

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



3/2015
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme z červenkové nabídky



189,-

KOMPLETNÍ KRMIVO
granule pro psy
10 kg
cena za 1 kg • 18,90 Kč

klasik



7,90

KUŘE, GRIL
30 g
cena za 100 g • 26,33 Kč

PAPRIKA MLETÁ SLADKÁ
25 g
cena za 100 g • 31,60 Kč

DLE GUSTA



27,90

BALKÁNSKÝ SÝR
porcovaný
180 g
cena za 100 g • 15,50 Kč

RANKO

Balkánský

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 7. do 31. 7. 2015 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

sezóna dovolených je v plném proudu a většina z nás už se vidí na zaslouženém odpočinku. V zaměstnání i domácnosti meleme z posledního a snažíme se vykřesat ze sebe i ty nejmenší zbytky sil, než se nám podaří z kolotoče pracovní rutiny vyskočit. Zatímco děti se ještě trápí s dramatem kolem konce školního roku, dospěláky už žádné podobné noční můry nestraší. A přitom – proč si nesáhnout do svědomí a nevystavit sami sobě vysvědčení alespoň za pololetí, kterým jsme právě prošli. Valná většina smrtelníků se k rozjímání přinutí pouze v čase pová-
nočním, kdy se rok chýlí ke svému konci. Ale poločas si přímo říká o to, se zastavit a nalít si číši čistého vína.

Schválně. S jakým předsevzetím jste v posledním prosincovém dnu vstupovali do roku s patnáctkou na konci? A kolik z trufalých plánů a snů se Vám podařilo proměnit v realitu? Jak jste na tom třeba s chováním? Možná úsměvná otázka, ale skutečně si zasloužíte na své vysvědčení výbornou, nebo je to na důtku? Znamka z matematiky by zřejmě u většiny z nás nebyla zas tak marná, protože ať chceme či nechceme, počítat musíme dennodenně. Obstáli bychom jistě i v pracovních činnostech, mnohé ženy si pak mohou odškrtnout splnění dalšího kreativního předmětu, a totiž výtvarné výchovy. Zato tělovýchova u mnohých z nás asi začíná pokulhávat!

Ale ať stále jen nemoralizujeme. Za co byste si naopak udělili pochvalu nebo jedničku s hvězdičkou? Jistě se několik předmětů, v nichž vynikáte, najde. Následně s nadsázkou porovnejte svoje „výzo“ s hodnocením, které přinesou Vaše ratolesti či vnoučata. O zábavu jistě nebude nouze!

**Krásný čas
plný sluníčka přeje
Vaše redakce**



| 8–9 | NEBEZPEČÍ
U VODY



| 21 | TROJKA JE PŘECE
DOBRÁ ZNÁMKA



| 26–27 | JMENUJI SE WOK,
PÁNEV WOK



| 28–29 | NA DVOU KOLECH
A JEDNÉ NOZE



coopClub.cz

Na webových stránkách
www.coopclub.cz
si můžete prohlédnout nejen
internetovou podobu
COOP Rádce.

Naleznete zde také recepty, rady
a tipy, letákové akce, kompletní
katalog vlastních výrobků COOP,
seznam prodejen i družstev,
informace
o soutěžích
a další
zajímavé
články.



Od května
optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



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

Jak se OBLÉKNOUT na POHOVOR?



Šaty dělají člověka a na prvním dojmu záleží. Proto se nesnažte při pracovním pohovoru vsadit na rozšířenou fámu, že důležité jsou výhradně vaše zkušenosti a na oblečení že nezáleží! Opak je totiž pravdou.

Samozřejmě záleží na konkrétním pracovním místě, o které se ucházíte. Budoucí manuální pracovníci jistě nemusí obléknout oblek ani malé černé šaty, ovšem formálním oděvem rozhodně nic nezkazí. Vždyť internetový specialista na zprostředkování zaměstnání Jobs.cz uvádí, že personalisté si o vás udělají hlavní obrázek už v prvních třiceti vteřinách!

Pro všechny profese platí jedna dobrá rada, a totiž že méně je někdy více. Zvolte raději slušné formální oblečení, vyhněte se křiklavým barvám, vyzývavým střihům a extravagantním doplňkům. Ty si mohou dovolit výhradně jedinci, u nichž se jistá

originalita předpokládá, např. uchazeči o zaměstnání v oděvním průmyslu, designéři či umělci.

Naopak striktní dress code nejen při přijímacím pohovoru, ale také při vykonávání práce samotné budou řešit budoucí pracovníci v oblasti finančnictví, pojišťovnictví i úředníci ve státní správě. Tam je jakékoli experimentování s oděvem a celkovou vizáží nežádoucí. Pánové by měli mít v záloze tmavé společenské kalhoty, košili nebo alespoň polokošili a tmavou společenskou obuv. Ženy nemusí nutně oblékat sukně nebo šaty, povolené jsou společenské kalhoty, košile, halenka nebo slušný svetřík či pléd.

UPOZORNĚTE NA SEBE V DAVU

I zde platí, že formální oblečení nemusí být nudné. Černou barvu, kterou rozhodně nic nezkazíte, můžete vyměnit za šedou nebo ji zkombinovat s dalšími vhodnými barvami – tlumenými odstíny modré, zelené nebo červené. Vyhněte se naopak křiklavým barvám, jako jsou oranžová, žlutá či tolik oblíbená růžová.

Ze seznamu vhodných svršků rovnou vyškrtněte otrhané džiny, kraťasy, tílka a další oblečení, které odkrývá příliš mnoho kůže. Stopku vystavte

také oděvu ozdobenému nejrůznějšími nápisy a obrázky. Věřte, že budoucí nadřizené nenadchnete ani vtipnými hesly, která jsou plna pracovního odhodlání.

Nepodceňujte ani výběr vhodné obuvi. Vždyť z mnohých průzkumů vyplývá, že především ženy se při prvním setkání soustředí právě na to, co dotyčný člověk nosí na nohou! Na pracovní pohovor se nevydávejte v teniskách, ale ani v pantoflích či v sandálech. Platí to i pro dámy. Ty by navíc měly v případě sukní či šatů nosit také silonky, a to i v letních měsících! Zvláštní pozornost patří tetování a piercingům, které je vhodnější na pohovor zakrýt a zbytečně na ně nepozorňovat.

KOMPROMISY POVOLENY

Oblékněte si šaty, ve kterých se cítíte dobře a na které jste pokud možno

zvyklí. Jestliže jste nervózní z upnuté košile nebo se jako žena necítíte dobře v těsné sukni, zvolte nějakou pro vás přijatelnější variantu. Před zrcadlem myslíte také na to, že v oblečení budete muset vydržet delší dobu a pravděpodobně se v něm budete muset pohodlně usadit. Zkontrolujte tedy, zda vám při sezení nekouká nic, co by mělo zůstat zakryto! V případě pánů zkontrolujte délku nohavic, dámy by zase měly dávat pozor na kratší sukně.

SOUSTŘEĎTE SE I NA ZDÁNLIVÉ DETAILY

Je logické, že by vaše oblečení mělo být čisté a bez defektů. Dejte si pozor na nejrůznější skvrny, zatřesená oka i záplaty. Oblečení dobře vyžehlete a raději se vyhněte mačkávkým materiálům. Myslete také na to, že vám během pohovoru může být horko, a tak volte materiály, které se snesou s vaším po-

tem a neudělají vám ostudu nepříjemnými fleky. Díru do světa neuděláte ani s okopanými a sešmajdanými botami, dámy by pak měly dát vale lodičkám s ošlapanými podpatky. Obuv před odchodem z domu vyčistěte a nakrémuje.

První dojem však závisí pouze na tom, jaké na sobě máte oblečení. Pozornost věnujte také účesu, pánové by se měli oholit nebo si upravit vousy. Podívejte se kriticky na své ruce a neváhejte s investicí do manikúry. Ženy by si měly dát záležet na make-upu, ale rozhodně by to s ním neměly přehánět. Decentní líčení nikoho neurazí ani nepobouří. Volte tlumené tóny a styl líčení, který máte odzkoušený.

Dobrá rada na závěr? Je-li to ve vašich silách, zkuste zjistit, jaká oděvní pravidla pro tu kterou firmu platí. Snáze se pak můžete obléknout tak, abyste zapadli do týmu.

-ld-

INZERCE



Bon-aqua® Za čistější život.



Z obnovitelných zdrojů

- až **30 % materiálu** lahve je rostlinného původu
- snižujeme spotřebu neobnovitelného zdroje - ropy
- do roku 2020 plánujeme vyvinout láhev vyrobenou jen z obnovitelných zdrojů



Recyklovatelná

- je recyklovatelná v rámci existujícího systému třídění a sběru v obcích
- je tříditelná stejně jako běžné plasty



Inovativní

- na vývoji materiálu lahve Plantbottle se přímo podílí společnost Coca-Cola

GRILOVALI *prapředci,* GRILUJÍ *hvězdy,* GRILUJEME *i my*

Slunečné počasí nepolevuje a teplé večery přímo vyzývají k posezení s přáteli a rodinou na zahradě. Proč vařit u plotny, když si venku můžete připravit takovou večeři, že vaše chuťové buňky zažijí extázi?

A to bez ohledu na to, zda máte na terase luxusní gril za několik tisícovek, nebo jste majiteli obyčejného stolního grilu, který si nosíte na balkon v paneláku. Vždyť jen málokdo z nás si nezamiloval grilování, tradiční letní zábavu a zároveň také jeden z nejednodušších způsobů, jak pohostit větší skupinu lidí, protože to jde většinou rychle a snadno.

Milovníkem grilování je například herec Vladimír Kratina. „Nejraději griluji na žulovém kameni. Co se týče masa, jsem konzervativní, dávám přednost vepřovému nebo krůtímu masu a k tomu zeleninu nebo tzatziki,“ přiznává herec. Nejen zlatavé kuřátko, voňavý jehněčí špíz, vepřový nebo hovězí steak, ale i sýry, houby, zelenina a ovoce získají na grilu jedinečné chuťové vlastnosti. Grilování se pomalu stává národním sportem. Grilujeme na zahradách, na již zmíněných balkónech, na chatách i na dovozených. Bez grilování je léto smutné.

Stalo se pro nás jakýmsi symbolem léta, krásného počasí, pohodového setkávání s rodinou a přáteli. Aby byly společné

chvilky u dobrého jídla ještě příjemnější, přinášíme vám několik užitečných rad. Určitě přijdou vhod.

GRILOVALI UŽ NAŠI PŘEDKOVÉ

Většina lidí sahá po osvědčených receptech a klasice. To znamená, že griluje maso. Opékání masa na ohni je nejstarším známým způsobem přípravy jídla. Naši předkové jej dále zdokonalovali, všelicos například balili do listů a využívali k pečení také horký popel. Dnešní způsob grilování je pak už jen vylepšením těchto prastarých metod.

Na grilování používáme vždy jen čerstvé a co nejvyšší kvality suroviny. Skutečnou pochoutku vykoulíme marinováním – tedy nakládáním do nálevů složených obvykle z oleje, koření a bylinek, případně piva či vína. Potraviny se do marinády vkládají tak, aby v ní byly zcela ponořené, občas je obrátíme. Pokud jde o maso, grilujeme převážně libové vepřové, které marinujeme o něco déle než maso kuřecí, krůtí nebo rybí. Na trhu je k dispozici spousta speciálních směsí grilovacího koření, ale nesmíme to s nimi přehánět a neměli bychom je příliš míchat. Lepší je spíše dodržovat určitý styl, abychom pokrmu dodali výrazný charakter. To se týká také omáček a přelivů, které každé takové jídlo korunují.



JAK NA TO

Při grilování se vyplatí respektovat několik pravidel. Gril předem dobře rozežřejeme, ohniště je třeba zapálit zhruba 25 minut před grilováním. Do ohniště by neměl odkapávat tuk, aby nevznikaly škodlivé látky. Grilovací jehly nebo rošty před použitím potřeme olejem nebo kůží ze špeku, aby se na ně maso nepřichytávalo. Maso obrátíme kleštěmi, nikdy do něj nepícháme vidličkou, aby nevytékala šťáva. Ryby grilujeme celé a používáme speciální košíky, aby se jemné maso nerozpadlo. Když grilujeme špízy, prokládáme je nejen zeleninou, ale i slaninou a tučnými uzeninami, aby byly šťavnaté. Grilujeme většinou kuřecí, krůtí, vepřové a rybí maso. Solit se doporučuje vždy až na samém konci úpravy masa, protože ze syrového masa sůl vytahuje šťávu, vytrácely by se tedy látky, které si přejeme zachovat.

ZELENINA NA GRILU

Zeleninu před grilováním potřeme olivovým či jiným rostlinným olejem,

případně marinádou. Potíráme ji také během grilování, aby nevyschla a zůstala křehká. Gril nastavíme na vyšší, ale ne maximální teplotu, rozžhavené uhlí necháme asi třicet minut dohořít a teprve pak zeleninu na rošt položíme. Proužky zeleniny pokládáme na mřížku příčně, aby nepropadávaly. Kousky obrátíme dlouhými kleštěmi hned poté, co změknou a objeví se na nich tmavé proužky. Delikatesou jsou třeba grilovaná rajčata. Jednoduše je seřízneme, vydlabeme. Šťávou z rajčat a trochou olivového oleje zvlhčíme nejmenno pokrájené kostičky toustového chleba, ochutíme posekanými bylinkami, opeříme, osolíme, promícháme. Touto směsí rajčata plníme a grilujeme je při 180 až 200 °C zhruba 8 minut.

V zásadě existují dvě varianty přípravy zeleniny na grilu. Pokud nejste ochotni na večeri čekat déle než deset minut, zvolte přípravu na přímém ohni. Zelenina se dá na rozpálený gril jen chvíli a nechá se jen jemně ošlehnout plameny. Druhá varianta je sice o dost

zdlouhavější, ale velice chutná. Zelenina se připravuje pomaleji, na mírném ohni a celý proces má spíše podobu dušení. Grilovat můžete žampiony, jejichž chuť lze zvýraznit marinádou, ta se hodí také na zeleninu. Skvěle chutnají například grilované brambory, které předtím nakrájíte na tenké plátky. Můžete ale zkusit také lilek, cuketu, cibuli, rajčata, kukuřici, fazolky a kedlubny.

Ačkoli je grilovaná zelenina velkou pochoutkou, objevují se také názory, že vysoká teplota grilu zničí všechny vitamíny, které zelenina obsahuje. Pokud ale budete přistupovat k přípravě zeleniny zodpovědně, vitamíny neztratíte. Při její přípravě je důležitá rychlost. Příliš dlouho grilovaná či dušená zelenina přichází o cenné látky. Někdo to řeší tak, že negriluje zeleninu na přímém ohni, ale volí raději grilovací misky. Další vychytávkou je nenechávat připravenou zeleninu dlouho odloženou. Nejlepší je ji konzumovat hned.

-ol-

INZERCE

krásno®

GRILOBRANÍ 2015

Sklizeno na Valašsku

Dětské párečky kečupové

Klobása se špenátem

Grilovací klobása s nivou

Klobása s balkánským sýrem

OBSAH MASA 83%

OBSAH MASA 85%

OBSAH MASA 79%

OBSAH MASA 83%

NEBEZPEČÍ U VODY

Léto. Slunce se po obloze a svými paprsky prohřívá koupaliště a přehrad. Co než se nechat hýčkat vodou! Z příjemné letní však může i ve stát noční

koulí dlouhé hodiny hladiny řek, rybníků, může být krásnějšího teplou, hebkou letní kratochvíle se zlomku vteřiny můra.

NEJVÁŽNĚJŠÍM NEBEZPEČÍM JSOU ÚRAZY A UTONUTÍ ÚRAZY

Skákání do vody z velkých výšek nebo v místech, kde to neznáme, je velmi riskantní.

Pod hladinou se může skrývat například starý kmen stromu, velký kámen nebo zrádná mělčina. Nejnevypytatelnější je v tomto ohledu řeka, protože reliéf dna se může při silném průtoku, způsobeném například silnými dešti či povodní, změnit.

Mezi nejčastější úrazy patří poškození páteře s ochrnutím dolní části těla a obou končetin. Dále si svou neopatrností můžete způsobit otřes mozku nebo při velkém nárazu i ztrátu paměti. Dříve než se rozhodnete do vody skočit, měli byste zvážit riziko,

které vám může hrozit. Frajeřina rozhodně není na místě.

Nepříjemné jsou rovněž nechtěné pády z příkrého břehu, uklouznutí či zakopnutí, jež mohou vést ke zlomeninám, vyvrtnutým kotníkům, naraženinám apod. V neznámé vodě se můžete pořezat o sklo, konzervu nebo o jakýkoli ostrý předmět, který tam někdo zahodil. Zrádné je zejména bahno v rybníku. Tam, kde není vidět na dno, je lepší nosit do vody speciální obuv.

UTONUTÍ

Utonout může samozřejmě ten, kdo plavat neumí, ale i zkušený plavec, pokud přecení své fyzické síly. Jednou z hlavních příčin bývá konzumace alkoholu, ale i rychlé vnoření do vody, pokud jsme uhřátí. Při šokové změně teploty může dokonce nastat infarkt. Nepodceňujte rovněž křeče. Pokud vás překvapí, odpočiňte si a rychle zamiřte ke břehu nebo zavolejte pomoc. Zkušení plavci rovněž radí, abychom neplavali s plným žaludkem. Rozhodně



neplavte v blízkosti plavidel, zejména vodních skútrů a člunů.

Pokud máte s sebou děti, bedlivě sledujte jejich skotačení. Malé děti mohou uklouznout i na mělčině a vdechnout vodu. U těch, které ještě neumí plavat, by měly být samozřejmostí nafukovací rukávky či plavecké vesty.

Vestu byste měli mít i při jízdě na loďce, zvlášť pokud nejste zdatný plavec.

Mějte na paměti, že někdy smrt při utonutí nastává nedostatkem kyslíku v těle už po 2–3 minutách. Při utonutí dojde ke vdechnutí většího množství vody do plic a uzavření dýchacích cest.

PLAVCEM JE TEN, KDO BEZPEČNĚ UPLAVE NEJMÉNĚ 200 m.

ZÁCHRANA TONOUcíHO

Samozřejmě, že normální člověk, když vidí druhého se topit, začne hned organizovat záchranu. Skočit bez uvážení do vody za tonoucím však nemusí být správné řešení, může se totiž stát, že se utopí i sám zachránce.



JAK PŘI ZÁCHRANĚ POSTUPOVAT:

- ▶ V první řadě se rozhlédněte, zda není možné tonoucímu podat nějakou větev či pádlo, aby se chytil.

- ▶ Dříve než skočíte do vody, informujte o tom ještě někoho. Ten může ihned zavolat odbornou lékařskou pomoc.
- ▶ Před skokem do vody si rychle sundejte oděv a boty, nasáklé vodou by vás táhly pod hladinu.
- ▶ Plavte s hlavou nad vodou, ať případně víte, v jakých místech tonoucí zmizel pod hladinou.
- ▶ Zachyťte ho rychle a razantně zezadu za bradu a odtáhněte k nejbližšímu břehu. Zepředu by vás mohl ohrozit divoce mávajícím pažemi.
- ▶ Po vytáhnutí z vody se mu snažte co nejrychleji odstranit písek a bahno z úst a nosu, v případě nutnosti vytáhněte zapadlý jazyk.
- ▶ Pokud záchranáři ještě nedorazili, okamžitě přikročte k umělému dýchání a zajistěte činnost srdce. Když se vám povede člověka, který se topil, přivést k vědomí, vykašle vodu sám.
- ▶ V případě, že jste záchranáře nemohli kontaktovat, okamžitě zorganizujte přesun zraněného k odborné lékařské pomoci.

MALÍ VELCÍ NEPŘÁTELE

Ve vodě v přírodní nádrži nebo řece, kam se chodíme v létě koupat, žijí ryby. Piraně tu nemáme, takže nám neublíží. Nacházejí se tu však mikroorganismy, které nám mohou škodit. V první řadě jsou to řasy a sinice. Nepřehlédnete je, voda je od nich zelená. Pokud obsahuje pouze vodní řasy, s výjimkou alergií pro nás není nebezpečná.

Horší jsou však sinice. Jsou jedním z nejstarších organismů na naší planetě. Za jejich přemnožení v našich stojatých vodách si však velkou měrou můžeme sami – svědčí jim totiž fosfáty z pracích prášků. Sinice produkují toxiny, které u citlivých osob způsobí

bují vyrážku nebo ekzémy. Většině lidí po kontaktu s takto znečištěnou vodou zrudnou oči a pálí je. Mohou však následovat další projevy – od lehké akutní otravy, projevující se střevními a žaludečními potížemi, přes bolesti hlavy až po vážnější jaterní problémy. Vyskytly se případy úhynu zvířat, která pila sinicemi znečištěnou vodu.

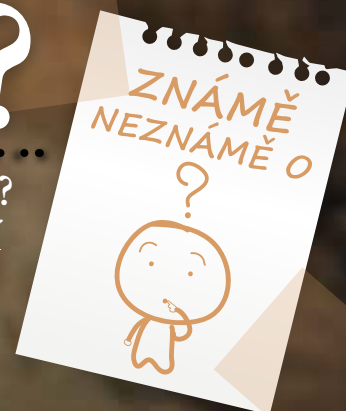
Jak poznat, že voda obsahuje sinice? Stačí na to jednoduchý test. Pokud naplníte plastovou láhev vodou z nádrže a necháte ji 30 minut stát, sinice se budou hromadit nahoře u hrdla láhve. To je způsobeno tím, že sinice mají plynové měchýřky, které jim napomáhají udržet se u hladiny. Čím více je v ní sinic, tím je pro nás voda nepříjemnější. Pokud už do ní vkročíte, nezůstávejte dlouho a pak se rozhodně opláchněte čistou vodou.

-koř-



VÍTE, ČÍM SLADÍTE?

Bez cukru se neobejdeme, ale vyznáme se v jeho družích? Každá hospodyňka ví, že bez cukru to při vaření či pečení nejde, a to ani přes současný trend diet a zdravého životního stylu.



NAPOLEON A CUKROVÁ ŘEPA

Od poloviny 19. století do současnosti je u nás nejrozšířenější surovinou pro výrobu cukru cukrová řepa. Málokdo ví, že k masivnímu využití cukrové řepy k výrobě cukru došlo kvůli bloádě Evropy za napoleonských válek, kdy se do Evropy nemohla dostat cukrová třtina z kolonií. Využilo se tedy objevu německého chemika a farmaceuta Andrease Marggrafa, který již v roce 1747 objevil v bulvě cukrové řepy stejný druh cukru (sacharóza), jaký je obsažen v cukrové třtině. Postupem let se nabídka cukrů a sladidel v našich obchodech notně rozšířila. Není lehké se v nich vyznat. Pojdme tedy společně na malou sladkou exkurzi.

TMAVÝ, HNĚDÝ ČI TŘTINOVÝ

V regálech obchodů najdeme mnoho cukrů tmavé barvy. Kvůli tomu si mnoho spotřebitelů myslí, že všechny jsou stejné, a zaměňují třeba hnědý a třtinový cukr. Jak si dále ukážeme, není to totéž, neboť se liší od sebe navzájem stejně jako od bílého cukru. Pro lepší orientaci v problematice je

třeba si vysvětlit pojem rafinace, s nímž se lze často setkat, ale ne vždy bývá správně chápán. Rafinace se uplatňuje při výrobě bílého a hnědého řepného cukru i při produkci třtinového cukru a znamená vyčištění či odstranění nežádoucích příměsí ze surové cukrové hmoty.

TŘTINOVÝ CUKR

Stojí cenově nejvýš, neboť k jeho výrobním nákladům je třeba připočíst i náklady na dopravu do Evropy. Vždyť se dováží z tropických oblastí, kde se daří cukrové třtině. Ve většině případů je jeho složení, tzn. že je vyroben z cukrové třtiny, uvedeno na obalu. Dále ho poznáme podle typické zlatavé barvy.

Používá se všude tam, kde byste použili cukr řepný. Třtinový cukr obsahuje zdravou melasu, stejně jako nejkvalitnější hnědý cukr.

Ovšem melasa se do třtinového cukru nepřidává během výroby, ale je již v základní surovině a během zpracování třtiny se z ní neodstraňuje.

