

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP



1/2018
ZDARMA

RÁDCE



coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky



AKCE CSC č. 4/2018
platnost od 28. 2.
do 13. 3. 2018

18.90

**PODHORSKÝ
S OKY
plátky, 100 g**
100 g • 18,90 Kč



AKCE CSC č. 4/2018
platnost od 28. 2.
do 13. 3. 2018

19.90

**KUCHYŇSKÉ UTĚRKY
2 ks**
1 ks • 9,95 Kč



AKCE CSC č. 4/2018
platnost od 28. 2.
do 13. 3. 2018

7.90

**CHLEBIČEK RÝŽOVÝ
CELOZERNÝ
s kakaovou polevou,
s jogurtovou polevou, 60 g**
100 g • 13,17 Kč



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 za sebou pár týdnů roku 2018. Říká se, že osmičky v leto-počtu jsou pro naši zemi osudové, a ne vždycky to byl osud růžový. Vznik republiky právě před sto lety pro nás však takovým veskrze kladným milníkem přece byl, nebo ne? Tak proč by neměl být letošní rok také vydařený?

Numerologové dokonce říkají, že součet jednotlivých číslic v letošním letopočtu je příznivý. Vychází totiž číslo 11, a to je podle nich číslo mistrovské, které až na nějaké drobné komplikace symbolizuje nový začátek na vyšší stupni vývoje.

Číslo nečísla, opravdu netřeba se bát. I ti největší škarohlídi musí uznat, že se nám tady ve valné většině špatně nežije. Určitě je tu lépe než před pár lety, kdy padaly banky, zavíraly se provozy, rostla

nezaměstnanost, a tedy i nejistota. Už tak úplně neplatí „jedině mládí vpřed“, začíná se ukazovat, že ti starší mají zkušenosti, které jsou k nezaplacení. Ne, že by se senioři dostávali přímo na výsluní, ale alespoň v určitých oblastech začínají požívat určitý respekt.

Jestlipak jste si také na začátku letošního roku dávali předsevzetí? Je jich mnoho na výběr – chodit brzy spát, začít šetřit, nehádat se se ženou (s mužem), shodit pár kilogramů, pravidelně cvičit, chodit na procházky, naučit se pořádně německy...

Většinou se nám nedaří je naplňovat. Ale jedno předsevzetí po celý rok plnit můžeme – nemračit se na svět kolem sebe, těšit se třeba z toho, že je den s každým novým ránem delší.

Ať se Vám jen a jen daří!
Vaše redakce



[22–23]

ZÍVAT,
ČI NEZÍVAT?



[27]

COOP
V ROCE 2018



[6–7]

ZIMNÍ
POLÉVKY



[12,15]

SEZÓNNÍ
JÍDELNÍČEK



[28–29]

SKŘIVAN,
NEBO SOVA?

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]
▶ 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 Rájské 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

ZA MÁLO PENĚZ HODNĚ MUZIKY?

Potraviny představují v domácím rozpočtu jednu z největších položek. Ne nadarmo se také snažíme právě na nich ušetřit co nejvíce. Jak to udělat, aby lednice byla plná kvalitních potravin a peněženka nezela prázdnotou?

ČESKO JAKO LETÁKOVÁ VELMOC

Nejeden průzkum veřejného mínění dokazuje, že Češi milují slevy. Podle údajů agentury GfK zveřejněných na tiskové konferenci Svazu obchodu a cestovního ruchu na jaře 2017 nakoupili lidé 46,7 % potravin a drogerie ve slevách. Na základě letáků pak nakupuje zhruba třetina zákazníků. V porovnání s minulými roky se sice jedná o procentuálně nižší čísla, přesto nejsou zanedbatelná.



Jednoznačné tvrzení, zda je výhodnější nakupovat zboží podle nabídek v akčních letácích, či nikoliv, není možné. Záleží totiž na tom, jak daleko je od vás obchod nabízející konkrétní zboží v akci. Zdánlivě levná položka se může prodražit kvůli projetímu benzinu,

nezanedbatelný je také čas strávený cestováním a případným nákupem v super- a hypermarketu. Praxí bývá i to, že potraviny, které v akci nejsou, vás v daném obchodě vyjdou mnohem draž než jinde, případně že avizovaná sleva není skutečná a zboží za tu samou cenu pořídíte v jiném obchodě úplně běžně.

Nákupy v super- a hypermarketech jsou velkým lákadlem pro velké i malé zákazníky. Míříte sice pouze pro základní potraviny, ale cestou neminete šikovně narafočené

stojany se zlevněným oblečením, hračkami či moderní technologií a jen zázkem do nákupního košíku některou z položek nevložíte.

Potraviny nabízené za zvýhodněnou cenu nebo ve větším bale-

ní vás mohou překvapit kratší dobou trvanlivosti nebo horší kvalitou. Největší slevy se velmi často vztahují na položky, které ve skutečnosti vůbec nepotřebujete – cukrovinky, brambůrky a slané snacky, alkoholické nápoje apod. Železné zásoby



1. díl

**NÁKUPNÍ
RÁDCE**

na horší časy dopadnou v lednici či spížírně často tak, že na ně zapomenete a za pár měsíců skončí v odpadkovém koši. Pravdou je také to, že čím víc potravin pořídíte, tím víc jich také sníte. Inu, jak pravil klasik – nekupte to, když je to tak výhodné.

U SOUSEDŮ VÝHODNĚJI?

V poslední době roste trend nakupování regionálních potravin. Za sezónní potraviny, maso a ryby, ale také pečivo nebo mléčné výrobky mnozí zákazníci neváhají vydat nějakou tu korunu navíc za předpokladu vyšší kvality. Tento trend se však tváří v tvář stávající druhé vlně spotřebitelů, která neváhá pravidelně nákupy zajišťovat v německém či polském příhraničí. Průzkumy, zda jsou takové nákupy výhodnější co do vydaných peněz a získané kvality,

se různí. Hitem je především nákup drogerie a sladkostí, podle agentury GfK pak za takový zahraniční nákup utratíme až třikrát větší sumu než v Česku. Ačkoliv probíhá kolem těchto zahraničních nákupních misí vášnivá diskuse, podíl na spotřebě domácností je pouhých 1,1 %.

BEZ SÍŤOVKY PO SÍTI

Nákup potravin na internetu se v posledních měsících stává velkým hitem. Podle údajů GfK je Česko v prodeji potravin on-line na třetí příčce v Evropě (za Velkou Británií a Francií). Dosahuje 2,5 % rychloobrátkového zboží. Vzhledem k tomu, že tato služba není plně dostupná ve všech regionech republiky, jedná se o překvapující výsledek. Výhodu představuje především pro osoby se zhoršenou pohyblivostí, nemocné, jedince bez vlastního automobilu nebo pro maminky na mateřské dovolené. Odpadá nutnost tahat se s těžkými taškami, což dvojnásobně uvítáte za nevlídného počasí.

Takový komfort ovšem něco stojí. Byť i on-line obchody s potravinami nabízejí nejrůznější akční položky, jednotlivé potraviny jsou mnohdy dražší než na pultech běžných obchodů. Nechuť platit poplatek za doručení nákupu pak zákazníka tlačí k dražšímu nákupu, takže do internetového košíku leckdy vhodíte i to, co nepotřebujete. Pokud platíte kartou, pak máte navíc tendenci utrácet přes internet ještě víc! Je dokázáno, že fyzicky vydané peníze si uvědomujeme vždy víc, než když se jedná o kreditní transakci.

Při nákupu nebaleného zboží, jakým je pečivo, ovoce, zelenina nebo maso, se navíc nákupem on-line ochuzujeme o možnost vybrat si ty nejlepší dostupné kousky. Může se snadno stát, že



Trend on-line nákupu potravin následují také družstva skupiny COOP. E-shop s potravinami pod názvem COOP-BOX mohou využívat např. zákazníci KONZUMU, obchodního družstva v Ústí nad Orlicí. Zboží vyberete z pohodlí domova a ve stanovený čas si vyzvednete připravenou objednávku ve zvoleném výdejním místě.

bude zboží nezralé, poškozené nebo těsně před koncem doby trvanlivosti. Vždyť výběr toho nejlepšího na rodinný stůl nejlépe probíhá všemi smysly. Proto svůj nákup svěřte pouze do rukou prověřených obchodníků.

STARÉ DOBRÉ TIPY

Sepsání nákupního seznamu není žádnou ostudou a rozhodně se nehodí pouze pro ty hospodyňky a hospodáře, kteří mají potíže s pamětí. Uchrání vás v první řadě od toho, abyste v obchodě bloudili od regálu k regálu a přemýšleli, co by se ještě mohlo v domácnosti hodit. Jasně určený seznam zmenší riziko, že

v košíku skončí nejrůznější laskominy a položky, které ve skutečnosti vůbec nepotřebujete. Díky chytrému telefonu navíc nemusíte lovit papírky po kapsách, ale seznam natukat přímo do mobilu nebo využít jednu z mnoha aplikací a nákupní seznam sdílet třeba i s ostatními členy rodiny!

Každý z nás to dobře zná, ale přesto se občas povede, že do obchodu zamíříme s prázdným žaludkem. Potom je těžké přemáhat chuť, kvůli níž končí v nákupním košíku více potravin a hlavně laskomin, bez nichž bychom se s plným břichem klidně obešli. Máte-li doma malé neposedy, kteří v obchodě rádi žadoní o pamlsky, raději je při nákupu nechte doma s ostatními příbuznými. Zabrát může také dohoda, že si dítě může vybrat pouze jednu věc nebo za svůj nákup zaplatit peníze, které má nashromážděné v kasičce. Tím se vyhnete stresu v pokladní uličce, kde na nejmenší zákazníky číhá jedno lákadlo za druhým.

Při výběru potravin se nesoustředte jen na položky, které jsou umístěné v rovině očí. Obvykle se jedná o značkové, a tedy i nejdražší produkty. O pár desítek centimetrů níže najdete zboží ve srovnatelné kvalitě za mnohem rozumnější finance. Nebojte se sáhnout ani po privátních značkách. U prověřených prodejců se jedná o zboží, které svou kvalitou mnohdy přesahuje značkové výrobky, což dokazuje např. společnost dTest v mnoha svých testech kvality. A o tom, že privátní značky COOPu jsou opravdu kvalitní, vás snad ani nemusíme dlouze přesvědčovat.

Slova jako „rodinné“ či „výhodné balení“, „super akce“ nebo „20 % zdarma“ nemusí nutně znamenat jistotu nejvýhodnějšího nákupu. Než slepě vhodíte daný výrobek do košíku, porovnejte cenu za 100 gramů nebo za srovnatelné balení konkurenčního výrobku. Výhodný nákup začíná už při samotném vstupu do obchodu. Pokud neplánujete nákup na celý týden, vezměte si namísto objemného vozíku pouze malý košík do ruky. -drei-



ZIMNÍ POLÉVKY

Poctivá hutná polévka se stává hitem moderního jídelníčku. Není složitá na přípravu, nezatíží peněženku, snědená je vcukuletu a hlavně v zimních měsících dokáže pořádně zahřát. Navíc nabízí bezpočet variant, takže se hned tak nepřejí. Schválně, jaká je vaše oblíbená?

Vlastně je jedno, jestli po dlouhé mrazivé procházce najdete na plotně silný masový vývar, hustou zeleninovou či luštěninovou polévku, nebo pikantní asijské miso. Prokřehlé tělo a hladový žaludek potěší jistě všechny, samozřejmě vyjma studeného gazpacha. Základ úspěchu je přitom jednoduchý – používat sezónní a čerstvé suroviny. V zimě by proto ve spížírně nemělo scházet čerstvé ani kysané zelí, kapusta, červená řepa, dýně, luštěniny, brambory a kořenová zelenina. Kousek masa, ať už čerstvého, nebo třeba uzeného, si s těmito ingrediencemi bude báječně rozumět. Znouzectností jistě nemůžeme nazvat ani vynikající cibulovou nebo česnekovou polévku, kterou vykouzlíte skutečně jen s minimem surovin.

Po ruce byste samozřejmě měli mít i dostatek koření, díky kterému

bude polévka nejenom voňavější a chutnější, ale také stravitelnější. Nic nezkazíte klasickým ani římským kmínem, poctivou hrstí majoránky nebo libečku. Nebojte-li se experimentování, sáhněte po čerstvém zázvoru, nejrůznějších druzích kari, chilli i pepře. Ty totiž zahřejí dvojnásobně.

Jistě není třeba dodávat, že taková miska plná vonící polévky představuje nejenom blaho pro chuťové buňky, ale ještě dodá tělu spoustu důležitých látek. V případě masových vývarů to je především železo, u zeleninových polévek karotenoidy, vitamíny skupiny B i vláknina. Podle použitých surovin mohou polévky podporovat imunitní systém, dvojnásobně, pokud nešetříte cibulí, česnekem nebo zázvorem. Patří-li mezi vaše nejoblíbenější polévky zelňačka, pak máte polovinu zdraví v kap-

se. Vždyť kysané zelí je opěvované díky vysokému množství vitamínu D, vitamínu K a vitamínů skupiny B, stejně tak pro širokou škálu minerálů od draslíku a vápníku až po fosfor. Nezanedbatelnou roli hraje fakt, že polévka pomáhá tělo zavodňovat. Ne nadarmo se říkávalo – polévka je grunt a maso je špunt.

JÍŠKA UŽ DÁVNO NENÍ POTŘEBA

Kuchyňským spotřebičům v současnosti vévodí tyčový mixér, díky kterému vykouzlíte krémovou hustou polévku raz dva. Navíc bez zbytečného přidávání jíšky či mouky. Stačí mít pouze dostatek zeleniny. Pokud ale máte rádi v polévce kusy zeleniny, masa a jiných surovin, ani vy se nemusíte vzdávat krémové



konzistence na úkor zdraví a štíhlé linie. Na závěr přidejte do polévky rozšlehané vejce, hrst ovesných vloček nebo ji na talíři dozdobte domácími krutony z opečeného pečiva. Použít můžete i méně tradiční suroviny jako např. rozmixovanou pohanku, jáhly nebo hrašku. U nich je ale potřeba počítat s tím, že ovlivní výslednou chuť polévky.



KRÉMOVÁ KUŘECÍ POLÉVKA S KARI

- 400 g kuřecího masa bez kůže
- 1 l drůbežního vývaru • 2 dl suchého bílého vína • 150 g zakysané smetany • 2 cibule • 2 stroužky česneku • ½ póru • 1 mrkev
- 1 petržel • ½ středně velkého celeru • 2 bobkové listy • 3 kuličky nového koření • 4 kuličky celého pepře • 1 lžice másla nebo oleje • 1 lžice žlutého kari • sůl • pepř na ochucení • snítka čerstvého tymiánu

Na másle nebo oleji zpěníme nejemno nasekaný česnek a cibuli, přisypeme kari a necháme rozvonět. Přidáme kuřecí maso a zprudka osmahneme. Zalijeme vínem a necháme odpařit alkohol. Přidáme nastrouhanou mrkev, petržel a celer, nejemno nasekaný pórek, orestujeme



a podlijeme vývarem. V sítku přidáme nové koření, celý pepř a bobkový list, osolíme. Necháme pozvolna táhnout 45 minut, dokud není kuřecí maso měkké. Z polévky vyndáme koření a vše dobře rozmixujeme. Na závěr dosolíme, přidáme čerstvě mletý pepř a zakysanou smetanu. Podáváme ozdobené čerstvým tymiánem.

CIZRNOVÁ POLÉVKA

- 500 g sušené cizrny • 1 větší červená cibule • 2 stroužky česneku
- 2 lžice olivového oleje • 1 bobkový list • hrst oregana • 1 lžička římského kmínu • šťáva ze dvou citronů
- 2 šálky zeleninového nebo drůbežního vývaru • sůl • pepř

Cizrnu probereme a dobře propereme, necháme přes noc namočenou ve studené vodě. Poté vodu slijeme a cizrnu znovu dobře propláchneme pod tekoucí vodou. Uvaříme ji v osolené vodě doměkka. V hrnci zpěníme cibuli na olivovém oleji, jakmile zežloutne, přidáme lisovaný česnek a římský kmín. Necháme rozvonět, vsypeme uvařenou cizrnu, promícháme a zalijeme zeleninovým vývarem. Krátce povaříme, ochutíme solí a pepřem, na závěr vlijeme citronovou šťávu a přisypeme oregano. Můžeme rovnou servírovat nebo rozmixovat na krém a podávat s česnekovými krutony.



FAZOLOVÁ POLÉVKA S KLOBÁSOU

- 2 šálky sušených bílých fazolí
- 200 g pikantní klobásy
- 1 mrkev • 1 červená paprika
- 1 oloupané rajče nebo 100 g drcených rajčat • 1 cibule • 2 stroužky česneku • 1 lžice olivového oleje
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžice sladké papriky • 1 lžice másla • sůl • pepř

Fazole propereme a necháme přes noc namočené ve studené vodě. Poté vodu slijeme. Na olivovém oleji a máse zpěníme nejemno nasekanou cibulku s česnekem, přidáme pokrájenou klobásu a necháme zežloutnout. Poté přidáme nakrájenou mrkev, papriku, rajčata a fazole, promícháme a krátce orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme papriku a tymián a zalijeme vodou, aby směs převyšovala asi o 3 cm. Ztlumíme plamen a vaříme asi jednu hodinu, dokud nejsou fazole měkké.

-drei-

Další polévkové speciality najdete na

COOP CLUB.CZ

KDYŽ SE TŘI DOMLUVÍ, ABY POMOHLI DĚTEM

Těmi třemi zmiňovanými v titulku článku jsou společnost Procter & Gamble, Český červený kříž a řetězec COOP. Jejich pomoc byla zaměřena na azylové domy pro matky s dětmi provozované právě Červeným křížem. A prostřednictvím společností Procter & Gamble a COOP vlastně pomáhal každý z vás.

Celá charitativní akce s názvem „S malou pomocí k velké radosti“ probíhala od začátku října 2017 až do konce roku. Společnost Procter & Gamble (P & G) se zavázala, že věnuje 1 % z ceny svých výrobků zakoupených v tomto období v jakékoliv prodejně COOP právě na azylové domy provozované Českým červeným křížem (ČČK).

Tváří celé kampaně se stala populární herečka Mahulena Bočanová. Svou patronaci brala velice zodpovědně a hned na úvod to vysvětlila slovy: „Je fajn, když všichni můžeme nákupem běžně používané kosmetiky či prostředků do domácnosti pomoci těm méně šťastným. Já sama mám v plánu navštívit prodejny COOP co nejčastěji.“

Miroslava Jirůtková, vedoucí programového oddělení Úřadu ČČK, objasnila, proč pomoc tentokrát zacílili na matky s dětmi v azylových domech: „Dětem v těchto zařízeních velmi schází vlastní pokojíček, proto děláme vše pro to, abychom jim prostředí pro přechodný pobyt co nejvíce zútulnili. Snažíme se pro ně vybavit herní prostory, vytvořit a vybavit pracovní prostory pro školáky. A pochopitelně je naším cílem také pořídit nějaké hračky, které děti vždy potěší.“

Možná jste si to ani neuvědomili, ale pokud jste v daném obdo-

bí ve své prodejně COOP koupili jakýkoliv výrobek značek Ariel, Lenor, Jar, Pampers, Always, Gillette, Pantene, Head & Shoulders, Old

rům nyní můžeme prostřednictvím našich výrobků pomoci ve vytváření útulného prostředí pro děti, které to potřebují.“



Sít prodejen COOP čítající přes 2 500 obchodů byla zárukou, že se v této akci podaří vybrat dostatečné množství finančních prostředků, které zútulní prostředí dětem, jež v důsledku tíživé životní situace musejí dočasně žít v azylových domech Českého červeného kříže. Část finančních prostředků také putovala do brněnské Dětské odborné léčebny Charloty G. Masarykové, aby

Spice či Oral-B, přispěli jste na dobrou věc také. Toto všechno jsou totiž produkty společnosti P & G, která se „svými inovacemi a aktivitami zaměřuje na zlepšování každodenního života“, jak prohlásila Katarzyna Łopaciuk-Goc, manažerka korporátní komunikace P & G, a dodala: „Jsme rádi, že díky našim partne-

bylo možné co nejvíce zpříjemnit pobyt dětem s nemocemi horních a dolních cest dýchacích.

A tak se například 6. prosince vypravila Mahulena Bočanová spolu s Petrou Černou, pracovníci marketingového oddělení COOP Centra, a zástupci společnosti P & G do azylového domu Beroun-

SPOLEČNOST PROCTER & GAMBLE

Procter & Gamble se svými prověřenými, kvalitními a předními značkami slouží spotřebitelům po celém světě. Portfolio zahrnuje značky Always®, Ambi Pur®, Ariel®, Bounty®, Charmin®, Crest®, Dawn®, Downy®, Fairy®, Febreze®, Gain®, Gillette®, Head & Shoulders®, Lenor®, Olay®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, SK-II®, Tide®, Vicks®, a Whisper®. Společnost působí v přibližně 70 zemích světa.



ka sídlícího v Berouně. Nadšené děti a jejich maminky převzaly z rukou populární herečky spousty vánočních dárků a kromě nich se mohly radovat také ze společné fotografie se stále usměvavou herečkou. Mahulena všem dětem k Vánocům popřála, „aby byly zdravé a šťastné

a měly neustále někoho, kdo je má rád”.

JAK ÚSPĚŠNÁ KAMPAŇ BYLA?

Společná kampaň Českého červeného kříže a společnosti

Procter & Gamble a COOP pomohla pro děti v tísní vybrat 370 000 Kč. Díky iniciativě S malou pomocí k velké radosti Český červený kříž zabezpečí útulnější prostředí pro děti žijící se svými rodinami v azylových domech provozovaných ČČK a děti léčící se v Dětské odborné léčebně Ch. G. Masarykové v Bukovanech.

POSILÁNÍ AZYLOVÉHO DOMU BEROUNKA

Azylový dům poskytuje dočasné ubytování a sociální služby nezletilým dětem a jejich matkám, také samotným ženám, které se ocitly v nepříznivé a krizové životní situaci spojené se ztrátou bydlení. Pracovníci azylového domu pomáhají klientce s osamostatněním, začleněním se do společnosti a se zodpovědnou péčí o dítě.

INZERCE



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

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

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



100 let
od vzniku první republiky
1918–2018
Velká sběratelská akce

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

SOLNIČKO, DOST!

Známe to všichni a stalo se to každému z nás. Občas ujede ruka i té nejlepší kuchařce. Než začnete panikařit a vařit nové jídlo, zkuste některý z našich triků.



Jestliže je jídlo přesolené jen mírně, můžete situaci zachránit. Pokud jste ale v hrnci vytvořili solné jezero, s pokrmem se rozlučte a začněte od začátku. Ztráceli byste zbytečně čas a plýtvali dalšími surovinami. Babské rady nabádají k použití brambory, která by do sebe měla přebytečnou sůl nasáknout. Bramboru pak můžete v pokrmu nechat nebo ji před podáváním odstranit. Bohužel vědci (a také zkušenosti mnoha kuchařů) dokázali, že brambora nefunguje na principu houby, která by do sebe sůl nasákla, a tím výrazně omezila slanost pokrmu.

Jediné, co v případě přesoleného pokrmu skutečně pomůže, je zvýšení koncentrace nesolených věcí. Nechcete-li experimentovat, sáhněte po surovinách, které připravovaný pokrm obsahuje. Budete mít sice nava-

řeno do zásoby, ale mraznička si s přebytkem hravě poradí. Polévku lze nastavit čistým vývarem nebo vodou. Ovšem vězte, že ještě lépe než obyčejná voda pohltí slanou chuť mléko (i kokosové) nebo smetana. Jestliže vám v lednici schází, můžete sáhnout po bílém jogurtu. Ten se více hodí k omáčkám než do polévek. Do čistého vývaru můžete také vyklepnout vaječný bílek a nechat ho krátce povařit. Poté vývar přecedte. Stejný trik s bílkem oceníte i v případě, kdy chcete mít vývar krásně čirý a čistý.

U mletého masa ochuceného např. na karbanátky nebo sekanou je možné přidat nastrohanou bramboru, sýr, mrkev, cuketu, předvařenou ryži nebo luštěniny. Záleží jen na chuťových buňkách strávníků. Pokud to výsledná chuť pokrmu umožňuje, přehlušte

slanou chuť kyselostí. Ideální je citronová šťáva či kůra, ve výjimečných případech ocet, případně rajčata nebo rajčatová šťáva. Nebojíte-li se inovací, můžete zamaskovat slanost doslazením. Sáhněte po medu nebo čerstvém ovoci, mírnou sladkost dodá také mrkev nebo mrkvová šťáva. Pro fajnšmekry se nabízí ochucovací finta v podobě domácího karamelu. Stačí jen na suché pánvi rozpustit cukr, přidat máslo, opatrně zalít vodou, ovocnou šťávou nebo alkoholem a nechat vše propojit.

KMOTŘE PETŘE, NEPŘEPEPŘETE MI TOHO VEPŘE

Většinu výše uvedených tipů můžete použít i v případě, kdy jste při vaření použili moc pepře



nebo koření. Pokud vám ujela ruka s pepřenkou, můžete situaci zachránit rychleji než v případě soli. Jestli jste nestačili pokrm zamíchat, seberte co největší množství pepře lžící nebo papírovou utěrkou. Udělejte to i v případě, že musíte spolu s pepřem odstranit také část pokrmu. Nebudete pak riskovat, že hosté u stolu začnou šlehat plameny.



U pikantního a silně kořeněného jídla se zamyslete nad vhodnou přílohou. Zatímco brambory na kořeněnou chuť upozorní, rýže a také těstoviny celkový dojem zjemní. Jestliže ani takové řešení nepomáhá a pokud máte času nazbyt, uvařte

ještě jednu porci daného pokrmu, v níž koření zcela vynecháte. Poté obě varianty smíchejte.

Na místě je také zvážit případné jiné využití přesoleného jídla. Příliš slané vařené brambory zachráníte v bramborové kaši nebo francouzských bramborách. Pikantní masovou směs můžete nastavit rajčatovým sugem a servírovat ji na česnekových topinkách s bohatou sýrovou čepicí. Přesolenou rýži použijte jako základ do rizota nebo závěrku do polévky. Můžete ji také nastavit masové nebo zeleninové karbanátky. Jednoduše se nebojte experimentovat.

-drei-

UŽITEČNÉ RADY NA ZÁVĚR

- Sůl, pepř ani koření nesypte rovnu z pytlíku, ale používejte lžičku. Snáze odhadnete množství a neriskujete, že se vám „zvrtné“ ruka.
- Pozor na složení směsí koření, mnohdy obsahují víc než 30 % soli, nejdříve tedy použijte koření, až v závěru jídlo dosolíte.
- Sůl se v jídle rozloží, polévky i omáčky solte méně, druhý den byste mohli být nepřijemně překvapeni.
- Slanou a pikantní chuť dodají jídlu také použité suroviny (kapary, kečup, slanine, parmazán aj.).

FEJETON

SNÍH VE MĚSTĚ

Nejdřív je to velká krása. Vločka za vločkou se snáší k zemi, přikrývá zimní šed' v ulicích. Tančí ve světle lamp, pomalu usedá na holé větve stromů, plete bílé čepičky na plotech. To ticho! Nic nemůže zkazit povznesenou náladu, která uchopí toho, kdo vyjde první

na ničím neporušenou sněhovou pokrývku. Jen jeho stopy v bílém nekonečnu. První auto pomalu projíždí zasypanou silnicí. Za ním další a další tvoří v té bílé kráse široké koleje.

Pak přijede sypací vůz. Je po kráse – jeho rozmetadlo pokryje sníh šedivou posypovou solí. Sněhová vrstva se změní v nevábnou kaši. Ničí boty, škodí tlapkám pejsků. Trpí auta, vozovky i chodníky. Sůl přemění sníh na vodu, ta zateče do drobných trhlin. Později voda ve spárách zmrzne, led zvětšuje svůj objem a má tendenci trhliny rozšiřovat. Když se to za zimu vícekrát opakuje, což je častý jev, vznikají nepříjemné výtluky.



Dřív si každý před svým domem sníh uklidil. Patmatuji, jak tatínek vstával při sněhové nadílce před pátou, a dodnes slyším zvuk z polospánku, jak hrablem odstraňoval sníh z chodníku, než půjdou první lidé do práce. Kolik je dnes takových?

Ještě záladnější jsou zmrazky, které se na neuklizených chodnících tak rády dělají. Dodnes mě bolí sedací část těla, jak jsem vloni na jednom z nich uklouzla s oběma rukama plnými nákupních tašek. To přitom můžu mluvit o štěstí, že jsem neskončila v ortopedické ambulanci s nějakou zlomeninou. K čertu se sněhem ve městě!

Ale dost nářků. Děti by s nimi rozhodně nesouhlasily. Konečně mohou vytáhnout boby a obsadit i ten sebemenší kopeček. Konečně mohou postavit sněhuláka. Konečně se mohou koulovat. A my ostatní? Boty můžeme nastříkat impregnačním přípravkem, psům natřít tlapky indulonou, a pokud je uneseme, přes sněhovou břečku je přenést. Dávat bedlivý pozor, abychom neuklouzli, a těšit se z těch vzácných chvil, kdy zimní slunce zajiskří na sněhem pokrytých trávnících, keřích, střeších. Kolik takových výjimečných dnů můžeme za zimu zažít?

-koř-

JAK SE STRAVOVAT BĚHEM ROČNÍCH OBDOBÍ

Každé roční období přináší v našich končinách jiné klima, které bychom měli respektovat, i co se týče stravování. Co zrovna venku roste, je právě to, co naše tělo potřebuje. Například v létě tělo potřebuje ochladit, a tak sáhneme po čerstvém ovoci a zelenině, které v tomto období dozrávají. V zimě naopak potřebujeme zahřívát a vyživovat ledviny, jež jsou podle tradiční čínské medicíny radiátorem našeho těla. Proto jíme uskladněnou kořenovou zeleninu, zatímco čerstvé saláty omezíme na minimum.



Kdysi dávno to u nás vypadalo tak, že člověk jedl jen to, co mu příroda v danou dobu nabídla. V létě sbíral lesní plody. S podzimem postupně přecházel na kořinky a v zimě na maso. Na jaře začal vybírat ptačí hnízda a konzumovat vajíčka. To sice bylo před lety, ale tak to v nás zůstalo zakódované do dnešních dnů. Jíst maso je vhodné hlavně v zimě, kdy se potřebujeme zahřát a dodat tělu energii. V létě bychom se měli přeorientovat na ovoce a zeleninu. Bylinky jsou výjimka, protože v různou roční dobu bývají i v minulosti k dispozici nejrůznější druhy bylin. Třeba pampeliška je od jara do podzimu zdrojem zelené nati, v zimě je pak možné vyhrabat z půdy její kořeny.

Na jaře by se měla strava z energetického hlediska lišit od té zimní. Měla by být rychlá, lehká a z čers-

tvých surovin. Je vhodné vyhýbat se dlouze vařeným pokrmům a v každém případě pokrmům pečeným. Všechna jídla by měla být ozdobena zelenou natí řeřichy nebo bazalky. Zdravý je pórak a veškeré venkovní či skleníkové výhonky. To je třeba pažitka, jitrocel, kopřiva, pampeliška, sedmikráska, jarní cibulka, nespočetné druhy salátů, čekanka, kerblík, natě celeru, kedlubny. Podle kalendáře českých tradic je jaro ve znamení čtyřicetidenního půstu, který měl vždy kromě funkce spirituální i tu očistnou.

JARNÍ STRAVA

Biologické jaro začíná už v půlce února. Je to výborné období pro očistu našeho trávení. Jarní strava by měla být proto skromná. Ať už věříte v půst, nebo ne, játra vám v každém

případě poděkují, odpustíte-li si v předvelikonočním období opulentní večere, porce jídla přetékající z talířů, přemíru smažených a fritovaných specialit a pečiva všeho druhu. Strava by se měla orientovat spíše na kvalitu než na kvantitu. Chuť jara je hlavně kyselá. Slunce ještě nemělo dost času na to, aby v ovoci a zelenině vytvořilo zásobu cukrů, a tak veškerá zelenina dostupná v tomto období má chuť nakyslou, ale přitom osvěžující. Kyselou chuť můžeme podpořit octem, nálevem z kyselého zelí, citronové šťávy nebo koncentrátem. Nic se nezkaží ani zázvorovou šťávou nakapanou do polévky či jídla v závěru vaření. Obecně je vhodné jíst menší porce a dobře kousat. Je důležité obohatit jídlo o vše čerstvé zelené, co právě začíná růst. V tomto období je dobré konzumovat citrony, citronovou šťávu, jablka, jablečnou šťávu či mošt, vařené obiloviny a luštěniny. Po zimě je potřeba doplnit čerstvé vitamíny, abyste nebyli unavení a neměli chřipku a rýmu. K tepelně upravenému jídlu, které stále slouží jako základ stravy, přidejte co nejvíce zelených natí. Samozřejmostí je i konzumace první jarní zeleniny, což jsou ředkvičky a saláty.

LETNÍ JÍDELNÍČEK

Léto je báječnou dobou plnou zářivých barev, slunečních paprsků a zážitků. Letní dny přináší radost a dobrodružství.

Pokračování na str. 15



Velikonoční recepty



Jidáše



Tvarohový mazanec



Mrkvový bezlepkový dort



Skotský (biskupský) zajíček





PROSTŘETE * s láskou *

NA VELIKONOCE



Tvarohový mazanec

INGREDIENCE

250 g měkkého tvarohu (ideálně v kostce)
150 g změkklého másla
200 g cukru moučka
2 celá vejce + 1 vejce na mašlování
1 Vanilkový cukr Vitana
2 lžice rumu
500 g hladké mouky
asi 5 lžic mléka
1 a ½ Kypřicího prášku Vitana
hrst spařených mandlí
hrst spařených rozinek



POSTUP

Tvaroh, změkklé máslo, cukr a vejce utřeme do hladka. Pak přidáme ostatní suroviny a propracujeme v tužší těsto, vpracujeme spařené rozinky a mandle, část mandlí si necháme na posypání. Vytvoříme bochánek, který dáme na plech s pečicím papírem, potřeme vajíčkem a posypeme mandlemi a dáme do vyhřáté trouby na 180–200 °C a pečeme cca 10 minut, pak dopékáme na 160 °C, pokud by se mazanec připaloval, je nutné ho zakrýt alobalem.

Tip: Tvarohový mazanec nenařezáváme, aby nám při pečení nepraskl.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Jidáše

INGREDIENCE

1 kg hladké mouky
42 g droždí
80 g cukru moučka
100 g másla
sůl
3 vejce
250 ml mléka
200 g sekaných oříšků
1 Vanilkový cukr Vitana
cukr s Citrovovou kůrou Vitana



POSTUP

Mléko zahřejeme, přidáme droždí trochu cukru a vytvoříme kvásek. Po vykynutí přidáme ostatní suroviny, propracujeme v jemné, nelepivé těsto, které necháme opět nakynout. Po nakynutí rozdělíme na menší kousky, ze kterých tvoříme uzlíky a pokládáme je na plech, opět necháme vykynout pečeme při 180 °C do zlatova. Po upečení mašlujeme rozpustěným máslem s rumem a medem na konec přecukrujeme.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Skotský (biskupský) zajiček

INGREDIENCE

170 g másla
170 g cukru moučka
3 vejce
220 g hladké mouky
1 Kypřicí prášek Vitana
2 lžice mletých mandlí
1 lžice Perníkového koření Vitana
100 g krájeného sušeného ovoce
1 pomeranč (kůra, šťáva)
1 citron (šťáva, kůra)
5 lžic skotské whisky



POSTUP

Máslo utřeme s cukrem a postupně přimícháme ostatní suroviny, aby vzniklo hladké těsto, které nalijeme do vymazané a moukou vysypané formy, pečeme při teplotě 170 °C cca 20 minut. Po vychladnutí dozdobíme.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Mrkvový bezlepkový dort

INGREDIENCE

6 žloutků
250 g cukru krupice
2 lžice pomerančové šťávy
450 g strouhané mrkve
450 g strouhaných ořechů
1 Kypřicí prášek Vitana
6 bílků
meruňková marmeláda
1 balení Potahovací hmoty
s mandlovou příchutí Vitana



POSTUP

Žloutky s cukrem vyšleháme do husté pěny a přidáme pomerančovou šťávu, pak přidáme ostatní suroviny a nakonec zlehka přimícháme sníh z bílků. Hmotu nalijeme do dortové formy a pečeme při 170 °C cca 40 minut, po upečení necháme dort vychladnout. Vyřizujeme z rádku, obmažeme meruňkovou marmeládou a dáme ztuhnout. Pak potáháme mandlovou hmotou a dozdobíme marcipánovými mrkvičkami.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Pokračování ze str. 12

Tím může být i lehký letní jídelníček. Lehké pokrmy můžou být tím, co vás v létě příjemně překvapí. Pomůžou vám udržet štíhlou postavu, současně vás naplní energií a elánem do všech letních aktivit. Největší podíl v letním jídelníčku by měla zabírat zelenina. Zasytí, ale nezatěžuje tělo zbytečnými kaloriemi. Je složená hlavně z vody, obsahuje velké množství vlákniny, řadu minerálních látek a vitamínů. Zelenina se dá přidat do mnoha různých pokrmů, nabízí nespočet chutí, vůní a barev, které zpestří jakékoliv jídlo. V létě zeleninu můžete využít také jako zdravou alternativu pečiva a běžných příloh, jako jsou brambory, těstoviny nebo rýže. Zelenina se může stát i základem pokrmu, zejména nejrozmanitějších zeleninových salátů. Využít přitom můžete jakoukoliv zeleninu, kterou máte po ruce. A právě v letním období je jí více než dost. Okurky, rajčata, papriky, cibule, listový salát, ale také květák, brokolice nebo cuketa. To je jen několik málo z celé palety

zeleninových ingrediencí, ze kterých lze připravit letní salát. V létě a obzvlášť v horkých letních dnech je potřeba zvýšit denní příjem tekutin, aby nedošlo k přehřátí. Nejlepší je slabý vlažný čaj, v horkých dnech i voda s jablečným octem, lze občas přidat i pár kapek citronu nebo plátek pomeranče. Výborně ochlazuje také čaj z opraženého ječmene.

PRO SYCHRAVÉ DNY

Na podzim a v zimě se zase naopak potřebujeme zahřát a dodat si energii. Podzimní jídelníček by měl být bohatý na vařené obilniny, jáhly a pohanku, rýži i luštěniny. Ze zeleniny nám půjde k duhu dýně, kedlubny, ředkev, kapusta, zelí a hodně česneku a cibule. Naopak s citrusovými plody se doporučuje spíš šetřit. Ty totiž ochlazují a zahleňují, podobně působí i mléko. Co se týče masa, životní energii prý napomůže v rovnováze udržovat maso z krůty, králíka, husy a také zvěřina.

ZIMNÍ MENU

Když nastupuje zima, tak teplo z léta a podzimu přechází do chladu. Je to období, kdy vše směřuje dovnitř, energie se stahuje a ubývá. V tomto období je vhodné chodit dříve spát, ubrat aktivity a obracet pozornost dovnitř, například meditací. Zimě vládnu ryby (losos, sardinky, tuňák, makrely), dále pak luštěniny (čočka, hrách, fazole i sója), kroupy a rýže. Velmi vhodné jsou i mořské řasy do polévek. Ze zeleniny je skvělý lilek a zelí. Doporučuje se jídlo vařit déle než v babím létě, protože delším vařením získá více energie. Také je vhodné do jídelníčku zařadit více sladkokyselých potravin, kysané zelí, nakládanou zeleninu a jablka. Měli bychom se vyvarovat tropického a subtropického ovoce, které je sice proklamované jako nezbytný zdroj vitamínů, ale ty získáme i z ovoce a zeleniny našeho pásma, a hlavně se uchráníme před silným vnitřním chladem, který dovážené ovoce uvnitř našeho těla způsobuje. V zimě je vůbec vhodné veškerou zeleninu i ovoce lehce povařit či napařit. Je lépe stravitelné a tolik nezatěžuje trávicí systém.

Zmíněné dělení stravy je ale v dnešní době dost obtížné, protože v obchodech je k dostání naprosto všechno bez ohledu na roční dobu. Ovoce je k mání i v zimě, ačkoliv bychom ho vlastně v tu dobu jíst neměli.

-ol-

Více informací najdete na

COOP CLUB.CZ



DÍTĚ A DOMÁCÍ POVINNOSTI

Dovolte svým dětem pomáhat. Nevychovávejte pecivály a zapojte děti do péče o domácnost co nejdřív. Věděli jste, že úklidem domácnosti stráví žena nebo možná i pořádkumilovný muž průměrně až čtyři hodiny denně? Pokud už na to nechcete být sami, zapojte do domácích prací děti. Nejenže vám jejich pomoc ušetří čas, ale zároveň je skvěle připravíte do života. Děti, které jsou od malička zvyklé pomáhat, jsou v životě mnohem samostatnější. Vytvořte si proto doma systém organizace, který vám pomůže a děti naučí, jak správně fungovat.

Největším omylem je myslet si, že budete své ratolesti radši opečovávat než je vést k samostatnosti. Cílem výchovy má být naučit děti různým dovednostem adekvátním věku. Vlivem nedůsledné výchovy si děti postupem času osvojí líné návyky, kterých už je jen těžko zbavíte.

Už když je dítěti rok a půl, zvládne základní úkoly, které se podobají spíš hře, ale později je dítě začne vnímat jako povinnost. Zhruba od tří let děti lákají všechny činnosti, které dělají dospělí. Zprvu vám možná bude připadat, že zapojení dětí do úklidu vás zdržuje a spíš přidělavá práci, ale vydržte

a dítě nekritizujte. Naopak ho vždy povzbuzujte a za odvedenou práci chvalte. Malé děti se vyloženě dmou pýchou, když maminka projevuje nadšení z jejich vykonané práce. Když prcka navíc pochválíte před babičkou nebo tátou, bude se tetelit blahem a příště pomáhat s o to větším nadšením.



Máte doma puberťáka? Pak jste asi ta jediná, kdo vidí, že už vám doma pomalu běhají krysy, nicméně váš potomek považuje úklid za záležitost podružnou a nepodstatnou, vyložené za ztrátu času. Vaši neutuchající činnost už ani nevnímá. Pokyny typu „uklid' si ten bordel“ na školáky příliš nezabírají. Musíte formulovat přesně. Nejlépe jim seznam prací bod po bodu napsat. Když potomkovi poněkolkrát zopakujete, co po něm chcete, a on to udělá, pochvalte ho. Stiskněte zuby a nekritizujte kvalitu jeho práce. Je vám sice jasné, že vysavačem objel konferenční stůl a na umyvadle zbyl čistící přípravek, ale neřešte to! Když mu vynadáte a půjdete to po něm předělat, příště se vám na práci z vysoka vykašle.

NEPODPLÁCEJTE SVÉ DĚTI

Volte jinou než peněžitou formu odměňování. Slibte dětem, že jim uvaříte oblíbené jídlo, vyrazíte na hřiště nebo jim kupte zmrzlinu či oblíbené gumové medvídky. V předškolním věku je dítě schopné pomáhat s vařením, vynášet koš i ustlat postel. Školáci už jsou poměrně samostatní, zvládají si připravit snídani, nakoupit, vyluxovat, a někteří dokonce i uvařit. Hlavně je však nemotivujte tím, že jim zaplatíte. Mohlo by se vám to časem pěkně vymstít. Odborné výzkumy potvrzují, že když skupina dětí dostala něco za úkol pod příslibem odměny, znovu už se pomocníkům do práce nechtělo. Druhá parta dětí odměněna nebyla, přesto úkol splnila znovu a dobrovolně. Pomáhání je dětem blízké odjakživa. Sotva se naučí chodit a mluvit, už chtějí pomáhat s úklidem nebo vařením.

Ve skutečnosti jejich pomáhání znamená „já budu s mámou dělat to, co ona“. V podstatě jde o hru, při které v dětech budujete pocit užitečnosti. Pro děti je určitě dobré, když mají doma nějaké povinnosti.

Cítí se tím důležité, rozvíjí se u nich pocit sounáležitosti s rodinou, zodpovědnost, schopnost plánovat čas. Ovšem je důležité uvědomit si, co je pro jaký věk vhodné.

Tříleté děti zvládnou uklidit po sobě hračky nebo zamést drobečky na zemi. Ty starší si zase mohou vzít za svoji povinnost prostřít k obědu či k večeři, zalít květiny, pověsit prádlo nebo nakrmit domácího mazlíčka. Děti nesmíme přetěžovat a jejich povinnosti musí být přiměřené věku,



schopnostem a situaci. Nenecháme například tahat osmileté dítě nákup, pod kterým se prohýbá až k zemi. Pokud jde o dobu vhodnou k přidělení domácích povinností, tak to je v podstatě doba předškolní. Děti školního věku by už nějaké domácí povinnosti rozhodně mít měly. Důležité přitom není ani množství povinností, ani samotný druh práce.

DŮLEŽITÁ JE DOMLUVA

U všech povinností ale platí, že by bylo dobré se s dětmi na nich domluvit. Tak například školák, který nesnáší mytí nádobí, může doma vyluxovat, vzít si na starost myčku nebo pověsit prádlo. Některým rodičům se nechce dávat dětem domácí práce, zvláště když už jim spoustu času zabírají úkoly do školy a mimoškolní aktivity. Nicméně dětem domácí práce jen prospějí. Například jim pomáhají rozvíjet

osobnost. U dětí, které dělají domácí práce, je větší pravděpodobnost, že jim dobře půjde škola. A není se čemu divit. Když dítě doma pomáhá, posiluje si tím sebevědomí, sebeovládání a odhodlání. Někteří lidé si všimají, že když se doma od dětí očekává pomoc s různými pracemi, je pravděpodobnější, že se budou v dospělosti věnovat aktivitám prospěšným pro společnost. To není překvapující, protože domácí práce děti učí, aby nemyslely

v první řadě na sebe, ale na druhé. Když se od dětí nic neočekává, získají pocit, že jsou tady proto, aby jim druzí sloužili. Nenaучí se, že v životě budou muset být zodpovědní a tvrdě pracovat. A další plus – když děti doma pomáhají, pochopí nejenom to, že jsou důležitou součástí rodiny, ale i to, že mají vůči rodině určitou odpovědnost. Něco

takového nepochopí, když rodiče kladou větší důraz na jejich mimoškolní aktivity než na domácí práce.

CO SE V MLÁDÍ NAUČÍŠ...

To platilo kdysi a platí to i dnes. Uklízení má většina z nás dospělých zařazeno v kolonce nepříjemných životních činností. Shodneme se na tom, že převažují lidé, kteří úklid považují za nutné zlo, bez kterého se ovšem nedá přežít. A v tomto duchu vychovávají i své děti. O nezbytnosti úklidu se snaží naše potomky přesvědčit dokonce i výrobci hraček. Vysavače, smetáky a jiné vybavení hodné profesionální úklidové komory jim nabízí v podobě hraček. Samozřejmě to neznamená, že dáme ročnímu dítěti do ruky vysavač, aby vysálo celý byt. Nicméně hrou mu můžeme vysvětlit, že všechny věci, včetně jeho hraček, mají své místo a nemůžou se jen tak někde povalovat. -ol-

KOUZLO LISTOVÉHO TĚSTA

Listové těsto je snad jedno z nejznámějších a nejpoužívanějších těst vůbec. Je to skvělý pomocník každé hospodyňky. Můžeme jej použít jak na přípravu sladkých dezertů, tak i slaných pochutin. Příprava je velice jednoduchá a hlavně rychlá, což v dnešním uspěchaném světě většina z nás ocení.

Dnes již převážně saháme po tom koupeném hotovém, jelikož příprava domácího listového těsta je na první pohled trochu složitější nebo spíše relativně zdoluhavá. Ovšem výsledek jistě stojí za zkoušku.

Konzistence správného těsta je velmi hladká, což je zásluhou velkého množství másla. To obsahuje vodu, která se při pečení pomalu odpařuje, a pára těsto nadlehčuje. Výsledkem je křehký, nadýchaný a drobivý produkt, jehož chuť je velmi jemná a při jehož konzumaci nemáme pocit jako při jídle např. hutného a těžkého kynutého těsta. Velké oblíbenosti se listové těsto těší také díky své pružnosti a pev-

nosti, jež umožňují zabalit do něj i mnoho tekutějších náplní.

DOMÁCÍ LISTOVÉ TĚSTO

Připravit si domácí listové těsto není až tak složité, co se ingrediencí týče. Těch je zapotřebí opravdu pouze pár základních, ovšem chce to vyhradit si alespoň půl dne, jelikož je nutné postupné chlazení a následné rozvalování, abychom dosáhli té správné konzistence. Jestliže se tedy do přípravy hodláte pustit, a ohromit tak své strávníky pravým domácím štrúblem či jinými pochoutkami,

jsou následující řádky určeny právě pro vás.

Na asi 650 gramů listového těsta budeme potřebovat:

- 300 g hladké mouky
- 1 a ½ lžičky soli
- 225 g kvalitního másla
- ½ lžičky citronové šťávy
- 120 ml ledové vody

Nejprve vložíme máslo na pár hodin do mrazáku, později se lépe zapracuje do těsta. Do větší mísy prosejeme mouku a přimícháme sůl. Vyndáme zmrzlé máslo a do mouky ho nastrouháme na struhadle s většími otvory. V ruce nebo pomocí robotu začneme máslo zlehka zapracová-



vat do mouky. Stačí pouze chvilka, aby se vše promíchalo. Ledovou vodu smícháme s citronovou šťávou. Štáva dopomáhá k ještě větší křehkosti těsta a také k tomu, aby při následném uskladnění v lednici nemělo tendenci šednout. Vodu slabým proudem přiléváme po celém povrchu mouky a másla. Nenalijeme celou najednou, ale přibližně 2 až 3 lžíce si ještě uschováme na později. Opět zlehka vmícháme. Výsledné těsto by mělo být na pohled stále suché a drobivé, ovšem při zmáčknutí by mělo držet u sebe. Pokud ne, přilijeme ještě trochu vody. Vykloupíme z misky na pomoučenou plochu (ideální by byla kamenná deska) a prsty pouze opatrně zmačkáme k sobě, nesnažíme se propracovávat, chceme, aby pouze drželo u sebe. Pomoučeným válečkem začneme pomalu rozvalovat do delšího pruhu, širokého asi 15 cm, dlouhého asi 45 cm. Dáváme si pozor, aby se těsto nelepilo, proto občas podsypáváme moukou. Jakmile máme pruh hotový, chytíme jeden kraj a přeložíme ho doprostřed, na něj potom přeložíme kraj druhý, takže budeme mít těsto rozdělené na třetiny. Protože se válčením těsto zahřívá a máslo začíná povolovat, je nutné těsto před dalším rozvalováním zchladit. Zabalíme

je tedy do potravínové fólie



a vložíme asi na půl hodiny do lednice. Poté celý proces opakujeme asi čtyřikrát, dokud není těsto krásně hladké, bez viditelných kousků másla. Ovšem díky zmraženému a nastrohanému máslu je zpracování o něco rychlejší a válčení stačí zopakovat maximálně dvakrát až třikrát. Hotové těsto zabalíme do fólie, vložíme do igelitového sáčku a můžeme skladovat v lednici po dobu až 4 dní, popřípadě zamrazit až na 3 měsíce.



HRUŠKOVÝ GALETTE

Termín galette pochází z francouzštiny. Jedná se o nízké rustikální koláče z křehkého těsta s variabilními náplněmi. Používá se také jako název pro pohankové palačinky.

- 200 g listového těsta
- 60 g mletých mandlí • špetka soli
- 90 g cukru krupice • 50 g másla
- 1 vejce • 3 velké hrušky • 1 lžička skořice

Na pomoučené ploše vyválíme z těsta kruh, v průměru by měl mít asi 35 až 40 cm (asi jako větší pizza), vložíme na plech vyložený pečicím papírem a odložíme stranou. V silnějším mixéru mixujeme mandle, sůl, 50 gramů cukru, máslo a vejce, dokud nevytvoříme krémovou pastu. Tou pomazeme těsto uprostřed, na krajích necháme asi 3 cm pruh volného místa. Hrušky oloupeme, očistíme a pokrájíme na slabší plátky. Vhodíme do misky a zasypeme zbylým cukrem a skořicí, promícháme, aby se všechny plátky obalily. Poté jednotlivé plátky začneme skládat doprostřed těsta, jeden těsně vedle druhého tak, abychom vytvořili spirálu. Skládáme pouze na pomazanou část, opět 3 cm necháváme volné. Nakonec tento volný kraj přehneme dovnitř kolem dokola přes hrušky a vytvoříme tak okraj. Pečeme v troubě vyhřáté na 185 °C po dobu asi 20 minut, dokud těsto nezezlátne. Hotový moučník můžeme poprášit

moučkovým cukrem, popřípadě podávat s vanilkovou zmrzlinou.

LOSOSOVÉ TAŠTIČKY

- 350 g listového těsta • 200 g čerstvého lososa • 100 g krémového sýru (například ricotty) • hrst černých oliv • 100 g cherry rajčat
- 2 lžíce másla • sůl • pepř

Nejprve si na másle osmažíme lososa, kterého ještě před tím zbavíme kůže, nasolíme a zlehka opeříme. Nechceme, aby byl úplně propečený, jelikož ještě půjde do trouby, proto ho pouze ze všech stran pár minut zatáhneme. Necháme vychladnout a vidličkou jej rozebereme na kousíčky. Těsto rozválíme na asi 5 mm silný plát a vykrájíme z něj obdélníky o velikosti přibližně 12 x 8 cm, vždy bychom měli mít dva na sebe. Jeden z nich pomazeme necelou lžící sýra tak, aby na okrajích zbylo alespoň ½ cm místa. Sýr trochu osolíme, opeříme, popřípadě přidáme oblíbené bylinky. Na něj rovnoměrně poklademe asi lžící lososa. Rajčata a olivy pokrájíme na malé kousíčky a rovněž trochu do každé taštičky přidáme. Druhým plátkem těsta přikryjeme a volné okraje kolem dokola přitlačíme k sobě pomocí vidličky. Jediné taštičky naskládáme na plech vyložený pečicím papírem a vložíme přibližně na 15 minut do trouby vyhřáté na 185 °C. Pečeme, dokud těsto nezezlátne.

-špe-



OPARY

Objeví se vždy, když to nejméně potřebujeme. Například před důležitou schůzkou, na které chceme vypadat opravdu dobře. Opar na rtu. Nejenže nám krásu nepřidá, ale je bolestivý. A může být i nebezpečný. Kde se jen bere?



VYSOCE INFEKČNÍ NEPŘÍTEL

Opar postihuje lidské jedince všech věkových kategorií a ras. Těžko tomu uvěřit, ale virus HSV 1, který je příčinou vzniku oparů na rtech, se může uhnízdit už v organismu novorozence. Matka či jiný příbuzný, kteří mají opar, dají miminku polibek na pusinku, a na celoživotní problém je zaděláno.

Prvotní infekce probíhá jako mírný zánět sliznice dutiny ústní nebo zcela bez příznaků. Virus však v tělíčku přežívá ve svazcích nervových vláken podél páteře nebo v mozku a léta čeká na svou příležitost.

Je dokázané, že se virus HSV 1 často aktivuje stresem (takže leknutí, které je stresující, může být také viníkem). Probouzí se při oslabení imunitního systému vlivem infekce, při velké fyzické zátěži, nadměrném slunění, ale i při náhlé změně počasí, u žen často při menstruaci.

Ret začíná svědět, jakoby se napínat, brnět. Mnohdy již druhý den na rtu vyskáčou ony charakteristické puchýřky, které svědí, pálí a bolí. Za několik dní prasknou, může z nich vytékat hnis. Začnou vysychat a udělá se na nich strup. Do tohoto okamžiku je postižený člověk nejinfekčnější. Postižené místo se vyhojí za 10–14 dní.

A pozor! Puchýře se sice nejčastěji vyskytují na rtech, ale občas se objeví i v okolí nosních dírek, na bradě či prstech. Mohou se také objevit na dásních nebo patře.

Opary jsou opravdu vysoce nakažlivé. Virus se může přenést nejen líbáním, ale také používáním stejného ručníku nebo nádobí s někým, kdo opar má, kontaminovanými předměty či prsty. K přenosu může dojít slinami, ale i slzami.

Také to nemusí skončit jen vřídky na rtech. Komplikace oparu rtu zahrnují zápal plic, zánět oka nebo zánět jater. Postižení oka může dále vést ke vzniku rohov-



kového vředu, a dokonce i k oslepnutí. Nejtěžší případy končí zánětem mozkových blan či zánětem mozku. Naštěstí k tomu nedochází příliš často. Velmi nebezpečný je však tento virus pro pacienty po transplantaci.

LZE NA OPARY VYZRÁT?

Samozřejmě je to možné. Pravdou je, že někdo na opary trpí více, někdo méně, podle toho, jak silnou má jeho organismus imunitu. Ten, koho trápí často, by se měl zamyslet nad svou životosprávou. Nestačí jen důsledně dodržovat přísná hygienická pravidla, pokud možno se vyhýbat velkému stresu a fyzické zátěži, dostatečně odpočívat a spát, ale také upravit jídelníček.

Některé pokrmy totiž obsahují větší množství aminokyseliny argininu, který je sice velmi důležitý jako přenašeč dusíku v lidském těle, ale také napomáhá vzniku oparů. Arginin obsahují ořechy a čokoláda, obiloviny a pokrmy z nich, želatina, kapusta.

Druhá aminokyselina, která je v tomto případě ve hře, se jmenuje lysin. Ten má naopak schopnost výsev oparu omezit. Říká se mu dokonce hojivý zázrak, protože je zásadní pro růst a obnovu tkání, pro produkci hormonů, enzymů a protilátek. Lysin obsahují mléko a mléčné výrobky, maso a sójové boby, česnek a cibule, čerstvé ovoce a zelenina, zelený čaj, třezalka.

Na paměti mějme také to, že puchýřky nikdy nemačkáme ani nepropichujeme, stroupek nenamáčíme, neolizujeme a nestrháváme!

LÉKY NA OPAR

Jakmile cítíme, že na nás opar útočí, je nejlepší okamžitě postižené místo natřít protivirovým gelem nebo mastí. Další možnosti jsou antivirotika v tabletách, vhodná především pro lidi dlouhodobě a opakovaně trpící opary rtu. Podávají se především u pacientů s komplikovaným průběhem, s defekty imunitního systému nebo jako prevence možného vzplanutí infekce.

Na trhu jsou také náplasti s léčivými látkami, které ulevují od bolesti, zmírňují tvorbu puchýřků, omezují tvorbu strupu, urychlují hojení a mají i krycí efekt, takže brání šíření infekce na další osoby. V náplastech je zinek a výtažek z hlívy ústříčné, červených řas. Na místě vydrží až 12

hodin a lze na ně nanést make-up nebo rtěnku.



Dobrým bojovníkem je osvědčený čajovníkový olej, známější pod anglickým názvem tea tree oil. Olej se kápne na vatovou tyčinku a opar

samotném výskytu oparu je dobré přísun tohoto vitamínu ještě zvýšit. Tělo bychom měli také dostatečně zásobovat vitamínem C a zinkem. Posilují imunitní systém a působí antivirově. Vhodné je také užívat vitamín E, který urychluje léčbu.

Jako prevenci je vhodné užívat vitamín B₁₂. Při

–koř-

JDE TO I JINAK

Babských rad, jak se co nejrychleji zbavit oparu, je celá řada:

- ▶ Při prvních náznacích infekce rozmáčkněte česnek a natřete jím alespoň třikrát denně na několik minut postižené místo. Ne na déle! Poté omyjte vlažnou vodou a otřete tampou, který ihned vyhoďte. Pokud se vám podaří vyrazit s česnekem do boje ještě před vznikem puchýřků, dokonce tak prý dokážete zabránit jejich vzniku.



- ▶ Snazšímu hojení a menšímu pocitům bolesti napomáhá med. Tím si můžete natírat rty po celý den.

- ▶ K potlačení infekce, snížení bolesti a zrychlení hojení pomáhá aplikovat na postižené místo použité, mírně teplé a stále ještě vlhké sáčky zeleného čaje.

- ▶ Někdo má dobré zkušenosti s peroxidem vodíku, jiný s oreganovým olejem, další s meduňkovým odvarem (vně i vnitřně), se zubní pastou či s aloe vera.

ZÍVAT, ČI NEZÍVAT ?

Proč zíváme? Jaké jsou nejčastější příčiny zívání? Co proti zívání dělat? A máme proti němu vlastně něco dělat? Je zívání nakažlivé? To jsou jen některé otázky, které nás napadají, když si takříkajíc můžeme pusu roztrhnout. V šedivých zimních dnech nás zívání přepadá dost často.

Zívat, zívat, zívat. Schválně, kdo z vás právě otevřel ústa dokořán a hluboce zívá? Popravdě, jenom při psaní tohoto článku jsem zívla nescetněkrát. To je ta pověstná nakažlivost. Jak to se zíváním vlastně je? Proč nás provází každým dnem, každou chvilí? Je pro naše tělo nějak prospěšné, nebo je dobré držet pusu raději zavřenou?

bychom měli do těla dostat chladnější vzduch z okolí. Na základě tohoto tvrzení bylo provedeno několik vědeckých výzkumů, které domněnku potvrdily.

Pokus byl prove-

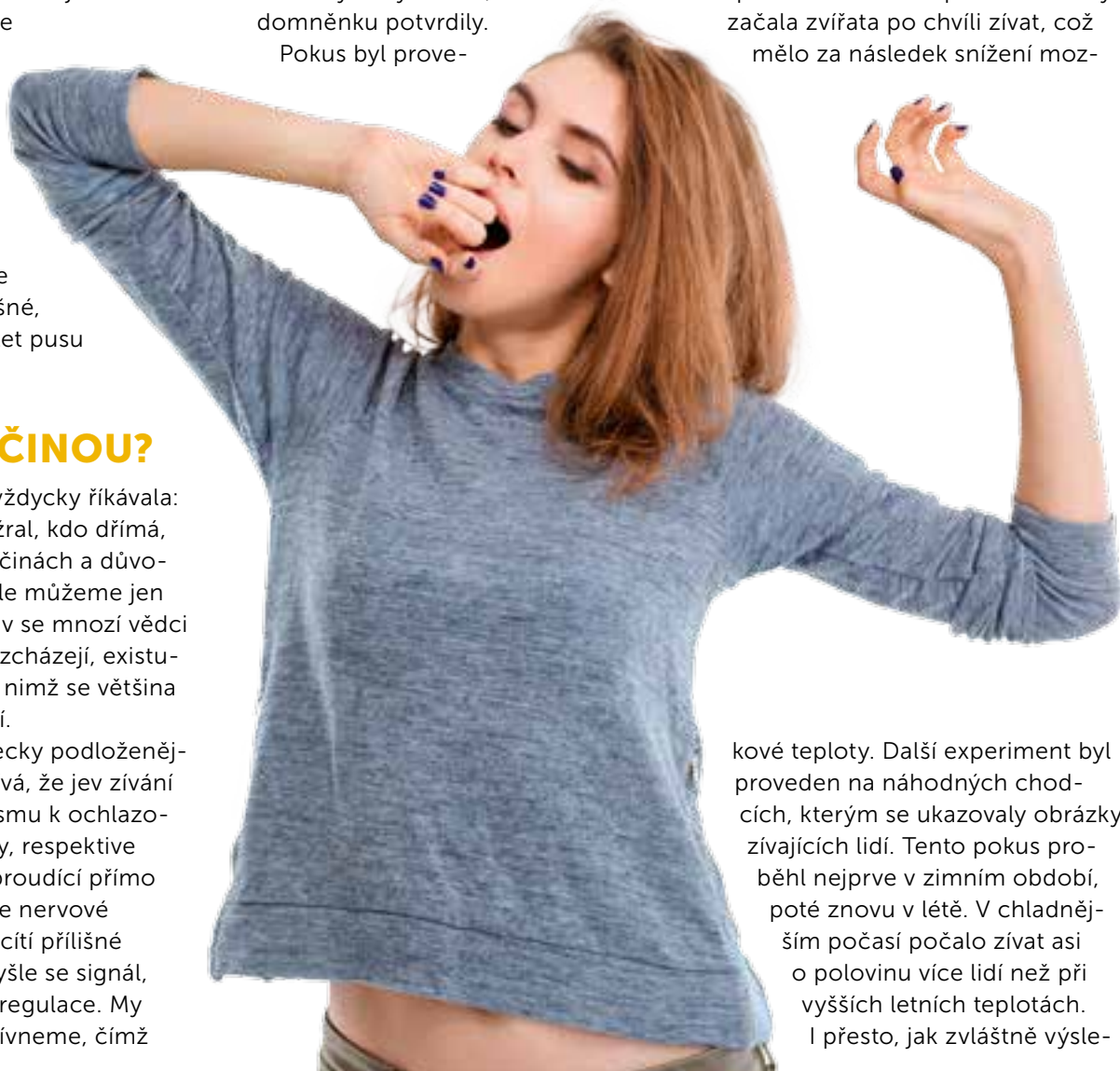
den například na laboratorních potkanech, jimž byl do mozku vložen čip, který měl za úkol monitorovat teplotu. Při umělém přehřívání kůry začala zvířata po chvíli zívat, což mělo za následek snížení moz-

CO JE PŘÍČINOU?

Moje babička vždycky říkávala: „Kdo zívá, ten by žral, kdo dřímá, ten by spal.“ O příčinách a důvodech zívání se stále můžeme jen dohadovat. Ačkoliv se mnozí vědci v argumentech rozcházejí, existuje několik teorií, k nimž se většina odborníků přiklání.

Ta první a vědecky podloženější teorie se domnívá, že jev zívání má sloužit organismu k ochlazení mozkové kůry, respektive k ochlazení krve proudící přímo do mozku. Jakmile nervové tkáně v mozku pocítí přílišné zvýšení teploty, vyšle se signál, že je nutná termoregulace. My v důsledku toho zíváme, čímž

kové teploty. Další experiment byl proveden na náhodných chodcích, kterým se ukazovaly obrázky zívajících lidí. Tento pokus proběhl nejprve v zimním období, poté znovu v létě. V chladnějším počasí počalo zívat asi o polovinu více lidí než při vyšších letních teplotách. I přesto, jak zvláště výsle-



dek může působit, potvrzuje tento fakt teze o potřebě ochlazení.

Druhý názorový proud se přiklání k myšlence založené na teorii mozkového oxyličování. Podle té k zívání dochází proto, že v těle vzroste potřeba oxyličení mozku, a my tak hluboce vdechneme okolní vzduch. Díky tomu se nám dostane do krve více kyslíku a zároveň se podpoří srovnání správné hladiny hormonů, konkrétně serotoninu neboli takzvaného hormonu štěstí, který má za úkol udržovat a řídit hladinu našich nálad, a dopaminu, který se v těle v hojné míře vytváří při pocitech potěšení a ovlivňuje emoce. Ovšem při následném hlubokém výdechu objem vzduchu v plicích velmi rychle klesne, což teorii oxyličení jaksi neguje. Právě i z tohoto důvodu se v současné době tento názor dostává spíše do pozadí.



vysvětlovat jeho pověstnou nakažlivost. Jestliže tedy vidíme zívnout jiného člověka, jakožto přirozeně empatictí tvorové se dokážeme vcítit do jeho fyzického stavu, a díky části mozku, která je zodpovědná za motorické schopnosti, tak provedeme to samé. Pravděpodobnost,

že se zíváním nakazíme, je vyšší u jedinců, již jsou nám nejbližší, tedy u rodiny, přátel, u partnera. K těm máme nejhlubší citové vazby. Na základě této teorie byly provedeny vědecké výzkumy a zjistilo se například to, že lidé s autismem a velmi malé děti nejsou nakažlivostí zívání ovlivněny, jelikož schopnost empatie zkrátka nemají.

A proč si při zívání zakrýváme pusou rukou? Dříve se věřilo, že pokud hluboce zíváme s ústy otevřenými dokořán, mohla by duše uniknout z těla, čemuž mělo právě přiložení dlaně zabránit.

Další zivací zajímavostí je například fakt, že člověk nedokáže zároveň zívnout a polknout. Schválně si to příště vyzkoušejte.

Ať tak či onak, tento fyziologický jev můžeme zařadit mezi procesy, které si zaslouží ještě mnohé bádání, ovšem i bez něj bude zívání v našem životě stále všudypřítomné a není radno se mu bránit. Je pro naše tělo prospěšné, proto živejme vesele dál.

-špe-

ZÍVÁNÍ NENÍ BEZ ZAJÍMAVOSTÍ

S procesem zívání se také pojí mnoho zajímavostí. Tak například, věděli jste, že zívání bylo zaznamenáno již u plodu ve třetím měsíci? Není známo, proč je tomu tak, ovšem podle některých hypotéz může jít o to, že právě v tomto období se začíná rozvíjet nervová soustava. Při tomto procesu se tělo a mozek mohou začít přehřívat, proto vzroste potřeba ochlazení, a plod v děloze tak může začít zívat.

Zívání je mnohdy také označováno jako projev empatie vůči okolí, což by mělo



POMOCNÍCI PŘI PRANÍ

4. díl
K PRANÍ
PŘIPRAVIT!



Bělidlo, škrob, aviváž. Zmateně stojíte před regálem s pracími prostředky a říkáte si, k čemu tyto pomocníky potřebujete, když každý druhý prací prostředek zaručuje sněhovou bělost a neopakovatelnou hebkost prádla. Proč byste nad těmito pracími pomocníky neměli ohrnovat nos?

Stejně jako pro lepší fotografování dáte přednost kvalitnímu fotoaparátu než tomu v mobilu, pro luxusní poslech hudby upřednostníte výkonné reproduktory a na špičkový film se raději podíváte na domácím kině než přenosné televizi, tak také vybrané kousky vašeho textilu ocení specializované pomocníky, které základnímu pracímu prostředku pomohou dosáhnout lepšího vzhledu praných kousků z šatníku.

BĚLIDLO

Kdo by chtěl nosit zaprané prádlo nebo se utírat do zašedlých ručníků? Mít zářivě bílé ubrusy, utěrky, prostěradla, to byla odjakživa chlouba hospodyněk. Proto je po vyprání několikrát máchaly, nechávaly v odbarvovací a rozjasňovací péči sluníčka rozprostřené na trávniku a ještě je několikrát kropily vodou.

Dnes máme k dispozici řadu speciálních přípravků. Při výběru bereme v potaz tvrdost vody, která se na zažloutnutí prádla nemalou měrou podílí. Samozřejmě záleží také na složení samotné textilie, kterou chceme bělit. Nejčastěji a nejsnáze se bělí bavlna nebo směs s umělými vlákny. Někdy je potřeba prádlo nebo oblečení bělit několikrát po sobě. Ale pozor, budme opatrní s použitím bělidel na chlorové bázi: textilie sice vybělené jsou, ale když se prádlo suší na slunci, časem stejně zežloutne. Berme také do úvahy, zda námi zvolené bělidlo neničí přírodu.

K vybělení nemusíte nutně používat zakoupené chemikálie. Jde to i přírodní cestou. Do pračky je možné přidat cca 100 ml citrónové šťávy, která se o větší bělost spolehlivě postará. Šumivý roztok octa a sody odstraní zašednutí nebo žlutý nádech prádla. To je však poté poněkud tvrdší. Samotný ocet vodu změkčuje a dokáže vybělit jak





prádlo, tak i záclony. Pokud do pracího roztoku přidáváme pravidelně jedlou sodu, bude si prádlo udržovat přirozenou bílou barvu.

ŠKROB

Zdálo by se, že odchází v zapomnění. Což je škoda! Prádlo, které při praní na konci pracího programu naškrobíte, zůstane déle čisté. Škrob na látku vytvoří prakticky neviditelnou vrstvu, která vlákna ochraňuje. Z naškrobeného prádla sklouzne špína téměř sama a při dalším praní se vodou lehce odplaví. Škrobením také dosáhnete vyšší stálosti barev, pevnosti a pružnosti materiálu.

V minulosti bylo škrobení na-prosto běžnou záležitostí. Vyprané a naškrobené háčkové záclony se vypínaly do obrovitých ráků. Stejně tak se do ráků napínaly háčkové dečky a přehozy. Škrob se přidával do lázně na máchání bavlněného oblečení, silně naškrobené byly spodničky, balónové rukávky. To už se skutečně nedělá. Ale povlečení, ubrusy, případně košile naškrobit můžete. Nikdy ale neškrobite ručníky, utěrky a kapesníky – naškrobené nesají vlhkost!

Koupit si můžete tekutý škrob, ale můžete si tak jako dřívější pradelky škrob uvařit. Příprava škrobového roztoku je jednoduchá: jednu vrchovatou polévkovou lžici bramborového škrobu rozmícháte v 250 ml studené vody. Do varu poté uvedete 750 ml vody, do které rozmíchaný škrob za stálého míchání mírným proudem vlijete. Až se začnou tvořit bubliny, vaříte ještě dvě minuty. Takto uvařený škrob přecedíte.

AVIVÁŽ

Hitem posledních desetiletí jsou aviváže. Obsahují nejrůznější složky, které prádlo změkčí a „navoní“. Navíc brání vzniku elektrostatických nábojů u látek s vysokým podílem umělých vláken, které jsou v dnešní době takřka všudypřítomné.

Měkčí oblečení je příjemnější na těle, méně se mačká. Tenký film aviváže, který obalí jednotlivá vlákna, rovněž odpuzuje špínu a prádlo lze snadněji vyprat. Kromě toho prádlo vyprané v aviváži rychleji schne. To ocení každý, kdo suší prádlo v sušičce. Ti, kteří neradi žehlí, pak jistě přivítají, že je rychleji a snadněji vyžehlené. Zásadní je pochopitelně správné dávkování aviváže.

Určité druhy textilu by však rozhodně neměly s aviváží přijít do styku vůbec, anebo jen v malém množství. Příliš mnoho aviváže nesvědčí ručníkům, které jsou sice hebké, ale nesají vodu. V aviváži bychom neměli máchat utěrky. Nikdy ji také nesmíme používat na funkční prádlo, protože tenká elektricky vodivá vrstvička ucpe strukturu, která zajišťuje odvod tepla a vody od těla. V takovém oblečení se nebudete cítit ani trochu dobře. Na-

štěstí během několika dalších prání (bez aviváže) se funkčnost prádla obnoví.

Pečlivě vybírat z nabídky aviváží by měli ti, kteří mají citlivou pokožku. Na obalu by měla být informace, že složení prostředku bylo dermatologicky testováno a je vhodné jak pro jemnou pokožku miminek a malých dětí, tak pro osoby s citlivou pokožkou, stejně jako pro alergiky. Ještě věrohodnější je pak na obalu vytištěné doporučení Evropského centra pro výzkum alergií (ECARF).

Dnešní značkové aviváže rovněž ctí ekologické principy. Složky, které obsahují, jsou z velké části biologicky rozložitelné. -koř-

Aviváž si můžeme i sami vyrobit. Není to nikterak složité.

► Domácí aviváž s vlasovým kondicionérem

• 6 dílů vody • 3 díly octa • 2 díly vlasového kondicionéru

► Domácí aviváž s vonnými oleji

250 ml vody • 250 ml octa

• 10 kapek oblíbeného esenciálního oleje

Všechny ingredience nalijeme do nádoby. Opatrně promícháme plastovou nebo dřevěnou vařečkou. Na jedno praní stačí přidat do posledního máchání zhruba dvě polévkové lžice. Přechováváme v dobře uzavratelné skleněné nebo plastové láhvi.



SÓJOVÉ MLÉKO

Když se nám v 90. letech 20. století otevřely hranice do západních států, do té doby nepřátelských, přineslo to s sebou také otevření našeho trhu novým produktům i potravinám. Pamětníci těchto let si jistě vzpomenou, s jakým nadšením jsme vítali vše nové, jak jsme propadali módním výstřelkům i módním potravinám. K těm patřila také sója. Kdo ji neochutnal, nebyl in.

Propagátoři sóji tvrdili, že sójové maso chutná stejně dobře jako maso vepřové či kuřecí. Sójový sýr se směle poměřoval s kdekým sýrem francouzským či švýcarským. Komu nechutnalo kravské mléko, ochotně zkoušel to sójové.

SÓJOVÝ BOOM

Za celosvětovým boomem sóji údajně stojí lobby potravinářských firem v USA, které z ní chtěly vyrábět levný rostlinný olej. Drť vzniklou při lisování oleje bylo však třeba nějakým způsobem zužitkovat. Vznikl tedy izolovaný sójový protein, který se stal součástí většiny sójových polotovarů. To vedlo k tomu, že se v Americe mezi lety 1992 a 2006 prodej sójových potravin vyšplhal ze 300 milionů dolarů

na neuvěřitelné 4 miliardy. Jenže se sójou a sójovými produkty to není tak jednoduché.

Kdybychom podobně jako v asijských zemích jedli sóju fermentovanou, bylo by vše v pořádku. Do těla bychom z ní dostali vzácný vitamín K₂, bílkoviny i probiotika. Z fermentované sóji se vyrábějí kvalitní sójové omáčky (na našem trhu je jich jako šafránu), tempeh (fermentovaný sójový sýr), miso (pasta k ochucení polévek a pomazánek), natto (vysoce aromatický, chuťově výrazný, ale na pohled ne příliš vábný fermentovaný sýr s vysokým obsahem vitamínu K₂).

Problémem však je, že se sója na náš stůl dostává buďto nefermentovaná, nebo v podobě již zmiňovaného izolovaného sójového proteinu. Přemíra konzumace nefermentované a průmyslově upravené sóji může potlačovat správnou funkci štítné žlázy, využití některých živin, zejména vápníku, hořčíku nebo železa. Omezeno může být také trávení bílkovin.

SÓJOVÉ „MLÉKO“

Sójový nápoj (označení mléko se už 20 let oficiálně nesmí užívat) vzniká rozdrčením sójových bobů,

NENÍ MLÉKO



JAKO MLÉKO

které se následně vylouhují ve vodě a poté vaří.

TEN ŘÍKÁ TO A TEN ZAS ONO

Na sójové mléko mají odborníci rozporuplný pohled. V něm obsažené fytoestrogeny část odborné veřejnosti vyzdvihuje jako žádoucí např. v období menopauzy, jiní v nich vidí riziko vzniku nádorových onemocnění, další tvrdí, že naopak snižují riziko vzniku rakoviny prsu. Kromě negativního vlivu na štítnou žlázu vědci upozorňují, že sója je silným alergenem, proto by sójový nápoj neměl být podáván dětem mladším 3 let.

Zdravý člověk by rozhodně neměl kravské mléko nahrazovat sójovým. To sójové má totiž mnohem nižší biologickou hodnotu bílkovin i využitelnost minerálů. Proto jeho dlouhodobá konzumace vyžaduje úpravu jídelníčku tak, abychom do organismu tyto látky dodali z jiných zdrojů. Na druhou stranu sójové mléko neobsahuje cholesterol a laktózu, proto je často vyhledáváno jedinci s intolerancí laktózy.

Co dalšího tvrdí odborníci o sójovém mléce, se dozvíte na

COOP CLUB.CZ



COOP V ROCE 2018

Letos naše republika slaví významné jubileum, 100. výročí vzniku samostatného Československa. Proto nám to nedalo, abychom se nezeptali, jak COOP plánuje toto výročí oslavit. O rozhovor jsme poprosili pana Hacaperku, vedoucího pro správu řetězců, privátních značek a marketingu COOP Centrum družstva.

Chystáte, jako tradiční český řetězec, pro své zákazníky nějakou oslavu nebo připomenutí tohoto významného jubilea?

Ano, chystáme, a to formou Velké sběratelské akce, která bude rozdělena na jarní a podzimní část. Pravidla celé akce jsou velice jednoduchá. Každý zákazník, který nakoupí ve vybraných a letákem označených prodejnách sítě COOP (TIP, TUTY, Diskont, COOP) minimálně za 299 Kč, obdrží u pokladny papírový sáček s 1 magnetkou. Uvnitř sáčku bude booklet, kde zákazník najde vyobrazenou celou sběratelskou kolekci, a na zadní straně budou loga dodavatelů, kteří se na akci podílejí. Za nákup zboží označeného „žolíkem“ zákazník získá sáček s magnetkou navíc, i přestože celkový nákup nepřesáhne hranici 299 Kč.

Co na magnetkách najdeme?

Celá sbírka první kolekce obsahuje 10 magnetek vybraných hor a „coopců“ první republiky. Celá sbírka druhé kolekce pak obsahuje 10 magnetek vybraných hradů a zámků první republiky. Všechny 20 magnetek je určeno pro vložení do magnetické interaktivní knihy. Tato magnetická kniha je po dobu trvání akce volně v prodeji za cenu 69,90 Kč. Do knihy je možné magnetky umísťovat a vytvořit si tak unikátní kolekci, která nebude nikde jinde v prodeji.

Pamatujete také na děti a již léta např. vydáváte dětský časopis Čiperka. Proto se chci zeptat, jestli i pro nejmenší zákazníky připravujete něco speciálního.

Dá se říci, že naše sběratelské akce fungují jako interaktivní (na- učné) akce, které jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, zejména však pro děti.

Jak reagujete na stále větší oblibu moderních technologií, sociálních sítí, mobilních aplikací?

V současné době se touto záležitostí více a více zabýváme, máme tým lidí, který pracuje na modernizaci našich webových stránek, a budeme se v budoucnu více věnovat on-line komunikaci.



Vlajkovou lodí každého řetězce jsou privátní neboli vlastní výrobky. Ty z COOPu jsou opravdu vyhlášené. Přesto, plánujete i zde nějaká vylepšení?

Ano, v průběhu let 2018–2019 je naším hlavním cílem redesign kompletní řady COOP Standard, do které spadají značky Ranko, Kapito, Dle Gusta, Varoma, Inspired, Doma atd. V těchto kategoriích máme v současné době 580 položek (357 výrobků potravinových a 223 výrobků nepotravinových).

Z průzkumů vyplývá, že COOP prodejny jsou některými zákazníky na vesnicích vnímány jako dražší než konkurence – nadná-

rodní řetězcové prodejny ve městech. Je tomu skutečně tak?

Ano, bohužel to tak u některých položek je, avšak nemůžeme se srovnávat s velkými nadnárodními řetězcovými prodejnami, za kterými stojí obří zahraniční firmy s finančním kapitálem, o kterém se nám může jen zdát.

Čím jsou podle vás prodejny COOPu jiné v porovnání s konkurencí? Jaké jsou jejich největší přednosti?

V roce 2017 jsme si nechali udělat průzkum o tom, jak nás vnímá konečný spotřebitel. Ten naše prodejny vidí jako: tradiční, sousedské, přátelské prodejny, které hrají i sociální roli. Oceňuje ochotný personál, který mu rád pomůže, dobrou orientaci na prodejnách, příjemný a rychlý nákup bez front a velkou nabídku českých a regionálních výrobků.

Co byste rádi letos i v dalších letech změnili?

Dlouhodobým cílem je navýšit podíl našich privátních značek na našem celkovém obratu.

Rádi bychom konečnému zákazníkovi v budoucnu nabídli širší portfolio vlastních značek, než máme dnes, aby u nás mohl najít další kvalitní výrobky za přijatelnou cenu.

Každý rozhovor se sluší zakončit přáním. Co byste tedy popřáli České republice ke kulatému výročí?

Popřáli bychom jí hodně úspěchu a zdárný rozkvět.

JSTE SKŘIVAN, NEBO SOVA?

Říká se, že chodit spát se slepicemi a vstávat před rozedněním je zdravé. Znáte přece to pořekadlo, že ranní ptáče dál doskáče. Předpokladem příjemného vstávání však je jít brzy spát. Podle odborníků by si měl člověk dopřát minimálně sedm hodin spánku. Co se spaní týče, dělí se populace na dvě diametrálně odlišné skupiny. Na skřivany a sovy.

Skřivany jsou označováni lidé, kterým nevádí brzy ráno vstávat. Dokonce hned po probuzení mají spoustu energie. Na druhou stranu sovy sice vydrží být vzhůru dlouho do noci, ale druhý den si rádi pospí. Když jim ráno zazvoní budík, zaklapnou ho se slovy: „Ještě pět minut...“

Brzké ranní vstávání není pro sovy jednoduché, stejně tak jako skřivana nedonutíte jít spát až po desáté večer. V posteli je daleko dřív a ráno v pět z ní vyskočí čerstvý jako rybička. Všeobecně platí, že je dobré jít spát alespoň kolem půlnoci, aby ranní vstávání bylo příjemnější.

Být sovou je podle vědců normální, a jestli je někdo divný, pak jsou to prý skřivani. Je také dokázáno, že mezi Čechy převažují sovy. Čím se ještě od sebe liší ranní ptáčata a flamendři? Vědci poukazují na to, že jsou mezi nimi propastné rozdíly nejen v životním rytmu, ale i v povahových rysech.



U KAŽDÉHO JE TO JINAK

Takže jak to vlastně s tím našim spánkem je? Spánkový cyklus řídí cirkadiánní rytmy, což jsou bio-

rytmy, které odpovídají za pravidelné kolísání hladiny hormonů v těle. Takových pravidelných hormonálních výkyvů probíhá v lidském těle víc.

Vědci ale plně rozumí jen tomu v podhrbolí, které se nachází v mezimoz-

ku. Funguje to asi takto. Lidské oko obsahuje zvláštní buňky citlivé na světlo, které posílají informace do hypotalamu. Ten v závislosti na zhruba čtyřicetihodinovém cyklu vyhodnotí, zda je den, nebo noc. Usoudí-li, že je noc, vyšle pokyn šišince, což je endokrinní žláza, aby začala produkovat hormon melatonin, který způsobí, že se nám začne chtít spát. Jenže každý člověk je originál a každému vyhovuje jiný spánkový režim.

Někdo si pozdě večer sedne k počítači, některé ženy žehlí, vaří a dělají prostě práce, které během dne nestíhají. Nicméně dostatek spánku je důležitý, a tak pokud vstáváte velice brzy, musíte chodit spát dřív. Poslouchejte své tělo, a jakmile se večer budete cítit opravdu unavení, nepřepínejte se a jděte si lehnout. Ne nadarmo se říká, že ráno je moudřejší večera. Vědci dokázali, že každý člověk má geneticky určeno, zda je sova, nebo skřivan. Sovy jsou prý náchylnější k užívání drog, k depresi a nespavosti. Ovšem myslí racionálněji, jsou produktivnější, zámožnější a profesionálně úspěšnější. Nakonec vždyť mimo



jiné je sova i symbolem moudrosti. Tím není ovšem řečeno, že skřivani jsou hloupější. Jsou veselejší, plní energie celý den. Takovým ranním ptáčetem je například režisér Zdeněk Troška. „Vstávám ráno o čtvrté, a to udělám nejvíc práce.

V osm večer jsem už ale mrtvej,” prozradil na sebe režisér.

Takže, pokud nejste skřivani, zkuste se něčím motivovat, aby se vám ráno dobře vstávalo.

Třeba tím, že se budete těšit na dobrou snídani.

VSTÁVÁNÍ JISTÍ DOBRÝ BUDÍK

Příjemná melodie z mobilního telefonu, kterou se ráno necháte budit, vás spíš uspí, než probudí. Řešení je ale jednoduché. Pořídte si klasický budík s pořádně nepříjemným zvukem. Ten vás vzbudí zaručeně. Pokud máte problém s tím, že jej zaklapnete a spíte dál, postavte jej mimo svůj dosah, abyste museli vstát, k budíku dojít a zaklapnout ho.

V dnešní uspěchané době je čas zbožím, jehož hodnota je nevyčísitelná. Lidé, kteří se řídí pořekadlem „ranní ptáče dál doskáče“, s ním však dokážou hospodařit efektivněji než ti, kteří si rádi pospí. Existuje několik důvodů, proč se vyplatí si přivstat. Za zpěvu ptáků si dopřejte dobrou a zdravou snídani. Nehltejte a snězte jídlo v klidu. Pusťte si ke snídani rádio nebo televizi, dejte si sprchu, udělejte si čas jen pro sebe. Pokud vstanete ještě o něco dřív, můžete jít například do práce pěšky nebo jet na kole. Takhle ranní rozčvička vás příjemně naladí. Napište si seznam věcí, které chcete stihnout. Tak budete vědět, co vás čeká a na co nesmíte zapomenout. Nejlepší je udělat si seznam den předem. K nejsložitějším úkolům přiřaďte dobu, o níž víte, že se vám pracuje nejlíp. Možná se budete

divit, ale tato pomůcka je opravdu užitečná. Určitě si užijete pocit uspokojení, kdykoliv ze svého seznamu škrtnete jednu položku. Ráno bývá člověk většinou nejproduktivnější. Po noci je odpočatý, má čistou hlavu a dokáže se lépe soustředit. S postupujícím časem produktivita klesá a lidé dělají chyby. Zkuste se hned ráno pustit do řešení složitějších problémů. Možná zjistíte, že najednou vůbec nic složité není. Navíc stihnete víc věcí a splníte všechny své povinnosti rychleji. Zbýlý čas můžete věnovat svým koníčkům, sportu, rodině nebo prostě jen sami sobě. Pokud dojíždíte do práce a vstanete dřív, nepojedete v zácpách a nerozčílí vás netrpěliví řidiči. Vaše jízda bude klidnější a je větší pravděpodobnost, že potrvá kratší dobu. A jestliže cestujete autobusem a tramvají, nebudete se muset tísnit s ostatními spolujezdy a možná si i ukořistíte místo k sezení. A navíc, když si přivstanete, možná se vám povede zahlédnout východ slunce. Určitě si ale budete moci vychutnat poklidnou atmosféru nepřelidněných ulic. Jsou lidé, kteří procházku ranními ulicemi přímo vyhledávají. Milují ten nezaměnitelný pocit stát sám na místě, o němž vědí, že přes den obvykle bývá plné lidí. Nikde žádný ruch ani shon. Svět kolem vypadá zase trochu jinak.

-ol-



LUŠTÍME OCENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Akce, asistent, číslice, dělostřelectvo, desetifeník, desetihaleř, editor, filosofie, gynekologie, chleba, intelektuál, karosérie, linie, losice, národopis, nedostatek, ocas, osel, osidlo, osika, osivo, otoman, oves, páka, plemeno, poledne, pravidlo, představa, představitel, přistěhovalec, rozhlas, ruce, rybář, řepa, sál, sedlo, schéma, stavitelství, sucho, šle, teta, tuf, vladaři, vlastenec, vodivost, výslovnost, vysokoškolák, zahraničí, zapisovatel.

POMŮCKA: ARTĚL, TAZ, OMO, ROCHÁDA	OKOLO	ZPĚVOHRA	PRAVO- SLAVNÝ DUCHOVNÍ	SLOVENSKY „JIL“	TAH V ŠACHU DVOU FIGUR NARÁZ (DR. PŘEPIS)	ZABÍJÁČKOVÁ POCHOUTKA	INFEKČNÍ ČINITELÉ	MOHAME- DŮV DRUH	OMASTEK	Lays Baked	KYT	PRAŽSKÝ KOSTEL SE ZVON- KOHROU	SPOJENÉ NÁRODY (ANG. ZKR.)	KAMARÁD ŠEBESTOVÉ	PODLOUHLÁ ZELENINA (OBLAST.)	MLÁDATA KOČKY
VYTVÁŘET KOPIE										VAK						
3. DÍL TAJENKY										MONAČKÉ KNÍŽECTVÍ TLAK KRVÉ (ZKR.)						
LEPIDLO				POVAHA NOVÁ ZPRAVA									2. DÍL TAJENKY ZŘEJMÁ			
NÁZEV POLOMĚRU			NÁKRES VOJENSKÁ JEDNOTKA						DRB					HEYERDAHL PLAVIDLO NOTOVÝ ZÁPIS		
NEMOCNÝ											TAPETA (ZAST.)					
Lays Baked	BAREVNÝ PRUH NA ŠVU KALHOT	SPZ OSTRAVY 1. DÍL TAJENKY									ÚTOK					
PASTI					ČESKÝ BÁSNÍK						KLAVÍR	INICIÁLY REDFORDA DRUŽSTVO (Z RUŠTINY)			VRBOVITÝ STROM	ZNIČENÝ
PAZNEHT- NÍK						PLATOVÁ SKUPINA (ZAST.)	TROJICE (MN. Č.)	SLOVENSKY „JESTLIŽE“	Lays Baked	VĚTŠÍ ÚZKÁ SEKERA EVROPAN						
1005 (ŘÍMSKY)			SRDEČNICE TRNAVSKÝ PODNIK							ROZLEHLÁ ZN. PRACÍHO PRAŠKU					ZN. STAT- AMPÉRU TEPLÁ UŽIT- KOVÁ VODA	
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				ČINIT ZÁZNAM O PRODANÉM ZBOŽÍ SPZ MĚLNÍKA									PŘEDPOVĚĎ ZVUK TRUBKY			
STARO- GERMÁNÍ								4. DÍL TAJENKY								
TIKET								ÚSPĚŠNĚ SE BRÁNIT								

Správné znění tajenek pošlete do 23. března 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 **Pepsico CZ s. r. o.** Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Essa české“ a „výrobky za skvělé ceny“. Výherci jsou: **Jaroslava Dočekalová, Znojmo • Marie Huňková, Přerov • Jaroslava Hachová, Železná Ruda • Karla Lierová, Uherské Hradiště • Monika Bačová, Králův Dvůr • Marie Jůdová, Horažďovice • Ivana Hubáčková, Chrudim • Stanislav Grela, Opařany • Jiří Němec, Jedovnice • Tereza Řezaninová, Hříměždice.**

ROZHOVOR S VÝHERCEM HLAVNÍ CENY PEPSI SOUTĚŽE



Společnost PepsiCo uspořádala v termínu od 1. 11. do 21. 12. 2017 spotřebitelskou soutěž v prodejnách COOP na území České republiky. Do soutěže bylo vloženo 126 cen – 100x pleťená čepice, 25x dřevěné sáňky a 1x osobní automobil. V článku vám přinášíme rozhovor s výhercem hlavní ceny, osobního automobilu Opel Corsa, panem Tomíškem z Plzně.

CHODÍTE PRAVIDELNĚ NAKUPOVAT DO ŘETĚZCE COOP?

Do prodejny COOP chodím celkem pravidelně, tak 1x týdně. Jeden obchod mám blízko místa, kde bydlím.

KDE JSTE SE O SOUTĚŽI DOZVĚDĚL?

O soutěži jsem se dozvěděl na internetu a v prodejně COOP, kde jsem nakupoval, když jsem jel ke kamarádovi na návštěvu.

KDYŽ JSTE SE DO SOUTĚŽE PŘIHLAŠOVAL, TUŠIL JSTE, ŽE MŮŽETE VYHRÁT?

To jsem opravdu netušil, ale v hloubi duše jsem si to strašně přál.

UŽ JSTE NĚKDY NĚCO VYHRÁL?

Jen nějaké maličkosti, nikdy nic velkého.

VĚNOVAL JSTE VÝHRU JAKO VÁNOČNÍ DÁREK?

Nevěnoval, ještě přesně nevím, jak s výhrou naložím.

JAKÁ BYLA VAŠE RADOST Z HLAVNÍ VÝHRY?

Hodně velká, hlavně jsem byl překvapený a stále tomu nemohu uvěřit.

KAM POJEDETE NA VÁŠ PRVNÍ VÝLET?

Moje první cesta nejspíš povede za rodiči do středočeského kraje. Na delší výlet se vydám asi o víkendu.

BUDETE S PEPSI ZASE SOUTĚŽIT?

Určitě. Pokud nějaké další soutěže budou, tak po této zkušenosti budu rád soutěžit.





**Chupa Chups lízátka slaví již 60. narozeniny.
Oslavte to s námi!**