

ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

3/2019
ZDARMA

RÁDCE

ŽÁDNÝ
TRIKY.
PROSTĚ
PIVO.



DAVID
COPPERFIELD
POTVRZUJE

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

#NADALSICH150LET

coop



Super cena

Vybíráme z akční nabídky



BABYLAND

DĚTSKÉ VLHČENÉ UBROUSKY
72 ks

1 ks • 0,35 Kč

AKCE CSC č. 12/2019
platnost od 19. 6.
do 2. 7. 2019

24.90



Coop PREMIUM

SMETANOVÝ DEZERT
brokev a maracuja,
borůvka, jahoda, višně 250 g

100 g • 6,36 Kč

AKCE CSC č. 13/2019
platnost od 3. 7.
do 16. 7. 2019

15.90



BABYLAND

DĚTSKÉ PLENKY
midi 50 ks, maxi 44 ks,
junior 40 ks

1 ks • od 4,00 Kč

AKCE CSC č. 12/2019
platnost od 19. 6.
do 2. 7. 2019

199.90

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,

řečeno slovy klasi-
ka – léto budí pochvále-
no! A s ním všechny letní
radosti: dlouhé dny, zmrzli-
na, koupání, tričko a šortky,
sandály, grilování a třeba i letní lásky.

Vypuknou prázdniny, kdy ne-
musíme dělat dětem svačiny, vozit
je po kroužcích, kontrolovat úkoly.
A také dovolené, tedy čas, kdy nás
nehoní budík a nerudný šéf je dale-
ko. Můžeme sportovat nebo jen tak
relaxovat pohledem do korun stromů
či líného říčního proudu. Můžeme se
pustit do zavařování. Můžeme se za-
číst do detektivky nebo do Rádce,
upíjet chladný nápoj a vzpomínat.

Najednou se z pokladnice vzpo-
mínek vynoří třeba to léto, kdy jsme
s babičkou pekli rybízové koláče, dali
je vychladnout na zápraží, a když jsme
se pro ně vrátili, polovina byla pryč –
uloupil je brácha s kamarády a zmizeli

s nimi k rybníku. Nebo si vybavíme
cestu s rodiči starým trabantem
do Bulharska, kdy nám v Rumunsku
došel benzín a museli jsme šlapat 5 ki-
lometrů k nejbližší benzínové pumpě.
Byli jsme ale celá rodina spolu!

Léto však není jen krásné. Štípou
komáři, otravují mouchy, je vedro
k zalknutí a my se plížíme za sebe-
menším stínem. Ani na té dovolené
nemusí být všechno růžové – na cha-
lupu přijede protivná tetička, manžel
slíbil koupit zelenou barvu na plot
a přivezl fialovou, kufr nám místo
do Řecka poslali do Turecka, celý
týden na Šumavě propršel. No bóže!
Tetička zas odjede, fialovou barvu
vymění, kufr se druhý den vrátil tam,
kam měl, po dešti se objevily houby...

Původ slova „léto“ prý souvisí s la-
tinským „laetus“ – veselý, šťastný.

*Tak buďte po celý letní čas veselí
a šťastní! Vaše redakce*



[12–13]

HLÍDACÍ BABIČKY
JSOU POKLAD



[18–19]

TVAROH –
BÍLÉ ZLATO



[4–5]

ROZPALTE GRIL



[10–11]

BABYLAND SE PŘEVLEKL
DO NOVÝCH OBALŮ



[26–27]

CRÈME BRÛLÉE

coop Club.cz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:

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

Optimalizováno
i pro vaše mobilní
telefony.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

VYDAVATEL [DELEX, s.r.o.] ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972

[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 Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník

[MARKETING COOP] ▶ Andrea Muralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140,

internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]** ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks

[PERIODICITA] ▶ 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** ▶ 3/2019 **[DEN VYDÁNÍ]** ▶ 5. června 2019

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

ROZPALTE GRIL

Slunce, vychlazený drink, přátelé, rodina a vůně linoucí se z grilovaného masa, zeleniny, ryb a dalších pochutin. Grilovací sezóna je tady! Jak se co nejlépe připravit, co by vám letos rozhodně nemělo na rozpálené ploše chybět a čím oslnit vaše strávníky? Pokusíme se vám na některé z těchto otázek odpovědět.

Před zahájením grilovacích radovánek se ujistěte, že máte vše důkladně připravené, vyčištěné a vhodně zařízené. Pokud jste zastánci klasického opékání na dřevěném uhlí, sáhněte vždy po co nejlepší kvalitě. Pokrmy jsou v přímém kontaktu s tím, co se pod nimi pálí, natahují vůně a chutě, ale bohužel také chemikálie a škodliviny, které konzumací dostáváme do těla. Co se týče plynových a elektrických grilů, zde je již příprava zdravější, a proto dnes i čím dál tím oblíbenější. Nicméně mnozí stále dávají přednost tradičnější přípravě na žhnoucím otevřeném ohni právě pro ty jedinečné nezaměnitelné vůně a chutě.

PÁR RAD NAD ZLATO

Jakmile se dostanete k samotné přípravě grilovaných pochoutek, je vhodné dodržovat několik

zásad, které výsledek zdokonalí. Maso a ryby vždy předem naložte. Křehké rybí či kuřecí maso postačí nechat odpočinout pár hodin, silnější a tužší maso jako například krkovičky či jiné steaky marinujte raději přes noc. Nepřehánějte to s kořením, volte takové, které doplní a zvýrazní chutě, nikoliv je přebije. Během pečení do masa nikdy nepíchejte, vyteče vám šťáva.

Pokud kromě masa hodláte současně grilovat také zeleninu či sýry, možností máte několik. Modernější grily nabízejí oddělené hořáky, jeden tedy důkladně rozpalte pro masité pokrmy, další poté mírně zahřívejte pro pozvolné měknutí a osmahnutí zeleniny či ovoce a pro roztékání sýrů. Pokud váš gril poskytuje pouze jednu plochu, dávejte maso doprostřed, kde bývá zdroj tepla největší, a vše ostatní poté ke krajům. Jestliže grilujete nad otevřeným plamenem, můžete

rovněž využít horké kameny lemuující ohniště. Sýry a zeleninu zabalte do alobalu a položte je na ně. Častěji otáčejte kolem dokola, aby se vše rovnoměrně opeklo.

Chcete se letos blýsknout něčím jiným než jen klasikami, jako jsou klobásy, špekáčky, kuřecí a vepřové maso? Pak vyzkoušejte jeden z následujících receptů a potěšte chuťové pohárky svých strávníků.

GRILOVANÉ TYGŘÍ KREVETY S MEDEM A ROZMARÝNEM

Krevety na grilu získávají naprosto jedinečnou chuť, proto zapátrejte po těch nejčerstvějších, popřípadě hluboce zmrazených





syrových krevetách, a pusťte se do nich.

- 10 ks tygřích krevet • 1 snítka rozmarýnu • šťáva z ½ citronu či limetky • 2 lžice medu • 3 lžice olivového oleje • 2 lžice sójové omáčky • 1 stroužek česneku • sůl, pepř

Krevety opláchneme, oloupeme a zbavíme tmavého střívka, které se nachází na hřbetu, stačí jemně naříznout a vytáhnout. V misce smícháme olej, sójovou omáčku, med a šťávu z citronu. Přidáme prolisovaný česnek a větvičky rozmarýnu. Jemně osolíme a opepříme a ve vzniklé marinádě důkladně obalíme krevety. Necháme odležet několik hodin. Vkládáme na rozpálený gril a opékáme několik minut z obou stran do doby, než krevety zrudnou a na povrchu zezlátnou. Podáváme zakápnuté citronovou šťávou.

GRILOVANÝ ANANAS V SUŠENÉ ŠUNCE

Postup je až směšně snadný. Ananas zbavte slupky a nakrájejte na silnější kusy. Každý kus poté zabalte do kvalitní sušené šunky (prosciutto, schwarzwaldská, parmská), napíchejte na špízy a vložte na středně rozpálený gril. Opékejte z obou stran, dokud šunka nezezlátne a ananas se nerozvoní.

GRILOVANÝ DEZERT

Na závěr by to jistě chtělo sladkou tečku. Ovoce je v tomto případě jasnou volbou. Ideálním druhem je například banán. Rozkrojte jej podél-



ně a řezem vložte na mírně rozpálený gril. Jakmile zezlátne, otočte a dopečte i z druhé strany. Poté vložte na talíř, pokapejte medem a posypte ořechy.

Že jste spíše na čokoládu? Už jste někdy vyzkoušeli takzvané s'mores? Jde o sladký měkký marshmallow s čokoládou ukrývající se mezi křupavými sušenkami. Příprava je jednoduchá. Budete potřebovat grahamové či máslové sušenky, marshmallow a tmavou čokoládu.



Mezi dvě sušenky uzavřete vždy jeden pěnový bonbon a kostičku čokolády. Položte na mírně rozpálený gril a postupně otáčejte, aby se sušenky nespálily. Jakmile se bonbon a čokoláda rozpustí a sušenky zezlátnou, máte hotovo.

Jednodušší variantou je na jehlici napíchnout marshmallow, nad ohněm dozlatova opéct a poté teprve společně s čokoládou vložit mezi krekry.

-špe-

INZERCE

GORILUJTE S VITANOU



UŽITKOVÁ ZAHRADA NA BALKÓNĚ



Když jsme začátkem devadesátých let mohli poprvé bez problémů vycestovat k našim západním sousedům, mnohé z nás snad nejvíc oslovily balkóny, ze kterých stékaly girlandy květin. V posledních desetiletích jsou také balkóny a lodžie našich domů ozdobené květinami. Tyto součásti našich obydlí však mohou nejen potěšit naše oči i zrak kolemjdoucích, ale mohou také přinést užitek našemu jídelníčku.

Mnozí balkónoví zahradníci už dávno vědí, že se na balkónech s vhodnou polohou dá pěstovat takřka vše, co na záhonech, a dokonce i zakrslé ovocné stromy! Klíčem k úspěchu jsou orientace balkónu či lodžie, dostatečně velké květináče či truhlíky, kvalitní substrát a pravidelná zálivka s hnojením.

SVĚTOVÉ STRANY HRAJÍ VELKOU ROLI

Máme-li balkón orientovaný na sever, bohužel velkou úrodu nesklidíme. Rostlinky sluníčko potřebují. Ale v letních měsících i na severní stranu sluníčko ráno a večer chvíli nakukuje. Můžeme tedy pěstovat alespoň bylinky – pažitku, natovou petrželku, mátu, meduňku nebo kerblík.

Na východním balkóně, na který se slunko směje přibližně do jedenaácti hodin, mů-

žeme pěstovat středomediteránní bylinky jako rozmarýnu, bazalku, tymián a saturejku. Dokonce se tu bude dařit i listovým salátům, které můžeme postupně otrhávat a ony zas dorostou. Vypěstovat se tu podaří také kopr a rukolu.

Samozřejmě nejlépe se bylinkám, zelenině, případně i drobnému ovoci daří na balkóně orientovaném na jih. Krásně tu dozrají jahody, rajčata, papriky a další teplomilná zelenina.

Také na západně umístěném balkónu se bude dařit veškerým bylinkám, jahodám i zelenině, a to dokonce i lilku, který ani na zahradě mnohdy nevyroste, protože nemá dost teple a chráněné stanoviště.

NÁDOBY

Zeleninu a ovoce můžeme na balkóně pěstovat v nejrůznějších nádobách. Uplatní se balkónové truhlíky (nejlépe samozavlažovací), květináče z pálené hlíny, plastové, kameninové, porcelánové, dřevěné nádoby, ale i dřevěné soudky nebo košíky.

Velmi důležitý je otvor ve spodní části nádoby, kterým odtéká přebytečná zálivka, neboť jinak by kořenový systém uhníval a rostlina by uhynula. Pokud nádoba (třeba soudek, porcelánová polévková mísa) otvor nemá, je nezbytné do ní vložit například plastový květník nebo plastovou misku s otvorem.



Obdobně košík musí mít plastový vnitřek a spodní otvor.

Nádoby můžeme umístit vedle sebe na zem nebo na nejrůznější police, horizontálně, ale i vertikálně. Samozřejmě ty největší postavíme dospodu, menší nad ně. Dbáme na to, aby se vzájemně nestínily.



Sazeničky, které si přineseme z trhu v sadbových květináčcích, však musíme co nejdříve přesadit do větších nádob.

Velmi oblíbená jsou lahodná cherry rajčátka, která snadno vypěstujeme ve větším květináči. I když jsou maximálně 40 cm vysoká, potřebují oporu pevné tyčky, protože by je úroda plodů mohla zlomit.

Pro pěstování běžných zahradních odrůd tyčkových rajčat je potřeba nádoba se substrátem o minimálním objemu 20 litrů na jednu rostlinu. Někdy se místo nádoby používá silnější igelitový pytel s dírami vespod pro odvod vody, popř. různé další typy pytlů a vaků speciálně určených pro pěstování. Na balkóně je tak možné úspěšně vypěstovat třeba i okurky nakládačky nebo dýně hokkaidó.

SUBSTRÁT

Podmínkou dobré úrody je kvalitní, sterilní, vzdušný a propustný substrát s dostatkem organických látek, který zadržuje vláhu a postupně uvolňuje živiny. Vybereme ten s neutrální kyselostí (s výjimkou borůvek, které vyžadují kyselou půdu). Pod zem na dno nádoby dáme vrstvu kamínků nebo keramzitu jako drenáž.



SÁZENÍ

Bylinky, jako je třeba bazalka, oregano, šalvěj nebo kopr, rostou dobře i z přímého výsevu v běžném truhlíku nebo větším květináči. Vysít můžeme také listový salát nebo rukolu.

BRAMBORY

Možnost pěstování brambor na balkóně jistě oceníme v současné době, kdy jejich cena strmě stoupá.

Nádoby nebo pytel naplníme

deseti- až patnácticentimetrovou vrstvou kvalitní zahradní zeminy nebo jiným vhodným substrátem. Umístíme na ni dvě nebo tři naklí-



čené bramborové hlízy a přikryjeme deseticentimetrovou vrstvou zeminy. Když výhonky dosáhnou 10 až 15 cm, přisypeme je zeminou tak, aby vyčnívaly jen vrchní listy. Stonky ve spodní části rostliny vytvoří podzemní výhonky, na kterých narostou nové hlízy. Tento postup opakujeme téměř až po vrchní okraj nádoby.

NEMUSÍTE MÍT SAD

Pro pěstování na balkónech a terasách se kromě jahod skvěle hodí třeba zakrslé švestky, broskve, borůvky, beztrnný ostružiník, beztrnný angrešt a maliník. Na jižním balkóně se dokonce dočkáme plodů zakrslého granátového jablka. Pěstovat tu přes léto můžete i citrusy.

HNOJENÍ

S přihnojováním začneme obvykle až po čtyřech týdnech po výsadbě a vzhledem k tomu, že vypěstovaná zelenina je určena k přímé konzumaci, dávujeme hnojivo velmi opatrně. Nejvhodnější jsou tekutá hnojiva, určená na zeleninu, která se snadno dávkuje a mohou se kombinovat se zálivkou.

ZÁLIVKA

Bez pravidelného zalévání se úrody na balkóně nedočkáme. Na zalévání je nejlepší dešťovka, tu však většinou nemáme, proto alespoň zaléváme dobře odstátou vodou. Zálivka by měla být poměrně častá, aby nedošlo k přeschnutí substrátu, ale naopak přemokření rostlinám také nesvědčí. -koř-

JAHODY OD JARA DO PODZIMU

Do nádob a truhlíků můžeme sázet jednouplodící odrůdy jahod, ale více radosti zejména dětem zaručí odrůdy stáleplodící. Vhodné jsou i převislé jahody. Do samozavlažovacího truhlíku o délce 60 cm patří maximálně tři rostliny. Do kulatých závěsných nádob o průměru cca 40 cm se vejdou také maximálně tři rostliny. Jahody se dají pěstovat i ve speciálních květináčích.



NEHUBNĚTE JEN DO PLAVEK!

Léto je ročním obdobím, na které se těší snad většina smrtelníků. Přesto na něm najdeme jednu zásadní kaňku. A totiž nutnost odhodit svršky a podívat se pravdě, nebo spíše špičkům, do očí. Odhlédneme-li od estetického hlediska, plavková sezóna může mít pozitivní dopad na celkové zdraví organismu. Je třeba zamyslet se nad tím, jaké potraviny a hlavně v jakém složení a množství si nakládáme na talíř.

MGR. IVANA STENZLOVÁ

Autorka knihy **DEJ TĚLU ŠANCI** (vyšlo v nakladatelství Smart Press, www.smartpress.cz) – mikrobioložka a odbornice na výživu – podává vysvětlení funkčního metabolismu a návod, jak dosáhnout hormonální rovnováhy (jak jíst pro zdravou hormonální odezvu), která je základem trvalé štíhlosti a opravdového zdraví. Propojuje tradiční čínskou medicínu s poznatky moderní západní dietologie a biologie. Přináší zároveň nový způsob vaření, který je postavený na přípravě pokrmů s harmonizačním účinkem. Přes šedesát originálních tzv. pětielementových receptů pokrývá všechna roční období, od snídaně po večeře, od polévek po dezerty. Nechybí ani základní recepty na domácí kváskový chléb, rostlinná mléka či zdravé domácí fermentované nápoje (kefíry) a postupy pro fermentaci obilnin a luštěnin.



Tentokrát jsme se podívali na změnu stravovacího režimu očima mikrobioložky a odbornice na výživu Mgr. Ivany Stenzlové. Ve své nové knize *Dej tělu šanci* přirovnává lidské tělo k automobilu. Auto má spalovací motor, který spaluje benzín a tvoří z něho energii. Kromě toho potřebuje auto vzduch a vodu na ochlazení, ale také olej na promazávání motoru. Občas je potřeba vyměnit nějaký ten náhradní díl.

Naším benzínem jsou podle autorky sacharidy, jako zdroj energie může-

me ale využít i tuky. Náhradní díly sestavujeme z bílkovin, ale na rozdíl od auta nemáme žádnou rezervu (náhradní kolo), proto musíme dodávat bílkoviny každý den. V autě rozlišujeme dva druhy olejů, benzín

a olej do motoru. Našími promazávacími oleji jsou všechny esenciální oleje, které najdeme hlavně v rybách, semenech a ořeších, ale dokonce i v kvalitním masu a vejcích. Všechny ostatní tuky jsou naším benzínem, tedy zdrojem energie, který se vyplatí spálit, jinak se tyto

tuky usadí v našem těle do tukových polštářů.



Pravdou je, že mnoho z nás se ke svému plechovému miláčkovci chová s daleko větší péčí a láskou než ke svému tělu. Přitom kdysi někdo bystrý položil veřejnou otázku: Představte si, že byste při narození dostali auto, ale muselo by vám vydržet celý život. Žádné další už si nesmíte koupit. Jaký benzín byste mu dopřávali, jak byste se starali o karo-serii nebo jak byste s ním zacházeli během společné vyjížďky? Možná je to úsměvná metafora, ale rozhodně stojí za zamyšlení. Také naše tělo si zaslouží větší pozornost, pravidelné „servisní prohlídky“ a palivo, díky němuž bude podávat skvělé výkony.

Jaké jsou hlavní principy pětielementové kuchyně? Nejedná se „jen“ o další stravovací módu v době protichůdných výživových

doporučení, diet a alternativních způsobů výživy?

Pětielementová kuchyně (zkráceně PK) má své kořeny v učení tradiční čínské medicíny. Jde o moudrosti prověřené několikatisíciletou praxí. PK není žádný stravovací ani výživový směr. Pětielementově se mohou stravovat jak zastánci masitého, tak i veganského jídelníčku. A i když jde o moudrosti vycházející z východní dietologie, mají rozhodně co říci každému z nás. Dokonce skvěle doplňují informace západní dietologie. Spojením vědomostí západní a východní dietologie, což je i náplní mé práce, dostáváme zcela dokonalý obraz toho, jak by mělo naše stravování opravdu vypadat, bez ohledu na to, jaký stravovací směr vyznáváme. PK klade důraz na nejvyšší kvalitu potravin, neřeší množství živin v daných potravinách. Živinově výživné potraviny jsou pro ni samozřejmostí. Co ale řeší, je množství konzumovaných potravin, chuťový a termický účinek potravin. Právě přes množství, chuťově vyvážený a termicky správně nastavený pokrm se posouváme do oblasti silně harmonizujícího pokrmu. A to je, oč tu běží!

