

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP



5/2015
ZDARMA

RÁDCE



Odměň se speciální várkou!
Kozel Florián

Děkujeme dobrovolným hasičům

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

Exkluzivně v



coop

Super cena

Vybíráme z listopadové nabídky

Dr.Oetker



12,⁹⁰



8,⁹⁰



DR. OETKER
Vanilinový cukr
5 × 20 g

cena za 100 g • 12,90 Kč

DR. OETKER
Kypřicí prášek
do pečiva

5 × 12 g

cena za 100 g • 14,83 Kč

BOŽKOV

VŽDYCKY SÁM SEBOU

POPOPLUJEM



99,⁰⁰

BOŽKOV
ORIGINAL 37,5%
0,5 l

cena za 1 l • 198,00 Kč

BOZKOV.CZ PIJSROZUMEM.CZ

Pít
a zlehka
si žít

0%
cukru



PODĚBRADKA
ProLinie

8,⁹⁰

PODĚBRADKA
ProLinie Citron,
Pomeranč, Limetka
1,5 l

cena za 1 l • 5,93 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 570 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 11. do 30. 11. 2015 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ ČTENÁŘI,

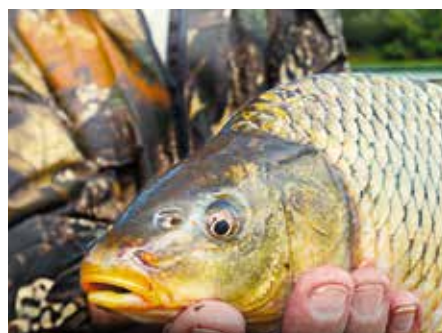
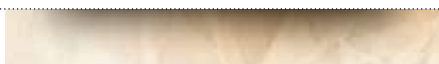
rok se s rokem sešel a podzim opět klepe na dveře. Jen opravdu málokdo z nás se rád loučí s létem a těší se na plískanice spojené s chladným počasím. S krátkými dny pak přichází do našich životů i strašák mnoha médií tak propíraný, totiž podzimní chmury a deprese. Únava a nechuť vystrčit do tmavého rána nohy z vyhřátého pelíšku je sice společná pro většinu smrtelníků, ale ne všichni musíme nutně skončit jako medvěd v brlohu. Nenabízíme žádné zázračné recepty ani doporučení na odzkoušená antidepresiva. To nejlevnější a nejhezčí řešení totiž čeká na dosah ruky. A je to podzim sám! Vždyť kdy jindy má člověk příležitost zažít takové množství barev a vůní, aniž by musel utrácet za drahé aromaterapie či vstupy do galerií. Jeden výlet do přírody dokáže víc než tisíc doktorů. Jak je známo, zelená barva uklidňuje a spolu s padajícím žlutým i červeným listím dodává duši optimismus, aktivitu a bdělost. Léčení barvami má dlouhou historii. Byla by tedy škoda si v nejbarvenějším období v roce tuto přírodní proceduru odepřít. Až tedy

dočtete poslední stránku nového magazínu Rádce, objevte pohodlné boty a vyrazte vstříc uklidňujícímu šustění listů!

Barevný
optimistický
podzim Vám přeje
Vaše redakce



| 8-9 | ZELÍ, NAD TEBE
NENÍ



| 22-23 | DOBA VÝLOVŮ
JE TADY



| 24-25 | VYHOŘ
CO SE DÁ



| 28-29 | JÍDLO
S PŘEKVAPENÍM



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 Muralová, tel.: 224 106 146,

Petra Černá, tel.: 224 106 125;

fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz

| REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM | MK ČR E 8002

| NÁKLAD | 120 000 ks

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop

NEZAMĚSTNANOST A REKVALIFIKACE

Na vzdělávání není nikdy pozdě. A proč se v profesním životě někam neposunout, když aktuální pracovní pozice nenabízí takové vyhlídky, jaké by si člověk přál. Stačí si jen správně vybrat, a hurá zpátky do školy!

Nabídka rekvalifikačních kurzů je široká a zájemci se v ní mohou leckdy ztratit. Ucelený přehled akreditovaných kurzů naleznete na webových stránkách příslušného úřadu práce (portal.mpsv.cz/upcr) nebo v databázi akcí dalšího profesního směřování (www.eu-dat.cz).

VYBERE SI KAŽDÝ

Mezi nejčastější a neoblíbenější patří kurzy v oborech kadeřnice a kosmetička, u starší generace je velký zájem o rekvalifikační kurz počítačové gramotnosti. Možnosti vzdělání jsou však pestré napříč obory, a tak je možné zvolit si studium ze sféry pohostinství, strojírenství či administrativy. Mnoho uchazečů o zaměstnání pak využívá možnost získat prostřednictvím rekvalifikačních kurzů řídičské oprávnění nebo si ho rozšířit.

ŘEČÍ PARAGRAFŮ

Dle zákona (č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů) se rekvalifikací rozumí získání nové kvalifikace a zvýšení, rozšíření nebo prohloubení dosavadní kvalifikace, včetně jejího udržování nebo obnovování. Za rekvalifikaci se považuje i získání kvalifikace pro pracovní uplatnění fyzické osoby, která dosud žádnou kvalifikaci nezískala.



ŽADATELE O REKVALIFIKACI JE TŘEBA ROZDĚLIT DO DVOU SKUPIN PODLE TOHO, JAK SE REKVALIFIKACE USKUTEČŇUJE:

1 Na základě písemné dohody mezi úřadem práce a uchazečem o zaměstnání nebo zájemcem o zaměstnání. V tomto případě hradí za účastníka rekvalifikace náklady na toto studium úřad práce a může mu zároveň poskytnout příspěvek na úhradu prokázaných nutných nákladů spojených s rekvalifikací. Po dobu rekvalifikace náleží uchazeči podpora při rekvalifikaci.

2 Dle § 109a – zvolená rekvalifikace. V rámci této formy rekvalifikace si uchazeč o zaměstnání může zvolit a následně zabezpečit rekvalifikaci sám a úřad práce mu ji může za stanovených podmínek uhradit. V tomto případě je potřeba doložit úřadu práce žádost o rekvalifikaci a potvrzení o ceně kurzu. Komise úřadu práce následně posoudí, zda je zvolená rekvalifikace pro uchazeče vhodná, zda přispěje k jeho uplatnění na trhu práce, a následně vydá potvrzení o tom, že v případě úspěšného ukončení kurzovné za rekvalifikaci uhradí.

Po dobu zvolené rekvalifikace nenáleží uchazeči podpora při rekvalifikaci ani úhrada nutných výdajů spojených s tímto studiem. Na uhrazení nákladů za rekvalifikaci není v tomto případě právní nárok, a je tedy pouze na té které pobočce úřadu práce, zda úhradu za studium doporučí.

JEŠTĚ NEŽ SE PUSTÍTE DO VZDĚLÁVÁNÍ

Aby byly náklady na rekvalifikační kurz (bod 1) ze strany úřadu práce proplaceny, musí být žadatel v evidenci úřadu práce jako uchazeč nebo zájem-

ce o zaměstnání. Dále musí mít odpovídající vstupní kvalifikační předpoklady pro daný rekvalifikační kurz a pro výkon profese, na kterou se rekvalifikuje (nejvyšší dosažené vzdělání, dosavadní znalosti a zkušenosti aj.), musí být zdravotně způsobilý pro absolvování rekvalifikačního kurzu a pro výkon zvolené nové profese.

Další významnou podmínkou je, že rekvalifikace musí být pro žadatele potřebná. To znamená, že dosavadní pracovní kvalifikace uchazeče o zaměstnání neumožňuje získání vhodného pracovního místa. A dále musí být rekvalifikace účelná – po jejím ukončení má žadatel reálnou šanci získat nové zaměstnání.

V případě, že žadatel kurz bez vážných důvodů předčasně ukončí, jsou po něm veškeré náklady vymáhány! Za závažné důvody se považuje např. nutnost neodkladné péče o dítě mladší 4 let, zdravotní důvody, ale také jiná ekonomická či studijní aktivita (nástup do zaměstnání, zahájení studia atp.).

Po domluvě s příslušným úřadem práce mohou být uhrazeny rekvalifikační kurzy také zaměstnavatelům, kteří provádějí rekvalifikaci v zájmu dalšího pracovního uplatnění svých zaměstnanců.

**PRACOVNÍ
RÁDCE**



Pokud na vás tedy nedej bože dolehne hrozba nezaměstnanosti, nezoufejte. Něco nového se naučit můžete v každém věku a úřady práce vám vyjdou maximálně vstříc.

-ld-

INZERCE

Spolehlivý pomocník v domácnosti

Vyzkoušejte nové všestranné
papírové utěrky Tento.



www.tento.eu

ŘEZANÝ LEŽÁK VELKOPOPOVICKÝ KOZEL FLORIÁN JE OPĚT V PRODEJNÁCH COOP

Připijte si speciální várkou Velkopopovického Kozla Floriána a odměňte s námi dobrovolné hasiče za náročnou práci během suchého léta.

Pivovar Velké Popovice se rozhodl odměnit dobrovolné hasiče za jejich nezištnou a obětavou práci během horkého léta, kdy zasahovali u mnoha požárů, a připravil opět speciální várku Velkopopovického Kozla Floriána. Piva, které slavilo takový úspěch již na jaře. Stavte se v prodejnách COOP, ve kterých toto pivo exkluzivně koupíte, a připijte si s dobrovolnými hasiči řezaným ležákem z Velkých Popovic.

VELKO- POPOVICKÝ KOZEL FLORIÁN

Velkopopovický Kozel Florián je řezaný ležák s lehkým karamelovým nádechem uvařený výhradně z českých surovin – z kvalitní vody z místních studní, ze žateckého chmele a sladu z českého ječmene. Při vaření této speciality používají velkopopovičtí sládci tradiční technologii výroby.

„Velkopopovického Kozla Floriána jsme uvařili již na jaře jako poděkování a odměnu všem dobrovolným hasičům nejen za jejich nezištnou pomoc při záchraně majetku a zdraví osob při požárech, ale i za jejich práci ve prospěch společenského života v obcích. Ani jsme tenkrát netušili, jak významně zasáhne do činnosti mnoha sborů letošní

horké léto, kdy museli zasahovat u mnoha požárů. Patří jim velké poděkování, proto jsme se rozhodli je odměnit ještě jednou várkou piva Florián,“ zdůvodnil neplánovanou várku tohoto piva sládek Vojta Homolka.



Nádvoří velkopopovického pivovaru



Zástupce 18 jednotek dobrovolných hasičů, které zasahovaly u rozsáhlého požáru lesa u Mukařova, odměnil sládek pivovaru Velké Popovice Vojta Homolka a americký hasič Tiernach Cassidy

INSPIRACE LEGENDOU O SV. FLORIÁNOVI

Sv. Florián je patronem všech dobrovolných hasičů a ochráncem proti ohni a dalším nebezpečným živlům. Od nepaměti se objevuje na venkovských usedlostech, aby ochraňoval domy a jejich obyvatele. Symbol sv. Floriána je k nalezení na hasičských praporech a je vyobrazen také na hasičských zbrojnicích. S respektem ke sv. Floriánovi a dobrovolným hasičům se proto novinka jmenuje Velkopopovický Kozel Florián.

POCTIVÁ ODMĚNA ZA DOBŘE ODVEDENOU PRÁCI

V úterý 8. září byly v pivovaru Velké Popovice slavnostně oceněny sbory dobrovolných hasičů, které se podílely na hašení rozsáhlého požáru lesa nedaleko Mukařova. V pátek 7. srpna se za přispění vrtulníku podařilo dostat pod kontrolu rozsáhlý požár lesa o rozloze šesti hektarů.



Společná oslava 140 let velkopopovického pivovaru a dobrovolných hasičů



Americký hasič Tiernach Cassidy se účastnil zásahu po teroristickém útoku na Světové obchodní centrum v New Yorku



Největší dřevěný „trojský kozel“ na světě stojí na nádvoří pivovaru Velké Popovice

Celkem osmnáct jednotek dobrovolných hasičů, které tehdy u Mukařova zasahovaly, si z Velkých Popovic odneslo sudy s pivem. Dlouholetá spolupráce s dobrovolnými hasiči přirozeně navazuje na celou historii velkopopovického pivovaru, kterou od začátků provází respekt k tradici, úcta k poctivému řemeslu a zasloužená odměna za dobře odvedenou práci, um i dřinu.

Velkopopovického Kozla Floriána předal a vybrané sbory dobrovolných hasičů ze Středočeského kraje ocenil jeden z nejznámějších hasičů světa, Američan Tiernach Cassidy. Ten se 11. září 2001 účastnil záchranných prací po teroristickém útoku na Světové obchodní centrum v New Yorku a při zásahu přišel o celou svou jednotku. Aby uctil památku kolegů, přiblížil svůj osobní příběh čtenářům v knize, která u nás vyšla v roce 2011 pod názvem Věže: Příběh 11. září. Tiernach Cassidy přicestoval do České republiky na křest české audio verze své knihy.

TRADIČNÍ ČESKÉ PIVO OD ROKU 1874

Pivovarnictví má ve Velkých Popovicích dlouhou tradici. První zmínky o vaření piva pocházejí už ze 16. století. Avšak počátky historie dnešního pivovaru sahají do poloviny 18. století, kdy se narodil dědeček zakladatele pivovaru Franz Ringhoffer, který vyráběl nejrůznější měděné nádoby a nástroje pro tehdejší pivovary (např. pánev pro pivovar ve Strahovském klášteře).

Zakladatel pivovaru, baron František Ringhoffer, přikoupil v roce 1870 ke svému kamenickému panství panské državy včetně Velkých Popovic s hospodářským dvorem. Významný průmyslník měl smělé plány a rozhodl se



**ŘEZANÝ LEŽÁK
VELKOPOPOVICKÝ
KOZEL FLORIÁN**

**ZAKOUPÍTE
V PRODEJNÁCH 
OD ŘÍJNA DO VYPRODÁNÍ
ZÁSOB.**

postavit nový pivovar právě ve Velkých Popovicích. Průzkumné vrty potvrdily, že v okolí byl vysoce kvalitní zdroj pitné vody. A tak v roce 1871 začaly na okraji Velkých Popovic u rybníka v sousedství hospodářského dvora zemní práce. František Ringhoffer se však otevření pivovaru v roce 1874 nedomohl.

Po smrti barona Františka Ringhoffer budovali slávu velkopopovického pivovaru synové František a Emanuel. 10. května 1874 byla ve Velkých Popovicích protokolárně zkolaudována stavba pivovaru se sladovnou. Pivovar byl postaven podle přání zakladatele v novogotickém stylu podle návrhů českého architekta Jiřího Stibrala. První várka piva byla uvařena v 60 hektolitrovém kotli 15. prosince 1874 a o rok později již bylo uvařeno a prodáno 18 000 hl piva. Během několika let se díky oblíbě velkopopovického piva stal pivovar třetím největším v zemi.

Po smrti Emanuela Ringhoffer, který řídil pivovar přes padesát let, přebírá otěže syn Felix. Felix Ringhoffer vedl pivovar v období první republiky, ale také v těžkém období 2. světové války. Díky jeho kontaktům a obětavosti nebyl žádný ze zaměstnanců pivovaru totálně nasazen a během okupace na sebe převzal i povinné potravinové odvody za celý jílovský okres. Po druhé světové válce však končí éra Ringhofferů ve Velkých Popovicích v důsledku uplatnění Benešových dekretů.

ZELÍ, NAD TEBE NENÍ!

Pravda, v českých obchodech jsou po celou zimu regály zaplněné nabídkou jižní zeleniny. Ale její cena proti letním měsícům stoupá, chuť trochu drhne a co do vitamínů a minerálů prostě nemůže s lahůdkou, která je snadno dostupná a levná, soupeřit. Ten na pohled skromný domácí zázrak je ZELÍ!



Možná jste ještě v dětství zažili, že vaše babička měla ve sklepě kadečku se zelím, pečlivě přikrytou čistým prkénkem a zatíženou kamenem. Nejen zelí samotné, ale i šťáva z něj, to byla pochoutka! Ale vždyť my si tu dobrotu můžeme připravit snadno i dnes!

VYRÁBÍME KYSELÉ ZELÍ

Pokud bydlíte v rodinném domě se sklepem nebo chladnou chodbou, máte vyhráno – tam bude nakládanému zelí nejlépe. Naložit ho můžete do keramického soudku různých velikostí.

Na nakládání jsou vhodné pouze pozdní nebo polopozdní odrůdy zelí, tak zvané kruhárenské, neboť tvoří pevné hlávky se slabou žilnatinou.

ZELÍ

je zelenina biologicky nesmírně bohatá, hlavně na vitamíny řady B a C, jejichž obsah se kvašením dál zvyšuje. Kromě toho obsahuje zelí také vzácný vitamín K. Nechybí v něm ani vláknina a minerální látky, hlavně draslík, hořčík a fluor.

Mikroorganismy v kysaném zelí prospívají střevním bakteriím, zlepšují zažívání i vstřebávání živin. Pravidelná konzumace působí preventivně i proti některým, u nás častým nádorovým onemocněním, například tlustého střeva.

Jedině z nich bude kysané zelí křupavé a vydrží.

Připravte si zelné hlávky, nádobu, kruhadlo, sůl a kmín. Na 10 kg zelné krouhanky stačí 40 g soli. Někdo kromě kmínu přidává hořčičné semínko, kopr, koriandr, cibuli nebo malá jablíčka.

Hlávky nejprve očistěte od špinavých, zavadlých nebo nahnilých listů, řádně omyjte v čisté vodě a nakrouhejte na nudličky. Dno nádoby vyložte celými zelnými listy (můžete použít i křenové či vinné).

Krouhanku pak volně vsypte do nádoby, přidejte koření a sůl a důkladně promíchejte. Poté směs řádně ušlapte nebo utlačte rukama tak, aby pustila tolik šťávy, aby jí nad poslední vrstvou zůstalo alespoň pár centimetrů.

Poté celý obsah zakryjte kulatým prkénkem a zatěžte kamenem nebo zavařovací sklenicí naplněnou vodou. Uzavřete víkem a umístěte na teplé místo, kde bude probíhat kvašení.

Hotovo je cca za 6 týdnů. Ochutnejte, a jste-li spokojeni, postavte soudek do chladu, kde vydrží až do jara. Pokud nějaké zelí v jarních měsících zbyde, naplňte ho do sklenic a sterilujte.

ŠLAPEME ZELÍ

I zelí, které bude kvasit v malém soudku nebo ve sklenici, můžeme pěkně prošlapat, aby pustilo šťávu. Krouhanku smíchanou s kořením vložíme do plastové vaničky. Nohama vzorně omytýma nebo obutýma do sterilně čistých gumovek šlapeme a šlapeme, až směs pustí šťávu. Pak teprve ji přemístíme do připraveného soudku nebo sklenic.

ZELÍ KYSANÉ VE SKLENICÍCH

Nakrouhané zelí pořádně udušáme tak, aby nezůstaly vzduchové bubliny. Buď ho předem ušlapeme ve vaničce, nebo řádně promačkáme ve sklenici dřevěnou nebo plastovou kvedlačkou. Když je zelí ve sklenici asi dva centimetry pod okraj, mělo by být ponořené v zelné šťávě. Poté zakryjeme potravinářskou fólií a zagumičujeme. Umístíme do misky (aby obsah mohl odkapávat), zakryjeme utěrkou (světlo ničí vitamíny) a necháme při pokojové teplotě kvasit. Zhruba za týden je bouř-

ŘÍKÁ SE, ŽE...
...zásluhu na konzervaci zelí mléčným kvašením mají Čingischánovi vojáci. Při svých nájezdech na východ se živili kyselým čínským zelím naloženým v rýžovém octě. Když jim zásoby došly, zkusili hlávkové zelí, nasolili ho, nechali zkvasit – a zázrak jménem kyselé zelí byl na světě!



livý proces kvašení hotový. Pak sklenice se zelím dáme na pár týdnů do ledničky. Ke změknutí potřebuje zelí dozrávat v chladu, aby se naštěpila celulóza.

JEDEN ZA VŠECHNY

Z kysaného zelí můžeme připravit desítky výborných pokrmů. Nejzdravější jsou bez pochyby saláty. Když se ke zdravému zelí přidá zdravá červená řepa a křen, to by bylo, abychom chorobu nezahnali!

ZELNÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A KŘENEM

| 400 g červené řepy | 200 g kysaného zelí
| špetka mletého bílého pepře | 1 citron
| 50 g nastrouhaného křenu | 2 rovné polévkové lžíce cukru | případně lžíce majolky, kysané smetany nebo jogurtu

Uvaříme menší červenou řepu, oloupeme ji a nakrájíme na hranolky. Smícháme s okapaným a překrájeným zelím. Přidáme nastrouhaný křen, zakapeme citronem a promícháme. Podle chuti osolíme, přisladíme a opepříme, případně přidáme majolku, kysanou smetanu nebo jogurt. Dobré je nechat salát odležet do druhého dne v lednici. Můžeme konzumovat samotný nebo jako přílohu k masu. -koř-

INZERCE



KUSKUSOVÝ SALÁT S GRILOVANÝM KUŘECÍM MASEM

Ingredience pro 4 osoby:

- 320g kuskusu
- extra panenský olivový olej
- sůl, pepř, oregano
- 1 ks malá červená cibule
- čerstvá bazalka
- 150g cherry rajčátka
- 1 ks paprika oranžová (žlutá)
- 1 ks salátová okurka
- 4 ks kuřecí prsní plátek



Postup:

Kuskus nasypeme do misky a zalijeme stejným množstvím horké vody nebo zeleninového vývaru, přikryjeme utěrkou nebo pokličkou a necháme pár minut nabobtnat. Vidličkou načečráme, přidáme sůl, trochu olivového oleje, zamícháme a necháme vychladnout. Nakrájíme na kolečka cibuli, na nudličky papriku, na půlky cherry rajčátka, na kostičky okurku. Přidáme oregano a vše opatrně zamícháme. Kuřecí plátky osolíme, lehce opepříme a opečeme na grilovací pánvi. Opečené kuřecí maso nakrájíme příčně, naservujeme na kuskus a ozdobíme lístky bazalky.

NENÍ OLEJ JAKO OLEJ

ZNÁMĚ
NEZNÁMĚ O

Na českém trhu jsou v současné době desítky různých druhů olejů. Určitě vás často láká kdejaký olej koupit a vyzkoušet. Ruku na srdce, víte, jak a kdy který olej použít? Nebo v tom občas plavete? Přinášíme pár rad, jak oleje správně využívat nejen v kuchyni, ale například i v kosmetice. S oleji totiž musíme nakládat rozumně. Každý se totiž nehodí ke všemu a na všechno.

OLEJOVÁ ZÁKLADNA

Chybu dělají ti, kteří pro všechny účely používají výhradně jeden olej. V kuchyni bychom měli mít vždy několik druhů olejů. Neexistuje totiž univerzální olej nebo tuk vhodný pro všechny typy kuchyňských úprav. Některé oleje snesou vyšší teplotu, některé se používají jen za studena. Je to dané složením mastných kyselin.

ŘEPKOVÝ OLEJ je svým složením jedním z nejvhodnějších vůbec. Má nejnižší obsah nasycených mastných kyselin a oproti tomu vysoký podíl mononenasycených mastných kyselin, což z něj činí jednoznačně nejvhodnější

olej na tepelnou úpravu. Navíc má v porovnání s jinými tuky vysoký obsah omega-3 mastných kyselin. Řepkový olej má protizánětlivé účinky, pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi, protisrážlivý efekt, blahodárně působí na srdce a cévy.

