

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

2/2018
ZDARMA

RÁDCE



OCHUTNEJ
NESKUTEČNÝ
CIDER

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.alkoholsrozumem.cz

coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky

klasik



AKCE CSC č. 7/2018
platnost od 11. 4.
do 24. 4. 2018

17.90

**RODINNÝ ROUSTOVÝ
CHLÉB KRÁJENÝ
světlý, tuavý 500 g**

100 g • 3,58 Kč

Coop
PREMIUM



AKCE CSC č. 7/2018
platnost od 11. 4.
do 24. 4. 2018

24.90

**PAŠTIKA
jemná, hrubá
200 g**

100 g • 12,45 Kč

INSPIRED
BY YOU



AKCE CSC č. 7/2018
platnost od 11. 4.
do 24. 4. 2018

24.90

**TEKUTÉ MÝDLO
OLIVA, ALOE VERA
500 ml**

100 ml • 4,98 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,

nastal ideální čas pro pořádný úklid. Uklízet můžete uvnitř sebe i vně. Vše je vzájemně propojené. Když si poklidíme v sobě, změní se náš vnější svět a uleví se nám na duši. Je potřeba to vzít z gruntu! Na Velikonoce dostalo tělo zabrat a po nejruznějších velikonočních dobrotách potřebuje odlehčit. Stejně jako vaše skříň, ze kterých vyházejte vše, co už není k užítu. Co jsme neměli celý rok v ruce, nepotřebujeme, a můžeme se toho klidně zbavit. Uvolníme tak energii a prostor, aby mohlo do našeho života začít proudit něco nového a svěžího.

Sněženky a bleďule ustupují narciskám a tulipánům a jaro si polehoučku obléká pestřejší háv. Sice ještě chvilku potrvá, než se ukáže v celé své kráse, ale silící sluneční paprsky dávají tušit, že jemné květy

ovocných stromů brzy potěší naše zimou unavené oči.

My v tomto čísle Rádce Vaše oči potěšíme rozhovorem s Chinaski. Poradíme Vám, jak se nenechat napálit od podomních obchodníků. Kdo má děti školou povinné, jistě nepřehlédne radu, kam zacílit jejich mimoškolní aktivity. Ač to možná ani netušíme, i děti mají starostí nad hlavu a své palčivé problémy. A tak je třeba jim pomoci najít správné odreagování, činnost, která by je bavila.

Než se nadějeme, jaro se rychle přehoupne do léta a budeme vybírat pro děti tábory a pro dospělé dovolenou. Než se do toho pustíte, užijte si krásné jarní dny, kdy příroda nabízí nádhernou podívanou, a těšte se na každý den a na všechno nové, co přinese.

*Jaro plné slunce a pohody
Vám přeje redakce*



[16–17]

JAK NA
ŠMEJDY



[24–25]

BEZLEPKOVÁ
DIETA



[4–5]

NÁKUPNÍ
RÁDCE



[8–9]

ROZHOVOR:
CHINASKI



[28–29]

VEJCE
V KUCHYNI

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 [SÍDLLO] ▶ Na Poříčí 30, 110 00 Praha 1 **[KORESPONDENČNÍ ADRESA]** ▶ U Rajské 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

OBALE, OBALE, ŘEKNI MI...

Obal je to, co výrobek prodává. V posledních letech je naštěstí i tím, co chrání spotřebitele, aby nekupovali zajíce v pytli. Pokud ještě nepatříte k zákazníkům, kteří v obchodě zkoumají informace uvedené na potravinách, je pravý čas začít.

Bič nad obaly potravin drží nařízení Evropské komise č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. To sjednocuje povinné údaje na potravinách v zemích EU. Povinný je samozřejmě název potraviny, výživové údaje, seznam složek a zvýraznění alergenů, množství složek zvýrazněných v názvu, případně typických pro daný výrobek (množství jahod v jahodovém jogurtu), čisté množství potraviny, datum trvanlivosti či použitelnosti, adresa výrobce, prodejce, případně dovozce, ve vybraných případech země původu, obsah alkoholu v případě alkoholických nápojů s množstvím alkoholu nad 1,2 %. Je-li to nutné, pak musí výrobek obsahovat také návod k použití. Vše samozřejmě musí být pro náš trh uvedeno v českém jazyce. Pro mnoho spotřebitelů bude překva-

pující, že uvádění země původu se vyžaduje pouze u ovoce, zeleniny, masa, ryb, vajec, vína, medu, olivového oleje a chmelu.

NENÍ NÁZEV JAKO NÁZEV

Ač se to nemusí na první pohled zdát, už samotný název výrobku může být tvrdým oříškem. Na obalu totiž obvykle najdete hned dva. První je obchodní název výrobku, druhý pak název zákonný, např. ovocná pomazánka. Pokud zákonný název neexistuje, má být použit název vžitý nebo popisný. Většina tuzemských spotřebitelů jistě pamatuje kauzu pomazánkového másla, které za bouřlivého sledová-



2. díl

NÁKUPNÍ RÁDCE

ní široké veřejnosti před lety ztratilo své původní označení. Výrobce se totiž pojmenováním výrobku zavazuje ke splnění jistých kvalitativních požadavků, a musí je tedy garantovat. Je rozdíl mezi máslem a pomazánkou, stejně tak mezi čokoládou a čokoládovou pochoutkou. Vždy je rozhodující obsah látek klíčových pro daný výrobek (např. podíl tuku, množství kaka, obsah masa) Název nesmí být zavádějící a nepravdivý. Pokud výrobce deklaruje pomazánku s lososem, musí potravina lososa skutečně obsahovat, nestačí použití matjesu à la losos.

POVINNÉ ÚDAJE

Od roku 2016 je povinné uvádět na obalu výživovou hodnotu výrobku, tj. jeho energetickou hodnotu, množství bílkovin, tuků a nenasycených mastných kyselin, sacharidů a cukrů a také obsah soli. To vše ve vztahu k 100 g nebo 100 ml výrobku. Dále se na obalu uvádí množství vitamínů a mine-



rálů v případě, že jejich množství přesahuje 15 % doporučené denní dávky. Tato povinnost se nevztahuje na nebalené potraviny (pečivo, maso, krájené masné výrobky, zeleninu, ovoce apod.) a potraviny s malým obalem do 25 cm². Této povinnosti jsou ušetřeni také výrobci, kteří dodávají potraviny na trh v malém množství.

U složení výrobku musí být alergeny vyznačeny nikoliv pouze kódem, ale názvem. Navíc musí být zvýrazněny, např. kurzívou, velkými písmeny, tučným písmem nebo barevným odlišením.

Složení výrobku by mělo být pro spotřebitele při nakupování jedním z nejdůležitějších vodítek. Informace o použitých surovinách jsou uvedené sestupně podle podílu v hotovém výrobku. Uvedeny musí být i přidané látky (např. konzervanty) a obsah vody, jestliže překračuje 5 % hmotnosti výrobku.

ENERGETICKÁ HODNOTA

Důležitá cifra, u níž stále spousta spotřebitelů tápe, je energetická hodnota. Vyjadřuje se v kilojoulech (kJ) nebo kilokaloriích (kcal) a označuje množství energie vznikající spálením látek obsažených v potravě. Vztah mezi těmito jednotkami je 1 kcal = 4,2 kJ. Zajímat byste se o ně měli

v případě, že sledujete denní příjem kJ nebo kcal, např. při redukční dietě. Doporučený příjem pro ženu středního věku je zhruba 8 000 kJ (tj. 1 900 kcal), pro muže pak asi 10 000 kJ (tj. 2 380 kcal).

uvedena formule „Spotřebujte do“, musí být zároveň doplněna o údaj o podmínkách skladování, které musí být dodrženy. Typická je pro výrobky s kratší dobou trvanlivosti

NENÍ OCENĚNÍ JAKO OCENĚNÍ

Nenechte se zlákat libivým obalem plným certifikátů, medailí a vlaječek. Věřte pouze prověřeným značkám garantujícím kvalitu, jako je např. ocenění Klasa, Regionální potravina, Chráněné zeměpisné označení, Český výrobek – garantováno Potravinářskou komorou ČR. Použití loga Česká potravina legislativně upravilo Ministerstvo zemědělství v roce 2016. Může jím být označena pouze ta potravina, jejíž obsah je tvořen minimálně ze 75 % složkami české produkce. U masa, ovoce, zeleniny, mléka a vinařských produktů musí být obsah složek stoprocentní (včetně porážky).

U vlastních výrobků COOP jste si pak již určitě zvykli na logo COOP. Dobré jistoty, které získají jen ty potravinářské výrobky, které splňují ta nej přísnější kritéria.

Samozřejmě je nutné přihlédnout k fyzické aktivitě, věku i zdravotnímu stavu konzumenta. Důležité je, abyste nezaměňovali kJ za kcal a počítali vždy správné hodnoty.

MINIMÁLNÍ TRVANLIVOST VERSUS SPOTŘEBUJTE DO

Jestliže patříte mezi ty spotřebitele, kteří čtou informace na obalu potravin, jistě jste si všimli dvojí formulace u data. Je-li na obalu

(mléčné výrobky, maso, hotová jídla apod.). Po uplynutí data spotřeby nesmí být produkty již prodávány.

Datum minimální trvanlivosti se užívá u potravin, které se tak rychle nekazí a nepotřebují speciální skladování (např. sušenky, konzervy, těstoviny). Po překročení data minimální trvanlivosti výrobce negarantuje chuťové a výživové kvality výrobku a odpovědnost za zdravotní nezávadnost výrobku přebírá prodejce. U zmrazených potravin musí být na obalu uvedeno datum „Zmrazeno dne“.

-drei-

INZERCE



Jarní inspirace

Kvalita je nejlepší recept.



Recept na Větrníky s karamelovou šlehačkou a další inspirace najdete na www.oetker.cz



V HLAVNÍ ROLI NÁDIVKA

Nádivka vybízí milovníky kuchařského umění k nekonečným experimentům. O Velikonocích však většina z nás sáhne po osvědčeném rodinném receptu, který nikdy nezklame. Proč ale nezkusit krátce po Velikonocích překvapit strávníky nádivkou úplně z jiného soudku?

I když většina kuchtíků spojuje nádivku v první řadě s drůbeží, nadít si zaslouží i ostatní druhy mas včetně ryb, dále také vejce, ovoce nebo zelenina. Za nádivku můžeme považovat i náplň knedlíků nebo sladkých dezertů. Stejně pestré jsou i druhy nádivky. Skrýt se do ní dají přebytky ze spíže, může být vydatná nebo naopak celkový dojem pokrmu odlehčovat.

Nebojte se kombinovat chutě. Nádivku vždy vyšperkujte výraznější ingrediencí nebo kořením. Použít můžete nejenom bílé pečivo, zkuste zdravější variantu z celozrnného pečiva nebo chleba. Může mít vaječný, masový či sýrový základ. Fáš může být rozmixovaná do sametové kaše nebo jí naopak můžete ponechat rustikální hrubou strukturu.

CHUTĚ PRO ODVÁŽNÉ

K bučku se perfektně hodí chuťově výrazná náplň z jater, česneku, vajec a chleba. Nevyhledáváte-li dietní recepty, dopřejte si křupavou škvarkovou nádivku se sádlem, hodí se jak k vepřovému masu, tak například ke kachně. Jestliže nemáte času nazbyt, urychlete si práci použitím klobásových směsí, do nichž přidáte další ingredience dle

chuti. Vynikající je například italská salsiccia, která si rozumí především s drůbežím masem. Ozvláštnit ji můžete čerstvými i sušenými rajčaty, olivami, kapary nebo tymiánem.

Zeleninu můžete plnit nejenom čistou masovou nádivkou, mnohem lepší je odlehčit směs předvařenou rýží, pohankou, kuskusem, sýrem, tofu nebo dalšími

druhy čerstvé i nakládané zeleniny. I když se v tuzemské kuchyni nejvíce plní brambory, papriky, zelné listy, cuketa a lilek, pro nádivku se hodí také cibule, rajčata nebo žampiony.

K červenému masu, huse nebo kachně výborně ladí hutnější varianta nádivky obohacená o jedlé kaštanové nebo sušené švestky. V Británii je populární spojení sušených meruněk a ořechů. Dalším anglickým oblíbeným svátečním jídlem je cibulová nádivka se šalvějí, která se podává jako příloha k pečenému masu. Sladkých chutí se nemusíte bát. Jablka s ořechy, sušené brusinky, hrušky i perníková nádivka gurmány příjemně překvapí. Nezapomeňte ji zvýraznit správným kořením. Skořice, vanilka, drcený hřebíček, anýz nebo badyán vnesou do stolování kouzlo orientu.

JARNÍ CHUTĚ

Tradiční velikonoční kopřivy nejsou jedinou jarní bylinkou, která se do nádivky hodí. Zkusit můžete mladé pampeliškové listy, špenát, medvědí česnek, kopr. Nádivku můžete ozdobit mladými sedmikráskami, sekanou petrželkou nebo pažitkou. A co do ní dát cukrový hrášek? Jaro má být zelené nejenom v přírodě, ale i na talíři! Aby byla nádivka



nadýchaná, nezapomeňte oddělit žloutky od bílků a z nich vyšlehat tuhý sníh. Z koření se nevyhýbejte muškátovému oříšku, ten báječně zvýrazní jemnou chuť žemlové nádivky.

GRATINOVANÁ KUŘECÍ PRSA S NÁDIVKOU

- 4 kuřecí prsa • 1 hrst sušených rajčat • 1 lžice naložených kaparů
- 1 lžice nahrubo nakrájených oliv
- 4 plátky prosciutta • 4 plátky mozzarely
- 100 g čedaru • provensálské koření • sůl • pepř • olivový olej
- suché bílé víno na podlití

Kuřecí prsa očistíme, odblaníme a rozřízneme tzv. na motýlka. Abychom získali tenký plát masa, můžeme lehce naklepat. Osolíme, opepříme a zasypeme provensálským kořením. Na každý plátek masa rozložíme plátek prosciutta, pokrájená sušená rajčata, kapary, olivy a plátek mozzarely. Maso přeložíme a zajistíme kuchařskou nití nebo jehlicemi. Zprudka osmahneme na pánvi ze všech stran a přendáme do pekáčku vymazaného olivovým olejem. Pečeme při 180 °C asi 20 minut podle velikosti masa. V průběhu pečení podlijeme bílým vínem. Pět minut před dokončením zasypeme strouhaným čedarem a necháme vytvořit krustičku. Podáváme se štouchaným bramborem.

TRADIČNÍ KOPŘIVOVÁ NÁDIVKA

- 7 tvrdších rohlíků • 5 vajec
- 100 ml mléka • 3 hrsti spařených mladých kopřiv • 150 g slaniny • sůl
- pepř • muškátový oříšek • máslo
- strouhanka

Rohlíky nakrájíme na drobné kostičky a necháme oschnout ve vyhřáté troubě. Slaninu nakrájíme na kostičky a zlehka opražíme na suché pánvi. Spařené kopřivy nasekáme najemno. Oddělíme žloutky od bílků, z bílků vyšleháme tuhý sníh, žloutky rozšleháme v mléce. Rohlíky zalijeme mlékem s rozšlehanými žloutky a lehce proházíme, aby pečivo tekutinu rovnoměrně nasáklo. Přidáme nasekané kopřivové listy, opraženou slaninu, strouhaný muškátový oříšek a na závěr zlehka vmícháme sníh z bílků, dle chuti osolíme a opepříme. Nádivku rovnoměrně rozmístíme do pekáčku, který jsme vytřeli máslem a vysypali strouhankou. Pečeme při 180 °C dozlatova.

-drei-

Další speciality najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE



Lehký pocit z Kunína

- Čerstvé mléko
- Snížený obsah laktózy
- Vhodné pro studenou i teplou kuchyni



1 l a 0,5 l



NOVINKA



www.mlekarna-kunin.cz

NENÍ NÁM DO PLÁČE

Haló, kdo je tam, po zaznění tónu zanechte zprávy a buďte zdraví, haló, nejsem doma, no je to fakt bída, volané číslo vám neodpovídá. Polevím z vysokejš otáček, pohoda, klídek a tabáček...

Vzpomínáte na píseň skupiny Chinaski Tabáček? Je to už pěkných pár let a jedna z nejúspěšnějších českých skupin jede stále naplno. V květnu loňského roku vydali již desáté studiové album, s názvem *Není nám do pláče*. Album, které vzniklo v několika studiích na různých místech světa, předznamenala píseň *Není nám do pláče*. Pak následoval nejúspěšnější rozhlasový singl roku 2017 *Venku je na nule*. Aktuálně se v rádiích prosazuje třetí singl z tohoto alba *Potkal jsem tě po letech*. Kape-la loni odehrála největší halový mejdan v historii

a na jaře letošního roku se vydává za svými fanoušky na malá koncertní pódia s klubovou koncertní verzí. Písníčka *Není nám do pláče* vznikla na albu prý jako úplně první.

„Vyjadřuje náš pocit, kdy nám není dvacet,“ říká Michal Malát-ný. „Něco jsme natočili, zahráli. Člověk se s tímto pocitem smíří a nemá už touhu si něco dokazovat, s někým soutěžit. Zjistíte, že váš život není žádná velká řachanda, ale na druhou stranu procestujete svět, uvědomíte si, že to tu není vůbec špatný, jak se nám snaží někteří lidé namluvit. Máte nadhled a srovnání a spousta problémů vám přijde žabomyších. Deska se nejmenuje



„Hurá, chaha, je nám krásně, ale vystihuje aktuální pocity čtyřicátníků. Proto se jmenuje tak, jak se jmenuje,“ vysvětluje Michal Malátný a popisuje, jak písnička vznikla. „V podstatě z nostalgie. Seděl jsem jednou v neděli večer u piana, hloubal jsem nad tím, jestli vydáme ještě něco lepšího než povedený Rockfield, ale pak jsem si řekl, že je to vlastně jedno. Přišla na nás vyrovnanost. Člověk se smíří, ale nevzdá se,“ popisuje Michal Malátný a připomíná, jak vůbec vypadaly začátky Chinaski.

„Vzniklo to jako zábava. My jsme na první koncert jeli přímo z mejdanu. Já to doteď beru hlavně jako zábavu, možnost zazpívat si, zatančit si, nějaký holky sbalit... To myslím tak, že umožníme divákům na koncertě, aby oni někoho sbalili, ne že by se to týkalo mne,“ dodává. „My jsme s mojí ženou začali chodit, když kapela ještě nebyla slavná. Žádný aféry, skandály, to se mě netýká,“ doplnil Michal Malátný, který se momentálně vrhl i do divadelní práce. Hity rozpadlé kapely teď zpívá v divadle. Ve hře Kleopatra si po boku Jitky Čvančarové dokonce troufl na trojroli Ptolemaia, Julia Caesara a Marcia Antonia.

„Člověk musí dělat něco jiného, něco zažít, aby měl o čem psát. Obecně je mi dobře, když mám spoustu práce. Jakmile mám co dělat, jsem spokojený a šťastný. Začal jsem zkoušet v divadle La Fabrika, seděl jsem u stolu s Jitkou Čvančarovou, měli jsme první čtenou zkoušku a já byl v pohodě. Potřeboval jsem prostě na čas vypadnout z hudebního světa, abych nemusel myslet na to, co se stalo. Je to výborné, potkal

jsem nové lidi, ocitl jsem se v různých situacích a načerpal spoustu inspirace. Já chci hrát nové věci, ne stále dokola staré písničky, i když to publikum vyžaduje,“ dodal Michal, který nové písničky už zkouší se zbrusu jinou kapelou a z nových muzikantů je nadšený. Těší se, až výsledek představí svému publiku.

ZMĚNA JE ŽIVOT

Po letech vystupování změnil líder kapely Michal Malátný její obsazení.

„Noví spoluhráči jsou hudebníci, se kterými jsme si v průběhu posledních let padli do oka a do ucha. A protože to bereme jako začátek naší další etapy, začínáme turné na jaře v klubech, stejně jako to bylo v době našich začátků,“ komentuje změny Malátný. Kapelu koncem roku definitivně opustila čtveřice ve složení: trumpetista Petr Kužvart, saxofonista Štěpán Škoch, baskytarista Ondřej Škoch a bubeník

Ota Petřina.

„Jen jsme si uvědomili, že teď potřebujeme kapelu dělat jinak a chceme to zkusit zažít vše ještě jednou s novými lidmi,“ oznámili jediní dva zbývající členové, Malátný a Táborský. V nové sestavě usedne za bicí jeden z nejlepších

českých hráčů Lukáš Pavlík, který dosud koncertoval s Čechomorem, Ewou Farnou nebo Kamilem Stříhavkou. Na baskytaru bude hrát Tomi Okres, rodák z Košic, jenž byl dosud k vidění po boku Lukáše Adamce, Richarda Müllera, IMT Smile nebo Katky Knechtové. Čtveřici doplňuje talentovaný klávesista, dlouholetý kapelník Ewy Farné, Jan Steinsdörfer.

-ol-



VIZITKA

Michal Malátný, vlastním jménem Michal Novotný, se narodil 30. června 1970 v Jičíně. Vystudoval činoherní herectví na DAMU a v roce 1994 nastoupil do angažmá ve Východočeském divadle v Pardubicích. V roce 1996 si zahrál ve filmu Mňága – Happy end a v roce 2007 v komedii Chyťte doktora. Také hostoval v divadle Semafor ve hrách Osvobozené divadlo Semafor a Prsten pana Nibelunga. Ve skupině Chinaski hraje na kytaru, zpívá a skládá texty. Je ženatý, má dcery Kateřinu a Frídu. Pop-rocková Chinaski, dvojnásobní držitelé ceny Anděl, patří ke komerčně nejúspěšnějším formacím české hudební scény. Za prodej svých nahrávek získali několik zlatých desek. Více než desetitisícový prodej alba Rockfield z roku 2014 jim vynesl platinovou desku. Co do počtu rozhlasových hitů jsou v posledních letech mezi skupinami českou jedničkou. Název Chinaski si kapela vypůjčila od amerického básníka a prozaika Charlese Bukowského. Henry Chinaski je jeho literární alter ego.

VYSUŠENÉ MASO

Sníte o šťavnatém křehkém masíčku, které se rozplyne v ústech. Ale realita je bohužel jiná. I když výsledek připomíná tuhou podešev, nemusíte se s ním hned loučit. Existuje pár kuchařských triků, jak vysušené maso zachránit a povýšit ho zpět na lahůdku.

Někdy je na vině kulinářská chyba, jindy už si špatný kus masa přineseme domů od řezníka. Obvykle se to stává ve chvíli, kdy se chceme předvést před návštěvou a pustíme se do receptu, který nemáme vyzkoušený. Neházejte flákotu do žita – nabízíme několik triků na recyklaci nepovedeného jídla, které ušetří kuchařům a kuchařinkám nervy i finance.

ZE SUCHÉHO ŠŤAVNATÉ

V zásadě se jedná o pár jednoduchých triků v mnoha obmě-

nách, které se dají různě kombinovat. Prvním z nich je vrátit masu část ztracené šťávy, a to buď naložením do tekutiny či tuku, nebo jejich dodáním přímo na talíř. Druhým je rozrušení masa na tenké plátky či na vlákna. A třetím je využití masa ve studené kuchyni. Pojdme se nyní na jednotlivé finty podívat podrobněji.

Pokud jste z plátků masa neudělali spálenou černou podrážku, zkuste je ještě zatepla přelít teplou omáčkou, šťávou z masa nebo vývarem a nechte je v tekutině zchladnout a odležet klidně přes noc. Maso je schopné část tekutiny nasáknout zpět. Potře-



bujete-li jídlo podávat okamžitě, připravte k němu rychlou šťávu či omáčku, která vylepší chuťový vjem z pokrmu a dodá mu šťavnatost.

Stačí podlít výpek trochou vývaru, bílého nebo červeného vína, nechat odpařit alkohol, zjemnit oříškem másla, případně ochutit česnekem, bylinkami nebo naloženým pepřem. Podobnou fintou je použití bylinkového másla, které se rozpustí konzumentům přímo na talíři.

Maso můžete také nakrájet na nudličky nebo kostičky a krátce podusit v chuťově výrazné omáčce, aby se chutě propojily.



Málokdo si pochutná na vysušené drůbeži, zato kuřecí nebo krůtí sendvič ke svačině nikoho neurazí. Maso nakrájejte na tenké plátky nebo rozeberte na vlákna. Přidejte jogurtový nebo majonézový dresink, čerstvou či nakládanou zeleninu – a nikdo nepozná, že se vám původní záměr nevydařil. Stejnou techniku můžete použít i při přípravě salátů, kde se díky správně zvolenému dresinku chybička při vaření snadno ztratí.

Jestliže máte času nazbyt a rádi experimentujete, vytvořte z vysušeného masa domácí pomazánky nebo paštiky. První jmenované nezaberou ani tolik času a zužitkujete přitom další zbytky ze spíže. Stačí maso pomlít a přidat například

najemno nasekanou cibuli, kyselou okurku, pikantní hořčici, drcený kmín, sůl a pepř.

ITÁLIE POČESKU

Vysušenou vepřovou pečení, panenku, případně telecí nebo drůbeží maso můžete přivést k životu v počeštěné variantě italského receptu na vitello tonnato. Vysušené maso



nechte přes noc uležet v silném zeleninovém vývaru, do kterého přidejte bobkový list, nové koření a bílé víno. Druhý den nakrájejte na velmi tenké plátky, rozprostřete na velký talíř, zakápněte majonézou z ančoviček a tuňáka a podávejte.

Ani teplá kuchyně na další zpracování vysušeného masa nezanevřela. Nabízí se bezpočet variant směsí na těstoviny, rychlé rizoto, vaječné omelety nebo zapečené francouzské brambory. Pomleté maso můžete využít i jako zavářku do polévky nebo z něj vytvořit malé polévkové knedlíčky. Nastavit jím můžete masové i zeleninové placky nebo nádivku. Tužší hovězí maso rozeberte na vlákna a poduste v bohaté zeleninové omáčce s citronovou šťávou ve stylu kubánské dobroty ropa vieja (v překladu staré prádlo.)

-drei-

INZERCE

NOVÁ
chuť višně



TASTE IT. LOVE IT. LIVE IT.

DÍTĚ A VOLNÝ ČAS

Co vůbec víme o dnešní generaci školáků? Na jednu stranu se zdá, že tráví většinu času u počítačů s telefonem v ruce. Vypadá to, že heslem doby je pasivita, konzumnost a nenáročnost aktivit. Na druhou stranu se poměrně vysoké procento dětí účastní organizovaných forem mimoškolní činnosti. A právě tyto děti se podle průzkumů cítí v životě šťastnější než jejich vrstevníci. Dítě by mělo mít čas na odpočinek, regeneraci fyzických i psychických sil. Ale jak vlastně školáci volný čas tráví?

Obecně platí, že během školního roku sledují televizi, filmy na počítači, brouzdají po internetu. Další čas věnují přípravě do školy, poslechu hudby a návštěvě kamarádů. O víkendu pak jsou většinou doma s rodiči, dívají se společně na televizi, hrají společenské hry nebo běhají venku. A pak je tady nabídka všemožných kroužků.

KROUŽKOVÁ NABÍDKA

Univerzální návod, jak postupovat při výběru vhodného kroužku pro dítě, asi neexistuje. Měli bychom vždy dbát na to, abychom dítě nezahltili, a zároveň vybírat takové kroužky, které ho budou bavit. Důležité přitom je, aby rodiče nevybírali kroužky podle sebe, ale podle zájmu dítěte. Občas to vypadá, že si rodiče plní prostřednictvím dětí své sny. Takže je důležité vnímat, co vaše dítě opravdu baví. Pokud rádo kreslí nebo tvoří, můžete ho přihlásit do výtvarného kroužku. Když ho baví zpívat, tancovat a recitovat, i v tomto směru je hodně možností. Z hudebních aktivit mají děti nejčastěji možnost hrát na flétnu, kytaru, klavír nebo zpívat. Oblíbené je malování a keramika nebo míčové hry. Pro starší školáky se nabízí různé bojové sporty, vědecké kroužky, lego. Holčičky zase

rády chodí na gymnastiku, tanec nebo aerobik.

Psychologové i odborníci apelují na to, aby rodiče nic neuspěchali. Zejména malé děti, které nastupují teprve do školy, by kroužky nemusely zvládat. Už jen zvyknout si na režim ve školce a zvládnout všechny aktivity s tím spojené je pro dítě náročné. A do toho je zatěžovat ještě kroužky? Nejsilnější věkovou skupinou pravidelně navštěvující

kroužky jsou děti ve věku mezi desátým a dvanáctým rokem. Starší školáci kroužky bohužel opouštějí z důvodu nezájmu nebo, což je horší, z důvodu „překroužkování“ a touhy rozhodovat samostatně o svém volném čase.

Úplně nejvhodnější doba k návštěvě kroužků je v první třídě. Pokud začneme dřív a dítě není na kroužky ještě připravené, může se stát, že tam nebude chtít chodit a do budoucna na kroužky zcela zanevře. Psychologové doporučují, aby dítě hlavně během prvního roku školní docházky nebylo příliš rozptylováno dalšími aktivitami. V jeho životě nastaly velké změny, se kterými se musí postupně vypořádávat. Proto mu bude stačit maximálně jeden zájmový kroužek jednou až dvakrát týdně.

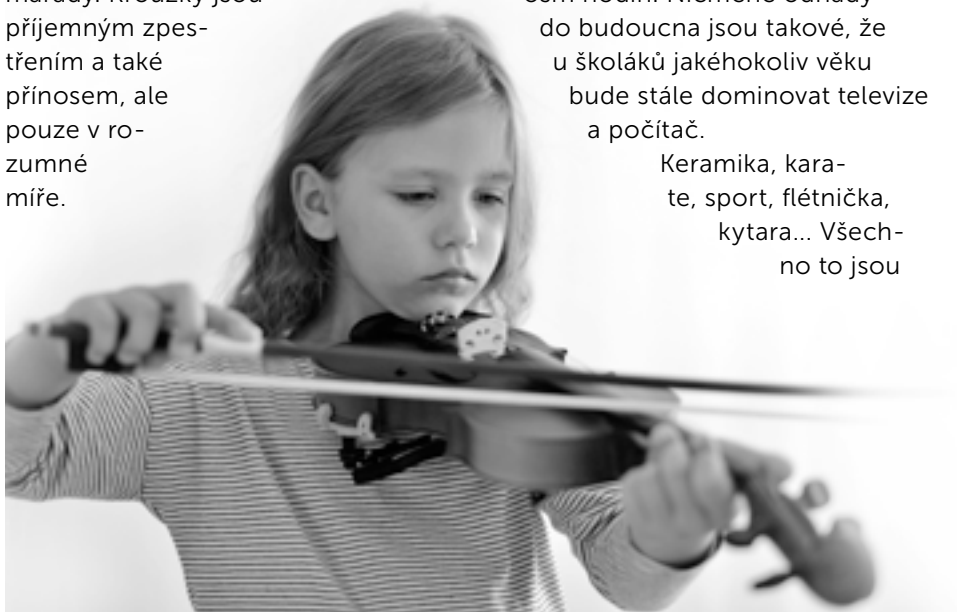
VHODNÝ KROUŽEK

Pokud už jste ve fázi, kdy se rozhodujete, že dítě do nějakého kroužku zapíšete, měli byste dopředu vědět, nač bude zaměřen a jak často jej bude ratolest navštěvovat. Podle odborníků dítě do šesti let stále ještě objevuje svět podle svého vlastního tempa, a má-li od malička vše naplánované nebo je-li kroužky přetěžované, může mít později problémy se soustředěním. Školáci by neměli kroužky navštěvovat častěji než třikrát týdně.

Jak poznat vhodný kroužek pro děti? Asi nebudeme vybírat



podle ceny, ale spíš podle zájmu dítěte a možná i podle lektorky či lektora. V každém případě je důležité, aby se dětem věnovali skuteční profesionálové. Vybírejte proto kroužky s dlouholetou tradicí. Důležité je přátelské prostředí, aby se dítě cítilo v zájmovém kroužku příjemně a také aby jej tato činnost obohatila. Někdy dětem trvá déle, než přijdou na to, co je opravdu baví. Dejte dítěti možnost vyzkoušet si různé kroužky a nezlobte se na něj, pokud ho zrovna vybraný kroužek přestane rychle bavit. A nezapomínejte dbát také na to, aby dítě nebylo přetížené. Dopřejte mu dostatek volného času, který stráví s kamarády. Kroužky jsou příjemným zpestřením a také přínosem, ale pouze v rozumné míře.



ŘEČ ČÍSEL

Výzkumy praví, že čím lépe je rodina situována, tím více tráví děti svůj volný čas s rodiči, sourozenci a prarodiči. V tomto případě mají rodiče všeobecně větší přehled o činnosti svých potomků ve volném čase, více je podněcují a motivují. Děti ze špatně situovaných rodin tráví samy téměř dvakrát více času než děti z rodin průměrně či lépe situovaných. Není bez zajímavosti, že podle mezinárodního výzkumu mají čeští školáci nejvíce kroužků a mimoškolních aktivit v Evropě. Na sportovištích a v různých kroužcích tráví týdně pět až osm hodin. Nicméně odhady do budoucna jsou takové, že u školáků jakéhokoliv věku bude stále dominovat televize a počítač.

Keramika, karate, sport, flétnička, kytara... Všechno to jsou

určitě atraktivní mimoškolní aktivity, z nichž se jen těžko vybírá. Je ale namístě vzít rozum do hrsti. I když všechno naplánujete tak, aby to zapadalo a dítě stihlo všechno, není to dobré. Pamatujte na to, že školák musí mít čas na učení, ale i na odpočinek, nicnedělání a lenošení.

-ol-

CO ZVAŽOVAT PŘI VÝBĚRU KROUŽKU

- ▶ **Povaha a záliby dítěte:** Bude se do kroužku těšit, nestane se mu jen nepříjemnou povinností?
- ▶ **Vzdálenost:** Bude vždy někdo schopný dítě odvést, počkat na ně a přivést ho domů?
- ▶ **Věk a vyspělost dítěte:** Je dítě na zvolený kroužek dost zralé, zvládne tréninky i několikrát v týdnu?
- ▶ **Nutná vybava:** Zejména sportovní kroužky vyžadují ne zrovna levné vybavení.
- ▶ **Finance:** Některé, zvláště specializované kroužky mohou stát i dost tisíc za jedno pololetí.
- ▶ **Perspektiva:** Lze předpokládat, že dítě u zvolené aktivity vydrží? Nestane se, že poté, co koupíte za několik tisíc speciální vybavení, ho přestane kroužek bavit?

INZERCE



**VYROBENO PODLE
ORIGINÁLNÍ RECEPTURY,
JAK TO MÁM RÁD**

Výrobce těchto
specialit je firma
VÁHALA a spol. s r.o.

**GOTHAJ OD SLANINY S ČERVENOU CIBULKOU,
OCTOVÝM "KAVIÁREM", KYSELOU OKURKOU
A DOMÁCÍM CELOZRNNÝM CHLEBEM**



Gothaj od Slaniny
cca 1,5 kg



Signature

Popis přípravy tohoto pokrmu a mnoho dalších
najdete na www.uzeninyodslaniny.cz a www.vahala.cz.

Za kvalitu Vám ručím
*** ONDŘEJ SLANINA ***

OPANCÉŘOVANÁ POCHOUTKA

Mají krunýř, jako kdyby se chystali do boje. Odstrašují svým vzhledem či silnými klepety. Přesto jejich tvrdá schránka skrývá měkoučké masíčko, kterým nepohrdne žádný gurmán. Krab, humr a langusta. Co mají společného a v čem se liší? A jste si jistí, že si nepletete humra s langustou?

HUMR

„Velebnosti, jdu blejt,“ pronesla legendární Keliška ve stejné legendárním filmu Slunce, seno, erotika, když jim italská hostitelé servírovali dary moře. Vedle chobotnice to byl také právě humr, na kterém si Gábina pochutnávala. Což se pochopitelně neobešlo bez kritiky hoštických světoběžníků.

Humr, tento Rolls-Royce mezi mořskými kraby, byl ještě v 19. století považován za pokrm nižších vrstev a za mimořádně nechutný „mořský hmyz“. Od langusty jej rozpoznáte jednoduše. Humra kráší silná klepeta, kterými rozbíjí lastury mlžů. Klepeta jsou asymetrická. Tím menším štíhlejším kořist uchopí a větší kle-

peto plní roli louskáčku. Humři dorůstají délky zpravidla kolem 30 cm a váží 500–750 g.

Vlnu nevole vzbuzuje způsob usmrcování humrů při kuchyňské úpravě. Podobně jako i další korýši jsou totiž do vroucí vody házeni živí. Jejich maso by totiž jinak bylo zdraví škodlivé. Čím rychleji se humři po odchytu dostanou na talíř, tím chutnější jejich maso je. Navíc rychle podléhá zkáze, proto s přípravou neotálejte. Budete-li si v obchodě vybírat tohoto mořského klepetáče, věnujte pozornost jeho krunýři – měl by být tvrdý. Měkký krunýř je známkou toho, že je nový, nedávno vyměněný. Maso čerstvě „překrunýřovaných“ humrů je poněkud řidké a vodnaté.

Před samotným vařením nejprve humra důkladně okartáčujte ve studené vodě,

svažte mu klepeta a přivažte jej k prkénku nebo vařečce, aby se při vaření nezkroutil. Poté jej hlavou napřed hodte do vroucí vody či zeleninového vývaru. Vařte jej asi 20 minut. Vařením získá humr nádhernou červenou barvu. Abyste se dostali k tomu nejlahodnějšímu masíčku v klepetech, nezapomeňte se dopředu vybavit louskáčkem.

Tápete, jak takového humra jíst? Položí-li před vás hostitel celé ho humra, otočte korýše na záda a nejprve mu ulomte klepeta. Ta rozlouskněte louskáčkem nebo speciálními kleštěmi a maso pokaňte citronovou šťávou. Můžete jej také namáčet do másla a majonézy. Po klepetech ulomte humrovi ocas, kde se skrývá další maso. Zbytek těla rozlomte, abyste se dostali k masu v krunýři. Z nohou se maso vysává.





KRAB

Najdete jej téměř ve všech mořích. Dokonce i v našich řekách se ojediněle vyskytuje přivandrovalec krab říční. Velikostně můžete narazit na úplné prcky nebo na titány s rozpětím nohou hodně přes 3 metry. K takovýmto obrům patří velekrab japonský, kterého byste asi na osamělé pláži potkat nechtěli.

Pro kraba je typických 5 párů kráčivých nohou, z nichž první pár je zakončen klepety. V nich mají krabi značnou sílu. Oválný plochý krab a silná klepeta ukrývají lahodné maso.

Vyhlášení jsou krabi z okolí Kamčatky a Japonska. Krabi se zpravidla zpracovávají hned po odlovu a do vnitrozemí se dovážejí již konzervovaní nebo mražení. Odpadá tedy lopotné dolování masa, stačí jen otevřít plechovku a pochoutku použít i s nálevem. Krabí maso se používá k přípravě teplých i studených pokrmů. Při tepelné úpravě však musíte dbát na to, abyste jej dlouho nevařili, maso by totiž ztuhlo.

Stejně tak je vhodné šetřit kořením, což platí u většiny mořských plodů.

V Česku se krabí maso shání obtížně, a navíc byste museli sáhnout poměrně hluboko do své peněženky. V každém obchodě na vás sice koukají krabí tyčinky, ale ty s krabem nemají naprosto nic společného. Když už se vám poštěstí si tohoto klepetáče domů donést, můžete jeho maso využít do salátů ve studené kuchyni nebo grilovat.

LANGUSTA



Na rozdíl od humra nemá klepeta, ale zato se může pyšnit velkým silným ocasem, v němž se ukrývá většina masa. Charakteristická jsou pro ni dlouhatánská tykadla, která

při servírování slouží jako ozdoba. Langusta také každého na první pohled upoutá svými dlouhými nohama s drápkami.

Pro přípravu langusty platí podobné zásady jako u humra. Živá se vkládá do vroucí vody, při čemž si jen musíte dát pozor, abyste ji nepolámali tykadla. Nejlepší maso mají jedinci velcí do 30 cm a vážící do 1 kg. V porovnání s humřím masem je to langustí sušší.

BYLINKOVÝ HUMR

- 1 humr • 1 hrst petržele • 1 hrst bazalky • 1 hrst fenyklové nati
- 1 cibule • 3 stroužky česneku
- 1 mrkev • 1 řapíkatý celer
- 5 dl bílého vína • sůl • pepř
- panenský olivový olej • 2 plátky toustového chleba

Do většího hrnce (aby se do něj celý humr vešel) nalijeme vodu, přidáme víno, petržel, polovinu fenyklové nati, nahrubo nakrájenou cibuli, mrkev, celer a 2 stroužky česneku. Osolíme, opepříme a necháme 5 minut povářit. Do vývaru pak vložíme humra (přivázaného k prkénku a se svázanými klepety) a vaříme 15–20 minut. Mezitím připravíme bylinkové pesto. Zbytek fenyklové nati rozdrtíme v hmoždíři spolu s bazalkou, zbylým česnekem a rozdrobeným toustovým chlebem. Zakápneme olivovým olejem a promícháme.

Humra rozpůlíme směrem od hlavy, vložíme na servírovací mísu a doplníme bylinkovým pestem.

LANGUSTA SE ŠAFRÁNOVOU OMÁČKOU

- 1 langusta • 2 cukety • 2 pórký
- 2 mrkve • 2 šalotky • 2 lžíce olivového oleje • 250 ml zakysané smetany • 2 lžičky pastisu • 20 g másla
- ½ lžičky šafránu • sůl • pepř

Langustu uvaříme v osolené vodě, necháme zchladnout, vyjmeme maso a nakrájíme jej na kousky. Na pánvi rozpálíme olej a orestujeme na něm na kolečka nakrájenou cuketu, pórek a mrkev. Směs osolíme a opepříme. V kastrůlku na másle zpěníme najemno nakrájenou šalotku, přidáme šafrán a pastis, zvolna povaríme do zhoustnutí a přilijeme zakysanou smetanu. Podle chuti osolíme a opepříme. Povaríme. Na talíř naservírujeme orestovanou zeleninu, pokla-

deme masem z langusty a přelijeme šafránovou omáčkou.

KRABÍ SALÁT S KŘENOVOU ZÁLIVKOU

- 200 g vařeného krabího masa
- 1 ledový salát • 1 svazek ředkviček
- ½ vaničky řeřichy • 125 g strouhaného křenu • 250 g zakysané smetany • sůl • pepř

Zakysanou smetanu smícháme s křenem a najemno nastrohanými ředkvičkami. Přidáme mladou řeřichu, zálivku osolíme, opepříme a důkladně promícháme. Na mísu rozložíme listy ledového salátu, poklademe krabím masem a přelijeme zálivkou.

Další speciality z mořských plodů najdete na

COOP CLUB.CZ

ABY VÁS ŠMEJDI NEDOSTALI!

Označení „šmejdi“ se stalo synonymem pro slovo podvodníci. I když je to trochu expresivní výraz, podstatu věci naplňuje zcela přesně. Jde o to, jak podvodným konáním z důvěřivých lidí mámit nepřiměřený finanční obnos. A to za zboží, které požadovanou hodnotu nemá a jeho inzerované vlastnosti jsou lživé. Finty, jež šmejdi využívají, jsou leckdy neuvěřitelné a obětí jsou většinou senioři. Nicméně blýská se na lepší časy. Proti podomním prodejcům a šmejdům už mají spotřebitelé lepší právní ochranu.

Nový zákon těmto „obchodníkům“ zamezuje konat utajené předváděcí akce s výletem, obědem a prodejem kastrolů, vysavačů, masážních křesel a kdoví čeho ještě. Nově musí dopředu nahlásit místo konání a zaměření prodejní akce. Jenže někteří lidé jsou zkrátka nepoučitelní... Bezohledným prodejcům tak nic nebrání, aby se rychle přizpůsobili novým podmínkám. Volí jinou taktiku a výnosný obchod jim kvete dál.

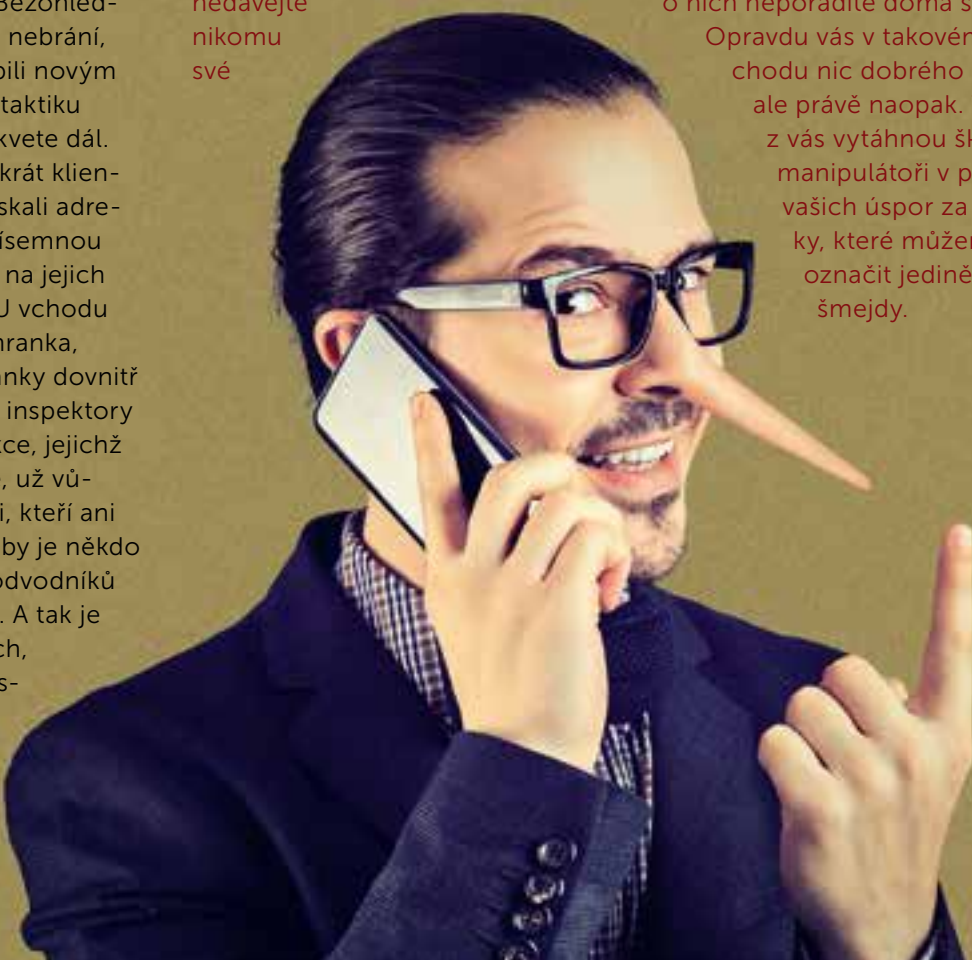
Tak například několikrát klientovi zatelefonují, aby získali adresu, na niž pak pošlou písemnou pozvánku, bez které se na jejich akci nikdo nedostane. U vchodu pak stojí namakaná ochranka, která nikoho bez pozvánky dovnitř nepustí, novináře nebo inspektory České obchodní inspekce, jejichž tváře mají nastudované, už vůbec ne. Důvěřiví senioři, kteří ani na chvíli nepomyslí, že by je někdo chtěl okrást, nátlaku podvodníků velmi často podlehnou. A tak je u nás hodně zklamaných, podvedených a o spoustu peněz ochuzených babiček a dědečků, kteří si koupili biolampu za několik desítek tisíc, protože by je měla ochránit „od všeho zlého“. Když si pak

doma uvědomí, že ji vlastně ani nechtěli, nebo zjistí, že je naprosto k ničemu, už se bojí ji vrátit a odstoupit od smlouvy. Proto je třeba neustále varovat ze všech stran a apelovat zejména na senioři:

Nereagujte na žádné super lukrativní nabídky po telefonu, nedávejte nikomu své

osobní údaje s adresou a nepřijímejte pozvánky na předváděcí akce, kde slibují hory doly. Když už se toho přece jen chcete zúčastnit, buďte obezřetní a v žádném případě na místě nepodepisujte žádné smlouvy, pokud si je pořádně nepřečtete, případně se o nich neporadíte doma s rodinou.

Opravdu vás v takovém obchodu nic dobrého nečeká, ale právě naopak. To dobré z vás vytáhnou školení manipulátoři v podobě vašich úspor za výrobky, které můžeme také označit jediné jako šmejdy.



DŮVĚRYHODNOST NABÍDKY

To je základní a nejdůležitější vlastnost, která prodává. Proto jí podvodné firmy věnují zvýšenou pozornost. Například internetové stránky musí vypadat profesionálně a koupi nabízeného produktu doplňuje množství nadšených recenzí zákazníků, kteří si „záračný produkt“ koupili již před vámi. Čím déle se o takový produkt na jejich stránkách zajímáte, tím více nabýváte dojmu, že když ho nekoupíte, uděláte největší chybu svého života. Kdo by kupoval něco obyčejného, navíc předraženého? Nikdo! Proto musí být nabízený produkt zabalen do superlativů jedinečnosti, světovosti, úžasnosti, záračnosti. To pak za tu cenu stojí. Navíc každé zboží je doplněno příběhem o spokojenosti a nadšení. Kdo by si pak takovou nabídku chtěl nechat ujít!

CO NA TO ČOI?

Česká obchodní inspekce (ČOI) se snaží spotřebitele ochránit a neustále před šmejdou varuje. Zejména před obchody po internetu, kdy na internetových stránkách nejsou žádné informace o provozovateli a zcela chybí obchodní podmínky.

ČOI radí:

Při nákupu zboží prostřednictvím e-shopu bychom si měli vždy

ověřit, jaké jsou možnosti servisu a reklamace. Vodítkem jsou také recenze na daný produkt. Je vhodné si prověřit všechny dostupné údaje. Existenci provozovatele, jeho jméno, sídlo, případné výdejní místo a obor činnosti.

Všechny tyto údaje na stránkách často chybí. Je na každém, aby si o výrobku či službě, kterou si chce koupit po internetu, zjistil všechny potřebné informace. To platí pochopitelně i o důvěryhodnosti prodejce. Jsou to vaše peníze a záleží jen na vás, jak s nimi naložíte. Nespoléhejte na to, že na internetu vás nikdo nechce podvést. Chce! Šmejdi a podvodníci čekají a neštítí se obchodovat s lidskou důvěrností a hloupostí. A to je výborný, nikdy nekončící byznys.

Příkladem podvodných jednání šmejdů jsou mnohé příběhy. Například devadesátiletého muže nejprve telefonicky kontaktoval jeho údajný syn, který si od něho chtěl půjčit peníze na opravu vozidla. Když mu „tatínek“ odpověděl, že peníze doma nemá a úspory má uložené v bance, náhodou se u jeho domu objevila neznámá žena, která požadovala stejnou výši finanční hotovosti pro jeho syna. Seniora nenapadlo nic lepšího než se vydat k bankomatu a úspory vybrat.

Další příběh. Pětasedmdesátileté ženě na pevnou telefonní linku

zavolal neznámý muž. Představil se jako vnuk a chtěl půjčit finanční hotovost ve stotisícové výši. Dokonce seniorce nabídl, že ji odveze do peněžního ústavu, a zdůraznil, že nechce, aby někomu cokoli sdělila.

Možná se usmějete, že vám se to nemůže stát, ale může. A podobných případů je daleko víc. Mnoho seniorů podvodníkům uvěří a vydá jim i své celoživotní úspory. Nicméně policisté jsou v tomto směru velmi aktivní a stále dokola radí to samé: **Nenechte se zmást naléhavým telefonátem, ve kterém se podvodník představí s tím, že zastupuje vaše příbuzné, kteří mají finanční problémy či měli dopravní nehodu a potřebují peníze na odtahovou službu a podobně. Pokud by tomu tak opravdu bylo, zavolali by vám vaši příbuzní sami nebo by za vámi přišli osobně s prosbou o pomoc. Rozhodně je důležité, abyste si podobnou historku ověřili a případně zavolali policejní linku 158. Také byste z bezpečnostních důvodů neměli cizí lidi pouštět k sobě do bytu, a to ani pod záminkou, že se dotýční potřebují například napít nebo si odskočit na záchod.** -ol-

Další rady, jak se nenechat napálit, najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE



Odměň se
polotmavou
hasičskou **11 KOZEL**
FLORIÁN



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

Exkluzivně v **coop**

MALÉ OHLÉDNUTÍ ZA VÁNOČNÍM SOUTĚŽENÍM

Velká vánoční soutěž v prodejnách COOP začíná, s trochou nadsázky řečeno, patřit k Vánocům jako štědrovečerní kapr nebo stromeček a koledy. Také tyto Vánoce se COOP pasoval do role Ježíškova pomocníka a naděloval měrou vrchovatou.

Stejně jako má advent 4 týdny symbolizované 4 svíčkami na adventním věnci, měla vánoční soutěž 4 kola symbolizovaná 116 cenami, které se v každém z kol nadělovaly. A nešlo o ceny jen tak ledajaké. V garáži bylo vedle skútrů zaparkované i elektrokolo, se kterým by se krásně jelo na pobyt na ranči v Kostelanech, na trnkobraní nebo i na dovolenou v hodnotě 20 tisíc korun. Cestou by se hlady nestrádalo. Vždyť mezi výhrami byla celá řada dárkových košů s vybranými pochoutkami, bochníčky sýra nebo šunky nejvyšší jakosti. Na zapítky byly připraveny soudky piva, kartony vína, láhve něčeho tvrdšího i pitné režimy nealkoholických nápojů. To vše doplňte o kosmetiku, pomocníky do kuchyně i na zahradu, a vyjde vám lákavá mozaika cen, které se ve vánoční soutěži těšily na to, komu připadnou.

Třešničku na dortu či, chcete-li, hvězdu na vánočním stromku představoval žlutý automobil Škoda Citigo, hlavní výhra a vyvrcholení celé soutěže.

Jeho šťastným majitelem se stal pan Radek Pěta z Kralic nad

Oslavou, který si 1. února svou výhru přijel osobně převzít na COOP Centrum do Prahy.

Ježíška při předávání zastupoval pan Michal Hacaperka, vedoucí pro správu řetězců, privátních značek a marketing COOP Centra. Panu Pětovi popřál, ať mu autíčko hezky slouží a ať s ním zažije jen vše dobré.

Novopečený majitel žluté škodovky se nám pak svěřil, že toto byla jeho úplně první účast v coopácké soutěži. A nebýt hodné paní vedoucí z kralické prodejny,

že musí paní vedoucí minimálně pozvat na oběd a potom i na první výlet ve vyhraném automobilu.

A kam tedy povede první cesta? Do Brna na výstavu psů. Kromě paní Rybníčkové pojedje pocho-pitelně i manželka a dcera. Ta to bude mít zároveň jako zácvikovou jízdu. Auto totiž dostane do užívání ona, aby měla jak dojíždět do Brna na vysokou školu.

I když to může na první pohled vypadat, že šťastný výherce má vše dopředu dobře promyšlené, přiznal nám, že ještě cestou do Prahy měl tak dvacetiprocentní pochybnosti,

jestli auto opravdu získal. Až v okamžiku, kdy jej uviděl a dostal od něj klíčky, byly veškeré obavy zažehnány a nahradila je sto-procentní jistota.

Na závěr pan Pěta všem soutěžícím vzkazuje, že vůbec nezáleží na tom, kolik kódů registrujete. On jich měl pouhopouhých pět, a jak se mu zadařilo! Proto také bude soutěžit dál.

Prý když se na něj štěstí usmálo jednou, proč by se neusmálo zas.

Řídme se tedy všichni touto moudrou a optimistickou radou a držme si palce v dalších soutěžích v prodejnách COOP.



která jej na soutěž upozornila, neúčastnil by se a neměl by nový automobil! Jeho veliké díky tedy patří paní Rybníčkové, která jej o soutěži informovala. Však také pan Pěta ihned s úsměvem dodal,

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



BRAMBORÁK SE ŠKVARKY A SLANINOU KRÁSNO



CIZRNA NA PAPRICE SE ŠUNKOVOU KLOBÁSOU



OKURKOVÉ ZÁVITKY SE ŠUNKOU KRÁSNO



SÁDLOVÉ KOLÁČKY BEZ KYNUTÍ



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



CIZRNA NA PAPRICE SE ŠUNKOVOU KLOBÁSOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 200 g cizrny v sušeném stavu • 1 lžička sušené majoránky • 1 lžíce olivového oleje • 2 větší cibule nakrájené najemno • 1 lžíce sladké papriky • sůl • 1 pórek • 1 kelímek smetany • šťáva z citronu k dochucení • Šunková klobása Krásno

Příprava:

Cizrnu propláchněte a přes noc namočte. Namáčecí vodu před vařením slijte a cizrnu zalijte zhruba litrem čisté vody. Přidejte majoránku a dejte vařit do tlakového hrnce. Po uvedení do varu vařte zhruba 35–40 minut, uvařenou cizrnu sceďte. Asi půl litru vývaru si nechte stranou na omáčku. Ve větším kastrolu roze-
hřejte olej a orestujte na něm cibuli, sladkou papriku a lžičku soli. Přilijte vývar s polovinou uvařené cizrny a tyčovým mixé-
rem rozmixujte. Kaši propasírujte přes síto, vraťte ji do hrnce, přidejte k ní zbývající nerozmixovanou cizrnu, nakrájený pórek a společně krátce povařte. Směs zalijte smeta-
nou, dochuťte ji solí a citronovou šťávou a krátce prohřejte. Cizrnu na paprice podávejte se Šunkovou klobásou Krásno.



BRAMBORÁK SE ŠKVARKY A SLANINOU KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

- 8 brambor • 6 stroužků česneku • 100 g škvarků • 100 g slaniny Krásno • 2 vejce • 130 g hladké mouky • čerstvá petrželka • sůl • pepř

Příprava:

Brambory nastrouhejte, osolte je a přidejte k nim slaninu nakrá-
jenou na kostičky, prolisovaný česnek a škvarky. Směs dochuťte
solí a pepřem a přidejte petrželku. Poté do ní rozmíchejte vejce
a zahustěte ji moukou. Na pánvi tvořte placičky a smažte je
z obou stran do zlatova.



SÁDLOVÉ KOLÁČKY BEZ KYNUTÍ

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 kg polohrubé mouky • 300 g sádla Krásno • 250 g másla • 100 g droždí • 4 vejce • 15 lžic mléka • špetka soli • špetka cukru • máslo • rum na potření

Příprava:

Ze všech surovin na těsto vypracujte na vále hladkou hmotu a nechte ji chvíli odpočinout. Mezitím si připravte oblíbené
náplně do koláčů. Z těsta tvořte malé bochánky, každý z nich
trochu roztáhněte prsty a udělejte do něj důlek. Do důlků vklá-
dejte připravené náplně. Koláče pečte v rozehráté troubě (zhru-
ba na 190 °C), dokud jim nezezlát-
nou okraje. Ještě teplé koláčky
potřete rozpuštěným máslem
smíchaným s rumem a po-
cukrujte je.



OKURKOVÉ ZÁVITKY SE ŠUNKOU KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

- salátová okurka • Rytířská šunka Krásno nejvyšší jakosti • plátkový sýr • 120 g žervé • 2 lžíce majonézy • sůl • pepř • citronová šťáva • čerstvé bylinky

Příprava:

Z omyté okurky vytvořte pomocí škrabky dlouhé plátky a roz-
ložte je na papírovou utěrku, abyste z nich odsáli přebytečnou
tekutinu. Žervé smíchejte s majonézou, osolte, opepřete a tro-
chu okyselte citronovou šťávou. Bylinky nasekejte a přidejte do
ochuceného žervé. Šunku nakrájejte na úzké
plátky zhruba o šíři okurkových pruhů, sýr
nakrájejte na menší kousky. Každý plá-
tek okurky potřete asi lžičkou žervé,
položte na něj pruh šunky, kousek
sýra a zarolujte. Okurkové rolky
spíchněte párátkem nebo na-
pichovátkem.



OBSAH MASA
92%

RYTÍŘ, KTERÉHO PROSLAVILY CHLÉB A PEČIVO

Odkolek je jednou z nejstarších a nejcennějších českých obchodních značek, její tradice se začala psát již v roce 1850. Značku založil František Serafín Odkolek, který v roce 1840 přišel jako „mlynářský“ do Sovových mlýnů nedaleko Karlova mostu na pražské Kampě, oženil se s dcerou majitele a po jeho smrti v roce 1850 založil firmu František Odkolek.



František Serafín Odkolek měl sice urozený původ, slávu jeho jménu však nepřinesly starobylý rod a meč, ale chléb, rohlíky a koláče. Stal se nejznámějším českým mlynářem a pekařem. Rodina Františka Serafína Odkolka odvozovala svůj původ od starobylého českého rytířského rodu Odkolků z Újezdce, který zchudl v pobělohorském období.

Odkolek měl progresivní myšlení a smysl pro vše moderní. Roku 1858 si podal žádost o přestavbu mlýna na „amerikánský“ neboli parní. Adaptoval mlýn a postavil novou dvoupatrovou budovu s romantickými fasádami.

V roce 1865 přikoupil další dům, v němž zřídil vlastní pekárnu. Byl to výborný krok pro přelstění konkurence, byl první, koho napadlo spojit mlýn s pekárnou. Pekárnu mohl zásobovat kvalitní a čerstvou moukou, což se pozitivně odrazilo na kvalitě a chuti pekárenských výrobků. Poz-

ději založil síť prodejen, v níž mohl umístit část vlastní produkce.

František Serafín Odkolek většinu svého devětapadesátiletého života zasvětil rozvoji své firmy. Jeho náhlá smrt, 25. prosince 1876, však zmařila další plány na rozšíření podniku.

Firmy se ujal jeho syn Jindřich, který byl také prvním předsedou Pražské plodiny burzy. Vynikal však nejen obchodním, ale i technickým talentem a proslavil se také jako tvůrce prvního českého psacího stroje.

Když v roce 1896 mlýn na Kampě vyhořel (požáru unikly pouze pekárna a obchod), pražská obec jeho obnovu nedovolila. Vadil jí především komín, jehož kouř znečišťoval vzduch v centru města.

Na začátku minulého století přestaly kapacity 50 let staré továrny stačit a firma přesídlila do Vysočan. Firma František Odkolek, a. s., parní mlýn a továrna na chléb, byla zapsá-

na v obchodním rejstříku 5. 4. 1912. V té době to už byla velká akciová společnost. Svou pozici si uchovala během celé první republiky a úspěšně přežila i druhou světovou válku.

Radikální změnu přinesl až rok 1945, kdy byla do podniku jmenována národní správa, a o dva roky později stát firmu znárodnil. Ke jménu svého zakladatele se vrátila v roce 1994 a v roce 2007 se stala součástí skupiny United Bakeries. O zásadní restart značky Odkolek se postarali bratři Jaroslav Michael Pařík a Marko Pařík. Značka Odkolek patří dnes k nejznámějším a nejdůvěryhodnějším značkám v pekárenském sektoru.

Skvěle různé druhy chlebů, koláče, české buchty i závinů Odkolek s až 60procentním podílem náplní vycházejí z tradičních Odkolkových receptur a chutnají výtečně. Ochutnejte chuť a vůni, která se line napříč staletími.

AFTY

Většina z nás už se s těmito vřídky v dutině ústní setkala. Odborná diagnóza je nazývá aftózní stomatitida. I když okolí postiženého nešťastníka nic netuší, protože jsou afty schované, on sám o nich ví víc než dobře. Bolí tak, že je často obtížné jíst a mluvit.

Afta je malý, bělavý nebo žlutavý vřídek na sliznici dutiny ústní, většinou olemovaný červeně. Nejprve se vytvoří puchýřek, který praskne. Velikost se může pohybovat od rozměru špendlíkové hlavičky až přes půl centimetru. Najednou jich může vyskočit v ústech i několik. Objevují se kdekoli v ústní dutině, nejčastěji na vnitřní straně tváře, na patře nebo jazyku. Rozlišujeme malé a velké afty. Malá afta nepřesahuje půl centimetru a vymizí samovolně do deseti dnů, aniž by zanechala jizvu. Naproti tomu velké afty se mohou hojit pomaleji, někdy i několik týdnů, a zanechat jizvy.

Jsou často příčinou řezavých bolestí, které znepříjemňují tak běžné činnosti, jako je jídlo nebo pití.

MĚL JE ARCHIMEDES?

Přesné příčiny vzniku aft nejsou dodnes objasněny. Zdá se, že se s nimi také trápili naši prapředci, protože afty popsali už staří Řekové. Název je odvozen od řeckého termínu „afthai“, překládaného jako puchýřky. Za vznikem aft stojí podle odborníků porušení rovnováhy imunitního systému, tedy celkové



oslabení organismu. A za ním může být potravinová alergie, nedostatečný spánek, nízká hladina vitamínů, zejména vitamínu B₁₂, nedostatek kyseliny listové a železa v těle, enormní zátěž, virová infekce s teplotou anebo všechno dohromady. Někteří pacienti udávají, že se jim afty objevují po některém druhu koření, rajčatech, citrusech. Vynechat by se měly žvýkačky, káva a kouření.

Nic nezkazíme, když budeme posilovat imunitu zdravým životním stylem i za pomoci přírodních prostředků, například hlívy ústříčné. Vitamín B₁₂ v našem organismu vyrábějí střevní bakterie,





POMOC JE RŮZNORODÁ

V současné době existuje mnoho přípravků zmírujících nepříjemné příznaky aftózní stomatitidy. Jsou to lokální anestetika, která po potření danou oblast znecitlivují. Doporučují se také kloktadla, pastilky – desinfekční prostředky ústní dutiny, jimiž sliznici úst zbavíme nadbytečného množství bakterií, které mohou záněty podporovat.

Léčba je obtížnější jednak proto, že není jasná příčina, a také proto, že se aplikované masti a gely snadno smyjí slinami. Některé gely se ovšem vyznačují vysokou přilnavostí, postižené místo dočasně zakryjí, a proto umožňují například jíst nebo pít. Má to však své ale: nastane dočasná ztráta chuti. Existují i homeopatika na afty. K moderním metodám patří využití biostimulačního laseru.

Pokud se afty nezahojí po více než dvou týdnech a naopak se zvětšují, je nezbytné navštívit lékaře, mohou být průvodním úkazem řady chorob!

-koř-

proto se doporučuje podpořit přirozenou střevní flóru potravinami, které obsahují probiotika, jako jsou jogurty s živou kulturou. Kyselinu listovou doplníme přísunem zeleniny (brokolice, kapusta, květák, zelí, špenát, zelený hrášek, fazole a další). Zinek se nachází v tmavém mase, v sýrech, pšeničných klíčcích a podobně. Železo nám doplní ovoce (zejména meruňky a třešně), zelenina (červená řepa, špenát, mangold, brokolice), ořechy, obiloviny a luštěniny a samozřejmě maso, játra.

DĚDIČNÉ NEJSOU

Afty může vyvolat také nedostatečná hygiena dutiny ústní i drobné poranění ústní sliznice, třeba přiborem nebo zubním kartáčkem, špatně usazenou zubní protézou, špatným skousnutím. Rozhodně nejsou dědičné, ale v některých rodinách je k nim větší náchylnost. O tom, zda jsou přenosné, se vedou diskuse, ale převládá názor, že ne. Afty se vyskytují hlavně u mladších lidí, častěji postihují ženy než muže. Uvádí se, že v populaci lidí do třiceti let se vyskytují až u pětiny jedinců. Po třicítce se afty objevují méně často. Někdo se s nimi setká jednou za život, ale jsou i tací chudáci, kteří se s nimi

perou celý život. Když se jim jedny vřidky zahojí, druhé se už objevují.

Tito nešťastníci už většinou poznají, kdy se jim afty v ústech zas objeví. Popisují, že na místě, kde se posléze vyskytnou, cítí pálení, tlak, sliznice se jim tam zdá oteklá, při dotyku citlivá. A do druhého dne až tří dnů skutečně nový puchýřek, posléze vřídek vyskočí.

LIDOVÁ MEDICÍNA

► První pomocí je prostě aftu „vypálit“. Kousek vaty nechte nasáknout francovkou nebo silným alkoholem a aftu potřete. Poté přiložte několik sušených lístků řepíku lékařského. Má dezinfekční a zároveň zklidňující účinky. Je to bolestivé, ale účinné.

► Odvar ze šalvěje lékařské: Polévkovou lžící šalvěje zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme čtvrt hodiny louhovat a třikrát denně kloktáme (nejlépe vlažný čerstvý odvar).

► Domácí kloktadlo na afty:

• 1 lžička jedlé sody • 1 lžička soli • 1 lžička peroxidu vodíku. Smícháme



s půl litrem vody a kloktáme třikrát denně. (Pozor, nepolykat!)

► Heřmánkový, šalvějový led: Odvar z bylin nalijeme do tvořítek na led. Cucání kostek pak pomáhá od bolesti a uklidňuje ústní dutinu.

► Borůvková šťáva: Nejlepší je šťáva z čerstvých borů-

vek, ale pomůže i zamražená. Údajně má stejné účinky šťáva z mrkve.

► Výplachy čajem rooibos: Tato rostlina má velmi silné protizánětlivé a protialergické účinky.

► Potírání aft včelím medem.

► Doporučuje se i několikrát denně rozkousat kuličku hroznového vína a nechat ji chvíli působit v ústech.



ZAČÍNÁME ŽÍT BEZ LEPKU

Bezlepková dieta spočívá v úplném vyloučení potravin obsahujících lepek z jídelníčku. Lepek (gluten) je směs bílkovin obsažených v pšenici, žitu, ječmeni, ovsu, kamutu a špaldě. Lékaři většinou poskytnou informace o nemoci, ale nenaučí vás, jak si poradit v běžném životě, kde a co nakupovat, jak vybírat potraviny a čím se při výběru řídit. Jak vařit, péct a co čím při dietě nahradit. I bez lepku se dá žít plnohodnotně, když víte jak na to.



NÁKUP POTRAVIN

Základem je číst etikety. Všechny alergeny, tedy i obiloviny obsahující lepek, musí být ze zákona na etiketě napsány tučně nebo zvýrazněny barvou, velikostí či typem písma, buď ve složení, nebo jako výčet alergenních látek za slovem „obsahuje“. Na etiketě může být uveden deproteinovaný pšeničný škrob, který je vhodný pro lidi s celiakií, ale nevhodný u alergie na lepek. A pozor! Lepek se může vyskytnout i v potravinách, ve kterých byste ho nečekali: cukrovinky, čokoláda, prášek do pečiva, pudink, zavařovaná zelenina, hranolky, droždí, tvaroh, jogurt, salám, uzeniny, paštiky a pomazánky, omáčky, protlaky, ...

Jistotu pro vás představují přirozeně bezlepkové potraviny, mezi něž patří brambory, rýže, pohanka, kukuřice, luštěniny, quinoa, amarant, teff, čirok, ovoce, zelenina, houby, čerstvé bylinky, maso, vejce, med, mléko, ořechy, ...

ZAČÍNÁME VAŘIT

Vždy mějte na paměti, že s bezlepkovou stravou nesmí přijít do kontaktu nic lepko-

vého. Před přípravou bezlepkového pokrmu tedy řádně umyjte pracovní desku, prkýnko, nože i veškeré používané náčiní a nádobí.

Klasickou mouku nahradte bezlepkovou. Na zahušťování se hodí mouka rýžová, jáhlová, luštěninová, kukuřičná, pohanková nebo i bezlepkové směsi. U nich je však nutné pamatovat na to, že při zahušťování mohou způsobit hrudky, proto se musí nejprve důkladně rozmíchat s vodou.

Každá jednodruhová mouka má jinou chuť, vůni a zrnitost (jemná, polohrubá a hrubá). Například luštěninová mouka je výborná do zeleninových a luštěninových vývarů, rýžová mouka do rajských polévek a omáček, na rychlé bezlepkové

kaše, jako přídavek do knedlíků apod. Pohanková je neutrální chutí i vůní, kukuřičnou můžeme použít do bramborového těsta, pirohů, na kaše.

BEZLEPKOVÉ PEČENÍ

To je už tak trochu alchymie. Ze začátku se proto držte přesných ingrediencí a postupu dle ověřeného bezlepkového receptu, pokud nechcete, aby vše skončilo v koši. Vím o čem mluvím, ze začátku se mi pečení vůbec nedařilo. Těsto nedrželo pohromadě, drobilo se, po upečení se zrclo nebo lámalo, mělo jinou chuť nebo bylo rychle tvrdé a nepoživatelné. Ale vytrvejte.

Bezlepková dieta není nejlevnější a domácím mícháním směsí a pečením si spoustu peněz ušetříte.

Při bezlepkové dietě je ideální si také pořídit domácí pekárnu na přípravu chleba. Stačí do nádoby vložit veškeré ingredience a pekárna se o vše postará. Je



to výhodný způsob, když nemáme dostatek času.

Pokud budete mít u pečiva ihned po vytažení z trouby nebo pekárny tvrdou kůrku, postříkejte ho vodou, dokud je horké, na vytaženou mísu z pekárny položte mokrou utěrku, aby kůrka změkla.

Pevně věřím, že jsem vám alespoň trochu usnadnila pečení a vaření na vaší bezlepkové cestě životem a vnesla trochu světla do neprobádaných končin bezlepkového vaření. Těším se na další setkání.

FITNESS DORT



- 500 g měkkého tvarohu • 1 vanilkový pudink • 3 vejce • 4 lžíce jogurtu bez škrobu • 4 lžíce medu • 2 lžíce kakaa • ovoce

Všechny suroviny kromě kakaa vyšleháme ponorným mixérem do pěny. Do jiné mísy přendáme „menší polovinu“ těsta, do které vmícháme kakao. Vymažeme si dortovou formu a střídavě vléváme obě těsta.

VLADĚNA HALATOVÁ



Lékaři jí diagnostikovali celiakii, což pro ni bylo odrazovým můstkem, aby začala hlouběji pronikat do tajů bezlepkového vaření. Aby nemusela pro sebe vařit pokrmy zvlášť, stravují se bezlepkově i její manžel a děti.

Rodina jí poskytuje zpětnou vazbu

pro vylepšování a zdokonalování jednotlivých pokrmů, aby byly k nerozeznání od těch obsahujících lepek.

Její recepty by vydaly na kuchařku, a ne na jednu. K dostání je již kniha „Tradiční sladké pečení – bezlepkově“ a do tisku se připravuje druhá kuchařka „Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkově“, která se na pultech knihkupců objeví teď na jaře.

Vladěna Halatová je také lektorkou kurzů bezlepkového vaření a pečení. Své zkušenosti, rady a recepty publikuje na facebookové stránce

www.facebook.com/vladihalatova a na webu bezlepkove.com.



Poklademe libovolným ovocem dle chuti. Prvních 10 minut pečeme při 200 °C, pak 30 minut při 150 °C.

BÁBOVKA S JABLKY A OŘECHY

- 80 g rozpuštěného másla • 1 sáček vanilkového cukru • 220 g cukru

- moučka • 300 g oloupaných a nastrouhaných jablek • 300 g bezlepkové mouky samokypřící • 3 vejce • 150 g rozmixovaných ořechů

Máslo vyšleháme s oběma cukry a vejci do pěny, přidáme jablka, ořechy, mouku a vše dobře promícháme. Hmotou naplníme vymazanou a vysypanou bábovkovou formu a ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 50 minut.

Vladěna Halatová

TIPY A TRIKY JAK NA RŮZNÁ TĚSTA

► **Piškotová a litá těsta:** Nadležete je nejen kypřicím práškem bez lepku, ale také tuhým sněhem z vyšlehaných bílků.

► **Linecká těsta a drobné cukroví:** Používejte hutnější typ bezlepkových směsí a pojivo (vejce, xantánová nebo guarová guma), aby cukroví nebylo příliš křehké. Ideální je použít ztuhlé tuky z chladničky a těsto nechat po zpracování minimálně dvě hodiny odpočívat v chladničce.

► **Kynutá těsta:** Důležité je nejen pojivo, ale také provzdušnění těsta a větší množství tekutin než u kla-

sického lepkového těsta. Ingredience by měly mít pokud možno stejnou teplotu. Kynutá bezlepková těsta jsou lepivější a patlavější než klasická lepková, při zpracování je třeba přidávat mouku jen minimálně, aby těsto nebylo příliš hutné a tuhé. Je lepší volit bezlepkové směsi a jednoduché mouky, které mají výborné pekařské vlastnosti a jsou určeny na přípravu kynutých těst. Při přípravě pečiva je možné přidávat pojiva, jako je vláknina z indického jitrocele (psyllium), chia semínka, lněná semínka, která je třeba pře-

dem namočit ve vodě. Při pečení dejte do trouby pekáč s horkou vodou, aby došlo v první fázi pečení k zapaření těsta, což mu umožní rychlé rozpínání objemu, pečivo nebude mít tvrdý povrch a vydrží déle měkké.

Také je vhodné pečivo před vložením do trouby postříkat slanou vodou, voda nebude tolik stékat z povrchu pečiva, pečivo bude lesklé a nebude tolik popraskané.

Kynutá těsta se musí hlídat při kynutí, aby nedošlo k nedokynutí nebo překynutí, ideálně dělat prstový test.

MÁMA MELE MASO?

Dobám, kdy se ženy striktně držely sporáku a muži vládli uměním spravít cokoli, už dávno odzvonilo. Dle veřejného mínění rozdělení mužských a ženských prací splývá. Nebo ne?

Téma rozdělení povinností na ženské a mužské vyvolá obvykle vášnivou diskusi. A nutno říci, že oprávněně. Není totiž černobílá a liší se případ od případu. Média se sice tváří, že novodobá rodina rozdíl mezi ryze maminkovskými a tatinkovskými úkoly smazává, realita je tomu však mnohdy na hony vzdálena.

O tom, že genderová nerovnoprávnost ve společnosti stále převládá, hovoří nejen feministická hnutí, ale i další organizace upozorňující především na nerovnost v odměňování žen a mužů za placenou práci. V posledních letech se také Česká republika zapojila do „oslav“ Dne rovnosti platů, tzv. Equal Pay Day, který připadá na 10. dubna. My si však tentokrát zameteme pouze před prahem českých domácností.

ŘEČ STUDIÍ A ČÍSEL

Péče o domácnost je tradičně genderově svázaná s rolí žen. A ať se nám to líbí nebo ne, tendence k rozdělování povinností v domácnosti je silně ovlivněna také ekonomickou otázkou. Jak uvádí například studie Mgr. Jany Chaloupkové ze Sociálního ústavu Akademie věd ČR, zvyšováním

času stráveného placenou prací se snižuje čas věnovaný práci v domácnosti. Jistě nepřekvapí, že čas věnovaný péči o domácnost ze strany žen se po narození dítěte zvyšuje, u mužů se buď nemění, nebo se dokonce



snižuje v případě, kdy se muž soustředí na roli živitele a energii směřuje k placenému zaměstnání.

Výzkumné šetření AV ČR z roku 2002 přineslo zajímavá zjištění. Vyplyvá z něj, že ženy věnují domácím pracím v průměru dvakrát více času než muži. Ve více než třech čtvrtinách domácností je praní prádla, úklid a příprava jídla doménou žen, muži se potom věnují drobným opravám, častěji se také zapojují do péče o nemocné a zajišťování nákupů. Analýza ukazuje i to, že v rodinách

s dětmi se muži zapojují do péče o chod domácnosti více než muži bezdětní.

A třešnička z výzkumu na konec? Téměř 60 % žen a 10 % mužů odpovědělo, že dle svého soudu vykonávají větší podíl povinností, než považují za spravedlivé. Opačný postoj, tedy že vykonávají menší podíl povinností, než považují za spravedlivé, zastávalo 40 % mužů a jen 4 % žen.

Novější šetření, Proměny čes-

ké společnosti, které pro AV ČR zpracovává agentura Median, přináší v tiskové zprávě z roku 2015 novější pohled na situaci. Dle něj ženy denně věnují o hodinu a 40 minut více času domácím pracím a péči o děti a dospělé. Součet placené a neplacené práce činí u žen 9 a půl hodiny, u mužů je to 8 hodin a 50 minut. Ženám zbývá ve všední den o 40 minut méně volného času než mužům.

O víkendu rozdíl vzroste na 1 hodinu a 10 minut. Během typického dne připravuje jídlo nebo myje nádobí 8 z 10 žen a méně než 4 z 10 mužů. Zdá se tedy, že navzdory snahám o emancipaci zůstává rozdělení mužských a ženských rolí citelné.

JE TO DOBŘE?

Nejspíš vás zklameme, ale jednoznačně souhlasná či nesouhlasná odpověď neexistuje. Odborníci upo-

zorňují, že v tradiční rodině by měly být role otce a matky jasně vymezené a ženy by ze sebe v žádném případě neměly dělat supermatky, které zvládnou uvařit luxusní svíčkovou omáčku, přitlouct poličku, udělat s dětmi úkoly a při zlobení jim za trest zakázat televizi nebo internet. Matka by měla představovat pečující láskyplnou náruč, otec by měl do rodiny vnášet řád a pravidla, zároveň by měl reprezentovat fyzickou sílu a zdatnost.

To ovšem neznamená, že by tatínek nemohl dítěti vyměnit plínku, uvařit kaši k večeři nebo vynést odpadkový koš. Angažované či, chcete-li, aktivní otcovství je velmi aktuální otázkou. Společnost se muže snaží zapojit do péče o chod domácnosti a o děti i skrze otcovskou

dovolenou po narození dítěte. Je pravdou, že vyjma kojení může tatínek zastat snad všechny povinnosti spojené s robátkem, pokud ho k nim maminka pustí.



Abychom totiž neházeli všechny muže do jednoho pytle, nejedna žena má problém vyskočit ze škatulky ideálních matek a hospodyňek. Rodina a společnost v nich zakořenily představu o tom, že správná matka,

manželka či partnerka je samostatnou jednotkou, která se dokáže postarat o všechno, a ještě přitom vypadat jako fotomodelka ze stran módních časopisů.

Pro novou generaci se však nabízí šance osvobodit se od genderových stereotypů a vychovat děti jinak. Malí chlapci se nemusí stydět za to, že potají vozí kočárek své sestry nebo pomáhají mamince v kuchyni. Stejně tak holčička nemusí mít pocit, že jednou bude šikovnou hospodyňkou, místo kurzu vaření po babiččině boku třeba ocenit kutilskou lekci v dědečkově dílně. Vždyť na trhu už je k dostání i rů-

žové nářadí pro ženy–kutilky.

Ať stojíte na jakékoliv straně barikády, nejspíš se shodneme na jednom řešení ideálním pro všechny. A tím je vzájemná spolupráce.

-drei-

FEJETON

TO JE PŘECE MUŽSKÁ/ŽENSKÁ PRÁCE!

Můj dědeček vyžadoval, aby oběd byl přesně v poledne na stole, nepodal si sůl, nenalil čaj, natož aby ho připravil – to je přece ženská práce! Můj tatínek čaj spařit dokázal, ale jinak by připálil i vařené vajíčko. Proč by se ženil, kdyby musel vařit? Když jsem se před víc než čtyřiceti roky vdala a můj

muž se rozhodl umýt okna, můj tatínek mu to velmi rozmlouval – co tomu řeknou sousedi? Muž si nedal říct, a pak se divil, že s ním manželé mých kamarádek z okolí nemluví. Ne, že by jeho táta myl okna, tam to okoukat nemohl, ale nějak k tomu došel sám.

Stále existují oblasti, kde ženy převládají a dělají to, co se považuje za jejich parketu – zdravotnictví, školství, oděvní a textilní podniky. Naopak nevidáme často dámy za volantem kamionů, v kokpitu velkých dopravních

letadel. Minuly nás i hornice, zednice – existují vůbec taková slova? To jsme od sovětských údernic v druhé polovině dvacátého století naštěstí nepřevzali.

Svět se ale přece jen mění, náš syn si například žehlí košile. V jeho případě zafungovala negativní reklama – já žehlím k smrti nerada, pokud já žedu jsem u toho bědovala. On tedy záhy pochopil, že nejlíp udělá, když se to naučí. Myslím ale, že v práci se tím nechlubí, vždyť je to pořád taková ženská práce!

Muži se však, jak se zdá z přehledu televizních pořadů a nejrozumnější nabídky kurzů, čím dál víc zabýdlují ve vysoké kuchařině. Od Pohlreicha přes Babicu po Kluky v akci každý TV kanál nabízí neuvěřitelné dobroty. Kdyby tak ještě existoval způsob, jak lákavě nazdobené talíře z té televize rovnou přesadit na náš stůl, vidíte. Věřím, že to v ne tak vzdálené budoucnosti možné bude. A to bychom se, milé dámy, vůbec nezlobily, co říkáte?

-koř-



VELIKONOČNÍ VÝSLUŽKA

Sotva jsme trošičku vytrávili po vánočním hodování a začali jsme plnit novoroční předsevzetí, že do léta se vejdemo do oblečení minimálně o jednu velikost menšího, je zde další pokušení. Velikonoční svátky a s nimi také další nálož nejruznějších potravin.

Každá hospodyňka se chce předvést tím nejchutnějším beránkem, mazancem, jidáší a slavnostním obědem. A my zase povolujeme knoflíky. A jak už to na Velikonoce bývá: hody, hody – a doma máte plnou mísu vařených vajec. Zvlášť pokud vaši domácnost obývá více než jeden koledující chlap.

Vajíčkových pomazánek už jste se přejedli, ale vyhazovat kupu vajec se vám také zrovna nechce? Jak s nimi tedy naložit a do kdy je uschovávat, abyste si místo chutné vaječné hostiny nepřivodili leda tak střevní potíže?

VAJÍČKŮM TEPLO NESVĚDČÍ

První a zásadní rada zní: ne-nechávat vejce ležet v pokojové teplotě. Ačkoliv jste se se zdobením nadřeli a stůl vám dekorují nádherné kousky, jakmile je ne-

cháte v teple, za pár dní je raději vyhodte.

Nejlépe ihned potom, co koledníci odejdou, vložte vajíčka do lednice a nechte je v chladu. Tak vám totiž vydrží čerstvá více než týden. Pokud byste je přece jen zapomněli přes noc na stole, zpracujte je raději hned do dalšího tepelně upraveného jídla, například je přidejte do zapéčených

brambor či do omáčky. Díky tomu se zbaví případných mikroorganismů, které mohly vejce přes propustnou skořápku napadnout, a vy je tak můžete zkonzumovat bez strachu z nejruznějších zažívacích potíží.

VEJCE STOKRÁT JINAK

Dostáváme se nyní k samotnému použití vařených vajec. První krok je všem dobře známý a u málokoho oblíbený. Vždyť koho by neunavovalo věčné loupání skořápek? Pokud patříte mezi ty, kteří si tuto práci rádi co nejvíce

usnadní, vyzkoušejte následující metodu.

K ruce si vezměte šejkr nebo zavírací sklenici. Naplňte asi do jedné třetiny vodou a dovnitř vložte vejce.

Zavřete a chvíli prudce třeste.

Skořápka se rozbije, a pokud je vejce dobře uvařené,

voda pod ni pronikne a díky třesení ji jednoduše

spláchne pryč. Výsledkem je čisté a bleskově rychle oloupané vajíčko připravené k dalšímu zpracování nebo rovnou ke konzumaci. Vyzkoušejte některý z našich originálních vaječných receptů a přesvědčte se, že nejen pomazánky mohou potěšit vaše chuťové buňky.

ASIJSKÁ SMAŽENÁ VEJCE

Tento recept pochází z Nepálu a hodí se především k přípravě předkrmu, popř. příloha k nudlím. Je velmi rychlý, snadný a dostane nejen každého milovníka asijské kuchyně. Na 5 ks budeme potřebovat:

- 5 vařených vajec • ½ lžičky chilli
- ¼ lžičky kurkumy • 2 stroužky česneku • špetku soli • 2 lžíce oleje

Na pánvi rozpálíme olej. Přidáme najemno nasekaný česnek a ihned vložíme oloupaná vařená vejce. Česnek by nám jinak mohl po chvíli zhořknout. Vejce několik minut ze všech stran orestujeme, dokud na povrchu nezačnou zlátnout. Přisypeme koření a sůl a ještě několik minut smažíme. Ihned podáváme například s chilli omáčkou.



Vejce oloupeme a prozatím dáme stranou. V míse smícháme mleté maso společně se vším kořením. Rozdělíme na čtyři části a z každé vytvarujeme placku dostatečně

SKOTSKÉ VEJCE S MLETÝM MASEM

Jak už název napovídá, jedná se o typický skotský pokrm, který je ovšem oblíbený i ve zbytku Velké Británie a velmi často jej najdete i ve vybraných českých restauracích. A rozhodně stojí za vyzkoušení! Na 4 ks budeme potřebovat:

- 4 vařená vejce • 400 g mletého masa (doporučujeme 200 g hovězího a 200 g vepřového) • ½ lžičky chilli • ½ lžičky tymiánu • ¼ lžičky sušeného česneku • 2 lžičky soli • ½ lžičky pepře • hladkou mouku, vejce a strouhanku na obalování • olej na smažení

velkou na to, abychom do ní mohli zabalit vejce. Opatrně jej do masa zabalíme tak, aby byla na všech stranách stejně silná vrstva masa a to se poté rovnoměrně propeklo. Nyní přijde na řadu klasický trojbal. Obalená vejce nejprve vložíme do mouky, poté do rozšlehaného vajíčka a nakonec důkladně pokryjeme strouhankou. Takto připravená je vkládáme do rozpáleného oleje a smažíme dozlatova. Podáváme s brambory nebo bramborovou kaší a zeleninovou oblohou. -špe-

Další rady, jak naložit se záplavou vajíček, najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

LUŠTÍME O CENY

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



COMPERIO

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agrese, alej, antropologie, apoštol, Arktida, badatel, baletka, centrála, dárce, dekret, duchovní, Etna, chladnička, chrupavka, junior, karate, kardinál, kategorie, klasifikace, klavíristka, kojná, královna, krev, křížovka, laik, lékárníčka, letci, loch, lotr, lusk, manifestace, nauka, organismus, otop, psychologie, rekonstrukce, rosa, satelit, Smil, sonda, stejnokroj, strojírna, štika, tma, traktor, trik, trnka, tulipán, velkostatek, venkovan, vochle, zdyadlo, žrát.

S VÝROBKÝ ZNAČKY BRICK MŮŽETE...
(dokončení najdete v tajenkách osmisměrky a křížovky)

POMŮCKA: IPT, END, BOSA, ET, SOARÉ	JEZ	LABUŽNÍK	ANGLICKY „KONEC“	TOHLE	ZBAVIT VOUSŮ	STOLNÍ HRY		ONAKÝM ZPŮSOBEM	MĚSTO NA SARDINII	SPZ TRNAVY	PANOVNÍK INKŮ	SPOLE- ČENSKÝ VEČÍREK	OPATROV- NICTVÍ		ÚŘEDNÍ SPISY	SOKOLSKÝ SJEZD
TUK NA PEČENÍ							OBTISKNUTÍ KOUSEK TRÁVNÍKU							MOŽNÁ (BÁSN.)		
1. TAJENKA														SPZ KLADNO MONGOLSTÍ PASTEVCÍ		
DROGA				SLOVENSKÝ „OTŘES“ MUŽSKÉ JMÉNO						JAPONSKÝ ZPŮSOB SEBE- OBRANY						
AUTORSKÝ ARCH (ZKR.)			ALANA DOMÁCKY NÁDOBA U STUDNY							TURECKÁ HORA						
LOŇSKÉHO ROKU															3. TAJENKA	PŘÍSLUŠNÍK KATOLICKÉ CÍRKVE
	JEZDEC FORMULE 1	POPRAVČÍ HRA O VŠECHNO										MRAVOUK TÁTA				
STARŠÍ ZNAČKA ČEPELEK						MUŽSKÉ JMÉNO (9. 8.)					JIŽNÍ PLOD MOŘSKÉ RYBY					
UMYVADLO						TITUL MUŽE	TROJICE (MN. Č.)	STARO- RECKÝ ZHYRALEC		DESETINY TISÍCE ODŘENÍ				LATINSKÝ „A“ HISPÁNEC		
RUSKÝ VELETOK			SLOVENSKÝ „MÍČ“ PRAVIT						SPZ OLOMOUCE				IDENT. ČÍSLO ORGANIZACE KÓD LETIŠTĚ WILLIAMSP.			
PŘEDLOŽKA				PLANETA RUSKÝ SOUHLAS					JEDNOTKA PRO ZVUK PŘITAKÁNÍ							
2. TAJENKA													POKRÝVKA PTÁKŮ			
ALKAN S 8 UHLÍKY						BÝVALÁ ZNAČKA POČÍTAČŮ						KOUZLO				

Správné znění tajenek posílejte do 21. května 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 **Comperio s. r. o.** Správné znění tajenek z minulého čísla je: „LAYS OVEN BAKED“ a „skvělá chuť, o polovinu méně tuku“. Výherci jsou: **Vladimíra Žižalová**, České Budějovice • **Dana Smolová**, Ústí nad Orlicí • **Ludmila Černá**, Rohovládova Bělá • **Zdeňka Svobodová Janíková**, Rokytnice nad Rokytnou • **František Svoboda**, Kunovice • **Jiřina Hellerová**, Králův Dvůr • **František Mucha**, Ústí nad Orlicí • **Sabina Macenauerová**, Boršice • **Jiří Havlík**, Třebelovice • **Jaroslava Štrosová**, Sedlice

PÍSKAVICE

ZÁCHRANA KOJÍCÍCH

MAMINEK



Pískavice řecké seno je pro tuzemské kuchtičky jednou velkou neznámou. Jistě i vy máte pocit, že jste se s ní v kuchyni nikdy nesetkali. Opak je ovšem pravdou. Je totiž součástí celé řady koření, najdete ji v zavařeninách i pečivu. Má cenné přínosy pro zdraví a neurazí ani chuťové pohárky. Nevěříte?

Její drobné zelené lístečky mohou vzdáleně připomínat jetel. Jedná se o rostlinu tvořící přechod mezi píceňkami a obilovinami. Konzumují se i její listy, ale my se podíváme především na semínka, která dozrávají v asi desetacentimetrových luscích.

Pískavice pochází ze Středomoří, ale zdomácněla takřka po celém světě, svého času se pěstovala i na tuzemských polích. Využívá se zejména jako krmivo pro dobytek, dříve však hrála nezapomenutelnou roli v lidovém léčitelství.

Díky vysokému obsahu saponinu se kaše ze semínek pískavice smíchaná s octem nebo vodou využívala jako přírodní antibiotický obklad. Dokáže vytáhnout hnis z rány, zmírnit běrcové vředy a zlepšuje také aknézní pleť.

Vnitřní užití se doporučuje při trávicích obtížích, pro snížení cholesterolu, ale také při léčbě zánětlivých onemocnění. Semena mají vysoký podíl slizových látek, proto se využívají ke zlepšení dýchacích obtíží a při kašli. Největší povědomí o ní mají kojící maminky, které výluh ze semen používají pro zvýšení laktace. A některé ženy jistě ocení, že pravidelná konzumace údajně podporuje růst prsou!

V současné době se pískavice používá zejména jako součást kořenících směsí. Naleznete ji v kari i čubrice. Má hořkou a lehce trpkou chuť, která výborně doprovodí masové i zeleninové pokrmy. Kulináři ji připodobňují k celeru nebo javorovému sirupu. Drcená nebo mletá ozvláštňují také těsto na chleba a indické placky, zvýrazní chuť zavařenin a čatní.

V Egyptě ji přidávají do omáček, Indoové její aroma využívají při přípravě horkého nápoje na způsob kávy.

Naklíčená semena pískavice se považují za jedno z nejvýživnějších a nezdравějších klíčků vůbec. Chutí připomínají kari a pro zachování nejvyššího množství zdraví prospěšných látek se konzumují syrové. Pokud jsou pro vás semena pískavice příliš aromatická, rozdrťte je nebo namelte. K dostání je samozřejmě i pískavice v prášku, ale stejně jako ostatní mleté koření rychle ztrácí svou intenzivní vůni a chuť. Abyste chuť semínek zvýraznili, před konzumací semínka je opražte na pánvi.



ALOO GOBI

- 1 středně velký květák • 3 velké brambory • 250 g zralých rajčat
- 1 cibule • 2 stroužky česneku
- 1 hrst čerstvého koriandru • sůl
- pepř • 1 lžice koření tikka masala
- 1 lžička strouhaného zázvoru
- 1 lžička mleté pískavice • 1 lžička kurkumy • 2 lžice olivového oleje

Na větší hluboké pánvi zahřejeme olivový olej, přidáme koření a necháme rozvonět. Přisypeme nahrubo nasekanou cibuli a česnek a orestujeme dozlatova. Přidáme najemno nakrájená rajčata a necháme je trochu rozvařit. Lehce osolíme a do směsi přidáme květkové růžičky a brambory nakrájené na kostky. Obalíme směsí, můžeme lehce podlít vodou a zakryjeme pokličkou. Dusíme asi 20 minut, dokud není zelenina měkká. Na závěr zasypeme nasekaným čerstvým koriandrem a podáváme. -drei-





OPRAVDOVÁ *smetanová* ZMRZLINA V KŘUPAVÉ OPLATCE

Pegas Premium Chocolate

Pegas Premium Lemon & Cheesecake

Pegas Premium Vanilla



Mrož
Svěží brusinka
s tvarohem

Mrož
Svěží borůvka
s jogurtem

Kuba Duo

Raketa

Tobogán

Ochutnejte další
NOVINKY
Prima 2018!

Tobogán

RAKETA

HORICKÁ
SE ZMRZLINOU

Originál Hořická se zmrzlinou

coop