Vyvážený pokrm dokáže skvěle tělo harmonizovat a uvádět do rovnováhy, která je základem zdraví. Ač tohle všechno zní možná složitě, principy PK jsou velmi jednoduché. Vysvětluji je ve své první knize Dej tělu šanci k přirozené rovnováze štíhlosti a zdraví. A rozvádím je ve své druhé, připravované knize pro ženy, kde objasňuji, jak PK dokáže zcela jedinečně vybalancovat energetické nerovnováhy v těle, kterými ženy po čtyřicítce trpí a jsou také důvodem všech klimakterických projevů. Všechny recepty, které v knihách uvádím, jsou na pokrmy vařené v kruhu. Takže pro začátek pětielementového vaření stačí respektovat mé jednoduché postupy přípravy jídel. Až se naučíte techniku, můžete pětielementově

uvařit např. i guláš, prostě každý pokrm, který máte rádi.

Lidé se při změně životosprávy často vymlouvají na nedostatek času, financí, kulinářských dovedností. Má vaření podle pěti elementů podobné limity, nebo tyto předsudky můžeme zbořit?

Tak to je přesně to, co mě na PK baví nejvíce. Její jednoduchost. Já jsem dlouho neuměla vařit, protože se mi zdálo vaření příliš složité. Vlastně se ukázalo, že to byla tak trochu výhoda, nebyla jsem totiž zatížena žádnými postupy z dřívějšího vaření. Před 15 lety jsem se v zahraničí s PK seznámila a byla to láska na první pohled. Oslovila mě logika, jak vše do sebe zapadá, je jasné a srozumitelné. A hlavně, jak díky pětielementové kuchyni mohu vařit v souladu s ročním obdobím a potřebami svého těla. Když si uvědomíme, že každý pokrm musí obsahovat pět chutí (sladkou, pálivou, slanou, kyselou a hořkou), stačí k chutím dané potraviny přiřadit a je hotovo. Podle ročního období potom klademe důraz na potraviny zchlazující nebo zahřívající. Nejdůležitější pokrmy PK jsou obilné vyvážené snídaně, pětielementové polévky a jídla z jedné pánve. Tyto druhy pokrmů dokážou tělo nejlépe harmonizovat a uvá-



dět do rovnováhy. Právě např. jídla z jedné pánve skvěle šetří čas. Stačí zeleninu nakrájet, hodit na pánev, přidat předem namočenou obilninu a zamíchat bílkovinu podle libosti. Dochutit kořením v zimě nebo bylinkami v létě. Takový pokrm připravuji cca 10–15 minut. Nebo si připravíme v pomalém hrnci nějakou pětielementovou polévku. Založíme si ji ráno a odpoledne, až přijdeme z práce, ji dochutíme a je hotovo. Moderní zdravé vaření je rychlé a jednoduché.

Pozorný čtenář vaší knihy si musí všimnout jedné nezbytné ingredience, kurkumy. Tu využíváte ve všech receptech. V čem se skrývá její síla a proč je pro tělo nezbytná?

Kurkuma má hořkou chuť. Patří tedy mezi potraviny s hořkou chutí. Toho se dá skvěle využít při vaření v kruhu. Protože když po kyselé chuti (např. citronová šťáva) máte přidat hořkou, tak kurkuma je skvělým zástupcem, který je vždy po ruce, a navíc se hodí téměř do každého jídla, stejně jako šťáva z citronu nebo jako sůl, zástupce slané chuti. To je chuťový pohled na kurkumu. Když se na ni podívám z pohledu zdravotního, tak kurkuma pomáhá trávení, je to velmi silný antioxidant, je silně protizánětlivá. Povídání o ozdravném působení kurkumy by bylo dlouhé. Ne nadarmo se v Indii používá jako lék.

-drei-

portrétní foto: Mirek Hložek
ostatní foto: Petra Novotná



PRIVÁTNÍ ZNAČKY

BABYLAND

SE PŘEVLEKL
DO NOVÝCH OBALŮ

COOP myslí i na naše nejmenší, a proto má pro ně speciální dětskou řadu s názvem Babyland. Všechny výrobky Babyland na jaře oblékly nový kabátek. Pyšní se tedy nejen tou nejlepší kvalitou za skvělou cenu, ale i krásným designem.

PLENKY

Jsou vyráběny z pravidelně testovaných, zdravotně nezávadných a udržitelných materiálů bez parfemace. Jsou to jediné plenky vyrobené na Slovensku, v srdci Evropy.

Mají elastické boční manžety, které zabezpečují pohodlí, kvalitu a komfort dětských plenek i po dobu spánku miminka. Dále jsou opatřeny praktickým suchým zipem, jenž udrží plenku na správném místě přes den i v noci a zabezpečí komfort použití i při několikanásobném zapnutí a odepnutí plenky.



Povrch plenky je jemný a při naší dítěti pocit bezpečí a pohodlí.

Velkou výhodou je jejich extra savost – několikavrstvé savé 3D jádro je optimálně rozložené po celé ploše plenky. Vlhkost je

rychle absorbována a vaše dítě má tím pádem stále suchou a jemnou pokožku.

Babyland plenky jsou šetrné k pokožce – nejvyšší kvalita mate-

riály nezpůsobují citlivé dětské pokožce žádné problémy. **Jsou bez chemických přísad, neparfemované a chemicky nebělené.**

Suroviny použité při výrobě těchto plenek jsou navíc ohleduplné k životnímu prostředí. Buničina, která se do nich používá, pochází

z trvale udržitelného lesního hospodářství.



DĚTSKÉ VLNČENÉ UBROUSKY

Jemné dětské vlhčené ubrousky Babyland ošetřují dětskou pokožku a chrání před vznikem opruzenin. Čistí a zjemňují pokožku, pomáhají udržet její správné pH. Ubrousky obsahují pečující mléko s obsahem extraktu měsíčku lékařského. **Jsou hypoalergenní, dermatologicky testované a bez alkoholu, PEG emulgátorů či parabenu.** Jistě oceníte také jejich praktické uzavírání, které udržuje stálou vlhkost výrobku.



DĚTSKÉ OVOCNÉ PŘESNÍDÁVKY

Kojenecká strava Babyland vzniká za úzké spolupráce s pediatry a odborníky na výživu, kteří pomáhají ladit její jednotlivé ingredience. Výsledkem je nutričně optimální strava důležitá pro zdravý vývoj miminek.

Pro výrobu kojeneckých ovocných přesnídávek Babyland je používáno ovoce pěstované podle speciálního režimu určeného pro kojeneckou stravu. Tyto přísné normy jsou velmi důležité, když si uvědomíte, kolik (pro kojence) nežádoucích látek se může objevit v ovoci kupovaném v obchodě. Běžné omytí totiž nestačí, často na ovoci zůstanou látky, které sice organismus dospělého snese bez

obtíží, ovšem malým dětem mohou ublížit. Problém je, že takové látky nelze zjistit pouhým zrakem, protože i na pohled pěkné ovoce může obsahovat například pesticidy. Vstupní kontrola při výrobě však tyto i další chemické látky odhalí, zachytí a nepustí dále do výroby.

S ovocnými přesnídávkami máte tak jako rodič jistotu, že svým nejmenším dáváte to nejlepší, co nám může příroda kolem nás nabídnout.

Ovocné přesnídávky Babyland jsou prodávány buď v klasických skleničkách, nebo v praktickém přenosném balení jako ovocné kapsičky vhodné na cesty a výlety.



LEPŠÍ KVALITA PRO NEJMENŠÍ



HLÍDACÍ BABIČKY JSOU POKLAD

Za pár týdnů jsou tu prázdniny a čas dovolených. S nadcházejícími dny volna řeší rodiče stále stejný problém – kam s dětmi, aby nebloudily po sídlišti, aby si užily prázdniny a odpočinuly si od mobilů, tabletů a všech sociálních sítí.

Kam s nimi? Takle stále opakovaná nerudová otázka trápí snad každého rodiče. Kdo nemá funkční hlídací babičku či dědu s chalupou, a věřte, že takových je mnoho, řeší každé léto úplně stejnou situaci. Kam se svojí ratolestí? Nechte se inspirovat.

DO PRÁCE NEBO NA TÁBOR

Některé maminky řeší prázdniny tak, že si berou děti k sobě do práce. Někde fungují dětské koutky, které nabízejí program pro děti v průběhu prázdnin podobně jako třeba soukromé školky. Ovšem jedním z nejvyužívanějších způsobů, jak zajistit dítěti program přes prázdniny, jsou klasické několikátýdenní letní dětské tábory, při-

městské tábory a střediska volného času. Program zde bývá hodně nabitý. Od soutěží a sportovních aktivit po setkání se zajímavými osobnostmi. Některé tábory mají i různé tematické okruhy a jim přizpůsobený program. Pro předškoláky jsou o prázdninách v provozu i soukromé jesle či mateřské školy. Jejich nesporná výhoda spočívá v tom, že se můžete domluvit na jeden dva dny v týdnu a kombinovat to s babičkou, slečnou na hlídání a svojí dovolenou. Cenově vás to vyjde o něco dražší než tábor, ale pokud máte malé dítě, které potřebuje

ještě například po obědě spát, nabitý celodenní program tábora pro něj nemusí být to pravé. Naopak soukromé školky či jesle nabízí klidovější program, dobré zázemí, spoustu nových hraček a zkušené pedagogy.

Jsou však děti, které byste do letního dětského tábora nebo alespoň do příměstského nedostali ani heverem. Jenže kde jsou ty doby, kdy snad každá druhá rodina měla babičku, která vyzvedávala děti ze školky či družiny, udělala s nimi úkoly, ještě k tomu uvařila večeři nebo upekla buchty a byla ochotná hlídat dítě celé prázdniny? Dnes se takové babičky podobají spíš pohádkovým bytostem.



