

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



4/2014
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme ze zářijové nabídky



23,90

HELLMANN'S

Majonéza

225 ml

cena za 100 ml • 10,63 Kč

Tatarská omáčka

225 ml

cena za 100 ml • 10,63 Kč

Colgate

Pečujeme společně
o zdravý úsměv



COLGATE
Whitening zubní pasta

100 ml

cena za 100 ml • 19,90 Kč

19,90

19,90

**Extra Clean
zubní kartáček**

1 + 1

cena za 1 ks • 9,95 Kč



10,90

DLE GUSTA

DLE GUSTA
Listové těsto

350 g

cena za 100 g • 3,11 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 583 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 9. do 30. 9. 2014 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÉ ČTENÁŘKY A MILÍ ČTENÁŘI,

právě léto je tou nejlepší dobou na volno z práce, na rekreaci, zotavení. To všechno jsou synonyma onoho kouzelného slůvka dovolená. Možná, že jste se z ní právě vrátili. Doufáme, že jste ji prožili co možná nejlépe, jste odpočatí, naplnění samými krásnými zážitky.

A Vy, které volné dny teprve čekají? Plánujete pobyt s dětmi na mořském břehu? Nezapomeňte přibalit dostatek kvalitních opalovacích prostředků a léků proti nevolnostem z horka nebo z jídla.

Dodržujte pitný režim. Čeká Vás dobrodružný útek od všedních dnů? Šetřte silami, zvláště nejste-li dostatečně trénovaní, například na dlouhé pochody, výstupy v horách, na vedro a vysokou vlhkost vzduchu.

Ti, kteří to zažili, Vám potvrdí, že k nejkrásnějším dovoleným může patřit i pobyt ve svém vlastním domě se zahradou nebo na chalupě. Každé ráno v klidu posnídat, začíst se do dlouho odkládané knihy, odpoledne vyrazit k rybníku a v klidu si

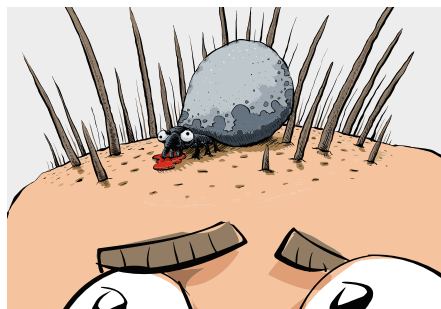
přečíst nového Rádce. K večeri podle něj udělat výbornou omeletu nebo těstoviny.

Žijeme v neustálém shonu, nemáme čas si popovídat. Zkusme se zamyslet sami nad sebou, jestli náš způsob života je právě to, co jsme chtěli, a zda bychom se neměli odhodlat ke změně. Až dovolená skončí, trochu přeorganizovat nabitý denní program, najít čas na sebe a své blízké.

*Krásné dny vrcholného léta
Vám přeje Vaše redakce*



| 4–5 | DĚTI
ŠKOLOU POVINNÉ



| 12–13 | KLÍŠTĚ
NENÍ MAZLÍČEK



| 22–23 | PIJME
S MÍROU



| 26–27 | ZŮSTAT
NA OCET

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“



| 28–29 | LES JE
ŠTĚDRÝ HOSTITEL

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 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

DĚTI ŠKOLOU POVINNÉ

Mít doma školáka je nejenom radost, ale také starost. Pomíneme-li hodiny strávené společným učením, stojí vás vzdělání pro vašeho malého Einsteina také značnou finanční sumu. Kde ušetřit a jaké výdaje raději nechat nezmenšené?



NEŽ V ZÁŘÍ
ZAZVONÍ
PRVNÍ
ZVONEK

Na prvníčích mají rodiče tendenci utratit největší sumu. Něco nakoupí prarodiče a další příbuzní, něco zůstane na mamince a tatínkovi. Začíná to kvalitní aktovkou s oblíbeným motivem, který se musí opakovat i na sešitech, písankách a obalech na učebnice. Rodiče často podlehnou smutným očím svých potomků, a nekoukají ani tak na praktickou stránku věci, jako spíše na design. Tehdy ovšem musíte počítat s tím, že za zboží s motivem filmových hrdinů zaplatíte podstatně větší částku.

AKTOVKA NA VÍC NEŽ JEDEN ROK

Na čem byste u prvňáčků určitě neměli šetřit, je kvalitní aktovka.



bez pomoci. Zároveň by taška neměla být sama o sobě příliš těžká! Pokud jde o její vzhled, pokuste se dítěti vysvětlit, že ho školní aktovka bude provázet delší dobu než jeden rok a oblíbené postavičky by ho jako třetáka nemusely zajímat.

Samotný obsah
aktovky určuje
škola, která většinou
rodičům dodá seznam
potřebných školních
pomůcek. Rozhodně
nesmí chybět penál s pas-
telkami a tužkami, desky
na písmenka a číslice,
sešity, obaly a malý notý-
sek. Zřejmě se nevyhnete
nákupu výtvarných
pomůcek – vodov-
ky, tempery, štětce,
kelímek na vodu, hadřík,
zástěrka, kufřík. Tady mů-
žete ušetřit nemalé finance.

Měla by mít pevná záda s bytelnou konstrukcí, hodně vnitřních i vnějších kapes. Vhodné jsou aktovky s reflexními prvky – odrazkami. Všímat byste si měli také způsobu zavírání – ten by měl být sice bytelný, ale jednoduchý, aby ho váš malý školák dokázal ovládat

když požádáte šikovnou příbuznou s šicím strojem nebo když dítěti přibalíte vyřazené tričko po větším sourozenci, použijete kufřík po mladších příbuzných, hadřík z vyřazených textilií, zavazovací sklenici místo kelímku atp.

PSACÍ POTŘEBY JSOU ZÁKLAD

Zatímco na vodovkách nemusíte hledat žádnou vědu – tedy nevychováte-li doma malého Picassa – s pastelkami, perem a psacími pomůckami už byste si měli lámat hlavu. Ty by měly podporovat správný, tzv. špetkový úchop. Mnozí odborníci proto doporučují trojhranné psací potřeby, ze kterých dítě nebolí ruka. U mladších žáků se vyplatí koupit tzv. nelámavé pastelky, které vydrží déle, a vybírat i kvalitnější rýsovací pomůcky – nelámavé a s dobrým potiskem, který se jen tak neseškrábe.

Aby se školák do učení pěkně obul, potřebuje k tomu kvalitní přezůvky. Školkové bačkůrky vyměňte za praktičtější obutí, které bude bezpečné a zároveň dobře větratelné. Vždyť ve škole dítě jenom nesedí vzorně v lavici, ale o přestávce pobíhá a hraje si s kamarády. Důležité je, aby bota dítěti poskytovala oporu, neklouzala a nebyla příliš těžká. Bude v ní trávit značnou část dne, proto se nevyplatí šetřit na kvalitě ani používat poděděné obutí.

NADČASOVÉ RADY

Jednoduché pravidlo pro všechny ročníky, do nichž se vaše dítě chystá, zní – nespěchejte a neposlouchejte slepě vše, co se k vám dostane. Mnohdy zjistíte, že z dvaceti doporučených

sešitů potřebuje váš potomek pouze polovinu. Také byste neměli podlehnout reklamním trikům a nakupovat všechny pomůcky v nejlepší kvalitě. Pravítka, mikrotužky, kružítko, nůžky, ale také drahé kalkulačky s funkcemi, které školák ještě nevyužívá, se napříč ročníky za záhadných okolností ztrácejí a ničí. Proto se řiďte zdravým rozumem a nepořizujte drahé věci s tím, že vydrží až do promoce.

S přibývajícími ročníky některé náklady odpadají (který deváták by chtěl mít sešit v obalu, potažmo vůbec nějaký sešit) nebo se minimalizují, ale naopak se objevují jiné v podobě nových učebnic, slovníků, sofistikovanějších psacích pomůcek i technických vymožeností. Zatímco slovník nezastarává a vyplatí se do něj investovat, učebnice můžete hledat použité v antikvariátu či na internetu. Mnohé školy dokonce organizují burzy učebnic. Oproti novým ušetříte nemalou částku. Totéž platí u vyšších ročníků ohledně doporučené a povinné četby. Zde se nabízí možnost využít služeb nejbližší knihovny.

TRIKY PRODEJců

Při pořizování školních pomůcek si dejte pozor na jakékoliv sady, plněné penály atp. Většinou obsahují spoustu věcí, které nebudete potřebovat. Naopak v nich chybí pomůcky, jež nutně musíte doplnit. To znamená další zbytečné výdaje navíc! Totéž platí

o výše zmiňovaných značkách a moderních motivech, které lze najít snad na čemkoliv – od penálu a aktovky přes pera až po obyčejnou gumu. Tady je na rodičích, aby svému dítěti vysvětlili, jak se věci mají.

KDYŽ NA DVEŘE ZAKLEPE PUBERTA

Pokud máte doma odrostlejšího školáka, už se nezajímá o design školních pomůcek, ale spíše o své vlastní oblečení. Zároveň potřebuje mít nejrůznější technické vymoženosti, díky nimž bude nejenom překypovat inteligencí, ale především bude IN v kolektivu. Zřejmě se tedy nevyhnete bez výběru tabletu, inteligentního dotykového telefonu, netbooku či notebooku.

Záleží především na požadavcích a možnostech školy. Mnohé svým studentům na výuku dokonce tyto pomůcky zapůjčují. Pokud výuka probíhá interaktivně (především na druhém stupni, na gymnáziích a středních školách), je na zvážení, zda školáka/studenta vybavit jeho vlastním tabletem či notebookem. Pak se vyplatí vybírat zboží na internetu nebo v akčních nabídkách prodejen. Nenechte se utáhnout na značku, ale všimněte si technických údajů. Elektronika navíc rychle zastarává, proto nemusíte utrácet za hypermoderní výrobky.

-drei-

INZERCE



ZDRAVÁ SVAČINKA
NA CESTY VŽDY PŘIPRAVENÁ

JSEM
PLNÁ OVOCE
A VITAMÍNŮ



JSEM
IDEÁLNÍ
DO ŠKOLY
NA HŘIŠTĚ



www.HelloVedeCernicek.cz



TRADIČNÍ ČESKÁ JÍDLA

POCTIVÉ RECEPTURY • ČESKÁ VÝROBA



www.nowaco.cz

TAJUPLNÝ SVĚT TĚSTOVIN



Dovolené jsou v plném proudu a mnozí z nás už jistě v zahraničí bojovali s názvoslovím oblíbených pokrmů z těstovin. Nikdy není pozdě se něčemu přiučit! Naložme si pěkně na talíř porci různorodých neplněných i plněných těstovin. Tenké, duté i plněné – tlusté, kudrnaté i rovné, jaké máte nejraději?

CANNELLONI ▶ závitky z nudlového těsta plněné různými náplněmi, nejčastěji masem

CAPPELLETTI ▶ plněné těstoviny ve tvaru malých kloboučků

FARFALLE ▶ neplněné těstoviny ve tvaru mašliček

FETTUCCINE ▶ široké nudle

FUSILLI ▶ vřetena, která se podávají k řidším omáčkám a používají do salátů i polévek

LASAGNE ▶ tenké pláty těstovin, které se prokládají masovými i sýrovými omáčkami a zapékají se

LINGUINE ▶ tenké placaté dlouhé těstoviny

MACCHERONI ▶ široké duté těstoviny

PAPPARDELLE ▶ široké těstoviny stočené do hnízd, mohou mít hladký i zvlněný okraj, podávají se často jako těstoviny příloho

PENNE ▶ široké roury na koncích šikmo seříznuté

RADIATORI ▶ těstoviny ve tvaru nůž se žebrovaním, používají se podobně jako fusilli

RAVIOLI ▶ plněné masové taštičky

RIGATONI ▶ široké roury na koncích rovně seříznuté

ROTELLE ▶ těstoviny ve tvaru kola od vozu

SPAGHETTI ▶ dlouhé tenké kulaté těstoviny

TAGLIATELLE ▶ dlouhé široké nudle

TORTELLINI ▶ kulaté těstovinové taštičky ve tvaru prstýnku, nejčastěji se sýrovou, masovou či houbovou náplní

PENNE S ITALSKOU KLOBÁSKOU

| 300 g těstovin penne COOP PREMIUM
| 4 ks taliánu | 2 stroužky česneku
| hrst čerstvé bazalky | 1 dl bílého vína
| 150 ml rajčatového pyré | 2 zralá rajčata | olivový olej | sůl | pepř



Na pánvi zpěníme na olivovém oleji česnek, přidáme klobásu bez střívků rozdrobenou na kousky. Zprudka opečeme, přidáme nahrubo nakrájená rajčata, nasekanou bazalku a podlijeme vínem. Poté přidáme rajčatové pyré, promícháme a podle potřeby dochutíme solí a pepřem. Uvařené těstoviny smícháme přímo v pánvi s klobáskovou směsí a ihned podáváme.

-drei-

VODA V LÁHVI



Balená voda je předmětem nekonečných diskusí. Zatímco jedni na ni nedají dopustit, druzí ji kritizují. Ať už patříte ke kterékoliv skupině, jistě se čas od času s její konzumací sami setkáte. Víte ovšem, jaká voda vám ve skleničce končí?

Nabídka balených vod je skutečně pestrá. Balená voda je vynikajícím pomocníkem na cesty, vytrhne trn z paty při poruše vodovodu, osvěží i na chalupě, kam vodovod ještě nezavedli. Stále častěji po ní sáhneme i při běžném týdenním nákupu. Víte ovšem, jakou vodu kupujete a na co byste si měli dát pozor? Balené vody totiž nelze házet do jednoho pytle. Především pokud je užíváte k pravidelné konzumaci, měli byste nasadit brýle na nos a zkontrolovat jejich složení.

STOLNÍ VODY

Stolní voda neboli voda pramenitá je označení pro přírodní vodu z podzemního zdroje. Je určena k pravidelné konzumaci pro dospělé a pro starší děti. Oproti kojenecké vodě může obsahovat více dusičnanů. Podle zákona

není nutné, aby bylo na obalu výrobku chemické složení.

MINERÁLNÍ VODY

Jedná se o podzemní vodu vhodnou jako nápoj k nepravidelné konzumaci. Obsahuje více než 1 g rozpuštěných minerálních látek na litr. Na obalu těchto produktů musí být uvedeno chemické složení. Odborníci doporučují konzumovat minerální vodu příležitostně a její dlouhodobé pití zařadit pouze po konzultaci s lékařem. Vyplatí se také vybírat slabě mineralizované vody a střídát je.

LÉČIVÁ MINERÁLNÍ VODA

Zvláštním druhem minerálky je přírodní minerální voda s prokázanými

léčivými účinky. Opět je nutné, aby na obalu takového výrobku bylo uvedeno chemické složení vody. Jedná se o podpůrný léčebný prostředek, proto by se tento druh minerálky neměl pít dlouhodobě. Doporučuje se také konzultovat její zařazení do pitného režimu s lékařem.

KOJENECKÉ VODY

Je to nejkvalitnější přírodní voda pro přípravu stravy a nápojů pro kojení, vhodná také pro děti k trvalému přímému požívání. Zdrojem kojeneckých vod je podzemní voda stálé kvality, jejíž mineralizace smí být maximálně do 1 g rozpuštěných látek na litr. Kojenecká voda nesmí být chlorovaná.

BALENÁ PITNÁ VODA

Jedná se o výrobky, které splňují požadavky na pitnou vodu. Mohou být uměle doplňované o minerální látky – nejčastěji hořčík, sodík, draslík, vápník – nebo o oxid uhličitý (výsledný výrobek se nazývá perlivou vodou či sodovkou).

BARELOVÁ VODA

Kapitolu samu pro sebe představuje barelová voda používaná do tzv. watercoolerů. Voda z barelu by se měla spotřebovat do 3 dnů od jeho otevření. Stáček přístroj je nutné také pravidelně čistit a nejlépe jednou za tři měsíce provést jeho odbornou údržbu.

Vhodnost minerálních vod k pravidelné konzumaci se odvíjí od stupně mineralizace. Jak uvádí Státní zdravotní ústav (SZÚ) ve své publikaci Pitný režim, minerální vody je možné dělit takto:



Pokud patříte mezi zastánce balené vody, dodržujte naše desatero, abyste zachovali její kvalitu.

1. Zajímejte se o původ vody, sledujte všechny údaje na obalu.

- 2.** Kupujte co nejčerstvější vodu, všimněte si data spotřeby.
- 3.** Skladujte vodu na tmavém chladném místě.
- 4.** Láhev s vodou nikdy nevystavujte horku a slunečnímu záření.
- 5.** Vodu nepijte z láhve, mohli byste bakteriemi kontaminovat celé balení.
- 6.** Načatou vodu se snažte ihned vypít, neskladujte ji více než 3 dny.
- 7.** Dávejte přednost ekologicky šetrnějším vratným obalům.
- 8.** Vybírejte si slabě mineralizované vody bez obsahu oxidu uhličitého.



- 9.** Pravidelnou konzumaci minerálních vod konzultujte se svým lékařem.
- 10.** Při používání barelové vody pravidelně čistěte stáček přístroj.

Jistou nápovědu ohledně kvality balených vod může poskytnout studie občanského sdružení **dTest**. Výsledky jsou volně dostupné na internetových stránkách **www.dtest.cz**. Podrobné složení balených vod je k nahlédnutí na internetových stránkách

Státního zdravotního ústavu – **www.szu.cz**. Pokud se chcete o balené vody zajímat více, doporučujeme také předpis č. 275/2004 Sb. – vyhlášku o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy.

Z hlediska dlouhodobého příjmu jsou Národním referenčním centrem pro pitnou vodu Státního zdravotního ústavu doporučeny optimální hodnoty některých hlavních minerálních látek ve vodě takto:

UKAZATEL	OPTIMÁLNÍ OBSAH
RL – rozpuštěné látky (ukazatel celkového obsahu minerálních látek)	150 až 400 mg/l
Ca ²⁺ – vápník	40 až 70 mg/l (minimálně 30 mg/l)
Mg ²⁺ – hořčík	20 až 30 mg/l (minimálně 10 mg/l)
Na ⁺ – sodík	5 až 25 mg/l
K ⁺ – draslík	1 až 5 mg/l
Cl ⁻ – chloridy (*)	méně než 50 mg/l
SO ₄ ²⁻ – sírany (*)	méně než 50 mg/l
HCO ₃ ⁻ – hydrogenuhličitanů (**)	100 až 300 mg/l
F ⁻ – fluoridy	0,1 až 0,3 mg/l
NO ₃ ⁻ – dusičnany	méně než 10 mg/l

Poznámky: () Dostupné údaje neumožňují zatím pro chloridy a sírany definovat jejich optimální obsah. Jejich určitá minimální koncentrace je žádoucí z chuťových důvodů, jejich horní hranice je odhadnuta vzhledem k optimu všech rozpuštěných látek. (**) Dolní hranice hydrogenuhličitanů je stanovena na základě senzoric- kých vlastností vody, nikoliv na základě zdravotního účinku.*

Uvedené hodnoty byly odvozeny z výsledků různých epidemiologických a experimentálních studií. Čím více se voda odchylovala od uvedeného složení, tím vyšší byl v zásobovaných populacích výskyt sledovaných chorob.

-ld-





Radox

Osvěžení
pro tělo
a mysl



Zahradníkův rok

ZÁŘÍ



Tento měsíc mají zahrádkáři snad nejraději. I když už některé plodiny sklídili, řada dalších právě teď dospěla do své zralosti a dorostla do té správné velikosti. Květiny stále kvetou o sto šest a také ovocné stromy nabízejí svou úrodu.

STROMY A KEŘE

V září očesáváme jabloně a hrušně, švestky a pološvestky. Sklízíme vlašské ořechy, dozrálé hrozny révy vinné a jejich keřům zkracujeme

vrcholky letorostů. Rybíz a angrešt prosvětlujeme odřezáváním starých větví.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

Sklízíme semena odkvetlých letniček. Sbíráme je suchá, případně je později dosušíme. Pokud na to zapomenete, nevádí, v našich prodejnách najdete i v příštím roce bohatou nabídku kvalitních semen Fortel těch nejoblíbenějších letniček.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

V září sklízíme většinu zeleniny. Po sklizni je nejlepší záhony hned připravit na další pěstování. Záhony okopeme, zryjeme, odstraníme z nich plevel a pohnojíme je. Pokud nemáte k dispozici přírodní hnojiva nebo dobře vyzrálý kompost, naše prodejny vám nabídnou hnojiva řady Fortel.

I v této době můžeme ještě záhony znovu osít, například špenátem, koprem, ředkvičkami. Ptejte se po semelech Fortel, zaručí vám dobrou úrodu.



ŘÍJEN

V kalendáři už je zabydlený podzim, ráno se objevují mrazíky, ale dny, pokud zrovna neprší, bývají překrásné. Na zahradě si můžeme užívat babího léta a přitom dělat mnoho užitečného pro pěstitelský úspěch v příštím roce.

STROMY A KEŘE

Sklízíme zimní odrůdy jablek a hrušek. Kromě toho je ale tento měsíc také

obdobím výsadby. Vysazujeme angrešt, rybíz, ovocné stromy, ale i okrasné dřeviny.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

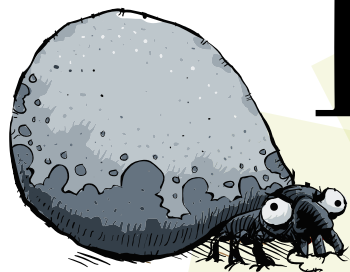
Z půdy opatrně vyjmeme cibule a hlízy begonií, mečíků, dosen. Předtím než je uložíme, očistíme je a necháme řádně uschnout. Sázíme narcisy a otužilé trvalky, které kvetou na jaře, dále pak růže, tulipány, řebčíky a hyacinty. Abychom ochránili kořeny vřesů před

mrazy, přisypeme k nim jehličnatou hrabanku.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Zrytou půdu zlehčíme rašelinným substrátem, humóznějším kompostem nebo pískem. Vyséváme kořenovou petržel, která vzejde brzy na jaře.

Otužilé druhy zeleniny, jako jsou například zimní pór a špenát, můžeme ponechat na záhoně a sklízet je až během zimy. -koř-



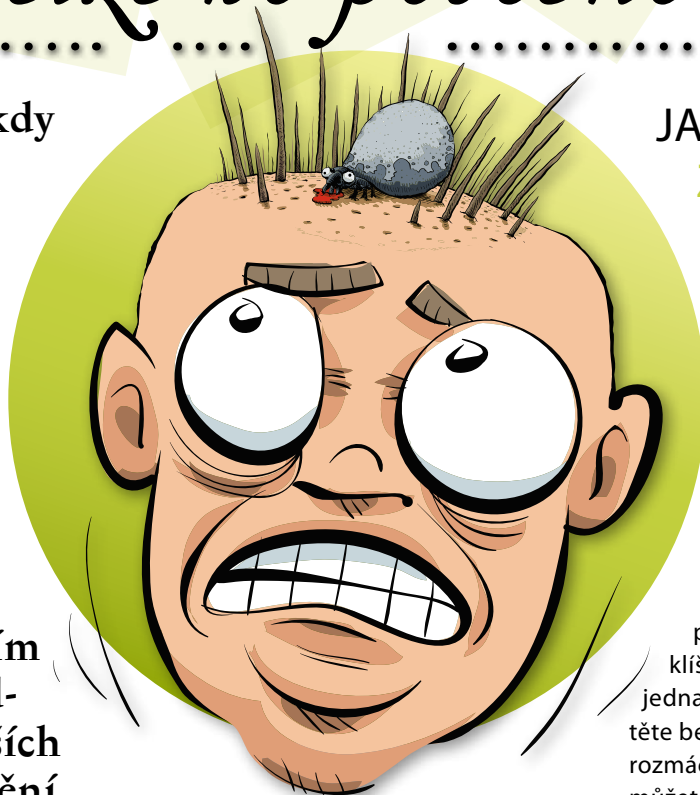
KLÍŠTĚ

není mazlíček a nelze ho podceňovat

Každý z nás už někdy našel na svém těle pochodující nebo už prisáté klíště, které si vybralo právě jeho jako svého hostitele. Klíště obecné je roztoč s charakteristickou stavbou těla, který se živí sáním krve, v horším případě té vaší. Jedním z nejzávažnějších virových onemocnění mozku, klíšťaty přenášeným, je klíšťová encefalitida, známá také jako klíšťovka, která může mít pro člověka i velmi závažné následky. Kromě encefalitidy vás klíšťata mohou nakazit také lymskou boreliózou.

KLÍŠTĚ NENÍ PARAŠUTISTA

Proti klíšťatům bychom se měli chránit, ale především je důležité vědět, jak s nimi zacházet. Určitě jste sly-



šeli mnoho zaručených rad, co na tyto tvory platí. Klíšťata nejčastěji žijí v trávě a keřích, které jsou vysoké 20–60 cm. Nemusíte na něj narazit, jenom když se právě prodíráte houštím v lese, ale můžete se s ním setkat i na procházce v parku nebo při práci na zahradě.

V žádném případě na vás klíště neskočí ze stromu, jak se často traduje. Není to parašutista, raději číhá ukryté v porostu. Jeho tajemství tkví v přípravě před uchycením. Přední pár nohou vztyčí jako lapače, aby se mohlo ve vhodné chvíli přichytit na svého hostitele.

Česká republika patří v rámci EU mezi země s nejvyšším výskytem klíšťat infikovaných klíšťovou encefalitidou. Nejvíce případů bylo zaznamenáno v jižních a západních Čechách. Aktivitu klíšťat můžete sledovat na webu Ministerstva zdravotnictví nebo Českého hydrometeorologického ústavu.

JAK SE KLÍŠTĚTE ZBAVIT

Klíštětem není potřeba točit, tím spíše docílíte toho, že se oddělí hlava s kusadly klíštěte od zbytku těla a jejich odstranění bude komplikovanější. Správný postup je zakápnout klíště dezinfekčním roztokem a pomocí pinzety či speciálních kleštíček klíště jemně uchopit a kývavým pohybem jej pomalu vytáhnout. Místo pak ihned dezinfikujte. Vyjmuté klíště spláchněte do toalety, to je jedna z možností, jak se můžete klíštěte bezpečně zbavit. Pokud ho totiž rozmáčknete, a ještě k tomu mezi prsty, můžete jen rozšířit infekci.

JAK SE JIM UBRÁNIT

Repelent představuje určitou míru ochrany proti hmyzu, bohužel se nelze spolehnout jenom na tento způsob prevence. Repelenty musí být velmi pečlivě naneseny na každý kousek povrchu těla, protože klíště rádo hledá skulinky, kudy se k vám dostat. Repelentní ochrana ale není stoprocentní ani při dostatečném množství nanášeného přípravku, účinná látka časem vyprchá a aplikaci je nutné v pravidelných intervalech opakovat.

Bohužel klíště nemá vyvinutý zrak na to, abyste ho mohli odradit světlým, tmavým či jiným vybraným modelem ze svého šatníku. Barva oblečení nehraje důležitou roli. Světlá látka má jen tu výhodu, že na ní klíště snáze zahlédnete a můžete ho rychleji odstranit. Vedle světlé barvy je vhodné volit také hladký materiál, po kterém se klíšťatům

hůře šplhá. Klíště svými senzory vnímá především pachy a také otřesy půdy, takže lehce identifikuje, že se blíží nový hostitel, a připravuje se na přichycení k němu. Zamezení kontaktu klíštěte s vaší pokožkou ale můžete pomoci správným výběrem oblečení a obuvi. Na procházku do přírody jsou ideální dlouhé světlé kalhoty dole zakončené gumou nebo s nohavicemi zastrčenými do ponožek a dlouhé rukávy. Klíště se nejčastěji přichytí nad botami nebo na rukách a povyleze směrem k místům s měkkou pokožkou. Po návratu domů vždy zkontrolujte celé tělo, zejména třísla, podpaží a hlavu.

NEJBEZPEČNĚJŠÍ OCHRANA JE OČKOVÁNÍ

Existuje také očkování, které vás sice neochrání proti klíšťatům jako takovým, ale je účinné proti klíšťové encefalitidě, kterou přenášejí.

„Očkovat se můžete nechat kdykoliv během roku, jen musíte být opatrní v období, než si vytvoří vaše tělo protilátky,“

říká MUDr. Bronislav Dvořák. „Očkování probíhá ve třech fázích a běžně nezpůsobuje žádné vedlejší účinky, proto je určené pro děti už od jednoho roku věku. Na našem trhu jsou dostupné vakcíny pro děti i pro dospělé. S jejich výběrem pomohou u praktického lékaře nebo v očkovacích centrech a jejich cena se pohybuje kolem 750 korun. Na očkování proti klíšťové encefalitidě může přispět i vaše zdravotní pojišťovna. Očkování je ale potřeba pravidelně opakovat, jeho účinnost je časově omezena a chrání vás zhruba tři roky,“ uvedl doktor Dvořák.

JAK SE LÉČÍ ENCEFALITIDA

První příznaky encefalitidy připomínají lehkou chřipku, kromě bolesti hlavy, kloubů a svalů se může objevit únava. Příznaky většinou samy zmizí, ale po jednom či dvou týdnech se mohou objevit s mnohem větší intenzitou. Nemocný trpí světloplachostí, silnou nevolností a zvracením, objevit se mohou také ztuhnutí šijového svalstva, závratě, problémy se spánkem nebo dezorientace. Někdy rovnou nastane

už druhá fáze choroby, která většinou vyžaduje hospitalizaci.

NA BORELIÓZU S ANTIBIOTIKY

Pokud jde o lymfskou boreliózu, na tu zabírají v první fázi antibiotika. Bohužel někdy se nemoc nepodaří zprvu odhalit, protože ne každý má na kůži typický rudý flek s bílým středem. Proto by měl jít k lékaři každý, kdo se cítí nemocný a měl několik dnů či týdnů předtím klíště. Mezi první příznaky boreliózy patří kromě únavy i bolesti kloubů. Pokud nemoc přejde během dvou až tří měsíců do další fáze, hrozí lidem vážné nervové nebo srdečně-cévní poruchy.

DOBRÁ ZPRÁVA

V červnu tohoto roku ohlásili čeští vědci, že vyvinuli vakcínu proti borelióze. Nová vakcína už dokázala vytvořit protilátky u myší a psů a vědci budou připravovat látku pro použití u lidí, což ale bude trvat ještě léta. Na vývoji vakcíny proti borelióze vědci pracovali čtyři roky. -ol-

INZERCE

Vyzbrojte do přírody sebe i své mazlíčky



Repellent proti komárům a klíšťatům nám poskytne neviditelný štít před savými potvůrkami.

Peroxid vodíku vyčistí všechna drobná lesní poranění.

Roll on po hmyzím bodnutí přináší úlevu, kdyby vám opravdu něco pilo krev. Jednoduchá a bezpečná aplikace roll-on. Přípravek je určený k péči po bodnutí nebo štípnutí hmyzem (komáři, ovádi, vosy, včely, pavouci apod.), žahnutí kopřivou, medúzou atd. Příjemně chladí a snižuje pocit pálení a svědění. Brání úplnému rozvinutí alergické reakce a dezinfikuje místo bodnutí.

Pejskovi připněte slušivý antiparazitární obojek. Pro psy i kočky přináší ochranu před blechami, všenkami a klíšťaty Fypryst spot on dog a Fypryst spot on cat. V záloze je pak připraven šampon Arpalit hubící vajíčka i larvy parazitů v srsti vašich mazlíčků.

Vše najdete v nabídce COOP Naše zdraví. Procházka přírodou bude radostí.



Vybírejte tuky chytře prospějete svému zdraví

Tuky jsou součástí všech našich buněk, patří mezi základní živiny, bez kterých se lidské tělo neobejde. Pokud nebudeme mít dostatečný přísun dobrých tuků, hazardujeme se zdravím. Zdrojem dobrých tuků mohou být kvalitní margaríny. Proč je vybírat a jak se v nich vyznat?

Margarín jako zdroj omega 3 mastných kyselin

Omega 3 mastné kyseliny pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi, jsou nezbytné pro normální růst a vývoj dětí. Jejich dobrým zdrojem jsou kvalitní margaríny, které na rozdíl od másla obsahují méně nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin. Doporučené denní množství margarínu je 20g (přibližně 2–3 lehce namazané krajíce chleba).

Chraňte své srdce

Omaštěné pokrmy chutnají lépe a jsou šťavnatější. Pozor však na tuky skryté v různých potravinách. Dohromady by skryté i viditelné tuky měly hradit 30–35 % z celkového doporučeného denního příjmu energie. To odpovídá přibližně 70–90 g. Přednost dávejte tukům z rostlinných zdrojů, měly by tvořit až dvě třetiny ze všech přijímaných tuků. Pomáháte tím udržovat své srdce zdravé.



www.vimcojim.cz

Logo **Vím, co jím** za vás ohlídá, abyste v potravinách přijímali minimální množství špatných tuků, jako jsou nasycené a trans mastné kyseliny. Logo najdete na kvalitních margarínech.



Chcete hubnout?

Tuky z jídelníčků nevynechávejte

Tuky by měly i při redukční dietě tvořit 30 % z celkového denního energetického příjmu. S dietou vám pomůže **Flora light** s nízkým obsahem tuku (30%). Hodí se do studené kuchyně – na mazání a k přípravě pomazánek.



Vařte zdravě, vařte srdcem

Pečené kuře nemusí být kalorickou bombou. I při vaření používejte kvalitní margaríny, například **Flora Gold**, která se na tepelnou úpravu hodí stejně skvěle jako pro mazání.



Snižujte aktivně hladinu svého cholesterolu

Tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin, mají podíl na zvyšování hladiny celkového i zlého (LDL) cholesterolu a zvyšují riziko vzniku civilizačních onemocnění. Kvalitní margaríny jich oproti máslu obsahují až o 70 % méně, aktivně snižovat cholesterol pomáhá **Flora pro.activ**. Obsahuje rostlinné steroly, o kterých bylo klinicky prokázáno, že výrazně snižují hladinu cholesterolu v krvi.

Mazte chytře

Vybírejte si tuky, které prokazatelně vašemu zdraví prospívají – jsou to tuky nenasyčené, tedy zpravidla rostlinného původu. Ideální na mazání je rostlinný tuk **Flora**.



Více informací na www.flora.cz,
www.vimcojim.cz

Pověsti Středočeského kraje

Stačí říct Blaník – a vojsko blanických rytířů defiluje před naším vnitřním zrakem, vždy připravené vyjet národu na pomoc. Karlštejn – nejslavnější český hrad, na který podle pověstí v dobách Karla IV. neměly přístup ženy. Křivoklát – hrad, v němž byl více než dva roky vězněn alchymista Edward Kelley. Právě zde mu byly ostříhány jeho dlouhé vlasy, a tak vyšlo najevo, že alchymistovi v rodné Anglii kat uřízl uši. Kromě slavných hradů se Středočeský kraj pyšní neméně slavnými městy s bohatou historií, a tedy i sbírkou pověstí. Kutná Hora, Poděbrady, Kolín, Beroun, Benešov, Čáslav – to je jen chabý výčet městských perel v náhrdelníku středních Čech.

ZPĚV SLAVÍKŮ NA KŘIVOKLÁTĚ

Slavným hradem se nenesl jen křik vězněných odsouzenců. Obyvatelé zde mohli také poslouchat líbezný slavičí zpěv. Pověst vypráví, že když se na Křivoklátě narodila Markéta, první dcera budoucího císaře Karla IV., nechal šťastný otec z okolních lesů snést hejna slavičků, kteří svým zpěvem zpříjemňovali Karlově manželce týden po porodu. Moudrý král nařídil svým poddaným, aby slavíci zpívali pod okny každé královny, která na hradě porodí. Po Karlově manželce Blance z Valois si slavičí zpěv mohla poslechnout už jen tajná choť Ferdinanda Tyrolského, Filipína Welserová. Ta na Křivoklátě nejprve porodila syna Karla a o tři roky později zde přivedla na svět dvojčata Filipa a Marii.

MEČENÍ KOZLA NA KARLŠTEJNĚ

Nejen ženy se marně snažily dostat za hradby karlštejnské. Svého času hrad marně dobývala také husitská vojska. Karlštejnské zdi odolávaly všem husitským útokům, všem jejich zbraním. Proto se husité rozhodli, že obyvatelé

Kraj obepínající naše hlavní město je protkán pověstmi na každém kroku.



Husité uvěřili, že na Karlštejně je skutečně zásob ještě na několik let, a na svatého Martina odtáhli.

Kdyby věděli, že vyhladovělá karlštejnská posádka zabila posledního kozlíka, řukala si prázdnými poháry a byla jen krůček od toho, aby se vzdala, určitě by si vzteky rvali vlasy.

ZLATÝ KŮŇ V KONĚPRUSKÝCH JESKYNÍCH

On tedy není v nich, ale nad nimi. Jedná se o kopec, který se klene nad slavnými jeskyněmi. Podle pověstí v něm zlatý poklad strážil duch, který poklad mohl vydat jen tomu, kdo má zlaté vlasy a železnou ruku. Jedna lakomá rytířka chtěla ducha přelstít. Nechala si vyrobit zlatou paruku a železnou rukavici. Nasedla na koně a vjela do podzemních skal. Ovšem duch skal její lest prokoukl a za trest za její lakotu ji i s koněm proměnil ve zlatou sochu. Podle té pak dostal kopec své jméno.

JAK MĚSTA K NÁZVŮM PŘIŠLA

Beroun se původně jmenoval Slavošov po svém zakladateli Slavošovi. Ovšem v dobách moru obyvatelé město opustili a v jeho zdech se usídlili lapkové, kteří přepadali pocestné a vše jim brali. Proto se začalo říkat, že se Slavošov proměnil ve strašný beroun.

Kutná Hora je na tom, co se názvu týče, lépe. Mnich Antonín z cisterciáckého kláštera bloudil krajem a hledal vhodné místo pro založení nové osady. Putování ho zmohlo, proto si na chvilku zdříml ve stínu skal. Když se probudil, zjistil, že ze skály nad jeho hlavou trčí tři stříbrné pruty. Svůj nález přikryl mnišskou kutnou a pospíchal spět do kláštera. Podlé té kutny pak nová osada dostala svůj název. Anebo podle toho, že se zde kutalo stříbro?

NA SVÉ SPECIALITY JE KAŽDÝ KRAJ HRDÝ

O kvalitě potravin se mluví stále víc, což je dobře. Každý kraj by měl být hrdý na své místní výrobce a měl by je také podporovat. Zároveň by měl napomoci tomu, aby je občané kraje znali a věděli, kde mohou kraje výrobky zakoupit. Tím, že kraje své výrobky oceňují, zvyšují povědomí svých občanů o regionálních potravinách, o jejich kvalitě a dostupnosti.

Věříme, že lidé budou místní produkty vyhledávat na pultech obchodů, na farmářských trzích nebo u výrobců samotných. Ocenění kvalitních potravinářských produktů, které vznikají v regionu, je však hlavně podporou drobných farmářů a firem. Kvalita Čechy oslovuje stále víc, a to je dobře.

Příkladem takové krajové speciality je **Kachní roláda pečená z Jatek Bojmany**. Ta získala ocenění **Potravinářský výrobek Středočeského kraje za rok 2013**.

Slavnostní vyhlášení se konalo na výstavišti v Lysé nad Labem v rámci soutěže „Potravinářský výrobek Středočeského

„Jsem rád, že i díky této soutěži můžeme podporovat naše regionální výrobce. Lidé by se měli naučit více kupovat naše poctivé české výrobky a nedávat přednost laciným a nekvalitním dovozům.



pan Petržílek, zakladatel firmy

Úroveň našich českých výrobců šla v posledních letech hodně nahoru a lidé si to již začínají uvědomovat, začínají více kupovat kvalitní a čerstvé potraviny z našeho regionu,” řekl hejtman Středočeského kraje při vyhlášení výsledků soutěže.

V devítičlenné hodnotitelské komisi zasedali čelní představitelé Státní zemědělské a potravinářské inspekce, Krajské veterinární správy a Krajské hygienické stanice Středočes-



kraje. Do soutěže bylo přihlášeno celkem osmdesát potravinářských výrobků zastoupených v sedmi kategoriích. Soutěžilo celkem třináct výrobců s výrobní kapacitou malého až středního rozsahu.



kého kraje a odborníci Středočeského kraje. V nejoblíbenější kategorii masné výrobky komise jako nejlepší ocenila **Kachní roládu pečenou** (1. místo) a **Králičí miniroládu** (3. místo) z **Jatek Bojmany**.

Kachní roláda pečená je masný výrobek tepelně opracovaný. Vykostěná kachna je naplněná játrovou nádivkou s kuřecím masem a stočená do rolády. Výrobek obsahuje sedmdesát procent kachního masa, deset procent kachních jater, deset procent kuřecích prsou, dále cibulku, sůl, pečivo a kořenící směs.

Bojmany jsou malá vesnice, část městyse Žehušice v okrese Kutná Hora. Nachází se asi dva a půl kilometru na východ od Žehušic. Je zde evidováno téměř padesát adres, trvale zde žije necelá stovka obyvatel.

VÝROBCEM JE RODINNÁ FIRMA

V roce 1996 vznikla firma, na kterou rodina sbírala zkušenosti již od roku 1989. V těchto letech vlastnila několik chovů drůbeže, skotu a prasat. Po sedmi letech se začala psát historie firmy Jatek Bojmany.

„Vize spočívala ve vybudování úspěšné společnosti, která se bude prezentovat svými výrobky z králičího a drůbežního masa. Výrobky, které budou vždy kvalitní a budou vynikat nezaměnitelnou chutí a vůní. Hlavní náplní činnosti firmy je porážka kuřat, kachen a králíků, ale i vlastní chov kachen, králíků a kuřat. Doplněním činnosti je výroba masných produktů. Ve firmě pracuje pět zaměstnanců,“ uvedl jednatel společnosti Josef Petřílek.

Po téměř osmnácti letech činnosti se může firma pochlubit, že patří ke špičce v oboru a její jméno znají zákazníci i mimo území Středočeského kraje. A to nejen pro její velikost, nýbrž i kvůli její orientaci na kvalitu masa a výrobků.

Počátky firmy, to rozhodně nebyla procházka růžovým sadem. Firma měla sice zkušenosti s chovem drůbeže, skotu a prasat, ne však s výrobou masných výrobků ve velkém. Zaměstnanci se museli hodně učit, aby výrobky vyhověly všem daným normám. Byla to obrovská práce, ale vyplatila se. Dnes s propagací firmy pomáhají spokojení zákazníci, kteří výrobky firmy doporučují dál. Současně zákazníci znají výrobky Jatek Bojmany i z prestižních akcí,

jako jsou například farmářské trhy nebo Regionální potravina.

Firma kromě zpracování masa a masných výrobků nabízí i další služby, jako je porážka a bourárna kuřat. Vyrábí i kuřecí rolády. Vizitkou firmy je kvalita, jedinečnost a výjimečná chuť!



CHOV KACHEN NENÍ NÁROČNÝ

V České republice se spotřeba kachního masa na obyvatele pohybuje kolem 0,8 kg za rok. Chovají se kachny domácí, u nás je to především plemeno kachna pekingská a kachny rodu Cairina. Samičí zvířata se vykrmují jen pro produkci masa. Mláďata kachny domácí rostou v prvních třech týdnech života mnohem rychleji než mláďata hrabavé drůbeže, což je spojeno s rychlým růstem trávicího ústrojí a s velkou žravostí. Prsní svalovina se rozvíjí pomaleji. Kachny domácí ukládají mnoho podkožního tuku. Tuk má izolační funkci, brání ztrátám tepla, když se pták zdržuje na chladné vodě. Ve věku 7 dní je v kachněti v přepočtu na kilogram živé hmotnosti 150 g tuku. Do 42 dnů se obsah tělesného tuku u kachny zvýší na 300 g/kg.

JAK SI VYROBIT ROLÁDU DOMA

Potřebujeme kachnu, plátky kuřecího masa a mleté maso. Kachnu vykostíme. Maso naplocho rozřízneme tak, abychom pak jeho poskládáním vedle sebe dostali plát masa. Mleté maso spojíme vajíčkem a trochou studené

vody v jednotitou hmotu, přisypeme strouhanku, osolíme, opepříme a přidáme strouhaný nebo lisovaný česnek. Kachní plát doupravíme tak, aby byla vrstva masa všude stejná, položíme kůži dolů, osolíme, opepříme, posypeme bylinkami – nejlepší je čerstvý tymián. Přidáme plátky kuřecího masa, které rozložíme na kachní plát, osolíme, opepříme, posypeme pažitkou. Na plát kuřecího masa rozprostřeme do souvislé vrstvy mletou směs. Vše svineme do rolády a pevně zajistíme motouzkem. Roládu lehce podlejeme a dáme do trouby zpočátku na 190 stupňů, po čtvrthodince zmírníme na 160 stupňů a pečeme doměkka. Podle potřeby podléváme horkou vodou. Po dopečení přesuneme na velký talíř či prkénko, lehce přikryjeme alobalem a necháme odpočinout. Pak teprve odstraníme motouzek a ostrým nožem nakrájíme.

Recept pro čtenáře od šéfkuchaře Roberta Zatloukala

KACHNÍ ROLÁDA

Z JATEK BOJMANÝ S ČERVENÝM ZELÍM A ŠTOUCHANÝMI BRAMBORY

PRO ČTYŘI OSOBY: 550 g pečené kachní rolády | 400 g kysaného červeného zelí | 2 badyány | 150 g švestkových povidel | 20 g másla | 3 malé cibule | 600 g brambor | sůl | krystalový cukr

Oloupané a na kostky nakrájené brambory vložíme do vroucí vody a vaříme doměkka cca 20 minut. Mohou být i lehce rozvařené. Mezitím zelí i se šťávou vložíme do hrnce a vaříme cca 10 minut. V případě potřeby můžeme přidat trošku vody. Do zelí přidáme povidla, celý badyán a osolíme. Dle chuti dosladíme krystalovým cukrem. Vaříme dalších 10 minut. Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibulku a společně s uvařenými brambory rozštoucháme. Plátky pečené kachní rolády prohřejeme a servírujeme se štouchaným bramborem a zelím.

-ol-



SEKERNICTVÍ STÁLE ŽIJE

Sekerníci jsou v České republice jen tři a jedním z nich je FRANTIŠEK MIKYŠKA. Sekernický mistr začal v rodinném mlýně v Kojetíně s obnovou starých mlýnů před mnoha lety. Dělá mlýnská kola. Vyrábí je tak dlouho a tak dobře, že za svou práci a umění dostal mimo jiné ocenění Ministerstva kultury. Stal se Nositelem tradice lidových řemesel.

Sekernické řemeslo bývalo kdysi řemeslem váženým a vyhledávaným. Sekerníci jsou v naší republice jen asi tři a on je jedním z nich. V České republice existuje asi deset funkčních starobylých vodních mlýnů a další se opravují. Dnes můžeme zručnost a um sekerníků obdivovat na vlastní oči jen zřídka, většinou na objektech v památkové péči. Pan Mikyška má momentálně práce nad hlavu, ale kdo si ho představuje se sekýrou v ruce, ten se plete. A tak jsme se zeptali, co vlastně tohle řemeslo obnáší.

Povězte, co to vlastně sekernictví je?

Řekl bych, že jde o odnož tesařiny a truhlářiny. Sekerníci stavěli vodní kola a výstroje mlýnů a další technická zařízení, jako byly vodní hamry, pily, valchy, důlní vrátky, zvedací stroje, výdřevy. Původně sekerníci putovali od mlýna ke mlýnu, kde přímo na mís-

tě zhotovovali kola a další mlýnské mechanismy. Z celé řady sekernických prací je netypičtějším výrobkem vodní kolo s mohutnou dřevěnou hřídelí.

Jak jste se k řemeslu dostal?

Jsem původně stavební technik a nedoučený zedník. Deset let jsem projektoval. Po revoluci jsem začal podnikat ve stavebnictví. Mezitím jsem postavil první kolo na našem mlýně a později další v okolí. Za mnohé, co jsem se naučil, vděčím panu Ludku Štěpánovi ze Zaječic, zakladateli skanzenu na Veselém Kopci.

Kde můžeme obdivovat vaši práci?

Například na obou mlýnských kolech na Čertovce na pražské Kampě, ve skanzenech Zubrnice, Strážnice nebo na Vysokém Chlumci. Tam jsme dělali opravdu krásný mlýn. To je na závěr mé profesní kariéry takový

památník u nás v kraji, protože ten se opravdu povedl. Jedna z mých posledních zakázek. Nestavím jen repliky, ale i zcela nová vodní kola a naše dílna pracuje podle původních sekernických konstrukcí. Jedna z nejhezčích prací je funkční mlýn v Býkovicích u Brna. A pak také asi padesátka vodních a palečních mlýnských kol, jež se točí jen tak pro radost svých majitelů.

Před časem to vypadalo, že řemesla necháte. Co se stalo?

V roce 2008 nás málem zničil požár. Nářadí a frézy jsme měli v plechové skříni na kraji stodoly. Když začala hořet střecha, ještě jsem tam chtěl jít a zachránit aspoň něco. Ale už mě tam nepustili. O všechno pracovní zařízení jsme přišli, nezůstalo nám ani dláto. Vše jsme pořízovali znovu a i stroje pořizujeme postupně. Na smutek ale nebyl čas. Musel jsem dokončit nasmílované zakázky. Starosti byly velké, ale práce nám naštěstí zůstala.

Kolik je u nás v republice sekerníků?

Vím ještě o dvou a práce máme dost. V České republice existuje asi deset funkčních starobylých vodních mlýnů a další se opravují. Já jsem třeba opravil mlýn asi jediné mlynářce u nás, Martě Mastné z Dašova. Ta zřídila ve zděděném mlýně po prarodičích soukromé muzeum mlynářství a venkovského života. Na Dašově je i druhý mlýn s pilou, který vlastní příbuzní paní Mastné. Možná tu bude muzejní údolí.

VIZITKA

**František
Mikyška**

se narodil 24. září
1949 ve mlýně
v Kojetíně u Petrovic
na Sedlčansku.

Rodina měla dlouhou mlynářskou tradici. Od dětství se sbližoval s prací ve mlýně a osvojoval si znalosti potřebné při opravách a údržbě mlýna. Doba tehdy nepřála tomu, aby se z něj stal mlynář, a tak se vyučil zedníkem. V 70. letech se ale předsevzal, že rodnému mlýnu postaví vodní kolo, které mu několik let chybělo. A bylo to jeho první kolo na mlýně, v němž doteď bydlí.

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



**LETNÍ SALÁT
SE ŠUNKOU**



**ZAPEČENÁ
CUKETA**



**ZAPEČENÉ
KOLENO**



**BURGUNDSKÁ
ŠUNKA**

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



LETNÍ SALÁT SE ŠUNKOU OD KOSTI A TĚSTOVINAMI

Suroviny pro 4 osoby:

- 300g Šunky od kosti výběrové
- 200g těstoviny PENNE
- 200g kysaná smetana
- 200g vyloupané pistácie
- zralé avokádo
- 150g majonéza
- 200g rajčata
- 1 cibule
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- mletý pepř

Příprava:

Ve slané vodě uvařené těstoviny vložíme do mísy, přidáme nakrájenou šunku, rajčata, cibuli, avokádo a vyloupané pistácie. Zvlášť si připravíme dresink z majonézy, kysané smetany, dijonské hořčice dochucené solí a pepřem. Dresink přidáme k těstovinám, vše zlehka promícháme a necháme v chladu chvíli uležet.



ZAPEČENÁ CUKETA SE ŠUNKOU NEJVYŠŠÍ JAKOSTI A SÝREM

Suroviny pro 4 osoby:

- 600 g Šunky nejvyšší jakosti Krásno
- 250 g strouhaného Eidamu
- 2 větší cukety
- 1 palička česneku

Příprava:

Cuketu oloupeme, podélně rozkrojíme, vydlabeme dužinu a vysušíme ubrouskem. Pak ji vytřeme nastrohaným česnekem a naplníme na jemné nudličky nakrájenou Šunkou nejvyšší jakosti Krásno. Nakonec bohatě zasypeme nastrohaným sýrem. Vložíme do vymaštěného pekáčku a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C dokud se sýr nezbarví do zlatova. Vhodnou přílohou je vícezrnné pečivo nebo čerstvý letní zeleninový salát.



ZAPEČENÉ GRILOVACÍ KOLENO S RAJČATY A SÝREM

Suroviny pro 4 osoby:

- 600 g Grilovacího kolena
- 150 g plátek Valašského špeku
- 120 g sýru eidam
- 4 rajčata
- 2 papriky

Příprava:

Grilovací koleno nakrájíme na plátky, vložíme do zapékací mísy nebo pekáče a klademe na ně plátky špeku, papriky, kolečka rajčat, cibule a posypeme sýrem. Takto připravené koleno zapečeme. Je možno podlévat vínem nebo černým pivem. Hotová kolena podáváme s bílým nebo vícezrným pečivem.



BURGUNDSKÁ ŠUNKA V PIVNÍM TĚSTÍČKU

Suroviny pro 4 osoby:

- 600 g Burgundské šunky
- 0,2 l světlého piva
- 1 vejce
- 4 lžíce hladké mouky
- Sůl
- pepř
- Olej na smažení

Příprava:

Vytvoříme těstíčko hustší konzistence z piva, vejce, hladké mouky a lehce osolíme a opepříme dle chuti. Burgundskou šunku nakrájíme na silnější plátky a dobře namočíme a obalujeme v připraveném těstíčku. Osmážíme z obou stran na pánvi. Podáváme s brambory, opékačkami nebo hranolkami. Vynikající i s čerstvým zeleninovým salátem.

Náš tip pro milovníky sýra:

silnější plátky šunky nařízněte a vložte oblíbený druh sýra, na pánvičce nechte smažit delší dobu ať se sýr stane příjemně táhnoucím.



Krásný ÚSMĚV – krásná TVÁŘ

V minulém díle jsme si pověděly, jak správně nalíčit oči. Doufám, že jste si to vyzkoušely a můžeme dnes zakončit líčení tvářenkou a krásně vykreslenými rty. Obecně platí, že pokud jsme nalíčily velmi výrazně oči, měly bychom na rtech ubrat a volit je méně výrazné.

TVÁŘE

Při aplikaci tvářenky neboli zdravíčka je cílem dosáhnout nádherného zakončení, ne soustředěné oblasti s barvou, což by mohlo vypadat nepřírozeně. Tvářenka by se měla nanášet jako poslední až po aplikaci pudru, aby obličej dodala zdravou barvu. Vyberte proto odstín, který se podobá odstínu vaší pleti, když se červenáte. Aplikaci tvářenky začněte na lících (nejplnější část tváře při úsměvu) a rozetřete podél lícní kosti, okraje rozpracujte do ztracena.

RTY

Líčíme pouze zdravé a hydratované rty. K jejich zvýraznění použijeme konturovací tužku na rty. Vytvoříme tak podklad pro rtěnku a pro lesk na rty. Díky konturám vydrží lesk či rtěnka déle. Naneste linku kolem přirozené linie rtů. Rty můžete tužkou zcela vyplnit, a tím vytvořit matující podklad, rty pak vydrží déle nalíčené. Poté naneste rtěnku nebo lesk. Pro denní líčení vyberte odstín tužky tak, aby se shodoval s přirozenou barvou rtů. Brunetkám doporučuji rtěnky v barvě fuchsie, růžové (pink), dočervena. Černovlásky si mohou dovolit klasickou červenou a sytou pink. Blondýnkám sluší odstíny korálové, lososové, jemné růžové. Používejte lesky, které jsou hydratační a výživné.

A ještě jedno tajemství pro krásné rty. Usmívejte se, pak budou krásnější nejen vaše rty.

*Každá žena
může být krásná.*



TRIKY A RADY

► Potřebujete-li rozjasnit a opticky zvětšit oko, použijte bílou kajalovou tužku a vykreslete spodek víčka (nad řasami).

► Používejte lehké make-upy. Hodně hustý krycí make-up zvýrazňuje nedokonalosti, velké póry, vrásky.

► Používejte béžové odstíny make-upu, sluší většině žen. S narůžovělými a oranžovými, které jsou na trhu, je třeba nakládat velmi opatrně.

► Chcete vypadat opálené? Nikdy to neřešte tmavším make-upem. Barva make-upu musí vždy splynout s vaší pokožkou. Pokud chcete vyvolat dojem opálené pleti, použijte zvláště v letních měsících bronzery.

► Vsaďte na přirozený tvar obočí. Nevytrhávejte ho příliš. Pokud jste zvyklá na úzké vytrhané oblouky, většinou si ubíráte na kráse, tento styl vypadá velmi lacině. Nechávejte obočí dorůst. Pečlivě dokreslete čárečky ostře ořezanou tužkou na obočí.

► Modrá je sice dobrá, ale ne každý odstín. Chybu dělají starší dámy, které se ke své škodě nechtějí světle modrého stínu vzdát. Lepší než modrá je škála neutrálních šedých, hnědých a béžových odstínů bez lesku.

► Dobré vystínování je základ úspěchu, nechte ostré hrany mezi přechody barev, nevypadají dobře.

► Snad každé ženě sluší zvýrazněná líčka. Kupte si přirozenou tvářenku v růžovohnědé barvě, sluší skoro každému. Nanášejte

ji pomocí kvalitního širokého štětce.

► Černá linka – ano, ale... Někomu sluší, ale ne všem. Pokud vám není „-náct“ nebo pokud linku neumíte nanášet, zvolte raději šedivý odstín tužky. Spodní linka jde těsně pod spodními řasami, nikoliv u oka. Pokud si nejste v aplikaci jisté, zjemněte ji stínem.

Máme nejteplejší měsíce v roce. Jak se tedy ideálně upravit? Čím větší je teplota, tím lehčí by mělo být líčení. Pro vyrovnání tónu pleti, sjednocení barvy a zamaskování drobných nedostatků bohatě postačí CC krém. Sytké pudry jsou lepší než kompaktní. Výborným pomocníkem budou matující ubrousky, kterými odstraníte mastnotu z obličeje, anebo matující krém. V létě určitě používejte bronzery, dodají pleti přirozené opálení, ale také rozjasnění.

Provedla jsem vás cestou ke kráse, dostaly jste ode mě návod, jak správně pečovat o svou pleť, jak se správně nalíčit, jaké barvy použít.

Já jsem vám ukázala vnější krásu, ale ke kráse vedou cesty různé. Důležitá je i vaše vnitřní krásu – dokud nebudete vnitřně šťastné a spokojené, nebudete tak ani vypadat. Pokud budete krásné uvnitř, pak o to víc budete zářit navenek.

Olga Vovsíková

PIJME S MÍROU

Víte, kolik litrů tekutin za den vypijete? A víte, jak je na tom vaše ratolest? Pitný režim je téma, které se v televizi i tisku omílá stále dokola. Pojďme si v tom udělat pořádek.

diskutovatelné, že její pravidelný denní příjem je pro život důležitý, ostatně to zná většina z nás ještě ze školních dob.

ŠKOLOU POVINNÍ PIJANI

Dětský organismus je mnohem náchylnější ke ztrátám tekutin, má v porovnání s dospělým člověkem větší obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. Proto byste měli dítě kontrolovat a hlídat jeho pitný režim. Dvojnásobně to platí v létě, v horkém prostředí, při sportu i pře hře, ale také během nemoci. Mnohé děti (ovšem i dospělí – především starší lidé a ženy) mají oslabený pocit žízně, proto se musí pitnému režimu naučit.

PODLE ÚDAJŮ MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČR BY DĚTI ZA BĚŽNÝCH KLIMATICKÝCH PODMÍNEK MĚLY DENNĚ VYPÍT:

- ▶ od 2 do 3 let – 1,3 litru,
- ▶ od 4 do 8 let – 1,6 litru,
- ▶ od 9 do 13 let – 1,9 litru (dívky),
– 2,1 litru (chlapci),
- ▶ děti od 14 let – jsou považovány za dospělé

ANI MÁLO, ANI MOC

Odborníci stále častěji upozorňují, že pitný režim nelze spočítat na základě univerzálního vzorečku, ale že se jedná o velice individuální záležitost. Je potřeba mít na mysli, že na pitný režim působí i jiné faktory, nežli je věk a pohlaví každého jedince. Jedná se především o váhu a tělesnou konstrukci, zdravotní stav člověka, složení jeho denních aktivit, profesní zatížení i o prostředí, v němž se nacházíme, včetně klimatických podmínek. Zdravý dospělý člověk by měl vypít 2 až 3 litry tekutin denně.

ZVÝŠENÁ POTŘEBA PŘÍJMU VODY

Zvýšenou potřebu příjmu vody mají pracovníci, kteří se pohybují v horkých a suchých provozech (hasiči, slévači, skláři aj.), sportovci, těhotné a kojící ženy, ale překvapivě také lidé s psychicky náročným povoláním. Ti všichni potřebují i více než 3 litry tekutin denně. Potřeba příjmu vody je jiná také u zdravého a u nemocného člověka. Nutnost vyššího příjmu tekutin souvisí i s průjemem a zvracením.

METABOLISMUS VODY

Vodu v těle lze rozdělit na vnitrobuněčnou a mimobuněčnou. První jmenovaná je součástí protoplazmy, nejvíce jí obsahují svaly a podkožní vazivo. Mimobuněčnou vodu obsahují tělní tekutiny (krev, tkáňový mok, míza) a tekutiny v tělních dutinách (trávicí šťávy, žluč, moč, pot). Voda umožňuje trávení, vstřebávání látek do organismu, rozvod hormonů, vylučování škodlivin. Funguje také jako „rozpuštědlo“. Je tedy neod-

Vodu ztrácíme z těla močí, ale také pocením a dýcháním. Průměrná denní ztráta tekutin se pohybuje okolo 2 až 2,5 litru. Je třeba mít na mysli, že vysoká spotřeba vody je spojena také s jejím vyšším výdejem. Spolu s močí a potem odvádíme z těla nejenom škodliviny, ale také minerální látky a vitamíny rozpustné ve vodě. Tyto látky je tedy třeba doplňovat ve stravě a tzv. uhrazujícími nápoji (iontové nápoje, minerální voda, přírodní ovocné a zeleninové šťávy, neslazené čaje).

Pokud vám jako signál k napití nestačí pocit žízně, je užitečným hlídačem barva moči. Její tmavé zbarvení u zdravého člověka znamená, že tělo potřebuje tekutiny doplnit. Hodně o vašem pitném režimu napovídá také frekvence vyprazdňování. Nedostatečný pitný režim signalizují také bolesti hlavy, sucho v ústech, časté škytání po jídle a zhušťování vnitřního prostředí. Proto lékaři doporučují pacientům před odběrem krve hodně pít!

NEJEN VODOU ŽIV JE ČLOVĚK

Příjem tekutin lze chápat nejenom vodu a nápoje, které v průběhu dne pijeme. Tekutiny člověk přijímá také v potravě – polévky, ovoce i zelenina. V potravinách je tak za den obsaženo zhruba 500 ml vody. Nejvyšší obsah vody je např. v okurkách, rajčatech, melounech, jahodách a pomerančích.

EXTRÉM ZVANÝ AQUAHOLISMUS?

Neustále posloucháme informace o nedostatečném pitném režimu. Ovšem v poslední době se objevují také lidé, kteří mají opačný problém. A totiž že pijí vody zbytečně mnoho, v extrémním případě až pět a více litrů denně. Nadbytek tekutin ovšem poškozuje ledviny i srdce stejně jako jejich nedostatek. Vždyť už v dobách dávno minulých patřilo prolévání vodou k mučícím technikám! K převodnění zpravidla dochází při tzv. nárazové konzumaci tekutin.

Jak si tedy z přemíry různorodých lékařských studií a navzájem si protirečících rad vybrat? Stačí prostě zapojit selský rozum a poslouchat své tělo. Tekutiny svému tělu doplňujte v průběhu celého dne, na noc se však zbytečně

nezavodňujte. Vyhněte se také pití tzv. do zásoby a raději konzumujte malé množství průběžně. Pokud nepatříte mezi jedince, které na nedostatek tekutin upozorní pocit žízně, dělejte si čárky za vypité skleničky nebo se přiměřte vypít džbánku vody jak v zaměstnání, tak i doma.

Tak na zdraví!



OKURKOVÁ LIMONÁDA

| 2 střední okurky | 1 limeta
| 900 ml pramenité vody syčené
KLASIK | špetka soli | cukr / cukrový sirup dle chuti | led



Okurky omyjeme, jednu okurku oloupeme a zbavíme semínek, druhou nakrájíme podélně na plátky na ozdobu (jako míchátko). První okurku nakrájíme na větší kusy a spolu s limetovou šťávou a špetkou soli rozmixujeme dohladka. Přidáme sodovku, dobře promícháme, můžeme dle chuti dosladit cukrem nebo cukrovým sirupem. Podáváme s ledovou tříští.

OVOCNÝ KOKTEJL

| 200 ml pomerančové šťávy
KAPITO | 100 ml ananasové
šťávy KAPITO | 100 ml banánového
džusu | 200 ml pramenité
vody nesycené KLASIK | zástřík
citronové šťávy | čerstvé ovoce
na ozdobu



Všechny ingredience vychladíme a vlijeme do většího džbánu, dobře promícháme, přidáme led a servírujeme ve vysokých sklenicích ozdobených čerstvým ovocem. Pokud připravujeme menší množství, doporučujeme koktejl míchat v šejkru.

JABLEČNÁ LIMONÁDA

| 750 ml pramenité vody syčené
KLASIK | 3 lžice jablečné šťávy
KAPITO | 2 limety | 2 jablka
| drcený led | čerstvá meduňka
na ozdobu



Limety nakrájíme na čtvrtky, jablka oloupeme a nakrájíme na větší kusy, vložíme do velkého džbánu, zalijeme jablečnou šťávou a sodovkou, dobře promícháme a podle chuti přidáme drcený led. Ihned podáváme ozdobené čerstvou snítkou meduňky.

-drei-

RYCHLÁ DOBROTA, *kteřá nezklame!*

Luxusní snídaně, letní oběd, vydatná svačinka i lehká večeře – to všechno může být vaječná omeleta. Schválně, jaká je vaše oblíbená?

Rychlý pokrm z rozšlehaných vajec a nejrůznějších přísad – to je stará dobrá omeleta. Náplním vévodí uzeniny v čele se šunkou, slaninou či klobáskami, zelenina od hrášku, fazolek, chřestu až ke špenátu a pórku, houby, a hlavně strouhaný sýr.

Podávat můžeme omelety buď samotné, nebo se studenými omáčkami, kečupem, hořčicí, které jim dodají správný říz. Aby nebylo vaječné omeletě na talíři smutno, doplňte ji čerstvým zeleninovým salátem. Zatímco v létě výborně poslouží šopský salát, v zimě neurazí ani strouhaná jablka s křenem nebo zelný salátek.

Pokud podáváte omeletu jako oběd nebo vydatnější jídlo, doplňte náplň vařenými brambory, které vaše strážníky spolehlivě zasytí. Bezpočet receptů na přípravu omelet se nebrání použití drůbežího masa ani čerstvých či konzervovaných ryb. Zkrátka fantazii se meze nekladou. Většina českých hospodyněk omeletu připravuje na základě toho, co lednice nebo spíž dá.

TŘEŠNIČKA NA DORTU

Neměli byste zapomínat ani na detaily, kterými dovedete omeletu k na-prosté dokonalosti. Vajíčka zjemníte

kapkou
smetany,

dochutíte nejenom solí a pepřem, ale i špetkou muškátového oříšku. Barvu dodají čerstvé bylinky – pažitka, petrželka, bazalka, tymián. Přísady můžete dát na pánev ještě před vajíčky, vmíchat je přímo do rozšlehaných vajec nebo jimi ozdobit až hotovou omeletu.

V horkých letních dnech stojí za zkoušku omeleta s čerstvou zeleninou – výborně chutná rajče, okurka, paprika a polníček nebo rukola s cottage sýrem. Netradiční pohoštění představuje sladká omeleta s jahodami či borůvkami, která není chuťově nepodobná klasické palačince.

Gurmáni tvrdí, že správná omeleta by měla být zespodu zlatá a opečená, ale svrchu by měla zůstat vláčná, až krémová. Proto ji na pánvi neobrací, ale rovnou rolují a podávají. Rozdílný postup volí Italové připravující tradiční frittatu. Vypadá jako slaný koláč vytvořený v kulaté pánvi. V něm nesmí chybět spousta sýra (mozzarella, feta, čedar, parmezán) a rajčata.

KLASICKÁ OMELETA SE SÝREM

| 3 vejce | 2 lžice smetany | špetka soli
| čerstvý mletý pepř | 50 g tvrdého sýru
| cca 30 g másla | čerstvá pažitka
| petrželka dle chuti

Vejce osolíme, opeříme a rozšleháme se smetanou. Na rozehřáté pánvi rozpustíme máslo a ihned vlijeme vejce. Necháme vytvořit krustičku, dochutíme nasekanými bylinkami a strouhaným sýrem. Zlehka promícháme ze strany na stranu. Směs rozlíváme po pánvi, aby vznikla kyprá omeleta připomínající míchaná vejce. Ještě na pánvi stočíme jako palačinku a ihned podáváme.



FRITTATA

S CHERRY RAJČATY A SÝREM

6 vajec | 200 ml smetany na vaření
250 g cherry rajčat | 2 šalotky
1 stroužek česneku | 50 g parmazánu
100 g čedaru | sůl | drcený pepř
máslu | olivový olej

Vejce rozšleháme se smetanou, osolíme, opepříme, přidáme nastrohaný sýr. Ve větší pánvi se silnějším dnem rozehřejeme olivový olej s oříškem másla, zpěníme na něm nejmenno nasekanou šalotku s česnekem a rozpůlená rajčata. Opékáme zhruba 2 minuty. Přilijeme vejce a vaříme zvolna asi 5 minut, dokud téměř nezduhnou. Poté zprudka zapečeme na grilu v troubě dozlatova.



FRITTATA

SE ŠPENÁTEM A HOUBAMI

6 vajec | 100 g slaniny | 100 g čerstvého špenátu | 200 g mozzarely | 1 jarní cibulka | 100 g čerstvých žampionů | olivový olej | sůl | pepř

Vejce rozšleháme, osolíme, opepříme. Na olivovém oleji zpěníme nejmenno nasekanou cibulku se slaninou, přidáme spařené pokrájené špenátové listy, očištěné a rozčtvrcené žampiony a opékáme dozlatova asi 3 minuty. Zalijeme rozšlehanými vejci, vaříme zvolna 5 minut, dokud se směs nezpevní. Poté navrch naklademe natrhanou mozzarellu a dáme zprudka zapéct do trouby pod gril.

-ld-

Velká sběratelská akce

3D COOP ZOO Park



probíhá ve vybraných prodejnách COOP **od 1. 10. 2014** do vyčerpání zásob 3D magnetek.

Za každých **299 Kč** nákupu získáte u pokladny magnetku se zvířátkem. Celá sbírka obsahuje kolekci 20 ks originálních 3D magnetek se zvířátky.

Získejte 3D magnetku navíc!

Více informací v akčních letácích, na prodejnách či na:
www.coopclub.cz

Akce probíhá ve vybraných a plakátem označených prodejnách COOP. Chyby v tisku vyhrazeny.

Tabulka na magnetky v prodeji za cenu 29,90 Kč



ZŮSTAT NA OCET

Buřty s cibulí, šumavské kyselo, jahodový dezert, ale také běloskvoucí koupelna, pračka bez vodního kamene, lesklé vlasy a zdravá pokožka. Že jsme splácali páté přes deváté? Není tomu tak! Všechny vyjmenované položky totiž spojuje jediné – OCET.

KVASNÝ LIHOVÝ OCET

Ocet vzniká kvašením tekutin a produktů obsahujících etyl-alkohol, který se přemění v kyselinu octovou. Ta dává octu jeho štiplavou chuť. Nejběžnější kvasný lihový ocet se obvykle vyrábí z destilovaného alkoholu získaného z brambor, žita a dalších obilovin nebo z cukrové řepy. Obvykle se prodává v koncentraci 8 %, protože vyšší koncentrace může způsobit poleptání sliznic. Kvašení octa může probíhat buď přírodním pomalým způsobem, nebo jej lze urychlit přidáním octových bakterií.

VINNÝ OCET

Kuchaři nejoblíbenějším druhem octa je vinný ocet, vyrobený z červeného i bílého vína. Podle kvasného procesu se rozlišuje jeho kvalita. Nejdražší druhy zrají několik let v dubových sudech, a získávají tak jedinečné aroma i vyšší cenu. Hodí se nejenom pro přípravu salátů a dresinků, ale také pro marinování masa a ryb i při přípravě omáček.

Na trhu jsou k dostání také ochucené vinné octy – nejčastěji bylinkami

jako tymián, rozmarýn, estragon, ale nechybí ani octy s česnekem, chilli či limetkou. Ochucený ocet si můžete jednoduše vyrobit i doma, když do čistého vinného octa přidáte očištěné čerstvé či sušené ingredience. Fantazii se meze nekladou!

Obměnu vinného octa představuje sherry ocet. Kromě obvyklého použití v kuchyni jej vyzkoušejte i k čerstvým a plísňovým sýrům, k ovoci a dezertům.

BALZAMIKOVÝ OCET

Největší slávu a oblibu se těší balzamikové octy z italské Modeny.

Vyrábí se z nekvašené hroznové šťávy a zrají ve speciálních dřevěných sudech. Výsledný produkt má hustší konzistenci, sytou téměř černou barvu a sladkokyselou chuť.

Podává se jak se zele-
ninou, tak v teplé kuchyni.

Výborně dochutí tradiční italské rizoto, rajčatovou bruschettu a jeho chuť se skvěle snoubí s mozzarellou i parmazánem. Pro české strávníky neobvyklou chuť představuje podávání balzamikového octa s ovocem – především s jahodami a malinami. Italové ty nejlepší

balzamikové octy podávají dokonce samostatně jako digestiv.

JABLEČNÝ OCET

Zastánci zdravé výživy považují jablečný ocet za nejvhodnější ke konzumaci. Vyrábí se z jablek či jablečného moštu a k uchování všech zdravých prospěšných látek by neměl projít sířením. Při nákupu si všimněte také toho, zda byl ocet vyroben z celých jablek, nebo pouze z jejich zbytků (jádra, slupky). Jeho použití v kuchyni není nijak omezené, naředený se používá i pro pitné kúry.



SLADOVÝ OCET

Objevuje se především v britské kuchyni, kde slouží jako dochucovadlo pro tradiční fish and chips (smaženou rybu s hranolky). Má karamelové zbarvení a výborně dochutí brambory, bramborový salát a také všechny druhy masa.

RÝŽOVÝ OCET

Jeho použití je typické pro asijskou kuchyni, odkud také pochází. Čeští strávníci jeho chuť spojují především se sushi. Dodá ovšem šmrnc nejenom rýži, ale i polévkám, omáčkám, rybám a těstovinám.

MALINOVÝ OCET

Skutečný poklad v kuchyni představuje malinový ocet, vyrobený z malinového vína. Doladí chuť sladkokyselé omáčky, přidá na zajímavosti salátům, jehněčímu, drůbežímu masu, divočině, sýrům i dezertům.

OCET PRO KRÁSU

Levný pomocník, kterého máte vždy po ruce, už se nejdne fintivě ženě osvědčil.

Doporučuje se především pro krásné vlasy. Redukuje jejich mastnotu, dodává jim lesk i pevnost. Před šamponováním aplikujte octovou vodu na celou pokožku hlavy, tím eliminujete výskyt lupů. Ocet obnovuje přirozenou kyselost pokožky, spolu s cibulovou šťávou pomáhá redukovat výskyt stařeckých skvrn.

Roztok jednoho dílu vody a jednoho dílu octa je vynikajícím pomocníkem při boji s akné, v horkém letním počasí ho můžete zmrazit a led používat pro osvěžení pleti. Octová voda pomáhá také při dalších kožních problémech, urychluje hojení popraskaných a suchých rukou. Doporučuje se i před aplikací laků na nehty, protože nehet odmastí, a lak tedy déle vydrží.

Babské rady zmiňují ocet také jako pomocníka při hubnutí, protože urychluje trávení. Dvě lžice jablečného octa se smíchají s půl litrem vody (lze

dosladit medem) a tato pitná kúra se užívá pravidelně nejlépe dopoledne. Jablečný ocet se doporučuje jako povzbuzující prostředek, pomáhá také při nedostatku minerálů – zlepšuje jejich vstřebávání z potravy. Pektiny obsažené v jablečném octě na sebe vážou cholesterol. Rovněž posiluje imunitní systém a likviduje volné radikály.

ÚČINNÝ ČISTICÍ PROSTŘEDEK

V domácnosti můžete ocet použít jako levný a účinný čisticí prostředek, který odstraňuje skvrny na oblečení, koberecích, nábytku i zdech. Octová voda výborně poslouží při úklidu koupelny, ta díky ní začne znovu zářit novotou. Ocet odstraňuje nevídané pachy, a navíc likviduje mnohé bakterie, což oceníte při čištění lednice, kuchyňských prkének i odpadkového koše, ale také pračky. Při čištění kuchyňských prkének použijte jedlou sodu, kterou rovnoměrně poprášíte jejich povrch, poté zastříknete octem. Vzniklou pěnu nechte působit asi 10 minut, poté opláchněte.

Octová voda zbavuje vodního kamene, což oceníte při čištění kávovarů i rychlovarných konvic. Ocet zvyšuje také lesk při mytí oken či zrcadel. Octová voda je vynikajícím leštidlem i pro skla krbu. Smícháním půl šálku octa se dvěma lžicemi jedlé sody získáme účinnou směs, která vyčistí stříbrné šperky.

Pokud je vaše rodina příliš pohodlná na používání podtácků, můžete díky octu dát sbohem bílým kruhům na dřevěném stole. Smíchejte jeden díl octa s jedním dílem olivového oleje a čistým hadříkem jemně vetřete do struktury dřeva. Stejný poměr octa s lněným olejem aplikujte ve spreji na kožený a koženkový nábytek, abyste mu vrátili původní lesk. Směs nechte chvíli působit a následně vytřete čistým hadříkem. Neředěný ocet použijte také k tomu, abyste vyleštili chromové a nerezové zařízení domácnosti, poté stačí přeštit čistým hadříkem.

DOMÁCÍ VÝROBA

Pokud koketujete s myšlenkou na domácí výrobu octa, není nic jednoduššího než sáhnout po tekutinách s nižším obsahem alkoholu bez přídavného cukru. Jablečný mošt (cider), víno, zvětralé pivo i kvašené ovocné šťávy jsou pro domácí ocet výbornou výchozí surovinou. Tuto tekutinu přelijeme do skleněné láhve (nejlépe z tmavého skla), hrdlo překryjeme gázou nebo čistou textilií (ocet musí dýchat) a dobře utěsníme gumičkou, aby se do láhve nedostal hmyz ani nečistoty.

Nádobu uložte na tmavé a teplé místo – nejlépe okolo 20° C. Kvašení probíhá v závislosti na množství bakterií ve výchozím materiálu a na teplotě po dobu od 3 týdnů až po několik měsíců. Zpočátku se vytvoří rosolovitý škraloup, který neodstraňujte, ani s ním nemíchejte. Po třech týdnech tekutinu v malém množství ochutnejte, případně nechte dál kvasit. Hotový ocet přefiltrujte do čisté láhve, zazátkujte a uložte na chladném místě. Rosol, který vám ulpí ve filtru, můžete použít při další výrobě octa k urychlení kvašení.

Pokud ocet nezkonzumujete v dohledné době, je vhodné jej povařit zhruba 10 minut při teplotě 70° C. Tehdy se odstraní nejen zbytkový alkohol, ale také všechny nežádoucí mikroorganismy. Díky tomu se ocet nebude kazit ani při pokojové teplotě.

-ld-



LES JE ŠTĚDRÝ HOSTITEL

Co se vám vybaví, když se řekne kouzelné slůvko léto? Samozřejmě slunce, dovolená, moře nebo rybník. Ale třeba také borůvkové koláče nebo lívance s malinami. Naše lesy jedinečnými lesními plody oplývají. Jsou nadupané vitamíny a minerály.



LESNÍ JAHODY

Vůně je na prosluněných pasekách prozradí. Chutí ty zahradní ještě předčí.

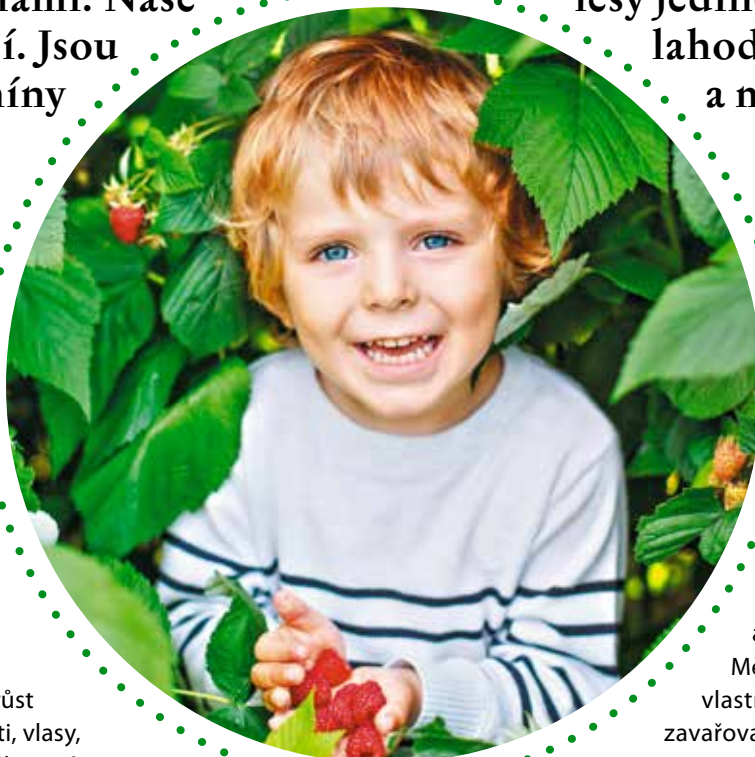
Mají protizánětlivý a antibakteriální účinek, podporují růst buněk, odvodňují, posilují kosti, vlasy, kůži a celý imunitní systém. Dále mají příznivý vliv na krevetvorbu, správné fungování metabolismu a tvorbu hormonu štítné žlázy. Lesní jahody by měli jíst diabetici a těhotné ženy. Rozmačkané plody jsou skvělé i jako pleťová maska.

Zralé plody sbíráme dopoledne nebo podvečer, kdy mají nejvíce aromatu. Konzumujeme je čerstvé, ale můžeme je i konzervovat v podobě kompotů, marmelád a sirupů, mrazit je i sušit.

JAHODOVÉ POTĚŠENÍ

400 g lesních jahod | 3 bílky
100 g cukru | 200 ml smetany ke šlehání
mandlové lupínky

Jahody omyjeme, zbavíme stopek, osušíme a rozmixujeme. Z bílků ušleháme sníh, zašleháme cukr. Ušleháme



šlehačku, opatrně spojíme se sněhem a jahodovým pyré. Ozdobíme mandlovými lupínky a necháme alespoň 2 hodiny vychladit v lednici.



BORŮVKY

Skvěle chutnají, ať syrové, nebo v kuchyňské úpravě. Patří k těm nejzdravějším potravinám. Mají velmi málo sacharidů ve formě fruktózy. Z minerálů je nejcennější v nich obsažený draslík a z vitamínů vitamín A.

Borůvky jsou doporučovány při cukrovce, hypertenzi, arterioskleróze, problémech s trávicí soustavou (zastavují průjem), zlepšují zrak. Hovoří se o nich dokonce jako o přírodní prevenci některých druhů rakoviny.

Při sběru dbáme na to, abychom keříky nevytrhávali a porosty borůvek neničili.

Měli bychom je sbírat pouze pro vlastní potřebu. Můžeme je mrazit, zavařovat i sušit.

BABIČČIN KYNUTÝ BORŮVKOVÝ KOLÁČ

1 litr borůvek | rozdrobené piškoty
TĚSTO: 150 g hladké mouky | 150 g polohrubé mouky | 80 g másla | 60 g cukru
200 ml mléka | 2 žloutky | 30 g kvasnic
1 lžička cukru

DROBENKA: 8 lžic hrubé mouky
6 lžic cukru | 4 lžice rozměklého másla

Obvyklým způsobem zaděláme kynuté těsto. Vykynuté těsto dáme na vymazaný nebo pečicím papírem vyložený plech a mokřýma rukama roztáhneme do stran. Povrch nejprve lehce posypeme rozdrobenými piškoty, poté borůvkami. Připravíme drobenku, již posypeme vrstvu borůvek. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi půl hodiny.



BRUSINKY

Tyto malé červené lesklé kuličky jsou trochu trpké, nahořklé, zároveň sladké i kyselé. Zpracovávají se pouze dvěma způsoby – sušením a zavařováním. Syrové se nepoužívají.

Pyšní se pozoruhodnými antibiotickými účinky na bakterie, které způsobují infekce močových cest, obzvláště na bakterii *Escherichia coli*. Zvláště významná je skutečnost, že nevyvolávají rezistenci bakterií, která je u antibiotik obvyklým jevem. Pravidelná konzumace brusinek rovněž zamezuje rozšiřování bakterií v ústní dutině a potlačuje vznik zubních onemocnění, kazu i kamene.

Brusinky se sbírají v druhé polovině léta. Nenechte si namluvit, že růžovobílé plody doma dozrají a budou stejné jako ty natrhané v nejlepší zralosti. Zčervonají, ale zůstanou hodně trpké a nejsou zdaleka tolik hodnotné pro zdraví.

MALINY

Voňavé a sladoučké maliny obsahují celou škálu látek s příznivými účinky na zdraví. Zralé plody obsahují vitamíny (zejména provitamin A, vitamíny C a B), organické kyseliny, antioxidanty

a pektin. Snižují cholesterol v krvi a pomáhají při redukci váhy.

Maliny je vhodné sbírat ráno, kdy jsou chladné a dají se i přepravovat. Za tepla se rychle kazí. Nesbíráme je v dešti. Při sběru dávejte pozor na mladé výhonky, právě na nich se příští rok objeví plody. Můžeme je mrazit, připravovat z nich vynikající džemy a kompoty.



HORKÉ MALINY SE ZMRZLINOU

| 200 g čerstvých nebo zmražených malin
| 0,5 l vanilkové zmrzliny | cukr krystal
| 50 g másla | 1 dl griotky (nemusí být)
| 1 citron | čerstvá máta na ozdobení

Na pánvi rozpustíme kousek másla, přidáme dvě polévkové lžíce cukru a necháme ho trochu zkaramelizovat. Nasypeme maliny a opatrně mícháme. Přidáme čerstvou citronovou šťávu. Až budou maliny horké, nalijeme na ně griotku, chvíli zahřejeme a sundáme z ohně. Na porce zmrzliny nalijeme horké maliny, ozdobíme je mátou a ihned podáváme.



OSTRUŽINY

Čerstvé ostružiny jsou bohaté na vitamín C, karoteny i silné antioxidanty. Obsahují rovněž mnohé z vitamínů skupiny B, fosfor, draslík, železo, hořčík a vápník.

Hlavní sklizeň ostružin začíná až v polovině srpna. Plody mají pevnější dužinu než maliny. Nevýhodou jsou jejich trny. Vzniklé ranky mohou krváčet a dlouho se hojit.

OSTRUŽINOVÝ LIKÉR

| 500 g ostružin | 250 g cukru krystal
| 1 l vodky

Do dvoulitrové skleněné nádoby s pevným uzávěrem vložíme ovoce, prosypeme cukrem a zalijeme vodkou. Uzavřeme a dobře protřeseeme. Necháme stát 6 týdnů na slunném nebo alespoň teplém místě. Během této doby láhev neotvíráme, jen občas protřeseeme. Po 6 týdnech obsah přecedíme, nejlépe přes filtr na kávu.

-koř-

www. **coop** Club.cz informuje

DĚTSKÁ SOUTĚŽ S ČIPERKOU

Při jejím vyhlášení si nikdo ani nedokázal představit, co se během června a července rozpoutá za lavinu. Lavinu vyplněných kartiček, které denně přicházely na adresu organizátora soutěže.

Z výher věnovaných do soutěže nejrychleji zmizely 3 000 polštářků. V těsném závěsu je následovaly 3 000 plyšových Čiperků. Až do začátku července vydržely deštníky, kterých bylo pro soutěž určeno 4 500.

COOP Centrum se tedy rozhodlo, že připraví ještě náhradní výhry – 6 000 kusů plastelíny a 4 000 plastových budíků. Kromě toho měli pochopitelně všichni účastníci soutěže jedinečnou možnost stáhnout si zdarma originální

hru Čiperskok určenou pro chytré telefony a tablety.

Lákavou třešničku na dortu, tedy za celou soutěž, představovaly hlavní výhry – zájezdy a pobyty v hodnotě několika desítek tisíc korun. Šanci na jejich získání měl každý účastník, který zaslal řádně vyplněnou hrací kartu.

Jak to nakonec všechno dopadlo a kdo se mohl radovat z jedné z 12 hlavních výher? To zjistíte na webových stránkách **www.coopclub.cz**.

„Produkty masny...“ dokončení sloganu v tajenkách osmi-směrky a křížovky. Do slosování budou zařazeny jen odpovědi obsahující jak tajenku osmi-směrky, tak tajenku křížovky.



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aprobace, areál, archa, beran, blána, byrokrat, drzá, fáč, filatelie, helma, hoboj, inkoust, jablko, kabát, keramika, kmen, knihovna, knot, kombiné, konopí, konzerva, koráb, kotě, krach, lenoch, Leoš, likvidace, lípa, Lipno, lvíce, macecha, mistryně, náčiní, náhrobek, nať, Neapol, oáza, občanka, observatoř, ocet, ochrana, osli, osmina, panoráma, parazit, parketa, pero, plst, pohlaví, popka, přádelna, represálie, rezie, skútr, slabost, Slovenka, srna, srpen, tanin, taverna, teplomet, terakota, tónina, trolejbus, tulipán, vos, zápiskník, záškodník, zvěrolékař.

POMŮCKA: APE, GAP, KTD, IOTA	PODPORA	POPULACE	KOUSEK TRÁVNÍKU	SPZ SOKOLOVA	1. DÍL TAJENKY	STARO- ŘECKÝ ZHYRALEC	KLIDNÁ	A SICE		MZDA	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	ŽENSKÉ JMÉNO	PŘITAKÁNÍ	STAVEBNÍ LEPENKA	NESPO- JOVAT	PRAŽSKÉ NAKLADA- TELSTVÍ
JÁDRO VĚCI									DRUH KLAVÍRU							
OPILOVAT									EXPERT NA VADU ŘEČI LIDOVÉ MI- LICE (ZKR.)							
POTOMEK				MAJÍCÍ CHOCHOL VALITI								INDICKÝ CHLĚB AFRICKÝ STÁT				
4 (ŘÍMSKY)			KOVANÁ OBUV					RYTMUS HUDBY						SPZ ROKYCAN ZAKÁZANÁ VĚC		
VODNÍ PTÁK											POLICEJNÍ VŮZ					
KORÁLOVÝ OSTROV					SILNÁ DROGA					ANGlický "MEZERA" JMÉNO STAŠOVÉ						SLADKÝ CITRÓN
 MRAVOUK AMERICKÉ PRASE										KUNOVITÁ ŠELMA KYNOUT RUKOU						
PODNOŠ						OBCHODNÍ DŮM (ZKR.)	ZESÍLENÝ ZÁPOR	VÝZVA		3. DÍL TAJENKY JEMNÝ SMETÁK						
SNÍŽENÝ TÓN			PRAVOSLAV- NÝ OBRAZ BUDOVA						MAMINKA PROUD					OKR. MU- ZEUM (ZKR.) DRUH PEPŘE		
KÓD LETIŠTĚ KITA DAITO				VLASTNÍ UCHAZEČI CHEM. ZN. SODÍKU									KLEKÁNÍ OTEC (KNIŽ.)			
2. DÍL TAJENKY						NEOVLAĐ- NOUT										
JMÉNO SPORTOVCE ŠEBRLEHO						SVRŠKOVÁ USEŇ				CITOSLOVCE STŘELBY						

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. září 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 MP Krásno, a. s. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Zavařujeme“ a „s tradičními pomocníky“. **Výherci jsou: David Uhlíř, Břeclav; Luboš Eis, Chotěboř; Jiřina Šípková, Protivín; Zuzana Smetanová, Modřec; Lucie Bednářová, Polička; Jana Roubová, Přeštice; Ivana Picková, Nižbor; Květuše Bašková, Nymburk; Jaroslava Mudrová, Mladá Vožice; Bohuslav Votýpka, Humpolec**



KUPTE 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ Z TÉTO NABÍDKY A ZÍSKÁTE
10 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ



1. NÁKUP produktů **V AKCI**



2. **10 min.** do všech sítí **ZDARMA**



MAGNESIA RED 1,5l
MAGNESIA 1,5l



PRIMA Mrož jahodový
PRIMA Mrož tvarohový



BIRELL světly
BIRELL polotmavý
BIRELL světly plechovka



RAMA Classic
KNORR jiška tmavá
KNORR jiška světlá



Platí pro zákazníky COOP Mobil.

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete **SMS na číslo 8844** ve tvaru:
COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 05062014 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně.

Akce platí od 1.8.2014 do 30.9.2014 ve vybraných prodejnách sítě COOP.

Více informací a úplná pravidla na www.coopmobil.cz

A NAVÍC MŮŽETE ZÍSKAT

- » **VOLNÉ MINUTY ZDARMA** za nákup různých produktů
- » 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 na www.coopmobil.cz



coop
Mobil

facebook

Google+

Timotei



0% PARABENŮ