

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

4/2018
ZDARMA

RÁDCE



Odměň se
polotmavou
hasičskou **11** KOZEL
FLORIÁN

Exkluzivně v

coop

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky



AKCE CSC č. 16/2018
platnost od 15. 8.
do 28. 8. 2018

16.90

**BUDĚJOVICKÝ BUDVAR
B:ORIGINAL**
pivo světlý ležák, 0,5 l
1 l • 33,80 Kč



AKCE CSC č. 16/2018
platnost od 15. 8.
do 28. 8. 2018

27.90

**SALÁMKY
S HOVĚZÍM MASEM
PRO PSY 55 g**
100 g • 50,73 Kč



Každé
**mistrovské
dílo** chce
čas.

Novinka

12.90

**VELKOPOPOVICKÝ
KOŽEL
MISTRŮV LEŽÁK**
pivo světlý ležák, 0,5 l
1 l • 25,80 Kč

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

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,

pamatujete si, jak Vám v dětství bylo špatně, sotva za výlohami papírnickví vyvěsili obligátní „Hola, škola volá“? A jak Vám bylo ještě hůř, když se Vás dospěláci týden před koncem prázdnin ptali, jestli se těšíte do školy a jestli už máte připravenou aktovku? Pocity stísněnosti a sevřené srdce. Takový býval konec léta.

Obrázek usměvavého školáčka, který s poskakující brašnou na zádech radostně uhání v první školní den za vzděláním, hodte klidně do složky sci-fi a snažte se děti na začátek školy příjemně naladit. Přechod z prázdninového volna zpět do školního režimu není legrace. A netýká se to jen těch, kteří zasednou do školních lavic. Smutní i leckteří dospělí. Jestli však patříte mezi ty, kteří se září nemohou

dočkat, protože se například chystají zvelebovat zahrádku, pokud ji nezdevastovalo vedro nebo přivaly deště, můžete se radovat. Srpen uteče jako voda a zase najedeme do starých kolejí. Všechno za pár týdnů poběží neprázdninově. Proto si užijte zbytek prázdnin a nestresujte se myšlenkami, že slastné lenošení brzy skončí.

Pro rodiče končí období improvizací kam s dětmi a začíná každodenní kolotoč – škola, družina, kroužky, úkoly apod. Dobrá zpráva je, že se otevírají i divadla, a tak zase nazujeme lodičky ke společenským šatům, ověsíme se šperky a necháme se unášet příběhy.

Pár příběhů a dobrých rad si pro Vás připravil i další COOP Rádce.

*Hezké počtení a dobrou pohodu
přeje Vaše redakce*



[14,17]

S DĚTMI
NA HRAD



[24–25]

ROZVAŘENÉ
PŘÍLOHY



[6–7]

DÍTĚ A PŘÍPRAVA
NA ŠKOLU



[10–11]

NEVÍTANÍ
HOSTÉ



[26–27]

OKURKOVÁ
SEZÓNA

coop Club.cz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:

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

Optimalizováno
i pro vaše mobilní
telefony.



coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

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

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLLO] ▶ U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník
[MARKETING COOP] ▶ Andrea Mouralová, 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

OVOCE & ZELENINA

Ovoce a zelenina jsou jednou z nejzapeklitějších položek na nákupním seznamu. Ani jedno totiž nemá obal nebo rodný list, který by nám něco napověděl o jeho původu a případných postřicích. Je tedy třeba vědět, kde nakoupíte všechno dobré.

CO ŘÍKÁ LEGISLATIVA?

Ovoce ani zelenina nesmí být při prodeji poškozené mechanicky ani mrazem. Prodejci nemohou nabízet zboží, které je plesnivé, nahnílé nebo s jakostí zhoršenou do té míry, že je nezpůsobilé spotřeby. Při výběru jednotlivých kusů se jejich kvalita ohlídá snadněji, než když kupujete „zajíce v pytli“. Ovoce či

zeleninu prodávané po více kusech se snažte zkontrolovat ještě v obchodě. Jestliže zjistíte nekvalitní zboží až po vybalení doma, ihned jej reklamujte v příslušné prodejně. Při pozdější reklamaci může prodejce argumentovat nevhodným způsobem skladování nebo nedodržením teplotního řetězce při cestě z obchodu.

Dle zákona je nutné při prodeji ovoce a zeleniny uvádět zemi půvo-



du a u vybraných položek také třídu jakosti. To nám může hodně napovědět. V sezóně je jednoznačně výhodnější vybírat tuzemské potraviny, které nemusely ke spotřebiteli putovat přes půl Evropy či světa, a nebyly tedy sklizeny ještě nezralé nebo ošetřeny dalšími postřiky kvůli dlouhému transportu.

Pokud ovoce a zelenina nejsou ve zvláštním obalu, musí být země původu uvedena v jejich blízkosti, typicky na cenovce. U baleného zboží dejte pozor na zavádějící triky, kdy je zboží hrdě označováno jako české, ale při bližším ohledání zjistíte, že bylo v Česku pouze zabaleno, ale země původu je odlišná.

Exotické ovoce se v poslední době chlubí označením „ready to eat“ (připraveno ke konzumaci)

nebo „dozrálo na stromě“.

Typické je to např.

u avokáda, ananasu nebo manga. Spotřebiteli za takových

podmínek nabízí

lepší chuťový prožitek, obvykle však za vyšší cenu než u běžného zboží. Jak už jsme zmínili výše, při nákupu ovoce a zeleniny je důležité přihlížet k sezónnosti zboží. Nelze očekávat, že v zimních měsících budou k dispozici levná a chutná rajčata, naopak citrusové plody mají nejlepší chuťové vlastnosti s příchodem Vánoc.

KDY JE OPATRNOST NA MÍSTĚ

Ovoce ani zelenina nejsou označeny žádnou speciální nálepkou. Předpokládá se, že přirozeně neobsahují žádné přidané látky. Zákazník

musí být informován o tom, že koncentrátní zboží bylo chemicky ošetřeno. Typické je to u kůry citrusů. Ani ostatní druhy nejsou tak úplně „chemicky“ čisté. Týká se to např.

rajčat a jablek, která se potahují voskem, nejčastěji včelím či karnaubským. Jednak aby lákavěji vypadala, jednak kvůli zabránění nežádoucímu vysychání i drobnému mechanickému poškození. Ač

mezi lidmi kolují hrůzné informace o negativním dopadu na lidský organismus, tento vosk není zdraví škodlivý. U některých druhů ovoce a zeleniny se stejný voskový film vyskytuje zcela přirozeně.

BRAMBOROVÉ PROBLÉMY

Velmi náročnou disciplínou na tržišti i v obchodě je výběr brambor. Dle SZPI jsou nejčastějšími nedostatky při prodeji této komodity výskyt hniloby, šedých a černých skvrn v dužině i výskyt klíčků. Ty smí být dle platné legislativy maximálně 3 mm vysoké. Nabízet k prodeji se nesmí ani brambory, které byly vystaveny teplotě pod bod mrazu, a to dokonce byť jen krátkodobě, např. při porušení teplotního řetězce. Takové brambory lze dle rad SZPI poznat už při nákupu podle toho, že při rychlém zahřátí v dlani za několik minut hlízy zvlhnou a na omak je znatelný menší odpor dužniny pod slupkou.

ZÁRUKA ČERSTVOSTI A TUZEMSKÉHO PŮVODU?

Samostatnou kapitolou je nákup ovoce a zeleniny na tržišti nebo sezónních prodejců u silnic. Pře-

JAK SE VYVAROVAT ŠPATNÉHO ZBOŽÍ

► Přemrzlé banány zčernají.



► Přezrálé citrusy charakterizuje oddělování kůry od plodu.

► U zeleniny prodávané s natí vybírejte tu s čerstvými, neoschlými listy.

► Nahnědlé skvrny na jablku svědčí o jeho potlučení.

► Chutnější okurky mají tmavě zelenou barvu a bývají tenčí.

► Cibule by měla být tvrdá, se slupkou bez tmavých skvrn.

devším na jaře a v letních měsících bobtná nabídka farmářských trhů i prodej tzv. ze dvora či zahrady. Kvalitu prodávaného zboží na tržištích pravidelně kontroluje Státní veterinární správa. Výsledky těchto kontrol upozorňují na nedostatky v povinném označování potravin a také na prodej potravin nejasného či neprokázaného původu.

Mnoho prodejců si neuvědomuje povinnost chránit potraviny před vnějším znečištěním nebo nutnost uchovávat zboží při stanovených teplotách. Výsledky kontrol SVS prokazují, že prohřešky v oblasti kvality i garan. původu jsou na tržištích a u silnic četnější než při prodeji v maloobchodní síti.

Jistým vodítkem pro milovníky nákupů u stánkových prodejců může být členství v Asociaci farmářských tržišť, která byla založena v roce 2012. Jejím snahou je zvyšovat kvalitu farmářských trhů a chránit spotřebitele. Při nakupování na trzích, přímo u pěstitelů nebo ve formě tzv. farmářských bedýnek se nejlépe osvědčuje vlastní zkušenost zákazníků nebo doporučení ze strany známých.

-drei-

PRÁZDNINY KONČÍ, ŠKOLA ZAČÍNÁ

Třetí zářijový den bude významný pro tisíce dětí, které po dvou měsících odpočinku od učení znovu zasednou do školních lavic. Některé už po několikáté, jiné zavedou jejich rodiče do třídy, aby se naučily číst, psát a počítat, poprvé. Nicméně ani ostrílení žáci nemohou do školy přijít nepřipraveni.

Dobré je začít si pomalu zvykat na školní tempo ještě o prázdninách. Stačí to ale až během srpna. Dřív není potřeba, protože i přesto, že v dětském věku probíhá regenerace sil rychleji, žáci si zcela jednoznačně potřebují po náročném školním roce odpočinout. V době volna by si děti měly dopřát dostatek spánku, odpočinku od běžných povinností. I dětský organismus potřebuje ke zdravému fungování relaxovat, na čas se oprostit od myšlenek na výuku i od učiva samého. Pravda je, že končící prázdniny jsou pro mnohé rodiče dšivější než pro jejich děti.

Představa, že se mají školáci v září vrátit k plynulému čtení, čitelnému psaní a souvislému vyjadřování, přidělavá dospělým vrásky na čele. Mnohý rodič si klade otázku, jak své dítě nenápadně přesvědčit, aby si vědomosti získané během školního roku alespoň zčásti osvěžilo.

AKTOVKA S PRINCEZNOU ČI AUTÍČKEM

Pokud jde vaše malá ratolest teprve do první třídy, tak se jí snažte vyhovět a pořiďte jí tu nejkrásnější aktovku. Ovšem myslte na to, že pokud svému dítěti koupíte dra-

hou aktovku s dětským motivem, příští rok vás čeká další investice, protože s princeznou či autíčkem nebude chtít chodit stále. Proto je lepší vybrat neutrální motiv, který se hodí pro širší věkovou kategorii. A hlavně musíte vybrat takovou, která bude zdravá a bezpečná, tedy nejlépe s vyztuženými zády, aby se váš malý školák netrápil. V některých obchodech lze koupit aktovku i s vybavením, ale je to opravdu jen zřídka.

Víte, co do aktovky patří? Záleží na tom, do jaké třídy svého školáka



posíláte. Nejhorší je to hned v první třídě, protože tam musí mít nejvíc věcí a ještě nemá žádné zkušenosti z minulých let. Jen základní výbava pro prvňáčka vyjde bezmála na tři tisíce korun, ale mnohdy i na víc, proto je třeba s tím počítat dopředu. Základem je plně vybavený penál, tedy s tužkami, perem i barevnými pastelkami. Nesmí chybět složky na číslice, na písmenka a na sešity. Někteří rodiče kupují sešity dopředu, ale mnohdy je lepší počkat si, protože spousta učitelů svým žákům řekne v průběhu září, jaké sešity si mají donést. Pokud letos výběr batohu či aktovky neplánujete, poohlédněte se včas po těch z loňského roku. Určitě je najdete někde v koutě a je třeba je zregenerovat. Vyčistit, vyprat, vymést všechny „pavučiny“ a doplnit školní pomůcky.

OPATRNÝ ROZJEZD

V druhé polovině srpna jsou už děti odpočaté, neměly žádné úkoly ani písemky a nejsou ze školy unavené a zničené. Nejvyšší čas začít s pomalým školním „opáčkem“. Samozřejmě se jim nechce, protože vědí, že už jim volno brzy skončí. Podle odborníků je dobré začít s opakováním učiva jeden až dva týdny před začátkem školního roku, ovšem lehkou a nenásilnou formou. Například tak, že si rodiče či prarodiče společně s dítětem prolistují nové knihy, zopakují si základní vědomosti z předešlého roku. Menší děti může lépe motivovat například hra se změněnými rolemi. Mohou si zahrát na učitele a vysvětlovat rodičům či prarodičům pravopis, ma-

tematiku apod. Prázdninové opakování učiva by mělo využívat různých jazykových slovních her, doplňovaček, matematických hádanek. Málo účinné a nevhodné je zadat úkol, který má dítě samo vyřešit. Většinou se nesusoustředí a obvykle hledá nejrůznější únikové činnosti a důvody, proč to nejde. Pokud máte doma školáka, který má s učením problémy, je dobré přípravu na školu neodkládat a průběžně se s ním učit. O prázdninách je spousta času na to, dohnat školní látku, která dětem dělala potíže. Mohou ji skvěle procvičit a nadřilovat, protože oproti školnímu roku na to mají víc času a nenabaluje se jim na ni další učivo. V září do školy nastoupí sebevědomější a s úsměvem, protože se už nebudou bát, že nestačí, a nebudou mít nechuť k učení.

ZVYKEJTE DĚTI NA ŠKOLNÍ ROZVRH

Dítě má na prázdninovou relaxaci právo a nárok, od toho prázdniny jsou. Odborníci míní, že koncem srpna si mají školáci pomalu zvykat také na pravidelný rozvrh. Tedy na ranní

vstávání, oblékání a snídání, stejně jako na čas spánku. A i když jste děti nechali o prázdninách podle libosti si hrát a zahálet, nyní je můžete začít



pomalou směřovat k touze po dalších znalostech. Podle Komenského zásady „škola hrou“ se s dětmi učte prostřednictvím her. K udržování dosažených znalostí využijte situací, které přináší život. Například dítě píše dopisy z tábora nebo nákupní seznamy apod. Žák může své znalosti ze školy využít v reálné situaci, proto ho nechte během nákupu postupně počítat ceny zboží v košíku, spočítat, o kolik korun se vyplatí rodinné vstupné oproti samostatným lístkům do kina apod. K procvičování samostatného čtení u menších dětí poslouží třeba vzkazy a dopisy od rodičů a můžete je také nechat předčítat pravidla společenských her. Odborníci se shodují v tom, že prázdniny jsou pro děti zasloužený čas odpočinku a není dobré je stresovat přípravou na školu. Stačí jen lehce natuknout předměty, kde si školák nebyl jistý a kde měl určité mezery. Je jisté, že každý žák část nabytých informací během prázdnin zapomene, což je přirozené. Ale pokud se nešprtal celé prázdniny, je odpočatý a dokáže nové informace vstřebávat mnohem rychleji a i účinněji. Navíc první týdny v září bývají pedagogy koncipovány většinou odlehčeněji, na děti se nekladou takové nároky jako v průběhu roku.

-ol-



JAK USPOŘÍDIT PŘI BEZLEPKOVÉ DIETĚ?

Pro celiaky je ze všeho nejhorší zvyknout si na dietu, smířit se s tím, že je to napořád. Pak se naučit bezlepkově vařit a péct tak, aby jídlo bylo opravdu chutné a nezruinovalo rodinný rozpočet.

Nepříjemnou skutečností totiž je, že bezlepkové polotovary, směsi a mouky jsou dražší než klasické s lepem. Pokud jste mlouni a nechcete vařit a péct dvakrát (lepkově a bezlepkově), případně pokud vás je na bezlepkové dietě v rodině více, pak je dobré zamyslet se nad tím, jak udržet výdaje za bezlepkovou stravu pod kontrolou.

Zde je pár nápadů, jak se dá na bezlepkové dietě nějaká ta koruna ušetřit.

Pomelte si vlastní mouku z přirozeně bezlepkových surovin (např. rýže, pohanka, čirok, různé druhy čočky, hrách, jáhly, kukuřice, apod.) a přidávejte ji ke směsím na dochucení a provonění. Doma vyrobená mouka vás vyjde podstatně levněji, než když si ji koupíte v obchodě. Navíc máte jistotu, že neobsahuje stopy lepku a je čerstvá.

Recyklujte pečivo, které vám nechutná nebo ztvrdlo, rozdrobilo se apod. Nic z upečeného nevyhazujte, ale dále zpracovávejte.

- ▶ Loupáčky, vánočku, mazanec, sladké bulky použijte na skvělou žemlovku.
- ▶ Chleba, rohlíky, pletýnky, bulky můžete nakrájet na kostičky, schovat do mrazničky a použít do hrnkových a kynutých knedlíků nebo přidat do houskového chleba z pekárny.
- ▶ Veškeré slané pečivo můžete usušit a semlít na strouhanku.
- ▶ Sušenky, piškoty, drobné linecké cukroví lze použít na výborný cheesecake (stačí rozemlít, přidat máslo, rozmixované ořechy, a máte základ korpusu).
- ▶ Sušenky, piškoty, drobné linecké cukroví můžete použít také do náplně v košíčkách.
- ▶ Ze zbylé uvařené rýže připravíte skvělý rýžový knedlík, rýžový nákyp s ovocem, případně rizoto.
- ▶ Ze zbylých uvařených brambor můžete druhý den připravit skvělé bramborové pekáčky nebo zapečenou rychlovku na smetaně.



Vyrobte si domácí těstoviny, vyjdou vás o téměř polovinu levněji oproti kupovaným. Jediné, co k přípravě potřebujete, je bezlepková směs, vajíčka a voda.

Naučte se péct bezlepkové pečivo doma. Chvilku trvá, než vše natrénujete, ale chuť čerstvého domácího pečiva za ten čas a námahu stojí. Navíc vás pečivo vyjde oproti kupovanému podstatně levněji.

Využívejte akce a slevy na bezlepkové směsi a výrobky.

Používejte při vaření a pečení co nejvíce přirozeně bezlepkových surovin (pohanku, jáhly, rýži, kukuřici, brambory, batáty, čirok, luštěniny, ovoce atd.).

Upečené pečivo, zákusky, cukroví, knedlíky, buchty zamrazujte, pokud



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 s lepem.

Její recepty by vydaly na kuchařku, a ne na jednu. Paní Halatová vydala už kuchařky „Tradiční sladké pečení – bezlepkově“ a „Hlavní jídla, pečivo a speciality – bezlepkově“.

Vladěna Halatová je také lektorkou kurzů bezlepkového vaření a pečení. Své zkušenosti, rady a recepty publikuje na facebookové stránce www.facebook.com/vladdenahalatova a na webu bezlepkove.com.



víte, že je do dvou dní nesníte. Máte tak jistotu, že se vám nezkazí. Pak stačí dle druhu buď nechat volně povolit (sušenky, dorty, zákusky), nebo na pár vteřin ohřát v mikrovlnce (kynuté pečivo – bude jako vytažené z trouby), nebo ohřát na toustovači, příp. nad párou (knedlíky, šulánky).

Využívejte příspěvky od pojišťovny. Zjistěte si, zda pojišťovna, u které jste registrovaní, přispívá na bezlepkovou dietu.

JABLÍČKOVÝ CHEESECAKE



- 150 g bezlepkových piškotů
- 100 g másla • 50 g vlašských ořechů
- Náplň: • 450 g nastrohaných jablek • 600 ml vody • 3 lžíce cukru
- 1 vanilkový pudink bez lepku
- Tvarohová náplň: • 250 g polotučného tvarohu • 4 lžíce smetany ke šlehání • 4 lžíce medu • 100 g másla
- Na posypání: • skořice • vlašské ořechy

Na korpus rozdrtíme bezlepkové piškoty, přidáme máslo a rozmixované vlašské ořechy, vše důkladně propracujeme. Dortovou formu o průměru 22 cm vyložíme pečicím papírem a na dno rozetřeme piškotovou hmotu. Vložíme do trouby a 8 minut pečeme při 180 °C.



Po zapečení necháme vychladnout. Mezitím připravíme jablečkovou náplň. Jablka nastroháme na hrubém struhadle. Vložíme je do hrnce, přidáme vodu a cukr. Vaříme asi ½ hodiny. Do teplé směsi přimícháme pudink rozmíchaný v trošce vody. Vše vaříme, než začne pudink tuhnout. Pak odstavíme a necháme vychladnout s tím, že průběžně mícháme, aby nám nevznikl škraloup. Pak v míse vyšleháme polotučný tvaroh se smetanou, medem a máslem do pěny.

Na vychladlý korpus v dortové formě naneseeme vychladlou jablečkovou náplň a na ni tvarohovou náplň. Posypeme skořicí a ozdobíme ořechy. Hotový cheesecake dáme vychladit do ledničky.

ŽEMLOVKA NEJEN Z VÁNOČKY

- 800 g plátek bezlepkové vánočky (loupáčků, mazanců, buchet, sladkých chlebů – prostě co dům dá)
- 250 g polotučného tvarohu
- 1 l mléka • 1 vanilkový cukr
- 3 lžíce skořice • 6 lžic třtinového cukru • 2 vejce • špetka soli
- 250 g zakysané smetany (bez škrobů) • kokosový olej

Do mísy nalijeme mléko, přidáme vejce, špetku soli, vanilkový cukr a 3 lžíce třtinového cukru, vše vyšleháme do pěny. Pak do ní namočíme

plátky sladkého pečiva a necháme odležet. Mezitím si v míse vyšleháme tvaroh, zakysanou smetanu a zbylý třtinový cukr a vytvoříme jemný krém. Nachystáme si zapékací mísu s poklopem, vnitřek mísy vytřeme kokosovým olejem a naskládáme do ní třetinu rozmočených plátků pečiva, posypeme skořicí a potřeme polovinou krému. Postup opakuje, poslední vrstvu tvoří pečivo, které přelijeme zbytkem mléčné pěny. Mísu přiklopíme a vložíme do trouby předehřáté na 180 °C. Pečeme do růžova. Na talíři můžeme žemlovku dochutit javorovým nebo rýžovým sirupem.

BRAMBOROVÉ PEKÁČKY



- 1 kg předem uvařených brambor
- 180 g bezlepkové směsi • 20 g bezlepkové směsi na podmučení
- špetka soli • sádlo nebo máslo na potírání

Brambory rozmačkáme nebo nastroháme, přidáme špetku soli a 180 g směsi, vypracujeme vláčné těsto, které se nesmí lepit. Vytvoříme dlouhý váleček, který rozdělíme na 24 dílů. Z každého dílu pak vyválíme tenkou, téměř průhlednou placku, kterou vložíme na rozpálenou plotýnku. Opékáme z obou stran a ihned potíráme rozpuštěným sádlem nebo máslem. Můžeme dochutit povidly s ořechy nebo čímkoli, co máme rádi. Vladěna Halatová

Další podrobnosti o bezlepkové dietě a recepty se dozvíte na

COOP CLUB.CZ

NEVÍTANÍ HOSTÉ



Léto si pomalu podává ruku s babím létem, příroda obléká zářivý šat a slunce nás opět nabíjí svou energií. Ačkoliv je toto počasí pro mnohé nepochybně dokonalé, letní teploty s sebou přináší i jistá úskalí pro naši domácnost. K horečné aktivitě se totiž probudila také všelijaká nepříjemná havěť atakující naše domovy.

A mnohdy je velmi těžké se jí zbavit. Pravděpodobně nejhroživější a nejpříjemnější jsou pro většinu z nás pavouci.

Jaké druhy osminohých tvorů jsou v našich domácnostech nejčastější? A je možné je z obydlí úplně vypudit?

Jenom v České republice bychom mohli najít více než 800 druhů pavouků, na světě jejich počet daleko převyšuje 40 000 druhů a neustále jsou nacházeny druhy nové. Výskyt pavouků v přírodě je nepochybně velmi důležitý pro zajištění druhové rovnováhy. Díky svým silným pavučinám a neustálému loveckému pudu tak drží na uzdě zase různý otravný hmyz, který by se jinak velmi rychle množil. Mnozí odborníci arachnologové striktně kritizují zabíjení a vyhazování pavouků z domu a naopak jsou zastánci jakéhosi soužití s těmito členovci. Nicméně my jsme si vědomi, že ne všichni jsou takového „přátelství“ schopni, a proto do boje připravit!

BARIKÁDY A OBRANNÉ VALY

Zásadním a prvním krokem je znesnadnit pavoukům průnik do vašeho bytu, nebo se o to alespoň pokusit. Po zimě zkontrolujte těsnění u oken, projděte všechny kouty a záhyby mezi stěnou

a podlahou. Případné prasklinky a volné otvory vyspravte, zne- možníte tak pavoukům v těchto místech hledat úkryt. Vysajte již existující pavučiny a v rozích domu to nepřehánějte s úklidem prachu. Ačkoliv to může znít divně a pavučiny jsou nejčastěji viděny ve spojitosti s nepořádkem, tito tvorové mají naopak rádi čisté prostředí.

CHEMICKÉ ZBRANĚ

V dnešní době již existuje mnoho přípravků, triků, a dokonce vynálezů na odchyťování či hubení

pavouků. Téměř v každé drogerii dnes seženete sprej, který hmyz a pavouky buď ihned zabije, nebo minimálně velmi irituje. Pokud jste přece jenom trochu shovívavější, nestříkejte jej přímo na ně. Raději preventivně postříkejte kouty a místa, kde se vám pavouci nejčastěji vyskytují. Ovšem pozor si dejte na místa, kam by mohli dosáhnout vaši domácí mazlíčci. Prostředek by jim sice neměl nijak závažně ublížit, ale mohl by jim například podráždit oči, sliznici, případně po oliznutí způsobit zvracení.

HUMÁNNÍ METODY

Dalším známým trikem, jak se nevídaného hosta bez zabití zbavit, je využití sklenice, kterou pavouka přiklopíte, pod něj zasunete kousek tvrdého papíru, překlopíte a odnesete ven. Existuje také jakýsi nástavec se svírajícími se šesti- namí, který pavouka bez ublížení uvězní, a vy ho tak můžete opět v klidu odnést ven. Nicméně větší- na domácích pavouků žije záměr- ně v teple a suchu, proto s největší pravděpodobností venku uhynou, popřípadě se budou snažit dostat zpět do nějakého vnitřního pro- storu. Vy však můžete mít alespoň



o něco lepší pocit z jejich odstranění nebrutálním způsobem.

JMENNÝ SEZNAM NEZVANÝCH HOSTŮ

V domě se nejčastěji setkáme s pokoutníkem, který na první pohled může působit velmi děsivě. Tělo je podlouhlé a hnědé a rozpětí nohou může dosahovat až 10 centimetrů. Každopádně je naprosto neškodný a není třeba se jej obávat. Ale říkejte to někomu, kdo má z pavouků panickou hrůzu!

Za pavouka je také mylně označován sekáč domácí. Ve skutečnosti se jedná o pavoukovce řádu sekáčů, nikoliv pavouků. Jeho drobné tělo doplňují dlouhé tenké nohy, které se po oddělení ještě dlouho hýbou a jakoby sekají do vzduchu, od tohoto projevu pochází jeho název. Podobně jako pokoutník není ovšem nikterak nebezpečný a nalezneme jej především ve sklepě či garáži.

Ve vlhkém prostředí můžeme narazit na šestiočku ryšavou, malého zrzavého pavouka s větším

zadečkem připomínajícím kličku. Ta se ovšem častěji vyskytuje venku, proto pokud ji přenesete do přírody, bez problémů přežije.

Výjimečně se doma můžete setkat také s křížákem, na toho narazíte spíše na zahradě, popřípadě v kůlně či na půdě. Má velký zabarvený zadeček a kratší nohy. Křížáci, ostatně jako i šestiočka, umějí bolestivě kousnout. K tomu však dochází zřídka a jen v případě, že

je pro alergiky mnohem nebezpečnější.

Špatnou zprávou pro skutečně zaryté odpůrce pavouků je fakt, že ti nejmenší si cestu k vám vždy nějak najdou a kompletně je odstranit ze svých příbytků, především z rodinných domů, je téměř nemožné. Útěchou může být to, že domácí pavouci nejsou nikterak nebezpeční, a pokud se s nimi naučíte žít, budou vám pomáhat



je například zmáčknete v ruce. Ani pak vám ale nic nehrozí, prakticky jde o obdobu včelího žihadla, a i to

minimálně v boji s otravným hmyzem. A nepodceňujme také známou pověru o pavoučím štěstí a nošení peněz do domácnosti. -špe-

SALÁTY

S VŮNÍ DÁLEK



Léto se přehouplo do své druhé poloviny. Červenec byl skoupý na srážky, ale bohatý na tropické teploty, kdy se nikomu nechce trávit čas u plotny. Navíc v letních vedrech kolikrát přijde vhod spíše osvěžující salát než propečená krkovice.

Říkáte si, že už máte pokrájených rajčat s okurkou plné zuby a v této zeleninové gastronomii vás již nemůže nic překvapit? Opak je pravdou. Co se zeleninových salátů týče, je zde nepřeberné množství chutí a kombinací, které by vás někdy ani nenapadlo dát dohromady, přitom výsledek jistě stojí za zkoušku. Naše kuchyně se často omezuje na salát šopský, řecký nebo třeba oblíbený Caesar. Nicméně to je jen zlomek z chutí, které vám saláty mohou nabídnout. Co třeba vyzkoušet salát s medem a ořechy nebo vyladit

tuňákový salát olivami a kapary, a zabloudit tak do klasické tuniské kuchyně? Thajské chutě vám zase navodí salát s houbami, sezamem a rostbífem, v mexickém nesmí chybět kukuřice a fazole. Na Kubě by vás mohl překvapit naslano připravený banán nebo jiné druhy ovoce, jež se do tamních salátů hojně přidávají.

Fantazii se meze nekladou, proto objevujte netradiční ingredience a sladte si ten pravý pokrm z darů hlíny přesně dle své chuti. Na následujících řádkách můžete pro začátek najít malou inspiraci.

MEXICKÝ SALÁT PICO DE GALLO

Tento ostrý salát s papričkami jalapeños sice neobsahuje kukuřici ani fazole, nicméně je v mexické kuchyni velmi oblíbený. Barvami totiž připomíná mexickou vlajku a jeho výrazné chutě báječně ladí a skvěle doplňují mnohá masitá jídla. Na přípravu jsou potřeba:

- 2 rajčata • 4 jarní cibulky
- 1 větší cibule • ½ stroužku česneku • 1 malá paprička jalapeño
- hrst čerstvého koriandru
- ½ limetky • sůl • pepř



Rajčata pokrájíme na malé kousky a vhodíme do misky. Cibuli i jarní cibulku nasekáme a přidáme i kus zelené části. Česnek propasírujeme a přidáme k zelenině. Papričku zbavíme semínek a nakrájíme najemno. Na závěr přidáme posekaný koriandr, zakapeme šťávou z limetky a ochutíme solí a pepřem. Salát podáváme vychlazený. Hodí se i místo salsy na nachos.

SALADE TUNISIENNE



Tuniský salát je skloubením sezónní tuniské zeleniny a pikantnějších chutí, kterými je místní kuchyně proslulá. Pro přípravu budeme potřebovat:

- 2 větší rajčata • 1 papriku (dle chuti použijte papriku pálivou) • 1 menší červenou cibuli • 100 g černých oliv • 2 vařená vejce • 1 plechovku tuňáka • hrst kapar • hrst sekaného koriandru • 1 lžičku olivového oleje • sůl • pepř • špetku chilli

Rajčata a papriku pokrájíme na menší kusy a vhodíme do misky, přidáme cibuli nakrájenou na kolečka. Olivy slijeme, rozřízneme na půlky, případně odpeckujeme a rovněž dáme k připravené zelenině. Tuňáka i kapary slijeme a vmícháme do salátu. Přidáme nahrubo posekaný koriandr, zakápneme olivovým olejem a dochutíme solí, pepřem a chilli. Na závěr přidáme na čtvrtky pokrájená vejce. Salát podáváme vychlazený.

TIPY A TRIKY

Na závěr přinášíme pár drobných tipů, které z vás udělají salátové odborníky. Jestliže používáte zálivku či olej, vždy je dobré přidávat je až těsně před podáváním. Pokud byste totiž zeleninu přelili dříve, mohla by ovadnout a ztratit dojem naprosté svěžesti. Do většiny salátů se hodí přidat nějaký pevnější a křupavý doplněk, který pozdvihne a báječně doplní celkovou koncepci a chuť. Proto se nebojte krutonů, nejrůznějších ořechů či semínek.

Pořídte si větší mísu uzavíratelnou víkem. V ní můžete salát po dodělání uzavřít a protřepat, což umožní dokonalé smísení všech chutí bez okolního nepořádku. A pokud si přejete oblíbený salát odnést s sebou například do práce, přinášíme malou radu. K ruce si vezměte větší zavařovací sklenici, na dno nejprve připravte zálivku, na tu potom opatrně vložte salátové listy, na ně ostatní zeleninu a do sáčku přibalte ořechy či krutony. Uzavřete a teprve před konzumací vše důkladně protřepejte. Díky tomu se vyhnete výše zmiňovanému ovaďnutí a přílišnému nasáknutí zálivky do krutonů.

SALÁT S MEDEM, FÍKY A OŘECHY

Tento chuťově velmi nevšední salát můžete najít například v některé francouzské restauraci, ale není nic jednoduššího než si ho připravit a vychutnat doma. Exotické fíky, borůvky a sladký med perfektně vyvažuje výrazný kozí sýr. Připravte si:

- 2 hrsti rukoly • 3 čerstvé fíky • hrst borůvek • hrst vlašských ořechů • 1 lžičku medu • 2 lžičky kozího

sýra (případně jiného měkkého sýra) • sůl • pepř

Rukolu omyjeme a vložíme na talíř. Dále přidáme na čtvrtky pokrájené fíky a omyté borůvky. Ořechy nahrubo nasekáme a salát jimi posypeme. Nepravidelně rozmístíme kozí sýr. Na závěr zakapeme medem a jen lehce dochutíme solí a pepřem. -špe-

Další recepty na saláty najdete na

COOP CLUB.CZ



S DĚTMI NA HRAD



Ještě i v posledních prázdninových dnech si vy i vaše děti jistě hodláte užívat slunných dní naplno. Dovolena u moře, letní tábory, ale i výlety po okolí dokáží vaše ratolesti spolehlivě zabavit. Česko nabízí spoustu krásných míst, která stojí za navštívení. Mezi nimi nalezneme hlavně množství skvostných zámků, ale i majestátních hradů, jejichž zdi na vás dýchnou dávnou historií a nabídnou mnoho zajímavých i poučných faktů.

Jak ale zařídit, abyste se nestali terčem nepříjemných pohledů ostatních návštěvníků i průvodce třeba proto, že se vaši malí andílci rozhodnou na vlastní pěst prozkoumat středověkou mučírnu či nádobi z osmnáctého století? Nebo abyste se v polovině prohlídkové trasy nemuseli nenápadně shánět po toaletách či nápojích, protože je zrovna v tu chvíli potřebují? Je vhodné brát na takovéto výlety jen starší děti, nebo můžete kulturně vzdělávat i malé kojence?

Během letních prázdnin se mnoho hradů a zámků zaměřuje právě na speciální dětské prohlídky, které mají tak akorát vhodnou dobu trvání a zároveň jsou sestavené tak, aby

malé návštěvníky kromě poučení také pobavily. Tak například v Mníšku pod Brdy vás dokonce celoročně provedou úchvatným zámek pohádkové bytosti. Na Plzeňsku zase láká známá zřícenina hradu Radyně, která kromě záhadných bytostí oplývá také poutavými pověstmi. Na hrad Loket zamiřte s většími dětmi a klidně i s pořádnými zlobidly. Z tamní mučírny s pohyblivými a skučícími figurínami totiž tuhne krev v žilách i otrlým dospělým.

NEPODCENIT PŘÍPRAVU

Vždy je dobré zjistit si dopředu informace o daném objektu, na

který hodláte vyrazit. Je prohlídka vhodná pro dětské návštěvníky? Dá se vjet do prostor s kočárkem? Jak je okruh dlouhý? A podobně. Všechny tyto informace by měly být dostupné na webových stránkách dané památky. Pro jistotu si klidně na místo zavolejte a přesvědčte se, že i vaše děti si užijí zábavné odpovědi, a ne jen pro ně nudnou prohlídku plnou nicneříkajících faktů.

Ideální jsou výletní cíle, které mají kromě samotného zámku či hradu k dispozici také dětské hřiště, golfový park, ohradu se zvířaty nebo je v jejich blízkosti například koupaliště.

Pokračování na str. 17





HTC servis s láskou ke zvířatům

HAF®



FACEBOOK.COM/HAFKRMIVA

WWW.HAFKRMIVA.CZ

- 50% KOLAGENU
- PRO ZDRAVÉ KLOUBY A SRST
- TRÉNINK A ODMĚNA





100 let

od vzniku první republiky 1918-2018

Velká sběratelská akce

od **12. září 2018**
do vyčerpání zásob

**Zapojte se do druhého kola sběratelské akce
a prozkoumejte hradů a zámky
Československa.**

Sběratelská akce probíhá ve vybraných a plakátem
označených prodejnách COOP od **12. září 2018**

do vyčerpání zásob magnetek, nejpozději do **6. listopadu 2018.**

Za každých **299 Kč** nákupu získáte u pokladny na vyžádání sáček s magnetkou jednoho
z československých hradů a zámků. Celá sbírka obsahuje 10 památek.

Kupte si originální magnetickou encyklopedii za cenu **69,90 Kč**, použít můžete samozřejmě
i tu z kola prvního. Do mapky Československa pak můžete umisťovat získané magnetky čes-
koslovenských hradů a zámků.

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

PARTNEŘI AKCE





v ubrousku, kapsička s přesnídávkou a láhev s pitkem, u které nehrozí rozliti, dokáží jistě zahnat náhlý malý hlad či žízeň.

V každém případě byste ovšem vždy měli sami rozumně usoudit, zdali je vaše dítě dostatečně klidné a bude schopno takovou aktivitu bez problémů vydržet. Jestliže už předem tušíte, že by mohly nastat problémy způsobené například neschopností se delší dobu soustředit, vyberte raději jinou vhodnější alternativu, při níž se vaši malí dáblíci dostatečně zabaví a nebudou zbytečně rušit zážitek ostatním návštěvníkům. -špe-

Pokračování ze str. 14

Ratolesti můžete navnadit tím, že když se budou při prohlídce chovat slušně, zajdou si poté třeba na skuzavku, nebo za zvířaty – na zámku v Krumlově za medvědy nebo v Klášterci nad Ohří za královskými pávy.

Vyzkoušet můžete také populární a pro děti i dospělé velmi poutavé oživené noční nebo denní prohlídky, během nichž vám při procházení prohlídkového okruhu zahrají ochotníci v dobových kostýmech scénky ze života tehdejší šlech-

ty a poddaných. Ty jsou většinou plánované dlouho dopředu, proto nezapomeňte na včasnou rezervaci.

Než se s dětmi začnete procházet po chodbách historických památek, ujistěte se, že jim nic nechybí a nebudou se v průběhu dožadovat například jídla. Ještě před začátkem si s nimi preventivně odskočte na toaletu, posvačte, napijte se, a pokud je to v objektu dovoleno, mějte připravené také malé občerstvení s sebou. Avšak nic, co by mohlo šustěním nebo chroupáním narušovat prohlídku ostatním. Pár žvýkacích bonbonů zabalených

SBĚRATELSKÁ AKCE

Motivací i inspirací pro návštěvu některých našich památek může být i kolekce magnetů z druhé části sběratelské akce k výročí 100 let od vzniku republiky. Akce startuje 12. září a připraveno je pro vás 10 hradů a zámků Československa.

FEJETON

DÁLE OD HRADU, DÁLE...

Léto, to je doba, kdy houfně navštěvujeme nejrůznější památky a obdivujeme hrady a zámky. A že jich u nás máme! Pokorně postupujeme ze sálu do sálu, posloucháme průvodce či průvodkyni, kteří vykládají, jaké šlechtické rody tam žily, přidávají příběhy o válečných hrdinstvích hradních pánů a romantických láskách zámeckých paní. Snažíme se vstřebat popis všelijakých stylů nábytku a zařízení, kterými jsou jednotlivé komnaty vybaveny. Přiznejme si, za chvíli už se nám všechno plete a poněkud nás ten výklad unavuje. O to víc uvítáme malé vyrušení.

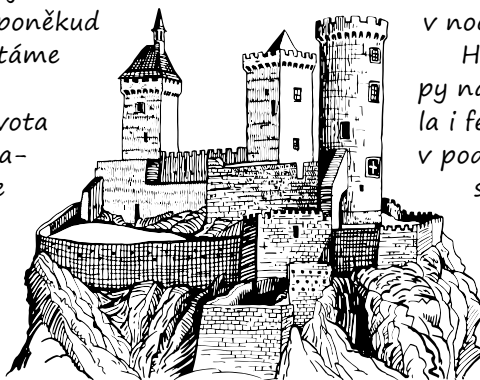
To, které se týká intimní sféry života našich předků, je samozřejmě nejvtipnější. A tak všichni zpozorní, když se průvodce zeptá: „Jestlipak někdo ví, co bylo v tom malém výklenku v rohu?“ A zpozornělým návštěvníkům vysvětlí, že je to převét – někdejší záchodek hradních pánů.