PRÁZDNINY S BABIČKOU A DĚDOU

Je to velké letní téma. Hlídní vnoučat, psů, koček, papoušků, morčat. Málokdy jindy v roce jsou prarodiče tak žádaní a hýčkaní jako v létě. Někteří se na prázdniny a na vnoučata těší, berou hlídání jako samozřejmost. Ale pro některé je to nutná povinnost, či dokonce otrava a jsou i takoví prarodiče, kteří hlídání všech vnoučat, psa a třeba ještě kočky, která by potřebovala speciální dozor, aby nezdrhla, slušně odmítají s tím, že by prázdniny rádi přežili a prožili ve zdraví.

Vzpomínáte, jak jste se nemohli dočkat léta, až pojedete k prarodičům na prázdniny? Pro většinu z nás to bývaly ty nejkrásnější prázdniny a moc dobře si vybavujeme čas strávený s prarodiči. Vždy byli blízko a vždy se rádi podělili o objetí, lásku, moudrost nebo nekonečné množství životních příběhů. Je dobré vědět, že ani prarodiče nemusí litovat toho, že investují čas do svých vnoučat. Podle nejnovějších studií je dokázáno, že prarodiče, kteří se starají o vnoučata, budou žít déle. S dětmi totiž sdílejí jejich nový pohled na svět, získávají od nich nové poznatky, objevují s nimi svět sociálních sítí a na oplátku jim předávají své zkušenosti a lásku.

Vztah prarodiče a vnoučete je pro obě strany obohacující. Z nedávného průzkumu vyplynulo, že právě prázdninová péče o vnoučata je nejčastějším typem společného soužití vnoučat a prarodičů. Prázdniny u babičky naučí dítě přizpůsobovat se odlišnému prostředí. Bude jíst jinou stravu, bude spát v jiné posteli a poslouchat jiné pohádky. Děti by totiž měly znát starší generaci. Pozorovat její způsob života, režim a hlavně nechat se prarodiči hýčkat. To je přece výsada právě babičky a dědečka. Rodiče samo-



zřejmě musejí děti vychovávat, ale prarodiče je mohou do jisté míry rozmazlovat, užívat si je a dovolit jim zůstat vzhůru i po večerce.

Jsou však prázdniny u prarodičů dobrý nápad v případě, kdy si babička s dědou nechají skoro skákat po hlavě? Stává se, že doma vcelku obstojně a ukázněně fungující dítky jsou v přítomnosti babičky a dědy jak utržená ze řetězu. Pravidla zavedená doma jim najednou nic neříkají, protože u babičky s dědou jim téměř vždy všechno projde.

NASTAVTE SI PRAVIDLA

Máte také obavy, jestli vám děti během týdenního či delšího pobytu u babičky s dědou úplně nezvlčí a nestanou se z nich nezvladatelní jedinci? Vždy je rozumné stanovit určitá pravidla. Prarodiče jsou od toho, aby děti rozmazlovali, ale nesmí dopustit, aby dětem bylo dovoleno vše, co doma nesmí. Dítě si musí být těchto mantinelů vědomo a musí mimo jiné respektovat i věk prarodičů.

Nemá smysl chtít po dítěti, aby bylo šťastné a spokojené někde, kde to nezná, a s lidmi, které vidí jednou do roka. Na druhou stranu pro mnohé prarodiče jsou prázdniny časem, kdy přestávají být osamělí, nemyslí na vlastní trápení a nemoci. Rodiče musí ovšem také posoudit, zda jsou prarodiče vůbec schopni se o vnoučata postarat.

S trochou vůle se dá všechno zvládnout. Babi s dědou si s vnoučaty poradí po svém, a když se děti od nich vrátí domů rozjívěné a nezvladatelné, stačí jim vysvětlit, že u babičky a dědy mají možná plný servis a různé úlevy, ale doma rozhodně platí to, co platilo obvykle. Dítě se může chvíli vztekat a dožadovat se toho, aby to bylo jako u babičky, ale čím jednoznačněji budete trvat na tom, že platí domácí pravidla, tím rychleji je vztek přejde. Dítě je schopno se vcelku bez problémů přizpůsobit a přepnout z jedné pravidel do druhých. Takže dopřejte prarodičům přítomnost vnoučátek a nechte svoje děti, ať si společnost babičky a dědečka užijí. I když vám připadá, že je vaše dítě prarodiči příliš hýčkané, nedohádujte se s nimi a spíš oceňte jejich ochotu starat se.

Malé děti a starší lidé patří k sobě. Mají si co říct, co nabídnout a čím se obohatit. Není to jen jednostranný vztah, je výhodný pro všechny. I prarodiče mohou vaše potomky mnohému naučit. Jestliže to tedy jen trochu jde a vy tu možnost máte, dopřejte svým dětem, aby si prázdniny nebo alespoň jejich



část užily s dědou a babičkou. Jednou na to budou rády vzpomínat. Ve výsledku je to vždycky fajn prožité období. Zejména je třeba si pak vychutnat ten moment zpětného předávání dětí, když jsou v původním a neporušeném stavu, stejném, jako když přijely.

Ať už se tedy rozhodnete řešit dva měsíce volna svých dětí jakýmkoli způsobem, přejeme jim, aby to bylo jejich nejkrásnější léto a prázdniny.

-ol-

INSTRUKTÁŽ PRO DĚTI

VAŘÍME S DĚTMI



3. DÍL

Strach o zdraví a bezpečí je nejčastějším argumentem, proč mnoho rodičů vaří bez asistence svých ratolestí. Přestože jsme zastánci vaření s dětmi, v tomto dílu seriálu se podíváme pod pokličku nebezpečí, které na ně v kuchyni číhá. Odstraňte strašáky a užijte si společně strávený čas na maximum.

SYROVÉ MASO A VEJCE

Hlavně nejmladší kuchtíci mají potřebu ochutnávat všechno, co se jim ocitne pod rukama. Nebezpečné je to hlavně v případě syrového masa a vajec. Vysvětlíte dětem, že práce s těmito surovinami vyžaduje specifický přístup. Vyčleňte jedno prkénko (ideálně odlišné barvy) a nůž, které budete používat při krájení syrového masa. Při vaření dbejte na to, aby nedošlo ke kontaminaci dalších, především syrových, potravin ani jiného nádobí. Pracovní plocha by tedy měla být vyklizená a čistá.

Nezapomínejte, že syrová vejčička jsou součástí těsta i krémů, které všetečné děti rády mlsají

přímo z mísy. Strašákem je jednak možná přítomnost bakterie salmonely, jednak neupravená mouka, která může obsahovat velké množství bakterie E. coli. Nepodceňujte tedy oblíbené ochutnávání a uždibování syrového těsta, byť si ho všichni dobře pamatujeme z vlastních dětských let.

Po práci se syrovým masem a vejci si s dětmi pečlivě umyjte

ruce teplou vodou, případně desinfekčním mýdlem, horkou vodou se saponátem omyjte kuchyňské pomůcky i pracovní plochu. Pokud pracujete se saponátem nebo desinfekčními prostředky, použijte ochranné pomůcky a dodržujte pokyny výrobce. Dětem tyto prostředky do rukou nepatří!

NEPŘEKROČITELNÉ HRANICE

Velkým nebezpečím je horké nádobí obsahující vroucí vodu nebo rozpálený tuk. U malých dětí eliminujte pohyb v blízkosti varné desky a rozžhavené trouby. Zvědavci se chtějí často podívat, co tak lákavě voní z plotny,



a ve chvíli nepozornosti na sebe strhnou celý hrnec či pánvičku. Mějte děti neustále na očích a vysvětlujte jim, proč u nich danou činnost nemůžete akceptovat. Nespoléhejte se pouze na to, že ve vaší kuchyni máte speciální troubu s dětskou pojistkou nebo ochlazeným sklem, protože na návštěvě u příbuzných či přátel už taková vymoženost být nemusí.

Samostatnou kapitolou jsou elektrické přístroje, které by děti měly používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Pokud je nemůžete uskladnit do vyšších skříněk v kuchyňské lince, vyjměte je po ukončení činnosti ze zásuvky a zasuňte co nejhlouběji, aby na ně děti samy nedosáhly. Přírodní šňůru smotejte tak, aby ji hlavně zvědavá



batolata nemohla zachytit a strhnout na sebe celý přístroj, například varnou konvici.

Problém může představovat i taková banalita, jakou je uskladnění nádobí v myčce. Pokud do ní ukládáte ostré nástroje, uložte je ostrím dolů. Nenechávejte v otevřené myčce tablety ani nejrůznější závěsné osvěžovače vzduchu, které jsou pro nenechavé dětské ruce velkým lákadlem.

Méně viditelným

problémem, který si mnohdy ani neuvědomíme, jsou pikantní suroviny v čele s kořením. Pokud dítě zkoumá cibuli, česnek,

pepř, nebo dokonce pálivé papričky a následně si sáhne do očí, reakce v podobě křiku a pláče na sebe nenechá dlouho čekat. Přispěchejte s očními kapkami, které pomohou nečistoty z oka vyplavit a mají hojivý efekt. Jestliže si nenechává dítě „jen“ olízlo prsty a trápí ho pálení v ústech, vyhněte se podávání vody. Nechte dítěti žvýkat kousek chleba, ale rozhodně by ho nemělo polykat. Mnozí odborníci doporučují také čerstvé rajče nebo rajčatovou šťávu.

Přestože tento článek působí jako strašák, rozhodně nemá za cíl děti vyhnat z kuchařských zástěrek, které je tolik lákají. Spíše se snaží upozornit na nutnost být

pro svého malého kuchtíka partákem, s nímž bezpečně objevuje celý svět.

-drei-



INZERCE

Sametový dezert BOHUNKA LIMITOVANÁ EDICE



VAŘÍME S DĚTMI

PRO DĚTI

PRO MAMINKY A DĚTI OD TŘÍ DO DESETI LET

Kuchařka Vaříme s dětmi pro děti je skvělou inspirací pro všechny maminky, které rády vaří svým dětem originální, chutná a zdravá jídla, a také pro všechny, které rády tráví čas s dětmi v kuchyni a krůček po krůčku je učí, jak zacházet s vařečkou a dalším kuchyňským náčiním. Petra Novotná, grafička, fotografka, ale hlavně máma, připravila společně se svými malými dětmi kuchařku plnou hravých jídel, která budou chutnat celé rodině.