HNĚDÝ CUKR

Dá se vyrobit bez třtiny několika způsoby. Jednou cestou je, že se rafinovaný neboli vyčištěný bílý řepný cukr dobarví a dochutí třtinovou melasou. Nutričními hodnotami a zdravotními benefity se pak vyrovná třtinovému cukru. Ovšem může se také dobarvit karamelovým sirupem, pak ale postrádá zdraví prospěšnou třtinovou melasu

a je výživově srovnatelný s bílým řepným cukrem. Poslední metodou výroby cukru hnědé barvy je, že se surový cukr nedočistí. Tak vzniká nerafinovaný řepný cukr, v němž zůstanou některé sloučeniny (především draselné a sodné soli), jež při dlouhodobé konzumaci zatěžují zejména ledviny a mohou stát za vznikem mnoha civilizačních chorob. Všemi třemi způsoby vždy vznikne hnědý řepný cukr.

Používá se zejména při pečení pro chuťové ozvláštnění moučníků či cukroví. Jedinečnou, exotickou chuť dodá i horkým nápojům.

PODLE ČEHO CUKRY VYBÍRAT?

Jak od sebe při nákupu jednotlivé druhy hnědého řepného cukru odlišit? Samotný odstín tmavého cukru nám moc nepomůže. Spíše se podívejme na etiketu. Pokud výrobce přímo na obalu neuvádí, o jaký druh cukru jde a jak byl vyroben, lze se orientovat podle ceny. Nejdražší bývá zpravidla hnědý řepný cukr obohacený o třtinovou melasu, která se vždy dováží ze zámoří. Nejlevnější je pak díky nízkým výrobním nákladům nerafinovaný cukr.

JAK JE TO S MELASOU?

Možná vás teď napadlo, zda se v cukrové řepě také vyskytuje nějaká melasa, když sacharóza v řepě a ve třtině je totožná. Cukrová řepa obsahuje řepnou melasu, ta je však pro člověka nevhodná ke konzumaci.

Využívá se především v lihovarnictví a při výrobě droždí. Rafinací se odstraní spolu s dalšími nežádoucími látkami, tím cukr získá svoji typickou bílou barvu.

ALTERNATIVY

Kromě těchto nejznámějších druhů (cukrová řepa, cukrová třtina) se k výrobě cukru využívají i jiné cukerné suro-

vin. V nabídce obchodů můžete najít cukr hroznový (glukóza) a cukr ovocný (fruktóza). Surovinu k jejich výrobě se skrývají již v názvech – ovoce, respektive hrozny révy vinné.

Hroznový cukr má nižší sladivost než řepný cukr a rychle se vstřebává do krve. Tělo tak rychle získává energii, což je podstatné především u pacientů v rekonvalescenci, u těžce fyzicky pracujících lidí, u sportovců a dětí. Využít se může v teplé i studené kuchyni.

Ovocný cukr má oproti řepnému o 20–40 procent vyšší sladivost a nízký

glykemický index, takže je vhodný také pro diabetiky. Hodí se ke slazení studených pokrmů a nápojů, nikoli však pro tepelnou úpravu.

SLADKOSTI, ODKUD POCHÁZÍŠ?

Existují ještě další možnosti, jak sladit pokrmy a nápoje, a to pomocí přírodních i uměle vyrobených sladidel. Umělá sladidla jsou primárně určena pro diabetiky, nikoli pro dlouhodobou konzumaci zdravými jedinci. U přírodních sladidel je vždy třeba zvážit, odkud pocházejí. Například med je z hlediska obsažených zdravích prospěšných látek vhodná volba. Ideální je, pokud jej seženete od českého včelaře. Podpoříte tuzemskou produkci a navíc máte jistotu, že ekologická stopa jeho produktů je podstatně nižší než u produktů dovážených z velmi vzdálených míst naší planety.

CO CUKR MŮŽE NADĚLAT S VAŠÍM ZDRAVÍM

Bílý cukr konzumujeme denně, ale neuvědomujeme si, jak si jím ničíme zdraví. Věděli jste, že tento sladký bílý prášek je pro naše tělo jedem a drogou zároveň?

Cukr, který dáváte do svého těla v podobě bílého prášku nebo krystalků, je pouze prázdnými kaloriemi.

V okamžiku, kdy ho sníte, dostává vaše tělo šok. V žaludku po jeho konzumaci začíná proces okyselení, aby se vyrovnalo pH. V tomto okamžiku potřebuje naše tělo zvýšený příjem vitamínů skupiny B, živin, vlákniny a některých minerálů. Bílý cukr také velmi zatěžuje naše trávení, a dokonce znehodnocuje průchod zdravé stravy naším organismem. Způsobuje celkové překyselení organismu, což je velmi nebezpečné. Nemluvě o tom, jak ničí naši imunitu. Po víceleté vysoké konzumaci nám může zničit slinivku a způsobit v našem těle rozvrat endokrinního systému.

V souvislosti s jeho účinky se ve vědecké sféře pro cukr používá pojem silné narkotikum.

Cukr může způsobovat podráždění, nervozitu, depresi, agresivitu, nespokojenost, hyperaktivitu u dětí, sklony k násilnostem a nekontrolovaným emocionálním projevům.

ČÍM CUKR NAHRADIT?

HNĚDÝ CUKR ► je zdravější, ale dejte si pozor na kvalitu – pravý hnědý cukr je alespoň dvakrát tak drahý než bílý rafinovaný cukr

MED ► pokud chcete něco opravdu zdravého, používejte med, nejlépe přímo od včelaře – jeho chuť je nesrovnatelná s kupovaným v běžných obchodech

STÉVIE ► bylínka, která nápoj osladí; vypěstujete si ji i doma v květináči

-ol-



ZATOČTE s nepříjemným ODÉREM

S nepříjemným zápachem z úst se alespoň jednou za život setkal snad každý z nás. Nejčastěji souvisí s výskytem bakterií v ústech a se zubním kazem. Svou roli však může hrát i zdravotní stav dotyčného člověka. Rozhodně byste tedy zápach z úst neměli brát na lehkou váhu.



ZUBNÍ PASTY

Už samotný výběr zubní pasty může ovlivnit svěžest vašeho dechu, především díky mentolu, jenž většina z nich obsahuje. Každá zubní pasta má odlišné účinné látky, a odborníci proto doporučují pasty střídát. Na trhu jsou k dostání pasty s bělicím účinkem, proti krvácení dásní, citlivosti zubů, paradontóze aj.

Při výběru bychom měli sledovat obsah fluoridů, které posilují zubní sklovinu. Takové pasty však nejsou vhodné pro malé děti, u nichž hrozí polknutí pasty, a tím také konzumace nezdravého množství fluoridu. Oblíbené jsou pasty s tzv. abrazivní složkou, tedy s drobnými částicemi, jež obrušují sklovinu a mechanicky odstraňují nežádoucí pigmentaci. Pasty s obsahem těchto částic však nejsou vhodné pro jedince s citlivými zuby, poškozenou zubní sklovinou ani poraněnými dásněmi. Mohou totiž potíže ještě zhoršovat. Rozhodně byste je neměli používat dlouhodobě.

ÚSTNÍ VODY, KLOKTADLA A TINKTURY

Ústní voda může být dobrým přítelem při boji se zubním kazem, neváb-

ným dechem i dalšími potížemi ústní dutiny, zároveň může při nevhodném použití nové problémy vyvolat nebo stávající zhoršit. Obecně stomatologové doporučují používat ústní vody, které neobsahují alkohol. Ten totiž vysušuje sliznici a dráždí drobné ranky. Mnohé studie pak zmiňují souvislost častého používání ústních vod na bázi alkoholu se vznikem karcinomu v ústní dutině.

Na trhu je k dostání široká škála ústních vod – některé mají za cíl odstraňovat zubní plak a kámen, další garantují bělicí účinky, jiné pečují o krvácející dásně a zabírají paradontóze. Jednou z nejčastějších a neúčinnějších látek při boji proti zubnímu plaku je chlorhexidin.

Tato látka dokáže okamžitě likvidovat bakterie, avšak při dlouhodobém užívání může narušovat zubní sklovinu, vytvářet na ní flíčky a narušovat chuťové vjemy. Mezi čištěním zubů a použitím ústní vody by měla proběhnout pauza. Látky obsažené v zubních pastách totiž mohou negativně reagovat s fluoridem obsaženým v ústních vodách.

Vhodnější je tedy sáhnout po výrobcích na přírodní bázi nebo si připravit vlastní kloktadlo. Kloktání odvarů



z bylinek se doporučuje především těm jedincům, kteří bojují s problémy v ústní dutině – např. zánět dásní, paradontóza, zánět hltanu. Vynikající jsou především heřmánek, šalvěj či přeslička, které nejenom odstraňují nepříjemný odér, ale zároveň sliznici léčí. Při bolesti zubů pomáhá hřebíček, jehož současné aromatické účinky nelze popřít.

ŽVÝKAČKY A PASTILKY

Jsou nejrychlejší pomůckou pro svěží dech, kterou má většina z nás neustále po ruce. Žvýkaček, pastilek i bonbónů je na trhu široká škála. Vybírat bychom měli výrobky bez cukru, které obsahují vysoké množství mentolu a případně dalších přírodních látek, které pomáhají a léčí. V opačném případě bude cukr ulpívat na zubech a pocit svěžesti bude pouze krátkodobý. Navíc do sebe dostanete zbytečné kalorie!



SKRYTÁ PŘÍČINA

Odstranit zápach z úst (odborně se nazývá halitóza) není díky vymoženostem jednadvacátého století nic složité-

ho. Je však potřeba mít na paměti, že to může být jen odstraňování následků jiného, mnohdy i závažnějšího problému. Ne vždy stojí za zápachem z úst nedostatečná ústní hygiena, konzumace aromatického jídla či sucho v ústech. Může se jednat o důsledek neléčeného zubního kazu i zánětu dásní. Zápach z úst může souviset také s onemocněním trávicího traktu, jater či se zánětem dýchacích cest. V takových případech je zápach specifický – např. při cukrovce se jedná o odér podobný čpavku.

Velkou roli hraje také životospráva – problém s nevábným dechem řeší častěji kuřáci a nadšení konzumenti alkoholu, ale nepříjemný odér trápí také chronické hladovkáře. Napřed je tedy potřeba odhalit skutečnou příčinu a zahájit např. léčbu výše uvedených obtíží. Vymizení nepříjemného zápachu z úst pak bude znamením, že je vaše tělo opět v pořádku. -drei-

JEDNIČKA TO NEBYLA

Jako dítě velmi zvědavé jsem se do školy moc těšila. Taška, kterou mi Vánoce předtím přinesl Ježíšek, trůnila do 1. září na nočním stolku. V knížkách jsem hledala písma, která už jsem znala, a představovala jsem si, jak si napsané příběhy brzy přečtu.

První den ve škole jsem se do paní (tenkrát soudružky) učitelky zamilovala. Domů jsem přicházela plná dojmů z toho, co řekla, napsala, udělala. Byla pro mne prostě úžasná. No jo, ale ať jsem se hlásila sebevíc, nějak mne neviděla. Zato mou sousedku, Helenku Buchtíkovou, stále chválila a dávala za příklad, jak má pečlivě složené učebnice, vzorně sedí s rukama za zády (to se tenkrát před víc než půlstoletím nosilo).

Maminka také přišla z prvního aktivu posmutnělá. Dozvěděla se, že by měla dbát na to, abych chodila do školy učená a měla čisté ruce. Vždyť ona mi každé ráno tak pečlivě zapletla copánky a tak přísně mne vedla k čistotě! Cestou do školy však bylo tolik zajímavých věcí! Nemohla jsem se přece nechat zahanbit kluky ze sousedství, když honili kočku v křoví.

Největší šok ale přišel v den vysvědčení. Helenka měla na archu toho úředního papíru velkou jedničku, a já dvojku! Pro slzy jsem nemohla najít cestu domů. Jak je to možné? Přece Helenka se mne často ptala na věci, které jsme měli znát, a ona je nevěděla!

Druhé třídě jsme dostali mladého učitele. Tomu nijak nevadilo, že jsem neposedá, a povzbuzoval mne, když po nás chtěl nějakou úvahu. Na vysvědčení jsem měla samé jedničky a zůstaly mi – až na nějaké výjimky zaviněné pubertou – do konce povinné školní docházky.

Jak ale ta počáteční křivda v člověku zůstává, jsem se přesvědčila krátce po promoci na vysoké škole. Potkala jsem Helenku v zahradnictví, kde pracovala. Je to také záslužná a krásná práce, ale jak z rozhovoru vyplynulo, Helenka „na školu nebyla“.

Takže prosím, rozmyslete si, až budete lamentovat nad vysvědčením svého potomka, že měl dokázat víc. Možná cestou do školy objevuje spoustu zajímavých věcí, neposedí, bojuje s kantorem. Ale jednou se třeba najde v oboru, který ho zaujme, a vymyslí převratný vynález.

Zprávy z coopu

VELIKONOČNÍ OHLÉDNUTÍ

Sice už je pár měsíců po velikonočních svátcích, ale malé ohlédnutí za veleúspěšnou velikonoční soutěží v prodejnách COOP nemůže škodit ani na prahu léta.

JAK SE HRÁLO

Princip soutěže už všichni jistě znáte. Za každý nákup nad 299 Kč v označených prodejnách COOP jste dostali hrací kartu s kódem. Ten jste mohli

To už byl pořádný důvod zapojit se do velikonoční hry. Navíc, podíváte-li se na seznam výher, jistě pochopíte, proč se i tentokrát do velikonočního klání



poslat prostřednictvím SMS, zadat přes webový formulář na www.coopclub.cz nebo celou kartu zaslat na uvedenou adresu. No, a pak už jste jen čekali, jestli se na vás usměje štěstí a budete jedním ze 106 výherců týdenních cen.

Ti, kteří se do soutěže zapojili na webu, měli čekání příjemnější. Mohli si jej zpestřit originální hrou s velikonočním zajíčkem, a zařadit se tak do hry o osobní automobil a o zájezd v hodnotě 35 tisíc korun.

OČ SE HRÁLO

Čtyři soutěžní kola, v každém 106 výher. Plus dvě luxusní hlavní ceny.

pustilo přes 100 tisíc soutěžení milovníků zákazníků prodejen COOP.

Vyhrát třeba dárkový koš cereálií a vychutnat si je při wellness pobytu, to by jistě nebylo k zahození. A co třeba pivo na rok zdarma zkombinovat s Rožnovskými pivními lázněmi? Nebo získat degustaci v Templářských sklepích a k tomu koš plný uzenin. A navíc tam jet autem, do kterého budete tankovat z vyhrané poukázky na pohonné hmoty.

Ale ona i domácí pohoda před novou televizí má něco do sebe. Zvláště v případě, když jste předtím sestříhali plot vyhranými nůžkami, ve stínu slu-

nečníku ugrilovali chutnou krmi, kterou jste zapíjeli pivem z vyhraného soudku.

Novým telefonem jste zavolali známým a pozvali je na nedělní oběd, k němuž se podávala fantastická uzená kýta završená vynikající kávou, vínem či stopičkou něčeho ostřejšího.

To je jen malá ochutnávka z nádherných velikonočních výher, ale i toto degustační menu vás jistě přesvědčilo, že soutěžení s COOPem se opravdu vyplatí.

KDO BYL NEJŠTASTNĚJŠÍ

Velikonoční zajíček přinesl nakonec nejvíce štěstí Šárce Kalouskové. I když „přinesl“ není asi ten správný výraz. Zajíček štěstí přivezl v podobě nového automobilu Ford Ka.

Sympatická Šárka, v současné době na mateřské dovolené s malou dcerou, nám přiznala, že počítačovou hru hrál hlavně její manžel. „On je takový soutěživý typ. A jakmile si v komentářích přečetl, že někdo dosáhl vyššího skóre než on, pustil se do hry s novou vervou. U něj mě to vlastně ani nepřekvapuje, pouští se do každé soutěže. Jednou už třeba vyhrál 160 čokoládových vajíček s překvapením. To měly radost děti z celého okolí,“ směje se Šárka. „Auto je nádherná výhra. I když nám by se teď hodily obkladačky, dlažba, cement...“

Manželé Kalouskovi si stavějí v Žampachu domeček. A aby to do své oblíbené prodejny COOP neměli daleko, stavějí jej přímo naproti. „U nás v prodejně jsou všichni hrozně milí. Na soutěž nás hned upozornili, takže jsme se zapojili hned od začátku. Škoda, že v Žampachu nemáme řetězcovou prodejnu, abychom mohli soutěžit ještě častěji. Třeba hokejová hra o Boba a Bobka u nás neprobíhá. Tak snad naše dcera nebude moc zklamaná.“

Určitě nebude. Rodiče přijedou domů novým autem a my jsme jim na cestu pro jejich malou berušku přidali ještě plyšového Čiperku a čiperkovský polštářek.

VZKAZ PRO ZAJÍČKA

Co bychom vzkázali velikonočnímu zajíčkovi? Že se mu coopácká soutěž opravdu podařila a že hlavní cena je v těch nejlepších rukou. Mladí sympatičtí a skromní manželé Kalouskovi si ji opravdu zasloužili.

Pověsti Zlínského kraje

Nenechte se zmást názvem. V případě Zlína rozhodně neplatí „nomen omen“. Lidé na Zlínsku jsou milí, usměvaví a pohodoví. Zlých lidí tu najdete jako všude jinde, rozhodně se zde ve větší míře nekonzcentrují. I když podle pověsti Zlín za své jméno „zlu“ opravdu vděčí.

Když v dávných dobách táhli krajem cizí vojska, týrali zdejší obyvatele a drancovali jejich příbytky. Stateční měšťané se však udatně bránili, z hradeb lili na obléhatele horkou vodu. Jednoho z drancovníků dokonce přibili na městskou bránu. Nepřátelské vojsko se poté dalo na ústup a jeho velitel údajně pronesl, že ještě nikde nebyli lidé tak zlí jako právě zde. No, a **Zlín** byl na světě.

VŠECHNO NARUBY

Hodní obyvatelé ve Zlíně, to není jediný protimluv tohoto kraje. Našli bychom i další.

Tak třeba všude jinde straší bílá paní. Zato ve Zlíně „bílý Miloš“ – rytíř, který usekl hlavu dívce, jež si ho nechtěla vzít za muže. Za trest se propadl do země a musí ve městě na věky věků strašit.

Možná se propadl do zlínských tajných chodeb. Podle pověsti je město má, ale jsou tak tajné, že je dosud nikdo neobjevil.

Nesmyslné jevy se nepojí jen ke Zlínu samotnému. Známý **hrad Buchlov** se může pochlubit také pořádným kotrmelcem – lípou, která byla zasazena kořeny vzhůru. Evidentně jí to svědčí, protože na nádvoří buchlovského hradu se zelená již více než 430 let.

Říká se jí lípa nevinosti. V 80. letech 16. století byl na Buchlově za pytláctví souzen zbrojnoš Vlček. Dlouho se bránil, ale po krutém mučení se přiznal a měl být popraven. Vlčkově poslední přání bylo, aby směl zasadit lípu. Mladý stromek však zasadil větvemi do země a kořeny vzhůru. Udiveným soudcům pak pravil, že pokud se strom do roka zazelená, bude to důkaz jeho nevin. Překvapení soudci odložili opravu



Velehrad



Zlín



Buchlov

a vsadili Vlčka do vězení. Lípa se skutečně do roka zazelenala a začala růst. Mladík byl uznán nevinným a propuštěn na svobodu. A jeho lípu nevinosti můžeme na Buchlově obdivovat dodnes. Teď už však má kořeny v zemi a větve ve vzduchu. Ale neptejte se nás, kdy ani jak k tomu došlo.

Svou troškou do mlýna přispívá ke krajským „nelogičnostem“ i **město Chropyně**. Pověst o králi, který se narodil v poli ječmene a neměl žádný trůn, snad nemusíme blíže představovat. Ječmínka zná úplně každý.

POHANÉ VERSUS KŘESŤANÉ

Náboženský pelmel také stojí za zmínku. Tisíce lidí proudí na křesťan-

ské **poutní místo Velehrad**, aby vzdali hold Cyrilovi a Metodějovi, další tisíce však směřují na **Radhošť**, aby obdivovali pohanského boha Radegasta. Jeho socha tu prý stála už v dobách křesťanských věrozvěstů. Ti ji podle pověsti měli dokonce zničit, aby zamezili pohanským zvyklostem. Ovšem příznivci starých božstev se přesunuli na vrch u Semetína a dále se tajně klaněli Perunovi, Radegastovi a spol. Ovšem i zde byli nakonec odhaleni, jejich obětiště bylo zničeno a na jeho místě byl vztyčen veliký kříž, symbol křesťanství. A tak se dnes kopec uctivačů pohanských božstev nazývá Křížový.

PERNÍKOVÁ CHALOUPKA S PŘÍCHUTÍ SLIVOVICE

Známou pohádku připomíná pověst o založení **Vizovic**. Hustými valašskými hvozdy putovali dva vandrovníci. Blížil se večer, a oni stále ještě nenašli místo, kde by mohli bezpečně přespat. Až jeden z nich vylezl na strom a zavolal krásným nářečím: „Vizú světlo!“ Jeho kolega se nechtěl nechat zahubit, vydrápal se na ještě vyšší strom a odpověděl: „Vizú více!“ Vydali se tím směrem, až došli na mýtinu, kde přenocovali. A protože zde nežila žádná ježibaba v perníkové chaloupce, založili na malebném místě osadu. Ta se časem rozrostla v městečko, které na památku svého založení dostalo jméno Vizovice. Dnes však v tomto městě nevoní perníkové koření, ale vypálené švestky v proslulé slivovici.

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY S MASOVOU NÁPLNÍ

Sedm mimořádných výrobků se stalo v loňském roce Regionální potravinou Zlínského kraje. O prestižní ocenění se ucházelo celkem 135 lahůdek od 47 producentů.

„Výrobky hodnotily komise tvořené zástupci Ministerstva zemědělství, krajského úřadu, Státního zemědělského intervenčního fondu, Státní zemědělské a potravinářské inspekce, Státní veterinární správy ČR, Agrární komory ČR a Potravinářské komory ČR,“ uvedla Jana Brázdllová z Agrární komory Zlín.

Jedním z loňských oceněných produktů Zlínského kraje byly bramborové knedlíky s masovou náplní. Oblíbené knedlíky se vyrábějí z kvalitních brambor, podle staré rodinné receptury.

Knedlíky se plní masovou náplní z uzeného masa, jednoduchového koření, cibule a česneku. Jde o hotový výrobek, tepelně opracovaný vařením a poté zchlazený na 4 °C. Je vhodný jako oběd, k němuž lze jako přílohu podávat zelí, případně ho doplnit smaženou cibulkou. Rodinnou firmu vede Josef Martínek.

„Specializujeme se na výrobu různých druhů knedlíků s pestrými náplněmi, které dodáváme jak do maloobchodu, tak do restaurací a jídelen,“ prozradila Ludmila Martínková.

restaurací a obchodů ve Valašském Meziříčí. Zájem o naše knedlíky byl a dosud je obrovský, což jsme samozřejmě rádi. Není nic lepšího než vyrábět sortiment, který lidem chutná a o který mají velký zájem,“ říká pan Martínek.

„Knedle jsme začali vyrábět v malém množství podle staré receptury a vařili je ve vodě. Vše se tehdy dělalo ručně. Naše knedlíky si získávaly stále větší oblibu, protože byly jemné, kypré a velmi

chutné,“ vysvětluje

Ludmila Martínková.

„Zákazníků stále přibývalo a restaurace už nám začínala být celkem malá. Rozhodli jsme se, že ji pronajmeme a výrobu



JAK JSME ZAČÍNALI

„Naše firma byla založena v roce 1991. Využili jsme všech svých odborných znalostí a zkušeností a ve své restauraci jsme začali vyrábět houskové knedle,“ uvedl Josef Martínek. „Nejdříve jsme knedlíky vařili pro svou potřebu v restauraci, avšak později jsme začali zásobovat i několik

přestěhujeme na Hrádky, do většího provozu, a knedlíky budeme vyrábět ve velkém. V roce 1997 jsme první knedlíky začali vozit z výroby, kterou jsme vybudovali v rekonstruovaném domě po předcích. Tehdy jsme knedle vyráběli sami s dcerou a rozváželi je jedním autem. Zájem se začínal zvyšovat a i tato výroba nám byla po nějakém čase malá. Proto jsme se rozhodli, že si postavíme výrobu novou a zcela moderní. Začali jsme se stavbou v roce 2003 a o tři roky později, v roce 2006, jsme se

stěhovali do nové velké výroby, která vyhovuje náročným hygienickým předpisům a zákonu o potravinách. Vybavili jsme ji nejmodernějšími spotřebiči, například vyvalovačem, vakuovou baličkou a nerezovými vozíky. A ještě máme jednu vychytávku. V naší výrobě využíváme energie z obnovitelných zdrojů," doplňuje paní Martínková.

NOVÉ PROSTORY – ŠIRŠÍ SORTIMENT

Nové prostory umožnily firmě rozšířit sortiment výrobků, tím samozřejmě přibýlo i zákazníků. V dnešní době Martínkovi rozváží zboží do několika okresů. Provoz zajišťuje pět stálých zaměstnanců a během letní sezóny také několik brigádníků.

„Zájem o naše knedlíky stále roste. Rozvoz dnes zajišťují již tři auta. V současnosti vyrábíme houskové knedlíky ve dvou velikostech, plněných ovocných knedlíků připravujeme dvanáct druhů. K tomu ještě bramborové – přílohové, plněné uzeným masem nebo švestkovými povidly, bramborové šulánky, halušky. Dodáváme zákazníkům škrábané brambory jak ve vodě, tak v pěti- a desetikilogramovém balení. Vozíme klientům rovněž strouhané brambory na bramboráky nebo na obalované maso.

Naše výrobky se prosadily ve Valašském Meziříčí i v Rožnově pod Radhoštěm, jelikož tvoří základ tradiční valašské kuchyně. Oblíbené jsou bramborové knedle plněné trnkou. Největší zájem je však o tradiční bramborové knedlíky plněné uzeným masem.

Knedle jsou i dnes ručně zpracovávány dle staré receptury a vařeny ve vodě. Jejich trvanlivost je pět dní," dodává Ludmila Martínková.

ANI HOUSKOVÝ KNEDLÍK OD MARTÍNKŮ NEMÁ CHYBU

Patří k nejžádanějším výrobkům, protože je vyráběn z kvalitní mouky, vajec, mléka, soli a droždí. Má nažloutlou barvu, na řezu je pórovitý s nakrájenou žemlí a má typickou vůni a chuť. Je výbornou kvalitní přílohou k masitým pokrmům a omáčkám. Kdo miluje třeba knedlíky s vajíčkem, ten už nikdy jiný knedlík chtít nebude. Tenhle knedlík je totiž nadýchaný, voňavý, no prostě jako od maminky.

OBLÍBENÉ JSOU I DALŠÍ DRUHY KNEDLÍKŮ, KTERÉ FIRMA MARTÍNEK VYRÁBÍ:

JAHODOVÉ KNEDLÍKY jsou oblíbenou pochoutkou pro děti, ale samozřejmě i pro dospělé. Jemné a kypré těsto s příchutí jahod. Stačí je jen ohřát, posypat tvarohem, cukrem a přelít přepuštěným máslem, a oběd máte hotový během několika minut.

Podobné je to s **KNEDLÍKY MERUŇKOVÝMI** a **BORŮVKOVÝMI**.

Oblíbené u dětí jsou však i netradiční **LÍSKO-OŘÍŠKOVÉ KNEDLÍKY** nebo tradiční **ŠVESTKOVÉ, MALINOVÉ** a **VIŠŇOVÉ**.

-ol-



FIRMA MARTÍNEK NABÍZÍ:

BORŮVKOVÉ KNEDLÍKY

Nežádanější výrobek v restauračním zařízení, jsou plněné mraženými borůvkami nebo marmeládou.

LÍSKOŘÍŠKOVÉ KNEDLÍKY

Příchutí čokolády a oříšků se drží na předních příčkách oblíbenosti u dětí.

ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY

Nejoblíbenější náplň již u našich předků. Po ohřátí stačí už jen přelít rozpuštěným máslem a posypat cukrem.

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

Jsou vyrobeny z vařených brambor, mouky, vajec a soli. Velmi oblíbený pokrm na Valašsku. Vyrábějí se s několika náplněmi nebo jako neplněné přílohové. Přílohové knedlíky se hodí k pečeným a uzeným masům. Vynikající jsou v kombinaci se špenátem a pečenou kachnou.

PLNĚNÉ UZENÝM MASEM

Tento – nejoblíbenější – výrobek se podává ve Valašském muzeu v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm jako tradiční valašský pokrm. Rovněž pro skanzen se pro slavnostní příležitosti vyrábí toto těsto v srncím hrbetu.

ŠULÁNKY

Mohou se nakrájet na malé kousky, ohřát, posypat mákem a cukrem, přelít máslem – a pokrm je hotový. Rychlý oběd, když nemá hospodyňka čas uvařit.

BRAMBOROVÉ HALUŠKY

Velmi oblíbené jídlo. Podávají se s kysaným zelím a omaštěné slaninou. Asi nejznámější jsou halušky s brynzou a slaninou.

Pletení na rámu *zvané* KROSIENKA

Blanka Mikolajková z Rožnova pod Radhoštěm se věnuje starým textilním technikám. Osvojila si i pletení na rámu, krosienku. Skvěle ji ovládá, dokonce ji vyučuje. Ovšem na začátku této záliby a velkého koníčka byl starý čepce, který potřeboval opravit.

VŠE ZAČALO ZDĚCHÁKEM

„Před patnácti lety mě etnografka Eva Urbachová ze vsetínského muzea požádala, abych pro chystanou výstavu starých řemesel opravila čepce, kterým se říká zděcháky, podle obce Zděchov, v níž je vyráběli technikou krosienky,“ vzpomíná Blanka Mikolajková.

„Později jsme se s rodinou přestěhovali k Valašské Bystřici a pro mne bylo nemožné denně dojíždět do dílen vsetínského muzea ve Valašském Meziříčí. Tak jsem se začala krosience a dalším starým lidovým textilním technikám věnovat na živnostenský list,“ prozrazuje paní Mikolajková své začátky.

Po čase se ale zase vrátila do Rožnova a pracuje v Sociálním centru denních aktivit Iskérka. Vedle jiného se věnuje pracovní terapii – textilním technikám vyučuje lidi s psychickými problémy. Vede různé rukodělné kurzy a kroužky pro děti. Několikrát představila své dovednosti v zahraničí. Například loni na světovém festivalu řemesel ve francouzském Lyonu.

TISÍCILETÁ TRADICE KROSIENKY

Pletení na rámu je skutečně hodně staré. Nejstarší doklady pocházejí z období asi 2 000 let př. n. l. a byly nalezeny v Egyptě. „Tato technika je určitě mnohem starší a používala se i v jiných částech světa,“ vypráví odbornice. „Když krosienku předvádím na nějaké výstavě v zahraničí, návštěvníci občas říkají, že

to znají taky. A jsou třeba z Jižní Ameriky. Krosienka se na Valaško dostala ze Slovenska, kde také nejspíš dostala své jméno – krosna znamená ve slovenštině tkalcovský stav. Angličané, se kterými jsem o tom mluvila, měli jinou teorii. Podle nich je krosienka z anglického ‚to cross‘, tedy křížit. Možná na tom něco bude, slova kříž či křížit zní v evropských jazycích velmi podobně a křížení osnovních nití je vlastně základem této techniky.“

JEDNODUCHÁ, ALE NÁROČNÁ

„Krosienka mě uchvátila hlavně jednoduchostí. Nepotřebujete složité vybavení, kromě příze stačí tři tyčky a jednoduchý rám. A vlastně ani ten rám není potřeba. Stačí, když máte kde napnout vodorovně nad sebou dva provázky, třeba mezi dva stromy. Mezi provázky potom navinete osnovu. Nikoliv do kruhu, ale do osmičky, abyste získali první křížení. Podle síly příze se volí počet vláken osnovy. U silnější příze je ten počet nižší, tenkých nití na výrobu čepců bývá tak kolem šesti set. Odshora se pak v řádcích probíráte prsty osnovou, podobně jako jakýsi textilní harfeník, a křížíte vlákna. Postupně vzniká struktura podobná klasickému plotovému pletivu s tím rozdílem, že v plné tkanině jsou vlákna utažená natěsno a nejsou mezi nimi oka jako u plotu. Hotová tkanina je velmi pružná. Podle způsobu křížení se rozlišují vazby na prostinu a na pláténko. Jiným způsobem křížení je možné vytvářet v textilií otvory, vzory se pak vytvářejí vzájemnou kombinací obou vazeb a dírek. Je zajímavé, že to, co vaše prsty zkříží na horní části osnovy, se zkříží i na její dolní části, a textile přibývá z obou konců najednou. Aby se při dalších řádcích zkřížená vlákna dole nezauslovala, do probraného řádku se vloží hladká tyčka, která nový řádek vyrovná a zajistí.

Krosienku může zkusit opravdu každý, jen musí být obdařen značnou dávkou trpělivosti, mít dobré oči a hodně hbité prsty.

Když na nějaké veřejné ukázce lidových řemesel vidí plést krosienku Češi, údivem obvykle vydechnou ‚ježíšmarjá‘, Němci se jen zmojou na ‚mein Gott‘,“ dodává zručná pletařka. -ol-



Špekáčky extra na pivu



Svíčkové medailonky s Váhalovou slaninou



Farmářská klobáska v listovém těstě



Sendvičový nářez v trojbalu



Svíčkové medailonky s Váhalovou slaninou

Potřebujeme: vepřovou panenku, několik plátků Váhalovy slaniny nebo Dekor boku, sůl, několik větviček rozmarýnu. Příloha : zelené fazolky, petrželka, máslo, menší cibulka, citrónová šťáva.

Postup: Panenku nakrájíme na špalíky cca 3cm silné, osolíme, potřeme olivovým olejem. Špalíky zavineme do plátků slaniny, převážeme přírodním provázkem, přidáme zašpičatělou větvičku rozmarýnu. Pokud použijeme Váhalovu slaninu, povrch masa posypeme drceným pepřem. Na trošce oleje maso zprudka opečeme po obou stranách cca 3 minuty. Po opečení jej vložíme do trouby předehřáté na 180° C, ponecháme cca 10 minut. Zelené fazolky vaříme 5 minut v osolené vodě, pak je rychle zchladíme ve studené vodě. Na pánvi osmažíme na másle cibulku do růžova, přidáme fazolky a zakápneme citrónovou šťávou. Podáváme s opečenými bramborami.



Váhalova slanina

Špekáčky extra na pivu

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

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



Špekáčky extra

Sendvičový nářez v trojbalu

Potřebujeme: silnější plátky Sendvičového nářezu, hladkou mouku, vejce, strouhanku

Náš TIP na rychlou a snadnou přípravu oběda nebo večere : Silnější plátky Sendvičového nářezu obalujeme postupně v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance, smažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší a ovocným salátem. Pokud chcete mít oběd veselejší, připravte řízečky různých tvarů pomocí vykrajovátek.



Sendvičový nářez Váhala

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



TROJKA JE PŘECE DOBŘÁ ZNÁMKA

Už se to zase blíží. Něco se ještě dá vylepšit (ale i zkazit),
ale většinou už je zhruba jasné, jaké známky se
na vysvědčení vašeho potomka objeví.

Rodiče premiantů jsou v klidu a přemýšlejí, jak své dítě odměnit. Někteří ale naopak tuší, že to nebude žádná sláva a že jejich dítě přinese domů vysvědčení, kterým se rozhodně známým chlubit nebudou. Patříte mezi ně? Spolkněte tedy všechny výhrůžky, kterými chcete potomka počastovat.

Moudří rodiče děti pochválí, když mají třeba dvě trojky, protože vědí, že to odpovídá jejich schopnostem. A ještě je uklidní – trojka je přece dobrá známka. Jiní školáci se budou bát přijít domů, protože místo dvou dvojek mají čtyři. Doba není jednoduchá, konkurence na trhu práce veliká, ale každý přece nemůže být právník, lékař nebo top manažer.

VYSVĚDČENÍ JE HODNOCENÍ NEJEN DĚTÍ

Před lety dětský psycholog Václav Mertin moudře prohlásil: „Vysvědčení není rozsudek nad dítětem, ale informace o tom, jak se mu podařilo zvládnout požadavky školy, jak se učitelům podařilo naučit ho látce a jak se rodičům podařilo vytvořit mu podmínky k práci.“ Takže je to i vaše vysvědčení a trestat dítě byste rozhodně neměli. Možná byste se mohli zamyslet i sami nad sebou, zda dítěti vytváříte pro učení dobré podmínky, zda ho třeba nepřetěžujete nároky na špičkové sportovní výkony nebo značným rozsahem mimoškolní činnosti. Pokud si nevíte rady, jak zvlád-

nout situaci v den vysvědčení, zavolejte na Linku důvěry, tam vám poradí.

Není náhodou, že stále více dětí má psychické problémy. A obavy z rodičovské reakce vedou některé děti k tomu, že s vysvědčením domů nedorazí,

dokonce se pokusí o sebevraždu, někdy bohužel úspěšně.

ZA DOBRÉ VYSVĚDČENÍ...

Pěkné vysvědčení si samozřejmě zaslouží odměnu. Psychologové ale radí, že by to neměly být peníze.

Větší ocenění představuje společná návštěva cukrárny, společný výlet nebo vysněná věc, třeba kolečkové brusle.

A jak mají postupovat rodiče, jejichž dítě čeká z nějakého předmětu reparát? Neříkat si: „Nejdříve ať si udělá prázdniny, v srpnu to pak dohoníme.“ V srpnu obvykle opravné zkoušky bývají, takže začít se v tomto měsíci učit už je dost pozdě. Nenechávejte přípravu na poslední chvíli, rozložte synkovi nebo dceři učivo po malých částech už do červencových týdnů. Dějepis nebo zeměpis se asi mohou naučit sami ze sešitů a učebnic. Na matematiku, chemii, fyziku je lepší najít někoho, kdo pomůže. Pokud jste vy učivo základní školy už dávno zapomněli, studentů, kteří si rádi přivydělávají doučováním pár korun, najdete na internetu určitě dost.

A dejte si pozor, aby vaši potomci nenašli schovaná taková vysvědčení z dob vaší školní docházky, která zrovna pochvalu nezaslouží. Mohlo by třeba nastat nepříjemné dotazování, jak to, že jste měli v osmé třídě z matematiky čtyřku a v deváté z chování dvojku.

-koř-



MASOVÁ RECYKLACE

Ačkoli maso obvykle zmizí z talíře jako první, jsou dny, kdy se vám nepodaří porce odhadnout tak, jak byste si přáli. Jak s takovým přebytkem naložit?

Málokterá hospodyňka vyhodí s klidným srdcem pečené či vařené maso, které nesplnilo u stolu svůj účel. Pokud nechcete rozmazlovat vlastní nebo sousedovy zvířecí mazlíčky, nabízíme několik tipů, jak s masovou náloží zatočit.

Z vařeného i pečeného masa můžete připravit vynikající oběd či večeři za pomoci těstovin, rýže, brambor a zeleniny.

Zbytky masa stačí pokrájet na nudličky nebo pomlít, podusit na cibulce, přidat zeleninu dle chuti (hrášek, mrkev, kukuřice) nebo třeba žampiony, smíchat s uvařenou rýží a vytvořit rychlé rizoto.

Využít můžete také těstoviny nebo na kostičky nakrájené brambory uvařené na loupáčku. Směs dobře promíchejte a vložte do pekáčku, zalijte rozšlehaným vejcem, posypte strouhaným sýrem a dejte zapéct. Rodina olízne všech deset!

Obdobnou směs můžete připravit i ze zbytků nejrozličnějších uzenin, navíc je možné přidat další ingredience dle vaší fantazie – sušená i čerstvá rajčata, pórek nebo houby – a nový recept je na světě.



ZBYTKOVÁ
KUCHYNĚ

2.



HAŠE, NÁDIVKY I KARBANÁTKY

Klasiku, kterou si mnozí pamatují především z jídelen, představuje masová haše. Ačkoli nemá valnou pověst, připravená z kvalitních surovin vás nemůže zklamat. Jedná se o směs namletého masa a strouhanky, vše opraženo na cibulce spolu s vejci a slaninou.

Menší zbytky uzenin se vám budou skvěle hodit do nádivek, jako základ svačinových polévek nebo jimi můžete vylepšit míchaná vajíčka.

Tepelně upravené maso můžete snadno recyklovat také do karbanátků a dalších masových šišek. Pokud máte zbytkového masa méně, než je třeba, zkuste jej nastavit sójou nebo vařenou rýží.

Do masových šišek můžete přidat i zbytky tvrdého sýru nebo zeleniny, dle chuti česnek, provensálské či řecké koření a opéct je dozlatova.

ZBYTKY KUŘETE

Pokud tápete, jak naložit s nedojedeným pečeným kuřetem, ještě ten den oberte maso od kostí a dejte ho do chladna. Bude se vám hodit např. pro kuře na paprice nebo jako skvělá součást zeleninového salátu. Strávníky ale můžete překvapit i méně známým receptem – kuřecím masem v jogurtovém dresinku, o kterém jsme psali v některém z minulých čísel Rádce. Drůbeží, hovězí i vepřové maso perfektně využijete také při přípravě domácích sendvičů. Namísto hořčice s kečupem si připravte lahodnější zálivku z francouzské hořčice a medu.

ZÁZRAKY STUDENÉ KUCHYNĚ

Zbytky karbanátků nemusíte konzumovat jenom s hořčicí a chlebem. Ať už jde o vepřové, hovězí, či rybí maso, zkuste karbanátky naložit do sladkokyselého nálevu (stejně jako utopence). Přidejte cibuli, bobkový list, nové koření, pepř, feferonky a ostatní dobroty dle chuti, nechte řádně uležet a ve správný okamžik překvapte hladové stolovníky.

U studené kuchyně už zůstaneme. Protože paštiky a pomazánky ke zpracování nejrůznějších přebytků přímo



vyzývají. Stačí maso umlít, přidat nejmenno nasekanou cibulku, rozemleté škvarky či sádlo, sůl, pepř (nebo dle chuti raději hořčici a kečup), strouhaný sýr, a rychlá svačina je na stole.

VEPŘOVÁ PAŠTIKA

500 g pečeného vepřového masa
200 g drůbežích jater
50 g uzeného špeku
50 g anglické slaniny
3 stroužky česneku
2 lžíce polosladkého červeného vína
špetka muškátového oříšku
čerstvě drcený pepř | sůl
lžička tymiánu
másto na vymazání formy

Maso umeleme spolu se špekem, slaninou a česnekm, játra naškrábe-me a obě hmoty spojíme. Přidáme sůl, drcený pepř, rozdrcený tymián a špetku muškátového oříšku. Na závěr zalijeme červeným vínem. Směs dobře promícháme a necháme nejlépe přes noc uležet v chladnu.

Masovou směs rovnoměrně rozmís-tíme do pekáčku, který jsme vymazali máslem. Pekaček dobře zakryjeme alobalem. Paštiku pečeme ve vodní lázni asi hodinu a půl při 180 °C. Musí být horká ve svém středu. Poté opatrně vyjmeme a necháme zchladnout.

TIP: DO MASOVÉ SMĚSI MŮŽEME PŘIDAT SUŠENÉ BRUSINKY, OŘECHY I ČERSTVÉ BYLINKY DLE CHUTI.

-drei-

INZERCE



SACHARIN

**Tradiční
sladidlo nejen
na zavařování**



RECEPT NA NÁLEV



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

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

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

Táto, *kup mi* ŠTĚNĚ!

Neříkejte hned ne, když vás začne potomek přemlouvat! On to vůbec není tak špatný nápad. Psychologové soužití dítěte se psem doporučují, a to nejen proto, že se děti učí zodpovědnosti, ale i proto, že je to lepší druh přátelství než dnes tak častá virtuální internetová kamarádství. I vy budete mít báječného, vždy dobře naladěného parťáka, který vás přinutí jít do přírody.

VÝBĚR PSA

Vybrat psa není jednoduché. Vždyť existuje taková spousta plemen! Každá rasa má svůj vlastní specifický charakter.

Při výběru psa jsou důležitými a určujícími činiteli váš životní styl, vaše zvyky a věk vašich dětí. V neposlední řadě byste měli zvážit i možnosti rodinného rozpočtu. Už nákup některého plemene znamená mnohatisícovou investici. A pak musíte kupovat krmení, platit očkování a v případě onemocnění i léčbu.



Pokud bydlíte v malých městských bytech, měli byste uvažovat o menších plemenech, jako jsou například jezevčík, grifonek, pekinéz, maltézáček, jorkšír, pudl. Při bydlení v domě se zahradou si můžete dovolit labradora, německého ovčáka, a třeba i bernského salašnického psa. Pravdou

také je, že pokud zabezpečíte psu dostatek pohybu (alespoň dvě hodiny denně), ani panelák nemusí být pro většího psa překážkou, všichni hodně času prospí.

Chcete-li, aby dítě převzalo část péče, musíte hledat psa s odpovídajícími vlastnostmi. Bojově zaměřená nebo příliš velká plemena jsou pro malé chovatele příliš náročná. Dvanáctiletá dívka zvládne boloňského psíka, může však mít problém s hodným, ale velkým boxerem. Veselí, nenáročný a přátelští



k dětem jsou buldočci, shih-tzu, kavalíři nebo mopsové. Neznamena to ale, že třeba z křížence nemůže vyrůst ideální partner a skvělý společník.

Psi bývají ostřejší než feny. Psi holky se také snadněji učí a cvičí. S vhodným výběrem vám mohou pomoci v psím útulku. A není vděčnějšího, více milujícího psa, než je ten, který po zklamání našel novou rodinu.

VÝCVIK

I když se nechcete věnovat sportovní kynologii, měli byste naučit psa poslouchat alespoň základní povely. Začněte s chozením u nohy, pokračujte s povely: sedni, lehni, zůstaň a volno. Je to ve vašem, ale i psím zájmu. Za každý splněný úkol pejska hodně chvalte anebo ho odměňte nějakou psí dobrůtkou. Existuje spousta odborných příruček, které vám poradí, případně se запиšte do „psí školy“ na základní výcvik. Užijte se při tom spoustu legrace.

KRMIVO

Krmit svého psa tak, aby prospíval, můžete několika způsoby. Jestli vám záleží na jeho zdraví, určitě byste mu neměli dávat zbytky své stravy. Sůl a koření psům škodí. Také jim nesvědčí kosti. Mohou způsobit zácpu, případně pokud jde o ostré drůbeží kosti, perforaci zažívacích orgánů. Rovněž jim nedělá dobře vaječný bílek, česnek, cibule. Čokoláda je dokonce může zabít.

Na trhu je velký výběr suchých a konzervovaných kompletních krmiv. Řada chovatelů stále volí vařenou stravu, přičemž krmnou dávku tvoří

například z třetiny vařené maso, z třetiny zelenina (mrkev, kedlubny, zelí) a z třetiny vařené těstoviny nebo rýže. Denní dávka se pochopitelně liší podle velikosti a stáří psa.

OČKOVÁNÍ, BOJ PROTI PARAZITŮM

Ze zákona o veterinární péči by měl být každý pes očkovaný proti vzteklině. Psi se rovněž očkují proti infekčním onemocněním, která je mohou ohrozit na životě. Jedná se například o očkování proti psince, parvoviroze, leptospiróze, infekčnímu zánětu jater, borelióze, psincovému kašli.

Rovněž odčervení psů patří k základním chovatelským úkonům. Správným a pravidelně prováděným odčervováním nejen chráníme svého psa, ale zabráníme i případnému nakažení lidí. Mnoho vnitřních parazitů je totiž přenosných ze zvířete na člověka.

Nezbytné jsou rovněž prostředky proti klíšťatům a blechám, jež ohrožují vašeho psiho kamaráda, ale mohou rovněž ohrožovat i vás. K dispozici jsou chemické prostředky, ale i přírodní antiparazitika.

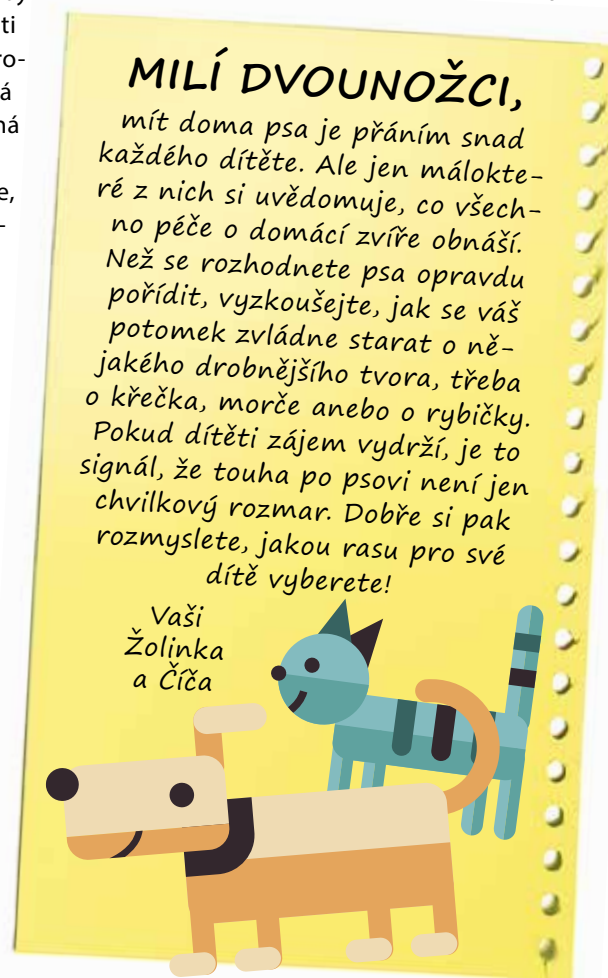
CHOROBY

Je všeobecně známo, že zdravý pes má vlhký nos. Když má popraskaný a suchý čenich, je to naopak známkou

nemoci a měli byste co nejdříve navštívit veterináře. Možná mnohé z vás překvapí, kolik nemocí shodných s lidskými mohou naši čtyřnozí souputníci mít.

Nicméně naprostá většina psů, pokud má zdravou stravu, dostatek pohybu a svou milující lidskou smečku, s námi prožije krásné společné roky ve zdraví.

-koř-



INZERCE



coop MYSLÍ
I NA VAŠE
ČTYŘNOHÉ KAMARÁDY



Jmenují se WOK, PÁNEV WOK

Vaření je umění i řemeslo, s pánví wok je to hračka. Toto tvrzení se táhne celou historií čínského národa. Možná právě proto Číňané před tisíci lety vytvořili první pánev wok. Fakt, že se z ní stane celosvětově používaný druh kuchyňského nádobí, nejspíše netušili.

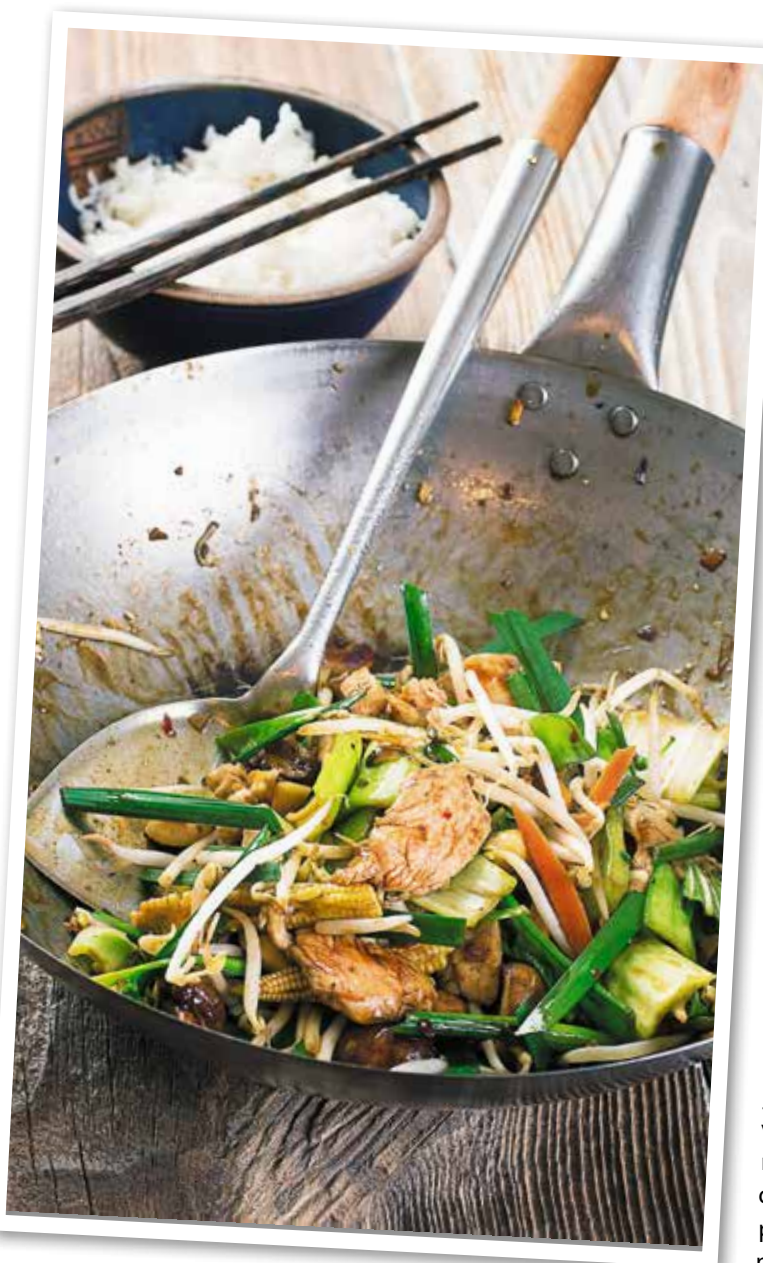
Do zbytku světa, počínaje Indií a Blízkým východem, se pánev wok dostala díky kočovným Mongolům. O její užitečnosti svědčí fakt, že Mongolové na svých cestách přebírali z různých kultur jen to nejlepší. Pokud si tedy vybrali wok, měla tato pánev zásadní význam již v tehdejší době. Dnes najdete v každé domácnosti jihovýchodní Asie woků hned několik.

CO JE WOK

Wok je široká a hluboká pánev, která slouží současně jako hrnec. K její propagaci v moderní kuchyni přispěli čínští kuchaři, kteří její použití rozšířili po celém světě.

MATERIÁLY SE RŮZNÍ

Materiál, ze kterého se pánev wok vyrábí, není jen jediný. Tradiční a nejlépe cenově dostupné woky jsou vyrobeny z masivní černé oceli. Z dalších materiálů sloužících k výrobě této kouzelné pánve můžeme jmenovat například ušlechtilou ocel s teflonovým či jiným nepřilnavým povrchem.



Klasický wok je opatřen dvěma rukojetěmi. Menší pánve se vyrábějí s jedním velkým madlem podobným tomu, jaké mají pánve evropské. Nezbytným doplňkem je poklice, případně ještě půlkruhová mřížka na vaření pokrmů v páře nebo na ohřívání.

POUŽITÍ A ÚDRŽBA PÁNEV WOK

Její zvláštní kotlíkový tvar umožňuje přípravu většího množství surovin na menším množství tuku. Při vaření, ale ani při údržbě pánve s nepřilnavým povrchem se nesmí používat žádné kovové či ostré předměty. Mohly by poškrábat a poničit nepřilnavou vrstvu. Pánev by tak přišla o svou hlavní funkci a byla by znehodnocena. Při mytí použijeme jen malé množství jemného saponátu a horkou vodu, rozhodně nepoužíváme prášek na nádobí nebo drátěnky. Ze stejného důvodu pánve wok také nikdy nemyjeme v myčce.

ZDRAVÝ ZPŮSOB VAŘENÍ

Ve woku dokážeme připravit jak tradiční asijské pokrmy, tak třeba i celé kuře. Je to opravdu univerzální kuchyňská nádoba. Vaření v této pánvi znamená použití mnohem menšího množství oleje, a tím je příprava pokrmů v ní mnohem zdravější. Nejenže jsou pokrmy zdravé a zachovávají si i při tepelné úpravě většinu vitamínů, ale jsou i velice chutné. K zachování vitamínů dochází díky použitému materiálu – pokrm se nepřichytává. Navíc hospodyňky se při tomto vaření nenadřou a nestráví v kuchyni fůru zbytečného času. Tepelná úprava pokrmů je rychlá a díky nepřilnavému povrchu se jídlo nepřipaluje. Zeleninové pokrmy se zpravidla připravují méně než deset minut.

CO LZE V PÁNVI WOK PŘIPRAVIT

Hodí se k velmi rychlé úpravě masa či zeleniny. Pánev je univerzální a slouží k vaření, dušení či smažení. Lze ji použít na přímém ohni, ale též na elektrickém či plynovém sporáku.

CHUTNÉ RECEPTY PRO PÁNEV WOK

Máte rádi exotická jídla? Rádi zkoušíte nové originální recepty? Někdy určitě zkuste tradiční i netradiční asijské speciality právě ve wok pánvi, která je pro přípravu těchto pokrmů typická. Vybrali jsme pro vás několik zajímavých receptů, které určitě stojí za vyzkoušení. Takže vám přejeme dobrou chuť.

KUŘE KUNG PAO

| 4 kuřecí prsní řízky | 1 lžička škrobové moučky | 5 lžic oleje | 1 lžička mletého zázvoru | sůl | 3 lžíce sójové omáčky | arašidy

Kuřecí prsa nakrájíme na jemné nudličky a poprášíme je škrobovou moučkou. Ve woku rozpálíme olej

a maso asi 4 minuty opékáme. Pak přidáme sójovou omáčku smíchanou se zázvorem. Promícháme a restujeme, dokud maso nezměkne. Na závěr přidáme oloupané a opražené arašidy. Ideální přílohou je rýže a zeleninový salát.



THAJSKÉ KRÚTÍ NUDLIČKY V KOKOSOVÉM MLÉCE

| 600 g krůtích prsou | 1 červená paprika | 250 g jarní cibulky | svazek bazalky | 400 ml kokosového mléka | 1 lžíce žluté kari pasty | 2 lžíce sójové omáčky | lžíce cukru

Krůtí prsa nejprve opláchneme a osušíme. Pak je přes vlákna nakrájíme na tenké plátky a následně na jemné nudličky. Papriku zbavenou semen nakrájíme na nudličky, jarní cibulku na kolečka. Polovinu bazalky nasekáme najemno. Ve woku přivedeme k varu kokosové mléko s kari pastou, povaříme asi minutu, poté přidáme krůtí prsa a dusíme asi 4 minuty. Poté do pánve přidáme nakrájenou zeleninu a zvolna dusíme další 3 minuty. Nakonec přidáme nasekanou bazalku, sójovou omáčku a cukr. Servírujeme posypané zbytkem bazalky.

KUŘECÍ PÁNEV

S CHILLI OMÁČKOU

| 600 g kuřecích nebo krůtích prsíček | 2 lžíce solamylu | sójová omáčka | 300 ml rajského protlaku | sůl | pepř | chilli | 1 cibule | olej na pánev

Kousky masa smícháme se solamylem a sójovou omáčkou. Necháme odležet v chladu alespoň 30 minut. Na pánvi rozpálíme olej a kousky masa zprudka opečeme. Poté maso z pánve vyjmeme. Do pánve vložíme na kolečka nakrájenou cibuli

a zprudka opečeme. Přidáme rajský protlak, sůl, pepř, chilli a vše dobře promícháme. V případě potřeby vzniklou omáčku zahustíme trochou solamylu rozmíchaného ve vodě. Do hotové omáčky vložíme maso a prohřejeme.

DRŮBEŽÍ PRSA V KUKUŘICI

| 500 g kuřecích nebo krůtích prsou | 2 cibule | 1 větší plechovka kukuřice | 2 rajčata | olej | rybí nebo sójová omáčka | sůl | mletý pepř | chilli

Maso nakrájíme na kostky. Promícháme se dvěma lžicemi oleje, třemi lžicemi sójové nebo rybí omáčky, špetkou pepře, špetičkou chilli a nahrubo pokrájenou cibulí. Necháme nejméně hodinu odpočinout v chladu. Rajčata spaříme vroucí vodou, oloupeme a nakrájíme na kousky. Na pánvi rozehtáme trošku oleje a maso s cibulí opečeme ze všech stran dozlatova a doměkka. Měkké maso osolíme, přidáme scezenou kukuřici a rajčata, promícháme, necháme prohřát a podáváme.