Dozvídáme se, že všechny výsledné produkty lidského vyměšování padaly z výšky dolů pod hradní zdi. Kdo šel kolem v tu chvíli, kdy si někdo nahoře ulevoval, měl smůlu. Spadlo mu na hlavu to málo voňavé neštěstí. A tak prý vznikl onen legendární pokřik: „Dále od hradu, dále!“

Také jste si dosud mysleli, že zvolání „Dále od hradu, dále, ať vás nepotká neštěstí nenadálé!“ mělo zastrašit nevtíhané návštěvníky, ať ve zbroji, či bez ní? Tam to ale muselo „vonět“. Brr. A teď si představte, že prý v případě rizika napadení se vhodný odpad skladoval v bečkách a při napadení hradu se v noci metal na nepřitele!

Horší je, že pod hrady bývaly příkopy naplněné vodou, která tedy obsahovala i fekálie. Tekla do nedaleké řeky a lidé v podhradí ji nabírali na pití a vaření. Pak se divte, že ve středověku je klátily nejrůznější infekční choroby.

To se máme, že žijeme ve vrcholné civilizaci, vidíte? A stejně pořád žbrbláme, bědujeme, závidíme a spousta věcí nám „nevoní“. -koř-



VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK PŘEDZNAMENAL PROBLÉMY s LEDVINAMI

Paní Bohumila (78) se před dvaceti lety začala léčit na vysoký krevní tlak. Nikdo v té době nemohl tušit, že za vysokým krevním tlakem se ve skutečnosti skrývá zcela jiné, závažnější onemocnění, a to ledvin. Díky prozíravosti zastupujícího lékaře a včasnému zásahu odborníků se mohla paní Bohumila během následujících let psychicky připravit na okamžik, kdy bude v domácím prostředí muset postupně přejít na léčbu peritoneální dialýzou.

„Při jedné návštěvě obvodního lékaře mi zastupující doktor řekl, že vysoký krevní tlak mohu mít v důsledku jiného onemocnění. Možná z mé patientské karty vyčetl, že mám k onemocnění ledvin jisté predispozice, každopádně se jednalo o zkušeného odborníka, který byl v tomto směru velice důsledný,” říká paní Bohumila. Odebrané vzorky krve a moči toto podezření potvrdily. Následně ji obvodní doktorka poslala do jednoho z nefrologických středisek, kam pak jezdila čtyřikrát za rok na pravidelnou kontrolu.

Chronické selhání ledvin se vyvíjí dlouhodobě a často bez varovných příznaků. „Vydržela jsem poměrně dlouho s normálně fungujícími ledvinami,” uvádí pacientka. Nepocitovala žádné vedlejší účinky související se sníženou funkcí ledvin. Avšak jak běžel čas, hodnoty kreatininu v krvi se zvolna zvyšovaly. Doktorka v nefrologickém zařízení upravila medikaci paní Bohumile tak, aby co nejvíce oddálila dialyzační proces.

PERITONEÁLNÍ DIALÝZA BYLA JASNOU VOLBOU

U paní Bohumily došlo k nutnosti dialyzovat ledviny až po pěti letech pravidelných návštěv nefrologického

zařízení v pražských Nuslích. V nemocnici se setkala s velice vstřícným a milým personálem, díky kterému si připadala téměř jako doma. „S paní doktorkou jsme často vedly rozhovory o tom, co mě čeká, jaké jsou



další možnosti léčby,” říká paní Bohumila. Lékařka představila pacientce moderní metodu léčby peritoneální dialýzou, která je k organismu celkově šetrnější a nemocného v jeho životním stylu téměř neomezuje. I z těchto důvodů společně s paní doktorkou ani jednou neuvažovaly o jiném způsobu léčby. „Od začátku jsem s peritoneální dialýzou souhlasila. Osobně si myslím, že pro pacienta s onemocněním ledvin, který zároveň čeká na transplantaci, je tato metoda nejlepší volbou,” říká paní Bohumila.

LÉČBA NA DÁLKU

Během prvních tří měsíců léčby byla paní Bohumila na ruční výměně, kterou musela provádět třikrát denně. Později získala přístroj Claria, díky kterému mohla přejít na automatizovanou peritoneální dialýzu. Výměna probíhá prostřednictvím cycleru, ke kterému se pacient v noci připojí a ráno se od něj dialyzovaný odpojí. Oba tyto způsoby peritoneální dialýzy se dají kombinovat dle potřeby. „Největší výhodou pro mě je to, že když si vlezu do postele a připojím se k přístroji, už nikam nemusím chodit a můžu se věnovat čtení nebo poslouchat rádio,” dodává paní Bohumila.

Nově má v sobě přístroj zabudovanou interaktivní platformu Share-source, díky níž dochází k okamžitému přenosu dat o aktuálním stavu pacienta. Zdravotnický personál má poprvé možnost monitorovat stav dialyzovaného pacienta na dálku a v případě potřeby léčbu okamžitě přizpůsobit. Lékař získává lepší kontrolu nad léčbou a pacient vyšší komfort a pocit bezpečí. V konečném důsledku je léčba efektivnější i díky úspoře času. Pacient nemusí tak často dojíždět ke specialistovi, někdy třeba i stovky kilometrů.

Více informací o léčbě peritoneální dialýzou najdete na www.domaci-dialyza.cz.

Snídaně s Olomouckými tvarůžky

Ovesná kaše s keřírem
a rozpečeným tvarůžkem



Tvarůžková pomazánka
s opečeným toustem



Pikantní vejce do skla



Pečené avokádo
s vajíčkem



Snídaně s Olomouckými tvarůžky

Tvarůžková pomazánka s opečeným toustem

200 g čerstvého žervé, 100 g Olomouckých tvarůžků, 2 vejce vařená natvrdo, 4 ředkvičky, 2 lžíce pažitky nakrájené najemno, pár krajců toustového chleba

Nastrouhané Olomoucké tvarůžky utřete s čerstvým žervé. Přidejte vajíčka nakrájená na kostičky, nastrouhané ředkvičky a promíchejte. Podle vlastní chuti můžete přidat trochu bílého pepře. Se solí ale buďte opatrní, tvarůžky jsou již slané. Na pánvičce nebo v toustovači opečte chleba. Každý krajec namažte tvarůžkovou pomazánkou a posypejte pažitkou.



Ovesná kaše s kefírem a rozpečeným tvarůžkem

140 g ovesných vloček, 500 ml vody, 60 ml kefíru, 2 vejce, 125 g Olomouckých tvarůžků, 40 g másla, pár snítek kopru, sůl

Vločky nasypejte do hrnce, zalijte je vodou a osolte. Přiveďte k varu a nechte zhruba 5 minut povařit. Občas ode dna promíchejte, aby se kaše nepřichytila. Když jsou vločky skoro uvařené, přidejte kefír a kopr a ještě chvilku povařte. Na pánvi rozehřejte polovinu másla, upečte na něm vajíčka na volská oka a dejte je stranou. Do prázdné pánvičky přidejte zbytek másla, a až se rozehřeje, rozpečte na něm za stálého míchání nakrájené Olomoucké tvarůžky. Uvařenou kaši rozdělte do misek, na každou porci dejte jedno volské oko a přelijte rozpečeným tvarůžkem.



Pečené avokádo s vajíčkem

1 pěkně vyzrálé avokádo, 2 vejce, 60 g Olomouckých tvarůžků, 2 lžíce sušených naložených rajčat

Avokádo podélně rozkrojte na polovinu, rozloupněte a vyjměte pecku. Pomocí lžice vydlabejte trochu dužiny ze středu - potřebujete zvětšit důlek od pecky, aby se do něj pohodlně vešlo vajíčko.

Postupně obě vejce rozklepněte a každé opatrně vlijte do vydlabaného středu jedné avokádové poloviny. Do každé půlky rozdělte polosušená rajčata. Posypejte tvarůžky pokrájenými nadrobno a dejte na 15 minut zapéct do trouby předehřáté na 200 °C.

... *tradičně
jedinečné* ...

Pikantní vejce do skla

3 vejce, 1 lžíce octa, 20 g Olomouckých tvarůžků, 1 lžíce másla, 1 lžíce nakrájené pažitky, sůl, čerstvé pečivo

Vajíčka vyndejte z ledničky aspoň čtvrt hodiny před vařením, aby měla pokojovou teplotu. Do hrnce dejte vařit vodu s octem. Pomocí lžice vložte do vroucí vody všechna tři vejce a odpočítejte 4 minuty. Potom vajíčka vyjměte a ihned je zchlaďte studenou vodou tak, abyste je bez problémů mohli držet v ruce.

Nožem odsekněte špičku vajíčka a lžičkou vyloupněte ze skořápky uvařené vajíčko rovnou do sklenice. Bílek by měl být pevný a žloutek prohrátý, ale stále tekutý. Na vajíčka hned dejte máslo, aby se rozpustilo. Posypejte tvarůžky, které jste nastrouhali na struhadle co nejjemněji. Přidejte také pažitku a hned podávejte s čerstvým pečivem.

Další recepty najdete na
www.tvaruzky.cz

KOKOSOVÉ MLÉKO

Kolem kokosového mléka by se mohly vést mnohahodinové vášnivé debaty o jeho plusech a minusech. Kokosové mléko se stává hitem ve stravování i v kosmetice. Všechno však má svá pro a proti.

MLÉKO NENÍ VODA

Předně – kokosové mléko není mléko. Získává se lisováním kokosové dužniny. Není to tedy tekutina, která vyteče při rozseknutí kokosového ořechu. To je kokosová voda, která je vysoce ceněna pro nízký obsah tuků a v tropických oblastech je mnohdy považována za posvátný nápoj.

Ani největší škarohlídi nemohou kokosovému mléku upřít mnohé pozitivní stránky. Obsahuje totiž řadu tělu prospěšných látek v čele s vlákninou, vápníkem, železem, fosforem, draslíkem, zinkem, manganem či selenem. Za zmínku stojí i vysoké zastoupení vitamínů C, E, K a vitamínů skupiny B. Kokosové mléko je bohaté také na kyselinu listovou a pantotenovou.

Co z toho zdravého koktejlu vyplývá? Že nám kokosové mléko pomáhá při trávení. Díky obsahu vlákniny se stává žádaným artiklem mezi předními modelkami, protože urychluje metabolismus, a přispívá tak k rychlejšímu shazování kilogramů, přestože je poměrně kalorické. Ovšem při hubnutí má sloužit jen jako pomocník. Rozhodně nespolehejte na to, že když budete popíjet jednu sklenici kokosového mléka za druhou, budete mít do týdne postavu topmodelky. Pokud jej nedoplníte jinými živinami, přivodíte si leda tak nevolnost, průjem a celkovou slabost organismu.

Kokosovému mléku nelze upřít ani pozitivní vliv na imunitní systém

či na kvalitu kostní tkáně. Upravuje také krevní tlak i hladinu cukru v krvi. Je vhodné pro celiaky i jedince s alergií na laktózu. Posiluje nervový systém a svaly. Poradí si se záněty ledvin a močových cest.

KOSMETIKA S VŮNÍ KOKOSU

Kokosové krémy, kokosové sprchové gely či šampony. Kdo by je neznal. Do kosmetických přípravků se přidává kokosový olej. Ten sice na jednu stranu pokožku vyhlazuje, na druhou stranu však může zejména v horkých dnech u citlivějších jedinců způsobit zvýšený výskyt pupínků a potniček. Navíc kokosový

olej vyživuje jen vrchní vrstvu kůže a neproniká do hloubky.

Jak kokosový olej, tak kokosové mléko se využívají jako regenerační maska pro vlasy.

Odpustit by si ji měli jedinci s mastnými vlasy, protože kokosová maska ucpává póry a zvyšuje pro-maštění pokožky hlavy. Příliš častá aplikace kokosové kúry má opačný efekt, než kterého jsme chtěli na začátku docílit – naše vlasy budou ještě vysušenější a konečky ještě lámavější.

Zpozornět by měli také ti, kteří trpí akné. Paradoxně vnitřní užití kokosového mléka či oleje může tyto nevábné dermatologické projevy zlepšovat, zatímco aplikace kokosových přípravků na pleť je zhoršuje. Kokos je totiž zahřívající prostředek a podle východní medicíny je akné

NENÍ MLÉKO



JAKO MLÉKO

způsobeno přemírou horka v těle. Kokosové přípravky tedy mohou u citlivějších jedinců tyto nežádoucí projevy zesilovat.

JEŠTĚ PÁR SLOV O OLEJI

Nelze nezmínit další módní vlnu v kulinářském odvětví – používání kokosového oleje na smažení. Ano, je pravda, že je teplotně stabilní a hned tak se nepřepálí. Ale je také pravda, že obsahuje množství nasycených mastných kyselin, které s naším srdcem a cévami zrovna nekamarádí.

ANO, ČI NE?

Opět nelze než zopakovat již tolikrát opakované: Všeho s mírou. Usmažíte-li si jednou za čas palačinku na kokosovém oleji, srdce vám to neutrhne. Dopřejete-li si sklenku kokosového mléka, vaše tělo nevyhlásí stávkovou pohotovost. A zařadíte-li mezi ostatní kosmetické prostředky jednou za čas i kokosový krém, rozhodně se neosypete kdečím.

Není tedy třeba se o kokosovou vůni a chuť ochutnat.



PIHY A MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA



NA KRÁSE

Kdo by neznal Pipi Dlouhou punčochu, rozesmátou rusovlasou rebelku s tváří bohatě pokropenou pihami? Pihu na své krásné tváři měla Marilyn Monroe, má ji i topmodelka Cindy Crawford, která rozhodně odmítla nechat si ji odstranit. V jejich případě to vlastně není piha, ale mateřské znaménko.

PIHA KONTRA ZNAMÉNKO

Piha je barevná skvrnka na kůži. Může mít různou barvu od žluté přes bledě červenou, slabě, středně

nebo tmavě hnědou až po černou. Za zbarvení může kožní pigment melanin, který produkují buňky melanocyty.

Znaménko je tvořeno tzv. névovými buňkami, často vystupuje z okolní kůže. Bývá také zabarvené pigmentem, ale není to pravidlo. Víte, proč se

mu říká mateřské znaménko? Většinou je máme, pokud je má i maminka.

Ale může to být i tatínek či prarodiče, po kterých

je dědíme. Míváme je na kůži od raného dětství a přibývají i během dospívání.

Počet pih se v zimě obvykle podstatně zmenší. Zato jakmile se vystavíme jarním a letním slunečním paprskům, hned nám, pokud k tomu máme sklony, vyskáčou. Nejvíce jich mívají lidé se světlou pokožkou a ti, kterým rostou rezavé vlasy. Nejčastěji se pihy objevují na nose a pod očima, ale také na ruce, ramenu, na zádech a na nohou. Během slunění v letním období se barevný kontrast zvýrazní a na světlejší pokožce jsou nápadnější.

JAK SE BRÁNIT PIHÁM

Nejjednodušší je samozřejmě co nejméně se pohybovat na slunci. Pokud musíte nebo chcete na slunci být, doporučuje se nosit v létě klobouky s širokou krempou nebo kšiltovky s co nejdelším kšiltem. V nabídce je jich spousta přímo speciálně uzpůsobených proti dopadu paprsků na obličej.

Další možností je používat opalovací krém s ochranným faktorem alespoň 30 nebo vyšším.



MODERNÍ METODY ODSTRAŇOVÁNÍ PIH

- Chemický peeling, který využívá roztok kyseliny glykolové. Po čtyřech až šesti sezeních by měly pihy zmizet.
- Laserový resurfacing – laserový paprsek projde povrchem kůže a pigmentovou část rozloží. Tělo pak částčky odplaví.
- Bělící krémy. Účinek je patrný za několik dní. Je však nezbytné se vyhýbat slunci, jinak pihy naskáčou v daleko větší míře než předtím.



zvyšují nebezpečí vzniku melanomu u žen 1,5krát a u mužů 2,8krát. Tři a více spálení na slunci během života zvyšují riziko vzniku melanomu u žen 2,3krát a u mužů 7,6krát.

Všímejte si změn na své kůži – zda se znaménko zvětšuje, mění barvu (tmavne nebo naopak světlá) nebo začíná svědit. V takovém případě rychle navštivte odborníka.

Určitě se vám nevysměje, když zjistí, že o melanom nejde.

Pokud však má dermatolog sebemenší pochybnost, doporučí nechat znaménko či znaménka odstranit, a to pomocí laseru nebo chirurgicky. Je to rychlý, nenáročný zákrok, který se provádí pouze v lokální anestezii. Pokud se navíc jedná o zákrok ze zdravotních důvodů, plně ho hradí zdravotní pojišťovna.

Po odstranění znaménka následuje zpravidla histologické vyšetření. Z rozboru odebraného vzorku se dozvíte, jak pro vás bylo znaménko nebezpečné. Při pozitivním nálezu následuje další léčba. Její úspěšnost závisí na včasném odhacení rizika.

Odborníci se na problematiku zhoubných kožních nádorů snaží upozornit při tzv. Evropském dni melanomu, kdy nabízejí vyšetření znamének zdarma. Akce se koná zpravidla koncem dubna či začátkem května, tak si do svých diářů poznamenejte, že by bylo vhodné ji příští rok navštívit.

-koř-

NEBEZPEČÍ ZHOUBNÝCH NÁDORŮ

Zhoubné nádory kůže, tzv. melanomy, mají velmi stoupající křivku výskytu mezi obyvatelstvem vyspělých zemí. Ta naše bohužel není výjimkou. Odborníci to přičítají zvyšujícímu se množství škodlivého UV záření dopadajícího na zemský povrch, ale i vlivu solárií. Je to až neuvěřitelné, ale údajně jedno až dvě spálení na slunci

Statistiky sice hovoří o tom, že 95 % kožních útvarů je nezhoubných, přesto není dobré toto riziko podceňovat. Melanom totiž dokáže velmi rychle metastázovat a z malé změny na kůži může vzniknout obrovský problém. Nicméně pokud je zhoubný kožní nádor zachycen včas, pravděpodobnost vyléčení je téměř stoprocentní.

Na pozoru by měli být zejména modroocí lidé se světlou pokožkou a ti, kteří mají po těle spoustu znamének, a samozřejmě ti, v jejichž rodině se melanom vyskytl.

RADY NAŠICH BABIČEK

- Potírat pokožku šťávou z čerstvě nastrohaného křenu. Nebo křen nastrohat, 2 lžice zalít sklenkou vinného octa a tři dny nechat macerovat na slunném místě. Poté pihy potírat nescezenou směsí.
- Několikrát denně potírat pihy měsíčkovou tinkturou. Buď ji koupíme, nebo vyrobíme z hrsti květů měsíčku, které jeden měsíc macerujeme v litru čtyřicetiprocentního alkoholu. Poté zředíme vodou v poměru 2–3 : 1.

- Potírat pokožku šťávou z citronu, kyselou smetanou nebo přikládat obklady z okurkových slupek.
- Nanést na obličej kašičku z rozmačkaných lesních jahod, borůvek či směsi těchto plodů. Po hodině omýt a na noc si tvář namazat podmáslím – případně do něj přidat pár kapek citronu.

- Hrst zelené petrželky nasekat, zalít dvěma sklenicemi vody, nechat přejít varem a chvíli louhovat. Potírat pihy dvakrát denně.
- Pihy lze zesvětlit i potíráním hořkou pampeliškovou šťávou a odvarem z pampeliškových květů.
- Včelí med smíchat s rozmixovaným červeným rybízem. Kašičku 3x týdně nanášet na pokožku. Smíchat 1 lžici medu s pár kapkami limetkové šťávy a špetkou soli.
- Pár lístků máty peprné rozmixovat s půlkou banánu na kaši. Nanést na obličej.



ROZVAŘENÉ PŘÍLOHY

Někdy se kuchtík může snažit sebevíc a výsledek je k uzoufání. Jak minimalizovat ztráty a zachránit suroviny i čas, který jste do vaření vložili?



BRAMBORY

Mnoho hospodyněk si stěžuje na to, že uvařit brambory mimo sezónu jejich pěstování je leckdy nadlidský úkon. V jednu chvíli jsou ještě tvrdé, o minutu poz-

ději se rozpadají na prach. Ne nadarmo se prodává několik druhů brambor. Některé se hodí jako příloha, jiné do salátů, další zužitkujete třeba v bramborácích. Pokud jste se ještě nepustili do vaření, zkuste jednoduchou babskou radu. Bramboru rozpulte a rozkrojenými částmi o sebe chvíli třete. Pokud brambora pouští vodu, hodí se jako příloha nebo do salátů.

Jestliže ale dužina lepí a je plná škrobu, budou se hlízy hodit spíše na bramborové těsto nebo kaši.

Některé hospodyňky doporučují brambory těsně před dovařením sejmout z tepla a nechat v horké vodě pouze dojít.

Někdy ale můžete kolem plotny tančit třeba indiánský tanec, a brambory stejně nezachráníte. Tragédii se vyhnete, pokud z rozva-

řených brambor připravíte rychlou bramborovou kaši nebo je jednoduše rozmačkáte nahrubo, přidáte orestovanou cibulku se slaninou, případně strouhaný sýr nebo máslo a čerstvé bylinky. Stolyčníci to

a špetku soli a použít na bramborové knedlíky, taštičky nebo halušky. Případně z nich usmažte bramborové placky naslano i nasladko.

Takové dobroty můžete uchovat v mrazničce na horší časy. Nebráňte-li se experimentům, připravte z rozvařených brambor slaný koláč nebo je přidejte do moučnickových těst. Za zkoušku stojí i bramborový tatarák. Rozmačkané brambory smíchejte s najemno nasekanou cibulí, mletou červenou paprikou, mletým kmínem, sojovou a worcesterovou omáčkou, špetkou



chilli, osolte, opepřete a podávejte na opečeném chlebu potřeném česnekem.

RÝŽE

Ani s rýží není snadné pořízení. Existuje spousta druhů a každý z nich si zaslouží jinou úpravu. Dříve platila univerzální rada – na jeden díl rýže stačí dva díly vody – spoléhat se na to vždycky nelze. Někdo vaří rýži stejně jako

budou považovat za záměr a neplánovanou přílohu vám jistě pochválí. Máte-li chuť na něco nezvyklého, přidejte k rozvařeným bramborám na sádle orestovanou cibulku spolu se zelím, vyšperkovat je můžete i opraženou slaninou nebo škvarky.

Neslavně uvařené brambory výborně zužitkujete do bramborového těsta. Stačí vystydlé brambory nastrohat nebo rozmačkat, přidat k nim vejce, krupici, hrubou mouku



těstoviny a po dosažení optimální měkkosti přebytečnou vodu scedí, další ji zvolna dusí a peče v troubě. V poslední době také roste obliba rýžovarů, které se o celou „rýžovědu“ postarají samy.

Rozvařená rýže jako dusivá příloha žádného strávnicka nepotěší. Ani s ní však nemusíte pospíchat k „sousedovic slepicím či vepříkům“. Můžete z ní připravit sladkou rýži přidáním vyšlehané smetany, pudinku s cukrem a čerstvého či kompotovaného ovoce, případně směs odlehčete ušlehanými bílky a zapečte dozlatova jako rýžový nákyp. Menší množství rozvařené

rýže zužitkujete jako nastavení masa do plněných paprik, karbanátků nebo masových rolád.

TĚSTOVINY A KNEDLÍKY

Jídlo „co dům dá“ vytvoříte i z rozvařených těstovin. Přidejte k nim orestovanou cibulku, uzeninu, zeleninu či sýr, dobře promíchejte, zalijte rozšlehaným vejcem ochuceným bylinkami a kořením dle chuti a na pánvi vytvořte vynikající zapečené těstoviny.

U rozvařených knedlíků je jejich „znovuoživení“ otázkou kuchařské cti. Nepovedený výtvar můžete použít jako základ knedlíku nového. Stačí přidat vejce, mouku, případně strouhanku a znovu vypracovat pevné těsto. U bramborového knedlíku to je poměrně běžnou praxí, zato v případě kynutého těsta je lepší se s rozvařenou přílohou rozloučit a začít pěkně od začátku. Výsledek by totiž nikdy nenaplnil vaše očekávání. Knedlíky, které se příliš nepodařily, můžete nakrájet na kostičky, orestovat na cibulce spolu se slaninou a rozšlehaným vejcem. Když přidáte nakládanou zeleninu nebo čerstvý zeleninový salát, máte postaráno o výbornou a levnou večeři. *-drei-*

AL DENTE

Věděli jste, že podávat přílohy „al dente“, tedy uvařené takzvaně na skus, není výhodné pouze kvůli zachování jejich chuťových vlastností? Dietologové to doporučují také kvůli nižšímu glykemickému indexu výsledného pokrmu. Díky němu vám pocit sytosti vydrží mnohem déle, než když se cukrová křivka v krvi zprudka vyšvihne a stejně rychle také spadne dolů. A to už se přece vyplatí pohlídat minutovník, nemyslíte?

INZERCE



vaříme s chutí

UVAŘENÁ A ZAVAŘENÁ

Ochutnejte nové polévky ve sklenici se zeleninou přímo z pole



ZELENINA Z POLE> PŘÍMO DO SKLENICE



OKURKOVÁ SEZÓNA



Zatímco novináři se okurkové sezóny děsí, zahrádkáři ji vyhlízejí s nadšením. Ať jde o voňavé salátové dlouhánky, nebo křupavé nakládačky, nikdo jejich bohatou úrodou neopovrhne. Vždyť lahodí mlsným jazýčkům a ještě dělají dobře na těle. Křupnete si?

Okurka je oblíbenou zeleninou u všech notorických dietářů. Má vynikající chuť, ale téměř nulové kalorie. Navíc tělo zavodní (obsahuje až 96 % vody) a dodá mu spoustu důležitých látek, jako jsou vitamíny A, B, C či K, železo, mangan nebo draslík. Okurky jsou skvělým zdrojem antioxidantů, flavonoidů a tříslovin, které zpomalují stárnutí a pomáhají bojovat s volnými radikály. Abychom z okurky získali maximum živin, měli bychom ji konzumovat včetně slupky. Oloupáním se připravujeme o velké množství vlákniny i zmíněných vitamínů. Překvapivé může být zjištění, že okurky jsou velkým pomocníkem při boji s ko-

covinou. Pokud jste vypili o nějakou skleničku navíc, dopřejte si několik koleček okurky ještě před spaním nebo se ráno pokuste vypít okurkové smoothie.

OKURKA A KOSMETIKA

Okurková vůně se čím dál tím častěji line také z kosmetických salónů. Není divu. Díky vysokému obsahu vody je po okurkové masce pleť hydratovaná a zklidněná, což se hodí v parných letních dnech nebo po opalování. Dvě kolečka okurek dokáží zázraky s opuchlými očima – stačí plátky přiložit na dvacet minut na víčka,

a oteklé oči i tmavé kruhy jsou minulostí. Z rozmixované okurky, vilínu a převařeného či destilovaného vody můžete vytvořit domácí pleťovou vodu vhodnou na zklidnění pro všechny typy pleti. Potřebujete-li vyčistit póry nebo se zbavit jizev po akné, připravte si domácí masku z rozmixované okurky, citronové šťávy, listů aloe a špetky kurkumu.

Hydratační pleťovou masku vytvoříte rychle i smícháním nastrouhané okurky se lžící bílého jogurtu, peelingu docílíte přidáním drcených ovesných vloček. Vlažná okurková koupel vás nabudí po náročném dni. Kromě koleček okurky přidejte do vany ještě

OKURKOVÉ ROLKY

- 2 okurky nakrájené na dlouhé tenké plátky
- 1 zralé avokádo
- 1 rajče
- ½ cibule
- 1 stroužek česneku
- šťáva z ½ citronu
- sůl
- pepř

Avokádo rozmačkáme na pastu, přidáme nejmenší nakrájenou cibulku, rajče, lisovaný stroužek česneku, citronovou šťávu, opepříme a dle chuti osolíme. Pokud máte rádi pikantní chuť, přidejte chilli dle libosti. Hotovou směs potřeme plátky okurek, zarolujeme a zajistíme párátkem. Ihned podáváme.



čerstvé listy máty a koupelovou sůl. Okurkový zábal nebo peeling se doporučuje také při boji s celulitidou. Přidejte do něj rozdrčená kávová zrnka nebo med, který pokožku zbaví odumřelých buněk.

ANI V KUCHYNI NEMUSÍ BÝT NUDA

Každého jistě napadne šopský či Čechy velmi oblíbený okurkový salát. Díky specifické chuti nesmí okurka chybět v žádném sendviči nebo tortille. Poslední dobou plátky okurky nahrazují pečivo, dají se také plnit jako sushi nebo překvapivě péct se solí a octem, čímž vzniknou netradiční chipsy. Okurku můžete použít téměř do všech letních receptů. Lahodné spojení vznikne například s vodním melounem. Vyzkoušet to můžete v rychlém salátu nebo limonádě. Rozmixovanou okurku se zázvorem a limetovou šťávou použijte při grilování ryb, především lososa, ovšem tento dip nezapadne ani na čerstvě rozpečené bagetce. Osvěžující chuť vykouzlíte při spojení s avokádem, ať už v rozmixované guacamole pastě, nebo v rustikálním salátu s rajčaty, opečenými krutony a octem balsamico. Asi nejméně uvěřitelným receptem, který vám nabízíme, je grilovaný šopský salát. Ten dokazuje, že ani tepelně upravená okurka neztrácí nic na své chuti.

DOBŘE NALOŽENÉ

V případě nakládaček je jejich zpracování po sklizni jasné. Ovšem umění připravit správný lác se dědí z generace na generaci. A každá rodina jistě potvrdí, že jejich křupavé okurčičky jsou ty nejlepší. Schválně, dáváte přednost malým křupavým nakládačkám, nebo raději připravujete v láku okurkové řezy? Přidáváte do sklenic mrkev, kopr nebo hoř-

čičná semínka? Dovedete si v láku představit štiplavou chuť zázvoru nebo křenu? Nebo ke klasickému octu ještě přiléváte citronovou šťávu? Podle Magdaleny Dobromily Rettigové by se k nakládáním okurkám měl přidávat dubový list, jiní gurmáni doporučují list vinný či višňový. Listy mají za úkol dodat láku potřebné třísloviny!

OKURKOVÁ LIMONÁDA

- 1 okurka • 1 lžíce čerstvého zázvoru • 2 hrsti čerstvé máty • 1 hrst čerstvé meduňky • 1 citron nebo limeta bez chemického ošetření • 2 lžíce třtinového cukru • 1 l jemně perlivé vody

Všechny ingredience dobře omyjeme, okurku a citron nakrájíme na plátky, zázvor nasekáme najemno nebo nastrouháme. Mátu a meduňku naklepeme rukou, aby se rozvoněla, a vše nasypeme do většího džbánu. Přidáme třtinový cukr a zalijeme vychlazenou vodou. Promícháme a ihned podáváme.



NORSKÝ OKURKOVÝ SALÁT

- 2 okurky • 170 g zakysané smetany • 1 na kolečka nakrájená cibule • 2 lisované stroužky česneku • 2 lžíce nasekaného čerstvého ko-



- pru • 2 lžíce bílého vinného octa • 1 lžíčka cukru • sůl • čerstvě drcený pepř dle chuti

Okurku nakrájíme na kolečka, prosolíme a necháme 15 minut odstát v cedníku. Poté opatrně vyždímáme zbylou vodu. Všechny ingredience smícháme ve větší míse, dle chuti osolíme a opepříme. Necháme hodinu odležet v chladničce a podáváme.

TIP: Chceme-li vytvořit hutnější verzi, můžeme do salátu přidat na plátky nakrájené brambory uvařené ve slupce nebo nahrubo nakrájený vařený celer.

OKURKOVÁ RAITA

- 250 g tučného bílého jogurtu • ½ salátové okurky • 2 hrsti čerstvé máty • 1 hrst čerstvého koriandru • šťáva z ½ citronu • sůl • bílý pepř • chilli dle chuti

Okurku omyjeme a nastrouháme na hrubém struhadle, přidáme omytou a nahrubo nasekanou mátu s koriandrem, bílý jogurt, citronovou šťávu, promícháme a dle chuti osolíme a opepříme. Pokud chceme pikantní omáčku, přidáme dle chuti najemno nasekanou chilli papričku.

-drei-

Další recepty a podrobnosti o tom, jak naložit s okurkami, se dozvíte na

COOP CLUB.CZ

JAK SE STARAT o PRAČKU

Mít vždy voňavé a perfektně čisté prádlo není jenom otázkou vhodných pracích prostředků. Také se občas snažíte, co vám síly stačí, používáte nejrůznější aviváže a doplňky pro co největší vůni, ale stejně máte pocit, že vaše čerstvě vyprané oblečení zapáchá nebo se na něm tvoří nevzhledné žmolky či fleky? Problém hledejte ve vaší pračce.

Při nesprávné péči se uvnitř mohou tvořit nejrůznější usazeniny, které vedou k tvorbě plísní, a ty pak na vzhledu a vůni vašemu prádlu nepřidají. Jak docílit toho, aby vaše pračka co nejdéle sloužila, jak má, a vy jste z ní vyndávali jen svěží a skutečně čisté prádlo? Je zapotřebí speciálních udržovacích prostředků nebo zručných opravářů na její

údržbu? Nechte se inspirovat našimi radami.

ČISTÁ PRAČKA = ČISTÉ PRÁDLO

Nejdůležitějším krokem je zkrátka udržovat pračku čistou už na pohled. Jakmile se v přihrádkách na prací



prostředky usazuje špína, přechází pak také na vaše oblečení. Když vidíte špínu v bubnu pračky, nedivte se, že ji budete mít také na oblíbeném tričku. Jedině čistá pračka zajistí čisté oblečení. Měli byste proto ideálně po každém praní vyčistit přihrádky





vlhkým hadříkem, jednou za čas přihrádky úplně vyjmout a pod horkou vodou opláchnout. To samé platí také pro veškeré části pračky, které jsou viditelné a je možné se k nim snadno dostat. Například těsnění kolem dvířek bývá rovněž velmi často lapačem žmolků a usazenin. Po každém pracím cyklu jej proto také alespoň zlehka očistěte. Takováto údržba vám nezabere více než pět minut, zato vaší pračce může přidat i několik let životnosti.

Nesmíme ale zapomínat také na hloubkovou očistu spotřebiče. Ta sice zabere o něco více času, není však nutné ji opakovat po každém praní. Bohatě postačí jednou za půl roku. Hloubkovým čištěním máme na mysli

takzvané slepé praní. Aby se i bublen stále leskl a neusazoval se v něm vodní kámen a jiné nečistoty, zapněte jednou za čas pračku na prázdko. Teplotu nastavte na nejvyšší možný stupeň. Horká voda vnitřní části krásně vyvaří, zničí případné



bakterie a odstraní zápach. V současné době můžeme na trhu najít také nejrůznější prostředky určené

právě k takovému čištění. Nicméně možná jste již slyšeli nebo četli, že i obyčejný ocet a jedlá soda mohou vaši pračku dokonale vyblýskat. Soda společně s octem vytváří chemickou reakci, při které vzniká oxid uhličitý. Díky těmto dvěma pomocníkům se dá v domácnosti zbavit kdejakých nevábnych vůní a šmouh, se kterými si ani ty nejlepší čisticí prostředky neporadí. Soda perfektně absorbuje pachy a ocet dokonale dezinfikuje. Proto vyzkoušejte při slepém praní přidat přímo do bubnu pračky hrnek octa a do zásobníků půl hrnku sody, do nádobky na máchadlo pak další hrnek octa. Pusťte nejdelší prací proces, po skončení pak ještě jednou již bez octa a sody.

FILTROVÉ SRDCE PRAČKY

Další věc, na kterou rozhodně nesmíme zapomínat, je filtr. Ten můžeme vnímat jako pomyslné srdce pračky, není vidět, ale jeho zanesení a znečištění způsobí špatnou funkci a někdy i úplné zničení spotřebiče. Pokud nevíte, kde se filtr u vaší pračky nachází, podívejte se do návodu. Většinou ho ale najdete v přední části pod dvířky. Opatrně jej vyjměte a důkladně očistěte, budete překvapeni, kolik nečistot dokázal natchytat. Pokud se vám i přes veškeré úsilí zdá, že pračka nepracuje tak, jak má, a vaše prádlo je stále nevábne cítit i přes to, že vše působí čistě, raději zavolejte na pomoc odborníka. Pravděpodobně bude nutné zkontrolovat vnitřní části pračky a případně je i vyměnit. Rozhodně to ale zbytečně neodkládejte. Někdy postačí například nová hadička či těsnění a vše opět funguje. Necháte-li však generálku na poslední chvíli, mohou být následky mnohem horší a oprava daleko nákladnější.

-špe-

LUŠTÍME O CENY

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Adept, alka, Asijec, atmosféra, autorita, bagr, blecha, brloh, cena, Českoslovačka, čekárna, česnek, čtyřnásobek, důchodce, ekonom, Elba, hlavolam, hnojivo, hořlavina, hrabě, hřebenatka, chirurgie, chrpa, chvála, chvat, kachlik, kalup, klín, koks, koroptev, kultura, laik, laskavost, nachlazení, Neapol, nezpůsob, okarina, okolnost, ostrov, papež, plocha, produkt, protlak, přistěhovalec, saze, Skotsko, slalom, spiknutí, suterén, taška, trezor, uzel, vlak, vročení, výkvět, zabezpečení.

SBĚRATELSKÁ AKCE ...

(doplnění najdete v tajenkách osmisměrky a křížovky)

POMŮCKA: TARP, ĚS, UNO, AVT, EOLIT	SPLYNUTÍ DVOU TOKŮ	1. DÍL TAJENKY	SOUHLAS	PŘEDLOŽKA	DEŠTĚM ZVLHÁVATÍ	BLANO- KŘÍDLÝ BODAVÝ HMYZ	AUDIO VIZUÁLNÍ TECHNIKA (ZKR.)	DÁNSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL	JIHO- EVROPAN	coop	ONAKÝM ZPŮSOBEM	POHOVKA	MAĎARSKÝ „A“	DUSÍKATÉ HNOJIVO	KONĚ (BÁSN.)	OPUSTIT ODCHODEM
VÁZÁNÍM SPOJOVAT										MALÝ OTVOR VE ZDI						
OHLAŠOVAT										DOLE ZN. VOLT- AMPÉRU						
ŠPANĚLSKÝ „JEDEN“				OBYVATEL OSTRAVY OSLOVOVAT 3.OS. Č. MN.								SPZ. KROMĚŘÍŽE ZCHÁTRALÝ ČLOVĚK				
TIHLE			PYTĚLÁKÉ NÁSTRAHY ALKAN S 2 UHLÍKY			BREČET							ČÁST VOZU VLÉTNUTÍ			
PŘÍPRAVEK NA MYTÍ OKEN											2. DÍL TAJENKY					
VYRÁBĚT DOMA											PRAVĚKÉ ÚDOBÍ					
coop	LENÍK	SLOVENSKY „JESTLIŽE“ ŽENSKÉ JMÉNO			DROBNÝ KOPYT- NATEC						NAPĚTÍ ŽIVÉ TKÁNĚ	SPZ SENICE ORIENTÁLEC			ÚTOK	NÁPOJ Z KVAŠENÉHO KOBYLIHO MLÉKA
CHEMICKÝ PRVEK						HMOTA	CHEMICKÁ ZNAČKA THORIA	SVATOZÁŘ	coop	MÁLEM NE SKLADIŠTĚ (MN. Č.)						
CHEMICKÁ ZNAČKA HLINÍKU			TAMHLETA TAVENINA						DOMÁCKY DOROTA POLNÍ ROSTLINA					ZDE OZNAČENÍ NÁKLAD. VOZIDEL		
PÍSMENO ABECEDY				JMÉNO BOČANOVÉ BÁSNICKÝ ZÁPOR									DO TOHO MÍSTA LIDOVÉ KURZY (ZKR.)			
JÍŽNÍ OVOCE								3. DÍL TAJENKY								
HORSKÉ NEBEZPEČÍ							MOHAME- DŮV DRUH					VÁPENCOVÉ ÚZEMÍ				

Správné znění tajenek pošlete do 24. září 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 COOP. Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Tradiční“ a „regionální český prodejce potravin s tradicí“. Výherci jsou: **B. Vobrová**, Ostrov u Macochy • **M. Pechotová**, Mnichovo Hradiště • **J. Rodrová**, Hořice v Podkrkonoší • **D. Utíkalová**, Řečany nad Labem • **J. Petráková**, Strakonice • **J. Lorencová**, Stráž nad Nežárkou • **J. Karásek**, Borohrádek • **A. Dostálová**, Most • **M. Mužátková**, Horní Bečva • **Z. Vokurková**, Zábřeh u Blatné

PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

TO JE

Naturel

82 % MASA

a výrobků
živočišného původu
V KOUSCÍCH



Naturel, chuť masa, kterou si vaše kočka zamiluje.



PRO KOČKY TO NEJLEPŠÍ

www.prevital.cz

TRADIČNÍ receptury a POCTIVÉ suroviny



RYCHLÁ PŘÍPRAVA • SKVĚLÁ CHUŤ

