

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP



1/2017
ZDARMA

RÁDCE





7.90

**STAROPRAMEN
SVĚTLÝ**
světlé výčepní pivo
láhev 0,5 l
1 l • 15,80 Kč

AKCE CSC č. 5/2017
platnost od 15. 3.
do 28. 3. 2017

29.90

**COOP
PREMIUM**

**MUFFIN
COOKIES**
175 g
100 g • 17,09 Kč

AKCE CSC č. 5/2017
platnost od 15. 3.
do 28. 3. 2017

15.90

DLE GUSTA

SARDINKY
v oleji,
v tomatě,
ve vlastní šťávě
120 g
(první podíl 85 g)
100 g • 13,25 Kč

AKCE CSC č. 4/2017
platnost od 1. 3.
do 14. 3. 2017

MILÍ ČTENÁŘI,

bilancování loňského roku máme za sebou a s ním i předsevzetí do nového roku, o kterých jsme přesvědčeni, že je budeme plnit minimálně na sto procent. Všichni víme, jak tato předsevzetí většinou dopadnou. Možná právě ve chvíli, kdy jste otevřeli náš magazín, Vaše předsevzetí vzalo za své. I tak můžete do budoucnosti hledět s nadějí.

Letošní rok je ve znamení Kohouta. Bude přát všem přičinlivým a schopným, kteří mají jasno ve svých představách a vizích. Zdá se, že nás čeká příznivý rok a sedmička na konci letopočtu by měla být šťastná.

Zatím jsme na počátku roku, ale únor uteče jako voda a brzy budeme z okna vyhlížet alespoň náznak sluníčka vykukujícího z mraků.

Ovšem pokud přes okna uvidíme. Jak správně vypucovat okna beze šmouh? I to se v Rádci dočtete. V teple rodinného krbu se při pohledu z oken můžete těšit na první hřejivé sluneční paprsky. V minulých letech nás dokázaly zahřát už koncem března. Zatím nám ale k zahřátí musí stačit teplý čaj, horký grog či svažené víno. Anebo stále oblíbenější termoprádlo. Jak ho správně vybrat a jak o něj pečovat? I to se dočtete na stránkách magazínu. Zajímavého čtení je v prvním letošním Rádci mnohem víc. Tak se zachumlejte do teplé deky, dejte si grog či svařák a bavte se s naším magazínem. Radujte se ze života. Vždyť pořád je na co se těšit a ani zima, ať už je jakákoliv, netrvá věčně!

*Radostné dny v letošním roce
Vám přeje Vaše redakce.*



[16–17]

ZVLÁŠTNÍ
KUCHYŇSKÉ MÍRY



[22–23]

LANÝŽ – BOŽSKÁ CHUŤ
NEKŘESŤANSKY DRAHÉ HOUBY



[4–5]

VYBÍRÁME
DOVOLENOU



[14–15]

TERMOPRÁDLO
NEJEN PRO SPORTOVCE



[28–29]

OKNA
BEZE ŠMOUH

coop Club.cz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:

- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

Optimalizováno
i pro vaše mobilní
telefony.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

VYDAVATEL [DELEX, s. r. o.] ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049
[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR] ▶ Luboš Liška **[REDAKCE]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]**
 ▶ BcA. Alena Janečková, DiS. **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ] ▶ Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 **[KORESPONDENČNÍ ADRESA]** ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník **[MARKETING COOP]** ▶ Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]** ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

VYBÍRÁME DOVOLENOU

Ačkoliv je sezóna letních dovolených v bezpečné vzdálenosti, právě nyní je vhodné zamyslet se nad tím, kde budete horké měsíce trávit. Připraveným totiž přeje nejenom štěstí, ale také pestrost výhodných nabídek. Nebo jako většina Čechů vyzobáváte drobečky na poslední chvíli?

**CESTOVNÍ
RÁDCE**



FIRST MINUTE

Včasný nákup dovolené v sobě skrývá mnoho výhod v čele s nižší cenou. Začíná vydáním katalogů na novou sezónu, případně ještě dříve uveřejněním nabídky na internetu, což bývá zpravidla už v podzimních měsících. Nabídka first minute pak vrcholí začátkem roku. Během února a března slevy

klesají. Paleta dovolených je v této době pestrá, ceny výhodnější, navíc je často možné využít další bonusy, např. parkování na letišti zdarma, pojištění proti stornu zájezdu v ceně, děti s sebou zdarma, výběr místa v letadle v ceně. Požadavek na zálohu je velmi nízký a do doby odjezdu zvládnete ještě leccos přisetřit.

Nákup dovolené s předstihem se hodí pro rodiny s dětmi a větší skupiny osob, protože výběr je takřka neomezený. Ocení ho hlavně zákazníci s konkrétní představou místa a způsobu trávení dovolené. Při objednávce dovolené v předstihu je doporučováno připlatit za pojištění storna zájezdu. Překvapit vás totiž může např. změna bezpečnostní si-

tuace ve zvolené destinaci, ale také zdravotní či pracovní obtíže.

LAST MINUTE

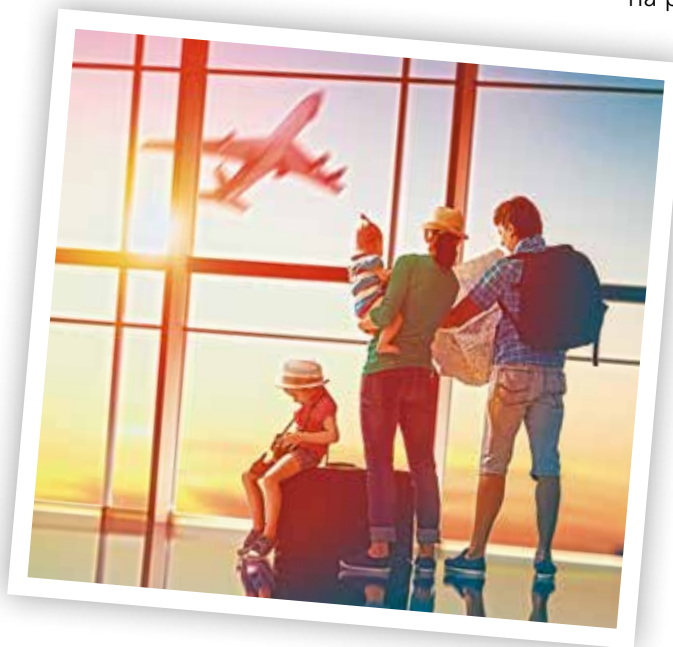
Výběr dovolené „na poslední chvíli“ stále patří mezi nejoblíbenější způsoby cestování. Nespornou výhodou je fakt, že za takto koupenou dovolenou ušetříte. S blížícím se termínem odletu se totiž cestovní kanceláře snaží zaplnit zbývající kapacity a jsou ochotny srazit ceny co nejnižší. V posledních letech se však nabídka last minute zájezdů výrazně omezuje a ani dříve výrazné slevy nejsou pravidlem.

Platí to především pro atraktivní destinace a termíny v hlavní sezóně, jejichž ceny se mohou před odletem paradoxně ještě zvýšit! Zájemců o last minute dovolenou přibývá, a tak platí, že rychlejší vyhrává. S hledáním dovolené takřikajíc na poslední chvíli začnete ideálně dva měsíce před plánovaným odjezdem, kdy se ceny pomalu snižují. Jedná se o dobu, kdy je možné zájezd bezplatně stornovat nebo za storno zaplatit jen zlomek ceny, a kdy se tedy kapacity zájezdů uvolňují.

Výhodu mají jednotlivci či páry, kteří nevyžadují specifickou formu ubytování (s přistýlkou, bezbarierový pokoj, požadavek na výhled na moře aj.). Početnější rodiny a větší skupiny osob nachází v last minute nabídce vhodné ubytování jen stěží. Ne každý také může v zaměstnání nahlásit dovolenou skutečně až na poslední chvíli. Vždy však raději nahlaste více dní, než ve skutečnosti hodláte vyčerpat, abyste se při výběru zájezdu nemuseli limitovat.

Pro největší dobrodruhy jsou v nabídce cestovních kanceláří tzv. buy and fly zájezdy (tedy „kup a leť“). Ty lze zakoupit přímo na letišti v den odletu. Pokud nejste limitováni konkrétní destinací a vyhledáváte adrenalin, můžete v takovém případě pořídit dovolenou skutečně

za zlomek původní ceny. V rámci České republiky je však takových nabídek jen velmi málo, a vyplatí se tedy spíše s odletem z nejbližších zahraničních letišť.



VĚRNOST SE VYPLÁCÍ?

Mnozí cestovatelé jezdí na dovolenou pravidelně s jednou cestovní kanceláří či agenturou. Využívají tak slev pro věrné klienty a především sázejí na odzkoušenou kvalitu. Bonusy a slevy v řádu jednotek procent lze navíc získat i zveřejněním recenze předchozích dovolených, doporučením dovolené přátelům apod. V případě tuzemských cestovních kanceláří však nejsou slevy za věrnost tak vysoké, aby dokázaly obstát v pestré konkurenční nabídce.

NA CO SE ZAMĚŘIT

Pro většinu smrtelníků je při pořizování zájezdu prioritou cena, samozřejmě s přihlédnutím k vytčené kvalitě dovolené. Přitom existuje mnoho důležitějších faktorů, které požitek z vysněné cesty ovlivňují. Pečlivě prověřte poskytovatele zájezdu a zjistěte, zda je cestovní kancelář pojištěna proti úpadku, což ostatně klade za povinnost česká legislativa. Pokud zájezd pořizujete přes cestovní agenturu, opět se zaměřte o to, která cestovní kancelář

jej zaštiťuje. Cestovní agentury totiž proti úpadku pojištěné být nemusí.

Před uhrazením zájezdu prostudujte cestovní smlouvu a její podmínky. Pokud bazírujete například na pokoji s výhledem na moře nebo požadujete jiné doplňkové služby (zapůjčení automobilu, fakultativní výlety), nechte si tuto informaci do smlouvy zapsat. Součástí smlouvy by měly být veškeré podstatné informace o zájezdu včetně termínu, konkrétního místa pobytu, názvu hotelu i vybraného způsobu stravování. Díky tomu bude snazší uplatňovat případnou reklamaci.

Ještě před podepsáním smlouvy můžete porovnat nabídky konkurenčních agentur či kanceláří. Díky internetu je to v dnešní době běžný a snadný postup. Dobře si všimněte toho, jak jsou nastaveny odjezdy a příjezdy z dovolené. Mnohdy se z devítidenního pobytu stává rázem pobyt týdenní, protože přilet do destinace probíhá v nočních hodinách a odlet naopak brzy ráno.

ALL INCLUSIVE JAKO VÝHRA?

Pobyty, kde člověk může spořádat, co hrdlo ráčí, jsou mezi našinci velmi oblíbené. Zdá se jim totiž, že během dovolené už nebude nutné vydat ani korunu navíc. Ne vždy je to však pravda. V rámci all inclusive nabídek jsou totiž podávány nápoje pouze do kelímků a jen ve vymezených prostorách hotelu. Alkohol bývá místní produkce a obvykle nepříliš valné kvality. Totéž platí i pro kávu či zmrzlinu. Pokud si navíc chcete vychutnat danou destinaci se vším všudy, jistě budete chtít vyzkoušet místní lahůdky, což se vám u švédských stolů mezinárodního hotelu mnohdy nepoštěstí. Než se tedy rozhodnete pro nabídku all inclusive, dobře si vše propočítejte a případně zvolte variantu plné penze či polopenze, která může ve výsledku vyjít levněji.

-drei-

PRVNÍ POSEL JARA

Červené hlavičky ředkviček s jasně zelenými lístky se na nás už v této době v obchodech doslova smějí a zvou k zakousnutí.

Nejen že jsou na pohled lákavé, ale obsahují spoustu užitečných látek. Navíc skvěle chutnají nejen na chlebu s máslem, ale můžeme z nich připravit další výborné pokrmy.

Starší sestrou ředkvičky je ředkev. Patří mezi nejstarší kulturní rostliny, v Číně se pěstovala dokonce již ve 2. tisíciletí před naším letopočtem. Ředkvička samotná prý pochází z Japonska. Nechlubí se jen červenou barvou, ale také bílou, černou, žlutou, fialovou, oblíbená je dvoubarevná.

Ať jsou jakkoliv barevné, všechny jsou bohaté na vitamíny C a B, vlákninu a minerální látky. Hořčičné oleje dodávají ředkvičkám onu typickou štiplavou chuť, která rostlinu ochraňuje před napadením škůdci a nebezpečnými mikroorganismy. Stejně působí i v našem

těle, kde mají dezinfekční účinky v celém trávicím traktu, tedy od dutiny ústní po tlusté střevo. Hořčičné oleje zabíjejí bakterie a plísňe, které nám působí řadu potíží, jako je nadýmání, střevní a žaludeční potíže, průjem apod.

Podobně fungují hořčičné oleje i v oblasti nosohltanu, kde navíc pomáhají rozpouštět usazený sekret, léčí tedy i rýmu a kašel.

PĚSTUJEME ŘEDKVIČKY

Ředkvičky jsou první jarní zeleninou. Do teplého pařeniště, fóliovníku či skleníku je můžeme zasít již kolem poloviny února. První úrody se dočkáme asi tak za čtyři týdny. Na venkovních zá-

honech je vyséváme kolem poloviny dubna a sklízet je můžeme zhruba za pět až šest týdnů.

V letních měsících kořeny ředkviček dřevnatí a rostliny rychle vytáhnou do květu. Doporučuje se tedy vysít je znovu až na přelomu července a srpna a těšit se ze zářijové úrody. Některé odrůdy však můžeme pěstovat celoročně.

NÁKUP ŘEDKVIČEK

Když si ředkvičky nemůžeme vy-pěstovat sami, jsme odkázáni na jejich nákup. Možná si povzdechnete, že jsou často v obchodech povadlé. Není třeba se bát ani takových. Jen zcela výjimečně podléhají plísni a tu bychom nepřehlédli.

Ovadlé ředkvičky použijeme buď pro tepelné zpracování, nebo je můžeme oživit, když bulvy namočíme do studené vody. Nasáknou a zakulatí se. Ostatně, někdo ředkvičky do hrnku se studenou vodou ukládá naprosto automaticky. Jsou pak sice vodnatější, ale svěží, méně pálivé a pevné na skousnutí.

SALÁTY A POMAZÁNKY

Ředkvičky jsou výborné pro přípravu jarních salátů. Přidáváme je například do směsi s listovým salátem, polníčkem, rukolou nebo s pampeliškovými listy. Když jsou ředkvičkové lístky svěže zelené, můžeme je také upotřebit. Zalijeme zálivkou podle chuti a posypeme nakrájenými vejci – a je to.

Výborné jsou i ředkvičkové pomazánky. Ředkvičky skvěle ladí s tvarohem, čerstvými sýry a jarní cibulkou. Takovou pomazánku jen solíme, žádné koření už nepotřebuje.

Úprava a spotřeba musí být rychlá, protože bulvičky poté, co je nakrájíme, rychle pouštějí vodu, která salát nebo pomazánku ředí.

ZÁLIVKA NA SALÁT S ŘEDKVIČKAMI

Při přípravě zálivky bychom si měli připomenout stále platnou lidovou moudrost: olejem (samozřejmě kvalitním) můžeme plýtvat, octem nebo citrónovou šťávou by-

chom však měli šetřit, solit moudře, chceme-li sladit, tak velice opatrně. A pečlivě míchat a míchat, aby se všechny suroviny spojily. Hořčici, která přidává na pikantnosti, pro tentokrát přidávat do zálivky nedeme, ředkvičky jsou ostré dost.



ŘEDKVIČKOVÉ SMOOTHIE

- 6 ředkviček • 1 větší jablko
- 1 lžička medu • případně lžička citrónové šťávy

Vše řádně rozmixujeme. Podáváme vychlazené.

ZADĚLÁVANÉ ŘEDKVIČKY

- cca 30 ředkviček • 1 velká cibule nebo 5 jarních cibulek • lžíce másla
- lžíce mouky • 200 ml zakysané smetany • sůl • pepř • pažitka a petrželka na ozdobu

Ředkvičky nakrájíme a podusíme na másle spolu s nakrájenou cibulí. Zahustíme smetanou pečlivě rozmíchanou s moukou. Okořeníme a hotový pokrm posypeme zelenou petrželkou, pažitkou nebo sekanou cibulovou natí. Zadělávané ředkvičky nejlépe chutnají s novými bramborami.

-koř-

NÁŠ TIP

- ▶ Ředkvičky podušené na másle a cibuli nezahusťujeme smetanou s moukou, ale přidáním vajec připravíme chutnou smaženici.
- ▶ Podušené ředkvičky můžeme uskladnit v mrazáku jako houby (což se vyplatí, když máme hodně velkou úrodu a je třeba ředkvičky sklídit naráz).

Z NAŠÍ FORTELNÉ NABÍDKY ŘEDKVIČKOVÝCH SEMEN SI JISTĚ VYBERETE



MIMINKO A ÚŘEDNÍ ŠIML

Příchod nového člena do domácnosti je spojený nejenom s příjemnými chvílemi. Neobejde se ani bez nutné administrativy. Na co nezapomenout, ještě než si vysněný uzlíček přivezete z porodnice domů?



FINANČNÍ ZABEZPEČENÍ

Ještě než miminko vykoukne na svět, je třeba vyřešit úřední nezbytnosti. V rozmezí 6–8 týdnů před porodem nastupuje budoucí maminka na tzv. mateřskou dovolenou. Na tuto dávku, respektive peněžitou pomoc v mateřství (PPM), má nárok matka, za kterou bylo hrazeno nemocenské pojištění. Jedná se tedy o zaměstnankyni, za niž platí pojištění zaměstnavatel, OSVČ, která si nemocenské pojištění platila sama dobrovolně, nebo studentku, která na mateřskou nastoupí i bez předchozího zaměstnání do doby 180 dnů od úspěšného absolvování studia SŠ, VOŠ či VŠ.

Zaměstnanci a OSVČ navíc musí splnit další podmínky – nemocenské pojištění muselo být hrazeno minimálně 270 dní v předchozích dvou letech před nástupem na mateřskou dovolenou, a u OSVČ navíc minimálně 180 dní v posledním roce. U dlouhodobě nezaměstnaných a OSVČ, které si neplatí nemocenské pojištění, nárok na tuto dávku nevzniká a je třeba požádat rovnou o rodičovský příspěvek.



Pokud se miminko narodí předčasně, trvá mateřská dovolená od termínu porodu po dobu 28 týdnů, v případě narození včasně po dobu 37 týdnů. Jestliže nastoupíte na mateřskou dovolenou později než šest týdnů před porodem, dostanete mateřskou až od porodu a bude vyplácena do uplynutí 22 týdnů.

Výše příspěvku na mateřské dovolené je individuální a odvíjí se od výše příjmu. Od roku 2016 se jedná o 70 % z denního vyměřovacího základu mzdy. Žádost o peněžitou pomoc v mateřství obvykle vyplňuje ošetřující lékař na základě předpokládaného termínu porodu. Zaměstnavatel, případně OSVČ, k této žádosti doplní informaci o započítatelných příjmech, podle nichž se pak určuje výše příspěvku.

Po ukončení čerpání příspěvku PPM je možné čerpat rodičovský příspěvek ve výši 220 000 Kč, a to až do věku čtyř let dítěte. Novelizace zákona počítá od roku 2017 s možností vyčerpat tuto částku už ve zkrácené

lhůtě 6 měsíců (cca 32 000 Kč měsíčně). Měsíční dávka rodičovského příspěvku nesmí přesáhnout 70 % vyměřovacího základu (hrubého měsíčního výdělku). U rodičovského příspěvku není sledován příjem rodiče, a jak uvádí MPSV, je možné si při jeho čerpání výdělečnou činností vylepšovat finanční situaci rodiny. Je třeba pamatovat i na to, že při narození dalšího dítěte v době čerpání rodičovského příspěvku nárok na tuto dávku u staršího dítěte zaniká!

Novelizace přichází zároveň s možností úplného zrušení podmínky sledování docházky dítěte do předškolních zařízení. V současné době je při čerpání rodičovského příspěvku sledována docházka pouze u dětí mladších dvou let, které mohou pobývat v předškolním zařízení maximálně po dobu 46 hodin v kalendářním měsíci.

ANI TATÍNKOVÉ NEZŮSTANOU STRANOU

Nejspíše již na konci roku 2017 bude možné požádat o týdenní placené volno pro novopečené tatínky, tzv. dávku otcovské poporodní péče. Nárok na ni budou mít otcové, kteří alespoň 3 měsíce před nástupem na tuto dovolenou platili nemocenské pojištění. Výše příspěvku se vypočítává jako 70 % hrubé mzdy a lze jej vyčerpat



kdykoliv během šesti týdnů od narození potomka. Podle MPSV bude moci dle navrhovaných přechodných ustanovení uplatnit nárok i ten otec, jehož dítě se narodilo v období 6 týdnů před účinností zákona.

PORODNÉ

Nárok na porodné mají rodiny s nízkými příjmy v případě narození prvního či druhého potomka nebo při jeho převzetí do péče, není-li dítě starší jednoho roku. V případě narození prvního dítěte je výše dávky 13 000 Kč, u druhého potomka se pak jedná o 10 000 Kč. Stejně je to i v případě dvojčat. O tuto dávku může požádat rodina, jejíž příjmy nepřekročily v kalendářním čtvrtletí předcházejícím čtvrtletí, v němž se dítě narodilo, 2,7násobek životního minima. Rodinou se v tomto případě rozumí členové společné domácnosti, a nezáleží tedy na tom, zda jsou rodiče sezdání či nikoliv. O porodné žádá matka dítěte na příslušném pracovišti úřadu práce. Žádost o porodné je třeba doložit potvrzením o výši čtvrtletních příjmů, rodným listem dítěte a průkazem totožnosti. Na stejném místě je možné požádat o přídavek pro rodiny s dětmi, které nedosahují příjmů do 2,4násobku životního minima. Vyplácí se ve třech kategoriích podle věku dítěte od 500 Kč do 700 Kč měsíčně.

SOUHLASNÉ PROHLÁŠENÍ RODIČŮ

Pokud nejsou rodiče sezdání, určují otcovství k nenarozenému, případně narozenému dítěti souhlasným prohlášením rodičů před matričním úřadem nebo soudem. Písemnou formou lze toto prohlášení učinit na příslušné matrice za účasti matky i otce.

Žádost je třeba doložit rodnými listy matky a otce, průkazy totožnosti, případně těhotenskou průkazkou matky, u rozvedené matky pravomocným rozsudkem o rozvodu manželství, u ovdovělé matky úmrtním listem manžela. Pokud se nesezdání rodi-



če na matriku nedostaví ještě před porodem, dítě automaticky přebírá příjmení po matce a otec nebude v rodném listě uveden.

PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE

Jakmile maminku s dítětem propustí z porodnice, je třeba bezodkladně kontaktovat vybraného dětského lékaře. S tím je ostatně vhodné domluvit se na zaregistrování novorozence ještě před jeho příchodem na svět, protože ne vždy pediatr nové pacienty přibírá. První návštěva u lékaře by měla proběhnout do tří dnů od propuštění z porodnice. Zatímco dříve sestřičky či lékaři navštěvovali maminku s miminkem doma, v dnešní době už se od této praxe upouští a je nutné dostavit se přímo do ordinace.

Do týdne od narození miminka je vystaven rodný list, který musí jeden z rodičů vyzvednout na matrice, případně lze domluvit jeho zaslání. S rodným listem je třeba do osmi dní zapsat novorozence k povinnému zdravotnímu pojištění u pojišťovny, u které je v den porodu pojištěna matka.

-drei-

DĚTSKÁ POKOŽKA

ANEB TROCHA ŠPÍNY NEVADÍ

Péče o tělo, kondici a zdraví vůbec má několik pravidel, která se vyplatí dodržovat. Zdraví začíná od zdravé pokožky, o kterou je potřeba pečovat už od mala. Nic se však nemá přehánět. Takže chytají-li vás záchvaty uklízení jen proto, aby vaše dítě žilo v téměř sterilně čistém prostředí, pak smeták a hadr klidně zahodte. Pediatři tvrdí, že dětem trocha špíny nevadí. Naopak!

Strach z toho, aby dítě nepřišlo do styku s bacily a ze špinavých rukou nebylo nemocné, je přirozený. Samozřejmě že je třeba dávat pozor na to, aby dítě, které všemi smysly prozkoumává svět, nechtělo ochutnat prášek na praní a podobné „dobrotu“, ale budete-li z jeho dosahu neustále zametat každé smítko, víc mu ublížíte, než pomůžete. Děti vyrůstající ve sterilně čistém prostředí nejsou vystaveny styku s organismy, které by jim pomohly rozvíjet jejich imunitní systém, vybudovat obranné látky. O to horší je to později, kdy jsou setkání s těmito organismy vystaveny ve velké míře, třeba v dětském kolektivu ve škole. Podle odborníků bychom měli dětem dovolit běhat venku bosky, hrát si na písku a občas si nemýt ruce, protože je to pro jejich dobro a zdravý vývoj. Když si dítě strčí do pusy „zdravé“ špinavé prsty, jeho imunitní systém se tím aktivuje, tělo reaguje, chrání se, učí se s mikroorganismy bojovat.

JAK O DĚTSKOU POKOŽKU PEČOVAT

Pokožka novorozence je průměrně o polovinu tenčí než u dospělé



lých, a tak je extrémně citlivá na nepříznivé vnější vlivy jako toxické látky nebo alergen. Nezkoušené maminky mohou chybovat jednak přehnanou péčí, která na konec pokožce spíš uškodí, jednak péčí nedostatečnou. Nejcitlivější je dětská pokožka v prvním roce života. První dramatickou změnu prostředí pro ni znamená už samotný porod. Během prvního roku se musí kůže miminka na nové prostředí adaptovat, což s sebou může nést i nepříjemné projevy, jako je novorozenecké akné, atopický ekzém a další kožní onemocnění nebo vyrážky. Ekzém trápí pětinu dětí. Na rozvoji se vedle genetických dispozic podílejí vlivy zevního prostředí



jako výživové chyby, nesprávná péče o dětskou pokožku nebo používání nevhodné kosmetiky. Kolem prvních narozenin se situace obvykle stabilizuje a obratnost schopnost dětské pokožky se zvyšuje. Je však třeba dbát na to, aby byla dostatečně hydratovaná.

NEKOUPEJTE KAŽDÝ DEN

Pediatři a kožní lékaři už dávno doporučují nekoupat dítě každý den. Delší máčení ve vodě zbavuje pokožku přirozeného ochranného filmu, který je mimo jiné tvořen tukovými složkami z produkce mazových žláz. Při koupání malých dětí bychom neměli používat mýdla pro dospělé, ale šetrná mýdla bez parfemace. Po koupeli děti natřeme krémem, který kůži zvláční a hydratuje. Krémy by se měly použít do tří minut po koupeli, protože právě tehdy je účinek nejlepší.

Pokračování na straně 13 →



...tak chutná kvalita

Další recepty naleznete
na www.boneco.cz

www.facebook.com/Boneco.CZ

Pečený losos
v majonézovém obalu



Králík
pečený v hořčici



Zapečené
vepřové plátky



Pečená žebra
s medem



Králík pečený v hořčici



Potřebujeme: 500 g králíka, Dijonská hořčice BONECO, sůl, pepř, petržel, 200 ml smetany, olivový olej

Postup: Zapékací misku pečlivě vymažeme olivovým olejem. Králíčí filety naskládáme do misky, přidáme dvě lžice hořčice, sůl a pepř a promícháme tak, aby byl každý filet obalený v hořčici. Nasekáme petrželku a posypeme filety zalijeme smetanou a dáme do trouby zhruba na 30 minut asi na 160–170 stupňů. Ideální s bramborovou kaší nebo štouchanými bramborami.



Pečený losos v majonézovém obalu



Potřebujeme: 350g lososa, nakrájených na 4 filety, sklenice majonézy, červená cibule, polévková lžice čerstvého tymiánu, sůl a pepř

Postup: Předehřejeme troubu na 200 stupňů, položíme lososa do zapékací misky a ochutíme solí a pepřem. Nakrájíme cibuli na malé kousky. Promícháme majonézu, tymián a cibuli a podle potřeby sůl a pepř. Potřeme lososa tenkou vrstvičkou majonézy. Vložíme lososa do trouby, pečeme minimálně 15 minut. Servírujeme s čerstvou zeleninou nebo s bramborovou kaší.



Pečená žebra s medem



Potřebujeme: 1,5 kg vepřových žeber, 3 lžice medu, 2 lžice oleje, 1 lžice sojové omáčky, 2 lžice Bavorské hořčice BONECO, 2 lžičky grilovacího koření, 2 lžičky pepře, 1 lžička worcesteru, sůl, česnek a citronová šťáva

Postup: Med, česnek a šťávu z citronu rozmícháme v misce. Přidáme olej, Bavorskou hořčici BONECO, obě omáčky a přidáme sůl, pepř a grilovací koření. Vše promícháme. Žebra osolíme, opepříme a potřeme marinádou. Vložíme do trouby na 210°C a po 10 minutách troubu zmírníme na 170°C a pečeme ještě 45 minut. Vyndáme pekáček a žebra přelijeme zbytkem medové směsi a dopékáme než marináda nezkaramelizuje.



Zapečené vepřové plátky



Potřebujeme: 4 plátky vepřového masa, 4 vejce, 4 plátky šunky, tatarskou omáčku, sůl a pepř, olej

Postup: Plátky masa naklepeme, osolíme, opepříme a po obou stranách zprudka opečeme na rozpáleném oleji. Na zbytku oleje osmažíme vejce. Maso naskládáme do vymazaného pekáče, poklademe plátky šunky a přidáme kopečky smažených vajec. Zakryjeme plátkem sýra a dáme lžičku tatarské omáčky. Zapékáme tak dlouho, až tatarská omáčka jemně zhnědne.



DĚTSKÁ POKOŽKA

ANEB TROCHA ŠPÍNY NEVADÍ

6. DÍL



*Pokračování
ze strany 10*

Ovšem není krém jako krém. Dětská pokožka potřebuje chránit před ztrátou vody a zvláčňovat, a tak vyžaduje jinou péči než pleť dospělého člověka. Používejte tedy výhradně kosmetické přípravky určené pro péči o malé děti. K promaštění je vhodné používat prostředky s minimálním obsahem látek, které mohou vyvolávat podráždění kůže, jako jsou parfémy a konzervační látky. V prodejnách COOPu je dostatečný výběr krémů vhodných i pro citlivou a podrážděnou pokožku nejmenších dětí.

KVALITNÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

Pravidelné a přiměřené ošetřování dětské pokožky dětskou kosmetikou slouží také jako prevence vzniku zarudnutí a opruzenin. Jiné zásady platí pro ošetřování pokožky v letním a v zimním období. Vybírejte kosmetiku, která odpovídá věku dítěte, účelu použití a stavu dětské pokožky. Ať už se jedná o kosmetiku tělovou, nebo vlasovou, vždy si přečtěte složení výrobku. Sledujte hlavně ochranné schopnosti používaného výrobku.

Zvláště citlivá je plenková oblast, často dochází k podráždění, a proto tyto partie vyžadují zvýšenou pozornost. Prevencí vzniku zarudnutí a opruzenin je častá výměna plen, důkladné očištění dětskými textilními ubrousky a používání krémů proti opruzeninám při každém přebalování. Po porodu dochází u miminek k přirozeně zvýšenému olupování kůže, proto je třeba ji často zvláčňovat a proma-



závat vhodným krémem či olejem. Před pobytem na slunci je nutné dítě namazat opalovacím prostředkem s vysokým faktorem. Děti do jednoho roku raději přímému slunečnímu záření nevystavujte vůbec. Při mrazivém a větrném počasí používejte ochranné krémy na ob-

ličej, které obsahují minimum vody. Má-li dítě suchou pokožku, je třeba věnovat jí zvýšenou péči a ošetřovat ji jen zvláčňujícími přípravky. Ke koupání používejte výhradně hydratační dětské gely, po koupeli nezapomínejte vždy pokožku ošetřit hydratačním tělovým mlékem.

DŮLEŽITÉ JSOU SPRÁVNÉ HYGIENICKÉ NÁVYKY

K hygieně vedte dítě hrou, a i když to sami třeba neděláte, dohlédněte, aby si vaše dítě čistilo zuby ráno i večer. Aby si ráno umylo obličej a po návštěvě záchodu ruce. Pobyt v koupelně mu zprjemněte například veselým ručníkem, pořiďte mu stoličku k umyvadlu a třeba příjemně vonící mýdlo. Zatímco miminka a batolata není třeba koupat každý den, větší děti se do vany těší a pár minut ve vodě může být dobrou zábavou. V případě malíčkových dětí nezapomeňte na plovoucí kachničku a dětskou koupelovou pěnu. A dobrá rada od pediatrů pro rodiče: nikdy nekoupejte dítě bezprostředně po jídle. Pak se může vztekat nebo plakat, a tím mu můžete koupání pěkně znechutit.

Důležité je to s čistotou nepřehánět. Proto dopřejte svým ratolestem třeba ruce od bahna nebo od písku. Nikdy nevíte, co jejich imunitu posílí. Tak mějte zdravé děti!

-ol-

TERMOPRÁDLO NEJEN PRO SPORTOVCE

*Kupujeme
oblečení*

Obléknout se vhodně při současných rozmarech počasí může být občas náročné. Někdy je nám velké horko, jindy zase zima. Takže postupně odkládáme těžké zimní svrsky a namísto nich oblékáme zajímavě vrstvené kousky oblečení z lehčích materiálů. Abychom nemuseli vršit svetr na svetr a měli jsme šanci pohybovat se trochu volněji, je dobré vybrat si správné termoprádlo.



Jde o prádlo vyrobené z vláken, která neabsorbují pot a dokáží jej odvádět od těla do dalších vrstev oblečení. Dokáže odpařovat vlhkost přímo do vzduchu. Naše tělo má snahu vždy udržet stejnou teplotu mezi šestatřiceti až sedmatřiceti stupni Celsia bez ohledu na to, zda právě sportujeme nebo jsme v klidu. Tělo každého člověka se proti přehřátí brání pocením. Naopak v chladném počasí není termoregulace příliš výkonná, proto máme potřebu se hodně oblékat, což může vést k přehřátí organismu. Tento věčný kolotoč vyřeší právě termoprádlo neboli funkční prádlo.

Když si ho obléknete, máte pocit, že jste v teple, a nepotřebujete vrstvit další a další oblečení. Ještě v polovině devadesátých let termoprádlo znali snad jen nadšenci outdooru. Od té doby se ale situace dost změnila a zvýšil se zájem o tento druh oblečení. Vý-

robci samozřejmě reagovali a došlo k explozi nových značek, materiálů a funkčních vlastností termoprádla. Výrobci rozšířili kolekci i o dětské a kojenecké termoprádlo. Možná ani nevíte, že dobrým termoprádlem se dá výrazně ovlivnit i pohoda dítěte. Výrobky jsou z nezávadného materiálu splňujícího zdravotní požadavky a normy. V létě dobře odvádí pot a v zimě nestudí.

JAK FUNGUJE TERMOPRÁDLO?

Díky speciálnímu tvaru a použitým vláknům umožňuje termoprádlo odvádět pot od pokožky pryč. Oproti prádлу z bavlny není nasáklivé, tudíž umožní potu odpařit se do vnějšího prostředí. Samo zůstává suché, stejně jako pokožka. Suchá pokožka se daleko pomaleji ochla-

zuje, takže tělo zůstává hezky v teple. Proto také označení termoprádlo. Hlavním faktorem, proč je funkční prádlo tak oblíbené, jsou moderní technologie a designy. Správně zvolené funkční prádlo zajišťuje odvod vlhkosti od pokožky a prádlo díky svým vlastnostem zůstává suché. Proto se v něm cítíme příjemně. Trh je momentálně zahlcen nepřeberným množstvím značek a téměř všechny nabízejí funkční prádlo v různých cenových hladinách.

Velká část veřejnosti si funkční prádlo většinou pořízuje prostě proto, že je příjemné, ale vlastně ani neví, co od něj očekávat. Těžko pak rozezná to dobré od špatného. Také panuje obecná představa, že je to prádlo, které má zahřát, a proto se nosí hlavně v zimě. Jenže tak to skutečně není. Funkční prádlo je vhodné nejen pro sport, rekreaci, práci, ale i pro běžné nošení. Obecně lze

naše oblečení rozdělit do tří vrstev: Termoprádlo (funkční spodní prádlo) udržuje tělo v teple. Pak následuje termoizolační vrstva oblečení, která chrání před chladem zvenku a vytváří vzduchovou vrstvu, která nepustí studený vzduch k tělu a izoluje námi vytvořené teplo. Třetí vrstva, to je svrchní vrstva oblečení tvořící bariéru mezi organismem a okolím a chrání tělo před nepříznivým počasím. Sem patří bundy, větrovky a kalhoty, které by měly být nepromokavé. Ovšem všechno má svá pro a proti.

VÝHODY TERMOPRÁDLA

Velikou výhodou termoprádla je materiál, který umožňuje odvádět vlhkost a vodu. Díky syntetickému materiálu také oblečení rychle po namočení uschne. Navíc zvlhnutím nebo namočením termoprádla se nezvýší jeho hmotnost. Vítanou předností je také to, že funkční prádlo na těle nestudí. Na trhu najdete široký výběr různých designů termoprádla za přijatelné ceny.

NEVÝHODY TERMOPRÁDLA

Nevýhodou funkčního prádla je, že syntetický materiál je náchylný k mechanickému poškození, vytažení či porušení vlákna. Další nevýhodou bývá kratší trvanlivost tohoto prádla. Některá vlákna ztrácejí svou pružnost, termoprádlo po čase vypadá zašlé a nejde ho pořádně vyprat. Nesmírně důležité je vybrat správnou velikost prádla, a to proto, aby byly naplněny všechny důležité vlastnosti funkčnosti. Aby termoprádlo dobře odvádělo pot od pokožky, musí co nejvíc přilnout k tělu. Výborné je bezešvé termoprádlo, které dokonale přiléhá i v oblastech, kde často vadí švy.

JAK VYBRAT FUNKČNÍ PRÁDLO, ABY DOBRĚ SLOUŽILO?

Na trhu najdete spoustu značek a variant funkčního prádla. Při výběru se zaměřte na tyto faktory:

- Jakou vrstvu funkčního prádla budete potřebovat.
- V jakém teplotním rozmezí jej budete používat.
- Jakou fyzickou aktivitu budete provádět.
- Jaký bude váš přibližný energetický výdej.

JAK TERMOPRÁDLO UDRŽOVAT?

Aby vám funkční prádlo dlouho vydrželo, je zapotřebí se o něj správně starat. Co se týče praní, perte ho vždy obrácené naruby, aby nedošlo k zatření vláken. Perte jej maximálně na 40 °C, vyšší teplota by mohla poškodit strukturu vlákna. Nikdy nepoužívejte aviváž a sušičku. Funkční prádlo nežehlete, neboť umělé vlákno byste tím mohli zničit. Před prvním praním se podívejte na štítek výrobce, jaká údržba je u daného typu funkčního prádla dovolena.

Termoprádlo je na těle příjemné a nelze opomenout ani estetický dojem. I přes pár nevýhod lze říci, že zkušenosti s ním jsou víc než dobré, a proto byste měli mít alespoň pár kousků ve svém šatníku. -ol-



ZVLÁŠTNÍ KUCHYŇSKÉ MÍRY



Vaření zažívá boom. Snad na každém televizním kanálu můžeme sledovat půvabné kuchařinky a více či méně urostlé kuchaře, kteří se lehce pohybují mezi prkénkem, pánvemi, pekáči, sporákem a troubou, ladně a přitom velmi rychle krájí lákavé pochutiny a sebevědomě je házejí do hrnců. A výsledek? Pokrm hodný královské tabule. To se jim to vaří, když to umí! Začátečníkovi, který dokáže připálit i vařená vejce, se protáčeji panenky. Proboha, co to je špetka cukru, snítka rozmarýnu?

Od toho jsme tu my, abychom vás, kteří vařit teprve začínáte, provedli kulinářskými nástrahami. Nakonec zjistíte, že to není žádná věda.

ŠPETKA, HRST A SPOL.

Suroviny bývají ve většině receptů uváděny v gramech, dekagramech, mililitrech, decilitrech, litrech. Ale setkáme se i s množstvím, nad kterým elévovi zůstává rozum stát. Tady je malý elévský slovníček zvláštních kuchařských měr a pojmů:

► **ŠPETKA** = množství soli nebo koření, které chytíme palcem a ukazováčkem.

► **NA ŠPIČKU**

NOŽE = obdobně malé množství, používá se pro sytké suroviny. Jednoduše to, co se podaří na špičku nože nabrat.

► **HRST** = množství, které se vejde do polosevěřené dlaně.

► **PÁR KAPEK**

= velmi malé množství

např. oleje či octa, kterým pokrmeme pokrm. Zhruba tolik, kolik se vejde do čajové lžičky.

► **SNÍTKA** = přibližně deseti-centimetrový kousek čerstvých bylinek, např. tymiánu, saturejky, rozmarýnu, který vložíme k ostatním surovinám při vaření.

► **MOUKA NA ZAPRÁŠENÍ** = tolik (většinou hladké či polohrubé) mouky, kolik nám tenkou vrstvou lehce pokryje pokrm připravovaný v pánvi nebo kastrolu.

► **VAŘÍME V OSOLENÉ**

VODĚ = není-li uvedeno jinak, použijeme na 1 litr vody 1 polévkovou lžici soli.

► **PODLIJEME NABĚRAČKOU VODY NEBO VÝ-**

VARU = obvyklý objem klasické naběračky, tedy

100 ml tekutiny, nalijeme do připravovaného pokrmu.



► **ZÁKLECHTKA** = směs na zahuštění polévek a omáček vyrobená z vody a hladké (popř. polohrubé) mouky.

► **ZÁPRAŽKA** = směs na zahuštění pokrmů, která se připraví pražením mouky na suché pánvi (bez tuku), zalévá se pak studenou vodou a rychle se míchá, aby se nevytvořily hrudky.

JAK NA JÍŠKU

Jíška je kašovitá směs z hladké nebo polohrubé mouky a rostlinného tuku nebo másla, sádla či oleje.

Jíška se připravuje ze stejného množství tuku i mouky (např. 30 g tuku, 30 g mouky). Množství tuku je ale rozumné zvýšit asi o třetinu až polovinu oproti použitému množství mouky (45 g tuku, 30 g mouky) – neudělají se hrudky. Na hlubší pánvi necháme rozehřát tuk, přidáme určené množství mouky a na teple stále mícháme. Hotovou jíšku pomalu zaléváme studeným vývarem nebo studenou vodou (někdo dává vlažnou, nebo dokonce horkou tekutinu) a za stálého míchání či rozšlehávání provažujeme zhruba 20 minut. Poté vlijeme do připravovaného pokrmu a ještě chvíli provažíme.

DRUHY JÍŠKY PODLE STUPNĚ OSMAHNUTÍ

► **SVĚTLOU JÍŠKU** používáme na zahuštění zeleninových polévek, například hráškové, pórkové, květákové, chřestové, brokolicové. Dále ji používáme na zahuštění zadělávaných pokrmů jako ragú z telecího či drůbežího masa, na křenovou, koprovou, žampionovou omáčku apod.

► **ŽLUTOU JÍŠKU**, tj. poněkud tmavší, než je jíška světlá, používáme na zahuštění většiny polévek, jako je bramborová, dršťková, luštěninová. Hodí se také do pikantnějších omáček, například cibulové, hořčičné, na pokrmy ze zvěřiny.

Pozor! Nikdy nesmažíme jíšku tak dlouho, že by úplně ztmavla. V takovém případě je totiž kvůli



přepálenému omastku tak hořká, že jídlo, do kterého bychom ji přidali, úplně znehodnotí.

KRÉMOVÁ PÓRKOVÁ POLÉVKA

- 1 velký pórek • 30 g másla
- 30 g hladké mouky • 100 ml mléka nebo sladké smetany na vaření
- 1 vaječný žloutek • sůl • 1 l vody nebo zeleninového vývaru • rohlík nebo bageta na krutony

Bílou část pórku dobře očistíme, omyjeme a nakrájíme na kolečka, která uvaříme v osolené vodě. Uvařený pórek i s tekutinou propasírujeme nebo rozmixujeme. Polévku zahustíme jíškou z másla a mouky a provaříme. Nakonec rozšleháme žloutek s mlékem nebo smetanou, vlijeme do polévky a dosolíme. Zelené části pórku můžeme hodně nadrobno rozsekat a na závěr rovněž nasypat do polévky. Na každý talíř dáme krutony z koleček rohlíku nebo plátků bagety osmažených na oleji a nalijeme polévku.

ZADĚLÁVANÉ FAZOLKY PO BULHARSKU

- 500 g čerstvých nebo mražených zelených fazolek uvařených v cca ½ l osolené vody nebo 1 velká konzerva sterilovaných fazolek
- 1 velká cibule • 1 konzerva drvených rajčat • lžíce rajčatového protlaku • lžíce mleté červené papriky
- špetka sušené saturejky nebo oregana (nebo snítka čerstvých bylinek)
- lžíce nasekané zelené petrželky
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce mouky • na špičku nože pepře • sůl na dochucení

Na 2 lžících oleje orestujeme cibuli, přidáme rajčata a chvíli dusíme, až cibule změkne. Poté vložíme fazolky i s vodou, ve které jsme je vařili, či celý obsah konzervy i s nálevem. Okořeníme bylinkami, zahustíme protlakem, červenou paprikou a žlutou jíškou ze dvou lžic oleje a mouky. Podáváme s bagetou nebo rýží.

-koř-

TŘÍDÍME PRÁDLO

1. díl
K PRANÍ PŘIPRAVIT!



Řada z nás ještě pamatuje, jak se jednou za měsíc pralo „velké prádlo“. Bílé se vyvařovalo v prádelně domu ve velkém kotli zapuštěném do kamen, míchalo a vyndávalo se obrovitou měchačkou. V době vzdálenější od té naší se drhlo na valše, máchalo a ždímallo ručně. V časech ne tak vzdálených se převalovalo v hlučné pračce napuštěné horkou vodou. A pak se zas máchalo a do doby, než v té které domácnosti přibyla ždímačka, ručně ždímallo.

Byla to pořádná dřina. Dnes máme čím dál dokonalejší automatické pračky. Tak proč se nám někdy podaří prádlo obarvit nebo zničit?

EXISTUJÍ DVĚ HLAVNÍ PŘÍČINY:

1. PŘÍČINA: PRÁDLO SE OBARVILO, PROTOŽE NEBYLO SPRÁVNĚ VYTŘÍDĚNÉ PODLE BAREV

I když dnes existuje spousta pracích prášků na barevné prádlo, stále se vyplatí co nejvíce třídit. Ideální je práť dohromady černé, šedé, popřípadě hnědé prádlo, zvláště zelené a modré, červené a fialové a zvláště světlé. Bílé zůstane dlouho sněhově bílé, když ho pereme extra. Červená nestálobarevná ponožka mezi světlým prádlem nám dokáže připravit nemilé překvapení v podobě růžových ručníků, prostěradel a triček.

Vícebarevné prádlo pereme podle dominantní barvy – například bílé s tenkým černým proučkem je lepší dávat do světlého prádla, jinak bílá zešedne. Černá bude v tomto případě jistě stálobarevná, aby nepouštěla. Trička a mikiny s potiskem pereme podle barvy materiálu. Vždy je před praním obrátíme naruby, potiskem dovnitř. Ideální

teplota jejich praní je 30 °C, protože potisky většinou nesnesou teplotu nad 40 °C.



Podarilo se vám obarvit bílé ponožky a bavlněné košile narůžovo? Rada našich babiček zní: Máčejte je tak dlouho v čerstvém mléce, dokud mléko nezkysne. Pak prádlo vymáchejte. Nebo prádlo „pláchněte“ na sluníčku, tedy rozložte na trávniku a pokaždé, když uschne, znovu polévejte vodou. Když nemáte k dispozici trávnik, můžete prádlo několikrát pořádně namočit, pověsit a na sluníčku usušit. Pomůže také chemie, v nabídce obchodů je řada přípravků na odbarvení obarveného prádla. Samozřejmě pozor na materiál obarvených kusů, ne každý lze chemicky odbarvovat.

Tím se dostáváme k druhé příčině zničení prádla.

2. PŘÍČINA: PRÁDLO SE PONIČILO, PROTOŽE NEBYLO SPRÁVNĚ VYTŘÍDĚNÉ PODLE DŮLEŽITÝCH SYMBOLŮ, KTERÝMI JE OZNAČENO

Symbody, které jsou přišité na oděvech i na prádle, je skutečně radno respektovat. Vlna a syntetika vyžadují poněkud jemnější zacházení než bavlna.

Pokračování na straně 21 →

Horký zákusek



Kobližky jablkovo-pudingové



České koláče



Pudingový moučník



Kobližky jablkovo-pudingové

Náročnost: 

Doba přípravy: asi 50 minut
Vystačí na: 12 kusů



Přísady:

Na těsto: 150 g hladké mouky, 4 KL Kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker, 75 g tvarohu, 50 ml mléka, 50 ml oleje, 40 g cukru, 1 balíček Vanilinového cukru Dr. Oetker, špetka soli

Na jablečnou náplň: 1 větší jablko, 1 lžice citrónové šťávy

Na pudingovou náplň: 1/2 balíčku Puding s vanilkovou příchutí Dr. Oetker, 20 g cukru, 250 ml mléka, moučkový cukr

Ještě potřebujeme: nádobu na smažení, elektrický ruční šlehač

Příprava:

1. Na přípravu těsta smícháme mouku s kypřicím práškem. Přidáme tvaroh, mléko, olej, cukr, vanilinový cukr a sůl a zpracujeme elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do hladkého těsta.
2. Na přípravu jablečné náplně oloupeme jablko, rozkrojíme a odstraníme jádřince. Rozkrájíme ho na 12 kousků a pokapeme citrónovou šťávou.
3. Těsto rozdělíme na 12 stejných dílů. Do každého dílu přidáme 1 ks jablka a vytvoříme kuličku tak, aby jablečný kousek zůstal uprostřed. Těstové kuličky smažíme ve vyšší vrstvě oleje dozlatova. Vyjmeme a necháme okapat na papírové kuchyňské utěrce.
4. Na přípravu pudingové náplně připravíme puding z prášku, cukru a mléka podle návodu na obalu. Puding necháme za stálého míchání vychladnout. Nalijeme do cukrářského sáčku se špičkou a plníme jím ještě vlažné kobližky. Těsně před servírováním pocukrujeme hotové kobližky moučkovým cukrem.

Horký zákusek

Náročnost: 

Doba přípravy: asi 50 minut
Doba pečení: asi 12 minut
Vystačí na: asi 24 porcí



Přísady:

Na těsto: 4 vejce, 120 g cukru, 1 balíček Vanilinového cukru Dr. Oetker, 50 ml polotučného mléka, 50 ml oleje, 120 g hladké mouky, 1 balíček Kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker, 1 zarovnaná PL prosátého kakaa, 3 vrchovaté PL džemu (meruňkového, rybízového, apod.)

Na náplň: 1 l polotučného mléka, 3 balíčky Zlatého klasu Dr. Oetker, 3 zarovnané PL cukru, 250 g másla, 2 balíčky BeBe sušenek

Na ozdobení: 1 balíček Polevy tmavé Dr. Oetker

Ještě potřebujeme: plech na pečení (30 x 40 cm), elektrický ruční šlehač

Příprava:

1. Na přípravu těsta v míse vyšleháme vejce s cukrem a vanilínovým cukrem elektrickým ručním šlehačem na nejvyšším stupni do pěny. Přidáme mléko, olej a mouku smíchanou s kypřicím práškem a na nejnižším stupni vymícháme dohladka. Polovinu těsta nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech. Do zbytku těsta zamícháme kakao a nalijeme na světlé těsto tak, abychom vytvořili mramorování. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme.
Elektrická trouba: 180 °C
Horkovzdušná trouba: 160 °C
Plynová trouba: stupeň 3
Doba pečení: asi 12 minut
2. Upečený a ještě horký korpus potřeme džemem.
3. Na přípravu náplně nalijeme do většího hrnce 750 ml mléka a přivedeme k varu. Ve zbylém mléce rozmícháme Zlatý klas s cukrem. Nalijeme do vroucího mléka a povaříme asi 1 minutu. Do horkého krému nakrájíme máslo a mícháme, dokud se máslo zcela nerozpustí. Horkou náplň nalijeme na korpus, uhladíme a ihned naskládáme sušenky.
4. Na ozdobení polevu připravíme podle návodu na obale a povrch moučniku polijeme. Uložíme asi na 2 hodiny do chladničky.

Pudingový moučník

Náročnost: 

Doba přípravy: asi 40 minut
Doba pečení: asi 35-45 minut.
Vystačí na: asi 24 porcí



Přísady:

Na těsto: 4 žloutky, 200 g cukru, 100 ml oleje, 100 ml vody, 1 balíček Vanilinového cukru Dr. Oetker, 2 bílky, 200 g polohrubé mouky, 1 balíček Kypřicího prášku do pečiva Dr. Oetker

Na pudink: 1 l mléka, 2 balíčky Puding Naturamyl s čokoládovou příchutí Dr. Oetker

Na ozdobení: 500 ml zakysané smetany, mleté ořechy, 1 balíček Skořicového cukru Dr. Oetker

Ještě potřebujeme: plech na pečení (30 x 40 cm)

Příprava:

1. Na přípravu těsta v míse utřeme žloutky s cukrem, olejem, vodou a vanilínovým cukrem. Pak přidáme mouku, kypřicí prášek a sníh ušlehaný z bílků. Těsto vylijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech.
2. Puding uvaříme podle návodu na obalu (pouze bez cukru) a ještě teplý nalijeme na těsto. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme.
Elektrická trouba: 180 °C
Horkovzdušná trouba: 160 °C
Plynová trouba: stupeň 3
Doba pečení: asi 35-45 minut.
3. Po upečení necháme moučník vychladnout.
4. Na moučník rozetřeme zakysanou smetanu, kterou posypeme mletými ořechy a skořicovým cukrem. Do servírování uchováváme moučník v chladu.

České koláče

Náročnost: 

Doba přípravy: asi 60 min
Doba pečení: asi 15-20 min
Vystačí na: 20 ks



Přísady:

Na těsto: 500 g polohrubé mouky, špetka soli, 1 balíček Droždí sušené Dr. Oetker 1 balíček Vanilinového cukru Dr. Oetker, 2 PL cukru, 2 vejce, 260-270 ml vlažného mléka, 50 g rozpuštěného másla, 2 PL oleje

Na tvarohovou náplň: 500 g měkkého tvarohu, 3 PL cukru, 50 g rozpuštěného másla, 1 balíček Vanilinového cukru Dr. Oetker, 1 KL Gustinu Dr. Oetker, 2 vejce, trochu rumu podle chuti

Na ozdobu: 1 vejce na potřetí, trochu povidel, 1 PL rumu (není nutný), trochu rozinek, moučkový cukr

Ještě potřebujeme: plech na pečení

Příprava:

1. Na přípravu těsta v míse smícháme všechny sypké suroviny na těsto, přidáme vejce, mléko, máslo, olej a vypracujeme těsto, které se nelepi na stěny nádoby. Těsto poprášíme moukou, přikryjeme utěrkou a necháme v teple 15 minut kynout. Poté těsto znovu propracujeme, poprášíme a zakryté necháme 1-1,5 hodiny vykynout.
2. Na přípravu tvarohové náplně vložíme do mísy všechny suroviny a vymícháme (můžeme použít i elektrický šlehač). Pokud máme náplň příliš hustou, můžeme přidat trochu mléka.
3. Po vykynutí rozdělíme těsto na 20 bochánků, které poskládáme na vymazaný plech (dál od sebe, asi 5-6 ks na jeden plech). Z bochánků prsty vymačkáme koláče tak, aby měly zvýšené okraje. Okraje potřeme rozšlehaným vejcem. Lžící dáme na koláče tvarohovou náplň a rozetřeme ji až ke krajům.
4. Koláče ještě ozdobíme pomocí lžičky povidly (pokud jsou povidla příliš tuhá, rozmícháme je s trochu rumu). Na závěr posypeme koláče rozinkami. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme.
Elektrická trouba: 200 °C
Horkovzdušná trouba: 180 °C
Plynová trouba: stupeň 4
Doba pečení: asi 15-20 min
5. Upečené koláče necháme vychladnout. Můžeme servírovat posypané moučkovým cukrem.

TŘÍDÍME PRÁDLO

Pokračování ze strany 18

1. díl
K PRÁNÍ
PŘIPRAVIT!



CO NÁM JEDNOTLIVÉ SYMBOLY ŘÍKAJÍ?



Prát v pračce při maximální teplotě 95 °C (lze i vyvářet), normální mechanické působení, máchání i odstředování. Vhodné pro bílé prádlo z bavlny.



