ale najdou se gurmáni, kteří je ocení také u smetanových omáček.

NOVÁ DOBA DIKTUJE NOVOU ÚPRAVU

Knedlík v mikrovlnné troubě už není žádným science fiction. Tímto způsobem lze připravovat kynuté i bramborové knedlíky a výsledek není až tak špatný! Těsto je třeba rozválet do menších válečků nebo bochníčků a zabalit do igelitového sáčku, který lehce navlhčíme vodou. Samotná tepelná úprava trvá od 20 do 30 minut, podle toho, na jaký příkon knedlíky „vaříme“. Igelit se hodí také pro přípravu knedlíků ve vodě. Máte-li obavu, aby se knedlík nerozvařil, můžete k jeho přípravě použít igelitové sáčky na tlačenko nebo prejt. Těsto může být řidší a jemnější konzistence a můžete také experimentovat s přidáním uzeniny nebo bylinek. Pokud jste milovníky zdravých jídel, jistě se vám bude doma hodit parní hrnec. Také v něm lze připravit knedlíky lehké jako pírko.

-ld-

HRNKOVÉ KNEDLÍKY

| 2 hrnky hrubé mouky | 2 hrnky vlažného mléka | 4 rohlíky | 4 vejce | 1 lžička soli | petrželka | máslo

Rohlíky nakrájíme na drobné kostky a necháme okorat nebo vysušíme v troubě. Mouku, žloutky, mléko a petrželku dobře promícháme, osolíme a přidáme pokrájený rohlík. Z bílků ušleháme tuhý sníh, který zapracujeme do základu. Těstem do 2/3 plníme vymazané 250 ml hrnky. Hrníčky vložíme do hrnce s vroucí vodou, měly by být ponořené z jedné poloviny. Přikryjeme pokličkou a vaříme přibližně 30 minut. Po uvaření knedlíky necháme chvíli odpočinout, vyjmeme z hrnečku a pomazeme máslem.



GERMKNÖDL

| 450 g hladké mouky | 70 g krystalového cukru | 1 instantní droždí | 1 lžička citronové kůry | 1 vanilkový cukr | špetka soli | 80 g změkklého másla | 250 ml vlažného mléka

NA NÁPLŇ:

| 150 g povidel | 1 lžíce rumu | 1/3 lžičky skořice

Ingredience na těsto vsypeme do větší mísy a zapracujeme dohromady nejlépe pomocí hnětače, v případě potřeby přispíváme mouku, aby těsto bylo vláčné, ale nelepivé. Necháme na teplém místě kynout alespoň hodinu. Z těsta vytvoříme bochánky přibližně po 50 gramech, rozválíme je na placku, kterou plníme povidlovou náplní a zabalíme jako buchtu. Hotové knedlíky necháme alespoň 15 minut odpočinout na pomoučeném vále. Vaříme v páře 10–20 minut podle velikosti. Podáváme s rozpuštěným máslem, moučkovým cukrem a namletým mákem nebo kakaem.



KLOUZÁKY

| 500 g brambor | 50 g hrubé mouky | 50 g strouhanky | 1 vejce | sůl

Brambory oloupeme a nastrouháme najemno, přelijeme je vroucí vodou a promačkáme. V míse je promícháme s ostatními ingrediencemi. Z těsta vykrajujeme lžičkami noky, které vaříme ve vroucí osolené vodě. Podáváme jako přílohu nebo se zelím a opečenou slaninou.

INZERCE

Kysané mléčné nápoje z Kunína
v novém praktickém balení
s jemnější chutí



Ze slovenských STRÁNÍ



PEČENÉ JEHNĚČÍ KOLÍNKO NA PIVĚ

| 4 jehněčí kolena | 1 červená cibule
| 1 žlutá cibule | 4 stroužky česneku
| 500 ml černého piva | 500 g kořenové
zeleniny | 5 kuliček nového koření
| 5 kuliček černého pepře | drcený černý
pepř | drcený kmín | červená paprika
| sůl

Jehněčí kolena předvaříme spolu s očištěnou kořenovou zeleninou, vývar sceďíme a používáme na podlévání. Předvařená kolena dáme na plech, přidáme najemno nasekanou cibuli a česnek, koření a podlijeme vývarem a černým pivem. Pečeme nejprve zakryté poklicí, na posledních 30 minut odkryjeme, aby se vytvořila křupavá kůrčička. Podle potřeby podléváme. Podáváme s chlebem nebo karamelizovaným červeným zelím a knedlíkem.



