

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN COOP

coop

4/2020

# RÁDCE





HTC *s láskou ke zvířatům*  
servis

# HAF®



## V NOVÉM!

REDESIGN S NOVOU RECEPTUROU

**90%**  
MASA



• OBSAHUJÍ VÁPÍK  
A KONOPNOU MOUKU



# MĚNAU®



FACEBOOK.COM/HAFKRMIVA  
WWW.HAFKRMIVA.CZ

# MILÍ ČTENÁŘI,

letošní prázdninová sezóna je od těch předchozích velmi odlišná. Mnozí museli své dovolenkové plány změnit na poslední chvíli, jiní z obav o své zdraví raději zůstali sedět doma za pecí dobrovolně. Koronavirové zprávy stále nejsou minulostí, ale z větší části už jsme se s nimi naučili více či méně fungovat. Strach z nedostatku vody ve studni a v nově vybudovaném bazénu vystřídaly spíše obavy, zda na některých místech republiky nespadne větší množství srážek, nežli je pro půdu únosné. Zahrádkáři nejprve bojovali s ranními mrazíky, následně se strachovali, že jim úrodu ozobe hladové ptactvo. Riziko a nebezpečí na nás zkrátka číhají na každém kroku a nezbyvá než nad nimi zvítězit – třeba díky pozitivnímu myšlení.

V současné době se ukazuje, jak je důležité mít v životě alespoň nějakou jistotu. Pro někoho to může být pravidelný výtisk novin (třeba magazínu COOP Rádce) nebo oblíbený pořad v televizi, jiný ocení nedělní posezení s rodinou, další se těší na odpolední kávu v prosezeném ušáku na chalupě obklopené divokou přírodou. Ať už je Vaším pohlažením po duši jakákoliv maličkost, snažte se ji zařazovat na svůj program co nejčastěji. Uděláte tím službu svému zdraví a prospějete také k pohodě celé společnosti. Pocit spokojenosti a štěstí má totiž řetězový charakter, stejně jako jeho opačný protipól. Je pouze na nás, na jakou stranu se přikloníme.

My Vám k tomu popřejeme ještě krásné a pohodové léto.

*Vaše redakce*



## [16–17]

LEDOVÁ  
VÁŠEN



## [18–19]

VÝBĚR  
MASA



## [4–8]

ZÁKAZNÍK  
NA PRVNÍM MÍSTĚ



## [12–13]

V HLAVNÍ ROLI  
RAJČATA



## [26–27]

DĚTI  
A ŠKOLA

## coop Club.cz



[www.facebook.com/coopclubcz](https://www.facebook.com/coopclubcz)

[www.instagram.com/coopclubcz](https://www.instagram.com/coopclubcz)

### 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](mailto:cizkova@delex.cz), tel.: 724 151 095

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO** [SÍDLO] ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 [GENERÁLNÍ ŘEDITEL] ▶ Josef Plesník  
[MARKETING COOP] ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: [www.coop.cz](http://www.coop.cz)  
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] ▶ MK ČR E 8002 [NÁKLAD] ▶ 120 200 ks  
[PERIODICITA] ▶ 6x ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] ▶ 4/2020 [DEN VYDÁNÍ] ▶ 5. srpna 2020

**DELEX**  
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP  
CENTRUM**  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

# ZÁKAZNÍK NA PRVNÍM MÍSTĚ

**Pod tato slova Romana Slamky, předsedy SD ve Volyni, se můžeme bez jakýchkoliv rozpaků podepsat. Během hodinového rozhovoru jsme se dozvěděli tolik zajímavostí o volyňském družstvu, že nám šla hlava kolem. Tady si zákazníci opravdu hýčkají. Hlas zákazníka tu má svou váhu.**

## MY PRODEJNU NEDÁME!

Dovolte nám krátkou exkurzi do minulosti. V roce 1892 bylo ve Strakonicih ustaveno konzumní družstvo „Zásobní, úsporný a výrobní spolek pro politický okres Strakonice“. Ústředí a prodejnu měl tento spolek ve Strakonicih na Palackého náměstí 105.

Proč o tom píšeme? Protože Jednota Volyně zde dodnes má průmyslovou prodejnu! „Je to prodejna, kde seženete úpl-

ně všechno, ale zároveň je tak maličká, že se v ní skoro nehnete,“ uvádí Roman Slamka, když jsme se v hovoru dostali na obchůdek s tradicí trvající 128 let. „Chtěli jsme ji zavřít, protože je dlouhodobě ztrátová. Ale stalo se něco neskutečného. Během týdne nám dorazila petice s více než tisícem podpisů zákazníků, kteří bojovali za zachování prodejničky. Když si budete pročítat jejich důvody pro zachování, opakuje se tam, že zde seženou to, co nikde jinde nemají. Že personál jim ochotně pora-

dí a pomůže. Že zde jsou pořád kvalitní a poctivé zavařovačky, víčka na sklenice, zavařovací hlavy atd. Volala mi paní a skoro plakala, že to jí přece nemůžeme udělat. Nikam jinam nechodí, a její dcera sem jezdí nakupovat dokonce až z Prahy.

A tak jsme hlasu lidu vyhověli. Víme, že prodejna si na sebe nikdy nevydělá, přijali jsme proto určitá úsporná opatření, abychom tuto specifickou prodejnu zachovali. Teď je to tedy na zákaznících, aby ji svými nákupy podpořili.“

*Zrekonstruovaná  
prodejna v Blatné*



## VĚRNOST NADE VŠE

Nač jsou ve Volyni opravdu pyšní, to je jejich věrnostní program. Model převzali od Jednoty České Budějovice, která ho zaštiťuje a neustále vylepšuje. Je to program, který má hlavu a patu. Zároveň posiluje i pozici vlastních výrobků COOP.

„Za každou korunu nákupu zákazník získá jeden bod. Když nakoupí vybrané položky z letáku, získá dvojnásobek bodů. Dvojitá porce bodů na něj čeká také při nákupu jakékoliv privátní značky COOP. A musím říct, že naši zákazníci stále více naše vlastní značky vyhledávají,“ vysvětluje pan Slamka základní kostru věrnostního programu.

Za věrnost nejen své prodejně, ale i „coopáckým“ značkám shromažďují zákazníci body. Na rozdíl od jiných programů tady o ně nikdy nepřijdou, nejsou nuceni je během určitého období vyčerpat. Mohou je klidně stráždat řadu let a pak je teprve proměnit za bonusový dárek. „Složení dáreků dvakrát ročně obměňujeme a snažíme se o pestrost odměn. Někdy nám dokonce sami zákazníci radí, jaký typ dárek bychom do programu měli zařadit. Výhodou našeho programu je i to, že dárek mohou lidé získat bez jakéhokoliv doplatku, stačí nasbírat jen příslušný počet bodů.“

I ve Volyni však musí často vysvětlovat, že když za 300 000 bodů někdo dostane televizi, neznamená to, že si ji za 300 000 koupil. „On si přece za tři sta tisíc během měsíců či let nakoupil zboží, které si už dávno odnesl domů. To, že teď za tyto body dostává televizi, je vlastně bonus či dárek od nás za jeho věrnost. Naštěstí se našim zaměstnancům daří toto vše lidem vysvětlovat. Stále více zákazníků body za nákupy sbírá, vyhledávají privátní i akční zboží a čerpají dárky z katalogu odměn.“



Ve Volyni ostatně neradi ruší jakoukoliv svoji prodejnu. „Obecně platí, že se snažíme zachovat všechny naše prodejny. Posloucháme prosby zákazníků. Zvláště starší generace v malých obcích nám říká, že jim přece tu jejich prodejnu nemůžeme zavřít, protože nemá, kam by jinam chodili. Nejsou mobilní, do větších měst se nemají jak dostat, ve velkých obchodech se navíc nevyznají.“

Naštěstí jsou obce, které pochopily, jak je důležité mít svou vlastní prodejnu. Některé ji proto podporují formou symbolického nájmu za korunu, dotacemi na energie a podobně. „Za všechny bych chtěl zmínit alespoň Rado-myšl. Tam dokonce starosta řekl, že nechce žádný konkurenční řetězec. Že mají svou Jednotu, se kterou jsou maximálně spokojeni.“

Díky podpoře obce jsme tam mohli prodejnu kompletně zrekonstruovat, aby se v ní zákazníkům líbilo. A o tom to je. O vzájemné podpoře jednotlivých subjektů v rámci obce i regionu.“

## JSME VAŠÍ SOUČÁSTÍ

Jednota Volyně je nedílnou součástí jihočeského regionu. Nejde jen o spolupráci s obcemi, ale také se spolky, zájmovými útvary, dobrovolnými hasiči. Dárky na Den dětí či jako odměna do plesové tomboly, to přece není žádný problém. „Družstva vždy podporovala místní výrobce. Místní pekaře, mlékaře, řezníky. Je to pro nás něco přirozeného a zákazníci nám věří, že my jsme opravdu regionální a jen si na to nehráme. Chodí k nám pro lokální produkty, což je super. Dáváme práci místním lidem. Být z malé obce a nemuset dojíždět za prací, to je velký bonus. náš zisk investujeme zpět do regionu – tady



platíme daně. Rekonstruuje prodeje, čímž poskytujeme místním firmám pracovní příležitosti a zlepšujeme služby pro zákazníky.”

## UŽ DÁVNO TO NENÍ JEN O PRODEJI

Služby pro zákazníky? Ano, prodejny COOP už dávno nejsou jen o tom, že si tam půjdete nakoupit. „U nás i na té nejmenší prodejně nabízíme službu cashback. Oce-

mohli nakoupit, ale hlavně i vybrat hotovost. Spokojeni byli zákazníci, spokojené bylo vedení obce, spokojená byla i Jednota Volyně.

## MÍT ŠTĚSTÍ VE VLASTNÍCH RUKOU

Stalo se vám někdy, že jste nakupovali v obchodě a přistoupil k vám někdo s žádostí, abyste vylosovali

nit se jí může každý, kdo nakoupí alespoň za 400 Kč v některé z prodejen Jednoty Volyně a účtenku se svými kontaktními údaji vhodí do slosovacího boxu. Losování výherců mají na starosti zákazníci strakonického Terna. „Dovezou se tam všechny soutěžní účtenky ze všech prodejen a zástupci družstva oslovují náhodné nakupující, aby výherce vylosovali. Nikdy se nám nestalo, že by někdo odmítl být tím „Ježíškem“, který někomu druhému přinese štěstí. Mezi zákazníky se stalo losování přímo na prodejně populárním.”

## JE TO O LIDECH

„Jak věrnostním programem, tak soutěžemi, dalšími službami či rekonstrukcemi se snažíme pomoci prodejnám, aby se k nim zákazníci vraceli. Pak už je to jen o lidech, jak se k tomu postaví, jak budou své služby zákazníkům prodávat,” dodává na závěr našeho povídání pan předseda.

Ano, je to o lidech. „Coopácké” prodejny mají tu výhodu, že na malých obcích se všichni znají. Že prodavačka si nedovolí zapomenout říct o soutěži sousedce Maruše, když o ní přece řekla Věruše. To by to od ženských pěkně schytala!

V Jednotě Volyně na toto dbají a pamatují. Jsou zkrátka blízko k vašemu domovu.

Prodejna ve Lnářích



ňují ji jak zákazníci, tak starostové obcí, ve kterých nejsou bankomaty,” začíná pan Slamka vypočítávat, co všechno prodejny nabízejí. Cashback je založen na jednoduchém principu: stačí nakoupit třeba jen za pouhou jednu korunu a z pokladny si přitom lze vybrat až 3000 korun. Spousta seniorů prý tuto službu využívá, protože nemusejí jezdit do měst k bankomatům nebo do banky. Ke svým penězům se pohodlně dostanou ve své prodejně COOP.

„Když jsme loni kompletně rekonstruovali prodejnu ve Štětkni, starosta se děsil, kde si lidé během několikaměsíční rekonstrukce budou nejen nakupovat, ale i vybírat peníze,” vzpomíná s úsměvem pan předseda. Volyňští tuto situaci vyřešili dle zásady „Sloužit svým zákazníkům i celé obci”. Po dohodě s obcí si pronajali v místní hospodě nevyužitou místnost, ve které zřídili malou prodejničku. Zákazníci si zde

jednoho či více výherců z právě ukončené soutěže? Že ne? Tak to jste v ten správný den nezavítali do prodejny Terno ve Strakonici. Jednota Volyně pro své zákazníky dvakrát ročně pořádá velkou soutěž o 100 hodnotných cen. Účast-

Prodejna v Sedlci



## NA „VOLYŇSKU“ JE KRÁSNĚ VŠUDE

Malebný kout jižních Čech láká k objevování. Letošní prazvláštní rok, kdy do zahraničí vyjíždí jen největší odvážlivci, přímo vybízí k expedicím po naší vlasti. Prodejnu COOP potkáte doslova na každém rohu. Jaké „volyňské“ rohy bychom vám doporučili?

Vydejte se po stopách známé lidové písně. Sami se můžete přesvědčit, jak by na tom byl Bavorov, kdyby byl tam, co jsou Vodňany. Upřímně, poznat v jižních Čechách, co je a co není za vodičkou studenou, to je dost problém. Voda je tady všude. Navštivte tedy Bavorov i Vodňany a počítejte, kolik kde dostanete hubiček. My jen dodáme, že prodejnu COOP mají jak v Bavorově, tak ve Vodňanech a že krásně je v obou těchto městech.

Vodáci, zbystřete. Štěkeň má nejen zámek, ale také úžasný vodácký kemp na Otavě. Do zrekonstruované prodejny COOP je z něj co by kamenem dohodil a sežene zde veškerý proviant na vodáckou výpravu. Sběratele turistických známek jistě potěší, že tu

štěkeňskou v místním COOPu mají a rádi vám ji prodají. A k tomu vám rovnou nabídnou, jestli nechcete jejich věrnostní kartičku. Neprozradte to na nás: známku jsme si koupili, ale do věrnostního programu jsme se nezaregistrovali.

Jemnou a hebkou romantiku nabízí obec Sedlice, v níž se již od 15. století datuje výroba krajek. Tradice přetrvala až do 21. století a sedlická krajka je uznávaný pojem. Jak pavučinka jemné krajky jsou vyhlášené svou kvalitou. V Sedlici mají tyto skvosty

své muzeum a každé dva roky se ve městě konají Krajčářské slavnosti. Ty letošní byly kvůli koronavirové pandemii přesunuty na příští rok, proto si do kalendáře k srpnu 2021 poznamenejte návštěvu Sedlice. Na náměstí se na vás doslova usmívá i zrekonstruovaná prodejna COOP a stejně usměvavý je také její personál.

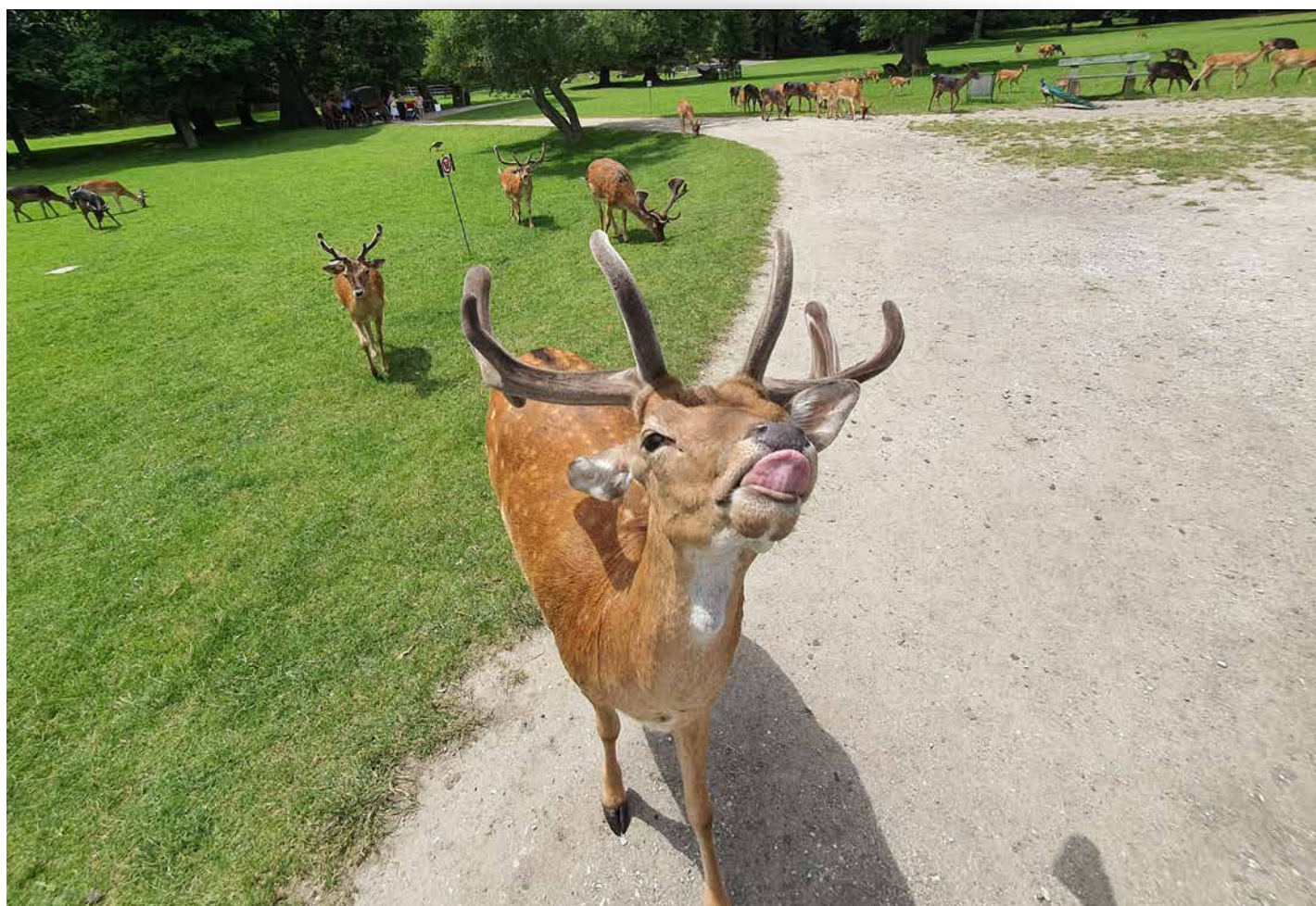
Kdo nekrmil daňky v Blatné, jako kdyby v Blatné nebyl. Nejprve se tedy stavte na malebném blatenském náměstí. I tam mají prodejnu COOP. Zvenčí sice stále



Vodácký kemp Štěkeň



Zámek Blatná



připomíná obchodní domy z dob minulých, s čímž se bohužel nic moc dělat nedá, ale vevnitř je to bomba! Nádherně zrekonstruovaný prostor vás mávnutím kouzelného proutku přenesení do jiné dimenze. Moderní prodejna se spoustou zboží, ale přitom přehledná a stále domácky příjemná. Vcházíme do ní jako úplní cizinci, které nikdo z personálu nezná. Sháníme se po paní vedoucí. A ono se neobjeví žádné takové to „Proč mě zase otravují? To si na mě chtějí stěžovat“, ani omylem. Milý úsměv jedné prodavačky, druhé a pak už stojíme před stejně usměvavou paní vedoucí. „Můžeme si to tady pro časopis COOP Rádce nafotit?“ „Ale to víte, že můžete. Cokoliv, kdekoliv. Ať všichni vidí, jaké to tu teď máme krásné. Zákazníci si to moc pochvalují.“

Fotíme a jsme nadšení. Dokonce tak nadšení, že jsme zapomněli koupit svačinu pro sebe a jednu mnohem větší pro zámecké daňky. Vracíme se tedy na místo činu, abychom se vybavili alespoň třemi

kilogramy jablek (což se ukázalo jako množství nedostatečné).

U pokladny jsme náhodnými svědky rozhovoru zákazníka s prodavačkou: „Já mám vaši věrnostní kartu a chtěl bych za body dárek XY. Co mám dělat?“ „Musíte tady vyplnit, co chcete, kam se to má poslat... Nevíte jak? Tak ukažte, nic se neděje, já vám s tím pomůžu.“

Aha, tak proto Jednota Volyně tak dobře funguje! Tady se o zákazníky opravdu starají a jsou k nim laskaví!

S tímto radostným poznatkem odcházíme vstříc jedinečnému zážitku do zámeckého parku. Troufáme si tvrdit, že i ten největší puberták, který považuje prohlídku zámeckých prostor za příšernou otravu, si to mezi daňky užije. Dokud bude mít sebemenší kousíček něčeho dobrého na zub, bude obklopen bandou

mlsných sudokopytníků. Chvilku si bude připadat jako pasáček věčně hladového stáda, chvilku zase jako kořist určená k sežrání. Jakmile pamlsky dojdou, čtyřnozí kámoši se otočí a neznají vás. Nevděk světem vládne! Ale je to jedinečný zážitek pro malé i velké návštěvníky Blatné.

Kdo by zvířat ještě neměl dost, ať vyrazí směr Lnáře. Ano, je tady také tvrz a zámek. Nádherný zámek. Právě na tom zámku však mají muzeum plné koček. Tato nevšední expozice mapuje vývoj vztahu člověka a kočky od pravěku po současnost. Kočka je zde jako socha, umělecký předmět, kuriozita, hračka, kýč i zajímavost.

Jen malá řečnická otázka na závěr tohoto krátkého putování po „Volyňsku“: Copak se nachází ve Lnářích v podzámčí? Že by další prodejna COOP?



# RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



## ZAPEČENÝ SENDVIČ SE ŠUNKOU KÁJA A SÝREM



## KVĚTÁKOVÉ PLACIČKY S KÁJA VYSOČINOU



## MINI PIZZA S ŠUNKÁČKEM AMÁLKA



## ČOČKOVÝ SALÁT S KÁJA JUNIOREM



# RECEPTY

## našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



### KVĚTÁKOVÉ PLACIČKY S KÁJA VYSOČINOU

#### Suroviny:

- 1 květák • cca 200 g ovesných vloček • 4 vejce
- 150 g na kostičky nakrájené Kája Vysočiny
- 1 stroužek česneku • 150 g goudy • sůl • pepř
- zelená petrželová nať • muškátový oříšek

#### Příprava:

Květák rozeberte na kousky a uvařte doměčka v osolené vodě. Scedte a vysušte. Nechejte vychladnout.

Rozmačkejte vidličkou. Vajíčka dejte do robota se šlehací metlou a vyšlehejte do lehce nadýchané pěny. Přidejte do ní rozmačkaný květák a přisypávejte ovesné vločky. Možná nebudete potřebovat celých 200 g, možná budete potřebovat i více. Vše záleží na velikosti kvěťáku i na tom, jak moc je měkký.

Dochuťte solí, muškátovým oříškem a pepřem, propasírovaným česnekem. Nechejte dvacet minut odpočinout, vločky do sebe nasají vlhkost. Nakonec přidejte na kostičky nakrájenou Kája Vysočinu, nasekanou petrželku a nahrubo nastrouhanou goudou. V pánvičce rozehřejte olej nebo sádlo a smažte malé placky. Placky můžete také naskládat na plech vyložený pečicím papírem a upéct v troubě vyhřáté na 200 °C, dokud nezačne povrch tmavnout. Můžete doplnit česnekovým dipem a čerstvou zeleninou.



### ČOČKOVÝ SALÁT S KÁJA JUNIOREM

#### Suroviny:

- 600 g vařené čočky • 4 velké mrkve • 2 petržele
- 1 velká cibule • sůl • čerstvý tymián
- 2 lžíce balzamikového octa • 300 g Kája Junior vcelku
- 2 lžíce slunečnicového oleje

#### Příprava:

Na tento recept můžete použít klasickou hnědou čočku, ale i černou čočku beluga. Můžete ji uvařit, ale můžete si koupit také sterilovanou v plechovce. Cibuli nakrájejte na kostičky. Mrkev a petržel omyjte a nakrájejte také na kostičky. Stejně tak Junior Kája.

Ve velké pánvičce si zahřejte olej. Dejte na něj opékat společně cibuli i mrkev s petrželí. Ochutte čerstvým tymiánem. Opékejte deset minut. Cibule by měla začít zlátnout, mrkev a petržel budou lehce hnědnout. Ochutte asi půl lžičkou soli. Nakonec přidejte kostičky Junior Kája. Opékejte ještě asi pět minut. Nakonec do pánvičky přidejte scezenou čočku. Kdo nemá dost velkou pánvičku, použije mísu.

Ochutte balzamikem a promíchejte. Podle vlastní chuti můžete ještě přisolit, do dospělé verze můžete přidat i pepř. Podávejte teplé nebo studené, s kouskem pečiva.

**Náš tip:** Výborně chutná když do salátu vmícháte 100 g čerstvých lístků rukoly.



### ZAPEČENÝ SENDVIČ SE ŠUNKOU KÁJA A SÝREM

#### Suroviny:

- 2 krajíce chleba • kousek másla • 6 plátků šunky Kája
- 4 plátky goudy • 1 vejce • 4 lžíce zakysané smetany
- 3 lžíce nahrubo nastrouhané goudy • pažitka • sůl

#### Příprava:

Jeden krajíc chleba namažte velice lehce máslem. Naskládejte na něj plátky šunky, na šunku plátky sýra. Přiklopte druhým krajícem.

Zakysanou smetanu dejte do misky a přidejte nastrouhanou goudou. Promíchejte. Můžete lehce osolit, pro dospělé i opepřit. Vmíchejte najemno nasekanou pažitku.

Tuto směs namažte na horní část připraveného sendviče. Položte na plech a dejte do trouby vyhřáté na 200 °C. Při této teplotě pečte 12 minut. Ke konci můžete teplotu zvýšit, a ještě chvíličku zapéct dozlatova.

Mezitím, co se sendvič peče, usmažte si na pánvičce klasické volské oko. Vyndejte z trouby zapečený toast, nahoru dejte vejce a ihned podávejte. Sendvič chutná moc dobře i studený. Volské oko můžete v tomto případě zavřít po opečení dovnitř sendviče a zabalit ho na svačinu do školy.



### MINI PIZZA S ŠUNKÁČKEM AMÁLKA

#### Suroviny:

- 1 kg kvalitní hladké mouky • 500 ml vlažné vody
- 1 sáček sušeného droždí • 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky soli • Krásno Amálka Šunkáček – na plátky
- Krásno Kája Vysočina – na plátky • mozzarella
- gouda – na plátky • smetana ke šlehání • cherry rajčata
- papriky • a jiná zelenina podle chuti vašich dětí

#### Příprava:

Smíchejte sypké suroviny na těsto a poté k nim přidejte ty tekuté. Těsto důkladně promíchejte, bude krásně vláčné, hladké, jemné, nebude lepit. Kuchyňský robot či domácí pekárna může udělat práci za vás. Hotové těsto v míse přikryjte potravinářskou fólií a dejte do lednice. Tady nechejte do druhého dne. Na druhý den těsto vyndejte z lednice a rozdělte na osm až deset bochánků, zhruba stejné velikosti. Když budete dělat klasickou velkou pizzu, tak z uvedeného množství připravíte pět kousků. Každý bochánek ještě prohnětte a rozválejte na placku, co nejtenčí. Dejte na plech vyložený pečicím papírem a ozdobte podle fantazie a chuti vašich dětí. Hotovou nazdobenou pizzu lehce přelijte smetanou. Můžete použít také rajčatový základ – rajčatové pyré pouze ochutíte troškou česneku, oreganem, špetkou soli a špetkou cukru. Pečte v naplno vyhřáté troubě, dokud nejsou okraje krásně zlatavé. Pokud vaše trouba zvládne teplotu okolo 270 °C, nebojte se jí. Pizza by se měla péct krátce na vysokou teplotu, aby byly okraje krásně křupavé. Upečenou pizzu můžete ještě dozdobit čerstvou zeleninou.



## ÚSKALÍ CHLAPSKÝCH KONÍČKŮ

Jsou chlapi, jejichž jediným koníčkem je televize, zvláště sportovní přenosy. Někdy je to k zbláznění, když žena přijde z práce s plnými rukama nákupů, neví, jestli má nejdřív dát prádlo do pračky, nebo začít připravovat večeři, shánět se po dětech, a do toho se ozývá: „Dej to tam, ty nádivo, jak to kopeš, ty krůto, ty troubo, kam to koukáš...“ Přiznejme si, že leckdy to bývají značně peprnější výrazy. „Nemohl bys dojít do sklepa pro brambory?“ troufne si ženuška. „Ty ses zbláznila, teď jde o všechno!“ dozví se v odpověď. Tak se sebere a jde pro brambory sama, uvaří večeři, přinese mu ji k televizi, dá děti spát a jde věšet vyprané prádlo. Fotbal skončil, ale na jiném kanálu opakují zápas Ligy mistrů a „ten její“ to přece musí vidět, i když zná výsledek.

Jo, to sousedka odnaproti, ta to má dobré. „Ten její“ je zavřený v garáži a opravuje staré motorky. Když s ní ale mluvíte, také nejde pro stesky daleko. Ani on jí s ničím nepomůže, všechny peníze dává do součástek, které shání všude možně.

Sousedka za rohem může být ráda, ne? „Ten její“ vypadne ráno na ryby, a někdy se mu dokonce povede ulovit pěkný kousek k večeři. Jo, jenže absolutně potřebné a nutné nejmodernější vybavení není laciné, a kdo má pořád ty ryby čistit, kuchtat a vymýšlet, co z nich uvařit?

To všechno si dámy řekly, když se potkaly před obchodem. „A co ten váš?“ zeptaly se té, která se k nim připojila. „Má také nějakého koníčka?“ „Ani se neptejte,“ povzdechla si. „Sbírá brouky!“ A pustila se do líčení. Celá jedna místnost jejich domu je plná krabic s vypreparovaným hmyzem. Na dovolenou se jezdí tam, kde jsou exempláře, které „ten její“ ještě nemá. Hodiny a hodiny je preparuje, připevňuje, označuje. Píše si s jinými sběrateli, navštěvují se, vyměňují si ty malé potvory. „A nepřejte si zažít, co dělal, když kvůli koronaviru nemohl vyrazit na jižní Moravu za nějakým broukem, kterého tam našel tamní kamarád,“ svěřila se.

Nakonec se tomu všemu zasmály a řekly si, že by to mohlo být horší – muž sousedky odnaproti totiž má za koníčka hospodu. Ona má sice v době jeho pobytu v milované hospůdce doma klid, ale stojí to peníze a často přichází domů opilý, a někdy i agresivní. –koř–

INZERCE

## PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK Z BUDVARU.

Hořkost díky českému chmelu Agnus a barva docílená sladkem Crystal Light. Díky tomu má náš ležák zajímavou barvu a příjemnou chuťovou uhlazenost.



NÁRODNÍ PIVOVAR  
**Budějovický  
Budovar**

# V HLAVNÍ ROLI RAJČATA

**Tornado, San Marzano, Bejbíno, Black Krim, ... Výčet všech odrůd rajčat by vystačil na samostatné vydání našeho magazínu. Byť jsou na pultech obchodů k dostání po celý rok, přece jen je léto jejich hlavní sezónou. Vábí nás svou barvou, vůní a chutí, nad níž se musí sbíhat sliny snad každému.**

Není rajče jako rajče. Některé se hodí pro tepelnou úpravu, jiné oceníte v salátu, z dalšího vytvoříte lahodný kečup nebo rajčatovou omáčku. Dávno pryč jsou doby, kdy pro úspěšnou rajčatovou sklizeň zahradníci potřebovali skleník nebo fóliovník. Dnes můžeme vypěstovat čerstvé plody přímo na kuchyňském parapetu či slunném balkónu. Postačí k tomu dostatečně velký truhlík či kontejner, v posledních letech roste také obliba závěsných „pěstíren“. Jedná se o vak se substrátem i výživou, ze kterého rostlina roste kořeny vzhůru. Můžete ho pověsit na balkón nebo za okno místo muškátů.

likost plodů, které mohou být malé jako třešeň nebo naopak dosahovat velikosti pomeranče. Každá odrůda nabízí trochu jinou chuť, masitost či vodnatost plodů. Každý si tak lehce najde svého favorita, který mu nesmí na zahrádce chybět.

## RAJČE PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

Velké masité odrůdy se hodí pro další kuchyňské zpracování, jako je výroba domácího kečupu nebo leča. Z keříkových odrůd se doporučuje Šejk, který vyniká množstvím

konzistenci hodí do salátů i sendvičů nebo k zapékání. Jednou z top odrůd pro kuchyňské využití jsou Italy milovaná rajčata San Marzano. Větší plody obsahují minimum semínek, proto se využívají na přípravu bruschetty nebo pizzy. Těsto zůstane krásně křupavé a nerozmočí se.

Pokud patříte mezi milovníky italské kuchyně, vyzkoušejte domácí sušená rajčata. Uchováte tím chuť léta do zimních měsíců a vytvoříte si zdravou lahůdku a výtečnou ingredienci pro další kulinářské kouzlení. Na sušení se hodí masitá rajčata s menším obsahem šťávy. Menší třešničkové plody můžete sušit celé,



I když se nám při vyslovení jména této celosvětově nejpopulárnější zeleniny obvykle vybaví červená barva, na trhu jsou semínka rajčat černých, fialových, žlutých i modrých, a dokonce i bílých. Stejně pestrá škála představuje ve-

červeného barviva, lykopenu. Díky němu bude mít domácí kečup lahodnou chuť i krásnou barvu. Steakové odrůdy jsou charakteristické pevnou dužinou a menší šťavnatostí. Odrůdy Marmande nebo Homestead Maxi patří mezi osvědčenou klasiku, která se díky své

stačí je dobře omýt a rozpulit. Větší plody je lepší zbavit části dužiny se semínky. Pokud vám přeje teplé letní počasí, je ideální sušit rajčata na sítích na přímém slunci. Podle velikosti plodů to trvá zhruba 4 dny. Rajčata můžete nasolit (tím se

zakonzervují a sníží se riziko plesnivění). Správně usušená rajčata budou kožovitá, nesmí se lámat.

Sušit je samozřejmě můžete i v troubě (při 60–80 °C s lehce otevřenými dvířky asi 10–12 hodin) nebo v sušičce na ovoce a zeleninu. Kromě soli můžete experimentovat s různými bylinkami (výborně funguje tymián, rozmarýn, bazalka) nebo s česnekem. Usušená rajčata můžete uskladnit na chladném a tmném místě, nebo je možné naložit je do olivového oleje s dalšími ingrediencemi (kapary, česnek, chilli, různé bylinky).

## RAJČE PRO ZDRAVÍ

Rajčata obsahují kromě vitamínů A, D, E, K, B, C také kyselinu listovou, minerály draslík, fosfor, hořčík či jód, ale také karotenoidy s antioxidačními účinky – karoten a lykopen. Lykopen patří mezi nejvýznamnější antioxidanty rostlinného původu. Je prokázán jeho pozitivní vliv na ochranu buněk před volnými radikály, také snižuje riziko srdečně-cévních a nádorových onemocnění. Nejvyšší množství lykopenu se nachází hned pod slupkou, proto je lepší rajčata neloupat. Zajímavostí je, že se jeho účinky tepelnou úpravou nesnižují, ale naopak zvyšují! U syrových rajčat se doporučuje účinek lykopenu zesílit zakápnutím kvalitním olejem.

## PAN CON TOMATE

• 4 zralá rajčata • starší chléb • panenský olivový olej • 2 stroužky česneku • hrubozrnná sůl

Rajčata rozpůlíme a nastrojíme na hrubém struhadle. Pevná část rajčete by měla zůstat v ruce, zatímco šťáva se semínky se oddělí. Chléb nakrájíme na silnější plátky a z obou stran je opečeme dozlatova

va (ideální je vložit je do kontaktního grilu). Ihned potřeme česnekem a poklademe rajčatovou hmotou, ochutíme solí, zastříkneme olivovým olejem a podáváme. Základní tapas můžeme různě obměňovat přidáním ančovičky, majonézy nebo bylinek dle libosti.

## RAJČATOVÁ POLÉVKA



• 1 kg čerstvých rajčat • 2 stroužky česneku • 1 středně velká cibule • 2 hrsti bazalky • olivový olej • sůl • čerstvě drcený pepř • parmezán • chlebové krutony dle chuti

Rajčata omyjeme a opatrně vyřízneme tvrdý střed. Zprúdka je upečeme v troubě na pečicím papíru. Oloupeme slupky. Na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek, přidáme oloupaná rajčata i se šťávou, která z nich vytekla. Krátce orestujeme a rozmixujeme dohladka tyčovým mixérem. Podle potřeby můžeme polévku naředit zeleninovým vývarem nebo vodou. Dochutíme solí, pepřem, přidáme nejmenší nasekanou čerstvou bazalku. Podáváme

s nastrohaným parmezánem, chlebovými krutony a lehce zastříknuté octem balsamico.

## RATATOUILLE Z TROUBY

• 1 lilek • 1 menší cuketa • 4 velká rajčata • 1 červená nebo žlutá paprika • 2 cibule • 2 stroužky česneku • 500 ml rajčatového suga • hrst čerstvé bazalky • 1 lžička provensálského koření (případně čerstvý tymián, oregano, bazalka a petrželka) • sůl a pepř na ochucení • 4 lžíce olivového oleje

Nejprve připravíme zeleninu – lilek, cuketu, rajčata, cibuli. Důkladně vše omyjeme, očistíme a nakrájíme na stejné plátky. Papriku nakrájíme nahrubo. Zpěníme ji na olivovém oleji a necháme dusit asi tři minuty, poté přilijeme rajčatovou šťávu, přidáme nejmenší nasekanou bazalku a prolisovaný stroužek česneku. Necháme společně prohřát a připravíme omáčku vlijeme na dno nepřilnavé zapékací misky. Na rajčatový základ postupně vyskládáme plátky zeleniny tak, aby se druhy střídaly. Olivový olej smícháme s provensálským kořením, přidáme prolisovaný stroužek česneku, špetku soli a pepř a dobře promícháme. Hotovou směs polijeme vyskládanou zeleninou. Zakryjeme alobalem a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C 40 minut, poté odkryjeme a necháme péct ještě asi 15 minut, až se vytvoří kůrčička. -drei-



# RYBÍ ABECEDA

Mít doma zapáleného rybáře může být výhra, pokud máte rybí maso rádi. A pokud přinese těch ulovených ryb tak akorát – na oběd, na druhý den k večeři a něco málo do mrazáku. Co ale když má rybář obzvlášť šťastný den a s vítězoslavným úsměvem přitáhne domů další hromadu úlovků? Nedá se nic dělat, zbytek, který nesníme, musíme zpracovat.

## ► BOLEN

Tato dravá ryba, která mívá v průměru 1,5–2 kg, se dá v kuchyni vařit, smažit, péct, udit, můžeme ji připravit na grilu, nakyselo. Z jejího masa jsou výborné karbanátky i rybí klobásky.



Strouhanku smícháme se sezamem, vejce rozšleháme s mlékem. Porce candáta osolíme, obalíme v hladké mouce, vejcích a připravené strouhance. Ryby pozvolna

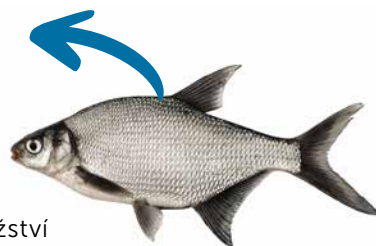
smažíme asi 6 minut při teplotě 165 °C

a hotové necháme odkapat na savém papíru.

čem, dalších 40 minut dopékáme odkrytou.

## ► CEJN

I když má chutné bílé maso, jeho oblibu snižuje množství drobných kostiček.



## ► CANDÁT

Každý labužník vám potvrdí, že se jedná o lahůdku s jemným masem, které obsahuje jen nepatrně drobných svalových kůstek. Navíc při smažení nebo grilování zkrěhnou a často se rozpadnou na padrti.



## ► KAPR

Smažený a s bramborovým salátem u nás nechybí na většině štědrovečerních stolů.

Někdo nad ním ohrnuje nos, ale ti, kteří ho mají rádi, ho vyhledávají po celý rok. Nejchutnější je při hmotnosti 2 až 3 kg.



## ► ŠTIKA

Také tato dravá ryba, která se živí plevelnými rybami, má velmi chutné bílé maso, jehož chuť nejvíce vynikne při co nejjednodušší úpravě. Rybáři většinou nosí domů kilové až tříkilové úlovky.

## ŠTIKA NA KMÍNĚ

• 1 štika • sůl • kmín • cca 100 g másla na 1 kg ryby

Štiku nakrájíme na podkovy, osolíme a posypeme kmínem. Dáme do pekáče, který jsme vyložili slabými plátky másla, zbylé kousky másla naklademe na rybu. Zhruba hodinu ji pečeme v troubě zahřáté na 120 °C přikrytou druhým peká-

## KAPŘÍ HRANOLKY

• 500 g kapřích filetů • 3 stroužky česneku • 1 lžička soli • 100 ml bílého vína • 50 ml worcesterské omáčky • 50 g hladké mouky • 30 g strouhanky • 1 lžíce škrobu • 1 lžička sladké papriky • 1 lžička mletého zázvoru • 1 lžička mletého kmínu • olej na smažení

## SMAŽENÝ CANDÁT V SEZAMOVÉ STROUHANCE



• 400 g candáta • 200 ml rostlinného oleje • 200 g strouhanky • 70 g hladké mouky • 2 vejce • 80 ml mléka • 30 g sezamového semínka • sůl



Filety nakrájíme na 1 cm silné nudličky. Naložíme je alespoň na hodinu do marinády z vína, worcesteru, soli a prolisovaného česneku. V jiné nádobě smícháme všechny zbylé suroviny na obalení. Marinované kousky kapra obalíme a smažíme dozlatova.

## ► PSTRUH OBECNÝ



Naše nejchutnější lososovitá ryba žije v potocích i řekách. V horských bystřinách dosahuje délky okolo 20 cm a váhy kolem 200 g, v dolních tocích může dorůstat až 60 cm při hmotnosti 2 kg.

## PSTRUH NA MANDLÍCH

• 2 pstruzi • sůl • čerstvě mletý pepř • hladká mouka na obalení • 80 g másla • 6 šalotek • 50 g man-



dlových lupínků • šťáva z ½ citrónu • hrst nasekané petrželky • 100 g zakysané smetany

Vykuchané pstruhy opeříme, řádně osolíme a obalíme v mouce. Nakrájené šalotky opékáme v pánvi na rozehřátém másle zhruba dvě minuty. Pak přidáme pstruhy spolu s mandlemi a opékáme je 7 minut z každé strany dozlatova, během toho je přeléváme máslem z pánve. Ryby vyjmeme a do výpeku nalijeme šťávu z citrónu a nasypeme petrželku. Krátce zahřejeme, odstavíme z tepla a zjemníme zakysanou smetanou. Pstruhy přelijeme omáčkou s mandlemi a podáváme s brambory.

## ► UZENÍ RYB

Ryby je možné udit horkým kouřem o teplotě 50–100 °C, který dodá masu výraznější chuť, nebo studeným kouřem o teplotě cca 25 °C, který přispěje k trvalejší konzervaci. Při uzení horkým kouřem je nutné ryby nejprve nasolit, případně provést krátké naložení v láku.



## ► MRAŽENÍ RYB

Důkladně očištěné, případně naporcované ryby pečlivě zabalíme do mikrotenového sáčku, hliníkové fólie nebo pergamenového papíru.

K udržení kvality rybího masa se doporučuje zamrazení v ledovém krunýři. Rybu necháme 1–2 hodiny

předmrazovat, poté ji 2–3x namočíme do studené vody, která na jejím povrchu vytvoří ledovou glazuru. Předtím než budeme zmrazenou rybu připravovat k obědu či večeři, necháme ji povolit, ale ne zcela rozmrazit, v ledničce při +5 °C.

## ► NAKLÁDÁNÍ RYB

K nakládání se nejčastěji používají malé, méně hodnotné druhy ryb z čeledi kaprovitých, jako je např. cejn, perlm, jelec, plotice nebo tloušť.



## RYBY NAKYSELO

• 1 kg ryb • rostlinný olej • mletý pepř

**Nálev:** • 200 ml octa • 600 ml vody

• 1 střední celer • 2 větší mrkve

• 1 větší petržel • 2 lžičky soli

• 2 střední cibule • 2 ks bobkového listu • 3 kuličky nového koření

• 5 kuliček pepře

Dokonale očištěné ryby naporcujeme, osušíme, mírně opeříme a zprudka orestujeme na rozpáleném oleji. Necháme vychladnout. Svaříme nálev. Porce ryb těsně naskládáme do větší sklenice, proložíme vařenou zeleninou z nálevu a zalijeme studeným nálevem po okraj sklenice. Uzavřenou sklenici necháme na chladném místě a po 10–14 dnech, během nichž kosti změkknou, si na kyselých rybách můžeme pochutnávat.

-koř-

# LEDOVÁ VÁŠEŇ

**Zmrzlina. Chutná po celý rok, ale nejvíce právě v horkých letních dnech. Však také u stánků se zmrzlinou, zvlášť u těch, které mají dobrou pověst, bývají dlouhé fronty.**

## KOPEČKOVÁ VERSUS TOČENÁ

Každá se vyrábí jiným způsobem. Kopečková zmrzlina se musí nejprve vymíchat z daných surovin, pasterizovat a postupně šlehat a chladit ve speciálním stroji. Poté projde šokovým zmrazením a její výsledná teplota se pohybuje mezi  $-12$  až  $-15$  °C. V mrazáku, pokud se nesní, vydrží až půl roku.

Točená zmrzlina vzniká tak, že se do výrobku zmrzlinového stroje nalije tekutá směs, která se šlehá a zároveň se do ní vpravuje vzduch. Zmrzlina je díky tomu nadýchaná a na jazyku sametová. Její teplota se pohybuje kolem  $-4$  °C. Měla by se sníst hned. Nevýhodou je, že natočený kužel této dobroty rád padá.

## VANILKOVOU, NEBO KRABÍ?

Mnoho z nás zůstává věrných tradičním chutím, jako je vanilková nebo čokoládová. Další dávají přednost ovocným, mezi nimiž vede jahodová nebo malinová. Své příznivce mají oříškové, karamelové, citrónové, pistáciové, melounové zmrzliny. Děti vyžadují modrou šmoulou. Pikantní je zmrzlina se slaným karamellem nebo s chilli příchutí. Českou specialitou jsou zmrzliny s tvarohem.

Zkrátka neprijdou ani vegani. Na trhu se objevují zmrzliny vyrobené na bázi kokosového mléka, sójových produktů nebo banánů, popřípadě jejich kombinací.

Nejen vegani si mohou pochutnat na sorbetech, které vzniknou smícháním ledu s cukrem nebo medem a rozdrčeným ovocem a mohou být dochuceny vínem nebo destilátem.

Zmrzlina může mít spoustu chutí a příchutí. Tradiční zmrzliny prý volí zralí muži a starší lidé, zatímco netradiční zmrzliny testují hlavně ženy a mladší generace.

My jako milovníci piva bychom měli ochutnat zmrzlinu pivní. Vyrábí se z klasických ležáků, ale i z ovocných piv. Ale pozor, zakázanou ji mají před jízdou řidiči – skutečně obsahuje alkohol! Možná by se k ní hodila zmrzlina, kterou připravují na Šumpersku ze slavných tvarůžků.



## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

► ... ledové potěšení znali ve starověké Číně už před pěti tisíci lety? Kusy sněhu nebo ledu ochucovali pomerančem, citrónem a granátovým jablkem. Sníh či led ochucený medem nebo ovocnou šťávou mlsali staří Řekové a Egypťané. Říká se, že zmrzlinu do Itálie přivezl z východu ze svých cest Marco Polo. V každém případě se během doby výroba zmrzliny šířila do Evropy a Ameriky z Itálie. Italská zmrzlina je stále považována za vůbec nejlepší.

► ... běžný Čech si ročně dopřeje přes šest litrů zmrzliny? Největší spotřebu zmrzliny na světě mají dlouhodobě Američané a Novozélandané. Každý obyvatel těchto zemí jí ročně sníst přes 20 litrů, na Novém Zélandu dokonce 26 litrů! V Evropě v tomto směru s přehledem vedou severské státy.



Víte, že na japonském ostrově Hokkaido je oblíbená zmrzlina krabí? Má skutečně krabí chuť, ale je sladká. Ve Velké Británii si můžete dopřát zmrzlinu s příchutí smaženého rybího filé, servírovanou s hranolkami z bramborové zmrzliny, solí, octem a měsíčky citrónu! Britové dokonce mlsají zmrzlinu z bramborové kaše a libového párku zdobenou hráškem, kapustovou zmrzlinu s krutím rosolem a brusinkovou pěnou, slaninovou zmrzlinu se dvěma druhy slaniny ve vaječném krému. Inu, proti gustu...

Se zmrzlinou můžeme dál kouzlit. Známe smaženou či zapečenou zmrzlinu. Zmrzlina flambovaná přímo na stole bývá vrcholem slavnostních tabulí, může být také součástí nejrůznějších jídel. Ke slaným pokrmům se přidává zmrzlina s chutí bazalky nebo octa balsamico, která prý dodá připravenému jídlu svěžest.

## DOMÁCÍ ZMRZLINA

V našich domácnostech se stále více zabýdlují zmrzlinovače.



Fungují tak, že vypracovaná zmrzlinová směs se nalije do výrobku, kde ji přístroj míchá tak dlouho, dokud nevznikne hustá a nadýchaná hmota. Každý si zmrzlinu může vyrobit sám a suroviny vybírat podle své fantazie. V nabídce jsou výrobky s kompresorem, který směs v míchací nádobě rovnou chladí.

Lahodné ledové pochoutky se dají vyčarovat i bez strojek. Všechno promixujeme v mixéru a dáme do mrazničky na tři čtyři hodiny.

Během chlazení však musíme zmrzlinu sem tam zamíchat. Pro výrobu takové zmrzliny se výborně hodí banány, citrusy, jahody a jiné měkké lesní či zahradní plody.

## DOMÁCÍ JAHODOVÁ ZMRZLINA

- 270 g jahod • 200 g smetany ke šlehání • 2 lžice mascarpone
- cukr podle chuti

Vše rozmixujeme do hladké hmoty, dosladíme cukrem a nalijeme do kovové misky. Dáme do mrazáku a minimálně 7x po zhruba půlhodině metličkou

promícháváme, aby nevznikaly ledové krystalky. Poté zmrzlinu necháme zcela ztuhnout.

## DOMÁCÍ ZMRZLINA MÍŠA



- 350 g tučného tvarohu • 150 g jogurtu řeckého typu • moučkový cukr nebo med podle chuti • čokoláda nebo ovoce na ozdobu

Tvaroh, jogurt a sladidlo dáme do mísy a elektrickým šlehačem dobře prošleháme. Tvarohovou směsí naplníme formičky a necháme přes noc ztuhnout v mrazničce. -koř-

Další zajímavosti o zmrzlině a recepty najdete na

**COOP CLUB.CZ**

INZERCE

# TV pohoda Nejprehlednější a nejaktuálnější televizní časopis

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE časopisu **COOP RÁDCE**

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ TV pohoda

- ✓ ZDARMA 4x ročně SPECIÁL plný křížovek a luštění
- ✓ TV pohoda každé úterý až k vám domů
- ✓ Roční předplatné pouze 520 Kč

Objednejte u nás a ušetříte 170 Kč



# VÝBĚR MASA

Maso patří mezi základní složky lidské potravy. Je tedy nedílnou součástí každodenních nákupů a z rodinného rozpočtu ukrajuje nemalou sumu. Jak investovat finance tak, aby se maso skutečně rozplynulo na jazyku? Rozlučte se s tvrdou podešví na talíři.

## VYBÍREJTE MASO NA KONKRÉTNÍ DRUH POKRMU

Při výběru záleží na tom, zda hledáte maso na grilovaný steak, smažený řízek, španělské ptáčky, nebo nudličky se zeleninou. Je libo hovězí, vepřové, drůbeží, nebo snad ryby, divočinu, nebo mořské plody? Nejprve zapátrejte v kuchařských knihách a teprve potom vyrazte k řezníkovi.

Hovězí vysoký roštěnec je ideální pro zpracování k omáčkám. Jedná se o křehké maso, které nemusíte příliš naklepávat. Musíte s ním ale umět zacházet, protože při dlouhém vaření se snadno rozpadne. Pravý český gulášek zase vyžaduje pěkně prorostlou klišku, nad kterou mnohdy ohrnujeme

nos kvůli náročnějšímu ořezávání. Kvůli tuhému kolagenu vyžaduje delší tepelnou úpravu, ale výsledek je nenahraditelný. Rozhodně byste měli vyzkoušet i méně známé kousky hovězího masa, jako jsou líčka, pupek nebo hovězí veverka. Hodí se jednak na dušení, jednak pro úpravu na grilu.

U vepřového masa se neosklíbejte nad výrazným tukovým mramorováním. Tuk je totiž nositelem chuti! Libovější řízky připravíte z vepřové kýty, pokud však objevíte u řezníka pěknou krkovičku, neváhejte ji upravit v trojobalu. Na vaření a dušení se perfektně hodí plec, která si i při tepelné úpravě výborně udrží šťávu. Naopak libové kousky pečené využijete do minutkových receptů. Nej kvalitnější částí je vepřová panenka, ze které vykouzíte vynika-

jící medailonky. Zajímavé využití nabízí třeba vepřové ocásky, ze kterých vytvoříte lahodnou polévku, a ovařené maso zužitkujete třeba na rizoto nebo k zapečeným bramborám a těstovinám.

## ZAJÍMEJTE SE O PŮVOD MASA

Kvalitu masa ovlivňuje široké množství faktorů – pohlaví zvířete, jeho věk, způsob výživy, hmotnost při porážce a způsob porážky, následně také doba zrání masa. O hovězím mase je všeobecně rozšířený názor, že nejlepší maso nabízí zhruba dvouletí býčci, ačkoliv odborné příručky nabádají spíše ke konzumaci masa z dvouletých jalovic a tříletých volků. Lépe u nich vynikne typická chuť hovězího. Dále by vás mělo



zajímat pravidelné mramorování (bílé tukové žilky v masu) a naopak chybějící vrchní lojovitá tkáň. Mramorování zajišťuje masu šťavu, a tedy křehkost, zatímco nadbytek kolagenu prodlužuje dobu tepelné úpravy.

## ČÍM STARŠÍ, TÍM LEPŠÍ?

Zatímco u ovoce a zeleniny je žádoucí, aby se na stůl dostaly co nejrychleji po sklizení, u masa není kam spěchat. Rozhodně nelze říct, že nejčerstvější maso je to nejchutnější. Proces zrání masa je složitý a vyžaduje specifické podmínky, kterých doma dosáhneme jen stěží. Proto je lepší najít si dobrého řezníka a u něj rovnou zakoupit maso správně uleželé.

Pokud je maso po porážce příliš rychle zchlazeno, bude po tepelné úpravě tuhé. Telecí maso dosahuje ideální křehkosti asi jeden týden od porážky, hovězí dokonce až po dvou týdnech. Půlky vepřového masa potřebují minimálně pět dní. U kuřecího a rybiho masa postačí k odležení několik hodin. Naopak prvotřídní kusy hovězího masa na steaky se hluboce mrazí a vakuují, takže ideální křehkosti dosáhnou až za několik měsíců od porážky.

Pokud zakoupíte maso čerstvě poraženého zvířete (obvykle na pultech obchodů zhruba 5 dní od porážky), bude tepelná úprava trvat dlouho a maso zůstane tuhé. Takové maso můžeme nechat dozrát i v domácích podmínkách. Existují různá doporučení, jak nechat maso uležet v lednici při nízké teplotě do 4 °C a za pomoci pravidelné výměny bavlněného plátna. Daleko snazší a z hlediska

zdraví bezpečnější je zakoupení domácí vakuovačky. Vakuované maso vydrží v lednici při nízké teplotě i dva týdny. Můžete ho nasolit, čímž se konzervace ještě zlepší, nebo k němu přidat bylinky a další ingredience, aby se chutě propojily.

## KŘEHKÉ NENÍ KŘEHČENÉ

Mnohdy se setkáte s tzv. křehčným masem, které se snaží klasický proces zrání obejít. Nejedná se už o maso jako takové, ale podle



legislativy jen o masný polotovar. Maso je napuštěno směsí vody, soli a polyfosfátů. Této směsi je v masu zhruba 20 %. Výrobci uvádí, že takové maso je po tepelné úpravě šťavnatější, ale mnohem lepšího výsledku lze dosáhnout i v domácích podmínkách – maso naklepeme, podusíme na vývaru nebo víně, můžeme ho prošípovat nebo naložit.

Upřednostňujte chlazené maso. Všímejte si úrovně prodeje masa: zda jsou dodrženy všechny hygienické zásady, zda je maso správně skladováno a řádně označeno podle platné legislativy. Pokud kupujete balené maso, dbejte na jeho neporušený obal. Vyhněte se kontaminaci masa a naopak zabráněte kontaktu s ostatními potravinami z vašeho nákupu. Podle štítku je možné dohledat, z jakých jatek a bouráren maso pochází (kód začínající písmeny, např. CZ). Jejich rejstřík naleznete na stránkách Státní veterinární správy. To, že zkratka začíná písmeny CZ, ještě nutně neznamená, že maso pochází od tuzemského farmáře! Mohlo být v Česku pouze rozbouráno a zabaleno. Je nutné všimnout si také číselného kódu. Například marketingové značení CZ15 a CZ333 na výrobku upozorňuje spotřebitele, že se jedná o maso z českých chovů.

## NA MNOŽSTVÍ ZÁLEŽÍ

Spotřeba masa napříč celosvětovou populací rychle roste a odborníci bijí na poplach, že tento trend není z dlouhodobého pohledu udržitelný. Dávejte přednost masu pocházejícímu z ekologických chovů. Pokud je prioritou nízká cena, na stůl se dostává maso z průmyslových chovů, kde je nutné, aby zvíře dosáhlo jateční hmotnosti co nejrychleji a za co nejnížší náklady. Zvířata z domácích chovů a výběhů jsou dražší, ale chuťové i výživové vlastnosti jsou nesrovnatelné. Pokud budete znát svého „farmáře“, snadněji ohlídáte, čím je zvíře krmeno, v jakých podmínkách bylo chováno i poraženo. Dbejte tedy na kvalitu, a nikoliv jen na kvantitu. Ocení to vaše chuťové buňky i budoucí generace.

-drei-

# LEHKÉ LETNÍ DEZERTY

Horké dny se hlásí o slovo a na zahradě či u vody je vám momentálně nejlépe? Nemáte v plánu trávit v kuchyni hodiny, ale přesto si rádi dopřejete něco sladkého nebo se chystáte pohostit víkendovou návštěvu? Potom vyzkoušejte naše recepty, které vám nezaberou příliš času, a v některých případech nemusíte ani zapnout troubu. Ideální na letní mlsání!

## BLESKOVÉ CRÈME BRULÉE

Vyzkoušejte tento superrychlý recept sestávající pouze ze tří ingrediencí. Výsledkem budete nadšení!

• 2 velké kopečky vanilkové zmrzliny • 2 žloutky • 2 lžice cukru krupice

Zmrzlinu necháme roztát nebo ji na moment strčíme do mikrovlnné trouby, aby se kompletně rozešla. Poté necháme vychladnout na pokojovou teplotu. V té bychom již měli mít také žloutky. Zašleháme je do rozpuštěné

zmrzliny. Směs vlijeme do malých zapékacích formiček, které vložíme do větší zapékací misky. Do misky vlijeme horkou vodu tak, aby sahala přibližně do poloviny výšky formiček. Takto připravený dezert vložíme asi na 35 minut do trouby vyhřáté na 170 °C, dokud povrch lehce nezezlátne a při jemném zahýbání není již tolik tekutý, ale spíše se třese. Vyjmeme, necháme kompletně vychladnout. Poté povrch zasypeme cukrem a pomocí hořáku (popřípadě v troubě pod grilem) zkaramelizujeme a podáváme.

## MRAŽENÝ JOGURT S OVOCEM

Milujete zmrzlinu, ale chtěli byste mlsat zdravěji? Tak vyzkoušejte mražený jogurt. Požitek je naprosto srovnatelný, zato množství kalorií na jednu porci výrazně nižší.



• 1 hrnek bílého jogurtu • 1 banán nebo ½ hrnku borůvek, malin, jahod • 2 lžíce medu • 1 lžíce oblíbeného likéru • sušenky, kousky čokolády, další ovoce na ozdobu

V mixéru společně rozmixujeme jogurt s banánem nebo jiným oblíbeným ovocem. Přidáme med a likér a ještě jednou promixujeme. Vzniklou směs vlijeme do vhodné nádoby a vložíme na hodinu do mrazáku. Poté vyndáme, promícháme a na další hodinu dáme

Sušenky rozdrtíme na drobky, máslo rozpustíme a přilijeme k sušenkám. Směs musí při zmáčknutí držet pohromadě. Vsypeme do dortové formy, kterou jsme si předem na bocích vyložili potravinovou fólií a na dně pečicím papírem. Sušenkovou směs důkladně a rovnoměrně umačkáme a dáme vychladit do lednice. Do kastrůlku vlijeme džem, vodu a pozvolna prohřejeme. Poté přisypeme želatinu a přivedeme k varu, ihned poté stáhneme.

do formy. Jahody umyjeme a pokrájíme na menší kousky, které poté klademe na krém a lehce vtlačujeme. Nakonec zalijeme zbývajícím polovinou jahodového rozvaru a dáme ideálně přes noc zchladit do lednice.

## MANGOVÉ SKLENIČKY

Exotický a lahodný, tak by se přesně dal popsat tento skvostný dezert, který připravíte za pár minut. A bez pečení.

• 1 zralé mango • 200 g máslových sušenek • 2 lžíce kokosu • 2 lžíce másla • 150 ml šlehačky • 100 ml kondenzovaného mléka

Mango oloupeme a pokrájíme na drobné kousky. Odložíme stranou. Sušenky vložíme do mixéru a rozmixujeme na drobky. Přidáme kokos a rozpuštěné máslo, promícháme. Šlehačku vyšleháme do tuha, vlijeme kondenzované mléko a zamícháme. Do skleniček dáme na dno asi 1,5cm vrstvu sušenkové směsi a upěchujeme. Navrstvíme asi 2 lžíce šlehačky a zasypeme kostičkami manga, na ovoce ještě přidáme malý kopeček šlehačky. Dáme alespoň na hodinu vychladit a podáváme.

-špe-



zpět. Připravíme si skleničky, na dno nasypeme kousky sušenek, čokolády či další kousky ovoce. Na to poté cukrářským sáčkem nebo lžící na zmrzlinu naaranžujeme mražený jogurt a můžeme servírovat.

Polovinu jahodové směsi vlijeme na sušenkovou vrstvu, druhou polovinu prozatím odložíme stranou. Nyní si vyšleháme smetanu do tuha. K té přidáme rozpuštěnou bílou čokoládu a mascarpone, vymícháme dohladka. Krém rozprostřeme

## NEPEČENÝ JAHODOVÝ DORT S BÍLOU ČOKOLÁDOU

Lahodný dezert, který perfektně kombinuje jemnou bílou čokoládu se svěží jahodovou vrstvou.

• 12 ks sušenek s kousky bílé čokolády (popřípadě klasické máslové) • ½ hrnku másla • 1 hrnek jahodového džemu • 8 lžic vody • 1½ lžíce práškové želatiny • 500 g mascarpone • 300 g bílé čokolády • 400 ml smetany ke šlehání • hrst čerstvých jahod



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
[www.alkoholsrozumem.cz](http://www.alkoholsrozumem.cz)

POCHUTNEJTE  
NOVINKY  
Z KOKTEJLOVÉ  
EDICE

BUĎME HOLKY ČASTĚJI



# Prázdninové recepty s Olomouckými tvarůžky

Tvarůžková omeleta  
s pancettou



Teplý bramborový salát  
s houbami a tvarůžky



Škvarková pomazánka  
s kmínovými tvarůžky



Tvarůžkové halušky  
s dokřupava vypečenou  
chalupářskou slaninou



# Prázdninové recepty s Olomouckými tvarůžky

## Teplý bramborový salát s houbami a tvarůžky

400 g malých brambor, 400 g hub (hříby, žampiony, portobello nebo hlíva ústřední), 125 g Olomouckých tvarůžků, 100 g polníčku, 1 lžice jablečného octa, 1 svazek jarní cibulky, 2 hrušky, olivový olej, sůl a pepř

Očištěné brambory uvařte v osolené vodě tak, aby zůstaly trochu pevnější, protože je budete ještě opékat. Po vychladnutí je překrojte na menší kousky. Cibulky nakrájejte na kolečka, houby na silnější plátky.

Brambory opečte na olivovém oleji dozlatova. Poté je přendejte do misky a opečte na pánvi houby. Pokud bude potřeba, použijte trochu oleje navíc. Jakmile houby změknu, přidejte k nim nakrájenou jarní cibulku a ještě chvíli opékejte. Ke konci pečení přidejte tvarůžky a nakrájené hrušky. Už jen krátce prohřejte, protože při dlouhém opékání by se hrušky začaly rozpadat. Opečenou houbovou směs přidejte do misky k bramborám, zakápněte octem a promíchejte. Na talíři každou porci doplňte listy polníčku a ještě teplé hned podávejte.

## Tvarůžková omeleta s pancettou

6 vajec, 125 g Olomouckých tvarůžků, 100 g pancetty, 150 g zakysané smetany, 60 g čerstvých hrášků (lze použít i mražený), 2 jarní cibulky s natí

Vejce rozklepněte do misky, přidejte zakysanou smetanu, prošlehejte a přimíchejte Olomoucké tvarůžky nakrájené na kousky. Pancettu nakrájejte na kousky a opečte na pánvi. Použijte pánev s kovovou rukojetí nebo takovou, kterou je možné vložit do trouby. Pokud je pancetta hodně libová a nechce pustit tuk, můžete přidat trochu oleje nebo másla. Když je slanina trochu opečená, přihodte do pánve také nadrobno nakrájenou cibulku a nechte dohromady opékat dorůžova. Poté zalijte vaječnou směsí, rovnoměrně rozprostřete po celé ploše pánve a už nemíchejte.

Posypejte čerstvým hráškem a 5 minut opékejte omeletu jen z jedné strany, neobracejte ji. Pak pánev přemístěte do trouby a nechte ještě asi 10 minut zapéct pod grilem.

Hotovou omeletu nakrájejte na čtyři porce a hned podávejte.

## Tvarůžkové halušky s dokřupava vypečenou chalupářskou slaninou

200 g Olomouckých tvarůžků, 700 g brambor, 300 g hladké mouky, 1 vejce, 2 lžičky soli, 200 g slaniny, 2 cibule

Oškrábané syrové brambory nastrouhejte a vodu z nich nevylévejte. Vmíchejte vejce, mouku a osolte. Pokud bude potřeba, přidejte trochu mouky. Těsto by mělo být husté asi jako na bramborové knedlíky, záleží na typu brambor a obsahu škrobu.

Ve velkém hrnci přiveďte k varu osolenou vodu. Těsto přesuňte do speciálního cedníku na halušky a protlačujte ho rovnou do vroucí vody.

Halušky stačí vařit jen pár minut, hotové vyplavou na hladinu. Vyberte je děrovanou naběračkou, přesuňte do misky a hned pokračujte s další várkou. Uvařené halušky promíchejte s nastrouhanými tvarůžky.

Slaninu nakrájejte na plátky a opečte na pánvi. Dejte ji prozatím stranou a na vypečeném tuku orestujte dozlatova cibule nakrájené na kolečka. Halušky rozdělte na talíře a na každou porci dejte bohatou dávku opečené slaniny a cibule.

## Škvarková pomazánka s kmínovými tvarůžky

250 g škvarků, 200 g Olomouckých tvarůžků (Kousky s kmínem), 150 g kysaného zelí, 1 větší cibule, 1 lžice hořčice, 1 lžička drceného kmínu

Tvarůžky a škvarky umelte nejmenno v mlýnku na maso. Doporučujeme nejdříve zpracovat tvarůžky a teprve potom škvarky, protože škvarky s sebou stáhnou zbytky tvarůžků a mlýnek se vám bude lépe čistit.

Přidejte pokrájené zelí, cibuli nakrájenou na kostičky, kmín a hořčici. Dobře promíchejte a namažte na čerstvý chleba.



Další recepty najdete na  
[www.tvaruzky.cz](http://www.tvaruzky.cz)

# I DRUŽSTEVNÍCI MAJÍ SVŮJ DEN

V kalendáři je řada svátků pevně daných, ale také v něm najdeme svátky pohyblivé.

**K nejznámějším pohyblivým zcela určitě patří Velikonoce, Den matek či Den otců. Všichni jsme se naučili registrovat první neděli po prvním jarním úplňku, druhou květnovou neděli či třetí červnovou neděli. Přidejte si k těmto počtům ještě jeden další den – první červencovou sobotu. Právě na tento den připadá Mezinárodní družstevní den. Letos jsme jej tedy oslavili 4. července.**

Rozhodně se nejedná o nějaký novodobý výmysl, ba právě naopak. Tento svátek se pomalu a jistě blíží ke svému stému výročí. První Mezinárodní družstevní den se slavil již v roce 1923!

Záměrem svátku je zejména zvýšit povědomí veřejnosti o družstvech. Ať už se jedná o představení úspěchů družstevního hnutí, myšlenky mezinárodní solidarity a rovnosti, nebo o ekonomickou efektivitu. Smyslem je také posílit spolupráci družstev s místními samosprávami a vládami.

pracovních míst a zároveň jsou schopná integrovat uprchlíky. Důkladem mohou být úspěšně fungující italská sociální družstva, která jsou až z dvaceti procent tvořena právě uprchlíky.

## ČESKÉ OSOBNOSTI A DRUŽSTEVNICTVÍ

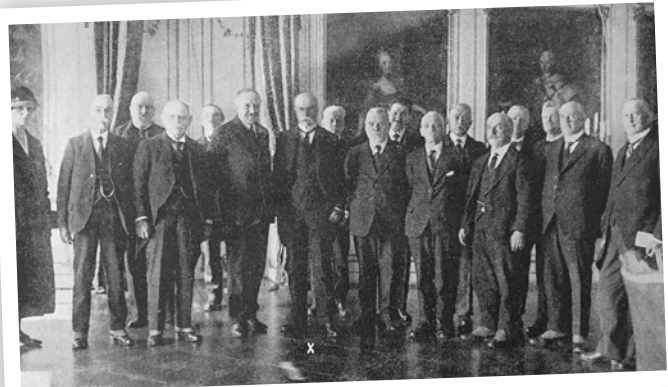
Myšlenka družstevnictví nebyla cizí ani významným osobnostem nově vzniklého Československa. Velkým příznivcem družstevnictví byl prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Na archívním snímku z března 1924 jej vidíme ve společnosti představitelů mezinárodního družstevního hnutí. Jeho manželka Charlotta byla již od roku 1908 členkou Ústředního dělnického spolku konzumního v Praze. V roce 1902 také stála u zrodu Ženského klubu, který poskytoval všestranné zájmy mnoha ženským organizacím, připravoval semináře, výuku jazyků, přednášky, koncerty. V roce 1928 se klub rozhodl postavit vlastní spolkový dům. Členky klubu tedy založily stavební družstvo a vydaly podílové listy, z jejichž prodeje získaly na stavbu domu prostředky. Členkou a po druhé světové válce

i předsedkyní tohoto klubu byla další významná osobnost české historie – Milada Horáková.

## STOPY DRUŽSTEVNICTVÍ NA KAŽDÉM KROKU

Léta totalitního režimu nám pohled na družstevnictví možná zkreslila a mnohým toto slovo stále evokuje jen JZD – jednotná zemědělská družstva. A to je velká škoda. Družstevní stopy jsou všude kolem nás. Bez družstevní myšlenky bychom se v Praze neposadili do hlediště Národního divadla, nevyšli si na Petřínskou rozhlednu ani do pražské zoo. U kolébky všech těchto staveb stálo nějaké družstvo. A kdoví, kdyby nevznikla Jednota pro dostavění hlavního chrámu sv. Víta, možná by naše nejvýznamnější katedrála na svou dostavbu stále ještě čekala. Bez družstva by se trampové nevozili slavným Posázavským pacifikem. Bez družstva by si mnozí z nás doma neuvařili, protože i za značkou bílé techniky Fagor stojí družstvo, které vzniklo v roce 1956 v baskickém Mondragonu. A když už jsme u toho bydlení, nepatříte náhodou mezi členy nějakého bytového družstva?

Mezinárodní den družstevnictví není tedy jen svátkem členů družstev, ale je svátkem nás všech, protože to či ono družstvo ovlivňuje a zlepšuje život každého z nás.



Procházíme celosvětovou koronavirovou pandemií, která dle odborníků vyvolá i krizi ekonomickou. A právě družstevní forma podnikání se v minulosti, v době celosvětové ekonomické krize, ukázala jako odolná a schopná čelit výkyvům globální ekonomiky. Mezinárodní družstevní svaz také poukazuje na skutečnost, že družstva generují množství kvalitních a v dobách krize udržitelných

# DĚTI A ŠKOLA

**Takovou školní výuku, jakou měly děti po většinu druhého pololetí školního roku 2019/2020, do té doby u nás nikdo neznal. Školy se vyprázdnily. Část dětí, která měla k dispozici moderní informační technologie, se učila on-line. Druhá dostávala zadané úkoly a okruhy látky, kterou se měla naučit. A jak se vzdělávání na dálku osvědčilo?**

## ZAJÍMAVÉ POZNATKY

Jak kde a jak u koho mělo takové vzdělávání na dálku efekt. Největší zásluhu na tom, jestli se dítě něco naučilo, měli bezesporu kromě pedagogů rodiče. Žáci středních škol už většinou umí pracovat s látkou samostatně. Horší to bylo u žáků druhého stupně. Vůbec největší zátěž měli mámy a tátové potomků, kteří navštěvují první stupeň.

Česká školní inspekce udělala průzkum na několika tisících základních a středních škol a zajímala se, jak jsou žáci zapojeni do vzdělávání na dálku. Mimo jiné zjistila, že přibližně v tisícovce škol třetina žáků s učiteli on-line nekomunikovala a zhruba ve sto školách do on-line vzdělávání

vůbec nebyla zapojena více než polovina žáků.

Hlavní příčinou bylo to, že doma děti neměly počítačové vybavení nebo kvalitní připojení k internetu. Samozřejmě většina dětí, které nenašly zálibení v učení ani v klasické formě vzdělávání, nikterak svůj vlažný zájem nezměnila. Tam záleželo především na rodičích. Když ani oni nedokázali své děti k učení přimět, ty moc nových znalostí nepochytily.

A co si budeme povídat, části rodičů na vzdělání jejich dětí nezáleží. Především těm, kteří sami dobrých výsledků v základní škole nedosáhli, dál nestudovali a vzdělání považují za zbytečné.

Ukázala se však i jiná skutečnost. Další průzkum totiž zjistil, že tam, kde komunikace mezi školou a žáky fungovala dobře, mnohé

děti se naučily být samostatnější, lépe si organizovaly čas. Dokonce se toho za kratší dobu naučily více než ve škole. Lepších výsledků dosahovaly děti, které se při běžném vyučování zdály být k učení laxní. Zdá se, že se při učení doma cítily lépe.

## PRO UČITELE TO BYLA VÝZVA

Samozřejmě velice záleželo na učitelích. Jedni on-line výuku zvládli velice snadno, a dokonce v ní našli zálibení. Další, kteří dosud neměli s moderními informačními technologiemi větší zkušenosti, svůj handicap překonali a dokázali poté se svými žáky rovněž komunikovat bez problémů.

Mnozí učitelé a potažmo i žáci si pochvalovali využití vol-



ně dostupné webové služby, která umožnila rychle a snadno zprovoznit na internetu prostor pro výuku, posílat informace do společného streamu, přidávat odkazy, soubory nebo třeba videa, využívat různé on-line kvízy, zadávat, přijímat a známkovat úkoly a komunikovat s žáky.

Přístup k výuce na dálku se tedy lišil učitel od učitele. Byli taci, kteří těm dětem, které se nemohly zúčastnit on-line výuky, protože nemají doma přístup na internet a potřebné digitální technologie, nosili úkoly domů a dávali je do schránek. Zadávali rovněž k vypracování různá cvičení v učebnicích.

Někdy učitelům scházela koordinace ze strany vedení školy, lepší vzájemná komunikace jednak s vedením školy, jednak mezi učiteli navzájem, chyběly jim konkrétní informace a pokyny a jasné podmínky klasifikace.

Velkou pochvalu zaslouží řada sponzorů a organizací, kteří vybavovali notebooky děti, které je neměly, a nemohly by se tedy on-line výuky zúčastňovat.

Říká se, že svět po pandemii koronaviru nového typu už nikdy nebude takový jako předtím. Ně-



ké náhradní přístupy a postupy, které jsme díky ní poznali, se možná stanou součástí našeho života na pořád. Vůbec by neškodilo, kdyby se nějakou formou do školního vyučování zařadila i on-line výuka.

## A ZPÁTKY DO LAVIC

Poté, co COVID-19 v naší republice pomalu ustupoval, se život zvolna vracel do jednodušších kolejí. A také školy se začaly žákům otevírat, i když ne všem najednou a ne pro všechny ročníky naráz. Děti dostaly vysvědčení, které tak úplně neodpovídalo běžným kritériím, ale důležité je, že žádné dítě nepropadlo.

Po koronavirových „poloprázdninách“ přišly normální prázdniny, které si děti užívají také trochu jinak než obvykle. Místo k moři se většinou vydávají za krásami naší vlasti a mnozí kluci a holky zjišťují, že to u nás vůbec není špatné.

Neodvratně se však blíží září. Věřme, že koronavirus už podruhé školy nezavře. Děti se už většinou těší na kamarády, ale i na mimoškolní činnost, oblíbené učitele.

Vůbec však není jednoduché je po dlouhých měsících doma znovu zvyknout na pravidelný školní řád a povinnosti.

-koř-

## ODBORNÍCI NABÍZEJÍ NĚKOLIK RAD

- ▶ Čím dříve se začnete připravovat na nový školní rok, tím lépe.
- ▶ Alespoň od půlky srpna začněte děti zvykat na ranní vstávání a pravidelnou večeři.
- ▶ Obnovte pravidelné časy pro snídani, oběd, večeři, večerní mytí.
- ▶ Mluvte o škole v pozitivním duchu a rozhodně před dětmi nebědujte, že začnou povinnosti i vám.
- ▶ Připomínejte dětem, že znovu uvidí své školní kamarády, oblíbené učitele atd.
- ▶ Jestli jsou děti z návratu do školy nervózní, v klidu s nimi proberte jejich obavy a očekávání.
- ▶ Pokud má vaše dítě speciální potřeby, sjednejte si schůzku s třídním učitelem či školním psychologem a ještě před začátkem školního roku vše prodiskutujte.
- ▶ Informujte učitele, pokud v průběhu prázdnin došlo k nějaké zásadní změně ve vašich životech (úmrtí v rodině, odstěhování nejlepšího kamaráda, rozvod atd.).
- ▶ Lehká nevolnost nebo bolest hlavy v prvním týdnu školy je normální. Pokud však obtíže přetrvávají, hledejte příčinu – může být jak fyzická, tak psychická.
- ▶ Vymyslete si novou tradici k zahájení školního roku, třeba speciální snídani pro první školní den, vtipnou upomínkovou fotku nebo překvapení pro učitele.



# Zmrzlinové pokušení

Šťavnaté ovoce neodmyslitelně patří k létu. Osvěžte se tedy skvělými zmrzlinami **Pirulo red banán** s jahodovou polevou nebo **Kaktus vodní meloun**!



[www.froneri.cz](http://www.froneri.cz)



[www.zmrzlinyalimpex.cz](http://www.zmrzlinyalimpex.cz)

## NEomezený TARIF

LETNÍ  
NABÍDKA

coop  
Mobil

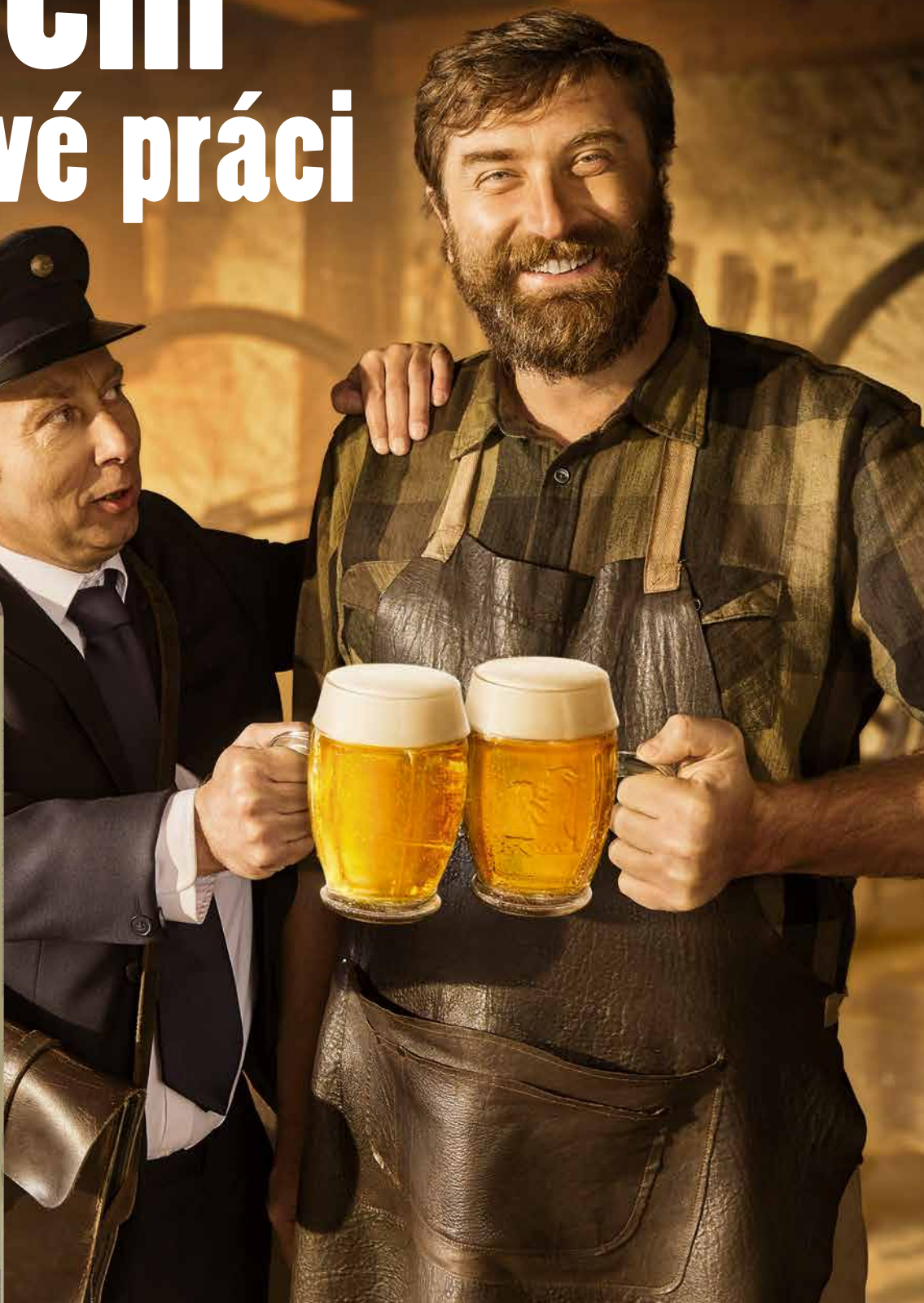
s **300 MB** dat  
za **399,- Kč**

Jen s COOP Mobilem získáte volné minuty za nákup a slevu na volání.

Navíc máte k dispozici velmi výhodné účtování po vteřinách, které šetří Vaše peníze!

Více na: [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

# Odměň se Kozlem po poctivé práci



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
[www.napivosrozumem.cz](http://www.napivosrozumem.cz)

Do slosování

budou zařazeny jen

odpovědi obsahující

jak tajenku

OSMISMĚRKY, tak

tajenku KŘÍŽOVKY.

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aktualita, antropologie, archiv, berla, blecha, cihla, cíl, cukr, cvik, dálnice, deprese, dodávka, fanoušek, Faun, fikce, housenka, chalupa, chleba, chrapot, chudobka, jedenáctka, klad, knihkupectví, koloběžky, kopa, kormidelník, kružnice, kýla, lest, libido, mísa, nadhodnota, nespokojenost, ohon, okno, ouzo, podvodník, potraviny, primář, revolucionář, rock, rozhlas, sedadlo, souostroví, spolek, studující, tachometr, tendence, tribuna, tvor, úsek, Vánoce, večerník.

| POMŮČKA:<br>UŠET,<br>LODEN,<br>ALO, INCH | BOLEST | ATLET<br>PĚSTUJÍCÍ<br>VRH KOULÍ | ANGLICKÁ<br>DĚLKOVÁ<br>MÍRA<br>(PALEC) | CHEMICKÁ<br>ZNAČKA<br>CERU                      | DEZINFEKČNÍ<br>PROSTŘEDEK<br>NA RÁNY | BABYLAND                                    | TOLIKO             | PRIMÁTI         | CÍP<br>KVĚTNÍHO<br>KALICHU | ASJUSKÁ<br>VELMOC               | BABYLAND                                      | ZBABĚLEC                                   | POPĚVEK                                       | NÁZEV<br>PÍSMENE<br>„X“                      | 2. DÍL<br>TAJENKY | STOUPENEC<br>RASISMU |
|------------------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|-----------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|----------------------|
| NÁČRT                                    |        |                                 |                                        |                                                 |                                      | TŘÍSKA NA<br>SVÍCENÍ<br>PRIMITIVNÍ<br>ZBRAŇ |                    |                 |                            |                                 | NÍZKÁ<br>DOMÁCÍ<br>OBUV                       |                                            |                                               |                                              |                   |                      |
| 1. DÍL<br>TAJENKY                        |        |                                 |                                        |                                                 |                                      |                                             |                    |                 |                            |                                 | CITOSLOVCE<br>ZAKLENÍ<br>ZNAČKA<br>CENTIMETRU |                                            |                                               |                                              |                   |                      |
| SHON                                     |        |                                 |                                        | OFICIÁLNÍ<br>SLYŠENÍ<br>JIHOAMERIC-<br>KÁ ŠELMA |                                      |                                             |                    |                 |                            |                                 |                                               | NOUZOVÝ<br>SIGNÁL<br>NEVOLNÍK              |                                               |                                              |                   |                      |
| CHEMICKÁ<br>ZNAČKA<br>HLINÍKU            |        |                                 | ŠKRABKA<br>U PLUHU<br>2550<br>(ŘÍMSKY) |                                                 |                                      |                                             | TAMHLETO           |                 |                            |                                 |                                               |                                            | BÁSNICKÝ<br>ZÁPOR<br>HRUBŠÍ VL-<br>NĚNÁ LÁTKA |                                              |                   |                      |
| ŽIVOČIHO-<br>VÉ MUŽ-<br>SKÉHO<br>POHLAVÍ |        |                                 |                                        |                                                 |                                      |                                             |                    |                 |                            |                                 | SBÍRKA<br>MAP                                 |                                            |                                               |                                              |                   |                      |
| SOUČÁST<br>SEDLA                         |        |                                 |                                        |                                                 |                                      |                                             |                    |                 |                            |                                 | ČÁST<br>TOPENIŠTĚ<br>ZVUK<br>STŘELBY          |                                            |                                               |                                              |                   |                      |
| BABYLAND                                 | KLAVÍR | ZNAČKA<br>DECILITRU<br>ZŘETEL   |                                        |                                                 | ANGLICKY<br>„PENÍZE“                 |                                             |                    |                 |                            |                                 | SLAVNOSTI<br>KOVBOJŮ<br>UMYVADLO              |                                            |                                               |                                              |                   |                      |
| POŠKOZENÍ<br>LESA                        |        |                                 |                                        |                                                 |                                      | BOJOVÉ<br>VOZIDLO                           | SLOVENSKY<br>„MŠE“ | BABYLAND        | POTÉ                       | ANGLICKY<br>„JEZERO“<br>DAREBÁK |                                               |                                            |                                               |                                              | PCHÁČ             | KRÁTKÉ<br>KABÁTY     |
| INICIÁLY<br>HOKEJISTY<br>HLINKY          |        |                                 | TOHLE<br>ČÁSTI<br>VOZŮ                 |                                                 |                                      |                                             |                    | MZDA<br>NALÉVAT |                            |                                 |                                               | ČÁST<br>OBLIČEJE<br>TOVÁRNÍ<br>OBR. STROJŮ |                                               |                                              |                   |                      |
| POBÍDKA                                  |        |                                 |                                        | NALHÁVAT<br>ZNAČKA<br>MILIMETRU                 |                                      |                                             |                    |                 |                            |                                 |                                               |                                            |                                               | ZN. STAT-<br>AMPÉRU<br>HEYERDAHL<br>PLAVIDLO |                   |                      |
| 3. DÍL<br>TAJENKY                        |        |                                 |                                        |                                                 |                                      |                                             |                    |                 | MALÝ<br>MOTOR              |                                 |                                               |                                            |                                               |                                              |                   |                      |
| OTEVÍRAT<br>ZÁMEK                        |        |                                 |                                        |                                                 |                                      |                                             |                    |                 | VEPŘI                      |                                 |                                               |                                            |                                               |                                              |                   |                      |

Správné znění tajenek pošlete do 20. září 2020 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu [coopclub@coopclub.cz](mailto: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](http://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: „Inspired“ a „Pečujeme o vás každý den“. Výherci jsou: **H. Truhlářová**, Havlíčkův Brod • **J. Krátoška**, Mladá Vožice • **J. Daňhelová**, Dolní Vilímeč • **H. Vocelková**, Kladno 4 • **Z. Hanusová**, Vratimov • **M. Procházková**, Písek • **I. Křeková**, Brumov-Bylnice • **J. Kučerová**, Tvrdonice • **J. Karásek**, Borohrádek • **J. Kouba**, Pardubice.

100% rPET



# KLÁŠTORNÁ KALCIA

PRO KOHO JE KLÁŠTORNÁ KALCIA OPTIMÁLNÍ



MANUÁLNĚ  
PRACUJÍCÍ LIDÉ



SPORTOVCI



PŘI INTOLERANCI  
LAKTÓZY



LIDÉ  
S NADVÁHOU



PŘI  
MENSTRUACI



PŘI PROBLÉMECH  
S KOSTMI



TĚHOTNÉ  
ŽENY



VEGANI

[WWW.KLASTORNA.CZ](http://WWW.KLASTORNA.CZ)

# NOWACO

*Z pole přímo  
na váš stůl*



## NOVÁ ŘADA PREMIUM ZELENINOVÝCH A OVOCNÝCH SMĚSÍ NOWACO



WWW.NOWACO.CZ