

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

6/2015
ZDARMA

RÁDCE



*Krásné Vánoce
a úspěšný
nový rok
2016*

coop

Super cena

Vybíráme z lednové nabídky



Dolcezza

**CHLEBÍČEK RÝŽOVÝ
s kakaovou polevou,
s jogurtovou polevou**
60 g
cena za 100 g • 13,16 Kč

7,90



DLE GUSTA
proslazené
BRUSINKY
100 g

**BRUSINKY
proslazené**
100 g

14,90



Coop
PREMIUM

**HYGIENICKÉ
KAPESNÍČKY**
10 × 10 ks
cena za 1 ks • 1,99 Kč

19,90

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 570 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí od 1. 1. do 31. 1. 2016 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

MILÍ PŘÁTELÉ,

ze starých vánočních zvyků už jich moc nedodržujeme. Pravda, některé byly poněkud náročné. Třeba při zadělávání těsta na vánočku měla správná hospodyně odskočit na zahradu, rukama hladit ovocné stromy a volat: „Stromečku, obrod, obrod!“, aby byly plodné.

Pochybují, že svobodná děvčata po večeri vyběhnou hledat nějaký bez, aby s ním zatřepala a volala: „Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milý dnes?“ Z které strany se totiž nějaké psisko ozve, odtud prý do roka přijde ženich. Vzhledem k tomu, že u nás pomalu platí co člověk, to pes, jak se v tom štěkotu vůkol vyznat?

Ale v mnoha rodinách stále o Štědrém večeru zpívají koledy, pouštějí lodičky z ořechů, lijí olovo. A samozřejmě ve vánočních dnech (a leckde i dlouho po nich) kraluje v našich pokojích vánoční stromeček. O jeho historii se dozvíte ze stránek našeho časopisu.

Stromeček se obléká do slavnostního hávu. V některých rodinách se každoroční slávy dočkají ozdoby předávané z generace na generaci, někde jsou jedle, smrčky či borovice načančané podle aktuálního trendu. Zavedeme Vás do vánočního království, kde překrásné ozdoby vznikají.

Právě v zimě nás nejvíce těší pokojové květiny. Proto jsme Vám připravili článek, který poradí, jaké se hodí třeba právě do Vašeho bytu a na které byste si měli dát pozor. Dozvíte se o všemožných zimních radovánkách, pamatovali jsme na nápoje, které Vás po návratu domů zahřejí. A to pochopitelně není všechno.

Příjemné chvíle u časopisu
Rádce a hlavně

krásné prožití
vánočních
svátků
a šťastný
nový rok
Vám
přeje Vaše
redakce



| 6-7 | ZIMNÍ
RADOVÁNKY



| 10-11 | SEZÓNA
HORKÝCH NÁPOJŮ



| 12-13 | NÁVŠTĚVA VE VÁNOČNÍM
KRÁLOVSTVÍ



| 24-25 | HUBNUTÍ (NE)ODSTAR-
TUJE NOVÝ ROK

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 nábreží 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

NENÍ POMĚR JAKO POMĚR

Nebojte se, nebudeme se zabývat problematikou partnerských vztahů. Na zoubek se podíváme poměru ryze pracovnímu. Vyznáte se v klikatých paragrafech?

Pracovní poměr se řídí zákonem č. 262/2006 Sb., tedy zákoníkem práce. Podle něj se pracovní poměr zakládá pracovní smlouvou mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem, z nichž každá strana obdrží jedno vyhotovení smlouvy. Ta musí být uzavřena písemně a musí obsahovat: druh práce, který má zaměstnanec pro zaměstnavatele vykonávat, místo nebo místa, ve kterých má být tato práce vykonávána, a přesný den nástupu do zaměstnání. Už v tomto bodě je třeba dbát na přesné vymezení druhu práce, neboť zaměstnavateli vyhovuje co nejširší vymezení obsahu povinností, zatímco zaměstnanec preferuje co nejjasnější specifikaci svých úkolů!

Pokud by zaměstnanec do práce v dohodnutém termínu nenastoupil, aniž by mu v tom bránila překážka v práci, nebo se zaměstnavatel do týdne o této překážce nedozvěděl, může zaměstnavatel od pracovní smlouvy odstoupit. Od pracovní smlouvy je možné písemně odstoupit, jen dokud zaměstnanec nenastoupil do práce.

ZKUŠEBNÍ DOBA

V pracovní smlouvě může být sjednána tzv. zkušební doba. Nesmí být delší než 3 po sobě jdoucí měsíce, počítáno ode dne vzniku pracovního poměru, případně delší než 6 měsíců v případě vedoucího zaměstnance. Zkušební dobu je možné sjednat v den nástupu do zaměstnání. Sjednaná zkušební doba nesmí být dodatečně

prodlužována. Automaticky se však prodlužuje o dobu celodenních překážek v práci, pro které zaměstnanec nekoná práci v průběhu zkušební doby, a o dobu celodenní dovolené. Zkušební doba navíc nesmí být delší, než je polovina sjednané doby trvání pracovního poměru.

DÉLKA PRACOVNÍHO POMĚRU

Pokud není výslovně sjednána doba trvání pracovního poměru, trvá po dobu neurčitou. Doba trvání pracovního poměru na dobu určitou mezi stejnými stranami nesmí přesáhnout 3 roky. Ode dne vzniku prvního pracovního poměru na dobu určitou může být opakována nejvýše dvakrát. Po této době je tedy třeba u stejného zaměstnavatele uzavřít pracovní smlouvu na dobu neurčitou!



Se vznikem pracovního poměru vznikají také práva a povinnosti pro zaměstnavatele a zaměstnance. Blíže je vymezuje § 38 zákoníku práce. Zaměstnavatel mj. musí zaměstnanci

přidělovat práci a vytvářet mu podmínky pro plnění pracovních úkolů, dále mu musí za tuto práci platit mzdu nebo plat. Zaměstnanec je především povinen konat práci osobně podle pokynů zaměstnavatele.

UKONČENÍ PRACOVNÍHO POMĚRU

Pracovní poměr může být rozvázán dohodou, výpovědí, okamžitým zrušením či zrušením ve zkušební době. Pracovní poměr na dobu určitou končí také uplynutím sjednané doby. Pracovní poměr zaniká smrtí zaměstnance.

Dohodnou-li se zaměstnavatel a zaměstnanec na rozvázání pracovního poměru, končí pracovní poměr sjednaným dnem. Dohoda o rozvázání pracovního poměru musí být písemná a každá smluvní strana musí obdržet jedno vyhotovení dohody o rozvázání pracovního poměru.

Také výpověď z pracovního poměru musí být vyhotovena písemně. Jinak se k ní nepřihlíží! Zaměstnavatel může dát

zaměstnanci výpověď jen z důvodu výslovně stanoveného v § 52 zákoníku práce (např. pro nadbytečnost, ruší-li se zaměstnavatel nebo jeho část, přemísťuje-li se zaměstnavatel nebo jeho část atp.). Zaměstnanec může dát zaměstnavateli výpověď z jakéhokoli důvodu nebo bez uvedení důvodu.

V případě výpovědi skončí pracovní poměr uplynutím tzv. výpovědní doby. Výpovědní doba musí být stejná pro zaměstnavatele i zaměstnance a činí nejméně 2 měsíce, s výjimkou vyplývající z § 51a zákoníku práce. Výpovědní doba začíná prvním dnem kalendářního měsíce následujícího po doručení výpovědi a končí uplynutím posledního dne příslušného kalendářního měsíce.

JAK ZVLÁDNOUT ZKUŠEBNÍ DOBU?

První dny na novém pracovišti by se daly přirovnat k prvním krůčkům ve



školním prostředí. Jak udělat co nejlepší dojem a zajistit si plusové body do budoucna?

1 ZŮSTAŇTE LOAJÁLNÍ KE SVÉMU BÝVALÉMU ZAMĚSTNATELI. Není dobré upozorňovat na věci, kvůli nimž jste opustili předchozí pracoviště, ale ani vyrazovat firemní know-how. Nový zaměstnavatel by ve vás mohl snadno ztratit důvěru.

2 PŘÍZPŮSOBTE SE NOVÉ FIREMNÍ KULTUŘE. První měsíce

na nové pozici není dobré vyčnívat. Raději sledujte stávající systém a přijměte zvyky a pravidla společná pro současné kolegy.

3 DBEJTE NA TERMÍNY A ODEVZDÁVEJTE ZADANÉ ÚKOLY VČAS.

Během zkušební doby si můžete rozmyslet, zda chcete v novém zaměstnání setrvat.

Stejnou možnost na proklepnutí případného zaměstnance má ovšem také protistrana!

-drei-

INZERCE

F.W. TANDOORI
SPOL. S R.O.

SPECIALIZOVANÝ DOVOZCE ASIJSKÝCH POTRAVIN



ZIMNÍ RADOVÁNKY

Zatímco dospělí se z prvních sněhových vloček obvykle moc neradují, děti je naopak vyhlížejí s otevřenou náručí. Skrývají v sobě totiž spoustu legrace a příležitostí k objevování něčeho nového!

NEPŘEPÁLIT START

Kult úspěšných sportovců se chtě nechtě odráží na myšlení mnoha maminek a tatínků. Jakmile se tedy robátko postaví na vlastní nohy, už začínají se sportovním výcvikem. Začátky sportovních aktivit by se však měly odvíjet od fyzické zdatnosti dítěte. Rozhodně by neměly přijít dříve než ve věku dvou a půl let, ideálně pak po třetím roce. Do té doby dítě nemá dostatečně vyvinutou koordinaci pohybů, nedokáže se dlouho soustředit a náročné zimní sporty mohou nezdavě zatěžovat jeho klouby a celý pohybový aparát. K intenzivní výuce (nejenom) zimních sportů je vhodné přistoupit ve věku okolo pěti až šesti let.

Druhou podmínkou pro zimní dovádění je chuť do sportu, kterou bychom dítěti rozhodně neměli kazit tím, že ho budeme do některé aktivity nutit. U malých sportovců jde hlavně o zábavu a učení. Podávání velkých sportovních výkonů tvoří pouze přídatnou hodnotu. Vždyť stavění sněhuláka nebo pořádná koulovačka může být pro dítě větší zábava než úmorné hodiny trávené na svahu. Nezapomeňme ani na potřebnou motivaci – po hodině bruslení či lyžování si robátko zaslouží odměnu ve formě horkého kakaa nebo oblíbené palačinky!



BOBY VERSUS SÁNKY

Sjíždění kopců na sáňkách nebo bobech je obvykle prvním zimním „sportem“, ke kterému se každý smrtelník dostane. Pro maximální bezpečí mějte první sáňkování svých ratolestí pod dohledem. Na namrzlém sněhu se z oblíbených plastových pekáčů a lopat stávají neřízené střely. Hodí se spíše na mírnější svah nebo do čerstvého prašanu, ve kterém se tolik nerozjedou. Starším dětem pořídte boby nebo sánky opatřené brzdami, díky nimž mohou regulovat směr i rychlost. Vybírejte také svahy, v jejichž blízkosti není silnice ani žádný vodní tok nebo vzrostlé stromy.

BRUSLENÍ

Odborníci doporučují první seznámení s bruslemi pomocí kluzek, tedy dvounožových brusliček připevněných na běžnou zimní obuv. Prostřednictvím

kluzek se dítě naučí správnému postoji při skluzu a jízdě na ledě.

Mělo by mít po-

krčená kolena, mírný náklon trupu vpřed, aniž by vystrkovalo hýždě. Přejít na jednonožové brusle začíná tím, že se dítě učí v bruslích chodit po gumové či dřevěné podložce, aby získalo stabilitu. Vhodnější je začít na hladkém, technicky upraveném povrchu bez nerovností. Některé děti se navíc mohou na přírodní ploše bát možného protržení ledu. Bruslení je vynikající odrazovou plochou pro další zimní sporty! Dítě si při něm zpevní kotníky a získá potřebnou rovnováhu.