Prát v pračce při maximální teplotě 40 °C, normální mechanické působení, máchání i odstředování. Vhodné pro prádlo z bavlny se stálými barvami a z polyesteru.



Prát v pračce při maximální teplotě 30 °C, šetrné praní v pračce, mírné mechanické působení, máchání i odstředování. Vhodné pro jemné prádlo ze syntetických vláken, vlny, nestálobarevné prádlo a oblečení obsahující vatelín a perli.



Prát v pračce při maximální teplotě 60 °C, normální mechanické působení, máchání i odstředování. Vhodné pro prádlo z bavlny se stálými barvami.



Jedenkrát podržená vanička znamená prátl v pračce nastavené na šetrný prací program, mírné mechanické působení, máchání při klesající teplotě vody, mírné odstředování.



Pouze ruční praní při maximální teplotě 40 °C, velmi opatrné zacházení. Vhodné pro vlněné prádlo, spodní prádlo, plavky apod.



Prát v pračce při maximální teplotě 60 °C, šetrné praní v pračce.



Dvakrát podržená vanička předepisuje velmi šetrné praní v pračce.



Nesmí se prát.

-koř-

NAŠE VLASTNÍ ZNAČKA LAVATO VÁM NABÍZÍ PESTROU PALETU PRACÍCH PROSTŘEDKŮ



LANÝŽ – BOŽSKÁ CHUŤ NEKŘEŠŤANSKY DRAHÉ HOUBY

Nejdražší houby na světě sice v košíku českých houbařů nekončí, ale na talíři si je naštěstí vychutnat můžeme. Nehezka hrbolatá plodnice opředená mnoha legendami může české strávníky v lecčem překvapit.

Francouzské označení lanýžů „truffe“ pochází z latinského slova „tuber“, tedy hlíza. Můžeme ho datovat už do dob antiky, kdy se lanýže konzumovaly jako pochoutka obalená v husím sádle. Lidé tehdy drželi lanýže v hluboké úctě, protože věřili, že se na zem dostaly po úderu bleskem. Další legenda říká, že lanýže objevil farmář pozorující své prase, které poblíž stromu vyrýpalo zvláštní houby a poté je snědlo. Když viděl, že se praseti nic nestalo, ochutnal houby sám. Do té doby sice s manželkou nemohli mít děti, ale poté mu jich povila hned třináct!

Také staří Řekové a Římané používali lanýže pro terapeutické účinky a věřili, že působí zázračně jak na tělo, tak i na duši. Ve středověku však sláva lanýžů upadla, protože je církev považovala za ďáblovu znamení. K renesanci jejich



konzumace došlo až za vlády Ludvíka XIV., který si je oblíbil natolik, že se je dokonce pokusil na královském dvoře pěstovat. Bohužel neúspěšně. Největší rozmach zažily lanýže na začátku devatenáctého století, kdy se jich po celé Evropě našlo údajně více než 2 000 tun. Bohužel po 1. světové válce bylo mnoho vhodné půdy pro pěstování zničeno a produkce se snížila na méně než čtvrtinu.

NENÍ LANÝŽ JAKO LANÝŽ

Lanýže lze rozdělit na tři základní druhy – bílé, černé a burgundské. Bílé lanýže mají pronikavou štiplavou chuť s nádechem šalotky, černé charakterizuje zemitá a intenzivní chuť, burgundské jsou velmi aromatické a delikátní. Podle sezóny se pak rozdělují lanýže na letní, podzimní a zimní. Chuť

letních lanýžů je sice dle znalců příliš jemná, na druhé straně ji vyvažuje příznivější cena. Využívají se spíše jako součást paštik nebo k nakládání.

Tuto drahou houbu nalezneme nejčastěji v kořenech kaštanů, dubů, lísek a buků. Daří se jí v oblastech s teplejšími dny a chladnými nocemi, vyžaduje také vápenitou a dobře propustnou půdu. Každá drobná odchylka v půdě či počasí se do chuti lanýže zapisuje specifickým tónem – některé mohou být cítit benzinem, jiné chutnají spíše po česneku. A vždy je to dle odborníků v pořádku.

Za kolébku lanýžů je považována Francie, ale gurmáni upřednostňují spíše lanýže z Itálie. Zmínit se však musíme také o jejich sběru v chorvatské Istrii, nebo dokonce v Číně. Mezi ty nejceněnější patří „tartufo bianco d'Alba“, bílé podzimní lanýže z Alby v italském regionu Piemont. Plodnice bílých lanýžů se totiž zatím nepodařilo vypěstovat uměle, a jsou tedy velmi vzácné. Zřejmě vlivem klimatu a také kvůli velké poptávce se každoročně snižuje nalezené množství této lahůdky. Odborníci varují, že by za několik let mohl bílý lanýž vymizet úplně! Jeho cena se může vyšplhat ke třem až čtyřem tisícům eur za kilogram.

Sezóna bílých lanýžů vrcholí na přelomu listopadu a prosince. Jejich domovina, Alba, však největší nápor zažívá už v říjnu. Každoročně se sem sjíždí milovníci této drahé pochoutky na vyhlášený trh, jehož součástí je také dražba největšího lanýže začínající sezóny. Znalce nepřekvapí, že cena za gram se zde vyšplhá vysoko nad cenu zlata!

HURÁ DO LESA

Letní lanýže je dokonce možné najít také v Česku. Než se však vydáte s košíčkem do lesa, vězte, že je tato houba zákonem chráněná a její sběr může vyjít velmi drahé. Namísto toho se můžete v lese porozhlédnout po bělolanýži obecném, který v loňském roce plnil tuzemské košíky častěji, než je zvykem. Svou velikostí i tvarem připomíná



bramboru, chutí sice za drahými jižanskými příbuznými poněkud zaostává, ale našince jistě neurazí. Mykologové doporučují sbírat hlavně mladé plodnice, starší kusy odrazují nepříjemným aromatem.

Pokud byste zavítali do jižních zemí a měli při sběru štěstí, očistěte plodnici suchým jemným kartáčkem. Lanýž by neměl přijít do styku s vodou! Tím se totiž urychluje jeho zkáza. Ani přílišné sucho však tomuto drobečkovi nesvědčí. Odborníci doporučují skladovat jej v suchém ubrousku uzavřený v neprodyšné sklenici a spotřebovat jej co nejrychleji.

Sběr lanýžů není nikterak snadná záležitost, protože rostou několik centimetrů pod povrchem země. Dříve se jako pomocníci využívali vepři, na které aroma lanýžů působí jako feromony. Když ovšem vepř houbu našel, bylo složité rozváž-

něné zvíře od lahůdky odtrhnout. V posledních letech se tedy využívají snáze ovladatelní psi rasy italský vodní pes, které je ovšem nutné pro hledání vycvičit. Existují také drobné indicie vypovídající o výskytu lanýžů – drobné prasklinky v půdě, větší plochy země bez rostlin nebo malé mušky létající těsně nad zemí.

POTĚŠENÍ PRO CHUŤOVÉ POHÁRKY

V kuchyni mají lanýže všestranné využití. Neočekávejte ovšem, že byste tuto pochoutku spořádali samostatně jako hlavní chod, nebo ji dokonce tepelně upravovali. Požívá se střídavě v tenkých plátcích jako voňavá třešnička na těstoviny, rýži nebo vaječné omelety. Moderní doba pak přichází s experimenty v podobě např. lanýžového tataráku, při jehož konzumaci však musíte sáhnout hluboko do kapsy.

Pokud si nemůžete dovolit čerstvé lanýže, užijte si jejich výjimečnou chuť v levnější podobě. Na trhu je k dostání např. lanýžová sůl, olivový olej, máslo, těstoviny či rýže s aromatem lanýžů. Vždy se však zaměřte na etiketu a zjistěte, zda se jedná o přírodní aroma, nebo levnou chemickou náhražku! Jestliže chcete do svých chuťových pohárků investovat více, vyplatí se kontaktovat odborníka, který s nákupem poradí. Na internetu totiž můžete objevit např. „lanýže“ z Blízkého východu za velice příznivou cenu. Jedná se o „terfez“, označované jako pouštní lanýže. Pochází nejčastěji z Maroka a odborníci je považují za předraženou zeleninu, která má ke skutečným lanýžům daleko. Nedoporučuje se ani nákup nakládaných lanýžů, jejichž cena je líbivá, ovšem kvalita nepotěší.

Čínská medicína tvrdí, že lanýž není pouze předraženou lahůdkou, ale skrývá v sobě studnici zdraví. Odebírá totiž sílu přímo z kořenů stromů, a symbolizuje tedy koncentraci té nejčistší energie země. Doporučuje energetickou dráhu ledvin a kromě toho je doporučován i jako přírodní afrodiziakum.

-drei-

DÍTĚ A... PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY

Váš potomek je možná jeden z těch, kteří chodí do deváté třídy. Anebo navštěvuje pátou či sedmou třídu, což v případě zájmu o víceleté gymnázium znamená totéž. Končí mu jedna a čeká ho druhá životní etapa. Výběr střední školy.

V naší republice má k dispozici 1 333 středních škol, gymnázií a učilišť, v nich 3 807 studijních a učebních oborů. Přihlášky na ně je třeba podat do konce února (s výjimkou škol s talentovými zkouškami). Pak se připravit na přijímací zkoušky. Nic jednoduchého, ale také nic, čeho byste se měli děsit a strašit tím toho, koho se to týká nejvíc.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY?

V současné době si žáci mohou vyzkoušet testy přijímacích zkoušek z minulých ročníků státních přijímaček. Najdou je na webových stránkách stat-niprijimacky.cz. Procvičí si na nich typové úlohy a budou vědět, co mohou v ostré verzi přijímaček očekávat. Čím více testů z českého jazyka a matematiky si předem vyzkouší, tím lépe budou připraveni. Řada škol a organizací v této době nabízí doučovací hodiny a přípravné kurzy k přijímacím zkouškám.

JAK PROBÍHÁ PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ NA UČEBNÍ A STUDIJNÍ OBORY?

Uchazeč o studium v maturitním oboru může podat přihlášku

ke studiu až na dvě střední školy nebo na dva maturitní obory v rámci jedné střední školy. Formuláře tiskopisů přihlášek jsou ke stažení na www.msmt.cz.

Přijímací řízení se koná v termínech, které určí ředitel příslušné střední školy, v době **od 12. do 28. dubna 2017**. (Talentové zkoušky do prvního kola příslušných oborů již proběhly.)

Všichni uchazeči o studium na středních školách zakonče-

ných maturitní zkouškou skládají jednotné přijímací zkoušky, učební obory zakončené výučním listem jednotné zkoušky nemají.

Jednotné přijímací zkoušky proběhnou ve stejný den se stejným zadáním na všech školách, kterých se to týká.

Toto opatření platí také pro uchazeče o studium na 8letých gymnáziích.

Pro uchazeče o studium na střední škole s maturitní zkouškou spočívá konání jednotné zkoušky v absolvování testu z předmětů český jazyk a literatura a matematika.



Ředitelé škol dle svého uvážení mohou dále doplnit kritéria přijímacího řízení např. o pohovor, účast žáka na soutěžích či další testy. Informace o přesném průběhu přijímacího řízení hledejte na webových stránkách vybrané školy.

Uchazeč má možnost konat jednotnou zkoušku na každé ze dvou středních škol, na kterou podal přihlášku (nebo až na dva obory vzdělání v rámci jedné školy). Ve výsledku přijímacího řízení se zohledňuje pouze lepší výsledek z prvního či druhého termínu.