Kuchařka je psaná jak pro maminky, tak pro děti. Tučně jsou vyznačeny postupy pro malé kuchaře, klasickým písmem pak „pokyny“ pro mámy kuchařky. Každý recept obsahuje seznam surovin, podrobně popsany postup i povídání o hlavní surovině daného pokrmu, které můžete svým dětem v průběhu vaření nebo před ním předčítat. Také úvody jsou psány tak, aby přilákaly pozornost vašich nejmenších.



Co bylo hlavním impulsem k sepsání knihy o vaření pro děti? Byla jste vy sama dítětem, které milovalo pobyt v kuchyni?

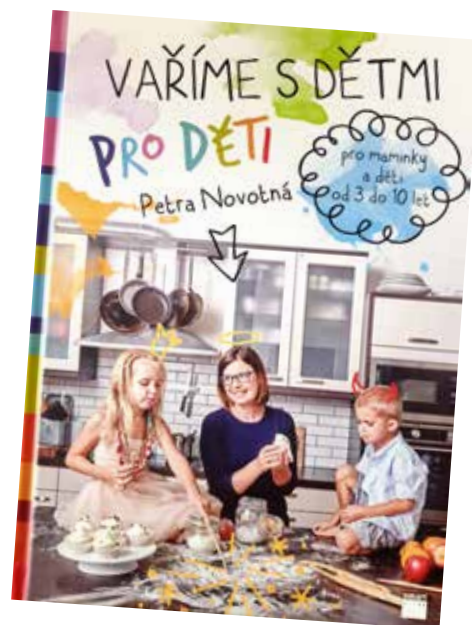
Překvapilo mě, že na trhu není nic, co by mě oslovilo, a chtěla jsem, aby děti trávily v kuchyni víc času. Zjistila jsem totiž, že je to náramně baví a poznávají při tom spoustu nových věcí.

Knížka je plná krásných ilustrací. Nemají některé z nich na svědomí vaše ratolesti?

Ano, Linda kreslila přebaly kapitol. Myslím, že se na tom ohromně vyřádila. Je to opravdu kreativní duše.

Ještě pořád se děti na společné vaření těší, nebo už se jim omrzelo?

Teď už spíš chtějí vařit úplně samy. Dokážou vyfuknout pár receptů bez mé pomoci a já si to užívám. Doufám, že to bude jen lepší a lepší.



Zakazujete jim nějakou činnost (krájení nožem, práce s masem, šlehání bílků atp.), nebo mají volnou ruku?

Ne, nezakazuji jim nic, jen je předem upozorním, co vše se může stát. Ony si dají pozor, děti jsou opravdu šikovné, musíme jim věřit. Stalo se několikrát, že se lehce řízly, ale o to větší pozor si příště dají. Jediné, s čím jim pomáhám, je slévání vařící vody. Myslím, že to je opravdu nebezpečná záležitost.

Jaký je jejich oblíbený recept, který rády připravují?

Paradoxně to není z naší kuchařky. Je to asijská rýže z Kuchařky pro teenagery od Julie Kučerovské (Smart Press – www.smartpress.cz). Zvládnou ji levou zadní, a dokonce ji častokrát upraví dle své chutě.

-drei-

Vyhrajte knihu **Vaříme s dětmi pro děti** z nakladatelství Smart Press.

Pošlete fotografii, jak spolu se svými potomky či prapotomky válčíte v kuchyni u plotny. Můžete také připojit váš oblíbený rodinný recept.

Vylosovaní šťastlivci se mohou těšit na báječnou kuchařku **Vaříme s dětmi pro děti**.

Své příspěvky pošlete **do 25. července 2019** na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz. Připojte také své jméno, úplnou korespondenční adresu a telefonní číslo. Na obálku nebo do předmětu zprávy napište heslo „**Vaříme s dětmi**“.

Hrajeme 15.5. - 31.8.2019

Léto za půlmega

Láďa Grileman

VYTUNĚNÁ
LETNÍ
SOUTĚŽ

Kup jakýkoliv výrobek na gril od Láďi GRILEMANA
a vyhraj některou z 1000 cen v celkové hodnotě

500.000,-

Kód z obalu napiš na
.....
a hned zjistiš, jestli
a co jsi vyhrál !!

NEOLITUJES.CZ



KRÁL GRILU A GRILMEJDAŇŮ
BBQ LÁĎA KING
GRILEMAN
— GRILUJE A RADÍ —

**KLOBÁSOVÉ VYCHYTÁVKY
NA GRIL NEBO OHEŇ**

NEJLÉPE SI ROZUMÍ
S OMÁČKAMI



BÍLÉ ZLATO

Tvaroh získává s letní sezónou na oblibě hlavně díky ovocným knedlíkům a dezertům. Bez něj by to prostě nebylo to pravé léto. Kromě úžasných chuťových vlastností má ale také spoustu cenných látek pro naše tělo. Možná právě díky němu měly naše prababičky pleť krásně vyživenou a hladkou!

Z mléčných výrobků bychom tvaroh mohli postavit na pomyslný piedestal. Obsahuje vysoké množství bílkovin a vápníku. Nejvyšší množství bílkovin najdete v tvrdém tvarohu. Kromě toho obsahuje také nezanedbatelné množství zinku, hořčíku i draslíku, dále vitamín B₁₂ a vitamíny rozpustné v tucích. Proto se nebraňte plnotučné variantě tvarohu, byť vás může tato informace odrážet při snaze zhubnout nějaký ten kilogram. Tučnost plnotučných tvarohů se pohybuje okolo 8–12 g tuků na 100 g výrobku, což je pro srovnání méně než u 30% eidamu nebo plísňových sýrů.

Dobře to ví sportovci, kteří si ho dopřávají ve vrchovaté míře. A dobře to samozřejmě věděli naši předkové, jimž stačil k obědu talíř brambor s tvarohem a pažitkou nebo krajíc chleba s poctivou vrstvou tvarohu. Pokud

zvolíte kvalitní suroviny, budou se vám dělat boule za ušima i dnes. Inu, tuk je nositelem chuti, a tak se nebojte sáhnout po výrobku s vyšším obsahem tuku v sušině.

Říkáte si, že tvaroh je příliš hutný na to, abyste si ho mohli vychutnat samotný? Smíchejte ho s bílým jogurtem, čímž zjemníte nejenom hutnou strukturu, ale také jídlo obohatíte o probiotické kultury. Případně můžete zakoupit tvaroh s přidanými probiotickými kulturami. K němu už stačí jenom přikrájet čerstvé ovoce, nasypat opražené ořechy, cereálie nebo třeba hořkou čokoládu, pokud chcete trochu hřešit. Odlehčenou svačinu do školy i do práce připravíte raz dva.

Tvaroh si ale báječně rozumí také se zeleninou. Můžete ho

ozdobit plátky ředkviček, okurky či cibule nebo najemno nastrouhané suroviny s tvarohem rovnou promíchat, přidat čerstvé bylinky a špetku soli a vynikající svačina je na světě. V horkých letních dnech zkuste z měkkého tvarohu, tuňáka ve vlastní šťávě, jarní cibulky, citronové šťávy, soli a pepře vykoulit rychlou pomazánku na chleba.

Měkký tvaroh pomůže ozvláštnit téměř každý pokrm od polévky až po slovenské halušky. Chcete-li odlehčit jídelníček v době letních grilovaček, místo majonézy si připravte domácí tvarohový dressing, který může mít stovky podob. Základem je samozřejmě tvaroh, trocha olivového oleje, česnek, sůl a kombinace oblíbených bylinek. Doporučujeme provensálské bylinky nebo čerstvý koriandr. Takový dip se hodí ke grilovanému masu, vařeným i pečeným bramborám nebo čerstvé zelenině.



Výživové hodnoty tvarohu se nesnižují ani tepelnou úpravou. Pro pokrytí denní dávky vápníku stačí zkonsumovat asi 100 g měkkého tvarohu. Pravidelná konzumace tvarohu je výhodná i pro osoby, které trápí onemocnění žaludku nebo trávicí obtíže. Hodí se do dietního jídelníčku a nabízí alternativu masa a masných výrobků v době, kdy potřebujete ušetřit rodinný rozpočet. Tvaroh obsahuje kasein, bílkovinu, která pomáhá k pomalému trávení. Pocit nasycení tedy vydrží delší dobu. Využívají toho hlavně sportovci budující svalovou hmotu a tvaroh si dopřávají jako druhou večeři.

ELIXÍR KRÁSY A MLÁDÍ

Síla tvarohu se uplatňuje také v domácí kosmetice. Není lepšího

pomocníka pro namáhanou pleť, ať už je suchá, smíšená, či mastná. Tvaroh díky vápníku, zinku, kyselině mléčné a v neposlední řadě vitamínu B napomáhá k regeneraci pokožky, což je hlavně ve slunečných dnech vítaná pomoc. Pleťová maska z tvarohu pomůže zklidnit podrážděnou pokožku, urychluje regeneraci při popáleninách od sluníčka a eliminuje jizvy a stopy po akné.

Pokud potřebujete zklidnit sluncem podrážděnou kůži, přidejte k tvarohu špetku kurkumy nebo rozmixovanou salátovou okurku a mrkev. Poskytnete pokožce rychlé zchlazení, takže se hodí třeba i jako maska po prohřené noci. Pro mastnou pleť přilijte do směsi pomerančovou šťávu, díky níž se pokožka krásně projasní. Tvaroh s cizrnovou či rýžovou moukou funguje jako skvělá maska a peeling

v jednom. Tvaroh je velice účinný pomocník v boji proti stárnutí pleti, protože pleť regeneruje a hydratuje. Pro zralou pleť se doporučuje do tvarohové masky přimíchat lžičku panenského olivového oleje. Dokonce dokáže sjednotit její odstín. Jestliže chcete zamaskovat pihy vytvořené prvním sluníčkem, pospěšte do samoobsluhy.

Tvarohový zábal by si měli pravidelně připravit i lidé bojující s lupy nebo roztřepenými konečky vlasů. K tvarohu přidejte citronovou šťávu a výslednou směsí vyživujte vlasy jednou týdně. Budou krásně lesklé a hladké. Babské rady uvádí, že pokud si do vlasových kořínků pravidelně vmasírujete masku z tvarohu a cizrnové mouky, zabráníte vypadávání vlasů. Doporučuje se také drcený pepř, ale to je kategorie pro odvážlivce.

