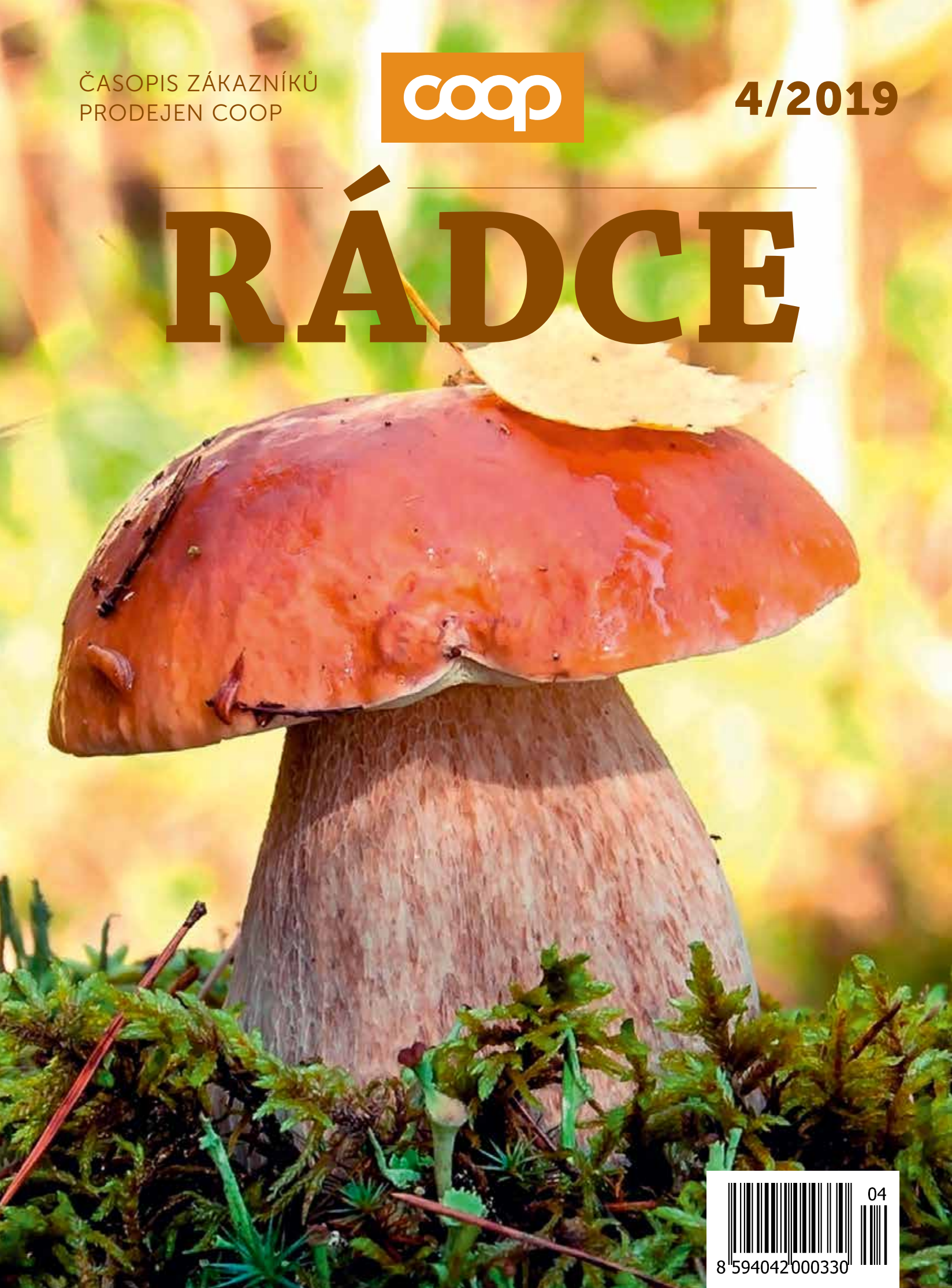
ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

4/2019

RÁDCE



8 594042 000330 04

Super cena

Vybíráme z akční nabídky

AKCE CSC č. 17/2019
platnost od 28. 8.
do 10. 9. 2019

9.90

ENERGY DRINK 250 ml

100 ml • 3,96 Kč

AKCE CSC č. 17/2019
platnost od 28. 8.
do 10. 9. 2019

6.90

JOGURT krémový bílý s kulturou BiFi jahoda, broskev 120 g

100 g • 5,75 Kč

AKCE CSC č. 17/2019
platnost od 28. 8.
do 10. 9. 2019

11.90

LISTOVÉ TĚSTO uražené 350 g

100 g • 3,40 Kč

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí v uvedených termínech nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

ÚVODNÍK

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

prázdniny se přehouply do druhé poloviny a v redakci věříme, že jste už nyní díky letošnímu počasí nadopovaní nejenom vitamínem D, ale také pozitivní náladou. Tu totiž v životě potřebujeme ze všeho nejvíc. V dětství jsme ji čerpali z každodenních pohádkových příběhů, které ve většině případů naštěstí nekončily andersenovským tragickým závěrem. Jakmile jsme odrostli obrázkovým knížkám, semlela nás realita všedního života a na dobré konce jsme leckdy museli zapomenout. Pravdou zůstává, že režisérem našeho celoživotního příběhu jsme především my sami. Bez ohledu na vyšší sféry máme možnost určit, jestli ho pojmeme spíš jako neřešitelnou tragédii, nebo z malérů vybruslíme díky smyslu pro humor.

Jestliže se první prázdninová část nevydařila podle Vašich představ, ještě máte čas napravit reputaci a vytvořit krásné snímky – ne na sociální síť, ale raději do své paměti. Budeme rádi, když Vás inspiruje i aktuální vydání magazínu COOP Rádce. Do něj jsme vybrali témata tělu i duši lahodící, aby Vás potěšila u vody, na chatě i během dovolené v exotických krajinách. Přejeme Vám všem a také sobě, aby prázdninové veselí nekončilo úderem prvního září ani nástupem do zaměstnání, ale aby v nás klid a rovnováha načerpané během letní dovolené rezonovaly aspoň do Vánoc.

Vaše redakce

[20–21]
STUDIUM
V KAŽDÉM VĚKU

[26–27]
CRÊPE

[4–5]
JE LIBO HOUBY?

[14–15]
SEZÓNA
KOUPÁNÍ

Výherci knihy
Vaříme s dětmi pro děti
Z. Veisarová, Karviná
P. Laciková, Týn nad Vltavou
P. Ferenčíková, Vyšní Lhoty
L. Součková, Chotěboř
L. Kuchyňková, Hliník

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 Club

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 **[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
[PERIODICITA]▸ 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]**▸ 4/2019 **[DEN VYDÁNÍ]**▸ 7. srpna 2019

DELEX REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA
COOP CENTRUM DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

VAŘENÍ

JE LIBO HOUBY?

Také patříte mezi vášnivé sběrače a milovníky hub, ale už dávno jste se přejedli smaženice a řízků? Hledáte nové a zajímavé recepty nebo dosud nevyzkoušenou klasiku? Pak čtěte dále a vrhněte se na přípravu neotřelých gastronomických pochoutek.

Nejvíce vás lákají houby nakládané? Příprava není nikterak složitá, nicméně nedoporučujeme příliš experimentovat. Jak známo, houby mohou být ošemetné a především má každá svoji výjimečnou chuť, kterou je dobré vždy pouze pozvednout a doplnit něčím decentním, ne ji přebíjet. Proto se raději držte osvědčených receptů, které často zveřejňují přímo mykologové po tradičních houbařských soutěžích. Jeden vám také přinášíme.

KLASICKÉ HOUBY S OCTEM

• 2 kg očištěných a pokrájených hub (ideální jsou mladé hříbky, lišky či křemenáče) • 2 ks cibule • 2 ks větší mrkve • 1 lžíce hořčičného semínka • kuličky jalovce • nové koření • bobkový list

Nálev

• 5 lžic cukru • 2 lžičky soli • ¼ l octa • 1 l vody

Houby propláchneme ve studené vodě a vhodíme do hrnce. Zalijeme vodou tak, aby byly mírně ponořené, lehce osolíme a přivedeme k varu, poté ztlumíme a pár minut povaříme. Slijeme, znovu propláchneme studenou vodou a necháme vychladnout. Cibuli a mrkev pokrájíme na silnější plátky a dáme stranou. Mezitím si připravíme nálev. Do vody vlijeme ocet, přidáme sůl a cukr a přivedeme k varu, poté odstavíme. Sklenice plníme asi do ¾ houbami, prokládáme cibulí a mrkví. Nahoru nasypeme pár kuliček hořčičného semínka, jalovce a nového koře-

ní, vložíme bobkový list a zalijeme do plna horkým nálevem. Pevně uzavřeme a sterilujeme v horké vodě po dobu asi 30 minut.

Dáváte přednost čerstvě připraveným houbám? Vyzkoušejte je osmažit na másle s česnekem a bylinkami, garantujeme vám prázdné talíře a spokojené úsměvy.

HŘÍBKY NA MÁSLE S ČESNEKEM A BYLINKAMI

• ½ kg pravých hříbků (popřípadě holubinek či žampionů) • 2 lžíce másla • 2 stroužky česneku • 1 snítka tymiánu • 1 větvička rozmarýnu • hrubozrnná sůl • čerstvý pepř • petržel

Houby očistíme a pokrájíme na plátky. Na pánvi pozvolna rozpustíme máslo a přihodíme oloupaný česnek, který jsme předtím plochou částí nože zlehka rozmáčkli. Rovněž přidáme tymián a rozmarýn a necháme chviličku rozvonět. Poté česnek vyndáme, aby nezhořkl, a vložíme houby. Několik minut restujeme dozlatova. Osolíme, opepříme a podáváme s čerstvě nasekanou petrželkou.

HOUBOVÁ PIZZA S RICOTTOU

Pokrájejte ji na menší kousky a podávejte jako lehký předkrm nebo jako hlavní chod. Ať tak či tak, potěší chuťové pohárky všech strávníků

a budete si ji dopřávat častěji než klasickou margheritu.

• hotové těsto na pizzu (popřípadě listové) • 200 g čerstvých drobnějších hub (žampiony, hříbky, lišky) • 2 lžíce olivového oleje • hrst čerstvé bazalky • 2 stroužky česneku • 1 větvička rozmarýnu • ½ lžičky chilli • 3 lžíce sýru ricotta • sůl • pepř

Na olivovém oleji pár minut restujte česnek, poté jej vyndejte a vhoďte očištěné a na kousky pokrájené houby. Přidejte nahrubo nasekanou bazalku a chilli, zlehka osolte, opepřete a ještě chvilku restujte. Na plech vyložený pečicím papírem rozválejte těsto, na něj rovnoměrně rozprostřete ricottu, ochuťte solí, pepřem a pokladte houbami. Posypejte rozmarýnem a vložte do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečte dozlatova.

-špe-

INZERCE

ZAHRADA

PĚSTOVAT SE MOHOU I HOUBY

Mnozí budou souhlasit – není nic krásnějšího než procházka ranním lesem. Ptáci zpívají, vzduch je lahodný, a když ještě z podrostu vykoukne hříbek, křemenáč nebo poddubák, je pocit štěstí dokonalý. Jenže houby jsou v posledních letech poněkud náladové. Rostou jen někde a někdy. Některé chutné houby však můžeme pěstovat na zahradě, některé dokonce doma.

HŘIB ZAHRADNÍ?

Pokud chceme být v pěstování hub úspěšní, musíme mít na zahradě vhodné podmínky. Houby totiž žijí v symbióze s některými stromy, především břízami, duby, buky, smrky, borovicemi či jedlemi. Dobrou zprávou je, že například břízy rostou velice rychle.

Spory hub se mohou do zahrady přenést z palivového dřeva, které si přineseme z lesa. Bývají také v mulčovací kůře nebo v zahradních substrátech s rašelinou a drtí z kůry. Spoléhat na to ovšem nejde.

Sadbu směsi hřibovitých hub (hřibu smrkového, kozáka březového, křemenáče osikového a dalších) si však můžeme zakoupit. Výhodou je, že jsou profesionálně testované.

Možnosti:

- prášková směs je připravená z podhoubí nebo spor
- suspenze s živými zárodky
- sazenice stromů s naočkovaným podhoubím

Postup:

Houby můžeme „sázet" od jara do podzimu při teplotě nad 10 °C. Doporučuje se zvolit místo zastíněné ze západní strany - houby totiž nemají rády přímé slunce. Práškovou směs nasypeme, suspenzi nalijeme v jedno- až dvoumetrovém kruhu kolem kmenu stromu do zhruba dvaceticentimetrové hloubky. Postupujeme tak, že odryjeme kousek drnu, umístíme sadbu a drn vrátíme zpět. Pokropíme odstátou vodou a případně nahrabeme uležený kompost nebo kravský hnůj.

Půda musí být neustále vlhká, jinak dojde k poškození podhoubí a neuchytí se. Proto pokud neprší, pravidelně zaléváme. Sypeme na ni také čas od času lesní hrabanku s rozkládajícími se suchými listy. Plocha by neměla zarůst plevelem.

Kdy houby vyrostou?

Když vysadíme podhoubí na jaře, první plodnice se mohou objevit již na přelomu léta a podzimu. Jako v běžném lese však záleží na podmínkách, které v zahradě máme. Proto také nemůžeme počítat s tím, že vyrostou všechny druhy hub, které byly v zakoupené sadbě obsažené, ale jen ty, kterým se u nás zalíbilo nejvíce. Podhoubí přezimuje a na jaře se rozrůstá. Takže pokud ho budeme hýčkat, může se nám každým rokem více a více odměnovat.

Nemáte zahradu? Nevadí, další houby můžeme pěstovat i doma.

ŽAMPIONY

Zakoupený balík se žampionovou sadbou umístíme do prostoru s teplotou 20–24 °C, při které podhoubí proroste za 18 až 20 dní. Jakmile se bílé podhoubí objeví, odstraníme horní část plastového obalu, substrát na povrchu opatrně nakypříme, uhladíme a přesypeme krycí zeminou, která je součástí dodávky. Krycí zeminu navlhčíme.

Když podhoubí proroste i větší částí plochy krycí zeminy, prohrábneme ji. Jakmile se podhoubí plošně spojí, balík přeneseme do prostoru s teplotou 14–18 °C. Až se objeví kloboučky, zeminu zalijeme. Plodnice neodřezáváme, ale vykrucujeme. Sklízet můžeme ještě čtyřikrát po týdenních pauzách.

SHIITAKE

Tuto chutnou japonskou houbu, která je pro své léčivé účinky považována za zázračnou, můžeme pěstovat na měsíc starých kusech dubu, habru, olše nebo buku. Dřeva mají mít šířku o průměru 100 mm a délku 1 m. Na jejich protilehlých stranách do nich vyvrtáme otvory o průměru 10–15 mm a hloubce 20 mm, ve vzdálenosti cca 100 mm od sebe. Do otvorů vložíme sadbu a zalijeme parafínem.

Takto upravená dřeva uložíme do skleníku nebo fóliovníku s optimální teplotou 28 °C a udržujeme dostatečnou vlhkost. Na zimu je však musíme umístit na místo, kde teplota neklesne pod –5 °C.

Podhoubí se tvoří zhruba rok. Poté naočkované klády nebo větve umístíme na stinném vlhkém místě s teplotou mezi 12–20 °C. Když se vytvoří plodnice, můžeme zhruba v týdenním cyklu 5–6krát za sebou sklízet.

Podobně můžeme shiitake pěstovat i na pilinách z listnatých dřevin, slámě nebo drcených kukuřičných vřetenech.

Nejjednodušší je pak zakoupit připravený a upravený balík sadby, který dokonce můžeme jednoduše vložit do prázdného akvária, v něm udržovat doporučenou teplotu a vlhčit.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

V přírodě roste tato čím dál oblíbenější houba, nadupaná zdravím, na pařezech a kmenech stromů na vlhčích místech, a to od září do listopadu. Zakoupené podhoubí umožní pěstovat hlívu po celý rok při teplotě kolem 20 °C.

Sadba hlívy se prodává v plastovém pytli naplněném slámou. Sláma je propařená, aby se zbavila možných spor plísní, a obsahuje všechny potřebné živiny pro růst podhoubí a pro zdárný vývoj plodnic.

-kor-

Ze sadby můžeme vypěstovat i další výtečné druhy hub:

PÝCHAVKA OBECNÁ

Pro výsadbu je třeba vybrat vlhčí půdu, která je bohatá na živiny, zvláště dusík. Pýchavky potřebují hustější travní porost, milují kopřivy, které právě dusík obsahují.

BEDLA VYSOKÁ

Na rozdíl od většiny ostatních hub bedla poměrně dobře snáší i sušší stanoviště. Svědčí jí travnatá místa, tedy i zahradní trávník, který je možné posypat lesní půdou. Nelze ji pěstovat na půdách bez porostu rostlin. Plodnice tvoří většinou od konce července do konce října.

ŠVESTKY

PRUNUS DOMESTICA

Neboli švestka domácí je stromem, který je v českých zahradách skutečně doma. Tahle fialová kráska v sobě pod jemnou slupkou skrývá skutečné zlato. Její sladké chuti lze těžko odolat, ať má jakoukoliv ze svých mnoha podob. Jakou jste si zamilovali vy?

Švestka má, stejně jako například jablko, v české kuchyni univerzální použití. Připravit z ní můžete vynikající koláče a moučníky v čele s plněnými knedlíky, ale i nezvyklé hlavní jídlo. Výtečně si rozumí s pečeným vepřovým masem i dušenou drůbeží, ale nelze vynechat ani ryby. Vždyť kapr načerno byl dlouhé roky štědrovečerní klasikou a jistě se v mnoha domácnostech podává ještě dnes. Sušené švestky je možné zapékat se slaninou nebo je napichovat k masovým špízům. Rozvařené poslouží jako netradiční omáčka k masu nebo dezertům.

Pokud švestky kupujete, vybírejte pevné plody s celistvou barvou. Klidně dejte přednost těm, které jsou pokryté bělavým filmem. Jedná se o přírodní bariéru, nikoliv umělý postřik. Hlavně u domácí sklizně se mohou na plodech objevovat drobné kapičky připomínající smolu. Tato hmota může dokonce vyplňovat dutinku okolo pecky. Nazývá se klej a jedná se o rostlinnou gumu, která je zdravotně nezávadná. Příčinou vzniku jsou nejspíš výkyvy počasí a nedostatek vody.

ABY DLOUHO VYDRŽELY

Švestky patří k ovoci, které podléhá rychlé zkáze, a tak si je v čerstvé podobě dopřáváme skutečně jen krátkou část roku. Abyste na delší období zachovali maximum cenných látek, které švestky obsahují, je nejlepším řešením švestky nasušit. Plody dobře omyjte a opatrně vypeckujte. Rozhodně je neloupejte, i při vypeckovávání se snažte slupku poškodit co nejméně. Nemáte-li sušičku ovoce, můžete švestky sušit v horkovzdušné troubě.

Bude to zdlouhavý proces, při němž musíte dát pozor, aby se švestky nespálily. Buď můžete švestky sušit takzvaně na jeden zátah (může to trvat i více než jeden den), nebo sušení rozložit, což je pro běžnou domácnost jistě praktičtější. Sušte je zvolna maximálně na 50 °C asi 4 hodiny, poté nechte vystydnout, znovu sušte na 60–65 °C asi 4 hodiny. Aby švestky zůstaly pevné a křupavé, lehce je na závěr po-

ŠVESTKY A JEJICH VLIV NA ZDRAVÍ

Švestky by neměly chybět v jídelníčku osob, které bojují se špatným zažíváním. Obsahují vysoké množství vlákniny, také se předpokládá, že přírodní cukr sorbitol obsažený ve švestkách má lehce projímavé účinky. V sušeném stavu se doporučují pro očistu trávicího traktu, čerstvé švestky zase dokážou úspěšně bojovat se zácpou. Pokud potřebujete urychlit vyprazdňování, dopřejte si k snídani pár kousků tohoto ovoce, případně si připravte domácí švestkovou šťávu. Vynikající vliv má také na močové cesty. Švestka je totiž z až 83% tvořena vodou, proto pomáhá zavodnit organismus a upravuje poruchy močového ústrojí.

Vysoký obsah draslíku pomáhá regulovat krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu, a tím pečuje o žilní systém. Bohatá zásoba antioxidantů činí ze švestek nepostradatelného pomocníka proti stárnutí, ale také při snaze podpořit imunitní systém. Pokud bojujete s chudokrevností a celkovou únavou organismu, vězte, že švestky mají vysoký obsah železa! Seznam benefitů zdaleka nekončí. Je nutné zmínit nezanedbatelné množství vitamínů A, B, C a E, dále hořčík, vápník i fosfor. Sušené švestky na výživové hodnotě mnoho neztrácejí. Najdeme v nich fruktózu, biotin, měď, zinek, mangan, chrom a selen. Pouze vitamín C sušením a skladováním oxiduje. Pozor by si měli dát pouze diabetici, protože švestky obsahují vysoké množství cukru.

Ani slivovice není strašákem, kterého bychom si museli nutně odpírat. Střídmá konzumace (malá šťopička ráno a večer) se doporučuje hlavně lidem po 50. roku věku. Údajně zlepšuje průtok krve, rozšiřuje cévy a také pomáhá při boji s nachlazením. Pokud tuto „národní pálenku" smícháme s bylinkami, zajistíme si velmi účinný lék pro vnitřní i vnější použití. Například jírovec naložený ve slivovici je vynikajícím mazadlem na unavené nohy. Máta pomáhá ulevit bolavým kloubům a tymián je skvělým bojovníkem se záněty i ústními problémy.

stříkejte vodou a nechte dosušovat zhruba půl hodiny. Sušené švestky uskladníme na suchém a tmavém místě s konstantní nízkou teplotou. Můžeme je rovnou konzumovat jako přírodní sladkost nebo je nechat namočit ve vodě, aby byly stravitelnější. Takto jsou vhodné i pro další kuchyňské použití.

Kompotování je dalším oblíbeným způsobem, jak zachovat švestkovou úrodu klidně do další sklizně. Švestkový kompot je vynikající jako jednodruhový, ale skvěle si rozumí i s dalšími druhy ovoce. Moje babička vytváří vynikající směs švestek, jablek, rozinek a kandovaného ovoce ovoněnou skořicí a badyánem, která výtečně doplní jakoukoliv zimní kaši. Navíc není nutné takový kompot uměle doslazovat.

Zužitkování bohaté úrody švestek vévodí domácí povidla. Jejich příprava sice může začínající hospodyňky odrazovat svou zdlouhavostí, ale nejde o žádnou velkou vědu. Švestky se musí dobře omýt a vypeckovat, povidla se mohou připravovat pečením nebo dušením. Někdo vypeckované švestky před vařením nakládá na noc do cukru a vinného octa, jiný je vaří v kuse, další s přestávkou. Receptů je mnoho a k dispozici jsou i ty, v nichž vařečku téměř nepotřebujete. Povidla můžete připravit buď bez cukru, nebo s cukrem. Ten funguje jako konzervant a výsledný výrobek dosladí, pokud švestky nejsou úplně zralé. Přidat ovšem můžete i další suroviny. Oblíbená je skořice a badyán, také rum, případně vinný ocet nebo citronová šťáva.

Nejenom východní část České republiky má s přebytkem švestkové úrody jasné plány. Na plné čáře zde vítězí slivovice čili pálenka ze švestek. Pro ni potřebujete hodně zralé švestky. Zatímco červivé ovoce ve kvasu nevadí, nahnilé a zkažené plody v něm určitě nemají místo. Pokud nechcete riskovat výrobu domácího alkoholu v domácím prostředí, můžete si nechat připravit pálenku z přivezeného ovoce nebo z vlastního kvasu v profesionální pálenici. O pálenku z vlastního ovoce je rok od roku větší zájem, proto se doporučuje objednávat si termín s časovým předstihem.

Ani nealkoholická varianta švestkového nápoje neurazí. Domácí švestkový sirup si připravíte jednoduše ze švestek a cukrového rozvaru. Oceníte ho v létě jako chladivé osvěžení, v zimě naopak zalitý horkou vodou třeba s kapkou rumu.

ŠVESTKOVÝ KOLÁČ SE SMETANOU

• 200 g hladké mouky • 100 g másla • 50 g cukru • 1 vejce • ½ kypřicího prášku • špetka soli
Náplň: • asi 500 g vypeckovaných švestek • 120 ml smetany ke šlehání • 50 g moučkového cukru

Mouku prosejeme do mísy spolu s kypřicím práškem a solí, přidáme změklé máslo, cukr, vejce. Vypracujeme pevné těsto, kterým vyložíme dno i boky kulaté koláčové formy (můžeme ji buď vymazat máslem, nebo vyložit pečicím papírem). Na těsto nakládáme švestky nakrájené na čtvrtiny a dáme péct na 25 minut na 180 °C. Mezitím vyšleháme žloutky se smetanou a cukrem, hotovou směsí potřeme předpečený koláč se švestkami a necháme dopékat asi 20 minut na 160 °C dozlatova.

DOMÁCÍ ŠVESTKOVÁ OMÁČKA

• 1 kg zralých vypeckovaných švestek (dle libosti je možné oloupat slupku) • 250 ml jablečného octa • 2 lžíce vlažné vody • ½ šálku třtinového cukru • 1 lžička citronové kůry • 1 lžička strouhaného zázvoru • 1 stroužek česneku • asi 3 cm celé skořice • 2 hvězdy badyánu • sušené chilli dle chuti • ½ lžičky soli • ½ lžičky koření pěti vůní (badyán, skořice, fenykl, hřebíček, zázvor) • sůl

Švestky nakrájíme na větší kusy a vsypeme je do většího hrnce s nepřilnavým povrchem. Přidáme 2 lžíce vody, cukr, citronovou kůru, koření a přivedeme k varu. Vaříme asi 10 minut, potom vypneme a necháme 5 minut odpočinout. Vyndáme skořici, badyán a směs rozmixujeme tyčovým mixérem. Rozmixovanou směs vaříme podle potřeby, dokud není dostatečně hustá. Případně můžeme zahustit trochou škrobu. Podle použití buďto dosladíme nebo přidáme sůl. Vychladlou směs můžeme zavařit nebo skladovat v chladničce a ihned konzumovat. *-drei-*

Více o švestkách
a další recepty najdete na

COOP CLUB.CZ

FEJETON

HOUBOBRANÍ ANEB ČESKÁ HOUBAŘSKÁ VÁŠEŇ

Rostou! Toto jediné slovo stačí, aby se české, moravské a slezské lesy zaplnily podivnými dvounohými tvory, kteří s hlavou skloněnou bedlivě sledují zem, po které šlapou, a vrhají se do mechu, do spadaného listí, jehličí a borůvčí s blaženým výrazem. Loví houby. Jedlé, a bohužel ti nezkušení, nebo naopak příliš si jistí svými znalostmi také nejedlé, v horším případě i houby jedovaté. „Ale vždyť to byl masák, já ho bezpečně poznám," tvrdí, když se je lékařům podaří zachránit po požití muchomůrky tygrované.

Z lesů houbaři odcházejí a odjíždějí s plnými košíky a doma to pak náramně voní, jak sušíme, nakládáme, vaříme a zapékáme. Houbařská vášeň časem vyústí v to, že se členové domácnosti vzbouří: „Zase houbové řízky, kulajda, smaženice, houbový guláš?"

Houbaření je typicky české hobby. Věnují se mu i ostatní Slované, Italové, občas Němci, především Bavoři. Ale troufám si říct, že nikdo mu tak nepodléhá jako právě my. A je tomu tak od nepaměti.

V posledních letech je ovšem naše hlavní houbařská sezóna s velkým otazníkem. Může za to dlouhodobé sucho. Dokonce ani na naší zahradě pod břízou mi vloni poprvé (!) v září nevykoukly klobouky kozáků březových.

Vždycky se tam houby objevily k závisti kolemjdoucích. V květnu májovky, na sklonku léta řešáci s hnědou hlavou. Dokonce jednou, i když to prý není možné, kousek od nich vyrostly pravé hřiby, rok poté, co jsem jejich skrojky z lesní houbařské výpravy rozsypala po trávníku. Někde bych ještě našla fotku. Byly k zulíbání.

Když je dešťová voda na zalévání pomalu nad zlato, těžko bych prosadila, že bychom měli trávu pod břízou zalévat. Ale neztrácím naději, že v nadcházejících týdnech pořádně zaprší, sluníčko pošimrá podhoubí a naše domácí houby se ukážou znovu.

I vám přeji bohatý úlovek. *- koř -*

RECEPTY
našich zákazníků

Další recepty naleznete na **www.krasno.cz**

SENDVIČ Z PITA CHLEBA S KÁJA VYSOČINOU

GRILOVANÉ KLOBÁSY S KARAMELIZOVANOU CIBULKOU

GRILOVACÍ KOLENO KRÁSNO

ŠPÍZ Z PEČENÉHO BOKU

RECEPTY
našich zákazníků

Další recepty naleznete na **www.krasno.cz**

GRILOVANÉ KLOBÁSY S KARAMELIZOVANOU CIBULKOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 4 ks Klobása s divokým česnekem
- 2 ks cibule
- 1 balení mix zeleninových salátů
- 1 balení cherry rajčata
- 100 ml olivový olej
- 30 ml vinný ocet
- sůl a pepř
- 2 lžíce rostlinný olej
- 50 g máslo
- třtinový cukr
- rostlinný olej a koření dle vaší chuti na marinádu

Příprava:

Připravte si rychlou marinádu z oleje a koření podle vaší chuti a klobásy do ní na půl hodiny naložte. Marináda by neměla obsahovat cukr, aby se na povrchu klobásek marináda při grilování nepřipalovala. Zatímco se klobásy marinují, připravte si karamelizovanou cibulku. Nakrájejte cibuli na kolečka a na pánvi si nechejte rozehřát olej s máslem. Cibuli vložte do rozpáleného tuku a smažte do zezlátnutí. Poté přidejte jednu až dvě lžičky cukru a nechejte vše pár minut prohřívat na nižší teplotu, aby cukr začal karamelizovat. Dále si nachystejte směs trhaných salátů podle vaší chuti a k nim nakrájejte na měsíčky nakrájená cherry rajčata. Do samostatné misky odměřte vinný ocet a přidejte sůl a pepř. Důkladně promíchejte metličkou. Poté zvolna přilévejte olivový olej a stále šlehejte, dokud se nevytvoří hustá krémová zálivka. Ochutnejte a případně dochuťte solí. Zálivku nalejte na salát a pečlivě promíchejte.

Klobásy vytáhněte z marinády a vložte na gril. Pečte klobásku zpočátku na mírnějším ohni tak, aby klobása příliš nezměnila barvu. Teprve před vytažením z grilu klobásu dejte na silnější plamen a dopečte ji z venku. Klobása tak zůstane uvnitř skvěle šťavnatá. Podávejte s karamelizovanou cibulkou, míchaným salátem a čerstvým pečivem.

SENDVIČ Z PITA CHLEBA S KÁJA VYSOČINOU

Suroviny pro 2 osoby:

- 4 ks pita chleba
- 200 g Kája Vysočiny na plátky
- 1 červená paprika
- 1/2 cukety
- 100 g směsi listových salátů
- 150 g čedaru
- 150 g žervé
- 1 lžíce olivového oleje
- pár kapek citronové šťávy
- špetka soli

Příprava:

Papriku nakrájejte na malé kousky, cuketu na plátky. Opečte na suché pánvi, asi deset minut. Zelenina změkne a bude výborně chutnat.
Do misky dejte listový salát, zakápněte olejem a velice lehce osolte. Přidejte pár kapek citronové šťávy. Promíchejte.
Pita chleba lehce ohřejte v toustovači. Rozkrojte napůl. Vznikne vám pěkná kapsa, kterou namažte uvnitř sýrem žervé.
Do kapsy dejte připravené suroviny. Listový salát, opečenou zeleninu, kousky čedaru, plátky Kája Vysočiny. Vysočina vypadá krásně, pokud ji před vložením do pita chleba zamotáte do ruliček.

Kapsu naplňte pořádně, ať není suchá.

ŠPÍZ Z PEČENÉHO BOKU

Suroviny pro 2 osoby:

- 2 ks Balaton klobása
- 150 g Pečený bok
- zelenina podle chuti - my jsme použili červenou papriku, hvězdičky z cuket, červenou cibuli na plátky a žampiony

Příprava:

Ingredience nakrájejte na stejně velké kousky. Připravte si špízové jehly, postupně na ně napichujte kousky uzeniny a zeleniny, střídejte klobásu s pečeným bokem. Ugrilujte a podávejte s pečivem a čerstvou zeleninou.

GRILOVACÍ KOLENO KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 grilovací koleno Krásno
- 1 lžíce medu
- 3 lžíce hrubozrnné medové hořčice
- pažitka
- 3 lžíce jablečného nebo bílého vinného octa
- 6 stroužků česneku
- 2 červené cibule
- 5 lžic oleje

Příprava:

Česnek prolisujte, cibuli nakrájejte na půlkolečka nebo hrubší kostičky. Všechny suroviny na marinádu smíchejte dohromady a naložte do nich grilovací koleno Krásno. Koleno pořádně namažte ze všech stran, v průběhu marinování jej můžete ještě otáčet. Dejte do krabičky a nechejte marinovat přes noc, ale klidně i 24 hodin v lednici. Poté koleno napíchněte na rožeň a grilujte za stálého otáčení asi 30 – 45 minut. Záleží i na tom, jak vysokou teplotu máte na grilu. Kdo má plynový gril, může grilovat nejprve na nižší teplotu, zhruba 130 °C, 40 minut a poté zvýšit teplotu na 200 °C a grilovat dalších 10 minut. Pokud máte gril na dřevěné uhlí, grilujte asi 30 minut.

Toto koleno chutná naprosto skvěle s domácím chlebem, který pomažete zbylou marinádou. Grilovací koleno Krásno není syrové, takže marináda se dá takto s klidem zužitkovat. Koleno tak chutná ještě lépe.

PRIVÁTNÍ ZNAČKY

PŘESNÍDÁVKA COOP BABYLAND

BODOVALA V AMSTERDAMU

Stejně jako v předchozích letech, tak i letos v květnu se naše společnost zúčastnila výstavy PLMA World of Private Label v Amsterdamu. Součástí této prestižní události byla produktová soutěž PLMA Salute to Excellence Awards. Skvělou zprávou je, že přesnídávka COOP Babyland s broskvemi a banánem v kapsičce 120 g se umístila na skvělém čtvrtém místě. Od pomyslného bronzu ji dělil pouze jeden bod.

PLMA World of Private Label je největší přehlídkou vlastních značek s celosvětovým věhlasem. Na ploše větší než 40 000 m² je každoročně k vidění to nejzajímavější z oblasti retailu se zaměřením na vlastní značky. Součástí byla řada seminářů, přehlídek, ochutnávek a další doprovodný program. Výrobci a obchodníci zde mají možnost seznámit se s inovacemi v oboru a nejnovějšími spotřebitelskými trendy.

Na letošním ročníku soutěže PLMA Salute to Excellence Awards se představilo 519 produktů od 88 prodejců z celkem třiadvaceti zemí. Při posuzování odborná porota zohledňovala vlastnosti produktu, jako je např. chuť, vůně či složení nebo kvalita ingrediencí. Velký důraz byl kladen na obaly, na jejich praktičnost, formu, originalitu, grafické zpracování a v neposlední řadě na vliv výroby na životní prostředí. Roli hrál i poměr ceny k výkonu. Těší nás, že právě naše přesnídávka COOP Babyland přísná kritéria splnila.

Účast na PLMA World of Private Label byla pro nás zajímavou zkušeností a velkou inspirací do další práce. Čtvrté místo pak bereme jako pomyslnou třešničku na dortu.

VOLNÝ ČAS

SEZÓNA KOUPÁNÍ

Koupání ve volné přírodě patří bezesporu k tomu nejlepšímu, co nám léto nabízí. Plavání je blahodárné pro naše zdraví. Zlepšuje tělesnou kondici, pomáhá zpevnit záda a zhubnout. Kloubní zátěž je minimální, a proto si pohyb ve vodě mohou užívat i ti, které trápí artritida.

Děti dnes už zpravidla navštěvují kurzy plavání od školky, ale dospělých neplavců je stále dost. Ti by si všechny klady plavání měli uvědomit a přihlásit se do některého ze speciálních kurzů, které existují. Vždyť plavání je tak fajn!

KOUPÁNÍ V ŘECE

Až do první poloviny 20. století bylo koupání v řekách zcela samozřejmé. Ve městech pak byly provozovány plovárny, které plavání v řece usnadňovaly a bývaly zároveň společenskými středisky.

Pak se však na kvalitě vody podepsal intenzivní průmyslový rozvoj a voda v řekách byla znečištěná natolik, že koupání neumožňovala. V posledních letech se situace mění k lepšímu. Obce a průmyslové podniky budují čističky odpadních vod, přísná nařízení se týkají i domů, zvláště novostaveb. Že je jejich majitelé ne vždy dodržují, je bohužel také pravda.

Každopádně voda v řekách se zlepšuje, navíc tam kvůli rychlejšímu průtoku tolik nehrozí výskyt sinic. V řekách proto opět vidíme milovníky plavání v tekoucí vodě. Například na Berounce se dá bez problémů koupat nad jezy v Karlštejně nebo v Dobřichovicích. Pěkná pláž je také na ostrově v Zadní Třebani nebo v Mokropsech. Už před pár lety se objevil plán tří architektů na kruhovou plovárnu v Praze na Vltavě o průměru 50 metrů, s bazénem dlouhým 25 metrů, s přístupem po pontonové lávce nebo lodičkou. Koupalo by se v říční vodě filtrované speciální membránou.

Čím dál více lidí se zapojuje do Evropského dne koupání v řekách, který připadá na druhou červencovou neděli.

KOUPÁNÍ V PŘÍRODNÍ NÁDRŽI

Naše země také oplývá spoustou rybníků, které vybudovali naši předci a jsou nyní využívány vodomily. Ne všechny jsou ovšem pro koupání vhodné, protože některé jsou určeny pro chov vodní drůbeže a jiné jsou velmi zanedbané, na dně se může skrývat i několikametrová vrstva bahna.

Pořád jich však k rekreaci zbývá hodně. Největší je Rožmberk, s téměř 5 km^2 velkou plochou, vybudovaný na Lužnici koncem šestnáctého století. Nejznámější je Máchovo jezero. To ovšem jezerem není, založil ho král Karel IV. roku 1366 pod názvem Velký rybník. Přibližně v té době vznikl nedaleko Plzně Velký Bolevecký rybník, který je spolu s celou rybniční soustavou oblíbeným rekreačním cílem nejen Plzeňanů.

DŮLEŽITÁ PRAVIDLA KOUPÁNÍ V ŘECE

- Nikdy nevstupujeme do říčního koryta, které neznáme, a už vůbec do něj neskáčeme. Někde jsou na dně kameny, někde písek, jinde nánosy splavené půdy s kořeny, mohli bychom si tedy způsobit i dosti vážný úraz.
- Dbáme na to, aby vstup do vody byl stejně snadný jako výstup z vody.
- Věnujeme pozornost síle proudu, aby nás nestrhl s sebou. Raději neplaveme napříč.
- Velmi obezřetní musíme být pod jezem. V takzvaném vývařišti, kam spadá voda, se tvoří vodní válec, který je velmi nebezpečný. Může koupajícího stáhnout pod vodu a je jen velmi obtížné se z něho dostat ven.
- Zvlášť bedlivě musíme hlídat děti!

Řada obcí si vybudovala přírodní koupaliště, která mají přirozený přítok vody. Starají se o čistotu vody i okolí, často nabízí brouzdaliště pro děti, hygienické zázemí, hřiště a občerstvení.

Nádherné jsou zatopené lomy po těžbě kamene, ale řada z nich je pro veřejnost nepřístupná. Oblíbené jsou například lomy u Trhové Kamenice, které vyhledávají potápěči, nebo lom Konětopy, kde je voda tak čistá, že zde žijí malé sladkovodní medúzy. V lomu Šífr je viditelnost do 20 metrů hloubky.

V posledních letech vznikají na Sokolovsku a Mostecku obří jezera na místech bývalých hnědouhelných dolů. Budou fungovat jako zásobárna vody, ale zároveň k rekreaci.

A konečně jsou tu přehrady, na jejichž březích byla vybudována řada rekreačních středisek, s písečnými plážemi, pozvolným vstupem do vody a zázemím. Musíme však mít na paměti, že mimo vyhrazená místa se může dno svažovat prudce dolů. To je nebezpečné zvlášť pro děti. *-kor-*

DŮLEŽITÁ PRAVIDLA KOUPÁNÍ V PŘÍRODNÍ NÁDRŽI

- Neměli bychom se chodit koupat sami a na neznámé místo, nevyplatí se přeceňovat své síly. Do vody je životu nebezpečné vstupovat za bouřky.
- Nedoporučuje se plavat, když jsme rozpálení, unavení anebo bezprostředně po jídle. Není rovněž zdraví prospěšné zůstávat dlouho ve studené vodě.
- Buďme ohleduplní k ostatním jak ve vodě, tak na souši. Nedělejme nepořádek. Odpadky patří do koše, pokud na břehu není, odnesme si je s sebou.
- Pokud je ve vodě vyznačený prostor na plavání, respektujme ho.
- Pokud je na vodní ploše povolen pohyb plavidel, nepřibližujme se k nim.
- Potápět se smí jen zdraví jedinci.
- Ani dobrý plavec by neměl plavat daleko od břehu. To je bezpečné pouze s doprovodem loďky.
- Každé hlídané koupaliště a pláž mívají svá pravidla. Měli bychom je dodržovat.

NEPŘÍTEL ČÍSLO 1: SINICE

Potěšení z koupání bohužel v posledních letech na mnoha místech se stojatou vodou kazí sinice, které produkují silné jedy. Na pokožce se jejich působení projevuje vyrážkou, a pokud se takové vody napijeme, objevují se žaludeční a střevní potíže, bolesti hlavy, poškození zraku, dokonce i vážnější jaterní problémy. Známy jsou případy úhynu zvířat, která se vody napila, ale i úmrtí lidí.

O výskytu sinic na vybraných vodních nádržích informují v letních měsících hygienici, a pokud je kvalita vody výrazně zhoršená, koupání nedoporučují. Vyplatí se je poslechnout.

Ve vodě, která není kontrolována, je žádoucí si udělat jednoduchý test: Lahev naplníme vodou a necháme alespoň 20 minut stát v klidu na světle. Pokud se u hladiny vytvoří zelený kroužek a voda přitom zůstane čirá, jedná se o sinice.

VÍNO

VINAŘSKÝ SLOVNÍK

Přestože se o Češích mluví jako o národu pivařů, obliba vína každoročně stoupá. Abyste nemuseli v obchodě tápat, pro jakou lahev se rozhodnout, a ve sklípku nebo vinném lístku se neztráceli, nabízíme slovník nejdůležitějších pojmů každého začínajícího milovníka tohoto královského moku.

Tichá vína se podle obsahu zbytkového cukru dělí na **sucha, polosucha, polosladká a sladká**. Nejméně sladká vína, s maximálním obsahem zbytkového cukru 4 g na litr, se označují jako suchá. Vyznačují se kyselejší, říznou chutí, mohou trochu drhnout na jazyku. Polosuché víno je v rozmezí 4,1–12 g zbytkového cukru, což je poměrně široká škála, jíž byste měli na etiketě věnovat pozornost. Polosladká vína mají horní hranici zbytkového cukru až na 45 g, na této hodnotě pak začínají vína sladká. Rozhodně se nedá říci, že suchá vína jsou kvalitnější než vína sladká, protože napříč spektrem lze najít vynikající výrobky. Kromě zbytkového cukru hraje velkou roli obsah kyselin.

V případě sektů a šumivých vín se cukernatost v základu dělí na **brut** (tvrdé, obsahuje méně než 15 g cukru), **sec** (suché, obsahuje 17–35 g cukru), **demi sec** (polosuché, obsahuje 33–50 g cukru) a **doux** (sladké, obsahuje více než 50 g cukru).

Cuvée označuje vína, která vznikla scelením více (obvykle dvou až tří) odrůd moštů, rmutů nebo hotových vín. Rozhodně se nejedná o „slévání zbytků", jak by mohli škarohlídi tvrdit. Scelování má za cíl vytvořit harmonické víno, v němž se navzájem vyrovnají slabší stránky jednotlivých odrůd (např. přebytek či nedostatek kyselin).

Stolní víno je nejnižší kategorií vína na tuzemském trhu. Jsou to méně extraktivní, lehká vína vhodná k nenáročnému pití. Cukernatost hroznů při sběru musí být minimálně 11 °NM. Mošt pro přípravu stolních vín může být při nízké cukernatosti doslazen řepným cukrem či náhradním sladidlem pro zvýšení obsahu alkoholu. Může pocházet z hroznů vyprodukovaných v kterékoliv zemi EU, a to z odrůd moštových, stolních i neregistrovaných.

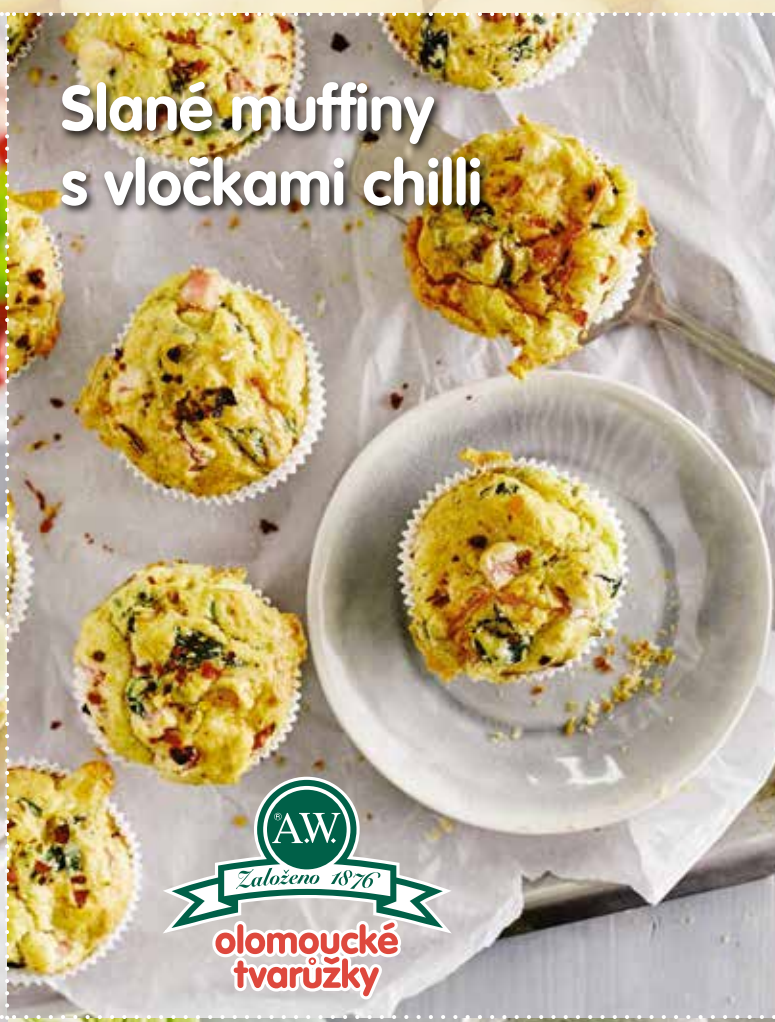
Zemské víno je vyrobené z tuzemských hroznů (moravské zemské víno a české zemské víno) sklizených na vinici pro jakostní víno dané oblasti ze schválených odrůd a sklizeň nesmí překročit 12 tun na hektar. Cukernatost hroznů při sběru musí být minimálně 14 °NM. Mošty pro výrobu zemských vín je možné doslazovat. Mnoho zemských vín vykazuje stejnou kvalitu jako vína přívlastková, ale výrobci je kvůli poplatkům při zatřiďování uvádí v této kategorii.

Pokračování na str. 19

Tvarůžkové pečení

Linecký košíček s tvarůžkovým taveným sýrem

Slané muffiny s vločkami chilli



Tvarůžkové koláčky s hruškami a vlašskými ořechy

Fenyklový koláč naruby s tvarůžkovou krustou

Tvarůžkové pečení

Slané muffiny s vločkami chilli

270 g hladké mouky, 250 ml podmáslí, 200 g šunky v celku, 100 g Olomouckých tvarůžků, 100 g čerstvého špenátu, 80 g másla, 1 jarní cibulka, 2 vejce, 1 lžíce másla, 1 lžička jedlé sody, 1 lžička prášku do pečiva, vločky chilli

Nakrájenou jarní cibulku krátce opečte na lžíci másla. Přidejte špenátové listy a nechte pod pokličkou podusit cca 5 minut. Poté sundejte pokličku a vyvařenou tekutinu nechte odpařit.
V malém rendlíku rozpusťte máslo a nechte ho trochu vychladnout. Mouku smíchejte se sodou a práškem do pečiva. K rozpuštěnému máslu přidejte podmáslí, vajíčka a prošlehejte. Vzniklou směs přilijte k mouce a zlehka zapracujte pomocí vařečky. Tvarůžky nakrájejte na menší kousky, šunku nakrájejte na kostičky a přidejte ji do těsta. Přimíchejte také špenát.
Do muffinové formy si připravte papírové košíčky a do dvou třetin je naplňte těstem. Každý muffin posypejte vločkami chilli a pečte 20 – 25 minut při teplotě 180 °C.

Linecký košíček s tvarůžkovým taveným sýrem

Slané těsto: 160 g hladké mouky, 80 g studeného másla, 1 žloutek, 1 lžička soli, 2 polévkové lžíce studené vody
Náplň: 125 g Olomouckých tvarůžků, 25 g másla, 250 g měkkého tvarohu, 1 lžička jedlé sody, červený rybíz na ozdobení

Na válu smíchejte mouku s nastrouhaným studeným máslem. Přidejte žloutek, sůl, studenou vodu a vše dobře propracujte. Obalte fólií a nechte v lednici uležet nejlépe přes noc. Vychlazené těsto natlačte do lehce vymazaných formiček a pečte cca 15 minut na 180 °C. Ještě teplé košíčky vyklepněte z formiček a nechte je vychladnout.
Tvarůžky pokrájejte na menší kousky. V hrnci si rozpusťte máslo a za stálého míchání na něm nechte pomalu rozpustit tvarůžky. Až začnou bublat, přidejte tvaroh a sodu a dobře promíchejte. Tvaroh úplně změní konzistenci. Když hmota začne téct, máte uvařeno.
Nechte trochu zchladnout, ale než zatuhne úplně, je potřeba naplnit košíčky. Sýrovou hmotu přesuňte do cukrářského pytlíku a nastříkejte ji do každého košíčku a nechte zatuhnout. Před podáváním ozdobte červeným rybízem.

Fenyklový koláč naruby s tvarůžkovou krustou

420 g hladké mouky, 250 g másla, 90 g Hery, 5 menších fenyklových bulv, 2 lžíce másla, 125 g Olomouckých tvarůžků, sůl, cukr

K mouce přidejte změklé máslo s Herou, špetku soli i cukru a vše nahrubo promněte. Přilijte 120 ml ledové vody a vypracujte těsto. Nechte aspoň 20 minut odpočinout v lednici. Z fenyklů odkrojte dřevnaté řapíky a případně odstraňte i vnější vrstvu. Trochu jemné nati si ponechte stranou na ozdobení. Překrojte bulvy na polovinu a orestujte na pánvi na rozehřátém másle. Přesuňte je do koláčové formy o průměru cca 25 cm a poskládejte řeznou plochou dolů. Vychlazené těsto si rozdělte na dvě poloviny a z každé vyválejte kruh o průměru větším, nežli je forma. Jedním plátem zakryjte fenykly. Posypte těsto pokrájenými tvarůžky a přikryjte druhým plátem. Okraje smáčkněte a ohněte dolů kolem náplně. Pečte dozlatova v troubě vyhřáté na 180 °C cca 25 minut. Po upečení nechte koláč ještě 5 minut odpočinout. Potom na formu přiklopte dostatečně velký talíř, uchopte formu spolu s talířem oběma rukama a obraťte, aby fenykly byly nahoře. Nakrájejte a hned zatepla podávejte.

Tvarůžkové koláčky s hruškami a vlašskými ořechy

1 balení listového těsta, 200 g měkkého tvarohu, 200 g čerstvého žervé, 80 g Olomouckých tvarůžků, 180 g kompotovaných hrušek, hrst vlašských ořechů

Z rozváleného listového těsta nakrájejte obdélníčky zhruba o velikosti 5 x 10 cm. Přesuňte je na plech vyložený pečicím papírem. Okraje koláčků trochu přizvedněte a přihrňte směrem do středu, aby se vytvořila obruba. Střed několikrát propíchněte vidličkou. Tvaroh prošlehejte se žervé a nastrouhanými tvarůžky, rozdělte do koláčků a nahoru navršte hrušky nakrájené na kousky. Posypejte vlašskými ořechy. Pečte 15 – 20 minut v troubě předehřáté na 180 °C do zezlátnutí.

CHRÁNĚNÉ ZEMĚPISNÉ OZNAČENÍ

A.W. Založeno 1876 olomoucké tvarůžky

Pokračování ze str. 16

Jakostní víno musí být vyrobeno výhradně z tuzemských hroznů odrůd zapsaných ve Státní odrůdové knize nebo z hroznů odrůd povolených v některém ze členských států EU pocházejících z vinic vhodných pro jakostní víno z jedné vinařské oblasti. Výroba musí být provedena ve vinařské oblasti, v níž byly hrozny sklizeny, a výnos nesmí překročit 14 tun na hektar. Cukernatost musí být minimálně 15 °NM. Jakostní vína mohou být označena jako odrůdová – vyrobená nejvýše ze 3 odrůd vinných hroznů (rmutu nebo moštu), či známková – vyrobená ze směsi vinných hroznů (rmutu nebo moštu) nebo mísením jakostních vín. Obě kategorie musí obsahovat minimálně 85 % odrůdy uvedené na etiketě.

Jakostní víno s přívlastkem musí splňovat všechny požadavky na výrobu jakostního vína, navíc musí pocházet z jedné vinařské podoblasti. SZPI u těchto vín kontroluje odrůdu a původ hroznů, cukernatost a hmotnost. U vín s přívlastkem není povoleno uměle zvyšovat cukernatost moštu. Přívlastky mohou mít několik druhů (viz přehled).

Poslední dobou lze v obchodech pořídit tzv. **autentická vína**. Jedná se o vína vyrobená tradiční metodou bez nadbytečných zásahů. Nejsou do nich přidávány selektované kvasinky, taniny a čiřidla. Autentická vína mají ještě přísnější limity pro výrobu než biovína vyrobená dle zásad biozemědělství.

VINAŘSKÝ SLOVNÍK

Cava – vysoce hodnocené šumivé víno ze španělské oblasti Katalánsko.

Barrique/barik – označuje víno, které zrálo minimálně tři měsíce v dubovém sudu nepoužívaném pro výrobu vína déle než 36 měsíců. Takové víno získá výraznou chuť po původním dřevě. Ve víně je možné cítit kouř, cedrové dřevo, karamel, čokoládu i peckoviny. Sudy se smí pro výrobu vína použít pouze třikrát. Bariková vína jsou oblíbená především ve Francii a stále mezi nimi dominují červená vína, z odrůd zejména Merlot a Cabernet Sauvignon.

Buket – vůně vína. Sklenici nikdy nenalévejte plnou, ale maximálně do poloviny. Aby se uvolnila vůně i chuť vína naplno, je dobré nechat víno rozvinout, lehce s ním ve sklenici zatočit.

Dekantování – přelévání vína z lahve do dekantační nádoby, čímž se víno zbaví usazenin a rozvine se jeho chuť a vůně.

Klaret – bílé víno vyrobené z červených hroznů.

Portské víno – označuje dezertní likérové víno původně z Portugalska, které prochází delší dobou zrání. Vyrábí se z modrých odrůd a muškátů.

Vin de Table / Vin de France – označení francouzských vín. Stolní vína bez uvedení odrůdy a původu. Jsou to jednoduchá vína vhodná pro každodenní konzumaci.

Vin de Pays – označení francouzských vín pro „zemská vína", která prožívají velký rozmach na trhu. Jedná se o vína z přísně vymezené vinařské oblasti a jsou spojena se specifickými charakteristikami jedné nebo více odrůd. Mnohdy mohou konkurovat vínům s označením AOC.

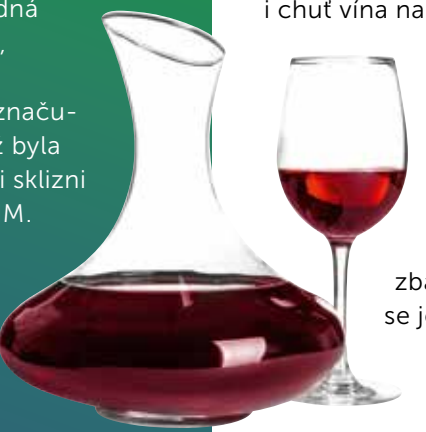
AOC – zkratka Appelation d'Origine Controlée označuje nejkvalitnější francouzská vína z konkrétní oblasti procházející přísnou kontrolou (např. způsob řezu vinného keře a hustota osazení vinohradu). Přesto odborníci varují, že nemusí být zárukou kvality – kontrola totiž neprobíhá každý rok, a některá vína tedy tohoto označení nejsou hodna.

Zbytkový cukr – cukr, který ve víně neprokvasil na alkohol. Vína s vyšším obsahem zbytkového cukru tedy obvykle mají nižší obsah alkoholu.

-drei-

DRUHY PŘÍVLASTKOVÝCH VÍN

- ***Kabinetní víno*** je víno vyrobené z moštu, který dosáhl cukernatosti nejméně 19 °NM. Jedná se tedy o lehčí, suchá vína.
- ***Pozdní sběr*** označuje vína, u nichž byla cukernatost při sklizni nejméně 21 °NM. Jsou to plná suchá či polosuchá vína.
- ***Výběr z bobulí*** označuje vína vyrobená z hroznů, které zrály na vinici velmi dlouho. Mošt měl alespoň 27 °NM. Jedná se o plná polosladká a sladká vína.
- ***Výběr z hroznů*** je označením pro vína vyrobená z hroznů s minimální hodnotou 24 °NM. Jsou plná, obvykle s vyšším obsahem zbytkového cukru.
- ***Ledové víno*** je vyrobené lisováním zmrzlých hroznů sklizených při teplotě do -7 °C. Získaný mošt musí mít cukernatost minimálně 27 °NM. Jedná se o sladká vína, která jsou vysoce ceněná.
- ***Slámové víno*** je vyrobené z hroznů dosoušených po dobu alespoň tří měsíců (výjimečně dvou, pokud je cukernatost aspoň 32 °NM) na slámě nebo rákosu, případně zavěšených na dobře odvětrávaném místě. Z hroznů se takto vypaří část vody. Mošt musí mít cukernatost minimálně 27 °NM.
- ***Výběr z cibéb*** jsou vína vyrobená z vybraných bobulí napadených ušlechtilou plísní nebo z přezrálých bobulí o cukernatosti minimálně 32 °NM.



VZDĚLÁVÁNÍ

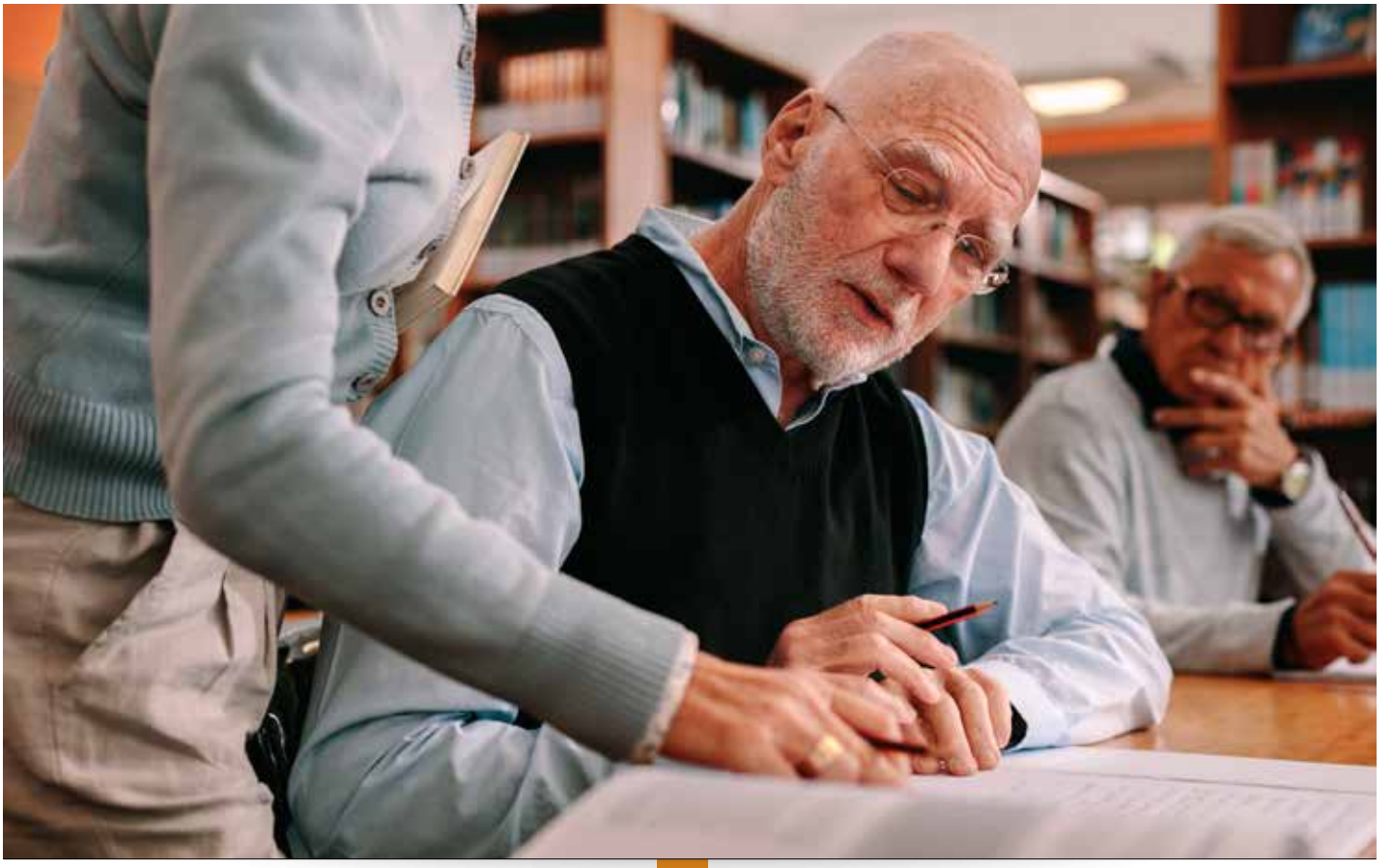
VYŠŠÍ VĚK NEBRÁNÍ STUDIU

Lidé se dnes mohou vzdělávat doslova v každém věku, dokonce i v důchodu. Možná si v případě důchodců představujete spíš klid a čas na koníčky, ale je spousta těch, jejichž mysl nezahálí, neustále vyhledávají nové podněty a učí se novým věcem. Vzdělávání je významná aktivita každého člověka, zejména pokud jde o osoby v pozdějším věku. Kromě nových znalostí přináší zlepšení kvality života, posiluje soběstačnost, dodává pocit sounáležitosti a zvyšuje sebevědomí a seberealizaci. Současně přispívá k novým sociálním kontaktům a novým přátelstvím. Nemůžeme opomenout, že se stává významnou prevencí osamělosti.

Fungující paměť je zásadním předpokladem kvalitního života každého z nás, ale ať chceme nebo ne, s rostoucím věkem je na ni čím dál menší spolehnutí. Každý někdy zapomene v tramvaji či ve vlaku svetr, deštník, nevzpomene si na svoji kamarádku z dětství, zapomene termín návštěvy či smluvené schůzky. Běžně tento jev ani moc neřešíme, ale pokud se nám to stává častěji, je důvod zpozornět.

Celý proces ochabování paměti lze však výrazně omezit, a to ničím jiným než jejím samotným trénováním. Vhodná jsou mimo jiné speciální cvičení, například luštění křížovek, sudoku, hraní pexesa a všechny aktivity, při kterých je nutno zapojit mozek. Paměť lze rovněž podpořit užíváním přípravků, které pozitivně ovlivňují činnost mozkových buněk. Ale to až v posledním případě. Jak to tedy s tou naší pamětí s rostoucím věkem vlastně je?

Samotný vývoj mozku se pak dokončuje kolem 25. roku, ale podle



STUDOVAT MŮŽE KAŽDÝ

Možnosti vzdělávání nabízí naše společnost všem bez rozdílu. Pokud jste nestihli z různých důvodů vystudovat spolu se svými vrstevníky, můžete to dohonit v pozdějším věku. Ať už vám jde o to, absolvovat vaši vysněnou školu, nebo jste nuceni zvýšit si kvalifikaci. Pravda je, že v pozdějším věku vám učivo leze do hlavy mnohem hůř. Kromě toho máte totiž ještě další povinnosti, a navíc mnozí chodí do práce. Vzpomeňte si na film Marečku, podejte mi pero, jaké trampoty zažíval Jiří Sovák během studia při zaměstnání.

Pokud studujete při zaměstnání, musí o vašem studiu vědět váš nadřízený. V případě, že školu studujete se souhlasem nebo na příkaz zaměstnavatele, máte totiž ze zákona nárok na některé úlevy. Ale pozor! Záleží pouze na vedoucím, který posoudí, zda je vaše studium pro firmu přínosné. Pokud vám žádost zamítne, studovat můžete, ale bez výhod. Na zkoušky a přednášky padne vaše řádná dovolená. Počítejte i s tím, že vám nadřízený nemusí dovolenou schválit a vy se nedostanete na povinnou zkoušku. I čerpání dovolené totiž určuje šéf. Výhody jsou u každého studia jiné. Jen pro příklad uveďme výhody u dálkového vysokoškolského studia.

Pokud společnost, pro kterou pracujete, se studiem souhlasí, zavážete se k řádnému plnění všech studijních povinností. Na oplátku dostanete v práci úlevy. Největší výhodou je čerpání placeného volna k účasti na přednáškách i pro přípravu na zkoušky. Za čas strávený studiem dostanete náhradu mzdy ve výši průměrného výdělku. Dva dny volna na každou zkoušku, pět dní v případě závěrečné zkoušky, 10 dní na sepsání a obhajobu bakalářky či diplomky a 40 dní na přípravu a vykonání státnic. Jestliže si školné platíte sami, část nákladů se vám vykompenzuje tím, že si je odečtete od základu daně z příjmů. Nejvyšší možná částka, která se dá uplatnit, je 10 tisíc korun. Zaměstnanci se zdravotním postižením odepisují vyšší částky. Jenže pozor na jednu věc. Pokud studujete, čerpáte výhody a berete si placené volno, připravte se na to, že zaměstnavatel může kontrolovat, jak se vám ve škole daří. Pokud usoudí, že studium flákáte, může vám poskytování placeného volna zarazit.

některých pramenů až v 30. roku života. Říká se, že zhruba od dvaceti let věku klesá počet mozkových buněk. Lidově řečeno: s rostoucím věkem člověk přirozeně hloupne. Zpočátku se tak naštěstí děje takřka nenápadně, výrazněji je to znát přibližně po padesátce a později.

PAMĚTÍ K LEPŠÍMU STUDIU, STUDIEM K LEPŠÍ PAMĚTI

Vedle cíleného tréninku lze mezi paměť posilující prostředky započítat i ty aktivity, jejichž blahodárnost si ani neuvědomujeme. Například je to nutnost zapamatování si PINu či jiných hesel. Patří sem ale třeba i klasické studijní povinnosti, jako je průběžné opakování látky, čtení knih a zpracovávání výtahů z nich, příprava na prezentaci nebo učení se nové řeči. Z toho vyplývá, že ani studium ve vyšším věku není pro paměť překážkou, ale naopak je samo o sobě jejím aktivizačním prostředkem. Intenzivním procvičováním mozku lze navíc předcházet chorobám typickým pro seniorský věk, jako je demence, Parkinsonova nemoc, Alzheimerova choroba a jiné. Bohužel tohle jen málo potěší ty, kdo právě studují a chtějí své studium úspěšně dokončit co nejdříve, nikoli až v pokročilém věku s dokonale vytrénovanou pamětí.

Rozdíl mezi pamětí studenta ve věku kolem dvaceti let a pamětí jeho staršího studijního kolegy tkví především v tom, že zatímco mladší člověk je schopen se rychle naučit danou látku zpaměti, s věkem se tato schopnost rychlého zapamatování a vybavení si právě naučeného ztrácí. Starší lidé jsou ale naopak schopni udržet v paměti poznatky, které umějí propojit se svojí zkušeností, vědomostmi a vůbec je vidět v souvislostech. Vybaví si zážitky z dob dávno minulých, ale co měli předešlý den k večeři, na to si prostě nevzpomenou.

Metod a rad, jak dopomoci efektivnějšímu učení, je na internetu celá řada. Při studiu v pozdějším věku je nutno brát ohled také na správnou životosprávu a spánek. Člověk si musí rozložit čas na učení a na odpočinek. Už těžší je to s motivací, a to můžete mít paměť jako slon. Chcete-li vzít studijní přípravu opravdu vážně, můžete dokonce zkusit navštívit některý z kurzů, který se na trénink paměti zaměřuje. Několik jich nabízí například Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, ale také samotné vysoké školy a univerzity, krajské knihovny, specializované agentury, domovy pro seniory, kluby aktivního stáří, centra celoživotního vzdělávání nebo univerzity volného času. Na výběr je jich víc než dost. Není bez zajímavosti, že pojem „univerzita třetího věku" použil poprvé profesor Pierre Vellas na Fakultě práva a ekonomie ve francouzském Toulouse v roce 1973. Starším studentům nabídl přednášky odpovídající jejich zájmům a potřebám.

CELÝ ŽIVOT JE ŠKOLOU

Kde jinde než ve škole získáte základ a všeobecný rozhled. Je na vás, čemu se budete chtít dále věnovat a v čem vynikat. Když vycházíte ze školy, víte hodně. Kolik si ale z toho pamatujete po dvou, pěti, deseti letech? Víte, jaké jsou aktuální trendy a co se děje ve vašem oboru? Pokud se neustále vzděláváte, zůstáváte konkurenceschopní. Namáháte mozek, trénujete paměť a lépe vám to myslí. Už Jan Amos Komenský řekl: „Celý život je školou. Od kolébky až do hrobu." Tak na to myslete.

-ol-

VOLNÝ ČAS

EXPEDICE NA KOLE

Obliba cykloturistiky roste napříč generacemi díky její dostupnosti a pestrým možnostem. Stačí vlastnit bicykl, mít chuť šlápnout do pedálů, a dostanete se do míst zapovězených automobilům i příliš vzdálených pro pěší turisty. Pomůžeme vám s tím, aby vás nadšení z první jízdy jen tak neopustilo.

PLÁNUJEME VÝPRAVU

Pokud se chystáte na dovolenou s kolem a zvažujete, který kout republiky by byl nejvhodnější pro vaši kondici, pozvěte na pomoc internetové servery i mobilní aplikace. Celorepublikovým vyhledávačům vévodí stránky Cykloserver, případně mapový vyhledavač Mapy, zajímavé turistické cíle najdete například i na serveru Kudyznudy.

Při výběru cyklovýletu je důležité se držet pravidla, že tempo, délka i profil trasy by měly být přizpůsobené nejslabšímu článku výpravy. U dospělých sportovců se můžete spolehnout na moudro, že sama cesta je cílem, dětem ale tato motivace stačit nebude. Zvolte atraktivní finiš, díky kterému se nejmladším sportovcům bude šlapat do pedálů snadněji. Může to být vidina krmení zvířátek, dětského hřiště nebo točené zmrzliny. Ideální výlet by navíc měl mít okružní trasu, abyste nejeli stejnou cestou tam i zpět.

NA KOLO S DĚTMI

Cyklovýlety s dětmi vyžadují speciální přípravu i specifický přístup. Pokud se jedná o vícečlennou skupinu, doporučujeme zvolit hlavní motor pelotonu jedoucí v čele, který určuje směr i tempo, a také posledního dospělého cyklistu. Ten by měl motivovat méně rychlé jezdce a hlídat jejich bezpečnost. Předem si domluvte signály, kterým budou všichni zúčastnění rozumět. Ukazování směru jízdy, hlasité ohlášení zastavení či náhlého směru jízdy jsou nutností. Připravte pravidelné zastávky na občerstvení a vyběhání. V ideálním případě by tyto pauzy měly probíhat na atraktivním místě (restaurace s hracími prvky, odpočívadlo, zajímavá vyhlídka, zurčící potůček atp.) a v širším místě cyklostezky, kde nebudete překážet ostatním cyklistům a turistům. Nikdy nezastavujte v zatáčce nebo v nepřehledném úseku, kde hrozí kolize s dalšími sportovci.

CYKLOBUS A CYKLOVLAK

Pokud toužíte po výletu do vzdálenějších koutů republiky, zkraťte si cestu díky cyklobusům a cyklovlakům. Jedná se o sezónní

spoje, mnohdy omezené pouze na víkendy nebo určité dny v týdnu. I většina běžných vlakových souprav je však vybavena místem pro uschování kol, kočárků nebo dalšího sportovního vybavení, jen do nich možná budete potřebovat rezervaci předem. Někteří dopravci myslí i na nejmladší sportovce a nabízí doplňkový program (dětské hřiště), někteří poskytují nouzové servisní vybavení s kompresorem nebo lepením.

KOUZLO MODERNÍ TECHNOLOGIE

Chytré telefony vládnou světu a dotýkají se i cyklistických výletů. V dnešní době už tedy není nutné nosit papírové mapy, protože GPS navigaci lze stáhnout i do průměrného chytrého telefonu. Přesto musíme doporučit, abyste starou dobrou papírovou mapu nezatracovali – není závislá na signálu, připojení k internetu ani stavu baterie vašeho telefonu.

Chcete-li využívat telefon jako navigaci, potřebujete si pořídit kvalitní držák na řidítka, který nabízí i zajištění proti vypadnutí telefonu. Výhodou mobilní aplikace je možnost zobrazit a ukládat další informace o trase, rychlost, vzdálenost atp. Propojíte-li mobil s chytrými hodinkami nebo např. hrudním pásem, můžete hlídat svou tepovou frekvenci i spotřebované kalorie. Počítejte ovšem s tím, že baterie telefonu při používání všech těchto aplikací nemusí vydržet po celý naplánovaný výlet.

PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU

Stezky pro chodce a cyklisty bývají hlavně v letních měsících přeplněné a pohyb na nich vyžaduje velkou ohleduplnost vůči oběma skupinám. Podle zákona o silničním provozu platí, že je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená příslušnou značkou, nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce, stejně tak platí povinnost, že cyklista nesmí ohrozit chodce jdoucího po stezce.

Pokud je na této stezce oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, má chodec povinnost použít pouze pruh vyznačený pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec užít pouze při obcházení, vcházení na stezku pro chodce a cyklisty a vycházení z ní a nesmí přitom ohrozit cyklisty jedoucí v tomto pruhu. Cyklista může použít pruh vyhrazený pro chodce pouze při objíždění, předjíždění, otáčení, odbočování a vjíždění na stezku pro chodce a cyklisty, samozřejmě platí, že nesmí ohrozit chodce jdoucí v pruhu vyznačeném pro chodce.

Vyhrazený jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty může užít i osoba pohybující se na lyžích nebo kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení.

Cyklista jedoucí na kole je z pohledu zákona vnímán jako řidič. Pokud při přejíždění přechodu pro chodce vjíždí do vozovky z místa mimo pozemní komunikaci, musí dát na přechodu bez světelné signalizace přednost v jízdě ostatním řidičům. Navíc musí být cyklista jedoucí po přechodu ohleduplný vůči chodcům, a proto se doporučuje sesednout z kola a po přechodu ho převést. Na to ve frekventovaných úsecích upozorňují také dopravní značky „Cyklisto, sesedni z kola".

Pokud se cyklista účastní přímo silničního provozu, musí se pohybovat co nejblíže při pravém okraji vozovky. V případě většího počtu cyklistů smějí jet pouze v řadě za sebou, což se v praxi často porušuje. Je-li v blízkosti silnice zřízena cyklostezka nebo jízdní pruh pro cyklisty, existuje povinnost jí použít!

-drei-

Další rady a tipy na cyklovýlety najdete na

COOP CLUB.CZ

MÝTY

O HOUBÁCH

O houbách toho bylo řečeno a napsáno spoustu. Knihám můžeme věřit, píší je odborníci a jsou doplněny skvělými, věrnými fotografiemi výtečných, méně dobrých a nebezpečných druhů. Poučovat se na internetu je přínosné, pokud jde o informace členů mykologických spolků nebo poraden. S laickými radami už to nemusí být tak spolehlivé. A pozor bychom si měli dávat na nejrůznější mýty, které mohou být užitečné, pokud jsou pravdivé, ale jiné nesvědčí ani nám, ani houbám.

MÝTUS: JEDOVATÉ HOUBY NECHUTNAJÍ PLŽŮM A ČERVŮM
Skutečnost: Plži a červi, což jsou larvy drobných mušek bedlobytek, mají metabolismus zcela odlišný od lidského a houbové toxiny jim nevadí. Muchomůrka zelená pro ně může být pochoutka, pro nás smrtelné nebezpečí. Škoda, že těm larvám nejvíc chutná hřib žlutomasý. Kupodivu si prakticky vůbec nesmlsnou na křemenáčích, liškách a bedlách.

MÝTUS: JEDY V HOUBÁCH SE ZNIČÍ VAŘENÍM
Skutečnost: Jak které. Pravdou je, že řada hub zařazovaných mezi jedlé je zasyrova jedovatá. Až po minimálně dvacetiminutové tepelné úpravě je jedlá například čirůvka fialová, hřib koloděj, muchomůrka růžovka. Nebezpečné jedovaté druhy však obsahují termostabilní toxiny, to znamená jedy, které můžete vařit týden, ale stejně se nezničí.

MÝTUS: JEDOVATÉ HOUBY JSOU PESTŘE A VÝRAZNĚ ZBARVENÉ
Skutečnost: Tak to bohužel neplatí. Pravda, není krásnější pohled než na jedovatou muchomůrku červenou s bílými puntíky na jejím koketním kloboučku, která sedí v mechu.

Jenže muchomůrka zelená krásou příliš nevyniká, přitom je považována za nejjedovatější a nejnebezpečnější houbu Evropy a Severní Ameriky, která způsobuje nejvíce smrtelných otrav. Navíc se první příznaky otravy objevují až v okamžiku, kdy je jed vstřebán v organismu a jsou již těžce zasaženy důležité orgány, zejména játra. V případě, že nedojde k úmrtí, jsou i následky trvalé.

MÝTUS: STŘÍBRO PŘI KONTAKTU S JEDOVATOU HOUBOU ZČERNÁ
Skutečnost: Bohužel žádný ze známých houbových jedů takovou reakci nevyvolává.

MÝTUS: HOUBY SE MAJÍ OD ZEMĚ ODŘÍZNOUT
Skutečnost: Je to sice rychlejší, ale ničíme tím podhoubí. Zbytek houbové nohy totiž začne hnít. Měli bychom raději houbu z porostu opatrně vykroutit a jamku poté zasypat hlínou nebo mechem.

MÝTUS: PŘI OTRAVĚ HOUBAMI JED ZNEUTRALIZUJE MLÉKO
Skutečnost: Žádný seriózní vědecký výzkum tuto dosti zažitou domněnku nepotvrdil. Navíc se mléko v zažívacím traktu srazí. Odborníci radí, abychom při podezření z otravy houbami okamžitě spolkli pořádnou dávku živočišného uhlí, vyvolali zvracení a samozřejmě spěchali do nemocnice se zbylými houbami nebo jejich odkrojky, aby bylo snazší nasadit správnou terapii.

MÝTUS: OHŘÍVANÉ HOUBY JSOU NESTRAVITELNÉ
Skutečnost: Je to podobné jako s masovými pokrmy. Necháme-li je dlouho na sporáku, kazí se, ale když je zchladíme a vložíme do ledničky, klidně je můžeme druhý den ohřát (důkladně) a pochutnat si na nich znovu. Houby jsou ale všeobecně hůř stravitelné, proto bychom to s jejich konzumací přehánět neměli, zvlášť když máme nějaké trávicí potíže.

MÝTUS: HOUBY SE NEMAJÍ ZMRAZOVAT
Skutečnost: Houby do mrazničky uložit můžeme. Debaty se ale vedou o tom, zda je dát do mrazáku syrové, nebo povařené. Povařením určitě nic nezkazíme. Navíc zkušení mykologové ví, že v houbách jsou enzymy, které houby rozkládají a uvolňují přitom nebezpečné toxiny, které nám rozhodně neprospívají. A než se syrové houby zmrazí na –18 °C, kdy se tento proces zastaví, uplyne několik hodin. Mykotoxiny v houbách zůstávají a po rozmrazení nám mohou způsobit potíže.

A jak dlouho lze houby v mrazničce skladovat? Při teplotě –12 až –14 °C tři až čtyři měsíce, při teplotě –14 až –18 °C po dobu čtyř až šesti měsíců a při teplotě –18 až –24 °C až 1 rok.

MÝTUS: K HOUBÁM NESMÍME PÍT ALKOHOL
Skutečnost: Většinu houbových pokrmů je možné zapít pivem anebo si k nim dát sklenici vína. Větší množství alkoholu nám všeobecně nesvědčí, ale v tom jsou houby nevinně. Hřib koloděj, václavka nebo hnojník inkoustový však dokáží po požití alkoholu vyvolat v žaludku a trávicím traktu velice dramatickou reakci. Účinná látka coprinin, kterou obsahují, působí jako antabus používaný při léčbě notorických alkoholiků.

MÝTUS: HOUBY, KTERÉ ZASÁHL MRÁZ, NESBÍRÁME
Skutečnost: Tak tohle je více méně pravda. Kdyby přešly mrazem jen jednou, bylo by to ještě možné. Ale většinou při procházce podzimním lesem nevíme, kolikrát houby zmrzly a zase rozmrzly, a kolik tedy obsahují mykotoxinů. Pak se můžeme otrávit i výstavním hřibem, který na první pohled vypadá jako vzor čerstvosti.

MÝTUS: JE JEDNO, DO ČEHO HOUBY SBÍRÁME
Skutečnost: To rozhodně neplatí. Houby patří do košíku, ve kterém mohou dýchat. V látkové tašce se pomačkají a v igelitové tašce se zapaří, začnou se kazit a může nám být po nich i po tepelné úpravě špatně.

MÝTUS: HOUBY SE MOHOU SUŠIT NA SLUNCI
Skutečnost: Neměli bychom to dělat. Na prudkém slunci se zapaří a probíhá v nich tvorba toxinů. Odborníci je doporučují sušit ve stínu a průvanu.

-koř-

VAŘENÍ

CRÊPE

Tuto pochoutku v určité formě již pravděpodobně doma připravovala naprostá většina z nás. Jedná se o lehké a nadýchané palačinky. Že vás na přípravě palačinek nemůže už nic překvapit? To byste se divili! Těsto na pravou francouzskou crêpe (v množném čísle crêpes) je velice delikátní a vyžaduje dodržení několika kroků. Nicméně není se čeho obávat, zvládne je jistě každý.

DIVNĚ ZNÍ DOBŘE CHUTNÁ
4. DÍL

Již ze samotného názvu je patrné, že crêpes pocházejí z Francie, konkrétně z bretaňské oblasti. Často jsou také označovány jako francouzský národní pokrm. Název byl odvozen z latinského slova crispa neboli stočený.

Suroviny na přípravu už s největší pravděpodobností máte doma, takže s pečením nemusíte otálet. Crêpes lze připravit jak na sladko, tak na slano, a podávat tak prakticky kdykoliv během dne. Pokud chcete skutečně zazářit a hodláte smažit ve velkém, rozhodně si pořiďte speciální plochou pánev, nebo dokonce kamennou plotýnku. Chybět by vám neměla ani plochá dřevěná špachtle, díky které těsto rovnoměrně rozprostřete. Palačinky tak budou vždy krásně tenké a hladké.

Ve Francii se typicky sypou cukrem a zakapávají citronovou či limetkovou šťávou, a ačkoliv i toto spojení vytváří dokonalou chuť, vy se pusťte do rozmanitějších receptů. Pár nápadů jsme pro vás připravili.

CRÊPES SUZETTE

Asi nejznámější a nejoblíbenější druh palačinky s romantickým příběhem o svém vzniku. Verze o původu receptu jsou sice sporné, nicméně nejčastěji se vypráví ta o budoucím králi Spojeného království Eduardu VII., jenž se dvořil dívce jménem Suzette. Při jedné slavnostní večeři pro ně mladý číšník připravoval dezert na pánvi a likér přidávaný do sladké omáčky údajně omylem vzplál. Číšník však neváhal, připravené crêpes omáčkou přelil a podával. Princ byl jedinečnou chutí a prezentací nadšený, a tak na počest své milé dezert pojmenoval Crêpes Suzette.

Těsto: *• 250g hladké mouky • špetku soli • 3 menší vejce • 1 lžíci cukru (pro lepší chuť doporučujeme vanilkový) • 50 g másla • ½ l plnotučného mléka (popřípadě 250 ml mléka a 250 ml smetany)*

Sirup: *• 100 g cukru krystal • 60 g másla • šťáva z jednoho menšího citronu • šťáva ze 4 větších pomerančů • 4 lžíce pomerančového likéru (popřípadě brandy) • celá skořice • lžička strouhané pomerančové kůry*

Nejprve si připravíme těsto. Mouka musí být lehoučká a bez hrudek, proto ji prosejeme do větší mísy přes jemné sítko. Přidáme sůl, vejce, cukr a prošleháme. Poté vlijeme postupně mléko a znovu šleháme dohladka. Nakonec vmícháme rozpuštěné máslo. Těsto necháme 30 minut až hodinu odležet. Rozpálíme pánev, potřeme máslem a vlijeme asi půl hrnku těsta. Pomocí špachtle či pouze nakláněním pánve rozlijeme těsto po celé ploše a z obou stran smažíme dozlatova.

Nyní můžeme připravit omáčku. Do hlubší pánve vsypeme cukr a necháme mírně zkaramelizovat. Přidáme máslo. Jakmile se rozpustí, vlijeme pomerančovou i citronovou šťávu a pro vůni přihodíme skořici a pomerančovou kůru. Necháme pár minut redukovat. Do pánve poté vložíme na trojúhelníky složené palačinky, zakapeme trochou likéru a zapálíme. Necháme alkohol vyhořet a ihned podáváme.

CRÊPES S RICOTTOU, FÍKY A SUŠENOU ŠUNKOU

Netradiční kombinace, kterou si okamžitě zamilujete.

• usmažené crêpes (viz recept výše) • 250 g sýru ricotta • 2 lžíce medu + trocha na dozdobení • 1 lžíce citronové šťávy • 4 ks fíků • 150 dkg kvalitní sušené šunky • hrst vlašských ořechů • sůl • pepř

Ricottu rozmícháme společně s medem a citronovou šťávou, ochutíme solí a pepřem. Na každou palačinku rozetřeme asi lžíci připravené směsi a na ni natrháme větší kousky sušené šunky. Fíky pokrájíme na plátky a rovněž naklademe navrch. Palačinku přeložíme, pokapeme pár kapkami medu a posypeme nahrubo posekanými ořechy.

-špe-

KOMUNIKACE

UDRŽUJTE SPRÁVNOU VZDÁLENOST

ŘEČ TĚLA
4. DÍL

Jakékoliv jednání, rozhovor nebo pozdrav je nám nepříjemný, pokud se nedodrží správná vzdálenost od člověka, se kterým právě komunikujeme. Důležité je i to, jak jsou k sobě lidé natočeni, jaký zaujímají postoj, jak gestikulují nebo jaká je jejich mimika. Naučte se držet od lidí správný odstup. To, jestli stojíme blízko, nebo jsme vzdáleni, vyjadřuje vzájemný vztah. Odborníci tvrdí, že podle postoje poznáte sympatie a antipatie.

DISTANČNÍ ZÓNY

V pracovních vztazích, zejména mezi nadřízeným a podřízeným, se očekává větší odstup než vzájemně mezi kolegy. Pro každý druh setkání, ale i debaty je určena jiná osobní zóna, kterou je třeba dodržovat, aby vzájemný rozhovor byl příjemný oběma stranám. Každému z nás je pochopitelně příjemnější jiná vzdálenost. Máme v sobě dané určité hranice, vzdálenost, za kterou druhé prostě nepustíme. To poznáme nejlépe, když pozorujeme, že druhá strana ustupuje zpět. V tu chvíli nám musí být jasné, že náš kontakt s dotyčným je příliš těsný, a my jsme tak narušili jeho osobní zónu. Dávejte si proto pozor, řeč těla prozradí vše. Samozřejmě, že v přeplněném dopravním prostředku či ve výtahu nelze dodržovat osobní zóny tak jako na volnějším prostranství při běžném rozhovoru. Často je nám však tato situace nepříjemná, zejména u lidí, kteří nedodržují osobní hygienu. To by leckdy nepomohla ani speciální rouška přes nos a ústa.

Rádi si držíme odstup od druhých i v normálním životě. Při běžném pozdravu dodržujeme větší vzdálenost než při intimnějším pozdravu, kdy stojíme v těsné blízkosti zdraveného. Líbat na tvář nebo na rty se můžeme pouze s člověkem, kterého známe důvěrněji, a tedy víme, že neriskujeme žádný trapas. Během rozhovoru je vhodné mít kolem sebe takový prostor, který nám umožňuje volněji se pohybovat, a dokonce i gestikulovat. Ně-

kteří lidé se druhých během hovoru dotýkají, což nemusí být vždy příjemné. Dodržování osobní zóny je důležité, i když sedíme u pracovních stolů, na obědě nebo při slavnostní večeři. Delší vzdálenost udržujeme od ostatních v případě, že hovoříme k více lidem, na zasedání, v sále, kde jsme se stali řečníky apod. I zde je ale třeba dodržovat pravidla neverbální komunikace. A protože v současné době cestujeme i do zemí, kde jsou jiné mravy, jiné rituály, měli bychom mít na paměti, že je vhodné dodržovat místní zvyklosti a přizpůsobit se jim. Například v případě Asijců je osobní zóna mnohem větší než naše. Jiný kraj, jiný mrav.

OSOBNÍ ZÓNU SE VYPLATÍ RESPEKTOVAT

Když nám někdo zasahuje do našeho osobního prostoru, je nám to nepříjemné. Je proto dobré vědět, jak osobní zóna funguje, jak a proč ji respektovat u ostatních. Například na obchodních jednáních, abychom druhé lidi nepřiváděli do rozpaků. To může ovlivnit jejich následný přístup k nám. Osobní zóna je prostor kolem našeho těla. Sahá přibližně do vzdálenosti necelého metru, ale pokud bychom se bavili o národnostních rozdílech, vzdálenost je pochopitelně jiná. Do své osobní zóny si necháváme vstoupit lidi velice blízké, rodinné příslušníky, přátele, partnera či partnerku. Vstoupí-li nám do ní cizí člověk, například při jednání, tělesnými projevy dáváme najevo nespokojenost s jeho počínáním. Někteří lidé v takovou chvíli hůře komunikují, mohou se začít více potit atd. Mají též tendenci vzdálit se znovu do „bezpečné" vzdálenosti. Pokud bychom se podívali na běžné a přirozené projevy dodržování osobní zóny, nemusíme chodit pro příklady daleko. Stačí si vzpomenout na to, jak se lidé usazují na sedačky v městské hromadné dopravě, na sedačkových lanovkách na horách, v čekárnách, v koncertních síních a na dalších kulturních akcích v případě, že nemají místenky. Určitě jste si všimli, že si nesedají automaticky k sobě. Vynechávají mezi sebou jednu dvě sedačky či židle. V autobuse nejprve hledají volné sedadlo, a až když není, teprve pak si přisedávají k druhým lidem. Většina ani příliš nekomunikuje, přílišná blízkost spolucestujících jim prostě není příjemná. Navíc se nejednou potvrdilo, že nedodržení osobní zóny se může i vymstít. Nechcete-li vyvolávat například ve svém obchodním partnerovi nepříjemné pocity, rozhodně jeho osobní zónu respektujte. Narušit ji můžete pouze při podávání ruky, ovšem pouze právě jen tou podávanou rukou. Pokud jeho zónu respektovat nebudete, ukazujete, že vám jsou cizí základní pravidla slušného chování, popřípadě že si dané osoby neváží-te. Podle toho k vám může dotčený člověk přistupovat. Může třeba změnit původní názor a nebude nakloněn vaší obchodní nabídce, nepřistoupí na podmínky, které mu v rámci obchodu navrhujete.

Chcete-li dosáhnout svého a navíc po sobě zanechat dobrý dojem, musíte respektovat a dodržovat osobní zónu za každých okolností. To je jeden ze základních kamenů mozaiky slušného chování. Určitě se vyplatí poslouchat řeč svého těla, které vydává signály, jež leccos napoví. Pokud se je naučíte číst, budete se ve společnosti cítit jako ryba ve vodě. *-ol-*

Podle odborných pramenů jsou pro komunikaci jasně dané tři různé vzdálenosti.

INTIMNÍ VZDÁLENOST: Blízký tělesný kontakt asi do 45 cm. Do této zóny mohou vstoupit pouze lidé, které máme rádi, které dobře známe. Při porušení intimní zóny, například v tramvaji, v metru, dochází často k dotekům, které jsou nežádoucí, nepříjemné. Nejdřív člověk odvrací obličej, je mu nepříjemné, když se k němu někdo cizí doslova „lepí". A pokud se nám nežádoucí náhodný kontakt přihodí, nemělo by dojít ke kontaktu očima!

OSOBNÍ VZDÁLENOST: Jde o odstup 45 až 120 cm, tuto vzdálenost se snažíme dodržet po celou dobu komunikace.

SPOLEČENSKÁ VZDÁLENOST: Odstup se pohybuje od dvou až do čtyř metrů. Jde o vyčkávací odstup, zaujímají ho lidé, kteří se neznají, například při rozhovoru mezi více osobami. Vhodná je pro jednání a diskuzi.

LUŠTÍME O CENY

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

FS IMPORT-EXPORT

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aktiv, Amerika, amnestie, antifašista, antikvariát, Archa, architektura, azalka, cigareta, červenec, dieta, Ezra, honorář, hrášek, hříva, chán, charta, chřtán, chvat, intonace, kachlík, kapitola, klasifikace, klíh, kosmonaut, kytice, látka, Loki, malvice, Most, mraveniště, náchylnost, panika, pěnkava, pevnina, planeta, plavky, plocha, prominutí, provinění, přitažlivost, seznam, srnec, šlechtic, štěrk, Švýcar, temnota, teploměr, trpaslík, truc, vražda, vrba, zahradnictví, žehlení.

POMŮCKA: TOR, RA, POOR, ARIKI	OHRAZENÝ LESNÍ POZEMEK	TLACHAT	ORGANIZACE ZAHRANIČ. OBCHODU (ZKR.)	SPZ ÚSTÍ NAD LABEM	SLADKÁ ŠŤÁVA Z KVĚTŮ	FS IMPORT-EXPORT	STARÝ LYŽAŘSKÝ POZDRAV	PROUDY	BARVIVO NA VEJCE	ODĚVY (KNIŽ.)	FS IMPORT-EXPORT	ZNAČKA NAŠÍ OBUVI	CHEMICKÁ ZNAČKA ASTATU	TĚLOCVIČNÝ PRVEK	DOKOLA OKYPŘIT MOTYKOU	ZVUK STŘELBY
DRAVÁ RYBA						HROMADA SLÁMY / PŘEDLOŽKA					OBYVATEL BAVORSKA					
1. DÍL TAJENKY											UŠNÍ LÉKY / MOŽNÁ (BÁSN.)					
OTÁZKA PŘI SÁZCE				MĚŘIT KROKEM / PŘESNĚ									ÚDER V BOXU / OBYTNÁ STŘECHA			
HEYER-DAHLOVO PLAVIDLO			KORÁLOVÉ OSTROVY / ČÁST MOLEKULY						VÝTAŽEK Z ČERST-VÝCH LÉČIVEK					DĚTSKÝ POZDRAV / CUKRÁŘ. VÝROBEK		
ÚTOK											POSAZOVAT SE					
FS IMPORT-EXPORT	PODVOD	NĚMECKY „BRÁNA" / UNAVENÁ									FS IMPORT-EXPORT	VOJENSKÁ JEDNOTKA / PASTEVEC. DŘ. BOUDA				
ANGLICKY „UBOHÝ"					ČINIT	FS IMPORT-EXPORT					POHŘEBNÍ HOSTINA / ČASOVÝ ÚDAJ				MLÉČNÁ KOŘALKA	TOVÁRNA NA KLOBOUKY
ŽÁK OSMÉ TŘÍDY						OBLOHA	SLOVENSKY „JINAK"	SPZ KARVINÉ	FS IMPORT-EXPORT	BÝT OBDAROVÁN / KOSTKOVA-NÁ LÁTKA						
DOPRAVNÍ PODNIK (ZKR.)			HOŘKÝ NÁPOJ / JMÉNO BA-SINGEROVÉ						SVATEBNÍ KVĚTINA / VĚDECKO-TECH. REVOL					SPZ ROKYCAN / KLUB ČES. TURISTŮ		
KORÝŠ				NENAFOU-KATI / SPZ BRNO - VENKOV									ZN. KANCEL. SVOREK / CHEM. ZN. INDIA			
HRDINA ORIENTÁL. POHÁDEK								2. DÍL TAJENKY								
KOKON								SNÍLEK								

Správné znění tajenek posílejte **do 20. září 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 FS Import-Export, s. r. o.**.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Kdo v létě" a „nerobí, v zimě nedrobí". Výherci jsou: **D. Kučerová,** Písek • **M. Vrzal,** Senice na Hané • **M. Veselá,** Konice • **J. Petráková,** Strakonice • **J. Votýpková,** Tábor • **B. Milerová,** Svojetín • **V. Ondráčková,** Mladá Boleslav • **T. Urban,** Ústí nad Orlicí • **L. Zjavková,** Jeseník • **O. Nedělová,** Kostelec.

HTC servis s láskou ke zvířatům

HAF®

V NOVÉM!

REDESIGN S NOVOU RECEPTUROU

90% MASA

HAF Salám MASOŇ s kuřecím masem 850g

HAF Vanička
s kuřecím masem 425g

HAF Salám MASOŇ s hovězím masem 850g

HAF Vanička
s hovězím masem 425g

FACEBOOK.COM/HAFKRMIVA
WWW.HAFKRMIVA .CZ

NEZŮSTAŇ NA SUCHU!

ZAPOJ SE S NÁMI DO BOJE.

RADEGAST PATŘÍ V ŠETŘENÍ S VODOU K NEJLEPŠÍM NA SVĚTĚ. NA VÝROBU JEDNOHO PŮLLITRU PIVA POTŘEBUJE JENOM 1,26 LITRU VODY.

Sleduj **bojprotisuchu.cz**

RADEGAST

18+ **POUZE PRO STARŠÍ 18 LET**
www.alkoholsrozumem.cz