

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



5/2013
ZDARMA

RÁDCE



▼
*Marmeláda
kontra džem*

▼
Muzeum gastronomie

▼
*Fihočeský
region*

coop

Super cena

Vybíráme z listopadové nabídky



MAGNESIA
SÍLA PŘÍRODNÍHO HOŘČÍKU

12,90

MAGNESIA PŘÍRODNÍ
perlivá,
jemně perlivá,
neperlivá
1,5 l
cena za 1 l • 8,60 Kč



RANKO

Mléko
zahuštěné
slazené
397g e

27,90

RANKO
slazené
zahuštěné
mléko
397 g plech
cena za 100 g • 7,03 Kč



Palmolive

Palmolive
NATURALS
Irresistible
Touch

Palmolive
MEN

59,90

SPRCHOVÝ GEL
PALMOLIVE
Naturals Black Orchid
Men Refreshing
2 x 250 ml DUO
cena za 100 ml • 11,98 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 594 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 11. do 30. 11. 2013 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

měsíc se s měsícem sešel a my Vám přinášíme další várku čtení pro dlouhé podzimní večery. Tentokrát jsme pro Vás připravili samé dobroty, které zahřejí na těle i na duši. Při turistickém putování sice zabloudíme na jih, ale k rovníku to ještě nebude. Tentokrát se výlet po významných památkách jižních Čech nese v poněkud strašidelném tónu. To bychom Vás navnadili na blížící se svátek

Halloweenu. Mnozí čtenáři jistě budou protestovat, že se nejedná o českou tradici. Kdo by ovšem neuvítal možnost vyzdobit zahradu nebo okenní parapet zubatou dýní a připravit nezvyklý program pro ratolesti. Hlavně aby byla rodina pohromadě a spokojená. A pokud nebudete vědět, co se zbytkem dýňové střídy, nalistujte strany 8 a 9, kde na Vás čekají inspirující recepty.

Než se pustíte do lítého boje s bacily, předvánočním shonem, který nás v obchodech obklopuje už od září, i domácími úkoly, najděte si pro sebe chvíli k relaxaci. Schválně, jak si takovou pohodu představujete? Vroucí voda na kávu, čaj nebo snad něco ostřejšího? Na stole voní cí koláč jako od babičky a něco dobrého ke čtení a k pokoukání? V tom případě doufáme, že pro Vás aktuální Rádce bude dostatečnou inspirací a odpočinkem zároveň.

*Barvami a sluncem
hýřící podzim
přeje Vaše redakce*



| 8–9 | DÝŇE NEJEN
NA HALLOWEEN



| 11 | MUZEUM
GASTRONOMIE



| 18 | VÝŠIVKA
Z RYBÍCH ŠUPIN



| 22–23 | SEZÓNA
CITRUSŮ

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“

*Vzpomínáme
na pana Nového, který
dlouhá léta pro náš časopis
vytvářel křížovky.
Ing. Pavel Nový zemřel
12. srpna 2013 po těžké nemoci.*

Internetovou podobu COOP Rádce naleznete na webových stránkách
www. **coop** Club.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 Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 | Generální ředitel: Ing. Josef Holub

| Marketing COOP: Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140,

internet: www.coop.cz | REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 8002 | NÁKLAD: 120 000 ks



Dobrá známka

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP



NAKUPOVÁNÍ JAKO VÁŠEŇ

Nakupování je pro mnohé z nás velkým koníčkem i vášní, druzí je berou jako nezbytnou nutnost. Jak ušetřit a nenaletět prodejčům? S námi obchodníkům na lep neskočíte!



Z TEPLA DOMOVA

Nakupování v internetových obchodech se stává čím dál tím větším hitem. Je však třeba mít na paměti, že cena by při výběru neměla být jediným rozhodujícím faktorem. Zaměřte se na hodnocení internetového obchodu od ostatních zákazníků. Zjistěte, zda údaje uvedené na webových stránkách odpovídají údajům uvedeným v obchodním rejstříku i zda má e-shop správnou kontaktní adresu včetně fungujících telefonických kontaktů.

Avizovaná nejlevnější cena se vám navíc může prodražit např. vysokým poštovním, poplatkem za osobní odběr, recyklačním poplatkem i pojištěním zásilky. Mnohé obchody totiž doufají, že zákazník už v závěru objednávky nebude chtít celým procesem procházet znovu na jiných stránkách. Proto se ještě před nákupem začtěte pečlivě do obchodních a reklamačních podmínek. Ze zákona máte nárok zboží zakoupené na internetu vrátit

do 14 dnů bez udání důvodu. Chcete-li mít naprostou jistotu ohledně spolehlivosti obchodu, podívejte se před nákupem na webové stránky ČOI, ta nabízí seznam pokutovaných e-shopů.

NÁKUPNÍ DESATERO

- ▶ 1. Cenu zboží srovnajte přes specializovaný portál.
- ▶ 2. Každý internetový obchod by měl mít uvedeny kontakty včetně telefonního čísla.
- ▶ 3. Před nákupem si přečtěte obchodní i reklamační podmínky.
- ▶ 4. Pokud nakupujete u neprověřeného prodejce, neposílejte peníze předem.
- ▶ 5. Při doručení na dobírku zkontrolujte, zda není poškozený obal zásilky.
- ▶ 6. Při nákupu v bazaru neplatěte za zboží, které jste si nemohli vyzkoušet.
- ▶ 7. Poslechněte svou intuici a raději vyhledejte jiného prodejce.
- ▶ 8. U bazarového nákupu si pečlivě archivujte komunikaci s prodejcem.
- ▶ 9. V případě bazarové koupě zkoušejte smlouvat o ceně.
- ▶ 10. Vždy požadujte doklad o koupi.

KOLEKTIVNÍ NAKUPOVÁNÍ

Ohromným hitem internetového nakupování jsou tak zvané slevové portály. Jejich kouzlo tkví v tom, že nabízené zboží prodávají za zlomek původní ceny. Využívá se zde kouzla většího množství zákazníků, sleva se obvykle aktivuje při dosažení určitého počtu kupujících. Zakoupit můžete úplně vše – od dovolené, domácích spotřebičů, přes oblečení až po kosmetiku.

Také zde je třeba mít se na pozoru. Ne všechny slevy jsou tak velké, jak prodejci uvádějí. Mnohdy je původní cena nafouknutá a zboží seženete i jinde na internetu či v kamenném obchodě za stejnou i levnější sumu. Liší se také kvalita prodejce a nabízeného zboží a služeb. Na tu byste měli dávat pozor především při nakupování dovolených a relaxačních víkendů. Opět se vyplatí vyslyšet názory dřívějších zákazníků a přečíst si recenze na nezávislých stránkách. Můžete také přímo kontaktovat prodejce, který služby poskytuje.

BLEŠÁK, HROMÁDKY, BURZA A SPOL.

Nabízí spoustu drahocenných kousků, ale také naprostý brak k nepoužití. Pořídit se dají elektrospotřebiče,

nábytek, sportovní vybavení, oblečení, starožitnosti. Zkrátka, co vás napadne. Mnohdy se zde dají objevit skutečné skvosty za pár peněz, jindy snadno naletíte. Především u elektroniky dejte pozor, abyste nepořídili zajíce v pytli. Kvalitní trhy nabízejí možnost zboží vyzkoušet a teprve poté zaplatit.

Na burzu se vyplatí přijít v brzkých hodinách, kdy jsou k dostání nejzajímavější kousky. S přibývajícím časem ale pak roste ochota prodejců smlouvat o ceně. Zelenou zde mají hroší povahy, respektive dobrodruzi s chutí polemizovat o ceně. Zkušenosti kupující na burzách radí vyrazit ve větším počtu a rozdělit se podle sektoru, aby vám nic zajímavého neuniklo. Pozor si zde dejte na kapsáře a podvodníky, drahé doplňky i tučnější hotovost raději nechejte doma.

Pohodlnější verzi „blesího“ nakupování nabízí internetové bazary. Na nich lze zakoupit knihy, elektroniku i oblečení za nízké ceny. Mnohdy je vyvolávací cenou jediná koruna. Stačí aktivovaný účet a strávit u počítače trochu času. Lovci pokladů si zde přijdou na své.

BAZAR

Nákupy v bazaru jsou oblíbené hlavně u sportovního vybavení a elektroniky. Ceny jsou zde levnější i více než o polovinu. I zde ovšem platí, že nic není bez rizika. Před koupí věc vyzkoušejte a nebojte se zeptat na maličkosti. Kvalitní bazary umožňují zákazníkům zakoupené zboží do několika dnů vrátit – poté, co si ho sami doma vyzkouší.

I v kamenném bazaru se ovšem mějte na pozoru. Zboží je zde často prodávané v komisioním prodeji, kdy za vady ručí původní majitel a nikoliv přímo bazar. Jakmile vstoupí v platnost nový občanský zákoník, nákup v bazaru i zastavárny se opět o něco zkomplikuje. Pokud si totiž pořídíte odcizenou věc, původní majitel ji od vás může do tří let vyžadovat.

-ld-

www.coopClub.cz

Více se dozvíte na www.coopclub.cz.

INZERCE

*Voňavé kouzlo
okamžiku*



HABAček s.r.o.
www.svicky.biz

INZERCE



Radox

Vaše oblíbené sprchové gely
Radox v nových obalech.



INVIGORATE WITH
Radox
MEN 2-in-1
SHOWER + SHAMPOO
FOR MEN
AN INVIGORATING FRAGRANCE

Lift your mood with
Radox
Radiant
milk & magnolia
SHOWER GEL

Lift your mood with
Radox
Splash
milk & vitamin
SHOWER GEL

Lift your mood with
Radox
Relax
lavender & eucalyptus
SHOWER GEL

INVIGORATE WITH
Radox
MEN 2-in-1
SHOWER + SHAMPOO
NOIRE
DRAGON FRUIT + CAMU CAMU BERRY




BONAVITA
každý den,
cereálie
s úsměvem.



ZVĚŘINA

spárkatá a pernatá

Zvěřina je maso volně lovených zvířat žijících v přírodě nebo chovaných pro lov, je poměrně aromatické a s výjimkou divokých praset málo tučné. Každý druh zvěřiny v kuchyni vyžaduje zvláštní zacházení. Kančí je skvělé na pečínku nebo na guláš, srnčí kýta na svíčkovou, plecko zase na ragú.

INZERCE

VYSOKÁ

SRNEC ▶ maso je červenohnědé, velmi křehké, je považováno za jedno z nejlepších. Odleželé kusy stahujeme těsně před úpravou, stažené kusy zavěsíme do chladu. Nejvhodnější jsou kusy 1–3 roky staré.

JELEN ▶ maso je podobné dančímu a úprava je podobná srnčímu.

DANĚK ▶ je poměrně vzácný, je chován v oborách, maso je světlejší, šťavnatější a křehčí než srnčí.

NÍZKÁ

ZAJÍC, DIVOKÝ KRÁLÍK ▶ po odstřelu necháme v kůži odležet nejméně 3 dny, stahujeme před úpravou. Nejvhodnější je ve stáří 7–10 měsíců, starší kusy bývají hůře stravitelné. Z vnitřností využíváme játra, plíce a srdce.



PERNATÁ

LESNÍ, POLNÍ ▶ bažant, koroptev, tetřev, tetřívek, kvičala, sluka, divoký holub.

VODNÍ ▶ divoká husa a divoká kachna.

Odležet necháváme hlavně lesní pernatou zvěř a vůbec nenecháváme odležet vodní – rychle se kazí.

ČERNÁ

DIVOKÉ PRASE ▶ po odstřelu se obvykle stáhne z kůže. Dělíme podobně jako vepřové, starší kusy nakládáme do mořidel. Pozor, maso by mělo být veterinárně vyšetřené, jinak hrozí riziko nebezpečného onemocnění trichinelózy!

ČERVENÁ

MUFLON, KAMZÍK

NAMOŘ TO!

Zvěřina (zvláště starší kusy) se často nakládá do mořidel, mezi jejichž hlavní suroviny patří zelenina, koření, ocet a víno. Můžeme používat na všechny druhy zvěře, tedy i na pernatou, kromě kachny. Při nakládání zvěřiny do mořidla se vyluhuje mnoho cenných látek, proto ji nenecháváme naloženou příliš dlouho. Z chuťových důvodů je lépe vyhnout se nakládání zajíce a srnčího. Uvádí se, že doba nakládání zvěřiny v létě je 2–3 dny, v zimě nebo v chladničce i týden. Mořidla se na zvěřinu nalévají vždy vychladlá. Maso v mořidle každý den překládáme. K nakládání zvěřiny používáme kamenné nádoby, nikdy kovové.

-koř-

PŘÍPRAVA NA ZIMU

Naposledy posekáme trávník a vyhrabeme z něj opadané listy, které nikdy nespálujeme, ale použijeme do kompostu.

Očistíme trvalky a choulolistivějším druhům vytvoříme zimní příkryvku z chvoje, kůry a podobných hmot. Některým skalničkám (např. *Lewisia*, *Delosperma*, *Cyclamen*) prospěje překrytí sklem, protože jim může uškodit přílišná vlhkost půdy.

Okrasné trávy sestříháme až na jaře. Zaslhlá stébla vypadají velmi dekorativně i v zimě, když jsou pokryta jinovatkou, navíc vytvářejí přirozenou zimní ochranu kořenům.

Z ovocných stromů odstraníme shnilé plody a shrabeme opadané listy, protože na nich mohou přezimovat škůdci a choroby. Dřeviny, které mohou namrzat, je prospěšné obalit slámou, rákosovou rohoží nebo netkanou textilií a ke kmeni přisypat zeminu nebo mulčovací kůru. K rododendronům přidáme rašelinu. Odkvetlým růžím a jiným dřevinám ostříháme dlouhé a nevyzrálé výhony.

Menší jezírka a rybníčky je lépe vypustit a zazimovat technikou (čerpadlo, filtr apod.). Zahradní nábytek uklidíme na chráněné místo stejně jako terakotové květináče, které by mraz poškodil.

ABY ZAS PŘÍŠTÍ ROK KVETLY

Pokud jste to již neudělali, je nejvyšší čas pustit se do sklizně hlíz jiřinek, kan, mečíků a begonií. Jen dobře sklizené a uskladněné hlízy vám zjara zaručeně ožijí.

Mezi prvními se sklízí hlízy gladiol (mečíků) – jakmile jim začnou nadzemní části žloutnout, rýcími vidlemi je opatrně vyjměte z půdy. Zkratke lodyhy co nejnižší. Očištěné hlízy nechte ještě řádně proschnout a pak teprve uložte v bedničky do mrazuvzdorného sklepa.

UKLÁDÁME ZAHRADU k zimnímu spánku

Zlátnoucí listí, občasná ranní jinovatka a závoje mlh nám dávají jasně najevo, že se blíží zima. Nastal čas připravit zahradu na období klidu. Právě teď je však i ta správná doba na vysazování všech jarních cibulovin (*narcisy, tulipány, krokusy*), dále trvalek, okrasných dřevin (*jehličnanů, listnáčů, růží*) i dřevin ovocných.



Po prvních mrazících sestříhnete nadzemní části jiřin asi na patnáct centimetrů a pak je rýcími vidlemi opatrně vyjměte z půdy. Očistěte je od zeminy a kořínků, a pokud jsou oschlé, můžete se pustit do skladování. Optimální podmínky pro jejich přezimování jsou od šesti do deseti stupňů při sedmdesátiprocentní relativní vlhkosti.

Ve stejné době vyndejte ze země kany, seřízněte nadzemní část, zkratke kořeny a očistěte je od zeminy.

Takto upravené hlízy naskládejte v jedné vrstvě do bedniček, zasypte je pilinami či rašelinou a uložte v suché bezmrazé místnosti. Stejně tak lze uskladnit očištěné hlízy begonií, v nejnnutnějším případě přežijí na chladném místě i v papírovém sáčku prosypány rašelinou, pilinami nebo hoblinami.

ZÁHONY VYŽADUJÍ PÉČI

Osiřelé záhony se zbytky rostlin nenechávejte v tomto zuboženém stavu do jara. Mají-li si přes zimu odpočinout a nabrat sílu pro další sezónu, potřebují řádnou péči. Důkladně zryjte jen těžkou půdu, tu lehčí stačí prokypřit.

Zbytky rostlin přímo na záhonu podrťte a můžete je s kompostem rovnou zapravit do půdy. Nebo je posekejte, shrabejte a dejte na kompost. Na hnojení je pak použijete v příštích letech. Na uklizený záhon navozte vyzrálý kompost a rovnoměrně ho rozprostřete, poté zryjte.

Pokud chcete záhony pohnout, volte speciální hnojiva určená na podzim. Jinak naděláte víc škody než užitku. Stačí pouze odměřené množství pohodit po záhonech, zapravit do půdy a zalít. Takto ošetřená půda je připravena na další zahrádkářskou sezónu.

-koř-



DÝNĚ

nejen na Halloween

Skvěle chutná, výborně vypadá a ještě dělá dobře našemu tělu.

Existuje tisíc důvodů, proč by dýně měla skončit ve vašem nákupním košíku nebo rovnou čerstvá na zahrádce.

DÝNĚ A ZDRAVÍ

Sice mohou při halloweenské noci působit strašidelně, ale ve skutečnosti v sobě skrývají samé dobré vlastnosti! Z cenných látek nesmíme opomenout hořčík, draslík, selen, sodík, železo, zinek, fosfor, vitamin A, betakaroten i lutein, které mohou za typické žlutooranžové zbarvení mnohých odrůd dýně. Tento zázrak přírody obsahuje z 90 % vodu a je bohatý na vlákninu, takže skvěle zapadne do dietního jídelníčku. Dýně působí močopudně, snižuje hladinu tuků a cholesterolu v krvi a pozitivně ovlivňuje léčení revmatismu či dny.

Pokud vám dýňové pochoutky neříkají, vyzkoušejte alespoň zobat dýňová semínka. Jsou totiž obrovskou přírodní zásobárnou zinku, dále se chlubí vysokým obsahem fosforu, železa, vápníku i nenasycených mastných

kyselin. Zkuste je nabídnout také svým ratolestem místo oblíbených chipsů – jsou totiž skvělými pomocníky pro růst celého těla.

NENÍ DÝNĚ JAKO DÝNĚ

Existují desítky druhů těchto krasavic lahodících zdraví. Mezi nejoblíbenější a nejrozšířenější patří jednoznačně dýně hokkaidó, tedy kulatá oranžovožlutá dýně. Má tvrdou slupku, měkkou střídku a velká semínka. Na trhu jsou ovšem k dostání i jiné chuťově více či méně odlišné odrůdy – pro vyřezávání se hodí sněhově bílá valenciano lumina, do ku-

chyně se pak pro svůj menší vzrůst často dostává dýně rondini, stejně jako žebrovaná baby boo – ta je díky jemné oříškové chuti vhodná ke konzumaci i za syrova. Z okrasných odrůd vede lagenarie připomínající svým tvarem labuť, trnová koruna, jejíž tvar jistě netřeba popisovat, i warzenmischung – směsice pestrobarevných, hrbatých menších dýní. Výhodou dýní je jejich dlouhá trvanlivost. V tmavé, dobře větrané místnosti a teplotě okolo 15 °C vydrží i přes zimu. Pro dekorální účely je vhodné dýni usušit, nezbatovat stopky ani ji neseřezávat a povrch navíc přelakovat.

NA STO ZPŮSOBŮ

Přestože v českých kuchyních zůstává dýně nepříliš populární surovinou, existuje široká škála lahodných receptů, jež je třeba vyzkoušet. Kromě klasické dýňové polévky či koláče stojí za zmínku dýňové rizoto, dýňová kaše i salát z pečené dýně. Na dýni byste neměli zapomínat ani při podzimním grilování. Stačí ji pouze zakápnout olivovým olejem a posypat hrubou mořskou solí. Máte-li raději sladké dobroty, pak dýni zkombinujte s ořechy a medem, opečte ji a následně z dýňového pyré vytvořte nadýchané lívanečky. Chuťové buňky ovšem nadchne také netradiční fritovaná dýně v palačinkovém těstíčku s citronovým či vanilkovým přelivem. Fantazii se zkrátka meze nekladou.



DÝŇOVÝ KOLÁČ

| 1 hokkaidó dýně | 1 plechovka kondenzovaného mléka | 2 vejce
| 1 šálek třtinového cukru | 1 lžíce polohrubé mouky | ½ lžičky soli | špetka skořice | špetka drceného zázvoru
| špetka hřebíčku | špetka muškátového oříšku

NA TĚSTO | 1 a 1/2 hrnku rozemletých cereálních sušenek | 6 lžic rozpuštěného másla | 1 lžíce hnědého cukru

Dýni rozpůlíme a vydlabeme z ní semínka, pečeme pozvolna v troubě dle velikosti zhruba 40 minut, dokud nezměkne. Necháme vystydnout, poté dýni vydlabeme a dužinu rozmixujeme. V míse smícháme vejce, třtinový cukr, sůl, koření, polohrubou mouku a kondenzované mléko, dobře promícháme a přidáme dýňové pyré. Ingredience na těsto dobře promícháme a hotovou směs vmačkáme do dortové formy. Na těsto vylijeme dýňovou směs. Pečeme 10 minut zprudka na 230 stupňů,



poté ztlumíme na 175 stupňů a pečeme 40 – 50 minut. Poté necháme v otevřené troubě dojít. Podáváme zjemněně zakysanou smetanou.

RYCHLÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA

| 1 kg dýně | 1 mrkev | 1 cibule
| 700 ml zeleninového vývaru
| 150 ml smetany | hrst opražených dýňových semínek | olivový olej

Dýni očistíme, zbavíme semínek a nakrájíme nadrobno. Cibuli nesekáme najemno, mrkev očistíme a nakrájíme nadrobno. Na olivovém oleji zpěníme cibulku, přidáme dýni a mrkev a opékáme zhruba 10 minut, dokud nezačne měknout. Poté zalijeme teplým vývarem, osolíme, opepříme a necháme vařit zhruba 15 minut do velmi měkka. Přidáme smetanu a ponorným mixérem polévku rozmixujeme dohladka. Podáváme s opraženými dýňovými semínky a chlebovými krutony. Můžeme dozdobit dýňovým olejem.

-drei-

INZERCE

Droždí – nepostradatelná maličkost

Jistě už jste to zažili... je víkend a vy se rozhodnete zpříjemnit rodinnou atmosféru něčím opravdu dobrým. Hledáte, vybíráte, přemýšlíte, až nakonec najdete ten pravý recept na opravdu skvělý moučník k nedělní kávě, který se rozhodnete vyzkoušet. Nakoupíte suroviny a hurá do pečení. Ne vždy se ale pečení povede...

Základem úspěchu jsou kvalitní suroviny.

Jistě, to přece není nic nového... ale jak se taková kvalitní surovina pozná?

Dnes vám poradíme, jak vybrat to správné droždí.

- Při výběru spoléhejte na osvědčené značky.
- Zkontrolujte balení a datum trvanlivosti uvedené na obalu.
- Kvalitní balení je zárukou toho, že si droždí uchová své vlastnosti po celou dobu trvanlivosti.
- Kvalitní droždí má trvanlivost až 48 dní a na jeho kypřící schopnosti se můžete spolehnout až do posledního dne.
- Kvalitní čerstvé droždí má světle krémovou barvu, nádherně se rozpadá a příjemně voní.
- Po upečení nezanechává v pečivu nepříjemný drožďový zápach.



Čerstvé droždí FALA

100% záruka
správného
nakynutí těsta



- vhodné pro všestranné použití v domácnosti (koláče, chleba, knedlíky, pomazánky i pletové masky),
- je přirozeně bezlepkové.

*Přejeme Vám dobrou chuť
a mnoho úspěchů při pečení!*



Majolka®



Česká kvalita a proč ...

- dlouholetá tradice
- obsahuje omega 3 mastné kyseliny
- bez barviv, konzervantů, aromat
- ocenění KLASA
- ocenění REGIONÁLNÍ POTRAVINA
- ocenění ČESKÝ VÝROBEK

Vařte s Majolkou

na www.boneco.cz

INZERCE

10

BABSKÉ RADY

MOL ŠATNÍ

S chladnými podzimními dny přidáváme vrstvy oblečení, až dojde třeba na flaušový kabát a vlněnou šálu. Jenže ouha, ony mají dírký! Po-
chutnával si na nich přes léto odvěký nepřítel přírodních materiálů, mol šatní, malý stříbřitý motýlek, respektive jeho housenka.

JAK NA NĚJ

Existují samozřejmě chemické přípravky, ale těm se přece snažíme vyhybat. Jde to i jinak.

Nejen vnitřní plochy, ale i každou šěrbinu šatníku pečlivě vyluxujte, vytřete roztokem vody s octem nebo čpavkem. Moly jejich vůně odradí, stejně jako světlo a průvan, proto zásuvky a skříně často větrejte.

Do skříní pověste a do zásuvek vložte plátěné sáčky se skořicí, hřebíčkem, levandulí nebo rozmarýnem.

Oděvy, které nebudete dlouho nosit, pečlivě uzavřete do igelitových obalů a pro ještě větší jistotu do nich rovněž vložte onen vonný plátěný sáček.

MOL POTRAVINOVÝ

Potravinový mol je ve skutečnosti malý motýlek zavíječ moučný. Přední křídla jsou olovnatě šedá, zadní křídla jsou bělavá. Zavíječ k nám může při-

NE KAŽDÝ ŽIVOČICH V DOMÁCNOSTI JE MILÁČEK



cestovat například výtahovou šachtou od sousedů, můžeme si ho ale také přinést domů z obchodů. Larvy motýlků mají velmi rády sypké a suché potraviny, ve kterých si spokojeně lebedí.

JAK NA NĚJ

Koupené potraviny přesypte do uzavíratelných nádob, sáčky okamžitě vyhoďte a pravidelně kontrolujte spíž.

Po vzoru našich babiček do spíže nebo skříňky s potravinami vložte chmel nebo bobkové listy.

MOUCHY, VOSY, MRAVENCÍ

Otevřenými okny se k nám dostanou i jiní nevtíkaní příslušníci živočišné říše. Prababičky prý nechávaly na oknech misky s muchomůrkou červenou nakrájenou na plátky a posypanou cukrem nebo svařenou v mléce (odtud i její název: muchomůrka, slovensky muchotrávka, polsky muchomor, německy Fleigenpilz). To zkoušet nebude, ale jsou i jiné přírodní metody.

JAK NA NĚ

Na okně či na balkoně pěstujte například mátu, eukalyptus, bazalku, pažitku, mářinku vonnou, muškáty, levanduli nebo molici. Pod oknem v zahradě vysadte levanduli, řebříček, vratič nebo cibuli či česnek. Jejich aroma hmyz odpuzuje.

Na mouchy a další hmyz včetně vos v místnosti i na mravence venku působí hřebíčková voda. Do mističky dejte asi 15 ks hřebíčků, zalijte je asi 1 dl vody a nechte louhovat. Misku uložte tam, kde necháváte přes den otevřená okna nebo dveře. Hřebíčky musí být stále ponořené pod vodou. -koř-

MUZEUM GASTRONOMIE POCTA JEDNÉ Z NEJSTARŠÍCH LIDSKÝCH ČINNOSTÍ



Vše začalo tím, že se pravěký člověk přestal bát ohně a okusil poprvé opečené maso. Zjistil také, že namočená opražená a drcená semena chutnají lépe než ta syrová. Někdo z pralidů vše uměl udělat lépe, rychleji a chutněji než ostatní. Na svět přišel kuchař a kuchařka a s nimi kuchařské umění.

Kuchařské umění a vše, co s ním souvisí, představuje soukromé Muzeum gastronomie Praha, první svého druhu na světě. Expozice je plná dobových vyobrazení i 3D rekonstrukcí. Během prohlídky návštěvník projde historií vaření od pravěku po současnost, navštíví stoletou hospodu i starý anglický bar, kde objeví historii piva a destilátů.

Více než o sto let zpátky zavede návštěvníky starý kupecký krám provoněný kořením a plný kouzelných reklamních tabulí, starobyklých zásobníků na kávu a miskových vah.

V patře na zájemce čeká hned několik milých překvapení. Seznámí se s nejslavnějšími světovými kuchaři a gastronomy a odhalí historii jídelních příborů a stolování. V Síni slávy české gastronomie mohou nahlédnout do nejstarších českých kuchařek s jejich zajímavými recepty včetně prvního receptu na slavnou českou svíčkovou na smetaně. Pro mnohé je vyvrcholením návštěvy pohled do nadčasové moderní kuchyně, kde se seznámí s nejmodernější kuchyňskou technologií pro domácnosti. V muzejní kuchyni se často konají ochutnávky a předváděčky

nebo kurzy vaření. Velmi oblíbené jsou akce „Školy vaří“, kdy své kuchařské dovednosti prezentují v naší moderní kuchyni studenti odborných škol. Pro letošní školní rok se návštěvníci mohou těšit na ochutnávky specialit ze zemí Evropské unie.

Muzeum gastronomie oslovuje všechny generace – nejstarší i střední generace vzpomínají na kuchyně svých maminek a babiček, mladší objevují kouzlo dob minulých a ti nejmladší se dostávají do světa gastronomické historie přes expozice lgráčků a pokojíků pro panenky a všude je provázejí myšky kuchařinky.

Mezi pravidelné návštěvníky patří školní skupiny, od mateřských škol až po vysoké. Žáci zábavnou a nenásilnou formou projdou celou historií lidstva, pohledem z kuchyně se seznámí s životním stylem našich předků a jejich vztahem k přírodě. Žáci gastronomických škol odchází s pocitem hrdosti na zvolený obor.

Až budete mít cestu do Prahy, určitě nevynechejte Muzeum gastronomie a udělejte si gastronomickou procházku od pravěku po současnost zakončenou drobnou degustací.



MUZEUM GASTRONOMIE

Jakubská 12, 110 00 Praha 1
(ulička u zadního vchodu do OD Kotva)
Otevírací doba: PO – NE 10-19 hod.
Telefon: 273 130 533
E-mail: info@muzeumgastronomie.cz
www.muzeumgastronomie.cz

Novinky



V říjnu za zvýhodněnou cenu 29,90





COOP. Naše zdraví

**EXKLUZIVNÍ
NOVINKY
PRO**

**PODZIM
A ZIMU**



3M NEXCARE HŘEJIVÁ NÁPLAST

Pro sychravé podzimní a zimní měsíce jsme nabídku COOP Naše zdraví rozšířili o dalšího šikovného pomocníka. Namozené svaly už po něm dávno volaly.

Rychlou pomoc od bolesti svalů představuje hřejivá náplast. Účinně pomáhá při bolestech svalů krku, ramen, zad a beder. Po aplikaci na čistou, suchou a nemastnou pokožku v místě bolesti se náplast postupně zahřeje až na 43 °C. Tím uvolňuje svalové napětí, svaly se prohřejí a obnoví se jejich pohyblivost. Náplast je příjemná na nošení, pružná a ohebná při pohybu.



VIPERODERM

Zmije je sice jedovatá, ale masážní krém s jejím jedem by ve vaší domácnosti rozhodně neměl chybět. Krém Viperoderm je vhodný ke zmírnění revmatických obtíží, bolestí kloubů a páteře způsobených neúměrným pracovním zatížením či nepřiměřeným sportovním výkonem. Podporuje prokrvení tkáně, čímž zlepšuje látkovou výměnu a regeneraci. Krém Viperoderm se dobře roztírá i vstřebává.

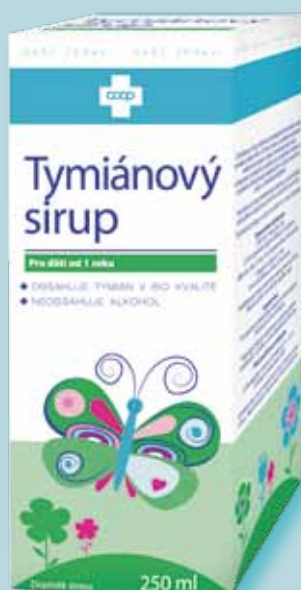


TYMIÁNOVÝ SIRUP

V podzimních a zimních plísňových onemocněních už se nemusíte bát nachlazení a bolesti v krku, pořídíte-li si novinku v našem sortimentu COOP Naše zdraví w- Tymiánový sirup.

Obsahuje tymián v biokvalitě, ten usnadňuje vykašlávání. Dalšími účinnými složkami sirupu jsou mátová a anýzová silice, které mají zklidňující účinky na krk, hltan a hlasivky v případě podráždění.

Tymiánový sirup neobsahuje alkohol, umělá sladidla (acesulfam, aspartam), barviva a syntetická aroma. Je vhodný i pro děti od 1 roku.



SHARK ŽRALOČÍ CHRUPAVKA

Vědci z Kanady, Švédska, Belgie a USA se nepodívali žralokům na zoubek, ale na chrupavku. Imunitní systém žraloka je totiž schopen odolávat závažným chorobám včetně rakoviny. Vědci zjistili, že preparáty ze žraločí chrupavky jsou vhodné při prevenci, ale i při podpůrné léčbě nádorových onemocnění. Vhodně doplňuje ozařování či chemoterapii, u níž snižuje její negativní vedlejší účinky. Užívá se jako prevence i podpůrná léčba osteoporózy, je zvláště vhodná pro ženy v klimakteriu. Žraločí chrupavka pomáhá při léčbě artritidy, revmatismu, degenerativních onemocněních kloubů. Zmírňuje záněty a otoky kloubů. Urychluje regeneraci při zranění svalů a šlach. Pomáhá při snížené imunitě, při onemocnění lupénkou. Podporuje léčbu zeleného očního zákalu. Žraločí chrupavka je čistě přírodní produkt, který lze užívat dlouhodobě.



COOP. Všechno dobré.

coop

Plněné knedlíky patří k nejoblíbenějším kulinářským dobrotám. Náplním vévodí uzené a mleté maso, ale dobrá hospodyňka neopomene ani špenát, sýr, nebo dokonce vařené vejce. V podzimní sezóně pak stojí za hřích houbová nádivka ovoněná špetkou divokých bylinek v čele s tymiánem. Aby knedlíky lépe klouzaly do žaludku, nesmíme zapomenout na podušné zelí, špenát a vypraženou cibulku se slaninou. K vaječnému knedlíku je záhodno vyzkoušet koprovou omáčku!

Plněný knedlík ovšem nemusí znamenat rovnou hlavní jídlo. Hledáte-li originální přílohu k pečenému masu i omáčkám, vyzkoušejte knedlíkovou roládu. Bramborové či kynuté těsto rozválíme a potřeme zeleninovou, bylinkovou či masovou směsí. Pak srolujeme a vaříme jako běžný knedlík. Originální původně libanonský recept představuje „shish barak“, jogurtová polévka, mnohdy až omáčka s pečenými knedlíčky plněnými mletým masem a petrželkou.

BRAMBOROVÝ KNEDLÍK SE ŠPENÁ- TEM A ŠKVARKY

TĚSTO: 500 g brambor | 200 g hrubé mouky | 1 vejce | sůl

KNEDLÍKY S PŘEKVAPENÍM

V dnešním díle knedlíkového seriálu vám nabídneme recepty, ze kterých se vám možná zatočí hlava. Zkuste

hádat, jaké světové lahůdky můžete stvořit z poctivého českého knedlíku!



NÁPLŇ: 500 g listového špenátu | 200 g uzeného masa | 1 cibule | 3 stroužky česneku | hrst škvarek | 1 lžice sádla | sůl

Vypracujeme nelepivé bramborové těsto a necháme ho odpočinout. Špenát dobře omyjeme, nasekáme a spaříme. Na sádle orestujeme najemno nasekanou cibulku, pokrájené uzené maso, škvarky a přidáme špenát, necháme podusit, přidáme lisovaný česnek, osolíme a opepříme. Směs ne-

cháme vychladnout a plníme jí bramborové knedlíky. Vaříme v osolené vodě. Podáváme s opraženou cibulkou.

KYNUTÉ KNEDLÍKY

S MLETÝM MASEM

TĚSTO: 500 g hrubé mouky | 1 vejce | 20 g droždí | 200 ml mléka | 1 lžička cukru | špetka soli

NÁPLŇ: 400 g mletého vepřového a hovězího masa | 2 cibule | 1 stroužek česneku | 2 lžice škvarek | 1 lžice sádla | sůl | pepř | drcený kmín

PŘÍLOHA: 350 g sterilovaného červeného zelí | sůl | pepř

Smícháme 100 ml vlažného mléka, droždí a cukr a necháme vzejít kvásek. Postupně přidáme mouku, sůl, vejce a zbytek mléka a vypracujeme nelepivé těsto. Necháme vykynout. Mezitím na sádle zpěníme najemno nasekanou cibulku, přidáme škvarky, mleté maso a orestujeme. Poté přidáme lisovaný česnek, koření a sůl. Povaříme a necháme vychladnout. Vykynuté těsto rozválíme, rozdělíme na čtverce, které plníme směsí mletého masa. Hotové knedlíky vaříme zhruba 5 minut, dokud nevyplavou. Podáváme s dušeným červeným zelím.

-ld-

INZERCE



Nekton,
dodavatel výrobků zdravého
životního stylu



Vždyť i kolem rybníků a jejich zakladatele Jakuba Krčína je jich celá řádka. Vybudovat totiž tak velké rybníky, jakými jsou Svět nebo Rožmberk, není prý v lidských silách. Proto se podle pověsti Jakub Krčín spojil s ďáblem, který mu s prací pomohl. Za trest, že požádal ďábla o pomoc, nemá dodnes Krčín klid, jeho duch po nocích láteří a žene šestispráží černých kocourů po hrázi Rožmberku.

Že každý český rybník, potůček či říčka mají svého vodníka, o tom se nemusíme dlouze zmiňovat. Tím nejznámějším jihočeským je určitě vodník Čochtán. Jeho domovem byl vodní kanál Zlatá stoka. Čochtána proslavil Jan Werich ve své počestné verzi amerického muzikálu Divotvorný hrnec.

HLUBOKÁ NAD VLTAVOU *Samaritánka*

Paní Dominová, která vyrábí nádherné krajky z rybích šupin, bydlí v Hluboké nad Vltavou. Jak město, tak zdejší světoznámý zámek jsou opředeny řadou pověstí. V jedné z nich se vypráví o pramenu Samaritánka. Při častých povodních Vltava zatopila všechny studny kalnou a špinavou vodou, která způsobovala vážná onemocnění. Jen jeden jediný pramen zůstal vždy čistý. Začalo se mu proto říkat Dobrá voda a později u něj byla postavena kaplička Samaritánka. Pověst vypráví, že ten, kdo pil vodu z tohoto pramene, se uzdravil.

Hlubocký myslivec

V lesích okolo Hluboké zase dlouhá léta naháněl všem pytlákům strach neúprosný myslivec. Jeho vysoké hubené postavy s rozčepýřeným vousem se báli i lidé, kteří se do lesa vypravili na suché větve, houby nebo maliny. Když mysliv-

Jihočeské pověsti

**Jižní Čechy jsou krajem
rybníků, starobyklých
hradů a honosných
zámků. O pověsti,
pohádky a nadpřirozené
bytosti zde tedy
opravdu není nouze.**



ce při bouři zabil padající strom, všichni si oddechli. On však dál bloudil po lesích zahalený v plamenech. Děsil pytláky, ale potřebným pomáhal, aby napravit své dřívější chyby. Prokletí jej zbavil až starý výměnkář, který prosil Boha, aby myslivce spasil. Nato plameny

kolem myslivce uhasly a on se proměnil v bílou holubičku.

Čertova brázda

V roce 1760 byl vrchním správcem na Hluboké jistý de Bossi. Poddaným se pod ním žilo velice těžce. De Bossi se choval krutě a jako neomezený vládce celého kraje. Lidé jeho jméno často komolili na Nebosý či Tubosý a špitili si, že správce je určitě ve spolku s ďáblem. Ten prý de Bossiho po jeho smrti zapřáhl do svého spřežení a vyoral s ním strouhu ve Staré oboře, které hlubočtí obyvatelé začali říkat Čertova brázda.

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Z Hluboké je to jen coby kamenem dohodil do Českých Budějovic. Při procházce po jihočeské metropoli si dejte pozor, abyste na náměstí Přemysla Otakara II. nepřekročili bludný kámen. Poznáte jej snadno. Je to jediný oválný kámen v dlažbě a je na něm znamení kříže. Podle pověsti byl právě zde souzen provazník Filip se svými kumpány. Byli obviněni z účasti na spiknutí proti králi Jiřímu z Poděbrad. Spiknutí však bylo prozrazeno a všichni účastníci popraveni. Místo popravy dodnes označuje oválný kámen. Kdo jej překročí po desáté hodině večerní, bude navěky městem bloudit a nenajde cestu domů.

Na Piaristickém náměstí se podívejte na severní stěnu bývalého dominikánského kláštera. Měli byste zde najít chrlič ve tvaru žáby. Žába neustále stoupá vzhůru. Až jednoho dne doleze na vrchol, bude konce světa.

TEKUTÉ ZDRAVÍ, KTERÉ CHUTNÁ A OSVĚŽÍ



Stará moudrost praví, že jedno jablko zkonzumované každý den drží choroby i doktora dál od těla. Teď si představte, jak musí být zdravá šťáva vylisovaná z těchto plodů, obohacená ještě o šťávu z rakytníku!

Po zásluze se stala Lhenická ovocná šťáva Regionální potravinou Jihočeského kraje 2013.

OVOCI SE TADY VŠUDE DAŘÍ

Podzim je čas zralosti jaderovin. Sezóna je v plném proudu. Dvůr Pěstitelské pálenice a moštárny Karla Gregora ve Lhenicích je plný dovezených jablek a hrušek. „Jsou jednak z rodinných sadů, jednak od sadařů z širokého okolí,“ vysvětluje majitel.

Toto je proslavená Chelčicko–Lhenická ovocnářská oblast v západní části jižních Čech, na pomezí Prachaticka, Písecka a Strakonicka, pod šumavským masivem. Přírodní a klimatické podmínky umožňují již několik staletí místním hospodářům pěstování vynikajícího ovoce. Ve znaku městyse Lhenice se dokonce objevuje strom obsypaný červenými jablíčky.

„Máme vlastní dopravu, takže buď si ovoce sami přivezeme, nebo ho přivezou sadaři. Část zpracováváme ihned a část uskladňujeme, abychom byli soběstační na lisování i v zimním období. Snažíme se, abychom mohli ovoce zpracovávat celoročně,“ popisuje Karel Gregora. Mají dostatečné skladové prostory, chladírnu. A všude to nádherně voní jablky.



ŠTÁVA VITAMÍNY NEZTRÁCÍ

Přivezené ovoce (v našem případě jablka) se nejprve zváží, a pokud není určeno pro skladování, putuje do moštárny. V první ze dvou prostorných hal jsou naplněné palety dovezeny k vyklápecímu pultu. „Tady je obsluha ještě očistí od případných nečistot. Následuje myčka, drtička a lisovací zařízení,“ ukazuje náš průvodce kontinuálně seřazené, velké, moderní, nerezové stroje, které zaručují minimální ztrátu vitamínů a také se snadno udržují v potřebné čistotě.

Přecházíme do vedlejší místnosti.

Sem putuje vylisovaná šťáva hadicemi do nádrže. Následuje odstředivka. „Určitá část vlákniny z vymořtovaného ovoce končí v odpadu, šťáva se zbytkem jemné vlákniny míří do další nádrže. V pasteurizačním zařízení se zahřeje na teplotu 80 °C, která spolehlivě zničí všechny choroboplodné zárodky a zaručí deklarovanou trvanlivost. Přitom však nic neubírá na chuti a všech obsažených hodnotných látkách.“

Obdobně se zpracovává i rakytník, který jediný není z jižních Čech, ale od pěstitele ze severu

republiky. Obě šťávy se nakonec smíchají v poměru cca 90:10. Většinu tvoří jablka. Právě takové složení je zárukou lahodné chuti, víc rakytníku by zvyšovalo kyselost.

„Hotová šťáva se plní na baličce buď do BAG-IN BOXŮ o velikosti 5 a 10 litrů, anebo do čtvrtlitrových lahví. V uzavíratelných krabicích vydrží tři čtvrtě roku, v láhvích až jeden rok. A přitom nepoužíváme žádné konzervační látky, barviva ani sladidla,“ zdůrazňuje Karel Gregora.

VŠECHNO, CO NÁM CHYBÍ

Nádrže jsou o objemu 2 200 litrů, za desetihodinovou směnu jich pracovníci moštárny připraví 5–6. Pro představu: jeden litr šťávy je získán z cca 1,4 kg ovoce, takže je opravdu maximálně využito. *„Příznačný je sediment na dně, který je právě znakem přírodního nápoje. Takový druh moštu s jemně drcenou dřevinou, odborně nazývaný ‚tekuté ovoce‘, je bohatý na vitamín C. Jablečná šťáva a její kombinace s jinými druhy ovoce nebo zeleniny obsahuje rovněž hojně vitamíny A a B, železo, ovocné kyseliny, fenolické látky, pektin a vlákninu.“*

To všechno jsou látky a živiny, které mají pozitivní účinky na náš nervový systém, slinivku, revmatismus, hladinu cholesterolu, redukci hmotnosti. Působí preventivně proti množení nádorových buněk, onemocnění srdce a cév, při stresu, zbavují tělo jedovatých a odpadních látek, patogenních mikroorganismů, regulují činnost střev.

Podle posledních poznatků více antioxidantů než čerstvá jablka obsahuje právě jablečný mošt. A co teprve v případě, kdy je obohacen rakytníkem!

Jeho zázračnou sílu využívají v lidovém léčitelství na Sibiři, v Číně, Tibetu a Mongolsku už věky. Představte si, že také zahání chmury!



Kde se setkáme s Lhenickou ovocnou šťávou, touto vitamínovou bombou, ověřenou jak Regionální potravinou, tak oceněním Chutná hezky, Jihočesky? *„Dodáváme jihočeským Jednotám Kaplice, Vimperk, České Budějovice. COOP je náš hlavní zákazník. Hodně našich šťáv se prodá také na farmářských trzích v Praze nebo na regionálních farmářských trzích v Bavorově, Chlumanech a dalších.“*

SORTIMENT JE ŠIROKÝ

Není to samozřejmě jen jablko s rakytníkem. V široké nabídce

pokaždé základ tvoří jablko, ale další složkou může být třeba višň, hruška, zázvor, mrkev, červená řepa. Celkem je těch druhů šťáv jedenáct. Možná k nim přibude i šťáva obohacená bezinkou, tedy plodem, o kterém lidová moudrost praví, abychom před ní kvůli jejím výjimečným léčivým účinkům smekli.

„Nejen že jsou výborné jako nápoj, ale mohou se kombinovat s dalšími druhy ovoce, jsou vhodné k výrobě pudinků, zmrzliny, ovocných želé, horkých nápojů a podobně,“ doplňuje majitel. Právě ty horké nápoje zní hezky v pošmourných a chladných podzimních dnech.

Tady se však nevyrobí jen ovocné šťávy. Pan Gregora začal vlastně už v roce 2005, tři roky před výrobou šťáv, s pálenkou. Ta je také v názvu podniku. *„Pěstitel buď přiveze čerstvé ovoce, které nakládáme venku do tisícilitrových*

nádrží, nebo přiveze vykvašený kvas. Zvenku ho nasajeme vývěvou a potrubím naženeme do nádrže, kde se předeheje na 30–35 °C. Poté se přepustí do surovinového kotle, ve kterém se kvas jednou uvaří a třikrát pálí. Náš destilát je tedy třikrát destilovaný. Já nepiju, ale ti, kteří ho ochutnali, říkají, že je kvalitní. A rozhodně nehrozí žádná otrava metylalkoholem,“ usmívá se Karel Gregora.

Pro zajímavost: Právě v den naší návštěvy Lhenické pálenice a moštárny Karla Gregory sem přijela kontrola z Prahy, zda opravdu vše při výrobě šťáv odpovídá regulím farmářských trhů. Odjela spokojená.

Jana Kořínková

POHÁDKOVÝ SVĚT

Ludmily Dominové



Je to přímo neuvěřitelný pokojíček. V družném souladu tu na policích a ve vitrínách bydlí medvídci s panenkami, pečlivě naskládány jsou zde desítky nejrůznějších krabiček a krabic s tajemným obsahem, sbírka náprstků. Trůní tu šicí stroj a vlevo pod stolem kolovrat.

Uprostřed toho všeho kraluje vitální paní s vráskami od smíchu. Na sobě má dlouhou džínovou sukni, vlastnoručně ušitou patchworkovou vlněnou vestu s originální broží – rybkou.

PANENKY A MEDVĚDI

Ludmila Dominová ovládá spoustu textilních technik. Šila si jako většina holčiček na panenky. K panenkám se časem přidali medvědi. „Říkají mi dokonce *Stará medvědice*,“ směje se a ukazuje dva medvídky, kteří se nedávno vrátili z výstavy. „*Medvěd se jmenuje Švihák a červená medvědice slečna Půvabná. S tou jsem si opravdu pohrála, má paličkované šaty, a dalo to tolik práce, že než jsem je upaličkovala, měla bych ušité šaty na sebe.*“

OD PŘÍZE K ŠUPINÁM

Postupem doby se Ludmila Dominová naučila háčkovat, plést, vyšívat, šít, paličkovat, příst – je toho zkrátka moc. Díky spolupráci s Národopisným sdružením při Jihočeském muzeu v Českých Budějovicích se začala zajímat i o národní kroje. To už byl jen krůček k vyšivkám z rybích šupin, kterými se proslavila.

CHCE TO TRPĚLIVOST

Vyšivky z rybích šupin jsou překrásné, něžné, plastické. Jejich tvorbu

však předchází pořádná fuška, která zpočátku ani trochu nevoní. „*Šupiny se namočí do vody. Každý den se propláchnou, voda se vylije a dá se čistat. Po 6–7 dnech se zbaví veškerého šlemu. Pak si udělám z toaletního mýdla mydlíkovou vodu, sednu si k umývadlu a 2–3 dny šupinu za šupinou malým kartáčkem čistím. Když jsou všechny šupiny vydrhnuté, znovu je propláchnu. Uvařím klasický bramborový škrob a v něm je nechám 20 minut ponořené. Znovu propláchnu. Nesmí tam přijít vůbec žádná chemie! Jednou jsem zkusila dát trochu odbarvovače a šupiny se rozpadly na prach,*“ svěřuje se paní Ludmila.

Poté, co jsou šupiny umyté a naškrobené, připraví si velkou plochu pokrytou čistým bílým plátnem a šupinu po šupině na ni vyskládá. „*Než dojdou z jedné strany na druhou, jsou tak akorát suché, ještě zavlhle jako prádlo, které chcete žehlit – pak je vyžehlím.*“

Šupiny připravené k práci jsou bělavé, průsvitné, se slabým perleťovým nádechem.

Paní Dominová ukazuje, jak je malými nůžtičkami vystříhne do potřebného tvaru a připevňuje k podkladu nití a korálkem. Kdyby je přišivala jen nití, tak šupina, protože reaguje na vlhkost vzduchu, by se kroutila.

PŘEHLÍDKA POKLADŮ

Ludmila Dominová otevírá jednu krabici po druhé a ukazuje své poklady. Medvídci, malinké taštičky, velikonoční kraslice, obrázky s květinami. „*Vidíte, jaké šupiny používám. Lipan, candát, štika. Okouní šupiny jsou zubaté, mohou ze z nich dělat zajímavé větší kytičky. Inspiraci hledám v přírodě,*“ říká.

Oči můžeme nechat na slečně Vodníkové. Má šupiny na sukničce, blůzce, na hlavičce. Brzy zas přijde čas vánočních motivů a betlémů. I ty jsou ze šupin, vyšíváné na sametu.

Samostatnou kapitolu tvoří lidové kroje. Mají je na sobě některé panenky. „*Tohle je Blaťačka, má vyšité ryby šupiny i kolem pasu, na zástěře, košilce, šněrovačce. Vedle ní je Doudlebačka, ten kraj nosím já, není moc vyšíváný, jenom bíle na bílém. Trochu se podobá chodskému kroji.*“

Oblečenou v kroji ji potkáte na nejrůznějších národopisných akcích. V kroji také převzala v roce 2008 ocenění Nositel tradice lidových řemesel. Ludmila Dominová je nesmírně pilná. Ještě mnoho krásného pro své blízké i nás všechny, kdo máme lidovou tvorbu rádi, určitě zhotoví. A co je rovněž důležité, své zkušenosti si nenechává pro sebe, učí dceru i vnučku a spoustu dalších zájemců. *Jana Kořínková*





Voňavé kouzlo Vánoc

Oříškové hvězdičky

Náročnost:
Výstačnost: asi 30 kusů
Doba přípravy: asi 20 minut
Doba pečení: asi 10 minut

Přísady:

Na těsto: 250 g změkklé Hery, 380 g hladké mouky, ½ balíčku Kypřicího prášku do pečiva Dr.Oetker, 250 g strouhaných lískových oříšků, 100 g moučkového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 2 vejce, 1 balíček Skořicového cukru Dr.Oetker

Na náplň: 2 PL medu

Na ozdobení: 1 balíček Polevy tmavé Dr.Oetker

Ještě potřebujeme: plech na pečení, papír na pečení, váleček, formičky na vykrajování ve tvaru hvězdičky (Ø 4 a 2 cm)

Příprava:

1. Na přípravu těsta smícháme na vále Heru, mouku, kypřicí prášek, lískové oříšky, cukr, vanilínový cukr, vejce a skořicový cukr. Vypracujeme hladké těsto. Těsto vyválíme na lehce pomoučené pracovní ploše na plát o tloušťce asi ½ cm.

2. Formičkou vykrajíme 30 velkých hvězdiček a 30 malých hvězdiček. Hvězdičky naskládáme na plech vyložený papírem na pečení. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 180 °C
Horkovzdušná trouba: 160 °C
Plynová trouba: stupeň 3
Doba pečení: asi 10 minut

3. Upečené hvězdičky stáhneme i s papírem z plechu a necháme vychladnout na kuchyňské mřížce.

4. Velké hvězdičky potřeme uprostřed medem a spojíme s malými hvězdičkami. Polevu rozpustíme podle návodu na obale a hvězdičky ozdobíme.



Kvalita je nejlepší recept.

Sváteční mandlové tolary

Náročnost:
Výstačnost: asi 45 kusů
Doba přípravy: asi 45 minut
Doba pečení: asi 10 minut na 1 plech

Přísady:

Na těsto: 100 g změkklého másla nebo margarínu, 120 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, ½ KL Citrónového aroma Dr.Oetker, 1 balíček Skořicového cukru Dr.Oetker, 1 vejce, 120 g hladké mouky, 1 zarovnaná KL Kypřicího prášku do pečiva Dr.Oetker, 1 balíček Pudingů Naturamyl s vanilkovou příchutí Dr.Oetker, 25 g nasekaných neloupaných mandlí

Na potření: 150 g meruňkového džemu, 1 KL Rumového aroma Dr.Oetker

Na posypání: 2 zarovnané PL plátků mandlí

Ještě potřebujeme: 2 plechy na pečení, papír na pečení, štětec nebo mašlováčku

Příprava:

1. Na přípravu těsta ušleháme maslo, cukr, vanilínový cukr, aroma a skořicový cukr elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do pěny. Přidáme vejce a zlehka vmícháme mouku smíchanou s kypřicím práškem a pudinkovým práškem. Nakonec vmícháme nasekané mandle.

2. Z těsta tvoříme pomocí kávové lžičky na plechu vyloženém papírem na pečení malé hromádky. Plech vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 180 °C
Horkovzdušná trouba: 160 °C
Plynová trouba: stupeň 3
Doba pečení: asi 10 minut

3. Upečené sušenky necháme vychladnout na kuchyňské mřížce.

4. Na potření rozpustíme džem v malém kastrůlku na mírném ohni, odstavíme z plotny a vmícháme aroma. Horkým džemem potřeme povrch vychladlých sušenek a posypeme plátky mandlí.



Kvalita je nejlepší recept.

Košíčky plné šlehačky

Náročnost:
Výstačnost: asi 24 porcí
Doba přípravy: asi 20 minut
Doba pečení: asi 15 minut na 1 plech

Přísady:

Na těsto: 130 g hladké mouky, 40 g moučkového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 100 g změkklého másla nebo margarínu, špetka soli, 1 KL Vanilkového aroma Dr.Oetker

Na náplň: 1 balíček Šlehačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mléka

Na ozdobení: zdobení ze sortimentu Dr.Oetker dle Vaší fantazie

Ještě potřebujeme: plech na pečení, formičky na košíčky (Ø 5 cm), cukrářský sáček se zdobící trubičkou

Příprava:

1. Na přípravu těsta smícháme na vále mouku, cukr, vanilínový cukr, maslo nebo margarín, sůl a aroma a ručně vypracujeme dohladka. Pokud se těsto lepí, zlehka ho poprášíme moukou a prohněteme. Tenkou vrstvu těsta vmačkáme do formiček až k okrajům a formičky položíme na plech. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme.

Elektrická trouba: 170 °C
Horkovzdušná trouba: 150 °C
Plynová trouba: stupeň 3
Doba pečení: asi 15 minut

2. Upečené košíčky necháme mírně vychladnout na kuchyňské mřížce a vykloupíme.

3. Na přípravu náplně šlehačku ušleháme s mlékem podle návodu na obale. Cukrářský sáček naplníme šlehačkou a košíčky ozdobíme. Dle vlastní fantazie dozdobíme zlatým a stříbrným zdobením.

TIP: Před naplněním můžeme do košíčků kápnout několik kapek vaječného koňaku.



Kvalita je nejlepší recept.

Vánoční pralinky

Náročnost:
Výstačnost: asi 40 kusů
Doba přípravy: asi 20 minut

Přísady:

Na pralinky:

50 g slunečnicových semínek, 50 g sušených meruněk, 2 balíčky Polevy tmavé Dr.Oetker, 75 g změkklého másla, 100 g moučkového cukru, 2 balíčky Vanilínového cukru Dr.Oetker

Na obalení: 2 zarovnané PL moučkového cukru, 2 zarovnané PL kakaa

Ještě potřebujeme: pánev, struhadlo, 40 papírových košíčků na pralinky (Ø 25 mm)

Příprava:

1. Na přípravu pralinek opražíme slunečnicová semínka na pánvi bez tuku dozlatova, necháme vychladnout na talíři a nasekáme společně s meruňkami na malé kousky. Polevu nastroujeme.

2. V míse ušleháme elektrickým ručním šlehačem na středním stupni maslo, cukr a vanilínový cukr dohladka. Poté přidáme nastrovanou polevu, meruňky, slunečnicová semínka a vše ručně zamícháme. Uložíme na 1 hodinu do chladničky.

3. Pomocí kávové lžičky odebíráme malé kousky, rukama posypanými moučkovým cukrem vytváříme kuličky, obalíme v kakau a umístíme do košíčků. Pralinky uchováváme v chladu.

TIP: Pro dospělé můžete pralinky vylepšit jednou polévkovou lžící rumu.



Kvalita je nejlepší recept.

Slovenská kotlina nabízí ne-přeberné množství nápojů ke zdraví i pro zahřátí! Jakému moku dáte přednost?

ŽINČICE

Pokud bychom hledali typický nápoj salaše, nelze mluvit o ničem jiném nežli o žinčici. Jedná se o nápoj z převařené syrovátky. Nejčastěji se vyrábí z ovčího a kravského mléka. Ovšem na trhu je k dostání také kozí žinčice. Nej hustší žinčice se nazývá urda, ta se většinou dále zpracovává na řidší a jemnější nápoj. Ochutnat můžete kyselou, slanou nebo sladkou žinčici. Smícháním starší žinčice se sladkou se vyráběla kyselá žinčice. V salaši ji dostanete tradičně v dřevěném hrnci. Urda se v některých krajích používala k maštění brambor či halušek.

Tomuto prastarému nápoji se připisují velice pozitivní účinky na zdraví – příznivě působí na správnou funkci trávicího ústrojí, snižuje cholesterol, pomáhá při plicních chorobách a mnozí skalní příznivci žinčice označují za viagru horalů. Její zastánci také tvrdí, že snižuje krevní tlak a pomáhá při kocovinách. Údajně čím více žinčice vypijete, tím více slivovičky si následně můžete dopřát.

PIVO

Slovenské pivovarnictví nikdy nedosáhlo takového rozmachu jako v Česku, přesto i tady se pivo v porovnání s Evropou velice daří. O tom svědčí také výsledek výzkumu, který potvrdil, že pivo je nejoblíbenějším alkoholickým nápojem Slováků. Na jaře 2012 dokonce

CO PIJÍ SLOVÁCI

slovenský ležák porazil v anonymní degustaci české soupeře! Detailní srovnání včetně značek je k dispozici na internetových stránkách.

ZEM VÍNU ZASLÍBENÁ?

Ačkoliv je to pro většinu české populace velkou neznámou, Slovensko nabízí vynikající vína. Mezi nejtýpější odrůdy patří Frankovka, Sylván i Ryzlink rýnský, ale za ochutnání stojí i méně známý Alibenet. Z původních slovenskými vinaři vyšlechtěných odrůd musíme zmínit alespoň Děvín, Váh, Breslavu a Nitru. Z vinařských oblastí dominuje Podunají a příhraničí s Maďarskem, tedy Tokajská oblast. Zdejší vína jistě netřeba představovat. Odborníci se shodují, že kvalita slovenských vín s přibývajícím rokem roste. Zatímco Francouzi každoročně vyhlázejí své Beaujolais, Slováci s napětím čekají na víno Svätokatarínske.

Z destilátů je nejpobulárnější borovička a slivovice, ať už kupovaná, nebo ještě lépe domácí. Borovička, tedy jalovcová pálenka, je mnohdy dokonce označována za slovenský národní nápoj. Dalším tradičním nápojem Slovenska je bylinný likér na čajovém základě.

ŘEČÍ STATISTIKY

Podle údajů společnosti GfK dávají na Slovensku přednost ovocnému čaji před černým. Stejně zdroje pak ukazují, že Slováci stejně jako Češi pokulhávají v kultuře pití kávy. Nejčastěji si ji připravují sami doma a upřednostňují klasického „turka“. Pokud jde o konzumaci alkoholu, v roce 2013 si v celosvětovém srovnání udržují Slováci úctyhodnou 19. příčku, což podle údajů WHO (celosvětové zdravotnické organizace) představuje více než 13 litrů čistého alkoholu na obyvatele. V počtu vypitých piv ovšem oproti České republice, která si stále drží čestný primariát v rámci Evropy, zaostávají až na páté příčce.

-ld-

Sice se kvůli nim můžeme čas od času tvářit kysele, ale spíše než úšklebky přináší citrusy plnou náruč svěží chuti a vitamínů. Namíchejte si s námi koktejl, který zastraší veškeré choroby.

OCHRANNÝ ŠTÍT PRO NAŠE ZDRAVÍ

Jakmile se řekne spojení citrus a zdraví, každý si vybaví horký čaj s citronem jako první pomoc při nachlazení. Síla těchto barvami hýřících plodů se skrývá ve vysokém množství vitamínů – především C, A, široké škále vitamínů B, ale také vlákniny, vápníku, draslíku, hořčíku a fosforu. Zahraniční výzkumy ukazují, že pravidelná konzumace citrusů snižuje riziko vzniku rakoviny trávicího traktu. Díky vysokému obsahu minerálních látek a vody jsou citrusy předurčeny k tomu, aby napomáhaly při kocovinách. Mnozí odborníci také tvrdí, že požívání citrusů eliminuje chuť na sladké i přejídání! Babské rady doporučují citronovou kůru při potížích s revmatismem, artrózou i dnou.

GREPOVÉ KOUZLO

Ovšem citrusy neznamenají pouze citrony. Také konzumace grepů, jejichž dužina je bohatá na pektin a bioflavonoid, přináší našemu tělu spoustu cenného. Ulevuje od potíží s křečovými žilami, napomáhá trávení a posiluje střevní flóru. Grepová jádra jsou vynikajícím zdrojem antioxidantů a vykazují silné antibiotické účinky. Jedním ze způsobů podávání je konzumace grepové tinktury – tu je možné

Sezóna CITRUSŮ JE TADY

zakoupit v lékárně či zdravé výživě nebo si ji vyrobit z domácích zdrojů. Grepový olej se pak využívá v kosmetice především ke zmírnění projevů akné i lupénky. A protože všeho moc škodí, i při konzumaci citrusů buďte obezřetní, zejména pokud užíváte nějaké léky – existu-

je široká varianta léčiv, která se s citrusy nesnášejí.

JAK VYBÍRAT A SKLADOVAT

Při nakupování se zaměřte na barvu a tvrdost plodu. Celistvé zabarvení značí zralý plod, byť lehké barevné odchylky jsou povolené. Rozhodně se vyhněte nákupu scvrklých, příliš měkkých, nebo dokonce nahnilých citrusů. Pokud hodláte citrusy používat v kuchyni včetně kůry, zjistěte, zda nebyly chemicky ošetřené. Aby vám plody vydržely co nejdéle čerstvé a plné vitamínů, skladujte je na chladném, suchém a tmavém místě. Dejte pozor, aby nepremrzly, získaly by hořkou chuť.

CITRUSY V KUCHYNI

Někdy stačí jen oloupat a ihned zkonzumovat, jindy zase poslouží jako voňavá ingredience do studených i teplých nápojů. Byla by však škoda použití citrusů v kuchyni omezit pouze na takovéto maličkosti. Vitamínovou bombu představují nejenom čerstvě vylišané šťávy, ale také ovocné saláty, ve kterých pomeranč, mandarinka ani grep nesmějí chybět. Limetová a citronová šťáva by potom měly být součástí vašich neodolatelných dezertů. Kromě vynikající chuti pomohou k tomu, aby vyšlehaný bílek držel lépe pohromadě a nespádl.

V přípravě dezertů je naprostou klasikou citronovo-cukrová poleva, ale chuťové buňky zaplesají také nad pomerančovou šlehačkou nebo



osvěžujícím limetkovým sorbetem. Z chemicky neošetřené citrusové kůry můžete vytvořit úžasné kandované ozdoby pro domácí dezerty, ale také netradiční alkoholický nápoj původem z Itálie – limoncello.

Citrusy si výborně rozumí i s masem a slanými pochutinami. Dokonalé snoubení citrusů s rybami a mořskými plody není třeba představovat. Originalitě se ovšem meze nekladou, a proto se mezi fajnšmekry zrodil netradiční thajský salát z pomela, šalotky, bazalky, krevet a sladkokyselé omáčky. Méně zdravou, ovšem stejně vynikající lahůdkou jsou domácí krutíky s limetovo-česnekovou majonézou. Drůbeží i vepřové maso na pomerančích potom představuje oběd, jež neodmítne žádný strávník.

CITRUSY PRO KRÁSU

Chcete mít hladkou pleť bez vrásek, lesklé vlasy i pevné nehty bez roztřepení? K tomu všemu vám citrusy pomohou. Citronová šťáva spolu s lihem nahradí pleťové tonikum, její kombinace s mořskou solí působí jako přírodní peeling. Sušená a rozemletá pomerančová kůra v kombinaci s minerální vodou či mlékem pleť vyčistí a omladí. Dávejte však pozor na chemické ošetření citronů i citlivost vaší pleti! Babské rady doporučují citron také jako levné a rychlé „bělidlo“ chrupu. Odborníci ovšem zmiňují především negativní dopady, tedy poničení zubní skloviny.



KUŘE NA CITRONU A TYMIÁNU

| 1 celé kuře bez drobů/případně kuřecí paličky | šťáva ze 4 citronů | 2 snítky tymiánu | 2 stroužky česneku | 2 šalotky | sůl | pepř | olivový olej | bílé víno

Kuře omyjeme, osušíme, osolíme, opepříme a vložíme do zapékací misky s kapkou olivového oleje. Přidáme oloupanou a nahrubo nakrájenou šalotku. Citronovou šťávu smícháme s lisovaným česnekem, kapkou olivového oleje, solí, pepřem. Výslednou směs přelijeme kuře, posypeme tymiánem. Pečeme v předehřáté troubě, podléváme lehkým bílým vínem.

POMERANČOVÝ SVAŘÁK

| 250 ml bílého vína | 2 lžičky hnědého cukru (dle chuti) | 1 menší svítek skořice | špetka vanilky | šťáva z 1 pomeranče | zástřik pomerančového likéru

V hrnci necháme rozpustit cukr s vanilkou. Vzniklou karamelovou hmotu zalijeme vínem a zahříváme, dokud se nerozpustí cukrová hmota. Poté přidáme šťávu z pomeranče a pomerančový likér. Podáváme ozdobené skořicí a plátkem pomeranče.

-drei-



INZERCE

SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA Makarony amatriciana

- Ingredience pro 4 osoby:
- 400 g těstovin RISCOSSA (Spaghetti)
 - 400 g sekaných nebo loupaných rajčat (1 konzerva)
 - 2 lžice extra panenského olivového oleje
 - 300 g slaniny (guanciale)
 - 2 dl bílého vína
 - 150 g ovčího sýra (Pecorino romano)
 - pepř

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

Dobrou chuť!

Tip pro Váš nákup:



MARMELÁDA

Kontra DŽEM

Ne, na maminčiny nadýchané zavařeninou se prostě nedá

Že už to není zava-
krajích nazývaná také
džem? Co nám to ta
paní Unie zase

V českých kuchařských knihách a rodinných receptech nalezneme důsledné rozlišování pojmů marmeláda a džem podle způsobu přípravy i výsledné konzistence.

Naši marmeládu vyrábíme svařením ovocné šťávy a následným želírováním (přirozeným působením pektinu obsaženého v ovoci nebo doplněním želírovacího přípravku). Výsledná hmota má podobu jednolitého rosolu bez kousků ovoce.

Náš džem vyrábíme rozvařením celého ovoce, má konzistenci spíše kašovitou a obsahuje kousky ovoce. Podle výnosu Evropské unie však je obé džem, zatímco marmeláda může být vyrobená jen z citrusových plodů. Povoleno je pak ještě název rosol pro výrobek zhotovený jen z ovocné šťávy bez kousků ovoce. S tím tedy asi nemáme problém.

Na povídla nám ale našťastí úředníci z Bruselu nedosáhli. Takže ta se připravují z hodně zralých švestek, hrušek, jablek, a dokonce i bezinek, nepřidává se do nich cukr a vaří se tak dlouho, až se z nich odpaří maximum vody a jsou hodně hustá.

Změny názvů skleniček s ovocnými dobrotami se ale týkají jen obchodů, do domácností nám unijní komisaři jistě nezavítají, aby nás poučili. A pro

zajímavost v Dánsku, Řecku a v Rakousku marmeládu, tak jak ji známe, v obchodech uvidíte. Tyto země si totiž vymohly výjimku.

PRO ZARUČENÝ ÚSPĚCH

Příprava: Zavařovací sklenice bezprostředně po umytí přípravkem na nádobí řádně vypláchneme horkou vodou a až do jejich naplnění necháme stát obrácené dnem vzhůru na čisté utěrce.

Oděnění: Ještě před naplněním do sklenic odstraníme veškerou pěnu, která se při vaření vytvořila.

lívance s jahodovou zapomenout.

řenina (v našich marmeláda), ale veledůležitá rozkázala?

Kvalitu pěna nekazí, ale ve sklenici nevypadá pěkně.

Žkouška želírování:

Trochu zavařeniny před plněním kápneme na studený talíř a necháme vychladnout. Je-li řídká, necháme ji ještě chvíli povařit.

Plnění: Sklenice postavíme na vlhkou utěrku a naplníme horkou zavařeninou. Snažíme se, abychom nepotřísili okraje sklenic. Pokud se tak stane, pečlivě je očistíme. Pak naprosto čistá víčka pevně uzavřeme a sklenice cca na pět minut postavíme dnem vzhůru, aby z nich unikl veškerý přebytečný vzduch.

Někdo dokonce okraje sklenic a víček ještě otírá destilátem.



MERUŇKOVÝ DŽEM S RYBÍZEM

| 750 g meruňek | 250 g červeného rybízu
| 1 celý lusk vanilky | 500 g extra silného želírovacího cukru | 2 lžičky kyseliny citronové | 2 lžíce meruňkovice

Meruňky rozpůlíme, vypeckujeme a nakrájíme na malé kousky. Čistý okapaný rybíz nasympeme s meruňkami



do hrnce. Nařizíme vanilkový lusk, přidáme k ovoci, promícháme se želírovacím cukrem a necháme 3–4 hodiny odležet. Ovocnou směs poté zprudka 3–4 minuty povaříme, přidáme kyselinu citronovou a alkohol. Nakonec vyjmeme vanilkový lusk a vřelou hmotou naplníme sklenice a uzavřeme.



VITAMÍNOVÝ ZÁZRAK

| 1 dýně hokkaido | 100 g jablek nebo hrušek | 2 šálky cukru | 1 vanilkový cukr | celá skořice

Dýni rozkrojíme, vybereme semena, nakrájíme, uvaříme do měkka a rozmixujeme (nemusí se loupát). Do hladkého pyré přidáme cukr a ovoce nakrájené na kostičky a vaříme za stálého míchání asi 20 minut na mírném ohni. Horký džem nalijeme do připravených sklenic, přidáme tyčinku skořice a zavíčkujeme. Výborně chutná a navíc je dýně hokkaido nesmírně zdravá. Nachází se v ní spousta vitaminů a minerálů, napomáhá při onemocnění srdce, žaludku, ledvin, sleziny, slinivky břišní i prostaty.



PRAVÁ ANGLICKÁ POMERANČOVÁ MARMELÁDA

| 1 kg chemicky neošetřených pomerančů s tlustou kůrou či řádně umytých horkou vodou | 1,5 kg želírovacího cukru

Pomeranče opláchneme v horké vodě, případně očistíme jemným kartáčkem a tenké oloupeme. Kůru nakrájíme na tenké proužky. Pomeranče rozpůlíme a šťávu vymačkáme. Obsah šťávy doplníme vodou do 2,5 litru. Dužinu včetně semínek (pomáhají k želírování) vložíme v plátěném pytlíčku nebo pečlivě zabalenou v gáze do šťávy v míse, přidáme i tenké proužky kůry a necháme přes noc odstát. Obsah mísy přelijeme do hrnce a na prudším ohni asi 2 hodiny vaříme. Tkaninu s dužinou vyjmeme a změříme objem tekutiny. Na každý čtvrt litr připadá 225 g cukru. Obě složky promícháme, necháme je asi 30 minut vařit a během toho párkrát zamícháme. Odstavíme hrnc z plotny. Marmeládu zamícháme a vyzkoušíme, zda správně zželírovala. Hotovou marmeládou naplníme sklenice a pevně je uzavřeme. Během toho, co marmeláda chladne,

sklenice několikrát převrátíme, aby se proužky kůry rovnoměrně rozmístily.



ŠÍPKOVÁ ZAVAŘENINA

| 800 g šípků | 500 g jablek | šťáva a kůra z chemicky neošetřeného pomeranče | 500 g želírovacího cukru 2:1

Očištěné, opláchnuté šípky rozpůlíme, vybereme semínka a ve 250 ml vody 20 minut povaříme. Měkkou hmotu propasírujeme přes síto a odvážíme z ní 500 gramů. Oloupaná, vykrájená jablka nakrájíme na kostičky. Jablka se šípkovým protlakem, pomerančovou šťávou, kůrou a želírovacím cukrem uvedeme do varu. Asi 3 minuty povaříme a ještě horké nalijeme do připravených sklenic.

-koř-

V naší řadě najdete také džemy skvělé chuti i kvality...



INZERCE



Vybírejte srdcem



www.lineanivnice.cz



NOWACO



FILÉ Z ALJAŠKY

**100%
MASA**



Každý den má svoji chuť...

www.nowaco.cz

coop DOBRÉ RECEPTY

Ani o prázdninách jste nezapomněli soutěžit s novou aplikací COOP Dobré recepty. Máme pro vás jméno výherkyně za měsíc srpen. A pochopitelně také její recept.

Titul Nejlepší recept měsíce srpna si odnáší paní **Michaela Kopečná z Rudky**. Okouzila svou bezovou šumivou limonádou.

BEZOVÁ ŠUMIVÁ LIMONÁDA

► 7 květů bezu (nejlépe i s pylem)
► 40 g kyseliny citronové Varoma (nebo jeden biocitron) ► 7 l stolní vody neperlivé Klasik ► 600 g cukru ► 5 lžíc octa ► trochu kvasnic ► ochucená minerální voda Klasik

Vodu převaříme a rozpustíme v ní cukr. Po vychladnutí přidáme květy bezu, kolečka citronu nebo kyselinu citronovou Varoma, ocet a kvasnice. Důkladně promícháme a necháme dva až tři dny při pokojové teplotě stát. Limonáda zkvasí a krásně zbublinkuje. Pro obměnu chuti lze přidat ochucené minerální vody či limonády Klasik. Vychlazená bezová limonáda skvěle osvěží v parných letních dnech.

SOUTĚŽ S POLÉVKAMI VAROMA STÁLE POKRAČUJE

Nezapomeňte, že do konce roku soutěžíme o porcelánové misky z karlovarské porcelánky G. Benedikt. Rozesláno bylo už několik set misek a další se na své výherce těší.

Ovšem hromadí se nám také obálky od těch, kteří si špatně přečetli pravidla soutěže. Proto znovu připomínáme:

Posílejte 4 libovolné obaly od rodinných polévek Varoma (4 porce) nebo 10 obalů od instantních polévek Varoma. Obálka musí být označena heslem „Varoma“ a musíte také připsat své jméno a úplnou adresu.

Množí se nám totiž případy, kdy obaly dojdou bez kontaktních údajů, takže nevíme komu misku poslat. Mnozí posílají jen 4 obaly od instantních polévek, což neodpovídá pravidlům soutěže. Ani tito soutěžící se tedy misky nedočkají.

Pravidla jsou důležitá, čtěte je!



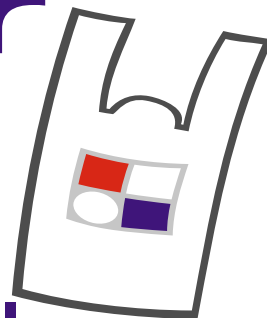
INZERCE

sapler



**nákupní
tašky**

**obalový
materiál**



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

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

ŠÍZENÍ POTRAVIN *za císaře pána*

1. DÍL

Rozepisuje se o mlékařkách ředících mléko vodou a zdobících tento pamflet vzorné potraviny umělou parádou nebo o výtěčnicích připravujících tlučenou skořici mletím tabákových škatulek, které napouštějí voňavkou. Pro zachování autenticity textu jsme ponechali Klaudiho formulace v původním znění.

**TEHDY PARÁDA,
DNES E 500**

Falešnou skořici z rozemletých navoněných dřevěk si představit lze, i když je to představa obtížně stravitelná, umělá paráda na mléce si však žádá bližší vysvětlení.

V minulosti se tak říkalo tuhé pění, získané z mléka po přidání hydrogenuhličitanu sodného. Pěnotvorný přípravek hydrogenuhličitan sodný, jinak soda bikarbona nebo také jedlá soda, se dnes používá jako součást kypřicích prášků do pečiva pod označením E 500. V minulosti přípravek sloužil k zamaskování toho, že bylo mléko ředěno vodou nebo bylo před prodejem zbaveno na povrchu usazené smetany. Mléčný „šumák“ byl každopádně menší zlo než konzervanty kyselina salicylová nebo benzoová, které se podle Klaudiho přidávaly do mléka, aby se tím zamezilo jeho kysání.

Vodou se ředila také smetana, kterou pak nepoctivé mlékařky zahušťovaly škrobem, sodou nebo boraxem. „Každá smetana obsahující méně než 15 až 16 % tuku jest podezřelou, než i při 18 až 25 % tuku třeba prováděti pokusy srovnávací. Právem by se mělo u smetany požadovat, by obsahovala 30 % tuku,” zdůrazňoval Klaudi. Dodejme, že nynější potravinářská vyhláška tak přísná není. Smetana musí obsahovat alespoň 10 % tuku, má-li ho 30 % a více, je to již smetana ke šlehání.

**Při nákupu potravin
čelí spotřebitelé různým nástrahám
nesvědomitých výrobců a prodejců.**

**Na různých ustláno však neměli ani
naši prapradědci v 19. století.**

**Některé tehdejší triky byly
opravdu drsné. Například v roce
1890 o nich píše Josef Klaudi,
asistent anorganické i analytické
lučby (chemie) na c. k. České
vysoké škole technické
v Praze.**



**KVALITNÍ MÁSLA
NEZAMAŽE NŮŽ**

Nejčastěji šízenou potravinou bylo máslo. Přidávala se do něj voda, bramborový škrob, mouka nebo margarín či

jiný lacinější tuk. Dobře připravené a vyhnetené máslo nemělo být ani příliš mazlavé, ani příliš drobivé. Klaudi to vysvětloval tím, že příliš drobivá a mazlavá másla se rychle kazí. Hospodyňka se o kvalitě másla mohla přesvědčit jednoduchým pokusem – zabodnutím čistého a suchého nože do másla a poté rychlým vytažením zpět. Bylo-li máslo náležitě připraveno, nůž se nezamazal.

Aby máslo při prodeji vypadalo atraktivněji, barvilo se na žluto. Mrkvovou šťávou, šafránem, květy měsíčku nebo kurkumou, což byly látky „zele nevinné“. Z Německa však přicházely zprávy, že se tam užívá chromové žlutí a dinitrokresolu, barviv to jedovatých. Zlaté časy falšovatelů másla podle Klaudiho nastaly, „když po válce francouzsko-německé vešel ve známost vynález Mége Mouriezův za obléhání Paříže učiněný. Tým získal zvláštní manipulaci z hovězího loje, hlavně ledvinového, máslu pohledem úplně, chutí velice podobnou látku, která záhy razila si na trh cestu pod jménem másla strojeného, úsporného či oleomargarinu. Dnes možno říci, že oleomargarin jest hlavní porušující přísadou másel,” konstatoval Klaudi. Tím ale nevymizely přísady jiných tuků, například vepřové sádlo či palmové máslo. Analytické metody ke stanovení pravosti másla se v té době množily jako houby po dešti. Mnohé byly zapomenuty tak rychle, jak byly vymyšleny. „Celkem však lze říci, že másla, která za chladu nápadně tvrdá jsou, v teple však rychle měknou, jsou podezřelá,” zdůraznil Klaudi, který se v souvislosti s falšováním másla zmínil o ještě dvou specifických přísadách. Aby máslo hnětením přijalo co nejvíce vody, přidávali k němu podvodníci kamenec či vodní sklo. Tehdejšími analytickými metodami však nebylo těžké přítomnost obou látek v máslu zjistit.

Z BYLINKÁŘSKÉ ZAHRADY

KOPR
VONNÝ

Už v Bibli najdeme odkazy na to, že kopr byl využíván také jako platidlo, zejména k placení daní. Egypťané jej zase užívali jako hojivou drogu a Řekové s jeho pomocí tišili škytavku. Šamani s pomocí kopru prováděli kouzla a používali jej jako ochranu před očarováním. No a běžní smrtelníci jej přidávali do vína, aby zvýšili vášeň.

Dnes kopr nachází uplatnění především v kuchyni. Vždyť koprová omáčka je pojem. A zkuste zavařovat okurky bez kopru!

LÉČIVÁ SEMENA

Semena kopru se však neztratí ani v léčitelství. Obsahují množství minerálních solí, proto jsou vhodná při neslaných dietách. Koprová voda je účinná při poruchách trávení, nadýmání, škytavce, ale také při nespavosti a kolice. Výluh ze semen přidáný do koupele posiluje nehty. A budete-li semena žvýkat, získáte sladší dech.

OD LISTŮ AŽ PO SEMENA

V kuchyni můžeme využít celou nadzemní část rostliny. Listy jsou vhodné do polévek, omáček, ke grilovaným masům, vařeným bramborům, k lososu, do koprového másla. Kvetoucí vrcholek patří do nakládaných okurek, zeleniny, zelí. Koprová semena se přidávají do pokrmů pro dobré trávení, mletá jsou součástí majonéz, hořčice, másla.



KOPROVÝ DIP

| 1 svazek čerstvého kopru | 250 ml
zakysané smetany | 3 jarní cibulky
| 4 lžíce majonézy | sůl | petržel

Cibuli nakrájíme najemno, kopr a petrželku nasekáme. Smícháme s ostatními ingrediencemi a necháme v chladu alespoň půl hodinu odležet. Skvěle se hodí ke grilovaným masům, k lososu.

Vitana®

Zahřejte se
s kořením VITANA

200x
lopata na sníh
do auta

800x
lopata
na sáňkování

A VYHRAJTE

coop

Stačí koupit koření VITANA za 39,90 Kč.

Termín akce od 15. 10. do 31. 12. 2013.

Soutěž probíhá výhradně v prodejnách COOP.

Čárové kódy koření VITANA, s účtenkou a řádně vyplněným kupónem zašlete na adresu: VITANA, a.s., P.O.BOX 7, 149 01 Praha 4.

SOUTĚŽNÍ KUPON

Jméno a příjmení:

Ulice, č. p.:

Město:

PSČ:

Telefon:

Věk:

Datum:

Podpis:

Odesláním vyplněného kuponu a svým podpisem účastník poskytuje pořadateli souhlas se zpracováním svých osobních údajů a jejich užitím v rozsahu a způsobem uvedeným v podrobných pravidlech soutěže na www.vitana.cz.

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



Alibona® a.s.

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Akcie, alka, Antarktida, areál, Asie, astma, atest, cvik, dílko, doušek, fakt, fakulta, garda, gladiola, gymnastika, hit, Chaun, chlup, chytrý, kalamajka, kino, klenotnictví, knír, koks, kominík, kotlík, kotrmelec, krach, kufr, liga, mateřídouška, mentol, miliarda, modrota, nadra, násilí, nástavba, necky, nedopatření, odstupné, okna, organismus, paragraf, páv, podstavec, polévka, poslech, prim, rameno, režisér, ring, sloh, srna, špína, štáb, Švýcarsko, táborník, totožnost, trať, tretra, uran, vlastizrádce.

POMŮCKA KARST, PEN, TOKO, TKS, AVELA	ORIGINÁLNÍ PRAŽSKÝ SYNKOPIČ. ORCHESTR	PRAVÁ STRANA LODI	HADÍ ZASYČENÍ	INCIÁLY FILOZOFA KANTA	MATEŘSKÁ	PATŘÍČÍ EVĚ	KÓD LETIŠTĚ TOKUSHIMA	ZNAČKA DLAŽDIČEK	Alibona ^{cs}	SLANÁ MINERÁLNÍ VODA	MUŽSKÉ JMÉNO	VPRAVIT OBILÍ DO ZEMĚ	NÁZEV POLOMĚRU	JEDNOU	2. DÍL TAJENKY	HLAVNÍ MĚSTO ŘEČKA
MĚŘICÍ PŘÍSTROJ S OPTICKÝM ÚDAJEM									ZASOBA							
OHŇO- STROJNÁ TYČINKA									LASKAVEC RUSKÝ VELETOK							
OBYVATEL SASKA				FORMULÁŘ PODLÉZAČ									ZIMNÍ OLYM. HRY (ZKR.) OBLIČEJOVÁ KOST			
SPZ OSTRAVY			ANGLICKY "PERO" 1. DÍL TAJENKY				DROBNÝ ŠKODLIVÝ MOTÝL						NÁZEV PÍS- ME "V" NEVYŘÍZENÝ SPIS			
Alibona ^{cs}	PYTÁK MUŽSKÉ JMÉNO										KRAJINA VE VOLNÉ PŘÍRODĚ					
OBUV												OKRAJE DODATEK AUTORA KNIHY				
ZOBOROŽ- COVITÝ PTÁK					VLK Z KNIHY DŽUNGLE						ATLETICKÉ NÁČINÍ HUTNÍ VÝROBEK					ROZTAVOVAT
NÝRSKÝ PODNIK						STAROČESKÉ ZÁJMENO	OTEC	Alibona ^{cs}	60 KUSŮ	BÝT OBDA- ROVÁN VÝZVA						
Alibona ^{cs}	SKVRNÝ NA KŘÍDLECH MOTÝLŮ	POVÍDAT SEŠITÍ						FRANCOUZ. "KRAS"						PŘITAKÁNÍ PLAZ		
PODVEDENÁ								DRAHÝ KÁMEN SETINA HEKTARU					SLAVNOSTNÍ ODĚV 6 (ŘÍMSKY)			
POSTAVA Z PRODANÉ NEVĚSTY						POKRÝVATÍ TAPETAMI										
ZNAČKA KOUPELOVÉ PĚNY						NÁZEV ČERPAČÍCH STANIC					VNÍMAT OČIMA					



Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. listopadu 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 budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti Alibona, a.s. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Avokádo“ a „inspirováno přírodou“. **Výherci jsou: Věra Sichrovská, Zvoleněves; Marie Stupková, Častrov; Hana Vogelková, Kladno; Monika Bačová, Králův Dvůr; Janka Bednářová, Polička; Lenka Martináková, Prostřední Bečva; Bára Holíková, Kunštát; Jitka Langová, Příbice; Zdeňka Koudelková, Kutná Hora; Jiří Kovář, Nová Bystřice.**

NOVINKA



*Ochutnejte novinku
delikátní majonézu Hellmann's,
která má krémovou konzistenci
a jemně nasládlou chuť,
přičemž si stále zachovává
kořeněnou příchut', typickou
pro značku Hellmann's.*

Pro nevšední chvíle

— JEMNĚ KRÉMOVÁ MAJONÉZA —



ZDRAVÝ PŘÍRODNÍ A PŘIROZENÝ PAMLSEK VHODNÝ PRO KAŽDÉHO PEJSKA

- 🐾 blahodárně působí na pohybový a kloubní aparát i na krevní oběhový systém
- 🐾 ovlivňuje vývoj a udržování chrupu, srsti a celkové kondice zvířat
- 🐾 posiluje imunitní systém



- 🐾 vysoký obsah přírodního kolagenu a elastinu
- 🐾 bez jakékoliv chemické konzervace
- 🐾 vysoká nutriční hodnota
- 🐾 lehká stravitelnost



NATURAL



GARANCE PŮVODU SUROVINY, KVALITY A HYGIENY A TO ZA STÁLÉHO VETERINÁRNÍHO DOZORU.

Krmivo zakoupíte ve vybraných prodejnách sítě