Do tří pracovních dnů od přijímacích zkoušek musí ředitel školy zveřejnit seznam přijatých uchazečů. Písemné rozhodnutí o přijetí se ne-

vydává. Písemně se oznamuje výsledek pouze nepřijatým uchazečům. Odvolání uchazeče proti rozhodnutí ředitele školy o výsledku přijímacího řízení lze podat ve lhůtě 3 pracovních dnů od doručení rozhodnutí.

TERMÍNY PŘIJÍMACÍCH ZKOUŠEK

ČTYŘLETÉ OBORY

první řádný termín: 12. 4. 2017

druhý řádný termín: 19. 4. 2017

ŠESTILETÉ A OSMILETÉ OBORY

první řádný termín: 18. 4. 2017

druhý řádný termín: 20. 4. 2017

Náhradní termíny pro ty, kteří se nemohli z důvodu nemoci nebo ji-

ných vážných příčin dostavit na řádné termíny – **11. a 12. 5. 2017.**

V současné době již většinou mají rodiče se svými dětmi jasno, kam se budou hlásit. Věříme, že volili podle jejich schopností a zájmů, poradili se s odborníky, výchovnými poradci, využili dnů otevřených dveří v té které škole, o kterou mají zájem. Doufejme, že jen v mizivých případech tatínek či maminka přesvědčí dítě o tom, že by mělo vystudovat obor, který se líbí jim samotným, nutí ho vlastně plnit si své sny. Držíme palce, aby budoucí středoškoláci vyrazili ke svému povolání tou pravou cestou a v přijímacím řízení měli úspěch.

-koř-

FEJETON

Zimní radovánky

V padesátých letech, když jsem byla malá, byly právě „ladovské zimy“. Alespoň tak si je pamatuji. Vzpomínám, jak jsem se v bruslích na kličku proháněla po předtím zatopených a poté zamrzlých loukách, do úmoru sjížděla nedaleko domova kopec na dřevěných sáňkách, které mi udělal tatínek. Ani nevím, kde skončily.

Bílé krasobruslařské boty (asi o tři čísla větší, kdyby mi ještě hodně narostly nohy) mi přinesl Ježíšek hodně pozdě, ale užívala jsem si v nich bruslení na zimním stadionu. To bylo! Sem tam síce nějaký pád nebo srážka, ale hrála k tomu hudba!

Rodiče neměli čas a ani nebyli sportovně založení, a tak jsem na lyžařský výcvik poprvé vyjela začátkem šedesátých let. V teplákách, gumových botách, na lyžích s „kandahárem“. A když nás postavili na kopec, osmělila jsem se zeptat, jak zastavím – nejlépe prý si sednout. Sedla jsem si až dole v údolí, totálně vyděšená. Naštěstí jsem si nic nezlomila a přišla lyžování docela na chuť.

Pak mám silné zážitky z doby, kdy byli naši synové malí. Jednou nás jejich tatínek vezl na Šumavu. Pro mne a kluky jsme vezli

boby, sám si vzal běžky a plánoval, že zatímco budeme bobovat, on si oběhne nějaký pěkný okruh. Zbožně jsme na něj koukali, jak si obul boty, upevnil si lyže, vzal do ruky hůlky, zabodl... a hůlky se mu propadly dobře půl metru do sněhu – zapomněl doma kolečka.

Druhá vzpomínka je snad ještě silnější. Vy-dali jsme se bruslit na nedaleký lesní rybníček. Tatka v bruslích skočil na led a po kolena zůstal v bahně. Rybník byl vypuštěný. Mlčky jsme ho doprovázeli domů.

Zato teď si zimních sportů užívá. Nevynechá jediný biatlon, sjezd, běh na lyžích, rychlobruslení. Samozřejmě v televizi. Jména jako Koukalová, Moravec, Strachová, Ledecká u nás pořád lítají vzduchem.

Já už dnes také dávno nebruslím, nelyžuji. Ale mám radost, když mohu s vnoučaty postavit sněhuláka, koulovat se, těšit se z toho, jak se naše roční šeltička šťastně válí ve sněhu, čumákem nabírá to bílé nic.

Ladovská zima
budiž pochválena.



-koř-

VELKOPOPOVICKÝ KOZEL ODMĚŇUJE DOBROVOLNÉ HASIČE

Vaření piva bylo u nás vždy považováno za tradiční poctivé řemeslo. Ve Velkých Popovicích tomu není jinak ani dnes – pivo zde vaří lidé, kteří dělají svou práci s nadšením a láskou. To je důvod, proč pivovarští dokáží ocenit každého, kdo svou práci odvádí svědomitě.

Zdárným příkladem jsou dobrovolní hasiči, se kterými Velkopopovický pivovar spolupracuje již dvanáctý rok v řadě.



**VELKOPOPOVICKÝ
KOZEL FLORIÁN**
11STUPŇOVÝ POLOTMAVÝ LEŽÁK
ZAKUPÍTE V PRODEJNÁCH
coop OD 15. ÚNORA
DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB

Sbory dobrovolníků nejen že zachraňují zdraví a majetky občanů při požárech a dalších katastrofách, ale také pečují o společenské dění ve svých obcích. Pivovar ve Velkých Popovicích je za tuto nezištnou pomoc oceňuje hned několika způsoby. Prvním z nich je věrností program Hasičský rok s Kozlem, díky kterému mohou dobrovolní hasiči získat jako odměnu pivo od Velkopopovického Kozla. Druhou formou poděkování je Velkopopovický Kozel Florián – pivo věnované dobrovolným hasičům. Jedná se o 11stupňový polotmavý ležák vařený podle tradičních postupů Velkopopovic-

kého pivovaru z českých surovin. Sládci z Velkých Popovic mu vetkli nádhernou zlatavou barvu s lehkým červeným nádechem. Symbolicky je pojmenován podle patrona všech hasičů, svatého Floriána.

V loňském roce se Velkopopovický Kozel rozhodl posunout své aktivity spojené s odměňováním dobrovolných hasičských sborů o krok dál. Jedno procento ze zisku z piv Velkopopovický Kozel Florián prodaných v prodejnách COOP bylo věnováno vybraným hasičským sborům. Celkem bylo podpořeno pět projektů, jejichž cílem je přispět k lepšímu životu místních obyvatel.

NÁZEV SBORU DOBROVOLNÝCH HASIČŮ (SDH)	NÁZEV PROJEKTU	VÝŠE DARU
SDH VÍTĚJOVICE	<i>Aktivně rokem 2017</i>	29 500 Kč
SDH TODNĚ	<i>Obnova Todeňské studánky</i>	30 000 Kč
SDH SVOJŠOVICE	<i>Revitalizace parčíku</i>	30 000 Kč
SDH BECHYNĚ	<i>Tradiční hasičský ples</i>	30 000 Kč
SDH OSTROMĚŘ	<i>Využití nepoužívané hasičské zbrojnice pro veřejnost</i>	15 553 Kč

VÍTĚZNÉ PROJEKTY, KTERÉ **OBDRŽELY** **FINANČNÍ DAR** NA REALIZACI SVÉHO PROJEKTU

Jedním z vybraných sborů je sbor dobrovolných hasičů z Vítějovic v Jihočeském kraji, který byl založen 1. ledna 1891 a jehož dnešní členská základna čítá 130 členů. Místní hasiči přihlásili svůj projekt „Aktivně rokem 2017“. Jeho cílem je podpořit soudržnost obyvatel obce Vítějovice a přilehlých samot, vytvořit prostor pro vzájemné setkávání, udržovat lidové tradice, jejichž nositelem jsou starší generace, ale o něž mají zájem i mladí lidé.

Během příštího roku se tak díky daru od Velkopopovického pivovaru zorganizují veřejná promítání filmů, ale také tradiční akce, jako jsou stavení máje, dožínky nebo pouť svaté Markěty.

„Jednotící myšlenkou našeho projektu je skutečnost, že chceme žít naplno v místě svého bydliště a nemuset za volnočasovými aktivitami dojíždět do měst,“ říká jménem sboru jeho zástupce Josef Zimandl a dodává: „Největším úspěchem v této uspěchané době je pro nás aktivita lidí a poděkování všem, kteří se rádi přicházejí společně bavit.“

„Sbor dobrovolných hasičů z Vítějovic jsme vybrali, protože se nám líbí, jak se starají o společenské dění ve své obci. Uchovávání tradic, ať už se jedná o májové slavnosti, nebo třeba dožínky, pomáhá lidem budovat lepší sousedské vztahy. Místní hasiči pečují také o zdejší prostředí, například sází nové stromy nebo udržují obecní cesty, a takové aktivity rádi podpoříme,“ říká za Velkopopovický pivovar sládek Vojta Homolka.



↑ Ve Velkopopovickém pivovaru se konají pro hasiče zajímavé akce.

**DOBRÝ
KOZEL
NEJLEPŠÍ
HASIČ**

OKNA BEZE ŠMOUH

Domácí úklid, slovní spojení, které spoustu žen děsí. Jenže co naplat, jednou za čas je prostě potřeba udělat doma pořádek. A mytí oken je jedna z nejméně oblíbených činností každé hospodyňky. Jde o hodně otravnou práci a leckdy poměrně rizikovou. **Proto se jistě bude hodit pár rad, jak se se šmouhami na okně vypořádat co nejrychleji a k vaší plné spokojenosti.**



Většina hospodyněk myje okna nepravidelně, když jim sluneční paprsky odhalí nové šmouhy. Když do oken zasvítí sluníčko, je hned vidět každá špína. Kromě předvánočního úklidového šílenství se tedy na okenní tabulky často chystáme právě s prvními jarními paprsky. Existuje nespočet zaručených způsobů, jak umýt skla prakticky bez námahy, aby byla krásně čistá a lesklá. Octová voda, noviny, utěrky, jež nezanechávají šmouhy, stěrky, drahé přípravky. Mnohdy

s jedním oknem strávíte nejméně půl hodiny, a výsledek je nevalný.

Mezi nejosvědčenější a nejúspěšnější vychytávky patří čištění okenních tabulí octovou vodou, která odmašťuje a dodává lesk. Sice příliš nevoní, ale svůj efekt určitě má. Podobnou službu prý udělá i hodně silný alkoholový destilát. Ale toho je zase na okna škoda. Okna se dají dobře umýt teplou vodou s troškou rozmíchaného pudinkového prášku. Z moudrostí našich babiček jsou také následující rady:

Okna nemyjte v příliš teplém počasí, rychle schnou a nepodaří se vám vyčistit zanechané šmouhy. Stejně tak se vyhněte hodně studenému počasí. Nejen kvůli sobě samé, ale okna jdou vyčistit velmi špatně, špína na nich drží a vodu z nich jen těžko dostanete.

JAREM, NEBO ČISTIČEM?

Klasický saponát na nádobí je obvykle to, po čem saháme jako po prvním. Hadr a kýbl s pěnovou

vodou jsou v první fázi dobrou zbraní. Vyčistíme jimi rámy a až poté se vrhneme na skla. Samozřejmě s čistou vodou v kbelíku. Pokud máte okna plastová, odpadá složité šroubování a mytí oken zevnitř. Jarovou fází můžete směle vynechat, máte-li okna jen lehce zašpiněná či je jen chcete doleštit. Pokud jsou však hodně špinavá, určitě neváhejte a špinu napřed nechte odmočit. Hrubé nečistoty zkuste vyčistit hadříkem, měkkou houbičkou nebo starými silonovými punčochami. Určitě neutírejte špinu dosucha, trvalo by vám to nekonečně dlouho.

Úžasně jsou gumové stěrky, které ke sklu dobře přiléhají. V obchodě nesáhněte hned po té nejlevnější, ale dobře prozkoumejte gumovou část, která bude klouzat po okně. Musí být dostatečně pevná, ale zároveň pružná, a hlavně rovná. Jakákoliv nerovnost vám bude dělat na okně mokrou šmouhu. Rozhodnout se můžete i pro stěrky s houbičkami, kterými pak můžete dělat i první fázi úklidu, a sice rozpouštění nečistot. Máte-li velká či špatně přístupná okna, uvažujte také o možnosti nastavitelných rukojetí. Špinu rozmočenou ve vodě z oken jednoduše setřete směrem dolů, aniž byste museli balancovat na štaflích. Sklo bude ihned téměř suché. Jen si k dolnímu rámu připravte další hadřík, aby vám špinavá voda nestékala na parapet nebo na koberec. U velmi silně znečištěných oken musíte celý postup s odmočením a setřením zopakovat vícekrát.

JAK DOSÁHNOUT ÚŽASNÉHO LESKU

Stará dobrá rada hlásá použít novinový papír. Do jisté míry je to pravda. Postačí i leták, ale musí být z novinového papíru, nikdy ne z lesklého. Použít můžete i papírové kuchyňské utěrky nebo oblíbenou švédskou utěrku či jelenici. Na okna nastříkejte přípravek pro leštění oken – doporučujeme naši vlastní značku Clean & Clean, která nabízí hned dva různé prostředky na leštění skel. Hlavně vyberte správnou

utěrku na leštění. Chlupy puštěné na okně vás rozhodně nepotěší a práci naopak přidělají. Naše vlastní značka Doma vás uspokojí jistě i v tomto směru. Nabízí jak kvalitní houbové utěrky, tak populární švédskou utěrku.



BABSKÉ RADY

Naše babičky a prababičky se o vysoký lesk a okna beze šmouh dokázaly postarat i bez současných přípravků z drogerie. Vy jejich zkušenosti oceníte také, když třeba těsně před mytím zjistíte, že svého oblíbeného přípravku nemáte dost.

- **Krásný lesk a zvládnutí i silněji zašpiněných skel, to dokáže ocet ve spojení s teplou vodou.**
- **Okna vyleštíte novinovým papírem.**
- **Skla můžete mýt i vlažnou vodou, do které (asi do pěti litrů) přidáte sáček rozmíchaného vanilkového pudinku. Po uschnutí stačí skla vyleštit suchým hadříkem.**
- **Umytí zajistí i dětský šampon přidáný do vody.**
- **Skvělých výsledků dosáhnete i se slanou vodou. Dávkování je asi polévková lžice soli na litr vody. Poradí si se silně zašpiněnými skly.**
- **Okna dokonale vyleští i staré silonky.**

VYUŽIJTE MYCÍ FIRMU

Pokud nechcete lézt na okna, máchat se ve vodě a čas strávený mytím oken vám připadá ztracený, využijte služeb úklidových firem, které nabízejí jednorázové mytí oken. Ceny jsou různé, ale zhruba můžete počítat s cenou kolem deseti korun za metr čtvereční. Třípokojový byt pak může vyjít zhruba na 400 až 1 000 korun. Ceny jsou odlišné podle individuálního ceníku firem a také podle toho, zda firmy použijí svoje přípravky a nástroje, nebo ty vaše. V ceně může být leckde i sundání a pověšení záclon, úklid parapetu nebo ošetření rámu speciální impregnací, která zaručí vyšší bělost a menší náchylnost k zachytávání prachu a nečistot.

ŽALUZIE STAČÍ OTŘÍT NEBO VYSÁT

Součástí oken bývají většinou i žaluzie a ty je nutné také umýt. Existuje několik metod, jak je vyčistit. Tou nejjednodušší a nejlevnější je navléct si na ruku starou ponožku nebo rukavici a jednu lamelu po druhé utřít. Žaluzie můžete otřít jak nasucho, tak namokro vodou s přídavkem saponátu. Druhá varianta je účinnější. Velmi dobrým nástrojem je kartáč na žaluzie, s jehož pomocí můžete snadno setřít několik lamel najednou. Zbavit žaluzie prachu můžete i pomocí vysavače. Je však třeba snížit sací výkon na minimum a použít nástavec na čalouněný nábytek nebo speciální nástavec na žaluzie.

-ol-



LUŠTÍME O CENY

Do slosování
budou zařazeny
jen odpovědi
obsahující
jak tajenku
OSMISMĚRKY,
tak tajenku
KŘÍŽOVKY.

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agrese, aktualita, akumulace, Arab, architektura, aristokracie, auto, baret, bas, beseda, brak, Brazílie, desetikoruna, despota, dobrodruh, exil, expozimetr, fakt, hádanka, Imre, jídelna, jiskra, klec, koňak, materiál, mraveniště, náměr, ochránce, opak, orá, organizátor, ošetřovatelka, paseka, páska, podnikatel, Poláci, polemika, posluchač, potlesk, provozovna, prvoci, přehledná, překlep, rychlobruslení, sklenka, socha, stadium, šála, uran, zachránce, zootechnik.



POMŮČKA: ADATO, SINAT, TISA, AB	ZTRATIT LISTÍ	DRUH BÁSNĚ	DOMÁCKY OLGA	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ESSA	POLYNĚSKÝ NÁPOJ	AMBIT	PRIMITIVNÍ ZBRANĚ	RUSKÝ "TEN"	DRUHY VRB	ESSA	ZNAČKA VOZŮ F1	INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ	CESTOVNÍ DOKLAD	AFRICKÁ ANTILOPA	CISTERNOVÁ TANKOVÁ LOD
ODVĚTVÍ					STUDENT. UBYTOVNA KRUTO- VLÁDA						ZALEPOVAT					
1. DÍL TAJENKY											BÝV. PREZI- DENT USA AGRONOM. FAKULTA					
POBÍDKA				VYVOLAT (VZPOMÍNKY) PRONÁŠ- LEDOVAT									STÁT. PEDAG. NAKLADA- TEL. (ZKR.) KMETI			
RUSKÝ SOUHLAS			SETKÁNÍ INDIÁN					NAKAŽLIVÉ STŘEVNÍ ONEMOC- NĚNÍ							SLOVENSKÝ "JESTLIŽE" DOMÁCÍ ZVÍŘATA	
ODE DNE VYDÁNÍ											3. DÍL TAJENKY					
LICHOKO- PYTNÍK S POHYBLIV. RYPÁKEM											ESSA	VYMŘELÝ KOČOVNÍK PŘIKRÝVKA Z PEŘÍ				
ESSA	DIVADELNÍ ZÁVĚS	INICIÁLY HITLERA OBCHOD SE ST. ZBOŽÍM		PEVNINY							CITOSLOVCE PRCÁNÍ POČÍTAT (NÁŘEČ.)				BLEDNOUT	VÝKVĚT
NĚKDY						KYT	HORSKÁ PASTVINA	CHEMICKÁ ZNAČKA LUTECIA	ŽENICH NASTĚNKY	ŽERTOVNÝ KOUŠEK MAĎARSKÁ REKA						
DĚTSKÝ POZDRAV			DIKTÁTOŘI SPZ PROSTĚJOVA												INICIÁLY LENDLA SPZ OSTRAVY	
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA (ZKR.)				MLUVENÍM PŘÍMĚTÍ ZNAČKA KOSMETIKY									OSOBNÍ ZÁJMENO SPZ OLOMOUCE			
2. DÍL TAJENKY								PROVÉST ASANACI								
SESTRA PRINCEZNY XENIE								POROD- NOST								

Správné znění tajenek pošlete do 31. března 2017 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 je: „Poklidné“ a „Vánoce přeje Essa“. Výherci jsou: **Lucie Bednářová, Polička; Ludmila Bařínková, Valašské Meziříčí; Milada Šedivá, Košetice; Bronislav Černý, Strakonice; Stanislav Vlach, Halže; Marie Korbelová, Horní Bříza; Zdenka Vybíralová, Sedlnice; Petr Špička, Bludov; Jana Kučerová, Kvasice; Eva Kantorová, Vyšší Brod.**

AMARANT

V aktuálním díle našeho zobacího seriálu si posvítíme na laskavé semínko, které v našem jídelníčku ještě příliš nezdomácnělo. Přitom v sobě skrývá **pokladnici zdraví pro všechny generace!**



Amarant se česky nazývá laskavec, říká se mu také sloní ucho či nepravá obilovina. Jeho konzumaci je možné dohledat už v kuchyni starých Aztéků, kteří jeho listy upravovali jako zeleninu a z roztřených semen vyráběli mouku. Také v moderní kuchyni má amarant všestranné zastoupení. Nejčastěji ho nalezneme ve směsích snídaňových cereálií či v kaších, oblíbený je amarantový chléb, naklíčená semena skvěle doplní zeleninové saláty i polévky. Nejjednodušší je připravit amarant jako přílohu namísto ryže či kuskusu.

Pokud potřebujete tuto zdravou potravinu do jídelníčku vpravit ostatním strávnickům nenápadně, přidejte ji k zelenině či k masu a vytvořte placičky. Netradiční pochoutky docílíte, když amarantová semena necháte opražit na suché pánvi. Semínka vlivem horka puknou stejně jako kukuřice. Typické je používání amarantových semínek v raw kuchyni (tzv. živá strava, která neprošla tepelnou úpravou). Připravit z nich můžete sladké i slané tyčinky či sušenky.

Odborníci na výživu amarant doporučují zejména pro vysoký obsah kvalitních bílkovin, především lysinu a kyseliny olejové a linolové, které v těle zpomalují proces stárnutí a fungují jako prevence před poškozením kloubů a chrupavek. Lysin usnadňuje vstřebávání vápníku, zvyšuje tvorbu svalové hmoty, usnadňuje boj s nejrůznějšími virózy a zvyšuje tvorbu kolagenu, čímž tělo chrání a snižuje riziko zranění pohybového aparátu. Doporučuje se také při léčbě oparů! Amarant



AMARANTOVÁ KAŠE

- 40 g amarantu • 200 ml mléka
- hrst semínek (dýňová, slunečnicová, konopná, sezamová aj.)
- hrst chia semínek • vanilkový extrakt
- 1 lžice javorového sirupu
- ovoce a ořechy dle chuti na ozdobu

Amarant vaříme v mléce s vanilkovým extraktem doměčka (asi 20 minut) do konzistence kaše, během vaření pravidelně mícháme. Odstavíme z tepla, přidáme javorový sirup, semínka a servírujeme v miskách ozdobené ořechy a čerstvým ovocem.



PALANQUETA

- ¼ šálku medu • 1 šálek cukru
- špetka soli • 1 lžice másla
- 2 lžice vody • 1 lžička vanilkového extraktu
- ½ šálku nesolených loupaných arašídů • ¼ šálku opražených dýňových semínek
- ¼ šálku piniových semínek • hrst sekaných brusinek nebo rozinek
- 2 lžice amarantových semínek

Med, sůl, cukr, vodu a máslo svaříme v menším hrnci, abychom vytvořili kompaktní směs. Přidáme směs oříšků, semínek a brusinek, promícháme a zvolna vaříme, dokud sirup nezíská zlatavou barvu. Hotovou směsí naplníme formičky a necháme vychladnout na pokojovou teplotu. Můžeme také rozprostřít jako plát, nechat vychladnout a nakrájet na jednotlivé porce. -drei-

je významný i pro nezanedbatelný obsah skvalenu bránícího nadbytečné tvorbě cholesterolu v krvi. Pro vysoký obsah vitamínu B₃ se doporučuje při poruchách metabolismu, ale i při kožních problémech.

*Zahřeji na těle
i na duši*



Ve dnech 1.-14. 3. 2017 v akci COOP Super cena jen za **9,90 Kč**