

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

5/2020

RÁDCE

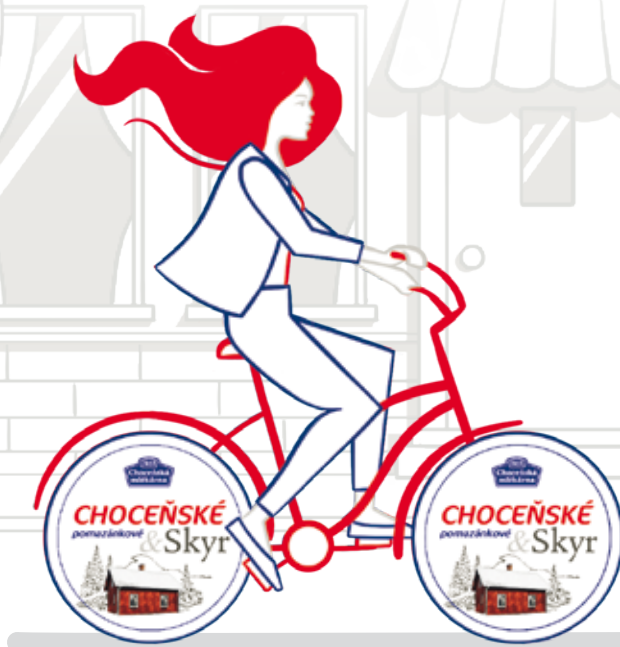


18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz



CHOCEŇSKÉ pomazánkové & Skyr



KDO MAŽE, TEN JEDE



SNÍŽENÝ OBSAH TUKU



VYŠŠÍ OBSAH BÍLKOVIN



UNIKÁTNÍ RECEPTURA



SPOJENÍ TRADICE A MODERNÍCH TRENDŮ



CHOCENSKAMLEKARNA.CZ

MILÍ PŘÁTELÉ,

na tento rok nebude-
me vzpomínat v dobrém.
Koronavirus pořádně za-
hýbal našimi životy, často
je převrátil úplně naruby,
zastavil čas. Děti a kantoři se učili
učit na dálku, hodně lidí pracovat
z domova. Covid-19 mnohé zahnal
do karantény, zavřel divadla, kon-
certní sály, restaurace, bary. Lékaři,
sestřičky a ostatní personál nemoc-
nic často ve velkém oslabení dnem
i nocí bojovali s těžkými případy
virem způsobené nemoci, se kterou
dosud nikdo neměl zkušenost.

Ale i koronavirová doba přines-
la nějaká pozitiva. Tak nějak nás
stmelila. Jen si vzpomeňte, jak jsme
na samém začátku šli roušky pro
rodinné příslušníky, přátele, ale
i neznámé zdravotníky, prodavačky,
dědečky a babičky v domovech pro
seniory. Dobrovolníci je rozváželi
potřebným, dokonce rozvěšovali

na veřejně přístupných místech,
aby si je mohl vzít ten, kdo je dosud
neměl.

Dovolené jsme většinou trávili
v České republice. Objevovali jsme
místa, kde jsme nikdy nebyli, pro-
tože na ně kvůli předešlým cestám
do Alp, do Thajska, na Kanárské
ostrovy nebyl čas. Měli jsme více
času na své koníčky, popovídání
s rodinou, zahrádku.

Co je to ale platné, když je celý
svět vzhůru nohama a nikdo neví,
jak dlouho to bude trvat. V době
samých nejistot Vám můžeme slíbit
jistotu toho, že všichni pracovníci
řetězce COOP jsou a budou připra-
veni se přizpůsobit všem změnám
tak, abyste v prodejnách COOP
mohli bez obav nakupovat a zás-
bovat své rodiny.

*Přejeme Vám pevné zdraví
a co nejvíce pohody,
Vaše redakce*



[14–15]

PODZIMNÍ
NACHLAZENÍ



[16]

INTERNETOVÝ OBCHOD
E-COOP



[4–6]

110 LET
JEDNOTY TÁBOR



[8–10]

ROVNOU
Z PĚSTÍREN



[26–28]

KOUŘOVÁ
VŮNĚ

coop Club.cz



www.facebook.com/coopclubcz

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, 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

[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks

[PERIODICITA] ▶ 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** ▶ 5/2020 **[DEN VYDÁNÍ]** ▶ 7. října 2020

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO COOP

110 LET JEDNOTY TÁBOR

Nejen Jednota, OD Tábor, ale i další česká družstva mají za sebou takto dlouhou historii, v níž navazují na práci a činnost našich předků. V našich regionech jsme doma a děláme vše pro to, aby to tak zůstalo i nadále.



POHLED DO HISTORIE

Historie družstevnictví ve světě se datuje do roku 1844, kdy bylo v anglickém Rochdale založeno první družstvo – Rochdalské družstvo spravedlivých průkopníků. Stejně jako v okolních zemích i u nás vznik družstevnictví úzce souvisel s rozvojem výrobních vztahů a rozvojem tržního hospodářství. Tradice českých družstev se odvíjí od roku 1847, kdy byl v Praze založen Pražský potravní a spořitelní spolek. Členové si v družstvu ukládali svoje úspory a za takto vzniklý kapitál bylo nakupováno zboží běžné denní potřeby. Člen-skou základnu tvořili převážně dělníci a drobní řemeslníci. Zásadní význam pro činnost všech družstev, tedy i spotřebních, mělo vydání družstevního zákona v roce 1873, který jim dal legislativní základnu.

Vznik družstevního hnutí na Táborsku spadá do roku 1910, kdy bylo 1. listopadu založeno Konsumní, výrobní a stavební družstvo v Táboře. V prvním roce své činnosti mělo 206 členů. Další významnou etapu představuje v období mezi světovými válkami sloučení tohoto družstva s Dělnickým konzumním a výrobním družstvem Rovnost v Českých Budějovicích a v roce 1941 další sloučení, tentokrát Konzumního

těném území protektorátu Čechy a Morava byly družstva a jejich centrály násilně sjednoceny do okupanty vytvořených svazů a ústředí. Po válce se družstva vrátila k obnově původních družstevních hodnot. Únor 1948 znamenal konec demokratického vývoje. Následný vývoj v 50. letech 20. století přinesl všeobecně hrubé porušování zákonosti a deformace, které hluboce zasáhly do činnosti družstev. V roce 1949 došlo k rozdělení oblastního

110 | JEDNOTA OD TÁBOR 1910–2020

družstva železničních zaměstnanců v Táboře s Železničním a nákupním družstvem v Praze-Nuslích.

Druhá světová válka a okupace republiky znamenaly tvrdý zásah do družstevního dění. Družstva byla podřízena potřebám nacistického válečného hospodářství. Na okleš-

družstva na malá okresní a k předání družstevních výrobních států. Teprve listopad 1989 uzavřel tuto čtyřicetiletou kapitolu dějin spotřebního družstevnictví. V následujícím období, v rámci politických a hospodářských změn ve společnosti, provedla spotřební družstva očistu od deformací z předcházejícího období a zajistila si návrat k mezinárodním družstevním standardům a principům.

Nejrozsáhlejší obchodní síť družstvo provozovalo do roku 1989, a to 250 prodejen s různým sortimentem a 140 pohostinských provozoven. V roce 1992 družstvo prošlo obdobím tzv. právní transformace, v rámci které došlo k majetkovému vypořádání se státem a členy družstva. Období právní transformace bylo zakončeno dne 27. 11. 1992 zápisem nových stanov a nového názvu družstva „Jednota, obchodní družstvo Tábor“ do obchodního rejstříku.

POHLED DO SOUČASNOSTI

Nyní Jednota, obchodní družstvo Tábor provozuje síť 49 prodejen v rámci okresu Tábor, velkoobchodní sklad s chlazeným a mraženým zbožím v Soběslavi a výrobu lahůdek ve Slapech u Tábora. V současné době má družstvo 2 300 členů, zaměstnává přibližně 300 lidí a realizuje roční obrát téměř 1 mld. Kč. Jednota, OD Tábor, je jedním z družstev v České republice, která se zabývá výrobou,

prodejem potravin a zboží denní potřeby a která vystupují pod značkou COOP.

Družstva provozují činnost maloobchodní, velkoobchodní a realizují další formy podnikání po celém světě. Družstevní moderní supermarkety a prodejny jsou například v Itálii, Švýcarsku, Maďarsku, ve Skandinávii, na Slovensku, ale i v Japonsku nebo Číně.

Ano, je tomu již 110 let, co v Táboře a jeho okolí podnikáme, spolupracujeme, poskytujeme výhody členům družstva, snažíme se čelit nástrahám doby a konkurence, to vše ve prospěch členů družstva a všech našich zákazníků.

Maloobchodní prodejny, které provozujeme, jsou v rámci spolupráce skupiny COOP rozděleny do třech formátů – supermarkety



Zrekonstruovaná prodejna v Malšicích



Mladá Vožice



*Zrekonstruovaná
prodejna v Malšičích*

COOP Tip, prodejny COOP Tuty a nejmenší COOP Jednota. Řetězec COOP Tip a COOP Tuty realizují přibližně 85 % maloobchodního obrátu družstva.

V současné době prochází obchodní síť supermarketů a prodejen družstva vlnou rekonstrukcí a modernizací. Vedení družstva si uvědomuje, že atmosféra, prostředí, image a vybavení prodejen jsou jedním z nejdůležitějších prvků marketingového mixu, který působí na zákazníky. Kromě modernizace prodejní sítě prochází rychlým vývojem marketingové dovednosti družstva, včetně on-line komunikace se zákazníky. Snažíme se modernizovat a zefektivňovat všechny firemní procesy.

Strategií pro maloobchod je provozování supermarketů a prodejen v blízkosti obydlí nebo přirozeného spádu spotřebitelů, rozšiřování sortimentu potravin především českého původu a nejlépe z našeho regionu. Kromě potravin nabízíme také sortiment drogerie a zboží denní potřeby. Zboží nabízíme v moderně zařízených prodejnách na stejné cenové úrovni jako konkurence. Výhodou naší sítě je a do budoucna by měla zůstat přirozenost, ochota a poctivost našich zaměstnanců, spolupracovníků. Děláme

vše pro uspokojování potřeb a přání zákazníků, aby nás preferovali jako první volbu při realizaci denních, tzv. docházkových, nákupů.

Strategií pro velkoobchodní sklad Soběslav je být spolehlivým dodavatelem pro ostatní okolní družstva z hlediska zásobování sortimentem chlazeného zboží. I náš VO sklad prochází postupnými rekonstrukcemi, modernizací a zefektivňováním pracovních procesů. Jsme připraveni rozšířit svou činnost směrem k dalším obchodním partnerům – družstvům.

Velkou konkurenční výhodou naší maloobchodní sítě jsou velmi oblíbené výrobky lahůdkářské výroby Lahůdky Slapy, kde se již více než 40 let vyrábí chlebičky, bagety, saláty, pomazánky, aspiky,



sekaná a další lahůdkářské produkty dle tradičních receptur. Nejoblíbenějším výrobkem je jednoznačně Vlašský salát speciál, který se pyšní vítězstvími v soutěži kvality „Chuťná hezky. Jihočesky“. Strategií je především dodržovat kvalitu, vybírat nejlepší suroviny, modernizovat, a to vše dle zájmu spotřebitelů a aktuálních trendů, vždy s ohledem na tradici a poctivost při výrobě.

Činnost družstva v těchto třech základních oblastech (maloobchod, velkoobchod, výroba lahůdek) bude i nadále respektovat družstevní principy. Jsme připraveni etickými prostředky bojovat s konkurencí a jednat s dalšími družstvy o možnostech užší a efektivnější spolupráce.

Zdroje: interní dokumenty

Jednoty, OD Tábor;

dokumenty získané od SČMSD



*Zrekonstruovaná prodejna
v Jistebnici*

CELOSVĚTOVÁ JEDNIČKA VE SMETANOVÝCH SÝRECH



www.philly.cz



Rakouský expert na desinfekci
už více než 120 let



www.lysoform-henkel.com

*Virucidní účinnost proti obaleným virům (bovinní virová diarrhoea (BVD), virus vakcinie (VACV), virus chřipky A)

Čistý domov, čistá planeta!

Be #pronature



Udržitelné
balení



Ekologický
certifikát*



Udržitelné
složení



* kromě Somat produktů

ROVNOU Z PĚSTÍREN

Houbařská sezóna vrcholí, ale my vás tentokrát nebudeme posílat do lesa. Spoustu vynikajících druhů hub totiž najdete na pultech obchodů v čerstvé i sušené podobě. Výbornou smaženici si tak vychutnáte třeba i na svatého Martina!

V sezóně není výjimkou, že se na tržističích i v obchodech objevuje směs lesních hub i samostatné druhy v čele s liškami. My se však podíváme na kousky, které jsou k dostání po celý rok. Pokud zatím houby nezařazujete do jídelníčku pravidelně, zauvažujte o změně. V jejich prospěch hovoří nízké kalorické hodnoty a naopak vysoké dávky zdraví prospěšných látek, jako jsou draslík, hořčík, vitamíny skupiny B, bílkoviny a mnohé další. Dobře si

to uvědomuje farmaceutický průmysl, který z nich vytváří četné doplňky stravy.

ŽAMPIONY

Leckdo nad žampiony ohrohuje nos, a je to velká škoda. Ani tyto houby – nejvšednější, jaké lze na pultech našich obchodů najít – totiž nezasluhují opovržení. K dostání je hned několik druhů, jejichž kulinářské využití se mírně liší. Bílé žampiony potěší

svou jemnou chutí a pevnou strukturou. Neurazí dokonce ani ty jedlíky, kteří se běžně houbám vyhýbají. Před tepelnou úpravou je lepší hlavičku oloupat a nohu dobře očistit. Menší kusy můžete rozkrájet do zeleninových a masových směsí, uvařit z nich jemnou krémovou polévku nebo s nimi ozdobit pizzu a slané koláče.

Stejně recepty využijete u žampionů hnědých či krémových, které jsou na rozdíl od bílých



rozenců aromatictější. Právě ony se hodí pro smažení v trojobalu nebo nakládání. Mladé žampiony je možné jíst i v syrovém stavu. Vynikající jsou marinované v dresinku z olivového oleje, octa balsamico, soli a bylinek (tymián, oregano). Podávejte je na čerstvých topinkách z tmavého chleba potřených česnekem.

Vyznavači barbecue jistě slyšeli o žampionech portobello. Jedná se o velké plodnice žampionů hnědých/krémových. Jejich výraznější chuť a především velký klobouk vybízí ke kuchařským experimentům. Můžete je grilovat, plnit a zapékat nebo smažit. Dokonce objevíte recept, podle něhož dva velké grilované klobouky žampionu portobello použijete místo housky na hamburger. Kromě masových směsí můžete portobello naplnit třeba obyčejným vejcem a slaninou, zapéct v troubě, a luxusní víkendová snídaně je na stole.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Nenápadná studnice zdraví si mezi českými strávníky nachází stále více obdivovatelů. Obsahuje totiž látky ceněné pro podporu imunitního systému. Ne nadarmo se dále zpracovává pro farmaceutické účely. V kuchyni je tato dřevokazná houba využívána na polévky, do těstovin i masových směsí. Vyžaduje krátkou tepelnou úpravu, protože její křehká struktura se snadno rozpadne. Velice jemná chuť hlívy



SHIITAKE

Elixír života nebo také královna mezi houbami, tak je označována shiitake (česky houževnatec). Údajně zaujímá druhou příčku průmyslové výroby hub po prvních žampionech. V Česku ji seženeme nejčastěji v sušené podobě, ale i čerstvá se stává stále dostupnější. Nad sušenou shiitake ale neohrnujte nos, protože stejně jako lesní houby získává sušením jedinečnou intenzivní chuť. Čerstvé plodnice vyzkoušejte lehce orestované na másle s česnekem, dozdobte pažitkou a petrželkou, podle chuťových preferencí můžete přidat i čerstvý kopr. Pokud připravujete asijské recepty, naložte sušené shiitake do sójové omáčky zředěné horkou vodou a přidejte k nudlím, rýži nebo do polévky.

JIDÁŠOVO UCHO

Nejznámější boltcovitka získala svůj název podle typického tvaru plodnice. A proč Jidášovo? Legenda praví, že poprvé byla nalezena na keři, na kterém se oběsil Jidáš. Faktem je, že konzumace této houby je doložena ještě v dobách před naším letopočtem. Zakoupit ji můžete nejčastěji sušenou, proto ji v obchodě hledejte mezi sušenými houbami. Neměla by vás odradit ani její nevzhledná černá barva. Typicky se používá do asijských pokrmů od nudlí přes rýži s masem a zeleninou až po sushi. Nemá výraznou chuť, proto není její kulinářské využití nijak limitované. Určitě by neměla chybět v polévkách pho a miso, které jsou v poslední době

si bude dobře rozumět s jakýmkoliv slavným pokrmem, ve kterém budou dominovat jiné chutě. Zkuste ji přidat do rizota, bramborové polévky, těstovin se sýrovou omáčkou nebo z ní připravte vynikající gulášovou polévku bez masa. Protože hlívu není potřeba dlouho vařit, oceníte ji v minutkové kuchyni a při vytváření rychlých večeří. V obchodě se nenechte odradit bílým povlakem, který může místy na hlívě ulpívat. Jedná se o přirozený jev.

Pokud budete mít šťastnou ruku, můžete koupit hlívu královskou (eryngii). Svým vzhledem připomíná hřib a stejně univerzální použití také nabízí. Její konzumaci si oblíbili Italové, kteří ji nakládají, plní, smaží i přidávají do smetanových omáček k těstovinám. Pro svou masitou konzistenci si ji jistě oblíbíte i vy. Do pokrmů ji krájejte na větší kousky, nebojte se použít ji jako hlavní ingredienci – skvěle chutná restovaná na česneku. Z každé strany ji stačí

opéct 4–5 minut, aby získala zlatavou barvu. Pokud rádi experimentujete, nakrájejte eryngii na čtvrtiny, uvařte sousvide a teprve poté zprudka osmažte dozlatova. Bude se vám rozplývat na jazyku.





nemusíme omezovat – při troše štěstí je možné penízovku najít i v českém podzimním a zimním lese. Na rozdíl od průmyslově pěstované má tmavší medovou barvu a oslizlý klobouk. Výčet jejich zdraví prospěšných látek zůstává široký.

tolik populární, vylepšit ji můžete domácí rizoto i salát. Dá se totiž konzumovat v syrovém stavu. Sušené Jidášovo ucho namočte před konzumací zhruba na dvě hodiny do vody, zvětší tak svůj objem. Pokud tuto houbu ještě nikdy neochutnali, překvapí vás svou zvláštní křupavou želatinovou konzistencí. Na rozdíl od většiny svých houbových příbuzných se v jídle nerozvaří.

ENOKI

Zatímco tuzemští jedlíci kouzlo hub enoki (penízovky sametonohé) ještě neobjevili, v Asii jsou považovány za lahůdku. Dobře snáší nízké teploty, takže jsou na trhu k dostání celoročně. Honosí se titulem houby dlouhověkosti a ve starém Egyptě byla její konzumace vyhrazena pouze pro faraony. Dnes už se naštěstí

Pro vysoký obsah vlákniny se doporučuje všem, kdo mají potíže s trávením, diabetikům, dietářům i lidem trpícím hemoroidy. Tradiční čínská medicína využívá extrakty z enoki i pro léčbu nespavosti, podporu mentálních funkcí, úpravu krevního tlaku a na podporu imunity. Čerstvé enoki nevyžadují dlouhou tepelnou úpravu a vylepšit s nimi můžete celou řadu receptů – těstoviny, grilované maso i polévky.

Samostatně je můžete podávat stejně jako chřest – obalené a zapečené ve slanině či rychle blanšírované s nejrůznějšími omáčkami. Proto jsou skvělou volbou



pro ozvláštňení letní grilovačky. V chuti mohou připomínat oříšky. Příliš dlouhá tepelná úprava houby vysušuje, jsou pak zbytečně tuhé. Stačí je tedy přidat na závěr vaření a prohřát. Enoki obsahují polysacharid flamulin, který může být v syrovém stavu pro některé jedince hůře stravitelný.

SHIMEJI

Vzhledově jsou podobné „štíhlejší enoki“ a také jejich chuť se příliš neliší. Říká se jim „plážové houby“, protože mimo jiné rostou na popadaných stromech na pláži. V České republice se s nimi můžete setkat pod názvem líhovec



moučný. Odradit by vás neměl ani fakt, že v čerstvém stavu je jejich chuť hořká. Proto je tepelná úprava nutností. Využít je můžete jako klasické lesní houby nebo žampiony. Dobře si udrží svůj tvar i strukturu, nerozvaňují se. V tradiční asijské kuchyni nesmí chybět ve směsích wok, čínských nudlích, polévkách ani omáčkách. V zimní sezóně, kdy nemáte k dispozici houby z lesa, z nich zkuste vytvořit smetanovou omáčku k masu. Za zkoušku stojí i lehká smaženice z hub shimeji, kořenové zeleniny a cibule okořeněná sójovou či rybí omáčkou.

-drei-

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



PALAČINKY SE ŠUNKOU AMÁLKA A PAŽITKOVOU POMAZÁNKOU



JITRNICE SE ZELÍM A BRAMBOREM



UTOPENCI ZE ŠPEKÁČKŮ PREMIUM



PÁRKY AMÁLKA ZAPEČENÉ V ROHLÍKU



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



JITRNICE SE ZELÍM A BRAMBOREM

Suroviny:

- 4 ks Moravské jitrnice • 4 ks Kroupová jelítka
- 2 lžice Vepřové sádlo škvášené 500 g
- 1 ks sklenice bílého kysaného zelí včetně nálevu
- 2 lžice hladké mouky • 1 ks velké cibule • 2 lžice cukru
- 50 ml oleje • 500 g brambor • 1 lžička celého kmínu • sůl

Příprava:

Jelita a jitrnice můžete ohřát a krátce osmahnout přímo na pánvi. Zahřejte ji na střední teplotu a rozpalte na ní jednu lžici sádla. Při této metodě přípravy jitrnice i jelita ráda praskají. Případně je dejte do pekáče a opečte je v troubě při teplotě 160 – 170 °C dokud se na povrchu nevytvoří slabá křupavá kůrčička. Na rozpáleném oleji zprudka osmahněte nadrobno nakrájenou cibuli, dokud nezesklovatí. Poté snižte teplotu a zaprašte zeskvatělou cibuli dvěma lžicemi hladké mouky a přibližně minutu mouku s cibulí orestujte.

Přidejte zelí i s nálevem a duste za občasného míchání přibližně 10 – 15 minut. Obsah jemně osolte. Nakonec přidejte podle vaší chuti cukr. Zelí by mělo mít přibližně sladkokyselou chuť. Vše řádně promíchejte a ještě dalších deset minut poduste pod pokličkou. Poté můžete podávat. Oloupané brambory nakrájejte na větší kostky a propláchněte. Vodu následně slijte. Brambory dejte do hrnce a zcela je zalijte studenou vodou. Vodu osolte lžičkou soli a přidejte dvě špetky celého kmínu. Přiveďte vodu k varu a vařte brambory přibližně 15 minut.



PALAČINKY SE ŠUNKOU AMÁLKA A PAŽITKOVOU POMAZÁNKOU

Suroviny:

- 3 vejce • 250 g hladké špaldové mouky • sůl
- 500 ml polotučného mléka • 250 g žervé • 125 g tvarohu
- 50 ml smetany ke šlehání • čerstvá pažitka
- šunka Amálka a sýr gouda nakrájené na tenké plátky

Příprava:

Nejprve si připravte pomazánku. Žervé, tvaroh a smetanu prošlehejte a ochuťte solí a nadrobno nasekanou pažitkou. Množství pažitky závisí na vaší chuti.

Vejce prošlehejte s polovinou mléka. Použijte metličku nebo, ještě lépe, kuchyňský robot se šlehací metlou. Postupně přidávejte mouku. Ne najednou, ale po menších částech. Aby vám v těstě nevznikly hrudky. Až máte přimíchanou mouku, přidejte i zbytek mléka. Ochuťte špetkou soli.

Z těsta smažte tenké palačinky, které namažte pažitkovou pomazánkou. Na pomazánku naskládejte plátky šunky a sýra. Palačinku pevně zaviňte.

Při podávání můžete rozkrojit napůl, ideálně šikmo. Když máte více dětských strávníků, můžete palačinky nakrátet na více menších plátků a zapíchnout do nich



párátka. Děti tak budou mít skvělé jednohubky.

Palačinky můžete skladovat v lednici a dětem zabalit na svačinu.

Náš tip: Pokud použijete dvojnásobné množství surovin na palačinkové těsto, tak část palačinek můžete použít nasladko, jako dezert.

PÁRKY AMÁLKA ZAPEČENÉ V ROHLÍKU

Suroviny:

- 500 ml vlažné vody • 1 kostka čerstvého droždí
- 1 lžička cukru moučka • 400 g hladké mouky
- 400 g polohrubé mouky • 80 g sádla • 2 lžičky soli
- 700 g Krásno Amálka párků • 1 vejce • kmín
- může být i trocha kečupu a plátkový sýr • mák

Příprava:

Těsto zpracujte ručně nebo si připravte robota s hnětací metlou. Do mísy nalijte vlažnou vodu. Ve vodě rozmíchejte cukr a nadrobte do ní droždí. Mísu přikryjte utěrkou a dejte na teplé místo. Tady nechejte odpočívat, dokud na vodě nebudou bubliny z droždí. Potom do mísy přidejte zbylé suroviny. Obě mouky jen po 400 g, dalších 50 g polohrubé máte do rezervy, kdyby se těsto lepilo. Robot za vás vypracuje pevné, nelepivé těsto. Mísu přikryjte utěrkou a nechejte na teplém místě kynout hodinu. Potom těsto vyklopte a rozdělte na 4 zhruba stejné díly. Každý díl vyválejte na kruh a ten rozdělte na 6 až 8 výsečí. Na širší část výseče položte jeden oloupaný Amálka párek. Smotejte do tvaru rohlíku a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Těsto můžete ještě zlehka potřít třeba kečupem nebo hořčicí, případně na něj položit kousek plátkového sýra. Přikryjte utěrkou a nechejte ještě nakynout. Zhruba půl hodiny. Troubu předehřejte na 220 °C. Rohlíky potřete rozšlehaným vejcem a posypejte mákem, kmínem, hrubou solí, černuchou. Pečte dozlatova, bude to trvat zhruba 15 minut a kousek. Podle vaší trouby. Vyndejte na rošt a nechejte vychladnout...aspoň trochu...protože vlažné jsou nejlepší.



UTOPENCI ZE ŠPEKÁČKŮ PREMIUM

Suroviny:

- 12 ks Špekáčky Premium • 500 ml voda • 450 ml ocet
- 2 lžice sůl • 1 lžička cukr • 2 ks feferonky na nudličky
- 2 ks cibule • 4 ks bobkový list • 6 kuliček nové koření
- 15 kuliček černý pepř • 5 ks menší sterilované okurky

Příprava:

Špekáčky oloupejte ze střívka a podélně je nakrojte do 2/3. Okurky nakrájejte na tenké plátky a vložte plátek do špekáčku. Cibuli nakrájejte na plátky a vložte kousek do řezu ve špekáčku.

Do hrnce vložte vodu, ocet a cukr a vše přiveďte k varu. Po zavaření přidejte koření a zbylou cibuli a feferonky. Hrncem poté odstavte z plotny.

Postupně skládejte špekáčky do sklenice a prokládejte je cibulí a zeleninou z kořeněného nálevu. Obsah sklenice zalijte ještě teplým nálevem. Pozor ale na teplotu. Nesmí přesáhnout 50 °C, jinak by špekáčky pustily tuk, který by se hromadil na povrchu sklenice.

Sklenice uzavřete a nechejte vychladnout. Trvá to až 3 hodiny. Poté je uložte do lednice.



Nejlépe si vaše utopence vychutnáte až po 4 dnech, nejlépe však po týdnu. Pokud chcete proces nakládání urychlit, je možné špekáčky nakrátet na tenká kolečka místo podélného nakrojení. V tom případě dejte do horkého nálevu na počátku přípravy veškerou cibuli. Cibule vlivem horké teploty změkne a déle vydrží.

PŮL ROKU S KORONAVIREM

Písničku nazvanou „Za 100 let“ možná znáte. Byla složena a na- zpívána našimi popovými hvězdami ke stému výročí vzniku Československa. Zamýšlí se nad tím, co s námi bude za dalších sto let. To, co zažíváme letos, se také do dějin dostane. Nejdřív jsme pár týdnů poslouchali, jak se v dalekém Wu-Chanu šíří dosud neznámá nemoc, kterou snad způsobily prapodivné stravovací zvyklosti Číňanů. Luskouny máme jen v zoo a země, které se nákaza týkala, je tak daleko! Byli jsme v klidu. Pak si virus začali vozit lyžaři ze severu Itálie. Nemohli uvěřit, že by se mohli nakazit. A prázdné sjezdovky byly tak lákavé. Najednou byl covid-19 všudypřítomný a všechno obrátil naruby. Nejen u nás, ale postupně v celé Evropě, po celém světě.

Naše rodinná rada usoudila, že nejlepší bude, když se s manželem přestěhujeme na druhou stranu města, kde máme zahradu a obyvatelnou chatu. Jsme senioři, já mám astma a muž nemocné srdce, čehož by nový koronavirus dokázal pořádně využít k naší

devastaci. Zásoby nám vozili. Chatka se dá vytápět, máme tam elektriku, dokonce internet.