OLIVOVÝ OLEJ je sice zdravý, ale samozřejmě ho nemůžeme vylít do salátu půl láhve. Tuky totiž obsahují dvakrát víc kalorií oproti bílkovinám a sacharidům, proto bychom s jejich množstvím měli být opatrnější.

Olej z oliv má žlutozelenou barvu, působí preventivně proti onemocnění srdce, pozitivně ovlivňuje i trávicí ústrojí. Olivový olej extra panenský je z oliv lisován výhradně mechanicky za studena, nikdy ne chemicky. Jako jediný druh olivového oleje si zachovává všechny minerální látky a vitamíny prospěšné pro organismus. Má nejlepší chuťové vlastnosti a aroma. Používá se pro přípravu studených pokrmů, marinád, salátů a polévek, na dušení i grilování a pro přípravu některých dezertů. Sice jej můžeme používat na smažení, ale vysoké teploty ničí v něm obsažené zdravé prospěšné látky. Při smažení tedy raději sáhněte po olivovém oleji z pokrutin (z druhého lisování).

SLUNEČNICOVÝ OLEJ má nízký podíl nasycených mastných kyselin, ale i nižší obsah mononenasycených mastných kyselin, čímž se stává tepelně velmi nestabilním. Nad omega-3 mastnými kyselinami výrazně převažují ty s číslicí 6. To může zapříčinit zvýšený zánětlivý efekt, tedy následně špatný vliv na cévy. Přílišná a nadměrná konzumace slunečnicového oleje rozhodně tedy neprospívá kardiakům a lidem s cévními obtížemi.

RÝŽOVÝ OLEJ je méně tradiční, ale na smažení jej lze bez problémů použít. Jeho tepelná stabilita je totiž 215 °C. K dostání je běžně ve větších supermarketech.

KDY SE TUKY PŘIPALUJÍ

Žebříček tepelné stability olejů, sádla a másla byl sestaven webem svo-boda-hubnutí.cz. Při jakých teplotách se jednotlivé druhy přepalují?

ŘEPKOVÝ OLEJ ► při 240 °C

RÝŽOVÝ OLEJ ► při 215 °C

EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ

► při 210 °C

OLIVOVÝ OLEJ Z POKRUTIN

► při 210 °C

SLUNEČNICOVÝ OLEJ

► při 180 °C

SÁDLO ► při 180 °C

MÁSLO ► při 110 °C

MÉNĚ ZNÁMÉ OLEJE

Existuje celá řada olejů, které jsou méně známé, na trhu ne tak dostupné a cenově leckdy v trochu vyšších kategoriích. Přesto bychom je neměli přehlížet. Naše kulinářské umění obohatí, a navíc mají mnohé pozitivní účinky na náš organismus.

SEZAMOVÝ OLEJ se získává ze semen sezamu. Rafinovaný se hodí na tepelnou úpravu pokrmů, nerafinovaný do salátů, pomazánek, omáček, marinád a k dochucování pokrmů.

KONOPNÝ OLEJ je sytě zelený, má jemně nakyslou chuť po oříškách a čerstvé trávě. Má pozitivní účinky na chronická onemocnění kůže, atopický ekzém, lupénku. **LNĚNÝ OLEJ** ze semen lnu zlatého i lnu hnědého má jantarově žlutou barvu a specifickou mírně nahořklou oříškovou chuť, která

nemusí být každému příjemná. Působí blahodárně na pokožku, vlasy a nehty, na trávicí trakt, na ženské potíže i při léčbě některých forem neplodnosti. Hodí se do salátů, pomazánek, dipů i studených omáček. **SÓJOVÝ OLEJ**, lisovaný ze semen sóji, má světle žlutou barvu a výrazné aroma. Příznivě působí na mozkové a nervové buňky, chrání srdeční a mozkové cévy před infarktem a mozkovou mrtvicí. Je vhodný do sa-



látů i k nakládání zeleniny. **DÝŇOVÝ OLEJ** se získává ze semen dýně oranžové, má specifickou hnědozelenou barvu a oříškovou chuť. Příznivě ovlivňuje léčbu prostaty a podporuje sexuální energii, díky vitamínu E dodává vitalitu. Působí mírně projímavě. Je vhodný do salátů, pomazánek a k dochucování polévek. **OLEJ Z VLAŠSKÝCH OŘECHŮ** je žlutozelené barvy a s velmi příjemnou oříškovou chutí. Působí blahodárně na nervový systém, zlepšuje paměť, snižuje cholesterol v krvi, příznivě působí na diabetes, využívá se i při kožních potížích (lupénka, ekzémy). **OLEJ Z LÍSKOVÝCH OŘECHŮ** má výraznou oříškovou chuť. Působí při srdečně-cévních nemocech, ale také u žlučových a ledvinových kamenů. Je vhodný do salátů, na dochucení omáček, může se použít i do pečiva, jako doplněk k bílým masům, tučným rybám a vařené zelenině, nikoli však k tepelnému zpracování.

Do pestré škály olejů, které nejsou příliš známé a jejichž využití v kuchyni není příliš časté, patří i **MAKOVÝ OLEJ** ze semen modrého máku. Má slabou

vůni a příjemnou chuť. V kuchyni se používá při přípravě sladkých i slaných pokrmů. **HOŘČIČNÝ OLEJ** podporuje trávení, dobrou krevní srážlivost, snižuje únavu a vyčerpání a normalizuje funkci nervového systému. Zevně prohřívá a prokrvuje pokožku. **HROZNOVÝ OLEJ**, získávaný z hroznových jader, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, vysoký krevní tlak, má antioxidační účinek, zvyšuje elasticitu pokožky a pevnost cév, omezuje otoky a bolesti nohou. Používá se ve studené kuchyni, ale i k marinování masa a ryb a k tepelné úpravě zeleniny. **AVOKÁDOVÝ OLEJ** snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má antioxidační účinky, chrání cévy, snižuje tvorbu zubního plaku, posiluje dásně. Používá se při akné a hojení drobných ran a má pozitivní vliv na prostatu. Je vhodný k pečení, smažení i grilování. **ARAŠÍDOVÝ OLEJ**, lisovaný z podzemnice olejné, má tmavou barvu, nasládlou vůni a výraznou oříškovou chuť. Přispívá ke zlepšení paměti a pozornosti, působí proti únavě a nespavosti a je považován za jeden z nejúčinnějších přírodních žlučopudných prostředků. Je vhodný do zálivek, marinád, k dochucování polévek a hodí se do asijských pokrmů. **KOKOSOVÝ OLEJ**, z dužin zralých kokosů, není tak známý, ale je zdravý. Neobsahuje žádný cholesterol a nepřepaluje se. Je vhodný na přípravu sladkých jídel, palačinek anebo do asijských receptů.

VYUŽITÍ OLEJŮ V KOSMETICE

Když pomineme využití olejů v kuchyni, celá řada jich je vhodná k péči o naši pleť. Například **MANDLOVÝ OLEJ**, který se lisuje ze sladkých mandlí, má na pokožku silné zklidňující a regenerační účinky. Rychle se vstřebává, nezanechává pocit mastnoty a hodí se pro všechny druhy pleti včetně ekzematické, aknézní a podrážděné. Účinně pečuje o suchou, popraskanou a šupinatou pokožku a je vhodný na ošetřování pokožky dětí již od novorozeneckého věku. Pro své vlastnosti je nejpoužívanějším masážním olejem v aromaterapii. Obsahuje množství vitamínů a nenasycenou mastnou kyselinu olejovou, která pokožku zvláčňuje a vyživuje. **KOKOSOVÝ OLEJ** je ideální na přípravu krémů či zubní pasty. -ol-



... již 25 let s Vámi

PŘINÁŠÍME **NOVINKY**
pro podzimní dny...



... a oblíbenou
RYBÍ KLASIKU.

Ani kolečko NAZMAR!

ZBYTKOVÁ
KUCHYNĚ
4.



Dobrá hospodyňka i z mála vykouzlí vynikající pochoutky. Jak naložit se zbytky uzenin, které ještě mohou na talíři udělat spoustu muziky?

POMAZÁNKY Z UZENIN

Asi nejrychlejším způsobem, jak si poradit s osamělými kolečky uzenin, je jejich hbité rozsekání na cimprcampr. Rozemletá šunka, suché salámy i uzené maso poslouží jako základ pro vynikající druhy pomazánek. Stačí přidat nejmenno nasekanou cibuli, kečup, hořčici, sůl a pepř, a rychlá svačinka je na stole. Vytříbenější pohoštění nabízí šunková pěna připravená z mleté šunky či šunkového salámu, změkklého másla, smetany, soli, pepře a mleté sladké papriky.

Pokud nemáte uzeniny tolik, abyste jí nakrmili celou rodinu, ozvláštněte jí pouze zeleninovou verzi pomazánek! Výborná je nejmenno nastrouhaná mrkev s čerstvým sýrem, nastrouhanou šunkou, česnekem, solí a pepřem. Za zkoušku stojí také falešný tatarák z brambor, na který potřebujete namleté zbytky uzenin, nastrouhané brambory (uvařené ve slupce), nejmenno nasekanou cibuli, česnek, sůl, drcený kmín, kečup, hořčici, worcester a chilli dle chuti.

NALOŽIT DO OCTA

Uzeniny, které už nestačíte zkonsumovat, je vhodné naložit do octového láku. Zatímco špekáčky takto považujeme za delikátní pochoutku, použít stejným způsobem párek či zbytek točeného salámu už by leckoho nenapadlo. Vynikající pochoutkou ke sklence pivního moku jsou pak uzeniny na pivo podávané s čerstvým chlebem a cibulí.

DO POLÉVEK I TĚSTOVIN

Ze starších uzenin můžete vykouzlit vynikající hrstkovou polévku. Stačí je



pokrájet nadrobno, orestovat na cibulovém základu, přidat nejmenno nasekanou kořenovou zeleninu, brambory, luštěniny, houby či kroupy, podlít vývarem, osolit, opepřit a na závěr přidat česnek a jíšku. Uzeninové zbytky se uplatní i v jiných polévkách, které se bez kousku masa neobejdou – namátkou gulášová, zelná, dršťková nebo frankfurtská.

Stejně tak můžeme zbytkem uzenin obohatit masové směsi od „boloňských špaget“ až po maďarský guláš. Vždy však s citem pro původní recept – přece jen gothajský salám by se do drůbeží rolky příliš nehodil. Rozemleté uzeniny využijete skvěle do nejrůznějších náplní – od listového těsta přes plněné brambory a zeleninu až po bramborové knedlíky. Chybějící maso pak můžete nahradit masem sójovým nebo

quinoou. Naopak pokud máte uzeniny dostatek, vykouzlete z ní vynikající špíz s bramborami, sýrem i zeleninou.

Poslední kolečka salámů zužitkujete do rychlé vaječné omelety nebo z nich ještě spolu s chlebem vykouzíte exkluzivní smaženky. Nastrouhaný salám pak ovoní křupavé bramboráky a další zeleninové placky, od květákových až po ty brokolicové.

Ani domácí pizza není na množství použitých surovin nikterak náročná. Pokud nechcete vyrábět vlastní těsto, použijte chlazené či zmrazené. Pomazte rajčatovým sugem s lisovaným česnekem, přidejte uzeninu a další ingredience dle libosti (žampiony, olivy, rajčata, kukuřici, sýr). Zprudka zapečte v troubě, a rychlá večeře je na stole!

ŠPAGETY S PÓRKEM A SLANINOU

½ pórků | 100 g anglické slaniny (případně jiná uzenina) | 2 stroužky česneku | olivový olej | sůl | pepř | parmezan | bílé víno | 1 chilli paprička | špagety

Na olivovém oleji zpěníme nejmenno nasekaný česnek a dle chuti přidáme drcenou chilli papričku, přidáme nakrájenou slaninu a orestujeme. Přisypeme omytý, na půlkolečka nakrájený pórek, podlijeme vínem a necháme zredukovat. Promícháme s čerstvě uvařenými špagetami, dochutíme čerstvě mletým pepřem a solí, zakápneme olivovým olejem a zasympeme parmezánem.

-drei-

VÍTEJTE VE VALAŠSKÉM KRÁSNOSVĚTĚ!



ŽIJTE krásně.

Pověsti Plzeňského kraje

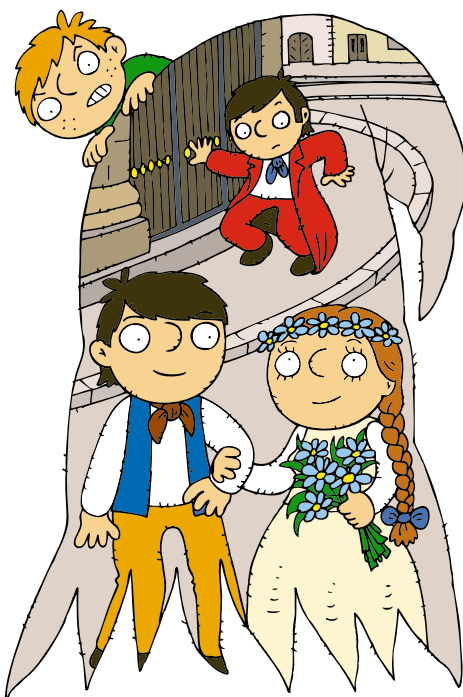
Hluboké šumavské hvozdy, zázračná moc pramenů zdejších potoků a řek, hrady a tajemné hradní zříceniny, slavná města, významné kupecké stezky i tajuplní Chodové. Plzeňský kraj opravdu nemá o pověsti a záhady nouzi.

PLZEŇ NEJEN PIVNÍ

Plzeň je letošním Evropským hlavním městem kultury a jistě se jí podařilo přesvědčit širokou veřejnost, že je zde mnohem více zajímavostí než jen světoznámé pivo. Ovšem i tento zlatavý mok má své pověsti, svá tajemství. Poutavá pověst se váže ke zkoušce kvality piva. V dávných dobách se každá nová várka prý zkoušela tak, že hospodský vylil celý korbel nového piva na dlouhou lavici v šenku. Na mokrou lavici si vzápětí posedali konšelé. Rychtář pak na přesýpacích hodinách začal odměřovat čas. Jakmile dopadlo poslední zrunko písku, pokusili se konšelé vstát. Pokud měli lavici přilepenou ke kalhotám, znamenalo to, že várka piva je opravdu kvalitní. Dnes už se prý kvalita tímto způsobem nezkouší. Škoda.

Při procházce Plzní určitě nevynechte náměstí Republiky s katedrálou svatého Bartoloměje. Ta se pyšní nejvyšší kostelní věží v republice. Ovšem davy lidí se sroculi i u zadní zdi katedrály a něčeho se tu dotýkají. Proč a čeho? Pro štěstí si sahají na malého andělíčka na mříži chrámu. Tato tradice sahá do dávných dob, kdy se v chrámu ženil plzeňský kat. Ten však pochopitelně do svatostánku nesměl vstoupit a u oltáře jej zastupoval jeho přítel. Mistr ostrého meče se během svatebního obřadu modlil u zadního vnějšího oltáře. Když vstával, zachytil se kovového andělíčka. Od těch dob žádný Plzeňan míjející katedrálu neopomene andělkovu hlavu pohladit.

A až si pojedete do Křimic pro zdejší vyhlášené zelí, pozorně se podívejte po místních děvčatech. Údajně se zde rodí samé krásky. Podle pověsti za to



může mazanost místního faráře. Ten byl často hostem u prapředka dnešního majitele křimické zelárny. Pan kníže se prý často podívoval, proč v Křimicích nejsou pěkná děvčata. Mazaný pan farář si vymyslel, že pokud by se dívky v kapli mohly dívat na něco krásného, samy by také zkrásněly. Kníže nelenil a dal pro zámeckou kapli zhotovit obraz Panny Marie s půvabnou tváří. Výsledek? Spokojenost na všech stranách. Farář se dočkal vytouženého obrazu a kníže krásných děvčat.

JEZERO HLADKÉ V KŘOVÍCH STINNÝCH

Šumava a její jezera – to je jedna pověst vedle druhé. Tak například

Černé jezero a jeho údajná bezednost. Dlouho se lidé báli hloubku jezera změřit. Všichni, kdo se k tomu odhodlali, líčili, jak se náhle hladina zavlnila a hluboký hlas zabublal: „Změříš-li mě, utopím tě!“

A Čertovo jezero? Svým názvem si o pověsti vysloveně koleduje. Třeba o čertovi, který unesl mladou dívku. Když se s ní na noc zastavil v šumavských hvozdech, dívka spícímu pekelníkovi omotala ocas kolem vyčnívajícího skaliska a utekla. Čert se ráno snažil vysvobodit, tahal, tahal – až vytrhl obrovský skalní blok a vzniklá prohlubeň se okamžitě zaplnila vodou, v níž se čert utopil.

Kromě těch viditelných disponuje Šumava prý také tajemným podzemním jezerem s křišťálově čistou vodou, která napájí všechna šumavská jezera a říčky. Říká se, že díky tomu mohou rybky proplouvat z jednoho jezera do druhého.

Moc podzemního jezera sahá až na Sušicko k hradu Rabí. Jan Žižka sice při jeho obléhání přišel o své druhé oko, ale nás teď více zajímá hradní studna. Při jejím budování bylo nutné prokopat celý skalní masiv. Hloubení studny stálo majitele víc peněz než stavba celého hradu. Z neskutečné hloubky se ozývají tajemné zvuky a v noci se zde zjevují nejrůznější obludy. Kdysi dávno zkusili dva mladíci do studny hodit kachnu se stužkou na krku. Kachna zanedlouho vyplavala na hladině rybníka v sousední obci.

Možná, že magická síla šumavských vod ovlivňuje již na začátku zmiňovaný proslavený zlatavý mok a jeho skvělou chuť stejně jako veselou povahu obyvatel Plzeňského kraje.

ZELÍ PŘÍMO KNÍŽECÍ

Sezóna je v plném proudu. K bývalému pivovaru v Křimicích u Plzně, kde sídlí lobkovická zelárna, přijíždějí nákladní auta plná sklizených hlávek zelí. Začíná proces, na jehož konci je široko daleko proslavené křimické kysané zelí. Ale zelárna začíná získávat na bodech rovněž zelnými saláty. Po zásluze dostaly už dva z nich ocenění Regionální potravina Plzeňského kraje.

HLÁVKY

ČEKAJÍ NA SÁLE

Na rampu nacouvá valník, náklad vyloží na velký dopravník a ten hlávky dopraví nahoru do „sálu“. Je to obrovská místnost, otevřená od sklepa až po střechu. Zdi jsou metr silné.

„Tady bývala ledárna pivovaru, kde byl uskladněn od zimy do zimy led na chlazení piva,“ říká Ing. Jaroslav Lobkowicz, majitel zelárny. Můžete mu věřit, protože pivovar patřil jejich rodině, křimické větvi šlechtického rodu Lobkowiczů. Vrátil se jim až v restituci, zelárnu tu ale za minulého režimu provozovaly Západočeské lihovary a konzervárny.

Ohromná hromada hlávek leží na modřínové podlaze. Každou tu zelenou hlavu, která není vůbec lehká, musí pracovníci zelárny ručně očistit a potom vložit na krouhačku, velký válec, ve kterém jsou kruhové rotační nože, které zelí najemno nakrájí. To je vlastně jediný elektrický pomocník, všechno ostatní je v rukou (a později nohou) zelářenských.

A ono to neubývá, auta přivázejí další a další náklad zelí. „Je to depri-mující, xkrát jsem tu pracoval. Očistil jsem třeba 200 hlávek, a ono to nebylo znát!“ přiznává Jaroslav Lobkowicz. Krouhačky jsou většinou postavené nad otvorem v podlaze, kudy nakrájené zelí padá rovnou do kádí, zasazených do podlahy ve spodním patře. Tak se tam pojdme podívat.



BEZ ŠLAPÁNÍ TO NEJDE

Když je obrovská, v průměru čtyřmetrová kád' z modřínového dřeva naplněná nakrouhaným zelím, začne ono pověstné šlapání v bílých, samozřejmě naprosto čistých gumovkách. „Na to máme hlavně brigádníky, ale on dnes bývá docela problém získat něko-

ho, kdo by vůbec byl ochoten pracovat. Máme zkušenost, že se přihlásí mladý chlapec, a druhý den už nepřijde, ono se tu, považte, musí pracovat!“ posteskuje si Jaroslav Lobkowicz. Naštěstí přicházejí i takoví, kteří dobře doplní kmenové zaměstnance.

Zelí v kádích se šlape stejným způsobem už po staletí. Přidává se k němu jen sůl a kmín, nic víc. Pak se obsah zakryje silnou plastovou plachtou, která se naplní vodou.

Tím se kád' neprodyšně uzavře.

Začíná kvašení. Ranější zelí je zkvašené za 3 týdny, pozdní za 6–8 týdnů. Na konci procesu je ona

známá pikantní vitamínová bomba.

„U nás se zelí při kvašení pěkně vypotí, jen plyny a pěna vzniká při kvašení se dostanou ven právě tím dřevem.“

K zákazníkům zatím míří zelí vykvašené vloni. Vydrží totiž v kádích víc než 12 měsíců. Takže se podíváme na to, jak se zelí z kádí „expeduje“. Jednoduše. V kádi stojí Václav Hořice v bílých gumovkách a vyhazuje nerezovými vidlemi kysané zelí nahoru na přistavený stůl. Jak zelí vyhazuje, pořád se propadá níž. Ven z kádě se dostane po žebříku. U stolu stojí Šárka Tejřimovská a zelím plní plastové přepravy.

ZELÍ JDE NA ODBYT

A pojdme se podívat k baličce, vysokému kolosu v přízemí, jak se naplňují sáčky kysaným zelím. Baličku obsluhuje Eva Kabátová. Kysané zelí

se přiveze vysokozdvížným vozíkem, obsluha ho nahoře vloží do velké ne-rezové vany a stroj začne zelí dávkovat do plastových sáčků, které neprodyšně zataví. „Když je zelí sušší, přidá dávkovač trochu vody,“ prozrazuje Eva Kabátová. Do sáčků se plní také zelná šťáva. Jde hodně na odbyt. Lidé si sem pro ni jezdívali, tak proč ji nenabídnout i ostatním.

V lobkovické zelárně ročně vyrobí a vyexpedují 150 vagonů kysaného zelí, 1 vagon má 10 tun. Prodává se především v Plzeňském a Karlovarském kraji. „Občas si pro naše zelí přijedou z pražských farmářských obchodů a trhů. Zelí je poměrně levné zboží, ale těžké. Nevyplatí se ho vozit daleko.

na ještě jemnější kousky a přidají se různé přísady. Poté se směs ve velkém míchači promíchá a ručně po určené hmotnosti rozdělí do plastových kelímků s etiketou toho kterého výrobku, které se rovněž ručně uzavřou. Recepty nám v zelárně neprozradí, ale pomáhal je připravit zkušený kuchař. „Zatím je vyrábíme ve zhruba deseti druhích. Máme zelný salát s křenem, koprem (oba byly oceněny jako Regionální potravina Plzeňského kraje), zelný salát s feferonkou, kukuřicí, řepou, celerem a mrkví,

kontinentu,“ usmívá se Vladimír Lobkowicz. Produkci salátů se daří, bude se rozšiřovat. A Vladimírův otec se netají spokojeností nad tím, že má v Křimicích následovníka.

Zatímco jsme procházeli celý provoz zelárny, na dvoře je čilý ruch. Lidé si přicházejí pro kyselé zelí, zelnou šťávu nebo nakrouhané čerstvé zelí, které si pak sami doma naloží.

EPILOG

Zelárna je na malém křimic-kém náměstí a je odtud vidět na zámek, který se do vlastnictví Lobkowiczů vrátil v roce 1994. Pomalu nabývá svou původní podobu. Rodina napravuje vše, co bylo za mi-



Kdyby jel kamion 200 km a vezl zelí za několik tisíc, byla by doprava dražší než náklad,“ říká Ing. Lobkowicz, který je dobrý hospodář.

SALÁTY MAJÍ ZELENOU

Zbývá se seznámit s výrobou oněch oceněných zelných salátů. Vypadá to jednoduše. Vezme se hlávka zelí (rané je nejlepší), očistí se, nakrouhá nahru-bo. Pak se „kolíbkou“ ručně rozdrtí

s matjesy a letos jsme nově začali vyrábět zelný salát s okurkou.“ Saláty čekají na odvoz v bedýnkách v chladicích boxech. Tam jsou také vzorky z každé produkce toho kterého dne, aby putovaly do laboratoře na rozbor, zda jsou v pořádku. „Jsme pod přísnou kontrolou,“ usmívá se Ing. Lobkowicz.

Výrobu salátů v zelárně rozjíždí nejstarší z jeho tří synů, Vladimír, vystudovaný právník, který žil s manželkou Francouzskou ve Vídni. „Dobře jsem si tu zvykl. Jsme pořád na stejném

nulého režimu totálně zdevastováno, z peněz, které získá ve svém zahradnictví, na polnostech a v zelárně. Kníže Jaroslav Lobkowicz by byl rád, kdyby se v zámku jednou mohly konat kulturní a společenské akce.

V zámeckém parku to žije už nyní. V červnu se tam konaly každoroční Zámecké divadelní slavnosti, pak celé léto promítalo letní kino, v říjnu se už podruhé konal zelný festival. Zájem byl veliký.

-koř-

KLOUBOUK JE VÁŠEŇ

Klobouky jsou často považované za příliš výstřední, zbytečný doplněk, který nosí jen horních deset tisíc na dostihy do Chuchle. Přitom v minulosti byly nezbytným každodenním doplňkem žen i mužů.

Všeobecně platí názor, že za normálních okolností by nás ani nenapadlo vzít si klobouk jen tak do ulic. A je to škoda. Chce to jen odvalu a najít ten správný tvar, který by našemu typu slušel. Pokud váháte, máte nejvyšší čas vyzkoušet si nejrůznější modely právě teď na podzim, kdy to ještě není na zimní čepici, ale už není takové teplo, že bychom chodili jen tak bez pokrývky hlavy. Už dávno neplatí, že se klobouky hodí jen k elegantním kostýmům a společenským kabátům. Móda pokročila a dnes mají klobouky i sportovnější ráz. Klidně si je můžete vzít k podpatkům, k teniskám, k balerínkám či ke kozačkám. Klobouk je zkrátka skvělý a praktický doplněk, s nímž žena může zůstat decentní, a přesto nepřehlédnutelná. Navíc dodává ženskost stejně jako třeba lodičky!

Modistka **Marie Melišová z Dobřan** dělá klobouky přes tři desetiletí. Je pokračovatelkou rodinného řemesla. Modistkou byla její babička i teta, otec byl vyučený „v kloboucích“ jako obchodní příručí. Takže cesta paní Marie byla jasná.

„Vyučila jsem se v pražském Tonaku, pak jsem absolvovala oděvní průmyslovku a klobouky jsem navrhovala i tvořila,“ přiznala. „S podnikáním v tomto oboru jsem začala v říjnu roku 1983. Nečekala jsem doma na zákazníky, ale jezdila za nimi o sobotách a nedělích na řemeslné akce po celé republice. Dnes je doba jiná. Zákazníci dávají přednost sériovým výrobkům a klobouky si nechávají dělat jen pár lidí. Je škoda, že se klobouky příliš nenosí. Snad to je i tou dnešní chaotickou



*Mužům
dodávají sebevědomí,
ženám šmrnc a ženskost*

dobou, že se ženám do klobouků příliš nechce. Nezbyvá než doufat, že klobouk jako módní doplněk úplně nevymizí. Vždyť pro jeho záchranu stačí málo – nebát se, najít odvalu, a pak vám v klobouku bude svět připadat o něco veselejší,“ dodává s úsměvem šikovná modistka.

Modistka nikdy nebyl obor, na který by se žáci hrnuli. V ročníku bývalo z každého města pár dívek. Když se šla učit **plzeňská modistka Miroslava Čejková**, u které si nechával šít klobouky například oblíbený bavič Jiří Wimmer, byly v ročníku dvě dívky z Plzně. Zeptali jsme se jí na to, jaké byly její začátky.

Proč jste se rozhodla být modistkou?

Po základní škole jsem se nedostala na střední školu, a tak jsem přemýšlela, kam půjdu. V seznamu jsem našla učební obor modistka a podala jsem si přihlášku. Ani jsem tehdy netušila, co to ta modistka

vlastně je. Učiliště bylo v Novém Jičíně a v Praze. Zvolila jsem Prahu, kam jsem pak tři roky denně dojížděla. Potom jsem pokračovala ve studiu na své vysněné oděvní průmyslovce, kterou jsem studovala při zaměstnání. Vždycky mě bavilo dělat rukama a cokoliv vytvářet. Můj děda byl truhlář, a tak místo abych si hrála s panenkami, přitloukala jsem hřebíky. Modistek je dnes ale velmi málo, ve školství zřejmě usoudili, že už žádné potřebovat nebudeme.

Bez čeho se modistka neobejde?

Bez dobrých materiálů, šicího stroje a kloboukových dřevofořem, které slouží i k vypínání výrobku. Jsou to buď klasické dřevoformy z lipového dřeva, nebo dřevoformy, které jsou přesně vytvářené. Ty jsme používali v Tonaku. Na těch se klobouk tzv. napařil, dozdobil, dodělala se spodní rypsová stužka, a bylo hotovo. Pak musím mít vždy po ruce žehličku, spoustu nejrůznějšího materiálu, a hlavně kloboučnickou míru. To je takový kovový kruh s čísly velikostí obvodu hlavy. Formy na klobouky jsou sestaveny z hlaviček a kremp různých tvarů.

Jsou klobouky oblíbené i dnes?

Nosí se všechno, co komu sluší. Pánové nosí plstěné klobouky a jsou „in“. Mladí kluci nosí takové šik kloboučky a k nim ležérní sáčko. Ti sem tam přijdou, abych jim takový klobouk ušila. Na svatby nedělám téměř vůbec. Bohužel u nás ještě není zvykem, aby dámy nosily klobouky i na svatbu jako v cizině. Ve světě je klobouk vášeň a nošení klobouků je zábava. Věřím, že se móda klobouků vrátí. Lidé v současnosti spíš využívají půjčovny, pro které klobouky občas také šiju.

A vy sama, nosíte klobouky?

Jsem příliš malá na klobouky a moc mi nesluší. Jsem spíš na čepice. Dáma se ke mně nehodí.

-ol-

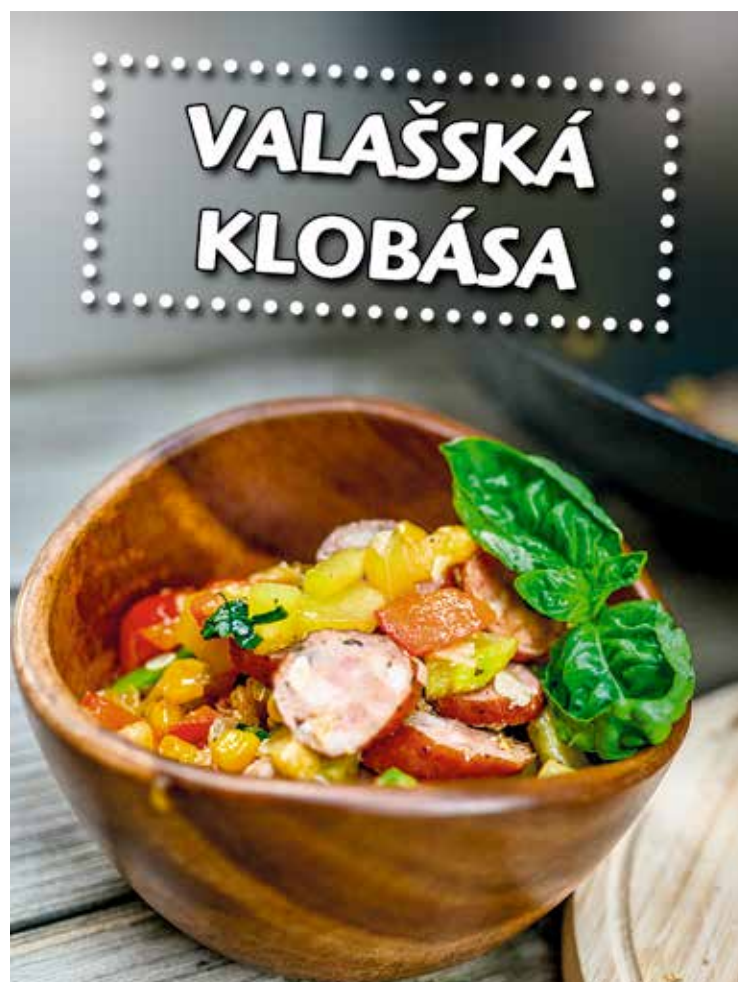
RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



**OMELETA
SE ŠUNKOU**



**VALAŠSKÁ
KLOBÁSA**



**BRAMBOROVÉ
KNEDLÍKY**



**SALÁT SE
SLANINOU**

RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

PÁNEV S VALAŠSKOU KLOBÁSOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 4 stroužky česneku • 1 lžice sušeného oregana
- 2 lžice oleje • 1/2 plechovky sladké kukuřice
- 2 Valašské klobásky • 1 menší cuketa
- 1 červená paprika • 1 bílá paprika • sůl • pepř
- 10 fazolových lusků • 8 cherry rajčátek
- 4 lžice nasekané bazalky • (nebo 1 lžice sušené)

Příprava:

Na grilovací wok pánvi rozpalte olej, osmahněte na něm česnek nasekaný najemno a oregano. Asi po minutě přidejte zeleninu (kukuřici, papriky, cuketu, fazolové lusky) nakrájenou na kostičky a klobásky nakrájené na kolečka. Vše promíchejte a nechte asi čtyři minuty opékat. Přidejte rajčátka a bazalku, ještě přibližně minutu za občasného míchání grilujte. Pozor, aby zelenina nebyla příliš měkká.



ŠPENÁTOVÁ OMELETA SE ŠUNKOU A ŽAMPIONY

Suroviny pro 4 osoby:

- 100 g dušené šunky z Krásna • 200 g čerstvého špenátu • 1 vejce • 2 bílky • 4 žampiony
- 1 lžice olivového oleje • sušená rajčata (nemusí být)
- pažitka • čerstvá rajčata na ozdobu

Příprava:

Špenát omyjte, spařte horkou vodou a nechte okapat. Na rozpálené teflonové pánvi s olivovým olejem osmahněte oloupané a na plátky nakrájené žampiony. Poté přilijte rozšlehané vejce s bílkami, špenát, nakrájenou šunku a sušená rajčata a pod pokličkou nechte zapéct. Na talíři ozdobte rajčaty a pažitkou, podávejte s pečivem.



TIP: Namísto šunky můžete použít Staročeskou slaninu Krásno

SALÁT S OPEČENOU SLANINOU A CIBULKOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 římský salát (little gem) • 1/2 sweet crispsy červeného salátu • 1 zelená paprika • 1 žlutá paprika
- 1/2 okurky hadovky • 10 cherry rajčátek
- 2 lžičky vinného octa • 2 lžice extra panenského olivového oleje • 150 g staročeské slaniny Krásno
- 1 malá cibule • sůl • pepř

Příprava:

Zeleninu nakrájejte na stejně velké kousky a dejte do mísy. Osolte, opepřete, přidejte olej a ocet dle chuti. Vše důkladně promíchejte.

Na pánvi osmahněte nadrobno nakrájenou slaninu a přidejte najemno nakrájenou cibuli. Nechte na pánvi zezlátnout a poté slaninou s cibulkou posypte smíchanou zeleninu. Podávejte s pečivem.

TIP: Salát je výtečnou přílohou ke grilované klobáse – například k Zauzené grilovací klobáse Krásno



BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY PLNĚNÉ VALAŠSKOU KRKOVICÍ

Suroviny na 14 kusů:

- 800 g den předem uvařených, oloupaných brambor
- 1 malé vejce • 60 g krupice • 160 g hrubé mouky
- Sůl • 300 g valašské krkovice Krásno, uvařené, nakrájené na kostičky nebo namleté • 2 cibule
- staročeskou slaninu Krásno

Příprava:

Brambory najemno nastrouhejte, osolte, přidejte mouku, krupici, vejce a vypracujte těsto, které hned vyválejte a rozdělte na přibližně 14 čtverečků. Jednotlivé čtverečky plňte nakrájenou valašskou krkovicí Krásno a vytvarujte knedlíky, které ihned vařte ve vroucí osolené vodě cca 15 minut, během varu knedlíky jednou obraťte.

Mezitím si nakrájejte cibuli na měsíčky nebo kostičky a osmahněte na slanině.

Hotové knedlíky na talíři posypte cibulkou.

Knedlíky jsou výborné také s kysaným zelím nebo se špenátem.



Zprávy z COOPU

COOP ZLATO OBHÁJIL



Každý sportovec vám řekne, že obhájit zlatou medaili je těžší než získat tu první. Jistě si tedy dovedete představit, jak náročné musí být obhájit zlata DVĚ. COOPu se to ovšem podařilo. Kde?

No přece na letošním ročníku mezinárodního veletrhu Země živitelka.

Tradiční součástí veletrhu je **soutěž Zlatý klas**, v níž jsou oceňovány vystavené výrobky a novinky z oblasti agronomie, zootechniky, mechanizace, potravinářství, služeb pro zemědělství a venkov, lesního i vodního hospodářství. Celá soutěž probíhá pod patronací



Dr. Zdeněk Krejčí a Ing. Josef Holub s oceněnými výrobky

ministerstva zemědělství a do jednotlivých hodnotících komisí zasedají odborníci na slovo vzatí, skutečné špičky ve svých oborech.

Nejsilněji zastoupenou kategorií je každoročně právě „Potravinářství a zpracovatelský průmysl“. Získat v této kategorii Zlatý klas je o to cennější. Získat Zlaté klasy dva, to je skoro až z říše snů.

COOP to dokázal. Zlatým klasem se nově mohou pyšnit další dva jeho výrobky.

DOLCEZZA ČOKOLÁDA NA VAŘENÍ



Prvním oceněným výrobkem z řady vlastních značek COOPu se stala **Dolcezza Čokoláda na vaření**, kterou pro COOP vyrábí společnost Carla, s. r. o. Odborná porota ocenila výraznou hořkočokoládovou chuť, velmi dobré senzorické

a technologické vlastnosti. Členové hodnotící komise pozitivně kvitovali také vysoký a vyvážený podíl kakaového másla, kakaové hmoty a kakaového prášku.

RANKO DOBRŮTKA – ZAKYSANÁ SMETANA S BRUSINKAMI



Druhý Zlatý klas obdržela **Ranko Dobrůtka – zakysaná smetana s brusinkami**. Pro COOP ji vyrábí Bohušovická mlékárna, s. r. o. Komise u tohoto výrobku vyzdvihla lahodnou

a osvěžující chuť s krémovou konzistencí. Porotci se při svém hodnocení shodli také na vynikajícím skloubení příjemně nakyslé chuti zakysané smetany se sladkou chutí ochucující složky. U mléčných výrobků méně tradiční brusinková příchutě sklidila u porotců slova chvály a uznání.

Kvalit tohoto výrobku si je vědom i samotný COOP, protože mu již při zavedení do portfolia vlastních značek udělil pečeť COOP Dobré jistoty, podobně jako dalším 91 vlastním výrobkům. Tuto pečeť získávají ty privátní potravinářské výrobky COOPu, které splňují přísná a náročná kritéria.

Mnohem více zajímavostí ze Země živitelky pro vás připravujeme do listopadových COOP Novinek.



Super cena

Vybíráme z listopadové nabídky



Pízeňský Prazdroj

PODPORUJE
REGIONÁLNÍ PAMÁTKY



9,90

GAMBRINUS ORIGINAL 10,
světlé pivo
RADEGAST ORIGINAL,
světlé výčepní pivo
0,5 l

cena za 1 l • 19,80 Kč

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

ZA ÚŽASNÝMI ÚLOVKY *nemusíme cestovat světa kraj*

Ke koloritu podzimu patří tradiční podzimní výlovy. Rybáři plní sítě kapry, štikami a dalšími druhy ryb, které postupně putují do kádí a následně do sádek. Výlovy velkých rybníků jsou atraktivní podívanou, při které je možné sledovat práci profesionálních rybářů. V českých vodách lze chytit velké a krásné ryby. Prohání se tu třeba stříbrný rytíř, rybí král či sladkovodní krokodýl!



ČEŠI ZA EVROPOU STÁLE ZAOSTÁVAJÍ

Tradice rybníkářství a chovu sladkovodních ryb v Česku sahá až do 12. století. Tehdy byl založen vůbec nejstarší rybník na našem území. V současnosti se na českém území nachází 21 tisíc rybníků. Češi v minulosti

rybímu masu příliš neholdovali a lepší to není ani dnes. Průměrná spotřeba ryb je asi o polovinu nižší než jinde v Evropě. Kouzlo rybiho masa přitom nespočívá jen v jeho zdraví prospěšném složení, ale také v jeho lehkosti. Každá ryba má svou specifickou chuť i strukturu masa, které ji dělají charakteristickými. V mase ryb je velký obsah

plnohodnotných bílkovin. U skupiny ryb málo tučných (štika, pstruh nebo okoun) nedosahuje tuk ani 5 procent. Naši nejtučnější a současně nejčastěji konzumovanou rybou je kapr. Podle dietologů je však energetická hodnota rybiho masa velmi nízká. Rybí pokrmy bychom měli konzumovat alespoň třikrát týdně – a střídat ryby sladkovodní

i mořské. Neměli bychom vynechávat ani ty tučnější, například makrely, tuňáky či lososy.

KAPR A TI OSTATNÍ

U nás velmi oblíbenou rybou je **candát obecný**, kterému se říká „stříbrný rytíř“. Nejaktivnější bývá na konci června a na podzim. Teď je ta správná doba, kdy můžete na candáta vyrazit s prutem. Má chutné kvalitní maso, které neobsahuje mezisvalové kůstky. **Lipán podhorní** patří do čeledi ryb lososovitých. Je velmi chutný a v čerstvém stavu voní po tymiánu. **Mník jednovousý** patří do čeledi treskovitých a je jediným zástupcem této čeledi žijícím na našem území. **Okoun říční** má kvalitní maso vynikající chuti, které se vyrovná masu lososovitých ryb. Okouna můžeme grilovat i dusit. **Pstruh obecný (potoční)** je překrásná ryba. Ceněný je pro své vynikající a kvalitní maso s výbornou dietetickou hodnotou. Připravit si ho můžeme v udírně nebo v kuchyni na pánvičce či v troubě. **Sumec velký** je naše největší ryba a také jedna z největších sladkovodních ryb světa. Ulovení trofejního sumce patří mezi vrcholy sportovního rybolovu. Ne nadarmo se mu říká „rybí král“. Sumce můžeme grilovat i péct. **Štika obecná** je naše druhá největší dravá ryba. Pro svou dravost si od rybářů vysloužila označení „sladkovodní krokodýl“. Nejlepší dobou k lovu štik je počátek podzimu a nejlepší nástrahou je živá rybička. **Úhoř říční** je považován za tajemnou rybu a v mnoha našich vodách je vzácný. Má lahodné maso bez kostí, ale zato s vysokým obsahem tuku.

SLOVO ODBORNÍKA

NA TO, JAKÉ DRUHY JSOU NEJCHUTNĚJŠÍ A JAK JE SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT, JSME SE ZEPTALI ŠÉFKUCHAŘE PLZEŇSKÉHO RYBÍHO GRILU „U RYBÁŘÍKA“ PAVLA KOVÁŘÍKA.

Jakou rybu chovanou v českých vodách byste doporučil těm, kterým nechutná kapr, ale přitom by chtěli zachovat tradiční vánoční menu?

Na přípravu tradičních smažených rybích filetů se kromě kapra hodí nejrybnější dravé ryby, třeba candát nebo pstruh či méně známý siven. Oproti kaprovi nemá pstruh a siven tolik tmavší svaloviny, takže nejsou cítit rybinou.

Není potřeba je obalovat ve strouhance, takže vyhovují i milovníkům zdravého jídelníčku. Maso je velmi jemné, filátka stačí obalit v lehce okořeněné mouce nebo těstíčku. Díky menšímu počtu kostí se hodí i pro malé děti.

Jak čerstvé ryby správně připravovat a čemu se naopak určitě vyhnout?

Aby lahodná chuť kvalitní čerstvé ryby vynikla, není potřeba žádných složitých úprav. Stačí sůl, pepř a třeba kmín nebo čerstvé bylinky, které máte doma. Pokud chcete rybu nebo filety smažit či péct, raději nestahujte kůži. S rybou se bude lépe pracovat a křehké maso zůstane pohromadě.



Prozradíte svůj oblíbený recept?

Přiznám se, že miluji klasickou a jednoduchou přípravu ryb. Myslím si, že zatím ne zcela doceněný je český kapr. Na našem jídelníčku by se měl objevit určitě častěji než jednou ročně na Štědrý den. Dávám přednost kapru v pivním těstíčku. Používám filety bez kůže. Stačí kapra vykosit, zbavit kůže a nakrájet na porce zhruba tři centimetry široké. Pak je jen osolíme a opepříme – na ryby se většinou doporučuje používat bílý pepř. Jednotlivé porce obalíme v mouce, těstíčko pak bude na mase lépe držet. Výroba obalu je podobná jako u klasického těstíčka, jen místo vody použijeme světlé pivo. Smícháme vejce, mouku, pivo, můžeme přidat i trochu solamylu. Konzistence je podobná těstu na palačinky. Je možné použít jen pánev, kdo však touží po dokonalé stejnoměrné barvě, může vytáhnout fritézu a rybu dosmažit v ní. Rybu smažíme rychle při vysoké teplotě, je hotová bleskově. Na talíři ji dozdobíme čerstvou zeleninou, podávat můžeme s bramborem, hodí se k ní ale i pečivo.

RYBÍ MENU

KAPR NASTUDENO

| vykostěné filety kapra
| bílý vinný ocet | voda | mrkev
| cibule | celer | sůl
| pepř a cukr

Na nálev svaříme sklenici octa spolu se sklenicí vody, na nudličky nakrájeme mrkvi, celerem a cibulí. Ochutíme solí, cukrem a mletým pepřem. Filety kapra dáme na dno zapékací misky, zalijeme vroucím nálevem tak, aby byl kapr zcela ponořený, a dáme na 8 minut do trouby rozpálené na 200 stupňů. Vyndáme a necháme v ledničce proležet. Podáváme s pečivem jako lahodný předkrm.

KAPŘÍ HRANOLKY

| 600g malých kapřích filetů
| 2 lžíce oleje | 1,5 dl suchého bílého vína
| směs koření na ryby | česnek | pepř
| mouka a strouhanka na obalení
| olej na smažení
| citron na servírování

Hranolky připravujeme z nízkých filetů z malých kaprů šupináčů. Šupin zbavená kůže po usmažení krásně křupe. Maso není příliš vysoké, nemá hnědou vrstvu podél postranní čáry. Filety jsou už rozděleny na jednotlivé „lupínky“, takže nemusíme rybu dále nařezávat, stačí nakrájet na 1,5 cm široké nudličky.

Kusy masa marinujeme s kořením, česnekem, olejem, vínem a pepřem minimálně půl hodiny předem. Obalujeme buď jen v mouce, nebo ve směsi mouky a strouhanky. Smažíme dozlatova ve fritovacím hrnci nebo na pánvi ve vyšší vrstvě oleje. Chcete-li hranolky měkké a nekřupavé, přikryjte je alobalem. Během chvilky se zapaří a změknou. Preferujete-li křupavou variantu, nechte je dýchat na vzduchu.

-ol-

VYHOŘ, CO SE DÁ

Generální úklid domácnosti nejen přinese úlevu interiéru, ale zároveň působí jako skvělý prostředek duševní hygieny.

A komu by se nechtělo svobodněji dýchat!

Pojďte spolu s námi zatočit s haraburdím, jež ubírá vaši energii!

ŠATOMÁNIE

Asi největším problémem každého smrtelníka jsou přetékající šatní skříň. Jen opravdu málokdo má v prádelníku pouze svršky, které pravidelně nosí. Mnohdy se v šatníku objevují i ty módní kousky, z nichž člověk už dávno vyrostl nebo do nich naopak nestačil přibrat. Především ženy skladují svršky vyběhnuvší z módy a čekají, až se tento styl zase vrátí na přehlídková mola. Oblečení s nedokonalostmi pak schováváme „na kolo, na chalupu, na doma, na spaní“, a vytváříme tak nepřehlednou zmrštinu textilu. Přitom každá hospodyňka by uvítala více prostoru na vyžehlené prádlo, které je možné pověsit nebo složit tak, aby vydrželo co nejdéle bez vrásek.

ROČNÍ PODMÍNKA A VYHAZOV

Odborníci doporučují zbavit se všech svršků, které jste na sobě neměli déle než rok! Jestliže nemáte na takový razantní krok odvahu, požádejte někoho z rodiny či přátel. Nejsou zatíženi osobním vztahem k té dané věci, a tak dokážou posoudit, co by mělo mít v šatníku své místo a čeho se naopak zbavit.

Za obnošené svršky můžete domů přinést i nějakou tu korunu. Líbí se vám a neponičené, můžete je prodávat na internetových burzách nebo v rámci výměny. Líbí se vám a neponičené, můžete je prodávat na internetových burzách nebo v rámci výměny. Líbí se vám a neponičené, můžete je prodávat na internetových burzách nebo v rámci výměny.

ho či přátelského okruhu, což je vhodné zejména u svršků pro děti.

Čistý nepoškozený textil, který už nedělá radost svému majiteli, může ještě někoho potěšit! Téměř v každé obci je dostupný kontejner pro sběr ošacení a spárované obuvi pro potřebné. Starší a poškozené oblečení lze vhodit do kontejneru, jenž schraňuje látku k dalšímu průmyslovému zpracování (např. na úklidové hadry). Svršky je také možné předat některým charitám přímo nebo je darovat do některých obchodů, které charity provozují. Neziskové organizace přijímají k prodeji i další vyřazené zboží – od drobné elektroniky přes knihy a hudební nosiče až třeba po bytové doplňky či nábytek.



ACH, TY NÁKUPY

Ačkoliv ze zákona už není nutné při reklamaci vrátet zboží v původním obalu, značná část smrtelníků stále krabice od bot či elektrospotřebičů schraňuje. Jestliže jsou k něčemu opravdu vhodné, pak jedině jako pomocník při generálním úklidu, kdy do nich naskládáte všechny nepotřebné věci a vyhodíte to komplet!

Schválně, dokážete spočítat, kolik mobilních telefonů, ovladačů, hudebních přehrávačů, sluchátek a další drobné elektroniky jste za svůj život vystřídali? A kolik nabíječek a dalších kabelů vám spolu s vyřazenými spotřebiči zůstalo doma? V dnešní době lze pozorovat trend k unifikaci dobíjecích kabelů, není tedy třeba archivovat nekonečné svazky drátů. Drobné elektrospotřebiče ve většině případů už není možné ani finančně výhodné opravovat, a proto s nimi vyrazte do sběrného dvora, kde je zlikvidují jako elektroodpad.

RÁJ KUTILŮ

Každý správný mužský potřebuje mít v dílně spoustu krabiček, skleniček a dóz, které by se mohly jednou „k něčemu“ hodit. Ať už jsou to skleničky od zavařenin, či boxy od káv a sušenek, hromadí se nebezpečně snadno. Málokdo pak skutečně dokáže v takové zmeti věci udržet logický systém. Nejvhodnější je rozloučit se s pestrout škálou nádob a pořídit krabičky a kufr k danému účelu určené. Nic se neztratí ani nevysype, navíc se tyto boxy snadno stohují na sebe. Rádce tedy radí – vyhodit pestrout směs krabiček do tříděného odpadu!

SPRÁVNÁ HOSPODYŇKA NIC NEVYHODÍ

Největší záhadou bývá, že i když lednice i spíž přetékají, doma poma-

lu není co k jídlu. Nejrůznější zbytky zavařenin, poloprázdné krabičky s rýží, s různými druhy těstovin nebo třeba krabičky s rozsypaným čajem zkrátka necháváme „na jindy“. Většinou na ně zapomeneme a zabírají nám místo i tehdy, kdy už je jejich datum spotřeby dávnou minulostí. Zbytečné objemné zásoby potravin jsou ovšem pozvánkou pro nejrůznější škůdce v čele s potravinovými moly a vinnými muškami.

Pokud potraviny nejsou znehodnoceny, můžete se o některé z nich podělit s domácími zvířaty. Další možností je neotevřené zboží v záruční lhůtě darovat některé z potravinových bank, která se stará o chudé a potřebné lidi. Jestliže však doporučená doba spotřeby už dávno uplynula, bez stesku všechny dobroty odnese do odpadu. Zdraví má člověk jen jedno, a to je největší motivace!

-ld-

PLÍSKANICE BUDIŽ POCHVÁLENY

Tak jsou konečně tady. Plískanice. Když v létě celou Evropu sužovala tropická vedra, která nám nedovolovala dýchat, představovala jsem si tu krásu, až bude do oken bušit studený déšť, vítr bude obracet deštník naruby a domů přijdeme s mokřým nohama. A teď tu nepohodu máme. Nečekejte, že začnu pro změnu období opravdu užívám. Já si to pláctivé období opravdu užívám. V podvečer si zapálím svíčku, udělám si velký hrnek čaje a otevřu svou pokladnici letních vzpomínek.

Je tam třeba chvíle, kdy jsme s šestiletou vnučkou ležely v lehátkách na zahradě, koukaly do nebe a vymýšlely si pohádku o zlobivém andělíčkovi na mráčku, který plul právě nad námi. „Vidíš, babi, jak klátí nohama?“ Zaplať Bůh, děvčeti nechybí představivost, radují se.

V mé pokladnici letních vzpomínek je také večer, ve kterém jsme se s desetiletou vnučkou dívaly v televizi na Vinnetoua a ona polykala slzičky stejně jako já před lety. Také se do něj zamilovala.

Jak bych mohla zapomenout na dva týdny na jednom z chorvatských ostrovů, kdy jsem byla hýčkaná sluncem, teplým, čistým mořem, krásnou přírodou a fantastickými lahůdkami, kterými nás zahrnovala paní Mařenka. K tomu paří i výbuchy smíchu, kterým jsme propadali díky vtipům a vyprávěním dvou bezvadných sestřiček ze strakonické nemocnice. Obě nemají v práci moc důvodů ke smíchu, ale umí si života užívat.

S každou bramboračkou si představím babí léto v hotelku u Františkových Lázní, kdy jsme s manželem nasbírali a usušili spoustu hub. Zase jsem přispěla na pár tašek na střechu kostela sv. Wolfganga, který z ruiny pomáhají vzkřísit místní nadšenci.

A teď tedy plískanice. Zavřu skříňku se vzpomínkovými poklady, navleču větrovku a pevně boty a vyrazím s naší psinou do mokré nepohody venku.

Nevadí nám. Každý den je krásný, když mu to dovolíme.

PŘISPĚJETE SVÝM NÁKUPEM NA OBNOVU REGIONÁLNÍCH PAMÁTEK



**PODPORUJÍ
REGIONÁLNÍ PAMÁTKY**



**Za každý nákup lahve
Gambrinus Original 10 nebo
Radegast Original věnujeme 1%
z ceny na obnovu regionálních památek
prostřednictvím Nadace VIA.
Akce platí od 1. 11. do 30. 11. 2015**



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

KUPTE SI V LISTOPADU GAMBRINUS NEBO RADEGAST A PŘÍSPĚJTE K ROZVOJI VENKOVA!

Máte ve vašem okolí kapličku nebo boží muka, které by potřebovaly opravit? Plzeňský Prazdroj a COOP společně podpoří obnovu desítek drobných památek v Čechách a na Moravě. Přispějte i vy svým nákupem na opravu kapličky třeba právě ve vaší vesnici.

Z NÁKUPU PIVA GAMBRINUS A RADEGAST V LETÁKOVÉ AKCI COOP SUPER CENA V MĚSÍCI LISTOPADU VĚNUJEME 1 % NA OPRAVU REGIONÁLNÍCH PAMÁTEK!

O akci jsme si povídali s Ondřejem Hlineckým z Plzeňského Prazdroje.



Proč se Prazdroj rozhodl věnovat obnově venkova?

Naše piva dodnes vyrábíme z lokálních surovin – český nebo moravský ječmen a žatecký chmel té nejvyšší kvality jsou pro výrobu stěžejní. V Čechách patříme k největším odběratelům sladovnického ječmene.

Naše tradiční piva používají chráněné zeměpisné označení České pivo. Tím podporujeme i šlechtění českých sladovnických odrůd a jejich rozšíření na českých polích. Máme nepřímý dopad na zaměstnanost desítek tisíc lidí, z nichž podstatná část pracuje v zemědělství. To všechno jsou důvody, proč nejsme lhostejní k tomu, jak vypadá český venkov.

Co přesně se zrealizuje za peníze z prodeje piva Gambrinus a Radegast, které poskytnete na dobročinné účely?

FOND KULTURNÍHO DĚDICTVÍ NADACE VIA

Cílem programu je podpora projektů usilujících o záchranu, obnovu a údržbu drobných nemovitých památek místního významu se zapojením místních obyvatel a místní veřejnosti. Díky činnosti fondu již byla opravena řada drobných památek v Čechách i na Moravě.



Boží muka Úvaly, před obnovou



Boží muka Úvaly, po obnově

Peníze půjdou na opravu drobných venkovských památek, jako jsou kapličky, boží muka, pomníčky. Tyto stavby jsou pro místní starousedlíky často symbolem tradice. A ti, kteří se na venkov přistěhují nově, se díky nim mohou dozvědět něco o historii daného místa.

Úcta k tradici je pro nás velmi důležitá a je součástí našeho přístupu k podnikání, zároveň chceme podporovat to, aby se na vesnicích budovala sounáležitost mezi lidmi, protože přesně o tom pivo je. Nejlépe si ho vychutnáte se svými blízkými, přáteli anebo právě se sousedem.

Kdy budou vidět první výsledky realizací oprav?

Projekt bude vyhlášen počátkem ledna a zhruba měsíc bude možné podávat žádosti o grantovou

podporu. Pokud víte o nějaké památce ve vašem okolí, která by potřebovala opravit, neváhejte se zapojit a přihlaste ji na www.nadacevia.cz. Samotná realizace oprav začne probíhat v březnu, kdy už bude vhodné počasí. V minulosti mělo kromě finanční podpory úspěch také zapojení místních obyvatel, které může být různého druhu – od úpravy přilehlého prostranství přes drobné zednické práce až po organizaci doprovodných aktivit a přípravu slavnostního odhalení opravené památky.



**CHRÁNĚNÉ
ZEMĚPISNÉ
OZNAČENÍ (CHZO)
„ČESKÉ PIVO“**

To garantuje spotřebiteli použití českých pivovarnických surovin, tradičních postupů a místa výroby – Česka. Jako první se k používání CHZO České pivo přihlásila tradiční plzeňská pivní značka Gambrinus a vzápětí následovala i další klasická piva Plzeňského Prazdroje včetně Radegastu.

JÍDLO s překvapením

Kdo by neměl rád překvapení! A dvojnásobně to platí na talíři. Pojdte spolu s námi experimentovat a objevovat skryté chutě.

ZAROLOVANÉ PEČIVO

Děti i dospělí milují pečivo naplněné vším, co hrdlo ráčí. Ať už jde o pěkně vykrmenou bagetu, hamburger, toast, nebo o zarolované tortilly, vždy můžete klasickou pochoutku něčím vylepšit. Tortilly budou výborně chutnat s čerstvým salátem a uzeným lososem. Jako dressing zvolte dijonskou hořčici smíchanou s bílým jogurtem. Chuťově výraznější variantu pak nabízí kombinace hovězího rostbifu s dipem z modrého sýra.

Domácí hamburger v klasické variantě s masem a sýrem vylepšíte zkaramelizovanou cibulkou nebo cibulovými kroužky. Pro pořádné chlapy přidejte sázené vejce s opraženou slaninou. Nepatříte-li mezi masožrouty, nadchne vás varianta s opečenými houbami a balzamikovou redukcí.

VYDLABANÁ ZELENINA

Když se zamyslíte nad plněnou zeleninou, jako první vás zřejmě napadne paprika. Ta je sice naprostou klasikou, ale byla by škoda zůstat pouze u ní. Luxusní přílohou nebo rychlou večeří mohou být plněné pečené brambory. Ty stačí předvařit ve slupce, rozkrojit, vydlabat, dužinu smíchat s česnekem, sýrem, osmaženou slaninou a čerstvými bylinkami, naplnit jí vydlabané brambory, přidat oříšek másla a zprud-



ka zapéct na grilu nebo v troubě. Experimentování už je pak na chuti kuchaře – nic nezkažíte různými druhy sýrů, oříšky a rozmanitými druhy koření.

Vynikající jsou také naplněné cukety, lilky i dýně. Z jejich dužiny se dá s přidáním bulguru, pohanky, zeleniny, masa i sýru vytvořit fantastická lahůdky. Ani plněné cuketové květy už nepatří na talířích českých strávníků k žádným velkým novinkám. Vynikající jsou např. s ricottou, ale rozumí si i se sladkými kombinacemi v čele se smetanou a jahodami!

A protože je houbařská sezóna v plném proudu, nesmíme zapomenout

ani na plněné houbové kloboučky! Okouzlující jsou v kombinaci s mletým masem, kari kořením a sýrem. Odlehčenou variantu představují žampiony plněné čerstvým medvědí česnekem, rukolou a parmazánem, zakápnuté olivovým olejem a citronovou šťávou.

TOP NÁPLNĚ

Ať už se chystáte připravit masovou roládu, roládu z listového těsta, nebo zapékač misu plnou podivuhodných chutí, nabízíme několik tipů. Dávno jsou pryč doby, kdy byla náplň ze šunky a fádniho eidamu vrcholem blaha. Aby jídlo strážníky skutečně oslovilo, je potřeba zvolit chuťově výraznější kombinace. Milovníci české kuchyně by rozhodně měli vyzkoušet náplň z kysaného zelí s uzeným masem či ostravskou klobásou. Pokud jste zastáncem sýrového pohoštění, zvolte pro náplň sýr s bílou či modrou plísní a doplňte jej vlašskými ořechy. Pro jižansky laděné pohoštění jsou jako stvořené kapary, sušená rajčata v olivovém oleji a černé olivy.

Nepatříte-li mezi milovníky masa, zkuste vyměnit běžné mleté maso za sóju, tofu či seitan. Směs doplňte čerstvými rajčaty, česnekem a bazalkou, nebojte se přidat špetku chilli, aby mělo jídlo správný říz! Překvapivě výborné jsou také náplně z luštěnin. Ostré fazole v tomatové omáčce famózně chutnají zapečené v listovém těstě i pod čepicí z gratinované bramborové kaše.

ASIJSKÉ JARNÍ ZÁVITKY

50 g vlasových rýžových nudlí
1 lžice rostlinného oleje
250 g mletého vepřového masa
3 stroužky česneku
2 šálky nasekaného čerstvého zelí
2 najemno nastrouhané mrkve
2 lžice rybí omáčky
lžička mletého černého pepře | sůl
rýžové placky na jarní závitky
hladká mouka | voda
rostlinný olej na smažení

Nudle nalámeme a uvaříme v horké vodě na skus, rychle zchladíme pod tekoucí vodou. Mleté vepřové maso orestujeme spolu s česnekem, solí a pepřem, přidáme nasekané zelí, mrkev a uvařené nudle. Ochutíme rybí omáčkou a vše dobře promícháme, necháme krátce podusit. Hotovou směs odstavíme, plníme jí jarní závitky a dobře zarolujeme. Pro lepší přilnavost potřeme konce závitků vodou smíchanou s hladkou moukou. Hotové závitky zprudka osmažíme na rostlinném oleji. Podáváme s čerstvou zeleninou a sladkokyselou omáčkou.



chilli papričku. V základu osmahneme papriku a cuketu, dokud není na skus. Přidáme rajčata, lilek a rajčatovou šťávu, podlijeme bílým vínem, osolíme, opepříme a necháme ještě pět minut povařit a odstavíme. Hotovou směsí plníme připravené hlavičky žampionů. Na závěr zasypeme čerstvou bazalkou, dle chuti můžeme přidat strouhaný sýr. Zapékáme ve vyhřáté troubě asi 20 minut. Pro ozvláštňení můžeme do zeleninového základu přidat uvařenou quinu, pohanku či kuskus.

AUSTRALSKÝ MASOVÝ PÁJ

1 lžice olivového oleje
1 jemně nasekaná cibule
500 g mletého libového hovězího masa
250 ml hovězího vývaru
200 ml rajčatové omáčky
2 lžice worcesterské omáčky
sůl | pepř
muškátový oříšek | oregano
1 lžice hladké mouky
2 pláty křehkého těsta
2 pláty listového těsta
1 vejce na potření



Na olivovém oleji zpěníme najemno nasekanou cibuli, přidáme hovězí maso a orestujeme. Zalijeme hovězím vývarem, přidáme rajčatovou omáčku, worcester, špetku muškátového oříšku, oregano, sůl a pepř dle chuti. Necháme pozvolna vařit asi 15 minut, poté zahustíme hladkou moukou rozšlehanou s trochou vlažné vody. Dobře promícháme a odstavíme. Pečicí nádobu vymažeme rostlinným olejem a můžeme vysypat moukou. Nádobu vyložíme až po okraj listovým těstem. Na něj rovnoměrně naklademe masovou směs a horní část nádoby zakryjeme křehkým těstem a dobře utěsníme. Do křehkého těsta uděláme několik otvorů vidličkou, aby unikala přebytečná pára. Povrch pomažeme rozšlehaným vejcem. Pečeme 15 minut při 220 °C, poté teplotu snížíme na 200 °C a pečeme dalších 20 minut.



ZELENINOVÉ ŽAMPIÓNY

8 hlaviček žampionů portobello
čerstvá rajčata
1 menší cuketa
½ lilku
1 pikantní paprika
1 menší cibule
1 stroužek česneku
2 lžice rajčatové šťávy
hrst čerstvé bazalky | sůl | pepř
bílé víno na podlití

Žampiony očistíme, oloupeme a zbavíme nohy. Veškerou zeleninu nakrájíme na kostičky. Na olivovém oleji zpěníme najemno nasekanou cibuli a česnek, dle chuti můžeme přidat

-drei-

Podlehnete pokušení nové
řady extra hustých...
(dokončení naleznete v tajem-
kách osmisměrky a křížovky).

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Akvamarín, aorta, archiv, blecha, březan, celek, cikánka, cop, datum, desetihalář, diplomacie, diverzant, doslov, dravý, drzá, elektrotechnik, halena, hoch, hornictví, hyena, chata, italština, korespondentka, kostra, krev, křesťan, kvasnice, laik, ministerstvo, napodobenina, Nelahozeves, obce, okénko, organizátor, petit, plná, přitažlivost, skála, sloup, snář, srst, svrchovanost, tchyně, ticho, uzávěrka, včelařství, vetřelec, vrstevnice, zákulisí, zastupitelství, zeť.

POMŮCKA: AKUTOL, TOIEN, ASK, POLOU, PET	TECHNICKÝ NEROST	MÍVATÍ NESNÁŽE	SLONÍ ZUBY	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)	OKÁZALÍ	MASTNÁ KAPALINA	HLAVNÍ MĚSTO PERU	ŽENSKÉ JMÉNO (1. 12.)	GAL	Palmolive	PEPŘOVÝ SPREJ	ALKAN S OSMI UHLÍKY	CHEM. ZN. LUTECIA	ČISTIČÍ PRAŠEK	DÁRCE	PILÍŘ
PIJAN										SELHÁNÍ ORGANISMU						
1. DÍL TAJENKY										PLASTICKÝ OBVAZ (ZN.) OKR. ARCHIV (ZKR.)						
SPOJKA				NEOMEZE- NOST CHVÍLE ODPOČINKU								ZKR. BYV. OBCH. DOMU TEKUTINY				
TOHLE			LUŠTĚNINA ŽIVOT					ZNIČENÍ NAJETÍM					KE SLANÉ MINERÁLY			
LEVHART SNĚŽNÝ										VAL						
BÝVALÝ AMERICKÝ HEREC										Palmolive	ZNOJ SAMEC KOČKY					DEN V TÝDNU
Palmolive	VLASTNÍ VOŠE HL. MĚSTO BĚLORUSKA									OBR NAPOLO (ZAST.)						
PLÉŠT					ZÁVAZEK	DRUH LOSOSA	Palmolive	DOMÁCKY DOLORES	EVROPAN	TMEL HVĚZDA V SOUHVEZDÍ LYRY						
4 (ŘÍMSKY)			ANGLICKÝ "OTÁZKA" PREZENT				DIVOKO ANGLICKÝ "MAZLÍČEK"							ZNAČKA KOSMETIKY ZN. PRAČÍHO PRAŠKU		
PŘEDLOŽKA				SKLÁDACÍ KNIŽKA 6 (ŘÍMSKY)								MUŽ. JM. (26. 4.) SOLMIZAČNÍ SLABIKA				
BUDOVATEL									2. DÍL TAJENKY							
OSTROVNÍ STÁT V TICH. OCEÁNU									SVATOZÁŘ							

Správné znění tajenek pošlete **do 30. listopadu 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 Palmolive. Správné znění tajenek z minulého čísla zní: „Oslavte konec“ a „léta s výrobky ESSA“. **Výherci jsou: Marta Jelínková, Český Krumlov; Anna Jungmannová, Kladno; Jan Hejčman, Stříbro; Eva Marholdová, Ústí nad Orlicí; Jiřina Štědrá, Domažlice; Marcela Matoušková, Hrochův Týnec; Eva Peřinová, Svitavy; Eva Halbrštátová, Letohrad; Zdeňka Bagarová, Valašské Meziříčí; Jana Hrdličková, Borovany.**

HTC *s láskou ke zvířatům*
servis

HAF®

www.hafkrmiva.cz



ZÁKLAD ZDRAVÍ ZAČÍNÁ U POTRAVY

HAF NOVINKA!!!

86% masa



HAF MASOŇ kuřecí s hovězím, 450g



HAF MASOŇ s hovězím masem, 850 g



NEZAMĚNITELNÁ CHUŤ VÁNOC

18



42



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz