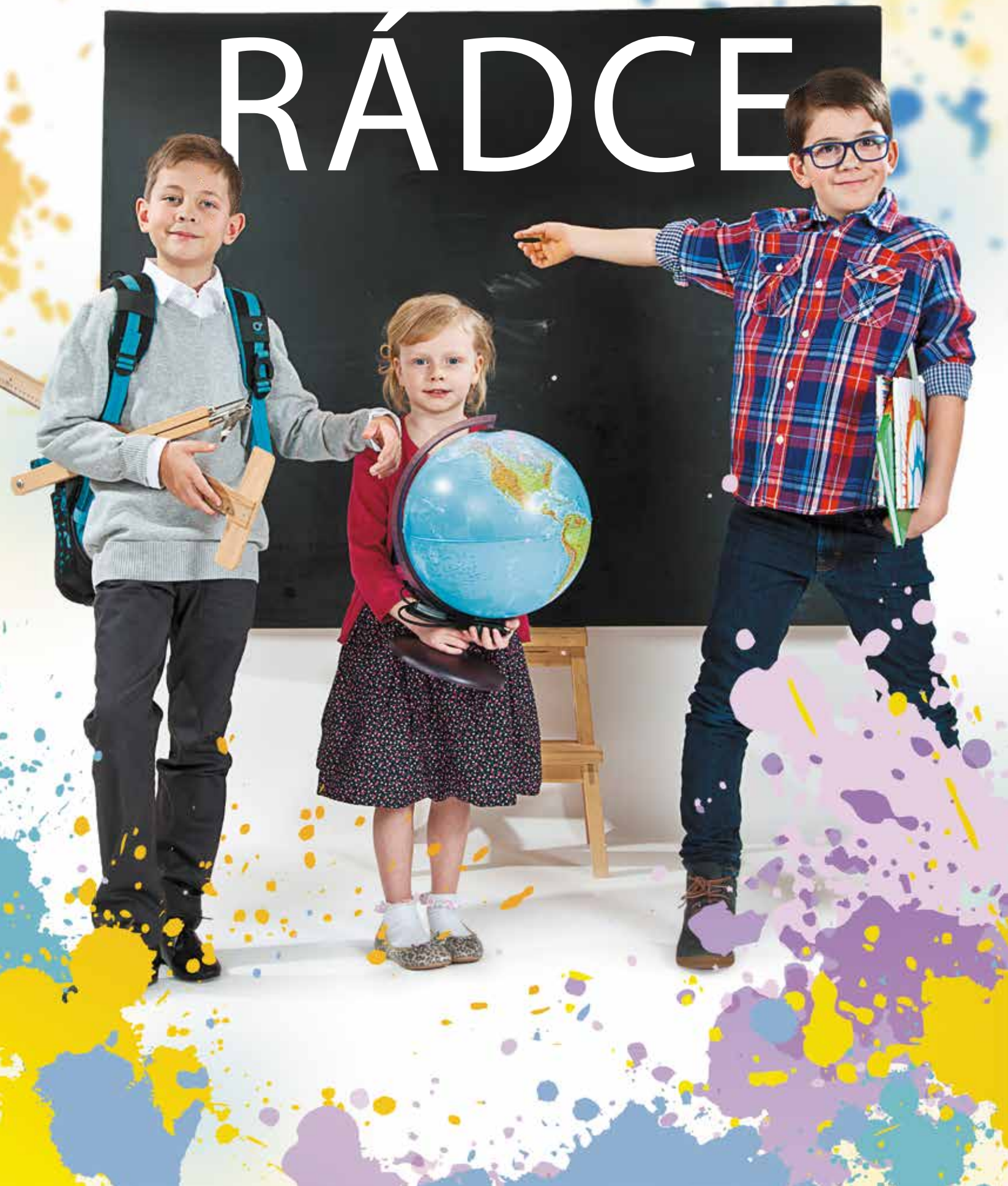


ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



4/2015
ZDARMA

RÁDCE



coop

Super cena

Vybíráme ze zářijové nabídky

BOŽKOV
VŽDYCKY SÁM SEBOU

POPOPLUJEM

99,⁹⁰

**BOŽKOV
ORIGINAL**
37,5%
0,5 l

BOZKOV.CZ PIJSROZUMEM.CZ

cena za 1 l • 199,80 Kč

4,⁹⁰

PERNÍK
různé druhy
60 g

cena za 100 g • 8,16 Kč

Dolcezza

16,⁹⁰

**TRADIČNÍ
POMAZÁNKOVÉ
bílé**
150 g

Jemná a svěží chuť

cena za 100 g • 11,27 Kč

RANKO

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 9. do 30. 9. 2015 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ PŘÁTELÉ,

za ty roky, co se nad stránkami Rádce setkáváme, se už vlastně dobře známe. Máme velkou radost, když se dozvídáme, že Vám často dobře poradíme. Podle našich receptů obměňujete jídelníček, zajímají Vás naše reportáže, které poodhalují tajemství výroby těch nejlepších potravin, rádi se seznamujete s šikovnými lidovými řemeslníky. Články jsou inspirací i pro rodinné výlety. A tak věříme, že Vás Rádce potěší i v těchto letních dnech.

Možná již máte po dovolené, pak doufáme, že jste ji prožili podle svých představ a bylo toho opravdu málo, co Vám pokazilo dlouho vyhlášené chvíle volna.

Pokud máte odpočinkové dny ještě před sebou, přejeme, ať se vydaří. Možná jedete k moři. Víte, že se Češi zase začali vracet na místa, kde bývali v létě „doma“ už před více než čtvrtstoletím? Na Rujáně je prý pořád hezky a vítají nás tam jako vzácné hosty.

Čím dál víc obyvatel naší republiky také tráví dovolenou v našich krajích. No vždyť je tu tak krásně! Tomu, kdo by o tom pochyboval, doporučujeme pohled z rozhledny na Kozákově v Českém ráji. Na severovýchodě je vidět hradba Krkonoš. Vedle nich jsou na severu hory Jizerské a mohutný masiv blízkého Ještědu. Vlevo od něho se zdvihaají vrcholy Lužických hor a na západ potom hory České středohoří. Před nimi je charakteristická silueta Bezdězu. Jižněji vystupuje nad obzor nezaměnitelný Říp. Na jihu Český ráj, jihovýchodně rozlehlá rovina zakončená Českomoravskou vrchovinou. Teď se možná ozývají milovníci Beskyd, Šumavy. To víte, že i tam a mnohde jinde je také nádherně!

*Tak si tu nádhru
u nás i v tom světě,
kde je klid, užijete!*

Vaše redakce



| 8–9 | VEČERNÍČEK SLAVÍ
50. NAROZENINY



| 12–13 | PEKELNĚ SE
SOUSTŘEĐ



| 24–25 | SŮL JE PROSTĚ
NAD ZLATO



| 28–29 | LESKLÝ SCI-FI PŘÍTEL
JMÉNEM ALOBAL



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.



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

PRÁCE VŠEHO DRUHU



Práce šlechtí a, ruku na srdce, bez ní to na světě není jednoduché. Dalo by se říci, že u většiny smrtelníků začínají první pracovní pokusy brigádami a v seniorském věku příležitostnými přivýdělkami také končí. Jaký je rozdíl mezi hlavním a vedlejším pracovním poměrem a na co si dát pozor, abyste neměli potíže s orgány státní správy?



HLAVNÍ A VEDLEJŠÍ PRACOVNÍ POMĚR

Ze zaměstnání uzavřeného jako hlavní pracovní poměr na základě pracovní smlouvy odvádí zaměstnavatel sociální a zdravotní pojištění a také zálohovou daň. Ve většině případů má zaměstnanec u zaměstnavatele podepsáno prohlášení a uplatňuje zde slevu na dani na poplatníka. Může se jednat o zaměstnanecký poměr, ale také o práci na živnostenský list, kdy si OSVČ hradí zálohy na zdravotní a sociální pojištění i daň sama.

Vedlejší pracovní poměr lze provozovat jako OSVČ, na dohodu o provedení práce či na dohodu o provedení pracovní činnosti. Počet OSVČ vykonávajících vedlejší pracovní činnost dle Správy sociálního zabezpečení dlouhodobě roste – za rok 2014 dokonce v meziročním růstu až o 11,5 procenta. Vedlejší pracovní poměr nastává tehdy, když vedle této činnosti existuje ještě pracovní poměr, ze kterého osoba platí zdravotní a sociální pojištění. Za „hlavní pracovní poměr“ tedy může být pova-

žován i starobní či invalidní důchod, mateřská i rodičovská dovolená nebo práce při studiu. U vedlejší samostatné výdělečné činnosti se odvádí sociální pojištění a zdravotní pojištění dle skutečně dosaženého zisku.

DOHODY

U studentů, seniorů i matek na rodičovské dovolené je nejčastějším druhem přivýdělku brigáda formou dohody o provedení práce (dále jen DPP). Tu lze dle zákoníku práce sjednat

v případě, kdy rozsah práce, na který se DPP uzavírá, nepřekročí 300 hodin v kalendářním roce. Do rozsahu práce se započítává také doba práce konaná zaměstnancem pro zaměstnavatele v témže kalendářním roce na základě jiné DPP. Součástí této dohody musí být doba, na kterou se tato dohoda uzavírá. Dohodu o provedení práce lze uzavřít s libovolným počtem zaměstnavatelů, u žádného z nich však nelze překročit zmíněných tři sta hodin ročně.

DPP je pro všechny zúčastněné strany výhodná, pokud měsíční odměna nepřesáhne částku 10 000 Kč. V tomto případě totiž není povinnost odvádět sociální ani zdravotní pojištění a dohoda je daněna srážkovou daní. Jestliže je odměna vyšší, odvádí zaměstnavatel sociální a zdravotní pojištění a dohoda je daněna zálohovou daní. Jak srážková, tak zálohová daň činí 15 %.

V případě, že DPP uzavře student a zároveň u svého zaměstnavatele



podepíše prohlášení poplatníka k dani z příjmů ze závislé činnosti a funkčních požitků, může uplatňovat slevu na dani na poplatníka a slevu na dani na studenta. V takovém případě nedaní své příjmy srážkovou daní. Zmíněné prohlášení je možné podepsat v jednom kalendářním měsíci pouze u jednoho zaměstnavatele. Zálohová daň je považována za zálohu na daň z příjmů fyzických osob a stává se automaticky součástí daňového přiznání. V případě srážkové daně se odvedená částka bere jako konečná, a není tedy nutné ji do daňového přiznání uvádět. Zaměstnanci na DPP, kteří pobírají starobní či invalidní dů-

chod, a stejně tak matky na rodičovské dovolené si mohou vydělat měsíčně 9 999 Kč, aniž by hradili zdravotní či sociální pojištění či srážkovou daň.

Dohody o pracovní činnosti (dále jen DPČ) patří mezi méně vyhledávané formy spolupráce. Lze je uzavřít i v případě, kdy rozsah práce bude přesahovat v témže kalendářním roce 300 hodin. Tuto práci však není možné vykonávat v rozsahu překračujícím v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby (posuzováno za celou dobu platnosti DPČ, nejdéle však za 52 týdnů). V dohodě o pracovní činnosti musí být uvedeny sjednané práce, sjednaný rozsah pracovní doby a doba, na kterou se dohoda uzavírá. Zálohová daň ve výši 15 % se v případě DPČ odvádí vždy. Pokud zaměstnanec podepíše prohlášení k dani, snižuje si daň o slevu na dani. Z odměny nad 2 500 Kč se navíc odvádí také zdravotní a sociální pojištění. V případě, kdy má zaměstnanec u jednoho zaměstnavatele podepsáno více DPČ, odměny se nově sčítají. -drei-

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 „éček“.

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

TÁBORÁKU, PLÁPOLEJ

Nemusíte patřit mezi zaryté kotlíkáře, abyste se nechali unést krásou plápolajícího ohně. Ani v době, kdy gastronomická zařízení atakují plynové grily, se této přírodní krásy nemusíme vzdát. Stačí, aby přeskočila jiskřička.

NA TÁBORÁKU SE ŠPEKÁČKY NEPEČOU

Mezi rozděláním skromného ohníčku na zahradě a téměř obřadním táborovým ohněm s velkou fatrou je značný rozdíl. Táborový oheň má tradičně společenské, až rituální poslání, je podpalován slavnostně, často za zpěvu trampské hymny nebo jiné písně spjaté s táborníky, kteří oheň připravují. Je spojen nejenom se zpěvem písní, ale také s tancem a s různými rituály.

Dřevo na táborový oheň je nejčastěji vyskládáno do tvaru pyramidy, hranice či pagody a je umístěno do opracovaného ohniště seskládaného nejčastěji z kamenů v kruhu. Oheň udržuje jediný člověk, nikdo jiný do něj nesmí přikládat. Na táborovém ohni se obvykle nepřipravuje ani jídlo, ani pití, má pouze obřadní funkci. Oheň, na kterém se upravují nejrůznější dobroty, se označuje jako kuchyňský. S tradičním táborákem nemá tedy mnoho společného, byť je většina smrtelníků takto nerozlišuje.



opečená kukuřice (kterou je však třeba předem uvařit), cuketa, žampiony, paprika a další zelenina, kterou můžete prostřídat s oblíbeným špekáčkem nebo anglickou slaninou. A tábornický špíz je na světě!

MNOHO VŮNÍ, MNOHO CHUTÍ

Jako děti jsme nad ohněm opékali kdeco – začínalo to sice špekáčky a nejrůznějšími druhy uzenin, nechyběly však ani krajíce chleba, jablka, nebo dokonce bonbony marshmallow. Postupem času mnozí z nás přešli na modernější a mnohdy i pohodlnější grilování. Zapomněli jsme na opékací jehlice i litinové kotlíky, ze kterých se vznášely libé vůně, i na černé ruce zamazané a spálené od brambor právě vytažených z popela.

Úprava jídla na ohni, to není zdaleka pouhé opékání špekáčků. Díky speciálním mřížkám i kotlíkům lze nad plápolajícími plameny připravit širokou škálu pochoutek. I na opékací jehlici vytvoříte mnohé dobroty. Vynikající je

EINTOPF PO ČESKU

Ty nejlepší dobroty, které si můžete připravit v přírodě i na zahradě, vykouzlíte právě v kotlíku nad plápolajícím ohněm. Polévky, guláš i zeleninové směsi z toho, co vám nabídne příroda, nenechají žádného hladového strávníka stát stranou. Do „jidel z jednoho hrnce“ jednoznačně patří brambory, kořenová zelenina, cibule a houby, také spousta čerstvých bylinek. Pokud nevyznáváte vegetariánství ani veganství, nesmíte zapomenout na uzeniny nebo maso – hodí se především vepřové a drůbeží, které není nutné vařit dlouhou dobu.

Naprostou klasikou, kterou můžete u plápolajícího ohně ochutnat, je bram-

borový i fazolový guláš nebo tzv. kotlíková polévka, do níž přijde zrovna to, co má kuchař po ruce. Kotlíkové vaření však může být i plné experimentů – ze světových receptů se výborně hodí např. indická kuchyně, bát se nemusíte ani tyrolského „eintopfu“ z kyselého zelí.

Ostatně v Indii můžete hledat inspiraci takřka bezednou. Vždyť kromě nejrůznějších masových i vegetariánských směsí, v nichž nesmí chybět nejrůznější druhy luštěnin, se zde na ohni připravují i přílohové placky. Stačí mít po ruce hrubou pšeničnou mouku, sůl a vodu, případně trochu oleje. Z uvedených ingrediencí se uhněte pevné nelepivé těsto, nechá se chvíli odpočinout a následně se z něj tvarují placky, které lze péct jak na staré pánvi, tak na plochých kamelech přímo v ohništi.

POPEL NAD ZLATO

Dovolujeme si parafrázovat známé pořekadlo, protože ani po uhasnutí

posledního plamínku vaření v přírodě nekončí. Horký popel přímo vybízí k tomu, aby se s gastronomickými orgiemi pokračovalo dále. Brambory na loupáčku z popela jsou sice úchvat-

nou lahůdkou, nad níž zaplesá srdce nejednoho trampa, ale pokud chcete u svých strávníků opravdu zabodovat, zkuste být originálnější.

Díky kapsám z alobalu připravíte v horkém popelu spoustu dobrot – od dušené zeleniny přes drůbež a ryby až po vynikající dezert. K němu vám stačí oloupat jablko, zbavit ho jádřince a případně nakrájet na větší kusy, zasypat skořicí, moučkovým cukrem, přidat trochu másla, dle chuti sekané ořechy nebo rozinky, dobře zabalit a uložit do horkého popela. Za půl hodiny je vynikající dezert na stole!

Ostřílení kuchaři dokážou na ohni v přírodě připravit i takové dobroty, jakými je čerstvý chléb nebo plněné ovocné knedlíky. Zkrátka fantazii se meze nekladou a záleží vždy na chuti a šikovnosti mistra kuchaře.

-drei-



INZERCE



WWW.HELLOVEČERNICEK.CZ



JSEM
PRAKTICKÁ
NA CESTĚ



ZDRAVÁ SVAČINKA
NA CESTY VŽDY PŘIPRAVENÁ



JSEM
PLNÁ OVOCE
A VITAMÍNŮ
JSEM
IDEALNÍ
DO ŠKOLY
NA HŘIŠTĚ



VEČERNÍČEK slaví padesáté NAROZENINY

Denně před vámi smekne čepici, zhoupne se na koníku, projede se v autě a zašlape si na kole. „Jdeš spát po Večerníčku!“ slýchávaly československé, později české děti několika generací. Večerníčkovy „Dobrou noc!“ je zahánění do postelí i dnes. Hlas mu propůjčil chlapec, který už je dávno dědou.

Padesát let vidáme na televizní obrazovce kluka, který rozhazuje plakátky, a slýcháme znělku, která se nám během půl století vryla do uší. Televizní Večerníček se vysílá již padesát let. Vůbec prvním Večerníčkem byl černobílý příběh nazvaný **Kluk a kometa** o večerním setkání chlapce Petra s rozpustilou kometou, která se rozhodne pořídit si nový účes. Vysílal se druhý lednový den roku 1965 a vyprávěla ho tehdy populární Štěpánka Haničincová. Kometě propůjčila svůj hlas Jiřina Bohdalová. My všichni, kteří jsme na televizním Večerníčku vyrostli, také určitě vzpomínáme na jednu z prvních postavíček, na **Robota Emila**. Ten spatřil světlo světa na počátku šedesátých let minulého století. Šlo o hraný seriál, kde hlavní, humorně pojatou postavou byl roztomilý robot Emílek. Hrál ho herec Jiří Šašek v legrační masce.

OTCOVÉ VEČERNÍČKA

Duchovním otcem Večerníčku byl dramaturg, surrealistický básník a malíř Milan Nápravník, který stál u zrodu večerního cyklu pohádek Stříbrné zrcátko, inspirovaného rozhlasovým pořadem Hajaja. Kluka s očima jako hvězdy a s čepičkou na hlavě, který sedí na houpacím koníku, v autíčku nebo na cirkusové jednokolce, na-



kreslil v roce 1965 výtvarník Radek Pilař. Znělku režíroval Václav Bedřich, animace se ujal Antonín Bureš. Ten je mimochodem dědečkem herce Marka Vašuta. Hudbu k ní složil skladatel Ladislav Simon. Hlas Večerníčkovi propůjčil Michal Citavý.

ČTYŘI SLOVA KE SLÁVĚ

„Dobrá večer, dobrou noc“ – přesně tato čtyři slova stačila dnes téměř sedmapadesátiletému Michalu Citavému k nehynoucí slávě napříč Československem. Namluvil je jako malý kluk. Tolik oblíbený Večerníček je z úst vypouští už půl století. Jak Michal Citavý v jednom z televizních pořadů přiznal, za pidirolíčku se občas styděl.

Dnes podniká v cestovním ruchu. Zprostředkuje vám třeba pobyt v Kambodži nebo ve Vietnamu. A jak se dostal k legendární znělce? Jak už to bývá, úplnou náhodou. Bylo to na přelomu července a srpna roku 1965.

„Byly prázdniny, dětští herci, které měla televize v evidenci, trávili čas kdesi po celé republice. Já jsem byl relativně blízko, s babičkou a dědečkem asi dvacet kilometrů od Prahy.

Takže pro mě poslali auto, odvezli mne do studia a vrátili „nepoškozeného“ zpět. Zásadní vzpomínka je, že jsem cestou přemluvil řidiče, aby jel po Strakonické stovkou. Roli o pouhých čtyřech slovech jsem namluvil ve studiu, aniž bych malovaného Večerníčka vůbec viděl,“ prozradil po letech Michal Citavý. Ne vždy byl však z Večerníčka nadšený. Hodně se prý styděl na gymplu. „Profláklo se to při příležitosti jakéhosi výročí televize a s tím souvisejícího pořadu, kde spolu byli Radek Pilař a Bedřich Zelenka. Mě tam přivlekl režisér Jiří Adamec právě na onom večerníčkovském jednokole,“ dodal. Zahrál si ještě pár drobných televizních rolíček, ale na přání rodičů dal posléze přednost praktičtějšímu povolání a šel studovat biokybernetiku na ČVUT. Když se zamyslí, vybaví si přece jen jednu výhodu. Dětství svých čtyř dětí. Pokud od nich odcházeli večer, mohl pravdivě říkat: „Osobně vám dávám dobrou noc, i když nejsem doma.“ Dnes takto uspává i svá vnoučata.

LEGENDÁRNÍ REŽISÉR

Animovaná znělka Večerníčku se používá od roku 1965 a je nejstarší televizní znělkou v České republice. Další pohádka, které předcházela znělka s Večerníčkem, se jmenovala O televizním strašidylku. Vysílala se v září 1965. Režíroval ji Václav Bedřich. Šlo o kombinaci kreslené animace a fotografií, kdy se na zadní projekci už natočeného filmu v předním plánu animovaly fotografie malého kluka. Hledá-li se legenda v řadách režisérů, kteří Večerníček zviditelnili, znalci vědí. Je jí právě Václav Bedřich – autor seriálů Bob a Bobek, králíci z klobouku; O zvířátkách pana Krbce; Maxipes Fík; Říkání o víle Amálce; O makové panence a motýlu Emanuelovi; Štaflík a Špagetka. Sice zemřel v roce 2009, ale jeho pohádky vychovávají stále. Z výtvarníků má stejné postavení Radek Pilař, autor obrazové podoby Rumcajse, Manky a Cipíška.

KRKONOŠSKÉ POHÁDKY NEJOBLÍBENĚJŠÍ

Za padesát let vzniklo více než tři sta sedmdesát cyklů pohádek na dobrou noc. Z výsledků divácké ankety, kterou Česká televize uspořádala k šedesátému výročí televizního vysílání a do které se zapojilo přes sto tisíc hlasujících, vzešlo pořadí padesáti nejoblíbenějších Večerníčků.

Vůbec nejoblíbenějšími se staly Krkonošské pohádky, natočené v roce 1974. Na pořádek v nich dohlíží bdělá sojka a vše moudře řeší Krakonoš, který zlého Trautenberka spravedlivě trestá za jeho špatnosti.

Na druhém místě se umístil o rok mladší Krtek a třetí příčku obsadili králíci z klobouku – Bob a Bobek (1979). Čtvrté byly stejně staré příběhy o dvou kutilech Patovi a Matovi. Následoval Maxipes Fík (1976), Jája a Pája (1987), Příběhy včelích medvídků (1984), Pohádky z mechu a kapradí (1972), Mach a Šebestová (1982) a Rákosníček a jeho rybník (1983).

ZAJÍMAVÁ FAKTA

Otcem myšlenky a prvním dramaturgem Večerníčka byl Milan Nápravník, surrealista, výtvarník, básník a prozaik.

Za průkopníka pohádek na dobrou noc je považován seriál Robot Emil. V televizi se objevil v roce 1964 ve večerním bloku Stříbrné zrcátko.

První „skutečný“ večerníčkový příběh byl odvysílán 2. ledna 1965. Pohádku Kluk a kometa vytvořil režisér Ludvík Ráža s ansámblem Černého divadla.

První barevný seriál mohli diváci sledovat v roce 1973, a to druhou řadu Rumcajsových příhod.

Jediný čistě hraný je seriál Krkonošské pohádky (1974) režiséry Věry Jordánové.

Po Večerníčkovi se mimo jiné také jmenuje planetka 33 377, objevená v únoru 1999 Petrem Pravcem.



VEČERNÍČKY OBLÍBENÉ V PRŮBĚHU DEKÁD

► **ŠEDESÁTÁ LÉTA 20. STOLETÍ:** Pohádky ovčí babičky, O loupežníku Rumcajsovi, O vodníku Česílkovi

► SEDMDESÁTÁ LÉTA 20. STOLETÍ:

Říkání o víle Amálce, Maxipes Fík, Rákosníček, O makové panence a motýlu Emanuelovi, Pat a Mat, Bob a Bobek, Pohádky z mechu a kapradí

► OSMDESÁTÁ LÉTA 20. STOLETÍ:

Mach a Šebestová, Káťa a Škubánek, Příběhy včelích medvídků, Kosí bratři, O chytré kmotře lišce, O zvířátkách pana Krbce

► DEVADESÁTÁ LÉTA 20. STOLETÍ:

Bubáci a hastrmani, Broučci, Z deníku žáka 3. B aneb Edudant a Francimor

► PRVNÍ DESETILETÍ 21. STOLETÍ:

Krysáci, O Kanafáskovi, Gogo a Figi, Jak to chodí u hrochů, Berta a UFO, Mědové, Chaloupka na vršku, Žížaláci, Vydrýsek

► **DRUHÉ DESETILETÍ 21. STOLETÍ:** Králík Fiala, Tarbíci, Nejmenší slon na světě, Vynálezce Alva, Gorilí povídání

VEČERNÍČEK VYCHOVÁVÁ GENERACE

Česká televize na Večerníčka-jubilanta nezapomněla. Od ledna běží přehlídka oblíbených pohádek. Za 50 let vysílání bylo pro potřeby kluka v čepici vytvořeno přes 300 pohádkových seriálů. Nejčastěji vznikaly kreslenou animací. K dětem promlouvali

Karel Höger, Josef Dvořák, Jitka Molavcová, Vladimír Ráž, Josef Somr, Jiřina Bohdalová, Petr Nárožný, Waldemar Matuška, František Filipovský, Martin Dejdar, Marek Eben, Jiří Lábus nebo Naďa Konvalinková.

A který Večerníčkův příběh miluje právě Naďa? Všechny, ale nejraději má prý Krkonošské pohádky. „*Já mám ráda všechny pohádky, protože končí dobře, a v mnoha pohádkách jsem si moc ráda i zahrála,*“ říká herečka.

VEČERNÍČEK A COOP

Právě v těchto dnech se v prodejnách COOP rozjíždí sběratelská akce, v níž máte šanci nasbírat kolekci originálního večerníčkového pexesa. Podarí se vám sestavit všech 24 pexesových dvojic?

Přejeme hodně štěstí a Večerníčkovi vše nejlepší do další padesátky.

-ol-

RYCHLOVEČEŘE

RYCHLE – PESTŘE – ZDRAVĚ

Tak nám to zas začne. Prázdniny končí a nastává obvyklý kolotoč. Ráno honem honem vypravit děti do školy, úprkem do zaměstnání, odpoledne s dětmi na nejrůznější aktivity a kroužky. V podvečer se rodina sejde a sborem křičí: „Máme hlad!“

Občas to řešíme chlebem se salámem nebo ohřátými párky, ale jsou i jiné možnosti, jak malé i velké jedlíky rychle a zajímavě nasytit, jak vyhovět častým změnám v chutích našich potomků, a přitom mít dobrý pocit, že jsme něco udělali pro zdraví. Věříme, že vás následující řádky inspirují, až budete dumat nad tím, čím hladové krky nakrmit.

POMAZÁNKY

Konec léta a začátek podzimu ještě nabízí prosluněné dny, a tak nemusíme připravovat jen teplé večeře. Je přece tolik tipů na pomazánky, které jsou raz dva hotové. Základem bývají tvaroh a máslo či rostlinný tuk, do kterých přidáme různé bylinky (např. pažitku či kopr), česnek, nadrobno nakrájenou cibulku, uzenou rybu, kyselou okurku, vajíčka, šunku, pikantní sýr nebo paštiku. Přidat je možné s klidným svědomím i jednu dvě lžice majonézy. Výborná je pomazánka z fazolí, lilku nebo avokáda. Pomazánky můžeme připravit předem a pak je stačí namazat na pečivo (pokud možno

celozrnné), ozdobit rajčaty, paprikou, zelenou okurkou. A co kdybychom do zdobení zapojili i děti?



SALÁTY

Pořád máme za světem co dohánět. Doporučená denní dávka zeleniny je nejméně 300 g. Bohužel v naší republice sníme toto množství jen asi z jedné třetiny.

Zeleninové saláty mohou být vhodnou večeří, pokud jsou doplněné dostatečným množstvím bílkovin, třeba zbytky pečeného masa, narychlo opečenými kousky kuřete, balkánským sýrem nebo sýrem feta, vejci. Když navíc hodíte na plech do trouby pár toustů, na které navrstíte strouhaný sýr rozmíchaný s vejcem, máte opravdu ideální večeři.

Nezapomínejme, že i brambory jsou zelenina. A připravit z nich můžeme zajímavé saláty, nejen ty „vánoční“. Zkuste třeba bramborový salát s kyselou smetanou (nebo jogurtem), vejci a ředkvičkami. Brambory a vejce si

můžete uvařit ráno, všechny suroviny nakrájet a smíchat večer.

POLÉVKY

S polévkami se to má tak – buď je milujeme, nebo nesnášíme. První skupina má na výběr nepřeberné množství nejrozličnějších variant, které zahřejí, zasytí, a ještě dodají organizmu spoustu minerálů a vitamínů. Druhá třeba vezme čas od času k večeři na milost alespoň bramboračku nebo zelňačku.

JÁ RÁD MASO

Při přípravě večeře volíme takové maso a jeho úpravu, které je rychle hotové: kuřecí, krůtí, libové vepřové. Vyhráno je v rodině, kde dospělí i děti jsou zvyklí jíst ryby. Ty vyžadují na svou přípravu nejméně času.

Nejrychlejší a nejzdravější je přírodní úprava, kdy maso osušíme, osolíme, poprášíme moukou, případně oblíbeným kořením, a rychle opečeme na troše oleje. Zároveň můžeme na vedlejší pánvi rychle orestovat nejrozličnější druhy zeleniny.

Na přípravu je rovněž velmi vhodné mleté maso, samozřejmě čerstvé a kvalitní.

Do nabídky večeří můžeme zařadit i maso vařené, které v „papiňáku“ uvaříme ráno, zatímco rodinu vypravujeme. A večer uděláme „omáčkovým“ členům rodiny radost třeba rajsou omáčkou nebo omáčkou na špagety. Naše babičky znaly řadu výborných omáček, které jsou hned hotové. Koprovka, křenová, okurková jsou jen některé z nich.

PŘÍLOHY

Brambory, rýže, těstoviny, v našich krajích samozřejmě knedlíky. To jsou stálíce na našem přílohovém nebi. S knedlíky to nebudeme přehánět, ale občas si pár plátků jistě bez velkých výčitek svědomí dopřát můžeme.

Do našich jídelníčků se v mnoha rodinách vrací jako příloha pohanka a jáhly, které jsou hotové v několika minutách. Navíc jsou přímo nadupané zdravím. Oblibu začínají získávat i kuskus, bulgur, polenta a poslední dobou také quinoa (merlík čilský).

ZBYTKY DO POPELNICE NEPATŘÍ

Ideální je připravit právě tolik jídla, kolik se ho sní. Ale to se pokaždé nepodaří. Navíc například pečeně má určitě lepší chuť, když se jí v pekáči peče větší

kus než dvě porce. Právě ze zbytků nedělní pečeně bývala v pondělí v řadě rodin na jídelníčku haše. Ze zbytků masa můžeme připravit rizoto, různé zapékané pokrmy.

A co takový grenadýrmarš? Když zbydou brambory, přivaříme těstoviny (a naopak). Promícháme s osmaženou cibulkou, prohřejeme, přidáme trochu červené papriky. Výsledek vás příjemně překvapí.

KDYŽ JSME NA SLADKÉ

Cukr je u výživových poradců v nemilosti. Palačinky s ovocem, tvarohové ovocné knedlíky, jablečná žemlovka, škubánky nebo nudle s mákem nám čas od času rozhodně příliš neuškodí. „Masorádi“ si porci, která potěšila děti, mohou vzít jako nášup.

-koř-

TÝDENNÍ VEČEŘOVÉ MENU

PONDĚLÍ:

Papriky plněné rýžovo-sýrovou směsí, zapečené s nivou
• doba přípravy: 35 minut •



ÚTERÝ: Květáková polévka se sýrovými noky, rozpečená bageta
• doba přípravy: 30 minut •



STŘEDA: Špagetový koláč s rukolou
• doba přípravy: 45 minut •



ČTVRTEK: Kuřecí špízy s houbou šitake a sýrem tofu, restovaná zelenina
• doba přípravy: 40 minut •



PÁTEK: Zapečená treska s bylinkovou krustou, bramborové noky
• doba přípravy: 40 minut •



SOBOTA: Palačinkové wrapy (doporučení: do palačinkového těsta nedáváme cukr, palačinky pak můžeme využít jak nasladko, tak naslano)
• doba přípravy: 30 minut •



NEDĚLE: Chléb s pohankovou pomazánkou
• doba přípravy: 25 minut •



Recepty naleznete na
www.coopClub.cz

PEKELNĚ SE SOUSTŘEĎ!

Vypadá to zdánlivě jednoduše. Na stůl se rozloží lícovou stranou dolů většinou 32 dvojic různých obrázků jednoho tématu (květin, pohádek, hradů apod.). Hráči postupně otáčejí po dvou kartičkách a snaží se najít shodnou dvojici. Vyhrává ten, kdo jich najde nejvíc. Kdo by neznal pexeso! Malí ho milují a často k nim přisednou i dospěláci. Čím to ale je, že mne šestiletá vnučka pokaždé rozdrtí?

PEXESO JE NAŠE

Nejspíš to nevíte, ale pexeso je československý vynález! Právě před padesáti lety spatřilo světlo světa díky dnes jedenaosmdesátiletému výtvarníku Zdenku Princovi.

V šestnácti letech se přihlásil jako elév do závodu Česká mozaika a spolupracoval na tvorbě díla pro katedrálu svatého Víta. „V roce 1950, tedy v těch nejtemnějších dobách, jsem se dostal ke krásné práci, k tvorbě mozaiky Kristova křtu, kterou tam z barevných sklíček tisíce valérů tvořili malíři, sochaři a absolventi sklářské školy v Železném Brodě. Korektury prováděl sám autor, mistr Max Švabinský,“ vyznal se jednou. Barevná sklíčka a kamínky, jež mozaiku tvoří, se mu usadily v hlavě jako nápad na „Obrázkovou mozaiku“, jakýsi předobraz budoucí hry.

Když v roce 1965 Zdenek Princ zakotvil v tehdy vzniklém nakladatelství Pressfoto, vyzvali ho, aby vymyslel nějakou hru, která by jeho činnost zpropagovala. „Navrhl jsem Obrázkovou mozaiku, složenou z 32 obrázkových dvojic. Nápad se líbil, nikoli však název. V té době se právě konaly Liberecké výstavní trhy a na nich probíhala soutěž Pekelně se soustřed, založená na principu odhalování dvojic totožných firemních značek. Jejím autorem byl scenárista Jaroslav Dietl, moderoval ji Karel Štědrý a s napě-

tím ji tehdy sledovali diváci u televizních obrazovek. Šéf mi řekl, abych zavolał pana Dietla, zda by nám nedal souhlas k poskytnutí tohoto názvu i pro naši hru. Pak se ale zalekl finanční částky, kterou bychom za to museli dát, a navrhl mi, ať vymyslím něco jednoslovného ve stylu lota nebo domina. Inspiroval jsem se tedy názvem Pekelně se soustřed, vytvořil z něj zkratku a písmeno K a S vyměnil za X – tak vzniklo pexeso.“

VINNETOU BYL TREFA

V té době ovládli naši zem od Aše k Tatrám indiáni. Do kin totiž vtrhli Vinnetou a Old Shatterhand v Pokladu na Stříbrném jezeře a následovaly je další zfilmované mayovky. ČTK nestačila tisknout fotografie filmových hrdinů, na něž se před sídlem agentury tvořily dlouhé fronty. Zdenek Princ vytvořil z těchto snímků první pexeso. Vyšlo v nákladu 10 tisíc kusů a záhy bylo vyprodané. „Požádal jsem Filmové studio Barrandov o poskytnutí fotografií a u akademického malíře Františka Sodomy jsem objednal doplňující kresby. Pexeso mělo obrovský úspěch, a tak brzy následovaly další série,“

popsal autor počáteční historii slavné hry. Jak víme, nezůstalo jen u mayo-vek. Záhy mezi dětmi kolovalo pexeso dopravní a také pohádkové, tvořené nejpopulárnějšími postavkami z Večerníčku.

A dnes? Pexes je nepřeberné množství druhů: vedle oblíbených pohádkových či s přírodními a dopravními motivy jsou to pexesa se stále novými náměty. Pexesem se prezentují různé organizace, firmy jimi propagují své výrobky, ale i zaměstnanci. Vyšlo třeba



pexeso s klikami od dveří, objevila se mini verze s kartami jeden krát jeden centimetr, existují i čokoládová pexesa.

V České republice funguje Klub sběratelů pexes, který pořádá vzájemná setkání a také mistrovství ČR v pexesu. Na jeho webových stránkách <http://www.pexesosberatel.cz/> najdete i odkazy na zajímavá pexesa a jejich obaly. A také seznam členů klubu. Mají své pořadí podle toho, kolik souborů pexes vlastní ve své sbírce. Číslem 7 je Martina Špačková z Klatov, která pexesům propadla za vydatné pomoci svého manžela Romana. „Mám jich přes tři tisíce,“ prozrazuje. V současné době se na popsané krabice, ve kterých je má podle témat umístěné, buduje v jejich předsíni zvláštní skříň.

A pro představu doplňuje alespoň částečně seznam nejrozdílnějších pexes: „Nemusí to být jen známé čtverečky, mohou to být také obdélníčky, šestiúhelníky, kolečka. Používají se nejrůznější materiály – nejčastěji papír, karton, ale jsou i pexesa dřevěná. Existují pexesa, kde musíte zapojit i sluch. Jsou to plastové krychličky, které obsahují různé kamínky a jinou

chrástící náplň. Hráč vyhledává druhou část páru podle zvuku, který vydávají. Také je mám, dostala jsem je jednou k narozeninám,“ pochlubí se.

Od sběratelky pexes číslo 7 se také dozvídáme, že v jedné sadě pexesa nemusí být jen nejznámější počet dvojic, což je 32. Bývá jich i více nebo podstatně méně. Martina má ve sbírce i pexeso o šesti dvojicích. Nejtěžší je podle jejích slov tzv. horké pexeso, kdy jedna kartička má namalované bílé kostičky poskládané do určitého tvaru a druhá to samé, ale v černé barvě, tedy v negativu.

Předobraz pexesa spatřují znalci v tradiční japonské hře kai awase. Nehrála se s kartami, ale s mušlemi. Hráči vyhledávali z hromádky až 360 párů muší dvě poloviny, které patřily k sobě. Vnitřní strany byly často opracované, malované a bohatě zdobené zlatem. Dostat pár těchto muší bylo velkým dárkem. Dnes se již vyrábí spíše jako suvenýry a čítají jen 54 párů.

„Ve změní černobílých kartiček, rozložených po stole, je vyhledávání hodně náročné. Těžká jsou také pexesa s japonskými znaky nebo hudební pexeso, které má na jedné kartičce obrázek k písničce a na druhé noty, které k ní patří. Také jedno z nejsnadnějších pexes se zvířátky má svou těžkou variantu, v níž je na jedné kartičce mládě a na druhé jeho zvířecí rodiče.“

Sběratelé pexes jsou stejně vášniví sběratelé jako ti, kteří shromažďují jiné komodity. K nejžádanějším patří ta nejstarší pexesa s pohádkovými postavkami. Prodávají se až za 1300 korun. Každý sběratel má samozřejmě nezměrnou radost, když objeví nějaký soubor, který ještě nevlastní. „Nedávno jsem byla na operaci ruky v nemocnici, a protože jinde nebylo místo, uložili mne do dětského pokoje. A představte si, že jsem tam objevila pexeso, které jsem ještě neměla! Sestřičky mi dovolily, abych si ho vzala a místo něho přinesla jiné, také vhodné pro děti,“ svěruje se číslo 7 v sběratelském pexesovém pořadí a oči jí při tom svítí.

-koř-



CO SE ZBYTKY STARÉHO PEČIVA?



Pečivo patří mezi nejčastější potraviny, které nezkonsumované vyhadzujeme. Přitom okoralý chleba ani gumový rohlík nemusí nutně skončit na smetišti. Pokud víme, že pečivo nestačíme spotřebovat, je vhodné ho včas zamrazit. Takto vydrží 4–6 měsíců a máte ho v případě potřeby vždy po ruce. Co však dělat, když už je na mrazničku pozdě?

STROUHANKOVÁ KLASIKA

Starší pečivo můžete využít nej-
jednodušším způsobem například
na strouhanku. Stačí jej nakrájet
na kusy a nechat opravdu dobře pro-
schnout, následně rozemlít. Hotovou
strouhanku je třeba uzavřít do suché,
čisté nádoby. Používá se dle potřeby
na obalování i zahušťování jídel nebo
jako posypka pro sladká jídla a dezerty.

OSMAŽ TO

Při zpracování zbytků pečiva si hos-
podyňky nejčastěji vzpomenu na sta-
ré dobré smaženky – pečivo obalované
ve vajíčku. Je to zřejmě nejrychlejší
a nejlevnější varianta zpracování.

Někdo do rozšlehaného vejce přidá-
vá nastrouhaný sýr nebo uzeninu, jiný
experimentuje s různými druhy koření.
Smaženky je možné podávat s cibulí,
čerstvou zeleninou, namazané hořčicí
i kečupem. Je také možné střídku krají-
ce vykrojit, osmažit dozlatova a na zá-
věr do otvoru vyklepnout vejce.

Ani klasické topinky labužníky
neurazí. Tvrdý chleba osmažený
na sádle a potřeny česnekem udělá
radost třeba i jen lehce posolený.
Fajnšmekři si přidají tatarák,
masovou ďábelskou směs
nebo paštiku, která k topin-
kám neodmyslitelně patří.

Staré rohlíky poslouží jako zá-
klad pro domácí zapečené bagetky,
do nichž se vám budou hodit i další
přebytky z lednice a spíže. Chybět by
vám rozhodně neměl tvrdý sýr, kvalitní
měkký salám nebo šunka, plísňový sýr,
česnek, máslo a bylinky. Půlky rohlíku
stačí lehce pomazat máslem a pro-
lisovaným česnekem, poklát na ně
uzeninu, zasypat sýrem, přidat bylinky
a případné další ingredience (žampio-
ny, slaninu, ořechy) a zprudka zapéct
v troubě či na grilu.

KNEDLÍKY JEDNA BÁSEŇ

Z velkého množství rohlíků
i housek vykrouz-
líte úžasné
knedlíky.

Pokud se neradi trápíte s kynutými
knedlíky, vyzkoušejte zrychlenou va-
riantu, ke které vám postačí pokrájené
bílé pečivo, vyšlehané bílky, žloutky,
máslo a pro barvu nasekané čerstvé by-
linky. Knedlík se vaří zabalený v utěrce
a nadchne všechny strávníky.

Stejně jednoduchá je také nádiv-
ka ze staršího pečiva. Nevadí, pokud
zrovna nemáte doma kuře. Ze staršího
pečiva, osmažené slaniny, hub, vyšle-
haných bílků, vajec a bylinek vytvoříte
zapečením v pekáčku dobrotu, po kte-
ré se budou všichni olizovat.

Mezi lidmi koluje mnoho receptů
na pečivo vyrobené z chlebových
i rohlíkových zbytků. Ty se nakrájí a ná-
sledně tyčovým mixérem rozemelou
s vodou na kaši. Přidá se sušené droždí
či kvásek, mouka a vypracuje se pevné,
nelepivé těsto. Z něj se po vykynutí
peče chleba nebo housťky.

Milovníci sladkého nedají dopustit
na žemlovku s tvarohem nebo rychlou
sladkou tečku v podobě večky obalova-
né ve vajíčku. Dva plátky večky se
pomazou ušlehaným a oslaze-
ným tvarohem a následně
spojí, namočí ve vajíčku
a smaží na másle
dozlatova. Horké
se obalují v mouč-
kovém cukru nebo
v opražené strouhance
s cukrem. -drei-



Kraj mlékem a strdím oplývající

Ústecký kraj právem můžeme nazvat praotcem českých pověstí. Vždyť dva základní pilíře českého národa mají vazby právě k této oblasti. Zde se zastavil unavený praotec Čech se svou družinou a vylezl na nejbližší vyvýšeninu, naštěstí ne moc vysokou, aby se rozhlédl po krajině.

Krása okolí jej tak nadchla, že se tady Čechové usídlili a spokojeně tu žijí dodnes. Praotec volil dobře. Sice nemáme moře, ale zato množství řek, rybníků a jezer. Klima je mírné, bez zemětřesení, hurikánů. Sopky již dávno spí a nechrlí žhavou lávu. Prostě božský ráj to na pohled, země mlékem a strdím oplývající. Památná hora Říp se díky pověsti stala velikou, i když je docela malinká.

Z Ústecka pochází také bájný český kníže Přemysl Oráč, zakladatel jediné české vládnoucí dynastie. Sem za ním údajně tajně jezdila kněžna Libuše, takže pro ni jistě nebylo překvapení, když její kůň dovedl její poselstvo právě ke stadickému oráči.

ČESKOU BRÁNOU DO ŠVÝCARSKA

Hrdost na české kořeny je znát na každém kroku. Kde jinde se Českou bránou (Porta Bohemica) dostanete do Českého středohoří a odtud až do Českého Švýcarska?

Česká brána, kaňonovitě údolí řeky Labe, okouzlí úchvatnou krajinou. Z řady míst se pokocháte pohledem na vinoucí se Labe, tvarově rozmanité skalní masivy, šumící lesy. K nejznámějším vyhlídkám patří skalní ostroh Kalvárie, zvaný též Tríkřížový vrch. Název však neodkazuje k Ježíšovu ukřižování. Podle pověsti je původ jména mnohem romantičtější. Do mladého rytíře bydlícího na nedalekém Kamýku se zamilovaly tři dívky. Byly to věrné přítelkyně, proto si řekly, že když mladého rytíře nemohou mít všechny tři, nechce jej žádná z nich. Vyběhly na skálu a skočily do Labe. Když se rytíř o jejich činu dozvěděl, dal na skále na památku vztyčit tři kříže.



hora Říp



Pravčická brána
v Českém Švýcarsku



hrad Střekov

POVĚST DO KAŽDÉHO POČASÍ

Skákající dívka má i hrad Střekov. Svahy čedičové skály, na níž se tato ústecká dominanta tyčí, jsou na jaře posety žlutými květy tařice skalní. Podle pověsti se dcera střekovského hradního pána zamilovala do prostého podkoního. Otec jí však vyhlédl urozeného ženicha. Když se dozvěděl o dceřině lásce k podkonímu, dal mladíka zavřít

do věže, kde jej utrápil hladem. Nešťastná dívka poté skočila ze střekovské skály. Všude tam, kde se zachytily její plavé vlasy, vykvétá od těch dob tařice.

Zavítáte-li na Střekov v jinou roční dobu, než kvete tařice, nezužefte. Hrad nabízí pověst i pro deštivé dny. Za deště je ve střekovských zdech slyšet srdceryvný nářek. Může za to naše nešťastná dívka, která se z vodních hlubin škrábe po čedičové skále, aby v hradní věži navštívila svého milého.

Pro nespavce ještě jeden příběh. Za úplňku lze na hradbách spatřit bílé oděného ducha. Tato pověst má reálné kořeny – v roce 1842 se za bílé strašidlo přestrojil mladý Richard Wagner. Několikrát takto vyšplhal i na vrch Vysoký Ostrý, odkud pozoroval východ slunce. Nakonec jej zde políbila múza, složil báseň, která se stala podkladem pro libreto jeho slavné opery Tannhäuser.

KRAJ UKRYTÝCH POKLADŮ

Skalní města a bludiště přímo nahrávají tomu, aby zde byly ukryty poklady. A je jich tu pěkná řádka. V Tiských stěnách si poklad ukryl francouzský šlechtic Leduquin. Skalní skřítkové však skrýš objevili a poklad sebrali. Nešťastný šlechtic bloudil skalami tak dlouho, až se pomátl na rozum. Na rozdíl od skřítků trpaslíci nikomu poklad neukradli. Množství drahokamů objevili při kopání podzemního města. Ovšem i oni byli nuceni svůj poklad skrýt, aby se nedostal do rukou nenechavců. Do třetice – v Tiských stěnách našli svůj poklad také filmaři. Krása i tajemnost zdejšího kraje zaujaly tvůrce amerického filmu Letopisy Narnie.

DORTLETCE BY PRAOTEC JISTĚ NEODOLAL

Je dostatečně známo, že praotec Čech vystoupil před věky na horu Říp a vyslovil ona nesmrtelná slova: „*Zde je země zaslíbená, zvěře a ptáků plná, medem oplývající.*“ A se svou družinou se v tomto kraji usadil. Být to dnes, je velmi pravděpodobné, že by nasál vítr, který vane od nedaleké Roudnice nad Labem, a spěchal by po svém projevu na roudnické náměstí do cukrárny s názvem jedinečné sladké dobroty.

NAPLNILA ODKAZ PŘEDKŮ

Jaroslava Michalcová otevřela roudnickou cukrárnu a kavárnu v prvo-republikovém stylu Dortletka zhruba před dvěma roky. Nazvala ji po proslaveném zákusku, který pekli její

předkové ve Vídni už před 1. světovou válkou.

Když dobu jejich úspěchu v podnikání vystřídal období nezaviněných strastí, rozhodli se vrátit do Čech a usadili se pod Řípem. Záhy bylo jejich pekařství široko daleko vyhlášené. Posledním, kdo převzal rodinnou štafetu, byl dědeček paní Jaroslavy, tomu však provozovnu v padesátých letech znárodnili.

Rodinné recepty ale znárodnit nemohli. A tak, když po dlouhých desetiletích nazrál čas, objevily se díky Jaroslavě Michalcové v plné kráse a k radosti zákazníků roudnické Dortletky. Rok po otevření cukrárny vyhrála její majitelka nejen krajské, ale i celostátní kolo soutěže Rozjezdů roku 2014, a to Cenu týmu Rozjezdů roku pro začínající podnikatele. K tomu její nejslavnější rodin-



zákusek, dortletka, získal ve stejném roce titul Regionální potravina. „Moje cesta k profesionální cukrařině byla dost dlouhá. Samozřejmě jsem jako každé dítě pekla doma s maminkou, u babičky jsem také s pečením pomáhala. Začátky nebyly jednoduché, pamatuji si, jak jsem jednou do bábovky zapomněla dát prášek do pečiva a ten výtvar nechtěly snad ani slepice,” usmívá se. Začátečnické omyly však, jak další vývoj jejího cukrářského umu ukázal, záhy překonala.

MANA PŘÍMO NEBESKÁ

Došlo i na dortletky. „Pekla jsem je doma pro celou širokou rodinu, kamarády a později i spolupracovníky. Všem moc chutnaly,” vzpomíná cukrářka. Prozradí nám postup výroby? „Samozřejmě, není to žádné tajemství. Dortletka je z bílků a cukru. Příprava a sušení zabere nejvíce času, musí se dost dlouho šlehat a pak sušit v mírně vyhřáté troubě. Teprve druhý den se bílková kolečka o průměru buď cca 7 cm, nebo ve variantě mini cca 4 cm spojují máslovým kávovým krémem a obalují v mletých piškotech s kávou.” Také se vám sbíhají sliny? Představujete si, jak se ta bílková placička s krémem rozplývá na jazyku? Příprava zní jednoduše, ale jednoduché to vůbec není.

A proč se dortletka jmenuje dortletka? „Bohužel se mi přes veškerou snahu nepodařilo zjistit, proč má zrovna tento název. Možná znamená malý dortík,” říká cukrářka. Každopádně je to přímo mana nebeská a není divu, že zaujala i porotce soutěže Regionální potravina.

V nabídce cukrárny a kavárny Dortletka jsou i další výborné tradiční zákusky – věnečky, kremrole, větrníky, s láskou připravované dorty. Nejde jen o běžný sortiment, nabídka se stále rozšiřuje. Srdce se například směje na dort Říp, který paní Jaroslava vymyslela. A on skutečně tu naši památnou horu tvarem připomíná! A jak je dobrý! Také ten získal cenu, a to Nejlepší regionální potravina Ústeckého kraje – kraje Přemysla Oráče pro rok 2015.

STARÝ, ALE STÁLE VÝKONNÝ ŠLEHAČ

V malé výrobně, která je součástí cukrárny, nějakou převratnou techniku

nenajdeme. S přípravou těst a krémů pomáhá velký kuchyňský šlehač, který má sice už něco za sebou, ale je stále spolehlivý a bez něj si tady práci vůbec neumí představit. I když se moderním pomocníkům rozhodně nebrání. „Velmi nám pomáhá konvektomat, který je sice obvyklejší v restauracích, ale my na něj nedáme dopustit. Když si uvědomím, že jsem si zpočátku pořídila obyčejnou troubu a myslela jsem si, že v ní všechno upeču! Během prvního měsíce jsem se pořádně

Takový, dnes bohužel ne vždy obvyklý, vztah k dílu však vyžaduje určité oběti. V cukrárně je Jaroslava Michalcová od rána do večera, a někdy tam i přespí. Spolu s ní se tam pořádně otáčejí i čtyři stálé zaměstnankyně. „K tomu samozřejmě brigádníci, převážně z řad studentů. Rodina mi pomáhá v rámci svých časových možností, teď mám největší oporu v nejmladší dceři. Bohužel ani ona se nechce cukrařině věnovat,” posteskuje si maminka, která by ráda viděla další pokračování rodinné tradice. Ale kdoví, třeba se v některém ze tří dětí časem probudí cukrářské geny, jež předaly předchozí generace.

CUKRÁRNA, A NEJEN ONA

Ale pozor, i když snila o své cukrárně a měla jasnou představu o její atmosféře, paní Jaroslava původním povoláním cukrářka nebyla! Léta pracovala v oblasti památkové péče a kultury. Možná proto jsou její cukrářské výtvary rovněž tak pěkné na pohled. „Měla jsem většinu svého života sen být nezávislá, samostatná a snad i úspěšná majitelka cukrárny. Když se sešly všechny okolnosti nahrávající mému snu, šla jsem do toho. Poznatky a zkušenosti z předchozí práce se mi hodí i teď.”

Protože víme, že Jaroslava Michalcová není jen duší oblíbené cukrárny, ale také matkou a ženou s řadou dalších zájmů, člověk se neubrání obdivu – jak to všechno zvládá?

„Popravdě toho zas tak moc nezvládám. Jednou za 14 dnů se podílím na pořádání Roudnických farmářských trhů. Ten den musí v cukrárně všechno běžet beze mne. Naštěstí mám spolehlivé spolupracovníky, kteří mě dokážou zastoupit téměř ve všem. Pracuji na tom, mít nejlepší cukrárnu a kavárnu v kraji, která bude zároveň i uměleckým a literárním útočištěm pro zájemce z Roudnice a širokého okolí. Snad se časem podaří otevřít i další pobočku Dortletky. A hlavně – chci dortletku jako Regionální potravinu roku 2014 co nejvíce propagovat. Snad se časem podaří naplnit moje heslo: co je pro Francii makronka, to je pro Čechy dortletka,” doufá úspěšná podnikatelka. Držíme palce!

-koř-



zapotila, abych v ní vše stihla připravit,” vzpomíná Jaroslava Michalcová.

Velmi záleží si dává také na výběru surovin. „Snažíme se kupovat české suroviny, vejce nám například dodává drůbežárna z nedalekého Cítova. Nejvíce surovin odebíráme z velkoskladu, ale nakupují také na trhu a v maloobchodě. Snažíme se kupovat to nejvyšší kvality, takže peníze nejsou při nakupování to nejdůležitější,” zdůrazňuje majitelka Dortletky. A zákazníci si jejího přístupu cení. Aby ne, v prostorách cukrárny a kavárny to veskrze dýchá prvorepublikovou solidností.

KERAMIKA

byla můj sen

O splněných snech, mnohotvárnosti a kráse keramické hlíny jsme si tentokrát povídali s paní **Soňou Růžičkovou Havlovou z Chabařovic na Ústecku**.
Spolu s ní byla radost nořit se do báječného keramického světa.

Úžasně jí voní mokrá hlína, syrové glazury i teplá chladnoucí pec. Miluje ten nádherný pocit, když jí mezi dlaněmi a prsty utíká mokrá hlína a ona ji hladí, centruje, vytahuje, zplošťuje, okrajuje a dává jí tvar. Mazlavý jí jí vždy přitahoval a ráda se v něm patlala už od mala.

Neúspěšně se hlásila na uměleckou školu a osud ji časem zavál do Ústí nad Labem. Přesto stále ráda něco tvořila, nořila ruce do hlíny a dávala jí nejrůznější tvary. Hlína ji někdy poslouchala, jindy si zas postavila hlavu a ne a ne něco kloudného z ní vytvořit. Sen pracovat s hlínou a věnovat se keramice natrvalo a na plný úvazek ležel dlouhá léta nehnutě pod polštářem paní Soni a čekal na svou příležitost.

Chodila na výstavy, o keramiku se hlouběji zajímala, občas si někde přičichla k hlíně a zkusila rukama vytvořit to, co jí právě napadlo. Mezitím byla zaměstnaná jako vedoucí jídelny a spíš se zabývala tím, co chutného do misek strážníkům naložit, než tím, z čeho jsou vyrobeny. Až se jednoho dne dočkala. Soňa Růžičková Havlová si svůj sen před několika lety splnila a dnes je majitelkou keramické dílny v Chabařovicích.

Jak dlouho tuhle profesi děláte?

S hlínou jsem si hrála už v dětství. Vzpomínám si na to jako dneska. Za domem nám odbagrovali kus svahu a pak krásně zapršelo. To byl ráj pro otisky a modelování. Hliněné postavičky, zvířátka, servisy pro panenky. Tenkrát jsem však své výtvary nevypálila, a tak se časem rozbily nebo rozmočily. S kusem opravdové točířské hlíny a s pecí na výpal keramiky jsem se setkala někdy v roce 1998. Začala jsem jako



mnoho současných keramiků. Od kurzů pro amatéry po intenzivní kurz točení na kruhu a odborné kurzy v keramické škole. Najednou jsem zjistila, že bez hlíny a vlastního kruhu to nepůjde. Zabydlel se u nás kruh a chvilku nato i elektrická keramická pec.

Co vás na keramické hlíně tak zaujalo?

To je velmi těžké popsat. Hlína je velmi zajímavý přírodní materiál. Dokáže být hodně plastická, ale i netvárná a nepoddajná. Je to nádherný pocit, pohladit hroudu hlíny a nechat ji probíhat mezi dlaněmi. Vlhká hlína mi nádherně voní. Je to takové mé vnitřní uspokojení, když se některý kousek povede. Takový pocit, že jsem dokázala z hlíny vykouzlit cosi pěkného, co udělá radost druhému, co bude dobře sloužit.

Zdědila jste vášeň pro keramiku po někom z rodiny?

Ne, nikdo z rodiny, koho znám, se keramikou nezabývá. Ale stejně si

myslím, že některý můj prapředek hrnčířem byl.

Co děláte nejraději?

Nejraději točím na kruhu. Pak se s vytočenými tvary mazlím a podle nálady jim přilepuji nožičky, ouška, hubičky nebo ozdůbky. Ráda sestavuji vlastní glazury, které také testuji a pak používám na svých výrobcích. Jsem hrdá na to, že moje keramika je zdravotně nezávadná, že mé vlastnoručně připravované glazury neobsahují olovo ani jiné těžké kovy a mají atest pro styk s potravinami.

Ráda se dívám na videa, chodím na výstavy a čtu literaturu s keramickou tematikou. To jsou v současné době mí učitelé i inspirace. Bezvadné je i setkávání s přáteli, kteří jsou stejně postiženi keramikou jako já. Od letošního února se učím pálit v nové peci, ve které se keramika vypaluje ohněm. Je to nádherné hledání i objevování nových možností při výrobě keramiky. Občas hrnčířnu na chvilku opustím a pracuji na zahradě, jdu na procházku s naší psinou Majdou nebo na koncert s manželem. Ráda navštěvuji výstavy, muzea, jiné řemeslné dílny, hrady a zámky.

A proč právě tahle dost obtížná řemeslná práce?

Asi právě proto, že je tohle řemeslo tak obtížné a rozmanité. Je to jakási výzva, abych se pokusila objevit co nejvíce jeho tváří a poskládala je dohromady tak, abych z pece jednou vyndávala krásné a funkční kousky. Abych dokázala žít v souladu s keramikou, přírodou i sama se sebou. Myslím, že mám do konce svého života co dělat. Žádný zázrak, ale splnil se mi velký sen.

-ol-

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



CHOBOTNIČKY Z KEČUPOVÝCH PÁREČKŮ



GRILOVANÉ BANÁNY



GRILOVANÉ JEDNOHUBKY



CHŘEST VE SLANINĚ



RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

CHOBOTNIČKY Z KEČUPOVÝCH PÁREČKŮ NA DĚTSKOU PÁRTY

Suroviny:

- dětské kečupové párečky Krásno (počet párečků uzpůsobte počtu strávníků)
- hřebíček na ozdobení

Příprava:

Párečky dvakrát nařízněte asi do poloviny tak, aby vznikly čtyři „nohy“. Další dva malé zářezy udělejte chobotničce na hlavě. Ugrilujte, v horní části připíchněte do párečků dva hřebíčky jako oči chobotniček. Podávejte s tím, co mají děti rády - třeba s tatarskou omáčkou a pečivem.



GRILOVANÉ BANÁNY

Suroviny:

- 3 banány • 6 jahod • ½ tabulky mléčné čokolády
- 3-5 lžic medových kroužků
- plátky mandlí na posypání
- alobal

Příprava:

Z alobalu si vytvořte mističky, do kterých banán vložte, aby se při přípravě a grilování nepřevrátil. Banány položte zahnutou stranou nahoru a rozkrojte vrchní slupku. Rozevřete ho a lžičkou část banánu vydlabejte (čím více ho vydlabete, tím více náplně se do něj vejde – a z vydlabané dužiny můžete udělat třeba koktejl). Jahody nakrájejte na plátky, čokoládu nasekejte na malé kousky. Banán položte do připravené mističky a začněte ho plnit. Nejprve nasypete medové kroužky. Pak vložte jahody s kousky čokolády, nadvrch vše posypejte mandlovými lupínky. Takovéto banánové „lodičky“ vložte na mírně rozehřátý gril. Banány jsou hotové ve chvíli, kdy se čokoláda zcela rozežře. Slupka banánu zčerná a uvnitř vznikne výborný ovocný dezert. Dá se jíst teplý, z grilu, nebo ho můžete dát na noc do lednice a ráno budete mít výbornou snídani.

TIP: Namísto jahod můžete použít téměř jakékoliv ovoce. Plněný banán je výborný s ananášem, hruškou, broskvemi, malinami... Namísto medových kroužků můžete použít zdravější ovesné vločky.

CHŘEST VE SLANINĚ

Suroviny:

- 6 plátků Krájené Staročeské slaniny Krásno
- 6 výhonek bílého chřestu
- párátka

Příprava:

Každý výhonek chřestu zabalte do plátku slaniny a tu připevněte párátkem. Pečte na mírně rozpáleném grilu, dokud chřest nezměkne.

TIP: Chřest ve slanině je skvělý samotný i jako příloha ke grilovanému masu a klobásám.



GRILOVANÉ JEDNOHUBKY Z KLOBÁSY S BALKÁNSKÝM SÝREM A ANANÁSEM

Suroviny:

- Klobásu s balkánským sýrem Krásno
- kousky ananasu
- (okapaný kompotovaný nebo čerstvý)
- med na pokapání • párátka

Příprava:

Klobásu nakrájejte na kolečka asi 1 cm silná. Na každé kolečko klobásy položte kousek ananasu a propíchněte párátkem. Všechny jednohubky dejte na grilovací tácek a ugrilujte. Po sejmutí z grilu je pokapejte medem. Klobásu nakrájejte na kolečka asi 1 cm silná. Na každé kolečko klobásy položte kousek ananasu a propíchněte párátkem. Všechny jednohubky dejte na grilovací tácek a ugrilujte. Po sejmutí z grilu je pokapejte medem.



OBDOBÍ PAVUČINEK *létajících vzduchem*

Každý rok si pokládáme docela zásadní otázku, proč se babí léto jmenuje babí. Stává se to v okamžiku, kdy koukáme na vlající kus pavučiny pravděpodobně s nějakým pavoučkem běžníkem. V tu chvíli nás napadá, že to může být pro podobu stříbrných pavučin s vlasy našich dědečků a babiček. Vzpomínáme na ně protože jsme v dětství a láskyplné. Pravda ale

s láskou a nostalgií, viděli jen věci pozitivní bude asi někde jinde.

Až se tedy zase letos zamotáte do jemné pavučinky poletující vzduchem, vězte, že babí léto je tady. Vrací se přece pravidelně každý rok. Poslední záchvěv teplých dnů před příchodem podzimních plískanic. Možná právě díky tomu má trochu nahořklou příchut' něčeho, co máme rádi, ale co brzy skončí. Listí stromů se barví do pestrých zářivých odstínů, dny jsou ještě teplé, ale rychle se krátí. Krajina zalitá světlem a spoustou barev, stromy se ohýbají pod tíhou ovoce. Babí léto, doba, kdy pavouk splétá své síť, které se lesknou v podzimním slunci položeném na obzoru tak nízko, že počítáte hodiny do setmění. Slunce už nepálí, jen příjemně hřeje.

Podle meteorologického slovníku jde v případě babího léta o období suchého, málo větrného, slunného a přes den velmi teplého počasí, které se vyskytuje v Evropě obvykle v září nebo říjnu. Někdy je nazýváno létem svatého Václava, což se ale tak docela nevžilo. Nicméně noci již v tomto období bývají poměrně chladné a častěji se objevují mlhy, které leckdy vydrží i celý den. Meteorologové tvrdí, že jde o poměrně pravidelnou odchylku od celkového trendu počasí. Babí léto, leckdy označované jako pozdní léto, přichází ve střední Evropě podle statistiky nejčastěji mezi 21. zářím a 2. říjnem.

Na americkém kontinentu podobným klimatickým jevům na přelomu



léta a podzimu říkají léto indiánské. Snad pro ty barvy, které připomínají pestré odstíny na tvářích původních obyvatel amerických prérií.

PROČ JE TO LÉTO BABÍ?

Zapátrali jsme po původu tohoto slovního spojení. Nahlédli jsme do odborných knih a pranostik, ale vysvětlení není zcela jednoznačné. Existuje totiž několik verzí, jak toto slovní spojení vzniklo. Jedna z nich praví, že označení pochází od vláken, která jsou v tento čas dobře patrná zvláště po ranní mlze. Tato jednotlivě tažená vlákna po sobě zanechali pavouci, kteří je používají k létání. Jde o období, kdy končí letní měsíce a blíží se podzim. Jenže ani to příliš neobjasňuje, proč je léto zrovna babí.

Další vysvětlení nabízí básník Karel Jaromír Erben: „O babím létě je prý tepla

již namále, jako ho má stará bába, jako by se řeklo zestárlé léty...“

Ve starých letopisech popisujících přírodu během babího léta se dočteme o volně se vznášejících pavučinkách drobných pavouků, které lidem v minulosti připomínaly šedé „babské“ vlasy. A odtud možná právě pochází název tohoto období. Což by mne docela urazilo! Copak muži nemají šedivé vlasy?

Další možností je odvození pojmenování od chladnějšího počasí „zestárlého“ léta. A ještě jiná teorie tvrdí, že pojmenování pochází od Plejád, což je otevřená hvězdokupa v souhvězdí Býka lidově zvaná Baby (prostě všude jsou ty baby). Plejády se právě v tomto období roku začínají objevovat na noční obloze. Jenže tohle už je nad míru chápání běžného člověka. To přenechme odborníkům.

Pro většinu z nás je babí léto tím nejkrásnějším obdobím roku. Přejme si, ať nám letos dlouho vydrží a dopřeje nám spoustu teplých dnů, dlouhých večerů, i když rána už nejsou tak teplá a večer se venku hodí svetr.

Babí léto přináší i spoustu fajn věcí. Třeba poslední úlovky ve výprodejích, první burčák, sezónní zeleninu a ovoce, sluníčko, které nepálí, ale hřeje. A hlavně také rostou houby! Tak si letošní babí léto dosyta užijte do doby, než se budete choulit do kabátů a klepat se zimou. Babí léto je prostě vždycky krásné. -ol-

ZUBNÍ CHOROBY

4. DÍL

ZUBY

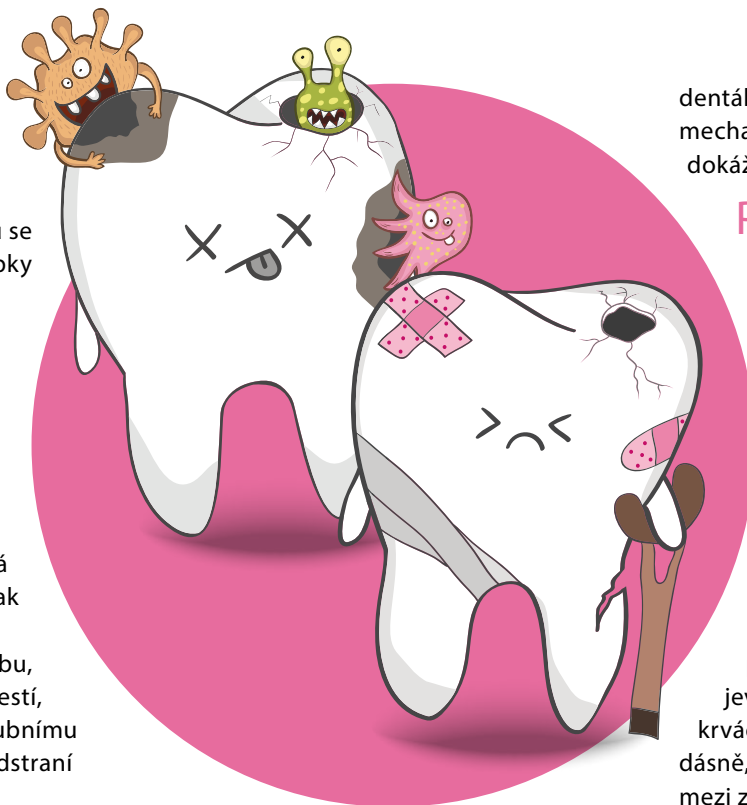
Zubař je pro většinu smrtelníků asi tím největším strašákem, jakého si lze představit. Zatnout zuby a vydržet v tomto případě nepomáhá. Jak se vyhnout nejčastějším zubním problémům a chorobám?



ZUBNÍ KAZ

Asi málokdo si vybaví, kdy se poprvé vydal k zubnímu lékaři na ošetření zubního kazu. Většinou se totiž jedná o útlý věk a zoubky zkažené mj. kvůli zvýšené konzumaci cukrovinek a špatné ústní hygieně. Zubní kaz se projevuje poškozením zubní skloviny, citlivostí a bolestí zubu i zápachem z úst. Postižený zub je extrémně citlivý na teplo i chlad, příliš sladká či kyselá jídla, ale také na tlak při kousání. Pokud kaz pronikne do hlubších vrstev zubu, projevuje se konstantní bolestí, jež nás obvykle přivede k zubnímu lékaři, který následně kaz odstraní a zub vyplní plombou.

Poškození zubní skloviny prozradí v první fázi křídově bílá skvrna, na jejímž místě časem vzniká hnědá, až černá tečka označující místo vznikající dutinky. Povrch zubu je v tomto místě měkký a ztrácí odolnost vůči vnějším vlivům. Nejjednodušším způsobem, jak vznik zubního kazu eliminovat, je pravidelná ústní hygiena, tedy čištění zubů minimálně dvakrát denně. Mezi jednotlivými jídly se pak doporučuje žvýkat žvýkačky bez cukru nebo zvolit chutnější variantu – konzumovat ovoce či zeleninu, které plak „stáhnou“ (např. jablko, mrkev).



dentálního hygienisty, kteří za pomoci mechanických pomůcek i ultrazvuku dokážou zubům a dásním ulevit.

PARADENTÓZA

Choroba, která postihuje téměř třetinu české populace, začíná na lidský chrup útočit nenápadně. Ačkoliv u tohoto onemocnění hraje významnou roli genetická dispozice, spouštěcím tlačítkem je špatná životospráva a nedostatečná ústní hygiena. Parodontóza a onemocnění dásní se u kuřáků vyskytují až desetkrát častěji než u nekuřáků populace. Mezi nejobvyklejší projevy tohoto onemocnění patří časté krvácení dásní, zarudlé a natékající dásně, odhalené krčky, vznik mezer mezi zuby a pohyblivost zubů. Varovat by měl také páchnoucí dech. Zánětem dásní ochabují vazy držící zuby v dásni, časem tedy může dojít až k jejich vypadnutí.

ZUBNÍ KÁMEN

Za vznikem zubního kamene stojí mikroorganismy, které se v ústech vyskytují zcela přirozeně a vytvářejí v nich kyselé prostředí. Spolu se zbytky potravy, slinami a dalšími bakteriemi pokrývají zuby povlakem, který lze mechanicky očistit pomocí zubního kartáčku. Jestliže však k tomuto očištění nedojde, plak se postupem času promění v pevný zubní kámen. Bakterie pod ním mohou zub narušovat a dostávat se až do dásní a kostí. Odstranění zubního kamene leží v rukou zubaře či

Léčba zanícených dásní probíhá nejčastěji chirurgicky, kdy se napačená místa vyčistí v lokální anestezii. Účinnější a méně bolestivá je však prevence, do níž patří pravidelná ústní hygiena, používání speciálních zubních past i kloktadel, které pečují o citlivé či krvácející dásně a mají stahující účinek. Z babských rad je vhodná citronová či grapefruitová šťáva (pozor, narušuje zubní sklovinu), šalvěj či dobromysl.

DESATERO PRO ZDRAVÉ ZUBY

Krvácející a zanícené dásně nemusí být strašákem pouze v souvislosti s parodontózou. Pokud se tento problém neléčí, může se krevním řečištěm zánět rozšířit do celého těla a způsobit celou řadu závažných onemocnění s fatálními následky.

CITLIVÉ ZUBY

Velmi častý problém, na který si stěžují pacienti všech věkových kategorií, lze ve skutečnosti léčit velmi snadno. Obvykle pomáhají speciální pasty, které posilují zubní sklovinu. Dále je důležitá změna životosprávy, kdy je třeba eliminovat všechny dráždivé potraviny. Mezi ně patří slazené limonády a iontové nápoje, cukrovinky, ale také ocet, citrusové plody a příliš studená nebo naopak horká jídla a nápoje. Citlivým zubům samozřejmě neprospívá ani kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

Mnohdy však ani tyto kroky nepomohou k tomu, aby citlivost zubů

ustoupila. Navíc může být doprovázena bolestí čelisti, hlavy nebo pískáním v uších. Tehdy se může jednat o zatínání či skřípání zubů, k němuž dochází obvykle při spánku, aniž by to dotyčný člověk pozoroval. Spouštěčem tohoto problému je nejčastěji stres a přetížení organismu.



1 Čistěte si zuby minimálně 2krát denně (ráno a večer).

2 Nezapomeňte na mezizubní prostory a špatně přístupné stoličky.

3 Používejte zubní pasty s fluoridem, který zvyšuje odolnost zubní skloviny.

4 Masírujte dásně při čištění zubů nebo speciálními přípravky na přírodní bázi.

5 Vyhněte se konzumaci horkých i ledových potravin a nápojů.

6 Dbejte na vyváženou životosprávu – zvýšte přísun vitamínu C, koenzymu Q10, vápníku, hořčíku.

7 Nekuřte.

8 Omezte konzumaci kávy, červeného vína a dalších potravin, které zabarvují zubní sklovinu.

9 Vyřadte z jídelníčku rafinované cukry a sladké limonády.

10 Ideálně dvakrát ročně navštivte svého stomatologa. -drei-

ŠŤASTNOU PLAVBU ŽIVOTEM!

První školní den. Ten úplně první, kdy se prvňáček pouští máminy ruky, je vlastně vykočením do neznáma, k samostatnosti, k dospělosti. Až dosud byl klouček či holčinka především v bezpečném přístavu rodiny, teď už poplují sami. Není divu, že mnohý z nich má obavy, co ho čeká. A velkou chybu dělají někteří rodiče nebo prarodiče, když si s předškolákem nevědí rady a hrozí – jen počkej, až půjdeš do školy, tam tě srovnají! To není dobrý nápad, mít školu za bubáka.

Ve většině škol připravují dětem na první školní den hezké přivítání. Větší spolužáci jim zazpívají, odvedou je do vyzdobených tříd, kde na ně čeká usměvavá učitelka nebo učitel, přivítá je a usadí do lavic.

Když šel náš starší syn do první třídy, čekalo ho spolu s dalšími prvňáčky v malé škole na okraji města krásné uvítání. Mohli jsme se ho zúčastnit i my, rodiče a mladší sourozenci. Na fotografiích je vidět, jak je

ten náš čerstvý školáček nadšený a jak mu ten, kterého to čeká až za rok, trochu závidí. Celý rok se pak těšil, že bude také předmětem takové slávy.

Jenže před jeho nástupem do školy jsme se přestěhovali na velké sídliště s velkou školou. Do školního věku dospěly silné ročníky druhé poloviny sedmdesátých let. Mladší syn byl zařazený do třídy 1. H. Žádný slavnostní program se nekonal. Děti byly před školou seřazeny do dvoustupů a pochodovaly do tříd. Rodiče byli vyzváni k odchodu. „No tak, už jste se snad rozloučili, ne?“ houkla na mne a na syna, který se zoufale držel mé ruky, mladíčka učitelka, pro kterou to byl, jak jsme se později dozvěděli, také úplně první školní den.

Chvíli to trvalo, než synek začal chodit do školy rád. Já vím, učitelské povolání není vůbec lehké, děti jsou ve svém zlobení čím dál rafinovanější. Ale někde to jde společně lépe a někde hůře. Tak ať je to soužití co nejsnadnější, ať dítka za přispění školy a rodičů vypluje na šťastnou cestu životem.

Jana Kořínková

SŮL JE PROSTĚ NAD ZLATO



Byl jednou jeden král, a ten chtěl odevzdat vládu té ze tří dcer, která ho má nejraději. Drahomíra mu řekla, že ho má ráda jako zlato, Zpěvanka jako zlato v hrdle a nejmladší Maruška jako sůl. Krále přirovnání k obyčejné soli rozhněvalo natolik, že vyhnal Marušku ze zámku a rozkázal všichni sůl v království zničit. Brzy však zjistil, že bez soli se nedá žít, a uznal, že Maruška měla pravdu.

Pohádka „Sůl nad zlato“ i citované filmové zpracování „Byl jednou jeden král“ vystihují podstatu věci. Sůl je mnohdy vzácným a nezbytným doplňkem při přípravě jídla. Musí se ale používat v přiměřeném množství a projít správnou kuchyňskou úpravou. Potřeba soli se může u různých lidí výrazně lišit. Záleží na konstituci, způsobu života i myšlení, na celkové skladbě jejich jídelníčku, množství fyzické aktivity, na klimatických poměrech a počasí.

Chuť na slané nám ale prý není vrozená. Podle odborníků je to naučený zlovyk, který podporujeme konzumací slaných jídel. Chuť soli často přehluší přirozenou chuť jídel. Výživoví poradci proto radí používat více přirozeného koření, tedy bylin, anebo omezit na tři týdny konzumaci soli. Pak možná někdo zjistí, že mu dokonce vyhovuje přirozená slanost potravin a není třeba je přisolovat.

Nicméně sůl je samozřejmě pro náš organismus nezbytně důležitá a neměla by v jídle chybět. Dodává nám sodík, který je potřebný pro nervový systém a také pro celkové hospodaření s tekutinami v těle. Sůl nám může prospívat, ale zrovna tak i škodit. Záleží hlavně na tom, jakou sůl a kolik jí používáme.

NENÍ SŮL JAKO SŮL

Většina lidí by neosolené jídlo vůbec nepozřela a používá běžnou **KUCHYŇSKOU SŮL**. Ta je však pro naše tělo velkou zátěží. Jde o chemicky ošetřenou upravenou sůl, která je zbavena minerálních látek pro tělo velmi důležitých. Kuchyňská sůl je pro lidský organismus toxická, agresivní, a tedy škodlivá, jelikož se s ní tělo velice těžce vyrovnává. Následky konzumace této soli mohou být různé, ale

nejčastěji se vyskytují edémy, celulitida, artróza, artritida, dna a v neposlední řadě také tvorba ledvinových a žlučnickových kamenů.

KAMENNÁ SŮL, nejčastěji se jedná o rakouskou sůl, je rozhodně lepší než klasická jedlá kuchyňská sůl. Sehnat ji bez chemických úprav je však velmi těžké.

MOŘSKÁ SŮL je také vhodnější než běžná kuchyňská sůl. Ani tato sůl se neobejde bez čištění, protože moře jsou stále znečištěnější.



HIMÁLÁJSKÁ SŮL je pro náš organismus nejvhodnější volbou. Snadno se vstřebává, a pokud jde o přebytky, tělo je schopno je bez problémů a vedlejších účinků vyloučit. Obsahuje minerály a stopové prvky (vápník, draslík, hořčík, jód, zinek, železo), které působí jako antioxidanty a dodávají tělu energii. Himálájská sůl je na trhu v několika podobách – ať už jako jedlá sůl, sůl v krystalech na přípravu solanky, sůl koupelová nebo též ve formě solných lamp a v neposlední řadě se s ní také setkáme v léčivých solných jeskyních.

Pro běžného spotřebitele je nevýhodou himálájské soli její vyšší cena.

NAHRAĎTE SŮL BYLINKAMI

Odborníci na zdraví a výživu upozorňují, že není třeba mít na jídelním stole ani nikde v dosahu slánku a že se máme snažit příjem soli postupně snižovat. Chuťové pohárky si tak na nižší příjem soli lépe zvyknou. Sůl lze v pokrmech nahradit česnekem, cibulí, čerstvými či sušenými bylinkami, kurkumou, zázvorem, ořechy, semínky a jinými sušenými plody, houbami. Rozhodně však ne kořenícími směsmi, protože ty často obsahují vysoké množství soli!

Na pozoru bychom měli být také u gulášových kostek, masoxu, bujónů, ochucovadel, průmyslově vyráběných dipů, omáček. Solené oříšky, tyčinky a chipsy přinášejí mnoho energie, ale bohužel i soli.

Obilniny jsou významnou součástí našeho každodenního jídelníčku, tvoří jeho základ ve formě pečiva, těstovin, cereálií. I v případě pečiva se přisunu soli těžko vyhneme, ale můžete udělat některá opatření. Vybírejte pečivo bez krystalů soli na povrchu. Vyhýbejte se pečivu se slanými náplněmi. Při vaření rýže a těstovin minimalizujte množství soli, nahraďte ji kořením, česnekem. Před snídaňovými cereáliemi upřednostňujte vločky s ořechy, sušeným ovocem.

SŮL V KUCHYNI I DOMÁCNOSTI

Sůl je pochutina používaná odpradáva a je obsažena v téměř všech potravinách.



V chemickém průmyslu se používá k výrobě sodíku, jedlé sody a kyseliny chlorovodíkové. Pro většinu z nás sůl patří hlavně do kuchyně, jako dochucovadlo. Někdy nám však pěkně zavaří.

Každé kuchařce se občas stane, že jídlo přesolí. Ale nic není ztraceno, i tohle se dá napravit. Přesolené polévky a omáčky můžete zředit vodou, vínem, mlékem nebo smetanou. Do zahušťovaných polévek nastrojte syrový brambor. K přesolenému vývaru přidejte dva syrové bílky, které na sebe sůl navážou. Poté vývar přecedte nebo použijte děrovanou lžici.

Naopak sůl může být jak v kuchyni, tak v domácnosti užitečná. Zapamatujte si pár praktických rad.

JÍŠKA: Mouka se nehrudkuje, pokud do ní předem přidáte špetku soli.

MLÉKO: Vaříte-li mléko a začne vám přetékat, stačí ho posypat solí.

BRADAVICE: Hořká sůl smíchaná s jablečným octem v poměru 1 : 4

podporuje hojení ran při léčbě bradavic.

ZÁNĚT DÁSNÍ, PARADONTÓZA:

Roztok připravený z jedné čajové lžičky kuchyňské soli rozpuštěné ve sklenici vody pomáhá při potí-
žích s dásněmi.

PRŮJEM: Do neperlivé minerální vody nebo do černého čaje přidejte hroznový cukr a špetku soli.

SENNÁ RÝMA: Při svědění v nose si můžete pomoci výplachem kuchyňskou solí. Jednu polévkovou lžici kuchyňské soli rozpustíte v 200 ml teplé vody. Výplach se doporučuje dělat před spaním.

SOLÍ SE DÁ NAPŘÍKLAD...

- ▶ **Vyčistit žehlička.** Posypte papír trochou soli a přejedte přes něj několikrát horkou žehličkou. Pozor, nesmíte mít zapnuté napařování.
- ▶ **Vyčistit zašlé dřevěné prkénko.** Sůl nasype na prkénko, pokapejte šťávou z půlky citronu a pak právě tou půlkou vtírejte sůl a šťávu do dřeva. Efekt je okamžitý a velmi viditelný.
- ▶ **Vyčistit odpad.** Roztok připravíte z půl šálku soli, kterou rozpustíte v litru horké vody. Roztok nalijte do výlevky ve dřezu a nechte působit.
- ▶ **Urychlit šlehání.** Pokud chcete ušlehat vaječné bílky nebo smetanu rychleji a tak, aby byly navíc nadýchanější, stačí před šleháním přidat špetku soli. Smetana musí být studená, bílky ohřáté na pokojovou teplotu.
- ▶ **Vyčistit skvrnu od vína.** Červené víno z koberce odstraníte tím, že skvrnu polijete trochou bílého vína, následně posypete solí. Po chvíli vysajte a místo vyčistěte houbičkou namáčenou ve vlažné vodě nebo sodovce.
- ▶ **Odstranit usazeninu.** Občas zapomeneme na květiny ve váze a na skle zůstane nevzhledná usazenina. I tady pomůže sůl, kterou nasypete do vázy, zalijete vodou a necháte odstát přes noc. Pak s nádobou zatřepejte a kartáčem očistěte.

-ol-



JSOU TO KLUCI A HOLKY KOČIČÍ

Kočky jsou báječní domácí mazlíčkové. Hebký kočičí kožíšek, tajuplný vševědoucí pohled a hrdé chování koček berou jejich příznivce za srdce.



NENÍ KOČKA JAKO KOČKA, A PŘECE VŠECHNY MŇOUKAJÍ

Koček je nepřeberné množství plemen: angorské, siamské, britské, mývalí, ruské a spoustu dalších. Jen kolik je těch „obyčejných“ koček, které se toulají po ulicích, chytají myši u babičky ve stodole. Mourovaté, flekaté, bílé, černé. Všechny jsou krásné.

Než si pořídíte kočičího společníka nebo společnici, měli byste se v první řadě zamyslet, jestli chcete ušlechtilou chovnou kočku, exemplář, se kterým budete jezdit na výstavy, nebo jestli si od souseda vezmete jedno z koťátek, kterými ho opět obdařila jeho Micina zcela nejasného původu.

V případě, že se rozhodnete pro kočku určitého plemene, pečlivě vybírejte chovatele, seznámte se s ním, posuďte, v jakém prostředí se koťátka narodila, zda mají průkaz původu. Bohužel se mezi těmi, kdo nabízejí ušlechtilé kočky, nachází i řada podvodníků, kočičích množitelů.



Máte čas se starat o koťátko, krmit je 4x denně, likvidovat následky jeho temperamentu? Pokud ne, pak je na místě udělat dobrý skutek a vzít si dospělou kočku z útulku. Mějte rovněž na paměti, že koupě ušlechtilé kočičky není laciná záležitost.

KOCOURA, NEBO KOČKU?

Mnozí zájemci bojují s otázkou, zda je lepší kočka, nebo kocour. Pokud se nemíníte zabývat dalším chovem, je to v podstatě jedno. Je totiž rozumné nechat koťátko po dosažení pohlavní zralosti kastrovat. U kocourů se tak odstraní nepříjemné značkování, u koček hlučné hlasové projevy při říji. Mnozí se bojí kastrace kvůli psychickým a fyzickým změnám zvířete. Pravdou naopak je, že kastrované zvíře je klidnější, vyrovnanější, přátelnější. Pohybem

a správným stravováním se dá předejít i obezitě hrozící po kastraci.

RADY PRO BUDOUCÍ MAJITELE KOČKY

Před příchodem kočky do vašeho domova je potřeba zakoupit několik věcí, které budou od počátku jen její.

- ▶ KOŠ/PELÍŠEK
- ▶ ZÁCHODEK A STELIVO
- ▶ MISKA NA GRANULE A MISKA NA VODU
- ▶ ŠKRÁBADLO, POPŘÍPADĚ STROM PRO KOČKY
- ▶ PŘENOSKA
- ▶ HRAČKY

JAKÁ VÝŽIVA, TAKOVÁ KOČKA

Podle vzhledu kočky na první pohled poznáte, zda má vše potřebné, nebo zda si její majitel s kočičí stravou hlavu nedělá. Kočka je především masožravec. Nejvhodnější je pro ni maso hovězí, drůbeží a rybí. Může být tepelně upravené, ale i syrové, v tom případě by však mělo být přemražené. Je možné ho podávat s rýží nebo těstovinami.

Konzervy a granule pro kočky by měly obsahovat všechny potřebné látky. Některé kočky mají raději kočičí konzervy, jiné granule. Zjistit to můžete tak, že jim obě krmiva podáte současně. Kočka si vybere. Navíc mají vlastnost, kterou bychom jim my lidé mohli závidět – málokterá se

přejí. Když už nemůže, zbytek krmiva prostě nechá.

Samozřejmostí je miska plná čisté vody, zvláště má-li kočka suché krmivo.

Vyvarujte se zvláštního mýtu a nikdy kočce nepodávejte mléko. Nedokáže ho strávit a dostane průjem.

KDY K VETERINÁŘI?

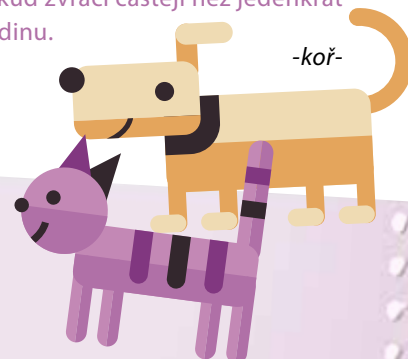
V první řadě je potřeba navštěvovat „zvířecího pana doktora“ kvůli pravidelnému očkování. Ten vám také dodá prostředky potřebné pro odčervení a poradí, jak se bránit proti blehám, klíšťatům a dalším cizopasníkům v případě, že vaše kočka běhá venku.

Kočky samozřejmě také mohou onemocnět a v některých případech jim může jít až o život.

K VETERINÁŘI PROTO SPĚCHEJTE:

- ✖ pokud má kočka bolest břicha (sedí napjatá ve skrčené pozici, nenechá si na břicho sáhnout),

- ✖ když krvácí z očí nebo uší,
- ✖ pokud začne narážet do věcí,
- ✖ když má potíže s dýcháním,
- ✖ když má problémy s močením,
- ✖ když kulhá,
- ✖ když má křeče a záškuby,
- ✖ pokud zvrací častěji než jedenkrát za hodinu.



Říká se, že člověk vlastní psa, ale kočka vlastní člověka. A to je svatováclavská pravda. Já, fenka Žolinka, jsem ochotná z lásky k paničce chodit s ní na procházky, dávat pac, aportovat míček. To já, kocour Číča, nic z toho nedělám ani náhodou. Mám svou hrdost, ne? Když mám chuť, tak hupnu k paničce na křeslo, abych se s ní pomazlil. Ale když se mi nechce, tak mě může volat sebevíc, nehnu se ze skříně – ať už jsem uvnitř, nebo nahoře. Jsou lidé, kteří mají rádi kočky, a lidé, kteří je nesnášejí a dávají přednost psům. A pak takoví, kteří mají rádi oboje. Nevěřte tomu, že pes a kočka nemohou žít pod jednou střechou. My dva jsme jasným důkazem.

Vaši Žolinka
a Číča

INZERCE



coop
NAKRMÍ
I VAŠE
KOČKY



LESKLÝ SCI-FI PŘÍTEL JMÉNEM ALOBAL

Alobal – to není pouze nablýskané pozlátko, které by se k ničemu nehodilo.

Právě naopak, jde o pomocníka, bez něhož se žádná správná hospodyňka neobejde. Skutečně využíváte všechny jeho přednosti?

Jak už název napovídá, alobal je vyrobený z hliníku (chem. značka Al) a dalších příměsí. Pokud jste někdy přemýšleli, jak z velkého kusu hliníku vznikne tenká ohebná fólie, vězte, že jde o poměrně složitý proces, kdy se nejprve hliník roztaví a následně válcuje do požadované tloušťky. Právě díky válcování je povrch alobalu z jedné strany lesklý a z druhé matný. Lesklá je ta strana fólie, která přišla do styku s válcem.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

To, že má alobal jednu stranu lesklou a jednu matnou, není pouze estetická vlastnost, kdy, naopak to výrazně ovlivňuje způsob jeho použití. Stačí si zapamatovat jednoduchou poučku – lesklá strana teplo odráží, matná propouští. Pokud tedy chcete udržet pokrm co nejdéle teplý, zakryjte ho matnou stranou fólie, aby ven směřovala strana lesklá. Naopak chcete-li uvařit jídlo rychleji, měla by ven směřovat strana matná.

ALOBAL V KUCHYNI

Použití alobalu v kuchyni je nejtradičnější. Alobal lze využívat pro rychlé balení potravin, které si díky němu delší dobu udrží původní teplotu, navíc nepropouští mastnotu ani jiné tekutiny. Schopnost lákat teplo se hodí i v případě rozmrazování potravin, které lze právě díky alobalu urychlit.

Alobalem můžete nahradit pečicí papír, vyhnete se tak připečení potravin. Skvěle vám poslouží i jako „nádobu“ pro tepelnou úpravu jídla, které si díky němu uchová šťávu a nevysuší se. S pomocí alobalu lze vytvořit úhledné balíčky na grilování i pečení – všechny vůně a chutě se krásně propojí, zároveň máte jistotu, že maso bude propečené rovnoměrně a nespálí se. Podstatou funkce alu fólie je totiž vytvoření páry, která šetří energii, zachovává vlhkost a šťávu masu, moučniku či jinému připravovanému pokrmu.

S alobalem se však dá kouzlit také jinak – z několika vrstev lze vytvořit košíčky a formy pro dezerty, kornouty na zdobení i pekáčky pro grilování masa. Právě díky nim nebude tuk odkapávat do ohně ani se maso nepřipálí, a tím pádem nevzniknou žádné škodlivé látky.

ZAHRADNÍKŮV ROK

Stříbitá fólie má své místo také v dílnách všech kutilů. Díky alobalu můžete naostřit tupé nůžky. Stačí z fólie poskládat silnější plát, který nůžkami několikrát přestříhnete. Pěstitelé zase používají proužky alobalu jako levný prostředek proti hmyzu. Jedno-



duše je přimíchají do zeminy. Kousky alobalu do ní také pomáhají dovést sluneční světlo a udržují v ní teplo. Tuto vlastnost lze výborně využít i při klíčení semen. Květník nebo nádobu, do níž budeme semena vysévat, vysteleme alobalem lesklou stranou ven. Alobal lehce propícháme, aby ze zeminy mohla odtékat přebytečná voda, zakryjeme substrátem a sejeme dle zvyku.

PRO KRÁSU

Ženy se zřejmě nebudou divit tomu, že použití alu fólie není ničím výjimečným ani v kosmetickém odvětví. Nejčastěji ji využívají kadernice při odbarvování a melírování vlasů. Kromě toho si díky alobalu můžete vykouzlit krásné vlny, aniž byste musely nakupovat drahé natáčky. Alobal nastříhejte nebo natrhejte na širší pláty a vytvořte z nich ruličky, na které se namotávají jednotlivé prameny vlasů. Konce ruliček se stočí k sobě nebo je možné upevnit je vlásenkou či gumičkou. Použití alobalu na vlasy je dále žádoucí při vlasovém zábalu, kdy je péče díky rostoucí teplotě pod alobalem efektivnější. Použitím alobalu můžete urychlit také odlakování odolných laků na nehty. Stačí přiložit vatový tampón namočený do odlakovače,



**ALOBAL POCHOPITELNĚ
NAJDETE TAKÉ MEZI
PRIVÁTNÍMI ZNAČKAMI**

COOP

zakrýt vrstvou alobalu a nechat chvíli působit.

POMOCNÍK PRO KAŽDÝ DEN

Jedinečné izolační schopnosti alobalu můžete využít i v případě, že potřebujete zvýšit hřejivost radiátorů. Stačí jej lesklou stranou ven umístit na radiátor nebo stěnu za ním. Mnohé hospodyňky vykládají vrstvou alobalu povlak na žehlicím prkně, aby prádlo rychleji a lépe vyžehlilo. Alu fólii lze použít i na vyčištění žehličky, stačí rozpálenou žehličkou po fólii několikrát přejít.

Alobal je skvělým pomocníkem při čištění. S pomocí vody a sody čistí zašlé stříbrné šperky i větší předměty. S namuchlaným alobalem namísto drátěnky vycídíte hrnce i chromové prvky v domácnosti. Alobalem lze také vyložit nejrůznější plochy, aby se zabránilo jejich znečištění, navíc přitom opět dochází k žádanému odrazu tepla a zvýšení výhřevnosti. Typicky jde o použití na sporácích, v troubách i krbech.

-drei-

INZERCE

Toma
ovocná



s plnou chutí, neobsahuje žádné konzervanty ani umělá sladidla.

Toma
Nádech



neslazená ochucená voda s nádechem citrону a máty nebo pomeranče s citronovou trávou.

Toma
Fit



bez kalorií a přece chutná.

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agrese, alba, antropologie, Asie, astronomie, biomasa, blahopřání, Československo, činohra, draslík, džem, email, gen, hloubka, hniloba, chata, jesle, kalich, kanoe, kino, kopr, linka, maniok, ministr, nakladatelství, obchvat, olše, parabolizace, parazit, pepř, plavec, pokoj, prase, protagonistka, prsten, přestrojení, rádce, reklamace, rikša, samostatnost, sestřenice, Sovět, stan, stehno, váza, veletrh, veřejnost, víla, zainteresovanost, znak, živel.

POMŮCKA: KANOPA, SFA, ANAT, AZA	DRUH PALMY	TAŽNÁ RYBÁŘSKÁ SÍŤ	MOŽNÁ	ZDE	OSAHAŤ	1. DÍL TAJENKY	ESSA	DEKAGRAM	NÁDOBA U STUDNY	NOČNÍ PTÁK	EGYPTSKÁ BOHYNĚ VÁLKY	UBYTOVACÍ ZAŘÍZENÍ	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)	INFEKČNÍ ČINITEL	DEZIN- FEKČNÍ PŘÍPRAVEK (ZNAČKA)	DRUH KARETNÍ HRY
MUŽSKÉ JMÉNO							DOSTÁVATI SE DO CÍLE									
VÝSTIŽNÝ STRUČNÝ OBSAH ČLÁNKU							HOSPODÁŘ- STVÍ STÁTU ZN. AM- PÉRŽÁVITU									
DOMÁCKY EVA				ÚTOČIT MORAVSKÉ MĚSTO									DRAMA K. ČAPKA HORSKÉ NEBEZPEČÍ			
SPZ KOLÍNA			SMĚROVKA SLOVENSKY "JINAK"											TOHLE SILNÝ PROVAZ		
JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ																
ESSA	STARO- ARMÉNSKÉ MĚSTO	VLÁKNO VLASTNÍ MUŽI									PODBRADEK					
INDIÁN					ÚTOK (ZAST.)						ČÍSEL. KÓD BANK. KARTY KOVOVÁ NÁDOBA				PAK	AKVARIJNÍ RYBA
PŘÍKÁZÁNÍ						LISTNATÝ STROM	KANADSKÝ ZPĚVÁK	ESSA	51 (ŘÍMSKY)	EGYPTSKÝ DŽBÁN						
STARO- ČESKÉ ZÁJMENO			HMOTNOST LESNÍ PTÁK				JMÉNO ZP. MACHÁL- KOVÉ TMEL							OZN. NAŠICH LETADEL KÓD LETIŠ- TĚ SFAX		
ESSA	SPZ OSTRAVY CHEM. ZN. ANTIMONU		ČLEN TAN- KOVÉ JEDN. SPZ ROKYCAN										DESETINY TISÍCE ZNAČKA KOSMETIKY			
2. DÍL TAJENKY									DOPRAVNÍ ZAŘÍZENÍ							
ÚŘEDNÍK (HANL.)									STÁT USA							

Správné znění tajenek pošlete **do 30. září 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 ESSA, s. r. o. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Šetřete svůj čas“ a „my zavařujeme pro vás“. Výherci jsou: **Simona Volejníková, Veselí; Jana Hryzová, Bernartice u Milevska; Lenka Válková, Odry; Marie Vintrová, Česká Metuje; Václav Procházka, Komárov; Ludmila Koutníková, Měříň; Jaroslava Podzimeková, Hudlice; Libuše Řezníčková, Liteň; Zdenka Kupčáková, Chlebovice; Marie Rosenbaumová, Žebrák.**

coop PŘINÁŠÍ VEČERNÍČKOVÉ PEXESO

VELKÁ
SBĚRATELSKÁ
AKCE



Sběratelská akce probíhá ve vybraných a plakátem označených prodejnách COOP od 15. srpna 2015 do vyčerpání zásob kartiček, nejpozději do 31. října 2015.

Za každých **299 Kč** nákupu získáte u pokladny **sáček s jednou pexesovou kartičkou s večerníčkovským motivem**. Celá sbírka obsahuje **24 dvojic** večerníčkovského pexesa.

Za nákup vybraných výrobků označených „žolíkem“ získáte kartičku navíc.

Kupte si originální **box na pexeso** za cenu **43,90 Kč**.
Box můžete použít také jako svačínovou krabičku pro děti.



Více informací v akčních letáčích, na prodejnách a na stránkách www.coopclub.cz

INZERCE

Význam použití dusíkatého vápna na podzim

Nastal čas sklizně. Zahrada nám dává své plody jako odměnu za naše celoroční snažení. Postupně se bude připravovat na zimní spánek. Již nyní se však vyplatí myslet na jaro, zvláště při přípravě půdy ve skleníku. Není vyloženě nutné každý rok vyvážet starou půdu a navážet novou. Určitou regeneraci půdy však provést můžeme.

Máme-li v plánu příští rok na stejném místě pěstovat např. košťálovou zeleninu (zeli, květák, kapustu, kedlubeny, ředkvičky), nebo na stejném místě pěstovat plodovou zeleninu (rajčata, papriky...) hrozí riziko vzniku tzv. půdní únavy. Ta je způsobena vyčerpáním některých živin v půdě, což vede k nižší úrodnosti či znehodnocení kvality plodů. Navíc nyní v době, kdy po několik let po sobě panovaly spíše mírnější zimy, nestačí půda ve skleníku dostatečně vymrznout. Mohou v ní tak snáze přezimovat semínka plevelů, vajíčka slimáků a další škůdci.

Jak tedy připravit vhodné podmínky pro jarní pěstování?

Doporučujeme aplikovat granulované dusíkaté vápno. Nejprve je vhodné zeminu důkladně zřít, pak rozhodit dusíkaté vápno, které posléze zapravíme hrabíčkami hlouběji pod povrch. Velice důležité je následně provést kvalitní závlivu, kterou není na škodu opakovat. Takto aplikované dusíkaté vápno působí v půdě jako dezinfekce. Ničí původce houbových chorob a zhoubných plísní, čímž mimo jiné omezuje výskyt nádorových onemocnění košťálovin. Likviduje vajíčka hmyzích škůdců a slimáků. Navíc do půdy doplňuje nitrátový dusík a vápník, na jehož nedostatek je citlivá především plodová zelenina. Další výhodou je, že přispívá k omezování výskytu plevelů.

Po aplikaci dusíkatého vápna bychom neměli po dobu cca 3 – 4 týdnů do půdy nic vysazovat a spíše bychom měli zajistit dostatek vlhkosti pro usnadnění procesu uvolňování látek do půdy. Proto se tyto práce hodí provést nejlépe na podzim, kdy ještě není půda ztuhlá a nechá se s ní lépe pracovat než v předjaří.





Tradiční polévky chutnají všem!



GULÁŠOVÁ

Plná chuť vývaru, opravdové maso v gulášové polévce, žádné náhražky.



ZELNÁ S KLOBÁSOU

V zelné polévce, tzv. kapustnice, podle klasického slovenského receptu nesmí chybět pravá domácí klobása.



DRŠŤKOVÁ

Pravé dršťky, řádně vyprané a několikrát povařené, jsou základem.

V mraženém stavu polévky **neztratí při přípravě nic ze své kvality.**

Jeden kelímek vystačí na **2 PORCE**, které **STAČÍ JEN OHŘÁT.**

BEZ CHEMIE a v praktickém kelímku.

Dobrou chuť!