-ol-

NA DVOU KOLECH A JEDNÉ NOZE

Polojízda, poloběh. Spousta zábavy, adrenalinu, a především pohybu, který svědčí tělesné i duševní schránce. Koloběžka je zkrátka hitem posledních let a zdaleka už není výsadou dětí! Už jste i vy objevili její kouzlo?

Není tomu tak dávno, co byly koloběžky především hračkou pro rozvorné děti. Poslední dobou je však častěji vidáme s dospělým za říditky. Mají pestrobarevný design, nejrůznější velikosti.

JAKÁ KOLOBĚŽKA JE PRO VÁS VHODNÁ?

Základní otázkou, kterou je potřeba zodpovědět, je, bude-li koloběžku používat dospělý, nebo dítě. Dalším důležitým faktorem je frekvence použití koloběžky a terén, v němž se chcete pohybovat. Hledáte mobilní prostředek do města, společníka na cyklostezku, do terénu, nebo na U-rampu?

Rozhoduje také váha budoucího uživatele koloběžky, kvalita použitého materiálu, druh brzdy a v neposlední řadě i design, jemuž tolik uživatelů přikládá tu největší váhu. Ostatně barva koloběžky je nejenom otázkou trendů a osobního postoje.

Fosforeskující barvy vám garantují, že vás žádný řidič ani chodec na cyklostezce ani na silnici nepřehlédne.

Nosnost koloběžky by měla jít ruku v ruce s kvalitou jejího zpracování. Je potřeba si uvědomit, že v terénu působí na koloběžku větší zátěž nežli v městském provozu, proto si všimněte nejenom statické nosnosti, ale také nosnosti dynamické. Varovný prst byste měli vnímat u levnějších koloběžek, jejichž maximální nosnost se pohybuje kolem 100 kg. Odborníci doporučují koloběžky s nosností od 150 kg. Rámy koloběžek jsou nejčastěji vyrobeny z hliníku, karbonu a oceli.

Pokud jde o druh brzd, na výběr máte z nášlapných, čelistových a kotoučových. Nášlapná zadní brzda je vhodná pro městské koloběžky a pro uživatele s běžnou hmotností. Do terénu a pro silnější koloběžkáře jsou na trhu brzdy čelistové. Nejdražší variantou jsou brzdy kotoučové, určené pro profesionální jízdu a pro zábavu v te-



rénu. Pořízení těchto brzd je nejenom nákladné na finance, ale také na čas, protože vyžadují specifickou údržbu.

Nemalou pozornost byste měli věnovat také výšce koloběžky, respektive její spodní části. Příliš nízké stupátko bude sice pro jízdu pohodlné, ale v terénu může často škrtat o nerovnosti, a tedy být nebezpečné. Příliš vysoké stupátko zase zvyšuje fyzickou náročnost při odrážení a jízdě. Koloběžky pro dospělé mají výškově nastavitelná řídítka – odborníci doporučují jejich nastavení do výše kyčlí, aby sportovce nebolela záda. Svou roli hraje také velikost koleček. Uvádí se v palcích (značka ") a pro dospělé jsou k dostání od 12". Pro jízdu v terénu se však doporučují kolečka větší – zadní od 16" a přední od 20".

FREESTYLE KOLOBĚŽKY

Jsou určené pro zábavu na U-rampách i ve městě. Mají lehkou hliníkovou konstrukci, malá kolečka a většinou se dají snadno složit a poponášet v ruce. Využívají se mj. jako rychlý dopravní prostředek, ale valná většina freestyle koloběžkářů s nimi vymýšlí nejrůznější triky a nahrazuje jimi např. kolečkové brusle či skateboard. Speciálním druhem freestyleových koloběžek jsou tzv. dirt koloběžky – s většími nafukovacími kolečky, díky nimž je možné pohybovat se také v náročnějším terénu.

TERÉNNÍ KOLOBĚŽKY

Mají pevnou konstrukci, výškově nastavitelná řídítka, masivní nafukovací kolečka i kvalitní brzdy. Na trhu jsou také koloběžky s odpruženou přední vidlicí, která tlumí nárazy. Jestliže o jejím pořízení přemýšlíte, vybírejte takové vidlice, u nichž lze odpružení zablokovat. Díky tomu nebudete na rovném terénu zbytečně plýtvat silami.

Specifickou kategorií v rámci terénních koloběžek by pak mohly být

tzv. sjezdové koloběžky. Ty jsou určené pro milovníky adrenalinu, kteří vyrážejí z horských svahů dolů do údolí.

VŠEHO S MÍROU

Jízda na koloběžce je skvělým pomocníkem při hubnutí a přináší také radost z pohybu. Nic by se však nemělo přehánět – a to jak u dětí, tak u do-

spělých. Odborníci upozorňují na nutnost vyměňovat odrazovou nohu, aby nedocházelo k asymetrickému pohybu těla a nerovnoměrnému přetěžování. Důležité je také správné nastavení řídítek – přílišný předklon zatěžuje záda jezdce, naopak vysoko posazená řídítka zhoršují kvalitu jízdy.

Jízda na koloběžce je vhodná jako alternativa k běhu, jehož oblíbenost poslední dobou vzrůstá. Šetří klouby, posiluje svaly celého těla (včetně zádočných svalů), a především ženy ocení její schopnost vytvarovat problematické partie hýždí a dolních končetin.

DO POSLEDNÍHO DETAILU

Jízda na koloběžce už dávno není krátkodobou kratochvílí. Je proto nutné vybavit svůj dvoukolový dopravní prostředek tak, aby vám poskytoval maximální pohodlí. Kromě blatníků, osvětlení a madel na řídítka jsou na trhu k dostání i držáky na láhve či speciální nosiče zavazadel. Na závěr je nutné zmínit, že koloběžky musí mít v silničním provozu stejné vybavení jako kolo!

-ld-



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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Antikvariát, archa, Asijec, banka, bota, brak, citrónovník, danit, dláto, dostřel, dotazník, fotograf, host, chirurgie, kontrarevoluce, krokodýl, lano, lékárnička, lid, masakr, mha, nádhera, obyvatelstvo, odstupné, ochrana, okruh, pahorkatina, patro, polotovar, poschodí, prokurátorka, prostěradlo, protihodnota, pýcha, rež, řemeslo, sídlo, sjednocení, sklep, skřivánek, socha, stipendista, tichý, tradice, učebna, ukrajinština, vteřina.

POMŮCKA: ORO, OME, SERADELA, MILU, LO	OSTROV TVORÍCÍ PÁS ATOLU	1. DÍL TAJENKY	ŠPANĚLSKY ZLATO	SPZ ROKYCAN	PERLA V PODOBĚ OLIVY	NÁDOBA NA KVĚTINY	ČIDLO ZRÁKU	Alibona	STARO- ŘECKÝ ZHYRALEC	BULHARSKÁ MĚNA	NÁZEV ČERPACÍCH STANIC	RUČNÍ BARVENÍ LÁTEK	INICIÁLY HERCE DELONA	SEČNÁ ZBRÁN	DŮKAZ NEVINY	MRAŽENÝ KRÉM
PATŘÍCÍ BOHU LÁSKY								OBÝVATEL ALABAMY								
OBÝVATEL TYROLSKA								PTAČÍ NOHA (PÍCNINA) 51 (ŘÍMSKY)								
ORGANIZ. ZAHRANIČ. OBCHOD (ZKR.)				SEPAROVAT SETRÁST TEKUTINU									SKUTEK DĚLATI			
POPĚVEK			SPZ OSTRAVY OBILNINA			STAROVĚKÝ OBÝVATEL ITÁLIE								ZVUK SKOTU ASIJSKÝ JELEN		
PLODY STROMŮ											HEREC					
NAVANOUT											SPOJKA				2. DÍL TAJENKY	IONT SE ZÁPORNÝM ELEKTRIC. NÁBOJEM
Alibona	VODNÍ TOK PAK										ČERT	FRANCOVKA VOJENSKÝ KABÁTEC				
HUBIČKA					GOGOLŮV PSEUDONYM	PYŠNÍ PTÁCI	ZASTARALÁ JEDNOTKA RADIO- AKTIVITY	OTEC	INICIÁLY HERCE VETČÉHO	PLANETA KAZ						
ČÁST VOZU			POKRÝVATÍ TAPETAMI OVOCNÁ ZAHRAĐA											OBČ. INICIA- TIVA (ZKR.) KÓD LETIŠ. NOME		
ÚDER SEKEROU				OBČAS PŘE- LAMOVATÍ BOBIZAČNÍ SLABIKA									BARVIVO NA VEJCE INIC. FOTB. PANENKY			
NAKRESLIT PODLE PŘEDLOHY									MALÝ CHLĚB PODLOUHLE- HO TVARU (ŘIDČ.)							
ALKOHOL. NÁPOJ Z MEDU									DRUH METRICKÉ STOPY							

Správné znění tajenek pošlete **do 31. července 2015** na adresu **Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 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 Alibona, a.s. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „a na pultě na vás“ a „čekají výrobky ESSA“. Výherci jsou: **Petra Kotnourová**, Česká Třebová; **Alena Tůmová**, Pardubice; **Marcela Košárková**, Sedlnice; **Václav Petříček**, Hartvíkovice; **Luboslav Gerneš**, Vroutek; **Miloslav Krupík**, Rožnov pod Radhoštěm; **Jitka Grygarová**, Mohelnice; **Růžena Plzákova**, Čerčany; **Jiřina Vlková**, Podbořany; **Božena Chaloupková**, Chrást.

Zprávy z coopu

VELETRH PLMA OPĚT ZA ÚČASTI COOPU

Podobně jako umělecké dílo je také amsterodamský veletrh PLMA unikátní, a to v celosvětovém měřítku. Jde o největší a nejslavnější veletrh zaměřující se na privátní značky. Vystavovatelé z 65 zemí světa zde každoročně ve více než 9 000 stáncích prezentují své novinky a nápady v oblasti privátních značek.



Zástupci řetězce COOP se do Amsterdamu vydávají pravidelně proto, aby načerpali novou inspiraci a zjistili, jak na tom ty „coopácké privátky“ v porovnání s ostatní konkurencí vlastně jsou.

Letošní ročník veletrhu privátních značek se konal 19. a 20. května a s velkou pýchou konstatujeme, že vlastní značky COOPu byly opět vidět na nejednom stánku jak českých, tak zahraničních firem prezentujících se na veletrhu.

To, že privátní značky COOPu jsou opravdu třída, dokládá také skutečnost, že na stánku prestižní značky Klasa jste mohli spatřit oblíbené sladkosti Dolcezza, dokonce v inovovaných obalech, ve kterých se teprve začnou v nejbližší době prodávat.

Mnohem více o amsterodamské misi COOP se dočtete v COOP Novinkách 2/2015.

INZERCE

JISTOTA NÁKUPU ZDRAVÉ A KVALITNÍ POTRAVINY COOP. DOBRÉ JISTOTY

Pouze v prodejnách
coop po celé
České republice.

PŘESVĚDČTE SE
SAMI – **KVALITA
A BEZPEČNOST** –
TĚCHTO POTRAVIN
NENÍ U NÁS V COOPU
JEN POUHÉ HESLO.

NAVŠTIVTE
WEBOVÉ STRÁNKY
DOBREJISTOTY.CZ



Dle EANu a šarže vyhledáte v našem webovém katalogu COOP DOBRÉ JISTOTY právě ten svůj výrobek, který jste zakoupili v prodejně COOP, a okamžitě **si ověříte to, jaký je obsah a složení, ale navíc si také dle konkrétní šarže výrobku vyhledáte příslušné potravinářské testy**, kterými výrobek prošel.

Výrobky s logem **COOP DOBRÉ JISTOTY** jsou bezpečné, české, ověřené, poctivé, ekologické, společensky odpovědné. Bez nebezpečných či kontroverzních „ěček“.

ZCELA UNIKÁTNÍ ŘADA VÝROBKŮ COOP
PRO VAŠE ZDRAVÍ A ZDRAVÍ VAŠICH DĚTÍ SE TO VYPLATÍ

Instantní POLÉVKY A NUDLE



HTC
servis

VYROBENO Z ČESKÝCH SUROVIN
PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ RECEPTURY
RYCHLÁ, SNADNÁ PŘÍPRAVA

