

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



3/2013
ZDARMA

RÁDCE



▼
Vůně jahod

▼
*Grilování
bez zahrady*

▼
*Aby slunce
nebylo nepřítel*

coop

Super cena

Vybíráme z červencové nabídky



25,⁹⁰

RANKO
Balkánský sýr
180 g
cena za 100 g • 14,40 Kč

DOBŘÍ JISTOTY
coop



10,⁹⁰

**BUDĚJOVICKÝ
BUDVAR, n.p.**
**Pardál Radler
bezový**
0,5 l plech
cena za 1 l • 21,80 Kč



129,⁹⁰

**STOCK
PLZEŇ-BOŽKOV s.r.o.**
0,5 l
cena za 1 l • 259,80 Kč

Bavorák
4cl Fernet Stock
Tonic
Led
Plátek citronu

www.pijstozumem.cz

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 552 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 7. do 31. 7. 2013 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

Milé čtenářky a čtenáři,

nastává léto, období dlouhých večerů, krátkých teplých nocí, prázdnin, dovolené. V těchto měsících si chceme vynahradit všechno, co jsme v zimě nemohli – pobývat dlouhé hodiny v přírodě, jezdit na výlety, chodit po horách, poznávat nové kraje nebo se vracet do těch našemu srdci milých.

Vychutnáváme si pohazení slunečních paprsků, užíváme si koupání v přehradách, koupalištích, řekách a rybnících. Setkáváme se s širokou rodinou, přáteli, využíváme prázdnin ke společným akcím se svými dětmi. Vyprávíme si a zpíváme

u táboráků, pochutnáváme si na grilovaných dobrotách. A také využíváme tepla a světla k některým činnostem, kterým se v letních měsících daří lépe – například nejrůznějším opravám či vymalování bytu nebo domu.

Dnešní dobu možná naši vzdálení potomci nazvou dobou stresovou. Honíme se, trápíme, když se nám nedaří plnit nějaké cíle, trávíme dlouhé hodiny v zaměstnání, nemáme čas na děti, rodiče, přátele, koníčky. V našem Rádcu se Vám snažíme pomáhat tak, aby byl život pro Vás jednodušší a příjemnější.

Proto jsme i tentokrát zvolili články, které by Vám k tomu měly pomoci. Například o tom, jak si užívat slunečních paprsků bez následků, jak i bez předchozích zkušeností vymalovat dům či byt, jak se zbavit následků dětského výtvarnění.

Víme, že máte rádi čtení o regionech naší republiky. Tentokrát jsme zavítali do Zlínského kraje, který skýtá mnoho přírodních krás, proslavených krajových specialit. Počítat k nim můžeme i dobroty z Mlékárny ve Valašském Meziříčí, kam jsme se vypravili, abychom Vám přiblížili mimo jiné výrobu oceněných jogurtů a acidofilního mléka.

Přejeme ty nejkrásnější letní dny. Vaše redakce



| 6–7 | VŮŇ JAHOD



| 12 | PAŠÍK STÁLE VEDE



| 21 | KNEDLÍK
A ZDRAVÁ VÝŽIVA



| 22–23 |
GRILOVÁNÍ BEZ ZAHRADY

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“



| 28–29 | ABY
SLUNCE NEBYLO NEPŘÍTEL

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.: 377 218 112, 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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

Jak mít na cestách dostatek zlatáků, ale neriskovat, že vás o ně připraví banda loupežníků? To není začátek pohádky pro hodné děti, ale rada před dovolenou k nezaplacení!

HOTOVĚ ČI KARTOU?

Placení kartou s sebou přináší výhody i nevýhody. Samotné vlastnictví kreditní či debetní karty neznamená, že s ní můžete automaticky platit také v zahraničí. Je proto nutné informovat se u vaší banky a získat s předstihem potřebné informace a případně platby v zahraničí aktivovat. Zajímat by vás měly především poplatky za platbu provedenou v zahraničí. Úhradu banka přepočítává podle kurzu, který platil na kurzovním lístku v době odečtení z účtu, nikoliv v době vaší platby!

POZOR NA POPLATKY

U samotného výběru hotovosti z bankomatu už to však tak výhodně platit nemusí! Je třeba totiž počítat s vyšším poplatkem za výběr, který má u většiny bank fixní výši, navíc se platí procenta z vybrané částky. Také v cizině se navíc vyplatí hledat „správný“ bankomat. Mnohé banky totiž zvýhodňují výběry u zahraničních partnerů, kteří patří do stejné skupiny.

KARTA CHRÁNÍ PENÍZE

Máte-li vícero platebních karet, vezměte je na cestu s sebou. Budou se vám hodit v případě, že obchodník nebude akceptovat tu kterou z karet. Vyplatí se také přibalit kreditní kartu, která poslouží v případě nouze jako železná finanční zásoba! Výhoda placení kartou tkví především ve vysoké ochraně vašich financí. Jestliže totiž kartu ztratíte nebo vám bude odcizena, můžete ji

okamžitě zablokovat. O finance tedy s největší pravděpodobností nepřijdete. Jestliže se totéž stane s vaší hotovostí, zřejmě už se vám ji nepodaří zachránit. Vlastnictví platební karty na sebe mnohdy váže ještě jednu velkou výhodu, cestovní pojištění v ceně.

Nevýhod je samozřejmě také celá řada. Ne všude budou vaši kartu akceptovat – především pokud se nejedná o kartu embosovanou, nebo nebyla-li vydána nejběžnějšími kartovými asociacemi. V určitých destinacích může být také problematické najít bankomat.

VÝMĚNA DOMA NEBO V ZAHRANIČÍ

Díky internetu zjistíte velmi snadno, zda v cílové zemi pobytu nabízejí výhodnější kurz směny než v České republice. I přes nevýhodný kurz je

však vhodné mít jistou hotovost v cizí měně už při odjezdu na dovolenou či zahraniční cestu pro případ nenadálé události. Nebojte se požádat banku či směnárnu o drobné bankovky a mince, nebudete se muset zdržovat případným rozměňováním na malé výdaje, jako je toaleta, parkování nebo městská doprava. Pokud cestujete například vozem přes více zemí, mějte v zásobě i hotovost v měnách států, jimiž projíždíte. Jako nouzové řešení můžete použít nejrozšířenější měny – euro či americký dolar.

Pokud na cesty vezete větší hotovost, mějte ji ukrytou na více různých místech, nikoliv jen v jedné peněžence, a neváhejte také s použitím trezoru. Ten nabízí hotelový pokoj, případně recepce. Jestliže

se stanete terčem zlodějů, nepřijdete o veškeré finance. Peníze také nenechávejte v kapse kalhot, batůžku či kabelce. Většího bezpečí se jim dostane v náprsní kapse nebo speciální peněžence na krku.

ŠEKY NEJSOU MINULOSTÍ

Především pro cestu

na Východ či do Afriky se vám budou hodit cestovní šeky. Můžete jimi buď přímo platit, nebo je proměnit zpět v hotovost. Díky unikátnímu číslu každého šeku a provázání na vlastnoruční podpis jeho držitele se snižuje možnost zneužití při jeho odcizení či ztrátě. Šeky se dají jednoduše zablokovat a vystavit náhradní. Lze zakoupit šeky v konkrétní měně, každopádně se však vyplatí pořídit si ty v amerických dolarech, které jsou akceptovány plošně.

-drei-



JEŠTĚ PŘED CESTOU...

- ▶ vyhledejte si všechny bankomaty, banky i směnárny v cílové destinaci;
- ▶ zapište si kontakty na zákaznický servis vaší banky;
- ▶ zjistěte si, zda některé obchody v destinaci nabízí tzv. cashback;
- ▶ propočítejte nutné náklady na cestu;
- ▶ necestujte s napjatým rozpočtem, ale mějte hotovost navíc.

MALUJEME S FORTELEM

VÝROBKY

ZAKOUPÍTE
V PRODEJNÁCH

VYMALOVAT BYT JE PŘECE HRAČKA

Malování bytu není tou nejoblíbenější zábavou, ale pokud se na tuto činnost správně připravíte, nemusí být velkou rodinnou tragédií, dokonce ani pro začátečníka nebo začátečnici. Nač volat odborníka, když se správně zvolenými nástroji a barvou to může být hračka!

PŘÍPRAVA JE DŮLEŽITÁ

Nejprve z místnosti vystěhujte nebo alespoň přemístěte všechnu nábytek a elektroniku. Soustředte je do středu pokoje a přikryjte stejně jako podlahu textilií, papírem nebo speciální fólií. Sundejte záclony a závěsy. Zabalte lustry a svítidla. Odmontujte ze stěn vše, co se dá.

BARVY

Dříve než se rozhodnete koupit malířské barvy, zjistěte, na jaký povrch je můžete použít, jak kryjí, jakou mají sytost a bělost. Z naší nabídky si určité vyberete.

MALÍŘSKÁ ŠTĚTKA

Malířskou štětku je vhodné použít zejména pro první nátěr, aby se barva dobře vetřela do podkladu (zvláště do hrubé omítky). V poslední době je oblíbenější plochá štětky.

Štětku namáčejte do barvy přibližně do její poloviny, poté ji vždy otřete o okraj nádoby. Barvu roztírejte stejným směrem, nikoliv křížem. Veďte tahy svisle s cca 10cm překrytím předchozího tahu.

VÁLEČEK

Mnoho lidí dává přednost válečku před použitím klasické štětky. Nanášení barvy je totiž rychlejší a méně pracné. Jeho použití na starší, nepříliš pevný

nátěr by se vám ale mohlo vymstít. Původní vrstva barvy se může odlupovat a nabalovat se na váleček. Proto před malováním nezapomeňte starší zeď připravit penetrací (penetrační nátěr představuje napuštění savého podkladu, jeho zpevnění a zvýšení přilnavosti).

Váleček namočte do speciální misky s barvou asi z jedné třetiny. Barva se pohybem válečku po mělkém konci misky rovnoměrně rozprostře a odstraní se její přebytek. Můžete ho také ponořit do nádoby s barvou a válečkem pak přejet po mřížce.

Válečkem nanášíte každý další pruh barvy kousek vedle předchozího. Poté přejíždíte válečkem šikmo po stěně a malování dokončujete rovnoběžnými tahy.

KDE ZAČÍT

Nejdříve začněte malovat strop. Natírejte ho postupně v pružích širokých přibližně 1 metr. Alespoň vrchní nátěr nanášejte ve směru dopadajícího světla. Nebudou pak vidět šmouhy.

Postup malování volte tak, aby na malované plochy nedopadal stín. Obvykle se u malování postupuje od okna ke dveřím. Další vrstvu naneste až po několika hodinách. Přesnou dobu najdete uvedenou na etiketě. Pamatuje, že předchozí vrstva musí alespoň mírně zaschnout.

O počtu nanesených vrstev barvy rozhoduje podklad. Pokud je původní nátěr světlý a povrch hladký, stačí 2 tenké vrstvy. Malujete-li po delší době, pak jsou dvě vrstvy minimum. To platí i u změny barvy (např. silikátová za vápennou). Barvu pro první nátěr zředte, pro ten druhý už nemusíte.

Odstín barvy v kbelíku, po nanesení a po zaschnutí není stejný! Aby vás nepřekvapil výsledný vzhled, zkuste použít barvu na malém kousku zdi a nechte zaschnout.

-koř-



PLEŤ MÁ RÁDA JAHODY

Jahody přináší radost nejenom při jejich mlsání. Mají také blahodárné účinky na naši pleť. Jsou totiž bohaté na alfa-hydroxy kyselinu, která je využívána pro redukci viditelnosti vrásek a drobných pigmentových skvrn. Napomáhá také regenerovat pokožku spálenou sluncem, efektivně léčí akné a bělí kůži. Z jahod si proto můžete vytvořit levnou letní pleťovou masku, nebo dokonce vlasový zábal pro vysoký lesk vlasů. V takovém případě přidáme do rozmačkaných jahod lžici majonézy.

JAHODY NA ZUBY

Bělicí schopnost jahod lze využít i pro zářivý úsměv. Jahody jednoduše rozmačkejte a použijte jako zubní peeling. Pouze dejte pozor, aby v mezizubních prostorách nezůstala semínka! Ta se budou perfektně hodit při peelingu pro hladká chodidla. Rozmačkané jahody smícháme s koupelovou solí a olivovým olejem, aby vznikla pevná pasta. Využijeme ji k okamžité masáži, která odstraní odumřelou kůži. Poté opláchneme a dobře promastíme krémem. Pozor! Ještě než se do domácích jahodových lázní pustíte, zjistěte, zda u vás nehrozí alergická reakce!

PŘÍRODNÍ LÉK

Jahody byly odpradáвна považovány za plod lásky, a tedy afrodiziakální ovoce. V lidovém léčitelství se používaly na zmírnění deprese a pocitů viny. Navozovat radost umí tihle drobečkové i dnes. Pokud se spojí s čokoládou, zmrzlinou či douškem sektu, pak se jejich účinky mohou jen znásobit. Pro mnoho dětí i dospělých je tento zahradní pamlsek neodolatelný! Jahodový pohár, kynuté knedlíky s tvarohem i rozmačkané jahody s cukrem nebo ledově vychlazený shake – všechny tyto pochoutky ve vás probudí pocit štěstí!

Podle nejnovějších vědeckých výzkumů umí voňavá miska jahod zmírnit bolesti hlavy! Obsahuje totiž stejné



VŮNĚ JAHOD

na každém kroku

Málokteré ovoce je spojené s vůní léta tak jako právě jahody! Už samotná barva láká k nakousnutí.

Málokdo však ví, že kromě potěšení chuťových pohárků přinášejí také zdraví a krásu celému tělu.



látky jako běžné léky používané pro zmírnění bolesti – a to nejen na migrénu, ale také na astma či artrózu. Kromě toho vědci doporučují pravidelnou konzumaci jahod kvůli ochraně očí

před „oxidačním stresem“, tedy před vnějšími faktory včetně znečištění a UV záření. Jahody představují také možný zázrak v léčbě rakoviny – obsahují silné přírodní fytochemikálie, které v laboratorních podmínkách prokazatelně zabíjejí leukemické buňky. Více těchto látek je možné nalézt v lesních jahodách nežli u jiných odrůd.

JAHODOVÝ CHEESECAKE

1 a ¼ šálku drcených máslových sušenek | 70 g změkklého másla
500 g krémového smetanového sýru
400 g kondenzovaného mléka | 1 lžice želatiny | šťáva z 1 citronu | 250 g jahod



Ze sušenek a másla vytvoříme hmotu na těsto, dobře ji zamačkáme na dno dortové formy a dáme na 30 minut do chladu. Krémový sýr, mléko a citronovou šťávu dobře promícháme, přidáme želatínovou směs a 100 g očištěných jahod nakrájených na kousky. Promícháme a nalijeme na sušenkový základ. Necháme odležet nejlépe přes noc, dokud těsto neztuhne. Můžeme ho dozdobit marmeládou, přidáme pokrájené jahody, potřeme želatínou, aby si jahody udržely svěží vzhled, a můžeme podávat.

JAHODOVÁ LIMONÁDA

6 citronů | 1 šálek cukrového sirupu
200 g čerstvých jahod | perlivá
minerální voda nebo soda | hrst čerstvé
máty | ledová tříšť

Jahody rozmixujeme spolu s citronovou šťávou, přidáme natrhanou mátu a cukrový sirup. Dle chuti rozředíme perlivou vodou, přelijeme do velkého džbánu s ledovou tříští a podáváme.



VĚDĚLI JSTE, ŽE JAHODY...

- ▶ jsou bohaté na vitamín C, E, A, K a vitamíny skupiny B?
- ▶ obsahují antioxidant fisetin, který má prokazatelné protirakovinné, protizánětlivé účinky a také chrání tělo před stárnutím?
- ▶ čistí krev?
- ▶ zjemňují hlas, jsou tedy vynikající pro zpěváky?
- ▶ zlepšují poalkoholové stavy?
- ▶ stimulují detoxikaci organismu?

JAHODOVÁ PLEŤOVÁ MASKA

8 čerstvých jahod | 2 lžice medu
1 lžice olivového oleje | pár kapek
citronové šťávy

Jahody rozmačkáme v misce, přidáme ostatní ingredience a promícháme. Nanášíme na pleť a necháme 10 minut působit. Poté smyjeme vlažnou vodou a aplikujeme běžný denní krém. Pro mastnou pleť vynecháme olivový olej a naopak přidáme citronovou šťávu, pro suchou pleť naopak přidáme olej a ubereme množství citronové šťávy. Skvělou masku pro mastnou pleť získáme také přidáním jedné lžice bílého jogurtu či kysané smetany.

-drei-



INZERCE



NOVÝ ODOL3 INTENSE WHITENING
**BĚLEJŠÍ ZUBY
JEŠTĚ DÉLE***



VIDITELNÁ BĚLOST, KTERÁ VYDRŽÍ.*

*POROVNÁNÍ S ODOL3 ORIGINAL. Při pravidelném čištění. Viditelně bělejší zuby podle hodnocení dentálních profesionálů.

Po nekonečné zimě, velmi studeném březnu a skutečně proměnlivém dubnu je tady konečně dlouho očekávané oteplení a s ním věčné téma

zahrádkářů, co letos a kam vysadí. Měsíček je nejen dekorativní bylina, ale i významná léčivka, proto s ní na zahradě rozhodně počítejte.



Další z možností, a pro mnohé daleko schůdnější, je sušenou bylinu koupit u obchodníka či v lékárně.

CO ZVLÁDNEME DOMA

Při domácí výrobě měsíčkových mastí a tinktur mějte na paměti, že vždy musíte používat maximálně čisté nářadí a nádoby. Pokud byste si zanesli do vašeho výrobku např. plíseň, tak tělu místo pomoci ublížíte.

MĚSÍČKOVÁ MAST



Vhodná na všechny výše uvedené problémy a na podporu tvorby nové pokožky.

| 500 g domácího nesoleného sádla nebo bambuckého másla | 50–80 g sušeného měsíčku

Tuk ohřejeme na teplotu cca 60 °C a přidáme bylinu. Párkrát promícháme a odstavíme. Až směs vychladne, zakryjeme ji pokličkou a dáme do ledničky. Po třech až pěti dnech vyndáme, pozvolna rozehejeme a scedíme přes plátno či netkanou textilii. Nalijeme do připravených nádob a dáme prudce zchladit do mrazáku. Rychlost zmrazení je důležitá. Čím rychleji tuk zchladíme, tím bude výsledná konzistence jemnější. Po třech hodinách vyndáme z mrazáku a skladujeme při pokojové teplotě v temnu, neboť na světle nám může tuk

Měsíček lékařský

ZÁZRAČNÁ MOC

Na co se měsíček používá? Snad na všechno. Skvělé jsou jeho účinky antiseptické, antioxidační, dezinfekční a antibiotické. Pro tyto vlastnosti je předurčen pro využití v kosmetice a lékařství. Vnitřně, ve formě čaje, se užívá pro léčbu zažívacího ústrojí, ve kterém zabíjí nežádoucí bakterie, a dokonce i viry a kvasinky. Navíc stimuluje činnost jater a jako významný antioxidant zbavuje tělo volných radikálů. V poslední době se používá jako doplněk stravy i při některých typech rakoviny.

Měsíček lékařský však daleko více uplatňujeme při vnějším použití. Snad není ženy v našich končinách, která by neznala pojem „měsíčková mast“. Jedná se o více či méně mastný krém, který se používá nejen na ruce či obličej, ale v podstatě na celé tělo. Můžeme jej nasadit cíleně na plíseň pokožky, na po-

drážděnou pokožku, na hojení jizev po drobných zraněních i operačních jizev. Dále se dá aplikovat na opruzeniny, kožní záněty a menší popáleniny nebo omrzliny.

SKLIZEŇ MĚSÍČKOVÉ ÚRODY

Z měsíčku sbíráme květenství v čerstvě rozvinutém stádiu. Sušíme při teplotách do 40 °C, ale hlavně téměř ve tmě nebo alespoň v šeru. Světlo, hlavně pak UV záření, bylině nesvědčí a ničí její léčivé účinky. Po usušení skladujeme v suchu a temnu. Měsíček je hodně hygroscopický (má tendenci natahovat do sebe vlhkost), a tak není na škodu několikrát za zimu ho lehce přesušit. Vyhneme se případnému zaplísnění a tím pádem znehodnocení vaší práce.

oxidovat (žluknout). Pokud budete chtít mastičku tužší, při výrobě do rozpuštěného tuku přidejte 2 – 5 g včelího vosku. Ten funguje jako regulátor tuhosti.

MĚSÍČKOVÝ ČAJ

Připravujeme jej stejně jako jakýkoliv bylinný čaj. Slouží k detoxikaci organismu a k nápravě zažívacího ústrojí. Pijeme jej zpravidla 2x denně. Odvar můžeme použít i k výrobě hydratačního krému, kde ho použijeme místo vody.



MĚSÍČKOVÝ MASÁŽNÍ OLEJ

Používáme k relaxaci a k regeneraci pokožky.

| 1 litr mandlového oleje

| 100 g sušeného měsíčku

Suroviny smícháme. Při pokojové teplotě a v naprosté tmě necháme za občasného protřepání louhovat cca 30 – 40 dní. Poté scedíme do tmavých lahví.

Michal Dvořák

Další návody a suroviny použité v recepturách najdete na stránkách www.kutilov.cz

INZERCE

RADLERY ZLATOPRAMEN zchladí letní žízeň

Čím se nejlépe osvěžit v horkých letních měsících? Skvěle vychlazeným pivem. Nebo šťavnatým, zralým ovocem. Radlery značky Zlatopramen spojují oba tyto spolehlivé hasiče letní žízně do jediného lahodného nápoje.

Na trhu je **Radler citrón, pomeranč se zázvorem, grep** a nově také **grepová nealkoholická** varianta.

Pro náročnější přinášíme i recept na letní koktejlové osvěžení. ▶▶▶

Ingredience: Zlatopramen Radler citrón / grep / pomeranč se zázvorem nebo pro ty, kteří nemohou/nechtějí alkoholickou variantu, tak zvolí novinku – Zlatopramen Radler N/A grep, nakrájená jablka, jahody, maliny, pomeranče (nebo jakékoli další ovoce)

Postup přípravy: do velkého džbánu vložíme nakrájené ovoce a zalijeme pivem.



SACHARIN

Tradiční sladidlo na zavařování



RECEPT NA NÁLEV



pro 8 – 9 sklenic o obsahu 0,7 l (dle velikosti okurek)

2 l vody, 0,5 l octa, 8 dkg soli
50–55 tabletek sacharinového sladidla

Příprava: Nálev povaříme 5 minut. Do každé sklenice přidáme trochu kopru, 1 malý bobkový list, 5 kuliček pepře, 5 kuliček nového koření, 2 hřebíčky. Přidáme na kolečka cibuli, mrkev a křen. Pro světlejší okurky necháme lžák odstát asi 10 minut, pro zachování barvy okurek necháme úplně vychladnout. Zavařované sklenice pak sterilujeme 10 – 15 minut.

