

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

5/2014
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme z listopadové nabídky



DOLCEZZA
Čokoláda
na vaření
100 g
cena za 100 g • 14,90 Kč

14,90



PODĚBRADKA
ProLinie
citron, pomeranč
1,5 l
cena za 1 l • 5,93 Kč

8,90

Pít
a zlehka
si žít
0%
cukru



ARIE
DIPLOMAT
víno polosladké
růžové, červené, bílé
1 l
cena za 1 l • 49,90 Kč

49,90

Arie
WINE

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 594 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 11. do 30. 11. 2014 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

většina z nás už se stačila otřepat ze začátku školního roku i astronomického podzimu a začínáme se připravovat na všemi očekávané plískanice za oknem. Kromě přezouvání pneumatik, brzkých předvánočních příprav a lítých bojů se zákeřnými bacily nás naštěstí čekají i mnohem příjemnější okamžiky.

Že vás aktuálně nic pozitivního nenapadá? Odhlédněme tedy od aktuál-

ního vydání magazínu Rádce, jenž slibuje v tomto čase oázu klidu. Pokud k nám totiž bude Matka příroda milosrdná, máme před sebou krásné slunečné dny projasněné širokou škálou barev podzimu i vůněmi vracejícími nás k dětství.

Pro někoho to může být nasládlá vůně tlejícího listí, zatímco favoritem druhého budou ohníčky a vůně pečených brambor. A pakliže se počasí neumoudří,

musíme si vykouzlit tu správnou atmosféru alespoň v kruhu rodinném nebo sami v sobě. Jak často s oblibou v redakci říkáme – každý důvod k oslavě je dobrý. A v nadcházejících týdnech jich bude skutečně požehnaně – od oslav Dušiček či Halloweenu přes státní svátky až po začínající adventní čas.

Bezpočet z nás v tuto roční dobu chystá oslavu narozenin nebo svátků, někdo dokonce vzpomene na důležitá jubilea. Ať Vás čeká cokoliv, přejeme Vám zaslouženou pohodu.

Vaše redakce



| 6–7 | ZELÍ, ZELÍČKO,
DÁM SI MALIČKO!



| 8–9 | DUŠIČKY,
NEBO HALLOWEEN?



| 23 | TRADIČNÍ
SVATOMARTINSKÉ HODY



| 24–25 | JAK SE
NEZBLÁZNIT Z ÚKLIDU

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“



| 29 | VYRÁBĚJÍ
PRO COOP – MÄSPOMA

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 Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **| Generální ředitel:** Ing. Josef Holub
| Marketing COOP: Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140,
internet: www.coop.cz **| REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM:** MK ČR E 8002 **| NÁKLAD:** 120 000 ks

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

KORUNKA KE KORUNCE



RÁDCE
VE SVĚTĚ
FINANCÍ

Do čeho vložit naspořené finance? Otázka pro běžného smrtelníka složitá natolik, že se jí většinou vyhýbáme. Pokud už se nám podařilo vytvořit finanční rezervu, pak ji často necháváme ležet na bankovních účtech nebo v důmyslných skrýších své domácnosti. Jak však naspořené finance zúročit?

Univerzální rada bohužel neexistuje, ale nabízíme přehled nejčastějších cest, jak se zajistit do budoucna. Ať už se rozhodnete využít služeb (mnohdy) ziskem motivovaných finančních poradců, či nikoliv, je třeba zodpovědět si dopředu několik klíčových otázek. Kolik prostředků chceme investovat? Na jak dlouhou dobu? Co od investice očekáváme? Jaká rizika jsme ochotni podstoupit?

Základním úspěchem investice je omezení rizik. Toho lze snadno docílit

diverzifikací investic, tedy tím, že veškeré úspory nevložíme pouze na jediné místo. Dále je třeba si uvědomit, že výnosy z vkladů ohrožuje ještě jeden soupeř – inflace. Otázkou tedy zůstává, zda výnos bude skutečný, nebo pouze nominální.

SPOŘICÍ ÚČTY

Spořicí účet nabízejí nejčastěji bankovní instituce jako alternativu k běžným účtům. V takovém případě je možné tyto účty propojit, aby se vzájemně

dorovnávaly – nadbytečné prostředky z běžného účtu putují každý měsíc na spořicí účet, naopak při nedostatku financí na běžném účtu je možné tyto finance přecerpat z účtu spořicího.

Při výběru spořicího účtu by vás neměla zajímat pouze výše úrokové sazby, byť je jedním z klíčových faktorů. Pozornost věnujte také výši případných poplatků, které se k hospodaření s účtem vztahují. Uvědomte si, zda budete k účtu přistupovat pravidelně (a zda tedy potřebujete také internetové bankovníctví, případně platební kartu), nebo zda má sloužit výhradně jako úložiště úspor.

Jistou variantou spořicího účtu jsou tzv. termínované vklady, které mnohdy nabízejí vyšší zhodnocení než některé spořicí účty. Peníze jsou na nich však vázány na delší dobu a jejich výběr bývá sankcionován. Termínované vklady poskytují nejenom banky, ale také družstevní záložny, které v současnosti

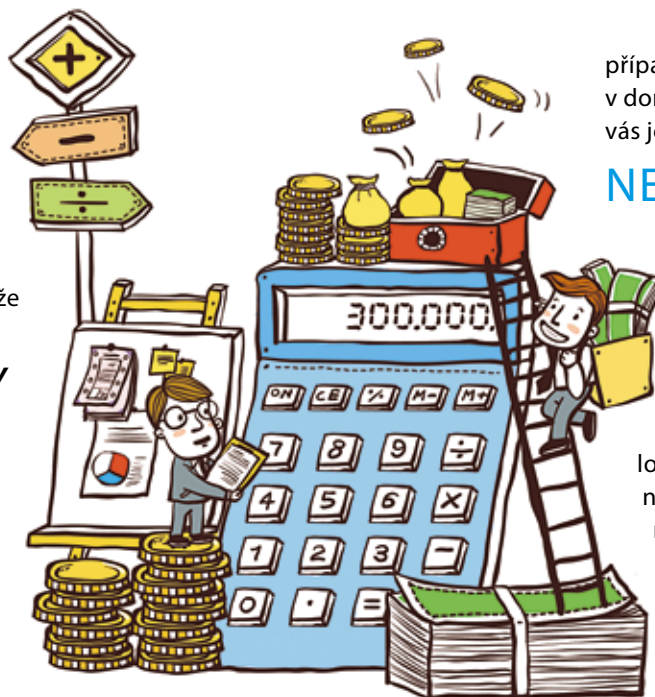
nabízí nejlukrativnější zúročení. Zároveň však pro klienty představují možné riziko – vždyť s důvěrou k družstevním záložnám v minulosti zamávalo několik pádů kampeliček. Úroky z vkladů jsou závislé na výši vložené částky a na délce trvání vkladu, které může být v rámci dnů, měsíců i let.

KAPITÁLOVÉ TRHY

Pokud si pohráváte s myšlenkou vstupu na kapitálové trhy, máte možnost naučit se základům finanční gramotnosti prostřednictvím mnoha seminářů. Leckteré kurzy poskytují samotné bankovní instituce a jsou zdarma. Raději si ovšem připlatíte a získáte objektivní znalosti. Ve většině případů vám bohužel či bohudíky nezbývá nežli se svěřit do rukou investičních společností, prostřednictvím nichž budete svůj záměr realizovat. Malý individuální investor totiž mnohdy nemá možnost nakupovat nebo prodávat dané investiční aktivum přímo a musí svou činnost realizovat prostřednictvím osob oprávněných k takovému obchodování.

NOVODOBÝ POKLAD

Investice do zlata a jiných drahých kovů, numismatických předmětů



případně tyto cennosti zabezpečit v domácím či bankovním trezoru, a tedy vás jejich vlastnictví bude „něco“ stát.

NEMOVITOSTI

Nežli se rozhodnete pořídit si nemovitost jako investiční záměr, je třeba uvědomit si několik podstatných okolností. Velice důležitá je nejenom pořizovací hodnota a samotný stav nemovitosti, ale zejména lokalita. Je to totiž konstantní vlastnost, se kterou na rozdíl od ceny nehnete. Rozhodující je také to, zda se jedná o rezidenční či komerční nemovitost, jak moc je nemovitost citlivá na hospodářský vývoj, jak náročná je daná nemovitost na správu.

VKLAD DO SEBE SAMA

Ačkoliv se to může zdát jako nadsázka, vklad do sebe sama může přinést mnohem větší zisk, než si většina smrtelníků uvědomuje. Ať už jde o zvyšování profesní kvalifikace studiem vysoké školy, rozšiřováním jazykových znalostí, či nejrůznějšími rekvalifikačními kurzy. Znalosti a zkušenosti vám nikdo neodejme, naopak získáte vyšší cenu na pracovním trhu. Zařadit by se sem samozřejmě dalo také založení vlastní živnosti. -ld-

INZERCE

GNOCCHI ALLA SORRENTINA

Ingredience:

- 500 g Gnocchi di patate PASTIFICIO BOLOGNESE
- 500 g Rajčatové pyré POMME D'OR
- 125 g Mozzarely
- 100 g Strouhaného parmazánu
- Extra panenský olivový olej
- ½ Cibule, Bazalka, Sůl

Jemně nakrájenou cibuli osmahneme na olivovém oleji, přidáme rajčatové pyré, sůl a za občasného míchání dusíme omáčku cca 20 min. Omáčku vypneme a přidáme lístky bazalky. Mezitím uvaříme noky v osolené vodě, po vyplavání na povrch scedíme a vhodíme do pekáčku. Zalijeme rajčatovou omáčkou, přidáme na kostičky nakrájenou mozzarellu, posypeme parmazánem a zapékáme v troubě při 200°C po dobu 10-15 minut, dokud se sýra nerozpustí.

Dobrou chuť!



www.cano.cz



ZELÍ, ZELÍČKO, *dám si maličko!*

A uděláte dobře, když si na talíř kyselé zelí naložíte. Nejenže je chutnou, ale i převelice zdravou, po celý rok dostupnou, navíc i levnou potravinou.

NA VRCHOLU ZDRAVÉ VÝŽIVY

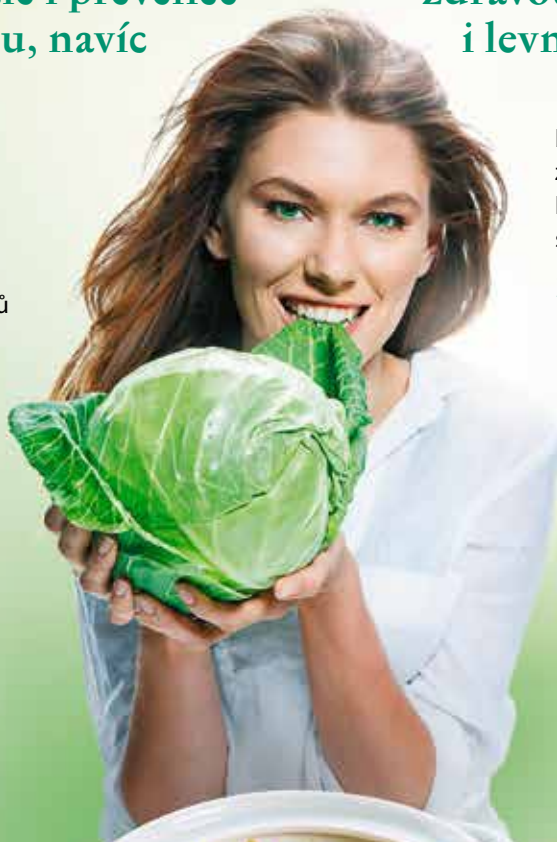
V kyselém zelí se skrývá množství hodnotných látek. V první řadě je to vysoký obsah vitamínu C, K, E, vitamínů skupiny B, provitaminu A. Najdete v něm draslík, hořčík, fluor, protinádorové obranné látky. Zelí přispívá ke snížení krevního tlaku, podporuje tvorbu krve, má odvodňující účinky, a dokonce i příznivý vliv na nervovou soustavu a tvorbu hormonů. Umožňuje bojovat proti únavě, zlepšuje obranyschopnost organismu a zvyšuje odolnost proti stresu. Dále aktivuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, posiluje organismus proti infekcím. Kyselina mléčná, která kvašením nakrájených zelných listů vzniká, má velmi příznivý vliv na trávení a látkovou výměnu.

Oproti jiným druhům zeleniny i ovoce má kysané zelí tu přednost, že v něm obsah užitečných látek a vitamínů skladováním klesá velmi pomalu. To je důsledek kvašení, které působí jako nejprůročnější konzervační prostředek. Samozřejmě jen do té doby, než ho vyndáme z keramické nádoby nebo ze sklenice na vzduch.

A JÁ SÁM ZELÍČKO SI NAKLÁDÁM!

ZELÍ NALOŽENÉ DO SOUDKU

Pokud máte ve svém bydlišti sklep, prostorou chladnou spíž či chod-



bu, je vyhráno – můžete si sami naložit zelí do speciálního keramického soudku, zelnáku. V některých domácnostech se možná ještě opatruje dřevěná bečka.

SUROVINY NA 10LITROVÝ SOUDEK:

| 13 kg pevných hlávek zelí | 250 g soli
| 20 g kmínu | přidat můžeme i 150 g
cibule, několik bobkových listů, pár
kuliček pepře, na kousky nakrájený
křen, jablka, kopr

Zelí omyjeme, očistíme a jemně nakrouháme. Promícháme se solí, kmínem, případně s dalšími ingrediencemi. Dno soudku vyložíme celými zelnými listy a na ně postupně sypeme připravenou krouhanku. Každou vrstvu je důležité důkladně stlačit, aby zelí pustilo šťávu. (Známé šlapání zelí však můžeme nahradit důkladným mačkáním pěští). Jestliže přidáváme jablka, rozložíme je do každé vrstvy. Zelí musí být na povrchu pokryté zelnými listy a šťávou, nesmí oschnout, jinak by se začalo kazit. Když je sud plný a zelí stlačené, necháme sud asi 2 týdny v teple. Poté ho přemístíme do sklepa, kde bude kvasit několik dalších týdnů.

ZELÍ NALOŽENÉ DO SKLENIC

I ten, kdo bydlí v paneláku nebo v domě bez větších chladných úložných prostor, si

může připravit kysané zelí, a to v zavařovacích sklenicích.

SUROVINY: *na 1 kg zelí cca 20 g soli a trochu kmínu | případně další koření a cibuli*

Najemno nakrouhané a ochucené zelí našťoucháme (například vyvařenou vařečkou nebo dřevěnou paličkou na maso) do sklenic tak, aby nezůstaly vzduchové bubliny. Zelí pustí šťávu. Když je sklenice naplněná asi 2 cm pod okraj, zakryjeme ji potravinářskou fólií, kterou upevníme gumičkou. Sklenici vložíme do misky, aby mohla odkapávat tekutina, která vzniká při kvašení, a zakryjeme utěrkou, protože by zelí nemělo být na světle. Necháme zhruba týden stát v teple. Pak zelí sníme, nebo zavíčujeme a uložíme do lednice.

DOBROTY Z KYSELÉHO ZELÍ

Knedlo-zelo-vepřo hraje v české kuchyni prim, ale z kyselého zelí můžeme připravit mnoho dalších výborných jídel.

ZAPEČENÉ KYSelé ZELÍ PO BULHARSKU

*½ kg mletého masa | 1 kg vařené rýže
| 1 kg kysaného zelí | 3 velká rajčata
(nebo plechovka krájených rajčat)
| 1 cibule | 1 velký bílý jogurt
| 1–2 vejce | koření podle chuti
(nejlepší je bulharská směs čubrica
a červená paprika)*

Mleté maso ochutíme kořením, lehce osolíme a podusíme na cibulce. Kysané zelí podusíme s oloupanými a nakrájenými rajčaty a lžičkou červené papriky. Připravíme vymaštěný pekáček a dno poklademe částí uvařené rýže. Na rýži přidáme vrstvu mletého masa a nakonec zelí. Vrstvy opakujeme, poslední tvoří rýže. V jogurtu rozšleháme vejce a vše zalijeme. Dáme na cca 20 minut zapéct do středně vyhřáté trouby.

SLOVENSKÁ KAPUSTNICA

*½ kg kysaného zelí
| 10 sušených švestek*



Při koupi pozor na původ kysaného zelí. Upřednostňujte to od tuzemských výrobců. Někteří zahraniční výrobci totiž urychlují mléčné kvašení chemicky.



Kvašené zelí znali Číňané už před 4000 lety. I objevy dalekých zemí prý byly spojené s kyselým zelím. Na palubě svých lodí s ním údajně cestoval i James Cook. Bez zelí by totiž námořníci umírali na kurděje, způsobené těžkým nedostatkem vitamínu C.



*hrst sušených hub | 4 velké brambory
| 2 bobkové listy
| 4 kuličky nového koření
| 4 kuličky černého pepře
| kmín | sůl | 1 cibule
| 1 chilli paprička
(nebo špetka pálivé papriky)
| lžíce sádla | 1 dobrá klobáska
| kysaná smetana
| červená sladká paprika | libeček*

Na sádle osmažíme nakrájenou cibuli a přidáme koření. Zalijeme vařící vodou a vložíme houby, švestky, kyselé zelí a na drobné kostky nakrájené brambory. Nakonec v polévce prohřejeme kolečka klobásy a rozpustíme lžíci červené papriky. Na talíři ozdobíme kopečkem kysané smetany a libečkem.

ZAPEČENÝ KAPR S KYSELÝM ZELÍM A BRUSINKAMI

*800 g očištěného naporcovaného kapra
| 800 g kyselého zelí
| 300 g uzené slaniny | 1 cibule
| 1 nastrouhaný brambor
| sůl | pepř | kmín
| 2 ks bobkového listu | 1 dl bílého vína
| 100 g másla | 4 polévkové lžíce
kyselé smetany | 80 g kompotovaných
brusinek | 100 g hladké mouky*

Rozpustíme na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme drobně nakrájenou cibuli a lehce zpěníme. Vložíme okapané kyselé zelí, podlijeme, přidáme koření a dusíme pod pokličkou. Když je zelí měkké, slijeme přebytečnou tekutinu, zalijeme vínem a zahustíme nastrouhaným bramborem. Ještě chvíli podusíme.

Filety z kapra osolíme, opepříme, obalíme v mouce a zprudka opečeme na rozpuštěném másle. Pekačec vyložíme teplým zelím, na něj položíme opečeného kapra, potřeme kyselou smetanou a posypeme okapanými brusinkami. Přikryjeme víkem nebo alobalem a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C cca 15 minut.

-koř-

Je líbo DUŠIČKY, nebo HALLOWEEN?



Čas prolínání světa zemřelých a živých se kvapně blíží. Vzpomínáme na blízké, kteří už s námi nemohou být, rozjímáme o svém vlastním životě a více se obracíme k duchovnímu smyslu života. Zatímco životem zkušenější generace inklinuje ke komornějším Dušičkám, mládí zavádí do tradic Halloween. Kolik mají tyto dva svátky společného?

HISTORIE HALLOWEENU

Halloween je tradičním anglosaským svátkem, který se slaví v noci z 31. října. V překladu se označuje jako předvečer Všechny svatých. Svůj původ má ve starověkém keltském festivalu Samhain, jenž byl oslavou konce

pohanského léta a sklizně. Staří Keltové věřili, že právě datum 31. října je hranicí mezi světem živých a mrtvých, kdy se zemřelý znovu vrátí k životu a může způsobit katastrofu, jako je třeba nemoc, zapálení stavení, finanční ztráty nebo poškození úrody na polích. Proto zapalovali ohně, převlékali se do masek, a zaháněli tak zlé duchy.

Nepostradatelnou součástí oslav Halloweenu tedy tvoří strašidelné kostýmy. Tradice oblékání do kostýmů a žebření sladkostí a dárků od dveří ke dveřím sahá až do středověku. Tato koleda je doplněna o říkanku „Trick or treat“, tedy volně přeloženo „Koledu, nebo vám něco provedu“. Pokud koledník nezíská žádnou výslužku, provede dotyčnému člověku vypečenou lumpárnu. Nejčastěji pomaluje dům, auto nebo pomaže kliku zubní pastou.

K oslavám Halloweenu neodmyslitelně patří výroba strašidelných luceren z vydlaných dýní, které se označují jako Jack-o'-lantern, tedy Jackova lucerna. Svě jméno získaly podle strašidelného Jacka, o němž koluje hned několik legend. Údajně to byl zlý

člověk a opilec, který navíc několikrát přelstil samotného ďábla, takže o něj neměli zájem ani v pekle. Proto bloudil s lucernou světem a hledal společníka. Původně se tyto lucerny vyřezávaly z brambor, tuřínu nebo červené řepy a se svítícími uhlíky nebo svíčkou uvnitř se umísťovaly do oken, na verandu i zahradu, aby vítaly pozůstalé. Také sloužily jako ochrana proti zlým duchům.

Současné oslavy Halloweenu připomínají spíše veselý strašidelný karneval. V rodinách se připravují dýňové koláče a další dýňové speciality. Děti chystají strašidelně vypadající zákusky a občerstvení pro kamarády. Nakupují se dekorace, zdobí domy i jejich okolí. Skupinky dětí ve strašidelných maskách chodí od domu k domu po koledě. Pořádají se zábavné soutěže a vypráví se hororové příběhy.

SVÁTEK VŠECH SVATÝCH

Dušičky jsou úzce spjaté se svátkem Všem svatých, jenž se slaví 1. listopadu a připomíná všechny světce, tedy nejen ty, kteří byli oficiálně kanonizováni. Datum Dušiček, 2. listopadu, ustanovil v roce 998 clunyjský opat Odilo, který nařídil slavit památku všech věrných zemřelých. Zvyklost se rychle rozšířila ve Francii, Anglii a Německu a postupně ve 13. století se uchytila v celé církvi. Oba svátky připomínají dokončení božského díla vzkříšení. Pro věřící představují tyto svátky vzpomínku na zesnulé, kteří ještě nedosáhli věčné blaženosti a jejichž duše pobývají v očistci.

Průběh Dušiček má o poznání klidnější a duchovnější charakter nežli výše uvedený Halloween. Charakterizuje jej především uctění památky mrtvých –

rozsvícením svíčky, položením věnce a řezaných květin na hrob, a především tichou vzpomínkou na ty, kteří už nejsou mezi námi.

Ke svátku zemřelých se od pradávna vztahovala řada lidových zvyků a pověr. V podvečer Dušiček se sešla celá rodina a naplnila lampu máslem, aby si duše mohly potříti spáleniny. Blízcí lidé se večer napili studeného mléka, aby tím své duše ochladily. Na svátky Všem svatých a Dušiček se dříve doma peklo zvláštní pečivo zvané dušičky nebo kosti. Těmi byli obdarováni žebráci, pocestní a chudí lidé v obci.

Ať se v letošním roce chystáte oslavit Dušičky, nebo jste zastánci hlučného Halloweenu, přejeme vám, aby rozsvícené světlo svíček přineslo hřejivé teplo i do vašich domovů a srdcí.

-ld-

PŘIPRAVTE SE,

**VELKÁ
VÁNOČNÍ
SOUTĚŽ**

KLEPE NA DVEŘE

V prodejnách **coop TUTY**

coop

TIP

coop

DISKONT

coop

STAVEBNINY

**STARTUJEME
1. 12. 2014**

DODEJTE SVÝM VLASŮM ŠTÁVU I V ZIMNÍM OBDOBÍ

DĚSÍTE SE ZIMY A JEJÍCH ÚČINKŮ NA VAŠI HŘÍVU? NEBO JSTE NAOPAK NA ZIMU DÍKY KRÁSNÝM LETNÍM DNŮM ZAPOMNĚLI? ZATÍMCO V LETNÍM OBDOBÍ NAŠE VLASY BIČUJE OSTRÉ SLUNCE, ANI V ZIMĚ SI NEODPOČINOU. NEVÁHEJTE A PŘIPRAVTE JE NA BITVU SE SUCHEM, MRAZEM A ČEPICÍ. SPOUSTA Z NÁS SI TOTIŽ NEUVĚDOMUJE, ŽE NEJEN V LÉTĚ SI NAŠE VLASY ZASLOUŽÍ POZORNOST A PÉČI. DODEJME JIM POTŘEBNOU HYDRATACI, LESK A HLAVNĚ CHUŤ ZÁŘIT. JAK SE TEDY VYPOŘÁDAT S OTÁZKAMI, PŘED KTERÉ NÁS ZIMA ROK CO ROK STAVÍ?

ZIMA?

Největšího nepřítele pro naše vlasy představuje sucho a mráz. Čím nižší je teplota, tím sušší je vzduch, který odebírá hydrataci i svému okolí. Naše vlasy nevýmijají. Vlasy jsou vysušené a lehce se lámou. Stejně jako květina potřebuje ke svému životu vodu, i naše vlasy potřebují pít. Proto je nutné je hydratovat a dodávat jim živiny a potřebnou šťávu. Můžeme sice vyzkoušet některé ze zaručených kůr našich babiček, především bychom však měli zvolit správnou hydratační řadu vlasové kosmetiky.

Značka Timotei proto vytvořila řadu **INTENZIVNÍ PÉČE**, která vlasům poskytne dostatečnou hydrataci a výživu. Tato řada obsahuje přírodní výtažky z avokádového oleje, který má regenerační účinky. Díky proteinům a vitamínům E budou vaše vlasy opět plné života.

PŘETOPENO?

Otočíte kolečkem doprava, ruť na teploměru stoupá a vy se v teple radujete, že nemusíte ven do řezavé zimy? Bohužel ani horký vzduch nepůsobí na naše vlasy blahodárným účinkem. Naopak spíše připomíná vysoušení vlasů fénem.

Vlasy tak ztrácí sílu a lesk. Následný přechod z horka do zimy způsobí našim vlasům šok, a ty pak mají tendenci krepatět nebo elektrizovat. Elektrický náboj totiž mnohem snadněji vzniká na vlasech suchých a namáhaných. Výhrou nejsou ani příliš těsné čepice, ty totiž mohou způsobovat zapaření pokožky a lámání vlasů.

Jak se s takovými následky vypořádat? Kromě toho, že bychom neměli místnosti přetápět a chránit si vlasy vhodnou pokrývkou, naše kadeře potěší i správná kůra. Pro důkladnou hydrataci a lesk suchých a teplotními změnami namáhaných vlasů Timotei přináší řadu **PRECIOUS OILS**. Přípravky jsou obohaceny o vzácný arganový olej, mandlový olej a přírodní výtažky z organického jasmínu. Díky tomuto speciálnímu složení intenzivně hydratují a pečují o suché a poškozené vlasy. Kombinace šampónu, kondicionéru a zkrášlujícího spreje dodá komplexní péči a zajistí, aby vaše vlasy byly zdravé, krásné a hladké.

BARVA?

Abychom si mohli prozářit zašedlé podzimní dny novou svěží barvou na vlasy a aby naše barvené vlasy zůstaly krásné a zářivé i v zimě, musíme si své vlasy hýčkat. Nebojte se odvážných barev a prosvětlete si den třeba odstínem „podzimního slunce“.

Aby barva zůstala stále krásně jasná a vlasy neponičené, Timotei přináší speciální řadu **JASNÉ BARVY**, která vaše vlasy díky přírodním výtažkům z kaméliového oleje regeneruje a zachovává jejich svěžest a jas. Kamélie je květina, která je velice vážená pro svou krásu a která ji umí také předávat, neboť je plná antioxidantů a ochranných látek. Ty pečují o vlasovou pokožku a vlasy stimulují, ozdravují a zachovávají jejich zářivý odstín a lesk.



Zahradníkův růk



LISTOPAD

Zahrada se chystá k odpočinku. Aby si mohla pořádně oddechnout po náročném sezóně a nabrat sílu na tu příští, musíme ji na zimní spánek pořádně připravit.

STROMY A KEŘE

Zkušení ovocnáři radí, že podzim je nejlepší čas na sazení ovocných stromků a bobulovin. Jámy pro ovocné stromky děláme dostatečně hluboké. Nejdříve je prolijeme vodou, na dno dáme kvalitní zeminu a pomalu rozpustné hnojivo. Po vysazení stromek znovu zalijeme. Angrešty a rybíz sázíme hlouběji, cca 10 cm hluboko

od místa rozvětvení. Naopak při výsadbě ovocných stromků dáваме pozor, aby očko rouby bylo nad zemí.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

Máme poslední možnost vysázet cibuloviny. Na podzimní sestřih čekají růže. K rostlinám dobře přihrneme zeminu. Můžeme vysazovat nové růžové keře.

Naposledy posekáme trávník. Před zimou není dobré stříhat porost příliš nízko u země, proto zvýšíme pojezd sekačky. Aplikujeme chemickou ochranu

a postřik proti zimním plísním. Nakonec trávníku přilepšíme prokátovaným kompostem.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Zryjeme všechny záhony po sklizni zeleniny a zaryjeme i drobné zbytky rostlin. Pokud máme k dispozici chlévský hnůj, zapracujeme ho do těch záhonů, kam v příštím roce vysázíme rostliny první tratě (např. rajska jablka, okurky, zelí, květák, celer). Nepatří však na místa, kde bude na jaře zaseta mrkev. V záhonu by se mohla usadit pochmurnatka mrkvová, a mrkev by byla červivá.



PROSINEC

Laik nebo zahradník začátečník by si mohl myslet, že v tomto měsíci není na zahradě co dělat. V případě příznivého počasí však můžeme zastat spoustu práce.

STROMY A KEŘE

V ovocné zahradě seškrabujeme starou kůru, mechy a lišejníky z kmenů stromů. Plesnivé a seschlé plody odstraňujeme z větví, pálíme je. Z ovocných stromů řežeme rouby jaderovin, pecko-

vin i drobného ovoce pro jarní roubování. Kopeme jámy pro jarní výsadby.

Túje a vysoké jalovce ovážeme, aby je nepolámaly sněhy.

KVĚTINOVÁ ZAHRADA

U růží přihrneme všechna očka, na která výhony zjara sestříháme. Ke kořenům parkových růží přihrneme listí. Ozdobné trávy ovážeme. Na chrá-

něná zákoutí umístíme truhlíky či mísy s chvojím a barevnými suchými květy, bodláky a pestrými drobnými plody (šípky, hložinky, jeřabiny), abychom je i za pochmurných dnů trochu rozveselili.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Podle potřeby sklízíme úrodu, kterou nám zahrada dopravává i v zimě. Je to například růžičková kapusta, špenát, pórek, kadeřávek, polníček a zimní salát.

-koř-

Vánoční čas plný chutí a vůní

Bez vánočního cukroví by svátky nebyly to pravé. Mnozí z nás preferují klasiku, jiní se zase věnují hledání nových chutí a postupů. Chcete-li letos překvapit své blízké něčím novým i vy, inspirujte se recepty, které přináší Hera máslová příchut'. Můžete vyzkoušet například přípravu čokoládových lanýžů anebo hostům nabídnout netradiční roládu, nazvanou kaštanové poleno. A jestli raději sáhnete po vánoční klasice, jistě vám zachutná náš recept na třeň banánky. **Sladké a veselé Vánoce vám přeje Hera!**

Kaštanové poleno

Korpus:

6 vajec
600 g krupicového cukru
500 g hladké mouky
150 g rozpuštěného tuku Hera máslová příchut'

Vejce vyšleháme s cukrem do bílé hladké pěny a ručně vmícháme prosátou mouku. Nakonec opatrně přidáme rozpuštěný rostlinný tuk Hera máslová příchut' a takto vzniklé těsto rozetřeme na plech do stejnoměrného plátu. Pečeme v dobře vyhřáté troubě na 200 °C. Po upečení necháme vychladnout a ihned otočíme pečicím papírem navrch, aby korpus neosychal.



Mezitím si připravíme krém:

200 g čokolády
500 ml smetany
150 g kaštanového pyré
100 g Hera máslová příchut'

Veškeré suroviny společně rozehřejeme na vodní lázni, dobře spojíme a dáme vychladnout.

Vychlazenou směs poté vyšleháme a natřeme na piškotový plát. Zatočíme, dobře utáhneme a dáme chladnout. Vzor dřeva docílíme pomocí fládrovacího válečku, případně jej můžeme vytvořit pomocí zdobícího sáčku a to tak, že nejprve z tmavé čokolády vytvoříme vzor dřeva na pečicí papír a necháme v pokojové teplotě ztuhnout, poté přetřeme bílou čokoládou a takto vzniklým čokoládovým plátem obalíme zatuhlou roládu.



Třeň banánky

500 g Hera máslová příchut'
750 g hladké mouky
250 g moučkového cukru
2 vejce
rybízová marmeláda
rozpuštěná čokoláda

Na vodní lázni utřeme cukr s vejci a tukem Hera máslová příchut'. Do dobře vyšlehané a prohřáté směsi ručně přimícháme prosátou hladkou mouku a takto vzniklou hmotou naplníme sáček se zdobící trubičkou. Na plech vyložený pečicím papírem nastříkáme tvary banánků a pečeme na 180 °C v předem vyhřáté troubě cca 10 minut. Upečené tvary necháme dobře vychladnout a slepíme kvalitní rybízovou zavařeninou.

Necháme odstát do druhého dne a odleželé potahujeme ředěnou čokoládou.

Čokoládové lanýže

200 g smetany na šlehání
500 g čokolády
100 g tuku Hera máslová příchut'
200 g kakaa

Smetanu společně s kakaem přivedeme k varu a necháme cca 1 minutu provařit. Poté sundáme z ohně a po zchlazení přidáme do ještě teplé směsi na drcenou čokoládu a tuk Hera máslová příchut'. Dobře spojíme a dáme chladnout do druhého dne. Z vychlazené směsi poté tvarujeme kulíčky, které obalujeme v kakau. Na jednotlivé kulíčky můžeme vidličkou utvořit lehký vzor.



TIP: Použijte rostlinný tuk Hera máslová příchut' nejen na samotné pečení, ale i do krémů či nepečeného cukroví. Její lahodná máslová chuť vás příjemně překvapí, a navíc na sebe skvěle váže další dochucovací ingredience, jako je rum či vanilka!



Více inspirace na vánoční pečení naleznete na www.pecenijeradost.cz.



PERNÍK

pro Mařenku i Jeníčka

Ruku na srdce – dovedete si představit Vánoce bez perníčků? S jejich pečením se někde začíná už začátkem listopadu a každá rodina má ten zaručeně nejlepší recept na vánoční perník. Jakmile se však zkouší v jiné kuchyni, nepřináší takový výsledek, jaký očekáváme. S námi ale letos vedle nešlápnete!

BEZ KOŘENÍ NE

Aby těsto provonělo celý dům a zároveň výtečně chutnalo, je třeba vyladit poměr koření k dokonalosti. Nechcete-li kupovat připravenou směs, můžete si perníkové koření připravit sami. Receptů je bezpočet, ale v žádném z nich nesmí chybět skořice, anýz, badyán, hřebíček a nové koření. Mnohé hospodyňky přidávají také kardamom, zázvor, muškátový oříšek, kůru z citronu i pomeranče a kakao pro barvu.

Zkušené perníkářky vědí, že výrobu těsta není radno uspěchat. Veškeré ingredience je potřeba dobře propracovat a hotové těsto zabalit do fólie a nechat uležet nejlépe 24 hodin v chladnu. Pokud do těsta přidáváte med, použijte pouze množství, které je v receptu uvedené! V opačném případě bude těsto rychleji tvrdnout. Potřebujete-li spojit rozpadající se těsto, přidejte do něj místo medu trochu mléka nebo vody.

Pokud se chystáte péct větší perníkové motivy, před pečením vykrajené těsto propíchněte např. špejlí, aby se vám při pečení nepokroutilo. Lesklé per-

níčky si zajistíte tím, že je ihned po upečení pomazete rozšlehaným vejcem propasírovaným přes sítko. Pro krásnou barvu perníčků můžete do rozšlehaného vejce přidat např. tekutý karamel nebo červené potravinářské barvivo. Potřené perníčky dejte na chvíli vysušit do vyhřáté trouby. Celý proces můžete zopakovat, abyste lesk ještě zvýšili.

Abyste dovedli k dokonalosti i polevu, používejte jemný moučkový cukr, který několikrát prosejte přes jemné sítko, stejně jako přepasírujte bílek. Poleva bude hladká a nebudou se vám ve zdobičce tvořit hrudky. Pro správně hustou polevu přidejte k cukru trochu škrobu a přecezenou citronovou šťávu.

Zkušené pekaři doporučují perníčky před zdobením nechat alespoň jeden den uležet, aby poleva dobře držela. Nejprve nanášejte obrysové kontury, které nechte chvíli zaschnout. Teprve potom se pouštějte do vyplňování větší plochy. Především dětští pomocníci ocení zdobení barevnými polevami – k bílkové polevě stačí přidat kapku potravinářského barviva – nebo vánoční

cukroví vyšňoří pomocí jedlých perliček a dekorací.

ZÁKLADNÍ TĚSTO NA PERNÍČKY

| 600 g hladké mouky | 150 g moučkového cukru | 200 g medu | 1 sáček vanilového cukru | 1 sáček prášku do pečiva | 120 g másla | 2 lžičky koření do perníku | 2 celá vejce | 1 žloutek k potírání

Mouku prosejeme do větší mísy spolu s kypřicím práškem, přidáme moučkový cukr, vanilkový cukr, ohřátý med, změkklé máslo, vejce a koření a vypracujeme kompaktní nelepivé těsto. Přikryjeme ho fólií a necháme 24 hodin uležet v chladu. Z uleželého těsta vypracujeme na pomoučeném vále placku cca 2 mm vysokou a vykrajujeme z ní formičkami tvary. Pečeme na 140 °C dle velikosti vykrojeného těsta zhruba 10–15 min. Po upečení potřeme rozšlehaným žloutkem a necháme v troubě chvíli zaschnout.

Dopřejte své chalupě podzimní úklid

Létu už definitivně odzvonilo, ale stále všichni rádi trávíme čas na chatách a chalupách a těšíme se z posledních teplých dní. Abychom nemuseli v zimě trávit čas na chalupě úklidem, je dobré provést již nyní **důkladný podzimní úklid**. Věřte, že s těmi správnými pomocníky se i úklid může proměnit v potěšení.

Pořádný podzimní úklid si zaslouží nejen naše domácnost, ale také **chaty a chalupy**, které nám každé léto poskytují zázemí k relaxu a odpočinku. Přes zimu se do uklízení nikdo nehrne a proto je potřeba vrhnout se do podzimního úklidu po hlavě a zapojit celou rodinu. **Podlahy, koberce, okna, kuchyně, koupelna, police a poličky** – všechny tyto povrchy se mohou stát **terčem útoků bakterií a virů** a čekají na důkladnou péči.

Není žádným tajemstvím, že na chalupu s sebou nechceme vozit hromady čistících prostředků a chceme si úklid maximálně ulehčit. Vezměte si proto na pomoc **univerzální čistící a dezinfekční přípravek Savo Prim**, který překvapí nejen svým všestranným použitím, ale také dokonalým účinkem. Díky svému složení je schopný **zničit až 99,9 % bakterií a virů**, což je v případě úklidu dlouho nepoužívaných místností velkou výhodou. **Savo Prim** zároveň se špínou **odstraňuje také zápach a zanechává za sebou svěží vůni**.

Jelikož velký podzimní úklid není otázkou pár minut, je dobré připravit si menší plán a zahrnout do něj několik praktických tipů. Z nepříjemné činnosti se tak náhle stane nejen organizovaná aktivita, ale při zapojení ostatních členů rodiny z ní může vzniknout i pěkná zábava.

Od ložnice ke koupelně

Stejně tak si nejprve udělejte pořádek v ložnici a místnostech, které používáte nejméně. V průběhu úklidu už se do nich pak nebudete muset vracet a zbytečně si je znovu znečišťovat. Z tohoto důvodu nechte **koupelnu a WC na konec**. Veškerou špinavou vodu a hadry nejspíš budete likvidovat právě tam.

Chcete-li výrazně **eliminovat výskyt nejrůznějších nežádoucích mikroorganismů** v každé z místností, vynesete veškeré pokrývky a polštáře na čerstvý vzduch a poté setřete omyvatelné povrchy zředěným přípravkem **Savo Prim**, který místa dokonale vydezinfikuje a udrží je dlouhodobě čisté a provoněné.

Na zašlé a špinavé povrchy použijte zředěný roztok **Savo Prim**. 200 ml přípravku, což se rovná 5ti plným uzávěrům z jedolitrové lahve, zřed'te ve 4 l vody. S roztokem pak umyjte libovolné předměty nebo plochy. Plochy a předměty přicházející do styku s potravinami je třeba po 30 minutách opláchnout pitnou vodou.

Od stropu k podlaze

S uklízením vždy začínejte od stropu. Z poliček a skříní tak bez problémů můžete smést nečistotu, kterou nakonec jednoduše vytřete nebo vyluxujete. Na podlahy použijte rovněž zředěný čistící přípravek **Savo Prim**, který skvěle **vyčistí i zažranou špínu a místnost zároveň provoní**. Tento univerzální čistící přípravek využijete i na ostatní povrchy jako jsou poličky nebo kuchyňská linka, ze které **snadno odstraníte nežádoucí bakterie**.



Pověsti Z RÁJE I Z PEKLA

Královéhradecký kraj toho má opravdu hodně, co svým návštěvníkům nabízí. Pyšní se rájem (Českým) i Peklem (kaňon řeky Metuje u Nového Města nad Metují). Široký rozhled nabízí naše nejvyšší hora Sněžka.

Naopak ztratit se můžete v bludišti skalních měst v Prachovských skalách či v Adršpaško-teplických skalách. Nad pořádkem v Krkonoších bdí Krakonoš. Na Jičínsku v lese Řáholci nám pomáhá a chrání nás loupežník Rumcajs se synkem Cipískem.

Ať už se tedy octnete v ráji, či pekle, u vládce hor, či v loupežnické domácnosti, tento kraj je na každém kroku opředen pověstmi.

KRAKONOŠ A JEHO POMOCNÍCI

Psát něco o Krakonošovi je jako nosit dříví do lesa. Všichni jej přece známe z nejoblíbenějšího českého večerníčkového seriálu. Podobně ani Rumcajs v lese Řáholci si nemůže na nezájem veřejnosti stěžovat. Zato skřítek Pelíšek z Prachovských skal stojí skromně v ústraní. Nezmiňuje se o něm ani Ivan Mládek ve své písni, v níž klade řečnickou otázku „proč bychom se báli na Prachovské skály“.

Pelíšek byl sice takový malý nepose-da, ale vzorně se staral o celý Český ráj, a hlavně o milované Prachovské skály. Za odměnu proto od Krakonoše dostal vzácné květiny do své zahrádky. I když mu záhonky jednou vyplenil rytíř Čěč, Pelíšek si to s ním vyřídil s humorem sobě vlastním. Za vtipné Čěčovo potrestání dostal pak od Krakonoše novou sadbu květin, které můžeme obdivovat v Pelíškově zahrádce i dnes. Žádný vandal se jich totiž nikdy nedotkne, nechce-li skončit v rybníce jako kdysi rytíř Čěč.

ČERT NA ROZKOŠI

Nádrž Rozkoš, ráj pro rybáře a milovníky plachtění, má svou čertovskou minulost. Podle pověsti zde



Kost



Metuje



Prachovské skály

kdysi purkmistr Straka nechal založit rozkošný rybník. Ovšem zatopená pole od obyvatel nevykoupil. Rozhořčení lidé jej proto prokleli, aby s ním po smrti čert tak dlouho oral, dokud se rybník zase v pole nezmění. Rybník Rozkoš se v pole neproměnil dodnes, ba právě naopak. Vodní plocha se mnohonásobně zvětšila do podoby nádrže, takže lakotný Straka i s čertem mají co dělat, aby Rozkoš zorali.

JAK TO BYLO S KOSTÍ?

O vzniku názvu tohoto hradu se vypráví podobná pověst, kterou jsme v minulém čísle zmiňovali u Karlštejna. Také zde vyhladovala posádka předstírala před obléhajícími Žižkovými vojáky bohatou hostinu a vyhazovala kosti

do vzduchu. Poslední vepřovou hlavu, kterou na hradě měli, donesli do husitského tábora, což obléhatele přesvědčilo, aby od útoku upustili. Proč se této pověsti nedá věřit? Za prvé proto, že Žižka nikdy Kost nedobýval. Když táhl údolím, přehlédl ji a zaměřil se na Trosky. Za druhé proto, že jméno Kost se používalo již dlouho před tím, než se vůbec první husita narodil.

TROCHU DRBŮ O KRAKONOŠOVI

Bulvární zprávy se nevyhýbají ani pověstem, ani všemocnému vládci Krkonoš. Ten si totiž myslí na Kačenku, milou a laskavou vládkyni Orlických hor. Jednou za čas se za ní vypraví na námluvy. Ovšem Kačenka jej pokaždé zdvořile, ale důrazně odmítne. Krakonoš se rozzuří, začne metat hromy a blesky, rozvodní potoky a řeky, vyvrací stromy. Pak se odchází uklidnit do svých vlastních hor, kde sbírá odvalu na další pokus o námluvy. A Kačenka mezitím dává do pořádku škody, které odmítnutý nápadník v Orlických horách napáchal.

SLADKÁ TEČKA

Svou sladkou a chutnou stopu v kraji zanechali Napoleonovi vojáci, kteří se tudy vraceli po neúspěšném ruském tažení. Několik z nich se dostalo až do Hořic, kde se o ně místní obyvatelé vzorně starali. Zejména sousedka Líčková pečovala o Napoleonova kuchaře obzvláště obětavě, proto jí voják z vděčnosti prozradil recept na císařovu oblíbenou pochoutku, oplatku stočenou do ruličky.

Díky paní Líčkové a jejím sousedům si tak již dvě stě let můžeme pochutnávat na vynikajících hořických trubičkách.

MLSEJTE ZDRAVĚ!

Paní Oldřiška Foffová si ze svého dětství pamatuje na to, jak řepný sirob skvěle chutnal, a na jeho náročnou výrobu. Teď má za cíl znovuobnovit tradici tohoto výrobku, který se používal převážně o vánočních svátcích. Jak se jí to daří a v čem je třeba problém, na to jsme se jí zeptali.

Jak jste na tenhle výrobek vůbec přišla, když není zas až tak známý?

Jedná se o tradiční pochoutku, jejíž recept je děděn z pokolení na pokolení. Jako dítě jsem řepný sirob mlsala každý rok. Jedl se hlavně s chlebem a bramborovými plackami. V té době, tedy v šedesátých letech, to nebyla na vesnici žádná vzácnost, pokud bylo v dohledu pole s cukrovou řepou.

Co vás inspirovalo k jeho výrobě? Jde o rodinnou tradici?

Ano, jde určitě o rodinnou tradici, ale nejen o ni. Jak jsem již naznačila, řepný sirob se vařil na vesnicích běžně. Odkdy, to přesně nevím, ale minimálně od dob mezi válkami. Každá rodina jej připravovala asi malinko jinak, takže já

používám postup, jak si ho pamatuji od své maminky a od rodičů mého manžela.

Kdy jste navázala na rodinnou tradici?

V roce 2010 jsem zpracovala čtyři pytle řepy. O rok později jsem počet pytlů zdvojnásobila a začala i v malém prodávat (zdravá výživa, vánoční trhy). Další roky jsem přestala troškařit a dva měsíce dnem i nocí jsem vařila ze 37 q – asi 74 pytlů. Teď mám úkol nejtěžší, přesvědčit ty, kteří sirob nikdy neochutnali, že stojí za to. Snažím se

o to, aby se sirob v kombinaci s makovými peciválky objevil i v menu vybraných gastronomických zařízení, což se mi zatím moc nedaří. Myslím, že hlavně proto, že lidi sirob neznají, a tudíž nejsou ochotni za něj utrácet.

Jak byste ty, kteří ho ještě neochutnali, přesvědčila, že by si ho měli koupit?

Docela snadno, protože takovou chuť jinak nezažijete. Je naprosto ojedinelá. Jde spojit se slanými i sladkými pokrmy. A kdo ho zná, toho nemusím přesvědčovat ani chvilku. Můžete mi věřit, že si opravdu rozšíříte gurmánské obzory o další nevšední zážitek.

Povězte, čím je tedy tak výjimečný? Má nějaké zdravotní podpůrné účinky? Jaké je jeho využití například v kuchyni?



Lékem bych ho nenazvala, i když melasa, také produkt z cukrové řepy, se v lékárnách takto prodává. Ale jsou v něm zachovány všechny minerály obsažené v řepě (vápník, železo, hořčík, draslík). Minerály snižují hladinu krevního cukru, takže vlastně mlsáte zdravě.

Naopak bílý cukr přispívá k překyselení krve v organismu, a tím oslabuje obranyschopnost (pH krve má být mírně alkalické). K vyrovnaní kyselosti krve jsou využívány právě minerály, zejména vápník, který si pak organismus bere ze zubů a kostí. Což vede ke kazivosti zubů, k oslabení kostí, křečím v lýtkách. Zvláště malé děti by měly nahrazovat bílý cukr a umělá sladidla přírodními sladidly.

A využití řepného sirobu v kuchyni?

Využit se dá na politi všech kaší, vyjma bramborové a hrachové, na palačinky, francouzské tousty, bramborové placky. Tradiční vánoční pochoutka je s makovými peciválky. V jižních Čechách z něj připravují černou omáčku. Zkušený gurmán či kuchař by jistě našel ještě mnohá další uplatnění. Sirob chutná i se zmrzlinou a ovocem. Dá se použít do krémů na dorty, na dochucení omáček, například svičkové. Navíc se nekazí a v lednici ho můžete mít neomezeně dlouho.

Jaký s ním máte mezi odběrateli úspěch?

Letošní sezona byla mimořádně úspěšná, zdaleka jsem nepokryla všechny požadavky. Problém je ale v tom, že musím stihnout výrobu od října do února – déle cukrovka nevydrží. Takže je nutné množství plánovat dost dopředu. Moc by mi pomohlo, kdybych měla již ustálené odběratele a přibližně věděla, jaké budou objednávky. V regionech, kde má sirob tradici, je zájem velký. Tam, kde ho neznají, je to o propagaci. Ale ještě se mi nestalo, že by někomu nechutnal.

Pokusila jste se ho nabídnout například některému z prodejných řetězců?

Ano, právě do řetězce prodejen COOP v Nové Pace se skladem v Hořicích. Zatím jsem ale neuspěla.

CO JE ŘEPNÝ SIROB

Řepný sirob můžeme použít všude tam, kde bychom použili med či javorový sirup. Pro svoji výraznou chuť se však neužívá jako sladidlo do čaje nebo kávy. Hodí se na politi všech sladkých kaší – krupičná, rýžová, jáhlová, vločková. Výborně se kombinuje s některými druhy ovoce – banán, hruška, jablko, pomeranč. Využití má i při přípravě specialit, například kapra na černo.



„Náležitě pyšná oznamuji, že mi bylo přiděleno **1. místo v soutěži o Regionální potravinu** v kategorii ostatní.“ (Na snímku Oldřiška Foffová s certifikátem.)

PŘÍPRAVA ŘEPNÉHO SIROBU

Základem sirobu je vyvařená šťáva z cukrové řepy. Jsou v něm zachovány všechny minerální látky obsažené v cukrové řepě. Cukrová (bílá) řepa se očistí, nakrájí nebo nakrouhá na plátky, zalije vodou a vaří 3 hodiny. Šťáva se slije. Cukrovka se znovu zalije a vaří 2 hodiny. Slitá šťáva z tohoto vaření se přidá k té předchozí. Celé množství se pak na mírném ohni sváří do zhoustnutí (doba závisí na množství šťávy). Nesmí se připálit, nedovařit, převařit. Hustota se dá přirovnat ke konzistenci řidšího medu. Barva je tmavě zlatohnědá, vůně příjemně karamelová. Chuť je nenapodobitelná, k ničemu ji nelze přirovnat. Trvanlivost je jako u lesního medu. Sirob není ničím konzervován, jde o čistě přírodní produkt bohatý na minerály. Lze ho zařadit mezi produkty zdravé výživy vhodné i pro malé děti.

RECEPTY PRO ČTENÁŘE

MAKOVÉ PECIVÁLKY SE SIROBEM

Makové peciválky jsou z lepšího (vánočkového) těsta, naplněné makovou nádivkou. Upečené je potřít máslem s trochou rumu. Před podáním se rozpaří nad párou (je lépe mít je napečené pár dní dopředu). Sirob přivedeme k varu na troše přepuštěného másla a peciválky jím polijeme.

BRAMBOROVÉ PLACKY SE SIROBEM

Placky upečeme z klasického bramborového těsta, které používáme na knedlíky (brambory, hrubá mouka, vejíčko). Mohou být pečené na sucho nebo na oleji. Horké placky namáčíme v sirobu.

-ol-

Čtyřsetletá tradice PERNÍKÁŘSKÝCH FOREM



Pokračovatelem tradice
řezbování forem je v Hořicích
OLDŘICH KVAPIL, kterého



v roce 1966 inspirovala výstava v Kuksu. Pak začal s prvními pokusy
výroby, s cílevědomým studiem literatury i originálů z muzejních sbírek.

Dnes je nositelem lidové tradice a jeho práce jsou právě teď k vidění v Perníkové chaloupce v Rábech u Pardubic pod Kunětickou horou. Spolu s ním pod značkou Staročeský perník pokračují i jeho příbuzní Martina a Aleš Vostřezovi. Aleš pod vedením pana Kvapila už vyřezává vlastní perníkářské formy. Do vyřezávaných forem se perník vtlačoval. Nejstarší datované formy pocházejí ze 17. století.



da vyřezával loutky. Tehdy v roce 1966 mě zmíněná výstava inspirovala natolik, že jsem se začal pokoušet podle sádrových odlitků starých forem vyřezat je ve dřevě," zavzpomínal pan Kvapil.

SAMOUK, KTERÝ ZÍSKAL VÝZNAMNÉ OCENĚNÍ

Oldřich Kvapil je držitel titulu „Nositel tradice lidových řemesel“ za rok 2003 v oboru řezbář reliéfních forem na perník. Tuto cenu každoročně uděluje Ministerstvo kultury pěti významným lidovým řemeslníkům.

Formy vyrábí pro sebe, pro svou rodinu, výjimečně i na zakázku. Podle předloh získaných ze vzorů starých i několik století vyřeže negativní formu, do které je vtlačováno těsto. „Dříve řezbáři čerpali motivy z běžného života, ale reagovali i na společenské a politické události,“ vysvětluje Oldřich Kvapil náměty předloh. Od předků se podle něj stále máme co učit, ať již je to úcta k materiálu, nářadí, nebo k přírodě.

„Svůj životopis musím začít trochou ohlédnutí do historie,“ řekl před časem

pan Kvapil. „Toto řemeslo, jako činnost vytvářející formy pro pečení do nich vtlačovaných perníků, zaniklo vlastně s tradičním perníkářstvím asi na konci 19. století. Nahradila je výroba průmyslově vyráběných perníků. V této době vznikala v naší zemi regionální muzea a perníkáři, likvidující živnost, nebo jejich dědici viděli, že dřevěné formy mají historickou a estetickou hodnotu. Zhusta celé soubory forem předávali do těchto muzeí,“ uvedl. Tam podle něho formy po dlouhá léta ležely v depozitářích a jen nemnoho historiků, muzejníků nebo výtvarníků je studovalo. Zásadním obratem pro uvedení těchto hodnot do povědomí širší veřejnosti, a tím i oživení tohoto specializovaného řezbářského řemesla byl podle mínění pana Kvapila počín akademického malíře Corvina z Prahy a grafika Procházky z Pardubic. Ti uspořádali v roce 1966 výstavu starých perníkářských forem spojenou s pečením a prodejem z nich vytvarovaných perníků. A tady je prý začátek jeho vlastního řezbářského životopisu.

„Jsem řezbář samouk. Celý život jsem pracoval jako technik v silničním stavitelství. Ke dřevu mám velmi úzký vztah, protože můj otec byl truhlářem a za mla-

„Moje první forma bylo miminko v zavínovačce. Rodina se mi smála a výtvar nazvali „indián v perince“. Když táta viděl mé počáteční neumělé pokusy, slitoval se a věnoval mi celou velkou sadu svých anglických řezbářských dlát. Věc mě tolik zaujala, že jsem začal shánět literaturu s tímto tématem, navštěvovat muzea a odborníky. Postupem let se našli lidé, kteří mé formy skutečně začali využívat pro pečení dekorativních perníků,“ řekl řezbář samouk.

FILOZOFIE ŘEMESLA

Tvůrce forem je veden snahou postihnout všechna uvedená období vývoje perníkářského řemesla, přičemž od žádného motivu nevyrábí větší série. Většinou zhotovuje z bohatého archivu námětů z celé Evropy jen jednu formu, maximálně pár kusů. Předkládané formy a z nich modelované perníky by chtěly pobídnout dnešního člověka stále někam spěchajícího nebo něčím poháněného, aby se na chvíli zastavil a uvědomil si, co krásy, řemeslné dovednosti a trpělivosti dokázali vložit naši předkové do prostých darů matky přírody – do kousku dřeva, do trochy medu, mouky a vonícího koření. -ol-

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



**ZAPÉKANÉ
TĚSTOVINY**



**PÁLIVÝ SALÁM
V TĚSTÍČKU**



**KOLENO
NA MEDU**



**ŠUNKA
SE ŠPENÁTEM**

RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

ZAPÉKANÉ TĚSTOVINY S ROŽNOVSKÝM SALÁMEM

Suroviny pro 4 osoby:

- 350 g Rožnovského salámu z Krásna
- 400 g těstovin ● 1 vejce uvažené na tvrdo
- 100 g tvrdého sýru ● 1 vejce ● sůl ● pepř
- 1 sklenici sterilované zeleniny ● Podravka

Příprava:

Těstoviny uvaříme ve slané vodě. Dáme do mísy. Maso a vejce nakrájíme na kostičky, tvrdý sýr nastrouháme na hrubém struhadle. Maso, vejce, sýr a zeleninu přidáme k těstovinám, dochutíme lžičkou podravky, pepřem a solí. Dobře promícháme a dáme do vymazané zapékačské mísy. Rozšlehaným vajíčkem polijeme vrch těstovin. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 35 minut při teplotě 180 °C. Podáváme s kyselou okurkou nebo čerstvou zeleninou.



PÁLIVÝ PAPRIKOVÝ SALÁM V PIKANTNÍM TĚSTÍČKU

Suroviny pro 4 osoby:

- 400 g Pálivého paprikového salámu z Krásna
- 150 g hladké mouky
- 100 g sýru niva
- 3 vejce ● 3 dcl mléka ● sůl ● chilli koření

Příprava:

Z vejce, mouky, mléka a nastrouhané nivy připravíme těstíčko, dochutíme solí, chilli nebo grilovacím kořením. Kolečka salámu namáčíme do těstíčka a smažíme dozlatova po obou stranách. Podáváme s vařenými brambory nebo smaženými hranolky a kečupem. Ideální je rovněž zeleninový salát.



GRILOVACÍ KOLENO S MEDEM A ANANASEM

Suroviny pro 4 osoby:

- 1 kg Grilovacího kolena z Krásna ● půl hrnku medu
- půl hrnku sojové omáčky ● hrnek vinného octa
- 2 stroužky česneku ● 1 hrnek nasekaného ananasu
- 1 lžička mletého sušeného zázvoru

Příprava:

Smíchejte med, sojovku, ananas, česnek a zázvor. Polovinu oddělte a uschovejte v lednici. Zbytek nalejte na maso do plastického pytle a marinujte v lednici přes noc. Nechte v pokojové teplotě ohřát 1 - 2 hodiny. Před grilováním marinádu sjeďte a vylejte. Grilujte na mírném ohni 1,5 - 2 hodiny. Maso pomažte uschovanou marinádou posledních 5 - 10 minut grilování.



LÁZEŇSKÁ ŠUNKA SE ŠPENÁTEM

Suroviny pro 4 osoby:

- 450g Lázeňské šunky
- 750g mražený listový špenát ● 100g sýr Čedar ● 30g máslo
- 50g olej ● 30g hladká mouka ● 400ml mléko ● 1 velká cibule
- sůl ● mletý pepř ● vegeta ● česnek

Příprava:

Na másle osmahneme nakrájenou polovinu cibule, zaprášíme moukou, orestujeme a zalijeme mlékem. Za stálého míchání dobře provaříme. Do hotové omáčky zamícháme strouhaný sýr. Na oleji osmahneme druhou polovinu cibule a plátky česneku. Přidáme rozmražený listový špenát, dochutíme solí, pepřem, případně vegetou a krátce podusíme. Do zapékačské mísy vložíme špenát, posypeme na kostky nakrájenou debrecínskou pečení a zalijeme sýrovou omáčkou. Zapečeme a podáváme s vařenými brambory nebo čerstvým pečivem.



Pro své zdraví DĚTI potřebují NAŠE ZDRAVÍ



Když se v podvečer brány budějovického výstaviště zavřely za posledním návštěvníkem a v pavilonech zhasla světla, všude zavládl klid a ticho. Jen na stánku COOPu to vřelo. Ve stožanu Naše zdraví se do sebe pustily jednotlivé vystavené vzorky a dohadovaly se, koho s blížícím se podzimem budou děti potřebovat, kdo z nich dětem víc pomůže.

Teploměr se změnil v dirigentskou taktovku a uděloval slovo rozvášněným diskutérům, kteří chtěli vyzdvihnout svou potřebnost pro dětské kamarády.

TŘI PROTI ČTYŘEM

Trojblok sirupů cítil ohrožení svých pozic ze strany čtveřice čajů. **Sirup tymiánový** se ujal slova a vychvaloval přednosti tymiánu, který je úžasný na kašel, pomáhá při nachlazení, bolesti v krku či infekcích v ústech. Jeho jitrocelový kolega mu přitakával a dodal, že **jitrocel** je podobně účinný. Navíc, jak ví i malé dítě, pomáhá při hojení ran. **Echinacea** je podpořila a jako správná dáma vyzvedla svoje klady – pomoc při zánětech horních cest dýchacích, při chřipce, angíně i dalších zánětlivých onemocněních.

Průduškový čaj prohlásil, že nechápe, proč se nad ně sirupy povyšují. On i jeho kamarád **čaj při nachlazení** působí jako podpurné prostředky, jako vhodné doplnění pitného režimu ve dnech, kdy hrozí větší riziko chorob horních cest dýchacích. Rozhodně se s nikým nechtějí přetahovat o to, kdo je účinnější. Všem by přece mělo jít o pomoc dětem. Tomu přizvukoval i **čaj urologický** a **čaj čistící**. Podpořil je také **nosní sprej s mořskou solí**, který podotkl, že i on musí občas zakročit, aby ulevil podrážděné nosní sliznici při rýmě.

Sirupy se trochu za své vytahování zastyděly a uznaly, že i jim jde především o to, aby dětem pomohly.

ZDRAVÍ S BARTEM

„To je pravda,“ ozval se typický vysoký hlásek patřící žlutému uličníko-



vi. Bart Simpson, napařující se na dóze s **vitaminovým želé**, se nadechl a spustil: „My děti máme strašně rády sladkosti. Naopak nesnášíme jakékoliv prášky a hořké kapky. Takže je dobře, že to konečně někomu docvaklo a sirupy jsou opravdu sladké, ale přitom jsou vhodné i pro diabetiky. Taky rády mlsáme bonbóny. Nejlepší jsou takové ty měkké želatinové. No, a já mám tady spoustu báječných želé bonbónů, které suprově chutnají a obsahují i vitamíny. Takže do sebe nemusím cpát žádné hnusné prášky, ale můžu mlsat zdravě.“

A kdyby mu teploměr nevzal slovo, sypal by ze sebe malý nezbeda proudy slov až do rána.

MALÝ NEPŘÍTEL

„To je všechno moc hezké, co tu říkáte,“ ozvalo se ze sousední police, „ale nezapomeňte, že děti neohrožují jen chřipka a nachlazení. Na podzim přece vyrážejí do školek a škol. A tam jim hrozí...“

„Pětky a úkoly!“ vykřikl Bart.

„...vši a hnidy,“ dokončil sebevědomý řečník. „A proto jsem tu já, **roztok proti vším a hnidám**. I mě mohou děti potřebovat. Účinkuji rychle, abych malé neposedy příliš nezdržoval od hraní. Všichni i hnidy bez slitování zabíjím a chráním podrážděnou vlasovou pokožku.“

ABY RÁNA NEBOLELA

„Ve škole či na hřišti dětem hrozí nejrůznější úrazy a poranění,“ ozvala se **krabička náplastí**, „drobná poranění vyčistí zde přítomný a osvědčený **peroxid vodíku**. Já jsem jako stvořená k tomu, abych odřené dětské kolínko zakryla. Jsem hypoalergenická, bez latexu a krásná, protože každou ranku ozdobím veselým obrázkem. Kromě toho tu mám i další kamarádky **náplastí**, sice bez obrázku, ale zato dokáží výborně zafixovat zde přítomné **obvazy** či **obinaidla**. I nás děti potřebují!“

POMÁHAJÍ VŠICHNI

Teploměru z toho šla hlava kolem. Nakonec bouchl pěstí do stolu (mohl si to dovolit, protože není rtuťový, a tak nehrozilo vylití této nebezpečné látky) a shrnul vše, co si vyslechl, do stručného prohlášení: „Prostě děti nás potřebují všechny! Každý z nás jim někdy může pomoci od nejrůznějších problémů. Končím tuto diskuzi. Nehádejte se, pomáhejte!“

Ale jen tak na okraj, kdyby vás to zajímalo, tak já jsem digitální! Žádný zastaralý rtuťový. Kdepak, digitální věk si žádá **digitální teploměr**. Děti mě budou určitě milovat. Nejen proto, že teplotu změřím rychle a přesně, ale také proto, že na obalu mám krásného plyšového medvídky. I já dětem pomáhám!“

VYHRAJTE S



SKVĚLÉ CENY



4x
3D TELEVIZE
SAMSUNG*



20x
SENCOR
KUCHYŇSKÝ
ROBOT*



16x
E-BOOK
AMAZON*

* ilustrační foto



Nakupte výrobky Hellmann's v minimální hodnotě 89,00 Kč v rámci jednoho nákupu a odpovězte na otázku.*

* Otázky pro jednotlivá soutěžní kola najdete v pravidlech.

**Odpověď pošlete pomocí SMS
na číslo 900 06 03 a vyhraje!**

TVAR SMS: HELL mezera DATUM NAKUPU (DDMM) mezera CAS NAKUPU (HHMM) mezera JMENO mezera PRIJMENI mezera MESTO
mezera VASE ODPOVED NA OTAZKU



Soutěž probíhá v termínu od 3. 11. do 28. 12. 2014 v obchodním řetězci prodejen COOP na území ČR.
Úplná pravidla naleznete na www.hellmanns.cz. Cena SMS je 3 Kč vč. DPH. Technicky zabezpečuje ERIKA, a. s.
Pořadatelem je agentura DOT Production, s.r.o.



Svatomartinské HODY

11. listopadu se většina Čechů nestará o to, zda přijede Martin na bílém koni, ale zda se vydařilo mladé letní víno a jak moc propečenou kůrku bude mít letošní sváteční husička. Svatomartinské hody se stávají oblíbenou kratochvílí nejen na vesnicích, ale i ve městech.

KDO BYL SV. MARTIN

Martin Tourský, syn pohanského římského důstojníka, byl proti své vůli přijat k císařskému jezdeckému. Na jedné z výprav se setkal s promrzlým žebrákem, kterého zachránil před smrtí, když rozetnul mečem svůj plášť a polovinu mu daroval. Poté se mu ve snu zjevil namísto žebráka Ježíš Kristus. Martin se nechal pokřtít, opustil armádu a začal sloužit Bohu nejprve jako poustevník, z něhož byl později vysvěcen na biskupa.

MARKETING VERSUS TRADICE

Tradice svatomartinského vína není moderním marketingovým tahem, jak se mnohým škarohlídům může zdát. Naopak sahá až na dvůr císaře Josefa II. Ten vydal dokument, podle něhož se nové víno smělo začít šenkovat právě až jedenáctého listopadu.

Tento den byl už v dávné historii spojován s příchodem prvního sněhu a také s posvícením. Čeledínům obvykle končila sjednaná služba, dostávali plat, prodlužovali nebo hledali službu pro další rok. Na mnoha místech se kromě posvícení konaly také dobytčí a výroční trhy. Svatomartinské oslavy nejsou typické pouze pro Českou republiku, ale lze se s nimi setkat po celé Evropě.

MLADÉ VÍNO

Svatomartinská vína jsou první vína nového ročníku. Jejich chuť je svěží, ovocná. Nehodí se k archivaci, vinaři rádi vypít je nejpozději do Velikonoc. Aby se etiketa vína mohla honosit značkou Svatomartinské, musí být vyrobeno



na území České republiky (u bílého vína z hroznů odrůd Müller Thurgau, Veltlínské červené rané, Muškát moravský, v případě červených a růžových vín z odrůd Modrý Portugal či Svato-vavřínecké) a musí projít hodnocením nezávislé komise.

První lahve se svatomartinským vínem se tradičně otevírají 11. listopadu v 11 hodin. Jejich degustace už dávno není výsadou vinařských oblastí. Svatomartinská menu nabízí rok od roku více restaurací a správná hostina nechybí v mnoha domácnostech. Mezi typické dobroty se řadí pečená husa nadívaná jablky, podávaná se zelím, knedlíky, nebo ještě lépe s chlebovými plackami, dále husí paštiky, husí játra, kaldoun a poctivé posvícenské koláče – to vše samozřejmě doladěné k dokonalosti mladým vínem.

HUSA, HUSA, HUSA

Pokud hledáme spojení sv. Martina s husou na pekáči, nabízí se hned několik vyprávění. Podle jednoho se sv. Martin skrýval před zvolením biskupem v husníku, ale husy ho svým kejháním prozradily. Proto si trest odpykávají na pekáči. Jiná legenda praví, že husí kejhání rušilo Martinovo kázání. Letitá zkušenost razí spíše racionální vysvětlení – v tuto dobu jsou totiž husy vykrmené na zimu a mají po přepeření to nejjemnější prachové peří. Pokud navíc bylo třeba vyrovnat závazky a hospodář neměl zlaťáčeků nazbyt, husa posloužila jako výtečné platidlo.

HUSA NA JABLKÁCH

| 1 husa | sůl | pepř | drčený kmín
| 2 lžičky rozmarýnu | 2 lžičky majoránky
| 1 kg jablek | 100 g hrozinek

Husu omyjeme a osušíme. Zevnitř i zvenčí vetřeme sůl, kmín a sušené bylinky. Troubu přehřejeme na 175 °C. Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců, nakrájíme na měsíčky a promícháme s propláchnutými hrozinkami. Směs naplníme husu a otvor spojíme kuchyňskou jehlicí. Husu pečeme zakrytou na roštu v pekáčku pozvolna asi 3 hodiny. Během pečení poléváme vypečenou šťávou. Na závěr dopékáme hodinu bez zakrytí, aby se vytvořila kůrčička. Před dopečením můžeme potřít medem nebo zkaramelizovanou cibulkou. Podáváme s bramborovým knedlíkem, lokší a červeným zelím.

-drei-

JAK SE NEZBLÁZNIT Z VÁNOČNÍHO ÚKLIDU A SHONU

Miluju Vánoce, ale takové ty dětské, voňavé a usměvavé. Nevzpomínám si na to, že by někdy moje maminka řešila chomáček smetí na podlaze nebo se trápila neumytým oknem. Když jsem ve svém okolí zaznamenala ztrhané ženy, které za každou cenu chtěly mít všechno dokonalé, už tenkrát jsem si říkala, že já taková nikdy nebudu.

ÚKLID? NIC SE NEMÁ PŘEHÁNĚT!

Zeptejte se ženy, jak by definovala domácí práce, a ona vám s velkou pravděpodobností odpoví, že větší dřinu nezná. Jen minimální procento žen si leští své doupě s láskou. To jsou ty, kterým bylo genetiky naordinováno puntičkářství. Skládají si koření podle abecedy, ponožky podle barev a knížky podle velikosti. Před Vánocemi se ovšem ze všech stávají utahané trosky. Mají pocit, že se musí pustit do generálního úklidu, po kterém budete moci jít i z podlahy. Čistota – půl zdraví, ale nic se nemá přehánět. Existují figle, díky kterým se na Ježíška zase začnete těšit!

► 1. ZAČNĚTE ODZADU

Jako první se vrhněte na nejzazší místnost v bytě. Zbavte se všeho, co v ní nemá co dělat. Svícný, ve kterých nikdy svíčky nezapalujete, odložte do krabic, kde se na ně prášit už nebude, a příště vám odpadne povinnost z nich po stopadesáté setřít prach.

► 2. KUPŘEDU A K ZEMI

Až se zbavíte všech lapačů prachu, postupujte kupředu. Tedy spíš k zemi. Každé uklízení by mělo začínat nahoře a končit na zemi. Při důkladném úklidu, ne při kosmetickém kašírování pořádku před příchodem návštěvy, začněte čištěním lustru a od něj postupujte směrem k podlaze.

► 3. VŠECHNO VEN Z MÍSTNOSTI

Všechno, co můžete očistit a zbavit prachu mimo místnost, vyneste ven. Menší koberečky, stojan na časopisy, proutěné křeslo. To vše bývá zanesené prachem, a když ho prachovkou zlikvidujete na dvoře nebo na balkoně, bude čištění o to efektivnější.

► 4. VYSPRCHUJTE KVĚTINY

Pokojové květiny sneste do vany, osprchujte je, a než skončíte s úklidem, už je okapané budete moci dát zpět na jejich místo.

► 5. NA OKNA PŘI ZATAŽENÉ OBLOZE

K důkladnému úklidu patří i čistá okna. Když svítí slunce, raději jejich mytí odložte a počkejte na pošmournější počasí. Vyprat záclony ale můžete. Když je dáte do pračky, budou vyprané ve chvíli, kdy končíte s úklidem. Nakonec si nechte podlahu. Vyluxujte a vytřete.



► 6. KUCHYŇ A KOUPELNU AŽ NA ZÁVĚR

Podle stejného scénáře postupujte všemi místnostmi. Na závěr uklidíte kuchyň a finišujete toaletou a koupelnou.

► 7. ZVOLTE CENTRÁLNÍ PŘEKLADIŠTĚ

Jednu místnost v bytě, nejlépe kuchyň, si nechte jako centrální stano-višť, kam budete odkládat vše, s čím si nevíte rady. Tenhle manévř vám ušetří dost času, nebudete se průběžně rozptylovat ukládáním jednotlivostí, ale roztřídíte je v klidu.

► 8. PROČISTĚTE SKŘÍNĚ

Jestliže chcete vzít svůj úklid skutečně z gruntu, nevyhýbejte se ani skříním. Bez milosti z nich vyhoďte všechno, co jste neměli na sobě déle než rok. Knihy, které už nebudete číst, odnesete do antikvariátu. Nábytek, který se vám omrzl, zkuste prodat.

► 9. PŘIPRAVTE SI PYTLÉ

Při ruce mějte během celého úklidu několik pytlů. Rovnou do nich třídíte odpad.

Uklízíte přece po celý rok, před vá-nočními svátky tedy jen dohlédněte, ať zmizí všechny věci zbytečně rozházené po povrchu. Malým dětem s úklidem pokojíku pomozte, s teenagery asi nehnete, ale zkuste také je a manžela do této činnosti zapojit. Luxovat budete ještě mnohokrát, ale jestli chcete důkladně vyčistit parkety, je ten pravý čas. Ale vězte, že nic se nemá přehánět. Stačí, když zatáhnete závěsy a zapálíte svíčky. V přítomí si pak neutřeného prachu a špinavých oken nikdo ani nevšimne. Hlavní je přece vánoční atmosféra!

DÁRKY MŮŽETE VYBÍRAT Z POHODLÍ DOMOVA

Nenechávejte nakupování dárků na poslední chvíli. Co možná nejdříve si sepište seznam, co komu koupit. Děti nechejte napsat dopis Ježíškovi.

Nebaví vás létat po obchodech? Nemusíte! Dárky můžete vybírat také v klidu domova přes e-shopy. V tomto případě ale pozor – dary, které objed-

...A ABY VÁM ŠLA PRÁCE
LÉPE OD RUKY, VYUŽIJTE
VÝROBKY NAŠICH
PRIVÁTNÍCH ŘAD
DOMA A CLEAN&CLEAN



náte později než týden před Štědrým dnem, už nemusí pošta pro nápor balíčků stihnout včas doručit.

VÁNOCE JSOU SVÁTKY KLIDU

Nakoupit ingredience na výrobu cukroví, zabít a vykuchat kapra, doplnit zásoby. Další a další úkoly. A co třeba takhle: cukroví můžete koupit i hotové,

kapra pořídit již naporcovaného a alkohol, to už je maličkost. Pokud se chcete vyhnout davovému šílenství v obchodech, udělejte nákup všech potřebných věcí předem. Pečivo můžete zamrazit nebo pořídit těsně před Štědrým dnem v obchodě s 24hodinovou otevírací dobou.

PLÁNUJTE, ODPOČÍVEJTE, ZDOBTE, UŽÍVEJTE SI!

Sestavte si na dny zbývající do Vánoc plán, jak vše zařídit a připravit tak, abyste nákupy a přípravu Štědrého dne zvládla krásná, klidná a bez jakékoliv újmy na zdraví. Rozvrhněte si vše, co ještě musíte vykonat. Přichystejte si svažené víno, grog nebo punč a relaxujte. Naplánujte nákup stromečku, nezapomeňte poslat vánoční přání, podívejte se, jestli máte dost balíčků papírů, a balte dárky. Na poslední dny si naplánujte lehký úklid. Převlékněte peřiny. Prověřte, zda fungují elektrické svíčky na stromeček a jestli máte dost ozdob v barvě, kterou chcete stromek zdobit. Připravte si jmenovky na dárky, přeperte sváteční ubrus a ubrousky.

Pak už jenom chystejte nadílku a dobroty na štědrovečerní stůl. Dělejte to, co vás baví. O to víc bude jídlo vám i ostatním chutnat. To ostatní nechte profesionálům. Pokud nepečete cukroví, objednejte si ho. Dnes už seženete i takové, které chutná jako od maminky. Domov provoní i to koupené.

Oloupejte jablko, dejte slupky na talířek, přidejte hřebíček, trošku skořice a vody a položte na topení. Štědrovečerní večere nemusí být za každou cenu kapr smažený v trojbalu a bramborový salát s majonézou. Svátky nemusíte strávit v kuchyni, ale třeba v prověřené restauraci. Co dodat? Pokud se chcete vánočnímu shonu vyhnout úplně, UTEČTE! Vánoce můžete trávit i na horách, v roubené chatě na samotě nebo u moře. Pokud však milujete naše české svátky a vnímáte, že Vánoce jsou svátky klidu, míru, radosti a lásky, starosti nechte venku na mrazu a nestresujte se. Přejeme vám šťastné a veselé domácí práce v listopadu, v prosinci i během celého nadcházejícího roku 2015.

-ol-

Navrat'te vašemu prádlu zářivě bílou barvu!

S blížící se zimou nastává **čas úklidu**, kdy je třeba se zbavit všeho nepotřebného, **vygruntovat všechna zákoutí**, která běžně obcházíme a dodat naší domácnosti **nádech čistoty a svěžesti**. A k té neodmyslitelně patří také **čisté a voňavé záclony, povlečení na postel či bělostné ručníky**.

Využijte posledních teplých dní k velkému prádlu. Obzvláště záclony, závěsy, povlečení a prostěradla se totiž v zimě suší o poznání hůře – na malý sušák se nevejdou a venku nebo na balkoně uschnou jen velmi pomalu.

Velké plochy látek totiž zachytávají špínu a prach jako magnet a není snadné jim navrátit původní podobu. Především v případě, že záclony visí na okně po celý rok, vám nezbyde nic jiného, než je kompletně vyprat. Nepřekonatelným specialistou na bělení záclon je **Savo Perex**. Při použití dle návodu na etiketě budou nejen vaše záclony jasně bílé, ale **rozzáří také všechno bílé povlečení, prostěradla či bílé prádlo** a zbaví je nevzhledné zašedlosti a žlutého nádechu.

Savo Perex je tak vhodný k bělení i k namáčení a předpírání bílého a stálobarevného prádla. Snadno a účinně odstraňuje skvrny, navrací prádlu zářivě bílou barvu a dodává příjemnou svěží vůni. Vybrat si můžete ze dvou variant – **svěží a květinové**.

JAK NAVRÁTIT ZÁCLONÁM BĚLOST:

- Polyesterové a bavlněné záclony namočte na 1-2 h. Po důkladném vymáchání doperte záclony ručně nebo v pračce. Dávkování: na 40 l vody použijte 400 ml **SAVO Perex**.
- Do bubnu pračky vložte záclony v menším množství než klasické prádlo. Záclony by měly mít prostor a zbytečně se v pračce nemačkat.
- Vyhněte se ždímání na plné obrátky. Přebytečnou vodu nechte jen lehce a krátce vyždímat a záclonu hned pověste na okno. Krásně se vyrovná a vy si tak ušetříte spoustu času, který byste jinak trávila žehlením.

BĚLENÍ PRÁDLA V AUTOMATICKÉ PRAČCE

- Nastavte program s předpírkou.
- Do bubnu nalijte roztok 1 l vody a 75–100 ml Savo Perex. Do praček se zásobníkem na bělicí prostředek nalijte Savo Perex přímo do zásobníku (1 uzávěr lahve – 40 ml).
- Vložte prádlo do pračky, zásobník pro předpírku nechte prázdný, nadávkujte prací prášek a spust'te program.

SAVO Perex nepoužívejte na vlnu, hedvábí, polyamidová vlákna a takto označené tkaniny: 

Zasloužený odpočinek si pak můžete vychutnat ve svěží, uklizené domácnosti nebo rovnou v čistých a voňavých peřinách.

Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečt'ete označení a informace o přípravku.



VŠECHNY JSME KRÁSNÉ

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

Ukázala jsem vám vnější krásu, ale ke kráse vedou cesty různé, důležitá je i vaše vnitřní krása. Dokud nebudete vnitřně šťastné a spokojené, nebudete tak vypadat ani se tak nebudete cítit. Tu vnitřní krásu někdy zapomínáme hledat právě v sobě. Vaše skutečné já je vaše vnitřní krása. To jsou ta neuchopitelná energie a charisma, které způsobují, že jsou lidé rádi ve vaší blízkosti. A jak ještě vaši image doplnit? Tady je několik rad.

OBLEČENÍ A DOPLŇKY

Oblečení je první informací o člověku. Výpovědí o jeho vkusu, rozpoložení, postavení. Prostě, šaty dělají člověka. Mít „šmrnc“ není vůbec jednoduché. Lidé si bohužel myslí, že doba je natolik tolerantní a vlídná, že můžou nosit vše. Sice můžou, ale podle určitých pravidel. Pokud si nejste jisté, vsadte na klasiku a jednodušší styl, hrajte si s bižuterií, pouzdrové šaty doplňujte šátky a šálami.

Nekombinujte zlato a stříbro, šperky s bižuterií. Zkuste brož. Brož můžete nosit nejen na oblečení, ale oživit s ní také tašku, kabelku, ale i šálu. Vyzkoušejte masivnější šperky.

Nezapomeňte na kvalitní prádlo. Je součástí každého outfitu, a přestože není vidět, velmi na něm záleží.

KRÁSNÉ, ZDRAVÉ A UPRAVENÉ VLASY

Trendy účesy na rok 2014: přirozené vlny a vlhký vzhled vlasů, ale i rovné

před ▼



◀ po ▼



před ▲



◀ po ▲



vyžehlené vlasy. Patky, francouzské copy, culíky. Co se týče barvy, vyzkoušejte mahagonovou, kaštanovou, černou.

KRÁSNÉ, ZDRAVÉ A UPRAVENÉ NEHTY

Ruce prozradí věk ženy lépe než kterákoliv jiná část těla. A právě proto si ruce zaslouží stejnou péči jako třeba obličej. Správně upravené a nalakované nehty rukám dodají mladší vzhled. Zvolte kratší nehty nalakované jemnými pastelovými, tělovými nebo růžovými odstíny. Vyzkoušejte například přirozenou francouzskou manikúru. Nezapomínejte své ruce pravidelně hydratovat krémem.

KVALITNÍ KABELKA A KVALITNÍ, VŽDY ČISTÉ BOTY

Ženami milovaná kabelka plní spousty funkcí. Jedna z nich je funkce úložného prostoru pro věci – klíče, peněženku, mobilní telefon, diář a cokoliv dalšího, co vás jen napadne. Takže je to věc nejen módní, ale rovněž i velmi praktická. Ale co se módy týče, pro většinu dam může být velmi obtížné vybrat tu správnou a trendy kabelku. Hodně důležité je sladit ji i s oblečením, které nosíme.

Dříve platilo, že by kabelka měla ladit alespoň s botami či opaskem. Nejedná se samozřejmě o to, aby měly kabelka, boty a pásek stejný odstín, ale je hezké, když se to k sobě jakýmkoliv způsobem hodí a je to ve stylu. Pokud si nevíte rady, vsadte na klasiku, černou nebo bílou. Doporučuji trendy psaníčka.

Nakonec nechám promluvit klasiky. Je to pro mě životní styl. A jaký je ten váš?

Mám velmi jednoduchý vkus. Spokojím se vždy s tím nejlepším.

Oscar Wilde

Elegance je jediná krása, která nikdy nezmežká.

Andréj Hepburn

Učím ženy, jak být krásné. V každém věku, každý den.

Vaše Olga Vovsíková



Není filé jako filé

Také jste si mysleli, že rybí filé je prostě rybí filé a mezi jednotlivými produkty od různých výrobců v podstatě není žádný rozdíl? V tom případě **musíte ochutnat NOWACO Filé z Aljašky**. Z chladných a křišťálově čistých vod Aljašky k vám přichází filé **exkluzivní kvality, která v našich končinách jinak není k dostání**.

Zmrazení na moři

Sea frozen je **nejvyšší kvalitativní stupeň** zpracování zmrazených ryb. Ryba je vylověna z moře, ihned zpracována a **ještě na lodi zamrazena**. U výrobků označených „zamrazeno na moři“ **najdete jistotu, že nebudou obsahovat žádné přídatné látky ani nadbytečné množství vody**. NOWACO Filé z Aljašky tuto podmínku splňuje beze zbytku.

Šetrný a udržitelný rybolov

V dnešním světě neustále ubývají přírodní zdroje a populace mořských ryb se potýká s nadměrným lovem. NOWACO Filé z Aljašky se vyrábí z ryb lovených **pod přísnou certifikací MSC** (Marine Stewardship Council). Cílem tohoto programu je **přispívat ke zdraví světových oceánů podporou udržitelného rybolovu** a ovlivňovat nákupní chování spotřebitelů tak, aby tohoto cíle bylo možné v dohledné době dosáhnout.



**100%
MASA**



www.nowaco.cz



KORENINY OD A PO Z



Aníz, badián, bazalka. Keď budeme v tomto zozname pokračovať podľa abecedy, dôjdeme na záver k zázvoru a zeleru. To sú doslova od A po Z koreniny, ktoré pre obchod, gastronómiu a potravinárstvo dodáva slovenský výrobca **MÄSPOMA, s. r. o.**

TAKMER

ŠTVRŤSTOROČIE

Mäspoma, spol. s r. o., vstúpila na slovenský i európsky trh v roku 1991, teda za nie tak dlho oslávi štvrtoročie svojej činnosti. Je to moderná slovenská spoločnosť, ktorá si za ten čas získala u partnerov i zákazníkov doma aj v zahraničí, vo viacerých krajinách Európskej únie, to najlepšie meno. Podstatou je dôraz na kvalitu a spájanie tradície s inováciami. Vyjadrením toho je viacero ocenení, niekoľko výrobkov je tiež držiteľom certifikátu Značka kvality SK, ktorý je obdobou českej značky kvality Klasa.

SVET CHUTÍ A VŇÍ

Predaj korenín predstavuje viac než polovicu obratu. V spotrebiteľskom balení je to už takmer štyridsaťpercentný podiel, a keď pripočítame veľké balenia a funkčné zmesi, sme nad päťdesiatimi percentami. Nezanedbateľnú časť výroby tvoria výrobky privátnych značiek pre viaceré obchodné reťazce, medzi nimi aj Coop Centrum družstvo a Coop Morava, s. r. o. Koreniny sú napokon do značnej miery výkladnou skriňou spoločnosti. Pokiaľ je to možné, zameriava sa Mäspoma na nákup a spracovanie domácich surovín pre výrobu korenín. Platí to predovšetkým pre papriku, ktorá sa spracováva v mlyne v Dvoroch nad Žitavou, a práve nedávno Žitavská paprika získala od Európskej únie významný status – Chránené označenie pôvodu. Viac ako storočná tradícia pestovania a spracovania koreninovej papriky v Podunajskej nížine zaručuje tomuto produktu výnimočnosť a najvyššiu kvalitu.



ŽITAVSKÁ PAPRIKA

Koncom leta a začiatkom jesene vládne na paprikových lánoch južného Slovenska čulý ruch a pestovatelia papriku ručne zberajú. Potom putuje do spracovateľského závodu Mäspoma v Dvoroch nad Žitavou, kde prebieha pozberové dozrievanie, následne sa paprika reže, suší a potom melie. Typické intenzívne oranžovo-červené sfarbenie získava v poslednej etape mletia na tzv. farbiacom kameni, kde sa tlakom zvyšuje teplota a pôsobením vlastného tuku uvoľneného zo semien vzniká typické zafarbenie. Žitavská paprika má sviežu vôňu po zeleline s nádychom kapie, je výrazne sladká a jedlám dodáva unikátnu chuť, vôňu i farbu.

Na pulty obchodov sa výrobky z tohoročnej úrody dostanú v novembri až decembri 2014.

Zásluhou najväčšieho slovenského producenta korenín, spoločnosti Mäspoma, môžeme dnes spoznávať a využívať rôznorodý potenciál chutí a vôní z celého sveta. Na webovej stránke www.maspoma.sk v rubrike Svet korenín nájdete viac o desiatkach z nich, domácich aj exotických, ich pôvode, použití a pozitívnych účinkoch nielen na naše zmysly, ale často aj pre zdravie.

Napokon netreba iba čítať, ale najlepšie je vychutnať čo najviac z tejto bohatej ponuky.



Majiteľ firmy
Ing. Jan Kolesar
a minister pôdohospodárstva SR
Ing. Ľubomír Jahnátek pri
odovzdávaní
certifikátu kvality
EU počas Agrokomplexu v Nitre, 21. 8. 2014

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Absint, absolventka, advokát, aerolinie, angrešt, anonce, antikvariát, asent, Belgičan, břicho, cent, cer, Českoslovačka, dědičnost, deska, dialektika, fakt, freska, grády, chlap, Japonsko, jaro, kalan, kanál, kapitola, koncovka, konec, kontinent, kormidelník, kosatec, Laos, lesk, lidstvo, lože, mosaz, náklonnost, nástavba, nenasyta, nitro, oběd, optik, orloj, osada, osazenstvo, Ota, pocit, prázdny, razítko, skop, Skotsko, starostka, stojan, šlágr, temperament, tichošlápek, věž.

POMŮCKA: TLN, TOT, AMORE	KDO	PATŘÍČÍ LOKOMOTIVÉ	SLOVENSKY "JENOM"	NÁZEV POLOMĚRU	UHLAZE- NOST	TANEČNÍ OTÁČKA	OZVĚNY	HUBENÝ ČLOVĚK	JMÉNO JA- NOUŠKOVÉ		NOČNÍ PTÁK	ŘECKÝ OSTROV	ZNAČKA VOLT- AMPÉRU	RVAČKA (NÁŘEČ.)	OKRASNÁ CIBULOVITÁ ROSTLINA	ŘECKÝ A ŘÍMSKÝ STAROVĚK
VÍCE KLIENTŮ										FLEK						
1. DÍL TAJENKY										OBYVATEL ORAVY OTEC (KNIŽ.)						
PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY				VLASTNÍ BRANCE CHIRURGIC- KÝ NÁSTROJ									UMĚNÍ SODNÍ PŘÍSEDÍČÍ			
POTÉ			KÓD LETIŠ- TĚ TOULON OKOSENÍ				CITOSLOVCE STŘELBY							101 (ŘÍMSKÝ) ZACHYCOVAT PÍSMEM		
ITALSKY "LÁSKA"											ROSOL					
PLOD PALMY												3. DÍL TAJENKY OKOLÍ ŽIV. ORGANISMŮ				
DÁMSKÝ KLOBOUČEK PŘÍSTAV V ITÁLII											SLOVENSKY "VYS. KARTY" SDRUŽENÍ (MN. Č.)				ÚSLUŽNOST	DÁVAT MAT
MAĎARSKÁ ŘEKA					EDÉM	LEBKA (KNIŽ.)	ŘETĚZEC OBCHODŮ S NÁBYTKEM		HOVOROVÝ SOUHLAS	TM. SKVRNA V ZOR. POLI ST. ZNAČKA ČEPELEK						
ZNAČKA ELEKTRON- VOLTU			SVINOVACÍ ZÁVĚSY ČÁST LODI					LISTNATÝ STROM VĚTŠÍ TYČKA						CITOSLOVCE SMÍCHU TAVENINA		
12 MĚSÍCŮ				PROVÁDĚT TEST SOLMIZAČNÍ SLABIKA									NĚMECKY "MRTVÝ" SPZ BRNO- VENKOV			
2. DÍL TAJENKY										ZOBÁNÍM OJÍSTI						
LITINOVÝ PLÁTEK						OTÁZKA PŘI SÁZCE			PROVÁDĚT TYPOVOU ZKOUŠKU							

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 30. listopadu 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 ESSA, s. r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Krásno griluji“ a „tu chuť a vůni miluji“. **Výherci jsou: Jitka Langová, Příbice; Josef Duba, Tábor; Marie Mikulcová st., Bělá pod Pradědem; Milan Herka, Hodonín; Zuzana Smetanová, Modřec; Vladimír Pokorný, Ždírec nad Doubravou; Miroslava Vaňharová, Kvasice; Anna Macháčková, Choltice; Lada Košárková, Sedlnice; Zdena Špatenková, Rokytice v Orlických horách.**

DVĚ ZLATA PRO COOP

Po zlaté medaili touží všichni sportovci. Po Zlatém klasu touží všichni, kteří vystavují na tradiční mezinárodní akci Země živitelka a přihlásili se do soutěže o nejlepší exponát. Nejlepším exponátům je udělen Zlatý klas. COOP, jako jediný ze soutěžících, získal hned dva!



Když COOP do letošního ročníku soutěže Zlatý klas přihlašoval 7 svých výrobků z portfolia vlastních značek, určitě nikdo nedoufal, že by „COOPáci“ dosáhli takového úspěchu.

V nejsilněji zastoupené kategorii „Potravinařství a zpracovatelský průmysl“ si to mezi sebou rozdalo 20 výrobků. Oceňeno jich bylo 8, z toho dva produkty získaly titul Zlatý klas s kytičkou za splnění náročných ekologických kritérií.

Zlatým klasem se od 29. srpna 2014 mohou pochlubit tyto výrobky COOPu: Dolcezza Arašidová pomazánka (340 g), a Ranko Smetanový jogurt bílý (380 g).

ARAŠIDOVÁ POMAZÁNKA

doslova uchvátila odbornou porotu. Ta musela všechny soutěžní vzorky ochutnat, posoudit a vyhodnotit. Jak řekla MUDr. Viera Šedivá, předsedkyně poroty kategorie Potravinařství, pomazánka všechny porotce nadchla. Odborníci oceňovali její chuť, kterou řadili někam mezi arašidové máslo

a Nutellu. Shodli se na tom, že takovýto produkt na českém trhu dosud chyběl. Jejich verdikt o udělení Zlatého klasu byl naprosto jednohlasný.

RANKO SMETANOVÝ JOGURT

již jedno ocenění má. Na jeho obalu hrdě září logo COOP Dobré jistoty. Jistě už všichni víte, že toto logo uděluje COOP těm svým potravinářským produktům, které splňují nejnáročnější kritéria. COOP tak svým zákazníkům dává jistotu, že daný výrobek je to nejlepší, co si mohou koupit. Nyní jim dala za pravdu také porota Zlatého klasu. Smetanový jogurt pozitivně hodnotila pro jeho vyváženou smetanovou chuť, velmi dobrou konzistenci a odpovídající texturu.

Pro všechny, kdo se projektu COOP Dobré jistoty věnují, to je odměna za jejich složitou, dlouhodobou, zodpovědnou a náročnou práci při prosazování nejvyšších nároků na jednotlivé produkty s logem COOP Dobré jistoty.

Velký dík patří pochopitelně také společnosti, které pro COOP kvalitní výrobky vyrábějí a které jsou spoludržiteli ocenění Zlatý klas. V případě Arašidové pomazánky se jedná o společnost Chocoland, a. s., a Ranko Smetanový jogurt bílý pro COOP vyrábí Chocenská mlékárna, s. r. o. Děkujeme a všem zákazníkům doporučujeme: Ochutnejte kvalitu s logem COOP a Zlatý klas.



coop



DOLCEZZA
ARAŠÍDOVÁ POMAZÁNKA
340 g



RANKO
SMETANOVÝ JOGURT BÍLÝ
380 g

