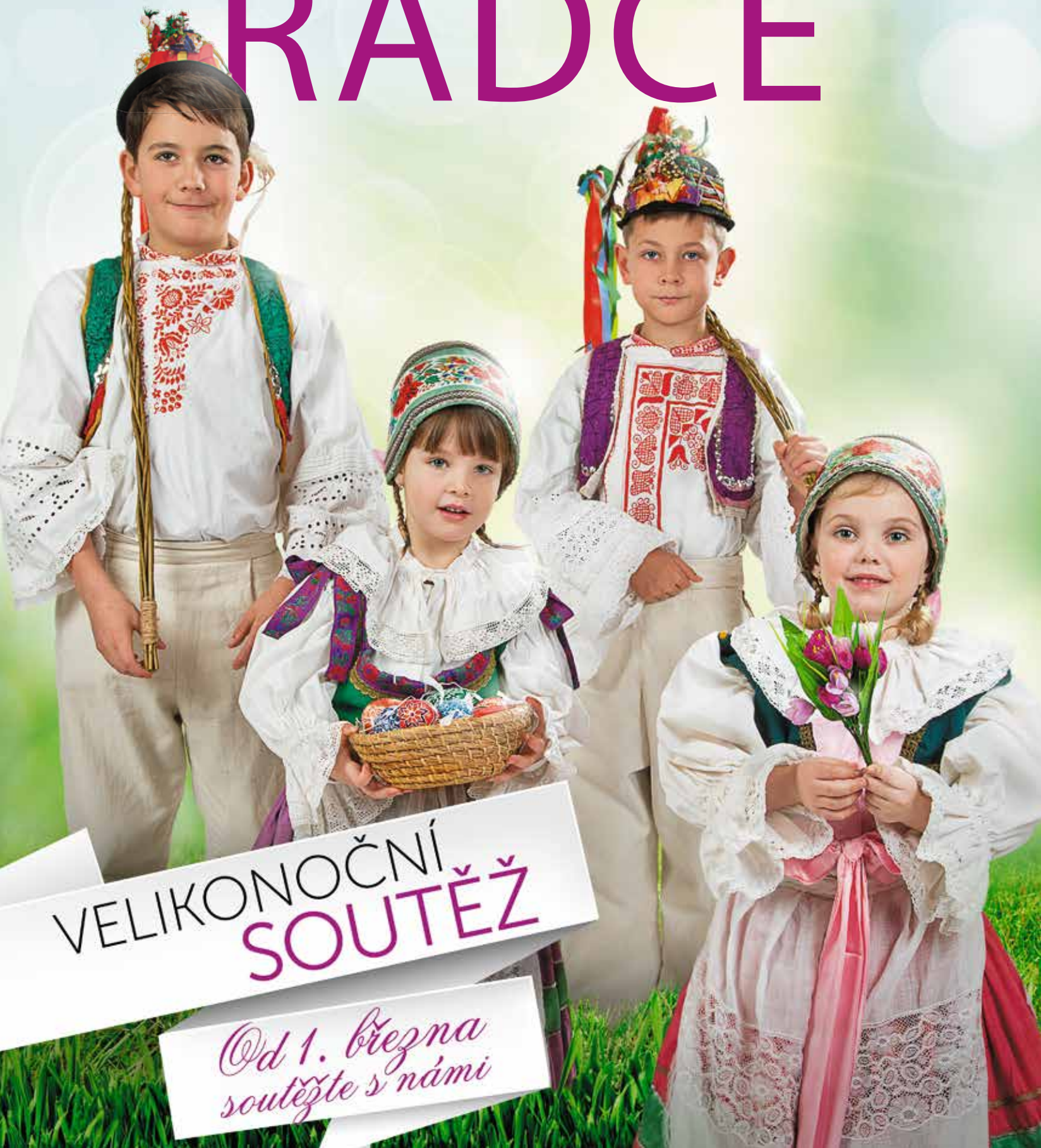


ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



1/2015
ZDARMA

RÁDCE



VELIKONOČNÍ
SOUTĚŽ

*Od 1. března
soutězte s námi*

coop

Super cena

Vybíráme z březnové nabídky



PODĚBRADKA
VÍCE CHUTI DO ŽIVOTA

9,⁹⁰

PODĚBRADKA
Citron, Pomeranč,
Lesní plody
1,5 l

cena za 1 l • 6,60 Kč



Na tuty
Vás chytí



14,⁹⁰

TUTY kreky
grahamové,
cibule a kmín
85 g

cena za 100 g • 17,53 Kč



Tradice za
skvělou cenu!

99,⁹⁰

BOŽKOV
Tuzemský
37,5%
0,5 l

cena za 1 l • 199,80 Kč

pijsrozumem.cz | bozkov.cz

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 594 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 3. do 31. 3. 2015 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

jak ten čas strašně letí. Ještě nedávno jsme nakupovali vánoční dárky, chystali jsme se na nejkrásnější svátky roku 2014, a už jsme v druhém měsíci roku 2015. Během ledna jsme se zvládli probrat po vánočním útlumu. Většina z nás si také už stačila odpočinout po hektickém závěru roku. Řada vysokoškoláků má po zkouškách a do začátku jarního semestru je zatím daleko. S blížícím se jarem začínáme být i nadšenější a netrpělivě vyhlížíme sluneční paprsky, které by nás nabily energií. Tou horší zprávou je, že jsme zase o rok starší. Nicméně to je jediná spravedlnost na tomto světě, že čas odbíjí každému stejně.

Za náš magazín COOP Rádce Vám můžeme i letos nabídnout příjemné – a troufneme si tvrdit, že i poučné – čtení. A když už jsme hovořili o sluníčku a energii, připomeňme si, že svátky jara – Velikonoc – tu budou co nevidět. Abychom Vás příjemně naladili, zavedeme Vás třeba do království zručné řemeslnice Miloslavy Zatloukalové z Brodku u Konice, která tvoří mimo jiné nádherné veličnoční dekorace. Vyrábí ošatky, košíčky, kraslice a další ozdoby ze slámy a šustí podle tradičních řemeslných postupů. Nahlédneme do jejího slaměného království, kde vyčarovává ty nejkrásnější dekorace, které prodává po celé republice. A třeba to pro někoho z Vás bude i dobrá inspirace najít si zajímavého koníčka. Pokračujeme také v našem seriálu o regionálních potravinách. Tentokrát jsme se zastavili v Olomouckém kraji v Zemědělském družstvu Senice na Hané, kde vyrábějí například báječné jogurty a sýry a mnoho dalších dobrot. Přinášíme informace, a to nejen pro kuchařky, o různých druzích mouky, které se objevují v regálech prodejních pultů. S pusou dokořán jsme zírali, kolik jich vlastně je, čím jsou výjimečné a našemu zdraví prospěšné. Nechybí informace o chystaných soutěžích a novinkách v prodejnách COOP, netradiční recepty či rady pro zahrádkáře a ještě mnoho dalšího.

V roce 2015 Vám přejeme jen samé příjemné dny a hodně radosti u čtení našich příspěvků.



| 4–5 | PRACOVNÍ RÁDCE:
HLEDÁM PRÁCI



| 8–9 | JARNÍ PRŮVAN
VE SKŘÍNĚ



| 26–27 | DOMÁCÍ MAZLÍČCI:
KOČKA NENÍ PES



| 28–29 | ZBYTKOVÁ KUCHYŇ:
BRAMBOROVÉ PŘEBYTKY

coopClub.cz

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



f coopClub

Všechno dobré

COOP RÁDCE

časopis zákazníků
prodejen COOP

YDAVATEL

| 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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

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 Mouralová, 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

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

HLEDÁM PRÁCI, ZNAČKA: *Jak na to?*

Ať už jsou vaše důvody pro hledání nového zaměstnání jakékoliv, nenechte se aktuální nezaměstnaností přeprat. Hledejte práci tam, kde potenciální nadřízení hledají vás!



ÚŘAD PRÁCE

Návštěva úřadu práce by měla být prvním krokem nezaměstnaného člověka. Zde se po registraci zahájí řízení o výši hmotného zabezpečení – podpoře v nezaměstnanosti. Kromě této dávky úřad za nezaměstnaného hradí také zdravotní pojištění. Uchazeč o zaměstnání má právo na zprostředkování vhodného zaměstnání, zároveň má možnost zvolit si vzdělávací kurz nezbytný k pracovnímu uplatnění ve vhodném zaměstnání, tzv. rekvalifikaci. Nejčastěji se jedná o kurzy počítačové gramotnosti, kurzy ze zdravotní a sociální oblasti, účetnictví, svářečské kurzy, ale existuje také možnost získat řidičské průkazy včetně těch profesních.

WEBOVÉ STRÁNKY

Internet je při hledání zaměstnání vynikajícím společníkem, víte-li, kde hledat. Pracovní nabídky se obnovují několikrát denně, takže vám nic důležitého neunikne. Kromě pracovních portálů, na kterých inzerují volné pracovní pozice zaměstnavatelé i pracovní agentury, se nezapomeňte podívat ani přímo na stránky potenciálního zaměstnavatele. Mnohé větší firmy vytváří své vlastní rejstříky uchazečů. Registrovat se lze buď na konkrétní vypsanou pracovní pozici, nebo zaslat životopis pouze do evidence. Nikdy nevíte, zda nehledají právě vás.

Mnohé pracovní portály nabízí tzv. hlídacího agenta, který bude dle

předem zadaných požadavků zasílat upozornění na nové inzeráty přímo na váš e-mail, případně formou SMS. Vyplatí se také vytvořit vlastní profil, do kterého nahrajete životopis, motivační dopis, fotografii i požadavky na případnou pracovní pozici, a pracovní agenti vás na jeho základě zkontaktují sami.

INZERCE

Pokud hledáte zaměstnavatele ve svém okolí, spolehněte se na místní tištěná média – inzertní noviny, denní



tisk i letáky. V anončních tiskovinách lze najít především příležitostný přivýdělek a práci na částečný úvazek. Stejnou cestu pak můžete zvolit, máte-li zaměstnavatelům co nabídnout nebo fungujete-li jako OSVČ. Jedná se o způsob, kterým upozorníte na své služby.

PRACOVNÍ AGENTURY

Zaměstnávání prostřednictvím pracovní/personální agentury se stává pomalu ale jistě běžným jevem. Jejich služeb využívají především větší nadnárodní společnosti, které nemají čas zabývat se nábořem svých zaměstnanců. Nežli se u konkrétní agentury zaregistrujete, řiďte se zkušenostmi svých známých, zkontrolujte také, zda má agentura povolení Ministerstva práce a sociálních věcí a zda je členem Asociace poskytovatelů personálních služeb (APPS). Nevýhodou takového zprostředkování zaměstnání je částka, kterou si agentura nárokuje z platu umístěného zaměstnance. Agentura

za vás ovšem vyřídí veškerou potřebnou administrativu, což se hodí zejména tehdy, pokud uvažujete o práci v zahraničí.

Před podpisem smlouvy si dobře pročtěte veškeré informace a všimněte si především toho, kdo vás zaměstnává – zda jde přímo o firmu, pro niž budete práci vykonávat, nebo zda se stanete zaměstnancem zprostředkovatelské agentury.

Pohráváte-li si s myšlenkou práce v zahraničí, je zprostředkovatelská agentura dobrým pomocníkem. Obstará za vás potřebné dokumenty, poskytne vám rady do začátku, a především garantuje zajištěné pracovní místo, mnohdy pak také jeho změnu v případě vaší nespokojenosti. Přes agenturu lze zároveň zajistit doplňkové služby včetně ubytování i případného studia cizího jazyka. Za všechny tyto služby si však nechává zaplatit v řádu tisíců až desetitisíců korun – dle délky sjednané pracovní doby.

TIPY, JAK USPĚT

- ▶ Věnujte dostatečnou pozornost svému životopisu, vyvarujte se gramatických i korespondenčních chyb.
- ▶ Uvádějte pouze pravdivé údaje.
- ▶ Nezapomeňte uvést své kontaktní údaje (telefon i email).
- ▶ K životopisu přidejte profesionální fotografii.
- ▶ Zpracujte originální motivační dopis, nebojte se být výjimeční.
- ▶ Na případný pracovní pohovor se připravte, zjistěte o svém zaměstnavateli co nejvíce.

-Id-

SOUTĚŽ



fandí hokeji

FANDĚTE S NÁMI A VYHRAJTE BOBA A BOBKA,
MASKOTY HOKEJOVÉHO MISTROVSTVÍ SVĚTA




STARTUJEME V DUBNU



HŘÍŠNÁ SNÍDANĚ

Nedostatek času, chybějící pocit hladu, snaha zhubnout – to jsou jedny z nejběžnějších důvodů, proč snídane v českých domácnostech nevypadá tak, jak by měla. Často právě na prvním jídlu dne končí naše novoroční předsevzetí. Jak s tím bojovat?

Teorii, že snídaně je nejdůležitějším jídlem dne, zvládá snad každý. Málokdo ji však dodržuje. Po dlouhém a kvalitním spánku je třeba tělo nastartovat, dodat mu chybějící energii, ze které můžeme čerpat po celý den. První jídlo dne bychom měli stihnout do hodiny od probuzení a jeho energetická hodnota by měla zahrnout čtvrtinu denního příjmu! Pokud po ránu nedopřejeme organismu palivo, na které by mohlo tělo fungovat, přejde do úsporného režimu a zpomaluje metabolismus.

TLUSTÍ HUBENÝM NEVĚŘÍ

I tak by se dalo upravit známé pořekadlo v souvislosti s nutností správně volené snídane, mluvíme-li o zdravé životosprávě. Většina české populace

za snídani považuje kávu či černý čaj doplněný o sladký koláč či buchtu, chleba namazaný máslem, marmeládou nebo pečivo s taveným sýrem a uzeninou. V krajním případě se v rámci úspory času snídane na pořad dne vůbec nedostane.

PŘEMÍRA JEDNODUCHÝCH SACHARIDŮ

Snídaně obsahující přemíru jednoduchých sacharidů (sladké rafinované cereálie, bílé pečivo, toasty, marmeláda) způsobuje okamžitý vzestup hladiny cukru v krvi. Přbytek cukru, který není spotřebován na energii, je přeměněn a uložen jako tuk. Výsledkem je opětovné snížení hladiny cukru v krvi, často pod úroveň, se kterou jsme se probudili. Roztáčí se tedy cyklus, kdy je organismus „uspokojen“ cukrem a kdy naopak bojuje s jeho nedostatkem. Tehdy je člověk ospalý, emočně labilní a pociťuje až vlčí hlad.

Tzv. tradiční kontinentální snídaně složená z vajíček na sto způsobů, ohřáté uzeniny a pečiva obsahuje příliš tuků, které pro trávení spotřebují velké množství kyslíku, čímž se odkrví svaly i mozek. Trávení tuků vás ochudí o veš-

kerou energii, proto se budete cítit unavení. O množství uhlohydrátů, soli a přidaných látek ani nemluvě!

CO VÁS SPOLEHLIVĚ NASTARTUJE?

Vydatná, avšak lehká snídaně! Správná snídaně by měla obsahovat stravitelné bílkoviny, zdravý tuk, tzv. pomalé sacharidy a vlákninu. Zapomínat ovšem nesmíme ani na dostatečný příjem tekutin, nejlépe v podobě zelených či bylinkových čajů, vody s citronem, ředěných ovocných šťáv nebo nízkotučného mléka. Mějte na paměti, že káva a černý čaj vaše tělo odvodňují, což po ránu organismus nemůže potřebovat.

U mléčných výrobků, jako je jogurt, tvaroh, mléko či sýr, je lepší sáhnout po výrobcích s nižším obsahem tuku. Přednost by mělo dostat pečivo celozrnné před světlým. Ani k snídani by neměl chybět kousek ovoce či zeleniny. Vlákninu lze doplnit díky celozrnnému pečivu, vhodně zvoleným cereáliím a nejrůznějším oříškům, semínkům či sušenému ovoci.

Oblíbená rychlá snídaně ve formě cereálií zalitých mlékem nemusí být nutně špatná. Namísto kupovaných zapékaných směsí, které jsou zbytečnou kalorickou bombou obsahující přehřel rychlých cukrů, si připravte vlastní směs z neslazených ovesných vloček, ořechů a semínek, do které přidáte čerstvé ovoce, případně dosladíte stévií, nehlí-



dáte-li si linii, pak medem či javorovým sirupem. Pro milovníky sladké snídaně je vhodnou variantou kaše – např. ovesná, jáhlová či pohanková doplněná opět o ořechy a čerstvé ovoce. Ovšem připravit se dají i jiné zdravé laskominy – palačinky s čerstvým ovocem i celozrnné koláče.

Máte-li raději slanou snídaňovou klasiku, připravte si plátek chleba s tvarohovou pomazánkou (žervé, cottage), nebo tenkou vrstvou másla, s kvalitní drůbeží šunkou, plátkem nízkotučného sýru, rajčetem, okurkou i paprikou. Alternativu představují nejrůznější domácí pomazánky – ať už rybičkové, nebo na bázi tvarohu, luštěnin či zeleniny. Ani vajíčka by neměla z vašeho snídaňového menu vypadnout. Snadno stravitelná jsou především ve formě

vajec nahniličko, výčitky nemusíte mít ani po bílkové omeletě.

OMELETA SE ŠPENÁTEM

3 vaječné bílky | 2 lžíce nízkotučného mléka | hrst čerstvých špenátových listů | cherry rajčata dle chuti | sůl | pepř

Bílky rozšleháme s mlékem, osolíme, opepříme a vlijeme na teflonovou pánev. Do bílkové směsi rovnoměrně rozmístíme spařené a pokrájené špenátové listy a půlená cherry rajčata. Pečeme z obou stran pozvolna dozlatova. Podáváme s celozrnným pečivem, dle chuti můžeme přidat nízkotučný sýr nebo cottage.

POMAZÁNKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY

2 středně velké mrkve | ½ petrželky | 1 snítky řapíkatého celeru | 100 g čerstvého krémového sýru nebo měkkého tvarohu | ½ stroužku česneku | citronová šťáva | sůl | pepř

Mrkev a petržel oloupeme a nastrouháme nahrubo, přidáme očištěný a najemno nasekaný řapíkatý celer, lisovaný česnek, krémový sýr nebo tvaroh, osolíme, opepříme, zastříkneme citronovou šťávou a dobře promícháme. Můžeme ihned podávat nebo uchovat v lednici na druhý den. -drei-

INZERCE

Zlatý klas, slovenská klasika na českém trhu.

Vyzkoušejte originální krémový prášek s vanilkovou příchutí, který je ideální pro přípravu omáčky na dukátové buchtíčky, dále pro přípravu náplní, krémů, jemných těst či korpusů. Výborný je i v kombinaci s čokoládou, kávou, mandlemi, rumem nebo ořechy.



Recept na slovenské krémeše

Na těsto: 500 g listového těsta

Na vanilkový krém: 1 l polotučného mléka, 3 žloutky, 2 balíčky Zlatého klasu Dr. Oetker, 2 zarovnané KL hladké mouky, 250 g změkklého másla, 100 g moučkového cukru, 500 ml smetany ke šlehání, 2 balíčky Smeta-fixu Dr. Oetker

Na ozdobení: 1 balíček Polevy tmavé Dr. Oetker

Příprava: Na přípravu rozdělíme listové těsto na poloviny. Z každé poloviny vyválíme plát 30 x 40 cm. První plát položíme na vymazaný plech. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180 °C asi 10 minut. Stejným způsobem upečeme druhý plát. Pláty necháme vychladnout. Na přípravu krému smícháme 250 ml mléka se žloutky, Zlatým klasem, moukou a nalijeme do 750 ml vroucího mléka. Uvaříme krém, který necháme za občasných míchání zcela vychladnout. Máslo s cukrem vyšleháme elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do pěny. Poté do pěny po částech zašleháváme vychladlý krém. Hotovou náplň rozetřeme na upečený plát a uložíme asi na 30 minut do chladničky. Smetanu vyšleháme se Smeta-fixem elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni dotuha. Následně šlehačku stejnoměrně rozetřeme na náplň. Polevu připravíme podle návodu na obale a druhý plát jí potřeme. Necháme ztuhnout a ostrým nožem nakrájíme na 24 dílů. Opatrně naskládáme na povrch moučnicku a uložíme do chladničky. Před podáváním zákusek dokrojíme.



Kvalita je nejlepší recept.

Jarní průvan VE SKŘÍNI

Před časem jsem narazila na velmi inspirativní návod, jak si na jaře udělat očistný proces v šatníku. Zaujalo mě to, protože se nedávno z mé skříně vyvalily vlny a byla jsem pohřbena asi tunou svetrů, jež jsem den předtím halabala nastrkala do horní police v lákavé vidině blížícího se jara.

Ne nadarmo moje matka říkávala, že do mé skříně je občas vstup povolen jen na vlastní nebezpečí. **A jak jste na tom vy?**

Nejsem žádný bordelář, ale věci vyrovnané do komínků skutečně ve své skříně nemám. Nicméně skříň otevírám vždy s nadějí, že konečně najdu to fantastické červené triko, které moje skříň zákeřně spolkla před pár měsíci. Statečně otevírám skříň a vyndávám celý její obsah na sedací soupravu. Během pěti minut to v mém pokoji vypadá jako v nepodařené reklamě na second hand. Ale protože jsem se zmíněným návodem o úklidu nechala inspirovat, ráda se podělím o pár vychytávek, jak si šatník během jednoho odpoledne přehledně uspořádat a vytřídit.

UDĚLEJTE SI PŘÍJEMNÉ UKLÍZECÍ ODPOLEDNE

Uklízení šatníku nemusí být nudná a otravná práce. Trvá zhruba čtyři hodiny, ale výsledek stojí za to. V krásně uklízeném šatníku pak najdete jakýkoliv kus oblečení a odpadne zuřivé hledání. A co víc – nově uspořádaný šatník může být i skvělý impuls pro další změny v životě. Pro novou

práci, nového přítele, zkrátka nový lepší život. Takže pozvěte dobrou kamarádku na sobotní odpoledne, svařte si červené víno a během uklízení můžete probrat nejnovější filmy. Navíc vám kamarádka nezaujatě poradí, co vám sluší a co máte vyhodit.

POŘÍDTE SI KRABICE

Do šaten i skříní přijdou vhod rozmanité krabice. Z kartonu, plastu nebo z různě vyztužených textilních materiálů. Vyperte zimní svetry, šály, čepice a rukavice, než je budete uklízet. Uložte je do krabic, na ramínka do obalů na šaty nebo použijte vakuové pytle.

Vaky mají neprodyšné uzavření a jsou opakovatelně použitelné. Po odsátí vzduchu svůj objem zmenší až o 75 procent. Kromě toho věci ochrání jak před prachem, tak před jinými nečistotami a vlhkostí i před moly.



Praktickým doplňkem šaten, vestavěných a velkých šatních skříní jsou dlouhé boxy, do kterých uklidíte například zimní bundy, lyžařskou výbavu nebo také lůžkoviny a deky.

LEVANDULE A PARFÉMOVANÉ PAPÍRY

Do skříní, krabic, boxů i vakových pytlů vložte sáčky s levandulovou vůní, která odpuzuje moly. Obaly také můžete vyložit parfémovanými papíry. Vonné papíry do prádla zaručí svěží a příjemnou vůni při každém otevření skříně nebo zásuvky. Rozprostřete papíry do zásuvek a skříní. V balení je obvykle šest jednotlivých papírů, voní po květinách a rostlinách.

VŠECHNO OBLEČENÍ NA JEDNU HROMADU

Generální úklid šatníku a oblečení začněte razantně. Do pokoje, kde máte uložené oblečení a v němž se oblékáte, sneste všechny kusy oděvů, doplňky a případně boty. Nezapomeňte na věšáky v předsíni, kde se některé kabáty skrývají už pěkných pár let. Posbírejte všechny kabelky, tašky, rukavice a ozdoby, které v bytě najdete. Když máte všechno pohromadě, zamyslete se nad tím, jaké oblečení skutečně potřebujete a budete nosit. Nosíte něco jiného do práce (kostýmky, uniformu) a něco jiného ve volném čase? V tom případě bude asi nejrozsudnější roztrdit oblečení na dvě velké hromady: pracovní oděvy a oblečení na víkendy. Nebo raději kombinujete rozmanité styly a do práce si klidně navléknete tričko původně koupené do posilovny? Potom pro vás asi bude přirozenější rozdělit šaty podle typu: kalhoty, sukně, trička, svetry. Nebo si oblečení vybíráte hlavně podle barev? Před velkým průvanem v šatníku si také ujasněte, jaké barvy vám nejvíce sluší.

