

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



2/2014
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme z květnové nabídky



19,⁹⁰

Coop
PREMIUM

COOP PREMIUM
Cookies
čokoládové
150 g

cena za 100 g • 13,26 Kč



Poctivá malinová

Poctivá oranžová

Tradiční česká limonáda
od **PODĚBRADKA** a.s.

PODĚBRADKA, a.s.
Limónáda
Poctivá malinová
Limónáda
Poctivá oranžová
2 l

✓ obsahuje ovocnou šťávu
✓ bez umělých barviv a sladidel

13,⁹⁰

cena za 1 l • 6,95 Kč



49,⁹⁰

Arie
WINE

ARIE DIPLOMAT
bílý, růžový, červený
1 l

cena za 1 l • 49,90 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 594 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 5. do 31. 5. 2014 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÉ ČTENÁŘKY A MILÍ ČTENÁŘI,

takřka půl roku jsme byli obklopeni jen samými smutnými barvami. Holými stromy s černými kmeny, opuštěnými záhony, suchým, zaprášeným trávníkem. Navíc nezvykle teplé zimní dny nepřinesly onu jiskřivou bílou pokrývkou, která tu šed' zakryje a vše kolem rozsvítí.

Najednou jako kdyby výstřel ze startovní pistole dal povel VPŘED! Kolem nás se zazelenala tráva, stromy se vyšňořily jedinečnou jarní zelení svých mladých listů a všechno, co má svůj čas, kvete. Znáte krásnější a voňavější kytici, než je rozkvetlá jablň?

Všechna jarní krása nás znovu nabíjí v dlouhých zimních měsících ztracenou energií. Zahrada vydává první úrodu zeleniny a nabízí, abychom si díky jejím darům doplnili deficit minerálů a vitamínů. Ředkvičky, hlávkové saláty, jarní cibulka, špenát. K tomu jaro přidá co nevidět své nejlahodnější ovoce – jahody! To už můžeme rádně zpestřit svůj jídelníček. Navíc bezbolestně zaútočíme na nějaká ta kila navíc.

Jarní čas láká poznávat něco nového, vydat se na výlety. V našem seriálu, ve kterém představujeme zajímavosti jednotlivých krajů, se tentokrát podíváme do Jihomoravského kraje. Není to jen region vinic, ale také lidové tvorby. Za jednou nositelkou lidových tradic se vypravíme. A také se zastavíme na půvabných stránkách Moravského krasu, kde se pasou kozy, z jejichž mléka se vyrábí lahodný, zdravý sýr.

A to zdaleka není všechno, co si pro Vás časopis COOP Rádce připravil.

*Užijte si jarních dní
plnými doušků.
Vaše redakce*



| 6–7 | LEHKÁ JARNÍ
KUCHYNĚ



| 12–14 | PLES
COOP CENTRA



| 24–25 |
BRAMBOROVÉ PLÁCNÍ



| 26–27 | ROZHOVOR
S PETROU JANŮ

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“



| 28–29 |
SAUNOVÁNÍ

Internetovou podobu COOP Rádce naleznete na webových stránkách
www.coopClub.cz stejně jako další rady, recepty a tipy.



COOP Rádce – časopis zákazníků prodejen COOP

vydavatel: DELEX, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049

Project Director, šéfredaktor: Luboš Liška | Redakce: Mgr. Zdeňka Čížková | Grafická úprava, sazba: BcA. Alena Janečková, DiS. | Individuální objednávky: Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

COOP CENTRUM DRUŽSTVO: Sídlo: Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1

Korespondenční adresa: U Rájské zahrady 3, 130 00 Praha 3 | Generální ředitel: Ing. Josef Holub

Marketing COOP: Andrea Mourolová, 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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

Dne 1. ledna 2014 nabyl účinnosti dlouho očekávaný zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. Pět částí, sedmnáct hlav a sedmdesát tři dílů upravujících problematiku občanského a obchodního práva. Aktuální a plné znění nového občanského zákoníku (dále jen NOZ) je možné zdarma nalézt např. na oficiálních webových stránkách českého soudnictví (www.justice.cz).

REKLAMACE A NÁKUPY

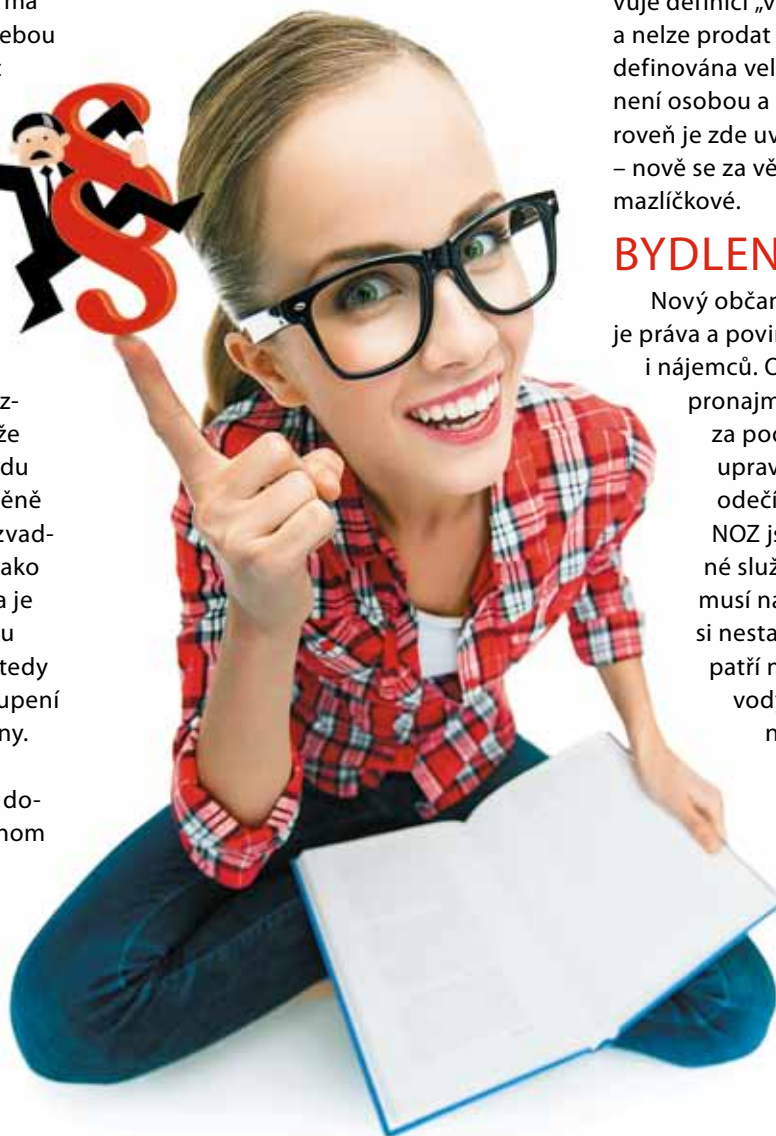
Podle mnohých odborníků NOZ svým způsobem ruší automatickou dvouletou záruku na zboží, protistrana oponuje, že tomu tak být nemusí. I nadále platí, že věc nesmí být při převzetí kupujícím vadná a má mít vlastnosti, jaké si strany mezi sebou ujednaly, které jsou pro danou věc obvyklé nebo které prodejce výslovně uvádí. Jedná se o tzv. jakost při převzetí. Pokud se vada projeví ve lhůtě půl roku po zakoupení zboží, předpokládá se, že zboží bylo vadné od počátku.

Zákazník tedy může požadovat výměnu věci za novou a bezvadnou, ovšem pouze v případě, že vadu nelze bez zbytečného odkladu odstranit. Novinkou je, že po výměně reklamovaného zboží za nové bezvadné neběží nová dvouletá záruka, jako tomu bylo doposud. Záruční lhůta je 24 měsíců od data prvního nákupu zboží. Z pohledu zákazníka bude tedy výhodnější využít práva na odstoupení od smlouvy a na vrácení kupní ceny.

Spotřebitel má dále právo být dostatečně a jasně informován nejenom o zboží, ale také o prodávajícím, a to ještě před uzavřením kupní smlouvy. Pokud prodávající neposkytne kupujícímu tyto informace nebo jsou tyto informace dvojsmyslné, pak NOZ umožňuje spotřebiteli

NOVÉ PRÁVNÍ KLIČKY

Pokud jste až dosud nevěnovali změnám vyplývajícím z nového občanského zákoníku pozornost, je pravý čas to napravit! Ovlivňují totiž náš život skrz naskrz. Vybíráme několik klíčových situací, v nichž byste měli zbystřit!



domáhat se svého práva. Např. pokud obchodník dostatečně včas neinformuje o nákladech na dodání či o dalších poplatcích, nemusíme je vůbec zaplatit.

V médiích se v závěru roku 2013 hojně diskutovalo o tom, že NOZ upravuje definici „věci“ – tedy toho, co lze a nelze prodat či koupit. Věc je v NOZ definována velice široce – jako to, co není osobou a slouží potřebě lidí. Zároveň je zde uvedeno několik výjimek – nově se za věc nepovažují domácí mazlíčkové.

BYDLENÍ

Nový občanský zákoník upravuje práva a povinnosti pronajímatelů i nájemců. Od nového roku je možné pronajmout i neobyvatelný byt za podmínky, že si ho nájemce upraví a náklady mu budou odečítány z nájmu. Podle NOZ jsou definovány nezbytné služby, které pronajímatel musí nájemci zajistit, pakliže si nestanoví něco jiného. Sem patří např. zajištění dodávek vody a tepla, odvoz komunálního odpadu. Nájemce může v bytě provozovat podnikání, jestliže to nezpůsobí zvýšené zatížení pro byt či dům, a může také nemovitost přenechat do nájmu třetí straně. To je možné za předpokladu, že smlouva

mezi nájemcem a pronajímatelem nestanoví něco jiného.

Od nového roku navíc platí, že trvalé stavby jsou nově součástí pozemku. Výjimku z tohoto pravidla stanovuje tzv. právo stavby, tedy věčné právo stavebníka mít na povrchu nebo pod povrchem pozemku stavbu. Právo stavby lze zřídit i ke stavbě již existující.

Nový občanský zákoník zrušil předkupní právo spoluvlastníků. Každý může se svým podílem nakládat, jak uzná za vhodné. Ovšem za předpokladu, že předkupní právo nevzniklo z právní moci (dědictvím, rozhodnutím soudu). Zavádí se i tzv. přídavné spoluvlastnictví, tj. spoluvlastnictví k věci, která slouží několika samostatným vlastníkům k užívání jejich věcí (např. společná přístupová cesta).

DĚDICTVÍ

Podle NOZ je možné sepsat tzv. dědickou smlouvu, ve které lze klást podmínky, za kterých může dědic

majetek nabýt. Zároveň lze do závěti či dědické smlouvy uvést tzv. odkaz, ve kterém vyjmenujete konkrétní věci, které chcete někomu darovat. To je možné i v případě, že daný člověk není dědicem. Každému z dědiců však musí z hodnoty dědictví zůstat alespoň čtvrtina, odkazy nezatížená. Dědické skupiny se rozšířily ze čtyř na šest. Nově jsou zde zahrnuti také praprarodiče a sestřenice či bratrance zemřelého. Nově je také možné sepsat dohodu o zřeknutí se dědictví, a to ještě před smrtí dotyčného člověka.

ZDRAVOTNICTVÍ

NOZ posiluje práva pacientů. Klade důraz na informovanost a také na jasný souhlas pacienta. V případě, že lékařský zákrok bude mít trvalé následky, je vyžadován písemný souhlas pacienta. Pro pacienty je také od ledna snazší získat odškodnění za chybnou diagnózu či za újmu, která jim byla způsobena např. vlivem přílišného stresu. Tato odškodnění navíc nebudou závislá na univerzálních tabulkách, ale budou posuzována

individuálně. U mladistvých pacientů od 14 let bude navíc nutný jejich souhlas s lékařským zákrokem, pokud tedy není urgentní a život zachraňující.

CO DALŠÍHO SE ZMĚNÍ

Podnikání mladistvých není science-fiction. Dítě, které dosáhlo věku 16 let a je schopné samo sebe živit, může být se souhlasem rodičů a soudu prohlášeno svéprávným se všemi právními důsledky. Taktéž může za stejných podmínek podnikat. Od ledna 2014 by si měli dávat pozor lidé vstupující do manželství. Nově partneři odpovídají i za dluhy, které má jeden z nich z doby před manželstvím. NOZ také chrání bezpečnost a zdraví dětí i celé rodiny. Nově nebude možné odnést z bytu zařízení, které je nezbytně nutné. Taktéž není možné rodinu vystěhovat na ulici, ačkoliv jste vlastníkem nemovitosti. Soud v takovém případě může zřídit věčné břemeno, aby děti měly po nutnou dobu domov. -ld-

INZERCE



Timotei
S RŮŽÍ Z JERICHY

Objevte Timotei šampony a kondicionéry se **VZÁCNÝMI VÝTAŽKY Z RŮŽE Z JERICHY**, unikátní pouštní rostliny, která ožívá s prvními kapkami deště.

Řada Timotei vlasové péče jemně ošetřuje a vyživuje vlasy zevnitř.

0% PARABENŮ BARVIV



LEHKÁ JARNÍ KUCHYNĚ

PŘÍRODNÍ VITAMÍNY NELZE NAHRADIT

Zima sice nebyla nikterak krutá, ale stejně našemu tělu neprospěla. Jedli jsme víc tučné stravy, která zanesla organismus toxiny. Málo čerstvé zeleniny a ovoce znamenalo, že jsme také postrádali dostatek vitamínů i vlákniny, které by ty škodlivé látky z těla vymetly. V oslabení jsme se pak potýkali s nejrůznějšími virózy. Navíc, jak to tak v zimních měsících bývá, jsme možná díky nedostatku pohybu nabrali nějaké to kilo. Teď však máme možnost doplnit si deficit látek nezbytných pro správnou funkci organismu a pro posílení imunitních reakcí. Sklízíme přece první zeleninu ze své zahrady. Zároveň si můžeme její větší konzumaci váhu bezbolestně upravit.



ŘEDKVIČKY SE NA NÁS SMĚJÍ

Chuťově výrazné ředkvičky umí díky obsahu hořčičných olejů zabít

nevtaně bakterie a plísně na našich sliznicích. Jsou bohatým zdrojem vitamínu C, ochránce naší imunity a důležitého antioxidantu, jenž chrání buňky lidského těla před volnými radikály. Další nadmíru prospěšnou látkou v této zelenině je kyselina listová, která je nezbytná pro zdravý vývoj plodu v matčině lůně, pro děti v době růstu, ale i pro dospělé, u nichž hraje stěžejní roli jak pro pevné nervy, tak pro celkovou fyzickou i mentální kondici. Ředkvičky jsou bohaté na selen, další antioxidant, který naše tělo zbavuje těžkých kovů, podporuje produkci hormonů štítné žlázy a je důležitým prvkem pro plodnost mužů. Dále obsahují např. vápník, hořčík a draslík.

V kuchyni mají mnohostranné využití. Na tenké plátky nakrájené ředkvičky přimícháme do jarních salátů. Obohatí oblíbené tvarohové pomazánky. Přihodit je můžeme také do vaječné omelety nebo k míchaným vajíčkům.

„DRŠŤKOVÁ“ POLÉVKA Z ŘEDKVIČEK

| 20 ředkviček | 2 středně velké cibule
| lžíce mouky | hrst ovesných vloček

| olivový olej | 1 l zeleninového vývaru
| sůl | červená paprika | majoránka
| česnek

Na olivovém oleji zpěníme na jemno pokrájené cibule. Zasypeme moukou, paprikou, zalijeme zeleninovým vývarem a dobře rozmícháme. Pak přidáme na hrubo nastrohané ředkvičky a ovesné vločky. Polévku povaříme, osolíme a dochutíme majoránkou a česnekem.



JARNÍ CIBULKA

Nejvhodnější je využít ji syrovou nebo jen velmi krátce tepelně upravenou. Tepelná úprava totiž ničí jak biologicky účinnou látku alicin, tak vitamín C a obsah kyseliny listové. Alicin úžasně likviduje celou škálu různých bakterií, plísní, virů a kvasinek, například původce úplavice, tyfu, cholery, tuberkulózy, je účinný proti stafylokokům, streptokokům, prvokům (*Trichomonas vaginalis*) atd., snižuje tlak. Cibulku krájíme až těsně před použitím.

SALÁT S JARNÍ CIBULKOU

| 400 g těstovin | 250 g krabích tyčinek nakrájených na kostičky | 3 papriky (žlutá, červená a zelená) nakrájené na kousky | 2 svazky jarní cibulky | sůl | mletý pepř | šťáva z půlky citronu | 100 g majonézy nebo půl na půl s bílým jogurtem

Uvaříme těstoviny „al dente“. Necháme vychladnout a zatím nakrájíme krabí tyčinky a zeleninu. Zamícháme do těstovin s ostatními ingrediencemi a necháme uležet alespoň dvě hodiny v chladničce.



CHŘEST

Víte, že Čechy byly proslavené pěstováním chřestu? Český chřest se dodával na císařský dvůr ve Vídni, do Německa, do Říma. Socialismus ale chřestu nějak nepřál, a teď se k němu zas pomalu vracíme. Dokonce si jej můžeme vypěstovat i na zahrádkách, pokud máme lehkou vápenitou půdu a dost trpělivosti. Chřest má spoustu blahodárných účinků na lidský organismus, udržuje například štíhlou

linii. Obsahuje celou řadu vitamínů, spoustu vlákniny, vápník, železo nebo selen. Chřest léčí a prospívá při onemocnění ledvin a močového měchýře, pomáhá při poruchách funkcí jater a žlučníku, je skvělý proti pálení žáhy. Příznivě působí také na srdce a krevní oběh, ale i na nervovou soustavu, ulevuje například od bolesti zad. A říká se o něm, že je to léty prověřené afrodiziakum.

JEMNÁ CHŘESTOVÁ POLÉVKA SE SYREM

| 500 g bílého chřestu | 50 g másla | 100 g tvrdého sýra | 2 žloutky | 100 ml smetany na vaření | 250 g brambor | hrst pažitky | podle chuti sůl | mletý muškátový oříšek | mletý bílý nebo černý pepř

Brambory oloupeme, nakrájíme na kousky a uvaříme v menším množství osolené vody do měkka. Oloupaný chřest nakrájíme na 3–4 cm dlouhé kousky a uvaříme ve vývaru z brambor. Pažitku jemně usekáme a sýr nastrouháme. Žloutky utřeme s máslem do hladka. Do chřestového základu přidáme brambory, máslo utřené se žloutky a strouhaný sýr. Polévku krátce povaříme, dochutíme solí, muškátovým oříškem, pepřem a zjemníme smetanou. Vše rozmixujeme nebo propasírujeme, zasypeme pažitkou, prohřejeme, ale již nevaříme.



ŠPENÁT

I když ho někdo nemusí, daleko víc je těch, kteří ho zbožňují, zvláště když je čerstvě utržený ze zahrádky. Je plnohodnotným zdrojem vitamínů C, E a antioxidantů, jež mají velký význam při prevenci Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.

TĚSTOVINY S KUŘECÍM MASEM A ŠPENÁTEM

| 240 g kuřecích prsou | 200 g syrových těstovin (nejlépe tagliatelle nebo penne) | 400 g listového špenátu | 3 stroužky česneku | 1 větší cibule | mletý muškátový oříšek | mletý bílý pepř | 100 ml smetany na vaření | 3 lžíce olivového oleje

Na rozpáleném olivovém oleji orestujeme na drobno nakrájenou cibulku, přidáme osolené maso na kostičky, ze všech stran orestujeme a posypeme kořením. Přidáme špenát a dusíme pod pokličkou. Vložíme prolisovaný česnek a vlijeme smetanu. Promícháme s uvařenými těstovinami a podáváme. -koř-

INZERCE



Jarní překvapení

Kvalita je nejlepší recept.



Ne každý smrtelník se může poměřovat se znalostmi báby kořenářky. Přisolit a připeřit zvládne každý, ale víte, kdy v kuchyni sáhnout po římském kmínu nebo kurkumě?

VŮNĚ CELÉHO SVĚTA!

2. DÍL



ADŽIKA

- ▶ lehce pikantní kavkazská směs koření určená pro přípravu drůbeže, pečených mas a masových směsí, ale také k ochucení sýru či tvarohu
- ▶ často se používá ve formě pasty; její základ tvoří paprika, česnek, koriandr, bazalka, majoránka, máta, bobkový list, petržel, celer, saturejka a chilli

ČUBRICA

- ▶ nepálivá balkánská směs koření používaná k přípravě mletých mas, pečené zeleniny i k ochucení sýrů
- ▶ její základ tvoří saturejka, pískavice, libeček či petrželka

ARABSKÉ KOŘENÍ

- ▶ směs koření určená k přípravě arabských pokrmů, masových směsí, luštěnin i zeleniny
- ▶ základ tvoří koriandr, paprika, římský kmín, kari a saturejka

BADYÁN

- ▶ hvězdicové koření hojně využívané při pečení dezertů, při přípravě kompotů, zavařenin, horkých nápojů, ale také při pečení masa
- ▶ své uplatnění má především v asijské kuchyni



HARISSA

- ▶ kořenící směs z Blízkého východu známá především ve formě pasty
- ▶ základ tvoří směs chilli papriček, česneku, koriandru a sladké papriky

CHILLI

- ▶ koření různých barev, chutí i stupňů pikantnosti, jedná se o sušené celé, drcené či mleté papričky i jejich zrníčka
- ▶ pálivost těchto papriček se rozlišuje podle množství kapsaicinu; mezi nejznámější druhy patří pimento, jalapeño, chipotle, habanero

ESTRAGON

- ▶ jednodruhé koření typické pro francouzskou kuchyni, jeho původ je ovšem v Asii
- ▶ využívá se především k ochucení octa, oleje a studených omáček, k marinování mas a je nezbytnou součástí provensálského koření

KARDAMOM

- ▶ jinak označovaný jako egyptský pepř, nejvíce oblíbený je v zemích Orientu, kde se přidává do kávy či čaje
- ▶ díky své ostré kafróvé vůni a chuti se používá při pečení dezertů a při přípravě uzenin

KARI

- ▶ kořenící směs typická pro indickou, thajskou a další asijské kuchyně
- ▶ existuje velké množství těchto směsí různých barev i různé intenzity pálivosti; základ tvoří zejména kurkuma, chilli, kardamom, koriandr, zázvor, římský kmín a muškátový oříšek

KURKUMA

- ▶ hořčicově žluté jednodruhé koření, někdy také nazývané arabský šafrán
- ▶ barvivo kurkumin má schopnost na sebe vázat tuk, využívá se často jako barvivo do sýrů, přidává se také do hořčice, likérů, směsi kari i do worcestrové omáčky

PESTO

- ▶ tradičně čerstvé bylinky (nejčastěji bazalka) utřené s česnekem, solí a olivovým olejem, ale je možné ochutnat také rajčatové či rukolové pesto a varianty doplněné parmazánem, i drcenými ořechy
- ▶ podává se jako předkrm s pečivem, omáčka k masu i hlavní jídlo s těstovinami

PROVENSÁLSKÉ KOŘENÍ

- ▶ proslulá směs koření využívaná pro pokrmy francouzské kuchyně; výborně ochutí pečená masa, zeleninu i pečivo

ŘÍMSKÝ KMÍN

- ▶ aromatický druh koření využívaný především v indické kuchyni
- ▶ používá se do zeleninových, rýžových a luštěninových pokrmů, k nakládání zeleniny i při pečení chleba

TZATSIKI

- ▶ řecký pokrm podávaný jako předkrm či přílohový salát
- ▶ připravuje se z řeckého jogurtu, okurky, kopru, česneku, olivového oleje, pepře a soli

WASABI

- ▶ ostře zelené koření, jinak označované jako japonský křen
- ▶ má ostrou chuť připomínající hořčici; využívá se v japonské kuchyni, typicky jako přísada k suši, ale také do směsí s nudlemi; k dostání je ve formě pasty, ale také prášku či oddenku



GNOCCHI S BAZALKOVÝM PESTEM

- | 3 hrsti čerstvých bazalkových listů
- | 1 čajová lžička hrubozrnné soli
- | 3 lžíce panenského olivového oleje
- | 3 stroužky česneku
- | 4 lžíce nastrouhaného parmazánu
- | 250 g gnocchi

Bazalku omyjeme a utřeme v hmoždíři spolu se solí na pastu, postupně přiléváme olej a zapracováváme do směsi, poté zapracujeme lisovaný česnek a nastrouhaný parmazán.

Gnocchi uvaříme v osolené vodě a po vyjmutí ihned přelijeme bazalkovým pestem, proházíme a podáváme. Můžeme doplnit restovaným kuřecím masem.



ADŽIKA

- | 1 kg čerstvých rajčat
- | 1 kg červené papriky
- | 5 stroužků česneku
- | 3 lžíce vinného octa
- | čerstvý koriandr
- | kopr, bazalka
- | bobkový list
- | sůl
- | pepř
- | chilli dle chuti

Rajčata umeleme nebo rozmixujeme, přidáme nasekanou papriku, na jemno nasekané čerstvé bylinky, celý bobkový list a vaříme 90 minut. Na závěr přidáme lisovaný česnek, dochutíme solí, pepřem a dle chuti přidáme chilli nebo dosladíme cukrem. Hotovou směsí plníme zavařovací sklenice a krátce zavaříme.

-drei-



Radox



Probud'te své tělo a mysl

Zahradníkův rok



KVĚTEN

Máj je měsíc, kdy se obvykle definitivně rozloučíme s ranními mrazíky a můžeme na záhony zasadit teplomilné rostliny.

STROMY A KEŘE

V ovocné zahradě v tomto období kvete většina stromů. Kvetoucí ovocné stromy a keře s drobným ovocem zaléváme, prokypřujeme pod nimi zeminu.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

Pokud již nehrozí mrazíky, vysazujeme hlízy jiřin, mečíků, montbrécií, kany.

Aby nám během letních měsíců vykvétaly stále nové květy, pokračujeme ve výsevu semen letniček, a to ve čtrnáctidenních intervalech. Pokud vysejeme semínka všech květin, která nám nabízí privátní řada Fortel, bude naše zahrada od července až do podzimu přímo zářit barvami.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Všechny výsadby dobře zaléváme, ve čtrnáctidenních intervalech také přihnojujeme, nejlépe ve formě závlivky. K tomu je ideální kapalné hnojivo univerzal z řady Fortel.

Boj s plevely nabírá na intenzitě. Pravidelně sečeme trávnik a zakládáme nový. Můžeme volit mezi semeny travní směsi Fortel hřišťové nebo parkové.

Po „zmrzlých mužích“ patří do země rajčata, papriky, okurky, lilky, patisony, cukety, dýně a melouny.

Je čas sklízet ranou zeleninu, především hlávkový salát, špenát, ředkvičky.

ČERVEN

V tomto měsíci se na zahradě střídá jaro s létem. Ještě nestačily dokvést poslední jarní květiny, a už začali předvádět svá poupata poslové léta. Máme hodně napilno.

STROMY A KEŘE

V červnu se rozhoduje o tom, zda násada plodů na ovocných stromech zdárně dozraje. Bohatě obsypané stromy a keře, včetně vinné révy, je vhodné v průběhu června přihnojit. Pokud nemáme k dispozici organické hnojivo, dobře poslouží některé z hnojiv Fortel.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

Z okrasných záhonů vyjíme cibule tulipánů a narcisů a dalších odkvetlých cibulovin, kterým zaschly listy. Vysazujeme další letničky, dvouletky, záhony doplňujeme i podzimními květinami.

Růže po prvních květech musíme přihnojit, aby dále dobře kvetly.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Staré zahradnické pravidlo říká, že jedno okopání uspoří dvě zalévání. Potřebu závlivky snížíme pravidelným kypřením půdy a mulčováním.

Záhony, z nichž jsme sklídili ranou zeleninu (ředkvičky, salát, špenát, kedlubeny) zkypříme a postupně osazujeme zelím, letním květákem, letním salátem, brokolicí, zimním pórem, kadeřávkem a růžičkovou kapustou. Pokračujeme postupnými výsevy pozdní mrkve, keřičkových fazolů, salátové řepy.

-koř-



BÁJEČNÝ VEČER *s báječnou atmosférou*

Společenský ples COOP Centra začal ve čtvrtek 20. března po devatenácté hodině v prostorách Clarion Congress Hotel Prague v Praze 9-Vysočanech.

Moderátor večera Jan Pokorný uvízl na jednání, ale naštěstí na místo konání za pět minut dvanáct (vlastně devatenáct) dorazil.

Mezitím hosté popíjeli welcome drink a ochutnávali domácí vína. Kuchaři připravovali gastronomické lahůdky. Spolu s moderátorem na pódiu dorazili hlavní aktéři společenského plesu – prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR, předseda představenstva COOP Centrum družstva a předseda Svazu českých a moravských spotřebních družstev Ing. Zdeněk Juračka, a generální ředitel COOP Centrum družstva a správy řetězců COOP TUTY, COOP TIP, COOP DISKONT a COOP STAVEBNINY, Ing. Josef Holub.

Ještě než celé plesové veselí vypuklo, nahlédli jsme do ztemnělého sálu. Kulaté stoly nazdobené čerstvými květinami, osvětlené a ozdobené jeviště, nablýskaný taneční parket. „*Ten tu nebyl, museli jsme položit podlahovou krytinu, aby se zde dalo tancovat,*“ upozorňuje generální ředitel Ing. Josef Holub.

Před vstupem do sálu je spousta stánků s dobrotami. Nechybí ochutnávka výtečných českých i zahraničních sýrů, stánky s výběrem známých českých alkoholických i nealkoholických nápojů, pív, vín, tvrdého alkoholu, minerálních vod, lahodných džusů a nektarů. Zvědavě nahlížíme do vedlejšího salonku. Tam je pořádný cvrkot. Pracovnice a hostesky agentury Delex dokončují přípravy, aby ples mohl začít. „*Jsou všichni hosté usazeni na svých místech, na koho čekáme, kde je moderátor, jsou upravené finalistky soutěže COOP Sympatika, je připravená tombola? Všechno musí klapnout. Přijely jsme raději o den dřív, abychom to všechno stihly,*“ přiznávají unavené, ale spokojené Zdeňka, Hanka, Lucka a Bára. Hosté plesu se mají na co těšit, nebudou zklamáni.



PLES ODDARTOVAL PŘÍPITKEM

Ručky hodin ukazují pár minut po půl osmé. Společenský ples, který je i poděkováním všem zaměstnancům společnosti i všem dodavatelům za práci a spolupráci, startuje.

„*Chtěl bych poděkovat všem, kteří se starají o to, aby lidé měli denně čerstvé a kvalitní zboží,*“ řekl v úvodu generální ředitel Ing. Josef Holub. „*Přeji vám všem, abyste si ples užili, aby se vám zde líbilo, abyste se dobře bavili a odcházeli s dobrou náladou.*“

Podobné přání vyslovil i prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu Ing. Zdeněk Juračka: „*Hezkou zábavu podle hesla COOP – VŠECHNO DOBRÉ.*“ A pak už se plesalo, zpívalo, jedlo, pilo, hodovalo, povídalo. Večer se dostával do pořádného tempa. Tančící páry na parketu i ty, které pouze přihlížely, se dobře bavily. K tanci a poslechu hrál

Rozhlasový swingový orchestr České Budějovice. A v zákulisí se mezitím na svůj výstup připravovaly finalistky soutěže **COOP Sympatika 2013.**

„*Chtěl jsem nějakou soutěž, protože lidi se rádi baví a rádi si hrají, ale přemýšleli jsme nad jejím názvem,*“ prozradil Josef Holub. „*Miss to být nemohla, Missis také ne, a tak nás napadla Sympatika. Tenhle název soutěže se líbil všem. O soutěž je velký zájem a formou hlasování se do něj zapojilo opět velké množství zákazníků. Právě ti svými hlasy koncem minulého roku určovali, která z finalistek je jim nejsympatičtější.*“

DOPUDROVAT, A JDE SE NA JEVIŠTĚ

Organizátoři ani tentokrát neponechali nic náhodě. Od brzkého odpoledne měla plné ruce práce vizážistka Jana. Sympatickým finalistkám soutěže COOP Sympatika 2013 zkušenou rukou vykouzlila účesy a zdůraznila jejich půvaby. Ve volbě plesových šatů letos dominovaly pestré barvy jara.

O VÍTĚZKÁCH ROZHODOVALA POROTA VE SLOŽENÍ:

- Ing. **ANDREJ BABIŠ**, ministr financí vlády České republiky
- Ing. **JAROSLAV FALTÝNEK**, předseda poslaneckého klubu hnutí ANO a předseda zemědělského výboru Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR
- Ing. **PAVEL KOLÁŘ**, ředitel strategických vztahů ČSOB

- **Ing. ZDENĚK JURAČKA**, prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu, předseda představenstva COOP Centrum družstva a předseda Svazu českých a moravských spotřebních družstev
- **Ing. JOSEF HOLUB**, generální ředitel COOP Centrum družstva a správy řetězců COOP TUTY, COOP TIP, COOP DISKONT a COOP STAVEBNINY
- **MARTIN GRYGAŘÍK**
a **JAN POKORNÝ**

Ceny byly i letos velmi hodnotné. Vítězka si mimo jiné

TRÉMA BYLA, PŘIZNALY VÍTĚZKY

Když z finalistek spadla tréma a před fotografováním se šly upravit k vizážistce, byla chvilka času na to, abychom je vyzpovídali.

byla v životě moje první soutěž a musím říct, že jsem si ji fakt užila naplno. Samozřejmě, že byly okamžiky, kdy jsem si říkala, proč jsem do toho šla. Třeba když šlo o rozhovor, člověk je nervózní, bála jsem se, že nezodpovím otázku a tak podobně. Ale dopadlo to dobře a budeme dnes dlouho slavit. Už jsem si dala s manželem malého panáka," prozradila sympatická tmavovláška.

Romanu Šepkovou z Jednoty Nová Paka

přihlásila do soutěže její paní vedoucí, Hana



odvezla automobil Škoda Citigo. První i druhá vicemiss zase zájezdy v hodnotě několika desítek tisíc korun. Blesky fotoaparátů, kamery, záplava květin, úsměvy – nechybělo nic, co při takových příležitostech vyhlásování výsledků soutěží krásky doprovází. Atmosféra výborná, žádné podrazy, ničení silonek nebo šatů.

„Moc si to užívám a líbí se mi tu," přiznal v průběhu večera ministr financí Andrej Babiš.

„Do soutěže mne přihlásil můj instruktor," prozradila **sedmatřicetiletá Ivana Nováková**, která se stala **vítězkou čtenářsko-zákaznické části soutěže COOP Sympatika 2013**. „Pracuji v Oseku u Rokycan a v soutěži mne podporovala celá rodina, manžel, oba synové, sedmiletý a osmnáctiletý. Tohle

Netušilová, a měla dobrý odhad.

Romana skončila na **druhém místě ve čtenářsko-zákaznické části soutěže**. „Děkuji svému okolí, že mi drželo palce. Samozřejmě jsem měla velkou podporu rodiny. Pracuji jako skladnice a v práci jsem spokojená. Mými koníčky jsou hlavně sporty. Ráda lyžuji, plavu a jsem i dobrovolnou hasičkou. Jsem ráda, když mám o všem přehled," přiznala sedmdvacetiletá Romana.

pokračování na straně 14 ►

pokračování ze strany 13 ▼

**První místo COOP Sympatika
2013 a třetí místo ve čtenářsko-zákaznické části soutěže
ovládla sedmadvacetiletá**

Alena Fialová. „V mikulovské Jednotě pracuji jako mzdová účetní. Do soutěže jsem se přihlásila sama, ale navrhla mi to naše paní vedoucí. Podporovala mne celá moje rodina, přátelé a známí. Jsem šťastná, že jsem vyhrála. Z auta Škoda Citigo, které bylo součástí výhry, jsem nadšená. Dvě auta v rodině se vždycky hodí, určitě to dnes pořádně oslavíme,“ přiznala hezká blondýnka, která plánuje s přítelem svatbu.

První vicemiss se stala sedmadvacetiletá Lucie Ryšavá z Jihlavy.

„Řekla jsem si, že za zkoušku nic nedám a půjdu do toho. Vyplatilo se a já jsem s umístěním spokojená. Mám ráda výzvy, když o něco jde, tak jdu za svým cílem. Podporu jsem našla v manželovi a dcerce. Že jsem dnes tady, to je velká zásluha mé rodiny, a já jim za to moc děkuji. Inspiraci jsem si brala z různých soutěží Miss, ale sama jsem si netroufla. Manžel s dcerou mne přesvědčili. Pro mne byla už výhra to, že jsem postoupila do první desítky. Jsem moc spokojená,“ přiznala Lucie.

Třetí místo COOP Sympatika 2013 patří osmadvacetileté Štěpánce Přívozníkové z Jednoty, OD Tábor.

Přihlásila se do soutěže sama, ale už loni byla jako náhradnice. „Jsem strašně zvědavá, mám ráda překvapení a dobrodružství. Z loňska už jsem věděla, do čeho jdu, takže jsem si to užívala. Trému jsem měla až těsně před konečným hodnocením. Dnes se mnou přijeli rodiče a podporu jsem měla v celé rodině a u kamarádek. V rámci výhry jsem dostala i poukaz na dovolenou, a protože s manželem už dlouho plánujeme svatební cestu, tak se poukaz hodí.“

Ceny COOP Sympatika 2013 byly rozdány, společenský ples gradoval. Na pódiu zpívala Petra Janů a jako další host večera vystoupil zpěvák, herec a imitátor **Vladimír Hron**. Když dozpíval, nedalo nám to, abychom se nezeptali, co je na tom pravdy, že přestává zpívat.



Vítězky čtenářsko-zákaznické části soutěže ▲

BÁJEČNÝ VEČER s báječnou atmosférou

Vítězky soutěže COOP Sympatika 2013 ▼



„Je to pitomost. Pro všechny své příznivce, přátele a známé uvádím vše na pravou míru.“

Zpívání a hudba je můj život, a pokud zdravíčko dá, nikdy zpívat nepřestanu! Má rada zní: Nevěřte všemu, co čtete!“

vedl Vladimír, což nás uklidnilo.

Parquet byl stále v obležení tanečníků, módní policie by měla o čem psát. Pravda, někdy se snaha dam mýjela účinkem, ale víc bylo těch, kterým to moc slušelo. A těm, kterým to až tak moc neslušelo, jsme to neřekli.

Účastníci plesu tančili dlouho do noci. Bujarou diskotéku zdatně řídil Dan Moravský, do rytmu vyhrávala kapela Portál Band. Ochutnávaly se speciality vybraných dodavatelů a s radostí nad dobrou zábavou a jídlem si mnozí vychutnávali ples až do tří do rána. Byl to báječný večer s báječnou atmosférou.

VÝSLEDKY ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÉ ČÁSTI SOUTĚŽE COOP SYMPATIKA 2013

1. místo: IVANA NOVÁKOVÁ
COOP Hořovice, družstvo

2. místo: ROMANA ŠEPKOVÁ
Jednota, SD Nová Paka

3. místo: ALENA FIALOVÁ
Jednota, SD v Mikulově

VÝSLEDKY SOUTĚŽE COOP SYMPATIKA 2013

1. místo: ALENA FIALOVÁ
Jednota, SD v Mikulově

2. místo: LUCIE RYŠAVÁ
Jednota, SD v Jindřichově Hradci

**3. místo: ŠTĚPÁNKA
PŘÍVOZNÍKOVÁ**
Jednota, OD Tábor

**Výherci z řad čtenářů
a zákazníků, kteří hlasovali
pro vítězku čtenářsko-
zákaznické části soutěže**

Martina Haismanová, České
Budějovice

Radek Čáp, Sezimovo Ústí

Antonín Smíšek, Chotětov

Emil Hruběš, Opatovice nad Labem

Tatána Jasioková, Nový Jičín

-ol-

Pověsti Jihomoravského kraje

Jedním z největších lákadel Jihomoravského kraje je určitě Moravský kras, proslulý komplexem jeskyň, podzemní řekou Punkvou a propastí Macochou. K tajuplným hlubinám a zákoutím se pojí nejedna pověst.

MACOCHA A MACECHA

V dávných dobách žil ve Vilémovicích v Moravském krasu mladý sedlák. Žena mu zemřela a on zůstal sám s malým synkem Martinem. Po čase se sedlák znovu oženil a synkovi přivedl domů macechu.

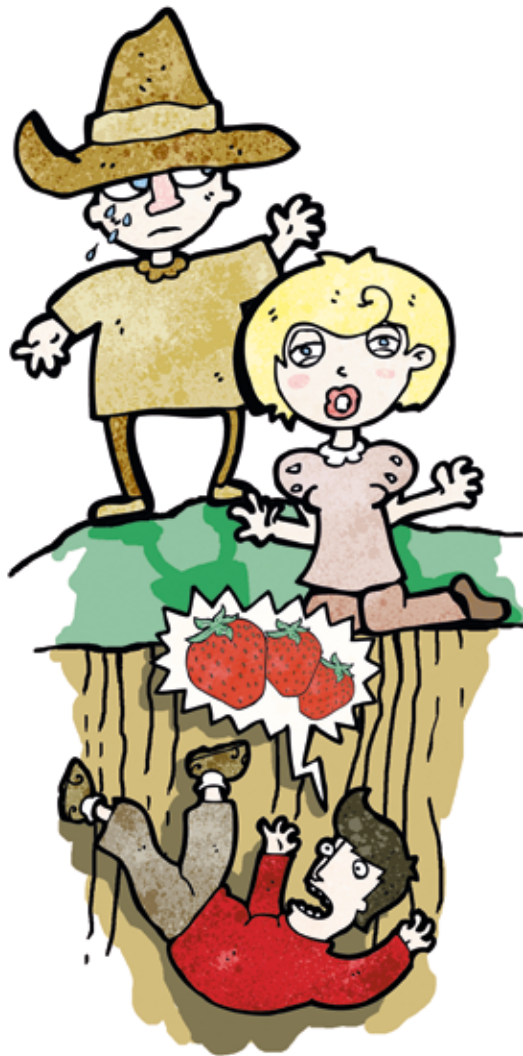
Ať chlapec dělal co dělal, nic nebylo maceše po chuti. Sedlák si toho všiml, ale selka byla pracovitá, hospodářství vzkvétalo, proto nic neříkal a nechal věcem volný průběh.

Když se jednoho dne vypravil do města na trh, vydala se macecha s Martinem do lesa na jahody. Cesta je zavedla až k hluboké propasti, na jejímž dně probleskovala hladina jezera. Sráz byl bohatě obsypán velikými jahodami. Selka dostala ďábel-ský nápad.

„Podívej se, Martine, na ty nádherné jahody. Neboj se a běž je natrhat. Tatínek bude mít radost,“ s úsměvem vyzvala chlapce. Martin vesele přikývl a naklonil se nad ústí propasti.

V tom okamžiku do něj macecha strčila a chlapec se s vyděšeným výkřikem zřítíl do hlubin. Selka se rozběhla k domovu, ale cestou se svého hrozného činu zděsila, vrátila se k propasti a dobrovolně skočila ze srázu.

Když se sedlák vrátil domů, divil se, že jej nikdo neví. Ptal se sousedů, a ti mu prozradili, že se jeho manželka se synem vydali na jahody. Sedlák je šel hledat, volal, ale nikdo mu neodpovídal. Strhla se bouřka a zoufalý otec postupoval stále hlouběji temným lesem až k propasti, které se všichni vesničané raději vyhýbali.



Vtom zaslechl zoufalý pláč. Podíval se do hlubin a ve větvích borovice zahlédl plačícího syna, jak se z posledních sil drží větví. Otec rychle doběhl do vesnice pro pomoc a spolu se sousedy synka zachránil.

Martin pak všem vyprávěl, co se stalo. Od těch dob se propasti říká Macocha, a když zuří bouřka, je z ní slyšet pláč kruté macechy.

DĚVČATA Z DĚVIČEK

Když ze zemských hlubin vystoupáte na Pavlovské vrchy, otevře se vám pohled nejen na vodní nádrž Nové Mlýny, ale také na zříceninu hradu Děvičky. Podle pověsti zde kdysi žil rytíř s manželkou a třemi dcerami. Dívky byly přísně vychovávané a zvyklé tvrdě pracovat. Praly, šily, vařily, uklízely, staraly se o zvířata. Nikdy jim to nevadilo, byly vždy veselé a rodiče poslouchaly.

Jednou však přijela na návštěvu hradní paní z Rosensteinu se svojí rozmazlenou dcerou. Ta když viděla, jak sestry z Děviček drhnou podlahu, vysmála se jim, že to přece není práce pro rytířské dcery.

Sestry se styděly, že jsou kamarádce k smíchu. Když jim za pár dní matka zadala další práci, postavily si sestry hlavu, že tohle dělat nebudou, protože to je pod jejich důstojnost. Matka se rozčílila. Než si stihla rozmyslet, co říká, své dcery proklela: „Ať jste raději kamené než neposlušné!“

Dívky se změnily v kamen a do dnešních dnů je můžete u zříceniny Děvičky spatřit. A jestliže se pozorně zaposloucháte, možná uslyšíte i jejich tichý pláč.

Je toho hodně, co vám Jihomoravský kraj nabízí. Vždyť jen samotné Brno, metropole kraje, je pověstmi opředená na každém kroku. Brněnského draka zná snad opravdu každý. A jestli jste skutečnými milovníky pověstí, doporučujeme návštěvu moravských vinných sklípků. Po několika vypitých sklenkách se pověsti krásně vypravují i poslouchají.

SÝR PŘIPRAVENÝ *s láskou a péčí*

Slunce se pomalu vynořilo za zříceninou hradu Holštejn a pozlatilo okolní kopce, porostlé dubinou a bučinou. Pohladilo louky a pastviny. A kolik je v té šťavnaté trávě lučních květů a bylin! K tomu si ještě připočtete, že se nacházíme v čistém prostředí Moravského krasu, kde se pod povrchem skrývají spleť bludiště stovek tajemných krápníkových jeskyň. Není divu, že sýry vyrobené v Šošůvce na rodinné farmě z mléka koz, které se tu od jara až do hlubokého podzimu pasou, jsou výjimečné, přímo čarovné.

OD SVÍTÁNÍ NA NOHOU

Eva a Jan Sedlákoví, jejichž kozí sýry se mohou pyšnit oceněními Regionální potravina Jihomoravského kraje, Moravský kras regionální produkt i Zlatá chuť a Zlaté plody jižní Moravy, jsou již v pilné práci. Po ránu je třeba podojit desítky bílých přátelských stvoření a pak je zahnat na pastvu. „Kozy dojíme dvakrát denně ve vlastní dojírně a mléko denně zpracováváme na sýry a tvaroh,“ popisuje Jan Sedlák, který se se svou manželkou této činnosti od roku 1990 věnuje. „Chtěli jsme navázat na dvousetletou tradici hospodaření našeho rodu na rodinné usedlosti a přitom finalizovat surovinu až do konce. S chovem malých přežvýkavců jsme měli zkušenosti, proto jsme se rozhodli pro kozy,“ vysvětluje.

Podojené kozy se spokojeně popásají na pastvinách, které přiléhají k farmě, a jejich klid jistí pastevec a dva urostlí dobromyslní hovawarti. Mezi nimi pobíhají malá kůzlátka, která se v prvních letošních měsících narodila. Ne nadarmo se říká „zvědavý jako koza“ hned se přiběhnou na návštěvu podívat k ohradě a pozorují ji krásnými tmavými očima. Stádo více než 150 dojných a kašmírských koz je v současnosti třetí největší v celé republice.



MODERNÍ VÝROBA S FANTAZIÍ

Eva Sedláková s pomocnicí se celé dopoledne činí ve výrobě. Dříve tu bok po boku pracovaly matka s dcerou, ta je ale na mateřské dovolené, a po ní se do rodinného podniku zase vrátí. „Naše sýry vyrábíme ze stoprocentního koziho mléka, které samozřejmě nejdříve pasterizujeme,“ ukazuje Jan Sedlák na nerezový tank, ve kterém probíhá při teplotě 72 °C šetrná pasterace. „Pak je mléko zchlazeno a jsou do něj přidány ušlechtilé kvasné kultury a syřidlo. Díky tomu je možné srazit hlavní bílkovinu mléka, kasein, společně s tukem a oddělit od syrovátky. Syřidlo se musí velmi opatrně dávkovat, jinak je sýr příliš drsný a hořký,“ upozorňuje farmář.

Ztuhlou hmotu pak ženy nakrájí sýrařskou harfou na malé kousky. Vznikne tzv. zrno, které se oddělí od syrovátky. Sýrová hmota putuje do forem, v nichž syrovátka odkapává. Tam podle toho, o jaký sýr se jedná, zraje několik dnů až týdnů.

Práce v mlékárně samozřejmě pokračuje i odpoledne. Ženy balí uzrálé sýry, připravují je k expedici do obchodů zdravé výživy, do restauračních zařízení, čas od času na potravinářské výstavy, trhy a podobně. Průběžně je třeba všechno řádně umýt. Všude ve výrobě se dodržuje maximální čistota. I tou jsou Sedlákovi vyhlášeni.

NABÍDKA STÁLE ROSTE

Sortiment je široký. „V průběhu těch více než dvaceti let jsme začali dělat kromě klasických kozích sýrů i speciality. V současné době vyrábíme sýr s bylinkami, s bazalkou, česnekem, ale i s ořechy, případně sýry v olivovém oleji. Dále vyrábíme brynzu, tvaroh, pasterované kozi mléko a syrovátku. Koření kupujeme od renomované zahraniční firmy, ale máme v plánu i řadu výrobků s kořením od úspěšné a prověřené české rodinné firmy.“

Oblíbený je Archivní sýr Sedlák, kozi sýr eidamského typu, zrající minimálně šest týdnů, plné mléčné chuti se smetanovou příchutí a podtónem koziho mléka. Je výborný k vínům i k přímé konzumaci. Dlužno připomenout, že právě brynza z této farmy získala ocenění Regionální potravina Jihomoravského kraje v roce 2010, vůbec v prvním roce, kdy se ocenění udělovalo.



Archivní kozi sýr o dva roky později a vloni přibyl ocenění za čerstvý čtyřchuťový smetanově tvarohový kozi sýr, který je bezesporu králem nabízeného sortimentu.

„Vyrábíme ho z plnotučného mléka podle vlastních upravených postupů s vysokou invencí při výrobě a s vyšším podílem ruční práce. Je balený v celém bochníku s originálním zdobením, se čtyřmi příchutěmi – bazalka, bylinky, česnek a gyros,“ upozorňuje na lahůdku farmář, ale víc neprozradí. Je to přece rodinné tajemství!

ZNOVUOBJEVENÝ HIT

Díky svým přednostem si výrobky z koziho mléka znovu našly cestu na náš stůl a rychle získaly na oblibě. „Jsou lehce stravitelné, netučné, s nízkou hladinou cholesterolu a vynikají nezměnitelnou chutí i vůní. Někomu kozina nevoní, ale ona v sýru musí být, je pro něj charakteristická. Nesmí ovšem převládat,“ zdůrazňuje Jan Sedlák.

Kozi produkty mohou bez problémů jíst ti, kteří jsou alergičtí na kravské mléko. Teď na jaře se v nich snoubí všechny tóny čerstvé a svěží pastviny.

Od roku 1990, kdy se rozhodli pokračovat ve šlépějích předků, se na farmě Sedlákových v Šošůvce mnohé změnilo. „Postupovali jsme krok po kroku. Zvolili jsme pomalejší, ale

osvědčený postup zvyšování výroby, až když byl zajištěn odbyt. Zpočátku bylo nejhorší sladění chovu koz s rekonstrukcí stáje a současně budování faremní mlékárny.“

TĚŽKÁ PRÁCE KORUNOVANÁ ÚSPĚCHEM

Farma se rozšiřuje a daří se jí. Před deseti lety byla provedena zásadní rekonstrukce a rozšíření mlékárenské výroby, a tím získala tato faremní mlékárna mezinárodní označení CZ 5959 ES, takže má ty nejvyšší parametry. Ročně tu vyrobí, zabalí a vyexpedují několik tun kozích dobrot.

Jak moc práce na usedlosti, jejíž původ sahá až do 17. století, Sedlákovci mají, si uvědomíte, když se dozvíte, že polnosti, které obhospodářují, se rozšířily na cca 40 ha. Z této plochy tvoří louky a pastviny zhruba polovinu. „Na orné půdě pěstujeme pro kozy ječmen, oves, tritikále a vojtěškotrávu pro výrobu senáže. Krmná dávka se doplňuje vlastním senem.“

O pole, pastviny, kozy a čistotu chlévů se stará Jan Sedlák se synem. V prvních měsících roku mají napilno, protože asistují při rození kůzlat a při jejich odstavování, pracují na polích, pak zas vypukne senoseč. Výhodou určitě je, že otec je zkušený veterinář. „Manželka má střední ekonomickou školu, což se do faremního počítání hodí,“ usmívá se.

Není divu, že na farmu míří řada návštěv a exkurzí. Sedlákovci například spolupracují s Mendelovou zemědělskou a lesnickou univerzitou. Na farmu se tak pravidelně jezdí dívat studenti z celého světa. Do mlékárny je samozřejmě nepustí, ale stejně je na co se dívat a o čem si povídat.

A plány? „Jsou velmi jednoduché. Vybudovat fungující rodinnou farmu se zabezpečeným odbytem a přežití! Až nastane čas, počítáme s předáním farmy dětem,“ uzavírá Jan Sedlák naše povídání o tom, že s láskou a péčí toho lze hodně dosáhnout. –koř-

UTKANÉ SKVOSTY

Hany Buchtelové

NEJSOU NA JEDNO BRDO!

Horňácko, krajina Bílých Karpat na moravsko-slovenském pomezí, byl kraj velmi chudobný, ale krásný a se spoustou lidových tradic. Překrásné jsou horňácké kroje, které se tkaly většinou přes zimu. Dnes už tu stavy až na pár výjimek neklapou. Jednou z výjimek je stav Hany Buchtelové z Malé Vrbky, která za svůj um právem získala od Ministerstva kultury titul Nositel tradice lidových řemesel.



SLOUŽÍ VĚRNĚ DVĚ STOLETÍ

Stav, na kterém díky zručným rukám Hany Buchtelové vznikají ubrusy, dečky, prostírky, polštáře, krojové součásti, kabelky, kravaty, bylinkové pytlíčky a závěsy na láhve košťovky, pleskačky či na malé skleničky, štamprle, má také naprosto unikátní historii. „Koupil ho můj pradědeček Tomáš Okénka, když se po první světové válce vrátil z Ameriky. A to už prý byl dobře sto let starý,“ vypráví tkadlena v domě svých předků v Malé Vrbce, jedné z devíti obcí Horňácka.

Kdyby tak stav uměl vyprávět, komu všemu od 19. století sloužil, jaká díla na něm byla vytvořena! Dříve v horňáckých chalupách sedávali za stavem muži, snažili se přes zimu přivydělat nějaký ten peníz. Ženy vyšivaly a spřádaly konopí na nitě.

Syn Tomáše Okénky, Jan, byl otcem Hany maminky. Naučil se už jako dítě tkát a této tvorbě se věnoval po celý život. „Já jsem u dědy při jeho tkaní již ve třech letech sedávala, pozorovala, jak co dělá. V patnácti, když jsem dostatečně vyrostla a dosáhla jsem nohama na šlapadlo, jsem mohla konečně něco utkat. To jsem byla pyšná!“ usmívá se sympatická černovlasá žena.

NÁVRAT KE KOŘENŮM

Nejdříve se však tehdejší dívka Hana, nyní uznávaná a obdivovaná tkadlena, vydala úplně jiným směrem. Vystudovala zahradní architekturu, dokonce má titul Ing. K rodinné tradici se vrátila, když byly její tři děti malé a v širokém okolí pro její specializaci nebyla práce. A už u tkaní zůstala. „Oprášila jsem starý stav a začala vyrábět, čínovat.“

„Stav má čtyři brda,“ ukazuje paní Hana na vodorovné pohyblivé části důmyslného stroje. „Každé brdo je připevněné k jednomu šlapadlu. Skládá se z nitěnek, na kterých je očko. Každým očkem vede jedna osnovná nit. Nítě jsou jak v brdech, tak v očkách seřazené



určitým způsobem. Když sešlápnu dole šlapadlo, brdo, které je k němu připevněné, se posune níž. Jak šlapu, otevírám osnovu, a mohu proházovat nitě, které jsou namotané na cívku v dřevěném člunku.“ Člunek se nazývá podlouhlý kus dřeva, na obou koncích zašpičatělý. „Prohodím a pak si vyměním nitě. Prohodím a zas si vyměním nitě. Použít mohu jeden člunek nebo několik s různými barvami nití,“ popisuje tkadlena a na stavu přibývá kousek po kousku nová tkanina.

RUCE SI SAMY VZPOMENOU

Rozhodně to není jednoduchá práce, vyžaduje čas a trpělivost. Pokokování dědovi pod ruce ji hodně naučilo. „Spoustu věcí jsem jako jen vnímala a potom si na něco z toho vzpomenu. Třeba jsem postupně přišla i na různé postupy, o kterých mi děda neřekl, a měla jsem přitom pocit, že je znám,“ prozrazuje tkadlena.

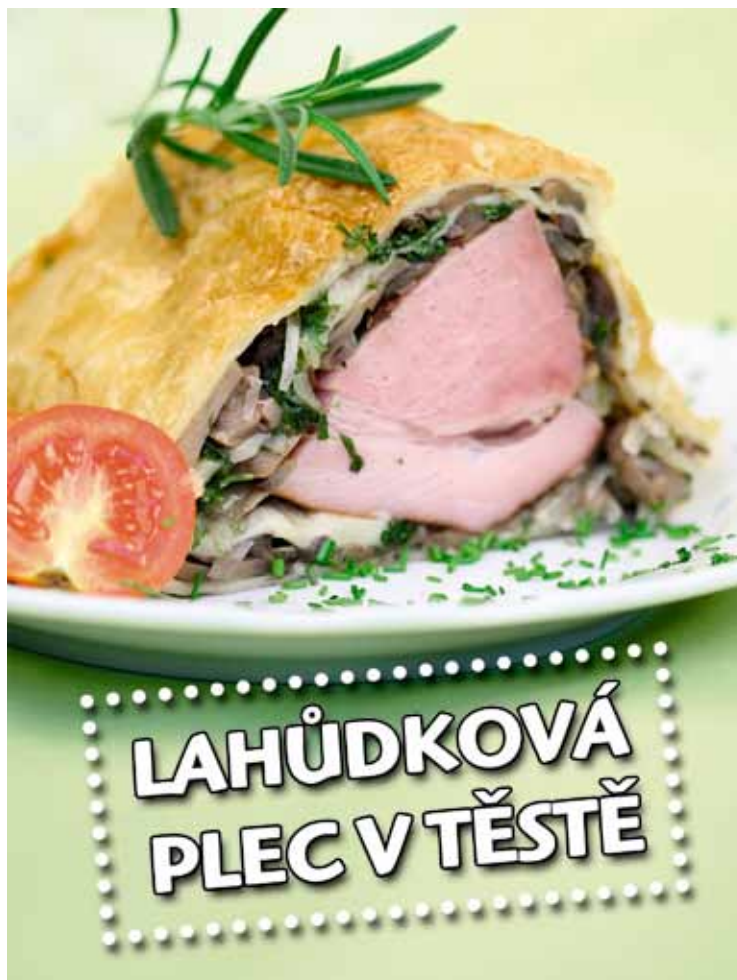
Způsobů tkaní je samozřejmě celá řada. Takzvaná „našlapadla“ se dělají tím, že tkadlena šlape nohama, deskové vzory se dělají pomocí desky, která se vkládá do nabrané osnovy. „Nejsložitější jsou hrázové vzory, při nichž se osnovní nit nabírá jedna po druhé. Jaké používám materiály? Konopí zřídka, je drahé, většinou volím len a bavlnu. A barvy naše, horňácké – bílou, červenou a černou, modrou, žlutooranžovou, všechno přírodní odstíny.“

S Hanou Buchtelovou a jejím dílem, do kterého zasvěcuje i své dvě dcery (a které ovládá i syn, šermíř), se můžete setkat na řadě jarmarků, na historických akcích, ve skanzenech. Tam vám také na malém stavu ukáže, jaký je za takovým obrovským kus práce. -koř-

RECEPTY

našich zákazníků

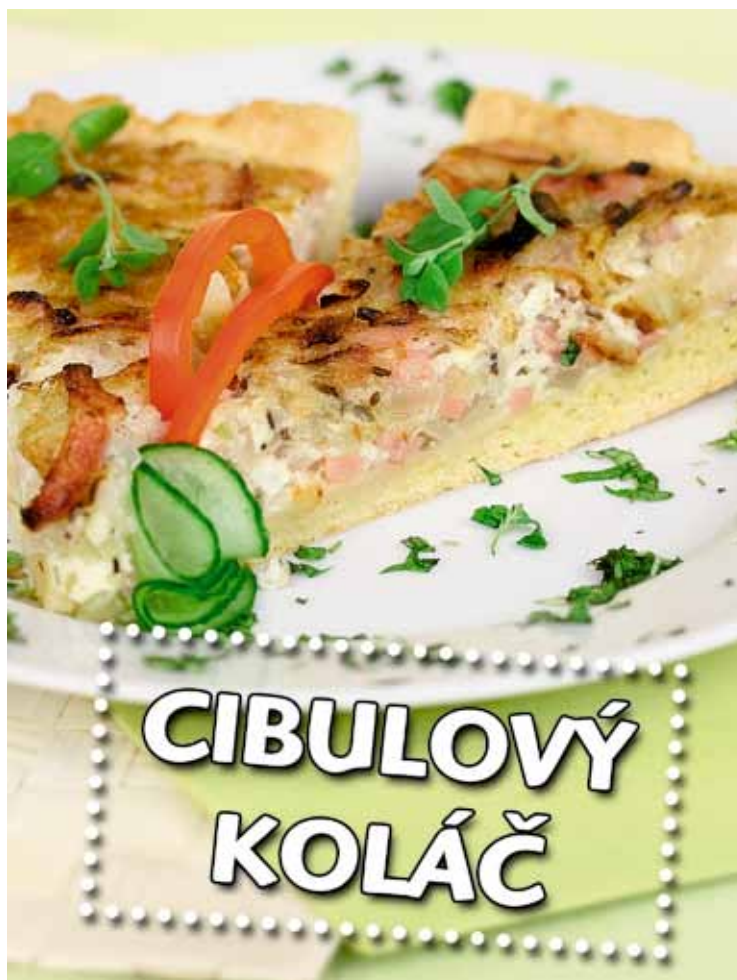
Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



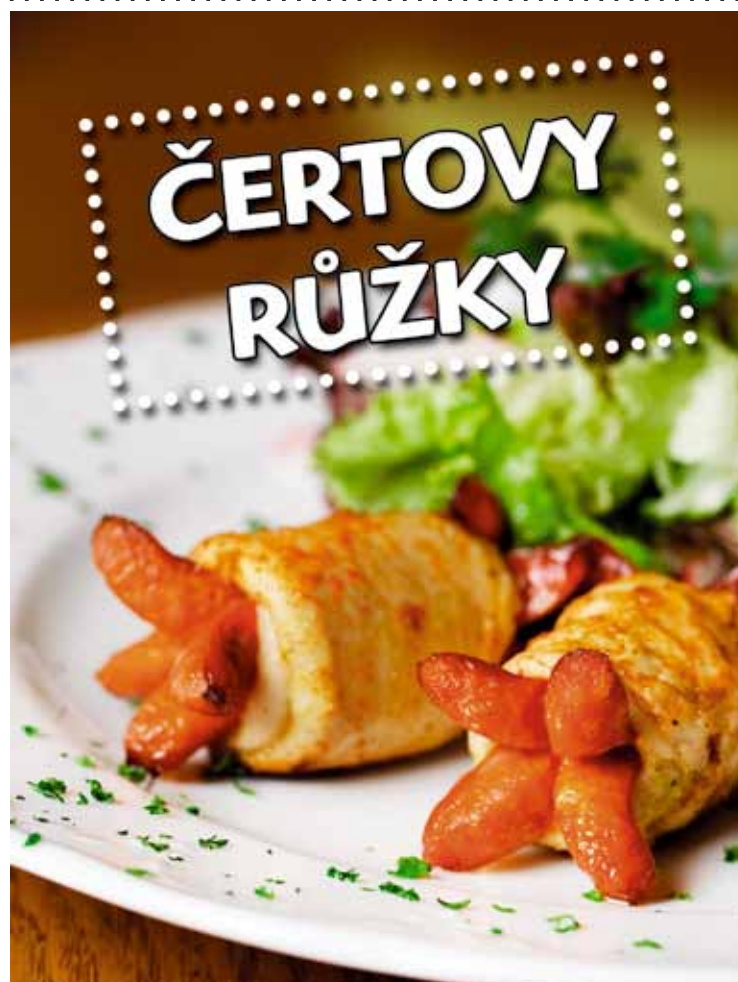
**LAHŮDKOVÁ
PLEC V TĚSTĚ**



**VALAŠSKÝ
ŠPÍZ**



**CIBULOVÝ
KOLÁČ**



**ČERTOVI
RŮŽKY**

RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

VALAŠSKÝ ŠPÍZ

Suroviny pro 4 osoby:

- 200g Valašské klobásky • 200g Valašského špeku
- 400g vepřová kýta • 200g paprika • 400g žampiony
- cibule • olej • česnek • grilovací koření • sůl

Příprava:

Z vepřové kýty nakrájíme plátky, které naklepeme a rozkrájíme na menší dílky, které pak střídavě napichujeme na špíz s plátky Valašské klobásky, Valašského špeku, cibule, papriky a kousky žampionů. Z oleje, rozmačkaného česneku, grilovacího koření a soli připravíme marinádu, kterou celý špíz potřeme a vložíme do rozpálené trouby na 200°C na 10 minut nebo v létě na gril. Podáváme s čerstvou bagetou nebo jiným pečivem.



LAHŮDKOVÁ UZENÁ PLEC V TĚSTÍČKU

Suroviny pro 4 osoby:

- 1 kg Lahůdkové uzené plece • 2 vejce
- 1 balíček listového těsta • 200 g žampionů
- 100 g eidamu • 1 kapie • 2 cibule
- 2 lžíce másla • Sůl, drcený kmín, petrželka

Příprava:

Uzenou plec jemně povaříme. Mezitím na pánvi rozejdeme máslo a lehce osmahneme cibuli, žampiony, osolíme, pokmínujeme. Z listového těsta vyválíme obdélník, potřeme jej připravenou smaženou směsí, přidáme na kolečka nakrájenou papriku, posypeme nastrohaným sýrem a petrželkou. Na to na závěr přidáme uvařenou plec, kterou jsme rozkrojili na dvě poloviny. Listové těsto nahoře uzavřeme tak, aby pevně přilnulo k masu. Potřeme rozšlehaným vejcem a vložíme do rozehtáté trouby. Pečeme prudce, až je těsto červené. Podáváme se zeleninovým salátem.



ČERTOVY RŮŽKY

Suroviny pro 4 osoby:

- 400g Ďábelské grilovací párečky
- 400g kuřecí prsa • 100g olej • sůl
- mletý pepř • vegeta • worcesterová omáčka
- česnek • pimento sauce

Příprava:

Z kuřecích prsou nakrájíme plátky, okořeníme solí, pepřem a vegetou. Každý z nich rozkrájíme na dlouhé pruhy. Do nich pak zabalíme párečky na obou koncích nakrojené jako špekáčky tak, aby konce páreček trčely ven. Připravené závitky potřeme pikantní marinádou z oleje, soli, rozmačkaného česneku, worcesteru a pimenta. Vložíme do rozpálené trouby na 200°C asi na 6 - 8 minut nebo v létě na gril. Ideální přílohou je zejména čerstvá bageta.



CIBULOVÝ KOLÁČ

Suroviny pro 4 osoby:

Náplň:

- 300 g Lázeňské šunky zauzené • 400 g cibule
- 5 lžic šlehačky • 2 vejce • Máslo • Sůl, koření

Těsto:

- 200 g hladké mouky • 100 g másla • 1 vejce • Sůl
- Koření dle chuti • 1 lžička prášku do pečiva
- 3 lžíce mléka nebo vody

Příprava:

Veškeré ingredience na přípravu těsta smícháme, řádně propracujeme a na 30 minut dáme do chladu. Ve volném čase si nakrájíme cibuli na tenké plátky a šunku na kostičky. Na pánvi podusíme cibuli společně se šunkou až zesklovatí. Do vymazané formy rozprostřeme těsto a nezapomeneme vytvarovat vysoké okraje (alespoň 1,5 cm). Částečně vychladlou směs cibule a šunky smícháme s ušlehanou smetanou, vejci, a kořením. Tuto směs přidáme na připravené těsto. Pečeme dorůžova zhruba 30 - 40 minut ve středně vyhřáté troubě.



NA SLOVÍČKO U TŘÍ BYLINEK

Na návštěvu nás tentokrát pozvaly tři léčivky. Nakonec tedy byly čtyři, ale to nevadí. Vždyť i legendární tři mušketýři byli vlastně čtyři. Z přátelského posezení se ve finále vyklubal spor.

Trojský princ Paris měl rozsoudit, která ze tří hašteřivých bohyň je nejkrásnější. A vypukla kvůli tomu trojská válka. My jsme měli rozhodnout, která ze tří léčivek je nejúčinnější. Doufáme však, že kvůli tomu žádná válka nevy-pukne.

Tak se představte, tymiáne, jitroceli a třapatko!

TYMIÁN OBECNÝ

Mě zná každá kuchářka. Jsem součástí sušených bylinkových směsí, třeba provensálského koření. Skvěle chutnám i samostatně. Mám silné aroma a jemně nasládlou chuť. Výrazně podtrhuji chuť grilovaného nebo pečeného masa. Můžete mě přidat do bylinkového másla, do zálievek, dresinků, majonéz. Celé moje větvičky se používají na aromatizaci olejů a octů.

Ovšem jsem ceněný také pro své léčivé účinky. Zlepšuji trávení, působím proti nadýmání, mírním kašel. Mou předností jsou také dezinfekční účinky pro plíce a trávicí ústrojí. Pomohu vám při nachlazení, bolesti v krku, bronchitidě, astmatu a infekcích v ústech. Víím si rady se záněty močových cest. Navíc stimuluji tvorbu červených krvinek, a tím přispívám ke zvýšení odolnosti organismu.

Jestli chcete, můžete si ze mě vyrobit skvělý sirup proti kašli.

DOMÁCÍ TYMIÁNOVÝ SIRUP

| 100 g sušeného tymiánu (čerstvého vám stačí méně) | hrnek vody | hrnek cukru (bílý, třtinový, popř. můžete použít med)

Vodu s cukrem vařte tak dlouho, dokud se cukr zcela nerozpustí. Pak vypněte, nasypete tymián a nejlépe přes noc nechte vylouhovat. Poté přecedte přes jemné plátno. Užívejte lžičku sirupu několikrát denně.

Nemáte-li možnost vyrobit si tymiánový sirup doma, nezoufejte. V nabídce COOP Naše zdraví naleznete Tymiánový sirup, který neobsahuje alkohol, umělá sladidla, barviva a syntetická aroma a je vhodný pro děti už od 1 roku.

JITROCEL KOPINATÝ

Já se sice v kuchyni moc neohřeji, ale každé malé dítě ví, že chce-li zastavit krvácení, má si na ránu přiložit jeden můj list. Věděli to už antičtí lékaři, středověcí vojáci i babky kořenářky a porodní báby. Zastavím krvácení a pomůžu lepšímu hojení rány. Kromě toho působím protizánětlivě při kašli, odvar z mých listů pomáhá při problémech s dýchacími cestami a rozpouští hleny. Poradím si i s trávicími obtížemi. Kuřáci pijí čaj z mých listů jako podpůrný prostředek při odvykací kúře.

Při vši své vrozené skromnosti musím říct, že jsem prostě všestranným a účinným pomocníkem.

Z hygienických důvodů by asi nebylo vhodné někde na sídlišti na trávníku trhat moje listy a připravovat z nich čaj nebo sirup. Mám však jednoduché řešení.

COOP Naše zdraví nabízí Jitrocelový sirup, který je vhodný pro děti už od 1 roku.



doplňky
stravy

TŘAPATKA NACHOVÁ

Pánové tymián a jitrocel už toho o sobě řekli dost. Teď je čas na trochu ženského šarmu. Možná mě mnozí z vás znají spíše pod latinským jménem Echinacea purpurea. Kromě toho, že jsem opravdu krásná květina, jsem také velice užitečná.

Specializuji se na imunitní systém. Tím, že aktivuji bílé krvinky, zvyšuji obranyschopnost organismu, a proto jsem často nazývána přírodním antibiotikem. Pomáhám při zánětech horních cest dýchacích, při chřipce, angíně i dalších zánětlivých onemocněních.

Protože se nehodí, aby se dáma ve společnosti pohybovala sama, doprovází mě často můj přítel rakytník.

Je opravdu úžasný! Podporuje mě při léčbě zánětů horních cest dýchacích. Užívat jej můžete na odhlenění i při potížích s játry, klouby a při problémech se žaludečními a dvanácterníkovými vředy. Je bohatou zásobárnou vitamínů C, D, E a vitamínů skupiny B. Společně tvoříme silný tým, který si poradí s příznaky chřipky, angíny i nachlazení a posílí váš imunitní systém.

Určitě budu mluvit i za přítele rakytníka, když vaší pozornosti doporučím Echinacea sirup s rakytníkem z nabídky COOP Naše zdraví.

Dokážete rozhodnout, která z léčivek je nejúčinnější? My ne. Ale sirupy z nabídky COOP Naše zdraví rozhodně vyzkoušíme.



**PRAVÉ
ČESKÉ
LÉTO**



*Ochutnejte NOVÉ
osvěžující Mrože!*



www.primazmrzlina.cz

MAKE-UP NENÍ STRAŠÁK

Při našem prvním setkání jsme si povídaly
o typech pleti, ale hlavně o základní
každodenní péči o pleť.



KDYŽ DOVOLÍTE, LEHKÉ SHRNUTÍ PÉČE:

VEČER: Čištění, 1x týdně pleťová maska nebo peeling pleti, tonikum, oční krém, noční sérum, krém.

RÁNO: Čištění, tonikum, oční krém, denní sérum, krém, make-up, pudr. Připadá vám to složité? Věřte, jsou to 3 minuty ráno a 3 minuty večer. Odměnou vám bude krásná, čistá pleť bez vrásek. A teď už můžeme začít nanášet make-up neboli podkladovou bázi.

MAKE-UPU SE BÁT NEMUSÍTE

Make-up, sporné téma pro mnoho žen. Už vám někdo tvrdil, jak make-up škodí pleti? Píšeme rok 2014! Fámy o negativním vlivu make-upu v dnešní době už dávno neplatí. Naopak, spousta make-upů má hydratační vlastnosti a pleť vyživují. Tekuté make-upy jsou ideální na zimu. S pudrem naopak šetřete. Pokud ho používáte samostatně, zvažte alespoň na zimu změnu a použijte pod něj lehkou vrstvu make-upu.

Make-up by opět měl být nedílnou součástí denní péče. Je to váš ochran-

ný štít před nepříjemným chladem, UV zářením, větrem a mrazem, udržuje nečistoty obsažené v ovzduší na povrchu pleti. Dnešní make-upy jsou velmi kvalitní a pleti rozhodně prospívají. Jen musíte vybrat ten správný nejenom složením, ale hlavně barevností.

JAK SPRÁVNĚ MAKE-UP VYBÍRAT

Make-up by měl být vždy nanášen po použití hydratačního přípravku. Máte-li na pleti nějaké vady, naneste nejříve korektor. Účelem není mít na pleti vrstvu nějakého přípravku, ale hlavně sjednotit barevný tón pleti. Správný odstín může učinit pokožku hladkou a bez kazu. Vybírejte vždy u přírodního denního světla. Vždy zkoušejte make-up na obličej, protože zápěstí nebo ruce nemají nikdy stejný odstín jako tvář. Make-up naneste na hranici obličeje a krku. Vhodný odstín by měl na tváři doslova zmizet a neměly byste ho vidět, měl by ladit spíše s barevným tónem krku než tváře. Pleť se během ročního období mění, je proto potřeba myslet i na tón make-upu, tzn. v létě odstín tmavší, v zimě světlejší.

Vyvarujte se výběru tmavšího make-upu s cílem být v obličejí opálnější, tmavší odstín udělá vaši tvář starší a rozdíl mezi barvou krku a obličeje vypadá velmi nehezky.

JAK SPRÁVNĚ MAKE-UP NANÁŠET

Make-up nanášejte od středu obličeje směrem do stran, a to kosmetickou houbičkou, štětcem na make-up nebo

poklepáváním konečky prstů. Efekt je přirozenější než při roztrhání.

Nikdy nedávejte jednu velkou vrstvu make-upu, zvýrazní se tak vrásky a pleť jakoby ztěžkne. Naneste vždy jednu lehkou vrstvu, a pokud není krytí dokonalé, naneste druhou. Make-up můžete přepudrovat, při aplikaci opět pudr spíše do pleti vtlačujte. Lehké zafixování pudrem je poslední krok v péči o pleť. Make-up nepatří do dekorativní kosmetiky, ale právě ke každodenní péči.

Pro ženy, které nechtějí z jakéhokoliv důvodu používat make-up, jsou v nabídce tónovací krémy s ochranným faktorem, které také chrání pleť před vnějšími vlivy. Velice lehce se nanášejí, ale mají většinou nižší stupeň barevného krytí.

Veškeré make-upy a tónovací krémy je nejlépe vyzkoušet na kosmetickém poradenství a naučit se správnému nanášení.

Máme tedy vybraný správný odstín make-upu, zapudrovaly jsme. Máte krásnou hebkou pleť bez jakéhokoliv chybičky?

Můžeme začít líčit.

Olga Vovsíková

BRAMBOROVÉ PLÁCÁNÍ

Je libo zlatavý voňavý křupavý bramborák, nebo dáte přednost nadýchaným jemným bramborovým plackám? Dobroty za pár korun nezklamou žádného strávníka a dají se s nimi vykouzlit hotové divy. Nabízí totiž nepřeberné množství variant přípravy i servírování!

Bramborák je typickým pokrmem středoevropské a východoevropské kuchyně. Tradičně se připravuje z jemně nastrouhaných syrových brambor, mouky, vajec, česneku, soli, pepře a majoránky. Alternativy receptu pak do těsta přidávají kvasnice, mléko, cibuli, i pestrobarevné druhy koření. Do brambor je možné přidat nastrouhanou zeleninu (nejčastěji cuketu, mrkev či celer), ale také uzeninu nebo sýr. Namísto mouky je možné do těsta vmíchat strouhanku, těsto pak bude křupavější.

Bramborák se buď smaží na tuku, nebo peče na suchém tálu. Pohodlnější hospodyňky ovšem těsto na bramboráky rády pečou na vymazaném plechu. Hotový výsledek pak připomíná bramborovou buchtu.

Bramborákové variace se podávají jako hlavní chod, ale také jako příloha, nebo dokonce dezert. Nejoblíbenější recepty servírují bramborák se zelím, uzeným masem či masovou směsí. Bramboráková směs může sloužit také namísto trojobalu pro vepřové, uzené či kuřecí maso. Mezi přílohami se stále častěji objevují tzv. rōsti, tedy švýcarské vyšší bramboráčky o velikosti vdlouku.



ODLEHČENÝ I NA SLADKO

Trendy velící odlehčovat kuchyni dávají možnost vytvořit takové dobroty, jakou je např. křupavý minibramborák, připomínající keks, s bylinkovou pomazánkou a uzeným lososem. V Německu, Polsku, ale také na Valašsku je možné ochutnat bramborák na sladko. Je připravený bez česneku a koření, bohatě sypaný cukrem, pomazaný zavařeninou (nejlépe jablečnou) nebo zalitý kysanou smetanou. Za ochutnání stojí i bramboráky plněné bylinkovým tvarohem.

PLACKA, SESTRA BRAMBORÁKU

Stejně je to s bramborovými plackami – ty mohou být buď tenké jako palačinka, nebo hutné i nadýchané jako bavorské vdolečky. Základ je obdobný – nejmenno nastrouhané vařené brambory, mouka a sůl. Lokše čili bramborové placky se tradičně pekly na suchém tále a ještě horké se masily sádlem. Podávaly se na slano s kysanou

smetanou, škvarky i zelím, ale také jako sladké jídlo s mákem, povídky či zavařeninou. Bramborové placky však nemusí být nutně hlavním chodem. Poslouží také jako vynikající příloha k pečenému i grilovanému masu a zelenině. Slané mlsání k pivu pak představují bramborové placky ovoněné provensálským kořením a vylepšené strouhaným sýrem i kvalitní uzeninou přidanými do těsta.

Víte, kolik jmen má bramborová placka s česnekem? Bramborák, vošouch, cmunda, sejkora, strouhanec, toč, placek, báč, stryk a mnohé další a další.

STRYKY

| 6 syrových brambor | 2 vejce | hladká mouka | špetka soli | čerstvé švestky | cukr krystal

Brambory oloupeme, umyjeme a nastrouháme na hrubo. Slijeme z nich zbylou vodu, přidáme do nich vejce, sůl a postupně přispáváme hladkou mouku, abychom vypracovali polotuhé těsto. Těsto přelijeme do pekáčku vymazaného sádlem, rozprostřeme na něj vypeckované švestky, zasypeme cukrem a pečeme do zlatova.



BRAMBORÁKOVÝ BRUNCH

| 500 g moučných brambor | 1 vejce | 4 lžíce hladké mouky | 2 stroužky česneku | sůl | pepř | majoránka | sádlo nebo olej na smažení

Brambory oloupeme, umyjeme, osušíme a nastrouháme na jemno. Přidáme vejce, mouku, lisovaný česnek, sůl, pepř a majoránku a vypracujeme těsto. Smažíme v lívanečnicku do zlatova. Podáváme se šunkou nebo vypráženou slaninou a s volským okem a dozdobíme pažitkou. Jako přílohu doporučujeme zeleninový salát.



BRAMBOROVÉ PLACKY SE ŠKVARKY

| 750 g moučných brambor | 200 g polohrubé mouky | 1 vejce | 250 g škvarků | sůl | pepř | mletý kmín | česnek | 1 lžička kypřicího prášku | hladká mouka na posypání válu | sádlo

Brambory očistíme, uvaříme ve slupce do měkka a po vychladnutí je nastrouháme na jemno. Přidáme vejce, koření, lisovaný česnek a mouku smíchanou s kypřicím práškem. Poté zapracujeme pokrájené škvarky a vypracujeme vláčné těsto. Z něj vyválíme půlcentimetrový plát, ze kterého vykrajujeme kolečka. Můžeme je smažit na sádle či péct v troubě do zlatova. Ještě horké je potíráme sádlem. -ld-



INZERCE

Vaše slaná radost!
www.vestzlin.cz

Vestíkovi

Sledujte nás na
www.vestikovi.cz



*Nakupovat mě baví
a občas si v jídle
zahřeším, říká zpěvačka*

PETRA JANŮ

Do příjemné atmosféry společenského plesu v hotelu Clarion Congress Hotel Prague vplula kolem jednadvacáté hodiny hvězda slavnostního večera, zpěvačka a držitelka Zlatého slavíka Petra Janů. A začala svými oblíbenými hity. Během chvíle se taneční parket zaplnil dámami v dlouhých večerních róbách a pány v oblecích.

Petra zpívala jeden hit za druhým, prostě paráda. Zářila dobrou náladou a optimismem. Kdo by čekal populární zpěvačku s hvězdnými manýry, ten se šeredně mýlil. Těsně před vystoupením, když jsme si povídaly v šatně, požádala organizátory o minerálku bez bublinek a pivo. Náš rozhovor se stočil ke spoustě témat. Dostaly jsme se k nákupům, vaření, odpočinku, a samozřejmě ke koncertům a nejbližším plánům.

Petro, jsme na plesu COOP Centrum družstva. Kde vy nakupujete?

U nás v Dejvicích, kde bydlím, zas až takový výběr není, takže nakupuji v tradičních velkých řetězcích. Záleží na tom, co právě potřebuji, ale vzhledem k času to беру velkým kalupem. Právě dnes jsem byla nakoupit a měla jsem plný košík.

Prozradte, co v něm bylo?

Kuřecí a krutí šunka a dietní vepřová, to je takový můj malý hříšek. Občas



si v jídle zahřeším. Pak jsem koupila papriky, rajčata, okurku, cuketu, zázvor do čaje, česnek, jarní cibulku, polníček, hroznové víno, jablka, jahody a zelené hrušky. Mrkvový a zelný salát, dvě porce čerstvé tresky a tuňáka. Nakupovat mě celkem baví, když mám ale na to čas.

Co jíte?

Snažím se, aby strava byla pestrá a abych jedla málo cukrů a živočišných tuků.

Takže na zákusek do cukrárny si neza-jdete?

Jediný cukr, který si dopřávám, je z medu a z ovoce.

Držíte diety a omezujete se v jídle?

Od třiceti jsem se pořádně nenajedla, mám genetické dispozice tloustnout i při prohlížení kuchařky s obrázky. Chutná mi skoro všechno, nesmím skoro nic. Takže jím málo a hýbu se. Bez toho to bohužel nejde.

Kdy chodíte spát? A v kolik večeříte?

Snažím se, pokud to jde, chodit do postele před půlnocí a spát alespoň sedm hodin. Večeřím tak v půl sedmé.

A jak je to s vámi a nákupy oblečení?

Na to musím mít nejen čas, ale i náladu. Vždycky se těším, všechno si musím vyzkoušet, osahat, a hlavně musí být venku teplo. Nesnáším nakupování v zimě, když jsem obalená jako cibule a všechno ze sebe musím svlékat a zase oblékat. To mě nebaví, to je k ničemu.

Nakupujete cíleně, co právě potřebujete, nebo koupíte, co se vám zrovna líbí?

Vyrazím cíleně, ale většinou koupím něco jiného, protože vždycky mám jasnou představu, jak má to oblečení, které chci, vypadat. Reálně ale uvažuji o tom, že oslovím nějakého poradce,



který mi přinese věci domů, kde si je v klidu vyzkouším, abych nemusela létat po obchodech. Vždycky na jaře vyrazím za parádou odhodlaná, že budu mít skříň plnou barevných hadříků a doplňků, ale vrátím se s černou, modrou nebo bílou. Z té přemíry barev jsem tak zmatená, že zůstávám u klasiky. Tahle barevná doba asi není pro mě, miluji jednoduché věci. Ale když vejdu do obchodu, vidím jen samé volánky, mašličky, nabírání, prostě nic pro mě.

Na čem ulítáváte?

Botičky, kapslové kafe, miluju krimiseriály a pasións.

Co vás v nejbližší době čeká, jaké máte pracovní plány?

Dostala jsem nabídku do muzikálu Mamma mia, ale musela jsem ji odmítnout, protože podzim a konec roku mám úplně plný. Kromě koncertů jedu na podzim turné s Věrou Špinarovou, na které se moc těším, a v závěru roku chystám vánoční koncerty. Je toho až nad hlavu a na muzikál není čas.

Koncert dvou zpěvaček s tak úžasnými hlasy. Kdo vás dal s Věrou Špinarovou dohromady?

Loni jsem jezdila s Evičkou Pilarovou a bylo to bezvadné. S Věrou toho máme zase hodně společného. Když jsem si letos říkala co dál, přišla producentka turné s nápadem na Věru, a mně se to zalíbilo. Už se moc těším.

Blíží se léto. Jak budete relaxovat?

V červnu jedu do Řecka, to už je taková tradice. Pak budu na chalupě, odkud budu dojíždět „za prací“, a me-

zitím budu připravovat zmíněné turné s Věrou Špinarovou.

Co děláte, když zrovna není ideální počasí pro procházky?

Cvičím pilates, který mám doma na DVD. Když chci změnu, tak mám doma ještě eliptical. To je taková šlapací mašina, která simuluje jízdu na běžkách.

Chodíte do posilovny?

Když jsem v Praze, tak chodím do posilovny dvakrát týdně. Tam mi trenér mučí hlavně horní polovinu těla, protože to je pro mě nejprotivnější a já bych se k tomu nedokopala.

Vypadá to, že jsem vás zastihla v příjemné pohodě.

Jsem spokojená. Kdyby to ještě nějaký rok vydrželo, jak to je, tak by to bylo dobré.

Co byste si v životě ještě chtěla splnit?

Všechna pubertální přání se mi splnila, takže teď si jen vychutnávám.

-ol-



INZERCE

**SLEVA
1 000 Kč
NA DOVOLENOU
DO 30.4. 2014**
Podmínky uplatnění slevy na www.sikland.cz/coop

ŠIKLŮV MLÝN

Zvole nad Pernštejnem

RODINNÁ DOVOLENÁ



v největším přírodním zábavním areálu v České republice

Zvířecí show

Čtyřkolky

Aquapark

★ široká nabídka ubytování

★ atrakce a celodenní program pro děti i dospělé

★ aquapark, rybářská zóna, sportovní hřiště, offroad zóna



Info a rezervace:

e-mail: pobyty@western.cz

tel./fax: +420 566 567 400

NONSTOP

ČERVENEC - SRPEN

mobil: +420 602 750 130

Zvole nad Pernštejnem

Kraj Vysočina

www.sikland.cz

POŤME SE!

Prohřeje tělo, zklidní mysl a posílí imunitu. Saunování se stává hitem napříč všemi ročními obdobími. V jarním čase poslouží jako ideální startovací kabel pro zimou zničenou imunitu. Poradíme vám, který potní rituál se pro vás nejlépe hodí i jak z tohoto odpočinku vyzískat maximum.

NENÍ SAUNA JAKO SAUNA

Nejčastějším druhem sauny je finská sauna. Tady dochází k prohřívání organismu ve vysokých teplotách (nad 85 °C) s minimální vlhkostí vzduchu (okolo 10 %). V tradiční finské sauně vytváří návštěvníci na krátko páru tím, že horké kameny polévají vodou. To ovšem není v české kotlině příliš obvyklé. Vlivem vysokých teplot ve finské sauně dochází k intenzivnímu pocení, díky němuž se pokožka zbavuje nečistot z pórů a je povzbuzována látková výměna.

Parní sauna je teplá mlhová lázeň s teplotou okolo 45 °C a s vysokou vlhkostí vzduchu (blíží se 100 %). Parní sauna je nejen ideálním pomocníkem při léčbě dýchacích cest, ale využívá se také k urychlení metabolismu, zmírňuje bolest svalů a kloubů a zlepšuje celkový vzhled pokožky. Dochází zde totiž k uvolňování pórů pokožky, a tím k vyplavování nečistot a přebytečného mazu z povrchu těla. Často je kombinována s aroma saunou – použije se bylinná či ovocná vůně, která zintenzivňuje prožitek z této relaxace.

Je také možné navštívit solnou saunu – tedy jakousi kombinaci sauny a solné jeskyně, jejíž vliv je pozitivní především na dýchací ústrojí.

Kombinaci finské a parní sauny představuje biosauna. Teplota vzduchu je zde okolo 60–70 °C, ale vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 30–60 %.



Infrakabina využívá kombinaci sálavého tepla maximálně do 60 °C a světelné terapie. Je ideální pro domácí použití a nabízí rychlé a komfortní prohřátí těla v krátkém čase. Výrobci tvrdí, že infračervené světlo dokáže svaly rychleji prohřát, a není tedy nutné opakovat cyklus tepla a chladu tolikrát, jako je tomu v případě klasické finské sauny. Infrakabiny vyhovují především lidem, kteří mají v klasické sauně potíže s dýcháním. Pobyt v infrakabině je navíc možné absolvovat v oblečení.

ŠPETKA TEPLA PRO ZDRAVÍ

Pobyt v sauně je odborníky doporučovaný jako preventivní pomocník při boji s nachlazením a onemocněním

dýchacích cest. Zároveň má pozitivní vliv na pohybový aparát – zmírňuje bolest svalů a kloubů, urychluje regeneraci těla po náročné fyzické aktivitě. Pravidelné saunování zlepšuje metabolismus, čímž pomáhá při hubnutí a zlepšuje vzhled i zdraví pokožky. Pomáhá při poruchách krevního tlaku a detoxikuje organismus.

Samozřejmě také zde platí známé spojení „všeho s mírou“. Před první návštěvou sauny by se měli mít na pozoru kardiaci, jedinci s vysokým krevním tlakem i s akutním onemocněním. Myslete nejenom na své zdraví, ale buďte ohleduplní také ke svému okolí. Do sauny by rozhodně neměli chodit jedinci s infekčním onemocněním, s gynekologickými či kožními problémy.

PRAVIDELNOST SE VYPLÁCÍ

Nejlépších výsledků dosáhnete, pokud budete saunovací rituál provádět pravidelně. Odborníci doporučují návštěvu jedenkrát týdně, a to napříč všemi ročními obdobími. Pobyt v sauně je vhodný i pro děti, ty jsou následně prokazatelně méně nemocné. Bez obav můžete s touto aktivitou začít už od tří let věku svých ratolestí. Jejich pobyt by měl trvat zhruba polovinu času (cca 8 minut) a také teplota v sauně by neměla být příliš vysoká, nejlépe do 75 °C. Po saunování by měly děti relaxovat, což je možné na lehátku, ale také aktivně. Hlavní zásadou by měly být zájem a pohodlí dítěte.

KULTURA SAUNOVÁNÍ

Pobyt v sauně může být i kulturním zážitkem. Spolu s rostoucí nabídkou wellness služeb se poskytovatelé snaží návštěvníky přilákat nejrušnějšími akcemi, např. saunovými ceremoniály s hudbou, aromaterapií nebo speciální kosmetickou péčí – masáží, peelingem i tělovým zábalem. V takovémto zážitkovém saunování se koná dokonce festival i mistrovství světa.



DESÁTERO SPRÁVNÉHO SAUNOVÁNÍ

1 Před vstupem do sauny se opláchněte a dobře osušte.

2 Do sauny vstupujte pouze v bavlněném prostěradle nebo osušce.

3 V sauně si lehněte, neměli byste sedět nebo mít hlavu položenou výše než nohy.

4 Během saunování se můžete masírovat nebo metličkovat, a urychlit tím prokrvení pokožky.

5 Opusťte saunu, pokud vás začnou intenzivně pálit uši, nos nebo prsní bradavky, nejpozději však po 10–15 minutách.

6 Po opuštění sauny se zchladte ledovou sprchou či v bazénku, ponořte do ledové vody i hlavu, ochlazování ale provádějte postupně.

7 Poté si lehněte do odpočívárny a 15–20 minut relaxujte.

8 Cyklus teplo–chlad opakujte ideálně třikrát, maximálně však pětkrát (méně cyklů povzbuzuje, více naopak unavuje).

9 Při odpočinku doplňujte tekutiny, pijte nejlépe vodu nebo ledový čaj.

10 Během saunování i po něm se vyhněte konzumaci alkoholu.

-drei-

www. **coop** Club .cz

informuje

JEDNOTA REHABILITOVÁNA

Družstevní obchod se dočkal zadostiučinění na stránkách nedávno vyšlé knihy *Retro ČS*. Autor Michal Petrov v ní také děkuje Muzeu družstevnictví v Praze.

Spojení slov „družstvo“ a „socialismus“ vyvolává mezi lidmi celkem jednoznačně negativní asociace, na které dlouhé roky doplácel družstevní obchod u nás. Přitom právě spotřební družstva, reprezentovaná zejména sítí Jednot, na něž dnes navazují samoobsluhy COOP, změna poměrů v roce 1948 postihla velmi těžce. „S nástupem komunistů k moci se odehrálo něco, co lze sotva nazvat jinak než znásilnění družstev“, píše Petrov ve své knize. Dále připomíná faktické vyhnání družstevních obchodů z měst. Toto vyhnání

trvalo až do poloviny šedesátých let, kdy teprve vážné problémy státního obchodu přiměly komunistické orgány k tomu, aby Jednotám a Včelám povolily částečný návrat do městského prostředí. Petrov připomíná délku české družstevní tradice – přes 165 let – a zvláště si všímá fenoménu pojízdných prodejen. „Nemohl bych to téma zpracovat bez pomoci Muzea družstevnictví“, říká Petrov, „zejména si díky zaslouží magistra Vladimíra Vávrová, která se stará o jeho archiv.“ Spousta cenných exponátů

muzea bohužel vzala zasvě při ničivých povodních v roce 2002. Poloha na pražském Těšnově, v těsné blízkosti Vltavy, se ukázala jako osudová. „I to, co se podařilo zachránit, ale velice pomohlo jak textové, tak i obrazové části“, pochvaluje si Petrov. Jeho knížky už se prodalo přes 30 tisíc výtisků, patří tedy do kategorie bestsellerů.



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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Adept, adresa, autostráda, boltec, cívka, deci, dělostřelec, demonstrace, deptá, dřep, emigrant, filé, hrabě, chlebiček, chlív, chvíle, inkoust, Iron, kněžna, kompenzace, kotec, kvasnice, Mali, mls, nárok, nezaměstnanost, orientování, palba, pastva, pavián, pětifeník, plachetnice, představitel, rekonstrukce, samostatnost, seč, setí, schodiště, soustrast, spálenina, spojivka, středa, světlomet, Tatry, tesař, trocha, unie, veselice, vydavatelství, výhra, znalost.

POMŮCKA ODH, TEL, HORST	KDO	NAMO- TÁVATI	TEN I ONEN	SPZ TŘEBÍČE	DLOUBAT	BONA VITA	DŘEVĚNÉ TYČE	BARVIVO VEJCE	VENKOV (ZAST.)	VŮNĚ (KNÍŽ.)	BONA VITA	GÓL	SPZ ROKYCAN	PRIMITIVNÍ ZBRÁN	SLOVENSKÁ ŘEKA	MAŘIT
SOUSED						BICYKL					DOUPĚ					
						ÚDOLÍ										
1. DÍL TAJENKY											TRUBKA					
											ZEVNITŘ					
JMÉNO SPISOVATE- LE PAVLA				POLSKÝ NÁR. TANEC									POPRAVČÍ			
				VLOŽIT DO ZEMĚ									ÚMLUVA			
DĚTSKÝ POZDRAV			NÁSEPY					ZÁKLADNÍ SMĚR VÝVOJE						6 (ŘÍMSKÝ)		
			JENOM (NÁREČ.)											VRANÍCI (ZAST.)		
PÍSEMNÉ OSVĚDČENÍ											OSYCHAT NA POVRCHU					
BIA					MÍŘIDLO U ZBRANĚ						SLŮVKO POCHOPENÍ				LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	SLEVY
BONA VITA	POVLAK NA PŘIKRÝVKU	KÓD LETIŠ. ODIHAM									JMÉNO FOTBALISTY SIEGLA	ZAMLŽENÍ				
		SPORTOVEC									DIVADELNÍ ZÁVĚS					
MUŽSKÉ JMÉNO						BULHARSKÁ MĚNA	DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN	BONA VITA	MOCENSKÁ ORGANI- ZACE	JEDNOTKA ČASU CHEM. ZN. TELURU						
CHEMICKÁ ZNAČKA ASTATU			BUNEČNÁ TKÁŇ					ŠLÉPĚJ						RUSKÝ VELETOK		
			MOUČKA Z KURKUMY					SOUHLAS						UMĚLÝ JAZYK		
TLACH				BOŽÍ PŘIKÁZÁNÍ DOLNÍ KON- ČETINA (ZKR.)									IRSKÁ ARMÁDA			
													SLOVENSKY EVROPAN			
NEOŠA- COVANÁ										2. DÍL TAJENKY						
ÚTOK					STAROŘECKÝ ZHÝRALEC					DRUH KARETNÍ HRY						

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. května 2014** 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 Bonavita, spol. s r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla jsou: „Nad výrobky“ a „ESSA srdce vám plesá“. Výherci jsou: **Petr Pacoň, Holčovice; Dagmar Maximovičová, Písek; Iva Martínková, Hořice v Podkrkonoší; Eva Prášková, Světlá nad Sázavou; Josefa Pelikánová, Loděnice; Miroslava Novosadová, Valašské Meziříčí; Libuše Šindelářová, Loučovice; Dana Brožková, Nová Ves u Čes. Budějovic; Markéta Blašková, Cheb; František Tenora, Křetín.**



Kupte 6 x

a získejte 10 volných
minut do všech sítí



Platí pro zákazníky Coop mobil

Více informací v letáčích na prodejnách a na
www.coopmobil.cz

A NAVÍC ZÍSKÁTE:

- 20% slevu na volání a sms na celý další týden v rámci BONUS PROGRAMU COOP MOBIL
- Možnost přenesení čísla ZDARMA až do 31.5.2014
- Volání již od **0,96 Kč**
(při využití vybraného tarifu a BONUS PROGRAMU)

HTC servis *s láskou ke zvířatům*
HAF®
KRMIVO PRO PSY

DODAVATEL:
 HTC servis, s.r.o.
 Vídeňská 264/120b
 619 00 Brno - Přízřenice
 Česká republika
 Tel/Fax: +420 547 122 123
 e-mail: htc@htcservis.cz
 www.htcservis.cz

NOVINKY

Základ zdraví začíná u potravy!

Granule



Lahůdkové paštiky



s kuřetem a králíkem

s hovězím a játry

Žvýkáci plátky



s kolagenem

Natural-kost



ze sušených dršťek

Krmivo zakoupíte ve vybraných prodejnách sítě

coop