LYŽOVÁNÍ

Jednoznačně nejoblíbenější zimní sport láká na svah i robátko, která se sotva udrží na nohou. Někteří rodiče se spoléhají na vlastní zkušenosti a dítě na svahu jistí nejrůznějšími popruhy. Jiní upřednostňují výuku lyžování ve specializované školičce. Sice vydají nějakou korunu navíc, ale ušetří si rozčilování i spoustu času. Dítě se v kolektivu vrstevníků cítí lépe, skvěle zafunguje také autorita instruktora či

instruktorky a v neposlední řadě se pak naučí lyžovat skutečně od začátků a neopakuje případné chyby a stereotypy získané laickou výukou. Navíc oplocený areál je bezpečnější než volná sjezdovka, na které hrozí nepříjemné srážky s ostatními lyžaři. Odborníci doporučují zapisovat do kurzů děti od tří let. Kromě klasické výuky jsou pro ně obvykle připravené nejrůznější hry a zábava v dětském zimním koutku, zatímco rodiče si v klidu užijí krásy zasněženého svahu. Sjezdové lyžování zvládnou díky pevnému vázání i menší děti, v případě běžek je potřeba vydržet s výukou až do věku pěti šesti let, kdy dítě ve volné botě udrží rovnováhu.

SNOWBOARD

Neustále rostoucí obliba snowboardingu může u někoho vzbudit otázku, zda nezačít u malých dětí raději s výukou jízdy na snowboardu

místo na lyžích. Odborníci to však nedoporučují. Pro malé dítě je lepší, když má obě nohy volné, lyžování je pro ně přirozenějším pohybem a snáze se jej naučí. Proto je lepší snowboarding odložit až po osmém roce věku.

NUTNÉ VÝDAJE

Kvalitní vybavení pro zimní sporty je nezbytné.



Lyže, hůlky, vázání i boty je v případě dětských sportovců lepší vypůjčit. Z nové výba-

vy dítě rychle vyroste a návratnost je takřka nulová. Zapůjčené vybavení je připraveno pro dítě na míru, je pečlivě seřízené a bezpečné. Díky tomu může rodič investovat do kvalitního oblečení a ochranných prvků.

Vrstvené funkční oblečení eliminuje prochladnutí dítěte a následné onemocnění. Samozřejmostí by měly být nepromokavé rukavice, díky nimž se navíc eliminují nepříjemná zranění – především v případě bruslení a lyžování (při pádu může okolo projíždějící osoba snadno poranit prsty ostrou hranou brusle či lyže). Naprostou

nezbytností je také helma, díky které uchráníte dítě před zraněním při četných pádech. Nespolehejte se přitom na helmu cyklistickou, ale poraďte se s odborníkem. Užitečné jsou doplňky s reflexními prvky, které zajistí, že malého sportovce nikdo nepřehlédne ani za snížené viditelnosti.

-drei-



INZERCE

Přivoňte si k svěžesti!

Vyzkoušejte nové barevné toaletní papíry Tinto Fresh Aroma se svěží vůní.



www.tento.eu



KERAMIKA V KUCHYNI

Koupit skutečně dobrý nůž nebo pánev do kuchyně není v dnešní době nic jednoduchého. V obchodech si můžete vybrat z bohaté nabídky. Jenže který nůž je ten pravý a nejlepší? Pro každou kuchařku nebo kuchaře jde o malý poklad, bez kterého se žádná příprava pokrmů neobejde. Ti, pro které je vaření koníčkem, si zakládají především na tom, aby byl nůž vždy ostrý. Novinkou, která způsobila doslova revoluci v českých domácnostech, jsou nože keramické.



Keramika má v moderní době v kuchyni své místo. Je vysoce odolná proti korozi, vysokým teplotám a rychlým změnám teploty. Je hodně pevná a má stabilní fyzikální a chemické vlastnosti. Určitým minusem může být, že je křehká a má nízkou tepelnou vodivost.

PROČ ZVOLIT PRÁVĚ KERAMIKU?

Jde o jeden z nejoblíbenějších materiálů současnosti, který je zhruba o polovinu levnější než titanové výrobky. K jeho přednostem patří to, že se nepře-

paluje ani při velmi vysokých teplotách kolem 450 °C. Rozhodně se vám nestane, že se na keramickou pánev něco napálí a můžete ji vyhodit. Na druhé straně platí, že například oproti titanu má keramika horší antiadhezivní vlastnosti, tedy nižší nepřilnavost. Proto v keramickém nádobí nelze vařit zcela bez tuku, ale sem tam ho musíte vymazávat.

Údržba je oproti obyčejným výrobkům mnohem jednodušší. Stačí vlhký hadr nebo papírové utěrky. Lžičkou

ani vidličkou povrchům neublížíte, nožem ano. U keramického nádobí oceníte i to, že hrnce, pánve či pekáčky všech řad můžete dát do trouby včetně úchytů a poklic a péci v nich při teplotě 260 °C. Na rozdíl od jiných materiálů, například nerez, keramický povrch neflekatí.

KERAMICKÁ ČEPEL NEZREZAVÍ

Keramická čepel je mnohonásobně tvrdší a vůči běžnému opotřebení daleko odolnější než nejlepší nožířská ocel. Nikdy nerezaví, při běžném použití se

prakticky netupí. Keramické nože jsou velmi lehké, dokonale vyvážené a perfektně sedí v ruce. A navíc jsou vůči pokrmům šetrné. Žádná čerstvá dobrota, zelenina, ovoce či jiná lahůdka, krájená keramickou čepelí nevadne ani nehnědne. Vše zůstává dlouho svěží. U keramických nožů ocení jejich majitelé tvrdost, ostrost, inertnost a snadnou údržbu. Jejich čepel je vyrobena z oxidu zirkonia – materiálu zrozeného v kosmickém průmyslu, který se svou tvrdostí blíží diamantu, je chemicky stálý a neopotřebovává se. Čepel nože zůstává velmi dlouho ostrá a případné broušení je třeba až za několik let.

Další nespornou výhodou keramických nožů je nepřilnavost čepel, proto budete nadšeni z krájení lepivých potravin, jako jsou měkké sýry, vejčička a podobně. Skvěle se hodí také na ovoce a zeleninu. Tenké plátky vykouzlí keramické nože neuvěřitelně snadno i z cibule.

Hlavní předností používání těchto nožů je zachování vitamínů a enzymů v potravinách. Ve chvíli, kdy do jakékoliv zeleniny či ovoce zakrojíte kovovým nožem, vznikne poměrně silný elektrický článek. Vzniklá elektřina ihned prostoupí celou dužinou a nastartuje rozklad enzymů a vitamínů, a to mnohem spolehlivěji než vařící voda. Zelenina a ovoce nakrájené kovovým nástrojem přichází téměř okamžitě o část cenných vitamínů a enzymů. Keramické nože

vitamíny zachovávají. Jsou vhodné pro biopotraviny, podporují zdravý životní styl. Zelenina nakrájená keramickým nožem zůstává „živá“.

TVRDOST

U keramických produktů oceníte jejich tvrdost. Jsou vyrobeny z materiálů nové generace – oxidu zirkoničitého, oxidu hlinitého a dalších pokrokových keramických látek. Oxid zirkoničitý je čtyřikrát tvrdší než běžně používaná ocel. Tvrdší je už jen diamant.

Tato extrémní tvrdost se projevuje především na odolnosti vůči opotřebování, na dlouhé životnosti čepel a ostří, které zůstává perfektně ostré celé roky.

OSTROST

Na ostří u keramických nožů jsou kladeny vysoké nároky. Ty nejlepší keramické čepel se ostří ručně přímo v Japonsku zkušenými mistry. Obvyčejná ocelová čepel je měkkší a náchylnější ke korozi, svou ostrost ztratí během několika měsíců používání. Keramická čepel vydrží ostrá po mnoho let každodenního používání.

INERTNOST

Novodobá keramika je naprosto odolná proti skvrnám a rezivění. Keramická čepel do sebe nepropustí žádnou z kyselin, které se vyskytují v potravinách. Rovněž nezanechávají pach ani pachuť ocele.

ÚDRŽBA A MANIPULACE

Údržba keramických nožů, škra-bek a struhadel je velmi jednoduchá. Protože mají nepřilnavý povrch, stačí je opláchnout vodou a osušit. Snazší to už být nemůže. Keramické nože jsou několikanásobně lehčí než jejich oceloví kolegové. Nejen díky tomu je s nimi radost pracovat. Kromě nízké váhy nabízí také perfektní těžiště a ergonomickou rukojeť se speciálním nesmáčivým povrchem, která zabraňuje proklouznutí nože ve vlhkých rukou. Chrání před zraněním a krájení je bezpečnější a pohodlnější. Nepřilnavý povrch čepel umožní rychlejší krájení.

NA KONZERVY NE!

Keramické nože mají jedinou nevýhodu. Jsou sice extrémně tvrdé, ale nedosahují tak vysoké ohebné síly. Proto se zdají křehčí. Pokud spadnou na zem, třeba na dlaždici, je možné, že se ulomí špička. To naštěstí nemá vliv na funkčnost nože, ostří lze používat dál. S těmito noži však můžete zapomenout na páčení či otvírání konzerv. Vyloučeno je také řezání zmrzlých potravin.

Při správném používání můžete být klidní. Váš keramický pomocník vám bude sloužit dlouhá léta.

I proto by vás neměla odradit jejich mnohdy trochu vyšší cena.

-ol-

INZERCE



Nekton,
dodavatel výrobků zdravého
životního stylu



www.nekton.cz

www.nekton.eu

SEZÓNA HORKÝCH NÁPOJŮ

Kdo by měl v zimních měsících chuť na ledově vychlazené koktejly? To ale neznamená, že si nemůžeme připít na zdraví lahodným horkým mokem. Barový pult zkrátka s ubývající teplotou nezavírá!

NASUŠENO Z PŘÍRODY

Kdo se na podzim připravil, v zimě se raduje z voňavých lektvarů lahodících tělu i mlsnému jazyčku. Ostatním nezbyvá než vyrazit k babce kořenářce. Ve výbavě by rozhodně neměly chybět šípky a brusinky dodávající tělu spoustu vitamínu C, který v sychravém počasí tolik potřebujeme. Aby nápoje prokřehlé tělo skutečně zahřály, nestačí pouze ohřát jednotlivé ingredience. Je dobré přidat „zahřívací suroviny“, mezi které patří zázvor, chilli, anýz, kmín, skořice, rozmarýn či karob. Doslazovat bychom měli zásadně medem! Ovšem pouze ve chvíli, kdy už nápoj není horký, a nezničí tak zdraví prospěšné látky v medu obsažené.

PEČENÉ ČAJE

Rok od roku získávají pečené čaje stále více na oblibě. Koupit se dají v běžné prodejně sítí, ale připravit je můžeme i v teple domova. Potřebujeme podzimní ovoce – jablka, hrušky, švestky – ale třeba i pomeranče, rozinky, šípky nebo dýni. Chuť přidá oblíbená směs koření – skořice, hřebíček, zázvor, kardamom – a také med, třtinový cukr nebo rum. Ovoce je potřeba dobře očistit, omýt a nakrájet na menší kostičky. Poté se smíchá s kořením, za-



slavnostní příležitosti pak kakao dozdobte bonbóny marshmallow nebo posypte vanilkou.

Jestli chcete vyzkoušet alternativu ke klasickému kakau, připravte obdobný nápoj z karobu a klasického, sójového nebo mandlového mléka. Hitem posledních let se stávají také ohřívané ovocné džusy. Výborně je dochutí čerstvé, sušené i kompotované ovoce. Většinu dětí neurazí ani tyčinka skořice nebo plátek pomeranče ozdobený hřebíčkem.

ALKOHOL V TEPLÉM KABÁTĚ

Mezi naprostou klasiku, kterou většina smrtelníků spojuje se zimními plískanicemi, patří svažené víno a grog. Další příčky obývá punč nebo vaječný koňak. Ale ani touto starou gardou nemusí zimní nápojový lístek končit. Ač teploty klesají pod bod mrazu, vynechat nemusíme ani tolik oblíbené šampaňské. To si výborně rozumí s horkým sirupem z brusinkového džusu, zázvoru a anýzu. Netradiční pohoštění představuje anglický nápoj připravený z citrusové marmelády a ohřáté whisky. Milovníci horkých chutí by pak měli vyzkoušet horké campari doplněné vermutem a plátkem čerstvého pomeranče.

sype cukrem a nechá se pozvolna péct na plechu vyloženém pečicím papírem po dobu zhruba 45 minut. Před koncem můžeme přidat rum. Hotové ovoce lze rovnou použít na čaj nebo jej zavaříme a uložíme do spížírní.

