

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

6/2014
ZDARMA

RÁDCE



PŘEJEME VÁM
POHODOVÉ
Vánoce
A ŠTASTNÝ
nový rok
2015

FINALISTKY
 coop Sympatika 2014

coop

Super cena

Vybíráme z lednové nabídky



Coop
PREMIUM

29,⁹⁰

COOP PREMIUM
Cappuccino
classic
200 g

cena za 100 g • 14,95 Kč



Dolcezza

7,⁹⁰

DOLCEZZA
Sušenky
polomáčené
75 g

cena za 100 g • 10,53 Kč



RANKO

8,⁹⁰

RANKO
Smetana do kavy
10 x 10 g

cena za 1 ks • 0,89 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 579 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 1. do 31. 1. 2015 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ PŘÁTELÉ,

mít tak kouzelné kukátko, nahlédli bychom do Vašich domovů. „Neee!“ zakřičela by nejedna naše čtenářka, protože zbývá jen pár dní do Vánoc a ona neví, kam dřív skočit. Má uklízet, péct na poslední chvíli, vystát frontu na kapra, dokupovat dárky? Každý rok si říkáte, že si to příště musíte lépe zorganizovat,

a ono Vám to zase nevychází? Už aby to bylo za námi, říkáte si dokonce?

Sedněte si, vydechněte se, uklidněte se a napište si na papír, co všechno je ještě do Vánoc třeba udělat. A uvidíte, že něco se dá škrtnout úplně, leccos přizpůsobit možností a času. No tak ty skříň přerovnáte až v lednu, Ježíšek Vám to odpustí.

V pohodě jsou ti, kteří se nestresovali. Nepřeháněli to s úklidem, byt vyzdobili už s první adventní nedělí, dárky mají ukryté od podzimu, cukroví napekli v předstihu či ho nakoupili v nejbližší prodejně COOP.

Každopádně jedni i druzí si mohou užít nové číslo časopisu Rádce. Je o čem si počíst. Přesvědčte se a s chutí otočte na další stránky. Krásné předvánoční čtení!

*Ty nejkrásnější Vánoce a hodně zdraví a štěstí v novém roce
Vám přeje Vaše redakce*



| 6–7 | VÍTÁME
ROK 2015



| 8–9 | KUCHARSKÝ
SLOVNÍK



| 16–17 | COOP
SYMPATIKA 2014



| 22–23 | PLESOVÁ
SEZÓNA

Všechno dobré



APLIKACE DO CHYTRÝCH TELEFONŮ
„COOP DOBRÉ RECEPTY“



| 28–29 | ABY
Z NOSU NEKAPALO

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

DŽUNGLE SOCIÁLNÍCH DÁVEK

**Platíme daně, zdravotní a sociální pojištění, ale většina z nás se příliš nevyzná v tom, na jaké příspěvky a dávky máme nárok v případě, kdy se dostaneme do úzkých!
Kdo nám pomůže?**



PŘÍDAVEK NA DÍTĚ

Přídavek na dítě patří mezi základní dlouhodobé dávky poskytované rodinám s dětmi. Pomáhá krýt náklady spojené s výchovou a výživou nezaopatřených dětí. Nárok na tento přídavek má nezaopatřené dítě, které žije v rodině, jejíž rozhodný příjem je nižší než 2,4násobek částky životního minima rodiny, kdy se posuzuje příjem za předchozí kalendářní rok. Pro výši příspěvku je rozhodující věk dítěte. U dítěte do 6 let je výše přídávku 500 Kč na měsíc, od 6 do 15 let činí dávka 610 Kč na měsíc, u dítěte od 15 do 26 let se jedná o 700 Kč měsíčně.

RODIČOVSKÝ PŘÍSPĚVEK

Nárok na rodičovský příspěvek má rodič, který po celý kalendářní měsíc osobně celodenně a řádně pečuje o dítě, které je nejmladší v rodině, a to až do vyčerpání celkové částky 220 000 Kč, nejdéle však do 4 let věku tohoto dítěte. Maximální měsíční výše rodičovského příspěvku se stanoví ve vazbě na denní vyměřovací základ.

Při čerpání této dávky není sledován příjem rodiče, proto je možné výdělečnou činností zlepšovat finanční situaci. Nezkoumá se ani nárok na podporu v nezaměstnanosti a při rekvalifikaci. Pokud se však v rodině narodí další dítě, nárok na rodičovský příspěvek na starší dítě zaniká.

DÁVKY PĚSTOUNSKÉ PÉČE

Pěstounská péče je formou náhradní rodinné výchovy, kdy soud svěřuje dítě pěstounovi do péče na jeho žádost v případech, kdy se o něj vlastní rodiče

nemohou nebo nechťejí starat. Dávky pěstounské péče jsou čtyři a jsou určeny ke krytí nákladů na svěřené děti, na odměnu pěstouna a na další náklady spojené s touto péčí. Příspěvek se poskytuje do dosažení zletilosti dítěte nebo nejdéle do 26 let věku dítěte. Vedle dávek pěstounské péče mohou děti i pěstounovi náležet také další dávky státní sociální podpory (např. přídavek na dítě, rodičovský příspěvek).

PORODNÉ

Porodné je jednorázovou dávkou poskytovanou v závislosti na výši příjmu, kterou se rodině s nízkými příjmy přispívá na náklady související s narozením prvního dítěte. Nárok na porodné je vázán na stanovenou hranici příjmů v rodině v kalendářním čtvrtletí předcházejícím kalendářnímu čtvrtletí, ve kterém se dítě narodilo. Do rozhodného příjmu se nezapočítává rodičovský příspěvek a přídavek



na dítě. Porodné je stanoveno pevnou částkou a činí 13 000 Kč na první živě narozené dítě. Narodilo-li se s prvním živě narozeným dítětem další živě narozené dítě nebo děti, činí výše porodného 19 500 Kč. Od roku 2015 bude navíc porodné vypláceno také na druhé živě narozené dítě, a to ve výši 10 000 Kč.

POHŘEBNÉ

Touto jednorázovou dávkou se přispívá na náklady spojené s vypravením pohřbu nezaopatřenému dítěti nebo osobě, která byla rodičem nezaopatřeného dítěte, a to za podmínky, že zemřelá osoba (s výjimkou mrtvě narozeného dítěte) měla ke dni úmrtí trvalý pobyt na území ČR. Pohřebné je stanoveno pevnou částkou ve výši 5 000 Kč, příjem rodiny nerozhoduje.

ŽIVOTNÍ A EXISTENČNÍ MINIMUM

Životním minimem se rozumí minimální společensky uznaná hranice

peněžních příjmů k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb. Existenční minimum je minimální hranicí peněžních příjmů, která se považuje za nezbytnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb na úrovni umožňující přežití. Existenční minimum nelze použít u nezaopatřeného dítěte, u poživatelé starobního důchodu, u osoby invalidní ve třetím stupni a u osoby starší 68 let. Životní minimum ani existenční minimum nezahrnují nezbytné náklady na bydlení.

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Příspěvek na bydlení je určen na krytí nákladů na bydlení rodinám nebo jednotlivcům s nízkými příjmy. Při poskytování tohoto příspěvku se posuzují příjmy rodiny za předchozí kalendářní čtvrtletí. Do těchto příjmů se započítávají také další příspěvky (přídavek na dítě, rodičovský příspěvek). O přídavek na bydlení může žádat

kdokoliv, kdo má vysoké náklady na bydlení a zároveň nízké příjmy.

Žádat může jak jednotlivec (osoba, která žije samostatně), tak i rodina nebo vícečlenná domácnost, vždy však osoba, která má v daném bytě či domě vedené trvalé bydliště. Samotný výpočet dávky je složitý a odráží se v něm jak lokalita bydliště, tak počet osob v domácnosti, druh vlastnictví nemovitosti, normativní náklady na bydlení aj. Tuto dávku lze pobírat maximálně 84 měsíců za posledních deset let. Výjimku tvoří zdravotně postižené osoby a osoby starší 70 let.

Žádosti o dávky pomoci v hmotné nouzi a o dávky státní sociální podpory se podávají na kontaktních pracovištích krajských poboček Úřadu práce České republiky podle místa trvalého pobytu osoby.

*Zdroj: Integrovaný
portál MPSV
-drei-*

INZERCE

**NEŠLÁPNĚTE
S DÁRKEM VEDLE.
VŮNĚ SLUŠÍ KAŽDÉMU.**



VÍTÁME ROK 2015

Třístá padesátá šestá půlnoc roku! Kdo by ji netoužil pořádně oslavit, aby vstoupil do prvního ledna s velkou pompou. Připravte s námi pohoštění, na které nikdo ze zúčastněných nezapomene!

Na silvestrovském stole by samozřejmě neměly chybět tradiční jednohubky a chlebičky, ale pokud chcete společnost překvapit, probudte v sobě gurmánskou fantazii. Obvyklou česnekovou pomazánku s klobásou vyměňte za nezvyklé druhy pomazánek a pěn – avokádovou, cizrnovou, mrkvovou, tvarůžkovou, ricottovou a mnohé další. Chcete-li je dovést k dokonalosti,

zapomeňte na obyčejné pokrájené rohlíky a raději připravte crostini – tedy malé topinky z bílého chleba.

Pokud se neobejdete bez typicky českých chlebiček, vyzkoušejte jejich odlehčenou variantu s krémovým sýrem, plátky čerstvých rajčat, nasekanou jarní cibulkou a strouhaným balkánským sýrem. Uzeninu na chlebičky pak vyměňte za jemně nakrájený doma upečený rostbíf, který výborně doplní lehký bramborový salát s francouzskou hořčicí a plátkem vajíčka.

Žádnou návštěvu neurazí sýrové fondue či raclette, které navíc příjemně oživí zábavu u stolu. Kromě toho ušetříte čas při přípravě pohoštění! Pokud nemáte na servírování těchto pochoutek potřebné vybavení, nabídněte



ochudit o typicky české dobroty – podomácku naložený hermelín či utopence. Pokud však počítáte každou minutu, vyzkoušejte hermelín pečený v alobalu a buřty připravte klidně na pivo! Jestliže patříte mezi zaryté zastánce české kuchyně, pak vězte, že správný silvestrovský večer charakterizuje předvařená a dozlatova upečená vepřová kolínka na pivo podávaná

s křenem a hořčicí. Vývar z kolene vás pak prvního ledna spolehlivě postaví na nohy a vrátí do pohody!

hostům rozpečený hermelín v menší zapékačské míse. Přidejte do něj stroužek česneku a snítku rozmarýny pro vůni. Podávejte jej spolu s opečeným pečivem, drcenými ořechy a brusinkami. O strážníky nebudete mít nouzi!

Potrpíte-li si na slané pečivo, vyzkoušejte jeho domácí výrobu. Tyčinky připravíte jednoduše z rozváleného listového těsta nakrájeného na širší proužky. Těsto potřete rozšlehaným vejcem a zasypte nejrůznějšími přísadami – hrubozrnnou solí, drceným kmínem, chilli, sezamovými semínky i mákem. Žádného stolovníka neurazí ani šneci z listového těsta plnění uzeninou, sýrem či zeleninou.

Máte-li před Silvestrem čas na přípravu, neměli byste své stolovníky

s křenem a hořčicí. Vývar z kolene vás pak prvního ledna spolehlivě postaví na nohy a vrátí do pohody!

PO KALÍŠKU DÁME

K oslavě Silvestra kromě dobrého jídla neodmyslitelně patří také dobré pití. O půlnoci většina smrtelníků sáhne po sektu či šampaňském, ale čím pohostit společnost v průběhu celého večera? Pokud hledáte netradiční alkoholické nápoje, experimentujte, kombinujte a hrajte si na barmany. V základní výbavě by vám neměla chybět citronová a limetová šťáva, pomerančový džus, vodka, bílý rum, třtinový cukr a máta. Naprostou silvestrovskou klasiku pak představuje ovocná bowle. Tedy směs nejrůznějších alkoholických i nealkoholických nápojů s čerstvým či kompotovaným ovocem.

RAJČATOVÉ CARPACCIO

| 8 středně velkých zralých rajčat
| 50 g parmazánu | hrst bazalky
| olivový olej | ocet balzamiko
| čerstvě drcený pepř | sůl



Rajčata omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na tenké plátky. Poklademe je na velký talíř, jemně přelijeme olivovým olejem, octem balzamiko, osolíme, opepříme, zasypeme hoblíčkami parmazánu a natrhanými listy čerstvé bazalky. Na ozdobu můžeme použít černé olivy i piniové oříšky.

HUMMUS

| 800 g sterilované cizrny | 4 lžičky tahini pasty | 2 stroužky česneku | 1 lžička drcené mořské soli | 6 lžic extra panenského olivového oleje | 3 lžice čerstvě vymačkané citronové šťávy | čerstvý koriandr nebo petrželová nať na ozdobu



Cizrnu propláchneme studenou vodou, vsypeme do mixéru nebo větš

mísy, přidáme tahini pastu, lisovaný česnek, sůl, citronovou šťávu. Směs rozmixujeme, během mixování postupně přiléváme olej. Hotový hummus přendáme do misky, ozdobíme čerstvými bylinkami a podáváme s pečivem či krekry.

KŘUPAVÉ KUŘECÍ ŘÍZEČKY

| 500 g kuřecích prsních řízků
| 150 g bílého jogurtu | 1 citron
| 150 g strouhanky | 150 g kukuřičných lupínků | 1 lžička zauzené sladké papriky
| sůl | pepř | olivový olej



Kuřecí prsa omyjeme, očistíme a nakrájíme na menší plátky. Bílý jogurt smícháme se šťávou z jednoho citronu, hotovou marinádou přelijeme kuřecí maso, přikryjeme fólií a necháme alespoň 30 minut marinovat. Strouhanku promícháme s drcenými kukuřičnými lupínky, přidáme sladkou papriku, kůru z poloviny citronu, špetku soli a pepře. Kuře vyjmeme z marinády a obalíme ve strouhankové směsi. Obalené kousky kuřete pečeme na pečicím papíru potřeném olivovým olejem v troubě vyhřáté na 170 °C alespoň 25 minut. Podáváme s různými dipy a čerstvým salátem.

-ld-

INZERCE



TENHLE ŠAMPUS
NEZRÁL NA VINICI,

-ALE-
NA CHMELNICI

PRVNÍ BOHEMIAN ALE NA ČESKÉM TRHU



ŘEKNĚTE SÝÝÝÝÝÝR

Dávno pryč jsou časy, kdy největším potěšením českého strávníka byl třicetiprocentní eidam v trojobalu. Nabídkové pulty se prohýbají pod sýrovými bochníky různých velikostí, barev, vůní i chutí. Stačí jen zakrojit!

Sýry lze dělit podle mnoha hledisek – od technologie výroby, tvrdosti, obsahu tuku v sušině, obsahu vápníku, mléčného cukru, podle obsahu relativního kaseinu a stupně kyselosti tuku atd. Nejjednodušší rozdělení sýrů je dle mléka, z něhož jsou vyrobeny. Nejčastěji tedy kravského, koziho a ovčího.

Rozdělení sýrů dle tvrdosti závisí na poměru sušiny a vody s tukem, které obsahují. Čím méně vody a tuku sýr obsahuje, tím je sušší a tvrdší. Na prvním stupni podle tohoto hlediska jsou čerstvé sýry, které jsou určeny pro rychlou konzumaci bez dalšího zrání. Jedná se o čerstvý sýr (crème fraîche), tvaroh, brynzou, cream cheese aj. Dalším stupněm jsou měkké sýry procházející pouze krátkým obdobím zrání (okolo čtyř týdnů). Jsou tak smetanové, že je lze někdy i mazat na chléb. Do této skupiny řadíme i plísňové sýry – typicky syrečky, camembert, brie. Následují polotvrdé sýry, které mají hutnou strukturu, ale lze je ještě snadno krájet. Mezi typické zástupce se řadí gouda, eidam, čedar, ementál. Poslední a nejhutnější jsou tvrdé sýry, které jdou krájet velmi obtížně – např. parmazán, pecorino. Dle tvrdosti můžeme dále vydělit tavené sýry, vyráběné z jednoho nebo více druhů sýrů (tvrdých i měkkých) pomocí tavicích solí.

SÝROVÁ ABECEDA

► **BRIE** – plísňový sýr s velmi měkkou, krémovou konzistencí, s jemným, kompaktním těstem slámové barvy a pikantní chuti zrající 4 až 10 týdnů. Vyrábí se z kravského mléka, obsah tuku se pohybuje kolem 45 až 60 %. Tepelně se neupravuje, hodí se k červeným vínům.

► **BRYNZA** – měkký solený sýr vyráběný z hrudkového ovčího sýra. Je vhodný jak pro tepelnou úpravu (např. halušky s brynzou), tak k přímé konzumaci s čerstvým pečivem.

► **CAMEMBERT** – měkký sýr krémovité konzistence vyráběný z nepasterizovaného kravského mléka zrající nejméně 3 týdny. Řadí se k dezertním sýrům a hodí se pro přímou konzumaci.

► **COMTÉ** – francouzský polotvrdý sýr vyráběný z nepasterizovaného mléka.

Kůra má obvykle prašně hnědou barvu, těsto je světle krémové. Zraje 3 až 6 měsíců a během tohoto zrání se musí pravidelně potírat roztokem soli. Chuť je silná a mírně sladká.



► **COTTAGE** – tvarohový sýr jemné chuti. Je vysušený, ale ne stlačený, takže v něm zůstává stopa syrovátky. Konzumuje se nejčastěji samotný k pečivu, ale také s ovocem a cukrem, používá se jako doplněk salátů nebo surovina při přípravě těstovin.

► **ČEDAR** – tradičně se vyrábí z kravského mléka, vzácně z kozího mléka, ve tvaru bubnovitých bočnicků, které se obvazují, aby získaly tvrdou hnědou kůru, a nechávají se zrát 6 až 18 měsíců. Je typický pro anglosaské země. Hodí se k přímé konzumaci, ale výborně doplní např. hamburgery a pečená masa.

► **EIDAM** – nasládlý polotvrdý původně plnotučný sýr vyráběný z pastevního kravského mléka. Pochází z Nizozemska. Má jemnou, nepříliš slanou chuť a nevýraznou vůni.

► **EMENTÁL** – původem švýcarský sýr s typickými oky. Obsah tuku v sušině je 45 %. Je určený k přímé konzumaci, ale hodí se také jako strouhaný pro tepelnou úpravu, do salátů, do fondue a zapékaných pokrmů.

► **FETA** – slaný sýr tvarohového typu s vyšším obsahem tuku. Vyrábí se z čerstvého ovčího a kozího mléka a zraje ve slané roztoku více než dva měsíce. Tradičně se využívá při přípravě řeckého salátu či těstovin. Lze s ním obohatit zapékané pokrmy z brambor, masa a zeleniny.

► **GORGONZOLA** – bílý sýr s typicky modrou plísní. Má krémovou a vláchnou strukturu s výraznou chutí a nezaměnitelnou vůní. Hodí se pro přímou konzumaci.

► **GRUYÈRE** – tvrdý švýcarský sýr vyráběný z nepasterizovaného kravského mléka. Má tvrdou kůru rezavé barvy a slámový střed. Obsah tuku v sušině je 49 až 53 %. Chutí připomíná comté.

► **MAASDAMER** – polotvrdý holandský sýr s typickými oky, který připomíná švýcarský ementál. Obsah tuku je minimálně 45 %, oproti ementalu však tento sýr obsahuje více vody i tuku.

► **MASCARPONE** – jemný, krémový italský čerstvý sýr vyráběný ze smetany. Používá se jako přísada do dezertů (např. tiramisu) a dortů.

► **MOZZARELLA** – měkký italský sýr vyráběný z buvolího nebo kravského mléka. Přidává se do salátů, na pizzu, těstoviny i maso. Může mít různou formu – od tradičního stáčeného oválu přes uzlíčky až po třešničky. Prodává se také uzená.

► **PARENICA** – tradiční slovenský polotvrdý nezrající středně tučný pařený ovčí sýr s velmi jemnou chutí. Charakteristický je svým tvarem stočené stuhý.

► **PECORINO** – typický tvrdý italský sýr vyráběný z ovčího mléka. Chuť sýru je slaná, výrazně pikantní. Používá se v teplé kuchyni k těstovinám, masu, plněné zelenině i rizotům.

► **PARMAZÁN** – pravý italský parmazán se nazývá Parmigiano Reggiano a má chráněné označení původu. Vyrábí se z čerstvého a částečně odtučněného kravského mléka. Sýrové bočnický se nechávají 15 až 20 dnů máčet v solném roztoku. Následuje zrání na dřevěných policích. Parmazán má výraznou slanou chuť a typickou vůni, snadno se rozpouští a používá se do těstovin, rizot, polévek, omáček, ale také na ozdobu hotových jídel nebo se konzumuje samostatně k vínu.

► **RACLETTE** – tradiční švýcarský polotvrdý slaný sýr vyráběný z kravského mléka. Má jemnou ořechovou příchut. Vyrábí se jako kulatý bočník o váze asi 6 kg. Používá se při přípravě tradičního švýcarského pokrmu stejného jména. Sýr se u ohně nebo pomocí speciálního stroje zahřívá. Rozměkklý se pak servíruje na talíř. Spolu s ním se podávají různé tradiční přílohy – brambory, pečivo, maso i zelenina.

► **RICOTTA** – italský syrovátkový sýr vyráběný z kravského, ovčího či buvolího mléka. Vyznačuje se měkkou a zrnitou konzistencí a svěží sladkou mléčnou chutí. Používá se při přípravě lehkých dezertů, ale hodí se také jako náplň těstovin nebo rychlá pomazánka.

-drei-



Zabijačkové speciality



Venkovská tlačienka

Venkovská tlačienka patří k tradičním zabijačkovým pochoutkám. Výrobek má atraktivní oválný tvar a při výrobě jsou používány jen vybrané suroviny.



Jelítka špejlované

Ručně plněná špejlovaná jelítka jsou tradiční produkt každé zabijačky. Každý gurmán ocení jejich originální recepturu a typický vzhled se špejlemi na jejich koncích. A co teprve, až je pořádně opečete na pánvi.



Jaternice špejlované

Jaternice byly vždy symbolem zabijačky. Po staletí se vyvíjela a zdokonalovala technika plnění a vaření, až vznikla tato originální receptura. Originalita a tradičnost je doplněna ruční výrobou a dřevěnými špejlemi.



Zabijačková paštika

Zabijačková paštika je opravdovou pochoutkou, která doplňuje sortiment zabijačkových specialit. Zabijačková paštika je „bez lepku“.

Více informací o produktech na www.krasno.cz

VLČCI, kterých se bát nemusíte

Josef Nosek z Roprachtic v Podkrkonoší, držitel titulu Nositel tradice lidových řemesel za rok 2012, vyrábí tradiční sánky – vlčky. Sánky, které v minulosti sloužily jako jediný dopravní prostředek na horách. Těchto „vlků“ se rozhodně bát nemusíte.

„Dělejte tak, aby vás práce bavila a těšila, je v tom kus života a kus zdraví,“ to jsou slova Josefa Noska, který celý život vyrábí sánky – vlčky. Jde o speciální sánky opatřené lavičkou, řídky a brzdovým mechanismem. Do Krkonoš dorazily v průběhu druhé poloviny 19. století. Jejich výrobě se věnovala řada truhlářů, dnes zůstali poslední dva – otec Josef a syn Jan Noskové z Roprachtic.

Děti v okolí jezdily už na sánkách vyráběných tatínkem Josefa Noska, který se kolařině vyučil ještě za Rakouska-Uherska. K Josefovi se později přidal i jeho syn Jan. Dnes sáně s takřka dvousetletou tradicí vyrábí už třetí generace Nosků a rýsuje se další pokračovatel roprachtické dílny, kterým by měl být Janův zeť Petr Drahoňovský.