Nekonečné zelené pláně, křišťálově čistá horská voda a síla slunečních paprsků. Právě to dává skopovému masu jedinečnou chuť a vysokou kvalitu. Nechejte se inspirovat tisícerou chutí a zakousněte se do křupavé kůrčičky.

TROCHA TEORIE

Skopové maso je souhrnné označení pro maso z ovčí, beranů a skopců. Díky vysokému obsahu vitamínů skupiny B, draslíku a železa se doporučuje především chudokrevným jedincům. Je také velice bohaté na konjugovanou kyselinu linolovou (CLA), jež podporuje spalování tuků a zároveň zachování svalové hmoty. Nejvíce CLA obsahuje dobytek chovaný na zelených pastvinách a krmný přirozeným krmivem. Takové maso je zároveň jemné, měkké a šťavnaté.

CO VYBRAT

Obecně se doporučuje vybírat maso z kusů mladších dvou let a jehněta stará 9–12 týdnů, která jsou ještě krmená mlékem. Kvalitní skopové maso by mělo mít sytě červenou barvu, starší maso je tmavě až hnědočervené a tužší. Kromě nejoblíbenějších částí masa, jako je svíčková nebo roštěnec, stojí za pozornost i krk či karé, které se hodí na dušení i pečení. Vynikající je také pečené skopové koleno, stehno nebo hruď. Zatímco po jehněčím mase můžete sáhnout i při dietě, u masa ze skopců

a beranů buďte opatrnější. Klasické úpravy skopového masa se neobejdou bez česneku, tymiánu, jalovce, černého piva či červeného vína. Historie zaznamenává také „dobroty“ v podobě skopového vařeného s kyselým ovčím mlékem nebo podmáslím. Moderní gastronomie chutě obohacuje pomocí whisky, citrusové šťávy i nezvyklé zeleniny, jakou je fenykl či patison. Levnější variantou skopového masa je použití vnitřností. Prvotřídní lahůdkou jsou skopové ledvinky na rožni spolu s cibulkou a slaninou.

NA CO DÁT POZOR

Skopové maso obsahuje vysoké množství lojové složky. Po vychladnutí je maso tuhé, a proto je potřeba jej podávat co nejvíce horké. K uchování tepla skvěle poslouží nahřáté talíře a gloše. Skopové maso je chuťově výraznější než ostatní druhy mas, která nám končí na talíři. Někdo si rád vychutná intenzivní chuť skopového, a proto při tepelné úpravě používá pouze sůl, pepř a čerstvé bylinky, jiný raději chuť naruší výraznějším kořením a česnekem.

SKOPOVÝ ŠOULET

| 500 g skopové plece | 200 g uvařených krup | 200 g bílých fazolí
ve slaném nálevu | 150 g anglické slaniny | 1 větší cibule
| 2 stroužky česneku | majoránka | sůl | pepř | lžíce sádla

Skopovou plec uvaříme v osolené vodě, vynikající je uzená skopová plec. Na sádle zpěníme cibuli, přidáme nakrájenou anglickou slaninu, česnek utřený se solí a kroupy s fazolemi. Okořeníme, přilijeme skopový vývar a povaříme. Skopovou plec nakrájíme na plátky, šoulet přendáme do varné misky, poklademe na něj nakrájené skopové, podlijeme vývarem a zapečeme v troubě.



KARBANÁTKY NA ŠPÍZU

| 500 g skopového mletého masa (krkovice, plecko, kýta)
| 1 lžička drceného kmínu | hrst čerstvého nasekaného koriandru
| 2 stroužky česneku | 1 vejce | strouhanka

Nejlepší karbanátky jsou z domácího mletého masa, kdy nešetříme ani tučnějšími kusy, jako je krkovice. Maso smícháme s kořením, ulisovaným česnekem, vajíčkem a dobře promícháme. V případě potřeby přidáme čerstvou strouhanku. Ze směsi tvarujeme malé kuličky, které napichujeme na špejli a smažíme na rozpáleném tuku. Na špíz můžeme přidat zeleninu a uzeniny dle chuti. Koriandr můžeme nahradit koprem nebo bylinkami ze zahrady.

-drei-

INZERCE

OCHUTNEJ OVO NOVINKU OD PARDÁLA

PARDÁL S PŘÍCHUTÍ BEZOVÉHO KVĚTU



S CHUTÍ POMÁHEJME ŠKOLÁM I DĚTEM RŮST



Z celé republiky
vyhraje 6 škol nebo školek.
Každá získá 200 000 Kč.

Více informací na www.rostemeschuti.cz

**Vaše účtenky od jakéhokoli rostlinného tuku Rama
rozhodnou, jestli mezi vítěznými školami bude
i ta, kam chodí Vaše dítě.**



Soutěž trvá od 1. 3. 2013 do 30. 9. 2013.

Hovězí JE ZNOVU IN

NA RAJSKOU PŘEDNÍ

Na méně náročné úpravy typu vaření či dušení je nejlepší hovězí maso přední (např. podplečí, krk, kliška, hrudí, bok s kostí i bez kosti), pečení či smažení vyžadují maso zadní (např. plec, vrchní a spodní šál). Na nejnáročnější úpravy, jako jsou steaky, tatarský biftek atd., se hodí nejvíce roštěnec nebo svíčková.

Nikdo samozřejmě nedělá chybu, pokud použije kvalitnější maso na méně náročnou úpravu, naopak to ale neplatí. I když guláš je nejlepší z klišky, ze svíčkové by to nebylo ono. Pro zajímavost krk, který je u nás považován za méně kvalitní druh masa, je v mnoha evropských zemích velmi ceněn a používán dokonce i na steaky.

ČÍM MLADŠÍ, TÍM LEPŠÍ

Naštěstí už jen výjimečně se na pultu obchodů dostává maso ze starých dojníc, se kterými jsme se museli spokojit v dobách ještě před dvěma desítkami let. Ať jsme ho vařili sebedéle, pořád bylo tvrdé a těžko jsme ho rozžvýkali.

Nejlepší hovězí maso je z dobře a zdravě krmených mladých jalovic, volků a býčků. Pokud si chcete koupit opravdu kvalitní maso, hledejte takové, které pochází z dobytky chovaného na pastvinách. Takové maso je křehčí a má jemnější chuť. Ani z konvenčních chovů však dnes už nekupujete anonymní kus masa, protože jeho značení má svou legislativu, která uvádí, co musí být

Nemoc šílených krav, která nám znechutila hovězí maso na začátku devadesátých let minulého století, už u nás díky přísným veterinárním opatřením nehrozí, a tak znovu stoupá jeho obliba. To je dobře, obsahuje spoustu důležitých živin a minerálních látek, takže ho musí vzít na milost s určitou výhradou i zastánci zdravé výživy. Ti radí, abychom ho na jídelníček zařazovali maximálně dvakrát třikrát týdně. S tím můžeme jen souhlasit, zdravá strava má být pestrá.

u řeznického pultu nebo na balíčku s masem uvedeno.

Čerstvé maso je na první pohled pěkné, na řezu lesklé, barva je příjemně červená, s jemným mramorováním.

Od porážky do doby, než se dostane na náš stůl, však musí „vyzrát“, aby bylo křehké a chutnější. Vyzrálé maso má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro co nejlepší kulinar- ní využití.

MINUTKY Z HOVĚZÍHO

Biftek jako v Argentině u nás bohužel stále není jednoduché připravit.

Maso speciálních masných plemen, ze kterých se ve světě zhotovuje, totiž vyniká mramorováním.

Tuk je jemně roztroušený mezi svalová vlákna.

Díky tomu je maso

šťavnaté a má i výraznější

chuť. Ovšem na některých

českých či moravských pastvinách už se prý taková plemena pasou.

Protože ale nejspíš jejich maso těžko putuje pravidelně až do naší prodejny, můžeme si vypomoci svíčkovou nebo nízkým roštěncem.

MĚLI BYCHOM DODRŽOVAT NĚKOLIK ZÁSAD:

► Plátky zásadně krájíme přes vlákno.

► Než maso položíme na rozpálený olej, mělo by dosáhnout pokojové teploty.

► Maso předem nenaklepáváme, nenakládáme, solíme až na talíři.

► Maso zprudka opečeme na kvalitním oleji, pak z něj nevyteče šťáva. Pokud je steak vyšší a chceme ho mít více propečený, pak ho musíme 5–6 minut dopéct v rozpálené troubě.

-koř-



NA OSTŘÍ NOŽE

Abyste mohli v kuchyni čarovat jako profesionálové, potřebujete správné nástroje. Kvalitní nůž je prvním předpokladem úspěšného vaření.

Babička vždy říkala, že říznutí tupým nožem bolí podstatně víc než nožem nabroušeným. To by samozřejmě neměl být jediný důvod k tomu, abyste svůj nožířský arsenál měli vždy pořádně vybroušený!



VYRÁŽÍME NA NÁKUP

Pořizujete-li si zbrusu nové pomocníky, všimněte si především použitého materiálu, zpracování střenky i jejího tvaru. Nůž by měl být vyroben z kvalitní oceli, tudíž by se neměl ohýbat. V současnosti jsou velkým hitem nože z damažské oceli, která se dříve využívala pro výrobu mečů. Střenka je nejčastěji plastová, dřevěná nebo celokovová. U té je velkou výhodou, že se pod ní nemohou udržovat nečistoty. Pro většinu domácích kuchtíků bude rozhodující, jak nůž padne do ruky. Vyplatí se ovšem upřednostňovat materiály, které jsou dobře přilnavé i v případě mokrých či mastných rukou.

Cena nožů je odstupňovaná podle několika kritérií. Záleží na tom, zda pořizujete nože pro domácí či profesionální použití, jaké materiály preferujete, jakou velikost a druh nože potřebujete a především od jakého výrobce jste si krájecí nářadíčko vybrali. Kvalitní nože pro domácí použití se dají pořídit už od 200 Kč, zatímco profesionálové musejí sáhnout do kapsy i pro tisícikoruny.

ZÁKLADNÍ NÁDOBÍČKO

Nejoblíbenějším druhem nože, který se dá využívat téměř pro všechny účely, je nůž dranzírovací – porcovací. Jedná se o nůž s širším a silnějším ostřím s vysokou odolností. Pro zpracování ryb i vykostování mas se hodí filetovací či filírovací nůž, který oceníte také při porcování pečení a drůbeže. Má úzkou a hladkou čepel, která dokonale sleduje kontury krájeného jídla. K porcování masa i pro úpravu zeleniny jsou nevhodnější špičkové nože, mají ostrou špičku, středně dlouhou a širokou čepel. Pro drobnější kuchyňské práce, loupání a zpracování ovoce a zeleniny vybírejte menší nože ideálně s lehce zahnutou čepelí. Nůž na pečivo by měl mít naopak vroubkovanou čepel a zakulacenou špičku. Skvěle vám poslouží i při krájení měkké zeleniny, jakou jsou např. rajčata, ale také zmrzlých potravin.

Pro ozdobné krájení se vám doma budou hodit kerblovací nože. Mají nejrůzněji upravené ostří a oceníte je především při přípravě zeleninových obloh a ovoce. Samostatnou kapitolou jsou nože na sýry. Nejčastěji mívají

zoubkovanou děrovanou čepel, na niž se sýr nepřilepí, a dvojitou špičku připomínající vidličku. Pokud v kuchyni rádi využíváte čerstvé bylinky, nesmí vám chybět ani krájecí kolébka se dvěma čepelími.

SPRÁVNÁ ÚDRŽBA A SKLADOVÁNÍ

Aby vám nože vydržely co nejdéle jako nové, musíte se o ně správně starat. Pokud výrobce výslovně neuvádí, nože nikdy nemyjte v myčce nádobí. Stačí je umýt ve vlažné vodě se saponátem a především je dokonale vysušit! Jestliže nože skladujete v přihrádce, budou se vám na ně hodit pochvy, které zabrání nežádoucímu pořezání. Pohodlnější je však skladování v dřevěných špalcích, do nichž se vejde větší množství nožů. Na podobném systému fungují také magnetické špalky či magnetické lišty. Díky nim máte ostré nože neustále po ruce! Jestliže čepel už není tak ostrá, jak je záhodno, můžete vyrazit ke specialistovi nebo nůž přebrousit na domácím brousku. Na trhu jsou k dostání klasické ocílky, keramická brousítká i elektrické brousky.

KDYŽ OCEL NESTAČÍ

Zastánci používání keramických nožů v kuchyni vyzdvihují několik kladů: Keramická čepel neničí vitamíny, nezanedbává na potravinách žádný pach a zůstává ostrá po dlouhou dobu. Z tohoto důvodu se jejich používání zaměřuje především na zpracování ovoce a zeleniny a dětských pokrmů. Kvůli křehlosti použitých materiálů se však nehodí na krájení tvrdších potravin a je třeba dávat pozor i při jejich skladování.

Méně kvalitní, ale stejně oblíbené, jsou potom nože plastové.

KRÁJECÍ A SERVÍROVACÍ PRKÉNKA

Žádnému kuchtíkovi nesmí v kuchyni chybět kvalitní krájecí a případně servírovací prkénko. Plasty hýbou svě-

tem, proto není překvapením, že jsou využívány i v kuchyni. Žhavým trendem jsou především ohebná prkénka, která se snadno



udržují, zabírají málo místa a ještě ke všemu jsou velice praktická. Potraviny na prkénku nakrájíte a bez problémů je přenesete a vsypete na hrnce či misky, aniž byste je rozsypali okolo. Plastová prkénka jsou populární také díky vysoké hygieničnosti. Velkou výhodou je i nižší pořizovací cena. K dostání jsou v nejrůznějších barvách, což umožňuje rozlišit, jaké prkénko použijete na zeleninu, jaké na maso či pečivo.

Výhodou dřevěných prkének je především masivní zpracování, které se

hodí hlavně pro přípravu a porcování masa. Tato prkénka bývají většinou vybavena drážkou, která zachycuje šťávu a další tekutiny. Dřevěná prkénka nemyjte v myčce nádobí, stačí je opláchnout v saponátové vodě a nechat dobře vyschnout na vzduchu. Nežádoucího zabarvení a zápachu z dřevěných i plastových prkének vás zbaví nejlépe šťáva z citronu.

Na trhu jsou k dostání i speciální ošetřující přípravky na bázi oleje, které dřevo zatáhnou. Díky tomu do sebe prkénko neabsorbuje nežadoucí látky, jako je třeba krev z masa.

Novinku na trhu představují bambusová prkénka, která nejsou náročná na údržbu a lze je umývat v myčce. Zamlouvat se vám budou jistě i po estetické stránce. Mezi méně tradiční zpracování patří skleněná, keramická či kamenná prkénka. Neabsorbují pachy z krájených potravin, jsou vysoce hygienická a dle mnohých odborníků navíc neotupují nože.

-ld-

INZERCE



Big Milk

Big Milk Nugat

Nové varianty Big Milk jak na dřívku, tak ve vaničce jsou inspirovány oblíbenou sladkostí nejen dětí, ale i dospělých – liskooříškovo-čokoládovým krémem.

NOVINKA

NUGAT

FRUIT

CHOCO

VANILLA

VANILLA

VANILLA
FRUIT
CHOCO

NOVINKA

NUGAT

NOVINKA

NEAPOLITANA

CHOCO

Big Milk Trio Neapolitana

Zažijte zábavu s Big Milk Neapolitana. Potěší Vás zmrzlinou s příchutí vanilky, jahody a čokolády.

Co děláme na jaře, se dozvíte z tajenky osmisměrky a křížovky.

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Akademie, bažant, biologie, dík, disk, dopisnice, dvojnásobek, elegance, epocha, eso, estetik, ešus, generál, charta, chladnička, chmel, chůze, ideál, ilegalita, imperialista, intelektuál, kapusta, klokot, kolo, křepelka, kvarteto, Leoš, lichoběžník, lichotka, manekýnka, mechanik, menu, molo, nepokoje, nerost, nespokojenost, obchodník, olej, orel, pero, plech, počet, poledník, poprask, portugalština, prádelna, prach, pštros, reprodukce, rest, skladník, slušnost, snoubenka, trakt, únor, vir.

ESSA	REZISTENCE	2. DÍL TAJENKY	ÚDER SEKEROU	LATINSKÁ SPOJKA	MÍRNÉ ZAKLENÍ	ESSA	DOMÁCKÝ KAROLÍNA	RUSKY "TEN"	ZPÍVAT	JSOUCÍ V KONCÍCH	ESSA	STARCI (KNIŽ.)	ČESKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	1. DÍL TAJENKY	ETÁŽE
TISK Z PLOCHY						GRAFICKÁ TECHNIKA					BRÁK (HOVOR.)					
LÉČEBNÁ VÝŽIVA						OBŘUS INICIÁLY HERCE KAISERA					BŮŽEK PÁDOVÁ OTÁZKA					
KOŽÍ PACH				POUŤOVÉ ATRAKCE IN. REŽISÉ- RA KRŠKÝ								NĚMECKÝ "VÝCHOD" ŘÍMSKÝCH 49				
INICIÁLY PĚVCE MARÁKA			DĚLAT VRKŮ ÚL LESNÍCH VČEL						POLYKATI TEKUTINU					SLOVENSKÝ "AR" SLOVENSKÝ "JAK"		
DROBNÁ RYBA											SLOVENSKÉ MĚSTO					
ESSA	NÁZEV HLÁSKY PRIMITIVNÍ PLAVIDLO			SUMERSKÉ SÍDLO	TOUŠ						ESSA	ARABSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	KTERÝ (ZAST.) ZNAČKA KRYPTONU			DRKAT
VCHOD											SOUZVUK					
SLOVENSKÝ "OSA"			ZNAČKA RUTHENIA SAMOSTŘÍL			ŠITÍM OZDOBIT	GERMÁN- SKÝ ZNAK	NÁZEV HLÁSKY	POKLADNA	PODOBA	RYCHMANO- VY INIC. JEMNÁ USEŘI		ANGLICKÝ "NEBO" TUHÁ TKANINA			
VELKÝ KORÝŠ			DBAJÍCÍ ZÁSAD VELKÝ ZUB										PLICNÍ CHOROBA MLETÁ KURKUMA			
ESSA	SPZ MOŠTU	ZKR. UNIV. KARLOVY DOVED- NOST			ČESKÉ POHOŘÍ HLE (NAR.)							DRUH PAPOUŠKA ROKLOVY INICIÁLY				
JEMNÁ TKANINA								HNÍLOŽUJÁ ROSTLINA								
VAJEČNÝ POKRIM								BIBLICKÁ HORA								POMŮCKA ARARAT; BRT; LR NAPA; OFSET; OM; RUNA SAPROPHYT; UR

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. května 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 ESSA s. r. o., budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Každý den“ a „snídaně s úsměvem“. **Výherci jsou: Vladimír Balák, Horní Bříza; Jiří Šinfelt, České Budějovice; Ladislav Zíka, Český Krumlov; Věra Krsová, Nymburk; Marie Janíková, Hodonín; Alena Valentová, Slaný; Vladimíra Machálková, Uherský Ostroh; Blanka Katrnošková, Pečky; Marcela Dubinová, Kvasice; Miloš Hodek, Cerhovice.**

BEZ VELIKONOČNÍ SOUTĚŽE NEJSOU VELIKONOCE



Zákazníci prodejen **COOP TUTY**, **COOP TIP** a **COOP STAVEBNINY** už si zvykli, že za nimi řetězec COOP každoročně přichází s bohatou velikonoční pomlázkou. Velká velikonoční soutěž letos probíhala od 1. do 31. března 2013. Byla rozdělena do čtyř kol, v každém bylo ve hře 77 úžasných cen.

13., 20., 27. března a 3. dubna nervozita mezi soutěžícími stoupala. V tyto dny totiž končila jednotlivá soutěžní kola a výhry nacházely své nové majitele. Vyhraji wellness pobyt, mikrovlnnou troubu, digitální fotoaparát, strunovou sekačku nebo dárkový balíček? A vyhraji vůbec? To se jistě honilo v hlavách

více než 70 tisíc lidí, kteří se do soutěže zapojili. Bylo opravdu o co hrát. Kromě již zmíněných cen byly v jednotlivých kolech také k mání DVD přehrávače, kávovary, luxusní

kosmetika, dárkové poukázky, nářadí pro kutily či vychytávky do kuchyně.

Dalších pět cen bylo připraveno pro nejrychlejší hráče internetového pexesa.

A to stále není vše. Ti, kteří neměli štěstí v jednotlivých kolech, pořád živilí naději na výhru některé z šesti hlavních cen. Těmi tentokrát byly osobní automobil, poukaz pro 2 osoby do historických sklepů Templářských rytířů v Čejkovicích, 2 dárkové poukazy pro 2 osoby na víkendový pobyt ve Velkých Pavlovicích a 2 elektrokola.

Výherkyní osobního automobilu se stala paní **Jana ze Zdíkova na Prachaticku**. Všechny výsledky se dozvíte na internetových stránkách **www.coopclub.cz** v sekci Soutěže.

Slavnostní předávání těchto hlavních cen proběhne během května a my vás o něm budeme informovat v letním čísle COOP Novinek i COOP Rádce.

PÁR ČÍSEL

- ▶ Celkem bylo rozdělováno **300 000** hracích karet.
- ▶ Přes internet hlasovalo **46 293** lidí.
- ▶ Do soutěže bylo doručeno **19 902** platných SMS.
- ▶ Poštou přišlo **6 452** hracích karet.

COOP. Naše zdraví



FYPRYST SPOT ON CAT, FYPRYST SPOT ON DOG

KLÍŠŤATA, BLECHY A VŠENKY NEMAJÍ ŠANCI

Můžeme sebevíc dbát o hygienu našich koček a psů, přesto se v jejich srsti čas od času objeví nevídaní hosté – blechy a všenky. Navíc se s teplými jarními dny dožijete také nepřátelé číslo 1 – klíšťata. Nejen že tato trojice parazitů působí našim chlupatým miláčkům svědění na poškozené kůži, někdy vyvolávají alergické reakce, ale přenášejí také vážné choroby.

• Antiparazitárním šamponem můžeme kočkám ulevit, ale šampony nedokáží napadení předejít. • Přípravkem, který je zaručeně ochrání, je **Fypryst spot on cat** a **Fypryst spot on dog**. • Toto antiparazitikum je účinné proti napadení blechami po dobu dvou měsíců a proti klíšťatům po dobu až 4 týdnů. Doba závisí na síle zamoření prostředí. Blechy jsou usmrceny během 24 hodin po napadení.

POUŽITÍ ROZTOKU FYPRYSTU JE VELMI SNADNÉ

Vyjměte jednodávkovou pipetu z třívrstevného sáčku. Pокlepejte na zúženou část pipety, abyste se ujistili, že obsah je uvnitř hlavní části pipety. Držte pipetu svisle a krouživým pohybem sejměte čepičku. Čepičku otočte a nasadte ji opačným koncem na pipetu. Tlačte a točte čepičkou, abyste promáčkli její plombu, poté čepičku z pipety sejměte. Rozhrňte srst zvířete v oblasti mezi lopatkami tak, že je viditelná kůže. Přiložte hrot jednodávkové pipety na kůži a několikrát pipetu stiskněte tak, aby se obsah vyprázdnil na kůži.





**PRAVÉ
ČESKÉ
LÉTO**



Ochutnejte naši
NOVINKU
Tvarohového
Mrože!



www.primazmrzlina.cz

MROŽ