STĚNY POČMÁRANÉ VOSKOVKAMI

Dětské skvrny a čmáranice od voskovek spolehlivě odstraníte ze stěn i z podlahy pomocí pasty na zuby (klasické, ne gelové). Naneste ji na zašpiněné místo a vydrhněte hadříkem. Poté už místo pouze dočistíte saponátovou vodou. Výtvarné dílko dokonale zmizí.

OBLEČENÍ POČMÁRANÉ PROPISKOU

Oblečení od propisky vyčistíte pomocí roztoku peroxidu s vodou v poměru 1:6, který nakapete na znečištěné místo na látce. Poté oblečení vyperte v pračce jako obvykle. Tuto techniku nepoužívejte na nylon a jemné tkaniny.

Jako alternativní způsob můžete zkusit látku vyčistit pomocí pěny na holení nebo laku na vlasy, který nastříkáte na skvrnu a po pár minutách setřete suchým hadříkem.

SAMOLEPKY NALEPENÉ VŠUDE

Děti samolepky milují. Pokud rátolesti neohlídáte, polepí s nimi doslova všechno. Když chcete samolepky odstranit například ze dveří, potřebujete pouze fén a škrabku. Fén zapnete na nejvyšší teplotu, samolepku nahřejete, aby se roztavilo lepidlo, a poté



JAK NAPRAVIT POHROMY

Dětičky dokáží svým rodičům přichystat mnohá překvapení a často i nemilá. Nezlobte se na ně příliš, když zůstanou stopy jejich výtvarničení na zdi nebo na oblečení. Mnohdy stačí sáhnout pro běžný prostředek do regálu našich prodejen a následky zmizí.

ji škrabkou jednoduše seškrábnete. Pokud na dveřích zůstanou ulepené zbytky, odstraníte je pomocí eukalyptového oleje naneseného na měkký hadřík. Tuto techniku můžete použít například na dveře z dýhy. U mahagonu nebo starožitností to raději nezkoušejte. Tam můžete využít jiný způsob. Na samolepky i přes jejich okraje naneste dětský olejček a za pár minut je pohodlně a bez ulepených zbytků sloupnete.

JAK NA PACHY A ZÁPACHY

Lednice zůstane dlouho voňavá, když rozkrojíte jablko a v misce vložíte do lednice. Ovoce zneutralizuje zápach a šíří příjemnou vůni, která ovšem není agresivní k ostatním potravinám.

Byla u vás návštěva a zůstal po ní nepříjemný modrý dým? Rozkrojte cibuli, položte na talířek a postavte doprostřed místnosti. Cibule spolehlivě a maximálně do hodiny pohltí pach cigaretového kouře.

Umělohmotné dózy jsou dobrým pomocníkem při skladování potravin v lednici. Bohužel mají tu nevýhodu, že rády přejímají pach svého obsahu. Toho se zbavíte, když dno pokryjete kávovou sedlinou, uzavřete a necháte přes noc účinkovat. Pomáhá také namočení misky i s víčky na cca 2 hodiny do vody s přidanou šťávou ze dvou citronů. -koř-

INZERCE

ZÍSKEJ VÝBAVU PRO LETNÍ DOBRODRUŽSTVÍ!

ZA NÁKUP VÝROBKŮ KNORR V MIN. HODNOTĚ 50 KČ.



S VÁŠNÍ PRO JÍDLO

200x
spacák HANNAH

70x
stan HANNAH



3 000x
vychytaný příbor



360x
cestovní lahev



Zašlete SMS ve tvaru KNORR DATUM NÁKUPU ČAS NÁKUPU JMÉNO PŘÍJMENÍ na telefonní číslo 900 06 03 a okamžitě se dozvíte zda-li vyhráváte. Ušchovejte si účtenku z nákupu. Akce platí od 1. 5. do 31. 7. 2013. Více info na www.knorr.cz.



COOP. Naše zdraví



KINEDRYL

Cestování s dětmi je vždy náročné. Proč si ho ještě komplikovat tím, že se našim ratolestem nebo i nám udělá v autě, autobuse, vlaku či letadle špatně? Až se budete balit na výlet či dovolenou, nezapomeňte také na Kinedryl. Tento osvědčený a léty prověřený přípravek se používá pro předcházení a při léčbě nevolnosti a zvracení způsobených cestováním dopravními prostředky (auto, autobus, vlak, letadlo, loď).



PEROXID VODÍKU

Ještě než malým rošťákům nalepíme na bolístku náplast, musíme ranku vyčistit. Nej-osvědčenějším prostředkem stále zůstává Peroxid vodíku, 3% roztok k ošetření drobných poranění. Mírné štipání, které se při čištění občas dostavuje, můžeme dětem podat jako plnění bobříka odvahy a statečnosti. Pokud bolestí ani nesýknou, slíbíme jim přelepení ranky veselými dětskými náplastmi z nabídky COOP Naše zdraví.



PANTHENOLOVÁ PĚNA

Jsme zvyklí namazat sebe i děti ochranným krémem, když se jdeme cíleně opalovat. Ale mnohdy zapomeneme, že i při sportování, práci na zahrádce, chození po městě slunce hřeje a opaluje. Záludná je také zamračená obloha a větrné počasí, kdy nepoznáme, že na naši pokožku dopadají sluneční paprsky. Sluneční spáleniny jsou na světě! Panthenolová pěna pomáhá regenerovat spálenou, zanícenou, podrážděnou a rozpraskanou pokožku. Hodí se také k denní péči o pleť každého typu, včetně té citlivé. Tato aktivní pěna obsahuje velké množství dexpanthenolu a luxusních olejů, které stimulují regeneraci kůže. Pěna se snadno nanáší, rychle se vsakuje a nedráždí pokožku.



DĚTSKÉ NÁPLASTI

Uhlídat děti, aby se o prázdninách někde nezranily, je nad lidský úkol. Rozbitá kolena, pořezané prstíky, roztržená kůže, to vše může vyvolat slzy jako hrachy, které se budou kutálet po tvářičkách malých neposedů. Rodiče i prarodiče jistě ocení nové a vylepšené hypoalergenní náplasti bez obsahu latexu. Centrálně umístěný polštářek chrání ránu před znečištěním. Děti zase ocení veselé zvířecí obrázky a pestré barvy náplastí. Náplasti jsou vhodné k ošetření drobných poranění, odřenin a otlačenin.



Ať se vyznavači
zdravých stravova-
cích trendů sebevíc
snaží, vepřové
maso v české ku-
chyni stále vládne.
Méně prorostlý kousek
masa našemu zdraví
rozhodně neuškodí,
navíc je zdrojem bílko-
vin a vitamínu B1.
Jen tím būčkem
bychom se každý den
ládobat neměli.

Na výběr je celá škála kulinářských
možností. Každá část vepřového se však
hodí na jinou tepelnou úpravu.

HLAVA

Pro vysoký obsah křehkých látek
a tuku se hodí na výrobu huspenin,
prejtu a tlačenek. Maso se používá pře-
važně na ovar nebo ho můžeme udit.

KRKOVICE

Má dlouhé, nepřilíživé svaly, mezi
nimiž se ukládá tuk. Když ji pečeme,
vyškváří se hodně tuku, takže ztrácí
na objemu. Hodí se ke smažení, uzení
nebo do masných výrobků.

PLEC (RAMÍNKO)

Má více svaloviny, méně tuku a vazi-
va. Je vhodná na smažení, pečení i du-
šení. Můžeme z ní připravovat guláše či
rolády nebo ji konzervovat.

KOLENO

Kolínka se především vaří a podávají
se ještě teplá nebo se nakládají a udí.

BŮČEK

Převládá v něm tuk nad svalovinou.
Hodí se k pečení, ale dá se i vařit, dusit,
nadívat, marinovat, udit a používá se
do klobás a dalších výrobků.

KOTLETY

Jsou nasekané části pečené (i s ob-
ratli), která zahrnuje páteřní část
od krkovic po bederní část. Kromě
klasického pečení se také smaží, dusí
nebo grilují. Mohou se i udit.

PAŠÍK STÁLE VEDE



PANENKA

Jako panenka se označuje zadní,
velice šťavnaté maso získané z oblasti
bederních a částečně hrudních obratlů.
Charakteristickým rysem jsou jemná
vlákna. Je křehké, libové a obsahuje
mnoho bílkovin. Často se používá
k přípravě dušených pokrmů, báječně
chutná se smetanovou omáčkou.

KÝTA

Tato nejkvalitnější část
obsahuje velké svalové celky
bez vaziva, tuku a kostí. Snadno
se smaží, dusí, peče, vyrábí
se z ní šunka nebo se přidává
do klobás. Chutné jsou řízky, špízy
nebo závitky.

VNITŘNOSTI

Játra, srdce, ledvinky, jazyk, slezina
i krev mají velkou výživnou hodno-
tu díky vysokému obsahu bílkovin,
enzymů, vitamínů i minerálních látek.
Používají se k přípravě tlačenek, jitrnic,
jelit, paštik, zabijačkové polévky.

NENÍ ŘÍZEK JAKO ŘÍZEK

Řízek s bramborovým
salátem často kraluje svá-
teční tabuli. Ale připravit
ho tak, aby byl šťavnatý
a křehký, není tak úplně
jednoduché.

1 Vybereme vhodné maso.
Nejkvalitnější je vepřová
panenka, nejčastěji se však dělají z vep-
řové kýty, která je finančně dostupněj-
ší. Řízek lze připravit i z kotlety nebo
z prorostlé krkvice.

2 Maso pokrájíme zešikma proti
vláknům na zhruba centimetr silné
plátky a osolíme.

3 Poklepat stačí velice lehce, pouze
rukou. Můžeme zlehka vysušit
kuchyňskými utěrkami.

4 Obalujeme nejprve v mouce.
(Nejčastěji se používá hladká, ale
někdo preferuje polohrubou nebo
i hrubou.) Tu k masu co nejpevněji
přitiskneme, zabráníme tím nežádou-
címu odlupování trojobalu v průběhu
smažení. Dále obalujeme v rozšleha-
ném vejci. Jako poslední obalujeme
ve strouhance, opět co nejvíce přitisk-
neme. Nejlepší je připravit si strouhan-
ku vlastní, a to bezprostředně před
smažením. Ideální jsou nejméně tři dny
staré kousky housek, rohlíků a vek.

5 Řízky smažíme pozvolna ve vyšší
vrstvě oleje, eventuálně s trochou
sádla. Pánev můžeme, ale nemusíme,
čas od času na chvíli přikrýt. Až maso
na povrchu jemně zžehčívá, nebo cca
po minutě, otočíme je a dosmažíme
z druhé strany.

-koř-

Sendvičový nářez v trojobalu



Těstovinový salát s Dušenou šunkou



Bramborové knedlíky plněné Hustopečským uzeným



Lečo s Váhalovou klobásou



Těstovinový salát s Dušenou šunkou

Potřebujeme: 20 dkg vaječných těstovin, 20 dkg brokolice, 20 dkg Dušené šunky, 10 dkg majonézy, bílý jogurt, petrželka

Postup: Uvaříme těstoviny i drobné růžičky brokolice, scedíme je a rozprostřeme do větší mísy. Přidáme na nudličky nakrájenou Dušenou šunku, dle chuti další zeleninu a vše zalijeme majonézou promíchanou s jogurtem. Nakonec posypeme nakrájenou petrželkou.



Dušená šunka



Sendvičový nářez v trojobalu

Potřebujeme: silnější plátky Sendvičového nářezu, hladkou mouku, vejce, strouhanku

Náš TIP na rychlou a snadnou přípravu oběda nebo večeře: Silnější plátky Sendvičového nářezu obalujeme postupně v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance, smažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší a ovocným salátem. Pokud chcete mít oběd veselejší, připravte řízečky různých tvarů pomocí vykrajovátek.



Sendvičový nářez Váhala



Lečo s Váhalovou klobásou

Potřebujeme: Váhalovu klobásu, papriky, rajčata, cibule, vejce, olej, sůl, pepř, pažitka

Postup: Papriky a rajčata omyjeme a nakrájíme na kostky. Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme ji na oleji, přidáme papriky a rajčata, okořeníme a dusíme až zelenina zůstane bez vody. Do vydušené zeleniny rozklepneme vajíčka a ještě chvíli lečo smažíme. Nakonec přidáme osmaženou klobásku a posypeme pažitkou. Podáváme s čerstvým pečivem.



Váhalova klobása



Bramborové knedlíky plněné Hustopečským uzeným

Potřebujeme: Hustopečské uzené 30 dkg, 1/2 kg brambor, trocha krupice, 15 dkg hrubé mouky, 2 vajíčka, špetka soli, sádlo

Postup: Brambory uvaříme ve slupce nejlépe den dopředu, oloupané nastroháme na jemném struhadle. Přidáme sůl, krupici, mouku, vejce a vypracujeme těsto. Kousky těsta plníme Hustopečským uzeným nakrájeným na kostičky nebo umletým na jemno. Tvoříme si placičky, plníme je uzeným a zabalíme do kuliček. Vaříme v osolené vodě cca 15 minut.



Hustopečské uzené



Luhačovice



Jízda králů – Vlčnov



Kroměříž



Velehrad



Radhošť



Skanzen – Rožnov pod Radhoštěm



Baťův plavební kanál v Uherském Hradišti ocení nejenom malí námořníci, ale i velcí vyznavači cyklistiky. Dojdou-li vám síly, můžete se přece jen nalodit na palubu a pokračovat do cíle na vlnách řeky Moravy. Milovníci rychlejší vody pak ocení především trasy Bečvy a Bystřičky.

Při prohlídce Zlína budete zaujati především četnou funkcionalistickou architekturou. Pokud byste chtěli vyrazit po stopách Baťových vilek a rodinných domků, měli byste pořádně namasírovat svaly. Co by to však bylo za návštěvu Baťova města, pokud byste se neodhodlali k návštěvě obuvnického muzea. Stejně lákavá je pak návštěva místního zámku, který slouží jako Muzeum jihovýchodní Moravy.

Především duchovní rozměr bude mít návštěva Velehradu, bývalého kláštera, kde v roce 1990 celebroidal mši papež Jan Pavel II. V rozjímání můžete pokračovat při výstupu do Hostýnských vrchů. Na konci vás čeká návštěva baziliky Nanebevzetí Panny Marie na Svatém Hostýně i stará křížová cesta. Občerstvení pro znavené poutníky poskytne místní pramen tryskající ze skály na západním svahu, který si po staletí udržuje pověst zázračně léčivé vody.

Hrad Lukov není ani tak veliký svou rozlohou jako úsilím dobrovolníků, kteří se postavili za jeho záchranu. Romantické kulisy zříceniny se mohou snadno proměnit i v pekelně strašidelné divadlo během oživlých prohlídek. Naopak jako v pohádce se budete cítit na arcibiskupském zámku v Kroměříži

VÝLET NEJEN PO BAŤOVÝCH STOPÁCH



**Rozmanitá krajina,
bohaté lidové tradice
a plná náruč historických
památek nadchnou
návštěvníky všech věkových
kategorií. Vzhůru
do Zlínského kraje!**

a v jeho rozlehlých zahradách. Areál je zapsán na seznam památek UNESCO a patří k největším skvostům Moravy. Především malé princezny nadchne zámek Buchlovice, který se svou architekturou přibližuje barokním italským vilám. Kromě obvyklého prohlídkové-

ho okruhu můžete v létě zavítat také na výstavu fuchsů.

Vyznavačům lidové architektury se zalíbí ve skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm – největším a nejstarším skanzenu ve střední Evropě. Chlubí se téměř 150 objekty, které jsou rozmístěny v Dřevěném městečku, Valašské dědině a Mlýnské dolině. Třešničku na dortu představuje nedaleká unikátní dřevěná Jurkovičova rozhledna z konce 19. století. Překrásnou procházku slibuje také návštěva Valašských Klobouků, odkud je to jen krůček do CHKO Bílé Karpaty a Vizovických vrchů. Výšlapem vzhůru však může být i příjemná procházka na Radhošť, horu zasvěcenou pohan-skému bohu Radegastovi.

Ani Zlínský kraj se nemůže obejít bez lázní. Luhačovice nabízí nejenom dokonalý odpočinek v srdci přírody, ale také překrásné architektonické skvosty z dílny Dušana Jurkoviče. Místní prameny jsou považovány za jedny z nejúčinnějších v Evropě, především díky vysokému obsahu minerálních látek, ale také pro vynikající proplynění.

Především v srpnových dnech byste neměli vynechat jindy nenápadnou vesnici Liptál, v níž se každoročně koná Mezinárodní folklorní festival Liptálské slavnosti. Pro většinu smrtelníků známější pak bude slovácká a hanácká Jízda králů, která byla v roce 2011 zapsána na seznam nematného kulturního dědictví lidstva UNESCO. Na jedny z nejpopulárnějších jízd můžete vyrazit do Vlčnova či Kunovic.

-drei-



V MLÉKÁRNĚ *Valašské Meziříčí*

ZDRAVÍ OPRAVDU CHUTNÁ

Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacteria, Streptococcus Thermophilus. To není slovník ze zaklínání mocného kouzelníka, ale názvy malinkatých mikroorganismů, které nám dělají dobře. Jejich přidáním do mléka vznikají zakysané mléčné výrobky, jejichž požíváním ozdravujeme střevní mikroflóru, posilujeme imunitu, dodáváme tělu vápník a spoustu dalších významných minerálů a vitamínů.

Z JOGURTOVÉ HISTORIE

Předchůdce dnešního jogurtu spatřil světlo světa v Asii už před tisíci lety. V Evropě byl první jogurt vyroben ve Španělsku v roce 1919. Tehdy malé děti v Barceloně hromadně trpěly střevními chorobami a jogurt jim pomohl, dokonce se prodával na doporučení lékařů v lékárnách. První ovocný jogurt v Čechách okusili Pražané díky Radlické mlékárně v roce 1933. Rychle získal oblibu, která přetrvává a sílí dodnes.

Ti, kteří propadli chuti a účinkům zakysaných mléčných výrobků, by si v Mlékárně Valašské Meziříčí

ské Meziříčí připadali jak v ráji. Chutné a zdravé dobroty jsou zde vyráběné pod přísným diktátem kvality. Nemůže se stát, že by se k vám na stůl dostal jogurt, kyška, acidofilní nebo keříkové mléko s jakoukoli nežádoucí příměsí. To ostatně dobře vědí

ti, kteří je pravidelně kupují. Věděla to i komise udělující ocenění Regionální potravina Zlínského

kraje, která nezaváhala před Bílým jogurtem z Valašska a Acidofilním mlékem s cereáliemi.

NEPLECHY NEPROJDOU

Na začátku je samozřejmě kvalitní mléko od valašských kraviček. Svážejí ho cisterny z široké oblasti. Nejdříve je na příjmu vyšetřené na přítomnost takzvaných reziduí inhibičních látek – zbytků sanitčních prostředků nebo léčiv, které by do mléka mohly přejít z krmiva a léků, kterými mohly být dojnice léčeny. „Podezřelé mléko vyšetříme podruhé. Pokud



se podezření potvrdí, čeká ho likvidace, pokud ne, má cestu k dalšímu zpracování otevřenou," upřesňuje vedoucí řízení jakosti Mlékárny Valašské Meziříčí Hana Vinklarová.

Po kontrole teploty a kyselosti se mléko čerpá přes soustavu sít do zásobního tanku a změří se jeho množství. Následuje pasterizace. Existuje mylný dojem, že se při ní všechno dobré v mléce zničí. Není tomu tak. Krátké zahřátí na danou teplotu (u mléka je to 85 °C, u smetany 97 °C) usmrtí všechny choroboplodné zárodky, ale nic víc. Teplota se neustále snímá čidlem a kontroluje.

CESTY JSOU STŘÍBŘITÉ

„Před pasterizací může být mléko tak zvané odsmetaněno, to znamená, že se zvlášť pasterizuje smetana a zvlášť mléčné plazma – odstředěné mléko. Podle potřeby výroby se pak obě směsi míchají na potřebnou tučnost, protože vyrábíme produkty nízkotučné, středně tučné i smetanové. Mléko se uchovává v zásobních tancích, z nich se přečerpává na výrobu konkrétních produktů. Po namíchání komponentů podle technologických postupů se směs znovu pasteruje, dopraví se potrubím do zracích tanků a po přidání jednotlivých kultur mléčného kvašení při zrací teplotě směs zraje do potřebné kyselosti, což v případě Bílého jogurtu z Valašska znamená pH pod 4,5,“ popisuje Hana Vinklarová.

Oceněný Bílý jogurt z Valašska, jehož výroba nás zajímá, má minimálně 3 procenta tuku. Jogurtové kultury do něj, ale i do dalších dvou desítek druhů jogurtů, které tu vyrábějí, dodává světoznámá dánská firma. „Je to svým způsobem věda. Dánská firma nám nejprve dodá několik vzorků kultur a my je poskládáme podle toho, jaké chceme, aby měl jogurt vlastnosti. Vybereme takové složení, které odpovídá naší představě lahodnosti, konzistence, jemnosti,“ poodkrývá firemní postup vedoucí kontroly jakosti. Proto jsou valašské jogurty tak výborné!

Budte si jisti, že všude panuje maximální čistota. Po odčerpání hotového

zralého jogurtu ze zásobníku na baličku následuje důkladné vymytí a desinfekce jak samotné nádoby, kde zrál, tak všech cest, kudy putoval.



Mlékárna Valašské Meziříčí vyrábí pro COOP pod značkou Ranko kefirové a acidofilní mléko. Acidofilní mléko získalo certifikát COOP Dobré jistoty. Více na www.dobrejistoty.cz.

BALÍRNA, CHLADÍRNA A VY

Postupujeme do balírny. Po celé republice i na Slovensku oblíbený a cenami ověřený Jogurt bílý z Valašska (honosí se i cenou Nejlepší bílý jogurt 2010) se zde automaticky balí do kelímků o obsahu 150, 380 nebo 500 g na dvou balicích linkách. Plné kelímky se přiklopí víčkem, zataví, narazí datum výroby. „Čerstvý vydrží díky své kvalitě několik týdnů,“ potvrzuje Hana Vinklarová. Pak kelímky usazené v kartonech ukončí po dopravním pásu své mlékárenské putování v chladírně, kde při teplotě 2 – 8 °C počkají krátkou dobu

na to, než je odvezou k zákazníkům u nás i na Slovensku.

Pokud je na pořadu dne výroba ovocného jogurtu, třeba jahodového, voní to v balírně, kde se ovocná složka do kelímků dodává, jak na lesní pasece plné zralých jahod. Přidává se skutečné ovoce, žádná náhražka!

PERLA S OBILÍM

Druhým výrobkem, který nasbíral řadu cen, je Acidofilní mléko s cereáliemi. Kromě titulu Regionální potravina Zlínského kraje 2012 má totiž také ocenění Perla Zlínska.

Mléko zkvasí ve výrobních tancích obdobně jako jogurt přidáním příslušných bakterií mléčného kvašení. V balírně se plní do 450 g obalů, které mají rozšířený praktický uzávěr, díky

němuž lze mléko konzumovat během celého dne, aniž by ztratilo na své chuti nebo čerstvosti. Automat do každé

krabíčky přihodí přesně

odvážené množství drceného ječmene, ovsa a pšenice, tedy vlákniny velmi prospívající našemu zdraví.

„Netradiční cereální příchutí acidofilního mléka jsme se rozhodli vyrábět na základě dlouhodobé poptávky po kysaných mléčných výrobcích. Těší nás, že tato příchutí zabodovala nejen u zákazníků, ale i odborné poroty,“ říká Zdeněk Bukovjan, obchodní a marketingový ředitel, a pochvaluje si, že získalo oblibu i u zákazníků.

Nastává léto, horké dny, kdy hledáme od rána do večera nějaké osvěžení. Co může být lepší snídání než Bílý jogurt z Valašska, do kterého si přidáme třeba kukuřičné lupínky, lepší svačinou než acidofilní mléko s cereáliemi? K obědu si dáme tsaziki nebo tarator s jogurtem a kyselou smetanou a k večeři pořádnou mísu zeleninového salátu s jogurtovou zálivkou. A když nás honí mlsná, sáhneme například po smetanovém jogurtu s malinami. Všechny tyto produkty jsou s láskou čerstvě vyrobené v Mlékárně Valašské Meziříčí.

Jana Kořínková

NEJENOM FRGÁLY A SLIVOVICE

Ani v dnešním vydání našeho seriálu nebudeme počítat přijaté kalorie. Poctivá moravská kuchyně vás zve na oběd jako od prababičky.

HŘIBOVICE

| 2 hrsti sušených hub | 150 g kysané smetany | 2 brambory | 1 stroužek česneku | 2 lžice hladké mouky | máslo | sůl | pepř | ocet

Houby namočíme a vyždímáme z nich přebytečnou vodu. Na másle zapražíme mouku, přidáme houby, oškrabané a nadrobno pokrájené brambory a zalijeme vývarem. Ochutíme solí a pepřem a vaříme doměkka. V závěru dochutíme octem a česnekem.



PAGÁČE SE ŠKVARKY

| 500 g polohrubé mouky | 300 g škvarků | 1 vejce | 200 ml mléka | ½ kostky droždí | sůl

Škvarky jemně nasekáme, smícháme s prosátou moukou, přidáme vejce, kvasnice vzešlé v mléce, sůl a propracujeme na vláčné těsto. Necháme vykynout, vyválíme cca 1 cm tlustý plát, ze kterého vykrajujeme placky. Pomažeme je rozšlehaným vejcem a pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova.

KRÁLÍK S KOŘENOVOU ZELENINOU

| 1 králík | 2 lžice sádla | 1 cibule | 2 mrkve | 2 petržele | ½ celeru | 2 stroužky česneku | 200 ml smetany | sůl | pepř | kmín

Králíka omyjeme, osolíme, opepříme a zaprašíme kmínem. Pečeme na sádle doměkka. V polovině pečení přidáme očištěnou kořenovou zeleninu. Po upečení králíka vyjmeme z výpeku, rozmačkáme kořenovou zeleninu – můžeme rozmixovat dohladka, zahustíme smetanou a dochutíme solí a pepřem. Podáváme s kynutým knedlíkem.



VALAŠSKÉ FRGÁLY

| 500 g polohrubé mouky | 100 g másla | 80 g cukru | 70 g kvasnic | 200 g vlažného mléka | 3 žloutky | 1 vanilkový cukr | kůra z 1 citronu | špetka soli

NA NÁPLŇ:

| 4 kostky měkkého tvarohu | 100 g rozpuštěného tuku | 3 žloutky | moučkový cukr | rum | 150 g rozinek

Vypracujeme klasické kynuté těsto a necháme vykynout. Poté vyndáme na vál a z těsta vytvoříme bochánky, které necháme ještě zhruba 20 minut kynout. Z bochánku vyválíme placku se silnějším okrajem. Plníme tvarohovou náplní a posypeme dle chuti rozemletým perníkem, posypkou a rozinkami. Okraje koláče pomažeme rozšlehaným vejcem. Pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova.







Ovocné chutě léta

Švestkový džem s vlašskými ořechy

super ovocný
obsahuje 75% ovoce

(5 kusů sklenic à 375 ml)
Doba přípravy: asi 40 minut

Přísady:

- 1300 g švestek nebo slív
- 200 ml červeného vína nebo šťávy z červených hroznů
- 150 g jader vlašských ořechů
- 1 balení Želírovacího cukru Super 3:1 Dr.Oetker



Příprava:

1. Omyté a okapané švestky nebo slívy rozpůlíme, zbavíme pecek a nakrájíme na malé kousky. Vložíme do většího hrnce, přidáme červené víno nebo hroznovou šťávu, nasekané vlašské ořechy a Super želírovací cukr. Dobře promícháme, za stálého míchání přivedeme k varu a důkladně povaříme minimálně 5 minut.

2. Na talířek kápneme 1-2 KL právě svařeného džemu. Pokud je džem po vychladnutí málo tuhý, vmícháme 2 zarovnané KL Kyseliny citrónové Dr.Oetker.

3. Odebereme případnou pěnu a ihned plníme až po okraj do připravených sklenic. Sklenice uzavřeme, obrátíme dnem vzhůru a asi 5 minut necháme stát na víčku.

TIP: Přidáním vlašských ořechů se zkrátí doba trvanlivosti maximálně 4 měsíce. Podle chuti můžeme společně povařit s celou skořicí. Použijeme na plnění buchet a jiných moučníků.



Kvalita je nejlepší recept.

Jahodový džem s malinami a vanilkou

super ovocný
obsahuje 75% ovoce

(4 kusy sklenic à 375 ml)
Doba přípravy: asi 20 minut

Přísady:

- 600 g jahod
- 400 g malin
- 1 Vanilkový lusk „Bourbon“ Dr.Oetker
- 1 balíček Gelfixu Super 3:1 Dr.Oetker
- 350 g cukru krupice nebo krystalu



Příprava:

1. Omyté jahody očistíme, necháme okapat a nakrájíme na malé kousky. Maliny přebereme a omyjeme. Ovoce vložíme do většího hrnce. Vanilkový lusk podélně rozřízneme, nožem vyškrábeme dřev a společně se slupkou vložíme do hrnce k ovoci. Obsah balíčku Gelfix Super smícháme se dvěma PL cukru a přidáme k ovoci. Za stálého míchání vaříme asi 1 minutu.

2. Přidáme zbytek cukru a přivedeme k varu, důkladně povaříme minimálně 5 minut. Na talířek kápneme 1-2 KL právě svařeného džemu. Pokud je džem po vychladnutí málo tuhý, vmícháme 2 zarovnané KL Kyseliny citrónové Dr.Oetker.

3. Odebereme případnou pěnu, vyjmeme lusk. Ihned plníme až po okraj do připravených sklenic. Sklenice uzavřeme, obrátíme dnem vzhůru a asi 5 minut necháme stát na víčku.



Kvalita je nejlepší recept.

Pikantní meruňkový džem s vanilkou a zázvorem

extra ovocný
obsahuje 67% ovoce

(4 kusy sklenic à 375 ml)
Doba přípravy: asi 20 minut

Přísady:

- 1 kg opeckovaných meruněk
- 1 balíček Gelfixu Extra 2:1 Dr.Oetker
- 500 g cukru krupice nebo krystalu
- 1 Vanilkový lusk „Bourbon“ Dr.Oetker
- 200g čerstvého zázvoru nebo 1 zarovnanou KL mletého zázvoru



Příprava:

1. Omyté a opeckované meruňky pomocí ponorného mixéru rozmixujeme ve větším hrnci. Obsah balíčku Gelfix Extra smícháme se 2 PL cukru a přidáme k ovoci. Za stálého míchání vaříme asi 1 minutu.

2. Vanilkový lusk podélně rozřízneme, nožem vyškrábeme dřev a společně se slupkou vložíme do hrnce k ovoci. Zázvor oloupeme, nakrájíme na plátky a také přidáme k ovoci (nebo přisypeme mletý zázvor). Přidáme zbytek cukru a přivedeme k varu. Důkladně povaříme minimálně 5 minut. Na talířek kápneme 1-2 KL právě svařeného džemu. Pokud je džem po vychladnutí málo tuhý, vmícháme do něj 2 zarovnané KL Kyseliny citrónové Dr.Oetker.

3. Odebereme případnou pěnu, vyjmeme lusk a plátky zázvoru. Ihned plníme až po okraj do připravených sklenic. Sklenice uzavřeme, obrátíme dnem vzhůru a asi 5 minut necháme stát na víčku.



Kvalita je nejlepší recept.

Bezinková šťáva

(2,8 l šťávy)
Doba přípravy: asi 20 minut
Doba uležení v nálevu: 48 hodin

Přísady:

- 40 bezinkových květů
- 3 1/2 balíčku Kyseliny citrónové Dr.Oetker
- 1 balíček Gelfixu Extra 2:1 Dr.Oetker
- 3 l převařené vody
- 3 kg cukru krupice nebo krystalu



Příprava:

1. Bezinkové květy opláchneme vodou a vložíme nejlépe do třilitrové zavařovací sklenice nebo do vyššího hrnce.

2. Kyselinu citrónovou a Gelfix Extra rozmícháme v převařené vlažné vodě a nalijeme na květy. Sklenici nebo hrnec přikryjeme a květy v nálevu necháme 48 hodin uležet.

3. Šťávu slijeme přes sítko, přidáme cukr, který dobře rozmícháme a necháme rozpustit.

4. Šťávu plníme do čistých lahví, dobře uzavřeme.

TIP: Šťávu ředíme pitnou vodou, podáváme s ledem nebo dobře vychlazenou.



Kvalita je nejlepší recept.

KNEDLÍK PRO KAŽDÉHO

Speciální varianty knedlíků potěší především osoby bojující s trávicími obtížemi, nadváhou i celiakií. Při jejich zpracování věvodí především speciální mouky – špaldová, grahamová či ječná, dále pak rýže, ovesné vločky, jáhly i krupice. Chuť a barvu knedlíkům dodávají čerstvé bylinky, nadýchanost nejenom kypřicí prášek, ale třeba také burizony!

Jistou zdravou a velmi netradiční variantou knedlíků jsou čínské dim sum či jiaozi. Jedná se



o malé laskominy, které si Číňané vychutnávají spolu s čajem. Jejich náplně jsou různé, ale věvodí jim především hovězí maso a uzeniny.

KROUPOVÉ KOULE

| 250 g krup | 2 lžíce pohankové mouky
| hrst petrželky | špetka soli

Kroupy namočíme přes noc a uvaříme v osolené vodě, scedíme a rozemleme. Smícháme s moukou, nasekanou petrželkou a dle potřeby dosolíme. Z hutného těsta vytváříme koule, které vaříme v osolené vodě, dokud nevyplavou. Jsou ideální přílohou k masu a zelí, jako odlehčenou variantu lze použít místo masa např. seitan.

KNEDLÍK A ZDRAVÁ VÝŽIVA

Knedlík nemusí nutně znamenat kalorickou bombu! Podobu dietního strašáka navíc získala tato příloha celkem neoprávněně. Naštěstí díky tomu vznikly netradiční odlehčené varianty oblíbené české pochoutky. Tyto dobroty uspokojí i notorické dietáře a zastánce zdravé výživy. Ochutnáte?



RÝŽOVÉ KNEDLÍKY

| 200 g jasmínové rýže | 150 g rýžové mouky
| 2 lžíce kukuřičného škrobu
| 1 vejce | hrst polévkových bylinek | sůl

Rýži uvaříme v osolené vodě do měkka, necháme vychladnout. Do rýže zapracujeme všechny ingredience, přidáme nasekané bylinky a ochutíme solí. Zpracujeme těsto a vyválíme z něj válečky. Knedlíky vaříme ve vroucí osolené vodě.



KNEDLÍK Z JÁHLOVÉ MOUKY

| 1 hrnek jáhel
| špetka soli | 3 lžíce krupičky

Jáhly svaříme v osolené vodě, vzniklou kaši smícháme s krupičkou a podle potřeby dochutíme solí. Dobře promícháme, vytvoříme malé válečky, které vaříme v ubrousku nebo tlačenkovém střívků. Z těsta můžeme vytvořit i malé šišky a podávat je na sladko s mákem či ořechy.



POHANKOVÉ OVOCNÉ KNEDLÍKY

| 1 měkký tvaroh | 50 g másla | 1 vejce
| špetka soli | 100 g pohankové mouky
| hrst třtinového cukru | ořechy | kokos
| čerstvé ovoce dle chuti

Z ingrediencí vypracujeme pevné nelepivé těsto, dle chuti plníme ovocem, vytváříme knedlíky. Ty vaříme v mírně osolené vodě. Uvařené obalíme dle chuti v třtinovém cukru, rozemletých oříšcích či kokosu.

-ld-

ELEKTRINA

Výrobci grilů se snaží vyjít vstříc širokému spektru zákazníků, a proto není zapomenuto ani na strávníky, kteří nemohou vyrazit na zahradu. Jestliže máte alespoň to štěstí, že můžete okupovat balkón či terasu, zamyslete se nad pořízením elektrického grilu. Samozřejmě lze používat i gril na dřevěné uhlí, ovšem kouř z něj by mohl nepříjemně obtěžovat sousedy. Tím pádem by bylo po grilování. Elektrické grily jsou bezpečnější, pokud jde o jejich provoz. Elektrický gril lze navíc použít i doma v kuchyni či obývacíku. Než se však pustíte do žhavení plotýnky nebo uhlíků, odstraňte z dosahu všechny hořlavé látky a přesvědčte se o tom, zda grilování nezakazuje váš domovní řád!

RACLETTE

Milovníci sýra ocení raclette, švýcarský vynález založený na bázi seškrabávání vrstev roztaveného sýra. Prapůvodně k přípravě této dobroty stačily nahřáté kameny poblíž ohně, dnes už si však můžeme zakoupit speciální elektrické pomocníky do kuchyně. Kromě sýra na nich můžeme upravovat i drobné kusy masa, ryb nebo zeleniny. K dostání jsou raclette – grily s kameninovou deskou, teflonovou deskou nebo mřížkou. Pod ní jsou pak umístěné malé pánvičky určené pro roztavení sýra, ale opět také pro další ingredience dle libosti.

KONTAKT

Nepotřebujete-li grilovat přímo s přáteli u stolu, pak jistě oceníte kontaktní grily, ve kterých připravíte jakékoliv maso, ale hodit se budou i pro nouzové zapékání toastů. Příprava jídla

GRILOVÁNÍ BEZ ZAHRADY

Příprava jídla na čerstvém vzduchu má jedinečné kouzlo! S teplými dny a večery pak obliba venkovního grilování roste.

Co si ovšem počít, pokud nepatříte mezi šťastlivce s vlastní zahradou?



v těchto grilech je rychlá a snadná – pokrm se „zavře“ mezi dvě žhavé plotny a dílo je téměř dokonáno. Výborně se hodí především pro úpravu kuřecího masa, mletého masa, zeleniny i ryb. Kontaktní gril by měl disponovat nastavitelnou horní deskou, která umožňuje přizpůsobit se tloušťce grilovaného pokrmu. Při výběru se zaměřte na způsob odvádění odkapávající šťávy či tuku. Gril s regulací teploty a nepřilnavým povrchem by měl být naprostou samozřejmostí.

TROUBA

Na občasně grilování v kruhu rodiny postačí běžné domácí spotřebiče – elektrická i mikrovlnná trouba. Většina moderních přístrojů se totiž chlubí vestavěným grilem za přijatelnou cenu. U mikrovlnky ovšem nepočítejte s tím, že připravíte porci vepřových žebírek pro celou armádu. Hodí se především pro grilování uzenin či menších kusů masa. Pro malé interiéry i jedlíky je pak možné pořídit elektrickou minitroubu s otočným grilem, který oceníte třeba při přípravě kuřete.

VEŘEJNÁ MÍSTA NA ČERSTVÉM VZDUCHU

Přestože se tradičně v parcích ani na jiném veřejném prostranství rozdělat oheň nesmí, tedy ani grilování vám nebude dovoleno, existují speciální místa, která jsou naopak milovníkům pečeného masa vlídně otevřena. Pikniková místa lze najít především v Praze, od léta by se pak měla tato místa rozšířit také o Brno. V případě ostatních měst můžete na veřejném prostranství grilovat pouze se speciálním povolením.



MOŘSKÝ VLK SE SLADKOKYSELÝM SALÁTEM

| 500 g mořského vlka

MARINÁDA:

| 1 lžíce rýžového octa | 1 lžíce worcester-
rové omáčky | 1 lžíce sezamového oleje
| ½ lžičky hrubé mořské soli | čerstvý
černý pepř

SALÁT:

| hrst nakrájeného žlutého melounu
| 2 nasekaná cherry rajčata | ½ sladké
červené papriky | 1 nasekaná jarní cibul-
ka | sekaný koriandr dle chuti | ½ lžičky
mletého zázvoru | sůl | mletý černý pepř

Všechny ingredience na marinádu
vyjma mořské soli smícháme ve větší
míse, přidáme steaky z mořského vlka,
lehce promícháme a necháme uležet
alespoň 4 hodiny. Stejně tak smícháme
ingredience na salát, dle chuti dosolíme
a opepříme a uložíme v chladu na 2–4
hodiny. Mořského vlka upravujeme z kaž-
dé strany 3 minuty, nebo podle tloušťky
steaku. Osolíme a ihned podáváme.



GRILOVANÝ KAPR SE STŘEDOMOŘSKOU OMÁČKOU

| 1 kg kapra | ½ kg rajčat | 1 paprika
| 5 stroužků česneku | 1 cibule | olivo-
vý olej | petržel | kopr | sůl a pepř

Kapra očistíme, nařízneme kůži,
osolíme, opepříme a pomažeme
třemi lisovanými stroužky česneku.
Zabalíme do vymaštěného alobalu
a grilujeme cca 10–15 minut z každé
strany. Najemno nasekanou cibul-
ku osmažíme se dvěma stroužky
nasekaného česneku na olivovém
oleji, přidáme papriku a podusíme
doměkka, přidáme nasekaná rajčata,
promícháme a dle chuti můžeme
přidat rajčatovou šťávu a nasekanou
chilli papričku. Odstraníme z tepla
a směs rozmixujeme na omáčku.

Kapra podáváme na velkém talíři,
politého rajčatovou omáčkou a dozdo-
bíme nasekaným koprem
a petrželkou.

-ld-

INZERCE



KUP 3 VÝROBKY

VITANA NA GRILOVÁNÍ

A VYHRAJ

STAŇ SE KRÁLEM
GRILOVÁNÍ



1 500×



samochladicí krýgl + 2× PET lahev Kozel 11°

Soutěž trvá od 1. 5. do 31. 7. 2013. Více na www.vitana.cz.



Jednoduché jídlo, které si musí každý zamilovat, lze našim východním sousedům jen závidět.

Kvalitní suroviny dodávají haluškám punc dokonalosti, proto při nakupování vybírejte skutečně pečlivě.

S BRAMBORY I BEZ

Pokud jde o samotné těsto na halušky, záleží na chuti každého strávníka, jakou variantu zvolí. Někdo nedá dopustit na uvařené brambory, díky nimž těsto získá na lehkosti a jemnosti, jiný preferuje brambory nevařené. Ty dodají haluškám „rošťácký“ střapatý vzhled a bohatší bramborovou chuť. Existují však také recepty, které brambory z nákupního seznamu zcela vylučují a těsto staví pouze na polohrubé mouce. Moderní doba si pak žádá naprosté novinky, jakými jsou např. špaldové či polentové halušky nebo halušky z celozrnné mouky.

Samotné halušky však nemusí být pouze vydatným hlavním jídlem, ale skvěle zastoupí běžné přílohy. Jejich příprava je rychlá a chutnají stejně dobře jako oblíbené noky. Hodí se perfektně k omáčkám, ragú, ale také jako závěrka do hutných polévek. A co teprve halušky na sto sladkých způsobů! Nadchne vás jistě kombinace máku, čerstvých či kompotovaných broskví a meruněk, moučkového cukru a rozpuštěného másla. Samozřejmě naprostou klasiku představují halušky s brynzou a zelné střapečky, kdy pomyšlný punc dokonalosti dodává kvalitní vypražená slanina a uzené maso.

HALUŠKY

hodné závidění



VYZKOUŠEJTE TAKÉ
NAŠE HALUŠKY ŘADY
VAROMA, ZARUČENÉ
SI POUCHUTNÁTE.



STRAPAČKY SE ZELÍM A UZENÝM MASEM

| 250 g anglické slaniny | 1 cibule
| 300 g kysaného zelí | sůl | pepř
| drcený kmín | nasekaná petrželka
na ozdobení | olej

Cibuli nakrájíme najemno, orestujeme na oleji, přidáme na kostičky nakrájenou slaninu a opražíme dozlatova. Přidáme propláchnuté kysané zelí, koření a lehce podlijeme vodou.

Necháme podusit zhruba 15 minut. Hotovou směs smícháme s uvařenými haluškami, dochutíme a podáváme.

ŠPENÁTOVÉ HALUŠKY

| 250 g špenátu | 250 g hladké mouky
| 250 g hrubé m. | 1 vejce | mléko | sůl
OMÁČKA:

| 1 šalotka | 100 g nivy | 250 ml smetany
na vaření | 3 stroužky česneku | olivový
olej | sůl | bílý pepř | muškátový oříšek

Špenát propereme, nasekáme a spaříme horkou vodou. Smícháme ho s moukou, vejcem, špetkou soli a postupně přiléváme mléko, aby vzniklo konzistentní těsto. Z těsta uvaříme halušky. Mezitím na olivovém oleji opražíme najemno nasekanou šalotku, přidáme rozlisovaný česnek, zalijeme smetanou a necháme prohřát. Poté přidáme najemno nastrouhanou nivu. Dochutíme solí, bílým pepřem a špetkou muškátového oříšku. Jakmile se sýr rozpustí, můžeme podávat. Pro milovníky masa je možné přidat orestované kuřecí nudličky.

-ld-

ZÁKLADNÍ TĚSTO NA HALUŠKY

| 750 g brambor | 250 g polohrubé
mouky | 1 vejce | sůl

Brambory oloupeme a nastrouháme najemno, případně je můžeme lehce rozmixovat. Přidáme ostatní suroviny a vypracujeme řídké, ale konzistentní těsto. Těsto protlačíme speciálním sítkem do vroucí osolené vody a vaříme, dokud nevyplavou napovrch (cca 5 minut). Uvařené halušky sejmem sítkem a stejným způsobem připravíme další várku.

Z BYLINKÁŘSKÉ ZAHRADY ŠALVĚJ

Naše babičky znaly velmi dobře šalvěj lékařskou, vonnou bylinku z čeledi hluchavkovitých, která dnes prožívá renesanci. V magii šalvěj přináší moudrost a bohatství. Pohlcuje negativní síly, zbavuje napětí. Pokud šalvěj nosíme při sobě, ochraňuje nás. Prostě voňavá a nadmíru užitečná ozdoba každé zahrádky či balkonového truhlíku.



Že má šalvěj příznivé účinky na lidské zdraví, se ví už od starověku. Obsahuje důležité flavonoidy, sílice, vitamíny řady B a látky podobné hormonu estrogeneru, proto poslouží ženám v klimakteriu. Snižuje vylučování potu. Působí antibakteriálně, proto je vhodná na vyplachování úst při zánětech, také na nehojící se kožní defekty a hnisající rány. Pomáhá při poruchách trávicí soustavy, při nechutenství a zánětech sliznic, zánětu močových cest. Blahodárně působí na mozek, zlepšuje koncentraci a myšlení, zahání stres.

ŠALVĚJ V KOSMETICE

Šalvěj je důležitou přísadou například do zubních past, ústních vod, mýdel, šampónů, krémů, hojivých mastí. Využívá se k výrobě antiperspirantů. Dezinfekční a stahující účinky této bylinky jsou využity v čistících a zklidňujících pleťových vodách, přísadách do koupele a mnoha jiných kosmetických přípravcích. Silné aroma zahání moly. V potravinářství je šalvěj součástí bonbónů, žvýkaček a léčivých pastilek.

PĚSTOVÁNÍ

Šalvěj vyžaduje teplé a slunné místo v propustné, nejlépe vápenité půdě. V březnu se vysévá nebo se množí trsy a řízky. Na zimu je lépe rostliny chránit před mrazem příkryvkou.

Listy sbíráme v období května až června, a to v suchém počasí, protože vlhké listy hnědnou. Sušíme ve stínu, teplota sušení nesmí přesáhnout 35 °C.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Šalvěj je znamenitým kořením. Používáme ji čerstvou, sušenou nebo ve formě umletého prášku. Má silné aroma a pepřnou chuť. Proto ji do pokrmů přidáváme jen v malých dávkách.

Hodí se do masitých a tučnějších jídel nejen pro zvýraznění chuti, ale protože dobře působí na naše zažívání. Poslouží k ochucení omáček, sýrů, masitých nádivek a paštik, k dochucení nejrůznějších mas. Ve směsi s jiným kořením se používá také k přípravě ryb, bylinkového másla, bylinkových olejů a octů. Rozdrcené listy se dokonce mohou přidávat do těsta na pečivo a koláče.

BONA VITA®



**BONAVITA
každý den,
cereálie
s úsměvem.**



SPIŽÍRNA JAKO ZE ŠKATULKY

Aby výsledný pokrm byl co nejlepší, je třeba připravit jej z kvalitních surovin. Jak zajistit čerstvost a zachovat typickou chuť potravin po co nejdelší dobu? Správně je skladovat.

KRABÍČKY A SÁČKY, NA SCÉNU!

Každá potravina chce své, což jistě vědí všechny dobré hospodyňky. Největší roli hrají především teplota a čistota skladovacích prostor, vlhkost a čistota ovzduší a možnost větrání skladovacích prostor. Při skladování potravin se řiďte nejen selským rozumem, ale také doporučením výrobců. Obecně platí, že většina potravin potřebuje uskladnění na tmavém, chladném, suchém a větraném místě. Moderní doba nám mnohá úskalí usnadňuje. Existují speciální uzavíratelné sáčky na potraviny, díky nimž si udrží déle čerstvost, neokorají a nepochytí okolní pachy. K tomuto účelu lze využít i umělohmotné dózy, které stejně jako sáčky mohou být vybaveny vakuovou pumpou.

Dle odborníků vydrží vakuované potraviny déle čerstvé až o čtyři týdny. Zatímco dříve bylo vakuové uchovávání potravin finančně náročné, v současné době lze zakoupit sady za několik stovek korun. Záleží na tom, zda preferujete elektrickou vakuovou pumpu, nebo se spokojíte s pumpou „na ruční pohon“. Obdobným způsobem lze uchovávat také nedopitou lahev vína, nebo dokonce sektu.

NĚCO PRO ZAPOMNĚTLIVÉ

Jestliže zapomináte, kdy jste si domů přivezli čerstvá vejčka od ba-



bičky, nebo si nejste jisti, jak dlouho je otevřený ten který sáček s potravinami, vybavte svou domácnost speciálními nádobami s „datumovkou“.

K dostání jsou

dózy nepřeberných tvarů i velikostí, plastové kartony na vejce i klipsy na sáčky. Při nákupu si můžete pohrát také s barvami. Ty se hodí především na odlišení nádob určených pro skladování masa, zeleniny a ostatních potravin.

STOP MOLŮM

Ani u potravin, jakými jsou těstoviny, rýže, mouka či sušené plody bychom neměli podceňovat jejich skladování. Málokdo se totiž neseťkal s tzv. potravinovými moly, kteří dokážou pořádně potrápit. Jednotlivé potraviny uchovávejte v dobře izolovaných dózách, na čistém místě. Trocha rozsypané mouky nebo čaje vám může za pár dní udělat ve spíži pěknou neplechtu. Pokud už k vám tyto neinvited návštěvníci přece jen zavítali, rozlučte se s většinou potravin, které mohly být kontaminovány, pořídte si speciální lepicí pásky na moly a rozvěste po kuchyni sušenou levanduli. Tato babská rada skvěle funguje.

ANI KŮRKA NAZMAR!

Pořádek v kuchyni a čerstvé pečivo vám zajistí speciální chlebníky – dře-

věné či kovové dekorace každé kuchyně. Poskytují ideální podmínky pro skladování pečiva, totiž suché a tmavé prostředí. Pečivo rozhodně neskladujte v ledničce ani na ledniče. Tam rychleji plesniví, vysychá a ztrácí na kvalitě. Ideální je skladovat pečivo v čistém plátěném sáčku v chlebníku.

JÍDLO NA CESTÁCH

Je všeobecně známo, že potraviny na slunci a v teplém počasí rychleji podléhají zkáze. Pokud tedy připravujeme svačinu na cestu, musíme vybírat nejenom vhodné potraviny, ale také přemýšlet o jejich uskladnění. Na výběr máme z nepřeberného množství chladicích a mrazicích boxů, speciálních piknikovů košů vybavených chladicími sáčky. Univerzální použití mají také termotašky a termobatochy, které se hodí nejen v létě, ale také při zimních radovánkách. Pro notorické cestovatele je pak v nabídce obchodníků chladnička do automobilu, která se dá zapojit do zapalování. Chcete-li si zajistit osvěžující nápoje, pak přibalte



termolahve či univerzální neoprenové obaly. Rostoucí oblibu mají také látkové nákupní košíky, z nichž celá řada je vybavena speciální termovložkou.

A do čeho zabalit už připravené dobroty na cestu i do školy? Oblíbené plastové fólie a sáčky nejsou úplně vhodné, nedovolují totiž jídlu dýchat, a tak se rychleji zaparí. Potraviny je proto vhodné zabalit nejprve do papírových ubrousků a pak je umístit do speciálního svačinového boxu. Ubrousky dovolí jídlu dýchat a nasají i přebytečnou vlhkost. Na trhu lze také sehnat látkové pytlíky na suchý zip přesně na krajíc chleba, sendvič nebo hrst oblíbených sušenek. Obal je možné prát a opakovaně používat, čímž šetříte nejenom svou peněženku, ale především životní prostředí. Stejně tak plastové obaly zažívají stále velký boom, a proto je možné koupit „pouzdro“ na banán nebo krabičku na cherry rajčata. Pevný obal zajistí perfektní chuť potravin a ochrání také čistotu vaší tašky!

-drei-

INZERCE



**Léto s sebou přináší příslib
bezstarostných dní,
nových lásek, očekávání
a přátelství, nových cest
a fantastických zážitků...**

**Najdi si tu správnou lahev
se jménem nebo přezdívkou
toho, komu chceš udělat radost.
Poděl se s ním o zážitky z léta!**

**Poděl se o radost!
Coca-Cola, ty a ...**



Aby SLUNCE nebylo nepřítel

Bez naší hvězdy Slunce by na Zemi nebylo života. Když sluníčko vysvitne, hned se nám zlepší nálada.

Jen si vzpomeňte, jak se nám do ničeho nechtělo v šedivých zimních měsících, kdy se schovávalo za mraky dlouhé týdny. Sluneční paprsky prospívají našemu zdraví. Ale jen v omezeném množství. Příliš mnoho jich může způsobit velmi závažné problémy, dokonce ty nejzávažnější, jako je rakovina. Proto je správná ochrana před sluncem velmi důležitá.

Ultrafialové záření má nesporně pozitivní účinky. Zlepšuje metabolismus těla, podporuje tvorbu vitamínu D, důležitého pro zdravé kosti. Kvůli tomu ale není třeba se opalovat, stačí krátká procházka, kdy sluneční světlo dopadá na ruce a obličej. Odborníci bijí na poplach, že je opalování nebezpečné, způsobuje rakovinu kůže. Jenže když bronzová pleť je stále IN! Měli bychom alespoň dodržovat určitá pravidla.

MĚSTO

Ve městě na ochranu před slunečními paprsky většinou zapomínáme. Nenechte se ošálit oblohou pod mraky a stínem budov. Z poledního oběda na zahrádce restaurace si můžete odnést stejně spálenou kůži jako od vody. Chraňte se proto lehkým oblečením a používejte krémy s ochranným faktorem 15. Přes poledne se raději vyhýbejte přímému slunci, zdržujte se v chládku nebo pod slunečníkem.

RYBNÍK

I u českého rybníka, řeky či jezera se musíte mazat, a to navzdory tomu, že je třeba pod mrakem

nebo se schováváte ve stínu. Nezapomínejte také na to, že voda paprsky odráží, což může způsobit nepříjemné popáleniny. Pokud se rozhodnete plavat v jezeře v pravé poledne, nasadte si brýle, klobouk a ramena promažte vodě odolným krémem s ochranným faktorem 30.

U přírodních nádrží lehce přijdete k štípancům od komárů. Než se zhojí, chraňte je před sluncem, aby vám nezůstala nechtěná pigmentace.



MOŘE

Pro mnohé není dovolená bez moře ta pravá. Pro nadšené lovce bronzového opálení, kteří se neumějí chránit, může ale taková dovolená skončit poškozením kůže. Chraňte se krémy s nejvyšší dostupnou ochranou 50+. Jestliže má vaše pokožka hodně tmavý odstín



i bez slunce, chráňte se jimi aspoň zpočátku. Pleť nepřipravená na slunění se spálí rychle. Začínajte proto s opalováním v minutových intervalech, než se dostane k povrchu kůže melanin, který ji chrání. K snídani si dejte mrkvovou nebo rajčatovou šťávu, k večeři třeba rybu a salát s olivovým olejem. Posílíte ochranu kůže zevnitř.



HORY

Jestliže je pro vás ideálem dovolené horská turistika, uvědomte si, že v čím větší nadmořské výšce, tím blíže jste slunci. Používejte proto ty nejvyšší ochranné faktory. Do batůžku přibalte tyčinku s vysokým ochranným faktorem a průběžně promazávejte vystouplé části obličeje, jako jsou nos, rty, lícní kosti a uši. Dost často se zapomíná na zátylek. Spáleniny z hor jsou velmi bolestivé. Pokud na výlety po skalách nosíte krátké kalhoty, namažte si důkladně nohy. Podle posledních průzkumů se totiž nejvíce zhoubných nádorů objevuje právě v těchto místech.

MALÉ DĚTI NEVYSTAVUJTE SLUNCI

Velmi mladá kůže je mnohem tenčí než kůže dospělých a neobsahuje tolik melaninu, který se teprve postupně vytváří. Děti do jednoho roku by se neměly opalovat vůbec. Ještě u nich plně nefunguje přirozená ochrana proti ultrafialovému záření. Ta se zvyšuje postupně až do patnáctého roku dítěte. Děti do dvou let věku je nutné chránit

ÚŽEH je přehřátí mozku způsobené silným slunečním zářením. Příznaky úžehu jsou velmi podobné úpalu – bolesti hlavy, závrať, zmatení, zvracení. Objevuje se však také spálená kůže.

PRVNÍ POMOC

- ▶ Přikládejte chladné obklady na hlavu.
- ▶ Podávejte dostatek tekutin.
- ▶ Podejte běžné léky proti bolesti.



ÚPAL

je reakce našeho organismu na vystavení vysokým teplotám. Pokud je naše tělo dlouhodobě vystaveno vyšším teplotám, zejména při vlhkém podnebí, dochází k jeho přehřátí a selhávání různých funkcí. Projevuje se bolestí hlavy, závratí, pocitem zmatení, nadměrným pocením, v případě dehydratace suchou kůží, někdy i zvracením.

PRVNÍ POMOC

- ▶ Zamezte dalšímu působení tepla – transportujte postižené do chladnějšího prostředí.
- ▶ Snižujte tělesnou teplotu omýváním vodou (ne ledovou) nebo chladnými zábaly.
- ▶ Nahrazujte ztracené tekutiny, nejlépe podáváním chladných minerálek.

oděvem a vyvarovat se polednímu slunci. Množství a závažnost spálené dětské kůže v dětském věku rozhoduje o pozdějším stupni rizika onemocnění rakovinou kůže.

Pokožka dítěte musí být vždy ošetřena prostředky, určenými pro děti, s vysokým ochranným faktorem, minimálně 20. Při nákupu opalovacích přípravků vybírejte vodě odolné, vzdorují nejen vodě, ale i pocení. Ochrana oděvem by se měla řídit pravidlem 3 K – klobouk, košile, kalhoty.

Světlé oblečení snáze propouští UV paprsky, tmavá barva však může zvyšovat nebezpečí přehřátí organismu. Tenkých světlých triček se však nemusíte zříkat, stačí jen, když dítě natřete ochranným prostředkem na opalování i pod oblečení. Nezapomeňte na sluneční brýle, to platí i pro dospělé.

POZOR NA ČTYŘNOHÉ MILÁČKY

U lidí dochází při přehřívání organismu k pocení a tím ochlazování.

Naši mazlíčci však nemají žádné potní žlázy a svůj organismus mohou ochlazovat pouze zrychleným dýcháním s vyplazeným jazykem.

Tento mechanismus však není zdaleka tak účinný, jejich srst k rychlému přehřívání napomáhá. Proto mají zvířata v horkých letních dnech problém s možným přehřátím, v jehož důsledku může dojít i ke smrti zvířete.

PRVNÍ POMOC U PŘEHŘÁTÉHO ZVÍŘETE

Nejdůležitější je zvíře účinně ochladit. Doporučujeme balení do mokrého ručníku, postříkání chladnou vodou nebo postupné namočení celého těla v chladné vodě. Vždy dodržujte zásadu, že voda nesmí být ledová. Pokud zvíře reaguje a je schopno pít, nabízejte mu po menších dávkách chladnou (ne ledovou) vodu.

Zvíře po poskytnutí první pomoci dopravte co nejrychleji k veterináři, který posoudí jeho stav, provede potřebná vyšetření a zahájí komplexní léčbu hypertermie.

-koř-

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Advokát, alibi, apatyka, Arktida, ataky, autoopravna, batole, bibliografie, bída, bláto, blesk, brak, Brazílie, brok, brouk, diapozitiv, expozimetr, geometrie, chládek, chodba, chytrý, idol, imise, kartotéka, křoví, kvarteto, kvintet, lano, likvidace, nálepka, oáza, obnos, obrázek, ocet, ostruha, pahorkatina, perspektiva, polemika, potvrzení, povrch, pravda, prospekt, přednášející, revma, slonovina, sob, stator, stipendista, tér, tisk, trakt, trestanec, vál, viník, vpád, vyjednávání.

ESSA	PALICE NA TLUČENÍ	OBŘADNÍ ODEV	ZÁMEZI	ZKRATKA NUKLEO-NOVÉ KYSELINY	HEBKÁ TKANINA	ESSA	OKRUHY	OTOK	MEDIKAMENT	ZVÍŘECÍ VÝKAL	ESSA	ROZKVETAT	EVROPAN	ÚL (ZAST.)	STÝSKÁNÍ	NAKYNULÝ
EXTATICKÝ STAV						GAL					PRODEJNÍ STÁNEK					
TRAVNATÝ POZEMEK						VONĚ INICIÁLY HERCE ŽIBA					ŠROUBY DO DŘEVA VÝZVA KOČÍHO					
ANGLICKÝ "VEN"				KUPÁTKO DÁBEL								LEPKAVÁ HMOTA PRIMITIVNÍ ČERPADLO				
POSMĚŠEK			OLEJNATÁ BYLINA ZPOLA (BÁSN.)					CHLUPOVÝ POROST						ZNAČKA STRONCIA ROSTLINNÝ PRÁŠEK		
DOBÝVAT (ZE ZEMĚ)											HOŘCE NAKYSLÝ					
ESSA	GONIO-METRICKÁ FUNKCE	OTEC (KNIŽ.) MUŽSKÉ JMÉNO			SÍDLO V UGANDĚ						ESSA	PŘEDLOŽKA HEREC (ZAST.)			MOHUTNÝ LISTNÁČ	VELKÁ DVORANA
PEVNÝ JEZ											AMERICKÁ OPICE MENŠÍ BOTA					
NÁZEV HLÁSKY			PŘEDLOŽKA ITALSKÝ PROZAİK			DRUH KOŘENÍ	VESNÝ	ORGÁN ZRAKU	OTROCI (KNIŽ.)	VOZKŮV NÁSTROJ DVOJZPĚV				ZNAČKA LUTECIA STRUČNÁ		
KOLEM				SPRÁVCE PALÁCE EVROPSKÝ VELETOK								USAZENINA DOMÁCÍ ZVÍŘATA				
SLOVENSKY "AKR"					NAKOVAT SLOVENSKY "VE"							SLEPICE (NÁR.) NÁZEV HLÁSKY				
TAJENKA																POMŮČKA LEVI OUT ROBI SEKANS SPINOZA VAM
NIZOZEMSKÝ FILOSOF							ITAL (EXPR.)									

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. července 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: „Na jaře každý“ a „mlsá výrobky firmy ESSA“. Výherci jsou: **Karel Mahdal, Přestice; Zuzana Smetanová, Polička; Dana Kubálová, Kolín; Dagmar Lysáková, Nedašov; Vlastimil Mígl, Sezimovo Ústí; Martin Černý, Kutná Hora; Jiřina Vlková, Podbořany; Milada Vavrečková, Studénka; Lada Ječmenová, Hluboká nad Vltavou; Jaroslav Štěpaník, Drnholec.**

coop DOBRÉ RECEPTY

První soutěžní měsíc je za námi a nezbyvá než ocenit ten nejlepší recept za měsíc květen.



Jen pro jistotu připomínáme základní pravidla soutěže:

1. Soutěž probíhá od 1. května do 31. října 2013.
2. Každý, kdo se zaregistruje a vloží do mobilní aplikace COOP DOBRÉ RECEPTY **vlastní recept**, vyhrává před-

platné 4 čísel časopisu 100+1 zahraničních zajímavostí od mediálního partnera soutěže, společnosti Extra Publishing.

3. Každý měsíc se bojuje o titul „**COOP Nejlepší recept měsíce**“. O vítězi rozhodují sami uživatelé aplikace svým hodnocením receptů. Soutěžní recept však musí obsahovat alespoň tři produkty z vlastních značek COOP. Výherce získává dárkový

balíček v hodnotě 500 Kč.

4. Tři nejlepší recepty (nejvyšší průměr hvězdiček od uživatelů) za dobu trvání soutěže získávají titul „**COOP Nejlepší recept roku 2013**“. Autoři těchto receptů obdrží dárkové balíčky v hodnotě 2 000, 1 500 a 1 000 Kč.

Podrobné informace k soutěži a k vkládání receptů se dozvíte na stránkách www.coopdobrerecepty.cz.

3. června 2013 se vyhodnocovaly recepty za měsíc květen. Nejlepší ocenění od uživatelů aplikace COOP DOBRÉ RECEPTY získal recept „**Pikantní bůček**“ od pana **Pavla Strejčka z Toužimi**.

PIKANTNÍ BŮČEK

SUROVINY: ▶ 1 kg vepřového bůčku

- ▶ Polévkové koření Varoma
- ▶ Worcesterská omáčka Varoma
- ▶ Sójová omáčka Varoma ▶ Paprika mletá pálivá Dle Gusta ▶ Paprika mletá sladká Dle Gusta ▶ bobkový list ▶ česnek ▶ sůl ▶ pepř ▶ nové koření

POPIS RECEPTU:

Bůček uvaříme v papíňáku s bobkovým listem, novým kořením, solí a pepřem. Uvařený, ještě dost teplý bůček potře-
me pikantní směsí, kterou vyrobíme z 1 paličky česneku, Worcesterské omáčky, sójové omáčky, polévkového koření a sladké i pálivé mleté papriky. Celý takto potřený bůček zabalíme do alobalu a necháme 2 dny uležet v lednici.



TEČKA ZA VELKOU VELIKONOČNÍ SOUTĚŽÍ

Důstojným zakončením velkých „coopáckých“ soutěží je vždy slavnostní předávání hlavních cen. Letošní Velká velikonoční soutěž měla své vyvrcholení 16. května. Do pražského sídla COOP Centra přijely tři šťastné výherkyně se svými rodinami.

Paní **Jana Kočová ze Zdikova** ráda obětovala poslední den dovolené, aby si vyzvedla hlavní výhru soutěže, automobil Kia Picanto, který věnoval Budějovický Budvar. Radost šťastné výherkyně byla o to větší, že si ještě téhož dne své autíčko odvezla domů.

Také další dvě dámy, **Věra Litvínová ze Žihle** a **Miloslava Kodešová**



Zleva: předseda družstva Jednota, spotřební družstvo v Toužimi František Čapek, výherkyně Jana Kočová a generální ředitel COOP Centra Ing. Josef Holub.

TRADIČNÍ POLÉVKA DO TRADIČNÍ MISKY

SBÍREJTE OBALY OD POLÉVEK VAROMA A VYHRAJTE.



SOUTĚŽ
PROBÍHÁ

OD 1. 7. 2013

DO 31. 12. 2013


VAROMA

**VYHRÁVÁ
KAŽDÝ!**

- ▶ Pošlete 4 libovolné obaly z těchto polévek Varoma (Francouzská, Gulášová, Hovězí, Hrachová a Slepčí polévka) a okamžitě získáte tradiční porcelánovou misku z karlovarské porcelánky G. Benedikt.
- ▶ Obaly zasílejte v obálce označené heslem „Varoma“ na adresu: COOP Centrum – marketing, U Rájské zahrady 3, 130 00 Praha 3.
- ▶ Na obálku uveďte své jméno a úplnou adresu, abychom vám misku mohli zaslat.

Čím víc obalů, tím víc misek získáte.