SLUŠÍ, NESLUŠÍ?

Každý kus oblečení vezměte do ruky a položte následující otázky sama sobě nebo kamarádce: „Sluší mi to? Hodí se to ke mně? Budu to nosit?



Jde to kombinovat s dalšími kusy? Dokážu si představit, že si ten ostře růžový svetřík na sebe vezmu? Je to moje současná velikost?”

Nemá smysl mít v šatníku „hubené“ i „tlusté“ oblečení, když jste zrovna hubená. Zabalte nepadnoucí velikost do krabic a dejte potřebným. Nemějte ze sebe špatný pocit, když vytrídíte třeba polovinu veškerého svého šatstva.

Podle známého Paretova pravidla 80/20 používáte jen 20 % svého veškerého majetku. V případě oblečení platí pravidlo stoprocentně. Pokud si nějakým kouskem nejste jistá, vyzkoušejte si jej před velkým zrcadlem a na denním světle. Padne vám jako ulitý, nebo se v něm necítíte dobře? Když o nějakém oblečení pochybujete a nevzala jste si jej na sebe ještě ani jednou, nastal čas se jej zbavit. Koupila jste si naprosto nenositelný svetřík za pět tisíc jen proto, že jste se pohádala s přítelem? Je zbytečné, aby vám v šatníku zabíral místo a připomínal naštvaného

přítele. Zbavte se starých reklamních triček, nechte si jen kvalitní, pěkné a oblíbené oblečení, které vám sluší. Vytvořte si modely pro každou příležitost. Když máte oblečení probrané, zkuste jej mezi sebou kombinovat a vytvořit si pár kompletů včetně bot, doplňků a kabelek, které pak můžete bez přemýšlení obléknout a jít. V čem by se hodilo jít na zkoušku, pracovní pohovor, důležité jednání? Co se hodí na romantickou schůzku, jaké oblečení si vezmete na oslavu narozenin? Kombinujte, zkoušejte. Při zkoušení třeba přijdete na to, že vám některé univerzální kusy oděvu chybí.

DESÁTERO ÚSPĚŠNÉHO ÚKLIDU

1. Vyhoďte vše, co jste neměla na sobě déle než rok.
2. Vyhoďte vše, do čeho se nevejdete, a nabídněte to třeba charitě.
3. Vyhoďte vše, co nosíte nerada.
4. Vyhoďte vše, co už není moderní, byť se s tím nechcete rozloučit.
5. Vyhoďte vše, co jste si koupila omylem.
6. Vyřadte modely, které byly „in“ před x lety.
7. Nechte si jen skutečně kvalitní a nositelné kousky.
8. Roztrďte své oblečení do jednotlivých kategorií.
9. Zkoušejte kombinovat, jak se k sobě oblečení hodí.
10. Uklidte a roztríděné oblečení dejte do skříně.

Takže, milé dámy, pokud jste si udělaly ve skříních dostatek místa, vydejte se směle vstříc nákupům jarních trendů. A nezapomínejte – móda není otázkou konfekční velikosti, ale kreativity a umění toho, cítit se skvěle.

-ol-

CO NEVÍME O MOUCE

V obchodech už nejsme naštěstí odkázáni jen na běžnou světlou pšeničnou mouku. Někdy proto možná vzniká zmatek, na co jakou mouku použít. V mém případě jsem ještě dlouho poté, co jsem se učila vařit, netušila, že není jen mouka pšeničná, ale že druhů je mnohem víc.

A tak jsem vzala chytrou knihu, abych se poučila, jak se v nich vyznat, jak je použít v kuchyni a které mouky upřednostnit nebo alespoň nakombinovat s běžnou bílou moukou pšeničnou tak, abych docílila jak chutnější, tak zdravější podoby pokrmu.

MALÝ PRŮVODCE NEJČASTĚJI POUŽÍVANÝMI MOUKAMI

Podle stupně vymletí rozeznáváme nízko-vymleté a vysokovymleté mouky – ty obsahují více povrchových částí zrna, bývají tmavší a jsou hůře stravitelné z důvodu vyššího množství vlákniny. Jsou méně trvanlivé a mají nahořklou chuť. Nízkovymleté mouky mají odstraněny povrchové části zrna, a tak jsou světlejší, díky minimu vlákniny stravitelnější a lahodnější. Mají nižší celkovou biologickou hodnotu.

U mouky s obsahem lepku – glutenu – rozlišujeme následující druhy:

SVĚTLÁ PŠENIČNÁ MOUKA existuje hladká, polohrubá a hrubá.

V bílé mouce nenajdeme výživové hodnoty, které bychom v jídle měli mít zastoupeny. Zejména obsah vlákniny je v bílém pečivu a v potravinách z bílé mouky velmi nízký. Bílá mouka se používá často v běžné kuchyni hlavně pro svou schopnost pojit těsto – zejména u buchet, chleba, knedlíků, těstovin.

MOUKA CELOZRNNÁ se vyrábí ze všech druhů obilovin včetně pšenice. Má vyšší obsah vitamínů a vlákniny. Pozor si u ní musíme dávat na čerstvost. Klíček obsahuje přírodní oleje, které postupně žluknou. Pokud mouku



skladujeme na světle a při vyšší teplotě, dochází k rychlejšímu žluknutí, ztrátě enzymů a vitamínů. Celozrnná mouka se hodí k přípravě koláčů, chleba i k zdravějšímu zahuštění

polévek či omáček.

MOUKA ŠPALDOVÁ se vyrábí z nešlechtěného druhu pšenice, který se nemusí hnojit, a mouka je proto bez chemikálií. Obsahuje řadu cenných látek jako hořčík, vitamíny skupiny B, draslík, vápník, zinek a mangan. Dá se použít do koláčů, jíšek, a to jako náhražka bílé mouky.

MOUKA ŽITNÁ je celozrnnou moukou a vyrábí se ze zrn žita. Obsahuje velmi malé množství lepku, a proto tedy těsto z žitné mouky obtížně kyne. Najdeme v ní ovšem velké množství vlákniny a vitamínů E, B a minerálních



látek (vápník, fosfor, fluor, železo a hořčík). Pozitivně ovlivňuje imunitu. Žitná mouka se využívá převážně k pečení chleba a do perníkových těst, a to buď samotná, nebo v kombinaci s pšeničnou bílou nebo špaldovou moukou. Těsto bude kynout pouze tehdy, když ke každým 4 dílům žitné mouky přidáte alespoň jeden díl mouky světlé.

MOUKA OVESNÁ je dalším typem celozrnné mouky. Obsahuje více bílkovin a tzv. zdravého tuku než jiné běžné mouky. Přidává se do těst z pšeničné mouky pro svou ovesnou chuť, schopnost dělat těsto křehčí a vláčnější i pro snížení obsahu lepku. Ovesnou mouku můžete použít také na přípravu slaných a sladkých těst, kaší, k zahuštění polévek a omáček.

MOUKA JEČNÁ se vyrábí ze zrn ječmene. Obsahuje mnoho vitamínů skupiny B, které dodávají energii a pomáhají proti stresu. Ječná mouka není standardní moukou používanou na pečení chleba. Obsahuje málo lepku. Je vhodná proti zácpě, ale také při kvasinových dietách. Ječná mouka zvyšuje vláčnost a trvanlivost těst. Často se používá jako příměs do základů těst nebo na pečení plochých chlebových placek. Z ječné mouky se připravují skvělé lívance a palačinky.

LEPEK JE NĚKDY PROBLÉM

Problémem výše uvedených druhů mouky může být lepek neboli gluten. Jde o směs dvou bílkovin – gliadin a glutenin – které se společně se škrobem nacházejí v semenech některých obilovin, nejvíce u pšenice, žita, ječmene.

Dobrou vlastností lepku je pojivost těsta, proto je v pekařství vítán. Negativní hledisko lepku ve stravě je v dnešní době často zdůrazňováno. Jednoduše řečeno, tak jak lepí těsto, chová se také v našem střevě. Lepek zalepuje střevní klky, které jsou tímto omezeny ve využívání živin z potravy, a omezuje tedy i trávení. Ze zdravotního hlediska se doporučuje lepek v potravě omezit, jelikož má tendenci podílet se na řadě zdravotních problémů, jako jsou například alergie, celiakie, cukrovka a vůbec celkové překyselení organismu.

Problém se dá vyřešit snadno. Používejte mouky bezlepkové.

Mezi ně patří například **MOUKA KUKUŘIČNÁ**. Z kukuřičné mouky se peče chléb, v Mexiku placky zvané tortilla, v Rakousku se z ní připravují škubánky a v Itálii proslulá polenta. Je vhodná k zahušťování. Kukuřičnou strouhanku lze použít k obalování masa. **MOUKA POHANKOVÁ** je vhodnou variantou při cévních onemocněních, jelikož obsahuje rutin, který má pozitivní vliv na cévy. Používá se například jako zavářka, ale často také do vánočního či jiného cukroví. **MOUKA RÝŽOVÁ** se používá hlavně jako zahušťovadlo. **MOUKA JÁHLOVÁ (PROSNÁ)** je zdrojem draslíku, hořčíku, fosforu, železa, mědi, zinku a velkého množství vitamínu B. Obsahuje také vlákninu. Jáhly jsou vhodné při žaludečních obtížích. Jáhlová mouka je vhodná pro bezlepkovou dietu, dělá se z ní výborné pečivo, placky i nejrůznější sladké sušenky, hodí se k přípravě omáček. **MOUKA SÓJOVÁ** neobsahuje žádný lepek. V receptech na přípravu pečiva je proto třeba používat ji pouze jako přídatek. Obvykle se přidává k mouce pšeničné. Sójovou mouku hladkou můžeme použít k zahuštění omáček nebo jí nahradit až třetinu běžné pšeničné mouky v receptech na přípravu lívanců. Dá se použít při přípravě vegetariánských pokrmů.

Věříme, že jsme vás alespoň trochu naladili a že vyzkoušíte novou chuť svého oblíbeného pokrmu alespoň částečnou záměnou mouky z našeho seznamu. Není třeba se bát!

SKVĚLÁ CHUŤ VE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Máte-li chuť a čas, připravte si z pohankové nebo rýžové mouky domácí ravioli plněné špenátem a ricottou. Místo tyčinek plných cukru, bílé mouky a ztužených tuků objevte ovesné nebo ovocné tyčinky. Pokud máte rádi bramborové placky, místo pšeničné mouky dejte pohankovou celozrnnou, přidejte špetku kukuřičné, místo brambor rozmačkejte topinambury nebo červené batáty. Určitě si pochutnáte. Ani pečivo a chléb není problém. Nemusíte vstávat ve tři hodiny ráno, abyste v sedm hodin měli chléb. Domácí pekárny nabízí skutečně skvělý komfort. A místo pšenično-žitné mouky použijte pohankovo-ovesnou.

RECEPTY Z BEZLEPKOVÉ MOUKY

OVOCNÝ KOLÁČ Z TVAROHOVÉHO TĚSTA

| bezlepková mouka | tuk | 3 vejce
| kypřicí prášek | 250 g tvarohu
| cukr dle chuti | sůl | ovoce

Tuk, žloutky a cukr utřeme do pěny, zašleháme tvaroh a prosátou bezlepkovou mouku s kypřicím práškem. Pak zlehka vmícháme ušlehaný sníh z bílků se špetkou soli. Těsto rozetřeme na vymazaný a bezlepkovou moukou vysypaný plech nebo použijeme pečicí papír. Poklademe ovocem a posypeme drobenkou. Ovocný koláč z tvarohového těsta pečeme v troubě předehřáté na 180–190 °C asi 25–30 min.

JÁHLOVÉ RIZOTO

| jáhly | olivový olej | cuketa | lilek
| cibule | rajčata | žlutá paprika | vývar
| tymián | česnek | bazalka | pepř a sůl

Jáhly uvaříme ve vývaru. Zeleninu nakrájíme na kostičky. Na olivovém oleji orestujeme cibuli, přidáme nakrájený lilek, cuketu, papriku, česnek a rajčata. Podlijeme zbytkem vývaru a dusíme. Dochutíme a přidáme hotové jáhly.

RADA NA ZÁVĚR

Co si budeme povídat. Mouku při vaření ničím nenahradíme. Můžeme však využít kromě klasických druhů mouky ty zdravější, které mají příznivější účinky na náš organismus. Pokud chcete opravdu vařit a jíst zdravě, máme pro vás jednu radu: Namelte si mouku doma!

