

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



3/2014
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme z červencové nabídky



*Pečení je radost,
HERA je pečení.*

15,⁹⁰

HERA
250 g
cena za 100 g • 6,36 Kč

Mnoho inspirativních receptů najdete na: www.pecenijeradost.cz



MATTONI 
CHUŤ Z PŘÍRODY, VÁŠEŇ PRO ŽIVOT.



9,⁹⁰

MATTONI
perlivá,
jemně perlivá,
neperlivá
1,5 l PET
cena za 1 l • 6,60 Kč



19,⁹⁰

COOP PREMIUM
PENNE rigate
semolinové těstoviny
500 g
cena za 100 g • 3,98 Kč



coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 594 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 7. do 31. 7. 2014 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

už máte sbaleno na dovolenou? My už se nemůžeme dočkat, až složíme poslední svrsky do kufrů, zamáváme všem starostem a dáme jim alespoň na týden sbohem. Kouzlo letní dovolené působí snad na každého z nás. Někdo si od ní slibuje opravdový duševní i fyzický odpočinek, jiný vyhlíží nové obzory, včetně těch milostných. Schválně, na co se nejvíce těšíte právě Vy?

Věříme, že letošní léto nebude příliš rozmarné, tedy alespoň pokud jde o počasí. Nemáte-li ještě jasno, kam Vás prázdninové dny zanesou, nechte se inspirovat aktuálním vydáním COOP Rádce.

Můžete se vydat po krásách Moravskoslezského kraje nebo se porozhlédnout po exotické dovolené. Myslíme i na ty, kteří se řídí heslem „všude dobře,

doma nejlíp“. Těm přinášíme pochoutky, které svlaží hrdlo a potěší chuťové buňky. Cítíte, jaké dobroty voní z rozpáleného grilu?

Ať už zůstáváte v tuzemské kotlině a budete se kochat úchvatnou českou krajinou, nebo v touze za poznáním i relaxací překročíte hranice, přejeme Vám krásnou dovolenou.

A nezapomeňte si přibalit nějaké příjemné čtení. Jeden tip právě držíte v rukách.

*Krásné léto přeje
Vaše redakce*



| 6–7 | KAM S DĚTMI
O PRÁZDNINÁCH



| 12–13 |
COOP NAŠE ZDRAVÍ



| 16–17 |
MOUKA JAKO HEDVÁBÍ



| 23 | PRO VÁŠNIVÝ
LETNÍ POHLED

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“



| 24–25 | ZELNÉ
A ZELENINOVÉ PLACKY

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 Rajske 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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

VYVOLENÁ DOVOLENÁ – *jak vybrat a nepřebírat*



Stále více českých dovolenkářů zařizuje své pobyty tzv. **first-minute** (příp. first-moment), tedy v první minutě či v prvním momentu. Znamená to, že zájezd rezervujete a zčásti zaplatíte ve značném předstihu, obvykle ihned, jakmile se objeví v nabídce cestovních kanceláří. Takovým klientům nabízí cestovní kanceláře nejenom slevu z ceny (obvykle v rozmezí od 10 do 30 %), ale také další výhody, např. parkování na letišti zdarma, možnost vzít s sebou dítě zdarma, cestovní pojištění v ceně. Výhodou včasného nákupu je také širší výběr zájezdů a dostatek času na rozmyšlenou před tím, než rezervovaný zájezd zaplatíte.

Naopak slevy **last-minute** značí výběr dovolené na poslední chvíli. Takové zájezdy se nabízejí i měsíc před plánovaným odjezdem na dovolenou, ale výhodné jsou především teprve v rozmezí 14 dní až týdne před odjezdem. Pro největší dobrodruhy je pak určena nabídka „**kup a leť**“ (buy and fly), u níž se teprve na letišti dozvíte, kde se bude vaše dovolená odehrávat. Takové dobrodružné cestování může ušetřit vaši peněženku nemalé finance.

Jak vybrat vysněnou dovolenou, aby splnila očekávání a přitom nezruinovala rodinný rozpočet? Aneb vybrat drahou luxusní dovolenou zvládne každý, ale ušetřit a vybrat dobře – to už je kumšt!

Nákup dovolené je možný obvykle až 24 hodin před odletem.

Cestování last-minute vyžaduje více času na výběr (nabízené ubytovací kapacity je nutné ověřovat přímo u poskytovatele a často již nejsou dostupné) i jistou flexibilitu při výběru, poněvadž nemůžete bazírovat na konkrétním hotelu nebo termínu. Rezervovaný zájezd je třeba zaplatit bez prodlení, a tak přicházíte o možnost dokonale si prohlédnout nezávislé recenze a doporučení. V posledních letech navíc roste trend, že lukrativní zájezdy před termínem namísto slevy ještě více podraží!

ZAHRANIČNÍ KONKURENCE

Díky členství v Evropské unii je cestování se zprostředkovateli z cizích států mnohem jednodušší. Češi nejčastěji využívají nabídky německých či rakouských cestovních kanceláří. Odlety z Bratislavy, Vídně, Frankfurtu či Mnichova nejsou nijak výjimečné. Nabídky zahraničních cestovních kanceláří jsou často finančně výhodnější – za nižší cenu lze pořídit vyšší komfort. Taková dovolená ovšem vyžaduje alespoň základní znalost cizího jazyka, abyste byli schopni zorientovat se na cizím letišti a domluvit se se zahraničními delegáty.

PO VLASTNÍ OSE

Cestování na vlastní pěst se vyplatí především těm dovolenkářům, kteří preferují aktivní dovolenou, jsou flexibilní a většinou cestují bez dětí. Spíše než pro evropské destinace je typické pro cesty za exotikou. V takovém případě si sami zakoupíte letenku a ubytování řešíte většinou až na místě. Nejdražší na takové dovolené jsou le-

tenky, protože ubytování včetně stravy lze pořídit za velice příznivý obnos.

Pro Čechy jsou typickými destinacemi pro cesty po vlastní ose Chorvatsko a Itálie, kde je možné rezervovat ubytování jak přímo u poskytovatele (což se vyplatí v případě pobytu v soukromí), tak i přes zprostředkovatele. Jedete-li na dovolenou po vlastní ose, vyplatí se cestu dokonale naplánovat a seznámit se se silničními předpisy států, přes které vaše cesta povede. K tomu vám výborně poslouží specializované internetové stránky i četné diskuse. Soustředte se především na informace týkající se maximálních povolených rychlostí a povinné výbavy vozu. Některé cizí dálniční známky je možné zakoupit už v České republice, jinde se platí mýtné či poplatky za tunely přímo na místě.

KDE JEŠTĚ UŠETŘIT

Další slevy je možné získat v případě, že zůstanete po léta věrní jedné cestovní kanceláři. Za věrnost totiž

bývají zákazníci odměňováni v průměru 5 % z ceny dovolené. Mnohé CK nabízí také slevy za zaslání recenze dovolené na internetové stránky, doporučení známým aj. Především rodiny s dětmi bude zajímat, zda jejich dítě poletí na dovolenou zdarma, pouze za cenu letenky, nebo za plnou sumu. Některé CK zvýhodňují pouze děti do 3 let věku, jiné nabízí slevu i pro děti do 6 let. Roli pak hraje také to, kolik ratolestí spolu s dospělým člověkem na dovolenou míří.

DVAKRÁT MĚŘ, JEDNOU PLAŤ

Nežli podlehnete nádhernému prvnímu dojmu, který ve vás vybraná dovolená vyvolala, zůstaňte nohama pevně na zemi. Nejprve si zjistěte podrobnosti o cestovní kanceláři, se kterou byste na dovolenou měli odjet. Zajímat by vás mělo její pojištění proti úpadku i zkušenosti předchozích klientů. Ty lze získat nejsnazší cestou na internetu. Jistou známkou dobrého

jména je i členství v Asociaci českých cestovních kanceláří. Také nezávislé recenze vybraného hotelu mohou leccos napovědět. Fotky přímo od klientů odpovídají realitě spíše než připravená katalogová prezentace!

REKLAMACE

Nejste-li s něčím spokojeni, zájezd, dovolenou či jakoukoliv jinou službu je možné reklamovat. Na to je ovšem potřeba myslet už ve chvíli, kdy podepisujete cestovní smlouvu, a seznámit se s textem skutečně dokonale. Většinou totiž nestačí stěžovat si až po návratu z dovolené, ale už ve chvíli, kdy ta která nepříjemnost vznikla. CK má povinnost sjednat nápravu, pakliže je tato možná. Např. přestěhovat vás do jiného hotelu či pokoje, dodatečně poskytnout slevu na pobyt. Všechny problémy byste měli konzultovat s delegátem už na místě ihned v okamžiku jejich zjištění, nechat si stížnost písemně potvrdit, své připomínky doplnit o fotografie, video či svědectví.

-drei-

INZERCE



**Řeší téměř
každý problém
v domácnosti.**



Používejte biocidní přípravky bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku.

KAM S DĚTMI o prázdninách?

Pokládáte si každoročně otázku „Kam s ním?“ samozřejmě o slavníku, ale na prázdninách. Nabízíme několik zabavit, aby během dvou měsíců

nerudovskou Nemluvíme o dítěti tipů, jak potomstvo nezdemolovalo byt!



KOUZLO TÁBOROVÝCH OHŇŮ

Naprostou prázdninovou klasiku představuje široká nabídka letních dětských táborů. Ruku na srdce, kdo z nás alespoň jeden neabsolvoval! V dnešní době je možné zajistit tábor skutečně podle představ vašich ratolestí. Klasické skautské, hudební či sportovní tábory jsou vytěsňovány těmi úzce specializovanými – jezdeckými, kynologickými, fotografickými, hereckými, geocachingovými i počítačovými. Dítě může pod stan nebo do chatky vyrazit na týden či čtrnáct dní, ale v nabídce jsou také tábory třítydenní či měsíční!

Patří-li vaše ratolesti k milovníkům tepla a slané vody, můžete je poslat na tábor blíže rovníku. Pobyty u moře se soustředí nejčastěji na jaderské

pobřeží, Itálii a Španělsko. Spíše než pro malé děti se hodí pro teenagery, kterým už klasické tábory připadají „out“. Tábor u moře je vynikající nejenom jako prostředek k zábavě i odpočinku, ale pomáhá také dětem bojujícím s chronickým onemocněním. V takovém případě lze využít zvýhodněné nabídky zdravotních pojišťoven, např. Mořský koník.

PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

Máte-li svá dítka večer raději bezpečně pod vlastní střechou, můžete je namísto klasického tábora přihlásit na tábor příměstský. V takovém případě je ráno odevzdáte a večer vyzvednete jako např. ze školky či družiny. Příměstské tábory jsou typické pro větší města, avšak jejich nabídka se rychle rozšiřuje.

Nejčastěji je pořádají domy dětí a mládeže, sportovně-turistické zájmové organizace, ale také zoo či vzdělávací instituce, např. jazykové školy.

Děti mají v takovém zařízení zajištěný celodenní program včetně stravování i případného poobědového spánku. Navštěvují muzea, galerie, sportoviště, podnikají výlety, vzdělávají se. Příměstské tábory se velmi často odlišují svou specializací. Na trhu jsou tábory pro milovníky koní, počítačů a techniky, skautské tábory na vodě a v přírodě i úzce sportovně laděné tábory (tenisový, fotbalový, in-line).

PRARODIČE K PRONÁJMU

Nemůžete-li z mnoha důvodů svěřit svá dítka vlastním prarodičům, pořídte

si náhradní hlídání. To nemusí nutně znamenat au-pair v podobě mladých studentek. V současnosti se rozšiřuje spíše trend tzv. adoptivních babiček a dědečků. Můžete je najít buď ve svém okolí (např. sousedé, rodiče kamarádů), nebo na inzerát. Existují také rodinná a sociální centra, která sbližování generací podporují a takováto setkání zprostředkovávají. Jak zaměstnanci těchto center prozrazují, někteří náhradní prarodiče si zpočátku za hlídání nechávají platit, ale postupem času se stanou přirozenou součástí rodiny a svou „práci“ dělají zdarma nebo za symbolickou odměnu v podobě drobných dáreků.

PRÁZDNINOVÉ ŠKOLY

Pro mnohé děti je představa prázdninových škol za trest. Ovšem co vypadá nepříjemně na první pohled, takové skutečně být nemusí. Jedná se o týdenní až čtrnáctidenní soustředění zaměřené na různé koníčky – hru na hudební nástroj, tanec, sport, výuku cizích jazyků. Škola buď může probíhat v místě bydliště, nebo je koncipovaná jako tábor. Hodí se zejména pro teenagery, ale určená může být dokonce i dospělým.

SOUKROMÉ ŠKOLKY

Pro nejmenší členy rodiny se nabízí možnost využít služeb soukromých školek, pakliže je veřejná školka přes prázdniny uzavřená a není možnost



přejít do jiného veřejného zařízení. Soukromých školek i hlídacích center je po republice celá řada, částky zaplacené za jejich služby se však zásadně promítnou do rodinného rozpočtu. Vyplatí se tedy jako nouzové řešení nebo občasná výpomoc na pár hodin denně.

BRIGÁDY

Odstrojetším ratolestem se nabízí během prázdnin příležitost k prvnímu výdělku. Letní brigády je vhodné shánět s dostatečným předstihem, a to buď díky konexím, nebo prostřednictvím inzerátů. Nejčastěji se jedná o pomocné práce v gastronomických zařízeních, obchodech a rekreačních centrech. Zaměstnancem se může stát fyzická osoba od 15 let věku s ukončenou povinnou školní docházkou.

U zaměstnanců mladších 18 let nesmí délka pracovní doby překročit 30 hodin týdně, denně ne více než 6 hodin. Mladiství nesmějí pracovat přesčas ani v noci.

Z POHÁDKY DO POHÁDKY

Máte své nejbližší okolí prozkoumané do detailů a nevíte, kam s dětmi vyrazit na výlet? Patří-li vaše ratolesti mezi obdivovatele klasických českých pohádek, pak se s nimi vydejte objevovat krásy míst, kde byly natočeny.

Princezna Krasomila z pohádky Pyšná princezna obývala komnaty zámku Hluboká, zatímco Šíleně smutná princezna na vás po očku mrkne ze zahrady zámku v Blatné. V jižních Čechách ještě zůstaneme, když se vydáme po stopách princezny Zlatovlásky na vodní zámek Červená Lhota.

Směřují-li vaše kroky na východ republiky, nevynechejte návštěvu hradu Bouzov. Tam se totiž vznesl na svých umně vyrobených křídlech švec Jíra z pohádky O princezně Jasněnce a létajícím ševci. Bouzov byl také sídlem královské rodiny princezny Arabely v druhém dílu pohádky – Arabela se vrací.

Filmaři velmi oblíbený je i zámek Průhonice. Děj sem zasadili u pohádek Ať přiletí čáp, královno!, Ať žijí duchové!, Koloběžka první, Princezna se zlatou hvězdou, S čerty nejsou žerty, Třetí princ i Tři veteráni. -Id-

INZERCE



NENÍ PEPŘ JAKO PEPŘ!



Kmotře Petře, víte, jakého v kuchyni užít pepře? Na světě existuje přes dva tisíce druhů pepře a koření, které se takto označuje. Který používáte v kuchyni vy?

Celosvětově rozšířené koření pochází z popínavého tropického keře – pepřovníku. Jedná se o plody rostoucí v hroznech, které se v různé fázi dozrávání sklízí a suší. Z pepřovníku černého se tak získávají hned čtyři druhy pepře – zelený pepř, černý pepř, bílý pepř a červený pepř.

Ne všechno koření, které se za pepř označuje, jím skutečně je. Některé druhy pochází z jiných rostlin. O tom však až v následujících řádcích.

Použití pepře je typické napříč světovou kuchyní. Používá se celý, drcený i mletý. Jídlu dodá ostrou, štiplavou chuť. Pepři jsou však prisuzovány také léčivé účinky. Podporuje trávení, srdeční činnost, zrychluje metabolismus a přírodní medicína jej doporučuje také ke zmírnění menstruačních potíží. Na mnohé páry prý dokonce působí jako afrodiziakum.

V dnešní době není žádným tajemstvím, že mletý pepř rychleji ztrácí na svém aroma i síle. Odborníci proto doporučují používat v kuchyni čerstvě mletý či drcený pepř a přidávat jej až v závěrečné fázi tepelné úpravy. Zároveň platí, že není pepř jako pepř a jeho



kvalita se může výrazně lišit. Tu nejlépe poznáme podle velikosti a hmotnosti celých kuliček. Pokud kuličky pepře vysypete do sklenice s vodou, měly by se potopit ke dnu! Jestliže kuličky zůstanou plavat na hladině, jedná se o duté, nekvalitní koření, kterého budete muset v kuchyni použít galon, abyste dosáhli kýženého efektu.

► ČERNÝ

Černý pepř je ještě ne zcela zralým plodem pepřovníku. Po sklizni se nechá zaparřit a následně se suší na sluníčku, dokud původně načervenalá slupka neztmavne. Patří mezi nejběžnější druhy pepře vůbec. Hodí se do omáček, polévek a ke tmavému masu.

► BÍLÝ

Jedná se o zralý plod pepřovníku. Po sklizni se namáčí a loupe, následně

prochází fází vysušení. Jeho chuť je výraznější, ale ne tak palčivá. Hodí se do světlých omáček, k rybám, sýrům a drůbežímu masu.

► ZELENÝ

Sklízí ne zralých plodů pepřovníku a jejich následným usušením či zmrazením získáme pepř zelený. V kuchyni se často používá naložený v octovém i soleném nálevu (připomíná kapary). Jeho využití je typické při přípravě steaků a paštik.

► ČERVENÝ

Červený pepř značí úplně zralé plody pepřovníku, které se nakládají do nejrůznějších nálevů. Hodí se při vytváření marinád, steakových omáček i při grilování masa.

► CAYENSKÝ (KAYENSKÝ)

Asi největší omyl v pojmenování pepře představuje pepř cayenský. Jedná se o druh chilli papriky, která se tradičně používá v mexické kuchyni. Ve světě však pronikl do všech pokrmů, u nichž chceme docílit pikantní chuti. Na rozdíl od klasického pepře nedráždí žaludeční sliznici.

► SEČUÁNSKÝ

Jedná se o sušené plody čínského druhu jasanu, které mají palčivou chuť.

Používá se v tradiční čínské kuchyni, ale také při pečení drůbežího masa.

► DLOUHÝ

V českých kuchyních není příliš známý. Usušené plody vypadají jako jehnědy a pocházejí z keře rodu pepřovníků. Na rozdíl od ostatních druhů pepře není ostrý, má sladkou chuť, která se uplatňuje při přípravě indických jídel (čatni, kari), vinných či sýrových omáček.

► KUBEBOVÝ

Malé kuličky se stopkou se někdy nazývají javánským pepřem. Jedná se o plod z keře čeledi pepřovníkovitých, který má po usušení dřevitě až kašovitě aroma. Používá se ke zvěřině, tmavému masu, ale také k sýrům.

► JAMAJSKÝ

Pokud si domů přinesete pytlíček jamajského pepře, vězte, že v něm nenajdete nic jiného nežli nové koření. Jedná se o sušené plody pimentovníku pravého, které se používají do uzenin, polévek, omáček i při zavařování.



PEPŘOVÁ OMÁČKA

3 jarní cibulky | 2 lžíce hrubě mletého černého pepře | 60 ml brandy
1 stroužek česneku | 1 lžička dijonské hořčice | ½ lžíce worcesterové omáčky
200 ml smetany na vaření
2 lžíce hovězího vývaru | oříšek másla
½ lžíce olivového oleje
špetka muškátového oříšku
sůl dle chuti

Na větší pánvi nejprve rozejdeme máslo s olivovým olejem, poté přidáme nejmenší nasekanou cibulku a prolisovaný česnek a opražíme dozlatova. Přidáme pepř, hořčici, worcesterovou omáčku, promícháme a zalijeme brandy. V ideálním případě celou směs flambujeme. Přidáme smetanu, hovězí vývar, strouhaný muškátový oříšek, promícháme a necháme zredukovat. Podle chuti dosolíme. Podávat můžeme například s pečeným masem, steakem i s noky.

-ld-

INZERCE



Coca-Cola

coop

ZÍSKEJ 3 PANINI
SAMOLEPKY
S FOTBALOVÝMI HRÁČI
za nákup 2x1,5l

KUP



1ks

26,90 Kč



Platí pro 2x1,5l



Všechna loga jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.

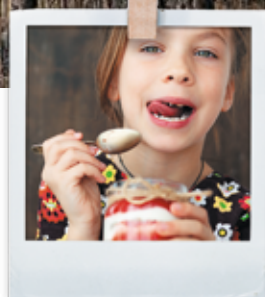
Začátku léta VLÁDNE OVOCE

V červnu dozrávají třešně, višně, angrešt, borůvky a maliny. V červenci se přidávají letní jablka, hrušky, meruňky, nektarinky nebo rybíz. Najednou nám toho zahrádka nabízí někdy

až příliš. Pečeme koláče, bublaniny, vaříme ovocné knedlíky, dětem vkládáme do rukou jablko nebo hrušku, jakmile se objeví v blízkosti, ale pořád to nestačí. Přece ty dary nenecháme zkazit! Hezky je zpracujeme, v zimě si na nich budeme pochutnávat a přitom vzpomínat na letní dny.

ZMRAZOVÁNÍ

Mrazit můžeme všechny druhy ovoce. Nejvíce se však hodí druhy s výraznou barvou dužiny, jako jsou maliny, borůvky, ostružiny, jahody či rybíz. Zmrazené ovoce si zachová většinu vitamínu C, vůni a chuť.



Bobule je vhodné rozložit na táč a dát nejprve do předmrazovací přihrádky, až poté sesypat do obalů. Pokud bychom je dali zmrazit rovnou sesypané do sáčků, pravděpodobně se rozmačkají, slepí, a při rozmrazování jen těžko oddělíme jednotlivé kousky ovoce. Vhodné jsou obaly s obsahem 0,5 l, protože po rozmrazení je třeba celý obsah zkonzumovat. Opětovné zmrazení se nedoporučuje.

TIP:

Ovoce můžeme také zamrazit smíchané s cukrem. Na 1 kg ovoce dáváme 200–300 g krystalového cukru, který smícháme s plody před plněním do obalů. Zralější a měkčí ovoce s cukrem rozmixujeme na protlak.

KELÍMKOVÝ JOGURTOVÝ KOLÁČ S MRAŽENÝM OVOCEM

NA TĚSTO: 2 kelímky bílého jogurtu | 2 kelímky polohrubé mouky | 1 kelímek cukru krupice | ½ balíčku prášku do pečiva | 2 vejce

NA DROBENKU:

| 40 g hrubé mouky
| 50 g másla
| 40 g cukru
| cca ½ kg lehce rozmrazeného ovoce

Ze surovin na těsto vyšleháme hladkou

hmotu, kterou vylijeme do vyššího vymazaného a vysypaného plechu. Po celé ploše navrstvíme ovoce, povrch koláče posypeme drobenkou. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 40–45 minut.

SUŠENÍ

Sušené ovoce je zdravá a výživná pochoutka. Dodává rychle energii, má málo kalorií a přitom má zanedbatelnou váhu, proto se hodí přibalit je do batohu na každý výlet. Je to i zdravé „zobání“ u televize.

Sušit lze prakticky všechno ovoce. Volíme ovoce zcela zralé, které má nejvyšší obsah cukru. Plody musí být pevné, nikoliv příliš měkké. Nesmějí být plesnivé či nahnílé.

Před samotným sušením ovoce přebereme, důkladně omyjeme a zbavíme nejedlých částí (jádřinec, pecky,

stopky). Švestky a meruňky rozpůlíme a vyjmeme pecku.

Jablka či hrušky krájíme na plátky. Čím tenčí, tím budou křížaly, jak se jim říká, křupavější. Aby nezhnědly, namočíme je na chvíli do roztoku z jednoho litru vody a dvou lžiček kyseliny citronové a poté necháme řádně okapat.

Sušit můžeme buď na radiátoru, v teplé elektrické (ne plynové) troubě, na slunci, nebo v sušičce. Křížaly rozložíme na plech vystlaný pečicím papírem a během sušení je několikrát otočíme.

Ideální je ovšem sušička. Kvalitní přístroj ovoce správným způsobem usuší, ale nepřesuší. Hlavně za nás hlídá také teplotu a čas.

Sušené plody skladujeme v uzavřených dózách nejlépe na suchém, tmavém a chladném místě, při teplotě maximálně do 15 °C. Pravidelně také kontrolujeme, jestli sušené ovoce nenavlhlo nebo se na něm nevytvořila plíseň.

Ze sušených jablek, hrušek nebo směsí nejrůznějších druhů usušeného ovoce můžeme připravit lahodný čaj. Zalijeme vodou, vaříme téměř do změknutí a přecedíme. V horkých dnech chutná i vychlazený.

TIP:

ZAVAŘOVÁNÍ

Zdalo by se, že dnes už zavařování není moderní. Ale opak je pravdou. Kompoty už sice nejsou tak oblíbené, jako bývaly, ale domácí džemy a marmelády jsou opět hitem. Vždyť je to tak jednoduché, a výsledek zklame málokdy.

DŮLEŽITÁ PRAVIDLA

Ovoce zpracováváme hned po natrhání, zvláště v teplém počasí. Pokud ho nemůžeme hned zpracovat, uchováme ho v chladu a temnu.

Do kompotů používáme výhradně zdravé, pevné ovoce. Do džemů a marmelád lze použít i přezrálé a měkké plody, ne však nahnilé nebo plesnivé.

Všechno nádobí a kuchyňské pomůcky udržujeme v maximální čistotě. Sklenice i víčka musejí být vždy dobře umyté a suché. Pro marmelády a džemy by měly být nahřáté, aby při nalití horké směsi nepraskly.

Hotové výrobky uchováваме v chladu a temnu. Před konzumací je pečlivě zkontrolujeme, zda nejsou znehodnocené.

JAHODOVÝ DŽEM

| 1 kg jahod | 1 sáček želírovacího prostředku | asi 1125 g cukru krupice (dle použitého želírovacího prostředku)

Jahody očistíme, omyjeme, necháme okapat, nakrájíme nadrobno. Dále

postupujeme podle návodu na želírovacím prostředku. Hmotou plníme připravené sklenice po okraj, uzavřeme víčky a ihned obrátíme. Necháme 5 minut stát dnem vzhůru.

Za všechnu tu námahu při zpracování darů naší zahrádky se můžeme odměnit ovocnou bowlí.



OVOCNÁ BOWLE

| 4 polévkové lžíce citronové šťávy
| 80 g krupicového cukru | 500 g jahod
| 250 g malin | 250 g ostružin
| 125 ml pomerančové šťávy
| 125 ml brandy | 1 l bílého vína
| 0,7 l šumivého vína | máta

Ovoce omyjeme a osušíme. Jahody můžeme nakrájet na čtvrtky. V míse promícháme cukr, brandy, bílé víno a citronovou i pomerančovou šťávu. Přidáme ovoce, přikryjeme fólií, necháme v chladničce asi hodinu rozležet. Potom bowlí přelijeme do vhodné nádoby a přidáme lístky máty. Před podáváním dolijeme vychlazeným sektem.

-koř-

INZERCE

FAN
SLADIDLA

**Tradiční
sladidlo na
zavařování**

SACHARIN



**RECEPT
NA NÁLEV**



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

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

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

CESTUJTE SE ZNAČKOU COOP NAŠE ZDRAVÍ



Dobrý den, dovolte, abych se představil. Jsem stojan s produkty značky COOP Naše zdraví. Najdete mě v jednom typickém českém městečku v prodejně COOP. Nedávno jsem vyslechl rozmluvu, nad kterou mi zůstával rozum stát. Kdybych nějaký měl. Vjel do mě takový ďas, že kdybych měl ústa, křičel bych.

Kdybych měl ruce, lomil bych jimi. Kdybych měl nohy, dupal bych. Představte si, co se mi stalo.

CO SI MATKY POVÍDALY

Zastavily se přede mnou dvě maminky. Na první pohled schvácené, uštvané a ve stresu. Z jejich rozhovoru jsem pochopil, že chystají věci na prázdniny. Jedna maminka jede

poprvé s rodinou k moři. Druhá pouští své dítě poprvé na letní tábor.

Všechno už mají starostlivé matky podle seznamu pečlivě nachystané, jen ta nešťastná cestovní lékárnička zeje prázdnotou. Času je málo, a ony budou muset strávit půl dne cestou do nejbližšího většího města, aby tam v lékárně nakoupily vše potřebné. A jaký to prý je pech, že v našem městečku lékárna není.

Já se snad sesypu! A od čeho tu jsem já? Ony si snad opravdu nevšimly, kde a před kým stojím!

CESTOVATELSKÁ LÉKÁRNIČKA

Milí cestovatelé, já se tedy nechci chlubit, ale základ toho, co byste ve své putovní lékárničce měli mít, vám nabízím. Posuďte sami.

► Na cesty si v první řadě musíte vždy připravit léky, které užíváte pravidelně. Od této skupiny se distancuji, tady se opravdu obraťte na mé povolnější kolegy – stojany v lékárnách.

► Dělá se vám špatně v dopravních prostředcích? A co vám na tyto problémy všichni doporučovali už od dětských střívků? **Kinedryl!** Já se tedy nechci vnučovat, ale podívejte se do mých polic.

► Jiný kraj, jiný mrav a jiná kuchyně. Můžou vás postihnout nepříjemné zažívací potíže. Buďte na to připraveni.

Strávit dovolenou v křečích na záchodě není nic příjemného. V lékárničce by tedy nemělo chybět ani **Carbo medicinalis**, jemuž babičky říkávaly živočišné (aktivní) uhlí. Také jej mám v nabídce.

► Bodavé potvůrky na vás čekají jak na letních táborech, tak v přímořských letoviscích. A já zase čekám, že si s sebou přibalíte **Repellent proti hmyzu** (to aby vás nic nežádoucího neokusovalo) a **Roztok po bodnutí hmyzem** (kdyby vás přece jen nějaká potvůrka štípala), ten je dokonce dobrý i na žahnutí medúzou.

► I na dovolené či tábore na vás číhá nachlazení. Celý den lítáte na sluníčku,



řádíte ve vodě, svlažujete hrdlo studenými nápoji, lížete hektolitry zmrzliny. Bác ho! Bolest hlavy, krku, rýma a kašel se vám cpou do prázdninových dveří. Zabouchněte je před nimi a na stráž postavte osvědčené pomocníky – **Dolo-angin, Nosní sprej s mořskou solí a eukalyptem, Echinaceový, Jitrocelový či Tymiánový sirup, Panadol** nebo **Paralen**.

► Chytnou-li vás z koupání záda nebo když vás ze sluníčka rozbolí hlava, měli byste mít po ruce **Nurofen**. Ten obsahuje účinnou látku ibuprofenum, takže určitě zabere. Na bolavá záda bych vám ještě doporučil **prohřívací náplast**. Zahřeje bolavé místo líp než babičina poklička.

► K létu patří opalování. Ať už to cílené, když se v záři paprsků vyhříváme na pláži, nebo to mimoděk, ke kterému

dochází při letním sportování. Opalovací krém je snad úplnou samozřejmostí. Jen pořádně zvažte, jak silný ochranný faktor potřebujete. Toulky českou kotlinou, pobyt na horách, u moře – vše si žádá své. Budte však připraveni na to, že ke spálení od sluníčka, ale i k jiným popáleninám dojít může. Počítá vaše lékárnička s touto variantou? Máte v ní nachystanou **Panthenolovou pěnu**?

► O prázdninách jsou děti jako utržené ze řetězu. Uhlídat je stojí pěknou dávku sil. Někdy se to ale nepodaří a nějaká ta odřenina či vymknutý kotník jsou na světě. Ránu potřebujete vyčistit a ovázat. Bolavý kloub stáhnout. Nezapomeňte si tedy opatřit osvědčený **Peroxid vodíku** a zásobu náplastí na vše možné. Já vám nabízím **dětské náplasti s obrázkem, textilní náplast**. K tomu přibalte také **elastické obinadlo**.

► Pro ty nejmenší tu máme také **přebalovací podložky**.

Cestovní lékárnička je na světě. Alespoň tedy její základ, který potřebujete na ty více i méně vzdálené prázdninové cíle. Kdo se vydává do opravdu exotických krajů, ten si jistě včas zajistil potřebné očkování, má koupenu dezinfekci na ruce – ono s kvalitou vody to občas bývá všelijaké – a veze s sebou léky na exotické choroby. To už je však jiná liga, na tu já opravdu nestačím.

A pak už zbývá zabalit si dobrou náladu, pohodu, úsměv, chuť poznávat nové kraje a užívat si každíčký okamžik. Ale s tím vám už žádný stojan nepomůže. Tohle se koupit nedá, to musíte mít v sobě.

Krásnou dovolenou Vám přeje stojan COOP Naše zdraví.

www.coopClub.cz informuje

COOP NAŠE ZDRAVÍ na veletrhu PLMA v Amsterdamu

Veletrh PLMA má již 25letou tradici. Každoročně se jej účastní přes 3 200 vystavovatelů z 65 zemí světa. Svým rozsahem a významem se řadí na přední místo veletrhů privátních značek.

Prezentují se zde výrobci potravinářského i nepotravinářského sektoru určeného pro prodej v obchodních řetězcích. Návštěvníky tvoří zejména nákupci obchodních řetězců a velkoobchodních organizací.

Dostat své zboží na tento veletrh je velice obtížné a pro každého je velká čest, může-li zde svůj sortiment vystavit.

IDEA SUPERMARKET

Součástí veletrhu PLMA je také prestižní Idea Supermarket. Jedná

se o unikátní výstavu produktů a obalů předních supermarketů, hypermarketů a obchodníků z celého světa. Prezentují se zde novinky a nové nápady jak v obalech, tak i v nových řadách privátních značek.

Na Idea Supermarketu jsou k vidění ty nejlepší a nejvíce inovativní trendy v oblasti vlastních značek. Prezentace v Idea Supermarketu je něco, čím se každý může vskutku chlubit, něco, co je pro každého velkou ctí.



COOP A IDEA SUPERMARKET

V loňském roce se zde představila řada COOP Dobré jistoty. Na letošním Idea Supermarketu byl k vidění nový člen vlastních značek COOPu, řada COOP Naše zdraví.

Pro všechny, kteří se této vlastní značce věnují, to byla ohromná satisfakce, protože zavádění tohoto sortimentu si vyžádalo velké náklady

na proškolení personálu, množství času, úsilí a energie na splnění všech podmínek pro skladování i obchodování s VLP.

O to příjemnější bylo vidět výrobky s logem COOP Naše zdraví na tak prestižním a ceněném místě. Potěšující byl též velký zájem, který stojan s produkty COOP Naše zdraví vyvolal.



Největší přírodní zábavní areál v ČR

ŠIKLŮV MLÝN

Zvole nad Pernštejnem

ÚŽASNĚ LETNÍ VÝLETY

NONSTOP

červenec – srpen

★ akční divadla ★ westernová show ★ atrakce ★

★ aquapark s tobogánem ★ ZOOPARK ★

**NOVINKA
VELKÁ ZVÍŘECÍ
SHOW**



ŠIKLAND
SVĚT, KTERÝ VÁS BAVÍ

VOLNÁ VSTUPENKA

do největšího přírodního zábavního areálu v ČR
Šiklův mlýn u Zvole nad Pernštejnem

Platí od 28.6. do 31.8. 2014

Zvole nad Pernštejnem
tel./fax: +420 566 567 400
mobil: +420 602 750 130
e-mail: info@western.cz • www.sikland.cz

WESTERN
MĚSTEČKO
ŠIKLŮV MLÝN
Zvole nad Pernštejnem

KONTROLNÍ ÚSTŘIŽEK

Šiklův mlýn u Zvole nad Pernštejnem

Platí jako volná vstupenka pro 1 dítě při zakoupení druhé vstupenky v plné ceně.



1+12014SM

Jméno:

E-mail:

Bez vyplnění následujících údajů nelze vstupenku akceptovat. Účastník zároveň, v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění, souhlasí se zpracováním svých osobních údajů, poskytnutých organizátorovi a k marketingovým a statistickým účelům, a to až do písemného odvolání tohoto souhlasu účastníkem.

Cena 1 Kč vč. DPH

**V ČERVNU
ZA AKČNÍ CENU**

64,90 Kč

PŮVODNÍ
CENA **85 Kč**

Savá vrstva –

jemná a na dotyk
příjemná

**NETKANÁ
TEXTILIE.**

NEOBSAHUJÍ

žádné škodlivé látky,
šetrné i k nejjemnější
dětské pokožce.

VHODNÉ PRO

**miminka, pacienty
s inkontinencí
i do pelíšků domácích
mazlíčků.**



**PŘEBALOVACÍ
PODLOŽKY**



Najdete
v nabídce
COOP
Naše zdraví.



Pověsti Moravskoslezského kraje



Tajemný kout naší vlasti. Hranici Moravskoslezského a Olomouckého kraje střeží hora Praděd, na pomezí se Zlínským krajem vartuje Radhošť. V podhůří Pradědu pořádaly své reje čarodějnice, na Radhošti od nepaměti sídlí Radegast – slovanský bůh Slunce, války, ale také pohostinnosti, plodnosti a dobré úrody.

Řeka Ostravice dodnes šumí pláčem nešťastné Maryčky Magdonovy, v hlubinách ostravských dolů se ozývá bušení permonických perlíků. To vše nabízí příběhy Moravskoslezského kraje.

ČARODĚJNICE NA UHLÍŘSKÉM VRCHU

Hora Praděd se hrdě tyčí do kraje. V jejím stínu se ukrývají Petrovy kameny, na kterých se prý v minulosti slétávaly čarodějnice, uzavíraly smlouvu s ďáblem, tančily a škodily lidem. Na Bruntálsku ovšem tvrdí, že tradičním shromaždištěm čarodějnic byl Uhlířský vrch. O filipojakubské noci se sem slétaly čarodějnice z celého širokého okolí. Cestou odpočívaly na kostelních věžích. A aby naštvaly místní obyvatele, okusovaly kostelní zvony. Bruntálské čarodějnice nelétaly jen na koštěti, ale k dopravě využívaly také rýče, hole, vidle, ze zvířat pak prasata nebo kozy.

Kdo by si myslel, že na Uhlířském vrchu najde po divých ženštinách nějakou památku, je na omylu. Uhlířský vrch se pyšní poutním kostelem. Podle pověsti jej z vděčnosti založil místodržící řádu německých rytířů. Ztratil se při lovu a mnoho hodin bloudil lesem bez jídla a vody. Když byl u konce silami, našel ho uhlíř a zachránil jej. Místodržící nechal z vděčnosti postavit kapli, v níž byla umístěna kopie obrazu Pasovské madony s dítětem. Jak přibývalo poutníků, kteří se chodili vzácně-

mu dílu poklonit, zvětšoval se i význam poutního místa na Uhlířském vrchu. Původní kaple proto byla nahrazena velkým poutním kostelem.

RADEGAST NA RADHOŠTI

Slovanský bůh Radegast je na tom lépe než bruntálské čarodějnice. Na hoře Radhošť svou sochu skutečně má a mnohým návštěvníkům může jeho děsivé vzezření nahnat více strachu než lecjaká čarodějnice.

Naši pohanští předci Radegasta milovali a ctili. Přicházeli z velké dálky, aby bohovi přinesli dary v podobě dobytka, části úrody nebo zvěře, kterou ulovili. Na Radhošti se pak každoročně konaly velké oslavy letního slunovratu. Lidé při nich tančili a zpívali v záři plamenů hořících ohňů. Jaký to rozdíl! Čarodějnice také tančily ve světlech ohňů, ale byly za to upalovány na hranicích!

SIROTEK Z RADHOŠTĚ

Snad nejznámější pověst pojící se k této hoře vypráví o chlapci-sirotkovi, kterého jeho strýc zavedl do hor, aby se o něj nemusel starat. Zanechal jej v temné jeskyni a utekl domů. Malý Michal bloudil temnotou, klopýtal přes balvany, padal do hlubin. Při jednom z mnoha škobrtnutí se zachytil dvou krápníků. Ty se však zlomily a chlapec, i s ulomenými krápníky v rukou, se řítit podzemní skluzavkou do vody. Zmáčený vylezl,

bezmyšlenkovitě dal krápníky do torny a bloudil dál. Nakonec se mu podařilo najít cestu ven. Utrmácený doklopytal na hrad, kde si vyprosil kousek chleba. Když sahal do torny pro nůž, něco se zalesklo. Sloužící to zahlédl a odvedl sirotka k hradnímu pánovi. Ten překvapeně zíral na dva kusy zlata v chlapcově torně. Nechal si vylíčit, co všechno malý poutník zažil. Jeho příběh ho tak dojal, že přijal chlapce za vlastního.

Když po letech hradní pán umíral, odkázal Michalovi veškerý svůj majetek a kladl mu na srdce, aby panství dobře spravoval, nehýřil a staral se o potřebné. Michal vše pěstounovi slíbil a svůj slib dodržel. Dokonce se ujal i svého starého a zchudlého strýce, o kterého vlastní synové neměli zájem. Stařec se celá léta trápil výčitkami svědomí a nyní měl radost, že Michal v Radhošti nezahynul a vyrostl z něj tak šlechetný, moudrý a spravedlivý muž.

UHELNÉ POVĚSTI

Svou pověst má dokonce i tato pro Ostravsko typická hornina. A ne jen jednu. Podle jedné verze hodil chudý pasák omylem do ohně místo kusu dřeva černý kámen. Ten se rozpálil a hřál mnohem více a déle než sebedelší dřevěné poleno. Jiná pověst zase přičítá objev uhlí na vrub krtkům. Lidé si při vyhánění těchto nevídaných návštěvníků zahrádek a polí všimli, že na krtinách jsou podivné černé balvany. Považovali je za mrtvé krtky a odnesli je ke kováři, aby je spálil. Ten je hodil do výhně a všichni překvapeně zírali, jak „krtkové“ hoří a hřejí.



MOUKA jako hedvábí

Leckterá hospodyňka si někdy povzdechne, že když pekla čajové pečivo, jemné moučníky, koláče,

tak ať dělala co dělala, těsto pořád nebylo to pravé. Zkušená kuchařka ji bude uklidňovat, že to bylo nejspíš špatnou moukou.

Pšeničná mouka hladká světlá speciál 00 Extra z Mlýna Herber v Opavě-Palhanici je ale svou kvalitou proslavená. Však se také může chlubit oceněním Regionální potravina Moravskoslezského kraje.



MLÝN S DÁVNOU HISTORIÍ

Kdo by spočítal, kolik vody protéklo v řece Opavě od té doby, kdy při ní byl před řadou staletí postaven! Kdo by zvažil, kolik mouky tu bylo z pšeničného zrna umleto! První záznamy o existenci mlýna jsou už z jara roku 1362, kdy ho jeho majitel – kníže Mikuláš II. Opavský – věnoval své dceři, jeptišce

kláštera sv. Kláry v Opavě. A to už jistě hezkých pár let jeho mlýnské kolo klapalo.

„O předcích současných majitelů jsou záznamy již z roku 1712, ale rod Herberů se stal skutečnými vlastníky palhaneckého mlýna až koupí mlýna dne 11. 6. 1876. Mlýn koupil zakladatel rodu mlynářů Jan Herber a po jeho smrti se o mlýn starala

jeho žena Marie Herberová,” říká Ing. Jan Hlista, současný ředitel MLÝNA HERBER.

V roce 1948 byl mlýn zestátněn a Herberovým byl vrácen až o 44 let později. Dlužno říci, že po celou dobu v majetku státu jako mlýn sloužil a došlo i k určité modernizaci. Zásadní rekonstrukce a modernizace celého provozu proběhla na etapy

v letech 1994–2010. „Dnes naše společnost MLÝN HERBER, spol. s r. o., působí úspěšně na trhu s mlýnskými výrobky a pokračuje v tradici výroby a prodeje tzv. palhanecské mouky,“ informuje ředitel společnosti. Kromě mlýna Palhanec, kde se zpracovává pšenice, je součástí firmy i mlýn Holasovice, který mele kukuřici a žito.

NEKVALITNÍ ZRNO MÁ ZAVŘENÉ DVEŘE

Každý všední den míří k mlýnu Palhanec velká nákladní auta s pšenicí od zemědělských podniků z širokého okolí. „Denně přijímáme asi 200 tun pšenice a skladujeme ji celkem ve dvanácti zásobnících s celkovou skladovací kapacitou 750 tun. Zrno v zásobnících nepobývá déle než několik dní, takže je jeho kvalita zachována. Aby bylo uložení bezpečné, odebereme z obilí před naskladněním vzorky a provedeme rozbor. Pokud zrno projde laboratorní kontrolou, následně se předčistí, tj. zbaví se hrubých nečistot a prachu. Teprve pak je dopraveno do zásobníků,“ popisuje Ing. Aleš Ressler, jednatel společnosti.

Čistota a kvalita je tu zákonem, přísná laboratorní kontrola pomocí nejmodernějších přístrojů probíhá během celého procesu přeměny zrna v mouku. „Zrno s vlhkostí nad 15 % nepřijímáme, jelikož je nebezpečí vzniku plísní a hniloby,“ zdůrazňuje jednatel.

PŠENICE SI V LÁZNI TROCHU POLEŽÍ

Kdyby byla pšeničná zrnka živá, mohla by sama vyprávět, jak se mění v nadýchanou mouku. Nejdřív se provádí takzvaný zámel, jehož cílem je připravit směs suroviny podle daných jakostních parametrů. Z jednotlivých zásobníků putuje obilí přes síťový třídič, kombinovaný čistírenský stroj a triér až na vířivý nakrápěcí stroj. Do pšenice je automaticky dávkována pitná voda, nutná k zajištění správného mletí. „Vody se prostřednictvím speciálního zařízení přimíchává do zrna asi 2–3 % proto, aby bylo zpracovatelné. Poté se tato směs nechá „odležet“ ve speciálních zásobnících po dobu 6–12 hodin, aby voda „vsákla“ do jádra zrna a nebyla pouze na povrchu. Přidaná voda se v procesu mletí odpaří, a mouka

má zhruba stejnou vlhkost, jakou mělo na začátku obilí, což je většinou v rozmezí 13,5–14,5 %,“ prozrazuje jednatel firmy.

A HURÁ NA MLETÍ

Po odležení, které závisí na roční době a tvrdosti pšenice, je obilí vedeno na odírací stroj, jenž odstraní mikrobiální a mikroskopické minerální nečistoty



a naruší vazbu mezi slupkou a endospermem zrna. Poté už nastává ta nejdůležitější část procesu, vlastní mletí. „Z čistírny mlýna je pšenice dopravována na válcové stolice, kde se rozemílá. Pomocí pneumatické dopravy jsou následně meziprodukty vedeny na vysévače a samospádem na čističky krupic. Poté pšenice míří opět na válcové stolice, vysévače a čističky krupic,“ ukazuje Jan Hlista a zdůrazňuje, že veškeré strojní zařízení ve vlastním mlýně je vyrobeno v renomované švýcarsko-německé firmě.

Vždy po určité výrobní pasáži je odebrána tzv. hotová pasážní mouka, která je ukládána do mezizásobníků. Po zvážení je opět pomocí pneumatické dopravy nafoukána do moučných sil, míchaček. V nich se mouka neustále míchá, aby byl hotový výrobek dokonale zhomogenizován.

Jak se docílí toho, aby byla proslavená palhanecská „dvounulka“ tak jedinečná? „Tuto mouku nevyrábíme žádným speciálním postupem. Její kvalita je dána výběrem kvalitní suroviny a smícháním těch nejvhodnějších meziproduktů, které při mletí mouky vznikají,“ vysvětluje Aleš Ressler.

MÍCHÁNÍ JE VĚDA

Protože se mlýn snaží vyrábět mouku na míru všem svým odběratelům, využívá moderní míchací uzel. Jedná se o soustavu průtočných automatických vah, mikrodávkočů a homogenizátoru. Zařízení je řízeno z velína mlýna prostřednictvím systému kontinuálního míchání. „Různé typy mouky se podle daných zámelů v tomto míchacím uzlu přesně naváží, nadávkuje a pomocí homogenizátoru upraví tak, aby odpovídaly potřebám našich zákazníků,“ vyzdvihuje Jan Hlista. Kromě oceněné Pšeničné mouky hladké světlé speciál 00 Extra tu melou řadu dalších kvalitních druhů pšeničné mouky pro pečivářskou velkovýrobu i pro maloobchod, vyrábějí i pšeničné krmné výrobky.

Hotové mouky lze uskladnit zpět v moučných silech moučného hospodářství nebo dle potřeb odbytu dopravit pomocí pneumatické dopravy do expedičních sil. „Mlýn má rovněž vlastní balicí linku spotřebitelského balení, kde se mouka balí do papírových sáčků po 1 kg a slučuje do fólie po 10 kg. Poté se ukládá na EUR palety po 600 kg a dle potřeb našich zákazníků je expedována do jejich velkoskladů,“ připomíná ještě ředitel.

MOUKA STÁLE ČERSTVÁ

Palhanecskou „dvounulku“ si pak můžeme koupit například v prodejnách řetězce COOP a udělat z ní nadýchané buchty. „Aby si mouka zachovala své kvalitativní vlastnosti, je dobré ji doma skladovat v suchu a chladnu. Před samotnou spotřebou je dobré mouku prosít přes síto, aby se do ní dostalo více vzduchu,“ radí Aleš Ressler.

On sám je potomek slavného mlynářského rodu Herberů. „V době, kdy došlo k restituci mlýna, jsem dokončoval studium ekonomie na Vysoké škole báňské v Ostravě a začal současně studovat obor cereální biochemie a technologie na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze. Po ukončení obou studií jsem raději uplatnil své znalosti v mlynářském oboru než v oblasti hornictví, kam jsem původně směřoval. Kdo si jednou k mlynářině čichne a ona mu zavoní, už ji nikdy neopustí,“ vyznává se Aleš Ressler.

-koř-

TŘÍSETLETÁ TRADICE

Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm ukazuje návštěvníkům svět, jaký býval. Tradiční chalupy, hospodářství, řemesla. Od jara do podzimu tu návštěvníci mohou obdivovat také to, jak se pod rukama Štefana Kanaloše rodí měchačky, sběračky, lžíce, misky a další krásné výrobky dlabané ze dřeva. Zájem o ně neubývá, ba právě naopak – protože jsou krásné a vydrží léta, roste.



LÍPA VYROSTLA NA VAŘEČKY

Dřevo na veškeré svoje dílo si Štefan Kanaloš sám vybírá v lese. „Pořádnou lípu nebo černý topol, asi osmdesát let staré. Za rok zpracuji zhruba dva stromy. Slabým stromkům říkám ‚štěňátka‘, ty se na dlabání lžic nehodí. Vybírat stromy, poznat, zda je vhodný a co z něj mohu vytvořit, mě naučil táta,“ říká. Sám stromy kácí, odvětvuje a převáží do dílny, kde dává svým výrobkům základní tvar.



„Zpracování dřeva dlabáním na misky, drobné kuchyňské náčiní a salašnické potřeby se dědí v naší rodině, která pochází z Rumunska, v několikáté generaci. Říká se, že tři sta let. Můj dědeček přišel na Slovensko jako legionář, vzal si babičku a už tam zůstal,“ svěčuje se Štefan Kanaloš, držitel ocenění Nositel tradice lidových řemesel z roku 2004. Dědeček zásoboval obyvatele z širokého okolí dlabanými lopatami na přehazování zrní, sběračkami, mísami, lžicemi. Dokonce i samotné rodové jméno Kanaloš znamená v maďarštině „lžička“.

TEN KLUK TO PO NÁS PŘEVEZME

Dědeček záhy poznal, že jeho vnouček bude jejich nástupcem. „Už jako malý ogar jsem měl malou sekyrku, se kterou jsem napodoboval, co táta

a dědeček dělá. Do parády si mě táta vzal okolo čtyř let. První, co mě učil, bylo brousit sekyrku. Týden, čtrnáct dní, měsíc jsem na špalku brousil a brousil polotovár, který přinesl od kováře, až se dostal do správného tvaru,“ ukazuje na prohnutou hlavu sekyrky, se kterou se vydlabává tvar.

Pak už si mohl sám touto sekyrkou „teslicí“, kterou má dodnes, vydlabat lžičku.

„Nebyla ještě udělaná tak, jak by měla, táta ji dopracoval nožem, ale lžička to byla. V pozdějším věku jsem se učil dlabat misky. A u táty jsem se také vyučil, dostal od něj výuční list a spolu jsme pracovali pro ÚLUV.“

Nikdy mne nenapadlo, že bych dělal něco jiného. Nic jiného také neumím,“ směje se. Jako kluk musel nejdříve udělat třeba 100 lžiček a 100 naběraček, a pak si teprve mohl jít hrát.

PRO SVOU PRÁCI UMÍ NADCHNOUT

Osud zavál před lety mladého Štefana do Ostravy. Oženil se tu, ale své řemeslo neopustil. Jeho dřevěný stánek ve Valašském muzeu v přírodě je stále obklopený zájemci, kteří nemohou odpoutat oči třeba od toho, jak usměvavý ogar v kroji vykrajuje sekyrkou se zakulacenou hlavou z pořádného špalku nahrubo opracovaného lipového dřeva vnitřek – tvar budoucí mísy a pak ho hladí do konečného tvaru ostrým nožičkem. A u toho vypráví, vysvětluje, ukazuje. „Dřevo se vydlabává začerstva. Jak se suší, stáhne se do sebe, pomalu se samo impregnuje a nic do sebe nepustí. Ani olej, ani vodu. Může vydržet dvě tři staletí.“ Stejný zájem vzbuzuje Štefan na různých národopisných akcích, jarmarcích.

S láskou opatruje veškeré své nářadí, které z velké části zdědil po předcích. Památeční zakulacený nožiček je od táty, malý nožiček držel v ruce dědeček, a možná i dědečkův otec. „Ten mám jako talisman. A věřím, že štěstí přinese i mému vnukovi Filipovi, kterého zaučuji. Baví mě to – kdyby ne, nemohl bych to dělat,“ zdůrazňuje Štefan Kanaloš.

-koř-

Špekáčky extra na pivu



Drákulovy špagety s Dušenou šunkou



Plněná tortila s Valašským nářezem



Valašská zelňačka s Junáckou klobásou



Drákulovy špagety s Dušenou šunkou

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

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



Dušená šunka



Špekáčky extra na pivu

Potřebujeme: Špekáčky extra - počet kusů dle chuti strávníků, cibule, pórek, pikantní papričky, česnek, kyselé okurky

Postup: Špekáčky podélně nakrojíme tak, aby vznikla kapsa, kterou postupně plníme kolečky cibule, póru, pikantní papričkou, česnekem a kyselou okurkou. Špekáčky naskládáme do pekáčku a zalijeme je protlakem a černým pivem. Vše dle chuti posypeme směsí mletého barevného pepře a zapečeme dozlatova. Teplé podáváme s čerstvým chlebem.