Nejen že jsme tedy byli v kontaktu s blízkými a přáteli, ale také jsme si vyměňovali recepty na důmyslné pokrmy připravované ze zásob. Z oblečení stačily pohodlné kalhoty, mikiny a pevné boty do mokré trávy.

Štěstí dostalo jinou podobu – třeba když nám konečně vyvezli septik. Nebo když nám známá donesla vybojovanou kostku droždí. Ne sůl, ale kvasnice jsou nad zlato! Úžasným zážitkem bylo pozorovat zahradu, jak se probouzí. Přírodě jsou totiž lidské starosti naprosto lhostejné a jede dle svého jízdního řádu.

Přes léto jsme se nadechli, trochu doufali, že stejně jako chřipkové viry i ten zatracený covid se sluníčkem a vysokými teplotami vymizí. Bohužel. Ale umíme se přizpůsobovat. Holt budeme nosit roušky, vyhýbat se velkému množství lidí. Děti se budou učit on-line. Ti, co se naučili pracovat z domova, zas do toho systému naskočí.

Zároveň budeme věřit, že nad koronavirem společnými silami brzy zvítězíme. A bude se o něm za sto let mluvit stejně, jako se mluví o španělské chřipce nebo o středověkém moru. Byl a už není. -koř-

INZERCE



BIOLOGICKÝ AKTIVÁTOR SEPTIKŮ

- ODSTRAŇUJE ZÁPACH A USAZENINY
- SNIŽUJE FREKVENCÍ VYVÁŽENÍ SEPTIKŮ



ZBROJÍME PROTI PODZIMNÍMU NACHLAZENÍ

Jeden aby se v současnosti bál mezi lidmi kýchnout nebo zakašlat. Určitě se někdo obrátí s našťavaným výrazem – co ten nám tu šíří covid? A přitom nejspíš máme jen obyčejné nachlazení. Inu, v současnosti je potřeba více než kdy jindy budovat co nejsilnější obranyschopnost organismu, abychom i ty „obyčejné“ viry zahnali.

VITAMÍNY POSILUJÍ

Podzim je doba, kdy nám příroda nabízí čerstvé ovoce, pestrou paletu zeleniny. Všechno, co se na našich zahradách a v sadech urodí, je plné vitamínů a minerálů, které imunitu dokáží posílit.

Není žádnou velkou nadsázkou, když se říká, že jablka jsou „kulaté lékárny“. Obsahují vitamín C, betakaroten, spoustu vlákniny. Bojují proti infekcím, mají detoxikační a regenerační účinky, posilují imunitu, zvyšují vitalitu, tedy je v nich všechno, co potřebujeme. Také hrušky jsou nadupané zdravím.

Na mezích se červenají šípky, dozrál rakytník. Z nich vitamín C přímo prýští. Vynikajícím zdrojem vitamínu C je také košťálová zelenina, například zelí, brokolice či růžičková kapusta, pozadu nezůstávají rajčata.

Zelí! V něm máme domácího, snadno dostupného a neúnavného bojovníka proti bakteriím a virům. Obsah vitamínu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém. Už deseti deky pokryjeme denní potřebu vitamínu C z více než jedné třetiny.

STRES JE VELKÝ NEPŘÍTEL

Tomuto synonymu moderní doby se jen těžko vyhneme, protože jeho příčinou nemusejí být jen dramatické události, ale i běžné hektické životní tempo. Pokud mu ale dovolíme, aby na nás působil dlouhodobě, začne poškozovat náš imunitní systém, protože tělo se nedokáže samo dostatečně regenerovat. Stav mysli skutečně ovlivňuje fyzické zdraví naprosto zásadně.

Při zvládání stresu bychom si měli uvědomit, že nemusíme mít každou situaci

pod kontrolou, ne všechno, co děláme, je stejně důležité. I velké úkoly můžeme zpravidla rozdělit na malé, postupné kroky. Zkusme se na problémy dívat s nadhledem, hledat kolem sebe pozitivní podněty, co nejvíce se smát.

Velmi důležitý je rovněž dostatek spánku. Minimální doba, kterou lékaři doporučují, abychom tělu dopřáli regeneraci, je 7–8 hodin. Pokud spíme kratší dobu, oslabujeme imunitní systém a snadněji podlehneme nachlazení, rýmě nebo jiným onemocněním.





POHYB JE V POHODĚ

Pro silný a správně fungující imunitní systém je potřeba, aby naše tělo bylo v dobré kondici. Jakákoli aktivita či sport na čerstvém vzduchu našemu tělu prospěje.

Nemusíme zrovna běhat maraton, prospěšná je i jízda na kole, pěší turistika, lyžování, plavání. I když nás bolí nohy a záda, přemozme se a vydejme se na každodenní procházku.

Sportovní aktivity vedou k lepšímu prokrvení organismu a prohlubují dýchání. Díky tomu se zlepšuje kvalita hlenu v dýchacích cestách a dýchací trakt je odolnější proti ataku infekce.

O významu otužování pro naši imunitu už asi nikdo nepochybuje. Pozvolna se otužovat mohou děti i senioři.

NACHLAZENÍ JE TU NATOTATA

Podzim je záludný v tom, že ráno jsou nízké teploty a v poledne či v odpoledních hodinách ještě slunce silně hřeje. My se buď ráno navlečeme a odpoledne zpotíme, nebo se preventivně při odchodu z domova oblečeme málo, a ono se nám to vymstí.

Nachlazení je proces. Organismus prochladne, sníží se jeho prokrvení, imunitní bariéra se oslabí a pustí k nám nějakou chorobu, třeba běžnou virózu. Nejčastěji ji provází lehká infekce horních cest dýchacích a krku.

V těchto dnech trávíme více času v uzavřených a málo větraných prostorách, kde na nás viry mohou snadněji zaútočit. Můžeme na ně narazit na předmětech, kterých se dotýká velký počet cizích lidí, jako jsou například kliky u dveří nebo baterie na umyvadle. A netýká se to jen koronaviru, ale všech „obyčejných“ virů.

Viry, které nám způsobují nachlazení, milují suchý vzduch, který je ve vytápěných místnostech. Proto je dobré používat elektrické zvlhčovače vzduchu.



DO BOJE!

Jakmile nás nachlazení přes všechny preventivní kroky přepadne, musíme proti němu okamžitě začít bojovat. Pokud je to možné, omezíme všechny náročné aktivity a snažíme se co nejvíce odpočívat. Ideální je zůstat den dva na lůžku, zahřát se, vypotit a co nejvíce spát.

V lékárně je na výběr obrovské množství léků a přípravků na zahánění příznaků nachlazení. Včasná medikace snižuje počet dnů léčby a riziko rozšíření nemoci na okolní orgány. Ale nachlazení můžeme zahánět i přírodními zdroji. Skvělým bojovníkem je vitamín C. V případě počínající virózy však oblíbený citrón nestačí. Abychom z něj získali potřebnou dávku „céčka“, museli bychom těchto kyselých plodů na posezení sníst kilo. Ale šípky, čaj z nich připravený, to je jiný kalibr. Mají dokonce patnáctkrát více vitamínu C než citróny! Úlevu přinese zázvorový čaj s medem, cibulový sirup, vyšší spotřeba česneku. Na kašel zabírá lipový čaj, na teplotu čaj z černého bezu.

RÝMA HLAVNĚ OTRAVUJE

Říká se, že neléčená rýma trvá týden a léčená sedm dní. Ale slzíci oči, ucpaný a odřený nos, pálení nosohltanu, bolest hlavy a skřehotání hlasu můžeme zmírňovat. Je potřeba doplňovat minerály, hlavně hořčík a zinek, zvlhčovat doma vzduch, konzumovat hodně tekutin, a to jak v podobě vody a bylinkových čajů, tak v silném kuřecím vývaru. Vynecháme mléčné výrobky.

Večer si dáme horkou lázeň, do které kápneme trochu smrkové silice. Pak zalezeme do peřin a aspoň půl hodiny se potíme.

Babičky dobře dělaly, když při rýmě spoléhaly na napařování. Když si připravíme parní lázeň obličeje s pár kapkami kafrového, tea tree nebo mátového oleje nebo se lžící sody, hlen se rozpustí a dutiny se uvolní.

Na obličej si též můžete přiložit ručník namočený v horké vodě. Pomáhá i horká koupel předloktí a chodidel – díky horké vodě se stáhnou cévy v těle i sliznice, a ucpaný nos se tak uvolní. -koř-



ŠÍPKOVÝ ČAJ SE SPOUSTOU VITAMÍNŮ

Šípky rozdrtíme a přes noc je necháme ve studené vodě. Doporučuje se použít dvacet gramů šípků na jeden litr vody. Krátce před použitím nálev zahřejeme pod bod varu, nevaříme! Poté šípky přecedíme přes co nejhustější síto a případně osladíme medem. Tento čaj sice nemá takovou barvu a aroma jako tradiční šípkový čaj, ale dostanete v něm většinu vitamínů.

E-COOP ODSTARTOVAL

V reakci na šíření koronaviru spouští COOP on-line prodej potravin. Moderní a bezpečné nakupování se tak rozšíří i do regionů.

Nová služba se jmenuje E-COOP a zákazníci si díky ní mohou z domova pohodlně vybrat z širokého sortimentu konkrétní prodejny COOP, zboží si objednat a určit si, kdy si jej na prodejně vyzvednou. Projekt e-shopu zkušebně odstartoval v září a postupně se rozšíří až na 500 prodejen COOP. Řetězec COOP také jako úplně první prodejce nabídne na vybraných prodejnách automatické výdejní boxy. Zákazníci tedy nemusí mít strach, že přijdou do styku s personálem a ostatními nakupujícími.

E-COOP tak i z malé vesnické prodejny vytváří veliký virtuální supermarket.

„Dlouhodobě podporujeme obchodní obslužnost regionů. On-line prodej je ideální řešení, které podpoří místní prodejny a výrazně zvýší komfort lidem v menších obcích nebo pohodlí pro obyvatele měst, především v současné době pandemie. Jedná se přitom o ukázkou propojení moderních technologií ve službu zákazníků, což plánujeme rozšiřovat i do budoucna.“ uvádí Pavel Březina za Skupinu COOP.

JAK VŠECHNO FUNGUJE?

Zákazníci si v e-shopu vyberou prodejnu, kde si

chtějí zboží vyzvednout, a dle toho se ukáže sortiment dané prodejny. Pak už stačí jen vybírat a nakupovat. Postupně se v některých regionech nabídnou další služby, např. automatické výdejní boxy, z nichž bude možné zboží vyzvednout 24 hodin denně. Platit mohou zákazníci pomocí platební karty nebo hotově při vyzvednutí na prodejně. Služba se bude během celého roku postupně rozvíjet a rozšiřovat do dalších regionů.

Tento projekt je také příkladem úzké spolupráce mezi dodavateli i výrobci.

„COOP v projektu propojil několik subjektů. Kromě Plzeňského Prazdroje to je společnost Mastercard, která se podílí na zavádění automatických



výdejních boxů v regionech a na podzim letošního roku připravuje masivní reklamní kampaň se zákaznickou soutěží.

Dalšími partnery pak jsou ČSOB, český výrobce boxů 3iD, výrobce pokladního systému PVA Systems a podporu vyjádřilo i Ministerstvo průmyslu a obchodu,“ upřesnil Lukáš Němčík za skupinu COOP.

Navštivte tedy stránky www.e-coop.cz a nakupujte z pohodlí domova. COOP tak naplňuje své heslo, že je blízko k vašim domovům.



PODZIMNÍ INSPIRACE I DO VAŠÍ KUCHYNĚ

Další recepty najdete na www.vahala.cz.



PEČENÁ ŠUNKA MANDOLÍNA



ZAPÉKANÉ BRAMBORY
S VEPŘOVÝM MASEM
VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ



ŠPEKÁČKY NA PIVU



SENDVIČ V BRAMBOROVÉM
TĚSTÍČKU S TZATZIKI
SALÁTEM

PŘEJEME VÁM DOBRŮU CHUŤ!

Zapékané brambory s Vepřovým masem ve vlastní šťávě

Potřebujeme:

Váhalovo Vepřové maso ve vlastní šťávě, Váhalovu slaninu, brambory, listové těsto, 2 vejce, strouhaný sýr, smetanu, sůl, tymián

Postup:

Uvaříme brambory ve slupce do poloměkka, studené oloupeme a nakrájíme na plátky. Předehřejeme troubu na 200 °C. Listové těsto rozválíme a vyložíme do koláčové (těsto klidně může přesahovat i přes okraje boků, protože má tendenci z nich sjíždět) a dáme na 5 minut do trouby, aby lehounce zezlátlo. Mezitím v pánvi na oleji opečeme plátky Váhalovy slaniny a necháme vychladnout. Smícháme rozšlehaná vejce s trochou smetany, osolíme, ochutíme tymiánem. Do předpečeného korpusu naklademe první vrstvu brambor, na ně položíme kousky vepřového masa a slaniny, posypeme nastrohaným sýrem, dále opět vrstvu brambor a masa. Vše zalijeme směsí vejce, smetany a tymiánu. Pečeme při 180 °C asi 20 až 30 minut, až náplň ztuhne.

Vepřové maso ve vlastní šťávě ►
Váhalova slanina ►►



Sendvič v bramborovém těstíčku s tzatziki salátem

Potřebujeme:

500 g Sendviče se sýrem a kapií, 1 vajíčko, 2 lžice hladké mouky, 5 brambor, olej na smažení, sůl a pepř, oregano, tzatziki salát

Postup:

Sendvič se sýrem a kapií od Váhalů nařežeme na špalíky o délce cca 10 cm a šířky 1-1,5 cm. Bramborové těstíčko: Brambory umyjeme, oloupeme a najemno nastroháme. Necháme je chvíli odležet, slijeme přebytečnou vodu, brambory osolíme a opepříme, přidáme oregano. V misce smícháme vajíčko, mouku, sůl a vše důkladně promícháme a pak zamícháme do brambor. V bramborovém těstíčku obalíme špalíky Sendviče. Na pánvi v oleji každý obalený špalík Sendviče osmažíme z obou stran. Podáváme s tzatziki salátem.

Na tzatziki salát potřebujeme:

½ salátové okurky,
200-300 g plnotučného jogurtu,
1-2 stroužky česneku,
1 lžici olivového oleje,
snítku kopru, sůl

Postup:

Okurku nastroháme, česnek rozdrtíme, smícháme s jogurtem a olivovým olejem, dochutíme sekaným čerstvým koprem a solí.

Sendvič se sýrem a kapií ►



Pečená šunka Mandolína

Potřebujeme:

Šunku Mandolínu vcelku, hřebíček, 2 mrkve, celer, petržel, pórek, cibuli, nové koření, celý pepř, hřebíček. Na omáčku: 4 pomeranče, med, dijonskou hořčici, kousek skořice

Postup:

Očistíme si kořenovou zeleninu a nakrájíme na větší kousky. Hřebíčky zapícháme do cibule a s ostatním kořením vložíme do hrnce se studenou vodou. Osolíme a přivedeme k varu. Po 10 minutách do vývaru přidáme celou šunku kůží nahoru a pomalu vaříme 40 minut. Na omáčku k potírání si oloupeme pomeranče, zbavíme je pečiček a bílých částí. S trochou vody nakrájenou dužinu vaříme do zhoustnutí. Pak vmícháme med, hořčici a kousek skořice. Do vychladlé šunce uděláme půl centimetru hluboké šikmé zářezy a do vzniklých kosočtverců zapícháme po jednom hřebíčku. Pak šunku potřeme omáčkou z pomerančů a medu. Pečeme na mřížce v troubě vyhřáté na 150 stupňů asi hodinu kůží nahoru. Během pečení občas potíráme omáčkou. Kůžička musí být propečená do zlatova. Upečenou šunku nakrájíme na plátky. Podáváme teplé i studené, nejlépe s dušenou zeleninou.

Pečená šunka Mandolína ►



Špekáčky na pivo

Potřebujeme:

Špekáčky extra – počet kusů dle chuti strážníků, cibuli, pórek, pikantní papričky, česnek, kyselé okurky, kečup na dochucení, černé pivo

Postup:

Špekáčky podélně nakrojíme tak, aby vznikla kapsa, kterou postupně plníme kolečky cibule, pórkou, pikantní papričkou, česnekem a kyselou okurkou. Špekáčky naskládáme do pekáčku a zalijeme je protlakem a černým pivem. Vše dle chuti posypeme směsí mletého barevného pepře a zapečeme dozlatova. Teplé podáváme s čerstvým chlebem.

Špekáčky extra – vázané ►



VÁHALA

Dáváme chuti tvar

TV pohoda Nejpráhlednější 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**



☎ 281 002 201 • sekretariat@tv-pohoda.cz • www.tv-pohoda.cz/predplatne/



ALWAYS ČESKÁ REPUBLIKA
DAROVALA VÍCE NEŽ

872 000 ks VLOŽEK
DÍVKÁM V NOUZI

**POMOZTE NÁM
DAROVAT VÍCE**



#NenechSiToUjit



BALENÍ



PŘÍSPĚVEK

Za každé balení vložek Always zakoupené od 1.9.2020 do 29.9.2020
daruje Always vložku školou povinným dívkám v nouzi.
Více informací na: www.mujsvet-pg.cz



**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
Budvar**

AVOKÁD



Zelený plod hruškovce přeladného je jednou z nejlepších potravin proti stárnutí, jakou si můžete naservírovat. Kromě konzumace vynikajícího mexického guacamole zkuste tentokrát avokádem vyživit svou tělesnou schránku i zvenčí.

Avokádo by nemělo chybět v lednici žádné ženy, která touží po krásných vyživených vlasech. Ne nadarmo je označováno jako jedna ze superpotravin. Chlubí se omega-3 mastnými kyselinami, fytosteroly a vysokou dávkou

minerálních látek i vitamínů rozpustných v tucích A, D a E, které udělají perfektní službu vaší pokožce i vlasům. Uvědomují si to i průmysloví výrobci kosmetiky, kteří extrakty z avokáda používají do krémů, pleťových massek i vod. O zázračné síle tohoto ovoce věděli už staří Aztéci, Mayové a Inkové, kteří si ho jednak vychutnávali jako výživnou lahůdku, jednak ho rozmačkané aplikovali jako pleťovou masku.

Abyste dosáhli maximálního výsledku, doporučujeme

zakoupit kvalitní avokádový olej. Jestliže patříte mezi příznivce ekologicky šetrné kosmetiky z vlastních zdrojů, pak je olej z avokáda jednou z nezbytných surovin. Můžete ho přidávat do domácí pleťové či vlasové masky nebo ho nanášet přímo na pokožku místo nočního krému. Avokádo je ideální pro zklidnění suché, šupinaté a svědivé pokožky. Vyhýbat by se mu neměli ani lidé trpící ekzémem nebo lupénkou. Konzumace avokáda i avokádového oleje prospívá tělu a mnohé průzkumy uvádí, že napomáhá k tvorbě kolagenu.

Výhody tohoto zeleného ovoce jsou mnohé – od hydratace pokožky přes boj proti stárnutí pleti, hojící účinky na jizvy i akné až po ochranu proti slunci. Avokádový olej se totiž pyšní přirozenou ochranou před slunečními paprsky SPF 7. Podle mnohých výzkumů dokáže potlačovat hyperpigmentaci a skvrny způsobené stárnutím pokožky, napomáhá i při léčbě lupénky.

KRÁSNÁ OD HLAVY PO PATY

Kondicionér pro sluncem vysušené, lámavé vlasy i vlasovou pokožku s tendencí k lupům vytvoříte smícháním rozmačkané poloviny zralého avokáda, lžice bílého jogurtu, lžice medu a lžice jablečného octa.



Rovnoměrně naneste na vlasy, promasírujte a zakryjte nahřátým ručníkem. Masku nechte působit dvacet minut a poté smyjte.

Pokud bojujete s rozšířenými póry nebo s problematickou pleť se sklony k akné, přidejte k rozmačkanému avokádu vilínový extrakt v poměru 1:10. Avokádo pomáhá pokožku vyživovat a zjemňovat, což oceníte nejen v obličejových partiích. Tuto super masku rozhodně naneste i na krk a dekolt.

Pro zralou pleť se hodí maska z avokáda a medu. Přírodní steroliny zvyšují produkci kolagenu a mírní věkové skvrny. Masku, kterou budete chtít jistě ochutnat, představuje směs kokosového másla, kokosového mléka, kakaového prášku, avokáda a bílého jogurtu. Tuto výživnou exfoliační masku nadupanou antioxidanty ocení i zralá pleť.

Velice jemnou, ale účinnou formu, jak lze pokožku zbavit odumřelých buněk, představuje peeling ze třtinového cukru a avokádového oleje. Nevynechte ani rty, které si zaslouží stejnou pozornost jako sluncem namáhaná pleť. Na unavené oči poslouží maska z rozmačkaného avokáda a gelu z aloe vera. Obě ingredience rozmixujte do hladké pasty, naneste na oblast očí a nechte deset minut působit. Poté smyjte vlažnou vodou.

Dopřejte si jednou týdně zábal pro vysušené ruce nebo popraskané paty. Stačí smíchat rozmačkanou polovinu avokáda s vaječným bílkem, drcenými ovesnými vločkami, kapkou olivového oleje a lžičkou citrónové šťávy. Pokud trpíte na ekzematickou pleť, citrónovou šťávu vynechte. Směsí promasírujte postižené místo, zakryjte nahřátým ručníkem, bavlněnými rukavicemi či ponožkami. Po dvaceti



minutách bude pokožka o poznání hladší.

VYUŽITÍ DO POSLEDNÍHO SOUSTA

Avokádo nabízí mnohem víc než jen lahodnou nazelenalou dužinu. Jestliže patříte k lidem, kteří vyhazují pecku

z avokáda, o hodně přicházíte. Pokud ji oloupete a usušíte (ideálně pozvolna v troubě), můžete ji nejednodušší a použít v kuchyni i domácí kosmetice. Na konzumaci by měly být opatrné děti a těhotné ženy, kvůli nízkému obsahu amygdalinu může způsobovat alergické reakce. Pro zdraví je však velkým přínosem – látky obsažené v avokádové pecece pomáhají regulovat trávení při zácpě nebo naopak zmírňují průjemová onemocnění. Prášek z avokádové pecky můžete přidávat do domácí kosmetiky, například z něj vyrobíte šampon s kondicionérem v jednom.

Tři avokádové pecky vysušte a rozemelte na jemný prášek.

Zalijte šesti šálky vody, přiveďte k varu a nechte odkrýt vařit

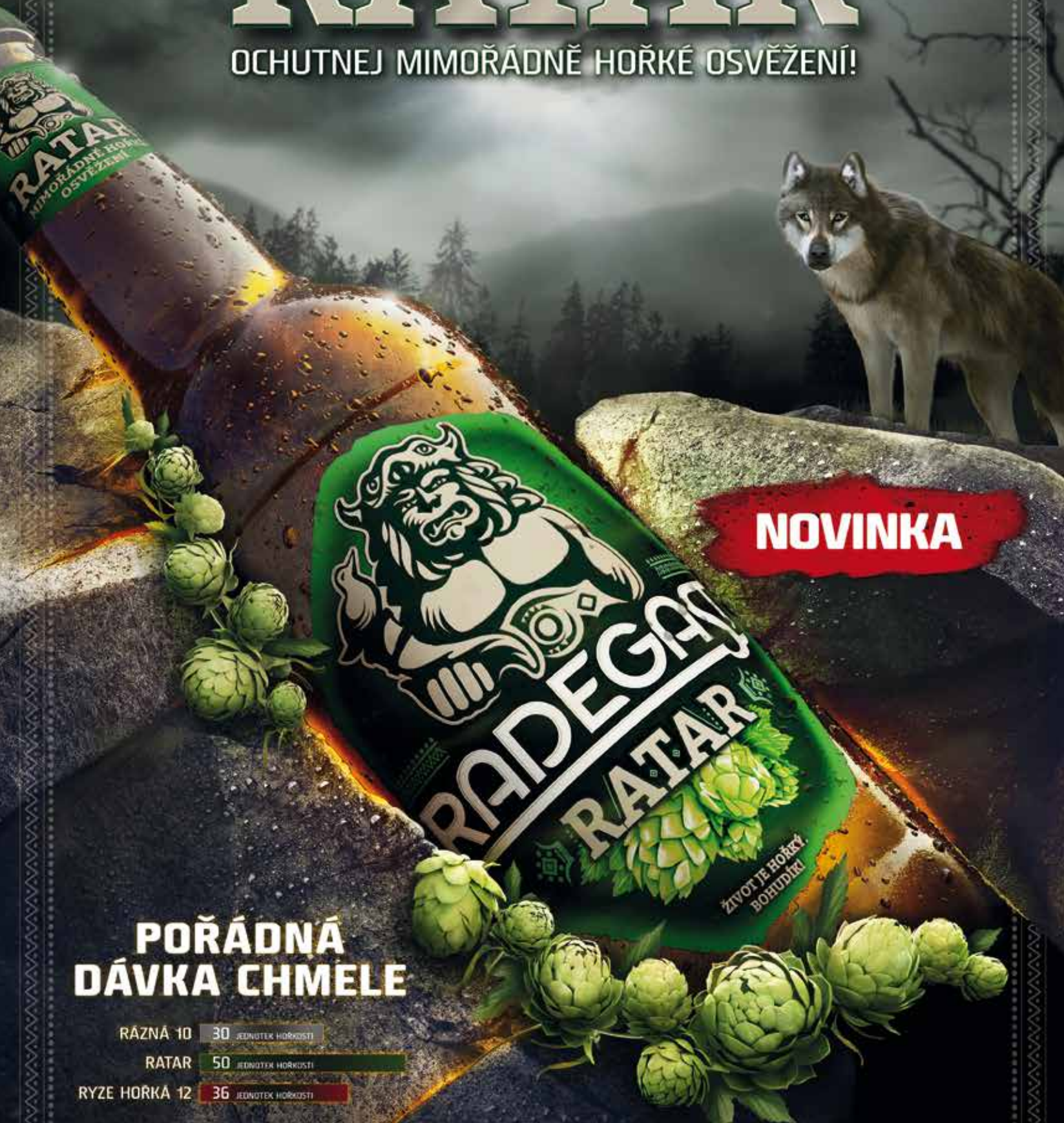
20 minut. Směs vychladte a naředte s ní zbytek šamponu, který běžně používáte (poměr zhruba 1:10). Trpíte-li lupy, rychle se mastičmi vlasy nebo svědící vlasovou pokožkou, přidejte několik kapek tea tree oleje, tinktury z rozmarýny nebo tymiánu. Žádnou další vlasovou kosmetiku už nebudete potřebovat.

-drei-



RATAR

OCHUTNEJ MIMOŘÁDNĚ HOŘKÉ OSVĚŽENÍ!



NOVINKA

POŘÁDNÁ DÁVKA CHMELE

RÁZNÁ 10 30 JEDNOTEK HOŘKOSTI

RATAR 50 JEDNOTEK HOŘKOSTI

RYZE HOŘKÁ 12 36 JEDNOTEK HOŘKOSTI

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

PŘEJEME DOBROU CHUŤ!



CHUŤ STŘEDOMOŘÍ



BOHATÁ LUŠTĚNINOVÁ POLÉVKA



KYPERSKÉ JEHNĚČÍ S ORZEM



PIZZA ROLÁDKY



PŘEJEME DOBROU CHUŤ!

BOHATÁ LUŠTĚNINOVÁ POLÉVKA

Luštěniny je dobré jíst celý rok – nejen jako tradiční novoroční polévku. Zkuste naši oblíbenou s rajčaty a slaninou.

INGREDIENCE: 200 g luštěninové směsi premium Lagris, 2 lžíce másla, 2 cibule střední velikosti, 3 mrkve, 100 g anglické slaniny, 4 stroužky česneku, 1 bobkový list, **400 g krájených rajčat Podravka**, 2 lžičky hořčice, sůl a pepř, hladkolistá petrželka na ozdobení

PŘÍPRAVA: Luštěninovou směs namočíme nejlépe přes noc do vlažné vody, poté scedíme a propláchneme.

Na másle v kastrolu zpěníme cibuli nakrájenou na kostičky, pak přidáme mrkev nakrájenou na kolečka a nadrobno nakrájenou slaninu a česnek.

Vše několik minut restujeme, přilijeme litr vody a přidáme bobkový list a luštěninovou směs.

Povaříme asi 20 minut a pokud je polévka příliš hustá, přilijeme ještě trochu vody. Na závěr přidáme krájená rajčata, hořčici a provaříme dalších cca 5 minut. Podle potřeby osolíme a opepříme.



PIZZA ROLÁDKY

INGREDIENCE: 10 g droždí, 1 lžička moučkového cukru, 300 g hladké mouky, 200 ml teplé (ne horké) vody, 1 vejce, 1 rovná čajová lžička soli, 1 lžíce sušeného oregana, 4 lžíce olivového oleje, **200 g pasírovaných rajčat Podravka**, **50 g rajčatového protlaku Podravka**, 200 g mozzarely na malé kostičky, sušená bazalka a oregano, 100 g tenké nakrájeného ostrého paprikového salámu, sůl a pepř, 4 stroužky česneku, 100 g černých oliv na plátky

PŘÍPRAVA: Droždí rozdrobíme do mísy, posypeme moučkovým cukrem a necháme rozpustit. Pak vmícháme mouku, vodu, vejce, sůl, oregano a 2 lžíce oleje. Vypracujeme pružné pevné těsto a dáme ho kynout na teplé místo na 45 minut. Po této době těsto znovu prohněteme. Těsto dáme na vál posypaný moukou, lehce ho rozmáčkne, shora ho polijeme olejem, rozetřeme olej po povrchu těsta a pak rukama rozetřeme na plát vysoký cca 1 cm.

V míse smícháme všechny suroviny na náplň. Touto náplní pak potřeme plát těsta, opatrně z jedné strany srolujeme, aby vznikla pevná rolka, a dáme na 30 minut odpočívat do chladna (díky tomu nám půjde roláda lépe krájet).

Rozpálíme si troubu na 230°C. Rolku vyndáme a nakrájíme na cca dvoucentimetrové plátky, ty dáme na plech vyložený pečicím papírem. Necháme mezi nimi několik cm rozestupy. Před pečením je lehce posypejte strouhaným parmazánem. Pečeme krátce, jen dokud okraje těsta nezezlátnou, bude to trvat cca 20 minut.



CHUŤ STŘEDOMOŘÍ

Výrobky z rajčat značky Podravka jsou vyrobeny přírodní cestou a to **bez přídavku soli** či jiných ingrediencí, zcela **bez „éček“, konzervantů a barviv**, naopak s vysokým obsahem zdraví prospěšných lykopenů. Dopřejte svým pokrmům opravdovou chuť rajčat, která dozrála pod středomořským sluncem a díky **zpracování do 24 hodin od sběru** jsou té nejvyšší kvality.



KYPERSKÉ JEHNĚČÍ S ORZEM

INGREDIENCE: 600 g jehněčího masa, 3 stroužky česneku, 4 lžíce olivového oleje, **800 g pasírovaných rajčat Podravka**, 6 snítek tymiánu, 4 snítky hladkolisté petržele, špetka skořice, sůl a čerstvě mletý pepř, 2 bobkové listy, 150 ml bílého vína, 400 g orza (těstovinové rýže)

PŘÍPRAVA: Troubu si rozpálíme na 160°C. Maso si nakrájíme na větší kostky, česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Olivový olej si rozpálíme na pánvi a opečeme na něm maso s česnekem, dokud se maso nezatáhne. Pak ho dáme i s olejem a česnekem do pekáčku. Zalijeme rajčaty, přidáme lístky ze 4 snítek tymiánu, posekanou petržel, skořici, sůl a pepř, bobkové listy, víno a vše promícháme. Pevně zakryjeme alobalem a necháme péct hodinu a půl.

Pak alobal odkryjeme, zkusíme, jestli už je maso měkké a omáčka má správnou konzistenci. Pokud je maso ještě trochu tvrdé (to záleží na tom, jaké maso jsme koupili) nebo šťáva příliš řídká, necháme už bez alobalu ještě asi 20 minut dopéct. Jinak vypneme troubu a necháme v troubě pod alobalem dojít, mezitím si uvaříme orzo podle návodu na obalu (je to velmi rychlé).

Když je maso hotové a omáčka má tu správnou hustotu, přimícháme k obsahu pekáče orzo, vrátíme do už vypnuté trouby a necháme ještě 10 minut dojít, orzo krásně nasákne chutí omáčky.





ROSTLINY JSOU BUDOUCNOST



VYHRAJTE SE 100% ROSTLINNOU FLOROU!

Kupte alespoň 400 g Flory, zadejte kód
z účtenky a hrajte o skvělé ceny.

Soutěž trvá OD 1. 10. DO 31. 10. 2020

Kompletní informace na WWW.ROSTLINNAFLORA.CZ.



10× KOMPOSTÉR



15× DOMÁCÍ PEKÁRNIČKA



1× ELEKTRICKÁ KOLOBĚŽKA



Vyzkoušejte skvělou chuť díky rychlému zmrazení!



- Tradiční rodinné společnosti
- Kvalitní distribuční systém (sklady, auta, obchodní tým)
- Distribuce v rámci celé ČR
- Pravidelné závozy na všechny provozovny



FRIZA s.r.o.
Areál mražení Dýšina
330 02 Dýšina u Plzně
tel.: 377 946 083-5, fax: 377 946 083
e-mail: marta.lisnerova@friza.cz



CORNET cz spol. s r.o.
Družstevní 15, 390 02 Tábor - Čekanice
tel.: 381 291 666, fax: 381 291 678
e-mail: cornet@cornet.cz



EFEZA s.r.o.
503 32 Březhrad u Hradce Králové,
tel.: 492 608 386, fax: 495 521 458
mobil: 604 165 748
e-mail: obchod@efeza.cz



ZVOSKA s.r.o.
Červený dvůr 918/7,
794 01 Knov - Pod Cvilínem
tel.: 554 612 203, 722 510 651
e-mail: obchod@zvoska.cz



EISBERG a.s.
Hradčany I, 663 03 Tišnov
tel.: 549 410 166
e-mail: objednavky@eisberg.cz

KOUŘOVÁ VŮNĚ

Patříte mezi gastronomické nadšence a rádi si svou běžnou stravu zpestřujete nejrůznějšími pochutinami, ale kromě jejich konzumování si užíváte také samotnou přípravu? Ať už jde o pečení, dušení, grilování, nebo marinování, jste ve svém živlu? A jak jste na tom s uzením? Není nad to, vytáhnout se před návštěvou domácí uzenou klobáskou, kotletkou nebo třeba výtečným sýrem.

Pokud jste tomuto trendu ještě nepřišli tak úplně na kloub, přečtěte si pár následujících řádek a s chutí do toho!

Že ale nemáte postavenou udírnu? Nemáte k dispozici zahradu nebo nehodláte udit velké kusy masa? Možností je dnes již celá řada, a proto se nemusíte obávat, že zrovna vy budete o domácí uzené dobroty ochuzeni. Není nutné ihned stavět či kupovat velké udírny. Pokud si čas od času chcete ozvláštnit jídelníček kouskem čerstvě uzeného lososa, kachních prsíček nebo

třeba uzeným banánem či ananasem (ano, čtete správně), postačí vám kuchyňská udicí pistole, kterou seženete už za pár tisíc, a je tak skvělým pomocníkem na občasně domácí uzení.

Hodláte se do toho vrhnout naplno a stát se vyhledávaným odborníkem v širokém okolí? Pokud vám nejsou cizí krumpáč



a lopata a řadíte se mezi zaryté domácí kutily, není nic lehčího než si tradiční a poctivou udírnu vybudovat vlastníma rukama. Dobrý pocit z uzených dobrot z vlastnoručně postavené udírny se tak ještě zdvojnásobí. Na internetu naleznete nejrůznější návody a videa od zručných šikulů, kteří si svépomocí



a kolikrát velice originálně vymysleli a zrealizovali téměř mistrovská díla.

Jestliže si na takové tvoření netroufnete, nezoufejte, výběr hoto- vých zařízení je pestrý: samostatně stojící dřevěná či kovová udírna, elektrická či na dřevo, přenosná či zabudovaná, nebo třeba multi- funkční gril, který kombinuje vše v jednom.

Udírna je doma? Tak honem pro suroviny a vrhněte se do uzení!

UZENÉ MASO

Co se týče masa, snažte se vybírat spíše tučnější kusy, jemné libové maso by mohlo skončit vysušené. K uzení se skvěle hodí také ryby nebo zvěřina. Kusy masa by pak měly být všude stejně silné, aby se vyudily rovnoměrně, a ideálně bez kosti.

Základem je řádné nasolení. Ať už do jednotlivých kousků sůl vmasírujete, na- ložíte je do solného roztoku, nebo roztok nastříkáte přímo dovnitř, musíte se ujistit, že jste byli skutečně důkladní. Prosolení totiž hraje zásad- ní roli ve výsledné chuti. Pokud chcete, můžete přidat i nadrcený česnek, popřípa-

dě vhodné bylinky. Poté kusy masa vložte těsně vedle sebe do uzaví- ratelné nádoby, popřípadě zabal- te do potravinové fólie, a nechte dostatečně dlouho (dle druhu) proležet v chladu. Vepřovému a ob- dobně tučným druhům dopřejte několik týdnů (3–6 týdnů), jemněj- ším kouskům, jako je drůbež či ryby,

postačí 5–7 dní. Dobře proleželé maso poznáte tak, že jej stisknete mezi prsty a ty se téměř střetnou, jak je maso zkrhlé a měkké. Maso důkladně opláchněte a nechte úpl- ně uschnout.

Nyní přichází na řadu samotné uzení. Záleží na vás, jestli si zvolí- te studený, či horký kouř. Od toho se odvíjí doba uzení, ale také trvanlivost a chuť. Při nižších teplotách má aroma více času na proniknutí do každého kousku a výsledný produkt má pak také delší životnost. Počkáte si ale třeba i několik dní. Teploty nad 60 °C do- dávají intenzivnější kouřovou chuť a vůni a hotovo máte za pár hodin. Doba samotné- ho procesu závisí na tučnosti a struktuře masa. Ryby a drů- bež nechte v kouři přibliž- ně 3 hodiny při teplotě cca 70–80 °C, vepřové 6–7 hodin při teplotě cca 90 °C. Ke kon- trole vám výborně poslouží kuchyňský teploměr.

Zásadní je také vybrat vhod- né piliny, které ladí konečnou chuť. Dřevo musí být suché, čisté a tvrdší. Nejčastěji se používá buk či dub. Tyto druhy jsou poté doplňovány aromatic- tějšími dřevinami jako například bříza, jasan, třešeň nebo olše.



INZERCE

V prodejnách **COOP** nyní naleznete zcela nové redesignované bavlněné ponožky DOMA, silonkové ponožky, silonkové podkolenky a si- lonkové kalhoty společnosti **MORAVEC Kvalitní ponožky s. r. o.**

Rodinná společnost **MORAVEC Kvalitní ponož- ky s. r. o.** patří k dlouholetým obchodním part- nerům skupiny **COOP**, a na prodejnách tak můžete nalézt i široký sortiment kvalitních výrobků s certifiká- tem Český výrobek. Právě dlouhodobá spolupráce, kvalitní výrobky a neustálé inovace vedly k rozšíření spolupráce.

V prodejnách **COOP** tak naleznete nyní zcela inovované bavlněné ponožky pod privátní značkou **DOMA**. Ponožky z prvotřídní bavlny mají odvětrávanou nártní část, díky čemuž zajišťují maximální termoregulaci při celodenním nošení. Ponožka vyniká také plochým šitím švu v oblasti špičky ponožky, díky čemuž nedochází k otlakům ani v tě nejtěsnější obuvi. Maximální komfort nošení pak podtrhuje zcela inovativní řešení lemu po- nožky – jedná se o novinku, která zákazníkům zaručí bezotlakové nošení po celý den.

Rodinná společnost **MORAVEC Kvalitní ponožky s. r. o.** nabízí na pro- dejnách **COOP** v rámci svého sortimentu také klasické bavlněné ponožky, antibakteriální ponožky z bambusové viskózy, zdravotní ponožky s volným



lemem, letní kotníkové ponožky, funkční sportovní ponožky, kompresní podkolenky, barevné designové ponožky, zimní Thermo ponožky a dalších více než 50 druhů ponožek a ponožkového zboží.

Díky moderním technologiím a důkladnému vý- běru materiálu získala společnost **MORAVEC Kvalitní ponožky s. r. o.** ocenění Česká kvalita a Český výrobek. Koupí těchto výrobků máte záruku maximální kvality a zdravotní nezávadnosti. V nabídce nechybí ani možnost

nechat si vyrobit ponožky dle vlastního přání – ať už s vlastním logem, nebo speciálně s vlastním úpletem pro uspokojení těch nejnáročnějších potřeb zákazní- ka. Veškeré informace naleznete na webu www.moravec-cz.com v sekci zakázková výroba.

Neváhejte a vyzkoušejte bavlněné ponožky a silonkový program privátní značky **COOP DOMA!**



V závěru uzení někteří přidávají také piliny švestky nebo třeba meruňky, které dodají skutečný šmrnc.

Jak již bylo zmíněno, uzení horkým kouřem nezaručuje příliš dlouhou trvanlivost, proto je takto připravované maso určené k rychlé konzumaci, popřípadě k dalšímu zpracování. Delší dobu můžete na suchém a chladném místě skladovat pomalu uzené produkty.

UZENÝ SÝR

Jako skvělý předkrm se perfektně hodí jemně pikantní uzený sýr s křupavou bagetkou. K takovému

přidaných ingrediencí, a vychutnat si tak jemnou chuť samotného sýra. Nyní už stačí pokrájet sýr na menší kostičky, důkladně promíchat se zvoleným kořením a napéčovat do udicích sáčků. Vložíme do udrny a necháme udit při 60 °C po dobu 2 hodin. Nejlepší je po vychladnutí zabalit hotový sýr do potravinové fólie a nechat ještě pár hodin odležet v lednici.

UZENÝ DEZERT

A na závěr drobný tip. Jak už jsme zmiňovali, udit můžete například i ovoce. Jde spíše o jednorázový gurmánský experiment než o pravidelnou záležitost, ale za zkoušku to rozhodně stojí. K takovému účelům si pořídte speciální dřevěné pláty, které snadno seženete na internetu. Jsou vyráběny například z olše, ořechu či cedru. Do nich poté zabalte ovoce pokrájené na větší kusy. Nechte provonět maximálně 30 minut, záleží opět na tvrdosti ovoce. Banánům postačí 5–10 minut, mango potřebuje o chvilku déle. Podávejte například zakapané medem či javorovým sirupem, doplňte vanilkovou zmrzlinou a drcenými ořechy. -špe-



účelům vybírejte sýr s vyšším obsahem tuku. Množství v tomto případě záleží pouze na vás a na počtu strávníků. Na jednu porci počítejte cca 100 g. Nyní už jen zvolit správné koření. Ideální je takové, které má hrubší strukturu, aby bylo na řezu hezky vidět. Nicméně volba je skutečně na vás. My doporučujeme například růžový či zelený pepř, tymián či rozmarýn, zajímavý je také jalovec nebo sušené brusinky. Udit můžete ale i čistě bez



SPOLEČNĚ JSME
DOSUD POMOHLI JIŽ
4300
DĚTEM.

KUPUJTE



A POMÁHEJTE DĚTEM

V  **SOS DĚTSKÉ
VESNÍČKY**

ZAZÁŘIT.

MARS VĚNUJE 500 000 Kč
Z PRODEJE ORBIT ŽVÝKAČEK
V OBDOBÍ 1. 9. – 17. 10. 2020
ORGANIZACI SOS DĚTSKÉ VESNÍČKY.

POŠLI ÚSMĚV HASIČŮM!

**KUP 2x
VESELOU KRÁVU**



**A VYHRAJ
SVAČINKY
PRO HASIČE**

VÍCE NA WWW.VESELAKRAVA.CZ/POSILUSMEV. AKCE TRVÁ OD 7. 10. – 1. 12. 2020.



**VECHUTNEJTE SI KÁVU
JAKO Z KAVÁRNY
U VÁS DOMA**



Kapsle NESCAFÉ® Dolce Gusto® dostupné v prodejnách COOP.

KVALITNÍ KÁVOVÁ ZRNA S VÝJIMEČNÝM PŮVODEM

Vybíráme vysoce kvalitní kávová zrna, poctivě je pražíme a mícháme, abychom vám domů přinesli vždy neopakovatelný zážitek.



ČERSTVOST A AROMA UVNITŘ UNIKÁTNÍ KAPSLE

Unikátně navržená kapsle s praženou mletou kávou uchovává její čerstvost a bohaté aroma.



ESPRESSO DO MINUTY

V kombinaci s našimi kávovary s profesionálním tlakem si vychutnáte perfektní chuť kávy v každém šálku.



BOHATÁ NABÍDKA NÁPOJŮ

Z více než 30 variant nápojů NESCAFÉ® Dolce Gusto® si vybere opravdu každý.



Velvet



Kvalita
**DO KAŽDÉ
RODINY**

www.moracell.cz

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Árie, Australan, bratrství, civilista, děs, diktát, důchodce, duchovní, epidemie, hokejista, chování, kakao, kamélie, knihovník, knot, koberec, kolmice, kolna, komedie, komp, koncepce, konipas, konvence, kotoul, kráva, krychle, kvarteto, listek, lvoun, místnost, místo, motivace, myslivec, nálet, nástupišť, Nelahozaves, nitro, obří, odér, odliv, pastva, pistole, pleš, počátek, počtář, repertoár, rtuť, schodiště, sirotek, sněm, stroužek, světlomet, špendlík, velbloud, vlastník, zebra.

POMŮČKA: IRITET, TAT, VIER, OPSIN	SPORTOVNÍ SOUTĚŽ	2. DÍL TAJENKY	ŽENSKÝ ZPĚVNÝ HLAS	HEYER- DAHLOVO PLAVIDLO	BÍLKOVINA	KOUPACÍ NÁDOBA	A TAKÉ NE	TĚŽKOST	MARSHALL	NÁPOJ Z CHMELE	MONGOL- SKÝ PASTEVEC	RUSKÝ KOSMONAUT	OTEC (KNIŽ.)	TISKAŘSKÝ STROJ	ODLOŽENÍ	FRANC. TANEC
FORMOVAT									LÉKAŘ NA PITEVNĚ							
UDUPANÍ									ZÁNĚT OČNÍ DUHOVKY OZNAČENÍ NAŠ. LETADEL							
PYSK				ZMENŠOVAT PODNIK VE SKUTČÍ									SPORT. KLUB VOZÍČKÁŘŮ 1. DÍL TAJENKY			
NÁRODNÍ DŮM (ZKR.)			KINA SLOVENSKY „JISTÁ“				BIOLOGICKÁ STANOVISŤE							LETECKÝ OD- DÍL (ZKR.) KLEKNUTÍ		
ZÁPORNĚ NABÍTÝ ATOM											MLUVIT ZAMILO- VANĚ					
POŽÍVAT POKRM					SPJOVNÍK						MARSHALL	DOMÁCKÝ OLDŘICH ZAPLAŠIT				
MARSHALL	BÍLÝ SPORT	NĚMECKÝ „SKUTEK“ OCAS									NA TOMTO MÍSTĚ TÍLKO				ČÁST ZÁVODU	JMÉNO ŠEBRLEHO
OTCOVÉ MANŽELŮ						NĚMECKÝ „ČTYŘI“	DOMÁCKÝ ANNA	MARSHALL	POPRAVIT MEČEM	CISTERNOVÁ TANKOVÁ LOĎ ZN. TELURU						
ZNAČKA ELEKTRON- VOLTU			PROSTŘEDEK NA MYTÍ MOTORU PRAMÁTI					PORAZY V DŽUDU SLOVENSKÁ NÁR. STRANA						TOHLE DOMÁCKÝ TOMÁŠ		
BIBLICKÝ MOŘE- PLAVEC				AUTOR TEO- RIE RELATIV. SLOVENSKÁ PLOŠ. MÍRA									DO TOHO MÍSTĚ ZNAČKA NOBELIA			
3. DÍL TAJENKY											STARO- EGYPTSKÝ DŽBÁN					
FILMOVÁ HVĚZDA					ODPOČINEK					POHOVKA						

Správné znění tajenek posílejte do 20. listopadu 2020 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábreží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží **dárkový balíček od společnosti COOP**.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Babyland“ a „to nejlepší pro naše nejmenší“. Výherci jsou: **D. Kupková**, Rohle • **J. Petráková**, Strakonice • **I. Voláková**, Mnichovo Hradiště • **M. Vlčková**, Senomaty • **M. Brázdilová**, Kvasice • **T. Korous**, Chomutov • **R. Vlk**, Opava • **M. Drábková**, Holešov-Všetuly • **E. Chalupová**, Vimperk • **H. Remišová**, Višňová.

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

ZKUSÍŠ CHUŤOVKY OD ALPRO? DOBŘE DĚLÁŠ!



ALPRO JE PLNÉ VITAMINŮ
A VÁPNIKU. JE 100% ROSTLINNÉ
A PŘIROZENĚ BEZ LAKTÓZY.