Taková doma připravená mouka má mnohem větší přínos pro náš organismus. V zavřeném obilném zrnu se drží výživné a zdravé látky, draslík, železo a fosfor, vitamín A a E, vitamíny B1 a B2. Jakmile jsou ale zrna rozemleta, začnou se všechny tyto látky důsledkem oxidace vytrácet.

BYLINKY *za oknem*

Pěstování bylinek je velmi prospěšná móda. Po několika desetiletích, kdy jsme brali na milost petrželku, pažitku a snad ještě majoránku, se vracíme k široké škále bylinek, které nejen pokrmu ozvláštňují, ale dodají jim i spoustu zdraví prospěšných látek. K tomu, abychom si mohli utrhnout čerstvé snítky, vůbec nepotřebujeme zahradu!



TEĎ JE TEN SPRÁVNÝ ČAS

Bylinky lze velmi dobře pěstovat i v květináčích a nejrůznějších nádobách na balkóně, terase či za oknem. Pro přezimující bylinky jsou ideální květináče z terakoty, která je mrazuvzdorná a má skvělé tepelně izolační vlastnosti. Bylinky choulostivější na chlad můžeme přezimovat doma při teplotě 10 až 20 stupňů.

Osivo dnes najdeme v široké nabídce nejen v prodejnách s potřebami pro zahrádkáře, ale pochopitelně také v nabídce mnohých prodejen COOP. Teď je pro výsev ten nejvhodnější čas.

Bylinky většinou nejsou příliš náročné na bohatost substrátu. Měli bychom však dbát na to, aby zemina nebyla příliš těžká, neboť by to ztěžovalo klíčení, a především zakořenění mladé rostliny. Jestliže máme k dispozici jen těžší ze-

minu, jednoduše ji smícháme s trochou písku, popř. rašeliny. Občas přihnojíme.

Semena vyséváme řídce, protože vyžadují prostor pro vývoj kořenového systému i nadzemní rozvětvené části. K hustému výsevu se hodí pažitka, které se daří při růstu v trsu.

Bylinky pěstované za oknem vyžadují častější závlivu, zároveň je ale důležité rostlinky nepřelít. Vysazujeme je do nádob s dostatečně velkým dolním otvorem, na dně vytvoříme drenážní vrstvu z hrubšího písku nebo šterku. To zajistí dostatek vzduchu pro kořeny a zabrání trvalému podmáčení.

Petrželka kadeřavá



Vyséváme do malých nádob. Aby semínka dobře vzešla, držíme je v pokojové teplotě. Když se rostlinky objeví, přesuneme je do chladné místnosti. Jak jen to počasí dovolí, přepícháme je do květníku a umístíme za okno nebo na balkón.

Tato petrželka obsahuje velmi mnoho vitamínu C, A, D, K a vitamíny skupiny B. Je bohatá na železo, vápník, hořčík, draslík. Pomáhá proti únavě, špatné náladě a šerosleposti. Reguluje činnost žaludku, čistí pokožku, upravuje krevní oběh i krevní tlak, čistí krev a podporuje její tvorbu. Díky svým močopudným vlastnostem přispívá lepšímu fungování ledvin.



SALÁT TABBOULEH

| 2 svazky petrželky | 1 lžíce máty
| 2 hrnky namočeného bulguru
| 8 rajčat | 1 cibule | 3 lžíce olivového oleje
| 2 lžíce citronové šťávy | sůl | pepř

Petrželku a mátu nakrájíme na drobné kousky. Rajčata a cibuli na kostičky. Dáme do mísy spolu s několik hodin namočeným bulgurem. Dochutíme citronovou šťávou, olivovým olejem, solí, pepřem. Servírujeme na míse vytvořené z hlávkového salátu.

Pažitka



Jarní mrazíky ji nezaskočí, můžeme ji už teď nechat za oknem na slunném místě. Pažitka obsahuje mnoho vitamínu C, vápník a hořčík. Díky obsahu éterických olejů podporuje trávení a ovlivňuje krevní tlak.

Bazalka



Vyžaduje hodně slunce, nesvědčí jí vítr.

Ven za okno ji můžeme dát až po „zmrzlých“. Ze semínek vyrostou sazeničky zhruba za tři týdny. Vody má ráda tak akorát a nelíbí se jí zalévání přes listy.

Výtečně chutnající i vonící bazalka obsahuje silici, která povzbuzuje činnost trávicích orgánů, zkvalitňuje trávení, omezuje nadýmání a působí mírně dezinfekčně.

PESTO PRESTO

| lístky bazalky | olivový olej
| piniové oříšky (rozemleté) | česnek
| parmazán na strouhání

Do nasekaných či namixovaných lístků bazalky přimícháme kromě olivového oleje rozemleté piniové

oříšky (lze nahradit i levnějšími vlašskými), česnek a strouhaný parmazán. Lžící takto připraveného bazalkového pesta zamícháme do horkých těstovin, a výborný pokrm je hotový!

-koř-



ČTYŘI STATEČNÍ

Postavit se před objektiv fotoaparátu a nechat se zvětšit pro marketingové účely, to chce pořádnou dávku odvahy. Zvlášť v případě, že vám ještě nebylo ani patnáct let, jste teprve školou, nebo dokonce školkou povinní, a navíc se po vás chtějí nejrozdívnější kreace, převleky a postoje.

COOP se může pochlubit hned čtyřmi takto statečnými dětmi. Jmenují se Valinka, Kačka, Matouš a Honzík. Díky jejich odvaze se s nimi budete setkávat celý rok ve všemožných tiskovinách COOPu.

Tato bezvadná čtyřka vás upozorní na chystanou velikonoční soutěž. Také vás navnadí na králičí hokejovou soutěž. Ale setkáte se s ní i o Vánocích a při nejruznějších dalších příležitostech.

Podívejte se alespoň na malou ochutnávku, jak to při focení vypadalo. Podrobnější informace se dočtete v březnu v COOP Novinkách 1/2015.

Když si pečlivě prolistujete tohoto COOP Rádce, určitě na vás naši čtyři stateční někde vykouknou.





**Řeší každý
problém v domácnosti.**

Používejte biocidní přípravky bezpečně.

Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku.

Pověsti Olomouckého kraje

Jeseníky, olomoucké syrečky, dávné čarodějnické procesy, světoznámá výroba ručního papíru, orloj. Každý si pod Olomouckem představí něco jiného. Každému má tento kraj co nabídnout.

PANOVNICKÉ STOPY

To, že si před lety anglická královna Alžběta II. objednala ve Velkých Losicích proslulý ručně vyráběný papír, aby na něj psala osobní vánoční blahopřání, není pověst, ale skutečnost, kterou vám rádi při prohlídce losinské manufaktury připomenou. Ovšem podle pověsti Olomouc nese stopu jednoho slavného vladaře i ve svém názvu. Ta stopa sahá až do antiky k samému Juliu Caesarovi.

Ten se vypravil do nitra germánského území, aby pokořil odbojné kmeny a získal Římu další území. Dorazil až na návrší svažující se do rovinaté krajiny lemované kopci. Návrší hojně obtékala ramena řek a slavný vojevůdce ihned pochopil, že po vybudování opevnění se místo stane nedobytným. Legionáři se dali do práce. Netrvalo dlouho, a na kopci vznikla římská osada. Na počest svého zakladatele dostala jméno Julimons, z něhož se časem vyvinulo Olomouc.

Smutnou panovnickou stopu zanechal v Olomouci rok 1306. V srpnu toho roku zde byl zavražděn Václav III., poslední český přemyslovský král. Podle pověsti jej v noci před vraždou trápily zlé sny a noční můry, v nichž ho obstupovaly přízraky. Slyšel žalozpěvy a bolestné steny, poražená lípa se měnila v umrlce. Zdálo se mu o pohřebním průvodu jeho otce. Následujícího dne byl zavražděn. Jeho smrtí přemyslovský rod vymřel po meči.

CO MAJÍ OLOMOUC A PRAHA SPOLEČNÉHO?

Orloj. A spolu s orlojem také podobnou pověst. Olomoucký hodinář Pohl ve skutečnosti orloj jen opravoval, ale

Olomouc



Olomoucký orloj



Mírov



podle pověsti je jeho tvůrcem. Dlouho prý nemohl přijít na to, jak věžní hodiny pro Olomouc sestavit. Až jednou v noci k němu sestoupil anděl a ve snu mu ukázal podobu budoucího orloje se všemi jeho kolečky, pákami a závažími. Zároveň mu ale také prozradil, jak to s autorem orloje dopadne. Pohl vysněný orloj v krátké době sestavil a hodinový stroj vzbuzoval údiv v širém okolí. Jeho sláva se donesla až do Vídně. Vídeňští konšelé zatoužili po stejně dokonalém přístroji. Pohl s nimi uzavřel dohodu. Olomoučtí konšelé v čele s purkmistrem dostali strach, že

přijdou o jedinečnost věžních hodin, proto hodinářského mistra nechali oslepit. Zdrčený hodinář se chtěl městu pomstít. V doprovodu purkmistra se vydal k orloji a sáhl do jeho soukolí. V hodinách to podivně zachrčelo, jedno závaží se uvolnilo a spadlo přímo na hlavu nevďěčného purkmistra. Stroj se zastavil a pod ním umíral krutý purkmistr. Hodinář Pohl, který ztratil smysl svého života, skonal ještě téhož dne. Dlouhá desetiletí pak zůstal olomoucký orloj mimo provoz, protože se nenašel nikdo, kdo by jej dokázal opravit.

MÍROVSKÝ PARADOX

V dávných dobách žil na Mohelnice zeman Svatoš se svou rodinou. Zemanský synek Rostislav miloval přírodu a rád se toulal po lesích. Při jedné ze svých výprav objevil vchod do obrovské podzemní jeskyně. O svém nálezu řekl otci. Ten se okamžitě zaradoval, protože pochopil, že tajná jeskyně bude skvělou skrýší před nebezpečnými Tatary, kteří drancovali Moravu. S čeledíny pak začali jeskyni připravovat k dlouhodobému pobytu. Svatošovi poddaní pak v jeskyni bez úhony přečkali nájezdy Tatarů a nevyšli z ní, dokud v kraji nezavládl mír. Nad vchodem do jeskyně nechal poté Svatoš vybudovat pevný hrad, který na památku míru, jenž na Moravě zavládl, dostal jméno Mírov.

Paradoxně se z Mírova později stalo vězení. Za 2. světové války sloužil hrad jako věznice gestapa. Po válce tu věznili politické odpůrce komunistického režimu. V současnosti je Mírov znám jako jeden z našich nejtěžších žalářů, kde pobývají doživotně odsouzení vězni.

„Mírový“ původ hradu tak dnes připomíná už jen jeho jméno a pověst.

PO JOGURTU HANÁČEK USPĚL I TVAROH DRÁŠAL

Celkem osm producentů potravin získalo loni značku Regionální potravina Olomouckého kraje. Prestižní ocenění kvality a regionálního původu jim bylo uděleno na festivalu gastronomie a nápojů Olima 2014. Soutěž Regionální potravina pořádá Ministerstvo zemědělství ve 13 krajích Čech a Moravy.

„Podpora malých a středních potravinářských podniků, které vyrábí kvalitní českou produkci, je pro ministerstvo klíčová.

Značku Regionální potravina podporujeme. Má vliv na propagaci kvalitních potravin, a zákazníci tak o ně mají větší zájem,“ uvedl ministr zemědělství Marian Jurečka.

Každý rok ministerstvo ocení na stovku nejlepších výrobků ze všech krajů. V Olomouckém kraji 8 nejlepších výrobků zvítězilo v konkurenci 81 produktů od 35 výrobců.

Mezi letošními oceněnými výrobky byl **hanácký tvaroh Drásal** ze Zemědělského družstva Senice na Hané. Je balen v plastové vaničce o obsahu 250 gramů. Obsahuje 30 procent sušiny a tuk v sušině činí 45 procent. Jde o tradiční tučný hanácký tvaroh bílé barvy, tužší konzistence a smetanové chuti, vyrobený z neodstředěného mléka. Obsahuje vysoký podíl bílkovin, vitamínů a minerálů. Je vhodný na přípravu

pomazánek, na výrobu krémů a sladkých dezertů.