Špekáčky extra



Valašská zelňačka s Junáckou klobásou

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

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



Junácká klobása



Plněná tortila s Valašským nářezem

Potřebujeme: Valašský nářez, česnek, cibuli, sůl, pepř, fazole, cuketu, rajče, papriku, kukuřici, feferonku

Postup: V osolené vodě uvaříme do měkka předem namočené fazole, stejně tak uvaříme i kukuřici. Scedíme a necháme okapat. Na oleji orestujeme feferonku vcelku, vyjmeme ji a na olej dáme na jemno nakrájenou cibuli a česnek, orestujeme, přidáme na kostky nakrájenou cuketu, na kostičky nakrájený Valašský nářez a papriku. Osolíme, opepříme a restujeme do změknutí. Na závěr přidáme nakrájená rajčata, okapané fazole a kukuřici. Směs naložíme na teplé tortily, zavineme je nebo přeložíme, podáváme se zeleninovým salátem.



Valašský nářez



Zahradníkův rok

ČERVENEC



SRPEN

V tomto měsíci již začínáme hojněji užívat plodů své práce, ať již je to požitek z krásy květů, křehká zelenina nebo sladké ovoce. Kvete naplno většina letniček.

STROMY A KEŘE

Stromy a keře potřebují přihnojit. U jaderovin a peckovin se to projeví v příštím roce. Hnojiva si vyberete v privátní řadě Fortel. Třešně a některé odrůdy višně vyžadují letní řez.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

V červenci ještě naposledy v tomto roce přihnojíme růže. Pozdější přihnojení by již mohlo ovlivnit správné vyžívání výhonů.

Dělíme a přesazujeme kosatce. Rozdělíme je, zakrátíme kořeny i listy. Horní polovina oddenku musí být nad úrovní půdy.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

V tomto měsíci míváme zpravidla největší starost se záhlvkou. Pokud se červenec vydaří a je teplo, musíme zalévat každý den, nejlépe brzy ráno nebo večer.

Dostatek vody a živin potřebuje všechna plodová zelenina, ale i košťáloviny a celer. Další nutností je pravidelné kypření záhonů a nikdy nekončící boj s plevelem.

Vyséváme pekinské a čínské zelí. Do poloviny července ještě lze vysít keříčkové fazole. V nabídce řady Fortel máme jak žlutou, tak zelenou odrůdu. Vyséváme i ranou mrkev.

STROMY A KEŘE

V sadu sklízíme letní peckoviny a jaderoviny. Příliš obtěžkané větve je třeba podepřít, aby se pod tíhou ovoce nerozlámaly. Po sklizni prořežeme višně a broskve.

Keře rybízu a angreštu můžeme rovněž po sklizni prořezat. Zpravidla odstraníme čtyřleté a starší větve i všechny slabé a neduživé výhony.

Takto se keře každoročně postupně zmlazují.

V této době je vhodné sestříhat živé ploty z jehličnanů.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

V polovině měsíce na záhony vysadíme sazenice dvouletky (macešky, sedmikrásky, pomněnky).

Trvalky, které odkvetly, můžeme dělit a přesazovat od konce srpna.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Průběžně sklízíme okurky, rajčata a papriky, cuket a patisonů narůstá více, jestliže je sklízíme včas.

V první dekádě srpna odřízneme rostlinám rajčat vrcholky. Také hlídáme jejich zdravotní stav, jakmile na listech objevíme známky napadení chorobami, ihned je odstraníme.

Po sklizené zelenině můžeme vysévat špenát i ředkvičky. Semena značky Fortel najdete v našich prodejnách.

-koř-





Dove



Dove je jiný.
Objevte ten rozdíl.



www.dove.cz

www.facebook.com/dove

Pro VÁŠNIVÝ LETNÍ pohled

V minulých číslech jsme ošetřily pleť, zvolily jsme ten správný make-up a správným odstínem minerálního pudru jej zafixovaly. Teď nás čeká denní líčení.



Každý rok se objevují nové trendy, ale mezi absolutní klasiku patří kouřové líčení očí, které nikdy nevychází z módy. Důvod je jednoduchý. Oči vypadají velmi svůdně, a když si s líčením vyhraje, bude slušet každému typu obličeje.

Při denním líčení budou samozřejmě odstíny jemnější. Vždy dbejte na to, aby líčení podtrhlo a zvýraznilo to krásné v obličeji. Světlý stín v líčení opticky zvýrazňuje a vyzdvihuje do popředí. Naopak tmavým stínem zmenšujeme, zužujeme a potlačujeme do pozadí.

OBOČÍ, OČI, ŘASY

Nejprve se věnujte obočí. Krásné obočí zvýrazní oči a může vám ubrat až několik let. Použijte tužku na obočí, která se s ním shoduje nebo je o něco světlejší než jeho přirozená barva. Dělejte krátké, lehké a jemné tahy, nakonec obočí pročesáte.

Při základním líčení očí se soustředte na jemnou tužku, která oči zvýrazní, a univerzální odstíny, jeden světlý – rozjasňující – a jeden tmavý – kouřový.

Naneste světlý pudrový odstín přes celé víčko až k obočí. Nyní budeme potřebovat tužku na oči, nejlépe tmavě šedé barvy. Podél linie řas, horní a spodní, namalujte linku požadované tloušťky. Snadný způsob, jak toho docílit, je namalovat podél linie řas tři krátké propojené čáry namísto jedné dlouhé. Pak můžete čárky spojit nebo rozetřít štětečkem.

Nyní aplikujte tmavší odstín podél horní a spodní linie řas, zjemníte tak linku. Do vnějších koutků oka naneste silnější vrstvu a rozpracujte ji, aby nebyly viditelné okraje stínu. Zbytek tmavého stínu, který ulpěl na štětečku, rozetřete podél záhybu víčka nad okem, čímž líčení dodáte vzrušující prvek.

Krásné řasy jsou posledním krokem v líčení. Krásných řas si všimne každý. Pro dokončení líčení svých očí si vyberte řasenku podle toho, zda od ní očekáváte zahuštění, prodloužení, objem. Naneste řasenku tak, že kartáček umístíte tak blízko ke kořínkům řas, jak jen to bude možné. Při pohybu kartáčkem ke konečkům řas s ním jemně pohybujte ze strany na stranu. Vrstvy aplikujte dle potřeby. Na místa, která potřebují více krytí, naneste řasenku špičkou kartáčku.

STÍNY DLE OČÍ

Barva by měla s očima kontrastovat, protože tím se docílí zvýraznění. Základem však je, abyste se v barvách cítila dobře. Pokud barvám moc neholdujete, zvolte slabší tóny. Oční stíny volte i s ohledem na barvu oblečení a doplňků. Zde jsou tipy na barvy stínů k jednotlivým barvám očí.

HNĚDÉ OČI ► Jsou poměrně časté a dají se kombinovat s mnoha barevnými odstíny. Pro každodenní líčení se hodí béžové, meruňkové a zelené barvy.

Na večerní výraznější líčení lze použít zlatou, žlutou, fialovou nebo růžovou.

ZELENÉ OČI ► Ve srovnání s hnědými nebo modrými nejsou zase tak moc k vidění. Pokud jste jejich nositelkou, měla byste na ně být jaksepatří pyšná a nechat je vyniknout. Toho docílíte například díky fialové barvě. Tmavší fialová a švestková se skvěle hodí k tmavě zeleným očím a jemnější fialová bude zase doplňovat světlejší oči. K zeleným očím se hodí i hnědá, sytě růžová, stříbrná a výrazně modrá.

HNĚDOZELENÉ OČI ► Jednoznačně doporučujeme béžovou s tóny zlaté či sytě fialovou.

MODRÉ OČI ► Modroočkám sluší barvy kovové, stříbrné a bronzové. Pěkně působí kouřové líčení v kombinaci se stříbrnou a tmavě šedou. K světle modrým očím se hodí tmavší tóny hnědé, tmavší fialová a světle růžová.

MODROZELENÉ OČI ► Chcete upozornit spíše na modrou barvu ve svých očích? Pak zvolte bronzovou či meruňkovou. Zelená barva zase vynikne v odstínech fialové a tmavší zelené.

ŠEDÉ OČI ► Šedé oči je vhodné doplnit nějakou výraznější barvou. Nabízí se kovové odstíny, tmavě modrá, sytě švestková, či dokonce oranžové tóny.

K zářivému pohledu přidejte milý úsměv a uvidíte, co to s vaším okolím udělá.

Olga Vovsíková

ZELNÉ A ZELENINOVÉ PLACKY

**Levné, rychlé, vždy něčím originální,
a hlavně vynikající. Říkejme jim,
jak chceme. Zeleninové placky,
řízečky či karbanátky nás
prostě dostaly, dostávají
a dostávat budou!**

Nemusíte patřit mezi vegetariány, abyste si pochutnali na zeleninových plackách. Odlehčený jarní i letní oběd přímo vybízí k tomu, nechat maso v lednici. A pokud se přece jen bez voňavé fláčky neobejdete, zvolte zelné či zeleninové placky jako netradiční přílohu. Kromě toho budou výborně chutnat také jako svačinka v podobě zeleninových hamburgerů nebo jako nezvyklá nedělní snídaně s praženými oříšky, javorovým sirupem nebo džemem.

FANTAZII SE MEZE NEKLADOU

Falešné karbanátky je možné vytvořit téměř z jakéhokoli druhu zeleniny. V tuzemských kuchyních jednoznačně vévodí placky květákové a zelné, ale receptů existuje mnohem širší škála. Od mixu kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel) přes košťalovou zeleninu (květák, brokolice, kapusta, kedlubna, hlávkové zelí), listovou zeleninu (špenát, mangold), luštěniny (čočka, hrách, pohanka) až po tykvovitou zeleninu (cuketa, tykev, dýně).

Nemáte-li po ruce čerstvou zeleninu, sáhněte po zmrazených či naložených variantách. Vynikající večeři vytvoříte např. z placek s kukuřicí, hráškem a červenou kapíí. Pokud chcete své strávníky překvapit něčím skutečně neobvyklým, připravte placky z červené řepy. Dokonce i jejich sladká varianta podávaná s jahodami chutná a vypadá báječně.

ZUŽITKUJE SE VŠE

Zeleninové placky navíc nabízí levné a praktické pohoštění, které máte vždy po ruce. Výborně do nich využijeme zbytky, jež zůstaly po víkendu

ve spížírně, i povadlou zeleninu, která se už nehodí do salátu. Zeleninu můžeme používat mraženou, čerstvou, předvařenou, krájenou, strouhanou, mixovanou. Zkrátka a dobře, vše záleží na vašich chutích a preferencích.

Abyste oživilí fadní recepty a nahradili chybějící chuť masa, sáhněte po pomocnicích, jakými jsou ovesné vločky, sója, strouhaný sýr, pohanka i kuskus. Pokud jste zarytými milovníky masných výrobků, přidejte do těsta nejmenno nakrájené uzené maso, šunku, slaninu či špek. Zelné placky pak k dokonalosti doladí škvarky a smažení těsta na sádle.

Nezapomeňte ani na pestrou škálu bylinek, kterými dodáte plackám skvělou chuť i barevnou strukturu. Nic nezkažíte českou pažitkou a petrželkou, ale za zkoušku stojí také koriandr, bazalka či tymián. Zeleninové placičky můžete připravit tzv. na přírodu, nebo je obalit ve strouhance či kukuřičných lupíncích, a získat tím křupavou kůrčičku. Máte-li raději nadýchané jemné těsto na způsob nákypu, pak do mouky přimíchejte lžičku kypřicího prášku nebo sody.

Abyste vám zeleninové placky nepřipadaly moc suché, podávejte je s lehkým zeleninovým salátem, dipy ze zakysané smetany, hořčicovou omáčkou i ostrou thajskou chilli omáčkou.





BROKOLICOVÉ PLACIČKY

| 1 brokolice | 1 červená paprika
| 2 cibule | 2 stroužky česneku | ½ šálku
strouhanky | ¼ šálku mléka | 2 vejce
| sůl | pepř | 1 lžička kopru
| chilli dle chuti | olej na smažení

Brokolici dobře očistíme, rozebereme na růžičky a na páře nebo ve vodě uvaříme na skus (zhruba 3–5 minut). Uvařenou brokolici necháme vychladnout, přidáme nahrubo nakrájenou červenou papriku, cibuli, česnek a nasekáme v kuchyňském robotu nahrubo. Výslednou směs vsypeme do mísy, přidáme rozšlehané vejce, mléko, koření a přisypáváme strouhanku, dokud nevznikne kompaktní těsto. Placičky smažíme na oleji nejlépe v lívanečnicku dozlatova. Podáváme se salátem a dipem.

DIP ZE ZAKYSANÉ SMETANY

| 200 g zakysané smetany
| 1 lžice limetové/citronové šťávy
| 1 šalotka | ½ lžičky tabasco omáčky
| 1 lžice nasekaného čerstvého kopru
| špetka soli | bílý pepř

Suroviny smícháme a dip necháme proležet.



SLADKÉ MRKVOVÉ PLACIČKY

| 3 větší mrkve | 1 a ½ šálku polohrubé
mouky | 1/3 šálku hnědého cukru
| 1 vejce | 1 šálek mléka | 1 lžice vlaš-
ských ořechů | 2 lžičky prášku do pečiva
| ½ lžičky mleté skořice | vanilkový
extrakt | špetka soli | olej na smažení

Mrkev očistíme a nastrouháme na jemno. Ve větší míse smícháme mouku s práškem do pečiva, drcené vlašské ořechy, skořici, vanilkový extrakt a sůl. Zvlášť smícháme vejce, mléko, cukr a nastrouhanou mrkev. Hmotu vlijeme do sypké směsi. Dobře promícháme a hotové těsto smažíme v lívanečnicku na oleji dozlatova. Podáváme s javorovým sirupem, citrusovou marmeládou nebo smetanou.

-drei-

INZERCE



s příchutí
polibek maliny

PŘIPIJME SI NA ZDRAVÍ!

Horké letní měsíce se
přísunu tekutin. Skutečně
Zbourejte jednou provždy
pitného

dožadují dostatečného
víte, co vaše tělo žádá?
mýty ohledně
režimu.

VODY NEJEN MINERÁLNÍ

Nezáleží samozřejmě pouze na tom, kolik tekutin v průběhu dne přijmeme, ale také na tom, jaké je jejich složení. Nejvhodnějším nápojem ke stálé konzumaci je pitná voda ze studny či vodovodu, potažmo balené vody – nejlépe kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody syčené oxidem uhličitým. Ten však může u citlivějších jedinců vyvolávat potíže a způsobuje pocit nadmutí. K doplnění pitného režimu jsou vhodné i slabé zelené čaje, ředěné a nepříslazované ovocné šťávy a „bylinkové vody“.

Oblíbené minerální vody nejsou vhodným základem pitného režimu. Pro některé jedince mohou být sice léčivé, avšak pouze v podobě krátkodobé pitné kúry. Jejich pravidelné konzumaci by se naopak měli vyhnout lidé s vysokým krevním tlakem, onemocněným oběhové soustavou i ledvinovými kameny. Pokud se bez minerálních vod neobejdete, vybírejte ty málo či středně mineralizované a střídajte druhy.

BYLINNÉ ČAJE

Patříte-li mezi milovníky bylinných čajů, pak byste měli druhy bylinek střídát a hlídat, ať je léto, nebo zima. Většina bylinkových čajů se totiž nehodí k dlouhodobému užívání a zbytečně zatěžuje tělo. K ochlazení organismu se hodí např. vlažný mátový čaj nebo odvar z listů černé bazalky. Osvěžující může

být i nápoj připravený z drcených čerstvých listů meduňky a z citronové šťávy.

CUKRU RADĚJI MÉNĚ

Slazené nápoje by se na stole měly objevovat pouze zřídka. Cukr v nich obsažený zvyšuje pocit žízně, navíc je zdrojem zbytečného množství energie. A to ani nemluvíme o aditivech, která jsou to sladkých limonád přidávána. Do pitného režimu lze započíst také ovoce a zeleninu – nejlépe melouny, jahody, citrusové plody, okurky či rajčata. Ostatně džbán ledové vody s mátou a plátkem salátové okurky představuje sice netradiční, ale vynikající osvěžení! Neobejdete-li se bez sladké chuti v nápojích, kupte si domů čerstvou či sušenou stéviu. Její drcené

listy oceníte v domácím ledovém čaji i ve vodě s citronem.

ANI MÁLO, ANI MOC

Ideální přísun tekutin rozhodně nelze spočítat na základě univerzálního vzorečku. Ačkoliv se uvádí, že dospělý člověk by měl vypít 2–3 litry tekutin denně, skutečnost může být docela jiná. Záleží na počasí včetně vlhkosti vzduchu, na fyzické a psychické aktivitě i na prostředí, v jakém se pohybujeme. Svou roli hraje také složení potravy, zejména pak obsah soli v jídle.

Rozhodně byste neměli čekat na žízeň, protože ta je známkou začínající dehydratace. Pocit žízně je subjektivní. Tělo signalizuje nedostatek tekutin tmavou močí, pocitem sucha v ústech, ale také zhoršenou pozorností a nervozitou. Tekutiny byste měli přijímat v průběhu celého dne po malých doušcích, a to už od probuzení. Káva nebo čaj by dopoledne neměly být jediným zdrojem tekutin. Taktéž byste se neměli uklidňovat tím, že sice celý den nic nepijete, ale večer vše doženete několika litry. Člověk není velbloud a potřebuje tekutiny přijímat průběžně.

Svou roli hraje také teplota přijímaných tekutin. Ačkoliv v parném počasí máme chuť na sklenici plnou ledové tříště, raději bychom měli sáhnout po vlažných nápojích. Teplota nápojů by neměla být nižší než 10 °C! Takové osvěžení představuje pro náš organismus spíše šok, který může skončit nastydnutím i angínou.

HLAD JE PŘEVLEČENÁ ŽÍZEŇ

Ovocné šťávy a smoothies (koktejly z rozmixovaného ovoce či zeleniny) jsou vynikajícím zdrojem energie, pokud nemáme v parném počasí chuť k jídlu. Můžeme je ředit minerální vodou, keřím či podmáslem. Do koktejlu lze rozmixovat i čerstvé bylinky, oříšky a pro „šmrnc“ ho dochutit špetkou chilli, zástříkem limetové šťávy, nebo dokonce trochou česneku.

SMOOTHIE Z LESNÍHO OVOCE

| 250 g lesního ovoce (borůvky, maliny, jahody, ostružiny) | 250 ml smetany
| 1 lžice medu | hrst mátových listů | led

Ovoce omyjeme, vsypeme do mixéru, přidáme smetanu, med, mátové listy a led. Rozmixujeme a ihned podáváme.



DOMÁCÍ MALINOVÁ LIMONÁDA

| 2 hrsti čerstvých malin
| 1 lžice třtinového cukru | 1 hrst čerstvé máty | 1 lžice strouhaného zázvoru
| 500 ml zázvorové limonády
| 100 ml sody | ledová tříšť

Maliny a mátu omyjeme, vsypeme do džbánu, přidáme cukr a strouhaný zázvor a utřeme do pasty. Přilijeme zázvorovou limonádu, sodovku, promícháme, přidáme led a dozdobíme čerstvými malinami a mátovými listy.



LEDOVÝ ČAJ

| 1 l horké vody | 3 sáčky zeleného čaje
| šťáva z jednoho citronu | šťáva z jedné limety | hrst mátových listů | třtinový cukr dle chuti | led

Z horké vody a zeleného čaje uvaříme čaj, osladíme dle chuti a přidáme čerstvé listy máty. Dobře vychladíme, před podáváním přimícháme limetovou a citronovou šťávu. -drei-



coop TUTY **coop TIP** **coop DISKONT**

Dětská soutěž s ČIPERKOU

Hrajeme od 1. června do 31. července 2014!

Výhry:

- 1. polštář Čiperka
- 2. deštník Čiperka
- 3. plyšák Čiperka

Hlavní výhry:

Zážitkové pobyty pro celou rodinu v **Legolandu**, v **Disneylandu** nebo ve westernovém městečku **Šiklův mlýn**.

Nákup nad 299 Kč = 1 samolepka do hrací karty
10 samolepek = hračka dle vlastního výběru + účast ve hře o hlavní ceny

Více informací o soutěži se dozvíte na stránkách:
www.coopclub.cz/hraciperka

Nakupuj, sbírej samolepky a vyhrávej hezké ceny s Čiperkou!

Teplé letní měsíce s dlouhými vláhlými večery nám skýtají mnohá potěšení. K těm nejoblíbenějším patří bezesporu grilování. Je to příležitost, jak se v přírodě sejít s rodinou a přáteli a přitom si ještě připravit všemožné lahůdky. Zveme vás tedy na gril párty!

PŘEDEJÍT STRESU

Má-li být toto kulinářské setkání pro všechny účastníky skutečně pěkným zážitkem, je dobré ho začít připravovat s dostatečným předstihem. Sepíšeme si počet hostů, seznam jídla, nápojů, ale i potřebného zahradního nábytku.

Samozřejmostí by mělo být několik druhů masa a zeleniny, případně ovoce. Místo klasických příloh obvykle podáváme jen několik druhů pečiva (chléb, bagety bílé i celozrnné). Přílohou mohou být i grilované cukety, lilky nebo v alobalu na grilu upečené ochucené brambory.

Pokud jsou na párty děti, chybět by neměla zmrzlina. Výběr nápojů by měl zahrnovat jak alkoholické (ale dejte pozor, ať to nepřezene), tak i nealkoholické nápoje různých druhů.

Zatímco na ženě je obvykle příprava občerstvení, muž by měl zkontrolovat technickou stránku věci (osvětlení, gril apod.).

PŘÍPRAVA MASA

Maso vyndáme z lednice několik hodin před grilováním, pečlivě jej zbavíme šlach a tučných částí. Necháme ho

ZVEME VÁS NA GRIL PÁRTY



GRILOVÁNÍ BUDE HRAČKOU S NAŠÍM KOŘENÍM Z PRIVÁTNÍ ŘADY DLE GUSTA

přijmout pokojovou teplotu pod papírovým ubrouskem nebo textilní utěrkou. Potom ho nakrájíme na steaky vysoké max. 2,5–3 cm. Vložíme do marinády (někteří kuchaři marinády zatracují, dávají přednost přirozené chuti masa).

GRILUJEME ZELENINU

Pokud zeleninu grilujeme samotnou, krájíme ji na větší kusy nebo ji

grilujeme vcelku. Takto se nejčastěji grilují paprikové lusky, cuketa, lilek, rajčata, hráškové lusky, kukuřičné klasy nebo menší brambory.

Zeleninu míchanou a nakrájenou na menší kousky grilujeme v balíčcích z alobalu nebo v podobě špízů, kdy jednotlivé kousky napícháme na kovové jehly. Zeleninu můžeme namíchat s očištěnými houbami, které jí dodají zcela jinou chuť.

JAK SPRÁVNĚ GRILOVAT

► Než začneme grilovat, vše potřebné si nachystáme ke grilu. Nebudeme pak muset odcházet a nechávat maso na grilu bez dozoru.

► Dbáme na správné rozžhacení grilu. U grilů na dřevěné uhlí zapálíme oheň nejméně půl hodiny před začátkem grilování. Uhlíky se správnou teplotou by neměly nikdy hořet plamenem, ale měly by žhnout a mít šedavou barvu. Pokud těsně nad mřížkou udržíme dlaň několik sekund, je teplota příliš malá nebo máme mřížku vysoko.

► V průběhu grilování do masa nikdy nepícháme, vytekla by šťáva. Při obracení masa používáme grilovací kleště.

► Mřížka na grilu by neměla být přeplněná, jídlo by se začalo dusit.

► Nejkratší dobu grilujeme ryby, déle drůbeží maso, nejdéle vepřové.

Hovězí grilujeme podle požadovaného stupně propečení.

JEDNODUCHÉ MARINÁDY

► Olivový olej, rozpůlené stroužky česneku, čerstvý tymián, rozmarýn, šalvěj, čerstvě utlučený pepř

► Olivový olej, čerstvě roztlučená semínka celého koriandru, rozsekaný čerstvý koriandr, 2 polévkové lžice sójové omáčky, čerstvě utlučený černý pepř

► Olivový olej, dijonská hořčice, petrželka, pažitka, estragon, pár kapek chilli oleje

BYLINKOVÝ DIP

| *Zakysaná smetana nebo smetanový jogurt* | *hrst čerstvých bylinek (máta, oregano, saturejka, tymián, bazalka)* | *sůl* | *česnek*

Všechny suroviny dobře promícháme, necháme vychladit.

I DĚTI SE BAVÍ

Malé děti samozřejmě držíme od grilu co možná nejdále. To ale neznamená, že se nemohou zúčastnit příprav. Velmi je potěší, když jejich pomoc pochválíme, připadají si důležité.

A nemyslete si, pomoci mohou s tvorbou mnohých dobrot. Například mohou natrhat kopr, petrželku, pažitku a jiné bylinky na zahrádce. Určitě oceníte, když třeba otrhají ze stonků do misičky lístečky tymiánu, majoránky, saturejky, máty nebo oregana. Mohou skládat ubrousky, připravit příbory, míchat dipy. A také si připravit vlastní špízy z kousků ovoce nebo zeleniny, které „masožroutům“ zpestříme kousky kuřecího masa.

Na závěr můžete spolu s dětmi vytvořit to, co žádný mlsný jazýček neodmítne. Ano, řeč je o světoznámých hamburgerech. Vy však dětem dokážete, že si je zvládnou přichystat i doma a nemusejí je kupovat v nejrůznějších fast foodech. Ty vaše budou rozhodně chutnější i zdravější.



GRILOVANÝ HAMBURGER

| *Mleté hovězí maso (nejlépe prorostlejší a namleté doma)* | *sůl* | *pepř* | *tymián* | *rozmarýn* | *olej na potření mřížky*

NA DOTVOŘENÍ: *housky* | *salát* | *kyselá okurka* | *rajčata* | *plátky sýra a slaniny* | *kečup* | *hořčice* | *libovolný dresink (pochopitelně doma vytvořený)*

Maso ochutíme solí, pepřem a bylinkami. Pokud je dobře semleté,

není ani třeba přidávat vajíčko nebo strouhanku. Necháme v chladu odležet. Pak tvoříme placičky, které klademe na grilovací mřížku potřenou olejem. Nezapomeňte, že v pořádném hamburgeru by měla být poctivá porce masa! Grilujeme z obou stran. Mezitím si připravíme rozkrojené housky, poklademe listy salátu, plátky okurky a rajčat. Přidáme hotové maso, poklademe plátkem sýra a opečené slaniny. Podle chuti dochutíme dresinkem, hořčicí či kečupem.

KUŘECÍ ŠPÍZY S KIWI

| *600 g kuřecích prsíček* | *4 kiwi* | *sůl* | *olej na potření mřížky* | *špejle*

MARINÁDA: *4 lžíce olivového oleje* | *2 lžíce medu* | *2 lžíce vinného octa* | *mletý zelený pepř* | *drcený rozmarýn*

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kousky. Suroviny na marinádu smícháme v míse a do připravené marinády vložíme kuřecí maso, promícháme a necháme v chladu odležet. Oloupané kiwi nakrájíme na větší kousky. Špejle namočíme do vody, aby při grilování nehořely. Střídavě na ně napichujeme kousky masa a kiwi. Grilujeme ze všech stran, potíráme zbylou marinádou. Hotové špízy osolíme, necháme chvíli odpočinout, aby se chuť rozležela.

-koř, zc-

INZERCE



NOVINKA

- ✓ ZÁKLADEM JE POCTIVÝ CHOCEŇSKÝ SMETANOVÝ JOGURT
- ✓ IDEÁLNÍ PŘI GRILOVÁNÍ
- ✓ VHODNÉ TĚŽ JAKO SVĚŽÍ SVAČINA
- ✓ UNIKÁTNÍ NOVINKA Z ORLICKÝCH HOR
- ✓ VYROBENO Z ČESKÉHO MLÉKA
- ✓ BEZ LEPKU A KONZERVAČNÍCH LÁTEK

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



Alibona[®] a.s.

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Angorská, armáda, aven, biskup, celnice, diplom, dosah, dýně, hokejista, hospoda, chmel, inventura, kanoe, klekáníce, kluk, kormidelník, kudrlinka, kultura, Labe, lípa, milionář, náušnice, nečistota, nespokojenost, neti, omastek, ondatra, partner, poledník, poplach, poslušárna, post, preparát, prostná, pýcha, robot, rozparek, rutina, řezník, seance, sklárna, souvislost, stádo, strup, stuha, suchá, svrchovanost, tragédie, trám, transformátor, trestanec, vrchol, vykřičník, zen.

POMŮCKA: REEL, VEL, IRADÉ	ČÁST CELKU ROZDĚLENÉ- HO NA 8 DÍLŮ	OBČAN ODEDÁVNÁ USEDLÝ	MÍSTO V DOLE	POPĚVEK	HLUPÁK	ŽENSKÉ JMÉNO	Alibona ^{o.s.}	MOHAME- DŮV DRUH	VENTIL	BŮH LÁSKY	NERV	Alibona ^{o.s.}	KOCOUR (NÁŘEČ.)	INICIÁLY HERCE SOBOTY	NAUKA O POHYBU PLYNŮ	LETITÉ				
OCHUTIT SOLÍ							INDIÁN ČERVENÝ KŘÍŽ (ZKR.)					DRUH KVĚ- TENSTVÍ								
1. DÍL TAJENKY												PCHÁČ ŘECKÝ BOJOVNÍK								
KONEC ŠACHOVÉ HRY				VYBÍRAT HO- TOVÉ PENÍZE KRÁLOVSKÁ ČELENKA										HEYERDAHL, PLAVIDLO SVAL						
EVROPAN			SPZ DOMAŽLIC HVĚZDA				OBAVA						EPIDEMIE ANGLICKY "ŠPULKA"							
PŘENÁŠET											SULTÁNŮV ROZKAZ									
AUTO- MOBILY					JIŽNÍ OVOCE									BORY						CHUŤ K JÍDLU (-Y-)
Alibona ^{o.s.}	SET RYCHLOST												JMÉNO MA- CHÁLKOVÉ VÝPLŇ DIV. KOSTYMŮ							
KRAJINA VE VOLNÉ PŘÍRODĚ						ČÁST NOHY	CHEMICKÁ ZNAČKA AMERICIA	Alibona ^{o.s.}	KORÁLOVÝ OSTROV	KOUSEK SNĚHU DÍVADELNÍ FAKULTA				INICIÁLY PANENKY USMÍŘENÍ						
INICIÁLY DESTINNOVÉ			ČÁST ATLASU SLOVENSKÁ SOC. REPUBL.					DRUH AFR. ANTILOPY STAROŘÍM. BOH. ÚRODY					SLOVENSKÝ DENÍK KRAJSKÝ NÁR. VÝBOR							
PAMLSEK				NAVINOUT SPZ KARVINÉ								RYCHLÝ POHYB TÁZACÍ ZÁJMEMO								
HVÍZDAT							2. DÍL TAJENKY													
OZDOBA							ASTRONO- MICKÝ TERMÍN													

Správné znění tajemek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. července 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 Alibona, a. s. Správné znění tajemek z minulého čísla zní: „Cereálie BonaVita“ a „Dobry důvod snídat“. **Výherci jsou: Jana Křížová, Sedlčany; Eliška Rezková, Lužná v Čechách; Marie Žáčková, Velké Přítočno; Lenka Forejtová, Plasy; Běta Milerová, Hořesedly; Eva Černá, Písek; Zdenka Bagarová, Valašské Meziříčí; Jan Auer, Znojmo; Jana Sluková, Vesec; Valerie Burešová, Svitavy.**

coop
Mobil

Pořídte si COOP mobil a nakupujte levněji

Volání od
0,96^{*}
Kč/min.



KUPTE

1x Mattoni Schorle 1,5 l **NEBO 3x** Mattoni přírodní 1,5 l (mix)



A ZÍSKÁTE 10 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ

Platí pro zákazníky COOP Mobil

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete **SMS na číslo 8844** ve tvaru: MATTONI#mezera#DATUM_NÁKUPU#mezera#ČÍSLO_PRODEJNY (MATTONI 05062014 12345)

Účtenku s nákupem Mattoni uchovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 2 odměny denně (1 při nákupu Mattoni Schorle a 1 při nákupu Mattoni přírodní).

Akce platí od 1. 6. 2014 do 31. 7. 2014 ve vybraných prodejnách sítě COOP.

Více informací a úplná pravidla na www.coopmobil.cz

A NAVÍC MŮŽETE ZÍSKAT:

- Za Vaše nákupy **20% SLEVA** na **VOLÁNÍ** a **SMS**
- Přenesení čísla **ZDARMA**
- Volání již od **0,96 Kč***
(při využití vybraného tarifu a BONUS PROGRAMU)

* více informací na www.coopmobil.cz

**Pravidelné akce
na volné minuty za
nákup různých
produktů**



AXE

NOVÝ

AXE ANARCHY

PRO NĚHO + PRO NI

ROZPOUTEJ CHAOS



facebook.com/axe.ceskairepublika