SUŠIT, VAŘIT, SUŠIT

Výroba vlčků začíná už v létě správným výběrem dřeva. V dílně Jana a Josefa Noskových používají výhradně dřevo z jasanu. To nařežou a nechají ho ve fošnách roky vyžrát na horském povětří. Co centimetr tloušťky dřeva, to rok. Dřevo však musí vysychat minimálně 5 let. Po důkladném vyschnutí je nařežou a vaří čtyřicet hodin v páře, aby změklo a dalo se podle letitých šablon tvarovat. Než se dostane do truhlářské dílny, znovu je suší. V dílně teprve polotovary zapadne do dalších částí sání.

Více než jakákoliv „udělátka“, šablony či stroje rozhoduje cit a vztah ke dřevu. Správný kolař a truhlář musí umět dřevo číst a dopředu tušit, co který kus udělá. V malé dílně Josefa



VIZITKA:

Josef Nosek * 1930, Roprachtice

Pochází z rodiny, v níž má zpracování dřeva starou tradici, kterou zabýval Josef Nosek st., když ve 20. letech 20. století vybudoval ve svém domě kolařskou dílnu. Vedle stavby vozů, vozíků a trakařů se věnoval výrobě ohýbaných sání. Při výrobě používal stolářskou technologii z počátku 20. století zaměřenou na zpracování masivního dřeva. Kromě kácení stromů probíhá vše – tedy manipulace dřeva, sušení fošen, výroba přířezů, hoblování, ohýbání, tlabání a sesazení sání – přímo v dílně.

a Jana Noskových pod roprachtickým kostelem vznikají jako v jediném místě na světě krkonošské vlčky popsáním klasickým postupem. Kolik hodin nad výrobou jednoho kusu v rodinné dílně stráví, Noskovi nepočítají. Snad čtyřicet, ale možná i víc. V současné době se jedná o jedinou řemeslnou dílnu, v níž se uchovala znalost konstrukce a výrobních postupů ohýbaných sání.

JAK SE JOSEF K VÝROBĚ DOSTAL?

„Můj otec byl kolař a v roce 1934 postavil domek. Jelikož k práci kolaře bylo potřeba paření dřeva, tak si v jedné místnosti postavil kotlík na paření. Kolařina je zemědělský obor, v létě se dělaly vozové práce, kola k vozům a všelijaké součástky, v zimě byla sezóna pro lyže celojasanky, které se zase musely ohýbat v páře. Když jsem vyšel školu, šel jsem se učit k tátovi kolařinu. Mne prostě těšilo, jak se to dřevo dá ohnout. Ne ale každé, musí se vybírat,“ říká pan Nosek.

Kolik sáněk za svůj život vyrobil, to by asi těžko spočítal.

„To je těžké říct. Když se udělá dvacet kusů za rok, tak to lidi nechápou, připadá jim to málo. Ale na tom je dvaadvacet kousků dřeva a nedá se to dělat rychle. Tohle nejde uspěchat,“ dodává a velmi ho těší, že jeho profesi převzal syn. *„Mám z toho ohromnou radost. Rodinná tradice pokračuje už v třetí generaci naší rodiny. Svým synům a vnukům přesto stále říkám: dělejte to tak, aby vás práce bavila a těšila.“*

-ol-

Pověsti Libereckého kraje

Krajem tří pohoří

Lužické hory, Jizerské hory a Krkonoše. Tři pohoří, která netvoří jen severní hranici České republiky, ale také severní hranici Libereckého kraje. V jejich stínu vzniká to pravé podhoubí pro růst pověstí a legend.

JIZERSKÝ MUHU

Krkonoše se pyšní svým Krakonošem, v Česku nejznámějším ochráncem hor. A právě Krakonoš má prsty v tom, že strážního ducha získaly také Jizerské hory. Výrazně mu při tom pomáhal Rampušák z hor Orlických.

Oba horští duchové se shodli, že svého kolegu stvoří z jizerské přírody. Jako správní stratégové nejprve vybrali vhodné místo. Tím se stal kopec Muchov, který poskytoval široký rozhled do celého kraje. Budoucí vládce tak měl zaručeno, že mu v Jizerských horách nic neujde. Krakonoš chvilku čaroval, až se skála před ním otevřela a v podzemní jeskyni se objevila průsvitná mlžná postava. Halil ji namodralý plášť zdobený knoflíky z jizerského safíru. Její prsty připomínaly kořeny jizerských buků a oči měly hloubku jizerských tůní. Krakonoš a Rampušák byli se svou prací spokojeni. Jen se jménem nového vládce Jizerských hor se dlouho lopotili. Když jim však nad hlavami přeletěla sova a zahoukala své „múhúúú“, bylo rozhodnuto. Duch Jizerských hor dostal jméno Muhu, které připomíná i to, že byl stvořen z jizerské mlhy.

PANNA VERSUS BABA

I když Muhu dbal na pořádek v kraji, přesto ke sporům občas docházelo. Pověstnými se staly hádky na hradě Trosky. Trosky se odnepaměti pyšnily dvěma věžemi, z nichž obránci mohli hrad bránit. Ovšem když na Trosky zaútočila husitská vojska, posádka západní věže se záhy vzdala. Vojáci z východní

Trosky



Máchovo jezero



věže se statečně bránili dál a odolali všem útokům. Husité nakonec od hradu odtáhli s nepořízenou. Na paměť však zanechali západní věži potupné jméno Baba a hrdinné východní věži Panna.

Na Babě se časem usadila Markéta, vdova po Otovi z Bergova. Pannu si za příbytek zvolila Markétina vnučka Barbora. Obě ženy se nesnášely a dennodenně se hašteřily. Z oken věží létaly od ranního kuropění nadávky a křik. Vše ukončila až Markétina smrt. Barbore chyběly neustálé hádky s babičkou a zemřela krátce po ní. Na hradě zavládl klid. Trosky začaly chátrat a dnes jsou z nich opravdové trosky. Jen ty dvě věže proti sobě stále vzpurně stojí. Pohádají se ještě někdy?

VELKÝ VERSUS MALÝ

Řeč je pochopitelně o Bezdězu. Podle pověsti zde kdysi žil hýřivý mlynář, který upsal duši ďáblu, když jej čert zbavil dluhů. Ďábel slib splnil, ovšem mlynáři se do pekla pranic nechtělo. Uzavřeli tedy sázku. Jestli mlynář od setmění do kohoutího zakokrhání

navrší větší kopec než čert, vyhraje a do pekla nemusí. V opačném případě jej čert odnese. Mladík si lámal hlavu, jak úkol splnit. Vtom se před ním objevila šeredná stařena a za slib, že se s ní ožení, mu věnovala kouzelnou zástěru, jež mu měla při plnění zkoušky pomoci. A opravdu. Ať se čert snažil sebevíc, mlynářův kopec byl stále o něco vyšší než ten jeho. Když ráno kohout zakokrhá, odletěl čert s nepořízenou. Mlynář si oddechl, ale jen na chvilku. Svatba s šerednou

babíci bude vlastně peklem na zemi. Jaké však bylo jeho překvapení, když na něj čekala krásná dívka, která mu děkovala za vysvobození ze zakletí.

Ty dva kopce můžeme spatřit dodnes. Jmenují se Velký a Malý Bezděz. Na vyšším z nich nechal král Přemysl Otakar II. vybudovat pevný hrad, který měl strážit severní hranici království. Ani ve snu jej nenapadlo, že se hrad stane také vězením pro jeho malého syna Václava, budoucího krále Václava II.

RYBNÍK VERSUS JEZERO

Když se uvězněný králevic Václav díval z oken bezděžského hradu, nemohl vidět to, co dnes vidíme my a za co vděčíme Karlovi IV. Ten se při lovu na jelena dostal až do kraje mokřad a luk a usoudil, že je to vhodné místo pro vybudování rybníka. Jak si usmyslel, tak učinil. Novou vodní plochu nazval Velký rybník. My ji však známe jako Máchovo jezero.

V Semilech umí PEKAŘINU I CUKRAŘINU



Každoročně oceňuje odborná komise výrobky v soutěži Regionální potravina. V Libereckém kraji pravidelně bodují produkty JVS Semilské pekárny, s. r. o. Tým nadšených lidí svou prací skutečně žije a snaží se svým zákazníkům nabízet jen to nejlepší a nejkvalitnější. I proto si tituly v soutěži Regionální potravina zaslouží.

KOSTKY A ZRNO S CERTIFI- KÁTEM

V roce 2011 byly Regionální potravinou Libereckého kraje v kategorii „Cukrářské výrobky včetně cukrovinek“ vyhlášeny **Lomnické kostky**. Základ barevně ozdobených kostek tvoří pšeničná mouka, cukr, vejce, vlašské ořechy, kakao, kokos, ovocná směs. K tomu ještě přidejte lahodnou cukrářskou polevu, jemné modelované ozdoby, ale hlavně zručné a pečlivé ruce, které tuto pochoutku vytvářejí.

Dalším z oceněných výrobků Semilské pekárny bylo o rok později **Zrno z Lomnice**. Pod kakaovou polevou se skrývá vláčný marcipán. Kromě něj zrno obsahuje stoprocentní tuk, hořkou polevu, emulgátory, moučkový cukr, zlomky arašádů, krystalový cukr a pochopitelně také rum. Chuť čokolády a kávy jsou charakteristickým znakem lomnického zrna.



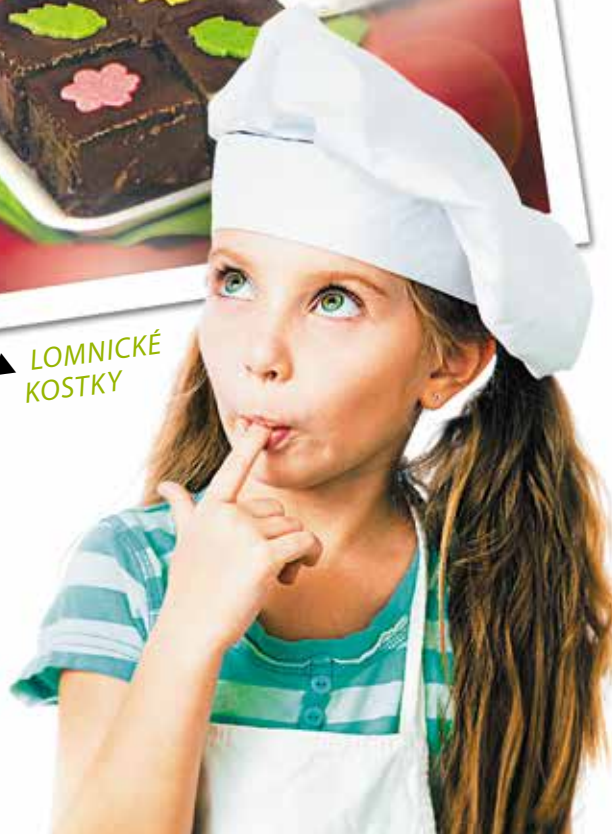
▲ LOMNICKÉ
KOSTKY

PEKÁRNA PŘEKRAČUJE HRANICE REGIONU

Semilská pekárna je silným tradičním výrobcem pekařských a cukrářských výrobků. Zakládá si na kvalitě výroby a tradičních recepturách. Dobroty jako právě Lomnické kostky a Zrno z Lomnice jsou oblíbené zejména u dětí.

Výroba cukrovinek v Semilské pekárně je opravdovým pojmem. Společnost spolupracuje s odborným učilištěm v Lomnici a její produkty znají i daleko za hranicemi regionu. Výrobky jsou zaváženy i do sítě řetězců COOP směrem do Jizerských hor, ale i na Hradec Králové, Pardubice, Prahu.

I když pýchou společností je rodinná výroba v Lomnici nad



Popelkou, jež produkuje široký cukrářský sortiment, vyrábí pekárna také běžné i slané pečivo, tzv. snacky. Velký potenciál firma vidí ve výrobě lahůdek. Mezi dobroty ze Semil patří například kváskové chleby. K dalším vyhlášeným produktům se řadí Semilský řemeslný chléb.