Hanácký tvaroh Drásal navázal na předloňské úspěchy družstva, které v soutěži o regionální výrobek roku 2013 získalo ocenění za **jogurt ve skle Hanáček**.

VÝHODOU JE VLASTNÍ MLÉKÁRNA

Mléčné výrobky ze Zemědělského družstva Senice na Hané jsou zpracovávány ve vlastní mlékárně. A opravdu tyto výrobky stojí za to vyzkoušet! Jsou bez konzervantů a při výrobě jsou použity tradiční postupy.

„Nízké výkupní ceny mléka, a především rostoucí zájem o regionální potraviny, to byly hlavní důvody pro záměr našeho družstva pořídit vlastní minimlékárnu,“ uvedla vedoucí mlékárny Ing. Lenka Vlčková.

„Prostor se našel v objektu bývalých jatek v Náměšti na Hané. Po přestavbě a pořízení technologie pro mlékárenský provoz se v roce 2012 mohlo začít s vlastní výrobou. Z nedaleké farmy skotu se dováží týdně šest tisíc litrů mléka, které se ihned pasteruje. Díky tzv. šetrné pasteraci bez používání homogenizace si mléko zachová



vává původní vlastnosti a biologickou hodnotu.

Zhruba polovina čerstvého plnotučného mléka se stáčí do převozových kontejnerů a dováží do školních jídelen, nemocnic, restaurací, kaváren a prodejních automatů. Zbývá polovina mléka slouží na výrobu širokého sortimentu výrobků. Obrovskou, a hlavně neustále vzrůstající oblibu má jogurt Hanáček, který zraje přímo ve skleničce,“ pokračuje Ing. Vlčková. „Kromě klasického bílého jogurtu nabízíme čtyři ovocné příchutě – borůvkovou, jahodovou, meruňkovou a višňovou. Z kysaných mléčných výrobků je na trhu nejen v letních měsících zájem o zákys a jogurtová mléka, která nabízíme jak přírodní, tak ochucená. **Tvaroh Drásal**, vyrobený z plnotučného mléka, se výborně hodí na přípravu pomazánek nebo tvarohových krémů. Z kategorie sýrů můžeme nabídnout přírodní čerstvý sýr bílý nebo obalený různými druhy koření. Balkánský sýr najde svoje uplatnění nejen při přípravě nejrůznějších salátů, ale je výborný nakrájený na kousky k pivu či vínu. Ve sklepních prostorách nám zraje dezertní sýr – Hanácký romadurek,“ dodává Ing. Vlčková.

Mléčné výrobky lze koupit v podnikových prodejnách zemědělského družstva, přímo v prodejně mlékárny v Náměšti na Hané, v prodejně Sady Vilémov a v obchodním domě Senimo v Olomouci. Potkat se s těmito výrobky můžete i na farmářských trzích. A kdoví, třeba se časem objeví i na pultech prodejen COOP.

HANÁČEK – JOGURT Z HANÉ

Hanácký jogurt tužší konzistence se vyrábí klasickou metodou fermentace přímo ve skleněném obalu. Jedná se o vynikající zdroj bílkovin, vápníku, fosforu a vitamínů. Pro vysoký obsah mléčných kultur působí blahodárně na střevní mikroflóru, je doporučován zejména po léčbě antibiotiky, ale i při zažívacích potížích.

CO JEŠTĚ DOPORUČIT

Vaší pozornosti by neměly ujít ani další senické produkty.

ČERSTVÉ MLÉKO – plnotučné mléko ošetřené pasterací. Díky šetrné paste-



raci si mléko zachovává všechny své smyslové vlastnosti i důležité a zdraví prospěšné výživové složky. Plnotučné mléko je zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, minerálních prvků, zvláště vápníku, fosforu, hořčíku, stopových prvků a vitamínů.



HANÁCKÝ SÝR BALKÁNSKÉHO TYPU

Přírodní měkký nezrající sýr se vyrábí z plnotučného mléka. Je pro něj typická jemně slaná chuť. Sýr má širokou škálu použití při vaření, k přímé konzumaci i k nakládání. Nejoblíbenější je k dochucení zeleninových salátů.



Díky nízkému podílu soli je vhodný i pro děti a seniory.

SÝROVÉ KOUSKY

Ručně krájené a jemně solené kousky balkánského sýru jsou výbornou pochoutkou k pivu nebo k vínu. Vybrat si můžete sýrové kousky přírodní nebo kořeněné – petrželka, francouzské bylinky či směs pikant. Kořenící směsi neobsahují glutaman sodný.

PŘÍRODNÍ ČERSTVÝ SÝR

Čerstvý bílý sýr je vyroben z plnotučného mléka, má jemně slanou chuť. Koření na povrchu sýru (petrželka, francouzské bylinky, pikantní směs) neobsahuje glutaman sodný. Sýr je vhodný k přímé konzumaci, jako pochoutka k pivu, k vínu nebo do zeleninových salátů.

JOGURTOVÉ MLÉKO

Jogurtové mléko je přírodní či ochucené – banán, borůvka, čokoláda, jahoda, meruňka, vanilka.

Kysaný jogurtový nápoj vyrobený z plnotučného mléka se stává stále oblíbenějším pro svoji svěžích a lahodnou chuť. Obsahuje živou jogurtovou kulturu, tím působí blahodárně na střevní mikroflóru.

SENICKÝ MIŠAN

Nový přírůstek do rodiny senických produktů vznikl kombinací kvalitního plnotučného tvarohu a jogurtu s čokoládou, jahodami nebo vanilkou. Je to výborná a osvěžující svačinka nejen pro děti.

RECEPTY SENICKÉ MLÉKÁRNY

DOMÁCÍ LUČINA

| 1 kg bílého jogurtu | sůl
| koření na dochucení

Cedník s utěrkou dáme do hrnce a do utěrky vyklopíme jogurt. Vše necháme 24 hodin přikryté v lednici. Po 24 hodinách nám v utěrce zůstane „lučina“ – vynikající, jemná, skvělá jak samotná, tak do pomazánek. Na dno hrnce steče malé množství syrovátky. Domácí lučinu můžeme dochutit solí a přidat i oblíbené koření. Výborná je s čerstvou pažitkou. Uchovávat ji v ledničce.

-ol-

SLAMĚNÉ ČAROVÁNÍ

Zvonečky, šišky, srdíčka, labutě, ale i ryze praktické věci jako prostírky, ošatky různých tvarů a velikostí, chlebovky kulaté i obdélníkové a mnoho dalších výrobků ze slámy vzniká v Brodku u Konice v Olomouckém kraji v dílně řemeslnice Miloslavy Zatloukalové, která je původním povoláním ekonomka. Její tvůrčí invenci i řemeslnou zručnost ocenil ministr kultury udělením titulu Nositel tradice lidových řemesel v oboru pletení z lýka a slámy.

Sláma odedávna sloužila k výrobě předmětů běžně užívaných v domácnosti i v celém hospodářství. Naši předkové z ní vytvářeli například ošatky na kynutí chleba, tradiční dožínkové věnce, tašky, brašny a klobouky, ale i včelí úly či zásobnice na obilí. Malými kousky slámy se zdobily velikonoční kraslice.

NA VELIKONOCE TISÍC VAJÍČEK

Miloslava Zatloukalová vyrábí ošatky, kraslice, košíčky, panenky, kazety, věnce a další ozdoby ze šustí a slámy, které dělá podle tradičních řemeslných postupů. Už více než dvacet let vznikají v její dílničce dekorace, které prodává po celé republice.

A co pro Miloslavu Zatloukalovou znamenají svátky jara?

„Hodně práce,“ přiznává. S přípravou na Velikonoce začíná totiž hned po Vánocích.

„Třikrát se po Vánocích vyspím, a už musím začít dělat kraslice. Na Velikonoce vyzdobím zhruba tisíc vajíček, časově i fyzicky náročná je však i příprava materiálu. Obilí je třeba ručně pokosit, pak opatrně osekát klásky, které se vrací zpátky do družstva, a poté očistit a roztrdit každé stéblo podle síly,“ upřesňuje. Když se řeknou Velikonoce, hned se nám vybaví kraslice. Záleží, jestli se dělá vajíčko vyvrtávané, voskové či vyškrabávané, ale také je to o rutině. „Pokud něco dělám poprvé, tak mi to zabere delší čas,

než přijdu na správný postup a získám grif.

Například výroba jednoho vyvrtávaného vajíčka zabere zhruba půl hodiny,“ prozrazuje.



Nejprve si totiž musí nakreslit motiv a pak jej speciální vrtačkou do vajíčka vyvrtat. Za den vytvoří zhruba třicet kraslic. Samozřejmě že jsem byla zvědavá, která kraslice je ta nejžádanější. I na to umí Miloslava Zatloukalová odpovědět:

„S výrobou kraslic je to jako s módou. Člověk musí neustále sledovat trendy. Hodně třeba používám perličky, protože je to módní záležitost. Lidé také chtějí, aby jim výrobky ladily k interiéru. Dříve se hodně prodávala červená vajíčka. Ale stále je to spíš o klasice. Tu vyžaduje hlavně střední a starší generace. Udělala bych spoustu krásných věcí, ale musím také přemýšlet

nad tím, kolik by takový výrobek stál. Jedna věc je udržet si řemeslo, druhá nabízet pořád něco nového,“ dodává.

Tradičnímu řemeslu se paní Zatloukalová věnuje přes dvacet let a pyšní se několika oceněními, jako je Nositel tradice lidových řemesel, Spolehlivá firma či Regionální značka Haná. Základy pletení a přípravy slámy získala od maminky, která léta pracovala pro pobočku Ústředí lidové umělecké výroby (ÚLUV) a specializovala se na pletené výrobky ze žitné slámy. A tak paní Zatloukalová od kořenek sledovala, jak vznikají slaměné předměty. Bylo jen otázkou času, kdy podlehe jejich kouzlu. Samozřejmě neodolala a k jednoduchým výrobkům začala přidávat stále složitější.

„Dnes se téhle práci věnuje i moje dcera,“ popisuje počátek své životní cesty nositelka titulu a doplňuje: „Původně jsem pracovala v kanceláři, ale chtěla jsem se plně věnovat výchově dvou dětí, a tak jsem se rozhodla pro domácí práci. Zprvu šlo jen o vylepšení rodinného rozpočtu, až později jsem založila firmu. Dnes v mé dílně pracují jen rodinní příslušníci.“

ŠIKOVNÉ RUCE A HODNĚ FANTAZIE

Pod rukama Miloslavy Zatloukalové vznikají předměty, které interiéru vtisknou neopakovatelné kouzlo. Kromě slámy zpracovává také lýko a březové proutí. K dozdobení poslouží textilní ústřížky, šišky, kukuřičné šustí. Březové proutí se používá zejména na velikonoční dekorace.

-ol-

Recepty z Olomouckých tvarůžků

Plněná pečená rajčata

lehké a chutné...

předkrm



Zapékaná kotleta

netradiční vylepšení...

hlavní jídlo



Uherské smažené tvarůžky

jednoduché, rychlé, výborné...

hlavní jídlo



Olomoucká roláda

to nejlepší se skrývá uvnitř...

hlavní jídlo



Recepty z Olomouckých tvarůžků

Zapékaná kotleta

3 ks vepřových kotlet s kostí, 100 g Olomouckých tvarůžků, cibule, hořčice, 500 g steakových bramborových hranolků

Kotlety naklepeme, okořeníme a potřeme hořčicí. Opečeme na pánvi z obou stran, vložíme do pekáčku, posypeme kolečky cibule a nahrubo nastrohanými tvarůžky a necháme v troubě zapéct. Příloha – steakové hranolky pečené v troubě na pečícím papíru bez tuku.



Plněná pečená rajčata

4 velká rajčata, 100 g Olomouckých tvarůžků, 50 g šunky, mletá paprika, sníh z 1 bílku, olivový olej

Rajčata seřízneme a vydlabeme. Do sněhu zlehka vmícháme nadrobno pokrájené tvarůžky, šunku, mletou papriku a směsí naplníme rajčata. Potřeme je olivovým olejem a v troubě zapečeme.



Olomoucká roláda

1 kg hovězího masa, 200 g Olomouckých tvarůžků, 150 g měkkého salámu, 3 vejce, 1 cibule, hořčice, světlé pivo, olej, sůl, pepř, hladká mouka

Ze zadního hovězího nařízneme plát na roládu a rozklepeme ho. Vejce umícháme na cibulce osmažené na oleji, nezapomeneme je mírně osolit. Maso potřeme hořčicí, poklademe kolečky salámu, na ně dáme plátky příčně rozkrojených tvarůžků, na ty rozetřeme míchaná vejce, roládu zabalíme, převážeme nití a na povrchu osolíme. Zprudka ji ze všech stran opečeme na rozpáleném oleji, potom ji podlijeme pivem a dáme do trouby pod pokličku péct. Během pečení podléváme vodou a poléváme výpekem. Ze stěn pekáče odškrabujeme co se přichytilo, a vrátíme do šťávy – dodá jí to barvu i chuť. Při pečení rolády tak vznikne hustý výpek s konzistencí omáčky, který je vynikající.

Uherské smažené tvarůžky

15 kulatých Olomouckých tvarůžků, 15 plátků uherského salámu, 1 vejce, mouka, strouhanka, olej na smažení

Tvarůžky rozkrojíme podélně na poloviny, mezi ně vložíme kolečko uherského salámu a přitlačíme. Obalíme v mouce, rozšlehaném vejci, strouhance a v oleji zprudka osmažíme.

*... tradičně
jedinečné ...*

Další recepty najdete na
www.tvaruzky.cz



Nyní ve stojanu „Naše zdraví“ i ve vybraných prodejnách COOP



PŘENESEME VÁS PŘES BOLEST

BRUFEN® & BRUFEDOL®



BRUFEN® sirup

Ibuprofen 100 mg / 5 ml

originální sirupová forma pro děti od 3 měsíců

- ✓ potlačuje bolest (zranění, bolesti zubů apod.)
- ✓ poskytuje úlevu při chřipkových onemocněních
- ✓ snižuje horečku

Hmotnost dítěte (kg)	Dávkování Brufen® SIRUP
6 – 9 kg	2,5 ml po 8 hod.
10 – 15 kg	5 ml po 8 hod.
16 – 24 kg	7,5 ml po 8 hod.
25 – 30 kg	10 ml po 8 hod.

U dětí do 12 let nebo do 30 kg tělesné hmotnosti nesmí být překročena celková denní dávka 500 mg (25 ml suspenze). Dětem nad 12 let jsou doporučeny tablety.

Volně prodejný registrovaný léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Před použitím pečlivě prostudujte příbalovou informaci nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem.



BRUFEDOL® 200 mg šumivé granule

Brufedol je rychle vstřebatelný lék proti bolesti, který je díky rozpustné formě šetrný k žaludeční sliznici.

- ✓ potlačuje bolest hlavy
- ✓ potlačuje bolest zubů
- ✓ potlačuje menstruační bolesti
- ✓ snižuje horečku

BRUFEDOL 200 mg šumivé granule obsahuje 200 mg ibuprofenu v 1 sáčku. Pro dospělé a děti od 8 let (≥ 30 kg). Dop. dávkování 3 x denně 1 sáček, u dospělých a dospívajících ≥ 40 kg lze 3 x denně 2 sáčky.

Volně prodejný registrovaný léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci nebo se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Brufedol od originálního výrobce léčivého přípravku Brufen (obsahuje ibuprofen).

ÚSMĚV, PROSÍM

Hollywoodský úsměv hvězd, který září do tmy jako blesk, se v dnešní době považuje za naprostou samozřejmost. Nejde pouze o krásu, ale především o zdraví. Skutečně víte, jak o svůj chrup co nejlépe pečovat?



Vybíráme kartáček

Zubní lékař by měl svým pacientům poskytnout základní rady, které se týkají péče o chrup. Každý chrup je unikátní, proto každému vyhovuje něco jiného. Majitelé větších úst uvítají podlouhlou čistící hlavici kartáčku, v opačném případě může i dospělý člověk sáhnout po dětském kartáčku, se kterým lépe dosáhne do hůře dostupných míst v ústní dutině.

Univerzální rada však přece jen existuje. Nic nezkažíte kartáčkem s hustými měkkými vlákny a lehce flexibilní rukojetí. Obecně se doporučuje čistit chrup dvakrát denně alespoň 2 minuty – a to všechny jeho části po stejnou dobu. Nedočkavým i ratolestem pomůžou s časováním speciální minutníky nebo přesýpací hodiny.

MANUÁLNÍ KARTÁČEK

Věřte, že není kartáček jako kartáček. Záleží na jeho materiálu, tvaru i kvalitě zpracování. Důležitá je pře-

1. DÍL

devším tvrdost a hustota vláken. Příliš tvrdá vlákna spolu se špatným čištěním mohou poškodit nejen dásně, ale i zubní sklovinu. Prvním příznakem pak bývají ustupující dásně a citlivé zuby. Zubní lékaři doporučují používat měkký, až extra měkký kartáček s co nejvyšším množstvím štětin – díky tomu člověk při jednom tahu odstraní co nejvíce zubního plaku.

Pokud v obchodě váhá mezi několika druhy kartáčků, všimněte si také velikosti „pracovní plochy“. Zde naopak platí – čím menší, tím lepší. S menší čistící hlavici se vám bude v ústech lépe manipulovat, dostanete se do zadní části úst a můžete čistit zuby jednotlivě.

ELEKTRICKÝ KARTÁČEK

Na trhu jsou k dostání dva základní druhy elektrických kartáčků – buď oscilační kartáčky, nebo vibrační (sonické) kartáčky – anebo jejich kombinace.

Oscilační kartáček má většinou kulatou hlavici, která se otáčí o 90 stupňů tam a zpět, zatímco vibrační kartáček má zpravidla podlouhlou hlavici a čistí chrup vibrací štětin. Oscilační kartáčky nedoporučují dentisté osobám, které mají problémy s citlivými a krvácejícími dásněmi, případně s odhalenými zubními krčky, jiná omezení neexistují.

Výhodou elektrických kartáčků je správná technika čištění zubů, přičemž stačí čistící hlavici v ústech pouze „vést“. Mnohé kartáčky jsou vybaveny také ča-sovačem, takže odpadá sta-rost s dobou, po kterou je třeba si chrup čistit. Pak-liže máte obavu, abyste si elektrickým kartáčkem neublížili, investujte do výrobků vybavených kontrolou tlaku. Vyplatí se také volit elektrické kartáčky, u nichž je možné měnit režimy čištění (bělení, běžné čištění, citlivý režim aj.).

Koupě elektrického kartáčku nejenom představuje vyšší jednorázovou investici, protože ceny kvalitnějších výrobků začínají na tisíci korunách, ale počítat musíte také s budoucími výdaji v podobě pravidelného nákupu čistících hlav. Ty vydrží přibližně 3 měsíce, stejně jako kartáčky manuální.



MEZIZUBNÍ PROSTORY

Při čištění chrupu bychom neměli zapomínat ani na mezizubní prostory. Klasický kartáček se do všech prostor nedostane, proto mezizubní kartáčky a zubní nitě představují účinného pomocníka, s jehož pomocí zatočíte se zubním kazem i parodontózou. Tímto čištěním se totiž dásně zároveň prokrvují. Zubní nitě reprezentují poměrně

levné a rychlé řešení, jak mezizubní prostory vyčistit. Nabízejí se ve voskované a nevoskované variantě, slouží pro jednorázové použití. Pro čištění větších mezer je možné využít flaušové zubní nitě, hodí se např. pro čištění pevných rovnátek i zubních můstků.

Mezizubní kartáčky lze koupit opět manuální i elektrické, jejich používání je však vhodné zkontrolovat se zubním lékařem, který vám ukáže správnou techniku a doporučí i velikost a tvrdost mezizubního kartáčku. Čištění mezizubním kartáčkem stačí jednou denně pohybem tam a zpět. Trvanlivost mezizubních kartáčků je maximálně 1 týden. Potom dochází k výraznému opotřebení štětín a kartáčky přestávají být účinné.

-ld-

To by bylo, abych na ni nevyzrála!

Já tomu prostě nerozumím. Proč zrovna my, lidi, máme jarní únavu, když příroda kolem nás je plná energie? No dobře, stromy, pampelišky, narcisky, tulipány spaly, jsou odpočínuté a mohou se teď obalit listím, nastavit květy k nebi. Zajíci, králci, slepice, srnky zimní měsíce rozhodně neprospali, a teď vyvádějí mladé. Ptáci se opět naplno rozexpivali a vystavěli hnízda pro další generaci.

A my se sotva vléčeme, nic nás nebaví, všechno nás bolí.

No, žádné vědecké pojednání jsem k tomu nenašla, byť jsem pečlivě hledala. Jarní únavu má kdekoliv, nejsem v tom sama, musím se s tím smířit. Tělo je přej vyčerpané po dlouhé zimě. Co na tom, že prakticky žádná nebyla. Ale jak jsem při listování internetem pochopila, mohu se proti jarní únavě účinně bránit.

Dočetla jsem se, že proti jarní únavě mohu bojovat barvami, nejlépe červenou a oranžovou. Křehyň ani obývací malovat do plamenných odstínů nebudu, ale vytáhla jsem alespoň veselý ubrus.

Mám být optimistická. Při otevření ročního vyúčtování za teplo a vodu jsem tedy nebedovala jako naše sousedka, ale zvesela zahalekala: „To nevadí!“

Máme jíst hodně přirozených vitaminů, zelení nových salátů, obilných a jiných klíčků, naražené řevíčky. Udělala jsem tedy velkou mísu salátu ze zelí, mrkve, ředkviček, řepy, okurky, papriky, rajčat, klíčků, vše jsem zasypala pažitkou, petrželkou a řevíčkou a poctivě jsem salát celý den jedla. Večer se mi udělalo hodně špatně. Druhý den jsem přisun čerstvých „áček“, „bíček“, „céček“, „děček“ a dalších zázraků zas omezila na únosnou a přej stále přínosnou mez.

Odyakživa nekouřím, takže tam nic zlepšit nemohu, pohybu si myslím mám dost, protože doprovázím pravidelně na procházkách psinu. Ona na mne ale vyčítavě koukla, že bych měla přidat. Dobře, Řezinko, dáme si 5-6 kilometrů. Je sluníčko, to se také doporučuje.

Zkrátka jsem bojovala ze všech sil, abych nad tím jarním prokletím zvítězila. Tak mi řekněte, proč jsem - v červeném svetru, plná optimismu a vitaminů - usnula v tramvaji?

Jana Hořínková

KOULELO SE vajíčko ...

Vánoce jsou sotva a už se blíží další Velikonoce. (nikoli však 4.–6. dub-
Velikonoce v roce, neboť Ježíše Krista. oslavou probouzení

za námi, sváteční dny. Letos připadají pravoslavné) na na. Pro křesťany jsou nejvýznamnější svátky oslavují zmrtvýchvstání Pro ostatní lidi jsou jarního přírody.

A protože křesťané žijí v mnoha rozličných zemích světa, i velikonoční zvyky se poněkud liší. Právě tak jídelníčky. Času máme dost, třeba se naši zahraniční velikonoční exkurzí necháte pro letošek inspirovat.

SLOVENSKO

Slovenské Velikonoce jsou těm našim asi nejvíc podobné. Příprava začíná jarním úklidem a zdobením domácností pučícími větvičkami a barevnými stužkami. Pouze na Velikonoce se peče zakulacený bochánek „paska“, který se spolu s barvenými vajíčky nosí do kostela posvětit. Velikonoční pondělí je den veselí, pomlázky, koledy. Zatímco na západním Slovensku je obvyklá mrskačka, „šibačka“, ve východoslovenských regionech je zvykem polévat děvčata vodou nebo je házet do potoka či rybníka, aby převzala životodárnou fyzickou i duševní sílu vody.

Na rozdíl od Čech a Moravy následuje ještě tzv. odplatné či odvetné úterý, kdy vše výše uvedené děvčata hochům s gusem oplácejí.

VELIKONOČNÍ PASKA

1 kg hladké mouky | 5 dl vlažného mléka | 1 vejce | 5 lžic cukru
40 g droždí | 1 lžička soli
150 g rozpuštěného másla
1 vejce na potření

Těsto zaděláme obvyklým způsobem a necháme dobře vykynout. Z vy-

kynutého těsta oddělíme 2 stejné menší a 2 stejné větší části. Zvlášť uděláme válečky z menších dílů a spleteme je do vrkoče. To samé pak uděláme z větších dílů. Menší vrkoč stočíme do kroužku a okolo něj obtočíme větší. Dáme na vymazaný nebo pečicím papírem vyložený plech a necháme další

půlhodinu kynout. Poté potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme 40–50 minut při 150 °C.

Paska se podává k velikonoční snídani spolu se šunkou, klobásou, sýrem, vajíčky a dalšími pochoutkami.

NĚMECKO

Také Němci znají malování nebo barvení vajec. V různých částech země se ale tradice liší. V Horní Lužici se konají nedělní velikonoční jízdy, při kterých stovky jezdců na koních zvětují po kraji zprávu o zmrtvýchvstání Krista. Velikonoční zvyky v Bavorsku jsou velice hravé – známé je třeba házení vajec přes střechu domu, které prý stavení ochrání před bleskem. Německé děti



hledají vajíčka a dobroty, jež jim schoval zajíček. Dospělí, protože jim nejspíš bylo líto, že už vyrostli a zajíček jim nic neschovává, si vymysleli nový zvyk – pouští se do honby za schovanými pivními lahvemi plnými rezavého zlata. Na etiketách je zajíček se zkříženými mrkvemi.

FRANCIE

Podle legendy všechny zvony na Zelený čtvrtek odlétají do Říma, aby byly požehnány papežem. V noci ze soboty na neděli se vracejí plné čokoládových dobrot, které cestou trousí po celé Francii. Děti je pak ráno hledají po všech zákoutích domů a zahrad. Po následné velikonoční mši se rodina sejde u stolu a celé odpoledne hoduje. Na slavnostním stole nesmí chybět jarní zelenina, jehněčí, kůzlečí a králíčí maso, ale ani vepřové maso, vejce a sladké pečivo v podobě beránků, hnízd, košíků nebo briošek.

KRÁLÍK NA HOŘČICI

| 4 králíčí stehna | 4 lžíce hořčice
| 100 g másla | 100–150 ml smetany
| 150 ml bílého vína | sůl a pepř
| trocha tymiánu

Máslo necháme změkknout a smícháme s hořčicí a smetanou. Dochutíme solí a pepřem, přidáme tymián. Králíčí stehna naskládáme do pekáčku a pokryjeme směsí z hořčice a podlijeme bílým vínem. Pečeme přikryté asi 50 minut při 210 °C. Jako přílohu podáváme například těstoviny nebo bagetu.

ITÁLIE

Mnohými vesnicemi procházejí velikonoční procese, věřící se vydávají také na křížovou cestu, během níž si připomínají Kristovo utrpení. Z kynutého těsta se pečou velikonoční holoubci ozdobení mandlemi. K snídani se na Velikonoční pondělí podává torta rustica, slaný koláč se zeleninovou a vaječnou náplní. Hodovníci si rovněž pochutnávají na neapolském velikonočním dortu.



PASTIERA NAPOLETANA

TĚSTO: 300 g hladké mouky
| 150 g másla | 150 g moučkového cukru
| 3 žloutky | špetka soli
NÁPLŇ: 500 g krémovitého tvarohu
| 250 g uvařených krup nebo rýže
| 200 g cukru krupice | 150 g rozinek
| 10 g skořice | 500 ml polotučného mléka
| 4 vejce | 4 lžíce mouky | špetka soli | nastrohaná citronová kůra

Z mouky, změkklého másla, cukru, žloutků a špetky soli vypracujeme těsto. Dáme ho na hodinu odpočinout do chladničky. Mezitím z mléka, žloutků, mouky, cukru a citronové kůry uvaříme hustý krém. Necháme ho vychladnout a přidáme doměkka uvařené kroupy (rýži) a skořici. Z bílků a špetky soli vyšleháme tuhý sníh, který velice jemně vmícháme do tvarohu. Přimícháme rozinky a tvarohovou směs smícháme s krémem s kroupami. Odpočínuté těsto vyválíme na tloušťku asi 5 mm. Vložíme ho do vymazané dortové formy tak, aby pokrývalo i její boky. Kousek těsta si necháme na ozdobné pásky. Do takto připravené formy vlijeme náplň. Povrch poklademe pásky z těsta. Pečeme při 180 °C asi hodinu. Krájíme až po úplném vychladnutí.

SPOJENÉ STÁTY AMERICKÉ

Také americké děti hledají v trávě čokoládová vajíčka a zajíčky. Honu nazvaného „egg hunting“ se účastní desítky dětí. Oblíbené je též koulení barevných vajíček z mírně se svažujícího kopce. Vejce, které se při srážce pochroumá, připadne protivníkovi. Tuto hru hrají i děti v Rakousku nebo Řecku.

AUSTRÁLIE

Čokoládové dobroty australským dětem nepřinášejí zajíček, protože je podobný přemnoženému králíkovi, který dělá tamním zemědělcům velké neplechy. Nahradil ho proto vačnatec s velkýma ušima, dlouhým čumákem, černobílým ocasem a šedou srstí, který je nazýván „Easter Bilby“.

-koř-



KOČKA NENÍ PES



Ta věta v určitých obměnách dozajista zazní ve většině rodin: „Mami, tati, já bych chtěl pejska (kočičku, křečka, morče,...).“ Rodiče většinou odolávají, ale často podlehnou. Někdy si tak plní i svoje nesplněné přání z dětství.

JAKÉ ZVÍŘE VYBRAT?

HLODAVCI

Před pořízením hlodavce je potřebné zvážit starost o zvíře, zejména o úklid jeho klece. Zatímco větší děti mohou vyčistit klec samy, mladším musí vypomoci rodiče. Z finančního hlediska jsou hlodavci nenároční.

Pro menší děti jsou vhodné křečky nebo myška. Starší se mohou pustit do chovu morčete nebo zakrslého králíka.

RYBIČKY A ŽELVY

Oblíbenými členy domácnosti se mohou stát rovněž rybičky. Na samém začátku musíte pořídit akvárium včetně potřebného vybavení, tedy filtru, topení, osvětlení, štětku, dekorací, rostlin a odkalovače. A to není zrovna laciná záležitost.

Méně náročný, a to i finančně, je chov želviček. Vybírat lze mezi suchozemskými a vodními. Koupit musíte pouze terárium nebo akvaterárium. Největší radost želvám uděláte, když na balkóně nebo na zahradě vybu-



dujete výběh, kde budou mít místo pro úkryt i slunění, dále zdroj vody, pro vodní želvy pak bazének.

KOČKY

Kočky jsou výborným mazlíčkem do rodin, které nemají možnost pravidelně venčit psy. Vybírat lze z široké palety plemen, která se odlišují velikostí dospělého jedince, délkou a zbarvením chlupů, ale také temperamentem.

Požizovací náklady mohou být u některých plemen hodně vysoké. Zároveň je potřebné pamatovat na počáteční výdaje na pelíšek, přepravku na cestování, toaletu, škrabadlo a hračky. U kotěte běžné kočky domácí, které vám věnuje soused a které bude žít venku, jsou pochopitelně náklady podstatně nižší. Samozřejmě i takové kotě musí mít možnost přijít domů anebo se alespoň schovat před nepřízní počasí.

PSI

Kdo někdy měl nebo má psa, vám potvrdí, že není věrnějšího kamaráda. Před výběrem plemene (je jich na 400) je však nutné odpovědět si na otázku, pro jaké účely budete psa pořizovat. Jiné

charakterové vlastnosti totiž má pes hlídací a jiné pes společenský. Každé plemeno také vyžaduje jinou dávku pohybu i jinou péči.

Psa lze pořídit bezplatně v útulku, ale také za několik (i mnoho) tisíc korun. Významnou položkou je základní vybava psa, která zahrnuje pelíšek, přepravku na cestování, misky na krmivo, obojky, vodítka a hračky. Mezi dlouhodobé výdaje se zařazuje poplatek obci, čipování a vakcinace psa, krmivo a pa-

mlsky. Pes také vyžaduje dostatek času. Pokud žije v bytě, potřebuje venčení minimálně třikrát denně. Mimo dvorek či zahradu se však rád proběhne i ten hafan, který žije venku. Majitelé větších plemen psů by měli zajistit psovi pravidelný výcvik.

ALERGIE NA ZVÍŘATA

Nejméně alergických reakcí způsobují rybičky a želvy, s těmi se ale nepomazlíte. Pokud jste alergičtí nebo máte doma alergika, a přesto se chlupatého zvířecího kamaráda nehodláte vzdát, pak je bezpodmínečně nutné zachovávat základní hygienická opatření:

1. Pes nebo kočka by rozhodně neměli s alergikem spát v jeho posteli.
2. Množství alergenu se snižuje pravidelným koupáním zvířete, nejlépe dvakrát týdně. Na trhu jsou k dostání speciální roztoky nebo šampony, které alergeny do značné míry neutralizují.

3. Pelíšek i domácí oděv je zapotřebí často prát. Pomáhají průběžné větrání, čističky vzduchu a časté luxování. Koberce je nejlepší zcela odstranit.

Hlavní zásada pro alergika zní: nechat se zvířetem olizovat, mazlit se

s ním co nejméně. A když už, tak si poté umýt ruce, opláchnout obličej, případně se i převléknout.

-koř-

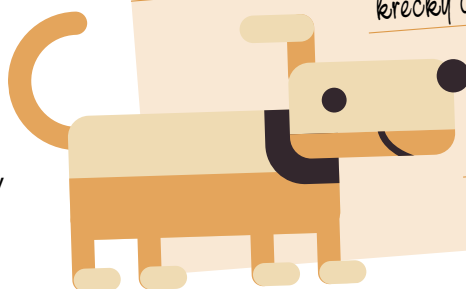


Milí dlouhožci,

malé či větší zvíře si pořizujete, aby Vám dělalo radost.

To je možné pouze tehdy, pokud je zdravé a spokojené. A zdravé a spokojené je tehdy, když se o ně pořádně staráte. Proto Vás prosíme, pořádně zvažte, jestli na to máte podmínky, dost času a vytrvalosti. Jestli jsou například Vaše děti ve věku, kdy jim péči o nás můžete svěřit. Je nám moc smutno, když se dozvíme, že někdo z Vás vypustil choulavítko do zahrady, že rybičku pustil do potoka, kde nemohou přežít, že kočička nebo pejsek, když Vás nebo Vaše děti přestali bavit, skončili v útulku nebo na ulici.

Vaši Žolinka a Čiča



INZERCE

Více jak 300 cen!

Velká
velikonoční
soutěž



SOUTĚŽTE

A VYHRÁVEJTE

Velká velikonoční soutěž od

1. března



VE VYBRANÝCH
PRODEJNÁCH



coop

SLEDUJTE LETÁKY, ČASOPISY A WEBOVÉ STRÁNKY:

www.coopclub.cz/soutez/velikonoce

BRAMBOROVÉ PŘEBYTKY

Někdy se zkrátka nedaří nanormovat potraviny tak, aby se strážníci najedli a hrnce zůstaly prázdné. Pokud nemáte domácí zvířata, která by zbytky brambor uvítala jako zpestření své krmě, poradíme vám, jak je zužít.

ZBYTKOVÁ
KUCHYNĚ

1.



Nejjednodušším způsobem, jak spotřebovat uvařené brambory (oloupané i ve slupce), je vytvořit z nich bramborové placky. Stačí do nastrouhaných brambor přidat polohrubou mouku, vejce, špetku soli, a zážrak je na světě. Stejný postup zvolte také v případě, kdy na vás z lednice pokukuje zbytek bramborové kaše.

Přidáte-li naopak k vařeným bramborovým zbytkům polohrubou mouku, sůl a mléko, můžete vytvořit vynikající bramborové šišky, které lze dále konzumovat jako hlavní sladké či slané jídlo nebo jako přílohu. Z bramborové kaše a strouhanky můžete vytvořit vynikající smažené kroketky.

Originálním, levným a rychlým řešením jsou také francouzské brambory, máte-li brambor více, případně rychlá vaječná omeleta s bramborami připravená pouze na pánvičce. Stačí přidat další přebytky, které najdete v lednici či spížírně – uzeninu, naloženou, mraženou i čerstvou zeleninu, strouhaný sýr – a královskou večerí máte na stole.

Tatarák z brambor sice zní podivně, ale chuťové buňky rozhodně neurazí. Uvařené brambory nastrouhá-

me, přidáme nejmenno nasekanou cibulku, sladkou papriku, kečup, hořčici, drcený kmín, pepř, sůl a dobře promícháme. Podáváme s čerstvě opečenými toasty.

LEVNÝ POMOCNÍK

Známostí vlastností brambor je schopnost vázat na sebe sůl. Pokud vám tedy při solení polévky takzvaně ujela ruka, nakrájejte do vývaru bramboru na větší kusy, nechte chvíli zavařit a poté z polévky vyjměte. Uvařené brambory ozvláštňují i vaše sladké dezerty. Pokud je přidáte do kynutého těsta nebo do bábovky, výsledný moučník vydrží vláčný po delší dobu.

Pokud připravujete k obědu zdravé mladé brambory, vodu po jejich uvaření nevylévejte. Díky obsahu cenných vitamínů a škrobu ji můžete použít k přípravě omáček i polévek. Vodu ze starších



brambor pak využijte jako levné a ekologické čisticí.

BRAMBORY NEJEN V KUCHYNI

Voda z vařených brambor skvěle poslouží při mytí nádobí, leštění skla, příborů i stříbrných šperků. Výborně s ní vyčistíte také sklo v krbových kamnech. Škrob v této vodě zabraňuje dalšímu usazování sazí.

PRO KRÁSU, ZDRAVÍ A REGENERACI

Brambory se mohou chlubit nejenom bohatou výživovou hodnotou, ale také tím, že obsahují mj. cennou látku alantoin, která má hojivé a regenerační účinky. Obklad ze strouhaných brambor se tedy doporučuje proti všem kožním neduhům, při problémech s hemeroidy i akné, ale pomůže také hydratovat sluncem unavenou, až spálenou pokožku. Odvar z brambor doporučuje přírodní medicína jako kloktadlo při těžko se hojících zánětech dutiny ústní, při léčbě aftů a při parodontóze.

BRAMBOROVO CELEROVÝ KRÉM

| 300 g brambor
| ½ většího celeru
| 1 cibule | 200 ml smetany
| 1 lžice másla | sůl | pepř
| muškátový oříšek

Celer oloupeme, pokrájíme na větší kostičky. Na másle zpěníme najemno nasekanou cibuli, přidáme celer a zalijeme vroucí vodou. Osolíme, opepříme a vaříme do poloměkka. Na závěr přidáme nakrájené uvařené brambory a rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka, podáváme se špetkou muškátového oříšku. Polévku zjemníme smetanou, dle chuti přidáme opraženou housku či slaninu.



BRAMBOROVÝ SALÁT

| 250 g vařených brambor
| 50 g anglické slaniny
| 200 g bílého jogurtu
| 1 cibulka (jarní nebo červená)
| 50 g sýru feta | sůl | pepř | pažitka

Brambory nakrájíme na větší kostičky, přidáme na proužky nakrájenou a opraženou slaninu, nakrájený sýr feta, bílý jogurt a čerstvou cibulku nasekanou najemno. Dobře promícháme, ochutíme solí a čerstvě drceným pepřem. Servírujeme s čerstvou pažitkou.



ZAPEČENÁ BRAMBOROVÁ KAŠE

| 300 g bramborové kaše
| 200 g mletého hovězího masa
| 50 g 40% eidamu
| 1 středně velká mrkev
| 2 polévkové lžice naloženého hrášku
| stroužek česneku
| 1 dl červeného vína | sůl | pepř
| olivový olej

Na olivovém oleji orestujeme najemno nasekaný česnek. Poté přidáme mleté hovězí maso, zarestujeme a podlijeme červeným vínem. Celou směs osolíme, opepříme a vaříme do poloměkka. Na závěr přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, sterilovaný hrášek a ještě asi 10 minut vaříme. Hovězí maso vyložíme do zapékací misky, na něj rovnoměrně rozprostřeme bramborovou kaši, navrch nastroháme sýr a zprudka zapečeme v troubě.

-drei-

Žijte krásně
a dopřejte si jitrničky...

(dokončení naleznete
v tajenkách osmisměrky
a křížovky)

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



www.krasno.cz

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aerolinie, árie, astma, čínština, desetiboj, domy, epocha, grafik, gymnasium, gynekologie, hit, chytrý, ikona, Ital, kilo, klikatá, kostým, kruh, kuželka, lahůdkářství, letoun, mechanizace, mince, ministerstvo, mistr, modlitba, moře, nesmírnost, občerstvení, obojživelník, ohnisko, ort, pár, propustka, sardinka, Saturnin, semestr, seno, slaboch, směrovka, soubor, soutok, stádo, stenotypistka, stín, šlechta, šperk, úhrada, úmrtí, umyvadlo, viola, zloděj, zoubek.

POMŮČKA: ERLA, SAVE, NUT	PŘESTAT BAVIT	1. DÍL TAJENKY	TÍMTO ZPŮSOBEM	INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA	ZÁMEČKÝ POKOJ		LUŠTĚNINA	STARŠÍ ZNAČKA ČEPELEK	VŘENÍ	MRAVOUK		VÝBORNĚ	SPZ ÚSTÍ NAD ORLÍČÍ	ANGLICKY "OŘECH"	2. DÍL TAJENKY	LIDOVÝ NÁZEV ZAKRSL. PINČE
ZHOTOVITEL BRÝLÍ						ANGLICKY "ULOŽIT"					ÚKRYT VOJÁKŮ					
DĚLAT MRAMO- ROVÝ VZOR						KORÝŠ					TRUBKA					
12 MĚSÍCŮ				VĚTŠINA (KNIŽNĚ) ZTRATIT LISTÍ							TAHLE		JIHNOT PLODNICE MAJÍCÍ VŘECKA			
ZÁCHRANNÁ SLUŽBA (ZKR.)			OSLOVOVAT 3. OSOBU ČÍSLO JED. TRNOVNÍK						POLYNĚSKÝ NÁPOJ					SNĚMOVNA LIDU (ZKR.) NĚMECKÉ SÍDLO		
ČÁST ZÁVODU											MLADÉ OBILÍ					
PRCHAT (CHEMIC.)												ELEMENT CHŮZE RADA				
	DOBRO	DOMÁCKY ADAM ODTĚKÁNÍ									NAPOLÓ JAPONSKÉ MĚSTO				IMITOVAT TETŘEVA	SRDEČNICE
OBUV					PRVNÍ MUŽ	HUDEBNÍ ZNAČKA	LPĚT	NÁZEV POLOMĚRU	NOČNÍ MOTÝL	RAJSKÁ JABLÍČKA						
LIDOVÁ DEMOKRA- CIE (ZKR.)			JÍZDNÍ KOLO PRO DVA NEMOCNÍČ. ODDĚLENÍ							PYTĚLÁČKÉ NÁSTRAHY BÝK				OZNAČENÍ MOUKY DRUH PEPŘE		
A SICE				3. DÍL TAJENKY CHEM. ZN. SODÍKU									CIZÍ PLOŠ- NÁ MÍRA OBCH. DŮM (ZKR.)			
KOPCOVITÁ								PŘIVÉST NA MIZINU								
OBELSTÍT								NEMOC- NÍČNÍ ODDĚLENÍ				ÚDAJE				

Správné znění tajenek pošlete **do 31. března 2015** na adresu **Delex, s. r. o., Denisovo nábreží 4, 301 00 Plzeň** nebo na e-mailovou adresu **coopclub@coopclub.cz**, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji **kontaktní adresu a telefonní číslo**, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti MP Krásno, a. s. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Veselé Vánoce“ a „všem zákazníkům přeje ESSA“. Výherci jsou: **Slavomír Prosser**, Bělá u Jevíčka; **František Urban**, Praha; **Anna Vašířová**, Olešnice na Moravě; **Marcela Gomolová**, Karviná; **Věra Veselá**, České Budějovice; **Ivana Vlasáková**, Zlín; **Zdena Švestková**, Suchá Loz; **Jindra Slámová**, Svitavy; **Radim Jasoněk**, Slavkov; **Pavel Šimek**, Liberec

POSLEDNÍ KROK k dokonalému vzhledu

O vánočních svátcích jsme si opět užívaly nejen hojnost dobrot a dárků, ale také hojnost televizních pohádek. Třeba tu o Popelce. Popelkou jsme náš kosmetický seriál začaly, Popelkou také skončíme. Dala jsem vám spoustu rad a tipů, je jen na vás, zda je přijmete za své, nebo jen prolétnete řádky v časopise a odložíte ho.

Tajemství dokonalého vzhledu nespočívá jen ve vnější kráse. Důležité je také mít sama sebe ráda a znát svou hodnotu. Cítíte se špatně, máte ze sebe špatný pocit? Změňte to! Začněte den třeba tím, že když se podíváte do zrcadla, uvidíte krásnou ženu.

**MÁM PRO VÁS
NĚKOLIK SKROMNÝCH
RAD NA ZÁVĚR.**

1/ HODNĚ SPĚTE!

Kvalitní spánek zlepšuje paměť, posiluje emoční stabilitu, ale také napomáhá regeneraci buněk celého těla. I těch kožních. Během spánku se uvolňuje melatonin, hormon, který stimuluje vlastní regenerační procesy pleti, a tak jí pomáhá získat hebký a plný vzhled. Melatonin je jakýsi elixír mládí, ale jeho tvorba se s přibývajícím věkem zpomaluje. Kvůli nedostatku spánku je pak naše pleť v horší kondici, než by vzhledem k věku měla být. Spánek ovlivňuje krásu pleti také hormonem kortizolem. Tento stresový hormon se při nedostatečném spánku tvoří v těle ve větším množství a podílí se na vzniku tmavých kruhů pod očima a negativně ovlivňuje kolagenová vlákna, což vede ke vzniku hlubokých vrásek a strií.

2/ HYDRATUJTE!

Velmi jednoduchým a přitom přírodním prostředkem, jak ovlivnit krásu pleti, je voda a pitný režim. Při nedostatku tekutin je pleť vysušená, vrásčitá a mdlá. Nejenže suchá pleť vrásky zvýrazňuje, ale kvůli nedostatku vody v těle se jich i mnohem více tvoří.

3/ AŽ NOČNÍ KRÉMY PRACUJÍ ZA VÁS!

V noci pleť lépe vstřebává hydratační a výživné látky obsažené v kosmetice. Ideální jsou noční séra s peptidy a kolagenem nebo noční krémy s obsahem antioxidantů a speciálních pečujících komplexů, které maximálně podpoří regenerační procesy a obnovu pleťových buněk.

4/ JEZTE ZDRAVĚ!

Ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, ryby, ořechy a semínka. Ač se to nezdá, i to je pro vaši krásu důležité. Zmíněné potraviny obsahují řadu výživných látek, vitamíny, minerály a omega-3 mastné kyseliny, které kožní buňky potřebují. Jde o potraviny, které jsou bohaté na antioxidanty, působí proti volným radikálům a posilují kolagenová a elastinová vlákna v pleti.

5/ RELAXUJTE!

Relaxujte, uvolněte se a zbavte se stresu. Vyzkoušejte aromaterapii, kou-

pele, masáže, pohyb i bylinkové čaje.

6/ USMÍVEJTE SE A SMĚJTE SE!

Zkuste se udržet ve stavu štěstí. V našem životě se často střídají údolí a vrcholy. Oč krásněji je na vrcholu, o to temněji bývá v údolí. Snažte se udržet si stav permanentního malého štěstí, radujte se z maličkostí. Radost vyhlazuje vrásky. Smích zlepšuje krevní oběh a zlepšený krevní oběh znamená více kyslíku pro každou buňku v těle.

Pokud jste vyčerpané, pronikají živiny z jakkoli kvalitních přípravků do hlubších vrstev kůže mnohem obtížněji, zatímco stresové hormony oslabují ochrannou bariéru pleti. Stres způsobuje i zvýšenou produkci kožního mazu, takže v náročnějším období se může kvalita pleti zhoršit.

Pohyb a fyzická aktivita spouští tvorbu hormonů dobré nálady – endorfinů. Ty se nazývají hormony štěstí proto, že způsobují dobrou náladu a pocity štěstí, což se pak projeví i na vaší pleti. K tomu se přidává ještě účinek dalšího hormonu, dopaminu, který způsobuje vznik příjemných pocitů, ovlivňuje vzrušení a radost. Když se cítíte šťastně a příjemně, více navazujete oční kontakt a více se na ostatní usmíváte. A ostatní se pak usmívají na vás. I tyto příjemné pocity se pak odrážejí ve vašem vzhledu.

Podívejte se na dvě Popelky, které si mě rady vzaly k srdci.

Vaše Olga Vovsíková

Signal



Signal
ČISTĚTE
RÁNO & VEČER