- drei -

INDICKÝ PANEER

- 2 litry plnotučného kravského mléka (ideálně 3,5 % tuku a více)
- šťáva ze dvou citronů • 2 lžičky teplé vody

Mléko přivedeme pod bod varu. Jakmile začne probublávat, přilijeme citronovou šťávu s horkou vodou. Udržíme stále pod bodem varu a mícháme. Začne se oddělovat syrovátka od mléčné bílkoviny. Pokud je tekutina stále bílá, můžeme po částech dolévat další citronovou šťávu, dokud nezůstane pouze nažloutlá syrovátka. Směs přecedíme přes plátno, vymačkáme zbylou tekutinu. V této fázi můžeme sýr ochutit bylinkami, kořením, solí či pepřem. Sýr necháme vykapat další dvě hodiny v úhledně složeném plátýnku, můžeme ho zatížit miskou nebo luštěninami, abychom ho zároveň vytvarovali.



Hotový sýr se hodí pro další zpracování, můžete ho použít do salátů, jako náplň tortill nebo místo masa v indickém kari.

TVAROHOVÝ DEZERT ZE SRÍ LANKY



- 500 g polotučného tvarohu
- 350 ml smetany ke šlehání
- 100 g moučkového cukru
- 3 plátky želatiny

Tvaroh vložíme do plátýnky a necháme asi půl hodiny vykapávat přes cedník. Mezitím v hrnci na mírném ohni mícháme cukr se smetanou, dokud se cukr nerozpustí. Poté necháme projít varem a odstavíme. Želatinu namočíme ve vodě podle návodu (2–3 minuty), poté ji přidáme do smetanové směsi a mícháme, dokud se nespojí. Poté smícháme s tvarohem. Hotovou

směs rozdělíme do servírovacích mističek a necháme přes noc odležet v lednici. Podáváme ozdobené domácím karamellem, případně sirupem (javorový, rýžový atp.), plátky opraženého kokosu a čerstvým ovocem dle chuti.

SLANÉ TVAROHOVÉ PEČIVO

- 250 g měkkého tvarohu
- 250 g hladké mouky • 250 g másla
- 2 vejce • 1 žloutek na potřeni
- sůl • kmín • sezamové semínko na posypání

Z tvarohu, hladké mouky, změkklého másla a vajec vytvoříme pevné těsto a necháme asi hodinu odpočívat v lednici. Těsto rozválíme na pečicím papíru a nakrájíme ho na tyčinky libovolné šířky. Potřeme rozšlehaným žloutkem, posypeme solí a kořením dle libosti. Pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova. Necháme vychladnout na plechu.

Další recepty najdete na

COOP CLUB.CZ

SLÁVA TURISTICE

Už když byli našim synům tři a čtyři roky, capali s námi na několika-kilometrové pěší výlety. Samozřejmě brblali, že je bolí nožičky, škemrali, aby-
chom je kousek poponesli, ale po návra-
tu z túry ještě dvě hodiny lítali s dětmi
před domem.

Abychom je při tom „mučení“ na po-
chodu rozptýlili, hráli jsme hru na to,
kdo nejdřív uvidí značku,
po které jsme šli. A tak se
ozývalo: zelená! zelená! A pak přišlo
rozcestí a kluci se předháněli: žlutá,
modrá, zelená, červená!

Celá ta naše malá zemička je
turistickými značkami protká-
na. Můžeme se pyšnit nejhustší
a nejdokonalejší sítí turistických
značek na světě. Zasloužil se
o to Klub českých turistů, kte-
rý od svého vzniku v roce 1888
působil na celém území pozdějšího
Československa, a to včetně Sloven-

ska a Podkarpatské Rusi. V České republice patří mezi
nejaktivnější spolky dodnes.

První značku namalovali nadšení turisté už rok
po založení klubu. Byla červená a značila cestu ze
Štěchovic ke Svatojánským proudům. Dnes je bohužel
schovaná na dně štěchovické přehradní nádrže. Takže
dnešní „jednička“, vedená z Berouna přes Svatý Jan
pod Skalou na Karlštejn, je ve skutečnosti z pohledu
historie „dvojka“.

Díky turistickému značení můžeme prakticky
po celý život poznávat nepřeberné krásy naší
vlasti a při tom pěstovat nejzdravější po-
hyb – chůzi. Dnešní Klub českých turistů
má devatenáct sekcí, které připravují
nejrůznější trasy i pro ty, kteří holdu-
jí jinému druhu pohybu – jmenujme
alespoň sekce cykloturistiky, vysoko-
horské, lyžařské, vodní, běžecké, vý-
konnostní turistiky i turistiky na koni.

To by bylo, abyste si nevybrali pro
vás ideální způsob pohybu! Tak šťastnou
cestu a hodně krásných zážitků!

- koř -



LIMITOVANÁ EDICE

PROŽIJTE LÉTO S CHUTÍ!



PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY



AJVAR SUPERPOTRAVINA*

7 CELÝCH
PAPRIK

ŠIROKÉ
POUŽITÍ

PLNÝ
ZELENINY



VHODNÝ
PRO
VEGANY

BEZ
„ÉČEK“

BEZ
ALERGENŮ

*Zdroj: Mintel Group Ltd; Product innovation 06/ 2017.

SHAKSHUKA S AJVAREM



MARINOVANÁ FETA NA ŘECKÝ ZPŮSOB



PANINI S AJVAREM, GRILOVANÝM LILKEM A SLANINOU



PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

SHAKSHUKA S AJVAREM

Znáte shakshuku? Je plná rajčat, fazolí, Ajvaru, doplněná o vejce a podává se s pečivem. Můžete si ji připravit v pikantnější či jemnější variantě – záleží, jak máte rádi.

Ingredience:

200 g fazole červená ledvína Lagris (den předem namočené ve vodě), 2 lžíce olivového oleje, 1 červenou cibuli, 2 stroužky česneku, 1 žlutou papriku, 1 zelenou papriku, **390 g rajčat krájených Podravka**, **2-3 lžíce Ajvaru ostrého Podravka**, 3 vejce, himalájská sůl, jarní cibulka na ozdobu, hrst petržele, pečivo

Příprava:

Nejprve si uvaříme fazole doměčka, které vaříme v nové vodě a solíme až před koncem vaření.

V hluboké pánvi opečeme na olivovém oleji jemně nakrájenou cibuli. Opékáme 2 minuty a přidáme prolisovaný česnek a papriky nakrájené na kostičky. Až zelenina změkne, přidáme krájená rajčata, Ajvar a vše spolu pár minut opékáme, dokud směs nezhoustne.

Přidáme uvažené a scezené fazole a promícháme. Ve směsi si uděláme tři „díry“ a rozklepneme do nich vajíčka, osolíme, přikryjeme pokličkou a vaříme na mírném plameni alespoň 5 minut.

Ke konci vaření posypeme nakrájenou jarní cibulkou a nasekanou petrželkou.

Podáváme s oblíbeným pečivem.

Tip: Kdo nemá rád pikantnější jídla, může použít Ajvar jemný.



PANINI S AJVAREM, GRILOVANÝM LILKEM A SLANINOU

Panini - tuhle dobrotu si můžete udělat i doma, vyzkoušejte náš recept s lilkem a slaninou.

Ingredience:

4 ks ciabatty nebo bagety, 3 lžíce olivového oleje, **300 g Ajvaru jemného Podravka**, 100 g plátkové slaniny, 1 ks lilek, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 ks červená paprika, 2 lžíce sušeného oregana, 50 g strouhaného parmezánu

Příprava:

Pečivo podélně rozkrojíme, z vnější strany mírně potřeme olivovým olejem a na vnitřním řezu důkladně potřeme z obou stran Ajvarem. Necháme chvilku odpočívat.

Připravíme si náplň: na pánev dáme zbylý olivový olej a na něm si opečeme pokrájenou slaninu, dokud nepustí šťávu. Na ni dáme lilek, pokrájený na cca 0,5 cm silná půlkolečka, jen mírně osolíme (slanina má v sobě dost soli), opeříme a necháme na mírném plameni opékat.

Po pěti minutách k lilku přidáme na širší proužky pokrájenou papriku a oregano. Společně opékáme několik dalších minut, důležité je aby byly hotové lilky (změkknou a zprůsvitní). Zeleninu občas otočíme, aby se opekla z obou stran.

Hotovou náplň rovnoměrně poklademe jednu stranu pečiva, posypeme parmezánem, přiklopíme druhou stranou pečiva a dáme zapéct do sendvičovače dozatova.

Rada: Podáváme se zeleninovým salátem.



PODRAVKA AJVAR

100% CHUŤ
0% „ÉČEK“



Ajvar je čistě zeleninová příloha z paprik a lilků původem ze slunného Chorvatska. Na jeho výrobu je použita výhradně zelenina nejvyšší kvality s garancí čerstvosti díky zpracování do 3 hodin od sběru. Ajvar Podravka je zcela bez „éček“ či alergenů a pro své jedinečné složení je oblíbený také u vegetariánů a veganů. Použití Ajvaru je velmi mnohostranné. Používá se např. jako příloha k jídlům na grilu, k pečeným a vařeným masům, je také vynikající jako základ do pomazánek nebo do zeleninových jídel, omáček či polévek.

MARINOVANÁ FETA NA ŘECKÝ ZPŮSOB

Feta naložená v bylinkách, ovoněná česnekem a podávaná s Ajvarem – to je lahodná večere či pohoštění pro mlsnou návštěvu.

Ingredience:

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

Příprava:

Sýr necháme okapat a nakrájíme na kostky o hraně cca 2 cm. Česnek oloupeme a prolisujeme do hrnku s olivovým olejem. Bylinky posekáme nahrubo (bez dřevnatých stonků), tak aby stále zůstaly znatelné lístky - vypadá to hezky. Chilli papričky a sušená rajčata také nasekáme nahrubo. Všechny tyto suroviny pak vmícháme do česnekového oleje.

Do sklenice dáme vždy jednu vrstvu kostek sýra, zalijeme ji olejem se všemi přísadami, a takto pokračujeme, dokud nebude sklenice plná. Kostky sýra by měly být zcela ponořené. Necháme v chladu odležet nejméně dva dny.

Servírování: Podáváme s miskou Ajvaru, který krásně doplňuje chuť tohoto naloženého sýra.



SKVĚLÁ
DO POMAZÁNEK



AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S RAJČATY

2 LŽÍCE RAMA CLASSIC
1 AVOKÁDO
JARNÍ CIBULKA
1 RAJČE
1 STROUŽEK ČESNEKU
CHILLI PAPRIČKA
SŮL, PEPŘ

Ramu umícháme s vydlabanou dužinou avokáda a do směsi přidáme cibulku a rajče nakrájené nadrobno, prolisovaný česnek, chilli, sůl a pepř. Směs můžeme dochutit citronovou šťávou. Pomazánku mažeme ideálně na topinky.

Rama

více receptů na
www.mojerama.cz

CO SE (NEJEN) O NÁS ŘÍKÁ?

Kde se jen vzaly ony mýty o národech a místech? Mají snad opravdu všichni Češi zlaté ručičky, Londýn je pořád zahalený mlhou a všechny Francouzky jsou štíhlé a šik?

CO ČECH, TO MUZIKANT

V historii jsme bezesporu patřili k výjimečně muzikálním národům. Dudák Švanda byl jen jeden z mnohých, kteří po staletí chodili muzicirovat do světa.

Proslavili se naši barokní skladatelé, např. Jan Dismas Zelenka, kterého obdivovali takoví velikáni jako Johann Sebastian Bach nebo Georg Philipp Telemann. V Polsku, Rakousku a Německu patřil v druhé polovině 18. století k nejhranějším autorům chrámové hudby František Xaver Brixl. Ze skladeb Josefa Myslivečka, kterému v Itálii, kde působil, říkali také „Il divino boemo“, čerpal inspiraci Wolfgang Amadeus Mozart. Čtyři naši skladatelé se v dalších stoletích stali světovými velikány – Smetana, Dvořák, Janáček, Martinů.

ZLATÉ ČESKÉ RUČIČKY

Obdobně slávu umu obyvatel Čech a Moravy šířili po světě naši řemeslníci. Například na jihu Lotrinska se už ve 14. století rozhodl jeden z místních vévodů zřídit sklárny. Přilákal tam šikovné řemeslníky z okolí Vimperka a Kraslic. Žili tu zhruba sto

let a pak se přesunuli do vzdálenější Anglie.

Víme, jak se v daleké cizině uplatnili mnozí naši krajané a řada z nich dosáhla ve své profesi velkých úspěchů. A tak by si jeden povzdechl, když musí v novostavbě opravovat jedna parta stavebníků práci té předchozí – kam se ty zlaté české ručičky poděly?

FRANCOUZI JSOU GURMÁNI

Francouzská kuchyně sice může být nesmírně uznávaná v celém světě, ale země je druhým největ-



ším trhem pro rychlé občerstvení McDonald's hned po Spojených státech. Navíc podle respektovaného Michelinova průvodce je už několik let kulinařskou metropolí světa Tokio – nikoli Paříž.



FRANCOUZKY JSOU ŠTÍHLÉ

Možná to naše dámy škodolibě potěší: 42 procent Francouzek trpí v současnosti nadváhou. Alespoň to uvádí průzkum švýcarské farmaceutické skupiny Roche. Že by ty hamburgery?

FRANCOUZI JSOU VELCÍ MILOVNÍCI

Hovoříte-li s Francouzem, vždy máte pocit, že vás svádí, s Francouzskou, že koketuje. Ale nic to neznamena, je to jen hra, kterou Francouzi milují. To, co by v Americe bylo považováno za sexuální obtěžování, je ve Francii jen zdvořilá konverzace. Jak se to má v tomto případě s Me Too, zatím průzkumy neuvádějí.

LONDÝNSKÉ MLHY

Dnes už jsou minulostí, ale až do poloviny dvacátého století k sobě Londýn a mlhy nerozlučně patřily. Tu

atmosféru pak do světa šířily i příběhy o Sherlocku Holmsovi, Jacku Rozparovači nebo snímek Příšerný host od Alfreda Hitchcocka.

Od 12. století, kdy se Londýn začal rozrůstat, většina domů topila v krbech nekvalitním uhlím. Rozvoj industrializace v 18. století to ještě zhoršil. Londýn leží v mělkém údolí řeky Temže a kombinace místního mikroklimatu s množstvím kouře stoupajícího z tisíců komínů způsobovala tvorbu toho, čemu dnes říkáme smog.

Všudypřítomné saze pak vzduch barvily do žlutohněda, což místním připomínalo hrachovou polévku, podle které také londýnské mlhy pojmenovali pea soup nebo pea soup fog. V prosinci 1952 se povětrnostní podmínky zhoršily natolik, že několik dní nebylo skutečně na krok vidět, zastavila se i veřejná doprava a byly zrušeny veřejné sportovní



a kulturní akce. Odhaduje se, že celkový počet těch, kteří zemřeli v přímé souvislosti s tzv. Velkou mlhou, přesáhl 12 000, přičemž dalších více než 25 000 lidí mělo trvalé zdravotní potíže.

V roce 1956 byl proto prosazen tzv. Clean Air Act, zákon zakazující použití pevných paliv pro vytápění domácností v Londýně. Postupně byly také uzavřeny tepelné elektrárny v Londýně a dnes už se pověst-

ná londýnská mlha v této metropoli nevyskytuje.

PIJE JAKO DÁN

S tímto mýtem je to velmi zajímavé. V Česku se o tom, kdo nadmíru holduje alkoholu, říká, že pije jako Dán. V Dánsku se o něm povídá, že pije jako Švéd. V Německu se dokonce můžete o někom dozvědět, že je „betrun-

ken wie sieben Schweden“, tedy opilý jako sedm Švédů. Švédové ho zas pomlouvají, že „supa som en hollandäre“, což znamená: pije jako Holanďan. A Francouzi o něm říkají: pije jako Polák.

Tak se v tom vyznejte. Každopádně bychom se velkému množství alkoholu měli vyhnout. Pak se nestaneme předmětem takového přirovnání, a navíc ušetříme své zdraví.

-koř-

INZERCE

**OSVĚŽUJÍCÍ CHUŤ
BEZ KALORIÍ**
LIPTON zero

NOVINKA



CRÈME BRÛLÉE

Křehká a křupavá karamelová krusta, pod kterou se skrývá sametový vanilkový krém rozplývající se na jazyku, to je crème brûlée. Dezert pocházející z Francie se v kulinářském světě pohybuje již několik století. První písemná zmínka o něm je již z roku 1691. Nechybí na jídelních lístcích těch nejluxusnějších světových restaurací, a ačkoliv jde o dezert velmi sofistikovaný, jeho příprava je velice snadná, a vytvořit si jej tak můžete i doma.



Crème brûlée můžeme vizuálně přirovnat k pudingu, nicméně tím podobnost končí. Krém je velice jemný a smetanový a perfektně jej doplňuje křupnutí sladkého karamelu v každém soustu.

Na přípravu klasického crème brûlée je zapotřebí pouze pár běžných surovin, proto ale doporu-

čujeme rozhodně na nich nešetřit. Jakmile vyčytáte základní recept, můžete už libovolně experimentovat s chutěmi, jako například s čokoládou, kávou, skořicí a podobně.

Více než za samotné ingredience pravděpodobně utratíte za potřebné kuchyňské vybavení, nicméně zde je investice jednorázová. Jakmile

tento cukrářský zázrak ochutnáte, budete se k němu rádi vracet, tudíž malé zapékací mističky, takzvané ramekin, a flambovací pistoli jistě využijete. A to nejenom k přípravě crème brûlée, jsou to velice variabilní kuchyňští pomocníci, díky kterým budete moci opět trochu pozvednout své kulinářské dovednosti.



VANILKOVÉ CRÈME BRÛLÉE

Na cca 6 porcí budeme potřebovat:

- 750 ml smetany ke šlehání
- 6 žloutků • 85 g cukru krupice + pár lžíc na posypání
- 1 vanilkový lusk

Smetanu vlijeme do rendlíku. Vanilkový lusk podélně rozřízneme, vydlabeme semínka a společně s celým luskem přidáme ke smetaně. Na mírném ohni zahříváme těsně pod bod varu. Jakmile se hladina začne hýbat, ihned sundáme a vydáme lusk. Mezitím šleháme žloutky s cukrem, dokud nezesvětlají. Za stálého šlehání přiléváme ohřátou

smetanu. Celou směs znovu vlijeme do rendlíku a ještě několik minut prohříváme. Poté ji naplníme zapékací mis-
tičky asi do tří čtvrtin, vložíme je do vyššího pekáče a ten naplníme vodou tak, aby sahala alespoň do poloviny mističek. Pečeme v troubě vyhřáté na 160 °C zhruba 30 minut, nebo dokud není povrch při mírném zatřesení pevný.



a cukr mezitím krásně zkaramelizuje. Tento způsob je využíván spíše v lepších restauracích.

Pokud si v základním postupu přípravy již věříte, pohrajte si s chutěmi. Uberte 50 ml smetany a místo ní do směsi přidejte espresso. Povrch poté posypejte zemitějším třtinovým cukrem. Nebo sáhněte po citronové kůře a trošce mátového extraktu, který dezertu dodá šmrnc. A jestliže se nebojíte ani netradičních chutí, přidejte při zahřívání do smetany pár snítek levandule, která dezert krásně rozvoní. K dokonalosti jej poté dotáhnete zkaramelizováním levandulového cukru.

-špe-



INZERCE



Odměň se
polotmavou
hasičskou **11 KOZEL
FLORIÁN**



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

Exkluzivně v **coop**

TĚLO PROZRADÍ NAŠE POCITY

Neverbální komunikace je součástí běžné lidské komunikace. Při ní mohou projevy těla mnohé prozradit. Na neverbální komunikaci má bezesporu vliv věk i společenské postavení. Není bez zajímavosti, že mladí lidé komunikují neverbálně mnohem víc.



S přicházejícím věkem je řeč těla pomalejší. Podvědomě se snažíme o to, aby naše gesta byla umírněnější a abychom o sobě prostřednictvím řeči těla nedávali tolik najevo. Čím výše někdo stojí na společenském žebříčku, tím bývá jeho neverbální komunikace skromnější a méně okázalá.

Neverbální komunikace nás provází po celý život. Řeč těla dokáže mnohé naznačit i prozradit. Je důležitou součástí komunikace, neboť ovlivňuje navazování vztahů, profesní růst, zisk, zaměstnání i veškeré naše sociální vazby. Při neverbální komunikaci dochází ke sdělování prostřednictvím pohybů těla a obličejů, sdělování spočívá v mimice a gestech a umožňuje vyjádřit emoce. Schopnost dešifrovat a správně číst neverbální sdělení je velice důležité, hlavně pro ty, kteří se v rámci své profese dostávají do každodenního kontaktu s lidmi.

Chcete vědět, jak svojí řečí těla působíte na ostatní? Co si druzí lidé skutečně myslí a jaké jsou jejich opravdové pocity? Zajímá vás, jak můžete pomocí držení těla, gest a mimiky ovlivnit svůj protějšek nebo jak vycházet s různými typy lidí? Zkusíme vám alespoň částečně napovědět a nabídnout pár praktických rad. Spolu s námi nahlédnete do záludností neverbální komunikace a dozvíte se, jak využít řeč těla k dosažení svých cílů v různých situacích. Například

při jednání se spolupracovníky, při prezentaci nebo přijímacím pohovoru.

CO MUSÍME VĚDĚT O ŘEČI TĚLA

Tělo prozradí naše pocity, naši náladu i to, zda svou argumentaci myslíme vážně. Je proto důležité své tělo pochopit a umět číst jeho řeč. Podle odborníků mnohem intenzivněji na řeč těla reaguje naše podvědomí. Například tzv. rozhlasové typy: to jsou lidé, u kterých si, když známe jen jejich hlas, říkáme, že to jsou sympatáci. Když je pak poznáme osobně, jsme mnohdy nepříjemně překvapeni a říkáme si, že to snad není možné, že to jsou oni.

Naše gesta o nás prozrazují mnoho. Například založené překřížené ruce a zkřížené nohy signalizují, že ten člověk, ačkoli se tváří mile, nemluví pravdu. Když se k tomu navíc k nám natočí bokem, víme, že tomuhle člověku už bychom neměli vůbec nic věřit. Na druhé straně, pokud například máme o někoho zájem, pak automaticky a nevědomky naše špičky směřují směrem k němu. Je to možné pozorovat na různých recepcích nebo večírcích.

GESTA NOHOU A POSTOJE TĚLA

Pokud někdo stojí s oběma nohama u sebe, vzpřímeně a s pažemi podél těla, mluvíme o neutrálním postavení. Pokud se nacházíme v této póze, naše



tělo je připraveno vnímat příkazy a vnější podněty. Proto se také toto gesto ujalo jako základní postavení ve vojenském prostředí. Ovšem dominantní postavení lze spatřit u policistů, vojáků či pracovníků hlídacích služeb. Jedná se o gesto, které má vyjádřit dominanci. Poznáte ho snadno: daná osoba stojí pevně na nohou, tělo má vzpřímené a ruce schovává za zády. Toto postavení může být také použito při sezení. Nejčastěji jej využívají muži, kteří při sezení roztažují do široka nohy.

Bez zajímavosti není v řeči těla ani pozice našich chodidel. Směr chodidel ukazuje na to, na co právě myslíme. Pokud se s někým bavíme, máme chodidla nasměrována k němu. Naproti tomu, když se naše tělo dostane do nepříjemné situace, ze které má tendence se vytrátit, začnou chodidla směřovat k nejbližšímu východu. Obdobně jako u gest rukou či paží i zde platí již zmíněné, že zkřížené nohy znamenají nesouhlas, obranný postoj či poddajnost. Zkřížené ruce či nohy jsou fyzickou bariérou, která indikuje nesouhlas s tím, co vám druhý říká. I přesto, že se usmíváte nebo se do konverzace zapojujete, člověk, se kterým mluvíte, z vás může cítit negaci, lež, a tak ho může spolehlivě odradit. Zajímavostí je, že 70 procent lidí si klade levou nohu přes pravou.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

Řeč těla představuje sílu nevyslovených signálů, a tak si připomeňme pár nejčastějších neverbálních chyb.

Ohnutá záda a vůbec hrbení se jsou známkou neúcty. Naznačují váš nezájem i to, že se nudíte. Asi byste nikdy svému šéfovi neřekli: „Vůbec nechápu, proč tady jsem a poslouchám tě!“ Ale pokud jste shrbení, ani mu to říkat nemusíte, vaše tělo to pěkně nahlas a jasně říká za vás. Mozek je pevně propojen s tělem. Když stojíte rovně, bez svěšených ramen, vyjadřujete tím sílu. Pokud se naopak hrbíte, je to známka kolapsu a malé sebedůvěry. Zabíráte méně místa a ukazujete tím i méně síly. Správným držením těla budete vzbuzovat respekt i zájem ostatních.

Špatná je také přehnaná gestikulace. Výrazná gesta mohou naznačovat, že něco skrýváte. Snažte se o malá a kontrolovaná gesta. Ta znamenají sebe-důvěru a schopnost vést. A dbejte také na otevřený postoj, například otevřené dlaně či ruce od sebe. Dáte tak najevo, že nic netají-

te. Běžným nešvarem v řeči těla je sledování hodinek během rozhovoru či komunikace ve skupině. Pokud v průběhu toho, kdy s někým mluvíte, pokukujete po hodinkách, je to jasné znamení neúcty, netrpělivosti a přebujelého ega. Naznačujete tím, že máte lepší věci na práci než mluvit s osobou, s níž právě hovoříte, a že byste už nejraději odešli.

Dalším nešvarem, který na vás prozradí řeč těla, je separace. Jestliže se od ostatních odvracíte, nezapojujete se do konverzace, nebo dokonce jdete od hloučku diskutujících dál, dáváte najevo, že o tyto lidi nemáte zájem, že se cítíte nepohodlně a pravděpodobně nevěříte lidem, se kterými se bavíte. Zkuste se na člověka, s nímž mluvíte, přímo soustředit a mírně nakloňte hlavu na znamení, že posloucháte, co říká. Tohle drobné gesto naopak znamená plné soustředění a pozornost. V řeči těla si určitě, zejména ženy, dejte pozor na hraní si s vlasy. Upravování vlasů prsty během konverzace nebo jednání naznačuje nervozitu či nepozornost. Ostatní tím dostávají signál, že se více soustředíte na sebe než na ně. A to bude asi špatně.

Naše těla mluví sama za sebe a není to vždycky milé povídání. Řeč vašeho těla je součástí vaší osobnosti, o které většinou vůbec nepřemýšlíte. Pokud to tak je, je třeba s tím něco udělat. Jinak si totiž můžete hodně zavařit, třeba v práci.

-ol-



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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Architektura, Australan, bruneta, byrokracie, cement, centralizace, cestopis, cestující, cíl, dobrota, doktorka, dratev, feudalismus, chrapot, chřipka, chuchvalec, jantar, kadeřnice, kadeřník, kapr, karbanátek, karotka, koroptev, nadporučík, naftovod, nečistota, nejistota, odklad, opereta, otec, poctivost, poutko, prospěch, rozsudek, řepa, sardel, saze, sklenářství, smrk, spartakiáda, srst, torpédoborec, trio, vykořisťování.

POMŮČKA: AVIDO, KOI, LO, OMAR, KALABA	TĚLOVĚDEC	NELAHODNÁ	PAPOUŠEK	PŘITAKÁNÍ	MANILSKÉ KONOPI	FYZIKÁLNÍ VELIČINA	coop	ČASY	PYTĚLÁČKÉ NÁSTRAHY	PODNIK VE FULNEKU	PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA	UČITEL	OSOBNÍ ZÁJMENO	INFEKČNÍ ČINITEL	JMÉNO ZPĚVAČKY LANGEROVÉ	DŮVĚRNĚ OSLOVOVAT
JIŽNÍ OVOCE							DOKONČIT ROKOVÁNÍ									
1. DÍL TAJENKY							ZEMĚDĚLSKÉ PLODINY INIC. FOTB. PANENKY									
POBÍDKA				OBYVATEL ALABAMY OBYVATEL ORAVY									HRDINA ŘEMENY			
TIHLE			STŘEŠNÍ SVODY SHARIFOVO JMÉNO					ČESKÝ NAKLA- DATEL						TAHLE NĚMEC. KA- RETNÍ HRA		
OHRAZENÝ LESNÍ POZEMEK											POŘÍDIT OPIS					
MAMINKA					BÝVALÁ ZNAČKA POČÍTACŮ						KORÝŠ				PONA	HROZNOVÉ KVĚTENSTVÍ
coop	ULOŽIT ZADÁNÍ	DRUH PEPŘE 2. DÍL TAJENKY									INDIÁNSKÝ KŮL	KRÁTKÝ KABÁT ITALSKY „LAKOTNÝ“				
ZLOM						OTÁČIVÉ POHYBY	JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ	coop	SPZ OSTRAVY	MÁLEM NE DOSNA						
ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU			MEZINÁR. ALIANCE SLONÍ ZUB					NÁDOBY U STUDNY OSOBNÍ ZÁJMENO						BOBIZAČNÍ SLABIKA JAPONSKÝ OZDOB. KAPR		
DRŽITEL INVESTIČ. KUPÓNŮ (ZKR.)				SVINOVATI HEYERDAHL PLAVIDLO									USAZENINA CHEM. ZN. RADONU			
OBYVATEL AMERIKY									3. DÍL TAJENKY							
TRUPY					PRAMÁTI				ČPAVEK							

Správné znění tajenek posílejte do 25. července 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 COOP**.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Když máj“ a „vláhy nedá, červen se předá“. Výherci jsou: A. Javorská, Merklín • H. Kleindienstová, Rosovice • M. Bačová, Králův Dvůr • J. Nováková, Přibyslavice • E. Štrajtová, Sloup v Moravském krasu • M. Paulus, Lukavička • V. Raszková, Prostřední Bludovice • J. Osladilová, Bohutín • M. Jenerálová, Vicenice • P. Vlček, Tachov

VYHRAJ A ROZJEĎ TO

Kup 2 libovolné výrobky



a hraj o

11x elektrokolo Apache



300x



ZDRAVÁ
LAHEV®



Soutěž trvá od 3. 7. do 27. 8. 2019

Více informací na www.soutez-pepsi.cz

Nezapomeň si schovat účtenku.

Exkluzivně v



B
BIRELL

**OTEVŘI SI CESTU
K ZÁŽITKŮM**