DOBROT PRO NEJMENŠÍ

Ovocné čaje mají děti sice rády, ale když jim chceme udělat opravdu radost, nabídneme jim kakao nebo horkou čokoládu. Pokud je navíc zakryje sněhově bílá šlehačková pěšina, naprostá spokojenost je zajištěna. Pro

PODZIMNÍ SIRUP

1 litr jablečného moštu
250 ml čerstvé neslazené
pomerančové šťávy
500 ml šťávy z granátového jablka
200 ml citronové šťávy
50 g krystalového cukru
3 tyčinky skořice | 1 lžička hřebíčku
1 lžička nového koření

Všechny ingredience smícháme ve větší pánvi nebo v nepřilnavém hrnci, přivedeme k varu a necháme za občasného míchání asi jednu hodinu pozvolna probublávat. Hotový podzimní sirup používáme pro přípravu studených i horkých nápojů. Skvěle doplní např. grog.



YOGI ČAJ

2 litry vody | 4 hřebíčky
4 kuličky černého pepře
4 kardamomy
½ tyčinky skořice | 1 plátek čerstvého
zázvoru | 1 lžice černého čaje
200 ml mléka

Vodu přivedeme ve větším hrnci k varu, přidáme veškeré koření a necháme pozvolna ohřívat po dobu 20 minut, poté přidáme černý čaj a necháme louhovat dalších 5 minut. Scedíme, dle chuti zjemníme mlékem, dosladíme medem či cukrem a ihned podáváme.

GLÖGG

750 ml kvalitního červeného vína
400 ml portského vína
250 ml vodky | hrst rozinek
hrst nasekaných sušených fíků
šťáva ze dvou pomerančů
2 badyány | 1 chilli paprička
1 hřebíček | 3 kardamomy
2 tyčinky skořice

Všechny ingredience smícháme ve velké pánvi nebo v nepřilnavém hrnci. Přivedeme k varu a ihned odstavíme z ohně. Necháme odpočívat 2 hodiny, poté znovu ohřejeme a podáváme. Dle chuti dosladíme třtinovým cukrem.

-drei-

GRAND COFFEE

30 cl likéru Grand Marnier
150 ml kvalitní silné černé kávy
čerstvá šlehačka a karamelový sirup
na ozdobu

Do vysoké sklenice nalijeme likér, přidáme kávu, ozdobíme šlehačkou a karamellem. Dosladíme dle potřeby.



INZERCE



Novinka!



TEEKANNE. Tak chutná čaj. Od roku 1882.

NÁVŠTĚVA VE VÁNOČNÍM KRÁLOVSTVÍ

At jsme děti, nebo dospělí, většina z nás se nemůže dočkat, až se v našem pokoji zase rozvoní smrček nebo borovička. Ozdoby, které je kráslí, ve světle svíček ještě více dokreslují tajemnou atmosféru Vánoc. Křehké skleněné koule, zvonečky, ptáčci se mnohdy předávají z generace na generaci. Mnohde k nim přibudou nádherné vánoční ozdoby, jež pro nás s láskou ručně tvoří v jičínské společnosti HAN, která patří ke špičce oboru u nás.

BUBLINA JE ODTAŽEK

Na první pohled budova společnosti HAN, ve které se ta křehká krása vyrábí, ničím neprozrazuje, že je za dveřmi vánoční království. Ale uvnitř návštěvníci zatají dech. Celý rok tu na dvě desítky zručných pracovníků a pracovnic



vytvářejí vskutku originální vánoční ozdoby, které zdobí nejen české vánoční stromky, ale dělají radost i v USA, Kanadě, Švýcarsku, Německu, Francii i Rakousku. Můžete je tu vidět ve vzorkovně, pozorovat šikovné ruce foukačů a malířek při výrobě, dokonce si zkusit ozdobu sami vyrobit. To všechno vám tady umožní.

Na začátku jsou dvoumetrové skleněné trubice, které mají různou tloušťku, podle toho, jaká ozdoba má vzniknout. Na takzvaných odtažkových strojích se zahřáté tyče roztahují, až se uprostřed vytvoří bublina, v sklářské terminologii odtažek. „Tento odtažek se nad plynovým kahanem zahřeje na teplotu zhruba 700–750 °C. To je bod, kdy je sklo už plastické, ale ještě se netaví. V ten moment z něj foukači ústy vyfouknou požadovaný tvar vánoční ozdoby o příslušné velikosti. Ta se pohybuje od 3 do 20 cm. Dál už je to rovněž pouze ruční práce,“ popisuje s velkým zaujetím sympatická blondýnka Martina Němcová, vánoční víla z křehkého království. Společnost vede spolu s bratrem a otcem, který společnost založil a v oboru pracuje již dlouhá léta.

„Foukáme tu takzvané volné tvary, které se foukají volně do prostoru

a nevyžadují použití keramické formy. Jedná se zejména o kouličky, zvonky, olivy, špice a další volné tvary," ukazuje Martina. Foukání vánočních ozdob vyžaduje vysoký um foukače. Jen si to zkuste. Za dokonalou ozdobou musí být pořádná praxe.

V keramických formách se pak z nahřátých skleněných bublin vyfouknou další ozdoby, jako jsou Mikulášové, sněhuláčky, domečky, ptáčky a podobně. Necháme je vychladnout a můžeme jít dál.

ZDOBNÍ JE ČAROVÁNÍ

Nacházíme se ve stříbrárně. Tady ozdoby dostanou zrcadlový efekt. „Do každé ozdoby se vlije roztok dusičnanu stříbrného. Ten se díky chemické reakci usadí na jejích vnitřních stěnách. Ozdoby jsou pak neprůhledné. Ne všechny tím procesem musí projít. Existují takové, které jsou barevné, ale průhledné. Někteří zákazníci si to tak přejí," upozorňuje vánoční víla Martina.

Dalším úsekem vánočního království je smáčírna. Tady ozdoby, které stále ještě mají stopku, smáčením do požadovaných barev získají základ ozdobného povrchu. Barevná škála je obrovská, až šest set barevných odstínů! Jaká barva je u nás nejoblíbenější? „Stále je to červená," potvrzuje Martina Němcová a souhlasí se mnou, že nejvznešenější je čistě bílá. Tu má také sama nejraději.

Nasmáčené ozdoby nasazené stopkami na železné jehly teď budou schnout a my se vydáme do malírny, kde ty, které už jsou suché, dostávají konečný vzhled.

V této místnosti bez nadsázky oči přecházejí. V nabídce společnosti HAN je přes 22 000 dekorů. Umíte si to vůbec představit? „Používáme nejrůznější hmoty, pasty, lepidla, kamínky, štrasy, posypy, peří, korálky a další dekorativní materiály. Výsledek můžete vidět ve vzorkovně, kde je každý rok vystavená nová kolekce ozdob pro nadcházející vánoční sezónu podle aktuálních trendů," láká k návštěvě Martina.

Pokud byste měli možnost, třeba projížděli Jičínem, nenechte se dlouho



VÍTE, ŽE?

Počátek výroby vánočních ozdob se v České republice datuje zhruba do druhé poloviny 19. století, kdy z Německa do českých domácností pronikla tradice zdobení stromků. V roce 1858, kdy na severu Alasky způsobilo sucho nedostatek ovoce a vypadalo to, že tradiční symboly Vánoc ten rok zůstanou bez ozdob (na stromky se věšela především červená jablíčka), jistý místní sklář dostal nápad a vyfoukl několik koulí ze skla. Křehká krásná novinka měla úspěch a vznikla tak tradice, která se rozšířila po celém světě.



pobízet. Ve vzorkovně se blyští, září a zrcadlí stovky překrásných vánočních ozdob všech možných tvarů, barev a dekorů. Jsou tu rovněž roztomilé ozdoby, které si zamilují děti, a dokonce i ozdoby, kterými si můžete zkrášlit byt na Valentýna nebo Velikonoce.

Když jsme zmínili aktuální trendy, víte, že i vánoční ozdoby mají své módní přehlídky?

„Začátkem roku probíhá každoročně v Německu velká výstava vánočních ozdob, kde se objevují trendy na nadcházející vánoční sezónu. Tam čerpáme inspiraci. Když se vrátíme, společnými silami dáváme nápady dohromady. Máme výtvarnici, která se návrhy zabývá mimo výrobu klasické produkce." Pokud jste příznivci módních trendů, letos byste měli stromeček obléknout do ledových odstínů, tzn. tyrkysové, světle modré v kombinaci s bílou.

VÁNOČNÍ OZDOBY PRO KRÁLOVSKÉ DVORY

Když se ozdoby smočí, zaschnou, ozdobí, odřežou jim v balírně stopky a vloží do nich záponku s očkem, aby se ozdoba mohla pověsit. Ptáčkové dostanou skřípce a ocásek z peří. Vše se pečlivě zabalí do krabiček a ty už mohou vyrazit do světa.

Z velké většiny směřují vánoční ozdoby z jičínské společnosti HAN na export. Vyráběli tu vánoční ozdoby i pro velmi vzácné zákazníky, také pro Nadaci Dagmar a Václava Havlových VIZE 97, díky níž byli obdarováni britský princ Charles, kandidátka na amerického prezidenta Hillary Clinton, belgický král Albert II. s chotí Paolou a další osobnosti. „Mám radost, že mají naše ozdoby ve světě úspěch. Ale ještě větší radost mám, když zdobí české vánoční stromečky. Je to moc hezký pocit, když někde přijdu na návštěvu a vidím, jakou radost naše ozdoby dokáží udělat. Líbí se mi také zvyk, že některé rodiny si každé Vánoce přikoupí jednu nebo dvě nové ozdoby," vyznává se vánoční víla Martina Němcová.

-koř-

KDYŽ HOŘČICE STOUPÁ DO NOSU

Hořčice má divnou barvu, divnou konzistenci a ani její vůně není kdovíjaká. Přesto se bez ní neobejdeme. Co by bez této pochoutky znamenal párek? Potkáváme ji u stánků s klobásami při pozdních nočních návratech. Dodává šmrnc nejrychlejší večeři na světě. Kouzlo by ztratily i romantické chvíle u táboráku, kdy buřtíky rozvírají své špičky a z konců prutů k nám neopakovatelné vůně vysílají své signály.

Zatímco v potravinářství se operuje s pojmy hořčice žlutosemenná, tmavosemenná a hnědosemenná, botanici rozeznávají bílou, sarepskou, černou a habešskou. Potká-li se směs rozemletých semen s vodou, octem, solí, cukrem a dalšími přísadami, vzniká pochutina, která lidem už mnohokrát během posledních tisíciletí zpestřila jídelníček. K základu se přimíchávají různá koření a další ingredience, díky nimž vzniká široká škála hořčic. Záleží nejen na přísadách, ale samozřejmě také na způsobu výroby. Podstatné je například mletí semen. Melou se na jemný prášek nebo pouze nahrubo.

PÁLIVÁ JAKO OHEŇ

Tak popsal chuť hořčice encyklopedista Plinius Starší v 1. st. n. l. Hippokrates se o hořčici zmiňuje i z lékařského hlediska, využíval ji při léčení nejrůznějších neduhů. Nelze zapomenout na Číňany, ti ji znali již tisíce let před naším letopočtem. Ve střední Evropě

se hořčice dostala na stůl šlechticů až okolo roku 800 mimo jiné zásluhou Karla Velikého.

Ačkoli je hořčice známá už tisíce let, ani nové druhy koření ze zámořských objevných cest ji nezatačily do pozadí. Ba právě naopak.

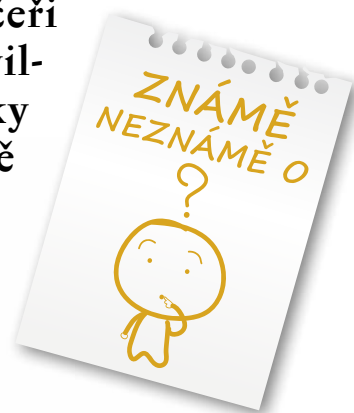
Hořčice se hojně konzumuje v Japonsku. Na hořčici v podobě celých zrn nedají dopustit Indové. V tamní kuchyni hořčičné semeno zvýrazňuje chuť skromného a často chuťově

fádního pokrmu prostých lidí. Ale přidává se i do vybraných a na ingredience bohatých exotických pokrmů. Semena se však ještě předtím, než se přidají do jídla, namáčejí

v horkém oleji, aby se rozvinula jejich chuť, kterou lze asi nejlépe přirovnat k ořechové.

Naštěstí ani v Evropě nezůstáváme pozadu. Při přípravě pokrmů spíš používáme hořčici mletou, ještě

častěji však tu, kterou známe ze skleniček a kelímků z prodejen. Mezi nejznámější druhy stále patří hořčice kremžská a plnotučná. Semena bílé hořčice se používají celá při nakládání okurek a při přípravě kyselých nálevů. Semena jsou víceméně bez vůně, jejich chuť je však nezaměnitelná a ostrá. Pokud je budete chtít rozžvýkat, připravte se na to, že ucítíte v ústech nejprve nahořklou, potom pálivou a nakonec kořenitou chuť. Černá semena jsou velmi ostrá, bílá chutnají v první chvíli mírně



sladce, později příjemně hřejí a jejich chuť se pomalu a nenásilně rozvine.

DRUHŮ HOŘČICE JE NĚKOLIK

Dijonská má ostře ovocnou příchutí díky přimíchání moštu z nezralých vinných hroznů, hořčice kremžská je řídká, hruběji mletá a pikantně nasládlá.

Plnotučná hořčice je velmi oblíbenou českou specialitou. Každý obyvatel Česka podle statistik ČZU spotřebuje přibližně 2,2 kg hořčice za rok. Naši slovenští sousedé jí spořádají o půl kilogramu na hlavu méně. Výrobu hořčice ve velkém lze u nás datovat na konec 19. století, kdy se začala vyrábět po francouzském způsobu, tedy jemně mletá (dnešní plnotučná) i hrubozrnná (kremžská). Brzy však přibýly i nové druhy. Například grilovací, bavorská, se zeleným pepřem, s medem a koprem, s pomerančem, dia nebo dětská. „Moutarde au poivre vert“ je francouzská hořčice s aromatickým zeleným pepřem a bílým vínem. Estragonová vděčí za svou barvu a chuť čerstvým lístkům estragonu. Starobavorská má také něco do sebe, protože díky přidanému křenu je příjemně ostrá a díky jalovci zase velice jemně kořenitá. Dále rozeznáváme hořčice sladké, bylinkové, ovocné či vylepšené alkoholem. Hořčice nejen slouží v kuchyni, ale vzhledem ke svému složení má i léčebné účinky.

HOŘČICE JAKO VŠELÉK

Hořčice je zdravá a potřebná. Podle homeopatů je dobrá na opary, bolesti zubů, koliku, neurologické problémy, myomy, problémy s klouby a pomáhá i při popáleninách. Hořčice je prostě jedním z nenápadných všeléků v naší kuchyni. Podle některých odborníků na homeopatii snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny, a dokonce „ozdravuje“. Takže si klidně dejte (v rozumné míře) například párky v rohlíku či grilované maso, protože hořčice vyrovnává karcinogenní vlastnosti těchto potravin. Kromě toho jsou v průměrné hořčici rovněž kmín, kurkuma a ocet, které jsou označovány za zázraky působící proti rakovině. K tomu přičteme fakt, že se hořčice obvykle nepřislazuje, takže v ní na rozdíl od kečupu nebývá kuku-

řičný sirup s vysokým obsahem fruktózy či glukózo-fruktózový sirup. Zkrátka není sladká, ale – jak její jméno napovídá – hořká, až štiplavá. Posiluje funkci střev a žlučníku. Je bohatá na vitamín C, hořčík, vápník i flavonoidy, proto zlepšuje zažívání po požití těžkých jídel a lahodně odmazává hříchy napáchané při grilování a smažení. Schopnost regenerovat asi také stojí za její pověsti afrodiziaka. Částečně odlehčí přeplněnému břichu, a tak vezte, že ani bohatá hostina nemusí nutně skončit následným sexuálním debaklem!

HOŘČICI BYCHOM MĚLI MÍT DOMA VŽDYCKY, A TAKÉ SI JI MŮŽEME DOMA VYROBIT.

HOŘČICE Z HOŘČIČNÝCH SEMÍNEK

| 100 g hořčičných semínek
| 40 g moučkového cukru nebo medu
| ¼ – ½ l svařeného vinného octa

Semínka umeleme v mlýnku na mák, pak přidáme cukr a stále mícháme. Přidáme studený svařený ocet. Připravíme hustou kaši, kterou dáme na dvě hodiny uležet. Podle potřeby přidáme tolik octa, aby byla hořčice přiměřeně hustá. Dáme ji do sklenice, vzduchotěsně uzavřeme a necháme odležet. Po 14 dnech ji můžeme použít.

PIKANTNÍ HOŘČICE Z CUKETY

| 800 g cukety | 1 stroužek česneku
| 1 lžíce octa | 300 ml rostlinného oleje
| cukr | sůl | mletý pepř
| 200 g plnotučné hořčice | chilli

Větší oloupanou cuketu bez jader nakrájíme na kostky, přidáme všechny přísady mimo hořčici a vaříme asi hodinu, až začne olej vystupovat na povrch. Pak vychladíme, přidáme hořčici a rozmixujeme. Směs naplníme do malých skleniček, zazátkujeme a sterilujeme 20 minut při 90 °C.

HOŘČICE DO ZÁSOBY

Smícháme dvě třetiny hrnku hořčičných semínek, půlku hrnku sezamových semínek, lžičku mořské soli a jeden a půl hrnku suchého bílého vína. Směs necháme uležet 24 hodin, pak nahrubo rozmixujeme a hotoovou hořčici naplníme do skleniček se šroubovacím uzávěrem. Doporučuje se nechat hořčici dva týdny odležet.

HOŘČICE S PŘÍCHUTÍ ESTRAGONU

Jeden a půl hrnku obyčejné hořčice doplníme dvěma lžicemi jemně pokrájené estragonové natě. Ochucenou hořčici necháme alespoň 1 den uležet.

RADY A TIPY DO VAŠÍ KUCHYNĚ

- ▶ Hořčice nevysychá, vložíme-li na její povrch kolečko citronu. Často jej vyměňujeme. Když je vyschlá, opět zvláční, přidáme-li do ní trochu octa a dobře promícháme. Můžeme ji také zředit lákem z okurek.
- ▶ Ztuhlou hořčici nevyhazujeme, ale promícháme ji se šťávou z citronu nebo pomeranče, popřípadě přidáme i pár kapek jedlého oleje. Získáme tak nejen hořčici ve vhodné polotuhé konzistenci, ale vylepšíme navíc její chuť.
- ▶ Vydatnost oběda nebo večeře snížíme jednak kořením chilli, jednak lžičkou hořčice, kterou můžeme podle chuti pojídat s jednotlivými sousty. Vědci tvrdí, že 3 gramy hořčice podstatně zvýší výměnu látek v těle.
- ▶ Hořčice je zakázaná při léčebné dietě, protože je silným dráždivem. V dietním stravování se místo hořčice doporučuje používat raději křen, který také dodává vitamín C.
- ▶ Skvrny od hořčice vyčistíme nejlépe okamžitým propráním v teplé vodě, starší skvrny musíme namočit či změkčit citronovou šťávou.

VÁNOČNÍ STROMEK

a módní trendy

Nedočkavci, kteří se už těší na vánoční svátky, mohou být letos spokojeni. Už od konce září reklamy připomínají, že Vánoce opět přicházejí. Příští rok se snad s koledami začne už v srpnu. A proč ne, vždyť Vánoce jsou nejkrásnější svátky v roce. Bez ozdobeného vánočního stromku si je vůbec nedovedeme představit. Kde se vlastně stromku vzala?

Z NĚMECKA DO ČECH

Zdobení stromků bylo ještě začátkem 16. století katolickou církví považováno za pohanský zvyk a jako takové pronásledováno. Teprve koncem 16. století byl stromek vzat na milost. Stále zelené větve jehličnanů se měly stát symbolem věčného života pravověrných křesťanů. Stromky ke svým oslavám využívali už v dávných dobách pohané, konkrétně Keltové a Germáni. Jedni uctívali zdobenými stromky a větvemi boha Slunce, druzí tak slavili zimní slunovrat ve jménu boha Wotana.

K nám se vánoční stromek dostal o mnoho let později z Německa. Tam měl funkci ochrany, a proto se stavěl ve vesnicích i ve městech. Koledníci rozdávali ozdobené větve jehličnanů.



Možná lze právě zde hledat kořeny toho, proč se později začal vánoční stromek zdobit. V Německu se stromek jako symbol ochrany zavěšoval i přímo nad štedrovecerní stůl, ale pozor – obřáceně, tedy špičkou dolů.

První český vánoční stromek spatřil světlo světa v roce 1812 v Praze v libeňském záměcku. Nechal jej postavit tehdejší ředitel Stavovského divadla Jan Karel Liebich. Od této doby se začal zvyk šířit dál, zejména u tehdejších smetánky. Do českých rodin se stromek dostal o několik desetiletí později. Stroměčky byly v té době zdobené docela obyčejně, pouze papírovými ozdobami, perníčky a ovocem.

Teprve v první polovině dvacátého století stromky ovládly českou scénu naplno. Postupem času se místo přírodních ozdob objevily skleněné a ještě později umělohmotné a elektrické.

Štědrý den bez vánočního stroměčku si zvládne představit jen málokdo. Jedlička, borovice či smrček ozdobené kouličkami, řetězy a čokoládovými figurkami už jsou zkrátka zažitá klasika

a důležitá součást svátků. Nejenže se jedná o místo, kam naděluje Ježíšek dárky, ale ozdobený stromek dotváří atmosféru v bytě a stal se jedním z důležitých symbolů Vánoc.

PRO TY, KTERÍ HO BUDOU ZDOBIT POPRVÉ, MÁME NĚKOLIK RAD:

- 1 Nejprve stromek pořádně upevněte do stojanu. Podle potřeby kmen seřezte. Je ale lepší nekupovat stromek s příliš širokým kmenem, pokud máte úzký stojan, a naopak.
- 2 Pokud používáte na osvětlení řetěz, nejprve jej zkontrolujte a až poté jej umístěte na strom.
- 3 Teprve nyní můžete na stromek pomocí háčků připevnit čokoládové figurky (dáváte-li je tam) a ozdoby, které jsou pevné a nerozbitné.
- 4 Poté zavěšujte křehké ozdoby, ty největší dejte dolů a menší se hodi nahoru.
- 5 Stromek dozdobte řetězy, doplňte třásně. Zdobení by mělo být rovnoměrné.

DOMA ČERVENÁ A ZLATÁ KLASIKA, VE SVĚTĚ MOTIVY JARA

V Česku se podle odborníků na design novinky příliš neujímají, jistě tedy bude opět převládat žádaná tradiční červeno-zlatá kombinace nebo modrá, stříbrná a fialová barva. Letošní svátky se však mají nést v elegantním duchu, a právě proto byla hlavní barvou letošních Vánoc zvolena bílá. Vhodné bude ji kombinovat s pastelovými barvami, jako je pistáciově zelená nebo ledově modrá. Obě barvy dekoracím dodají vznešený ledový nádech. Ti, kteří si potrpí na výstřednost, mohou bílou barvu doplnit i o černé prvky. Další barva, kterou určitě letos zabodujete, je fialová. Honosně bude vypadat v kombinaci s již zmiňovanou bílou nebo světle zelenou. Co se týká ozdob, stejně jako loni budou nejvíce trendy skleněné koule. Styloví budou ale i ti, kdo si potrpí na vlastnoručně vyráběné ozdoby. Buď umělé, nebo z přírodnin. I s těmi letos zazáříte!

V zahraničí jsou v barevném ladění i ve tvarech ozdob na stromček rozhodně odvážnější a potrpí si na výstřednost. Letos budou in například Vánoce v jarním stylu – ozdoby jako kvetoucí cibulky, květiny, velikonoční zvířátka nebo ptáčky s načechraným peřím.

Ne všichni si ale mohou dovolit každý rok kupovat nové a nové ozdoby podle toho, co si designéři zrovna vymyslí. Jestli máte svoje oblíbené a osvědčené dekorace, rozhodně se nenechte trendy rozhodit. Vždyť to jste hlavně vy, kdo se bude na stromek po celé vánoční období dívat. Záleží tedy na tom, jak se bude líbit hlavně vám! Živý stromek vypadá doslova kouzelně i tehdy, když je ověšený přírodními ozdobami ze slámy. Můžete se také nechat inspirovat minulostí a ozdobit vánoční strom sušenými jablčky nebo kousky dřeva. Velmi moderním se poslední dobou stalo zdobení pouze dvěma barvami. Stromek vypadá jednoduše a elegantně. V tom případě doporučujeme při nákupu vánočních ozdob vybírat nadčasové barvy, které nikdy neomrzí.

INSPIRUJTE SE MINULOSTÍ

Ozdoby na stromček se vyráběly ze všeho, co se dalo. Jistě si vzpomínáte na vánoční řetězy z barevných proužků papíru. Nastříhané úzké proužky se lepily dohromady. Tradiční bývalo zdobení perníčky a dřívě na každém stromu visely také bramborové ozdoby. Brambory se různě rozkrájely, vyřezaly a daly se sušit na okraj kamen. Pak se jimi provlékla nit a zavěsily se na stromček. Kdysi si s kudličkou hrál téměř každý kluk, a tak se stalo, že se na vánočním stromčku objevily i první dřevěné ozdoby. Byly to různě svázané větvičky, ale i šikovně vyřezané figurky.

Velmi známé jsou vánoční ozdoby z ořechových skořápek, vánoční řetězy z vlašských ořechů nebo zavěšené oříšky. Voskové ozdoby se objevily koncem 19. století. Tradičně se odlévaly z včelího vosku. Další velice oblíbenou ozdobou byla a je šiška. Šišky se věšely na vánoční stromček tak, jak byly, nebo se přizdobovaly plátky stříbra, zlata, alobalem, barvily se a podobně. Šikovné ruce krajkářek a těch, které uměly paličkovat, vyráběly krásné vánoční ozdoby. Textilní vánoční ozdoby

vznikaly ze zbytků látek, z nichž se šily úplně jednoduché tvary, jejich vnitřek se plnil vatou, případně senem. Tradiční venkovské zdobení se vyrábělo i z kukuřičného šustí. Slaměné vánoční ozdoby jsou křehké a jemné a vánočnímu stromku dodají vznešený a přepychový nádech. Kdysi se na stromček vázaly různé fáborky, na nit se navlékaly pásky papírů, které vytvářely ornamenty.

DO MÓDY JDOU OPĚT PAPIROVÉ OZDOBY

Závěsná papírová ozdoba

POTŘEBUJEME: barevné papíry, nůžky, tyčinkové lepidlo, sešívačku a nit.

Z jednoho papíru si připravíme osm proužků, každý 20 centimetrů dlouhý a 2 centimetry široký, seskládáme je na sebe do hvězdy a uprostřed sešijeme sešívačkou. Postupně jeden konec po druhém natřeme lepidlem a přilepíme ke středu, až vznikne kytička. Nakonec přiděláme nit a ozdobičku můžeme zavěsit na stromek nebo třeba na lustr či za okno. Když použijeme bílý papír, budou kytičky vypadat jako vločky. S barvami můžeme experimentovat a udělat ozdoby i vícebarevné.

Papírový stromček

POTŘEBUJEME: tři zelené papíry, tužku, nůžky a něco, co poslouží jako stojánek, například velký kus hnědé modelíny.

Z papíru si vystříháme pět koleček o průměrech 16, 13, 10, 7 a 4 cm. První kolečko přehneme na polovinu, pak na čtvrtiny, na osminy a nakonec na šestnáctiny. Vršek (střed kolečka) nůžkami odstříháme tak, aby vznikl otvor nanejvýš na tužku. Pak kolečko rozbálíme a zahýbáme podle vyznačených přehybů jako harmoniku, takže nám vznikne střípatá sukýnka. Totéž uděláme i s ostatními kolečky. Do modelíny následně zapícháme tužku a na ni všechna kolečka navlékneme od největšího po nejmenší.

Jednoduchý stromček z papíru poslouží jako dekorace třeba na štědrovečerní tabuli.

-ol-

LÓRA POTŘEBUJE PÉČI



MILÍ PŘÁTELÉ,

my tedy doma žádného ptáčka zpěváčka nemáme, prý by před námi nebyl v bezpečí. No, věřili byste tomu? Poslouchali jsme ale naši paničku, když si povídala s kamarádkou o tom, jak jako malá učila svého papouška mluvit.

Takže: Mluvit s Vámi bude jen papoušek, který je na lidi zvyklý a nebojí se jich. Proto ho raději kupte u chovatele, který ho už naučil sedět na ruce. Mluvící ptáky najdeme mezi různými skupinami. Za nejtalentovanějšího imitátora zvuků a také řečníka je mezi papoušky považován papoušek šedý čili žako. „Ukecaný“ je loskuták, mluvit se ale naučí také vrány, straky, sojky, kavky, krkavci i špačci.

JAK NA TO

Vyberte si jednoduché a zvučné slovo, které chcete svého ptáčka naučit. Papouškům se nejlépe vyslovuje takové, které obsahuje samohlásky e, i, u.

Toto slovo zřetelně vyslovujte, neustále opakujte klidným, vlnitým hlasem. Papoušek Vás začne napodobovat a bude se pokoušet slovo říct. Až ho poprvé zopakuje správně, nezapomeňte na odměnu! Učení dalších slov už je snadnější.

Papoušci si umí dát slova do souvislosti se situacemi, ve kterých se vyslovují. Můžete je naučit přivítat návštěvu, pokárat dítě nebo poděkovat za pamlsek.

Počítejte ale s tím, že opeřený kamarád se, jak známo, naučí také šťavnatě nadávat. A umí dokonale imitovat zvuky. Nic mu neudělá větší radost, než když Vás donutí běžet k telefonu nebo jít otevřít dveře, protože „zazvonil“.

Hodně radosti s Vaším ptáčkem zpěváčkem či upovídaným opeřencem Vám přeji

Žolinka
a Čiča



Je to fajn, mít doma opeřeného zpěváčka, a když dokonce umí mluvit, je o zábavu postaráno. Jenže aby se mu u nás dobře dařilo, musíme zvážít, o jakého ptáčka se dokážeme postarat, a pak potřebná pravidla chovu dodržovat.

Nejméně náročný je kanárek. Mezi základní, nenáročné druhy patří také australský papoušek andulky, korely, rozely. Z větších papoušků si můžeme pořídit například amazoňana modročelého nebo žaka kongo, kteří se naučí dobře mluvit.

Pokud je papoušek jen jeden, vyžaduje hodně pozornosti, denně třeba i několik hodin. Je proto lepší pořídit si pár, aby se zabavili navzájem. Je také třeba počítat s tím, že žako si vždycky oblíbí jednoho člena rodiny, a ten by se mu měl víc věnovat. Někteří papoušci jsou náchylní na stres, ničí je i hádky v rodině.

VOLIÉRA NEBO KLEC

Príslušníci ptačí říše se neobejdou bez vhodného příbytku. Dostatečně prostorná zastřešená voliéra je pro ně přirozenější – když prší, cítí déšť, v létě zase sluníčko.

Existuje i domácí voliéra, ale ta také vyžaduje poměrně dost prostoru. Nejčastěji se ptačím příbytkem tedy stává klec. Měla by být v místnosti, kde se členové rodiny scházejí, aby ptáček nebyl ostrčený. Je také třeba počítat s tím, že brzy ráno začne zpívat.

V kleci by měla být různě velká bidýlka, aby si papoušek či jiný domácí opeřenec obrušoval dráčky a donutil se pohybovat. Chybět by mu neměly hračky. Měl by mít také každý den dostatek volného pohybu po bytě. Když

si ho přineseme, zpočátku ho zvykáme na ruku. Podáváme mu krmivo, nejlépe prosné klásky, a on postupně začne přeskakovat na prst. Když mu ruka přestane vadit, můžeme ho pomalu vytáhnout z klece. Opeřenec se pak naučí vracet se do klece za jídlem.

KRMENÍ

Základem je většinou směs obilovin, která musí být doplněná ovocem a zeleninou. Přidávají se také zelené větvičky, různé druhy plevelů – strava by měla být především pestrá. Kromě potravy a vody je potřeba také minerální liz a písek, který jim pomáhá při trávení.

PTAČÍ NEMOCI

Dodržování hygieny a pravidelného čištění klece je velmi významnou prevencí proti původcům mnoha chorob. Když je náš ptačí kamarád najednou smutný, peří má zplhlé, nepříjemná potravu, je nutné s ním hned zamířit do veterinární ordinace!

Nejčastějšími chorobami domácích opeřenců jsou: PBF (nemoc zobáku a peří papoušků), chlamydioza (známá též pod názvem psitakóza či papouščí nemoc – pozor, je přenosná na člověka!), neuropatická gastrická dilatace (pták je apatický, nežere, hubne), megabakterioza (v trusu má nestrávená semena, hubne).

-koř-

Sváteční uzené s čočkou



Obložené chlebíčky



Šunkové kostičky



Bramboráčky se Sendvičovým nářezem



Obložené chlebíčky

Šunka Libušín

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

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



Šunka Libušín

Sváteční uzené s čočkou

Potřebujeme: Sváteční uzené, čočku, osmaženou cibulku, kyselé okurky

Postup: Sváteční uzené krátce povaříme nebo silnější plátky lehce opékáme, až zezlátnou okraje. Čočku uvaříme běžným způsobem, přidáme dozlatova opečenou cibulku, podáváme s kyselou okurkou.



Sváteční uzené

Bramboráčky se Sendvičovým nářezem

Potřebujeme: těsto na bramboráky dle Vašeho zvyku a Sendvičový nářez Váhala

Postup: do těsta na bramboráky přidáme nahrubo nastrohaný Sendvičový nářez Váhala. Z těsta tvoříme malé tenké placičky, které smažíme dozlatova.



Sendvičový nářez Váhala

Šunkové kostičky

Potřebujeme: 10 vajec, 250 g Dušené šunky kulaté, sůl a pepř na dochucení, máslo na vymazání

Postup: Vejce rozšleháme s drobně nakrájenou šunkou, solí a pepřem. Vlijeme do menší formy nebo pekáčku vymazaného máslem. Formu nebo pekáček vložíme do většího pekáče naplněného do poloviny horkou vodou a pečeme v této vodní lázni v předehřáté troubě na 180°C až směs zpevní.



Dušená šunka kulatá

KDE SE VZALA PŘEDSEVZETÍ?

Věřím, že většina z nás si dala někdy v životě na začátku nového roku nějaké předsevzetí. 1. 1. je před námi 12 nepopsaných měsíců, 365 dní (v roce 2016 dokonce 366, protože je přestupný) a my bychom chtěli, aby byly naplněné samým dobrým a užitečným.

A tak se zapřísaháme, že přestaneme kouřit, začneme chodit na procházky, držet dietu, cvičit. Že oprášíme angličtinu, uklidíme půdu, možná dokonce budeme zdravít hádavou sousedku (co nám to udělá – a ona je možná hádavá proto, že ji nikdo nemá rád).

Také jsem si párkrát v životě dala nějaké předsevzetí. Samozřejmě především to, že budu od začátku ledna držet dietu. Velice se mi ale ulevilo, když mi dietoložka vysvětlila, jaká je to hloupost – v zimě se diety držet nemají! Naši předci to dobře věděli – hned poté, co snědli zbytky od vánočních hostin, rozpoutali masopustní veselice se zabijačkami a nikterak se v jídle neomezovali. To přišlo až s Popeleční středou a čtyřicetidenním půstem před Velikonocemi.

Půdu naštěstí nemám, takže ji uklízet nemusím, nekouřím a na procházky chodím díky naší psině. S angličtinou to bohužel nedospělo k potřebné dokonalosti.

Kde se vzal ten zvyk, který nás naplňuje depresi, protože když svá předsevzetí nedodržíme, cítíme se vinni a trpíme pocitem nedostatečnosti? Prý za to mohou už staří Římané. 1. ledna totiž nejvyšší představitelé Říma obnovovali na Kapitolu svůj slib zůstat loajální vůči republice a přísahali věrnost císaři. Nový rok byl pro Římany zároveň příležitostí uzavřít uplynulý rok a vykročit do toho nadcházejícího s představy (předsevzetími), co by měli vykonat. Novoroční oslavy byly spojené především s uctíváním Januse – římského boha dvou tváří, z nichž jedna hledí do minulosti a druhá do budoucnosti. Janus byl mimo jiné bohem začátků a konců i přechodu z jednoho stavu do druhého (například z dětství do dospělosti). Po něm pak nazvali měsíc leden Januarius a to byl základ anglického výrazu January. Tak to vidíte.

Dnes už si předsevzetí nedávám. Ale vstupuji do nového roku s přáním, aby mne a mé blízké a přátele potkávaly jen dobré věci, a pokud na nás čekají i ty horší, abychom je zvládli a dokázali i z nich načerpat novou sílu. A to přeji i Vám.

Jana Kořínková

INZERCE

*Slavné
a veselé
Vánoce!*



www.vestzlin.cz

Z receptáře báby kořenářky

DOMÁCÍ LÉKÁRNA

Lékárny jsou plné nejrůznějších léků na nachlazení, bolesti v krku, posílení imunity, bolavé klouby. Řadu přípravků najdeme i v drogeriích a speciálních koutcích obchodů. Nic proti nim nemáme, ale řadu „lektvarů“ a „mazání“ si můžeme vyrobit sami, jako to dělaly naše babičky.

Samozřejmě
nezbytné
a lékárnu

mě, pokud by nepomohly, je pak
lékaře
navštívit!



NA NACHLAZENÍ

Zázvor s citronem

Cca 15 dkg zázvoru oloupe-
me a spolu se dvěma oloupanými
a vypeckovanými citrony pomele-
me v mixéru. Přidáme trochu medu,
dobře promícháme a napěchujeme
do skleničky. Necháme tři dny odležet
v ledničce a pak můžeme konzumovat
jako čaj (1 vrchovatou čajovou lžičku
zalijeme horkou, ne však vařící vodou)
nebo samotný (zvláště účinný je při
bolestech v krku).

Křen s medem

Kořen křenu nejmenno nastrouháme
a smícháme se stejným množstvím
medu. Směs užíváme po lžičkách podle
závažnosti stavu 3–7× denně.

Dřevorubecský čaj

Do velkého hrnku vymačkáme šťávu
z jednoho citronu, přidáme lžici medu,

velkého panáka slivovice a dolijeme
horkým černým čajem.

Citronové rožinky

Balíček rožinek spaříme horkou vo-
dou a dáme do misky. Na ně vymačká-
me šťávu ze 2 citronů a necháme několik
hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamín
C se naváže na hroznový cukr a má pak
větší účinek. Každodenní „zobání“ rozi-
nek je skvělou prevencí proti infekci.

NA BOLEST V KRKU

Kmínový odvar

Půl šálku mletého kmínu nasype-
me do šálku vody a vaříme 15 minut.

Potom přecedíme,
naředíme další čtvrt-
tinou šálku vody a opět

přivedeme k varu. Odstavíme z tepla
a přidáme 1 polévkovou lžici brandy,
vodky či slivovice. Podáváme každých
30 minut 1 lžici. Již po 2 hodinách bo-
lest v krku ustupuje.

Šalvějový odvar

Pokud nás bolí v krku, uděláme si
odvar ze šalvěje a kloktáme s ním. Má
dezinfekční účinky.

NA KAŠEL

Cibulový med

Cibuli nakrájíme na kostičky, zali-
jeme medem a necháme v lednici do
druhého dne. Cibule pak pustí šťávu
a tou si sladíme čaj nebo ji užíváme
samotnou.

MASTI

Domácí masť na suchou kůži a do mrazu

Lanolin (koupíme v lékárně) rozpustíme ve vodní lázni. Netrvá to dlouho, protože lanolin taje již při 40 °C. Smícháme s konopným olejem, ale můžeme použít i mandlový či jojobový olej. K dostání jsou v přírodních lékárnách. Postačí však i kvalitní olivový olej. Ideální poměr je 2 díly lanolinu na 1 díl oleje. Masť se nemusí dávat do ledničky, proto vždy připravíme jen menší množství. Používáme na ruce a obličej.

Mastička na omrzliny

Hrst květů měsíčku lékařského nakrájíme nadrobno a vložíme do 200 g rozpuštěného vepřového sádla (nejlepší je vnitřní). Sádlo necháme vzkypět a přikryté necháme do druhého dne odstát. Ráno opět sádlo rozpustíme a přefiltrujeme přes plátno. Mastí potíráme postižená místa.

PÉČE O VLASY

Pro mastné vlasy s lupy a oživení jejich barvy

Do hrnku se spařeným zeleným nebo černým čajem přidáme šťávu

z jednoho citronu a na závěr mytí hlavu spláchneme.

Zábal pro mastné vlasy a lupy

Bílý jogurt smícháme se lžičkou medu a před umytím vlasů ho aplikujeme na vlasovou pokožku, necháme 15 minut působit.



Pro suché vlasy a napjatou vlasovou pokožku

Do rozmačkaného zralého avokáda přidáme 2 lžičky medu a lžičku mandlo-

vého oleje, necháme na hlavě 20 minut působit a poté velmi důkladně opláchneme.

Pro jemné, zplhlé a poškozené vlasy

1 žloutek smícháme se 2 lžícemi bílého jogurtu a nanese na suché vlasy. Necháme 20 minut působit a důkladně opláchneme vlažnou vodou.

BOLAVÉ KLOUBY

Bramborový obklad

Uvaříme 4 středně velké brambory ve slupce. Vodu slijeme a brambory necháme chvíli zchladnout. Následně je rozmačkáme a vložíme do utěrky. Mírně poprášíme mletou pálivou paprikou. Přiložíme na bolavé místo, ovážeme ručníkem a necháme působit do vychladnutí brambor.

Čaj na artritické bolesti

Celý sáček bobkového listu dáme do hrnku a přelijeme 1/4 l vroucí vody. Po 15 minutách scedíme a po troškách popijíme po celý den. Kúru za 3 dny zopakujeme. Potom opakujeme za týden, za měsíc a za 6 měsíců. Artritidu nevyлéčí, ale uleví od bolesti. Nelekejte se, může se objevit růžové zabarvení moči.

-koř-

INZERCE



HUBNUTÍ (NE)ODSTARTUJE NOVÝ ROK!

Přestanu kouřit, omezím oblíbenou kávu, budu se starat o své zdraví, začnu cvičit, ZHUBNU! To jsou nejčastější novoroční předsevzetí. K nim patří ještě odhodlání skoncovat s alkoholem, případně se začít učit cizí jazyk. Ruku na srdce, jak dlouho nám tahle odhodlání vydrží? Především to nejčastější novoroční předsevzetí, že zhubneme?

Mnohdy to bývá jen prvních pár lednových dnů, možná týdnů, kdy se opravdu snažíme jídlo omezit. Po Vánocích máme pocit, že jsme přibrali snad sto kilo, a nemůžeme se na jídlo ani podívat. Pracovníci fitness center si mnou ruce a nejrůznějšími typy reklam se nás snaží přesvědčit, že počátek nového roku je ta nejlepší doba k hubnutí. Ovšem prvotní odhodlání nestačí, navíc s postupem času jde hubnutí pomaleji.

HUBNUTÍ NENÍ UTRPENÍ

Podle odborníků je největší chybou pouštět se do extrémních diet. Jsou ne zdravé a nedají se držet dlouho. Kromě toho nejde jen o to, že týden budeme chroupat mrkev prokládanou klíčky čehosi zdravého. Mělo by jít o změnu životního stylu tak, aby se už neobešel bez přiměřeného množství pohybu a zároveň změnil náš jídelníček. Nemá smysl brát hubnutí jako přechodné



utrpení, po kterém se smíme vrátit ke svému dosavadnímu životnímu stylu. Hrozí totiž onen obávaný jo-jo efekt a ztracená kila se rychle vrátí.

Prostě se musíme smířit s tím, že řízy a vepřová budou na našem jídelníčku jen vzácně. Nemůžeme mít v životě všechno. Můžeme jen tiše závidět jedincům, kteří mohou sníst, co hrdlo ráčí, a nepřiberou ani gram.

NECHTE SI PORADIT

Pokud se ve světě diet ztrácíte, vyhledejte pomoc u odborníků. Ti vám dají na výběr z řady programů hubnutí. Mohou to být kurzy s hromadným cvičením, individuální poradenství specialistů na výživu, hubnutí pod lé-

kařským dohledem a podobně. Při hubnutí je velmi důležité najít si motivaci, proč to vlastně člověk dělá. Pak by to mělo jít snáz.

Pokud plánujete, že začnete s nějakým cvičením, domluvte se, aby vás bylo víc, pak stoupá pravděpodobnost, že s pohybem vydržíte. Co se týče jídla, osvědčila se pravidelnost – jíst každé tři hodiny. Když se tělo přesvědčí, že bude nakrmeno vždycky v určitou dobu, začne rozpouštět zásoby.

Důležité však je, kdy a proč s dietou začít. V roce jsou určitá data, kdy je dobré začít kila shazovat.

MAGICKÉ DATUM – NOVÝ ROK

Tím nejčastějším magickým datem pro hubnutí bývá skutečně počátek roku. Úderem nového roku miliony žen utrácí peníze za nesmyslné zázraky na hubnutí, aby napravily nejen vánoční hříchy. Normální jídlo nahrazují jednostrannými dietami nebo hubnou podle přesně rozepsaných diet, které

v lednu uveřejňuje většina ženských časopisů. Soukají do sebe potraviny, které jim často nechutnají, a smutně pošlávají po potravinách, které jsou třeba zdravé, ale nejsou zahrnuty do diety, již si zvolily. Jenže pokud začnete hubnout jen proto, že kalendář ukazuje první den v roce, neskončí to úspěchem.

PROČ HUBNOUT

Nástup nového roku je z pohledu „magičnosti“ signálem velmi silným. Dáte-li si nějaké předsevzetí, nenecháte si zpravidla vůbec prostor pro lidské chybění a postupné zlepšování. První den po Silvestru máte příjemný pocit z nového předsevzetí, že se například netknete sladkého. Nedělá vám to potíže, protože jste stejně po Vánocích přeslazení. Koncem týdne začnete přemýšlet, proč zrovna vy si nemůžete dopřát sladké, když jiní mohou. Další týden začnete být naštvaní, proč jste si dali tak hloupý cíl. Potom si vezmete jeden bonbón, který vám nabídne kolega. Když přijdete domů, v sebelítosti, že jste porušili dietu, dojdete všechno sladké, co ještě zbylo od svátků, a řeknete si, že začnete hubnout až od pondělí. A to je špatně.

Je důležité najít si důvod, proč změnit životní styl nebo zhubnout. Ten, který by měl být tím nejdůležitějším, je důvod **zdravotní**. Pokud člověk zdravotní potíže nemá, může být důvodem i to, aby v budoucnu nenastaly. Je určitě daleko snazší se zdravotním potížím pramenícím z nevhodného životního stylu, respektive nadváhy a obezity, vyhnout než je odstraňovat.

Většina obézních lidí má ke změně životního stylu **důvody společenské, citové, a hlavně estetické**. Rozhodneme-li se hubnout, měli bychom se určitě zamyslet nad tím, zda jsme právě nyní v životní situaci, která je tomu nakloněna. Nelze očekávat, že změnu životního stylu a hubnutí jde realizovat mávnutím kouzelného proutku. Je proto důležité zvážit, zda zisky, které tato změna přinese, budou převažovat nad tím, co budete muset ve svém životě „obětovat“. Nacházíte-li se v období, kdy řešíte nějakou závažnou životní situaci, své rozhodnutí hubnout zvažte pečlivěji. Při neúspěšném hubnutí až příliš často používáme slova jako „nedá se“, „nemám čas“, „právě teď nemůžu“. Jsou to ale jen výmluvy, kterými sami sebe omlouváme. Zkuste si říct: „Chci

protože to dělám pro sebe, pro své zdraví, pro své sebevědomí.“

VYHNĚTE SE ČASTÝM CHYBÁM

Dosažení ideální hmotnosti není otázka žádných diet, ale trvalé změny stravovacích návyků.

- ▶ **Nemusíte hladovět, jde o to, abyste udělali změny, které se stanou trvalou součástí vašeho života.**
- ▶ **Nezakazujte si potraviny, které milujete.** Raději jezte v menším množství a v racionálnější době. Sami zjistíte, že při správném hubnutí budete mít stále menší chuť na nezdravé



potraviny. Zkuste začít menšími změnami a postupně přidávejte další. Najednou zjistíte, že kila jdou postupně dolů. Nechtějte zhubnout příliš rychle, dejte tomu čas.

- ▶ **Nehubněte, protože musíte, ale proto, že chcete.** Chcete se lépe cítit, lépe vypadat, chcete si obléknout krásné oblečení. Pokud to tak upřímně necítíte, hubnutí bude pro vás neustálý boj a pravděpodobně se vám nikdy nepodaří zhubnout s dlouhodobým efektem.

ZNÁMÍ DIETÁŘI

O hubnutí toho hodně ví **herečka Naďa Konvalinková**, která je známá svými dietami. Vyzkoušela snad už úplně všechny. Je nekonečnou studnicí nejrůznějších výživových doporučení a dá se říct, že to je její hobby. „*Téma*

diet se prolíná celým mým životem. Děla-la jsem léta chyby, protože jsem jedla nárazově a hodně, ale teď dodržuju snídani, oběd, večeři a mezitím i svačinky,“ přiznává. „*Před představením jíst nemůžu, takže si s sebou vozím nakrájené jablko nebo hrušku a dám si je po hraní. Ovoce jím hlavně dopoledne a na odpoledne si nakrámím okurku nebo papriku. Malé porce si chystám šestkrát denně,*“ říká Naďa. Jídelníček jí ušili na míru výživoví poradci a jejich rady se herečka snaží dodržovat. „*Stravovací systém, který mi dělá dobře, jsem už našla a vím, že je důležité se více poslouchat a zjistit, co tělu opravdu prospívá. Moje někdejší pokusy s dietami všeho druhu dnes už v podstatě vyprávím jako anekdoty. Například rýžová dieta, kdy si člověk dal ráno zrníčko syrové rýže. Druhý den dvě. Tak to šlo až do 99 a pak zase zpátky k jednomu zrnku. K tomu se jedla běžná strava. Ze syrové rýže se v žaludku měla vytvořit nestavitelná koule, takže člověk by pak neměl mít hlad a neměl by přibrat. Já ale přibrala. Dobrá je historka s „hubnoucími“ čaji, protože pak u mě byla kriminálka, že jsem obětí podvodu. Byly to obyčejné senesové listy,*“ prozradila herečka.

Se zajímavou dietou přišel i **herec Václav Postránecký**. Jmenuje se 5+2, protože pět dní v týdnu se jí normálně a dva zbylé dny může žena sníst jen 500 kJ a muž 600 kJ. Tak se dá zhubnout docela bezbolestně, protože si to v týdnu můžete rozvrhnout třeba tak, že v úterý a v sobotu budete jíst málo a v ostatní dny tak, jak jste zvyklí.

Rovných čtrnáct kilogramů shodila i **zpěvačka Hanka Křížková**. „*Jím mnohem víc, než jsem jedla předtím. Vyloučila jsem ale pšenici, cukr a alkohol. Mohu žitný chleba, všechny ryby, zeleninu, ovoce i kuřecí maso. Zkrátka jím toho hodně. Nicméně hubnu a je mi dobře,*“ svědila se zpěvačka, která chce shodit do Vánoc ještě dalších 8 kilogramů. „*Mám ale povoleno hřešit na Štědrý den a na Silvestra,*“ dodala.

Na přelomu roku však není třeba zůstat jen u neznámějších předsevzetí. Můžete si dávat i závazky méně obvyklé. Třeba ty, které se týkají vztahových problémů. Tak se třeba zavažte, že se budete lépe chovat ke svým blízkým. K nim počítáme třeba i tchyni. Zkuste to. Když to nevyjde, není v tomto případě třeba chyba na vaší straně? -ol-

ZELENÁ RADOST

Můžete mít byt sebekrásnější, sebemodernější, ale když v něm nemáte pokojové květiny, je prostě smutný. Namítnete, že je nemáte, protože vám chybí na jejich pěstování čas? Existují druhy, které vyžadují skutečně minimální péči. A na druhé straně jsou mezi námi pěstitele pokojových květin, kteří mají doslova „zelené ruce“. V jejich bytě jsou krásná zákoutí plná zeleně a květů, která oko i duši potěší, i když je za okny nepohoda či mráz.

Už malé děti se ve škole učí, jak nám zeleň díky fotosyntéze obohacuje vzduch kyslíkem. Velmi důležitou funkcí rostlin je rovněž čištění vzduchu od chemických látek, které se v místnostech uvolňují z řady zdrojů. Rostliny ale také produkují silice, které osvěžují a dezinfikují vzduch, což dobře působí na náš dýchací systém i psychiku.

KUDY NAKUKUJE SLUNCE

Nejdůležitějším kritériem při výběru pokojovek jsou světové strany, na které míří okna jednotlivých místností. Pokoj s okny orientovanými na sever a východ je chápán jako stinný a polostinný, tedy vhodný pro pěstování rostlin s malými nároky na sluneční světlo.

Místnosti, jejichž okna vedou na jih a západ, jsou velmi prosvětlené a přes léto v nich pokojovky v blízkosti oken trpí. Pokud nemáme jinou možnost, snažíme se alespoň květiny přistiňovat. Výjimkou jsou citrusové rostliny, které si při vydatné závlaze na slunci přímo lebedí.



POKOJOVKY MILUJÍ POLOSTÍN

V úplně tmavé místnosti toho moc neporoste, ale většina pokojových rost-

lin má ráda polostín. Stinnější zákoutí u vás jistě najdete i v pokoji, do kterého se dobývají sluneční paprsky, třeba na straně okna, kam už nedosáhnou. Do takových podmínek umístíte například některý z dračinců. V současné době patří k nejoblíbenějším pokojovým rostlinám právě pro svoji nenáročnost a schopnost adaptace v každém koutě bytu.

Kdo má štěstí, že je v jeho koupelně okno s dostatkem světla, může si dopřát krásnou živou zelenou dekoraci. Protože je tam chladněji a vlhko, daří se v koupelnách kapradinám, zelencům a voděnkám.

Už několik let se do středu zájmu opět dostává tenura, známá spíše pod názvem tchynin jazyk. Její ozdobné listy často mají světlé skvrny nebo příčné pásy, mnohdy žlutě lemované.

Snad vůbec nejméně náročnou rostlinou do bytu je lopatkovec. Zvláště v bytech, které jsou orientovány na východní stranu, bohatě roste a také velmi často kvete působnými bílými květy, podobnými anturii.

ORCHIDEJE JSOU STÁLE IN

Před takovými dvaceti lety jsme je prakticky neznali. Snad jen květy v ozdobné krabičce, které se v květinářství prodávaly.

Ve sklenících orchideje pěstovali nadšenci po vzoru slavného hrdiny detektivů Nero Wolfa. Pašovali je přes hranice, semínka se málem vyvažovala zlatem. Při našich prvních cestách na západ jsme pak závistivě pozorovali, jak vévodí oknům našich německých sousedů. Dnes zdomácněly i u nás.

Ne všechny ovšem můžeme pěstovat v paneláku nebo v domě celoročně vyhřátém ústředním topením. Nejvhodnější do takových podmínek jsou například *Phalaenopsis* (můrovec), *Cattleya* a *Dendrobium*.

ROSTLINY, KTERÉ NEVYŽADUJÍ VELKOU PÉČI

Zamiokulkas. Je to téměř nesmrtelná pokojová rostlina, velmi oblíbená pro svůj výrazný vzhled, krásnou zelenou barvu a svěží lesk listů. Výborně se hodí na hydroponické pěstování a při vysazení do substrátu mu stačí zálivka jedenkrát týdně.

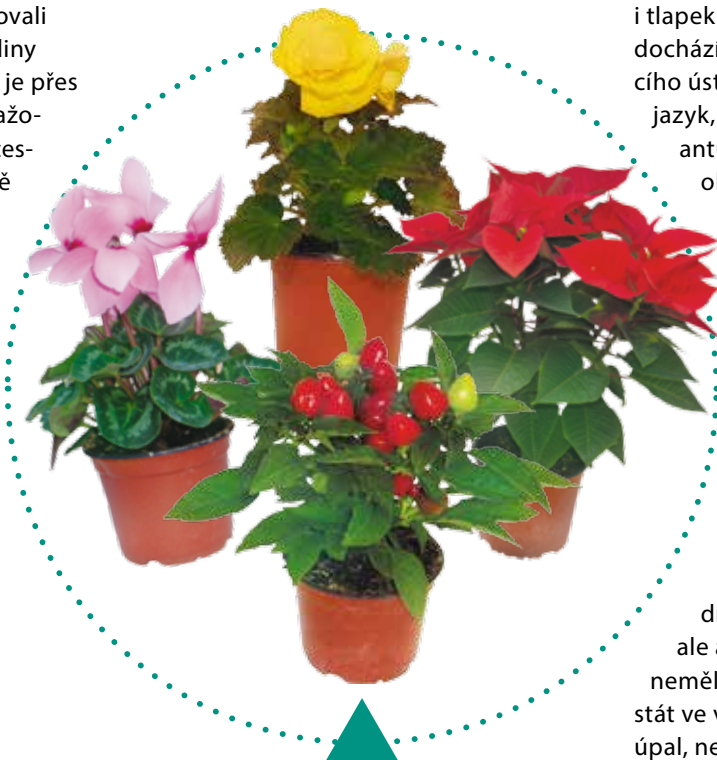
Fíkusy. Existuje jich mnoho druhů, které se od sebe liší tvarem a barvou listů. Obecně platí, že fíkusy by neměly mít stanoviště na přímém slunci, více jim vyhovují polostinné, až stinné prostory s vyšší vzdušnou vlhkostí. Pokud máte v bytě příliš suchý vzduch, doporučujeme fíkus pravidelně rosit.

Sukulenty. Nejrozmanitější aloe, dužnatky a tlustice toho od nás opravdu nechtějí moc. Přiřadit k nim z tohoto hlediska můžeme i kaktusy. Výhodou je, pokud je v zimních měsících můžeme uklidit do chladnější místnosti.

ROSTLINY OKRASNÉ LISTEM

Mezi nejčastěji pěstované pokojové rostliny okrasné listem patří různé

druhy fíkusu, žumeny, šeflery, difenbachie, kapradiny, monstery, pestrolisté begonie, pnoucí filodendrony, krotony, dračince a zelence. Většina z nich pochází z oblastí s dostatkem světla i tepla. S tím je spojen i přiměřený přísun vláhy a přiměřená vzdušná vlhkost.



Také v prodejnách COOP lze nalézt řadu populárních pokojových rostlin

Prakticky nezničitelné jsou pak potosy (*scindapsus*) a poděnký (známé jako voděnký).

ROSTLINY OKRASNÉ KVĚTEM

Většina kvetoucích rostlin pěstovaných v pokojových podmínkách pochází z tropických a subtropických oblastí celého světa a neexistuje období, kdy by některá z nich nekvetla. Jsou fascinující nejenom barvou a tvarem svých květů, ale i úchvatnou vůní.

Nejznámější stálící je určitě africká fialka, na oblibě získává veselá kalanchoe (kolopejka), oblíbené jsou ibišky, klívie, amarylis, anturie, vánoční a velikonoční „kaktusy“. Jestli máte zimní zahradu nebo možnost přesunout květiny na zimní období do chladnějších prostor, určitě se vám příští rok odmění bohatým květenstvím.

POZOR NA JEDOVATÉ KVĚTINY

Pokud jsou ve vaší rodině malé děti nebo domácí mazlíčci, měli byste se některých druhů vyvarovat nebo je umístit mimo dosah nenechavých ruček i tlapek. Po jejich požití či dotyku s nimi dochází k vyrážkám či podráždění trávicího ústrojí. Jsou to především tchynin jazyk, monstera, klívie, difenbachie, anturie, krotón, vánoční hvězda, oleandr a amarylis. Nebezpečné trny pak mají kromě kaktusů i juka, aloe, cykas a pryšec zářivý neboli „Kristova koruna“.

PÉČE O POKOJOVÉ ROSTLINY

Říká se, že až 70 % pokojovek zahyne vlivem příliš starostlivé péče. Každý z desítek druhů, které pěstujeme, chce své, ale až na úplné výjimky platí, že by neměly být přemokřené, či dokonce stát ve vodě. Nesvědčí jim sluneční úpal, nejvíc milují polostín. Některé druhy vyžadují přes zimu chladnější prostory. Přihnojujeme je většinou od jara do konce léta.

TOP 10 NEJOBLÍBENĚJŠÍCH POKOJOVEK

PALMY
DRAČINCE
FÍKUSY
KAKTUSY
ORCHIDEJE
(*PHALAENOPSIS*)
ANTURIE
KALANCHOE
TLUSTICE
AFRICKÉ FIALKY
(*SAINTPAULIA*)
ZAMIOKULKAS

VÁNOČNÍ VIDEOVYCHYTÁVKY NA COOP CLUBU

Zvykli jsme si, že spoustu maličkostí za nás vyřeší v obchodě. Zejména v předvánočním shonu oceníme, že kapra nám naporcuje přímo u kádě, že na pultech prodejen seženeme hotovou majonézu do bramborového salátu nebo voňavou purpuru pro chvíle pohody.



Každému z nás se však už někdy stalo, že otevřel lednici v domnění, že se v ní majonéza ukrývá, a ouha, ona tam nebyla. Nebo že se hlava rodiny s našimi ratoletmi vrátí domů s rozzářenými očima a s živým šupináčem v tašce. Co teď?

Na to máme jednoduchou radu. Pochopitelně i my jsme se do těchto situací dostali, a proto jsme nelenili a připravili jsme pro vás kolekci videovychytávek, které vám v domácnosti pomohou. Všechny návody připravil nekuchař, takže můžete být klidní, určitě je hravě zvládnete.

Naše návody naleznete na stránkách www.coopclub.cz v rubrice **Videa**. Majitelé chytrých telefonů se čtečkou QR kódů mají situaci ještě jednodušší, protože QR kódy jednotlivých videí se nacházejí přímo v tomto článku. Stačí tedy jen kód nasnímat a můžete ihned příslušné video sledovat.

CO JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI?

1 LOUPÁNÍ BRAMBOR

Sjede se ke štědrovečernímu stolu celé rozvětvené příbuzenstvo? Děsíte se dopředu, kolik brambor budete muset na štědrovečerní bramborový salát oloupat? Nebojte se. Naše první videovychytávka vás naučí snadný a rychlý způsob loupání, díky kterému budete ochotně připravovat salát třeba i pro polní kuchyni.



2 DOMÁCÍ MAJONÉZA

Když už umíte na salát snadno oloupat brambory, připravte do něj i domácí majonézu. Její výroba je snadná, výsledek vynikající, vždy čerstvý a hlavně bez jakýchkoliv chemických látek a konzervantů.



3 KAPR BEZ ŠUPIN

Příprava vánočního kapra má několik záležitostí. Pomineme-li samotné zabíjení a kuchání, čeká nás také obtížná fáze zbavování šupin. Tedy obtížná

bude jen pro toho, kdo se nepodívá na náš další videonávod.



4 PORCOVÁNÍ KAPRA

S kaprem ještě nekončíme. V další fázi jej totiž musíme rozdělit na porce,



pokud možno stejně velké a s minimem kostí. My už to umíme. Po této naší instruktaži to zvládnete i vy.

5 KAPR BEZ KŮŽE

Někdo miluje kapří řízek i s kůží, pro někoho je hůře stravitelná. Proto vás v tomto videu naučíme, jak jednotlivé porce kůže zbavit.



6 KAPR BEZ KOSTÍ

I když už díky porcování dle našich rad máte kapra téměř bez kostí, přece jen vám ještě v některých částech



kapřího masa mohou kosti natropit pořádnou neplechu. Abyste slavnostní večer nemuseli strávit na pohotovosti, postupujte podle této naší rady. Pak si na kapříkovi budou moct bez obav pochutnat i malé děti.

7 DOMÁCÍ PURPURA

Vánoce by měly být hlavně o pohodě, klidu, vůni jehličí a cukroví. Co kdybyste k tradičním vánočním vůním letos přidali také aroma domácí purpury? Její příprava je velice jednoduchá, můžete při ní využít svou fantazii, ale hlavně si do směsi dáte jen to, co máte opravdu rádi, co vám skutečně voní. Pánové, toužíte po domácí purpře? Kupte tedy své drahé polovičky kyticí růží. Jednak ženě uděláte radost, jednak bez růžových lístků se správná purpura neobejde.



**Přejeme vám
ty nejbáječnější Vánoce
a doufáme, že vám
k slavnostní pohodě
pomohou také naše
VIDEOVYCHYTÁVKY.**

coopClub.cz



INZERCE



kyselina listová

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



Více na www.ak-folsaeure.de



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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Absolventka, Aden, Amiš, archiv, ateista, cello, červenec, dělostřelectvo, dílovedoucí, dividenda, dvojveslice, frekvence, habr, hon, hrdina, hrot, hubatá, charta, chladno, chodec, choroba, import, kašpar, knihař, kotrmelec, kouř, losos, monarchie, nepřítelství, nuda, obchodní, ochota, otrokářství, rekordman, seno, spravedlnost, strašidlo, Švýcarsko, technologie, tělo, tíha, ticho, užovka, vál, Vánoce, věda, vesnice, vchod, vstavač, vstupenka, zachránce, zákonnost, Zich.

POMŮČKA: ANTENA, VEBA, PTOSA	ŽENSKÉ JMÉNO	PODNIK	DIETLOVA HRDINKA	DOVNITŘ	JIHO- AMERICKÁ ŠELMA	AUTOMO- BILOVÁ SOUTĚŽ	ESSA	ČASY	ZNAČKA PRACÍHO PRÁŠKU	JUVIOVÉ OŘECHY	KLÁDA	PŘÍNOSY	TOHLE	ŽENSKÉ JMÉNO	DOMÁCKÝ SAMSON	ČÁST ZÁVODU
MUŽSKÉ JMÉNO							PTANÍM ZJISTITI									
1. DÍL TAJENKY							OZNAČIT (ZAST.) STAROČESKÉ ZÁJMENO									
DRUH PEPŘE				ÚKOL KLESNUTÍ OČNÍHO VÍČKA									JAPONSKÁ LOVK. PEREL OCHUCENÁ SOLÍ			
PŘITAKÁNÍ			ROZPÍNAVÉ LÁTKY PAZNEHTNÍK					PŘÍTEL AMILA						EVROPSKÝ POHÁR (ZKR.) HODNĚ		
ODE DNE VYDÁNÍ																
ESSA	OSTROV TVORÍCÍ PÁS ATOLU	KOCOUR (NÁŘEČ.) LUMP									ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ					
DRUH AFRICKÉ ANTILOPY						2. DÍL TAJENKY					POBÍDKA				ZVÍŘE SLOUŽÍCÍ K NOŠENÍ BŘEMEN	ŠPANĚLSKY "ANTÉNA"
TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK						STARO- ŘECKÝ BAJKÁŘ	PODNIK V BROUMOVĚ	ESSA	SPZ KLADNO	SVÝC. SPRÁV. JEDNOTKA ZOBOROŽ- COVITÝ PTAČ						
MÍSTO V DOLE				KŘÍK HLÍNA NA KOŘENECH ROSTLIN				SLOVENSKY "KTERÁ" SATELIT (ZKR.)						ST. SOLMIZ. SLABIKA ŽABÍ CITOSLOVCE		
HLE (NÁŘEČ.)			MLČKY HORNÍ KON- ČETINA (ZKR.)										SPZ KROMĚŘÍŽE SLOVENSKY "JESTLIŽE"			
OBRANA (U SOUDU)									OBYTNÝ PŘÍVĚS							
KLEPÁNÍM NAOSTŘÍT									ŽENSKÉ JMÉNO							

Správné znění tajenek pošlete **do 31. ledna 2016** 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: „sprchových gelů“ a „Palmolive Gourmet“. **Výherci jsou:** **Ludmila Lhotáková**, Horní Bříza; **Marta Vystrčilová**, Pardubice; **Jaroslava Beránková**, Jindřichův Hradec; **Eva Holcová**, Košice; **Marie Žáčková**, Velké Přítočno; **Lenka Snitilá**, Kostelec nad Orlicí; **Elena Markovičová**, Zlaté Hory; **Zdena Hofmanová**, Velká Jesenice; **Irena Capyková**, Rozseč nad Kunštátem; **Jan Fiala**, Kasejovice.

ANI ZRNÍČKO ČI NUDLE *nažmar!*



Normování rýže a těstovin je úkol hodný matematika. Pokud vám při vaření „ujede“ ruka, nedělejte si z toho těžkou hlavu. Nabízíme širokou škálu dobrot, do nichž přebytky snadno zužitkujete.

RÝŽOVÉ PŘEBYTKY

Odhadnout množství rýže k víkendovému obědu zvládne opravdu málokdo. Většinou pořádná kupa zrníček zbyde. Ke zmrazení se příliš nehodí, ale můžeme díky ní připravit sladké i slané dobroty, které ocení celá rodina.

Necháme-li se inspirovat asijskou kuchyní, můžeme vyrobit vynikající smaženou rýži doplněnou o zeleninu a vejce. Hodí se jako příloha k masu, ale může být i lehkým hlavním jídlem. Na východě ještě zůstaneme. A to v případě, kdy z rýže, zeleniny, kuřecího či mletého masa vytvoříme kořeněnou směs, kterou balíme do rýžového papíru a smažíme zprudka na oleji. Masovou směs je možné smíchat i s rýžovými nudlemi nalámanými na jemné kousky.

Z evropských rýžových receptů nelze opomenout španělskou paellu – tedy voňavou rýžovou pánev se spoustou rajčat a rajčatové šťávy, do níž se hodí nejrůznější druhy masa i zeleniny.

Ani tuzemská kuchyně na zbytky rýže nezapomíná. Nejrychlejším zpracováním je typické české rizoto, do kterého potřebujete zeleninu, drůbeží či vepřové maso a navrch pořádnou čepici ze strouhaného sýru. Studenou obměnu představuje široká škála rýžových salátů – ať už s jogurtovou zálivkou, nebo zakápnutých olivovým olejem. Vařenou rýži je možné nastavovat mletá masa. Typické je to u plněných paprikových lusků, ale rýže si rozumí také s kapustovými listy, cuketou nebo rajčaty.

Celou kapitolu bychom mohli věnovat sladkým rýžovým dobrotám. Na-



prostou klasikou je rýžový nákyp, který stačí ozdobit čerstvým či kompotovaným ovocem a zasypat cukrem a skořicí. V poslední době roste i obliba rýžových kaší. Hodí se k snídani, jako dezert nebo i rychlá večeře. Pokud k výrobě použijete kokosové či mandlové mléko, dovedete tento dezert k naprosté dokonalosti! Méně obvyklou pochoutkou jsou rýžové lívance připravené z klasického lívancového těsta doplněného o uvařenou rýži. Podávat je můžete s cukrem a skořicí, se zkaramelizovanými jablky nebo s ovocnou zavařeninou.

PŘÍLIŠ MNOHO TĚSTOVIN

Ani nadměrné množství těstovin není odsouzeno k záhubě. Rychlým SOS receptem, který spolehlivě zužitkuje veškeré zbytky, jsou saláty – stačí přidat čerstvou či naloženou zeleninu, najemno nakrájenou šunku, sýr, oblíbený dresink, a dobrota je na světě! Těstoviny je také možné doplnit zbylými vařenými bramborami a spolu s vejci,

sýrem a šunkou vytvořit na vysoké pánvi rychlou omeletu.

Recept chudých, který ovšem nabízí spoustu vynikajících chutí, jsou nudle s bramborem. Zbylé těstoviny promícháme na sádle a osmažené cibulce s pokrájenými vařenými bramborami, dochutíme solí, pepřem a drceným kmínem. Luxusnější verze docílíme, pokud k základu přikrájíme slaninu nebo jinou uzeninu.

Především malí strávníci uvítají sladkou variantu těstovin s pořádnou čepicí máku a moučkového cukru, zakápnutou přepuštěným máslem. Ani zapečené těstoviny s tvarohem a ovocem nikoho neurazí, hlavně když na jejich povrch před zapékáním navrstvíme vyšlehané bílky s cukrem.

SMAŽENÁ RÝŽE

| 500 g uvařené suché rýže | 1 větší cibule
| 2 vejce | 3 kapky sójové omáčky
| 3 kapky sezamového oleje | 2 lžíce rostlinného oleje | 1 najemno nasekaná mrkev
| 50 g hrášku | dvě hrsti fazolových klíčků

Na lžíci oleje orestujeme rozšlehaná vejce a smažíme, dokud se nevysuší a neroztrhají na drobné kousky. Vyndáme je z pánve a necháme vychladnout. Na čerstvém oleji osmažíme najemno nasekanou cibulku dozlatova, přidáme zeleninu a fazolové klíčky, sójovou omáčku a sezamový olej, dobře promícháme a vsypeme uvařenou rýži spolu s vejci. Promícháme, dochutíme solí, pepřem a podáváme.

-drei-

BABY DRINK – ten číperkové milují!

BABY DRINK ZPŘÍJEMNÍ DĚTEM ZIMNÍ RADOVÁNKY.



doplňek stravy



U BABIČKY, U MAMINKY NESMÍ CHYBĚT BABY DRINKY.
BABY DRINKY NECHYBĚJÍ ANI VE STOJANECH
NAŠE ZDRAVÍ.