RODINNÁ FIRMA

Historie Semilské pekárny začíná rokem 1953, kdy byl založen původně státní podnik Východočeské pekárny a cukrárny. Ten měl zásobovat běžným pečivem obyvatele severních a části středních a východních Čech. Už tehdy patřil tento státní podnik k jednomu z nejvýznamnějších producentů slaneho a sladkého pečiva nejen na severovýchodě Čech a v Krkonoších, ale v Čechách vůbec. Po privatizaci v roce 1991 převzala pomyslnou štafetu rodina Hálků, která pokračovala v budování dobré pověsti Semilské pekárny nejen v regionálním měřítku. Poslední změna vlastnické struktury proběhla v pekárně před několika lety.

Semilská pekárna se může právem považovat za firmu rodinnou. Zkušenosti rodičů převzali synové a zkušení obchodní partneři. Časem se změnila vlastnická struktura, když částečně došlo ke generační výměně a do firmy vstoupili i finančníci se zkušenostmi z restrukturalizace pekárenských provozů. Vedení firmy je přímo motivováno uspokojovat nejen poptávku trhu, ale nadále vyvíjet další postoje ke konečným zákazníkům.

Čím to je, že právě váš sortiment se těší takové oblibě mezi spotřebiteli? Na to jsme se zeptali ředitele JVS Semilské pekárny Jiřího Skořepy.

Možná je to tím, že nás lidé za ta léta už dobře znají, protože na našich prodejních pultech se objevují různé typy chlebů, ale i slané tyčinky, pečlivky, nejruznější šátečky, slané i sladké koláčky. Vyhlášené jsou naše nepečené

cukrářské výrobky. Jsme dominantním výrobcem pekařských a cukrářských výrobků na severovýchodě Čech včetně Krkonoš. Společnost provozuje pekárnu, výrobu trvanlivého pečiva a lahůdek v Semilech a výrobu zákusků v Lomnici nad Popelkou. Strategie výroby a obchodního oddělení se neustále vyvíjí a reaguje



▲ ZRNO Z LOMNICE

na potřebu trhu a konečného zákazníka. U nás stále platí, že náš zákazník = náš pán. Pořádáme dny otevřených dveří, kde vítáme nejen odběratele, ale i přímé spotřebitele. Připravujeme programy pro děti a seznámení s řemeslem. Naše pekárna sponzoruje pečivem regionální akce a neustále se snaží být svým zákazníkům nablízku a naslouchat jejich potřebám a přáním.

V kategorii cukrářských výrobků v soutěži Regionální potravina získaly ceny dva vaše výrobky, Lomnické kostky a Zrno z Lomnice. Těší vás to?

Máte pravdu, těší nás to velice. Již v roce 2011 jsme získali cenu za Lomnické kostky a v roce 2012 za Zrno z Lomnice. Pravdou je, že toto ocenění z klasického pekařského segmentu nám doposud chybělo.

Držíte se raději klasických osvědčených receptur, nebo hledáte stále nové?

Náš směr je definován zákaznickou poptávkou. Pochopitelně je skupina zákazníků, kteří se drží „starých“ a osvědčených výrobků vyráběných podle prapůvodních receptur. Další skupina zákazníků je ta, která sice ráda zkouší nové, ale vrací se k tradičním výrobkům. A konečně poslední skupinu tvoří novátorské projekty. Ty jsou vyhledávány zejména

na mladšími zákazníky. Nové receptury a výrobní postupy hledáme v různých pramenech, zejména prostřednictvím internetu, nebo oslovujeme odborníky-specialisty, kteří se přímo zaměřují na vývoj nových výrobků.

Úplně se mi sbíhají sliny, když hovoříte o vašem četném a pestrém sortimentu. Nedá mi to, abych se nezeptala – na jakém výrobku z produkce vaší pekárny „ujíždíte“ vy?

Já jsem chlebičkový typ. Jelikož jsme u nás zřídili novou výrobu lahůdek, dostal jsem za úkol sledovat konkurenční produkty a vždy si nějaký chlebiček nebo smaženku koupit. Musím ale jednoznačně konstatovat, že náš šunkový chlebiček či chlebiček s ruským vejcem, případně smaženka, nemá široko daleko konkurenci.

-ol-

OD ZÍTRA NEČARUJI!

I takové může být novoroční předsevzetí, tedy pokud budete známou televizní postavičkou. Ačkoliv se většina smrtelníků tváří, že se jich troulalé plány pro rok 2015 netýkají, ve skrytu duše by se jistě pár nápadů našlo!

Na každém konci je nejhezčí to, že něco nového začíná. Prvního ledna se tedy pro velkou část smrtelníků naskytne příležitost, jak změnit svůj život k lepšímu. Ne snad že by po celý rok byla zásadní životní změna nemožná, avšak na začátku další roční etapy jde už o jakýsi celosvětový sport, jehož je třeba se zúčastnit. Zhubnu, ztloustnu, budu více sportovat, déle spát, najdu si lepší práci, začnu šetřit, budu se lépe chovat, najdu si partnera, skončuji s milencem, přestanu kouřit, budu častěji navštěvovat své příbuzné, vdám se, rozvedu se, ... To je pouze zlomek nejčastějších novoročních předsevzetí. Jak je však naplnit a proměnit v celoživotní realitu?

Nezáleží na tom, jaké konkrétní předsevzetí jste si vzali do hlavy. Aby změna byla účinná a dlouhodobá, je potřeba se s ní ztotožnit a přijmout ji jako cestu k něčemu příjemnému. Ne nadarmo se říká – ve dvou se to lépe táhne. Proto si najděte parťáka, který vás bude motivovat, se kterým si budete vyměňovat poznatky a podržíte se, když jeden nebo druhý klopýtné. Máte-li slabou vůli, pak se obraťte na odborníky, kteří vás krkolomnými začátky provedou a nasměrují vás na správnou stezku. Pak už záleží jen na vás, zda vytrváte! Buďte sami k sobě vlídní, za každý malý úspěch se odměňte. Metoda cukru a biče bývá účinná skutečně jen u výjimek.

BUDU JÍST ZDRAVĚ A ZHUBNU!

Snad nejčastější novoroční předsevzetí vezme obvykle za své hned v prvních lednových dnech, kdy je potřeba „uklidit“ lednici a spížírnou od vánočních přebytků. Hubnutí se tedy odkládá na další dny a týdny, až

jídelníček sklouzne k celoroční rutině. O hubnutí a o změně životosprávy bylo mnoho napsáno i natočeno, a přesto lidé stále očekávají zázraky na počkání. Polknout kouzelnou pilulku nestačí, nespolehejte ani na elektrošoky nebo magickou virguli.

Dokud jste plni elánu a odhodlání, zaplaťte si půlroční či roční permanentku ve fitness centru, předplaťte si trenéra nebo investujte do výživového poradce, který vám zpracuje vzorový jídelníček. Nakupte odbornou literaturu, přihlaste se do kurzů zdravé výživy a věřte tomu, že vše zvládnete! Přijměte změnu jídelníčku jako dlouhodobou a nevratnou, zapomeňte na drastické diety, které přinesou sice rychlé, ale neudržitelné výsledky. Poslouchejte své tělo, dopřejte mu čas od času i nějaký ten prohrěšek. Hlavní je, abyste se cítili dobře.

PŘESTANU KOUŘIT!

Kouření je nešvar, který nejenom ubližuje vašemu zdraví, ale také vytáhá nemalé finance z rodinného rozpočtu. Spočítali jste si někdy, kolik peněz odletí v cigaretovém oblaku? Pokud zvládnete vykouřit krabičku denně, pak za tento nešvar do roka utratíte více než dvacet tisíc korun. Od prvního ledna si tedy denně namísto kupování krabičky cigaret házejte ušetřené peníze do prasátka. Na Vánoce pak vyrazte na hory či exotickou dovolenou!



I v tomto případě je třeba pochopit, že odvykání kouření je dlouhodobý proces. Zjistěte co nejvíce informací, připravte se duševně i fyzicky na abstinční příznaky a najděte odborníka nebo speciální centrum, v němž vám v nouzi nejvyšší pomohou. Vyhýbejte se místům, která máte s oblíbenou cigaretou spojená – zapomeňte na zakouřené hospody i kuřácké pauzy s kolegy. Snažte se více spát, najděte si nové hobby a hlídejte jídelníček. Valná většina abstinujících kuřáků nachází berličky v podobě čokolád a nejrůznějších

sladkostí. Na trhu jsou však k dostání speciální léky nápomocné při odvykání kouření nebo nikotinové náhrady (žvýkačky, náplasti, pastilky). Nevyužívejte elektronické cigarety jako zdánlivě nevinné náhrady za ty klasické. Také nevěřte tomu, že se vám podaří zůstat jen u jedné cigarety výjimečně vykouřené s kamarády nebo že hlad po nikotinu utišíte jedním nevinným potáhnutím.

ZAČNU STUDOVAT!

Příjemnější předsevzetí, ke kterému nejčastěji motivuje profesní i společen-

ský růst. Zároveň může jít o koníček, díky němuž se nebudete muset na dovolené spoléhat na pomoc delegátů. Není nic jednoduššího nežli se zapsat do jazykových kurzů, rekvalifikačních kurzů, vyzkoušet štěstí i své dosavadní znalosti v přijímacích zkouškách na střední či vysoké školy. Pokud máte dostatek disciplíny, můžete začít se samostudiem. Jazyk se lépe budete učit v páru či menší skupince. Domluvte se tedy s přáteli a zaveďte pravidelné sezení, při kterém si budete povídat cizí řečí. Učení hrou vás chytne! -Id-

INZERCE

kyselina listová

Kyselina listová – ve vodě rozpustný vitamin B zodpovědný za buněčnou obnovu a růst buněk. Hraje klíčovou roli v boji proti infarktu a mozkové mrtvici.



Více na www.ak-folsaeure.de



Nekton,
dodavatel výrobků zdravého
životního stylu



www.nekton.cz

www.nekton.eu



Sympatika 2014

VÁŽENÍ ČTENÁŘI A ZÁKAZNÍCI,

opět se můžete aktivně podílet
na volbě nejsympatičtější a nejkrásnější
zaměstnankyně sítě prodejen COOP.

HLASOVAT MŮŽETE OD 1. 12. 2014

DO 31. 1. 2015 TĚMITO ZPŮSOBY:

a) ZDARMA na stránkách www.coopclub.cz.

Zde si kromě hlasování můžete přehrát
i krátká prezentační videa jednotlivých
finalistek.

b) Pomocí SMS. SMS kód Vámi vybrané
finalistky (SYMPATIKA mezera ČÍSLO
SOUTĚŽÍČÍ) odešlete na číslo 903 33 10.
Cena SMS je 10 Kč.

SMS službu technicky zajišťuje Konzulta Brno, a. s., info@sms-operator.cz.
Informace také na www.coopclub.cz a www.platmobilem.cz.
Dostupné pouze v sítích Telefonica O2, T-Mobile, Vodafone.

c) Pomocí hlasovacího kuponu otištěného
v tomto COOP Rádcí a v COOP Novinkách
3/2014. Řádně vyplněný kupon odešlete
na adresu DELEX, s. r. o., Denisovo
nábřeží 4, 301 00 Plzeň.

HODNOTNÉ A ZAJÍMAVÉ CENY ZÍSKÁ PĚT VYLOSOVANÝCH ŠTĚSTLIVCŮ, KTEŘÍ BUDOU HLASOVAT PRO VÍTĚZKU ČTENÁŘSKO-ZÁKAZNICKÉ SOUTĚŽE COOP SYMPATIKA 2014.

Jména vítězek a rozhovory s nimi budou
zveřejněny v COOP Rádcí, v promo
letáčcích COOP Centra v květnu 2015
a na www.coopclub.cz.

Bližší informace o soutěži získáte
především na internetových stránkách
www.coopclub.cz, ale také
na www.coop-tuty.cz nebo
www.coop-tip.cz.

HLASUJI PRO SOUTĚŽÍČÍ:

číslo jméno a příjmení

--	--

Vaše jméno a příjmení:

Ulice:

Obec:

PSČ:

Telefon:

Řádně vyplněný hlasovací lístek zašlete
nejpozději do 31. 1. 2015 na adresu:
DELEX, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň.

01



**ELIŠKA
FILIPSKÁ**

32 let

Na apríla mi bylo 32 let. Bydlím
v Lukavci u Hořic. Jsem vdaná a mám
sedmiletou dcerku Terezku. Pracuji
v Jednotě SD Nová Paka jako skladnice
ve VO skladu v Hořicích. Do soutě-
že mě přihlásila moje vedoucí paní
Netušilová. Mezi mé záliby patří hudba,
vaření a houbaření. V životě se řídím
mottem: Raduj se ze života, může být
i hůř.

JEDNOTA, SD NOVÁ PAKA

SMS KÓD: SYMPATIKA 01

02



JANA

ŽIHLOVÁ

23 let

Zhodnotit sama sebe není jedno-
duché. Řekla bych o sobě, že jsem
upřímná, přátelská, veselá, ale i ná-
ladová. Můj přístup k životu je spíše
optimistický. Také jsem společenská,
ale nemusím být středem pozornos-
ti. Mezi mé záliby patří vše kolem
gastronomie, cestování a svůj život
si nedokážu představit bez zvířecí
společnosti. Snažím se chovat k lidem
tak, jak bych chtěla, aby se oni chovali
ke mně.

JEDNOTA, SD V RAKOVNÍKU

SMS KÓD: SYMPATIKA 02

06



**RENATA
SÝKOROVÁ**

45 let

Jsem obyčejná ženská, která má ráda
smysl pro humor, nikdy nezkazí žád-
nou randu, spíše ještě přileje benzín
do ohně. Mám 3 děti a skvělého man-
žela, pro které žiju. Velmi ráda cestuji,
poznávám nová místa a užívám si oka-
mžiky, které stojí za to. Tato soutěž byla
pro mne velkou výzvou, takže jsem
ani na minutu neváhala se zúčastnit.
Dodržuji zásadu: Nedělej jinému, co
bys nechtěl, aby ostatní dělali tobě.

JEDNOTA BENEŠOV,
DRUŽSTVO

SMS KÓD: SYMPATIKA 06

07



JANA

ANDRÁŠOVÁ

24 let

Pocházím z Českých Budějovic, ale již
několik let bydlím ve Stádlci, kam jsem
se přistěhovala za svým manželem.
Pracuji zde jako zástupce vedoucí
v Jednotě. Miluji cestování, sport, dob-
ré jídlo, zábavu a naši fretku Ejmyňku.
Ráda si s přáteli zahrají nohejbal, florbal
nebo zatančím zumbu. Jsem přátelská,
společenská, upřímná. Vyznávám
krédo: Chovej se tak, jak chceš, aby se
chovali druzí k tobě.

JEDNOTA, OD TÁBOR

SMS KÓD: SYMPATIKA 07

03
**DANA
HUŠÁKOVÁ**
48 let

Do soutěže jsem byla přihlášena paní vedoucí. Sama bych odvahu nenašla.

Jsem vdaná, mám tři děti. Mezi mé záliby patří výlety do přírody, jízda na kole a úplně obyčejné věci, které život přinášejí. Bývám sebekritická a někdy i přecitlivělá. Mám ráda pořádek a hodně lidí, nesnáším neupřímnost. Tvrdím, že najdeš-li v životě cestu bez překážek, určitě nikam nevede.

JEDNOTA, SD HLINSKO

SMS KÓD: SYMPATIKA 03**04**
**MONIKA
OŠOVSKÁ**
31 let

Jsem maminkou 2 dětí. Snažím se z nich vychovat slušné a poctivé lidi, za které se nebudu muset stydět. Nesnáším lež, přetvářku, nepoctivost. Ráda se starám o rodinu, vařím a pečuji při hudbě. Ráda sportuji nebo se alespoň na sport dívám. Jsem milá a usměvavá, proto zákazníci odcházejí s dobrým pocitem a rádi se k nám vrací. Řídím se zásadou: Smích prodlužuje život a s úsměvem jde všechno líp, především žít.

COOP HOŘOVICE, DRUŽSTVO

SMS KÓD: SYMPATIKA 04**05**
**MARKÉTA
CHVÁLOVÁ**
36 let

Už proto, že jsem narozena ve znamení lva, žiji svůj život naplno. Jako instruktorka prodejen se denně setkávám s mnoha pozitivy, ale i negativy.

Každý den je pro mne výzvou vše zvládnout s nadhledem. Klid nacházím u své rodiny. Hlavu si čistím v lese, na kole nebo při běhu. Moje životní krédo zní: Žít a nechat žít.

JEDNOTA, SD
V JINDŘICHOVĚ HRADCI**SMS KÓD: SYMPATIKA 05****08**
**MARKÉTA
DROBNÁ**
23 let

Život beru optimisticky a s nadhledem.

Jsem společenská, přátelská a pro každou legraci. Mám ráda procházky v přírodě, cestování a posezení s přáteli. Nesnáším posměch, lži a přetvářku. Ve volných chvílích si nejraději zalezu do postele a relaxuji u hudby nebo filmu. Mým snem je mít domeček a spokojenou rodinu. Mé životní krédo: Neohlížet se za minulostí, nepředpokládat budoucnost, ale žít v přítomnosti.

ORLICKÝ KONZUM,
OVD KOSTELEČEK NAD ORLICÍ**SMS KÓD: SYMPATIKA 08****09**
**LENKA
KOTÁLOVÁ**
31 let

Bydlím v šumavské vesničce Buk pod Boubínem. Život na vesnici mám ráda, protože se tu dodržují staročeské tradice a lidé k sobě mají blíž. Již 13 let pracuji jako prodávka v COOP Ternu v Prachaticích. Volný čas nejraději trávím se synem Ondřejem v přírodě. Je to pro mě ta největší relaxace. Mám ráda společnost a jsem pro každou legraci. Snažím se žít podle hesla: Nedělej druhým to, co nechceš, aby oni dělali tobě.

JEDNOTA SD VIMPERK

SMS KÓD: SYMPATIKA 09**10**
**HANA
SICHINGEROVÁ**
46 let

Mé rodné město je Vimperk. Zde bydlím i prodávám v prodejně COOP. Mám to štěstí, že má práce je i mým koníčkem. Další záliba je zpěv a hra na kytaru. Když je čas, jdu do přírody nebo poznávám nová místa. To vše je spojeno s lidmi, kamarády i přáteli, kteří mě dobývají úžasnou pozitivní energií. Mám ráda svou rodinu i náš kolektiv. Mé životní motto nemůže znít jinak, než že s úsměvem jde všechno líp.

JEDNOTA SD VIMPERK

SMS KÓD: SYMPATIKA 10

POHODA I V ZIMNÍCH PLÍSKANICÍCH

Hrnek kvalitního horkého čaje přijde v tomto sychravém období vhod.

Venku chvilku prší, chvilku mrzne, chvilku poletuje sníh.

Když jsou dny šedivé a zamračené, není nic lepšího než zůstat doma a venkovní slotu pozorovat z tepla rodinného krbu se šálkem čaje v ruce. Na trhu je spousta užitečných vychytávek pro přípravu kvalitního čaje.

VYŠŠÍ ČAJOVÁ

Aby byl váš šálek čaje co nejlepší, je třeba zaměřit se nejenom na technologii při jeho výrobě, ale také na nádobí, které používáte. Milovníkům sypaného čaje nesmí v domácnosti chybět čajová sítko pro jeho přípravu. Ta mohou být kovová či porcelánová, která slibují nejenom dlouhou životnost, ale také přípravu čaje bez negativního ovlivnění chuti. Co do počtu tvarů i velikostí je výběr nepřeberný. K dostání jsou též sítka z bambusu, jejichž negativem je však pachutí zůstávající v připraveném nápoji. Milovníci klasiky jistě ocení jednorázové papírové filtry či bavlněná sítko. Pro hravé jedince jsou potom k dostání barvami i tvary hýřící variace sítěk silikonových.

Při pořizování čajového sítka se zaměřte nejenom na materiál a kvalitní zpracování, ale také na samotnou velikost sítka. Větší sítko umožní, aby se čajové lístky lépe rozvinuly. To se samozřejmě projeví na chuti a kvalitě připravovaného nápoje. Odborníci upozorňují také na to, abyste pro přípravu jednotlivých druhů čaje používali různá sítko. Chcete-li mít svůj šálek čaje křišťálově čistý, tedy bez čajového „prachu“, sáhněte po jemnějším nylonovém sítku.



ČAJOVÝ PRESOVAČ

Pro přípravu většího množství sypaného čaje jistě oceníte ruční presovač čaje. Ten bývá nejčastěji vyroben z kombinace skla a kovu. Pro všední dny se hodí i konvice se zabudovaným kovovým sítkem. Na trhu se nedávno objevil také automatický presovač na čaj. Takovýto automat by

měl být chytrým pomocníkem, který rozezná druh čaje v zásobníku a dle toho přizpůsobí teplotu i tlak vody.

Chcete-li mít svůj šálek čaje teplý, pořiďte si stolní ohřívač fungující na bázi čajové svíčky.

NA CO NESMÍME ZAPOMENOUT?

- Nahřejte šálky i konvičku.
- Zelený čaj nikdy nezalévejte vroucí vodou.
- Čaj nelouhujte déle, než je uvedená doba.
- Pro přípravu čaje se hodí měkká voda, proto je vhodné ji před vařením přefiltrovat.

-drei-

VYZKOUŠEJTE, JAK VE VAŠEM ŠÁLKU BUDOU VONĚT ČAJE PRIVÁTNÍ ŘADY NOVÝ DEN.



Vánoční obložená mísa



Obložené chlebíčky



Farmářská klobáska v listovém těstě



Rizoto s vepřovým masem



Obložené chlebičky

Šunka Libušín

Kombinujte libovolně z naší nabídky šunek, masných specialit a různých lahůdkových salátů, výsledek Vašeho snažení bude vždy perfektní a každé sousto se promění v gurmánský zážitek.

Náš TIP: Připravte letos chlebičky se Šunkou Libušín, podpoříte tak dobrou věc: z každého prodaného kilogramu bude 1,50 Kč věnována na účet pro obnovu shořelé národní památky Libušín.



Vánoční obložená mísa

Myslivecká šunka - nejvyšší jakosti

Mysliveckou šunku jednou ochutnáte a hned Vás osloví svou zajímavou výraznou chutí, kterou získává díky novému koření, bobkovému listu na povrchu a pomalému způsobu uzení. Šunka je mimořádně vhodná k přípravě svátečních obložených mís, zvláště pak ve dnech vánočních svátků, kdy připravujete pohostění pro své rodiny a přátele.

Myslivecká šunka - to je náš TIP na netradiční vánoční dárek, který každého potěší!



Rizoto s vepřovým masem

Vepřové maso ve vlastní šťávě

Potřebujeme: Vepřové maso ve vlastní šťávě, rýži, zeleninu dle chuti

Postup: rýži uvaříme klasickým způsobem, ve šťávě z vepřového masa podusíme zeleninu - hrášek, mrkev, kapii, kukuřici, přidáme maso a prohřejeme jej. Rýži smícháme s masem a zeleninou, na talíř servírujeme úhledné kopečky, které můžeme posypat strouhaným sýrem.

• **MAXI TIP.**
na rychlou přípravu



Farmářská klobáska

v listovém těstě

Potřebujeme: Farmářskou klobásku, listové těsto, kmín, sezamové semínko nebo mák na posypání povrchu

Postup: Listové těsto rozválíme na tenký plát a nakrájíme jej na delší tenké proužky. Proužky omotáme spirálovitě kolem Farmářské klobásky a ukládáme na vymazaný plech. Povrch listového těsta pomašlujeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme dle chuti kmínem nebo sezamovým semínkem.



Regionální
potravina
Olomouckého
kraje



ŽHAVÉ NOVINKY VE STOJANU NAŠE ZDRAVÍ



*COOP myslí i na své nejmenší zákazníky.
Již v lednu najdete ve stojanu Naše zdraví.*



NENÍ PLES

*jako
ples*

Plesy k zimní sezóně patří a podle etikety jsou považovány za vrcholnou společenskou událost. Jde o nejvyšší formu společenského setkání, jež dovoluje zdobnost, pompéznost, dekorativnost. Ovšem vždy ruku v ruce s vkusem a s ohledem na místo konání. Co obtoží v místním kulturáku, v Opeře prostě neprojde.

O tom, že bál náleží a měl by náležet k výjimečným, na garderobu náročným událostem veřejného života, jistě není sporu. Ale i tak je nutné rozeznávat, kde se koná, kdo jej pořádá. V případě sdružení zahrádkářů či myslivců bude velké gala jako na ples v Opeře působit dost bizarně.

Obecně platí, že vesnické bály či plesy různých spolků žádají střízlivější garderobu. Můžete si dovolit i malé večerní šaty, ne však minišatičky. Ve velké dramatické toaletě a smokingu, nebo dokonce fraku tady nejspíš nezapadnete. Totéž platí pro maturitní plesy, jež mají rovněž civilnější ráz.

Honosný ples naopak róbu vyžaduje. Pokud na vhodné večerní šaty nemáte finance, raději zajděte do půjčovny společenských oděvů. I to sice představuje větší investici, ale ples je přece výjimečná událost. Okamžik, který si hned tak nezopakujete. Nicméně i v půjčovně je nutné vybírat obezřetně. Řídit se zdravým rozumem a před laciným efektem dát přednost kultivované střídmosti. Zdaleka ne všechny půjčovny a jimi nabízené modely dosahují laťky alespoň standardního vkusu.

HLAVNÍ ZÁSADY

Pánové musí mít k obleku kravatu a šněrovací polobotky, nikoli mokašiny. Ke smokingu pak motýlka a společenské lakovky. Žena, která chce obstát, by měla vědět, že kalhoty a kalhotové kostýmy jsou na plesu u žen tabu. Zrovna tak odhalená stehna. Na bále se vystavují ramena a sexy dekolty. Plesové róby mají být střižené tak, aby se v nich dobře tančilo. Ortodoxní etiketa sice dámám velí obléct punčochy, ale otevřené střevíčky i tak obujete naboso. Na plastová, rádoby neviditelná ramínka podprsenky rozhodně zapomeňte! Stejně tak na kabelku přes rameno. Na ples se hodí psaníčka, skořepinové oválky v rámu, měkké shrnovací váčky zvané pompadurky. V outfitu je vždy dobré vsadit jen na jedno eso. Ať už je to omamný dekolť, vlečka, opulentní mašle, nebo romantický úder volánu. Hrát s několika efekty se nevyplácí – navzájem si konkurují, žádný z nich patřičně nevyzní.

FRAK S KRAVATOU BUDÍ POSMĚCH

Rok od roku je tanec populárnější. Podle expertů k tomu přispěla mimo jiné i soutěž StarDance, která zvedla zájem o tanec ve všech zemích, kde se vysílala. V čem Češi ale stále tápou, je správné oblečení na ples. Když se chystáme na ples, měli bychom si v první řadě ujasnit, o jaký typ akce jde. Vhodný oděv se totiž podle toho bude značně lišit.

Dle módní prognostičky patří na gala bál dlouhé šaty, pro pány je vhodný frak. Krátké šaty se opravdu nehodí. „Krátké šaty patří na odpolední události. Plesy jsou dvakrát do roka, buďme tedy jednou za dámy,“ říká vizážistka Renáta Baková. Bez obav však dámy mohou odhalit ramena, a mají-li na to postavu, nebude společensky nevhodné ani to, když budou šaty na zádech hluboce vystřižené. Pokud však dáma zvolí šaty s odhalenými rameny a hlubokým výstřihem, je vhodné doplnit oděv rukavicemi – ideálně v barvě šatů, případně černými či bílými. Připomenout je třeba také to, že doma by ženy měly nechat bílé šaty. Ty jsou vyhrazeny na svatbu.

Některé významné události dokonce mívají typ vhodného oděvu předepsaný na pozvánce nebo vstupence. Stojí-li tam „white tie“, pak se očekává, že pánové přijdou ve fraku a ženy v souladu s tím v dlouhé, tzv. velké večerní toaletě. K fraku patří bílý motýlek. Pokud by pánové sáhli po černém, byla by to chyba – tedy pokud nemají na plese hrát roli číšníka. Ani kravata se k fraku nenosí. Na co u nás pánové zapomínají, je náležitá obuv. K fraku patří lakované boty. Co vidáme a co je úplně nejhorší – když si pánové vezmou obuv, která má gumovou podrážku. To je ohromné faux pas podobné jako pruhované nebo vzorované ponožky. Vhodné jsou boty s běžnou, nikoliv výrazně vyčnívající špičkou.

MYSLIVECKÝ BÁL SNESE JEDNODUŠŠÍ RÓBU

Chystáte-li se na malý ples, tedy například na vesnický bál, dress code bude v porovnání s velkými plesy mnohem mírnější. Být oblečen přehnaně noblesně by v tomto případě byla také chyba. Frak či smoking si tedy na vesnický ples rozhodně neberte. Stejně tak není vhodné, aby na něj dámy zavítaly v róbě s dlouhými rukavicemi. Zvláště u mladších dívek pak rozhodně nebude působit divně, pokud zvolí kratší šaty.

TANEČNÍ PRŮPRAVA

A na jaké tance se můžete na plesech těšit, popřípadě si je dopředu natrénovat? Kromě tradičních melodií, jako jsou například Strausovy valčíky, se čím dál častěji na taneční parkety vkrádá i moderní hudba. V repertoárech najdete třeba melodie, které zpívá Jennifer Lopez.

PĚT MOUDRÝCH RAD

1/ Řiďte se tím, co máte na pozvánce. Ta dámám napoví, jestli se shánět po malých večerních šatech, nebo po velké róbě. A mužům, zda zvolit tmavý slavnostní oblek, či dokonce smoking.



2/ Na klasické plesy si obvykle vystačíte s malou večerní toaletou, tedy úzkými pouzdrovými šaty bez rukávů, které sahají těsně pod kolena. Takové šaty můžete zkombinovat s kabátkem do pasu, případně dlouhým po okraj šatů. Nezbytné jsou punčochy a lodičky na úzkém podpatku s uzavřenou špičkou. Vše doplňuje malá kabelka. Pokud dáma na klasický ples zvolí velké večerní šaty, bude okrasou celého plesu.

3/ Muž se obléká do společenského obleku, který má ladit s barvou

šatů partnerky. Oblek by měl být z jednoho materiálu, jedné barvy. Košile by měla být jednobarevná, stejně jako motýlek či kravata. Na ples je vhodnější motýlek. Boty vybíráme společenské, šněrovací. Ponožky jsou pro muže největším úskalím. Měly by být jednobarevné a jít v tónu s oblekem. Ideální není černá, ale tmavomodrá. Na to, že byste si vzali košili s krátkým rukávem, pánové, zapomeňte! Slavnostní vzhled doplní například vesta, kapesníček do klopy a manžetové knoflíčky. Smoking je formální večerní oblek. Jedinou vhodnou barvou košile je bílá. Nezbytnou součástí je vesta nebo hedvábný smokingový pás.

4/ Velká večerní toaleta – róbá, která má zvýraznit ženskou krásu a šarm. Krásně oblečené dámy jsou tím pravým šperkem mužů. Platí zde nepsaný zákon o délce šatů až po špičku střežiček, mladé a odvážné dívky si mohou dovolit i kratší míru. K šatům si pořídte lodičky na vysokém podpatku, šperky sladěné s šaty a elegantní psaníčko. Nezapomeňte na punčochy. Dekolt můžete zahalit tenkým přehozem.

5/ Pro dámy jsou absolutně nevhodné letní šaty, kostýmky, kalhoty, halenka, příliš krátké šaty, nevkusné šperky, velká kabelka a holé nohy bez punčoch; pro pány pak světlý oblek určený pro denní nošení, vícebarevné košile, košile s proužky, košile s krátkým rukávem, mokasíny a bílé ponožky.

A JEŠTĚ JEDNA RADA NA ZÁVĚR

Dámy by neměly očekávat, že ples stráví převážně po boku svého partnera. Naopak. Dnes u většiny elegantních plesů, před nimiž se podává večeře a hosté jsou rozloženi kolem několika stolů, sedí většinou partneri každý jinde. A spolu setkají se až poté, co si zatancují se sousedy (sousedkami) u svého stolu, případně s hostitelem (hostitelkou). Je to proto, že na ples či jinou společenskou událost se chodí kvůli společnosti. Pokud chtějí partneri mluvit jen spolu, měli zůstat u televize nebo si zatančit valčík doma, kde jim nikdo nebude šlapat na nohy. -o/-

Mámo, upeč PLACIČKY!

Za oknem počasí, že by člověk s nákupní taškou neraději vůbec nevycházel. V žaludku ale kručí a zásoby ve spíži nenabízí nic speciálního. Je čas vyzkoušet rychlé, levné a nenáročné placky z toho, co dům dá.

Moučné a obilné placky jsou bez pochyb jednou z nejstarších lahůdek, na nichž si lidstvo pochutnává. V různých obměnách je lze spatřit na talíři napříč celým světem bez ohledu na kulturní a náboženské zvyklosti jednotlivých zemí. Zatímco v Česku podáváme placky (krajově také krejčarky), Indové vám nabídkou čapátí (pečené nekynuté placky), purí (smažené placky) či naan (kvasnicové placky pečené v peci). Mexičané servírují kukuřičné nebo pšeničné tortilly v nejrůznějších úpravách – plněné, smažené, krájené i rolované. Arabové si pochutnávají na pita chlebu, který je populární také v řecké kuchyni. Všechny uvedené placky a druhy chleba se nemusí pouze péct v troubě či připravovat na tálu. Stačí si vzpomenout na zlatavé langoše, které by se bez rozpáleného oleje neobešly.

HLAVNÍ JÍDLO I PŘÍLOHA

Výroba takových placek je nejenom rychlou, ale především velmi levnou



záležitostí. Stačí k tomu mouka (ať už pšeničná, celozrnná, nebo třeba kukuřičná), špetka soli, voda, případně tuk, kvasnice nebo trocha kypřicího prášku. Pak už vše záleží na zručnosti a trpělivosti kuchaře, aby poměr vody a mouky byl akurátní a placky nebyly příliš tvrdé.

Moučné placky se často používají místo pečiva, kdy se trhají a přikusují k jídlu. Tradiční je to v indické kuchyni,

kde placky doplňují masové, zeleninové i luštěninové pokrmy v kořeněné omáčce. Jindy se plní nejrůznějšími slanými i sladkými náplněmi – typicky mexická tortilla s fazolemi a masem nebo salátem, kuřetem a jogurtovým dresinkem. V Česku se moučné placky nejčastěji pomazávají česnekem nebo se podávají jen tak místo chleba. V regionální kuchyni se konzumují ve sladkém kabátě – máčené v másle, sypané cukrem i mákem.

NEJEN MOUKOU ŽIV JE ČLOVĚK

Pokud hledáte zdravý recept na placky, po nichž se vám nebude prášit od úst, vyzkoušejte kombinaci obilnin a luštěnin s čerstvou zeleninou. Klasiku představují ovesné vločky, rýže, čočka, kukuřice i hrách. Šanci byste však měli dát i méně známým a využívaným plodinám – např. pohance, jáhlám, quinoe. Abyste placám zajistili vláčnost, přidejte do nich strouhanou mrkev, celer, cuketu či sýr.

PLACKY Z QUINOY

| 2 šálky vařené quino | 3 vejce
| 1 cibule | 2 stroužky česneku
| 1/2 šálku strouhanky | 100 g strouhané
cukety | sůl | drcený citronový pepř
| čerstvé bylinky dle chuti | olej
na smažení

Uvařenou quinou smícháme s rozšlehanými vejci, najemno nakrájenou cibulkou, prolisovaným česnekem, strouhanou cuketou, strouhankou. Dobře promícháme. Přidáme sůl, drcený citronový pepř a nasekané čerstvé bylinky. Vypracujeme kompaktní těsto, ze kterého vytváříme placičky. Smažíme je dozlatova na oleji.

JÁHLOVÉ PLACKY S MRKVÍ

| 200 g jáhel | 1 cibule | 1 mrkev
| 1 vejce | hrst ovesných vloček | sůl
| pepř | kurkuma pro barvu | čerstvý
koriandr | špaldová mouka dle potřeby
| olivový olej na smažení

Jáhly spaříme a vsypeme do 400 ml vroucí osolené vody, vaříme na mír-



ném ohni zhruba 20 minut. Cibuli nakrájíme najemno a osmahneme na oleji dozlatova. Mrkev očistíme a nastroháme nahrubo. Ovesné vločky namočíme do vlažné vody a vyždímáme přes síto. Osmaženou cibulku, mrkev, ovesné vločky a jáhly promícháme, přidáme rozšlehané vejce, drcený koriandr, osolíme, opepříme a pro barvu můžeme přidat špetku kurkumy. Vypracujeme těsto (dle potřeby přidáme špaldovou mouku), ze kterého smažíme na olivovém oleji placičky dozlatova.

INDICKÉ MOUČNÉ PLACKY ČAPÁTÍ

| 350 g hladké celozrnné mouky
| 175 ml vody | špetka soli
| olej na smažení

Mouku vsypeme do mísy, přidáme sůl, promícháme a doprostřed vlijeme vlažnou vodu. Vypracujeme tužší nelepivé těsto (může to trvat i desítky minut). Hotové těsto rozdělíme na dvanáct stejných dílů, ze kterých rozválíme placičky. Pečeme je z obou stran na pánvi lehce potřené olejem. -drei-

INZERCE



Šlechtic mezi pivy

K VÝROBĚ PIVA LOBKOWICZ PREMIUM SE POUŽÍVÁJÍ VÝHRADNĚ KVALITNÍ SUROVINY TUZEMSKÉHO PŮVODU - ČESKÝ CHMEL ODRŮD ŽATECKÝ POLORANÝ ČERVENÁK A PREMIANT, ČESKÝ SLAD VYROBENÝ POUZE Z JEČMENE ODRŮDY BOJOS A VODA Z JIHOČESKÉHO HLUBINNÉHO JEZERA, TO VŠE ZA POUŽITÍ VLASTNÍHO HISTORICKÉHO KMENE KVASNIC.

PRÉMIOVÝ LEŽÁK LOBKOWICZ JE TRADIČNÍ ČESKÉ PIVO
S CHARAKTERISTICKOU LAHODNOU CHUTÍ.



OSLAVY DĚSÍ DOMÁCÍ MAZLÍČKY

MILÉ PANIČKY, MILÍ PÁNÍČCI,

blíží se konec starého roku a také oslavy, kterými se s ním loučíte a vítáte rok nový. My, pejskové a kočky, Vám to slavení moc přejeme. Ale proč k tomu probiha potřebujete takový rámus?

Říkáte, že jsme Vaši nejlepší kamarádi. Měli byste si ale uvědomit, že máme mnohem jemnější sluch než Vy a intenzivně slyšíme i takové zvuky, které Vy ani nejste schopni vnímat. Navíc si tyto zvuky nedokážeme vysvětlit, nevíme, že dělbuchy a petardy vypouští v určitém místě určití lidé. Svištění a praskání ve tmě, spousta barevných blesků a k tomu povyk davu, to v mnohých z nás vyvolává strach.

Když jsme doma, zalezeme někam do kouta a tam se klepeme, dokud kravál nepřestane. Ale co když jsme venku? Naše kamarádka labradorka vloni přeskočila dvoumetrový plot od zahrady a na dva dny zmizela do lesa. Náš soused jezevčík, který byl s páničkem „na volno“ venku, se petardy tak lekl, že utekl a našli ho až druhý den v psím útulku, kam ho odvezli hodní lidé. Ti dva měli štěstí. Nepřejelo je auto, a protože nesněžilo a nebyl mráz, neumrzli někde v závěji.



Jiní třeba takové štěstí neměli. Nemyslete si, nejen psi, ale i kočky se silvestrovského rámusu bojí.

Proto Vám radíme – raději už zvečera vezměte domů i ty psy a kočky, kteří jinak žijí venku. Dejte jim něco dobrého na zub, s plným bříškem jsou klidnější. Pokud jdete se svým psem ven, mějte ho pevně přivázaného na vodítku a vodítko v žádném případě nepustte z ruky.

Někteří pejskové a kočky se třepou i doma při zavřených oknech. S dostatečným předstihem zajděte za veterinářem a poraďte se, jaký uklidňující lék by Vám pro ně doporučil. Rozhodně jim nedávejte člověčí sedativa! No, a pokud nebudete doma, je lépe nás svěřit hodnému sou-

sedovi, kterého známe. Nebo nás zavířt v nejtíši místnosti bytu.

Co dělat, když našich rad nedbáte a pesek Vám venku uteče? Zůstaňte stát na místě. Stává se, že se uprchlík širokým obloukem vrátí. Pokud odejdete, nechte na místě nějaký kousek svého oděvu a vraťte se podívat, jestli tam utečenec nečeká.

Když toto selže, pak nezbyvá než doufat, že se Vašeho mazlíčka ujali policisté a odvezli ho do blízkého útulku. Nebo že ho našli a s sebou domů vzali nějakí hodní lidé, kteří dají zprávu do útulku nebo do rozhlasu, do novin.

Abyste i se svými hafajícími a mňoukajícími kamarády šťastně vyprovodili starý a uvítali nový rok, Vám přeji kocour Čiča a fenka Žolinka.

PEJSKOVÉ RÁDI MLSAJÍ, ALE...

Při silvestrovských oslavách se stoly prohýbají pod nejrůznějšími chuťovkami, chlebičky s majonézovými saláty, ovarem, sýry, uzeninami. Všechny ty vůně jsou obrovský nápor pro psí čenich, který je až milionkrát citlivější než náš nos. Možná si řeknete – když je ten Silvestr, dáme svému psovi také pár kousků, však on to vyběhá.

Jen aby ale ještě vůbec běhal! Konzumace některých potravin mu může hodně ublížit, protože jeho zažívací

system je nestráví. Dokonce může umřít. Podobné je to i u koček.

K rozhodně nevhodným potravinám patří: čokoláda, hrozny a rozinky, avokádo, ořechy, med, cibule a česnek, zbytky lidské potravy.

Na trhu je spousta pochoutek pro domácí mazlíčky, najdete je i v prodejnách COOP pod značkou AXI.

Chcete-li jim přece jen nějakou lahůdku připravit sami, nechte se inspirovat.

PRO PSY

NEPEČENÉ MASOVÉ KULIČKY

| 200 g vařeného libového hovězího, vepřového nebo kuřecího masa
| 1 vařený žloutek | 1 lžice másla

Maso umeleme a smícháme s nastrouhaným či rozmačkaným vařeným žloutkem a s máslem. Vytvoříme malé kuličky, které uchováme v chladu.



ŠKVARKOVÉ HRUDKY

| 2 lžice rozemletých škvarků | 1 žloutek
| 100 g rozemletých ovesných vloček

Suroviny smícháme. Lžičkou tvoříme hrudky, které klademe na plech vyložený pečicím papírem a pečeme dorůžova.

PRO KOČKY

TUŇÁKOVÉ TYČINKY

| 1 hrnek celozrnné mouky
| 180 g tuňáka v oleji
| 1 polévková lžice rostlinného oleje nebo tuku z vývaru | 1 vejce

Smícháme všechny suroviny a zpracujeme těsto. Pokud je příliš suché, přidáme pár kapek vody nebo vývaru. Těsto rozválíme na pomoučeném válu na tloušťku cca 6 mm. Nařežeme tyčinky, naskládáme je na plech vyložený pečicím papírem a pečeme zhruba 20 minut při 180 °C.

-koř-

Jak na
**NOVÝ
ROK**, tak
po celý rok

Také jsem se před lety s partou bujaře loučila se starým rokem a vítala rok nový. Bylo to fajn, i když jsem novoroční dopoledne protrpěla. S přibývajícím věkem jsem se ale nějak do toho veselí musela víc a víc nutit. Zjistila jsem, že si mnohem víc užiju nějaký zcela neplánovaný večírek s přáteli, klidně na Mikuláše.

A mám nový rituál. Na Silvestra si po desáté večer s manželem přiřuknu, poděkujeme si za vzájemně prokázanou trpělivost a společně prožité hezké chvíle, omluvíme se za to, co v uplynulých měsících zrovna k chvále nebylo. Vezmu si prášek na spaní (užívám ho

jen výjimečně) a odeberu se s naší psinou do postele. Ona naštěstí patří k těm pejškům, které randál nevytočí, jen si myslí své.

Zatímco muž pospává u televize, já půlnoční rachot za oknem spokojeně prospím. Dopoledne na Nový rok pak s čistou hlavou Rézinku opatrně převedu za naším panelákem přes louku, plnou zbytků rachejtlí a dělbuchů, a zamíříme do lesa. Nikde nikdo, les patří jen nám. To je, panečku, chrám! Cestou na jeden vršek, který údajně užívali už Keltové, si v hlavě promítám události minulého roku. Díky za ně.

Nahoře zapálím svíčku a v duchu popřeju šťastný celý rok svým blízkým, přátelům, známým. Hlavně to zdraví, samozřejmě. Domů se vrátíme přesně na přenos Novoročního koncertu Vídeňských filharmoniků. Před obědem si s manželem připijeme na zdraví a šťastný nový rok. A je to fajn.

Říká se: Jak na Nový rok, tak po celý rok. Tak ať Vás novoroční ráno zastihne v té nejlepší náladě, s lidmi, které máte rádi, v dobrém zdraví a bez starostí. A tak ať to zůstane po celých dvanáct měsíců roku 2015!

Jana Kořínková



ABY Z NOSU NEKAPALO

**Jakmile venkovní teploty
Často podceníme vhodné
To je ten pravý okamžik,
naš imunitní systém
z respiračních**

**klesnou, nastoupí plísňanice.
oblečení, prochladneme.
kdy viry dokáží prolomit
a zasáhne nás některá
chorob.**

VIRÓZA VERSUS CHŘIPKA

Respirační onemocnění (respirační = dýchací) jsou v první fázi onemocnění virová. Takzvané adenovirózy postihují pouze horní cesty dýchací. Projevují se rýmou, kašlem, bolestmi v krku, jen mírně zvýšenou teplotou.

Proti adenovirózám neexistuje očkování. Jednak proto, že jich na člověka útočí velké množství druhů, jednak proto, že většinou probíhají lehce. Tři dny na náš organismus viry útočí, další tři dny ho intenzivně trápí a další tři dny příznaky nemoci postupně ustupují. Pokud nenastanou komplikace, pacient se zpravidla rychle uzdraví.

Bývá obvyklé, že virózou způsobující rýmu postupně onemocní všichni členové rodiny, děti i dospělí. Jedná se o kapénkovou infekci a v domácím prostředí je téměř nemožné a bez efektu dělat nějaká preventivní opatření. Zajímavá je však skutečnost, že některé viry postihují více děti a jiné spíše dospělou populaci.

Chřipku způsobuje virus chřipky. Typické jsou pro ni vysoké, náhle vznik-

lé horečky, bolesti svalů a kloubů, suchý dráždivý kašel a obrovská únava.

Tato nemoc by se rozhodně neměla podceňovat, může způsobit vážné komplikace vyvolané bakteriemi, které na oslabený organismus zaútočí. Jsou to především pneumonie, zánět srdečního svalu, hrtanu, svalů nebo zánět mozkových blan. Některé

případy dokonce končí smrtí. Rekonvalescence může trvat i několik týdnů.

Proti chřipkám se populace očkuje. Není však jednoduché odhadnout, který kmen chřipky v daném roce převládne, a tedy zvolit správné očkovací sérum. Navíc i konkrétní kmen může snadno mutovat, původní vakcína pak ztrácí na účinnosti.

MŮŽEME SE LÉČIT SAMI?

Lékaři říkají, že takzvanou samoléčbu můžeme u chřipky a ostatních infekcí dýchacích cest praktikovat po dobu zhruba 3 dnů od začátku onemocnění. Ovšem jen v tom případě, že nemáme jiné závažné příznaky, jako jsou dušnost, zhoršení vědomí, déletrvající zvracení, závratě, porucha močení a podobně.

Pokud se tyto příznaky objeví nebo horečka trvá déle než 3 dny, je na místě vyhledat lékaře.

ANTIBIOTIKA NA VIRY NESTAČÍ

Pacienti často i při běžném virovém onemocnění vyžadují antibiotika. Chtějí se rychle vrátit do pracovního procesu, děti rychle zařadit zpátky do kolektivu mateřské či základní školy. S tím však lékaři naprosto nesouhlasí.



Ve virové fázi onemocnění jsou antibiotika spíše na škodu věci, působí totiž proti obranyschopnosti organismu.

Bojovat mohou případně až ve druhé fázi onemocnění, když se organismus s bakteriální infekcí nedokáže vyrovnat sám. Lidé často nevědí nebo zapomínají, že bojem s virózou vlastně organismus získává obranyschopnost. Kdežto antibiotika podávaná opakovaně organismus spíše oslabují.

JAK SE MÁME CHRÁNIT?

Neustále bychom se měli starat o akceschopnost svého obranného systému. Znamená to dostatek kvalitního spánku, pravidelnou zdravou stravu s dostatkem vitamínů a minerálů, pohyb na čerstvém vzduchu, otužování. Neměli bychom kouřit a vystavovat se zbytečně smogovým situacím. Vitamíny je nejlepší konzumovat v přirozené formě. Kromě citrusových plodů je ideální kyselé zelí. Pokud je někdo v rekonvalescenci, dávky vitamínu C by měl zvýšit i ve formě tabletek.



PÁR OSVĚDČENÝCH RAD V BOJI S VIRÓZAMI

► VYPOŤTE SE.

Lehněte si do postele, zabalte se nejprve do prostěradla, pak do deky a přikryjte se ještě dvěma peřinami. „Bacily“ se z vás musí vypotit. Čím déle to vydržíte, tím lépe (alespoň dvě hodiny).

► UVAŘTE SI ZÁZVOROVÝ ČAJ.

V 1 litru vody se 5 minut vaří 10 g čerstvého strouhaného zázvoru, potom se přes cedník vymačká. Do vzniklého nápoje se přidá šťáva z jednoho citronu či pomeranče, osladí se a pije se horký.

► Můžete si připravit i jiné **BYLINNÉ ODVARY**, například z lípy, heřmánku, šípku, šalvěje a z mnoha dalších bylin. Ke slazení používejte zásadně **MED**, obsahuje antioxidanty, které přispívají ke správnému fungování organismu. Čaj, do kterého dáváme med, by měl být teplý, ale ne vřelý. Teplota nad 42 °C totiž enzymy v něm obsažené ničí.



- Při zahlenění si udělejte **ODVAR Z CIBULE**. Cibuli nakrájejte na kosičky, chvíli povařte a scedte. Odvar oslazený medem pomalu pijte.
- Při nachlazení pijte nejen **DOSTATEK TEKUTIN**, ale dopřejte si i dva talíře **KUŘECÍ POLÉVKY** denně. Působí protizánětlivě a brání tvorbě hlenu. Jezte ji co nejteplejší, stoupající pára má blahodárný vliv na uvolnění ucpaného nosu.
- **KŘEN A MED** dokáží stimulovat imunitu díky vysokému obsahu vitamínů a díky dezinfekčním a antibiotickým účinkům. Kořen křenu nejmenno nastrouhejte a smíchejte se stejným množstvím medu. Směs důkladně promíchejte a užívejte po lžičkách během dne podle závažnosti stavu: 3–7× denně. Velkým bojovníkem proti nachlazení je i česnek.
- **VYPLACHUJTE SI NOS SLANOU VODOU** pomocí speciální konvičky (dostanete ji v lékárnách). Pomáhá to při obtížích s ucpaným nosem v důsledku rýmy, nachlazení nebo alergií, ale také jako prevence a léčba akutního i chronického zánětu vedlejších nosních dutin.
- Ke snížení velmi vysoké horečky vyzkoušejte **STUDENÉ ZÁBALY**. Tělo zabalte do mokrého prostěradla, na něj dejte suchou osušku a překryjte se peřinou. Po chvíli se osprchujte, osušte a opět se uložte do postele.

-koř-

INZERCE

Slané
a veselé
Vánoce!



www.vestzlin.cz

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Alopát, anarchie, antropologie, astronautika, auly, bachor, bilance, bojovník, branec, brašna, cukrovar, cvik, čapka, červen, členka, historie, industrializace, iPod, Japonec, klenotnictví, kybernetika, lichva, mast, náboženství, nájemník, nároky, narozeniny, nepříjemnost, oběžnice, ostružina, portugalština, porucha, rekonstrukce, rybolov, rychle, sebedůvěra, slovenština, stud, šéfredaktor, Šemík, šikana, špendlík, tác, trn, vně, vnuk.

POMŮCKA: AARA, AKOT, AKA	OKOUSAT ZOBÁNÍM	ŽHNOUTI	HIMALÁJSKÁ HORSKÁ SKUPINA	TAHLE	METEORO- LOGICKÁ ČARA NA MAPĚ		ŽLUTÝ CHEMICKÝ PRVEK	SÍDLO V SÚDANU	HORNICKÉ DÍLO	KONEC MODLTBY		INFEKČNÍ ONEMOC- NĚNÍ	KŮŇ (BÁSN.)	KEŘÍK	OPOTŘE- BOVATÍ JÍZDOU	TENTO ROK
PŘEDSTA- VENÍ KLÁŠTERA						SET NĚMECKÁ DEMOKRAT. REPUBLIKA					KUNOVITÁ ŠELMA					
2. DÍL TAJENKY											3. DÍL TAJENKY ZÁPOR					
DOMÁCKY OLGA				DROLENÍM PORUŠENÁ ROZPAK									PÍSMENO ABECEDY JM. MALÍŘE MUCHY			
CHEMICKÁ ZNAČKA BISMUTU			OTOČENÍ DESKA HLAVICE SLOUPU					JMÉNO HEREČKY BOUDOVÉ						TOHLE ČESKÝ NAKLADATEL		
ÚTOK											JMÉNO SPISOVAT. JIRÁSKA					
MUŽSKÉ JMÉNO												INIC. ZPĚVÁ- KA TOPOLA STŘEDO- AMER. STÁT			KOMBINÉZA	PŘÍTOK VOLHY
	VYTÁHNOUT MEČ	POBÍDKA JMÉNO ZP. LANGEROVÉ									ÁRONOVITÁ ROSTLINA HL. MĚSTO SENEGALU					
JEDNOTLIVÝ FILMOVÝ ZÁBĚR					1. DÍL TAJENKY	ŠVÝCARSKÁ ŘEKA	PROSTÝ VOJÁK		JIHOČESKÁ UNIVERZITA (ZKR.)	PATŘÍČÍ DANOVÍ	4. DÍL TAJENKY					
STAROČESKÉ ZÁJMENO			ŽABÍ CI- TOSLOVCE VLÁKNO					ANGLICKÝ "DŽÍNY" PŘEDLOŽKA						NÁZEV ŘÍM. TISÍCOVKY KLEKÁNÍ		
VIDINA				SKLENIČKA NA ŠÁMPUS SPZ NITRY									PAPOUŠEK RUSKÝ VELETOK			
PLÁN CESTY PRŮVODCE									RUSKÝ VARIČ VODY							
KOMEDIANTI									SESTRA PRINCEZNY XÉNIE							

Správné znění tajenek z této stránky od vás budeme očekávat **do 31. ledna 2015** 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: „Pohodlný nákup“ a „dobrou chuť s výrobky ESSA“. **Výherci jsou: Ivana Hajná, Soběslav; Anna Kučerová, Mečichov; Anna Rýznarová, Zábřeh na Moravě; Božena Kurková, Lubojaty; Jaroslav Pejchal, Luže; Věra Mikulcová, Bělá pod Pradědem; Zdeněk Kalaš, Bechyně; Blanka Raputová, Horní Dunajovice; Václav Dřížhal, Pečky; Jana Vodičková, Teplice.**

VÍCE NEŽ DESET KRÁSNÝCH ŽEN

coop
Sympatika 2014

Hýčkání zkušené vizážistky a pozornosti fotografických i kamerových objektivů si spolu s deseti finalistkami užívaly také dvě neméně sympatické dámy, kterým finále uniklo opravdu jen o malinký kousek.

Petra Hanyšová a Marcela Škochová vůbec nelitovaly, že tvoří jen „zálohu“ pro případ, kdyby některá ze soutěžících nemohla plnit své „sympatikov-

Ve čtvrtek 30. října se v ateliéru manželů Kalašových v Tehovci setkaly finalistky soutěže COOP Sympatika 2014. Ovšem krasavic nebylo jen deset, ale celý tucet.

ské“ povinnosti. Vychutnávaly si líčení, úpravu vlasů, pořizování fotografií i natáčení videa. Už v říjnu se těšily na únorový ples, který si opravdu užijí, a svým deseti kolegyním budou držet palce – třeba při soutěžním valčíku.

V COOPu je vše dobré. Zaměstnankyně COOPu jsou navíc také milé, krásné a sympatické.

N1



**PETRA
HANYŠOVÁ**

23 let

Vystudovala jsem střední umělecko-průmyslovou školu. Baví mě práce s lidmi, jsem ráda, když mohu někomu pomoci. Pod naši prodejnu patří ještě malá prodejna, kde se s kolegyní střídám. Jsem ve skupině historického šermu, kde dělám ohňové show a tancuji historické tance. Na tomhle koníčku mám nejradši to, když jedeme někam na bitvu – je to takový výlet mimo realitu. Moje motto: Za zkoušku člověk nic nedá.

JEDNOTA, SD NOVÁ PAKA

N2



**MARCELA
ŠKCHOVÁ**

43 let

Pracuji jako vedoucí prodejny ve Stádlci. Letos budu u Jednoty již 20 let. K mým zálibám patří sport. Ráda jezdím na kole a na kolečkových bruslích. Když mám chvilku volna, ráda si přečtu nějakou knihu. Nejvíce mě však zaměstnává moje rodina a náš mazlík, labrador Marty. Jsem usměvavá, přátelská a ochotná lidem pomáhat. Chci žít klidně, šťastně a takovým způsobem, abych nikomu neublížila.

JEDNOTA, OD TÁBOR

Domácí ovocné
Sirupy
podle tradiční receptury našich babiček

JUICY life

Džemy
Žádná glukóza
pouze
klasický cukr

50%
OVOCE
bez konzervantů

Super hustý
Dobře rozpustelný

až **10 l nápoje**

www.greenhealth.cz

ČIPERKA JE
V TOP 10,
COOP RÁDCE
V TOP 20



Společnost Czech Top 100 vyhlašuje každý rok soutěž o nejlepší firemní časopisy pro zákazníky.

Letošního ročníku se zúčastnily také „coopácké“ časopisy. Ostudu rozhodně neudělaly. COOP Rádce se umístil na 19. místě, ovšem jeho bráška Čiperka se čiperně prodral až do první desítky na vynikající osmé místo. Vzhledem k tomu, že konkurenci mu tvořily jen samé časopisy pro dospělé, je jeho umístění o to cennější. Navíc před ním skončila periodika takových gigantů, jakými jsou Pivovar Bernard či Bohemia Sekst.

Rádci i Čiperkovi k úspěchu blahopřejeme. Výsledek je to potěšující, ovšem pro oba časopisy je tou hlavní výhodou, že se líbí dospělým i dětským čtenářům. A o to se budou snažit i v příštích letech.

Rozbalte si
ten pravý
originál



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz