

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

6/2017
ZDARMA

RÁDCE



coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky



**MASOVÉ
KNEDLÍČKY
V OMÁČCE
S KUŘECÍM,
TĚSTOVINAMI
A ZELENINOU 415 g**
100 g • 3,59 Kč



**MASOVÉ KNEDLÍČKY
V OMÁČCE S KUŘECÍM
MASEM A JÁTRY**
415 g
100 g • 3,59 Kč



AKCE CSC č. 00/2018
platnost od 3. 1.
do 16. 1. 2018

14.90



AKCE CSC č. 00/2018
platnost od 3. 1.
do 16. 1. 2018

13.90

VAJEČNÉ TĚSTOVINY
vybrané druhy
500 g
100 g • 2,78 Kč



AKCE CSC č. 01/2018
platnost od 17. 1.
do 30. 1. 2018

7.90

**SNACK
S MLÉČNOU NÁPLNÍ
A MEDEM 28 g,
A KAKAOVOU POLEVOU 30 g**
100 g • od 26,33 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí v uvedených termínech nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

máme teď v našich zeměpisných šířkách ty nejkratší dny a nejdelší noci. Ještě že si 21. prosince přesně v 17 hodin 28 minut dá Slunce pusu s obratníkem Kozoroha, zamává mu a zase se na své pomyslné dráze začne pomalu vracet k obratníku Raka, a k nám tedy se stále delšími dny a kratšími nocemi.

Na dlouhé světlé dny si ale ještě počkáme. Naštěstí nás čeká řada událostí, která nám to čekání zkrátí. Tak to dělali i naši předci. Keltové, kteří žili na našem území v dávných dobách, oslavovali zimní slunovrat pálením ohňů, které měly posílit světlo „nového“ slunce. Další tradicí bylo věštění budoucnosti například z rozkrojených jablek nebo ořechů. Stejně tak naši keltští prapředci zdobili své domy cesmínou, jmelím, břečťanem a větvemi jehličnanů. A dokonce si prý předávali dárky. Nepřipomíná Vám to něco?

My slavíme křesťanské Vánoce, spojené s narozením Ježíše Krista. Máme také své zvyky. Zapálíme na Štědrý den svíčku na hrobech svých blízkých. Nazdobíme stromeček, na Štědrý večer usmažíme kapra, naděláme mísu bramborového salátu, rozdáme dárky.

Možná u Vás v rodině dokonce ještě najdete chvilku na rozkrojení jablíčka, abyste se dozvěděli, zda budete zdraví, na lití olova, abyste vypátrali, co Vás čeká, po vodě v míse pošlete ořechové skořápky se zapálenou svíčkou, abyste zjistili, zda se vydáte daleko do světa. A pustíte si televizní pohádku. Mnozí z Vás jistě půjdou na půlnoční mši a zazpívají si Narodil se Kristus Pán, veselme se, z růže kvítek vykvet' nám, radujme se!

Tak ať nám to veselí a ta radost vydrží také po celý rok 2018.

*Krásné Vánoce a hodně radosti
v novém roce
Vám přeje Vaše redakce*



[14–15]

NA KOLECH
NA BATERKY



[16–17]

SILVESTR
S NOBLESOU



[6–7]

NETRADIČNÍ
KLASIKA



[8,11]

JAK ZAČÍT
SE CVIČENÍM



[22–23]

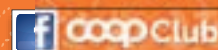
NOVOROČNÍ
ČOČKA

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.



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]
▶ Jan Valenčat [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

REKLAMACE ZÁJEZDU

CESTOVNÍ
RÁDCE

Vysněná dovolená nedopadla podle představ? Ať už vás potrápil špinavý pokoj, hlučná rekonstrukce vedlejší budovy, nebo chybějící avizovaný bazén se slanou vodou, není třeba věšet hlavu. Reklamovat se dá totiž i neúspěšná dovolená. Jak na to?

Nový občanský zákoník (NOZ) přinesl v roce 2014 pro reklamaci zájezdu zásadní změnu. Reklamaci je možné uplatnit nejpozději do jednoho měsíce od návratu z dovolené, oproti předchozím třem měsícům. Zároveň zákon říká, že je nutné reklamaci provést bez zbytečného odkladu.

Proto cestovní kanceláře a agentury upozorňují, že je nutné

v první řadě řešit vady s delegátem ještě na dovolené. Jestliže delegát není v místě pobytu k dispozici, okamžitě telefonicky nebo e-mailem kontaktujte poskytovatele zájezdu. Pokud tak neučiníte, může pořadatel zájezdu argumentovat tím, že bylo možné nápravu sjednat přímo na místě. Vyplatí se podložit reklamaci fotografiemi, videem či svědectvím třetích osob.



Součástí reklamačního protokolu by měl být také požadavek klienta, jakou požaduje nápravu a v jaké lhůtě. Pořadatel je povinen reklamaci vyřídit ve lhůtě 30 dní a o výsledku neprodleně informovat zákazníka.





CO LZE REKLAMOVAT

Bohužel si nemůžete stěžovat na to, že vysněná letní dovolená pro-
pršela nebo že pro dokonalou zimní
lyžovačku scházelo několik centime-
trů sněhu. Dle občanského zákoníku
je možné reklamovat pouze nespl-
nění nebo vadné splnění zboží či
služeb uvedených v cestovní smlou-
vě. Nejčastěji se jedná o ubytování
v nižší kategorii hotelu, nedodržení
zvoleného typu stravování, změnu
způsobu dopravy, chybějící hotelový
bazén nebo výtah, který byl při-
tom smlouvou
avizován.

Jak praví
zákon, pořá-
datel zájezdu
je povinen
sjednat nápravu tehdy, nemá-li
zájezd vlastnosti, o nichž pořadatel
zákazníka ujistil nebo které zákaz-
ník vzhledem k nabídce a zvyklos-
tem důvodně očekával. Pokud tuto
nápravu nesjedná v přiměřené lhůtě
určené zákazníkem, může si zákaz-
ník sjednat nápravu sám a pořada-
tel mu nahradí účelně vynaložené
náklady.

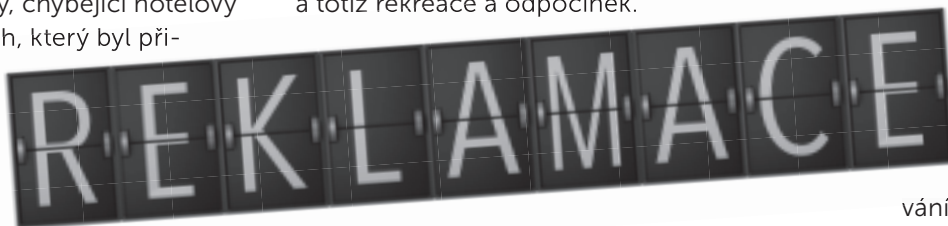
Zde je důležité dbát na slůvko
„účelně“. Jestli na dovolené schází
zaplacené stravování na úrovni tří-
hvězdičkového hotelu, není možné
požadovat úhradu následného stra-
vování v luxusní restauraci. Všechny
náklady k proplacení je třeba doložit
fakturou nebo účtem.

Jestliže není možné zajis-
tit pokračování zájezdu jinak než
prostřednictvím služeb cestovního
ruchu nižší jakosti, než jakou určuje
smlouva, vrátí pořadatel zákazníkovi
rozdíl v ceně. Pokud naopak zajis-
tí pořadatel pokračování zájezdu
s vyššími náklady, musí se s nimi

vypořádat sám. Zároveň může zá-
kazník požadovat zajištění přepravy
na místo odjezdu, případně na jiné
ujednané místo, a to v případě, že
pořadatel nesjedná nápravu nebo
zákazník takové opatření odmítne.

ZTRÁTA RADOSTI Z DOVOLENÉ?

Újma za narušení dovolené
označovaná také jako náhrada ztráty
radosti z dovolené je nový termín, se
kterým přichází právě občanský zá-
koník z roku 2014. Jak uvádí § 2543
NOZ, při porušení povinnosti, za niž
odpovídá pořadatel zájezdu, nahradí
pořadatel zákazníkovi vedle škody
na majetku také újmu za naruše-
ní dovolené, zejména byl-li zájezd
zmařen nebo podstatně zkrácen.
Rozumí se tím především znemož-
nění cíle, za nímž byl zájezd sjednán,
a totiž rekreace a odpočinek.



Pro konkrétní posouzení
zatím v českém právním prostředí
schází patřičná judikatura.

FRANKFURTSKÁ TABULKA SLEV A ITQ KODEX

Frankfurtská tabulka slev je zá-
kladní pomůckou pro určení slev za
nekvalitní služby v rámci cestovního
ruchu. Byla vytvořena v roce 1985 za
účelem sjednocení nároků poško-
zených klientů. Vychází z ní i častěji

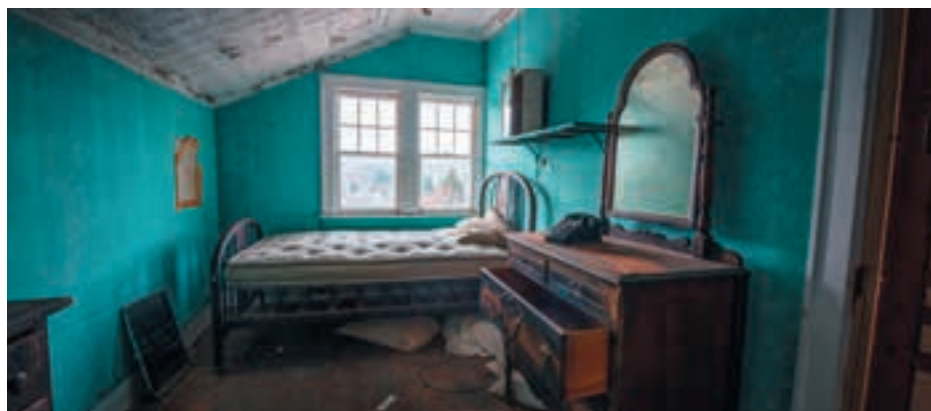
citovaný kodex International Travel
Quality. Jedná se o mezinárodní
kompenzační tabulku, kterou se řídí
solidní poskytovatelé zájezdů po
celé Evropě. Ta zcela transparentně
určuje, kolik procent z celkové ceny
zájezdu může klient požadovat při
reklamaci zájezdu, např. při změně
rezervovaného objektu, nedosta-
tečném vybavení či úklidu pokoje,
službě late check-in nebo nepřimě-
řeném hluku. Cestovní kancelář by
měla mít sjednané podobné pojiš-
tění, k ITQ kodexu a frankfurtské ta-
bulce slev totiž přihlížejí také soudy,
dostane-li se spor klienta s poskyto-
vatelem zájezdu tak daleko.

POZOR UŽ PŘI KOUPI

Při výběru dovolené se to může
zdát jako slovíčkaření, ale opatr-
nost se vyplácí. Při
reklamaci zájez-
du je totiž rozdíl
i v tom, zda pořá-
datel slibuje určitou
vzdálenost ubyto-
vání od moře či, od pláže.

Nenechte se zmást ani tím, že hotel
má sice výhled na moře, ale k pláži
se budete muset plahočit stovky
metrů či několik kilometrů. Vyplatí se
archivovat katalog s nabídkou vybra-
ného zájezdu, případně vytisknout
jeho elektronickou verzi. Dobře si
přečtěte smluvní podmínky a nechte
do smlouvy zapsat vše, co je vám
slibováno ústně. Protože jak se říká,
co je psáno, to je dáno. Napovědět
mohou také recenze cestovatelů
z celého světa i zkušenosti s kon-
krétním pořadatelem zájezdu.

-drei-



BRAMBOROVÝ SALÁT



KONTROVERZNÍ ŠTĚDROVEČERNÍ TÉMA

Jen máloco dokáže rozčísnout sváteční atmosféru u vánočního stromku tak jako diskuse o nejlepším bramborovém salátu. Stačí přidat nebo vynechat jednu ingredienci, a oheň je na střeše. Tak schválně, jaký je váš oblíbený?

S trochou nadsázky by se dalo říct, že každá domácnost má vlastní recept na slavnostní bramborový salát. Jediné, co nesmí chybět v žádném z nich, jsou kvalitní pevné brambory. Ostatní ingredience otevírají cestu do říše fantazie. Klasikou jsou vajíčka, kořenová zelenina, cibule, majonézový či jogurtový dresink, kyselé okurky a případně nějaká uzenina. Mnozí fajnšmekři přidávají hořčici, jablka, worcesterskou omáčku, vinný či rýžový ocet, nebo dokonce chilli papričky.

Nebo můžete základ změnit úplně od podlahy a k bramborám přidat třeba avokádo nebo v řeckém stylu olivy a sušená rajčata. Pokud nechystáte k této obvyklé

příloze rybu, můžete zvážit dokonce variantu ze sladkých brambor. K těm se báječně hodí mrkev, dýně a lehká zálivka z olivového oleje a kapkou citronové šťávy. Zapomenout byste neměli ani na bylinky, díky nimž nebude žádný salát fádní. Po ruce mějte čerstvý koriandr, který si rozumí téměř s jakýmkoliv zpracováním.

Osobně preferuji v salátu notnou dávku kořenové zeleniny v čele s celerem a pořádný kopec sterilovaného hrášku, což ovšem nadšeně nevíta drahá polovička. Je totiž zvyklá na bramborový salát jen s minimálním množstvím mrkve, zato s notnou dávkou salámu a čerstvé cibule. A světe div se, zatímco já připravuji dresink na

bázi sterilovaných okurek, tchyně výsledný salát přisazuje krystalovým cukrem. A dle českých šéfkuchařů nejde o žádný prohřešek. Inu, tisíc lidí, tisíc chutí.

Stále větší oblíbenost se těší vídeňský bramborový salát. Oproti českému je značně odlehčený. Kromě brambor, které mohou být klidně ponechány se slupkou, v něm nesmí chybět čerstvá cibule, zelené bylinky (pažitka, petrželka a mnohdy ani kopr) a lehká nakyslá zálivka z vývaru a octa, někdy ozvláštněná hořčicí. Dle chuti je možné přidat i vejce. V Německu se pak do obdobného salátu přidává ještě vypražená slanina. Kouzlo správné přípravy tkví v tom, že se pracuje s ještě



teplými bramborami a zálivka se také připravuje zatepla. Díky tomu se všechny ingredience krásně spojí.

Příprava bramborového salátu dá značnou práci a je náročná také po časové stránce. Je výhodnější připravit ho den předem a na Štědrý den už jen doladit chutě. Vyhneme se zbytečnému stresu a ještě jste odměněni lepším chuťovým zážitkem. Nepřeženejte to se solí, v salátu se přes noc rozleží, naopak lák můžete připravit do zásoby. Brambory přebytečnou tekutinu nasají, a tak můžete druhý den salát nastavit, aby nebyl příliš suchý.

CO STRÁVNÍK, TO JINÝ SALÁT?

Jak to udělat, když se u vánočního stolu sejde celá široká rodina, ale místo radosti se rozvíří debata o tom, co patří do toho nejlepšího bramborového salátu? Někdy se dá udělat kompromis a najít ingredience, které nikomu nevadí a chuťově se snoubí dohromady. Aby výsledek nepřipomínal pohádku o tom, jak pejsek s kočičkou vařili dort, můžete vyzkoušet švédský stůl. Máte-li čas a energii, připravte více variant bramborového salátu v menších porcích nebo požádejte hosty, aby trochu svého oblíbeného salátu přinesli k porovnání.

LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S OKURKOU

- 500 g brambor • 3 vejce • 2 střední mrkve • 1 petržel • ¼ celeru
- ½ salátové okurky • 200 g zakysané



- 2 lžíce rýžového octa nebo šťáva z jednoho citronu • sůl
- pepř • sezamová semínka

Mrkev, petržel a celer očistíme a nakrájíme nahrubo. Uvaříme v lehce osolené vodě, aby zelenina zůstala na skus tvrdá. Brambory uvaříme ve slupce doměčka, vajíčka uvaříme natvrdo. Okurku omyjeme, zbavíme semínek a nakrájíme na tenké plátky. Lehce posolíme a necháme „vypotit“ asi deset minut. Poté slijeme vodu a okurku lehce osušíme ubrouskem. Zakysanou smetanu smícháme s rýžovým octem. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky stejně jako oloupaná vejce, smícháme se zeleninou a dresinkem. Ochutíme solí, pepřem, posypeme opraženým sezamovým semínkem a necháme uležet v lednici.

VÍDEŇSKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT



- 1 kg brambor • 3 lžíce vinného octa • 1 lžíce dijonské hořčice
- 50 ml kvalitního olivového oleje • 120 ml zeleninového nebo drůbežového vývaru • 1 střední červená cibule • hrst čerstvé pažitky
- 2 lžíce třtinového cukru • sůl • čerstvý drcený pepř

Brambory uvaříme ve slupce doměčka, ještě teplé oloupeme a nakrájíme na silnější plátky. Dobře opražené brambory ani není nutné loupát. Z octa, hořčice, oleje a teplého vývaru vytvoříme zálivku a nalijeme ji na ještě teplé bram-

bory, přidáme nejmenno nasekanou cibuli a pažitku, cukr, lehce osolíme a opepříme. Opatrně promícháme, aby se brambory nerozbily.

KLASICKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT



- 600 g brambor • 1 středně velká mrkev • 1 petržel • ½ celeru
- 100 g sterilovaného hrášku ve slaném nálevu • 4 vejce • 4 naložené kyselé okurky • lák z okurek
- 350 g majonézy • sůl • pepř

Brambory uvaříme v osolené vodě, necháme vychladnout a oloupeme. Mrkev, petržel a celer oloupeme, nakrájíme na drobné kostičky a uvaříme v lehce osolené vodě nebo zeleninovém vývaru. Vejce uvaříme natvrdo. Oloupaná vejce a brambory nakrájíme na kostičky. V míse smícháme majonézu a nastrouhané okurky, zředíme lákem z okurek, vsypeme uvařenou zeleninu, okapaný hrášek, brambory a vejce. Lehce osolíme a opepříme. Odspodu zlehka dobře promícháme, aby se zelenina zbytečně nerozbila. Necháme uležet ideálně přes noc v lednici.

TIP: Do tohoto základu můžete přidat dle libosti cibuli, nejmenno nakrájený nebo nastrouhaný salám, majonézu lze vyměnit za bílý jogurt se zakysanou smetanou. -ld-

Další recepty najdete na

COOP CLUB.CZ

ZAČNU CVIČIT! ALE JAK NA TO?

Pravidelný pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. To platí pro ženy i muže každého věku. Pravidelné cvičení ve vás může vzbuzovat dobrou náladu a samozřejmě jím pomáháte svému tělu udržet se v kondici a v plném zdraví.

Pravidelným cvičením můžete například předejít rozvoji srdečního onemocnění, mrtvici, vysokému krevnímu tlaku, některým druhům rakoviny, diabetu druhého typu a osteoporóze. Sportem lze udržovat svoji tělesnou váhu a hlavně zvládat stres. Ideálně byste měli intenzivně cvičit alespoň třicet minut za den, a to pětkrát v týdnu. Zhruba dva dny v týdnu byste měli věnovat protahovacím cvikům. Pokud chcete dobře vypadat, zhubnout, zpevnit svaly, zbavit se bolestí zad a být celkově v pohodě, měli byste sáhnout po osvědčeném receptu, kterým bezesporu pohyb je.

SPORTOVAT LZE V KAŽDÉM VĚKU

Jakákoliv sportovní aktivita je vždy lepší, než když nevyvíjíte žádnou. Čím větší aktivitu člověk vyvíjí, tím lepší efekt má na zdraví. Starší lidé by měli cvičit pokud možno každý den. A co to ta fyzická aktivita vlastně je? Podle odborníků je to jakákoliv činnost, která pomáhá zlepšit fyzickou kondici a zdraví jako celku. Takovou každodenní aktivitou je například chůze či běh do práce či školy, domácí úklid, práce na zahradě, jakákoliv aktivní či manuální činnost. Mezi aktivní rekreační činnosti patří například tanec, fyzicky aktivní práce s dětmi, procházky či běh. Sportovní aktivitou se myslí fitness, posilová-

ní, cvičení v tělocvičně, plavání, fotbal, ragby, tenis a mnoho dalších sportů.

KDY ZAČÍT

Od malička. Děti do pěti let by měly být fyzicky aktivní alespoň tři hodiny denně. Děti ve věku od pěti do osmnácti let by se měly pohybovat alespoň hodinu denně. Namáhavou aktivitu zahrnující protahování svalů by měly provozovat alespoň třikrát týdně. Dospělí by se měli zaměřovat na protahovací cviky v kombinaci s aerobními cviky. Doporučená doba cvičení je alespoň 150 minut týdně. To znamená, že byste se měli věnovat pět dnů v týdnu cvičení o délce alespoň 30 minut. Pokud holdujete zátěžovému sportu či náročnější aktivitě, stačí vám jimi strávit 75 minut týdně.

Starší lidé nad 65 let zlepšují svůj zdravotní stav, pokud se věnují jakékoliv sportovní aktivitě.

CVIČTE DENNĚ TŘICET MINUT

Pod pojmem cvičení si lze představit jakoukoliv aktivitu, při níž práce svalů probíhá za přítomnosti kyslíku. To zvyšuje oběh a zlepšuje výkon srdce a plic. Aby vaše tělo mělo z fyzické aktivity



Pokračování na straně 11

Feta marinovaná po řecku



Pikantní kuřecí vývar se zázvorem a chilli



Králík agrodolce



Farfalle se sušenými rajčaty, olivami a pikantní klobásou



Pikantní kuřecí vývar se zázvorem a chilli

INGREDIENCE: 6 kuřecích skeletů, **Podravka Natura**, 5 kuliček celého pepře, 2 hřebíčky, 2 bobkové listy, špetka mletého koriandru, 1 lžička karí, 2-3 cm čerstvého zázvoru, 1-2 malé chilli papričky, 1 mrkev, 1 pórek, 2 hnědé žampiony nebo některý asijský typ hub (třeba enoki), sůl, nař z jarní cibulky

PŘÍPRAVA: Kuřecí skelety dejte do hrnce s litrem studené vody a vařte na mírném plameni. Přidejte Podravka Naturu, pepř, hřebíček, bobkový list, koriandr a karí. Zázvor oloupejte a dejte do polévky vcelku, jen do něj udělejte několik zářezů (jde o to, abyste ho mohli z hotové polévky snadno vyndat). Chilli papričky rozkrojte, vyndejte z nich semínka a posekejte najemno. Přidejte do polévky a pod pokličkou nechte vařit. Polévku vařte mírným varem cca hodinu. Pak přidejte očištěnou mrkev nakrájenou na šikmá kolečka.

Po dalších deseti minutách přidejte pórek nakrájený na šikmá kolečka a žampiony pokrájené na tenké plátky. Vařte ještě 7 minut, pórek i houby by měly zůstat křupavé (pokud máte enoki, dejte je do polévky až těsně před koncem). Pak vyndejte skelety, vykrájejte z nich hezké větší kousky masa - ty dejte zpátky do polévky a dle potřeby přisolte. Přiveďte polévku znovu k varu, vmíchejte tenká kolečka nati z jarní cibulky a můžete servírovat.



Feta marinovaná po řecku

INGREDIENCE: 400 g fety, hrubě drcený barevný pepř, 2 stroužky česneku, cca 3 dcl olivového oleje, 2 snítky čerstvého tymiánu, rozmarýnu, šalvěje a oregana, 2 sušené chilli papričky, 5 sušených rajčat, hrst černých oliv, **Ajvar jemný Podravka**

PŘÍPRAVA: Sýr nechte okapat a nakrájejte na kostky o hraně cca 2 cm. Česnek oloupejte a prolisujte do hrnku s olivovým olejem. Bylinky posekejte nahrubo (bez dřevnatých stonků). Chilli papričky a sušená rajčata také nakrájejte nahrubo a spolu s bylinkami vmíchejte do česnekového oleje.

Do sklenice dejte nejdřív jednu vrstvu kostek sýru, zalijte ji olejem se všemi přísadami, pak přidejte další vrstvu sýru a celý postup opakujte, dokud nebude sklenice plná. Kostky sýru by měly být zcela ponořené.

Nechte v chladu odležet nejméně dva dny. Podávejte s miskou ajvaru, který krásně doplňuje chuť tohoto naloženého sýra.



Farfalle se sušenými rajčaty, olivami a pikantní klobásou

INGREDIENCE: 3 lžíce extra panenského olivového oleje, 3 stroužky česneku, 1 červená cibule, sůl a pepř, sušené oregano a sušená bazalka, 80 g sušených rajčat, 15 černých oliv bez pecek, 1 nožička ostré klobásy, **500 g pasírovaných rajčat Podravka**, 1-2 lžičky cukru **400 g těstovin farfalle Podravka**, 50 g parmezánu, čerstvá bazalka na ozdobení

PŘÍPRAVA: Na oleji lehce orestujte česnek nakrájený na plátky spolu s cibulí na kolečka, osolte, opepřete a přidejte oregano a sušenou bazalku. Sušená rajčata nakrájejte na proužky, olivy podélně rozpulte a spolu s klobásou nakrájenou na kolečka přidejte k ostatním ingrediencím a společně několik minut opékejte.

Následně přidejte pasírovaná rajčata, znovu osolte, přidejte trochu cukru, promíchejte a na mírném plameni ještě chvíli vařte dokud vyvařením šťávy z rajčat nezískáte požadovanou konzistenci. Takto připravenou směs zamíchejte do těstovin uvařených dle návodu na obale. Na závěr posypejte strouhaným parmezánem a ozdobte čerstvou bazalkou.



Králík agrodolce

INGREDIENCE: 600 g - 700 g králíka, sůl a pepř, 50 g hladké mouky, 60 ml olivového oleje, 1 malá cibule, 1 mrkev, 1 řapík celeru, 3 stroužky česneku, 2 lžíce másla, 100 g slaniny (ideálně pancetty), 3 kuličky jalovce, 5 kuliček černého pepře, 3 snítky čerstvého tymiánu (+ trochu na ozdobu), 1,5 lžice třtinového cukru, 60 ml bílého vinného octa, po hrsti rozinek, mandlí a vlašských ořechů, 20 g hořké čokolády (50% kaka), **rýže basmati Lagris**

PŘÍPRAVA: Porce králíka osolte, opepřete a obalte v mouce (přebytečnou mouku oklepejte). V kastrolu si rozpalte olivový olej a na prudkém plameni na něm opečte maso ze všech stran dozlatova. Maso pak vyndejte do misky, snižte plamen na střední stupeň, přidejte máslo, počkejte až se rozpustí a pak vložte nadrobno nakrájenou cibuli, mrkev, celer a česnek. Opékejte cca 5 minut, přidejte pancettu nakrájenou na kostičky, jalovec (mírně ho rozmáčknete nožem), pepř, tymián a cukr. Vše nechte ještě minutku opéct, až se koření rozvoní, pak vraťte zpět do kastrolu maso. Přidejte ocet a cca 500 ml vody, priklopte pokličkou a nechte cca 45 minut vařit, dokud maso nezměkne. Pak přidejte mandle, rozinky, pokrájené ořechy a čokoládu nalamanou na kostičky. Na mírném plameni nechte čokoládu rozpustit a vše ostatní prohrát za občasného promíchání - bude to trvat jen několik minut. Podávejte s rýží basmati a ozdobte snítky tymiánu.



ZAČNU CVIČIT! ALE JAK NA TO?

*Pokračování
ze strany 8*

prospěch, stačí cvičit denně alespoň 30 minut. Neznamená to, že si tento čas nemůžete rozvrhnout do kratších časových úseků. Například můžete jezdit na kole patnáctiminutový úsek do práce a zpět. To vám během dne zajistí dostatek fyzické aktivity. Nejnovější studie ukazují, že i doba kratší než půl hodiny má prokazatelný pozitivní dopad na zdraví jedince.

Aktivity mohou být různé. Jedná se například o rychlou chůzi, jogging, již zmíněnou jízdu na kole, tanec, badminton, tenis. Důležité jsou také protahovací cviky. To může být například chůze do schodů, do kopce, zvedání závaží (nákupu) nebo posilování s činkou, rytí záhonku, pilates, jóga nebo podobná cvičení, která zapojují vždy jednu celou svalovou skupinu. Ideálně by cvičení, kterému se věnujete, nemělo cílit pouze na zvýšení svalové síly, ale také na protahování svalů. Návštěvy v posilovně jsou vhodné, pokud provádíte také protahovací cviky nebo chodíte do schodů.

Nejste-li na pohyb zvyklí, začněte pozvolna. Pokud jste několik let nesportovali, první měsíc cvičte s nižší intenzitou, nejlépe jednou až dvakrát týdně. Při nárazovém cvičení nebo při nepřiměřeně vysoké

intenzitě se vystavujete většímu riziku úrazů, poškození svalů, šlach nebo vazů. Proto pokud začnete sportovat, snažte se vydržet a nepřestávat. Cvičení by mělo hrát ve vašem životě důležitou roli, zejména pokud většinu pracovního dne trávíte za stolem, u počítače, za volantem auta. Díky sportu bude vaše tělo ve formě, budete se cítit dobře a můžete shodit i nějaké to kilo.

VYVARUJTE SE ZAČÁTEČNICKÝCH CHYB

Ze sezení u počítače vás bolí záda, zadýcháte se už na pátém schodě? Chcete to změnit? To je chvályhodné, ale připravte se na to, že se váš dech neprodlouží a záda nenarovnají během jednoho týdne. Co musíte vědět, abyste nedělali začátečnické chyby? Než začnete běhat, musíte začít chodit na procházky. Přihlásit se na hodiny aerobiku pro pokročilé jen proto, že jste ho před deseti lety pětkrát zkusili, sice můžete, ale pravděpodobně budete z těch složitých pohybů hodně zmatení. A možná také unavení, protože při snaze dohnat tempo cvičitelek budete dělat spoustu neúčelných pohybů. Nestyďte se, že začínáte, raději si všechno nechte znovu vysvětlit. Nevyplácí se ztrhat se hned při prvním pokusu o běhání. Začátek



musí být pozvolný. Nejprve zkoušejte běhat v pomalejším tempu jen dvacet minut a dalších třicet minut rychle jít, a to třeba třikrát týdně. Postupně si přidávejte.

CO, KDE A JAK CVIČIT?

Vždy si vybírejte jen takové aktivity, které vám vyhovují, baví vás a přinášejí vám radost. Jen tak vás chuť sportovat nepřejde a na sportování se budete těšit. I úplné dřivo, když chce, se může rozpohybovat. Důležitá je ochota pro své tělo něco udělat. V nabídce sportovních klubů je nespočet aktivit. Můžete vybírat z kolektivních sportů nebo cvičit samostatně pod vedením instruktora. Jakou aktivitu zvolíte, je jen na vás. Doplňujícím pohybem vždy může být obyčejná chůze. Je jednou z nejlepších forem cvičení, dostatečně šetří kloubní aparát i páteř. Nevyžaduje žádné speciální vybavení nebo dovednost. Chodit můžete v podstatě kdekoli a kdykoliv, důležité je postupem času zvyšovat tempo a vzdálenost.

K oblíbeným aktivitám patří spinning, hodiny s prvky bojových sportů, různé druhy jógy, tance, cvičení na trampolině, kondiční cvičení na veslařských trenažérech nebo tzv. H.E.A.T., což je chůze pod vedením instruktora na speciálních běžeckých pásech. Pokud potřebujete v počátku povzbuzení, je ideální nadchnout pro sportování kamaráda. Vždycky platilo a platí, že ve dvou se to lépe táhne. Tak to zkuste.

-ol-

Více o běhání na

COOP CLUB.CZ



V HLAVNÍ ROLI PUDING

Většina lidí si pod anglickým slůvkem PUDDING představí náš běžný mléčný puding. Toto slovo má však daleko víc významů, a dokonce se nemusí jednat pouze o sladký pokrm, jak ho známe u nás.

Puding, který známe my, je sladký zákusek připravovaný z mléka, cukru a pudिंगového prášku, který se skládá hlavně ze škrobu. Škrob se používá bramborový nebo kukuřičný. Nej kvalitnější pudinky jsou ty, které obsahují pouze kukuřičný škrob. Jelikož puding neobsahuje lepek, je vhodný pro bezlepkovou dietu. Existuje také puding bez vaření. V tomto případě se pudिंगový prášek pouze vyšlehá s mlékem a může se hned konzumovat. Nejčastějšími příchutěmi pudingu jsou vanilková a kakaová, ale používá se také jahodová, banánová, třešňová, mandlová nebo karamelová.

Teplý puding se ihned lije na talíře nebo do formiček. Může se servírovat samostatně nebo se šlehačkou a ovocem. Často se také kombinuje s piškoty, likérem, sirupem nebo se z něj dělá krém do dortů. Dokonce existuje

i vánoční cukroví, do kterého se přidává pudिंगový prášek.

ANGLICKÝ PUDING

Nejtypičtější anglickou vánoční pochoutkou je vánoční puding. Vznikl jako ovocný pokrm z hovězího a skopového masa, rybízu, švestek, vína a koření. Byl velmi řídký a konzumoval se v průběhu příprav na Vánoce. V 16. století se jeho konzistence měnila ve skutečný puding zahušťovaný vejci, strouhankou a sušeným ovocem. V té

době se do něj také začalo přidávat větší množství alkoholu, piva a lihovin. Tento vánoční dezert byl jednu dobu odsuzován, ale ve viktoriánské době se stal standardní součástí vánoční tabule. Anglický vánoční puding provázejí mimochodem také pověry. Jedna z nich říká, že by měl obsahovat třináct ingrediencí, které představují Ježíše a jeho učedníky. Všeobecně známým zvykem je, že puding míchají dřevěnou lžící všichni členové domácnosti, hezky jeden po druhém, a také se do něj přidává mince. Ten, kdo ji najde, bude mít prý celý rok štěstí. Na zahánění zlých duchů se hotový puding polévá hořící brandy.

KDE SE VZAL PUDING?

První zmínka o pudingu se vztahuje ke 14. století, ale tehdy to byla spíše taková kaše nazývaná frumenty,



která obsahovala vařené hovězí a skopové v kombinaci s vínem a kořením. Konzumovala se hlavně před Vánocemi a bylo to lehké postní jídlo jako příprava před těžkými vánočními chody. O původu pudingu nicméně existuje několik verzí. Podle jedné to původně byly ovesné vločky vařené ve vývaru, ke kterým byly přidány ořechy, med, švestky a strouhanka.

Je historicky doloženo, že nejoblíbenější byl puding v době královny Viktorie. Tehdy se připravoval z mouky, tuku, ovoce, koření a cukru. Výsledný dezert měl velmi moderní vzhled. V 19. století a po první světové válce hrál puding i důležitou politickou roli. Byl symbolem kampaně, jejímž cílem bylo sjednotit lidi a aktivně podporovat Brity ke koupi zboží, které bylo vyrobeno ve Velké Británii. Popularitu pudingu lze snadno vysvětlit. Náklady na jeho výrobu totiž představovaly jeden šilink. Kromě toho bylo snadné tento dezert připravit a hlavně mohl být déle skladován.



PUDING JAKO JELITO

Samotné slovo puding vzniklo z francouzského slova boudin, což znamená jelito. Původně byl totiž jako puding označován masný výrobek polotuhé konzistence naditý ve střívk. Mimochodem, dosud je součástí tradiční anglické snídaně. Z této tradice také vychází skotský pokrm haggis nebo steak and kidney pudding z ledvinek a mletého hovězího masa. Odlišným sláným pokrmem je yorkshirský puding, druh svítka z vajec, mouky, mléka



a hovězího loje, který se peče v troubě a podává jako tradiční příloha k rostbifu. Slovem puding byly pojmenovány také studené dezerty z mouky nebo škrobové moučky. Používalo se tedy jedno označení pro tři odlišné pokrmy.

První doložená zmínka o studeném pudingu ze škrobové moučky se objevila v kuchařské knize z roku 1823. Než však dr. August Oetker pojmenoval v roce 1894 svůj výrobek ze škrobové moučky slovem puding, prostudoval množství historických dokumentů a starých kuchařských knih, aby si utřídil názvy, které se do té doby používaly jako označení pro studené dezerty vyrobené z různých surovin. Jeho zásluhou tak byly vyrobeny vynikající dezerty, na kterých si už několik generací pochutnávají milióny lidí.

JAHODOVÉ PUDINGOVÉ ŘEZY

• 1 kg jahod • 100–150 g sušenek dle velikosti formy • 200 g ricotty • hrst nasekané máty • 6 lžic třtinového cukru • 1 sáček vanilkového pudingu • 500 ml mléka

Nejdříve opláchněte jahody pod studenou vodou a zbavte je stopek. Přibližně 200 g jahod nakrájejte na menší kousky, smíchejte je s ricottou, mátou a zhruba 3 lžicemi cukru. Dejte vychladit do lednice. Mezitím vyložte zvolenou formu sušenkami. Udělejte ricottovou vrstvu, poté další vrstvu sušenek. Na tuto vrstvu položte blízko sebe

zbylé jahody a vše přelijte horkým pudinkem připraveným běžným způsobem. Nechte vychladnout a odležet nejlépe do druhého dne, podávejte ozdobené listem máty. Místo jahod můžete zkusit maliny, místo máty bazalku. Netradiční kombinace, která nesmírně chutná.

MRAMOROVÁ PUDINGOVÁ BÁBOVKA

• 1 l mléka • 1 sáček vanilkového pudingu • 1 sáček kakaového • 100 g nadrobno nasekaných lískových oříšků • 1 vrchovatá lžice kakaa • 6 lžic třtinového cukru • 1 sáček vanilkového cukru • javorový sirup

Opláchněte kastrol studenou vodou a přiveďte v něm k varu 450 ml mléka. Mezitím v asi 50 ml mléka rozpustte kakaový pudinkový prášek s jednou vrchovatou lžicí kakaa a třemi lžicemi cukru a za stálého míchání přilijte do horkého mléka. Jakmile puding zhoustne, stáhněte ho z ohně a vylijte do bábovkové formy. Stejným způsobem připravte vanilkový puding. Do vanilkového prášku přimíchejte zbylé tři lžice cukru a vanilkový cukr a místo kakaa nasekané lískové oříšky. Horký vanilkový puding vylijte přes kakaový do bábovkové formy a vidličkou vytvořte mramorový vzor. Puding nechte vychladnout a poté vyklopte z formy. Bábovku podávejte přelitou javorovým sirupem a posypanou nasekanými lískovými oříšky. -ol-



NA KOLECH NA BATERKY BOJOVALI ZA LEPŠÍ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Letos v září projel Českou republiku od západu na východ tříčlenný tým na elektrokolech. Nebyla to ale jen obyčejná jízda – byla to Recyklojízda! Smyslem cesty bylo podpořit třídění a recyklaci baterií. Trasa vedla z Aše do Bukovce, nejvýchodnější obce republiky, a měřila 792 kilometrů.



Za deset dní skupinka zavítala do 23 měst a obcí. Potkávala se v nich se starosty a dalšími zástupci úřadů, aby podpořila sběr baterií v daném regionu. Členové týmu zažili nepočítaně setkání se školáky a předškoláky, rozhovorů s lidmi na náměstích i jinde po

trase. Hlavním tématem byl význam recyklace baterií.

„Když chcete něco změnit, většinou o tom nestačí jen mluvit, ale je třeba pro to něco udělat,” říká Eva Gallatová, členka týmu a zároveň zástupkyně neziskové společnosti ECOBAT, která zajišťuje zpětný

odběr a recyklaci baterií. Na otázku, jak se zrodila myšlenka Recyklojízdy, odpovídá: „Na začátku byla slovní hříčka, že na kole na BATERKY můžeme pomáhat recyklaci BATERIÍ. Když jsme začali tuhle ideu rozvíjet, uvědomili jsme si, že by bylo dobré ji spojit s nějakou výzvou. Projet za deset dní celou republiku byl pro



nás rekreační sportovce dostatečně ambiciózní cíl.”

Někdo by mohl říci, že třídění baterií je známá věc a že podporovat jej je nošením dříví do lesa. Bohužel ne tak docela. Podle statistik baterie třídí zhruba 70 % Čechů, ne všichni však pravidelně a důsledně. Pak je tu téměř třetina lidí, kteří baterie netřídí vůbec. Kvůli tomu stále více než polovina vysloužilých baterií nekončí v recyklačním procesu, ale někde mezi směsným odpadem. A pak škodí životnímu prostředí i našemu zdraví. To je problém, na který chtěla Recyklojízda poukázat a pomoci jej řešit.

PRODEJNY COOP SE AKTIVNĚ ZAPOJUJÍ

Téměř ve všech prodejnách COOP dnes najdete sběrné boxy, do nichž je možné použité baterie odevzdat. Pokud byste je v obchodě přehlédli, nebojte se zeptat. Pracovníci prodejen si od vás baterie rádi převezmou. „Abychom doplnili zásoby jídla a pití, po cestě přes české a moravské kraje jsme zavítali i do mnoha prodejen COOP. Nedalo nám to, a porozhlédli jsme se, zda zde najdeme i sběrné nádoby na baterie. Můžeme chválit, byly všude a většinou i na dobře viditelných místech,” říká Jana Čechová, další členka týmu Recyklojízdy.

I když je v současnosti v republice už přes 20 tisíc sběrných míst na použité baterie, zvláště v menších



Jedno ze zastavení v prodejně COOP

obcích a na vesnicích jsou právě prodejny COOP pro řadu lidí nej-

dostupnějším místem, kde mohou baterie odevzdat.

CESTOU NECESTOU, A HLAVNĚ MEZI LIDMI

Ač to zní jednoduše – sednout na kolo a vyrazit na

cestu – tak jednoduché to nebylo. Příprava Recyklojízdy znamenala téměř půl roku intenzivní práce. Každý den na trase byl pečlivě naplánován. Od setkání se zástupci úřadů přes propagaci, přípravu akcí pro veřejnost až po běžné produkční věci včetně logistiky, ubytování a plánování tras.

Významnou součástí Recyklojízdy byla setkávání s lidmi. Řada nadšenců se připojila na kolech – někdo na pár kilometrů, jiný na celý den. Zmínit musíme handicapované sportovce z Cesty za snem na handbicích, z pardubického FitKolo-běhu nebo cyklisty z K4 Cyklo týmu. Jejich bojovnost a schopnost poprat se s nepříznivým osudem je přímo nakažlivá.

Milou společností Recyklojízdy po cestě dělali i někteří starostové, místostarostové či místostarostky. I ti s týmem některé úseky zdolávali. A pokud si myslíte, že na úřadech sedí jen pohodlní úředníci,

tak jste na omylu. Fyzička některých šéfů a šéfeček radnic je obdivuhodná.

Na otázku, jak netrénovaní členové týmu trasu zvládli, odpovídá Eva Gallatová: „Krizu jsme po cestě zažili, ale díky tomu, že vládla dobrá nálada a souhra, zvládli jsme je s úsměvem. Když už šlo do tuhého, říkali jsme si to známé zátopkovské

„když nemůžeš, přidej”. Měli jsme svůj cíl, podpořit recyklaci baterií, a jestli se nám po cestě podařilo aspoň pár lidí zaujmout a nadchnout je pro třídění baterií, stálo nám to za to.”



Milými návštěvníky na setkáních s Recyklojízdou ve městech byly často děti ze škol a školek, na fotce MŠ Rakovník

Informace o projektu najdete na recyklojizda.ecobat.cz nebo na Facebookovém profilu Recyklojízda 2017. Doporučujeme též www.ecobat.cz, kde nově najdete nejvíce informací o třídění a recyklaci baterií.



Článek vznikl ve spolupráci se společností ECOBAT, s. r. o., neziskovou organizací, která od roku 2002 zajišťuje zpětný odběr a recyklaci přenosných baterií v České republice. V prosinci 2009 získal ECOBAT oprávnění k provozování kolektivního systému zpětného odběru přenosných baterií a akumulátorů na území ČR. Systém je financován téměř výhradně z příspěvků výrobců a dovozců baterií do ČR.

SILVESTR S NOBLESOU

Oslavy příchodu nového roku jsou určitě jednou z nejpopulárnějších oslav v roce. A nejenom u nás. Každý slaví silvestra po svém. V našich končinách je čím dál oblíbenější strávit poslední den v roce s rodinou a přáteli doma či někde na chalupě. Stačí nakoupit nějaké suroviny v supermarketu, alkohol a vykouzlit z nich výjimečné dobroty. Bývá zvykem zapálit svíčky a vychutnat si každou obyčejnou vteřinu. Bujaré oslavy mohou někomu přinést těžké ráno v podobě bolení hlavy a celkové nevolnosti. Budete-li dodržovat pár jednoduchých rad, můžete kocovině předejít.



NEŽ ZAČNETE POPÍJET

- **Rozhodně nezačínajte pít na lačno, jídlo si klidně dopřejte i mastnější.**
- **Nemíchejte různé druhy alkoholu.**
- **Dopřejte si dostatek tekutin průběžně spolu s alkoholem, další sklenku vody před spaním i po probuzení.**

Každý alespoň jednou zažil ten příšerný pocit, kdy má hlavu jako střep, postel se s ním točí doko-

la, a když se konečně probudí, zjistí, že ta postýlka, ve které leží, skutečně, ale skutečně není ta jeho. Míchání různých druhů likérů, destilátů, piva a vína nekončí vůbec dobře. V nejlepším případě vás bude druhý den bolet hlava, v tom nejhorším ale může dojít až k otravě alkoholem. Jak těmto stavům předcházet?

V rozumné míře by neměl škodit žádný alkohol. Velmi důležité je nemíchat víc druhů alkoholu najednou. Nejhorší je kombinace alkoholu a cukru v něm obsaženého. Čím více alkoholu s cukrem,

tím horší ráno pravděpodobně budete zažívat. Snažte se alkohol příliš nekombinovat. Ale zase je léty osvědčená pravda, že kvalitní tvrdý alkohol, tedy čisté destiláty, nezpůsobuje takovou kocovinu jako pivo či víno. Současně je nutné alkohol neustále zapíjet nealko nápoji. Ideální je čistá voda. Alkohol totiž tělo odvodňuje. Opatrní buďte při kombinaci tvrdého alkoholu a sektu.

Mnoho konzumentů často chybí tím, že vypije několik piv, na to si dá pár panáků tvrdého alkoholu a úderem dvanácté hodiny



alkoholový maraton završí šumivým sektem. Věřte, že po tomhle vám skutečně nebude dobře. Je pravda, že ze sklenky kvalitního sektu vám být špatně nemůže, ale problém je v množství a kombinacích alkoholu. Během večera také nezapomeňte doplňovat vitamín C. Ten organismu pomůže zbavovat se škodlivin. Pokud to náhodou s konzumací alkoholu přehnete, není od věci dát si céčko i před spaním. I pokud celý večer budete pít stříd-mě, nezapomeňte jíst. Ovšem také s mírou. Rozhodně to neznamena, že se večer nactepete kachnou se zelím a knedlíkem. Stačí chuťovky, jednohubky, chlebíčky, které dokonale zaženou hlad a jsou vhodnou protiváhou dobrého pití. Jestliže jste to s pitím přesto přehnali a je vám špatně, stačí si dát hned po oslavě minerální vodu, a ráno bude určitě veselejší. Po večírku si dopřejte delší spánek. A co vám ráno po oslavě pomůže úplně nejvíc? Určitě česnečka a vydatnější snídaně.

NĚKOLIK ZÁSAD, CO NEDĚLAT NA SILVESTRA

Silvestrovský mejdan zpravidla znamená, že je všeho tak nějak víc. Víc lidí, víc pití, větší gesta, víc

spíš hloupých rozhodnutí, ale pak ty dopady... Chcete se o silvestru vyvarovat hloupostí? Přinášíme několik tipů, jak si užít silvestrovský večer tak, abyste do nového roku vstali veselí, spokojení a bez morální kocoviny.

► **NEMÍCHEJTE PITÍ.** Držte se jednoho nápoje a nenechte se euforickými přáteli donutit k experimentům. Mějte v lednici kolu či džus nebo jakýkoliv nezdravý sladký nápoj, který vychlazený pomáhá na kocovinu.

► **PLÁNUJTE.** Ať už jedete s partnerem na chalupu, chystáte se k přátelům na bytový mejdan, nebo chcete vyrazit do města, trochu si to naplánujte. I když si to možná nepřiznáte, vaše očekávání na tento večer jsou velká a ponechat večer osudu by vás mohlo pěkně zklamat. Ale nedržte se plánu zuby nehty. Na druhou stranu, nikdo nemá rád generály, kteří každých pět minut hlásí, že už je potřeba přesunout se k dalšímu bodu programu nebo do jiné hospody.

► **UVOLNĚTE SE** a hlavně nečiňte předsevzetí založená na penězích. Zkrátka na peníze o silvestru raději vůbec nesahejte!

► **NEPIŠTE SVÝM EX.** Opilecké SMS bývalým partnerům nejsou nikdy dobrý nápad, ale na silvestra, kdy máte tendenci bilancovat a být nostalgičtí, je to dvojnásobně nevhodné. Čísla si pro jistotu

někam napište a z telefonu na ten večer vymažte. Pokud máte kolem sebe lidi, kteří vás štvou, není nic lepšího než pročistit vztahy přátelskou esemeskou bez jakékoliv stopy ironie. Vykročte do nového roku pozitivně. Urovnané vztahy jsou k tomu ideální! Pokud možno nekopírujte zprávy, které od svých známých dostanete, a neposílejte je dál. Není nic trapnějšího než dostat tu samou SMS od více lidí. Vyvolává to dojem, že vám na adresátovi asi moc nezáleží, když nejste schopni vymyslet pro něj jednoduché přání do nového roku.

Možná je dodržet toto vše hodně těžký úkol. Ale zase budete druhý den odměněni – žádná bolest hlavy, žádné výčitky svědomí, žádné prospané odpoledne. Jen ranní klid a ticho, ze kterých se budete moci těšit už během své první procházky v roce 2018. Využijte ji pro přemýšlení třeba nad tím, jak dosáhnete svých nově vytyčených cílů a předsevzetí. A zatímco naprostá většina lidí bude po prohrané noci ještě spát, vy budete na nejlepší cestě vedoucí ke změně vašeho života. Protože první změnou, kterou jste udělali, byl příjemně strávený silvestrovský večer. A jak se říká, jak na Nový rok, tak po celý rok. Tak si užijte krásného silvestra s noblesou!

-ol-

INZERCE

kyselina listová

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



Více na www.ak-folsaeure.de



SLADKÁ TĚSTA

Během našeho seriálu pro kuchaře-začátečníky jsme společně vařili, smažili, připravovali přílohy a také jsme se věnovali nejruznějším těstům. Zajímavé je, že se řada z těch, kteří jinak velice zdárně připravují nejruznější lákavé pokrmy, brání sladkému pečení. Zanevřeli na ně, protože se jim třeba linecká kolečka na vále při vykrajování trhala, bábovka se srazila. Posbírali jsme pro vás proto rady zkušených pekařů a cukrářů.



► JAK NA PRACNY

Pracny (říká se jim také medvědí pracky nebo tlapky) mohou pořádně potrápít, když nejdou vyklopit. V radách našich babiček se doporučuje postavit ještě horké formičky s upečeným cukrovím na vlhkou utěrku. Někteří cukráři radí formičky vymazat tuhým tukem a ihned naplnit a upéct. Mně se stejně jako řadě dalších osvědčuje vysypat formičky hladkou nebo polohrubou moukou. Protože je nevymývám jarem, nejsou zcela odmaštěné, mouka v nich drží a pracny jdou dobře vyklápet.

► JAK NA LINECKÉ TĚSTO

Křehké a dobré linecké těsto zhotovíme tehdy, když použijeme pouze žloutky. Veškeré suroviny musí mít při přípravě pokojovou teplotu, jinak se plát těsta trhá a nejde vyvalovat. To se může stát i při dlouhém hnětení rukama. Takové těsto již nejde zachránit a je

dobré třeba na naplnění košíčků. Pokud se těsto drobí, cukráři doporučují přidat trochu tuku nebo mléka.

Aby se těsto nelepilo na vál, musí být po vypracování dobře odležel v chladu. Proto se vyplatí pracovat vždy jen s částí těsta a ostatní mít v lednici. Díky tomu se nemusí tolik podsypávat moukou a práce s těstem je výrazně snazší. Někdo radí dát váleček před válením těsta na hodinu do mrazáku. V některých zemích dokonce existuje speciální váleček, který se dá naplnit studenou vodou. Ten u nás nekoupíte, ale můžete do hladké skleněné láhve nalít

ledovou vodou, pořádně ji uzavřít a pak s ní plát těsta úspěšně válet. Je také možné válet linecké těsto mezi dvěma pečicími papíry nebo přes mikrotenovou fólii.

► JAK NA LITÁ TĚSTA

- **Chyba:** vyklenutý vršek.
- **Důvod:** příliš horká trouba, forma byla umístěna v troubě příliš vysoko.
- **Chyba:** propadlý střed.
- **Důvod:** trouba byla málo zahřátá, moučník se nepekl dostatečně dlouho, tudíž je uprostřed ještě





napůl syrový, anebo jste příliš brzy otevřeli dvířka.

- **Chyba:** moučník má nerovnoměrný povrch.
- **Důvod:** těsto bylo nerovnoměrně nalité do formy a neurovnali jste povrch širokým nožem nebo cukrářskou špachtlí.
- **Chyba:** těsto utíká z formy.
- **Důvod:** dali jste do těsta příliš mnoho kypřidla nebo jste zvolili příliš nízkou či malou formu.
- **Chyba:** upečené těsto „prská“.
- **Důvod:** špatně jste promíchali kypřidlo s moukou.

► JAK UPEČT DOKONALÝ DORTOVÝ KORPUS

V první řadě si připravíme dortovou formu. Nejprve ji důkladně vymažeme zjemněným tukem a lehce vysypeme hrubou moukou nebo pomletými a prosátými piškoty, ořechy, kokosem, jemnou strouhankou. Sypaním šetríme, připeklo by se k formě.

Těsto lijeme stejnoměrně od okraje formy směrem do středu. Stěrkou roztěme od středu ke krajům, aby byl upečený korpus pěkně rovný. Během pečení můžeme těsto na několika místech propíchnout špejlí.

Zda je korpus upečený, poznáme, když do něj na několika místech pícháme špejlí a těsto se na ni nepřilepí.

Korpus vždy vykládáme z formy, až když je vychladlý, jinak nám může dort „spadnout“. Před vyklápením ho uvolníme tak, že tenký nůž přitlačíme pevně k obroučce formy a objedeme po obvodu. Potom formu rozevřeme a obroučku opatrně sundáme. Korpus obrátíme na plochý talíř, tácek nebo drátěnou podložku vrchní stranou dolů. Tím získáme rovnou vrchní plochu. A nakonec pomocí nože opatrně sejmem dno formy.

Nelze-li korpus vyklopit, položíme na dno formy vyždímanou utěrku, kterou jsme namočili ve studené vodě.



TĚSTO NA LINECKÉ KOLÁČKY

- 400 g hladké mouky • 2 žloutky
- 100 g moučkového cukru • 1 vanilkový cukr • 250 g másla • lžička na jemno nastrohané citronové kůry

Do dobře prosáté mouky a moučkového cukru vyklepneme žloutky, přidáme zjemnělé máslo, vanilkový cukr a citronovou kůru. Dobře zpracujeme a necháme odležet v chladu. Vyválíme a formičkami vykrajujeme zvolené tvary. Pokládáme na plech vyložený pečicím papírem, pečeme v troubě vyhřáté na cca 180 °C, dokud cukroví nemá lehce růžovou barvu, asi 7 minut.

Vyndáme, necháme vychladnout na rovném povrchu a poté slepujeme pikantní marmeládou, krémem, můžeme polévat citronovou, kávovou, rumovou nebo čokoládovou polevou, zdobit oříškem, mandlí apod.

TIP: Když přidáme do těsta 100 g mletých ořechů, špetku skořice, natlučený hřebíček a lžici kakaa, máme těsto na pracny. -koř-

VÁNOČNÍ „ÚTOKY“ PŘÍBUZENSTVA

Zastavila jsem se před domem s několika sousedkami a probíraly jsme rychle se blížící Vánoce. „Toho shonu a práce před svátky, hrůza,“ řekla jedna. „Kdyby jen před nimi, ale každý den o svátcích máme nějakou návštěvu, takže mám fofr i o nich,“ stěžovala si druhá.

„Já se na ty návštěvy dětí a rodičů těším,“ namítla třetí. S tou souhlasím.

V mém dětství jsme na každý Boží hod vánoční navštěvovali maminkčinu sestřenicí s její rodinou. Řekli byste, že jsem se nudila. Ale vůbec ne. Poslouchala jsem velice ráda vzpomínky na doby minulé a na lidi, kteří už nežili. A hlavně – jedenkrát v roce si moje věčně zaneprázdněná maminka udělala čas na návštěvu lidí, kteří jí byli milí, oni byli rádi, že nás vidí, a já byla šťastná, že mohu být s nimi.

Můj muž má mladšího bratra a sestru. Dokud žili jejich rodiče, setkávali jsme se u nich pravidelně i s našimi rodinami. Každý rok na Štědrý den v poledne na černém kubovi, tradičním vánočním pokrmu našich předků ze sušených hub, cibule, česneku, ko-

ření a trhaných krupek. Já jsem se na to moc těšila. Jednak kuba byl výtečný, jednak jsem jako jedináček velice postrádala tu sourozeneckou pospolitost, která z nich v takový okamžik vyzařovala.

Jak to tak bývá, moc se teď s příbuznými nevídáme. Občas si zavoláme, slíbíme si, že se navštívíme, ale až na výjimky zůstává u neuskutečněných plánů. Jedna tradice však k mé radosti zůstává. Scházíme se o štědrodenním poledni u manželova bratra. Přiznám se, že se na toto setkání celý rok těším. Nejenže švagr dosáhl v přípravě tradičního vánočního pokrmu mistrovství své maminky, ale je tam pokaždé velice pěkná atmosféra se spoustou smíchu. Když se loučíme, pokaždé si říkáme, jak se brzy sejdem, ale ono to zas nějak nevychází. Ještě že je ten Štědrý den!

Jednou jsem se zmínila před synem, co kdybychom s tátou na svátky odjeli někam do klidu. Úplně vyděšeně reagoval: „Ale mami, pětadvacátého přece k vám chodíme!“ I když bydlíme v jednom městě, na sebe, jak to doba přináší, máme málo času. A tak si ten Boží hod u mámy a táty se svou rodinou nechce nechat ujít. A to je přece fajn!

-koř-

INZERCE

SLAVNÝ PO CELÉM SVĚTĚ, DOMA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

**Budweiser
Budvar**

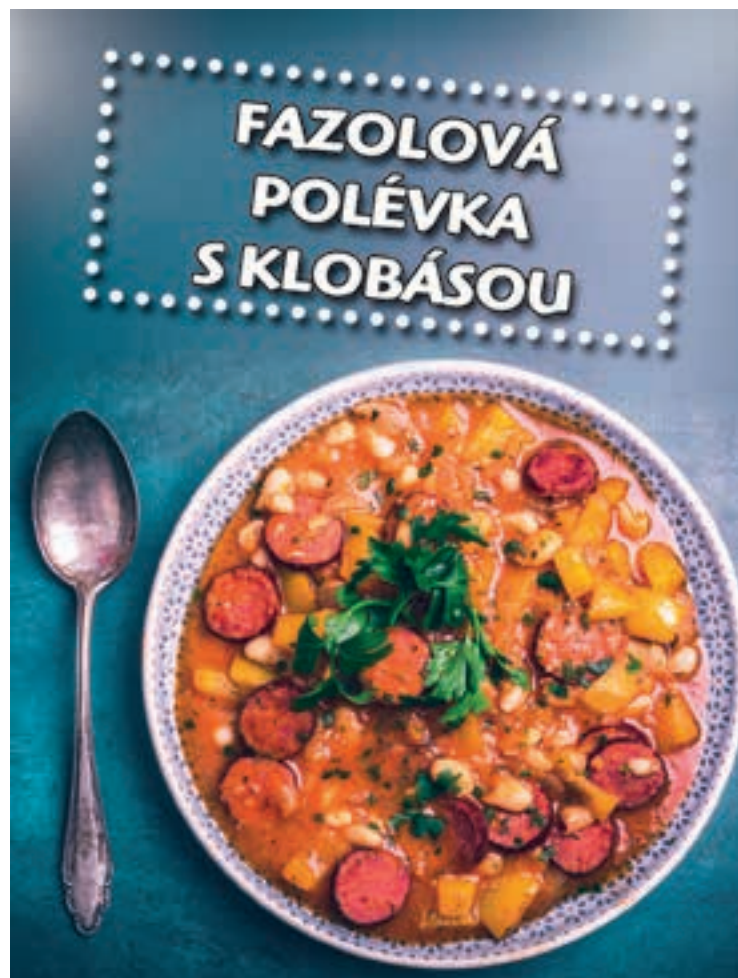
NE Z NÁS DĚLÁ TO, ČÍM JSME



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



RECEPTY

našich zákazníků



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz

PIVNÍ CHLÉB S TLAČENKOU KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

- 2 hrnky žitné mouky • 425 ml světlého piva
- 7 g sušeného droždí • 1 vejce • 2 lžíce extra panenského olivového oleje • 2 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce soli • 3 hrnky hladké mouky

Příprava:

V míse smíchejte žitnou mouku, pivo a droždí a nechte na teplém místě zakryté zhruba hodinu kynout. Do vykynutého těsta zapracujte vejce, olivový olej, cukr, sůl a hladkou mouku. Těsto důkladně propracujte na válu. Mělo by být vláčné a hladké a nemělo by se lepit. Hotové těsto rozdělte na dvě stejně velké části a ty položte do misek vymazaných olejem, kde budou další hodinu kynout. Poté je znovu propracujte, vytvarujte z nich bochníky, ty položte na moukou vysypaný plech a opět nechte minimálně hodinu kynout. Bochníky můžete nahoře naříznout do křížku, budou lépe kynout. Chleby pečte v troubě vyhřáté na 170 °C zhruba 40 minut. Podávejte s Venkovskou tlačenkou MINI KRÁSNO.



UTOPENCI ZE ŠPEKÁČKU PREMIUM

Suroviny pro 2 osoby:

- 8 špekáčků Premium Krásno • 4 velké cibule
- 4 lžíce plnotučné hořčice • 8 lžic cukru • 1 lžíce soli
- 80 ml octa • 240 ml piva • 4 lístky bobkového listu
- 8 kuliček nového koření • 16 kuliček celého pepře
- 8 malých chilli papriček • mletý pepř

Příprava:

Špekáčky oloupejte a z každé strany podélně nakrojte. Hořčici smíchejte s mletým pepřem a touto směsí pomažte prokrojenou část špekáčků. Cibuli nakrájejte na půlkolečka. Do každého průřezu vložte plátek cibule a chilli papričku. Naplněné špekáčky spíchněte párátkem a napěchujte je do dobře vymyté a vařící vodou vypláchnuté sklenice. Pivo se solí, cukrem a kořením přiveďte k varu a krátce povařte. Nálev stáhněte ze sporáku, nechte ho zchladnout a přidejte ocet. Ještě vlažný nálev nalijte na špekáčky, uzavřeme sklenici a nechte ji v pokojové teplotě vychladnout. Pak ji přemístěte do lednice a nechte špekáčky ještě minimálně týden uležet.



FAZOLOVÁ POLÉVKA S KAPUSTOU A KLOBÁSOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 5 lžic oleje • 1 velká cibule • ½ lžičky chilli
- 225 g fazolí • 600 g brambor • 2 stroužky česneku
- 150 g Venkovské klobásy KRÁSNO • sůl • pepř
- 600 ml zeleninového vývaru • ½ menší kapusty

Příprava:

Fazole namočte přes noc. V hrnci rozehejte olej a vsypte do něj cibuli pokrájenou na plátky a chilli. Vše poduste asi 10 minut na mírném ohni. Slijte fazole, přidejte je k cibuli a zalijte litrem vody. Fazole vařte tak dlouho, dokud nebudou měkké. Oloupané brambory nakrájejte na kostičky. Klobásu nakrájejte na plátky a orestujte ji na pánvi. Ke klobásě přisypte nasekaný česnek, chvíli ho restujte a pak vše přidejte do hrnce s fazolemi. Přilijte vývar, vsypte brambory, osolte a povařte dalších deset minut. Na závěr přidejte do polévky kapustu nakrájenou na tenké proužky a ještě asi pět minut povařte.



OBSAH MASA
97%

ŠUNKOVÉ PŘÍŠERKY S KÁJA ŠUNKOU

Suroviny pro 2 osoby:

- Toastový chléb • Oblíbená pomazánka
- Plátkový sýr • Kája šunka pro děti výběrová
- Plněné zelené olivy

Příprava:

Z toastového chleba vykrojte stejně velká kolečka a potřete je pomazánkou. Z plátkového sýra vykrojte zuby příšerky, šunku naaranžujte jako jazyček. Na přiklopený sendvič připevněte párátkem oči z plněných oliv.



VEPŘOVÁ KYTA
87%





Kvalita je nejlepší recept.

Zlaté Vánoce



Recept na netradiční vánoční dezert najdete na internetových stránkách www.oetker.cz

Pneumokokový zápal plic může ohrozit i vás!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc)
- diabetem
- nádorovým onemocněním
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let



Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně bez nutnosti přeočkování!



Pfizer PFE, spol. s r. o.,
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5,
tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

Prevenar 13
Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje a nechrání před typy neobsaženými ve vakcině či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

NOVOROČNÍ ČOČKA



Je vaším novoročním předsevzetím rozmnožit rodinný rozpočet a konečně si vyhodit z kopýtko? Pak by na slavnostním stole neměl chybět lahodný čočkový pokrm. Jak praví tradice, díky němu se vás budou držet peníze po celý rok.

Tuzemský zvyk není ve světě osamocený. Italové připravují na Nový rok čočku s obří klobásou cotechino, aby si na celých 365 nadcházejících dní zajistili štěstí a prosperitu. A dopřávají si ji obvykle těsně po půlnoci, oproti českým stolovníkům, kteří s čočkou přichází až na první lednový oběd. V českých kuchyních jednoznačně dominuje ve formě čočkové polévky nebo čočky nakyselo. Přitom variant, jak si tuto zdravou luštěninu dopřát, existuje celá řada. Ani jeden pokrm byste ale neměli mixovat, vždyť co čočkový penízek na talíři, to prý skutečný zlaťák v životě!

Po náročném svátečním období, kdy jsme si dopřávali, co hrdlo ráčilo, menší odlehčení jídelníčku neuškodí. K tomu je čočka jako stvořená. Obsahuje vysokou dávku bílkovin, takže už není nutné doplňovat ji uzeninou nebo vejci, jak to v českých kuchyních bylo ještě nedávno obvyklé.

JAK ZABRÁNIT NADÝMÁNÍ

Největším strašákem při konzumaci luštěnin bývá následný

problém s nadýmáním. Čočku před tepelnou úpravou dobře properte a namočte alespoň na pět hodin. Poté vodu slijte a čočku uvařte v čisté vodě. Tímto krokem se sníží obsah purinů, což sledují především pacienti trpící dnou. A především se čočka zbaví velké části fytátů, které potlačují produkci trávicích enzymů a navíc zhoršují vstřebatelnost minerálních látek. Někteří nutriční poradci doporučují při namáčení luštěnin do vody přidat ještě lžici jogurtu nebo syrovátky. Milovníci luštěninových jídel zase tvrdí, že si zažívání zvykne, stačí pouze vydržet a nevzdávat se hned po prvním „neúspěchu“.

Ať tak či onak, v receptu by nemělo chybět protinadýmavé koření, které podporuje trávení. K čočce přidejte majoránku, kmín, koriandr, bazalku nebo oregano.

Pomoci mohou i čerstvé bylinky v čele s fenyklem, čekankou či petrželí, které výsledný pokrm ozvláštní také chuťově. Zároveň musíme vědět, kolik čočky si na talíř naložit. Aby trávení nebylo trápení, vyzkoušejte radu vyznavačů dělené stravy. Ta předpokládá, že luštěniny jako bohatý zdroj bílkovin potřebují pro trávení kyselé prostředí v žaludku. Proto



se při vaření čočky často přidává ocet nebo se servíruje s naloženou kyselou zeleninou, hlavně s okurkou.



ČOČKOVÁ POLÉVKA

- 2 šálky čočky • 1 velká mrkev
- 1 petržel • ½ celeru • 1 malá cibule
- 2 bobkové listy • 2 kuličky nového koření • 5 kuliček celého černého pepře • 3 šálky zeleninového nebo drůbežího vývaru • hrst čerstvého libečku nebo 1 lžice sušeného libečku • hrst čerstvé petrželky nebo 1 lžice sušené petrželky • sůl
- pepř • 1 lžice přepuštěného másla
- šťáva z poloviny citronu

Zeleninu nakrájíme nahrubo a orestujeme ji na přepuštěném máse. Přisypeme propanou čočku, zalijeme vývarem, přidáme koření v sítku, osolíme, opepříme a vaříme asi 20 minut. Před dokončením vyjmeme koření. Přisypeme čerstvé nebo sušené bylinky, zastříkneme šťávou z citronu a podáváme.

INDICKÁ ČOČKA

- 1 šálek červené čočky • 1 středně velká cibule • 2 stroužky česneku
- 150 ml drcených rajčat • sůl • pepř
- 1 lžička koření garam masala • hrst čerstvého koriandru nebo 1 lžička mletého koriandru • 2 šálky vody
- olivový olej

Na olivovém oleji zpěníme nejmenší nasekanou cibuli, orestujeme do-

zlatova, na závěr přidáme nejmenší nasekaný česnek a koření garam masala a necháme asi jednu minutu rozvonět. Přidáme propláchnutou čočku, drcená rajčata, osolíme, opepříme a zalijeme vodou. Dobře promícháme a necháme vařit asi 15–20 minut, dokud se tekutina z větší části neodpaří a čočka není měkká. Před podáváním přidáme nasekaný čerstvý koriandr nebo mletý koriandr.

ČOČKOVÝ SHEPHERD'S PIE

Bramborová kaše: • 3 moučné brambory • 1 lžice másla • 1 menší cibule • 30 ml mléka • 80 g čedaru • špetka muškátového oříšku

Náplň: • 400 g zelené čočky • 1 lžice olivového oleje • 1 menší červená cibule • 1 stroužek česneku • 2 menší mrkve • 1 řapíkatý celer • 400 g drcených rajčat • 1 lžice worcesterské omáčky • 1 lžice octa balsamico • 1 bobkový list • 1 dl červeného vína • 1 dl zeleninového vývaru • snítka čerstvého rozmarýnu • sůl • drcený pepř

Brambory vaříme ve slupce v osolené vodě doměkka, mezitím roztavíme olivový olej ve větší pánvi, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, mrkev a petržel a zlehka smažíme asi 5 minut. K zelenině přidáme drcená rajčata, vývar, ochucovadla a koření a necháme 5 minut společně povařit a zredukovat. Poté přisypeme propláchnutou čočku, krátce povaříme a odstavíme z tepla.

Rozpustíme máslo a osmažíme na něm nejmenší nasekanou cibuli do bramborové kaše. Opatrně přilijeme mléko a promícháme. Brambory oloupeme a rozmačkáme, přidáme k nim směs másla a mléka s cibulkou, osolíme, přidáme muškátový oříšek a dobře promícháme.

Zeleninovou směs rozprostřeme do pekáčku, zakryjeme bramborovou kaší a zasypeme strouhaným

čedarem. Zapékáme ve vyhřáté troubě 20–30 minut, dokud není čočka měkká a bramborová kaše na povrchu zlatavá.

MUJADARA

- 1 šálek zelené čočky • ¾ šálku basmati rýže • ½ šálku olivového oleje • 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička drceného kmínu • 1 lžička koriandru • sůl • pepř • 3 střední červené cibule • 5 cm dlouhý kus skořice • 2 lžice piniových oříšků
- šťáva z jednoho citronu

Čočku uvaříme ve vodě tak, aby zůstala lehce tvrdá. Mezitím na velké pánvi roztavíme olivový olej, přidáme římský kmín a koriandr, necháme rozvonět. Přidáme cibuli nakrájenou na proužky, lehce osolíme a smažíme dozlatova, aby zůstala křupavá. Trvá to přibližně 15 minut. Polovinu cibule z pánve vyndáme na papírový ubrousek a necháme okapat přebytečný tuk. Do pánve ke zbývajícím cibulím přidáme drcený kmín a skořici, vsypeme propláchnutou



rýží a lehce promícháme. Jakmile začne rýže hnědnout, přisypeme uvařenou čočku, zalijeme 3 šálky vody, dosolíme, opepříme a zakryté vaříme asi půl hodiny, dokud se tekutina nevstřebá a rýže není měkká. Při vaření kontrolujeme a případně dolijeme další tekutinu. Hotovou směs servírujeme posypanou smaženou cibulkou, opraženými piniovými oříšky a zastříknutou citronovou šťávou. Dle libosti můžeme přidat hustý bílý jogurt.

-drei-

ČERNÝ OBLEK NENÍ SMOKING

*Kupujeme
oblečení*

Šatník žádného muže se neobejde alespoň bez jednoho společenského obleku. Oblek využijete nejen při ojedinělých rodinných událostech, ale také při různých společenských a kulturních příležitostech nebo v zaměstnání. Ovšem, pánové, nevybírejte si stále to samé, co máte doma už deset let. Trendy se mění a vaše oblíbené střihy nemusí být aktuální.

Rozhodně se vyvarujte tříknoflíkových či dvouřadých sak bez vyštíhlení s širokými klopami. U kalhot pak širokých nohavic se záložkami. Materiál by měl být prodyšný bez přidané syntetiky. Vhodná je stoprocentní vlna. Příměsi mohéru či kašmíru zvyšují kvalitu a nemačkovost, za což si ale připlatíte.

KLASICKÁ ČERNÁ

Oblek z klasické černé látky v plátňové nebo keprové vazbě je typickým představitelem konzervativního a univerzálního oblečení. Černá barva je slavnostní, což je praktické z důvodu, že oblek lze nosit celý den, dokonce i po osmnácté hodině. Není nutné přemýšlet nad kombinacemi barev košil nebo bot. K černému obleku patří černé boty, černé ponožky a ideální je bílá košile. Rozhodně to ale není byznys oblek na denní nošení, tedy pokud nejste advokát ve věku nad padesát let.

V šatníku by měl každý muž mít alespoň jeden nebo dva černé obleky, zbytek je třeba doplnit modrou nebo šedou. Pozor, černý oblek není smoking. Oblek by měl mít perfektní střih a měl by být z kvalitního materiálu. Dokonalé zpracování obleku vypovídá

mnohé o osobnosti a statusu jeho nositele.

Než však půjdete oblek vybírat, udělejte si přehled o typech a barvách pánských obleků. Výborně padnoucí a kvalitní oblek podtrhne vaši osobnost a charisma, dodá vám jistotu a prezentuje solidnost a kompetentnost. Nicméně při výběru je nutné zvážit účel a jeho využití. Pokud se muž chystá do společnosti, má přesně definovaný společenský oděv, který je nutné respektovat. U pánských

společenských obleků je striktně určeno, pro jakou příležitost je lze využít.

SLOVNÍK PÁNSKÝCH OBLEKŮ

Na pozvánce se můžete dočíst následující požadavky předepsaného obleku:

- ▶ frak – white tie (anglicky) nebo cravate blanche (francouzsky),
- ▶ smoking – black tie (anglicky) nebo cravate noire (francouzsky),
- ▶ společenský oblek vycházkový – inofficial (anglicky) nebo tenue de ville (francouzsky),
- ▶ je-li připsáno Décorations, znamená to, že je zapotřebí připnout si i řády.

Frak je jedním z nejslavnostnějších pánských obleků. Černé sako z kvalitní látky má revery (klopy) potažené hedvábím a vzadu typické šosy.

Sako fraku se nezapíná. Vestu použijte bílé barvy. K bílé košili s tuhým límečkem s ohrnutými rohy patří vždy bílý motýlek (černý motýlek je



vyhrazen číšníkům). Kalhoty s dvojími hedvábnými lampasy (pruhy našitými na vnějších švech), boty čené lakové, ponožky černé. K dokonalosti patří bílé knoflíky. Frak je vhodný pouze k mimořádným příležitostem, obvykle tam, kde je předepsán.

Smoking je určen pro večerní a slavnostní události. Tradičně se šije z kvalitní černé látky. Pro sako smokingu jsou typické dlouhé revery nebo šalový límec potažené lesklým či tmavým hedvábím, smokingové kalhoty mají lampasy. Ke smokingu vždy patří bílá košile s tuhým límečkem a černý motýlek. Starší literatura uvádí, že vesta má mít kulatý výstřih a dvě malé kapsy, nověji lze nosit smoking bez vesty. Ke smokingu volte černé lakýrky, přípustné jsou i boty z hladké černé kůže, ponožky jediné černé. Smoking je vhodný oblek na recepci, plesy, premiéry a podobné slavnostní příležitosti.

Žaket je v pořadí slavnostnosti za frakem a černým smokingem. Skládá se z černého saka se šosy a okrouhle zastřiženými přednicemi, černošedě proužkovaných kalhot a světle šedé vesty. Černá vesta se k žaketu nosí při pohřbech. Barvě vesty odpovídá barva kravaty, košile je bílá. Boty i ponožky černé. Vhodný je zejména pro slavnostní denní příležitosti a všude tam, kde je odpolední pánský oblek již nedostatečný a smoking nebo frak příliš slavnostní.

TMAVĚ MODRÁ JISTOTA

Možná jste, pánové, dosud považovali za univerzální klasiku černý oblek. Jenže ten se tolik nehodí na nošení během dne, proto byste si jej měli pořizovat až jako druhý v pořadí. Oblek šedé nebo modré barvy se hodí na všechny příležitosti, můžete jej vhodně přizpůsobovat výběrem košile, kravaty, vesty, náprsní tašky, bot i ostatních doplňků. Platí totiž, že čím je akce, na kterou se chystáte, důležitější, tím tmavší by měla být barva obleku. Pokud tedy



chcete oblek využít na maximum příležitostí, chystáte se na svatbu, do divadla či potřebujete formální oblečení na obchodní jednání, volte oblek tmavě modré nebo šedivé barvy.

Naprosto zásadní však pokaždé je, aby oblek dobře seděl. Zejména v ramenou. Správnou šířku ramen poznáte pohmatem. Ramenice nesmějí přesahovat přes hranu ramene ani nesmějí být moc krátké. S rameny souvisí i rukávy. Správně

by měly rovně splývat z ramen bez záhybů a mačkání látky. Základní poučka o délce saka zní, že by mělo zakrývat pozadí, tedy že namáte „mít holý zadek“. Důležitá je délka nohavic. Kalhoty standardní délky by měly dolehnout na botu a vytvořit jeden záhyb.

JAK SE O PÁNSKÝ OBLEK SPRÁVNĚ STARAT?

Většina mužů si myslí, že životnost obleku závisí na kvalitě materiálu a ceně. Ale to je omyl. Velký podíl na tom, jak dlouho vám oblek vydrží jako nový, máte vy sami. Pokud jej nosíte skoro denně, špatně jej skladujete a chováte se k němu jako ke sportovní mikině, pak nečekejte zázraky. A nezáleží na tom, zda jste za něj utratili tisíce, nebo desetitisíce korun. Pokud patříte mezi muže, kteří si obléknou společenské oblečení jednou za čas na ples nebo na svatbu, pak si dávejte pozor, jak oblek skladujete.

Před uložením oblek zavěste na vhodné ramínko, vyvětrejte, odstraňte prach, lupy, vlasy a další nečistoty. Pokud je oblek zašpiněný, nechte jej vyčistit v čistírně. Zkontrolujte, zda kapsy saka ani kalhot neobsahují těžké předměty. Tak, jak oblek visí na věšáku, jej uložte do ochranného obalu na oblek. Pokud si dáte na skladování obleku záležet, pak můžete mít jistotu, že po vytažení jej budete mít jako nový. Podobně se musíte starat o kravatu či motýlka. Rozhodně nenechávejte na kravatě uzel, nebudte líní a rozvazujte ho. Postupujte v opačném směru, než jste ji zavazovali, nikoli tak, že vytáhnete uší konec kravaty. A pozor, vždy ji nechte vyvěšenou. Motýlek je striktně předepsán ke smokingu nebo ke fraku a i on vyžaduje vaši péči. S ušmudlaným motýlkem žádný muž parádu nenadělá. Zkuste být jednou lvem salonů.

Přejeme vám úspěšné vykročení třeba právě do nadcházející plesové sezony. -ol-

LIDSKÁ I ZVÍŘECÍ SMEČKA

9.



Nový přírůstek do rodiny je pro všechny její členy obvykle velkou radostí. Bohužel se občas objeví okamžiky, kdy místo radosti přijdou obavy z toho, co bude následovat. Jak na to, aby se sourozenci nehádali jako kočky a psi?

Starší ratolesti mnohdy s nadšením vyhlíží nového sourozence, o kterého se budou moci starat a s nímž si později budou hrát. Jindy ale bojují se strachem, že je na pomyslném trůnu maminky a tatínkovy lásky vystřídá nový vetřelec. Proto se může v období těhotenství nebo po příchodu z porodnice domácnost proměnit v bojiště.

Starší dítě žárlí a snaží se na sebe strhnout pozornost. Rodiče se rozplývají nad malým uzlíčkem, navíc je nutné rázem dospět, být tím rozumnějším, nekřičet, uklízet si malé hračky, aby je bratříček či sestríčka nespokli. Se vším jen

pomáhat a hlavně nezlobit! Není divu, že je toho na jednoho malého smrtelníka příliš. Server Nevýchova.cz zajímavě srovnává pocit staršího sourozence při narození dalšího miminka s tím, že si manžel ke stávající manželce přivede domů novou partnerku. „Víš, zlato, mám tě tak šíleně moc rád, že jsem se rozhodl pořídit si ještě jednu takovou prima kočku. Za pár dní přijede a bude tu s námi bydlet už napořád. Byl bych moc rád, kdybys na ni byla hodná, aby se tu s námi cítila dobře, bude spát s námi v ložnici, dáme jí tam novou postel, jo?“ To by se vám asi taky nezamlouvalo, že?

Jestliže starší sourozenec s tím mladším bojuje, vzteká se, dělá naschvály, psychicky nebo fyzicky druhému ubližuje, pochopíte v první řadě to, že se nejspíš jen strachuje, aby se neocitl na vedlejší koleji. Problém nastává zejména u dětí, které byly dlouho jedináčky. Měly lásku maminky, tatínka i celého širokého příbuzenstva. A rázem je všechno jinak. Odborníci radí, abyste si i přes náročný program, který s novorozencem máte, našli chvilku času (zpočátku klidně jen pět minut denně), které budou patřit pouze



vám a prvorozenému dítěti. A program těch pár minut neditujte vy, ale nechte ho na dítěti.

MYSLETE DOPŘEDU

Snažte se, aby příchod miminka nebyl pro starší dítě stresující. Pokud potřebujete uvolnit dětskou postýlku pro novorozené miminko, nenechávejte přesun staršího sourozence až na dobu po příchodu z porodnice, ale začněte s ním co nejdříve. Dítě se rychleji aklimatizuje a nebude mít pocit, že ho z milovaného pelíšku odsunul cizí vetřelec. Starší sourozenec by měl mít také pocit, že touto změnou něco získá. Bude mít větší postel, krásné nové povlečení, lampičku s oblíbenými motivy... Fantazii se zkrátka meze nekladou. Pokud s vámi zůstane v ložnici, zkuste si jen prohodit místo s partnerem. Starší sourozenec tak bude spát vedle tatínka, mladší dostane postýlku na stranu vedle maminky postele.

Důležité je i to, kdo se bude starat o starší dítě v době, kdy bude maminka v porodnici. Ideální je samozřejmě tatínek, na kterého je dítě nejvíce zvyklé. Pokud to ale není možné, neodvážejte ho z domácího prostředí k příbuzným, spíše poproste babičku s dědečkem, aby se na pár dní přestěhovali oni k vám. Starou dobrou radou, která se osvědčila u mnoha generací, je mít v porodnici připravenou novou hračku, kterou při první návštěvě dáte staršímu sourozenci s tím, že ji má právě od miminka.

ZVÍŘECÍ A LIDSKÁ SMEČKA

Ačkoliv se to zdá směšné, příchod miminka ovlivní i život v rámci zvířecí smečky. Především starší mazlíčci jsou zvyklí na svůj klid



a malý narušitel se jim nemusí zamlouvat. Pláčtiví novorozenci způsobují, že jsou zvířata nervózní a neodpočatá. Proto pokud je to ve vašich silách, svěřte chlupaté mazlíčky aspoň na pár hodin či dní do rukou osoby, k níž mají vytvořený vztah.

Pokud není zvíře na děti zvyklé, zkuste ještě před porodem pozvat příbuzné nebo přátele s dětmi

Druhou věcí, která je snad ještě důležitější, je vliv soužití novorozence s domácími zvířaty. Mnoho studií potvrzuje laický názor, že sterilní prostředí není pro zdravý vývoj dítěte vhodné. Každý extrém je špatný, a tak přehnaná čistota stejně jako nepořádek nejsou pro miminko dobré. Imunitní systém se vyvíjí a přizpůsobuje prostředí, ve kterém dítě žije. Pro jistotu navštivte veterináře a nechte svého mazlíčka zkontrolovat, zda nemá žádné zdravotní problémy či parazity a zda má všechna potřebná očkování.

Po každém mazlení, krmení a po čištění zvířecího záchoda si dobře umyjte ruce. Pokud se zvíře pohybuje volně venku, zvažte, do jakých místností v domácnosti bude mít povolený vstup. Nechat v jedné místnosti mazlíčka spolu s miminkem ihned poté, co jste

dorazili z porodnice, není vhodné. S prvním seznámením nespěchejte, počkejte klidně několik týdnů. Zvíře spolu s dítětem nenechávejte nikdy samotné. I když si myslíte, že váš hafík nebo micinka by neublížili ani mouše, opak může být pravdou. Dopřejte mazlíčkovi čas a klid na to, aby se s novým členem domácnosti seznámil, zvykl si na nový pach i zvuky.

-drei-



různého věku. Všimněte si reakce zvířete, když děti pláčou, dupou, křičí nebo používají hlasité hračky. Pokud nepůjde o ojedinělou návštěvu, mazlíček si na nové malé kamarády časem zvykne a nebude to pro něj tak stresující, jako kdyby mu panička přinesla z porodnice malého kříklouna bez jakékoliv předchozí průpravy.

LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Asie, astma, blaho, břemeno, čtyřstup, dějiště, dělo, encyklopedie, Emil, Evropan, geometrie, graf, cholerik, infekce, instalatér, ironie, kampaň, koks, kožich, krasobruslař, laik, lvíček, máj, malozemědělec, manifestace, mrzutost, nálepka, nejistota, nespokojenost, neutralita, ocet, odzbrojení, opatrnost, paseka, patro, pěna, peněženka, plíseň, podlaha, prostředí, reprodukce, řemeslo, sedmina, slané, snímek, spojenecký, světlomet, topol, učeň, údiv, výletník, vzduchovka, zvyk



POMŮCKA: LKO, VIP, TARAT, RUINE	SKULIT	VYBAVENÍ	PAPOUŠEK	TOHLE	DOKOLA OKYPŘIT	SMRT	HOLE	ESSA	CITOSLOVCE OHRAZENÍ	ANGLICKÝ „ŽIT“	PLANETA	ZÁPLAVA	OBCHODNÍ ŠKOLA (ZKR.)	VELMI VÝZ- NAMNÉ OSOBY (ANG. ZKR.)	VYMŘELÝ HLAVO- NOŽEC	PAPÍR NA STĚNY
DOKONA- LOST								OKRÁDAT								
1. DÍL TAJENKY								JAPONSKÉ MĚSTO KULT. CEN- TRUM (ZKR.)								
BEDUÍNSKÝ PLÁŠT				PROVĚST OČKOVÁNÍ STÁRY ČLO- VĚK (EXPR.)									PRÁVOSLAV. DUCHOVNÍ MONACKÉ KNÍŽECTVÍ			
POPĚVEK			SPÁRKATÉ ZVÍŘE STÁTNÍ POKLADNA					JENOM (NÁŘEČ.)						ZÁPOR		
JMÉNO BARTOŠOVÉ															3. DÍL TAJENKY	
SÍDLO V ALŽÍRSKU																
ESSA	LEHKÉ DŘEVO	SLOVENSKÁ PLOŠ. MÍRA NASYCENÝ UHLOVODÍK					ČÁSTI STŘECHY				SMYSLOVÝ ZÁŽITEK					
UMĚLECKÝ SMĚR						ZNOVU	ZÁPADNÍ AFRICKÝ STÁT	ESSA	SLOVENSKÝ „VE“	NÁSTROJ DŘEVORUBCE OVANUTÍ (BÁSN.)						
CHEMICKÁ ZNAČKA HLINÍKU			CHEMICKÝ PRVEK SYMETRÁLA					DOVOLENÁ MEDIKA- MENT							UHLOVODA- NY (ZKR.) DOMÁCKÝ TIMOTEJ	
KÓD LETIŠTĚ LUCKNOW				PLAMENEM PORUŠOVAT SPZ KLADNO										TIŠINA TAHLE		
2. DÍL TAJENKY									VLASTNÍ ANETĚ							
ODBORNÍK V ANALYTICE									KRUHOVÁ OZDOBA							

Správné znění tajenek pošlete do 25. ledna 2018 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: „Valašská“ a „obcházka pokrm z tradiční zabijačky“. Výherci jsou: **Lucie Bartošková**, Okříšky; **Václav Faltus**, Nekoř; **Veronika Doležalová**, Polička; **Denisa Donátová**, Ostrava; **Zdeněk Kápička**, Třemošnice; **Monika Bačová**, Králův Dvůr; **Jana Chramostová**, Pecka; **Marie Rosenbaumová**, Žebrák; **Pavla Krumpholcová**, Brno-Žabovřesky; **Miloslava Veselá**, Konice.



100 let

od vzniku první republiky 1918-2018

Velká sběratelská akce

od **3. ledna 2018**
do vyčerpání zásob

Zapojte se do prvního kola sběratelské akce a podívejte se na Československo pěkně z výšky, z nejznámějších československých pohoří.

Sběratelská akce probíhá ve vybraných a plakátem označených prodejnách COOP od **3. ledna 2018** do vyčerpání zásob magnetek, nejpozději do **13. března 2018**.

Za každých **299 Kč** nákupu získáte u pokladny na vyžádání sáček s magnetkou jednoho československého pohoří. Celá sbírka obsahuje 10 pohoří.

Za nákup výrobků označených **žolíkem** získáte **magnetku navíc**. Platí od **3. ledna 2018**.



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

PARTNEŘI AKCE



TY PRAVÉ VÁNOCE



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz