

| Nový generální ředitel
COOP Centra |
... strana 1, 2

| Konopí seté
pro vaše zdraví i krásu |
... strana 8–9

| Novinky
z „coopácké“ kuchyně |
... strana 14–15

| Vítězné vaření
v institutu OLA KALA |
... strana 15–16

COOP NOVINKY

NOVÝ GENERÁLNÍ ŘEDITEL COOP CENTRA SE PŘEDSTAVUJE

V srpnu jste na pozici generálního ředitele COOP Centra vystřídal pana Holuba, muže, který stál u zrodu COOP Centra, od začátku byl v jeho čele a de facto byl hnacím motorem této složité organizace. Jak se nastupuje po tak výrazné osobnosti?

Nástup byl velice rychlý. Josef Holub byl jednou ze zakládajících osob COOP Centra a výrazně se zapsal do této společnosti. Po tak dlouhé době, kdy někdo úspěšně vede



tak velkou společností, nechá po sobě nezapomenutelný otisk své práce. Krásná oslava k jeho ukončení práce na COOP Centru je za námi a nyní se už spolu s kolegy věnujeme navázání na jeho práci.

S COOPem jste dlouho spolupracoval jako zástupce jednoho z dodavatelů. Nedá se tedy říct, že by pro vás byl COOP velkou neznámou. Přesto ale, liší se nějak pohled ze strany dodavatele od toho, jak se na COOP díváte teď?

COOP byl jedním z mých významných zákazníků po dobu patnácti let a za tu dobu mi přirůstal k srdci čím dál více než jiní zákazníci. Jako zákazník mi byl od začátku blízký, nejen povahou lidí z COOPu, ale i rozmanitostí obchodu. COOP je a vždy bude neobyčejnou společností, která má své vlastní kouzlo. Dnes je z mého pohledu COOP organizací s velkým potenciálem dále se rozvíjet.

pokračování na straně 2

KONFERENCE ŘETĚZCOVÝCH PRODEJEN COOP

Ačkoli se vedoucí řetězcových prodejen COOP TUTY, COOP TIP a COOP DISKONT scházejí v listopadu pravidelně, letošní konference byla v mnoha ohledech odlišná. Ta největší změna byla patrná na první pohled. Poprvé totiž nevítal účastníky pan Josef Holub, dlouholetý generální ředitel COOP Centra. V červnu odešel do důchodu a štafetu v čele nákupní centrály po něm převzal pan Josef Plesník. A nutno poznamenat, že své první velké vystoupení před zástupci družstev zvládl na jedničku.

pokračování na straně 2



NOVÝ GENERÁLNÍ ŘEDITEL COOP CENTRA SE PŘEDSTAVUJE

pokračování ze strany 1
Co vás nejvíce zaskočilo a co potěšilo?

Potěšili mě převážně vedoucí zaměstnanci COOPu, jejich různorodost a odbornost v množství oblastí, v kterých se orientují v rámci retailu. Tak veliký rozhled se málokde vidí, většinou jsem zažil úzkou specializaci v dané kategorii.

Zaskočilo mne určitě velké množství informačních systémů, které se prolínají skrz celou strukturu organizace. Nyní je velice složité vyhodnocování různých informací na základě sběru dat.

Máte za sebou pověstných 100 dní hájení, kdy jste pronikal do struktury a fungování COOP Centra. Už víte, co byste rád vylepšil a inovoval? A co naopak funguje k vaší plné spokojenosti?

Výhodou v oblasti inovací je, že se můžeme inspirovat u více než 350 dodavatelů, kteří jsou odborníky ve své oblasti. Dále je možné čerpat z bohaté historie prodeje spotřebních družstev, tady má COOP obrovské znalosti. Na druhou stranu mi občas přijde, že kvůli složitosti provozu se zapomíná na to, co vlastně chce nebo očekává zákazník. Z mého pohledu se na tom dá stavět do budoucna. Nyní proto navyšujeme počet marketinkových akcí, kterými chceme naše zákazníky oslovit a předložit jim častější atraktivní nabídku. Letákové akce se bohužel staly nutností a zákazník je na ně zvyklý, dalo by se říci, že je jimi až rozmazlený.

Má COOP na to, aby konkuroval zahraničním řetězcům?

Určitě ANO! Zákazník bude v budoucnu hodně náročný,

bude chtít kvalitní potraviny, které nakoupí ve své blízkosti, aby neztrácel čas a mohl se věnovat rodině či svým koníčkům – a na toto vše může COOP odpovědět.

Čím se oproti jiným řetězcům může COOP pochlubit? Nač může být pyšný? Co by se naopak mělo zlepšit?

COOP je přímo předurčen budoucímu zákazníkovi, prodejny máme v centru obcí, nikoli na periferiích. Stačí se jen zaměřit na všechny zákaznické potřeby, abychom dosáhli jeho maximální loajality. Tu získáme mimo jiné kvalitním servisem a dobrou strategií, především v privátních značkách.

Nač se mohou zákazníci těšit?

Jak jsem říkal, pro příští rok připravujeme termínovou změnu naší největší letáko-

vé akce, COOP Super ceny, která se týká všech poboček. Zákazník dostane zajímavou nabídku jak z neznámějších brandových, tak z našich vlastních značek ve čtrnáctidenním rytmu.

Dále připravujeme aktualizaci portfolia všech tří úrovní privátních značek, to nás čeká v roce 2017.

Zatím jsme se bavili jen o COOPu. Co byste ale řekl o panu Josefu Plesníkovi? Jak byste nám ho blíže představil?

Pepa Plesník je určitě bojovník, který nerad prohrává. Dále jsem spíše pragmatik než bláznivý optimista. Podrobnější popis by vám ale určitě dali spíše moji kolegové či kamarádi.

Blíží se Vánoce. Co byste celému COOPu a jeho zákazníkům popřál?

Zákazníkům bych popřál krásné nákupy v našich prodejnách, ať o svátcích mohou být v klidu a strávit Vánoce v pohodě se svými blízkými.

KONFERENCE ŘETĚZCOVÝCH PRODEJEN COOP



pokračování ze strany 1

Jako vždy na jedničku si počínalo i všech 60 dodavatelů, kteří prezentovali své výrobky na stáncích v sále i v přilehlých prostorách.

DRUŽSTVŮM SE DAŘÍ

Úvodního zhodnocení tohoto roku se ujal předseda představenstva COOP Centrum družstva, Ing. Jan Gušl. Podotkl, že spotřebním družstvům se letos dařilo relativně dobře, vezme-li se v úvahu, jakou mají konku-

renci a jaká je celková situace na trhu. Připomněl, že zahraniční řetězce stále důrazněji posilují akční položky, zlepšují nabízené služby, kladou důraz na čerstvost zboží. Na to všechno musí COOP včas a důrazně zareagovat, investovat do prodejen, aby v konkurenčním boji obstály.

Čeho se naopak družstva nemusejí obávat, to je zavedení tolik diskutované elektronické evidence tržeb (EET). Pan Gušl zdůraznil, že ji naopak vítají, protože dozajista zkomplikuje život nekalé konkurenci z řad večerek, které nyní budou muset přizná-

vat veškeré tržby a dle toho platit DPH i odvádět dávky sociálního a zdravotního pojištění.

Svůj vstupní projev zakončil pan Gušl výzvou, aby všichni „coopáci“ věnovali větší pozornost zkvalitňování služeb, aby byl COOP schopen držet krok se stále akčnější konkurencí.

BUĎME AKČNÍ

Právě akčnost se táhla jako červená nit všemi dalšími příspěvky. Hovořil o ní generální ředitel COOP Centra, pan Josef Plesník. Zdůrazňovali ji zástupci marketingu COOP Centra. Připomínali ji zástupci předních dodavatelů.

Pan Plesník vše zahájil kategorizací výrobků. Celorepublikově top 10 kategorií výrobků představují: pivo, sýry, čokolády, tyčinky a sušenky, voda, káva, jogurty, máslo a margaríny, víno, mléko. I pro tyto nejprodávanější kategorie však platí, že více než polovina výrobků se prodává v akcích. Proto se COOP už v létě zaměřil na akční letáky a přišel s inovacemi.

Jak uvedli zástupci marketingu, od září vychází leták Menu TUTY-TIP jako čtrnáctidenní, nově však s platností od středy do úterý. Zcela shodně budou od ledna příštího roku vycházet také regionální letáky nezařazené sítě a jediný celorepublikový leták – COOP Super cena. Důvodem změny je snaha přilákat více zákazníků, zvýšit obrát, nákupní košík i frekvenci nákupů. S vyšší frekvencí letáků je spojena i lepší propagace a výběr zboží do akcí. Častější akce s pečlivě vybranými položkami mají zákazníky navnadit, aby se do prodejen častěji vraceli.

Ze strany dodavatelů jsou častější akce také kvitovány s povděkem. Zástupci Plzeňského Prazdroje, Karlovarských minerálních vod i společnosti Henkel se shodli na několika zásadních věcech, se kterými jistě musí souhlasit každý, kdo občas bloudil mezi regály a zoufale hledal neviditelný akční výrobek. Jde o nešvary, které snižují

úspěšnost jakékoli akce. Mezi ty největší nedostatky patří např. chaotické a matoucí umístění výrobků, nedostatečná regálová plocha nebo malá podpora novinek a prémiových výrobků.

Jistě každý z nás bude souhlasit i s tím, že jakmile u zboží není cenovka nebo je neúplná, výrobek si prostě nekoupíme. Přiznejme si, že jsme trošičku rozmazlení, zároveň neustále chvátáme a počítáme každou minutu. Podle výzkumů dokonce nejsme ochotni hledat konkrétní výrobek déle než 2 minuty. Jakmile jej do té doby nenajdeme, jednoduše si ho nekoupíme.

Důležité je mít na paměti změny v preferencích lidí. Krásně je to vidět u drogistického sortimentu. Prostředky pro ruční mytí nádobí byly dávno převálcovány tabletami do myček. K něčemu podobnému se pomalu a jistě schyluje i u pracích prášků. Rok od roku klesá podíl těch klasických a roste poptávka po kapslích a pracích gelech. Jak pro prostředky na mytí nádobí, tak pro ty na praní prádla platí, že se více než ze 60 % prodávají v akcích. Proto je pro každou prodejnu důležité, aby byla na každou akci pořádně zásobena, zboží bylo v regálech vystaveno přehledně a úhledně a cenovky byly umístěny u daného výrobku, a ne o tři výrobky dál.

KONKURENCE SE MŮŽE OD COOPU UČIT

Když před 5 lety začínal projekt Naše zdraví, byl COOP první v celé republice, kdo přišel s tímto portfoliem na český trh. Konkurence rychle pochopila, že lidé uvítají možnost koupit si kromě svačiny také náplasti, doplňky stravy či vyhrazené léčivé přípravky. Dnes už se s těmito výrobky setkáte i na některých benzinových pumpách či v drogeriích.

Teď je COOP zase první. Je prvním obchodním řetězcem, který připravuje vlastní e-shop zaměřený na tento sortiment.



Bude se jmenovat **COOP Lékárna** a nyní prochází důkladným testováním své funkčnosti.

Zákazníkům nabídne neuvěřitelných 6 tisíc položek, přehledně rozdělených do příslušných kategorií. Samozřejmě je plná funkčnost e-shopu i na mobilních telefonech. Platební brána nabídne různé možnosti, jak objednávku zaplatit. Informační SMS oznámí, kde se právě konkrétní zásilka nachází. Dodací adresou balíčku budou vybrané prodejny COOP. Odpoledne tedy vyrazíte koupit něco dobrého k večeři a rovnou si v prodejně vyzvednete balíček s vitamíny, obvazy, mastičkami.

Pokud vše půjde podle plánu, již příští rok budeme moci nakupovat v COOP Lékárně!

KDO S KOHO?

Informacemi nabitá oficiální část konference trvala až do odpoledních hodin. Žádný div, že v podvečerních a večerních hodinách se potřebovali účastníci trochu odreagovat. V pozdním odpoledni si to mezi sebou rozdali vizážistky a karikaturisté. Zatímco pod šikovnými rukama osvědčených vizážistek vypadaly dámy krásněji a krásněji, malířský uhel pánů karikaturistů vytvářel podoby úsměvné, až směšné. Odvážnější jedinci se nechali zkrášlit a vzápětí i zesměšnit, popř. zesměšnit a následně zkrášlit.

Večer se pak utkaly česká mužnost a italský šarm. Českou stranu hájili Vladimír Hron a Martin Maxa, na italské exceloval zpěvák Davide Mattioli. Nechtějte po nás vědět, kdo měl větší úspěch. Báječní, vtipní, mužní a okouzující byli všichni tři.

Když si k tomu připočtete ještě nejlepší revival skupiny ABBA, plzeňskou formaci ABBA Stars, zjistíte, že tento ročník konference řetězcových prodejen COOP byl po všech stránkách vydařený.

Všem, kteří jej připravovali a podíleli se na něm, patří veliké díky.

ITAL, KTERÝ ZAKOTVIL V ČESKU

Zpěvák Davide Mattioli prožívá jedno z nejkrásnějších období v životě. Loni v srpnu se oženil se svou přítelkyní a manažerkou Lenkou a letos v září se jim narodil syn Sebastian. Po dvou dcerách konečně vytoužený syn. Před časem natočil nové CD, z kterého má prý moc dobrý pocit, a přeje si, aby tentýž pocit měli i jeho posluchači. Koncertuje po vlastech českých i v zahraničí a chystá se na koncerty do Ruska. Předtím ale ještě stihl zazpívat na pravidelné listopadové konferenci řetězcových prodejen COOP.

Když v roce 1995 přijel jako turista z Itálie do České republiky, vůbec netušil, že se tu usadí natrvalo. Jenže Česko si zamiloval a v roce 1998 otevřel v Liberci svoji první pizzerii, kde začal i zpívat.

Asi to nebylo tak jednoduché, jak to s odstupem času vypadá. Kdo vám pomohl rozjet kariéru zpěváka v Česku?

Byla to všechno obrovská náhoda, nebo spíš osud. Natáčel jsem si v jednom studiu své písničky a zapomněl jsem tam své nejnovější cédéčko. Někdo si ho pouštěl zrovna v době, kdy tam přišla zpěvačka Ilona Csáková, a bylo to. Líbil se jí můj hlas, poprosila známého z italské ambasády, aby mne zkontaktoval. Pak jsme si domluvili schůzku a tím vše začalo. Na spolupráci s Ilonou vzpomínám moc rád. Krásně zpívá.

Už se krásně domluvíte česky. Bylo pro vás hodně těžké se česky naučit?

Móooooooc těžké a zatím ještě nemluví tak, jak bych chtěl. Ale snažím se a stále se učím.



Co přivedlo původně policistu ze střední Itálie, který se od devadesátých let žije svou velkou láskou, hudbou, do Čech? Byla to třeba láska?

Dá se říci, že ano. Rozváděl jsem se a potřeboval jsem odjet někam pryč, úplně jinam mimo republiku, a tak jsem před téměř dvaceti lety přijel jako

turista do České republiky. Jsem šťastný, že to byla právě Česká republika. Moc se mi tu líbí. Jsou tu krásné dívky!

V Česku žijete téměř dvě desetiletí, nestýská se vám



Na co jste ve svém životě hodně pyšný?

Nejvíce jsem pyšný na své tři úžasné děti. Mám dvě dcery a k nim přibyl v září syn Sebastian. Po dvou dcerách konečně kluk! Je krásný, úžasný a máme z něj s manželkou ohromnou radost.

Provozujete v Česku nějakou restauraci? A co rád připravujete kromě pizzy?

To už je minulost. Měl jsem v Praze šest let restauraci, ale její provoz mi zabíral hodně času. Nestíhal jsem koncerty, věnovat se rodině, neměl jsem čas na přátele, kamarády. Prostě jsem nestíhal, a tak jsem si musel vybrat. Přednost dostalo zpívání a restauraci jsem přenechal svému kolegovi.

Máte nějaké oblíbené české jídlo?

Ano, miluju bramboráčky a typické české jídlo knedlo-vepřo-zelo. Je to sice kalorická bomba, ale je to tak strašně dobré, že si to občas nedokážu odepřít.

Právě jste dozpíval na akci obchodního řetězce COOP, který dobře funguje i v Itálii. Chodíte do COOPu nakupovat?

Chodím do COOPu rád v Česku a chodím do něj i v Itálii. Moc dobře se mi tam nakupuje, najdu tam všechno, co potřebuju, a dokážu se v obchodě ihned zorientovat. Nic dlouho nehledám.

A hlavně mě ještě nezklamal. Najdu tu vždycky čerstvé zboží. Takže prodejny COOP mám rád.

Co vás ještě baví kromě muziky a zpívání?

Rád si chodím zaběhat. To si skutečně pořádně vyčistím hlavu a mohu se soustředit na další práci. Běhání je pro mne úžasný relax. Pak se také rád starám o naši zahradu. Ale co nejvíce miluji, to je prožít celý den na pláži a třeba se jen dívat na moře. Věřte, že to člověka oprostí od všech starostí a nepřijemností. Ten pohled na moře je prostě nádherný, úžasný, nenahraditelný.

po mořských plážích a celoročně příjemném podnebí?

Je pravda, že do Itálie jezdím téměř každé tři měsíce, ale stejně to nestačí. Po sluníčku a moři se mi moc stýská. Jezdím tam i za rodinou, která nejprve mé rozhodnutí žít v Česku nechápla, ale teď už vědí, že jsem tvrdohlavý a že s tím nic nenadělají.

Už jsme mluvili o vašem miminku, ale zmínil jste se, že z předchozích vztahů máte dvě dcery – Elenu a Valentinku. Jaký jste otec?

Manželka říká, že skvělý (*smích*), ale vážně. Miluju být otcem, je to něco kouzelného a nádherného. Snažím se manželce ve všem pomáhat, jak mi to čas dovolí. Dokážu se o Sebastiana postarat, jen ta výměna plenek trochu vážne. Přebalování nechávám výhradně na manželce Lence.

Povězte, na co se mohou vaši posluchači a fanoušci těšit v nejbližším období?

Veškerá má vystoupení mohou moji příznivci najít na webových stránkách www.davidemattioli.com. Jinak jsem zrovna dokončil nové cédéčko, které je plné romantických písniček, které zpívám se svojí kolegyní Miriam. *Blíží se Vánoce, máte je rád? Jak je vůbec prožíváte?*

Vánoce mám hrozně moc rád. Snažím se, aby to opravdu byly svátky klidu, míru a pohody. A já si tu pohodu Vánoc dokážu vychutnat. Musím se pochlubit, že dokonce pomáhám s pečením vánočního cukroví. Ovšem letošní svátky budou krásnější o to, že máme malého syna. Už se těším, jak bude reagovat na stromeček, světýlka na něm a tak.

Rád si užívám vánoční pohodu, klid a tu úžasnou, nádhernou a nenapodobitelnou atmosféru.

Kdybych byla kouzelná víla, co bych vám mohla ještě v životě splnit?

Přál bych si, aby se vytratila z měst a obcí v Česku veškerá kriminalita, aby všichni lidé na světě měli své domovy a aby chom mohli všichni žít v poklidu a souznění. A co nejvíc? Aby všechny děti na světě měly své rodiče, byly zdravé a šťastné.

-ol-

LINGUINE ALLA CAVOUR PODLE DAVIDA MATTIOLIHO

- ▶ 500 g těstovin linguine
- ▶ 350 g proslulé italské klobásy salsiccia ▶ 1 cibule
- ▶ 50 g parmské šunky
- ▶ 1 lžíce strouhanky na zaprašení ▶ 1 dl olivového oleje
- ▶ 1 dl bílého vína ▶ sůl
- ▶ rozmarýn nebo bazalka
- ▶ parmezán

Nakrájenou cibuli necháme zesklovatět v pánvi s olivovým olejem. Přidáme nakrájenou šunku a klobásu, zvolna přilijeme olej a víno. Za občasných míchání necháme přibližně 7 minut projít varem. Směs přidáme k již uvařeným těstovinám linguine. Ozdobíme parmezánem a bylinkami. Vynikající lehké italské jídlo – a je hotové za pár minut.

VIZITKA

DAVIDE MATTIOLI

se narodil 11. května 1968 v italském městě Fano blízko pláží v Rimini. Je ženatý a má tři děti. Tento úspěšný skladatel a zpěvák se v české pop music nezjevil až coby hvězda Damichi (vystupoval s Michalem Davidem), ale všechno začalo už v polovině devadesátých let. Tehdy se Davide, původním povoláním policista-karabiniér, rozhodl, že už se bude věnovat jenom muzice a oblíbené kytarě, a začal vystupovat na hudebních akcích po střední Itálii. Po jednom turistickém výletu do Čech, které si hned napoprve zamiloval, se rozhodl zde zůstat. Koncertuje, natočil duety s několika populárními zpěváky a zpěvačkami.

INZERCE

OCHUTNEJTE NOVINKY OD MILKY!



Milka

Jemnost najdeš uvnitř.



Vánoce až do domu

Zboží na objednávku ve vybraných prodejnách COOP • Závoz k zákazníkovi zdarma, dodání do 14 pracovních dnů • Bližší informace obdržíte ve vybraných prodejnách COOP

Star Wars R/C R2-D2 nafukovací 64,5cm plná funkce



1450,-

Robot po sestavení dosahuje výšky 64,5 cm, funguje na dálkové ovládní, jezdí všemi směry a dokáže se točit o 360°.

Star Wars R/C Yoda nafukovací 67cm plná funkce



1450,-

Po sestavení dosahuje výšky 67 cm, funguje na dálkové ovládní, jezdí všemi směry a dokáže se točit o 360°.

Charlie papoušek 15cm, opakující slova v kleci



990,-

Červený plyšový papoušek Charlie s tmavě modrými křídly a poutkem pro snadné přenášení.

Minnie restaurace na baterie + 2 figurky s doplňky



1490,-

Minnie restaurace se dvěma kloubovými figurkami Minnie a Daisy.

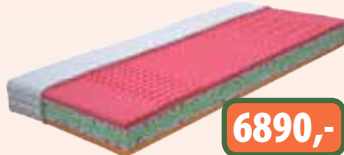
R/C dron Super-F 19x19x7cm létající na baterie



990,-

Létající dron Super-F na dálkové ovládní létá všemi směry, zvládá i 3D rotaci a dokonce létá i proti větru. Dron/kvadróptera má celkem 6 os, kolem kterých může rotovat až o 360°. Dron se dobíjí pomocí USB kabelu.

Matrace Rimini 1+1 zdarma 90x200cm, 80x200cm, 85x195cm



6890,-

Oboustranná matrace s anatomicou 7-zónovou profilací, jádro z pěny Flexifoam® zajišťuje vynikající elasticitu, vzdušnost a odolnost. Potah na zip je snadno sňatelný, obsahuje výtažky z Aloe Vera. Doporučená nosnost 130 kg, záruka 5 let, výška matrace 20cm.

Skládací postel ARDIS s kolečky 190 x 80 cm

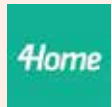


2290,-

Výborně se osvědčí jako nouzové přespání, postel pro hosty nebo skladné spaní na chatě nebo chalupě. Ve složeném stavu nezabírá prostor. Manipulace, ale díky plastovým kolečkům překvapivě jednoduchá. Výška matrace: 10 cm.

Biokrb FUTURE pro upevnění na stěnu

Materiál: nerez
Hloubka: 13 cm
Šířka: 110 cm
Výška: 54 cm



4599,-

Přehoz na postel Imperial + 2 povlaky na polštářky, barvy: krémová, šedá



799,-

Rozměr přehozu: 220 x 240 cm, rozměr návleku: 40 x 40 cm
Typ postele: dvoulůžko; Materiál: 100% polyester
Doporučené praní: na 30°C

Biokrb stolní

Hloubka: 26 cm
Šířka: 21 cm
Výška: 26 cm



999,-

SOUPRAVA ALOE VERA polštář 70x90cm + přikrývka 135x200cm



1290,-

Potah 100% Polyester – mikrovlákno s výtažky z kaktusu Aloe Vera, které blahodárně působí na pokožku a posilují relaxační účinky při spánku. Během používání postupně uvolňuje extrakty ze svých vláken, které zabezpečují hubení bakterií a roztočů.

Platnost od 25.11 do 23.12.2016 nebo do vyprodání zásob.

Chyby v tisku vyhrazeny.

PLAŤTE ZA RYBU, NE ZA VODU

NEJPRODÁVANĚJŠÍ FILÉ NA ČESKÉM TRHU

Maso mořských ryb je nejen oblíbenou lahůdkou, ale také důležitým zdrojem mnoha vitamínů a minerálních látek, které kladně ovlivňují naše zdraví.



Nejcennějším prvkem jsou ale omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které působí preventivně proti onemocnění srdce a krevního oběhu, pozitivně ovlivňují látkovou výměnu v organismu, snižují hladinu cholesterolu a u dětí napomáhají při rozvoji mozkových funkcí.

Nejvýznamnějším faktorem, který ovlivňuje chuť a nutriční hodnotu rybiho masa, je to, jak rychle a v jakém stavu se ryba dostane z vody až na váš stůl. Optimální je, když se na něj ryba dostane v čerstvém stavu.

ZMRAZENÍ NA MOŘI

Některé ryby ovšem k nám do České republiky v čerstvém stavu dopravit nelze. Loví se na otevřeném moři v příliš velké vzdálenosti od pobřeží. U těchto ryb je pak zárukou kvality tzv. seafrozen zpracování, kdy

je ryba vylovena z moře, ihned zpracována a ještě na lodi zmrazena. U těchto výrobků je jisté, že nebudou obsahovat žádné přídavné látky ani nadbytečné množství vody a že budou vykazovat menší poškození svaloviny.

ŠETRNÝ A UDRŽITELNÝ RYBOLOV

V dnešním světě neustále ubývají přírodní zdroje a populace ryb se potýká s nadměrným lovem. Filé z Aljašky NOWACO se vyrábí z ryb lovených pod přísnou certifikací MSC (Marine Stewardship Council). Cílem tohoto programu je přispívat ke zdraví světových oceánů podporou udržitelného rybolovu a ovlivňovat nákupní chování spotřebitelů tak, aby tohoto cíle bylo možné v dohledné době dosáhnout.

Pana Predraga Biliče, ředitele společnosti Bidvest Kralupy, s. r. o., výrobce ryb pod značkou NOWACO, jsme



se zeptali na jeho pohled na zvyšující se oblibu ryb u zákazníků v České republice.

Mají mražené ryby dostatečnou kvalitu?

Některé ryby není možné na český trh z technických a geografických důvodů dostat čerstvé. Mražená ryba, pokud je správně a kvalitně zpracována, není nic podřadného. Výrobky NOWACO se dodávají výhradně v kvalitě seafrozen (zamrazeno na moři), jsou bez přidané vody, bez glazury a bez chemických aditiv. I o mražených rybách si tedy troufám tvrdit, že pod značkou NOWACO nabízíme pouze špičkovou kvalitu.

Zákazníci jsou dnes už poměrně dobře poučeni a požadují u ryb stále vyšší kvalitu. Co jim může NOWACO nabídnout?

Jednou z nejoblíbenějších ryb na našem trhu je v současnosti čerstvý losos, který je zároveň bezkonkurenční jako zdroj omega-3 mastných kyselin. My vozíme lososa 4krát týdně přímo od našich severovýchodních dodavatelů – to je zárukou maximální čerstvosti. Ryby se v našem moderním provozu filetuji ručně, nikoli strojově, a to zaručuje špičkovou kvalitu zpracování. Na jednotlivé obchody zavážíme každý den, navíc speciální balení „skin“, což je vanička s přiléhavou fólií, umožňuje záruku až sedm dní.

VÁNOCE JSOU ZA DVEŘMI.

FILE A FILETY Z ALJAŠKY

NA VÁŠ VÁNOČNÍ
STŮL.



File z Aljašky 300 g + File z Aljašky 100 g zdarma



Aljašská treska 400 g + Mořská štika 300 g

FILE Z ALJAŠKY NOWACO S KRÁLOVSKOU ZELENINOU

- 400g File porce Nowaco
- 400g Královská zelenina Nowaco ► olivový olej ► máslo ► sůl ► citron ► rajče

Královskou zeleninovou směs necháme rozmrazit a orestujeme ji na másle a dochutíme solí. Porce filé rozmrazíme a osušíme papírovou utěrkou, osolíme, pokapeme citronovou šťávou. Na porce dáme plátky rajčat, které dochutíme olivovým olejem, a pak zapékáme v troubě při teplotě 150 °C po dobu cca 15–20 min.



KONOPÍ SETÉ PRO VAŠE ZDRAVÍ I KRÁSU

Konopí seté (*Cannabis sativa*) je jednoletá dvoudomá rostlina z čeledi konopovitých – nejbližším příbuzným je chmel otáčivý. Rostlina původem ze střední Asie se postupně rozšířila do celého světa.



omega-6 a omega-3 (3 : 1) je konopný olej jedinečným zdrojem zdravých tuků. Za studena lisovaný 100% konopný olej je ideální jako přísada do salátů, pomazánek nebo jen tak na lžičce pro zdraví.

KOSMETIKA LÉČÍ I REGENERUJE

Kosmetika s obsahem konopí zažívá v této době obrovský boom. Jedinečné vlastnosti konopného oleje prostřednictvím konopné kosmetiky vykazují skvělé účinky u různých typů pokožky včetně problematické. Optimální zastoupení mastných kyselin, přirozený obsah antioxidantů, vitamínů, hydratační účinky, velmi dobrá vstřebatelnost – to jsou jen některé z benefitů konopného oleje jako kosmetické suroviny.

Kosmetika s konopným olejem se snadno vstřebává, přispívá k udržení a obnově kožního filmu, tím posiluje přirozenou obranyschopnost pokožky. Konopná kosmetika je ideální pro každodenní péči o pokožku. Při pravidelném používání posiluje přirozené regenerační schopnosti pokožky, působí jako prevence předčasného stárnutí, mírní vznik vrásek.

Konopný olej je dermatologicky bezpečný, pokožku promašťuje, zvláčňuje, mírní případné podráždění stejně jako projevy svědění. Správně zvolené konopné kosmetické přípravky mohou být řešením pro dlouhodobou každodenní péči o pokožku s projevy akné,

lupénky, atopie a ekzémů. Konopné přípravky ocení i lidé se suchou, drsnou, praskající pokožkou. Vlasové přípravky s obsahem konopí dodávají vlasům lesk a vitalitu, zároveň přispívají k optimálnímu stavu vlasové pokožky. Velmi dobré účinky při péči o namožené svaly, šlachy a klouby vykazují speciální masážní gely a masti s konopným olejem a extraktem. V současnosti lze na trhu nalézt širokou škálu konopných kosmetických přípravků, které umožňují komplexní šetrnou péči o pokožku dětí i dospělých.

NOVINKY V SORTIMENTU NAŠE ZDRAVÍ

MENTHOL + KONOPÍ gel na kolena a záda



Konopí patří mezi prastaré kulturní plodiny se širokým spektrem využití. Lidé ho využívali jako krmivo pro domácí zvířata, ze stonků získávali pevná vlákna. Konopné potraviny patřily do běžného jídelníčku. Konopí jako olejná a přadná rostlina má mnoholetou tradici a současné moderní technologie posouvají hranice jeho využití. Moderní konopné potraviny právem patří do kategorie tzv. superpotravin. Konopný olej je zároveň velmi ceněnou kosmetickou surovinou.

OLEJ ZE SEMEN

Za studena lisovaný olej z konopných semen je nejen zdravou a chutnou potravinou, ale i ceněnou surovinou pro farmaceutický a kosmetický průmysl. Konopná semínka jsou přirozeně bez obsahu kanabinoidů – tedy i THC. Konopný olej je proto vhodný a bezpečný pro děti i dospělé. Olej obsahuje všech 8 esenciálních mastných kyselin. Díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin a unikátnímu poměru mezi

Chladivý konopný gel s vysokým obsahem konopného oleje pro rychlou a účinnou masáž kůže v oblasti kloubů, svalů a šlach při sportu a namáhavých výkonech, pro regeneraci a rehabilitaci např. výronů.

Originální receptura obsahuje tyto účinné látky: jírovec maďal, kostival lékařský, jedle bělokorá, kafir, máta peprná, hřebíček kořený (hřebíček), skořicovník cejlonský, levandule lékařská, tymián červený.

Přípravek je určen nejen k lokální péči v místě problému, při masáži lze ošetřit větší plochy kůže. Díky gelové konzistenci se snadno roztírá a rychle vstřebává, nemastí a nelepí.

DUBOVÁ KÚRA + KONOPÍ péče o popraskanou, poškozenou a podrážděnou pokožku



Konopný gel s vysokým obsahem konopného oleje a extraktu z dubové kůry vhodný pro účinnou péči o popraskanou, poškozenou a podrážděnou pokožku, účinně regeneruje také pokožku po hemoroidech. Gel intenzivně vyživuje a regeneruje, lehce se vstřebává bez pocitu mastnoty.

Originální receptura obsahuje tyto účinné látky: oleje pravá, jírovec maďal, rakytník

řešetlákový, vilín virginský, jinan dvoulaločný (ginkgo biloba), hřebíček kořený (hřebíček).

Díky své konzistenci se rychle vstřebává, nemastí a nelepí.

TĚŽKÉ NOHY + KONOPÍ pro účinnou péči o unavené nohy



Konopný gel s vysokým obsahem konopného oleje pro účinnou péči o unavené, „těžké“ nohy. Gel je ideální pro rychlou úlevu při dlouhodobém stání, pro těhotné, příp. osoby s nadváhou. Je také vhodným doplňkem péče o nohy při křečových žilách.

Originální receptura obsahuje účinné látky jako jírovec maďal, vilín virginský, pupečník asijský.

Přípravek se jemně vmasíruje do pokožky, ideálně ve směru od kotníků ke kolenům. Při křečových žilách se do pokožky pouze lehce vetře. Díky gelové konzistenci se snadno roztírá a rychle vstřebává, nemastí a nelepí, je vhodný pro diskrétní použití kdykoli během dne.



„SNOVÁ“ TV KAMPAŇ

Na začátku roku 2015 se COOP Centrum rozhodlo vypsat výběrové řízení na novou TV kampaň. Mezi kandidáty vzniklo spoustu kreativních nápadů a vybrat ten nejlepší byl opravdu přetěžký úkol.



Po dlouhém zvažování se nakonec vedení COOP Centra rozhodlo pracovat se zajímavými nápady marketingové společnosti S.E.N.

Byly vytvořeny čtyři neotřelé kreslené návrhy, na kterých se také podílel japonský umělecký kreslíř. Cílem bylo zaujmout televizního diváka příběhem, který se odehrává v prostředí našich prodejen, a zároveň divákovi připomenout naše aktuální akční výrobky z letákové akce COOP Super cena.

Jak takové plánování TV kampaně vůbec probíhá?

Je to jeden z nejsložitějších procesů při tvorbě mediálních kampaní. Vychází se při něm ze strategických záměrů zadavatele reklamy, z jeho obchodních cílů, ze kterých má zadavatel zpravidla odvozen svůj reklamní rozpočet a komunikační plán.

Na základě cílů klienta a znalosti jeho rozpočtu mediální agentura sestaví na míru ušitý strategický plán (mediaplan), v jehož rámci je stanovena i úloha TV reklamy.

Průběžně se monitoruje, zda je reklama skutečně vidět a zda působí na cílové skupiny.

To znamená, že již na začátku jsou známé prostředky a účel TV reklamní kampaně. Z toho vyplývají priority pro parametry kampaně.

Naším cílem bylo zaměřit se na naši cílovou skupinu a také zaujmout i mladší populaci.

K propagaci využíváme prověřené a zavedené kanály NOVA Group, mezi něž patří například TV Nova, Nova Cinema, TV Barrandov.

Cíl byl splněn a my máme velkou radost z kladných ohlasů našich zákazníků.

COOP SPOLUROZHODOVAL O LETOŠNÍ ČESKÉ CHUŤOVCE

V září se konal již 8. ročník soutěže Dobrý tuzemský potravinářský výrobek Česká chuťovka a Dětská chuťovka. Myšlenka této soutěže je patrná již ze samotného názvu. Jejím posláním je upozornit spotřebitele na chutné české potraviny. Letos se na hodnocení podílel také COOP prostřednictvím Ing. Luďka Häuslera z COOP Centra.



ZRODILA SE CHUŤOVKA

Soutěž vznikla v době, kdy většina z nás nakupovala stylem „nejlevnější je nejlepší“. Příliš jsme nekoukali na kvalitu ani na chuť výrobků, hlavně že byly o korunu levnější než ty konkurenční.

Tomuto trendu se přizpůsobili jak prodejci, tak výrobci potravin. Aby byl párek co nejlevnější, snižoval se obsah masa a rostl podíl náhražek. Mléčné výrobky kolem mléka možná někdy prošly. A takto bychom mohli pokračovat. Platilo okřídlené „za málo peněz hodně muziky“, ale jaká ta muzika byla, to je druhá strana mince.

Obstát v náhražkovém světě bylo pro výrobce tradičních poctivých potravin stále těžší a těžší. Proto si potravinářští odborníci jednoho dne řekli, že takhle to dál nejde. Ve spolupráci se specializovaným vydavatelstvím Agral, zaměřujícím se na potravinářské tituly, a se společností Sympex Group vytvořili soutěž o značku Česká chuťovka.

Tato značka má spotřebitelům usnadnit rozpoznávání chutných českých potravin. Nezáleží na tom, zda jde o velkého, či malého výrobce, rozhodující je, zda jsou jeho potraviny kvalitní, chutné a české.

Po pomalejším rozjezdu soutěž nabrala závratnou rychlost a do každého ročníku se hlásí stále více výrobců. Získat značku Česká chuťovka se stává prestižní záležitostí. Rostoucí význam tohoto ocenění potvrzuje také skutečnost, že probíhá pod záštitou předsedy Senátu ČR i ministra zemědělství. Ocenění jsou pak předávána ve Valdštejnském paláci, sídle Senátu, kde následně probíhá také ochutnávka vyznamenaných výrobků.



CHUŤOVKA I PRO DĚTI

V roce 2011 se do projektu zapojila Dětská tisková agentura, každoroční vyhlášovatel populární soutěže Zlatý Ámos. Přišla s nápadem vyhlášovat také Dětskou chuťovku, v níž se budou hodnotit výrobky určené pro děti a mládež od 6 do 16 let a kterou budou vyhodnocovat samy děti! Vznikl tak unikátní projekt, pravděpodobně jediný svého druhu na světě. Dětskou porotu tvoří členové Dětské tiskové agentury, žáci ZŠ Londýnská, studenti VOŠES a SPŠ potravinářských technologií Podskalská. Nutno dodat, že dětské porotci jsou velice přísní, nestranní a nezávislí. Ve svém posuzování se řídí čistě jen svými chuťovými preferencemi.

CO SE HODNOTÍ

Aby byla zachována co největší objektivita soutěže, probíhá hodnocení anonymně. Nejdůležitějším kritériem je pochopitelně chuť produktu. Dále pak vysoká kvalita, vzhled a konzistence výrobku. Musí se také jednat o výrobek českého výrobce.

Produkty jsou rozděleny do 10 soutěžních kategorií: pekařské výrobky, cukrářské výrobky, mléčné výrobky, masné výrobky, ovocné a zeleninové výrobky, nealkoholické nápoje, piva, vína, lihoviny, ostatní potravinářské výrobky.

Na průběh letošního ročníku České chuťovky jsme se zeptali přímo jednoho z porotců, Ing. Luďka Häuslera z COOP Centra Praha.

Hodnotí všichni porotci všechny výrobky, nebo jsou rozdělení podle jednotlivých soutěžních kategorií?

Všichni porotci hodnotí všechny výrobky.

Jak probíhá samotné hodnocení?

U každého předloženého výrobku je znám název a stručná charakteristika složení. Hodnotí se stupnicí Q, 1, 2, 3, přičemž Q je nejlepší, 3 je nejhorší.

Radí se porotci mezi sebou, nebo každý rozhoduje sám za sebe?

Každý porotce hodnotí výrobek zcela samostatně, rozhoduje tedy sám za sebe.

Jak se zaručuje anonymita výrobků, když se mj. přibližuje i ke kvalitě a původu výrobků? Je tam nějaký „předvýběr“ soutěžících, nějaká prvotní selekce? Týká se anonymita i toho, že jste vůbec nevěděli, jaké výrobky a od jakého výrobce jsou do soutěže přihlášeny?

Jak jsem uvedl, známe jen název výrobku a stručnou charakteristiku jeho složení. Neznáme výrobce, doporučenou maloobchodní cenu ani jiné parametry. Žádný předvýběr výrobků není. Výrobce, který se přihlásí do příslušné kategorie a zaplatí stanovený registrační poplatek, se následně s těmito svými výrobky účastní hodnocení.

Dozvídáte se alespoň dodatečně, které výrobky se posuzovaly – abyste měli zpětnou vazbu, jestli váš favorit uspěl?

Přehled o přihlášených výrobcích nemáme k dispozici ani po ukončení hodnocení.

Když se podíváte na výsledky, je tam pro vás nějaký překvapivý výherce? A jsou tam naopak společnosti, u nichž se dalo předpokládat, že uspějí, protože tradičně dodávají chutné a kvalitní výrobky?

Toto si lze vyhodnotit, až když jsou k dispozici výsledky. Českou chuťovku mohou získat jak velké společnosti (MP Krásno), tak i společnosti regionálního charakteru (JaJa Pardubice). **Které z oceněných výrobků (letošních či minulých) běžně seženou zákazníci i v prodejnách COOP?**

Vždy po vyhlášení výsledků České chuťovky jde tato informace na jednotlivá spo-

třební družstva (projednává se to na Komerční radě) a jak SD, tak i výrobci mají možnost se vzájemně dohodnout ohledně dodávek, a to zejména regionálního charakteru. Zde záleží na obchodních podmínkách, možnostech rozvozu, nákupní ceně atd.

COOP má svou unikátní vlastní značku COOP Dobré jistoty. Neuvažovali jste, že byste některý z těchto výrobků přihlásili do soutěže Česká chuťovka? Nebylo by to další potvrzení toho, že jste si jisti chutí i kvalitou vlastních produktů?

Do České chuťovky se hlásí výrobci se svými brandovými výrobky. U výrobků, které mají udělenou pečeť COOP Dobré jistoty, se jedná o privátní značku COOP a zatím se tato otázka neřešila.

Jak letos soutěž Česká a Dětská chuťovka dopadl?

Kompletní výsledky naleznete na této webové adrese: <http://www.ceskachutovka.cz/index.php?id=6>

A kdo ví, třeba mezi oceněnými výrobky naleznete mnohé, které chutnají i vám. Nám se to podařilo.

LÁKAVÁ NOVINKA PRO VAŠE ČTYŘNOHÉ MAZLÍČKY

KAPSIČKY PRO KOČKY A PSY – TRHANÉ KOUSKY V OMÁČCE



Díky kvalitní receptuře obsahuje tento zcela nový druh kousků vysoký podíl masa a výrobků živočišného původu, navíc neobsahuje umělá aroma a konzervační látky. Jedná se o kompletní krmivo, které při podávání dle krmného návodu zajistí vašim mazlíčkům dostatek živin, vitamínů a minerálů pro udržení jejich celkové tělesné kondice. Pro podporu zdravých kostí, svalů a zubů kapsičky obsahují vitamín D₃ a pro zářivou a kvalitní srst zinek. Uvědomujeme si, že je důležité rozlišovat potřeby koček a psů, tudíž jsou v našich kapsičkách obsaženy veškeré potřebné látky ve správném poměru, například kapsičky pro psy obsahují inulin a vlákninu pro optimální trávení, kapsičky pro kočky zase taurin pro podporu zraku. Věříme, že naše nové kapsičky s trhanými kousky jsou právě to, co pro své čtyřnohé mazlíčky

hledáte. Výroba našich kapsiček probíhá pouze v České republice s využitím českých surovin.

Vysoká chutnost, struktura a vůně kapsiček zajišťují dobré přijímání krmiva i při dlouhodobém podávání obzvláště u koček, o kterých se tvrdí, že jsou vybíravé. Proto se COOP rozhodl pro rozšíření svého stávajícího portfolia značky AXI právě o tyto kapsičky s trhanými kousky. Nyní tedy nově můžete v sortimentu najít kapsičky s lososem pro kočky a s hovězím pro psy.

COOP PŘEDBĚHL KONKURENCI

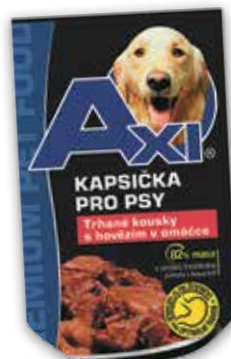
Na rychle se rozvíjejícím trhu s pet foodem zažívají kapsičky všeobecně velký boom. Kapsičky jsou vhodnou variantou krmiva jak pro kočky, tak pro psy. Posledním trendem jsou zmiňované kapsičky s trhanými kousky.



AXI KAPSIČKA PRO KOČKY TRHANÉ KOUSKY S LOSOSEM, 85 g



74 % masa a výrobků živočišného původu v kouscích



AXI KAPSIČKA PRO PSY TRHANÉ KOUSKY S HOVĚZÍM, 85 g



82 % masa a výrobků živočišného původu v kouscích

COOP jako první z řetězců tradičního i moderního trhu má tuto velmi atraktivní novinku zahrnutou ve svém sortimentu. Tyto kapsičky s trhanými kousky zároveň dobře odráží nynější postoj chovatelů ke svým zvířecím mazlíčkům v době, kdy pes není primárně pouze hlídačem pozemku a kočka pouze volně žijícím tvorem. Domácí zvířata začínají být součástí našich rodin, jsou pro nás nejlepšími kamarády a mnohdy takřka jako děti. Je tedy jasné, že jim chceme dopřát co nejlepší a nejvyšší kvalitu stravy. Kapsičky jsou pohodlnou variantou pro zvíře i majitele. Jedná se o jednoporcové krmivo, které je určeno ke snadné spotřebě – chovatel nemusí kapsičku nikterak odměřovat. Kapsička je ideální velikosti, tudíž se dobře skladuje, nejlépe v suchu a chladu. Kapsičky jsou vhodné jak pro kombinaci se suchým krmivem, na které bylo zvíře dosud zvyklé, tak k samostatnému podání jako hlavní krmení. Kapsičky se dále skvěle hodí jako odměna pro našeho zvířecího miláčka či jako snadná možnost krmení při cestování.

Kapsičky jsou vyrobeny tak, aby se daly snadno otevřít a umožnily zároveň snadné servírování. Nehrozí tak vylití obsahu a zároveň se chovatel nemusí bát, že krmivo nespoteřebuje.

Nezapomínejte ale na to, že pokud váš mazlíček byl doteď zvyklý pouze na suché krmivo, je nutné kapsičky zařazovat postupně podle krmných dávek. Kočky i psi ale většinou kapsičky přijímají velice ochotně a na podávání vlhkého krmiva si navyknu snadno a rychle.

ZNÁME VÍTĚZE ZAVAŘOVACÍ SOUTĚŽE!

Když jsme v minulém čísle COOP Novinek vyhlásili zavařovací soutěž, netušili jsme, co rozpoutáme. V redakci se nám sešlo obrovské množství receptů všeho možného druhu.

Prim pochopitelně hrály okurky ve sladkokyselém nálevu a za nimi se v těsném závěsu kupila pěkná hromádka džemů a zavařenin.

Odborná porota neměla vůbec jednoduchou práci. Nevystačila si s kritériem originalnosti. V hodnotící škále se tedy ocitla i náročnost přípravy, neobvyklost použitých surovin a množství jednotlivých surovin. Ono vykouzlit džem z kiwi či avokáda je sice krásné, ale základní surovina zpravidla neroste na našich zahrádkách, na polích či v lese. Stejně tak indická zelenina, do které musíte sehnat 10 druhů neobvyklého koření, asi spoustu lidí spíše odradí.

Mnozí z vás neposílali recepty, ale čistě jen rady, co se jim při zavařování osvědčilo. Pan Milan Bárta například doporučuje vlít do kompotů trochu vína. Kompot prý bude mít jemnější chuť. Zvýraznit chuť kompotů pomáhají skořice, hřebíček, máta peprná nebo vlašské ořechy. Paní Marie Klinerová zase pro své známé vyrábí originální zavařované



vánoční dárky. Letos prokázala opravdu značnou dávku trpělivosti, když při zavařování okurek vykrajovala zeleninu do podoby hvězdiček.

Možná se vám bude hodit také další rada paní Klinerové – pro dlouhodobé uchování vlašských ořechů. Absolutně suché ořechy nasype do zavařovacích sklenic (jen tak samotné, nic víc k nim nepřidává), sklenice pečlivě uzavře a zavařuje je při 80 °C po dobu 20 minut. Ořechy prý vydrží několik let a jsou stále jako čerstvé.

Vy se ale jistě již těšíte na jména vítězů, a především na vítězné recepty. Tady jsou:

1. MÍSTO:
OLGA KÁROVÁ
(Jindřichův Hradec)
Sirup ze smrkových výhonků

2. MÍSTO:
ROMANA JAROŠOVÁ
(Žďár nad Sázavou)
Tymiánový sirup

3. MÍSTO:
DAGMAR HALTUFOVÁ
(Stará Paka)
Rajský oheň

4. MÍSTO:
ALENA VACKOVÁ
(Vysoké Mýto)
Rebarborový džem s vůní bezu

5. MÍSTO:
JITKA ŠVECOVÁ
(Boskovice)
Nakládaná příloha z kukuřice

6. MÍSTO:
MIROSLAVA BERKOVÁ
(Švihov)
Cuketa jako základ pod čínu

7. MÍSTO:
MILUŠE ANDRLOVÁ
(Choceň)
Česnek v pikantním nálevu

SIRUP ZE SMRKOVÝCH VÝHONKŮ



► **400 g mladých smrkových výhonků**
► **800 g cukru**
► **1 l vody**
► **1 citron**
► **trochu kyseliny citronové**
Výhonky zalijeme vodou a krátce povaříme. Přidáme citron i s kůrou a necháme 24 hodin louhovat. Výluh scedíme přes plátýnko, přidáme cukr a vaříme na mírném ohni do zhoustnutí. Je-li sirup řídký, přidáme lžičku kyseliny citronové. Plníme do skleniček.



Sirup ze smrkových výhonků je výborný na kašel.

Paní Kárová takto vyrábí i sirupy z pampelišek, sedmikrásek, máty, meduňky atd.

TYMIÁNOVÝ SIRUP

- **9 g sušeného tymiánu**
- **200 g cukru**
- **250 ml vody**

Vodu s cukrem vaříme 10 minut na mírném ohni bez pokličky. Sundáme z plotny, přidáme tymián a necháme louhovat do vychladnutí. Pak přecedíme a nalijeme do skleniček. V ledničce vydrží až 2 měsíce. Chceme-li sirup uchovávat déle, asi 15 minut jej obvyklým způsobem sterilujeme.

Tymiánový sirup je výborný na kašel a na odhlenění. Užívá se po lžičkách až 5× denně.

RAJSKÝ OHĚŇ

- **3 kg oloupaných rajčat**
- **350 g křenu**
- **350 g česneku**
- **sůl**

Očištěnou zeleninu umeleme a podle chuti osolíme. Naplníme do skleniček a uložíme v chladu. Nemusíme sterilovat, vydrží dlouho.

REBARBOROVÝ DŽEM S VŮNÍ BEZU

- **1 kg očištěné rebarbory**
- **1 kg cukru**
- **5 květenství černého bezu**
- **Gelfix 1 : 1**

Rebarboru nakrájíme na malé kousky a rozvaříme. Přidáme Gelfix smíchaný se 2 lžícemi cukru a minutu vaříme. Pak přidáme zbylý cukr a vaříme asi 5 minut do zhoustnutí. Kvítky bezu otrháme, vmícháme do hotového džemu a ihned plníme do skleniček. Zavičkujeme a otočíme dnem vzhůru.

NAKLÁDANÁ PŘÍLOHA Z KUKUŘICE

- ▶ 2 klasy kukuřice nakrájené na silnější plátky
- ▶ 1 zelená paprika
- ▶ 1 červená paprika
- ▶ 1 stonek řapíkatého celeru



- ▶ 2 chilli papričky
- ▶ 300 ml jablečného octa
- ▶ 150 g cukru
- ▶ 2 lžičky hořčičného semínka

▶ 2 lžičky soli
▶ 2 bobkový listy
Nakrájenou kukuřici vaříme 10 minut ve vodě. Přidáme plátky paprik, kousky celeru a nadrobno pokrájené chilli papričky. Vaříme asi 3 minuty a pak vodu slijeme. Na nálev smícháme ocet, cukr, sůl, hořčičné semínko a bobkový list, 5 minut vaříme. Zeleninu rozdělíme do sklenic, zalijeme láktem, uzavřeme a 15 minut sterilujeme.

CUKETA JAKO ZÁKLAD POD ČÍNU

- ▶ 3 kg cukety
- ▶ 1 kg cibule
- ▶ 3 palice česneku
- ▶ 300 g kečupu

▶ 1 sklenička sójové omáčky
▶ kostka ztuženého tuku
▶ 1 sáček mletého zázvoru
▶ 2 sáčky vegety
▶ 2 lžičky chilli
Cibuli na tuku osmahneme dorůžova. Cuketu oloupeme, nastroháme a přidáme do cibulového základu spolu s plátkem česneku a ostatními surovinami. Za stálého míchání 30 minut povaříme. Plníme do skleniček a sterilujeme při 85 °C asi 25 minut. Je to skvělý základ pod restované maso, do těstovinových pokrmů či do rizota.

ČESNEK V PIKANTNÍM NÁLEUVU

- ▶ česnek ▶ olej
- ▶ celý pepř

- ▶ bobkový list
- ▶ hřebíček
- ▶ feferonky

NÁLEV:

- ▶ 200 ml bílého vína
- ▶ 100 ml octa
- ▶ 100 ml vody
- ▶ 50 g krupicového cukru
- ▶ 1 lžička soli

Suroviny na nálev svaříme. Na dno skleničky vlijeme 1 lžičku oleje, přidáme pár kuliček pepře, bobkový list, hřebíček a feferonku. Naskládáme oloupaný česnek a zalijeme teplým nálevem. Sterilujeme při 85 °C asi 15 minut.

Nakládání česnek skvěle ochutí pečené maso, sekanou či pikantní pomazánky.

Mnohé další recepty na netradiční i tradiční zavařování najdete na www.coopclub.cz.

VÍTĚZKA RÁDA EXPERIMENTUJE

Paní **OLGA KÁROVÁ** u poroty zabodovala svým smrkovým sirupem. Nejen na něj jsme se vítězky zeptali.

Porota byla nadšená z vašeho sirupu ze smrkových výhonků. Patří tento recept k „rodinnému dědictví“, je to váš nápad, nebo jste ho získala z jiného zdroje?

Je pravda, že u nás doma se vždycky sirupy vařily. Připravovala je jak moje babička, tak i maminka, ale jen z paměti a sedmikrásky. Tento recept jsem našla náhodou na internetu, ovšem ne přesně v této podobě. Většinou si přečtu více receptů a pak je zkombinuji podle svých představ.

Než budou mít čtenáři možnost sami si sirup připravit – dají se jeho chuť a vůně k něčemu přirovnat?

Jednoznačně k lesu a k nádherné vůni jehličí. Otevřete skleničku, zavřete oči – a za chvíli máte pocit, že jste se ocitli uprostřed voňavého lesa.

Je zavařování vaším koníčkem, nebo je to spíše nutnost, jak zpracovat úrodu ze zahrádky?

Je to koníček i nutnost, když je zahrada. Na druhou stranu jedlé dárky jsou k nezaplacení. Hodí se, když jdete na návštěvu, nebo pro děti k Mikuláši.

Máte ve své zavařovací pokladnici ještě nějaký podobný netradiční recept?

Letos se urodilo dost rajčat, tak jsem dělala rajčatovo-jablečné čatni, zase kombinace receptů z internetu.

Experimentujete ráda při zavařování, vaření a pečení?

Trošku ano, ale nemám ráda moc složité recepty. Vyznám zásadu, že v jednoduchosti je krása.

Pomalou se blíží Vánoce. Co vy a pečení vánočního cukroví?

Peču tak do deseti druhů cukroví. Nikdy nevynechám cukroví z lisovaných vařených

žloutků slepované marmeládou, pochopitelně domácí, vlastnoručně udělanou.

Na kurz vaření místo vás pojede váš syn. Nicméně až přiveze recepty na koláče, které se tam naučí připravovat, vyzkoušíte je také?

Určitě ano a už se na to moc těším.

Co se týče vaření, máte radši typickou českou kuchyni, nebo dáváte přednost nějaké cizokrajné?

Vařím všechno, a když jdeme ven na večeri, tak volíme čínu. Jaké nejexotičtější, nejpodivnější jídlo jste kdy jedla?

Šneky s česnekovým máslem. Byli vynikající.

LUŠTÍME

SUDOKU

	3					1	4	
					7			9
	9	1		8		7	6	
9		6			2		1	
		7				2		
	5		1			8		7
8	7	3		9		6	5	
6			8					
	2	5					8	

ŘEŠENÍ SUDOKU

8	6	5	4	9	5	2	1	
1	4	5	2	8	6	9		
2	5	9	1	6	8	4	7	3
4	8	6	9	1	8	5	2	
9	6	2	8	7	5	4	1	3
5	1	7	3	4	9	8	6	
3	9	4	8	2	1	6	5	
6	2	5	4	1	8	9	7	
8	7	1	9	5	6	2	3	4

NOVINKY Z „COOPÁCKÉ“ KUCHYNĚ

COOP se stále snaží obohacovat portfolio vlastních značek o nové a kvalitní výrobky. Z plánovaných novinek příštího roku jsme se tentokrát zaměřili na 4 připravované instantní nudlové polévky Varoma. Proč byste jim měli dát přednost před konkurenčními produkty?

Nové instantní nudlové polévky se vyznačují tradiční chutí obohacenou o vůni orientu. Těšit se můžete na **polévku slepičí, hovězí, zeleninovou a orientální kuřecí** s orientální pikantností.

Taktéž u této řady instantních polévek byl rozhodující výběr kvalitních surovin a složek, jež pochází od českých výrobců. Všechny příchuti byly vyvíjeny na základě vlastních receptur ve spolupráci se zákazníky a dle poptávky širokého trhu. Výrobcem nových polévek Varoma je společnost Altin JM Group z Frýdku-Místku.

KDO JE ALTIN JM GROUP

Altin JM Group je obchodně-výrobní společnost, která jako jedna z prvních v Evropě začala s výrobou instantních nudlových polévek. Již od roku 2008 úspěšně prodává své výrobky jak na tuzemském trhu, tak i v zahraničí.

Při výrobě využívá nejmodernější technologie, které umožňují v maximální míře splňovat náročné požadavky zákazníků. V tomto výrobním podniku se aplikuje mezinárodní norma IFS Food verze 6 a již roky je auditována v nejvyšší kvalitě. Coby držitel certifikátu IFS Food klade společnost velmi vysoké nároky na dodržování kontrolních a bezpečnostních

opatření pro zajištění zdravotně nezávadných potravin. Dále pak společnost prochází pravidelnými audity ze strany zákazníků.

Produkty jsou vyráběny především **ze surovin od českých dodavatelů**, všechny produkty jsou připravovány dle vlastních receptur a vlastními technologickými postupy. Příkladem jsou výrobky z přírodních surovin a bez přidaného glutamanu.

V současné době společnost rozšiřuje portfolio výrobků o instantní rýži a rýžové pokrmy, které se rozdělují na dvě linie – na „sladkou“ pro děti a na „slanou“ ve formě rizota. Jde o produkty bez lepku a bez přidaného glutamanu.

Firma také pracuje na vývoji výrobků zdravé výživy z hra-

chové, čočkové mouky a dalších klasických a moderních surovin.

To všechno je zárukou, že nové instantní polévky si mohou bez obav dát i zastánci zdravého životního stylu.

PROČ SI VYBRAT INSTANTNÍ NUDLOVOU POLÉVKU?

Všude slyšíte, jak jsou instantní polévky a nudle špatné a že byste si je neměli kupovat.



Ale proč? Vždyť

jako „rychlovka“, která chutná, a navíc i zahřeje, jsou ideální. Jediný známý argument, proč byste je neměli jíst, je, že obsahují umělé látky. Zároveň však všude slyšíte, že „ěčka“ jsou snad ve všech potravinách. A tušili jste, že tolik propíraný glutaman obsahuje například i čerstvá rajčata právě utržená ze záhonku? Či lidské tělo jako takové? Tak jaká je pravda o „ěčkách“, glutamanu a dalších „umělotinách“ v potravinách?

Glutaman se do potravin přidává pro zvýraznění jejich chuti. Jeho využití je čím dál tím rozšířenější. Najdete jej téměř ve všech výrobcích, polotovarech, bujónech, slaných lupíncích a sušenkách, ale

také ve zpracovaných masných výrobcích. Jeho výskyt v potravinách není však vůbec nepřírodní. Běžně se totiž v přírodě nachází, a to ve všech živých organismech, například v mléce, mase, houbách, rajčatech či hrášku. Jediné, na co si dávejte pozor, je to, kolik jej do sebe denně dostanete. Přijatelná norma je 12 mg na kilogram tělesné hmotnosti.

Ěčka, tedy barviva, zahušťovač, aroma, zvýrazňovač chuti či konzervační látky, jsou mezinárodně registrovaná jako neškodná a ekologická látka pro použití v potravinách. Jedny brání činnosti různých bakterií, kvasinek a plísní, čímž prodlužují životnost potravin. Druhé pojí suroviny, které by spolu jinak nedržely pohromadě (např. vejce a voda). Další se starají například o to, aby barvy potravin zůstaly déle přitažlivé. Ěčka uvedená na etiketách tak nemají být strašákem, ale naopak informují spotřebitele, že přidané látky jsou v souladu s předpisy a jsou neustále pod přísným dozorem.

LEPŠÍ ČESKÉ NEŽ ASIJSKÉ?

Přidavné látky slouží ke zlepšování vlastností potravin. Je však potřeba myslet na to, že i mezi nimi existují rozdíly. Samozřejmě nejlepší jsou ty látky, které jsou skutečně přírodní. Ty se využívají nejvíce, avšak například u instantních polévek dovážených z východních zemí tomu tak vždy není. Tam bývají přidávány látky tzv. přírodně identické (vyrábí se uměle, ale složení mají stejné jako přírodní), nebo dokonce i syntetické, které se v přírodě normálně nevyskytují. A to může být pro naše zdraví problém. Vyberte proto české výrobky, pro něž platí mnohem přísnější legislativa. Zde se vám nestane, že narazíte na látku, která do potravin nepatří. Ně-

kteří české značky si dokonce zakládají na přírodním charakteru svých výrobků, i když se jedná o levnější, nebo dokonce o instantní zboží. To je i případ plánovaných nových instantních polévek Varoma. Přírodní charakter surovin poznáte také

díky tomu, že například ve zmiňovaných nudlových polévkách najdete vyšší gramáž přiloženého koření.

Závěrem bychom vše mohli přirovnat třeba k čokoládě. Přecpávat bychom se jí nemě-

li, ale v přiměřené míře určitě není zdraví škodlivá. Taková horká polévka také někdy velmi pomůže. Ať již jako rychlý oběd do kanceláře, „vyprošťovák“ po protancované noci, nebo jako jednoduchá večeře na vysokoškolské koleji. Vybírejte si

však pořádně, sáhněte po těch osvědčených.

Přejeme vám, aby vám nové instantní nudlové polévky Varoma chutnaly.

VÍTĚZNÉ VAŘENÍ V INSTITUTU OLA KALA

Paní Olga Kárová se nemohla kurzu vaření v Ola Kala zúčastnit. Proto svou výhru přenechala synovi Jiřímu, který v Novosedlech nad Nežárkou provozuje restauraci, a tak se mu rady kuchařských mistrů budou určitě hodit. V polovině listopadu jsme se tedy se sympatickým Jirkou sešli v Ola Kala, abychom se společně naučili slané i sladké francouzské koláče.



Protože práce nás během intenzivní čtyřhodinové výuky čekalo opravdu hodně, vzal si Michal Nikodem na pomoc zručnou cukrářku Hanku Konečnou. A práce bylo opravdu ažaž. Vždyť jsme museli zvládnout slané koláč quiche se sýrovo-cibulovou náplní a zálivkou Royal. Na sladké tartletky jsme měli dokonce těsta dvě, základní křehké a kakaové. Plnili jsme je třemi různými náplněmi – čokoládovým krémem Granache, žlutkovým krémem Pâtissière a citronovým krémem Lemond curd. Na dozdobení jsme se museli naučit zapékací sních,

k tomu ještě vyšlehat kvalitní smetanu a připravit zásobu čerstvého ovoce. Takže, s chutí do toho!

ABY TĚSTO NEBYLO SPAŘENÉ

Možná si řeknete, že na „obyčejném“ třeňém těstě se nedá nic zkazit. A že do náplně přece můžete nacpat, co lednička dá. Tak jaképak štráchy! Ano, do náplně se dá nandat cokoli dle vaší chuti. Ne, třeňé těsto se dá zkazit velice snadno. Zde je pár užitečných rad, aby k tomu nedošlo.

Už se vám někdy stalo, že se vaše vánoční linecké těsto při rozvalování smrskávalo a vracelo zpět, že se táhlo jako žvýkačka? Pak jste je spařili.

Pro třeňá těsta (sladká i slaná) totiž platí následující. Suroviny musejí mít pokojovou teplotu, nevynadáme je přímo z ledničky. Všechny suroviny kromě mouky důkladně zpracujeme v hnětači. Jakmile však přispeme mouku, mícháme velice pomalu a jen do fáze, kdy hmota vypadá jako drobenka. Pak ji přendáme na vál a zpracujeme pomocí stěrky. Důležité je na těsto co nejméně sahat rukama, aby se nespánilo.

UŽITEČNÉ VYCHYTÁVKY

Jak těsto vyválet, abyste na ně co nejméně sahali? Vložte je mezi dvě potravinářské fólie. Nemusíte je vysypávat moukou a vyhnete se riziku spaření. Těsto rozválejte vždy o něco větší, než je velikost formy – k velikosti dna připočtete ještě výšku okraje.

Jakmile máte vyválenou požadovanou velikost, odstraňte horní fólii, těsto se spodní fólií podeberte a překlopte do formy fólií nahoru. Forma nemusí být vymazaná, těsto obsahuje dost tuku. Přes fólii těsto ve formě urovnejte. Teprve když jste s výsledkem spokojeni, fólii stáhněte a případně ořízněte těsto, které přesahuje okraj formy. Pozor, těsto musí dosahovat opravdu až k hornímu kraji, aby za ně při pečení nezatékala náplň. Koláč by pak šel špatně vyklopit.

Tím, že formu vystetele vyváleným těstem, máte zaručeno, že koláč bude všude stejně silný. Pokud byste zvolili vymáčkávání pomocí prstů, kromě nežádoucího kontaktu s rukama budete mít korpus v ohybech tlustší a v tenčích místech může dojít k protržení těsta a vytečení náplně.

Náplň do slaného koláče může být opravdu ve stylu „co lednička dala“, ovšem vždy ji na těsto dávejte vychladlou. Budete-li koláč zalévat zálivkou Royal, mějte na paměti, že koláč při pečení mírně nabyde. Proto to se zálivkou nepřeteňte. Nám se to na kurzu u jednoho koláče stalo – náplň vyteklá do trouby nevoní příliš vábně a vyklápění koláče se značně zkomplikovalo.

pokračování na straně 16

VÍTĚZNÉ VAŘENÍ V INSTITUTU OLA KALA

pokračování ze strany 15



SLADKÉ VYCHYTÁVKY

Korpusy na sladké tartletky se předpékají prázdné. Aby však zůstal zachován dokonalý tvar korpusu, položte na těsto ve formičkách kousek pečícího papíru a na něj nasypejte obyčejnou čočku nebo fazolky. Ty zajistí, aby se těsto při pečení nevyboulilo. Luštěniny můžete používat opakovaně, ovšem už jen na pečení koláčků – čočku s uzeným už z nich neuvaříte.

Vychladlé předpečené korpusy můžete plnit libovolnými krémy. Ideální je nechat naplněné košíčky 2–3 dny v chladu odležet. Těsto nasákne vlhkost z krému a bude křehčí, krém bude zase naopak pevnější.

TUHÝ SNÍH A BUBLINA

Bílkový sníh umí každý. Tzv. zapékačský sníh nově umí také

14 absolventů vaření v Ola Kala. Po přečtení následujících řádků ho budete umět i vy.

110 g bílků se vyšlehá s 30 g cukru krupice. Zároveň se 110 ml vody svaří s 300 g cukru krupice. Rozvar musí mít přesně 110 °C. Hanka Konečná nás naučila, jak správnou teplotu poznat i bez teploměru. Do vroucí směsi ponořte kovové očko, naberte rozvar a pokuste se vyfouknout bublinu. Když se vám povede celá bublina, má cukrový rozvar přesně 110 °C.

Hotový rozvar za stálého míchání vlijte na bílky a šlehejte do zchladnutí a utažení sněhu. Výhodou tohoto zapékačského sněhu je to, že je opravdu pevný, drží tvar a nepadá!

VÝHRA PADLA NA ÚRODNOU PŮDU

V naší čtyřčlenné skupince byl Jirka jediným mužem. Není

divu, že na něj zbyly ty nejzodpovědnější práce – propracování těsta, krájení surovin apod. Dámy, pozorovat mladého sympatického muže, jak zručně si při vaření počíná, to byla pastva pro oči! Jirka si po celou dobu psal pečlivé poznámky, aby rady mistrů mohl předat i své mamince. V závěru kurzu sice přiznal, že ve své restauraci asi francouzské koláče připravovat nebude, přece jen je to časově náročná záležitost, ale určitě budou ozdobou rodinných oslav. A jeho maminka Olga se při jejich přípravě vyloženě „vyřádí“. Od té doby, co jí děti vyrostly a vaření pro ni není povinností, se pro ni příprava pokrmů stala koníčkem. Ráda experimentuje a zkouší stále nové recepty a postupy.

Doufáme, že jí syn Jiří přiveze spoustu podnětných rad a nápadů. A kdo ví, třeba se někdy do Ola Kala vypraví spolu. Každé vaření v tomto institutu je totiž nezapomenutelný zážitek.

DOVĚTEK

V krabičce si odvážím domů vzorky našeho kulinářského snažení. Prokazují silnou vůli a nechávám tartletky v chladu 2 dny odležet. Pak je vyndám na talířek, usednu k počítači a začínám psát tento článek. A ačkoli nejsem milovník krémem plněných sladkostí, ještě nemám hotový ani úvodní odstavec, a talířek je vyluxován do posledního drobečku!

Pokud byste i vy měli zájem o kurzy vaření, podívejte se na stránky www.olakala.cz, určitě si vyberete.

MICHAL NIKODEM

*Vystudoval střední hotelovou školu v Opavě. Rok sbíral inspiraci v rámci francouzské a italské kuchyně na hotelové škole v Bri-xenu. Pracoval v mezinárodní síti restaurací The Smollensky's v Londýně a také v hotelu Savoy**** v Praze, kde připravoval pro hosty vybrané lahůdky z české i mezinárodní studené kuchyně. Jeho koníčkem jsou cukrařina, vegetariánská a indická kuchyně.*



HANA KONEČNÁ

*Pochází z Českých Budějovic, kde se vyučila cukrářkou. Několik let působila v hotelu Malý pivovar v Budějovicích, v hotelu Park-hotel v Hluboké nad Vltavou. Od roku 2004 pracuje jako šéfcukrářka v prestižní restauraci Coda v hotelu ARIA **** v Praze na Malé Straně.*

Kromě cukrařiny má ráda přípravu studené kuchyně a umění sushi. Jako správná cukrářka má velmi ráda prvotřídní dezerty a sladkosti.

NOVINY ZÁKAZNÍKŮ ŘETĚZOVÝCH PRODEJŮ
**COOP
NOVINKY**

OCHRANNÁ
ZNÁMKA
Č. 325982

Seznam prodejen COOP TUTY (286 prodejen), COOP TIP (121 prodejen) a COOP DISKONT (21 prodejen) naleznete na příslušných webových stránkách: www.coop-tuty.cz, www.coop-tip.cz, www.coop-diskont.cz.

COOP NOVINKY – NOVINY ŘETĚZOVÝCH PRODEJŮ COOP

vydavatel: DELEX, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049
| PROJECT DIRECTOR: 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

COOP CENTRUM DRUŽSTVO | Sídlo: Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 | Korespondenční adresa: U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 | Generální ředitel: Josef Plesník | Marketing COOP: Jan Záruba, tel.: 224 106 149, Petra Černá, tel.: 224 106 125, Andrea Muralová, tel.: 224 106 146; fax: 224 106 140, e-mail: redakce@coop.cz, internet: www.coop.cz
| REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM: MK ČR E 20318 | TIŠTĚNÝ NÁKLAD: 83 550 ks

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP