

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

6/2018
ZDARMA

RÁDCE



coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky

Každé
**mistrovské
dílo** chce
čas.

Novinka

12.90

VELKOPOPOVICKÝ
KOZEL
MISTRŮV LEŽÁK
pivo světlý ležák, 0,5 l

1 l • 25,80 Kč

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

**TY PRAVÉ
VÁNOCE**

21.90

PILSNER URQUELL
pivo světlý ležák, 0,5 l

1 l • 43,80 Kč

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

**BOŽKOV
ORIGINAL**

109.90

BOŽKOV ORIGINAL 37,5 %
0,5 l

1 l • 219,80 Kč

BOZKOV.CZ PIJSROZUMEM.CZ

AKCE CSC č. 24/2018
platnost od 5. 12.
do 31. 12. 2018

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,

letos jsme si teplého počasí užili! Zima si dala načas a dopřála nám, abychom nabrali dostatek tepla do zásoby, abychom její vládu ve zdraví přežili.

Teď už je ale tady a s ní se blíží i nejkrásnější svátky v roce, Vánoce. Už od října nás pronásledovala reklama na Vánoce a nákup dárků. Dala jsem si předsevzetí, že letos nenastane žádná honička. Přesto jsem zase tam, kde každý rok. Vše řeším na poslední chvíli. Úklid, výzdobu, dárky, pečení, nákupy. Ale ruku na srdce, opravdu musím všechno stihnout? Z Vánoc se vytratil klid. Staly se z nich svátky komerce, kdy nejde o to, potěšit někoho dárkem, ale aby bylo vidět, že jsme za něj utratili pořádný balík peněz. Advent je hektický a nemáme čas vychutnat atmosféru klidu, tu pravou podstatu svátků. Když se nad tím zamyslíte, podobná tvrzení slycháte roky. Ať je Vám dvacet, čtyři-

cet, šedesát. Lidé vždycky měli pocit, že dřív Vánoce byly jiné, klidnější a lepší. Zase je takové můžete mít. V životě i u svátků platí, že je budete mít takové, jaké si je uděláte. Nikdo Vás nenutí nakupovat, uklízet, stát u plotny, připravovat těsto na cukroví, dlouho do noci péct, mýt okna, prát záclony, drhnout koupelnu, vařit jídla, která nesnášíte. Nebo zvat si domů návštěvy a chodit na ně k někomu jenom proto, že se to má. Když sebou nenecháte manipulovat, budete mít advent a Vánoce podle svých představ, prostě v klidu. Nebo máte další možnost – hodit všechno za hlavu a trávit Vánoce i silvestra někde v teple pod palmami.

Ať už se tedy rozhodnete trávit vánoční svátky v zahraničí, nebo doma, přejeme Vám, abyste je prožili v klidu, pohodě, bez stresu a ve společnosti těch, které máte rádi.

Krásné Vánoce a ještě lepší vykročení do nového roku přeje Vaše redakce!



[12–13]

ČERTÍ BRKO:
FILMOVÉ ZÁKULISÍ



[16,19]

VĚČNÉ DĚTSKÉ
PROČ?



[4–5]

VÁNOČNÍ
KOŘENÍ



[10–11]

ROZHOVOR:
ONDŘEJ VETČÝ



[28–29]

VÁNOCE
NA POSLEDNÍ CHVÍLI

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.: 377 218 112, 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 [SÍDLO] ▶ 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

coop
100
SLAVÍ
100
LET
RÁDEHO
STÁTU

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO
ČLEN SKUPINY COOP

V HLAVNÍ ROLI VÁNOČNÍ KOŘENÍ

Schválně, jaká vůně se vám vybaví, když se řeknou Vánoce? Je to svěží vůně jehličí, hutná purpura, štiplavé svařené víno, babiččiny vanilkové rohlíčky, tajuplné kadidlo při půlnoční mši? Bez kterého koření si nedovedete Vánoce představit?

SKOŘICE

Pomyslným šampiónem mezi rozličným kořením se v čase vánočním stává jednoznačně skořice. Najít ji totiž můžeme nejenom v široké škále cukroví, ale také v horkých nápojích nebo jako součást sváteční výzdoby. Oblíbené jsou skořicové sušenky s cukrovou polevou, originální vzhled i chuť v tradičním cukroví představují skořicová klubka z tukového těsta, které se protlačuje např. přes lis na česnek. Skořici můžeme použít přímo do těsta, ale nezapomínejte na ni také při obalování cukroví a dozdobování dezertů. Mletou skořici je možné smíchat s moučkovým cukrem a ovonět tímto vánočním kouzlem například i obyčejnou bábovku.

VANILKA

Ani vanilka nesmí chybět při pečení napříč celým rokem. Mohly by vůbec bez její intenzivní vůně existovat křehké vanilkové rohlíčky, linecké těsto nebo biskupský chlebíček? Přitom právě v případě vanilky mají kuchtíci spoustu variant, v jakých se jim nabízí. Mezi nejoblíbenější patří vanilkový či vanilinový cukr. Rozdíl mezi oběma výrobky je markantní! Zatímco vanilkový cukr musí podle vyhlášky č. 113/2005 o způsobu označování potravin obsahovat pravou vanilku, vanilino-

vý cukr obsahuje pouze syntetické aroma (vanilin nebo ethylvanilin). Použít lze také vanilkový extrakt, což je výluh plodů vanilky v alkoholu. Pro fajnšmekry se nabízí použití dřene z pravého vanilkového lusku. Tu můžete přidat přímo do výrobku nebo ji smíchat se dvěma šálky cukru a nechat čtrnáct dní proležet. Tím si vyrobíte domácí vanilkový cukr. Jen vás ve sněhově bílém cukru nesmí odradit černé tečky, které jsou pro vanilku typické. Výsledná chuť za menší estetické nedokonalosti určitě stojí.



HŘEBÍČEK

Velmi aromatické koření nesmí chybět především v horkých nápojích v čele se svařeným vínem a punčem. Ani vánoční pečení se bez hřebíčku neobejde. Dohledáte ho v perníkovém koření, jako sólista pak exceluje v máslových sušenkách nebo plněných ořeších. Každou návštěvu potěšíte pečeným jablkem ozdobeným celou skořicí a hřebíčkem, doplněným o vanilkovou zmrzlinu či omáčku. Pokud fandíte netradičním chutím, připravte si během svátků vepřovou pečení na jablkách a medu – použití pár hřebíčků báječně ovoní maso i vypečenou šťávu.

BADYÁN

Drobné voňavé badyánové hvězdičky by mohly soutěžit o nejhezčí koření Vánoc. Svou vůní může badyán připomínat anýz, proto se také společně přidávají do perníkového těsta. Báječně dochutí zavařeniny, čatní nebo ovocné kompoty. Badyánové sušenky si proto rozumí s jakoukoliv ovocnou zavařeninou, případně je dozdobte citronovou nebo pomerančovou polevou.

Nesmí chybět ve švestkové omáčce, ale ozvláštňují kupříkladu i smetanové krémy nebo pečená masa. Horký jablečný nápoj s badyánem a skořicí vás zahřeje na těle i duši.

ANÝZ

Kromě toho, že anýz najdete v perníkovém koření, můžete si s jeho pomocí upéct i vynikající čajové pečivo.

Anýz nesmí chybět v křehkých „myších ouškách“, podávaných s pořádnou porcí šlehačky. Ani anýzové tyčinky se na adventní tabuli neztratí. A když už jste všech svátečních dobrot přeplnění, pomůže vám k lepšímu trávení i klidnější mysl. Připravit z něj můžete anýzový čaj nebo si dopřát i něco ostřejšího. Vždyť i tradiční řecké ouzo by bez této intenzivní vůně nemohlo existovat.

KARDAMOM

Malé, ale velmi aromatické koření, které může vzdáleně připomínat dýňové semínko, je oblíbené především v kuchyni Dálného

východu. Přesto se v české kuchyni zabydlelo už v době našich prababiček. Jeho chuť se snoubí s medem a ořechy, citronovou a pomerančovou kůrou. Hodí se do perníčků a nejrůznějších sušenek, špetce kardamomu ve svém horkém nápoji by se neměli vyhýbat ani milovníci kávy, horké čokolády nebo čají.

ZÁZVOR

Jistě budete souhlasit, že zima bez vůně zázvoru by v posledních letech snad ani nemohla existovat. Sezóna startuje vlastně už mnohem dříve – s přípravou vydatné hřejivé dýňové polévky. Pokračuje ozdravným zázvorovým čajem a pole mlsného jazýčku se neomezuje ani v čase Vánoc. Místo čerstvého zázvoru však pekaři sahají spíše po jeho sušené variantě. Ta se stále častěji objevuje ve zdravějších receptech na vánoční cukroví. Kromě staročeských zázvorků můžete upéct i mrkvové sušenky se zázvorem. Zázvorová marmeláda ozvláštňují i jindy fádňící linecké cukroví a čajové pečivo.

-drei-



INZERCE

Vybírejte srdcem

**OVOCNÉ
PŘESNÍDÁVKY
V NOVÉ XXL
KAPSIČCE**

VÁNOCE JINAK A JINDE



Nepřipadá vám to vánoční období už malinko monotónní? A přemýšleli jste někdy, že byste nejkrásnější svátky v roce mohli strávit mimo domov? Sbalit si ty nejpotřebnější věci a prožít svátky třeba v některém z krásných českých hotelů anebo kousek dál někde v teple?

V našich končinách je zima, brzy tma, všude bláto, protože sníh na svátky nepadal už pěkně dlouhou dobu, tak to letos zkuste třeba úplně jinde – pokud ovšem nelpíte na tradicích a nepotřebujete trávit vánoční svátky doma u stromečku.

Dřív byly svátky strávené v exotice pro většinu lidí stěží představitelné, v posledních letech se však takové cesty stávají čím dál oblíbenějšími. Někteří si takový výlet zařídí prostřednictvím cestovní kanceláře měsíce dopředu, jiní si cestu organizují na vlastní pěst na poslední chvíli.

OBLÍBENÉ VÁNOČNÍ DESTINACE

Období Vánoc a adventu je pro mnohé příležitostí vzít si pár dní volna a utéct z předvánočního shonu. Pokud vás nelákají měs-

ta a nákupy, ale hledáte aktivní odpočinek či relax, pak si určitě vyberete z pestré nabídky lyžařských zájezdů. Jestliže vás zima nebaví a nemůžete se už dočkat léta, vyrazte za sluncem k moři! V nabídce jsou atraktivní exotické destinace, například Dominikánská republika, Kuba, Thajsko, luxusní Maledivy či Seychely, ale i blízké exotické destinace vzdálené jen pár hodin letu. V oblíbenosti vedou klasické pobytové zájezdy, stále více lidí však má zájem o kombinaci poznávací a pobytové dovolené. Připravte se ovšem na to, že v době Vánoc dáte za letenky o něco víc než v jiných obdobích roku, v resortech rozhodně nebudete sami a i ceny na místě bývají vyšší. Ale svátky jsou zkrátka svátky.

Podle cestovních kanceláří počet lidí, kteří chtějí trávit Vánoce a Silvestra někde jinde než doma, stoupá. Zájem roste posledních sedm let. Cestovní kanceláře vidí za větším zájmem o exotiku rostoucí životní úroveň Čechů. Dalším důvodem, proč Češi vyjždí,

je také snaha utéct od klasického ruchu a shánění dárků.

Vánoční zájezdy k moři už dávno nejsou jen výsadou nejbohatších. Lákavé je zejména teplé počasí i možnost prožít Vánoce a oslavy vstupu do nového roku jednou úplně jinak. Ani na pláži nechybí akce a party a ozdobit si můžete třeba palmu. Hotely mají pro hosty mimořádně zajímavý program a skvělé jídlo. Ten zážitek rozhodně stojí za to. Navíc budete uprostřed zimy krásně opálení.

Češi většinou volí pobyty all inclusive. Silvestra pak kombinují s nějakým poznáním. Přes Vánoce jezdí spíše rodiny s dětmi, na silvestra lidé bez dětí, kteří si mohou dovolit pobyt protáhnout. Mezi nejoblíbenější destinace zejména pro Štědrý den patří Egypt, Rakousko nebo Kanárské ostrovy. Tam, kde byste ještě před půlstoletím našli jenom pár ospalých rybářských vesniček, se dnes vypínají honosná obchodní města v americkém stylu. To jsou Spojené arabské emiráty. Fascinující pouštní příroda s oázami, pomalý



život beduinů, karavany velbloudů. Turisty láká skvělé koupání s garancí slunných dnů bez deště. Pokud se rozhodnete pro Kubu, samotným pojmem je poloostrov Varadero, kde zažijete doslova ráj na zemi. Oblíbenou vánoční destinací je i Dominikánská republika, kde si splníte představy o tropickém ráji. Ne nadarmo se této zemi říká „perla Karibiku“. Na své si zde přijdou jak milovníci odpočinku a romantiky, tak i dobrodružství. I Thajsko se stává oblíbeným cílem turistů toužících po romantice a poznání.

Zatímco Štědrý den tráví lidé raději v teple, pro oslavy příchodu nového roku volí spíš hory. Na silvestra vedou lyžařská střediska, aktuálně jsou nejvyhledávanější rakouské a italské Alpy. Trendem poslední doby jsou zimní pobyty kratší než týden. Jedná se o jedny z nejžádanějších termínů a v ceně pobytu máte započítanou vánoční večeři, resp. silvestrovský program.

ÚSKALÍ VÁNOČNÍCH DOVOLENÝCH

Jednou z nevýhod je, že na poslední chvíli pobyt jen těžko seženete, je proto dobré řešit tyto dovolené co nejdříve. Je potřeba také respektovat tradice země, do které se chystáte cestovat. Nečekejte tradiční české Vánoce. Za hodně exotickou dovolenou zaplatíte kolem třiceti až čtyřiceti tisíc. Egypt a další „běžnější“ destinace vás přijdou na deset až patnáct tisíc korun na osobu. Češi však nejsou skrblici a trend poslední doby ukazuje, že si rádi připlatí i 10 tisíc za luxusní posezení v letadle. Nejlevnější exotické dovolené se dají pořídit do Spojených arabských emirátů, kam se dá letět za 30 tisíc na osobu. Kolem

čtyřiceti tisíc stojí zájezdy do Indie, Keni, Brazílie, Thajska či na Kubu. Nejdražší jsou Mauricius, Seychely či Maledivy, kde pobyt vyjde na víc než padesát tisíc na jednoho. Na konci roku začínají pro pohodlí cestujících do řady destinací létat i přímé charterové lety z Prahy. Charterové výrazně zlevňují letenku i hotel a oproti individuálně organizovanému zájezdu tak může vyjít celá dovolená i na polovinu.

ADVENT ZA HRANICEMI

Pokud chcete změnu, ale nechce se vám vyloženě do tepla, a pokud máte rádi vánoční tradice a ruch velkoměst, zkuste nasát vánoční atmosféru kousek za našimi hranicemi a vydejte se na adventní trhy. Poznejte vánoční zvyky a tradice našich sousedů, ochutnejte místní gastronomii a nakupte originální dárky pro své blízké. Zvolit

mají skvělý program a vy budete plni zážitků. Jde většinou o jedno- až dvoudenní zájezdy v přijatelné cenové relaci. Určitě vás nezklame například advent ve Vídni, v Drážďanech nebo v Norimberku, kde nemůžete vynechat slavný Ježíšův trh s vyhlášenými norimberskými specialitami. Tak co vy na to? Vyměníte o letošních svátcích rozbředlý sníh za jemný plážový písek a tradiční koledy za veselé rytmy africké hudby? Chcete si odpočinout

od pečení cukroví a pochutnat si místo něho na šťavnatém tropickém ovoci? Pokud se rozhodnete prožit klidné zimní svátky beze spěchu a stresu uprostřed krásné panenské přírody, máte nejvyšší čas si zájezd koupit.

Před několika desítkami let se trávily Vánoce doma, u příbuzných nebo na chalupě. Nikam se nejezdilo, nebyly peníze ani možnosti. Ačkoliv to většina z nás dnes jen velmi nerada vyslovuje nahlas, přece jenom Vánoce jsou povětšinou stres a blázninec.

Málokdo umí nakoupit dárky během roku, pečení svěřit odborníkům, kapra si nechat dovézt už naporcovaného a užít si svátky v klidu.

Pokud se letos chystáte zažít netradiční Vánoce, které si budete hodně dlouho pamatovat, zkuste vyrazit za hranice všedních dnů. Svátky v zahraničí mají své specifické kouzlo hlavně proto, že takzvaně nevíte, do čeho jdete. O to jsou pak vaše zážitky intenzivnější a díky

nim vstoupíte do nového roku plní energie, inspirace a vše vám půjde lépe od ruky. -ol-



můžete zájezdy s autobusem či vlastní dopravou. I pobytové a poznávací zájezdy, které cestovní kanceláře nabízejí v době adventu,

VÁNOČNÍ PEČENÍ BEZ LEPKU

Vánoce máme spojené s vůní vanilky a dalšího koření, které přidáváme do všemožných druhů vánočního cukroví. Ať už jste věrni svým rodinným receptům, nebo zkoušíte stále nové a nové laskominy, nemusíte se strachovat, že o tyto perly zůstanou ochuzeni členové rodiny a hosté, kteří musejí dodržovat bezlepkovou dietu.



Nabízíme vám pár jednoduchých zásad, které stačí dodržovat, aby si i celiak přišel na své.

- Před samotnou přípravou předcházejte nežádoucí kontaminaci, aby se do bezlepkové stravy lepek nedostal. Je třeba mít řádně očištěné prkénko, vál, formičky, ostatní náčiní na pečení, ruce apod.

Nikdy nezpracovávejte zároveň lepková a bezlepková těsta. I malinké množství drobečků nebo lepkové mouky způsobí celiakovi nebo alergikovi veliké problémy.

- U lineckých, máslových, sádlových a jiných těst na cukroví je vhodné použít hutnější druh bezlepkových moučných směsí, ke kterým lze v menším poměru přidávat i jednodruhové mouky. Tyto směsi by měly obsahovat nějaká pojiva (xantan gumu, guar gumu, ...), aby těsto drželo pohromadě a nedrobilo se.
- Na bezlepkové cukroví je ideální používat ztuhlé tuky z chladničky. Po zpracování je vhodné nechat těsto v chladu odležet a pak ihned zpracovávat. Vykrajované kousky

by měly být silnější (minimálně 4mm). Cukroví nebude tolik křehké a lépe se s ním bude dále pracovat (slepování, dozdobování)

- Z trouby vytahujte cukroví světlé, ale upečené. Nechte jej na plechu vychladnout, pak teprve s ním manipulujte.



a na které máme chuť. Cukroví je během půl hodiny povolené ke konzumaci.

- V případě přípravy kynutých těst (vánočky, vky, rohlíky atd.) je dobré držet se již ověřeného bezlepkového receptu. U přípravy bezlepkového pečiva nestačí jen nahradit mouku tou správnou, upravují se i veškeré poměry tekutin a sypkých směsí. Kynutá bezlepková těsta mají svoje postupy přípravy, např. nadlehčení těsta, zapařování v troubě, pečení apod.

Když budete připravovat bezlepková jídla pro návštěvu, je třeba zjistit, zda dotyčná osoba nemá ještě další intolerance nebo alergie.

Mezi nejběžnější patří intolerance laktózy (mléčného cukru), v tomto případě

lze mléčné výrobky s laktózou včetně másla nahradit bezlaktózovými výrobky, které jsou v obchodech běžně v prodeji.

Další častou alergií je alergie na bílkovinu kravského mléka, v tomto případě je potřeba veškeré mléčné výrobky nahradit rostlinnými (např. kokosové, rýžové, mandlové, sójové mléko, tofu).

- Veškeré cukroví můžete v klidu a pohodě po chvilkách péct již dva měsíce před svátky. Po upečení všechno cukroví vložte do uzavíratelných misek a dejte do mrazničky. Můžete mrazit již promazané nebo ještě suché a pak dle potřeby slepovat. Na Vánoce vytahujte množství, které ten den sníte

Pokud někdo trpí histaminovou intolerancí, při níž už se jedná o nesnášenlivost více potravin, je ideální, když si návštěva přinese jídlo s sebou. Nebo přesně určí, co může a nemůže, jak to má být přesně připraveno.

My všichni chceme přece prožít svátky v klidu, pohodě a zdraví. Chceme, aby se k nám naši přátelé s radostí vraceli.

Přeji vám pohodové svátky, sváteční stůl plný dobrot a do nového roku 2019 pevné zdraví bez komplikací. A také spokojená bříška naplněná dobrotami.



SUŠENKY Z KOKOSOVÉ MOUKY

- 100 g kokosové mouky • 160 g bezlepkové směsi Jizerka
- 140 g másla • 80 g cukru moučka • 2 vejce • šťáva z ½ středního citronu • 1 lžice kakaa



Na vále ze všech surovin kromě kakaa vypracujeme těsto. Rozdělíme ho na dva díly a do jedné poloviny zapracujeme kakao. Poté rozválíme světlé těsto, na něm rozválíme prouž-

ky z tmavého těsta – vznikne strakatý plát těsta, ze kterého vykrajujeme asi 4mm tlusté kytičky, postavičky a jiné tvary. Pečeme při 180 °C do zlatova. Sušenky jsou ihned měkké, nelámou se a nedrobí.

POHANKOVO-CITRONOVÁ SRDÍČKA

- 50 g pohankové mouky • šťáva z ½ středního citronu • 50 g světlé chlebové bezlepkové směsi
- 150 g bezlepkové směsi Jizerka
- 85 g másla • 70 g cukru moučka
- 85 g vepřového sádla • 1 vanilkový cukr • 2 žloutky

Na vále ze všech surovin vypracujeme těsto, které necháme asi 1 hodinu chladit v ledničce. Poté rozválíme těsto asi 3 mm tlusté a vykrajujeme srdíčka. Pečeme při 180 °C

dozlatova. Necháme na pečicím papíře vychladnout, pak teprve slepujeme rybízovou marmeládou.

LÍSKOVÉ ROHLÍČKY

- 100 g másla • 100 g sádla
- 100 g cukru moučka • 100 g lískových oříšků (jemně rozemletých)
- 1 vejce • 150 g bílé bezlepkové směsi • 220 g bezlepkové směsi Jizerka • citronová kůra

Na vále ze všech surovin vypracujeme jemné těsto, které vložíme na 20 minut do chladničky. Poté vytváříme válečky, ze kterých tvarujeme malé rohlíčky. Vložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 180 °C dozlatova.

Rohlíčky ještě na plechu sypeme cukrem, necháme zcela vychladnout a pak teprve přemístíme do krabice či rovnou na talíř.

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 lepkem.

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/vladenahalatova a na webu bezlepkove.com.



ONDŘEJ VETCHÝ ZNOVU PEKELNÍKEM

Již několik generací diváků si herce Ondřeje Vetchého zamilovalo jako nešikovného dobrosrdečného čerta Janka v pohádce *S čerty nejsou žerty*. Tehdy byl mladým, trošku naivním pekelníkem s hodností vraníka. Po více než čtvrtstoletí se Ondřej Vetchý do pohádky a také do pekla vrací. Jako Lucifera jej v novém filmu *Čertí brko* uvidíme již od 29. listopadu, kdy pohádka vstupuje do kin. S Ondřejem jsme si povídali o pohádkách i o pekle.

Vzpomínal jste při natáčení *Čertího brka* často na dnes již kultovní pohádku *S čerty nejsou žerty*?

Určitě, a to nejen prostřednictvím čertovského tématu, ale také volbou Honzy Ciny, který – přestože je starší, než jsem já byl tehdy – mi svou křehkostí a zranitelností čerta alias Janka Vraníka připomínal. Bylo mi to milé o to víc, že je tam mezi postavami, které v *Čertím brku* hrajeme, taková překvapivá konotace.

Hráli jste spolu poprvé?

Ano. A musím říct, že to, že v roli Bonifáce bude právě Jan Cína, hrálo také při mém rozhodování, zda úlohu Lucifera přijmu, svou roli. Několikrát jsem ale pracoval s jeho přítelem Petrem Vančurou, kterého mám moc rád a vždy ve mně probouzí dobrou náladu.

Co pro vás osobně je peklo?

Pro mě je peklo, když narazím na zlé, hloupé, zbabělé, lhostejné, neslušné, závistivé, agresivní lidi, na lidi, kteří si nevidí na špičku nosu, a přesto mají na věc naprosto vyhraněný názor. Peklo je, když lidi netřídí odpad, hází odpadky na ulici, neuklízí po svých psech, lžou, machrujou, nezdraví se, neumějí si poděkovat ani poprosit, omluvit se nebo když jsou indiskrétní. Takže podle všeho se zdá, že peklo se týká spíš nás, lidí.



Pohádek filmových i televizních jste natočil nepočítaně. Vy sám se na pohádky díváte rád?

Dívám se na pohádky rád. Ale pravdou je, že když se nějaký záporný hrdina chová zavrženíhodným způsobem nebo obecně jako prase, tak přestože ho hraje kolega, nebo dokonce kamarád, tak to přepnu a nechci se už dívat.

Jaká je ta vaše nej pohádka?

Je jich celá řada. Fascinuje mě Pán prstenů, Harry Potter, mám rád ty tradiční české pohádky, které se staly evergreenem, jako je Princezna se zlatou hvězdou na čele, Popelka a samozřejmě i S čerty nejsou žerty. Myslím, že taková pohádka by se už dnes ani natočit nedala, protože by byla příliš drahá – když uvážíte, že jenom jedna rokoková vojenská uniforma by stála osmdesát, možná sto tisíc. A už vůbec si nejsem jistý, zda herce, kteří v ní hráli, by dnes bylo možné nahradit.

Co vás při práci na pohádce Čertí brko nejvíce bavilo, překvapilo?

Zase jsem si uvědomil, jak moc těžká práce je natočit pohádku.

Protože se musí točit triky, herci jsou často v těžkých nepohodlných kostýmech, je to strašná a zdoluhavá dřina a lopota. Točit filmovou pohádku je úmornější než točit cokoliv jiného.

Kdybyste měl čtenáře na pohádku do kina nalákat. Čím by to bylo?

Pevně věřím, že je to jedna z těch, která by se mohla zařadit

Nakupuji spíše příležitostně a operativně. Na COOPu se mi nejvíce líbí, když udělá slevu na pivo. Kdyby mi dali vědět vždycky, když pivo zlevní, tak tam hned vyrazím a koupím alespoň dvě basy... To, že se COOP podílel na pohádce Čertí brko, má velkou výpovědní hodnotu. Šli do projektu a uvěřili, že bude kvalitní, a věřím, že se zařadí k tomu nejlepšímu, co mají v sortimentu.



Máte raději nakupování v malých obchůdkách, či ve velkých hyper- a megamarketech?

Mám samozřejmě raději menší obchůdky, protože tam bývá méně lidí. Ale člověk zase musí za tu unikátnost dopláct, protože je tu zboží mnohem dražší. Když si mám v malém obchodě koupit „plzeň“ za pětatřicet korun, tak už mi tolik nechutná. Když ji v tom velkém dostanu za osm-

mezi evergreeny, mezi něž se nějaké pohádky občas dostat podaří.

Hlavním partnerem filmu je řetězec COOP. Co vy a nakupování?

náct, tak jsem šťastnej! Chápu, že lidé, aby ušetřili čas i peníze, často volí takzvané velké nákupy, ale na ty nemám čas ani odvahu. Protože večery a soboty a neděle, kdy se velké nákupy obvykle dělají, bývám v práci.

INZERCE

Ristorante Piccolissima ozdobí každou silvestrovskou párty!



Kvalita je nejlepší recept.

ČERTÍ BRKO

POHLED DO ZÁKULISÍ

Předvánoční čas si letos v kinech budeme moci užít s novou pohádkou režiséra Marka Najbrta Čertí brko. Pohádka vstupuje do kin 29. listopadu. V hlavních rolích se představí Judit Bárdos, Jan Cina a Ondřej Vetchý. Zveme vás do zákulisí pohádky, jejímž hlavním partnerem je společnost COOP.

Pro kulisy pohádky si filmaři zajeli do atraktivních lokalit. Jednou z nich byl bývalý kaolínový důl v Nevřeni, který byl vůbec poprvé zpřístupněn pro filmové natáčení. „Pracovat v Nevřeni byl opravdu zážitek, protože jsme točili v podzemí, na krásném místě. Bylo to však velice náročné, protože vzhledem k prostorám jsme museli být pod neustálým dozorem báňské služby, aby nedošlo k nějaké otravě, přece jen ten prostor není ještě odvětráný. Takže to bylo velké dobrodružství,“ vzpomíná Marek Najbrt.

Kostýmy pro novou pohádku vytvořila kostýmní výtvarnice Andrea Králová.

„Část kostýmů je inspirovaná měšťanskou módou raného baroka, ale spíše toho protestantského rázu, to znamená, že využívá hodně černobílé kombinace, barevně je monochromatická. Druhá část kostýmů vzniká v ději pohádky pod vlivem kouzelné čertovské jehly. Tam jsme se v stylizaci kostýmů přehoupali až do pozdního baroka a počátků rokoka. Kostýmy jsme probarvili, ozdobili, přidali paruky, peří, krajky, aby ta změna byla i pro malého diváka markantní.“



Scenáristé si však pro kostýmní výtvarnici připravili ještě další nelehký úkol. Kostýmy, které ušije

Dalším zapeklitým úkolem byly podoby čertů. „Nechtěli jsme jít cestou prvoplánového českého čerta s kudrnatými vlasy a kožšinovou vestičkou,“ říká Andrea Králová. „Takže naši čerti mají rohy, mají vesty, ale přece jenom trochu jiné, než na jaké je dětský divák zvyklý.“ Andrea Králová také ví, že kostým je nedílnou součástí celého vyznění pohádky. „Kostým funguje jinak na ramínku a jinak ve vybrané lokaci. Když jsme točili záběry s Ondřejem Vetchým jako Lucíferem v kaolínovém dole v Nevřeni, kde máte opravdu pocit jakéhosi pekelného chrámu, tak najednou z toho kostýmu s korunou, pláštěm a v kombinaci s pekelným trůnem šla skoro nadpřirozená síla, a z toho jsem měla radost,“ vzpomíná Andrea Králová.

„V pohádce jsou kouzla, proto je zde samozřejmě spousta triků, v našem případě jsou to pochopitelně triky digitální, ale leccos jsme se rozhodli udělat postaru, takzvané před kamerou, analogovým způsobem,“ vzpomíná Marek Najbrt. Takže oheň, déšť, ale i čertovské plivance, jiskry od kopyt, pekelné ohně či kouře vznikaly přímo na place pod vedením mistrů trikových efektů.



kouzelná jehla, vydrží jen jeden den a večer se rozpadají, proto musela vyrobit celou sadu zničených šatů.

NAHLÉDNUTÍ DO ZÁKULISÍ

- **Nejhlubší místo, kde se film natáčel:** 26 metrů pod zemí – Luciferův trůnní sál v bývalém kaolinovém dole u Nevřeň.
- **Největší rekvizita filmu:** Luciferův čtyři a půl metru vysoký vizor, který vážil 770 kg. Stál právě v tom nejhlubším místě – v kaolinovém dole. Z povrchu ho ve dvou částech na místo snášelo 8 lidí 10 hodin.
- **2 000 porcí jídla** vydal během natáčení catering filmovému štábu a hercům. S komparzem jsme pak u čísla 3 200.
- **Nejčasněji museli do maskérny** nastupovat komparzisté, kteří hráli obyvatele městečka Pytlův. V maskérně a kostymárně strávili průměrně 2 hodiny – ti první tak museli přicházet už ve 3.30 ráno.
- Čerti vypili během natáčení skoro **50 litrů piva** – samozřejmě nealkoholického.

- Pro film bylo natočeno **56 hodin materiálu** – pokud by se točilo jako dříve na film, bylo by to 164 km filmové suroviny. Protože pohádka je točena v datech, bylo to jenom necelých **8 TB dat**.
- **Na Slovensku** vznikly všechny scény z hostince hospodského Spilky, ostatní lokace byly v ČR – zámek Ledec nad Sázavou, kaolinový důl Nevřeň,



klášter Doksany, lomy Alkazar a Kobyla, Voděradské bučiny a Chrutenická šachta.

- **Chrutenický důl**, kde se točily scény z podpekla Pervidle, má 84 pater a hloubku 426 metrů.

Vytěžilo se tu přes osm miliónů tun železné rudy.

- **Masky čertů**, které používají pro tzv. jímání hříšníků, jsou ručně vyřezávané ze dřeva, každý z čertů měl svoji vlastní.
- **7 400 kilometrů** najelo každé z aut, která po dobu natáčení vozila štáb a herce.
- **2,7 tuny** vážily dohromady všechny kostýmy komparzu. Ty herecké přidaly dalších **800 kilogramů**.

► **Pekelný kohout** není počítačově upravován, jedná se o plemeno ayam cemani, které je celé černé od přírody. Je původem z Indonésie, v ČR se chová pouze na dvou místech. Naučit ho sedět bez pohnutí na bidýlku trvalo dva měsíce.

► **Stavba filmových dekorací** si vyžádala použití 40 kubíků dřeva.

► **Filmovou hudbu** nahrávalo 85 hudebníků 4 dny.

► **Film doprovází vydání pohádkové knihy Čertí brko.**

► **Výstava filmových kostýmů a rekvizit se koná v Muzeu Karla Zemana v Praze od 24. 11. 2018 do 6. 1. 2019.**

INZERCE



NOVINKA



Lahodné paté v praktické tubě k dochucení pokrmů či ke zdobení jednohubek.



www.cano.cz

CUKRÁŘSKÁ ÚSKALÍ

Zatímco experimentování v kuchyni může být příjemně vzrušujícím zážitkem, cukrařina je oborem, v němž jsou pravidla pevně daná. A snažit se je změnit není nejmoudřejší. Na co si dát pozor a jak napravit katastrofu na poslední chvíli?



SRAŽENÝ KRÉM

Ten je nejspíš jednou z nejčastějších nehod, které vás při pečení mohou potkat. Než s ním zamíříte do koše, zkuste krém lehce zahřát ve vodní lázni nebo na mírný stupeň v mikrovlnné troubě. Poté ho znovu zlehka vyšlehejte. Sražený krém můžete také nastavit alespoň z jedné třetiny zahřátým máslem, k němuž budete sraženou hmotu postupně přidávat a zašlehávat.

Pomoci může i rozpuštěná vysokoprocenní čokoláda přimíchaná do sraženého krému. Přemýš-

líte, co je příčinou cukrářského neúspěchu? Abyste eliminovali riziko zdrcnutí krému, měly by mít všechny suroviny stejnou teplotu. Do cukru vyšlehaného s máslem přidávejte ostatní ingredience postupně, ideálně je přesejte přes sítko.

SNÍH Z BÍLKŮ

Nedaří-li se vám vyšlehat z bílků tuhý sníh, nejspíš se přes veškerou snahu dostala k bílkům i malá část žloutku. Problém může představovat také špatně umytá či vlhká mísa nebo šlehačí metly. K pevnějšímu sněhu z bílků dopomůže přidání čerstvě vymačkané citronové šťávy nebo špetky soli. Rychleji vyšleháte bílky, které mají pokojovou teplotu. Pokud pospí-

cháte a vajíčka jste právě vyndali z lednice, ponořte je na chvíli do teplé vody.

ŠLEHAČKA

Stejná potíž se může vyskytnout při šlehání šlehačky. Na rozdíl od vajíček ovšem musí být jak smetana ke šlehání, tak samotné náčiní studené. Do poslední chvíle nechte smetanu v lednici, do mrazáku můžete dát mísu, ve které budete šlehačku vytvářet. Pokud chcete mít jistotu, že vám šlehačka



nespadne ani druhý den po ozdobení moučnicku, sáhněte po ztužovači. Kvalitní výrobek v chuti nepoznáte a naopak vám pomůže docílit krásného estetického výsledku. Ještě větší opatrnost vyžaduje pařížská šlehačka. Použijete-li místo vysokoprocenní čokolády pouze kakao, není riziko přešlehání tak vysoké. Po svaření je také zapotřebí nechat smetanu odležet a vychladit, ideálně přes noc.

TĚSTA

Abyste vykouzlili nadýchané kynuté těsto, přidávejte tekutinu vždy po částech, nikdy ji nevlíjíte do mouky naráz. V opačném případě byste mohli „utopit mlynáře“ a místo nadýchaných moučníků byste měli pouze těsto tuhé jako houžev. Lepek by příliš nabobtnal a vysněné „hrnečku dost“ by se nekonalo.

Velmi jemnou práci potřebuje také linecké těsto. Jeho samotná

příprava vyžaduje, aby měly všechny suroviny pokojovou teplotu. Zpracovat dohromady se musí rychle, aby se těsto v rukách moc nezahřálo. V opačném případě by se vám trhalo a nešlo zachránit ani nastavením moukou. Než byste ho vyhodili, raději ho využijte do podobných receptů a vytvořte z něj např. křehké košíčky na plnění krémem a ovocem.

Jemné piškotové těsto je základem pro rolády i lehké dezerty. Důležitá jsou správně vyšlehaná vejce s cukrem. Vytvoření požadované pěny trvá klidně i čtvrt hodiny! Do pěny se pak zlehka proseje mouka. Pokud recept vyžaduje přidání vody, použijte místo studené velmi teplou vodu. Těsto můžete nadlehčit kypřicím práškem, s tím ovšem zacházejte opatrně. Pokud by vám takzvaně ujela ruka, mohl by být výsledný piškot tvrdý. Piškotové těsto pečte zvolna na 160 °C a během pečení neotevírejte troubu.

ACH, TY FORMIČKY

Pokud každoročně bojujete s tím, že vám cukroví nejde vyklepnout z formiček, místo vymazání olejem sáhněte po másle nebo ztuženém tuku. Pokud se přece jen stane, že hotový výrobek nemůžete z formy vyklepnout, vložte formičku do studené vody nebo na formu položte mokrou utěrku.

Neodpovídá upečený výrobek vašemu očekávání, nejde vyklepnout z formy nebo má drobivou konzistenci? Neplýtvajte surovinami a vytvořte z nepovedeného dezertu moderní trhanec. Do mističek nebo dortové formy rozdrobte nepovedené těsto, proložte vyšlehanou smetanou (můžete doplnit o tvaroh, zakysanou smetanu, mascarpone apod.), pokapejte likérem, přidejte čerstvé ovoce a vrstvěte jako při přípravě tiramisu.

-drei-

INZERCE

HOMECHOICE CLARIA S PLATFORMOU SHARESOURCE

Revoluční přístroj s telemedicínskou platformou přináší pacientům na peritoneální dialýze vyšší komfort a výrazně zlepšuje kvalitu života.

Homechoice Claria



Monitoring stavu pacienta na dálku



Okamžité přizpůsobení léčby v případě potřeby



Úspora času pacienta



Jednoduché ovládání



Vysoké zabezpečení dat pacienta



Snadný přenos přístroje

www.peritonealni-dialyza.cz

Baxter

VĚČNÉ DĚTSKÉ PROČ?

Nemůžete se dočkat, až vaše dítě začne mluvit. Když se tak stane, pro změnu vzpomínáte na dobu, kdy jen žvatlalo. Asi všichni známe to věčné: **PROČ?** Nejděsivější dětské slovo, které slyšíme někdy i stokrát za den. Většinou kolem druhého a třetího roku přichází období otázek, které dítě točí neúnavně dokola, na které chce slyšet odpověď. Nezbyvá než se obrnit trpělivostí, zůstat pozitivní a dítěti vždy odpovědět.

První otázky čkejte už kolem druhého roku a nejčastěji přijdou při koupání, kdy dítě začne zkoumat tělo své i druhých. Pomoci si můžete s čápem nebo vránou, ale dlouho vám to nevydrží. Objeování vlastního těla prý probíhá už v prenatálním období. Pravda je, že zvědavé otázky na lechtivá témata si mnohdy rodiče přehazují jako horký brambor. Žádnému z nich se do odpovědi nijak zvlášť nechce. Nebo snad znáte někoho, komu by nečekaná capartova otázka: „Proč holčička nemá pindíka a táta prsa?“, nevyrazila dech? Mnohdy si rodiče nechtějí

lámat hlavu s odpovědí, jiní se stydí a někteří byli prostě svými rodiči vychováni tak, že otázky tohoto typu byly v rodině tabu.

Nejde však věčně schovávat hlavu do písku. Jednou stejně odpovědět musíte, a tak třeba na otázku, proč maminkám rostou prsa, prostě zabodujete odpovědí, že je to proto, aby mohly kojit miminka. Podle psychologů nemají odbornější přednášky cenu.

Důležité je vystihnout, na co a v jaké souvislosti se dítě vlastně

ptá, a podle toho zvolit vysvětlení úměrné jeho věku a chápání. V rámci rozvoje vnímání vlastního těla objevuje dítě zcela přirozeně, co je mu přímé. Rodiče bývají v této době na rozpacích, když vidí své dítě neustále s rukou v kalhotách, případně slevčené. Ale jde o zcela normální vývoj. Dítě si začíná hrát s vlastním tělem, je to pro něj prostě přirozené a po čase to samo odezní. Není důvod zbytečně panikařit a rozčilovat se, aby rodič nezasel do dí-

těte pocit, že jeho tělo je tabu. Nicméně je dobré dítěti vysvětlit, že v některých situacích se takové chování nehodí.

NA TO JSI JEŠTĚ MALÝ

Velké minus s neblahými následky si přivodíte, pokud během přívalu otázek nastolíte uhýbavý manévr typu: „Na takové věci jsi ještě malý.“ Dítěti tím dáte najevo, že jde o něco negativního, o čem nechcete mluvit, a už se vás na nic podobného nezeptá. To se pak teprve zapotíte, až se budete o pár let později svým pubertáckým vnucovat s vysvětlením, jak to vlastně mezi mužem a ženou chodí a na co si dát pozor! Podle sexuologů by rodiče měli děti se správnými názvy genitálií seznámit ještě předtím, než půjdou do školy. Navíc takto malé děti si při poznávání svého těla potřebují vše doslova osahat. Vzpomeňte si na mládí za kůlnou, kde jste si hráli na doktory. V tomto směru se po desetiletí nic nemění. I v dnešní době špičkové techniky je lepší dětem raději doma na otázky odpovídat, než aby si odpovědi našly samy v některém vyhledávači. Navíc se můžete dostat do situace, že se vás dítě na choulostivé téma bude bát příště zeptat, a malér může být na světě.

Pokračování na str. 19



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



LEČO S PIKANTNÍ KLOBÁSOU KRÁSNO



ŽAMPIONOVÉ MINI QUICHE SE SLANINOU KRÁSNO



UZENÁ POLÉVKA



SÁDLOVÉ SUŠENKY S MARMELÁDOU



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



ŽAMPIONOVÉ MINI QUICHE SE SLANINOU KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

- Na těsto:** ● 250 g hladké mouky ● 1 lžička studené vody
● 85 g másla ● 1 vejce ● 1 lžička soli ● špetka tymiánu a pepře
Na náplň: ● 1 červená cibule ● 2 vejce ● špetka soli
● 250 g žampionů ● 1 kelímek 12% smetany ● 100 g slaniny
● špetka pepře ● špetka tymiánu ● sýr na strouhání dle potřeby

Příprava:

Nejprve si připravte těsto. Ve velké míse smíchejte mouku se solí a kořením a zapracujte do ní máslo, aby vznikla sypká hmota. Přidejte vejce a podle potřeby vodu. Hmotu znovu propracujte. Mělo by vzniknout hladké, tvárné těsto, které zabalíte do potravinové fólie a uložíte do lednice.

Mezitím co těsto odpočívá, si připravte náplň. Cibuli pokrájejte nadrobno, žampiony oloupejte a nakrájejte na tenké plátky, slaninu nakrájejte na kousky. Na lžíci olivového oleje nechte zesklivatět cibulku a přidejte k ní nakrájené žampiony a slaninu. Osolte, opepřete a nechte směs na pánvi, dokud se slanina nezačne kroutit a cibulka zlátnout. Poté ji podlijte polovinou smetany a nechte krátce provařit. Přidejte koření, odstavte ze sporáku a nechte zchladnout.

Těsto vyndejte z lednice a na pomoučené podložce ho vyválejte zhruba na 3mm placku. Pomocí sklenice vykrájejte kolečka a vyložte jimi dna forem na muffiny. Dna koleček ve formě propíchejte vidličkou a dejte péct na pár minut na 220 stupňů, aby těsto jen lehce zezlátlo. V míse rozšlehejte dvě vejce se zbylou smetanou, dochuťte solí a kořením a promíchejte s lehce vychladlou žampionovou směsí. Předpečené košíčky naplňte vzniklou směsí, posypte sýrem a pečte dozlatova na 220 stupňů. Miniquiche můžete podávat teplé i studené.

LEČO S PIKANTNÍ KLOBÁSOU KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

- 2 lžíce sádla KRÁSNO ● 2 střední cibule
● 1 lžička mleté sladké papriky ● ½ lžičky mleté pálivé papriky ● 6 větších zelených paprik ● 4 velká rajčata
● 250 g Balaton klobásy KRÁSNO ● sůl
● mletý pepř na dochucení

Příprava:

Papriky a rajčata omyjte, papriky zbavte semeníku a vše nakrájejte na menší kousky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenká kolečka. Klobásu nakrájejte na kolečka. Ve větším kastrole roze-hřejte sádlo, zpěňte na něm nakrájenou cibuli, hrnc stáhněte z ohně a cibulku zaprašte mletou sladkou i pálivou paprikou.

Kastrol vraťte na plotnu, vsypejte do něj nakrájené papriky, rajčata a klobásu, směs osolte a opepřete. Duste tak dlouho, až je zelenina měkká a šťáva částečně vydušená. Lečo dochuťte solí a pepřem a podávejte ho s vařenou rýží nebo pečivem.



SÁDLOVÉ SUŠENKY S MARMELÁDOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 150 g cukru moučka ● 150 g hladké mouky
● 120 g sádla ● oblíbená marmeláda

Příprava:

Na vál prosejte mouku, přidejte do ní prosátý moučkový cukr a sádlo o pokojové teplotě. Těsto zpracujte a uložte v mikrotenovém sáčku asi na dvě hodiny do lednice. Z těsta tvarujte kuličky, do kterých vyhlubte vařečkou důlek a naplňte ho marmeládou. Sušenky pečte v troubě při 150 °C asi 25 minut.



UZENÁ POLÉVKA

Suroviny pro 2 osoby:

- 1/2 kg Valašské krkovičky
● 15 dkg kořenové zeleniny ● 5 dkg krup ● 1 dl mléka
● 2 l vody ● sůl

Příprava:

Uzené maso dobře umyjeme, vložíme do vařící vody, přidáme nakrájenou zeleninu a vaříme doměkka. Maso vyjme-me, část nakrájíme a použijeme do hotové polévky, část můžeme použít na jiný pokrm. Zeleninu propasírujeme do polévky přes cedník, přidáme zvlášť krupy – předem uva-řené podle návodu – a nakonec polévku zjemníme mlékem.



Pokračování ze str. 16

JAK JE TO S JEŽÍŠKEM

Do řady trapasů se může rodič dostat při otázkách na Ježíška. Nejspíš nejkrásnější a zároveň nejobhrovanější lži je tvrzení, že dárky nosí Ježíšek. Chceme přece dětem předat to krásné kouzlo Vánoc, těšíme se na rozzářená očka u stromečku s dárky. I nám dárky nosil Ježíšek, a jak se nám to líbilo. Dodnes na to s láskou vzpomínáme a přejeme si, aby i naše děti jednou měly podobně krásné vzpomínky. Malé děti se nemohou dočkat, až je navštíví Ježíšek a nadělí jim pod stromeček dárky. Šťedrý den vypadá jako rodinná idylka. Dělají ale dospělí dobrou věc, když svým dětem lžou o Ježíškovi, a vytváří jim tak falešnou iluzi o Vánocích?

Každý rok je to stejné. Děláte všechno možné i nemožné pro to, abyste dětem přichystali poetické Vánoce a uchovali jejich víru v Ježíška co nejdéle. A do toho čelíte palbě dětských otázek: „Existuje vůbec Ježíšek? A kde bere stromeček? Jak je možné, že všechny ty dárky stihne roznést a kde je vůbec převáží?“ Počítejte s tím, že první snaha o zpochybnění Ježíška se objeví nejspíš kolem šesti let. Od té doby začnou všetečné otázky nabývat na intenzitě a razantnosti. Je to spojeno s ukončením určité etapy nevinnosti a naivity. Dítě, které začne chodit do školy, se nutně setkává se zpochybněním klasické vánoční poetiky a Ježíška ze strany spolužáků, ale i starších kamarádů. Na druhou stranu má Ježíšek a poetika Vánoc pro děti obrovský význam. I když chtějí vědět pravdu, zároveň doufají, že Ježíšek existuje. Jak tedy říct dítěti pravdu o Vánocích? Nejtěžší je poznat, jestli nastal

ten správný čas, kdy už byste měli dítěti prozradit, jak to ve skutečnosti s těmi vánočními dárky je. Opatrně a nenápadně zjistíte, proč se vlastně ptá a odkud pramení jeho pochybnosti. Zamyslete se i nad tím, jestli dítě chce pravdu skutečně znát. Možná se jen o Ježíška zajímá, chce vědět víc o tom, jak pracuje. Třeba byste ho jednoznačnou odpovědí zklamali. Pokud má velké pochybnosti ohledně Ježíška, nemá smysl ho zbytečně dál klamat,



protože jeho pochybnosti budou zcela přirozeně časem stále větší. Na druhou stranu, pokud se zeptá čistě ze zvědavosti, protože někde něco zaslechlo, je zbytečné prozrazovat mu pravý stav věcí, a okrádat ho tak o poetiku Vánoc. Je vůbec dobré zeptat se dětí, čemu věří ony a jak si myslí, že to ve skutečnosti je. Obvykle vám to napoví, kterým směrem se ubírat. Nezapomeňte, že otázka, jestli existuje Ježíšek, ještě nic nevypovídá o tom, zda už je dítě zralé na to, aby se dozvědělo pravdu.

S TAJEMNEM VYDRŽTE CO NEJDÉLE

Pokud usoudíte, že byste svému dítěti pravdu o Vánocích skutečně měli sdělit, udělejte to pokud možno citlivě a pozvolna. Můžete si například popovídat o příbě-

hu Ježíšova narození a o tom, že na jeho počest si lidé mezi sebou dávají dárky. Ale také nezapomeňte zdůraznit i význam jiných vánočních symbolů. Zkrátka se snažte, aby děti nepřišly naráz o veškerou vánoční poetiku. Snažte se tajemno kolem Vánoc uchovat co možná nejdéle. Ideální je vydržet po období první nebo druhé třídy základní školy, školákovi tím rozvíjíte fantazii. Klidně společně dál pište Ježíškovi

dopisy, pokládejte je za okno a kontrolujte, zda tam psaní stále je. Osvědčuje se nechat ho za oknem déle než jen jednu noc. Na neodbytné otázky o Ježíškově existenci odpovídejte tajuplně a nejasně. Každopádně případné zjištění pravdy nepřeceňujte a nezveličujte, většina dětí totiž tenhle okamžik nijak zásadně neřeší. Pro ně totiž bývá důležitější informace, že ani nadále o dárky nepřijdou. Pokud se vás potomek začne na Ježíška vyptávat v souvislosti s tím, že vidí slogany a letáky nabáda-

jící k vánočním nákupům, vysvětlíte mu, že Ježíšek nosí dárky jen těm dětem, které na něj věří. Ostatní že si musejí dárky kupovat sami. A když už není jiné cesty a všechny postupy jste vyčerpali, jděte jemně s pravdou ven. Važte ale slova a držte se toho, že Ježíšek tu vždycky bude pro ty, kteří na něj věří.

Když už přijde ta chvíle pravdy, je dobré si s dětmi v klidu popovídat. Můžete jim říct, že Ježíšek je krásná pohádka, která se vypráví, aby byly Vánoce ještě kouzelnější a tajemnější. Že dárky dávají rodiče, přátelé a příbuzní, aby ukázali svou lásku. I s vědomím, že dárky nenosí Ježíšek, pak zazvoňte na zvonek, který pozve všechny k vánočnímu stromku. Zazní koledy, začnete vybalovat dárky a společně usednete k pohádce. Ale v koutku duše budou mnozí dospělí i děti věřit, že Ježíšek tu s nimi stejně někde sedí a bdí nad tím, aby byl každý obdarován.

-ol-

LET, NA KTERÝ SE NEZAPOMÍNÁ

Takto jednoduše se dá popsat hlavní výhra v soutěži Vyhrajte let s Flying Bulls. Soutěž probíhala od května do července v prodejnách COOP. Za nákup energetických nápojů Red Bull se mohli zákazníci zapojit do soutěže o oblečení a dárkové předměty s logem Red Bull, ale hlavně také o jeden ze tří letů s členy akrobatické skupiny Flying Bulls.

Šťastní výherci se se zástupci Red Bullu a COOPu sešli 21. října na letišti v Hradci Králové. Společně pozorovali, jak z Jaroměře přilétá polovina slavné letky, Stanislav Čejka a Jan Rudzinskyj. Prvním překvapením bylo, jak malinkaté vlastně akrobatické letadlo je.

Nebyl však čas na nějaké dlouhé otálení, rozpaky či strach. Stanislav Čejka se hned po úvodním přivítání vrhl na předletovou instruktáž. Mince v kapsách? Zakázané. Nedovedete si prý představit, co taková vypadá mince dokáže v letadle při akrobatických prvcích udělat za paseku. A protože jste pevně přikurtovaní k sedačce, nemáte šanci ji lapit. V rychlém sledu pak následovala ukázka nasazování padáku, vysvětlení komunikace přes sluchát-

ka i vcelku akrobatického nasedání do letadla.

A pak už se mohli výherci vydat vstříc rotacím, tlačným prvkům a „géčkům“. Jak pánové svůj let hodnotili?

• JOSEF HORÁK

Let vyhrál přímo on a ani chvíli neuvažoval o tom, že by ho přenechal někomu jinému. Od prvního okamžiku se na něj těšil, ale když pak letadélka skutečně uviděl, nějaké obavy se





chlap jako hora měl problémy se do letadélka poskládat. Tento již ostřílený letec zažil mnohem více akrobatických prvků než napoprvé. Paradoxně pro něj nejhorší bylo to nejjednodušší – přistávání, při náklonu čumáku vůbec nic neviděl. To byl zvláštní pocit. Zatímco při letu jej pilot o všem informoval – levá, pravá, nahoru, dolů, na záda – přistání byl krok do neznáma. Ale nádherný!

• JIŘÍ ZELENKA

Ze tří výherců na něm byly před letem vidět největší respekt a pochybnosti. Po doletu z něj naopak nejvíce vyzařovaly emoce a nadšení. Respekt se překrystalizoval v nepopsatelné pocity s přívalem adrenalinu. Vrutky, při nichž se letadlo točilo kolem své osy, jej nadchly.

Jiří by příště neváhal ani okamžik a do letadla by se ochotně znovu posadil. Vřele tento zážitek všem doporučuje

a vzkazuje, že po těle se vám rozletí tolik endorfinů, že

na nějakou nevolnost si ani nevzpomenete.

objevily. Zcela zbytečně. Po doletu zářil štěstím a spokojeností. Hlava se mu netočila a všechny „ty výkruty a přemety“, které s ním pilot dělal, byly super. Ačkoliv mohl kdykoliv pilotovi oznámit, že už další akrobatické prvky nechce, neudělal to, ba právě naopak – chtěl víc a víc, odhodlaně se pouštěl do dalších.

• VLASTIMIL RAŠOVSKÝ

Šťastný nešťastný výherce. Šťastný proto, že let už kdysi vyhrál a moc si ho tehdy užil. Byl tedy připravený vyzkoušet ještě složitější prvky. A proč nešťastný? Dostal povolení si celý let natočit. Mobil měl pevně připoutaný k zápěstí, aby let nemusel

předčasně skončit kvůli upuštěnému přístroji. Let sice předčasně neskončil, ale SD karta ano. V polovině exhibice byla vyčerpaná jak karta, tak její kapacita, proto pan Vlastimil ty nejkrkolomnější kousky nezachytil. Snad tedy do třetice všeho dobrého.

I přesto byl pro něj let paráda, akorát jej bolí nohy. Aby také ne,



• 3 ze 3 výherců potvrzují, že let s Flying Bulls je fantastický zážitek. Uspořádají-li Red Bull a COOP

zase nějakou takovou soutěž, oni nebudou váhat a pokusí se pro sebe získat další možnost usednout do kokpitu Flying Bulls.

Členové týmu: Stanislav Čejka (vedoucí skupiny), Jan Rudzinský (levé křídlo), Miroslav Krejčí (pravé křídlo), Jan Tvrdík (slot)

Letadlo: XtremeAir 42

Flying Bulls Aerobatics Team se věnuje skupinové letecké akrobacii. V této sestavě létají od roku 2016. Ve svém oboru patří k nejlepším světovým týmům.

Základ sestavy vytváří vedoucí skupiny, ale finální podoba je spo-



THE FLYING BULLS
AEROBATIC TEAM

lečným dílem všech čtyř pilotů. A protože nové prvky se prý už

moc vymýšlet nedají, ztěžují si ty stávající. Flying Bulls mají ve svém repertoáru prvky, které nikdo jiný nelétá – vertikální půlvýkruty, tlačené prvky (na zádech), kombinace vertikálního půlvýkrutu s tlačným přemetem dolů (jistě si to všichni dovedete představit, že).

Jeden akrobatický let trvá cca 15–20 minut. Piloti zvládnou 2–3 lety denně.

STŘÍDMĚ Z BOHATÉHO STOLU

Ve virtuálním světě i mezi lidmi koluje řada mýtů a polopravd o potravinách. Spolu s prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc., jsme se jim podívali na zoubek. Jaký je skutečný klíč ke zdravé životosprávě?

Často se zmiňuje takzvaná dvojí kvalita potravin v Česku a zemích západní Evropy. Skutečně jsme pomyslnou popelnicí Evropy?

Popelnicí Evropy určitě nejsme, ale některé výrobky se stejnými názvy mají jiné složení u nás a v zemích západní Evropy. O duální kvalitě potravin se mluví už dlouho, ale to je politický problém. Je pravda, že jsme před lety ve škole dělali analýzy asi pětadvaceti potravin a v několika případech se kvalita lišila. Nejvíce to bylo znatelné na masném výrobku, který byl v Německu vyroben z masa a v Česku ze separátu. Dále u některých tukových výrobků byl v západní Evropě vyšší obsah tuku a u nás nižší.

Jak je to v případě látek přídatných (aditiv), tzv. „éček“? Mnoho lidí jim přisuzuje negativní vliv na organismus, jako je vznik rakoviny nebo hyperaktivita dětí.

Víte, ono není „éčko“ jako „éčko“. Např. mono- a diglyceridy, které se využívají jako emulgátory a stabilizátory, se v našem organismu přirozeně vyskytují. Tuk je vlastně triglycerid, a když se rozkládá, vznikají diglyceridy a monoglyceridy, což se stává např. u staršího másla i jiných tuků. Kyselina askorbová čili vitamín C se přidává do masných výrobků jako antioxidant a označuje se jako E300. Je to sice vitamín, ale na obalu může působit jako postrach. Některá syntetická éčka bych také nedoporučovala, ačkoliv

EFSA (pozn. red.: Evropský úřad pro bezpečnost potravin) tvrdí, že všechna schválená éčka jsou bezpečná, a navíc udává jejich možné limity. Je řada potravin, které „éčka“ nesmí obsahovat, jako např. mléko, smetana, bílé jogurty, oleje atp.

Pravdou je, že lidé se bojí „éček“, aniž znají podstatu. V masných výrobcích je zcela běžně dusitan sodný. Ten se používal vždycky kvůli mikroorganismu *Clostridium botulinum*, jenž vytváří klobásový jed, a navíc pro udržení barvy. Pokud si koupíme např. párky bez „éček“ a při transportu, obchodníkem nebo i námi, je porušen teplotní řetězec daný zákonem, riskujeme otravu klobásovým jedem. Pak je otázkou, zda raději



PROF. ING. JANA DOSTÁLOVÁ, CSC.

- narozena roku 1943 v Praze
- v roce 1966 absolvovala Fakultu potravinářské a biochemické technologie na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze v oboru technologie mléka a tuků
- v roce 2010 byla jmenována profesorkou v oboru chemie a analýza potravin
- řadu let působila jako vědecká pracovnice ve Výzkumném ústavu potravinářském v Praze, kde se věnovala výzkumu tuků, sladidel a dietní a dětské výživě
- v letech 1989 až 1993 pracovala v Ústavu vědecko-technických informací pro zemědělství
- v roce 1993 se vrátila na VŠCHT v Praze do Ústavu analýzy potravin a výživy, kde zavedla nové studijní zaměření výživa a stravování
- v roce 2009 obdržela medaili Vítězslava Veselého od České společnosti chemické.
- je místopředsedkyní Společnosti pro výživu, předsedkyní České potravinářské společnosti, předsedkyní Odborné skupiny pro potravinářskou a agrikulturní chemii České společnosti chemické a aktivně pracuje i v dalších organizacích
- Intenzivně se věnuje osvětové činnosti ve formě přednášek a příspěvků v tisku, rozhlasu i televizi



nezvolit bezpečné množství dusitanové soli než ohrožovat své zdraví. Na druhé straně potraviny, kde je hodně „éček“, také nekupuji. Do jisté míry totiž nahrazují kvalitní suroviny.

Zřejmě nejcitelnější to je v případě masných výrobků, jejichž složení na etiketě svou délkou připomíná titulky celovečerního filmu...

Zavedením zákona o potravinách platného od 1. 9. 1997 se rozvolnily Československé a později České státní normy, tedy limity, podle kterých výrobci mohou vyrábět zboží, hlavně se to dotklo masných výrobků. A začaly se vyrábět i takové masné výrobky, které téměř maso neobsahují. Důležitá v tomto ohledu je tzv. špekáčková vyhláška. Obsahuje asi třicet výrobků a zavazuje potravinu konkrétního jména (špekáček, šunka, gothajský salám atp.) k určitému složení a obsahu masa. Je daleko přísnější

než evropská legislativa. Výrobky, které obsahují méně masa, se nesmí nazývat špekáčkem. Proto je na pultech obchodů zboží s názvy jako např. „opékaček“. Vypadá sice lákavě, ale když si ho chcete opéct, na ohni málem shoří. Totéž platí např. u čokolád, kdy výrobky s nízkým obsahem kakaové sušiny a naopak vysokým obsahem nekvalitních tuků (obsahujících transkyseliny) nemohou nést označení čokoláda, ale označují se jako cukrovinka. Je to první varovný signál pro spotřebitele.

Když mám osvětové přednášky, rádím lidem nesoustřeďovat se jenom na nízkou cenu. Zúčastnila jsem se několika testů v MF Dnes a výsledky potvrdily, že dražší výrobky byly surovinově i chuťově kvalitnější. Občas se na prvních

příčkách objevily i výjimky, ale v zásadě, když syrové maso stojí okolo sto padesáti až dvou set korun

u hovězího a přes 100 Kč u vepřového, nemůžete chtít kvalitní masný výrobek za pár korun. Tam potom můžeme očekávat něco, co sníží náklady na vstupní suroviny.

Co ovšem dělat, když máme hluboko do kapsy?

Když mají zákazníci omezené finanční prostředky, ať si raději koupí menší množství dražšího, ale kvalitního zboží. Finančně jim bilance vyjde stejně, více si pochutnají a ještě prospějí svému zdraví. Problém je ten, že lidé nemají moc informací. Ve školách se o potravinách téměř neučí, totéž platí o výživě. V současné době existuje mnoho alternativních směrů výživy, lidé propadají ortorexii (pozn. red.: patologická závislost na zdravém jídle), důvěřují mýtům, které mohou být zdraví nebezpečné. To je zase druhý extrém.

Jak je to s doporučením, abychom vyřadili z jídelníčku mléko a mléčné výrobky?

Proti mléku je v poslední době úplná hysterie. Já jsem kdysi vystudovala technologii mléka a tuků, takže k tomu mám kladný vztah.



Pokračování na str. 24

Pokračování ze str. 23

Mléko se u nás konzumuje od neolitu, kdy se začal chovat dobytek. To je cca 10 000 let. A najednou, během jedné generace, se celý enzymový systém, metabolismus člověka nezmění. Navíc mléko je svým složením pro mládě výhodné.

Pro mládě určitě, ale jak je to s metabolismem dospělého člověka?

Už před těmi 10 000 lety pili mléko i dospělí. V lokalitách, kde se mléko nekonzumovalo, třeba v Africe nebo Japonsku i jinde v Asii, se nevyvinul enzym na štěpení mléčného cukru, proto je zde častá laktózová intolerance. Ale v našich podmínkách se jedná o přirozenou potravinu. Vápník potřebuje i dospělý organismus ke své obnově, ve stáří už se špatně vstřebává, a proto ho potřebuje více. Rostlinné zdroje vápníku sice jsou, ale ta vstřebatelnost je výrazně nižší. Rostlinné nápoje nabízené jako alternativa k mléku jsou z tohoto pohledu nevhodné a nedostatečné. Stačí si přečíst složení – jde často o vodu zahuštěnou různými zahušťovadly, mnohdy přislazenou, s minimálním obsahem sušiny.

V tzv. hoaxech se často objevuje zpráva, že kyselina citronová způsobuje rakovinné bujení.

S tímto dotazem už jsem se několikrát setkala. To bude nejspíš způsobeno špatným překladem z němčiny do češtiny. Hans Krebs (pozn. red.: Krebs znamená v němčině rakovina) objevil a popsal citrátový cyklus, který je nazývaný jako Krebsův cyklus. S rakovinou ovšem nemá nic společného.

Jeden z hromadných e-mailů varuje před navoskováním ovocem a zeleninou a radí, že je možné zbavit se vosku a případných dalších postřiků naložením ovoce a zeleniny do octové vody.

Je pravda, že voskování ovoce a zeleniny se provádí. Jde ale o další

schválená „éčka“, lešticí látky, které nejsou škodlivé. Nemyslím si, že by kyselé prostředí mělo schopnost odstraňovat pesticidy a podobné látky. Určitě bych na to nespolehala v případě citrusů ošetřených postřiky. Tam radím kůru vůbec nepoužívat, citrusy dobře omýt, a pokud jsou určeny např. do nápoje, tak kůru okrájet a použít pouze dužinu.

Dlouhé louhování ve vodě také může za to, že se vylouhují i látky pozitivní, minerální látky nebo vitamíny rozpustné ve vodě. Důležité je rychle opláchnout, nakrájet a zalít zálivkou, aby nedocházelo k oxidačním změnám. Nejrychleji takhle odchází vitamín C, ten je velmi citlivý vůči vzdušnému kyslíku. Většinu čtenářů jistě překvapí, že za sníženým obsahem vitamínu C v salátu může třeba i přidaná salátová okurka. Obsahuje totiž enzym, který vitamín C rozkládá.

Další potravinou, která se ocitá v poslední době často na prvním místě, je palmový tuk. Jak si dle vás stojí z hlediska výživy?

Ony jsou dva druhy. Jeden je vyrobený z dužiny, ten je označován jako palmový, a druhý, palmojádrový, je vyrobený z pecek. Každý z nich má jiné složení, obsah mastných kyselin, což je klíčové pro naše zdraví. Nejhorší jsou nasycené mastné kyseliny, kterých má palmový tuk asi 50 %, což je méně, než má mléčný tuk (přibližně 65 %). Z výživového hlediska tedy není palmový tuk úplně optimální, lepší je např. řepkový, olivový nebo slunečnicový.

Palmojádrový olej se svými hodnotami blíží kokosovému tuku. Ten se sice tváří jako superpotravina, ale je to vyložené mýtus. Schází mu esenciální mastné kyseliny a naopak nasycených mastných kyselin obsahuje až 90 %. Oba druhy palmových olejů se používají jako náhrada částečně ztužených tuků, které obsahují vysoké množství transmastných kyselin nevhodných pro náš organismus. Typicky se používají na polévky cukrovinek, které z oleje není možné vyrobit. Z hlediska výživového je tedy palmový tuk „hodnější“. Omezením konzumace palmového tuku tropické pralesy nezachráníme, většina se ho totiž spotřebuje na biopaliva, kosmetiku a jiné nepotravinářské účely. Vysoká je jeho spotřeba hlavně v Indonésii a Malajsii a také v Indii, které mají dohromady více než miliardu obyvatel!

Pokračování na str. 27





Vánoční recepty



Sněhová
Pavlova srdíčka



Vánoční
lízátka



Perníčky
hned měkké



Smažené
čokoládové lanýže



**Vitana**

Vánoční recepty



Vánoční lízátka

INGREDIENCE NA TĚSTO

70 g měkkého másla
70 g jemného pískového cukru
1 vejce
75 g hladké mouky
½ kypřicího prášku do pečiva Vitana
60 g plnotučného tvarohu
70 g moučkového cukru
1 Cukr s rumovou příchutí Vitana

INGREDIENCE (ZDOBNÍ)

1 Poleva s marcipán. příchutí Vitana
1 Poleva kakaová Vitana
1 Poleva s citronovou příchutí Vitana
100 g lískových oříšků
100 g hořké nebo mléčné čokolády
1 balení špejli



POSTUP

Změklé máslo utřeme s cukrem, přidáme vejce a promícháme. Přidáme mouku s kypřicím práškem. Těsto dáme do vymazané a vysypané formy ø 16 cm a pečeme asi 30 min. při 170 °C. Necháme asi 30 min. vychladnout ve formě, pak vykloupíme na mřížku, kde úplně vychladne. Tvaroh promícháme s moučkovým cukrem a cukrem s rumovou příchutí. Pečenou buchtu rozdrobíme do misky. Tvarohovou směs promícháme s rozdrobenou buchtou a ze vzniklé hmoty vytváříme kuličky cca 12–16 kusů. Ty dáme asi na hodinu do ledničky nebo mrazáku, aby ztuhly. Po vychlazení do nich napícháme špejle. Obalujeme v připravených polevách a zdobíme sypaním (např. nakrájené lískové ořechy nebo čokoláda).

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Sněhová Pavlova srdíčka

INGREDIENCE

6 bílků
210 g cukru krupice
1 Cukr s mandlovou příchutí Vitana
150 g cukru moučka
50 g rybízové marmelády



INGREDIENCE (ZDOBNÍ)

500 ml smetany ke šlehání
2 balení Vitana Ztužovače šlehačky

POSTUP

Bílky, cukr krupici a cukr s mandlovou příchutí našleháme v pevný sníh, přimícháme moučkový cukr a rybízovou marmeládu. Pomocí cukrářského sáčku sníh nastříkáme do tvaru srdce na pergamenový papír a sušíme při 100 °C cca 1 hodinu. Po upečení stříkáme šlehačkou se ztužovačem a slepíme.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Smažené čokoládové lanýžy

INGREDIENCE

100 ml smetany ke šlehání
250 g hořké čokolády
50 g másla
1 cukr s rumovou příchutí Vitana



INGREDIENCE TĚSTÍČKO

130 g hladké mouky
25 g kakaa
2 g soli
25 g vanilkového cukru Vitana
130 ml šampaňského
2 vejce

POSTUP

Smetanu, máslo a cukr přivedeme k varu, pak přidáme čokoládu a odstavíme. Necháme vychladnout a pak našleháme. Pomocí cukrářského sáčku stříkáme pusinky na pergamenový papír, které zamrazíme. Mezitím připravíme z uvedených ingrediencí těstíčko (smíchat v hladkou hmotu). Čokoládové pusinky napícháme na špejli, obalíme v těstíčku a hned smažíme v rozpáleném oleji. Podáváme se zakysanou smetanou.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Perníčky hned měkké

INGREDIENCE NA TĚSTO

100 g másla
2 vejce
140 g cukru moučka
2 polévkové lžíce medu (tekutého)
2 kávové lžičky Perníkového koření Vitana
1 kávová lžička jedlé sody
400 g hladké mouky
1 vejce na mašlování

INGREDIENCE (ZDOBNÍ)

1 Poleva s citronovou příchutí Vitana
1 Cukr skořicový Vitana
1 Citronový cukr s citrónovou kůrou Vitana

INGREDIENCE (GLAZURA)

1 bílek
100–150 g cukru moučka
Šťáva z ½ citrону



POSTUP

Máslo, vejce a cukr utřeme do pěny. Pak smícháme s ostatními surovinami v hladké těsto, necháme odpočinout v chladu. Těsto vyválíme do tloušťky 0,5 cm a poté vykrájíme požadované tvary, které pokládáme na plech. Pečeme při 170 °C do zlatova, hned po vyndání potřeme rozmíchaným vajíčkem. Vychladlé perníčky potahujeme citronovou polevou a sypeme skořicovým nebo citronovým cukrem. Nakonec si připravíme glazuru: bílek třeme se šťávou z citrónu za stálého přisypávání moučkového cukru, dokud nezískáme hladkou bílou hmotu. Perníčky ozdobíme.

www.vitana.cz
f Vitana.cz



Pokračování ze str. 24

Existuje z vašeho pohledu nějaká skutečně nebezpečná potravina?

Riziková může být každá potravina, některá víc, některá míň. I ta „sebezdravější“ potravina konzumovaná ve velkém množství škodí. Abychom to nějak eliminovali, tak je dobrá pestrost stravy. To je důležité jak z hlediska případných kontaminantů a přírodních toxických látek, tak z hlediska živin. Na přednáškách často radím: „Pestrá strava – základ zdraví.“ a „Střídmě z bohatého stolu.“ Kdyby se lidé tímto řídili, tak nemusí znát žádná super doporučení a bohatě jim to stačí.

V poslední době se rozmáhají alternativní směry stravování, objevuje se množství protichůdných názorů. Jak se v záplavě informací neztratit a vybrat si správně?

Je pravda, že internet je zaplavený mýty a některé jsou vyložené zdraví škodlivé. Je důležité vybírat

si informace ze seriózních zdrojů. Doporučuji najít výživová doporučení např. od Společnosti pro výživu nebo v angličtině od Světové zdravotnické organizace. Paradoxně velmi dobře mají výživová doporučení zpracovaná USA. Aktuální informace o tuzemských potravinách získáte na serveru Bezpečnost potravin a Potraviny na pranýři. Je

možné přihlásit se k odběru novinek ze serveru www.bezpecnostpotravin.cz a RASFF – systému rychlého varování pro potraviny a krmiva. Jednou týdně rozesílají informace ohledně falšování potravin, ale především ohledně bezpečnosti potravin v rámci EU.

Děkuji za rozhovor.

L. Dreiseitlová



FEJETON

NEŽ ZVONEČEK ZAZVONÍ

Nedávno jsem slyšela rozhlasový příspěvek známého fejetonisty Rudolfa Křesťana, který nabádal k tomu, abychom si připravili pomlázky a barvy na vajíčka. Jejda, to technik v rozhlasové režii popletl záznamy, pomyslela jsem si. Ale ne, to autor poukázal na absurditu toho, kdy se kolem nás objevují první známky nadcházejících vánočních svátků. Když reklamy nabízejí vánoční dárky v srpnu, proč by se nemohlo mluvit o Velikonocích v říjnu? Navíc když počasí koncem října ukazovalo spíš na předjaří než na nástup zimního období.

Ať nás reklamní kampaně otravují sebevíc, většina z nás kouzlu nastupujících Vánoc začátkem prosince opět podlehne. Můžu si říkat, že letos vánoční cukroví péct nebudeme, ale stejně vytáhnu už notně opotřebované maminčiny recepty. Pečení pracen, líneckých koleček, išelských dortíčků a dalších dobrot se v posledních letech ujal manžel, velice ho to baví. Já mám na starosti

vanilkové rohlíčky (nepřekonatelné!), nepečené cukroví a finální zdobení.

Při míchání náplní a polev vzpomínám na dřívější Vánoce, některé i hodně dávno minulé. Jak jsem jako dítě chodila s tatínkem na Štědrý den na hřbitov zapálit svíčku předkům. Ta svíčka mne tak dojímala a okouzlovala... a mám to tak dodnes. Ještě jsme se stavěli u kmotřičky, tatínek dostal grog a já domácí vaječný koňak, zaručeně bez rumu, ale proč jsem pak byla tak veselá? Maminka s babičkou zatím připravovaly slavnostní večeři a zdobily stromeček, aby k nám Ježíšek našel cestu. Nikdy nezapomenu na to, jak mi Ježíšek přinesl vytouženou panenku, která uměla říkat „mama“. Určitě máte podobné vzpomínky.

Hýčkám si vzpomínky na Vánoce s těmi, kteří už mezi námi nejsou, na radost, kterou měli naši kluci, když zvoneček zazvonil a oni pod stromečkem našli šlapací auto. Teď, když synové mají své rodiny, chodí k nám Ježíšek ještě v další sváteční dny. Těším se něj. Vánoce přicházejí, zpíváme, přátelé!

(koř)



VÁNOCE

NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Nakoupit dárky, stromeček, umýt okna, uklidit, vyzdobit, napéct. Každoroční rutina téměř každé hospodyňky. Když máte štěstí, v klidu si vše rozplánujete, abyste stíhali všechny povinnosti a mohli si užít vánoční pohodu. A vše z vašeho plánu vám vyjde.

Uklizeným a nazdobeným domovem se line vůně cukroví, vánočky a jiných pochutin a vy se můžete v klidu usadit a užívat si volna. Jenže ouha!

Tu ochutnáte, tu přiběhnou děti, tu malá přátelská či rodinná návštěva – a najednou zjišťujete, že krabice s cukrovím je téměř prázdná a Štědrý den ještě ani nestihnul zaklepat na dveře. Co teď? Stát znovu sáhodlouze v kuchyni, která je po pečicím martyriu už konečně čistá a uklizená? Zadělovat do noci těsta, tvarovat rohlíčky, zdobit perníčky nebo se patlat s vosími hnízdy? Pokud nejste vyloženě milovníkem pečení a další cukrářské tvoření byste si už opravdu

nevychutnali, pokud výrobě cukroví nechcete věnovat další čas, vyzkoušejte následující „rychlíky“, při kterých kolikrát nemusíte ani zapnout troubu, a přesto se mohou s klidem rovnat jiným tradičním pochutinám.

RYCHLÉ KOKOSOVÉ KULIČKY V ČOKOLÁDĚ

Tento recept je skutečně otázkou malé chvilky a přesně tří ingrediencí.

- 250 g strouhaného kokosu
- 200 ml kondenzovaného mléka (salko)
- 200 g čokolády

Kokos promícháme v míse spolu se salkem. Směs by měla při zmáčknutí držet u sebe. Pokud se příliš sype, přidáme mléko, pokud je naopak moc lepkavá, přidáme kokos. Vytvarujeme menší kuličky, které necháme pár minut ztuhnout v lednici. Mezitím si v mikrovlnné troubě či ve vodní lázni rozejdeme čokoládu. Kuličky namáčíme celé, do půlky či je jenom zvrchu pocákáme. Dáme zchladit a máme hotovo.

BURIZONY V KARMELU

Skvělé a netradiční cukroví, které připravíte v jednom kastrůlku. Pochutnat si na něm mohou i jedinci s bezlepkovou dietou.

- 200 g cukru krupice
- 1 lžíce másla
- 1 balíček rýžových burizonů

V kastrůlku začneme pozvolna rozpouštět cukr, až získáme zlatavý karamel. Ihned sundáme z ohně a vmícháme máslo a přisypeme burizony. Vše promícháme, necháme chvíli zchladnout, ale z ještě teplé hmoty tvarujeme malé hrudky, které necháváme uschnout na pečicím papíru.



PERNÍKOVÉ TRUFFLES

Měkké a voňavé kuličky, které již při prvním ochutnání evokují tu pravou atmosféru Vánoc. Opět bez pečení, zato plné chuti a provoněné skořicí, zázvorem a dalším tradičním kořením.

- 200 g máslových sušenek
- 2–3 lžíce mascarpone (dle potřeby)
- ½ lžičky skořice
- ½ lžičky sušeného zázvoru
- ½ hvězdičky badyánu
- špetka muškátového oříšku
- pár semínek anýzu
- čokoláda nebo kakao na obalení

Sušenky rozmixujeme na drobečky. Koření společně nameleme najemno a přidáme k sušenkám. Ke směsi postupně vmícháváme mascarpone, směs by měla při zmáčknutí držet pohromadě, ale neměla by moc lepit. Tvarujeme malé kuličky, které obalujeme v rozpuštěné čokoládě či v kakau.

CHUŤOVKY NA ZÁVĚR

Sladkoslaná kombinace je v dnešní době velice moderní, a proto na konec přinášíme tip na skutečně bleskové pochoutky, které ovšem potěší jazyček i pravého gurmána. A to nejen o Vánocích.

SLANÉ KARAMELY

- 200 g cukru krupice
- 60 ml kukuřičného sirupu
- 110 g másla
- 120 ml smetany ke šlehání
- 3 lžíce vody
- zrnka mořské soli
- olej na vymazání formy

Nejprve si v mikrovlnné troubě společně rozpustíme máslo se smetanou a prozatím postavíme stranou.



V kastrůlku smícháme vodu, kukuřičný sirup a doprostřed nasypeme cukr. Na mírném ohni pomalu rozehríváme po dobu asi 5 minut, dokud směs nezačne zlátnout. V tom momentě opatrně a postupně přimícháme smetanu s máslem. Směs začne zuřivě bublat, je tedy nutné rychle míchat. Necháme asi 2 minuty společně provařit a sundáme. Vlijeme do menší formy, kterou předem řádně vymažeme olejem a vyložíme rovněž naolejovaným pečicím papírem. Povrch posypeme zrnky mořské soli a necháme několik hodin chladnout. Opatrně vyndáme a pokrájíme na malé karamelky.

PRECLÍKY V ČOKOLÁDĚ

Pokud jste nikdy neochutnali slané preclíky v čokoládě, je na čase to změnit, protože tato dobrota si rychle najde cestu na váš stůl.

- 1 balíček slaných preclíků
- čokoláda (hořká, mléčná, bílá)

Čokoládu stačí rozpustit ve vodní lázni či v mikrovlnné troubě a preclíky do ní namočit, nechat zlehka odkapat a pokládat na plech vyložený pečicím papírem. Necháme pár minut ztuhnout a máme hotovo.

-špe-



Další recepty na vánoční chuťovky najdete na

COOP CLUB.CZ



LUŠTÍME O CENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Architektura, bachor, baobab, baterie, clona, čtyřcátník, dědic, dělostřelba, dílovedoucí, doba, dvojice, feudalismus, hodinky, hudebník, chladnička, inženýrka, klavíristka, knihkupectví, Kronos, květ, labyrint, nominale, obhajoba, ordinace, ošetřovatelka, pobuda, pracovnice, prach, prokurátorka, rekonstrukce, skladník, splatnost, starobinec, starožitnost, stevardka, strojírenství, škola, šunka, tarif, trocha, turban, vřídlo.

POMŮČKA: DACAPO, TENDER, ALOV, SKÁR	TĚŽKÁ PRÁCE	ČERNÝ TVRDÝ KAUČUK	VODOROV- NÁ OCASNÍ PLOCHA (ZKR.)	ČÁST VOZU	DOZORCI VĚZNŮ	POŠKOZENÍ DŘEVIN	KAMARÁDKA ŠKUBÁNKA		LYŽAŘSKÝ VOSK	SILNÝ PROVAZ	GOGOLŮV PSEUDO- NYM	OD ZAČÁTKU (V HUDBĚ)	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)	INFEKČNÍ ČINITEL	TATARSKÝ NÁČELNÍK	SKRÝVANÁ
LEVÁ STRANA LODI								MĚNIT SE V SLAD								
DVOJAKÁ								POHROMA VKLADNÍ KNÍŽKA (ZKR.)								
PRAVO- SLAVNÝ DUCHOVNÍ				1. DÍL TAJENKY BLÁTO									RESTAUR. A JÍ- DELNÝ (ZKR.) ANGLICKÝ "NEŽNÝ"			
OSOBNÍ ZÁJMENO			VRAŽDIT ČÁST NOHY											SPZ BEROUNA TÁBOR		
SÁZKAŘ																
BÝVALÁ ZNAČKA POČÍTAČŮ																
	NEVĚREC	TAHLE ŽENSKÉ JMÉNO														
PLASTICKÁ HMOTA																
OKRESNÍ ARCHIV (ZKR.)			VYDÁVAT ZVUK HODIN OBYVATEL SASKA													
ČESKÝ CÍRKEVNÍ REFORMÁTOR				CUKRÁŘSKÁ HMOTA BOBIZAČNÍ SLABIKA												
SESTRA PRINCEZNY XENIE								ČLEN ŘEHOL- NÍHO ŘÁDU FRANTIŠKA SALESKÉHO								
SOSÁNÍM NABRAT								TURECKÁ OTROKYNE								

Správné znění tajenek posílejte do 23. ledna 2019 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti **Pepsico CZ, s. r. o.**



TY PRAVÉ VÁNOCE



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz