

RÁDCE

Z moře
přímo na
váš stůl



Ideální příloha – Lahůdková zelenina NOWACO.
Více receptů najdete na www.nowaco.cz



**OCHUTNEJ
NOVOU
PEPSI VANILKU**

MILÍ PŘÁTELÉ,

závěr roku 2020 nás přiměje bilancovat v mnohem větší míře, než jak tomu bylo v uplynulých letech. Posledních dvanáct měsíců přineslo do života nás všech spoustu změn. Ačkoliv některé mohou mít hořkou pachut, za vším zlým lze vždy najít něco dobrého. Napříč internetem koluje zpráva, že pandemie sebrala lidstvu to, čeho si nejméně vážilo. Rozdělila přátele, rodiny, pokazila plány na letní dovolené. Věci, které jsme až dosud považovali za samozřejmé. Dostali jsme se do nezvyklé situace, kterou jsme si ještě před několika měsíci neuměli představit.

Co pozitivního lze ve vzpomínkách na rok 2020 najít? Ruku na srdce – kdy naposledy jste udělali tolik práce v domácnosti či na zahradě? Věnovali tolik času svým potomkům? Kdy jste měli chuť

zakopat počítač a telefon do bezedné jámy? Kdy jste měli možnost vyskočit z každodenního kolotoče, odpočívat a přemýšlet?

Daň za tato pozitiva je vysoká, ale není cílem tohoto úvodníku polemizovat. V posledních týdnech roku 2020 můžete bez výčitek a s klidným svědomím vyskočit z každoročního adventního šílenství. Vážte si času stráveného v kruhu nejbližších, zpomalte, prolistujte zaprášené knihy, procházejte se divokou přírodou a neztrácejte optimismus. Snad Vám k lepší náladě pomohou i články v COOP Rádci.

Zní to jako klišé, ale to skutečně důležité, co člověk potřebuje ke štěstí, vychází z našeho srdce, a nikoliv z bankovního účtu.

*Co nejpohodovější Vánoce
a pevné zdraví Vám přeje
Vaše redakce*



[16–17]

LÁZNĚ S VŮNÍ
CHMELU



[24–25]

ZABAL TO



[4–6]

COOP JEDNOTA
PŘÍBRAM



[8–10]

V HLAVNÍ ROLI
VANILKA



[26–27]

STOP
STRESU

Na **coopClub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

- ▶ aktuální letákové akce v prodejnách COOP
- ▶ kompletní databázi vlastních výrobků COOP
- ▶ 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.



CASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP
coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

coop blízko k domovu

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] ▶ 6/2020 [DEN VYDÁNÍ] ▶ 2. prosince 2020

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

COOP PŘÍBRAM

PRODEJNY POTRAVIN S TRADIČNÍ KVALITOU

Toto heslo najdete na úvodní stránce webu COOP Příbram. Když jsme si s příbramským panem předsedou povídali před čtyřmi lety, jmenoval se článek „Někdo musí být vizionářem“. Tradice a vizionářství – jde to vůbec dohromady? Jaroslav Říha, předseda příbramského družstva, nás přesvědčil o tom, že ano.

K povídání jsme se sešli v prodejně v Rožmitálu pod Třemšínem. Pan předseda místo zvolil setkání záměrně zde, protože tato prodejna prošla letos na jaře kompletní rekonstrukcí. Nedá nám to, abychom nezavzpomínali na rok 2016, kdy jsme se potkali v kompletně přestavěné prodejně v Novém Kníně. Byla to první prodejna příbramského družstva, kde bylo nainstalováno tepelné čerpadlo vzduch-vzduch. Tehdy pan Říha nedokázal odhadnout, jak rychle se jim tato investice vrátí. A protože jsme zvědaví, byla to logicky naše první otázka. „Ano, tato investice už se nám vrátila. Dokonce nyní

můžeme i krásně srovnávat. Vezmu-li stejně velkou prodejnu vytápěnou plynem plus s elektřinou na ostatní provoz, tak v Kníně platíme tu samou částku za elektřinu a vlastně celou hodnotu plynu ušetříme.“

Pokud se chystáte stavět dům, klidně byste si mohli pana Říhu vzít za poradce ohledně vytápění i dalších stavebních záležitostí. Má všestranný přehled. A není divu – v Příbrami si totiž veškeré rekonstrukční práce řídí sami, nezádávají je nějaké firmě

na klíč. „Standardně nyní při všech rekonstrukcích děláme podlahové topení, což představuje velikou úsporu. Pokud je to možné, instalujeme tepelná čerpadla vzduch-vzduch a dohřev z kompresorů. Přes léto si pak vystačíme s teplou vodou z kompresorů, v zimě lehce dotápíme.“

Podlahové topení bylo instalováno i v Rožmitálu a můžeme z vlastní zkušenosti potvrdit,



že jsme cítili příjemné teplo, které podlahou stoupalo vzhůru. Ovšem tepelná čerpadla a kompresory budou asi vyžadovat dost prostoru. Přitom na prodejnách se často bojuje o každý metr, aby bylo kde uskladnit zboží, bylo dostatečné zázemí atd. „Tak v tomto máme velkou výhodu, protože nemáme ty úplně nejmenší a zpravidla jednomístné prodejny, kde je nedostatečný prostor vždy velký problém a neustále diskutované téma. Při rekonstrukci tedy můžeme počítat i s dostačující technickou místností.“

Opusťme nyní hovor o rekonstrukcích a tepelných čerpadlech. Dotkli jsme se problematiky malých prodejen. Proč od nich COOP Příbram upouští? „V podstatě je to nutnost. Problémem není nízký obrát těchto provozoven, ale zásadní potíž je sehnat zaměstnance. Na jednomístné prodejny musí být člověk dost univerzální. Kromě prodavačky musí být i účetní, uklízečkou – vše v jednom. Bohužel je čím dál obtížnější takovéto lidi sehnat. Je to náročná práce a řadě lidí se pracovat nechce. To však není jediné úskalí. Dalším jsou třeba dovolené a nemoci. Jakmile má jediný zaměstnanec dovolenou nebo je nemocný, musíte provozovnu dočasně zavřít. Družstvu pak vznikají nemalé ztráty. Proto jsme se rozhodli jít cestou prodejen,



kteří mají tři a více zaměstnanců. Při tomto počtu už si práci mohou lépe rozdělit a prostrídají se i na dovolených.“

KONKURENCE SE NEBOJÍME

Naproti nově zrekonstruované rožmitálské prodejně se právě buduje obchod konkurenčního řetězce.



Jak si COOP Příbram dokáže poradit s konkurencí zahraničních řetězců?

„Je jasné, že nejsme schopni konkurovat velkým diskontům, kam přijede kamion jednoho zboží. Je logické, že pak jsou cenově úplně někde jinde než my. Ovšem jsme schopni jim konkurovat službami a zde je mnohdy porážíme. I tady v Rožmitálu. Jdeme cestou konvenience – nabízíme čerstvé zboží, máme teplý pult, prodáváme grilovaná kuřata. V tom vidíme budoucnost a posun celého systému COOP.“ O správnosti této cesty se v Příbrami přesvědčili i v době, kdy byly kvůli koronavirové epidemii uzavřeny restaurace. Lidé s povděkem kvitovali, že si v prodejnách COOP mohou teplé jídlo koupit během celého dne. „Tradiční stále zůstáváme v tom, že chápeme obchod jako vztah k zákazníkovi. Snažíme se mu nabízet co nejlepší služby a čerstvé zboží. Vezměte si třeba jen to, kolik lidí stále preferuje nákup čerstvých krájených uzenin oproti vakuovaným balením. Ano, je to obtížnější cesta, ale zákazníci ji oceňují a u nás ji stále dostávají. Navíc spolupracujeme s regionálními dodavateli. A to nejen v oblasti masného sektoru nebo pečiva. Letos jsme si dokonce našli vlastního pěstitele jablek a meruněk. Jezdíme si přímo k němu do sadu. S trochou nadsázky můžeme říct, že u nás víme, z kterého stromu bylo jablko utrženo. To je veliký rozdíl oproti ‚no name‘ jablkům z centrální



ních velkoskladů. A naši zákazníci to oceňují.”

V tom si tedy Příbram stále drží tradiční pohled na obchod – budovat se zákazníkem vztah založený na kvalitních službách. V čem jsou vizionářští? „Tu družstevní káru musíte stále tlačit dopředu, pořád musíte plánovat další kroky, hledět do budoucnosti. Teď, v době pandemie, je to náročnější, ale o to větší radost máme z toho, co jsme dokázali.”

Opravdu mají být nač pyšní. Rekonstrukce rožmitálské prodejny začala letos v lednu. Převážná část prací tedy spadla do jarní vlny epidemie, přesto 17. dubna slavnostně znovuotevřeli. Rekordně krátká doba, vezmeme-li v úvahu rozsah prací a jejich náročnost. „Veškeré přestavby si řídíme sami. Máme nasmlouvaná jednotlivá řemesla, která si koordinujeme. Je náročné vše správně časově skloubit, ale všechny náklady máme pod kontrolou a neplatíme zbytečně za stavbu na klíč. Proto se nám daří postupně všechny provozovny rekonstruovat. Že je cesta rekonstrukcí správná, nám potvrzují i naši zákazníci. Vrátili se hned po znovuotevření a ještě ve větším počtu. To je pro nás tou největší odměnou.”



Zrekonstruovaná prodejna v Rožmitálu pod Třemšínem

Kvůli koronakrizi prošla letos rekonstrukcí jen rožmitálská prodejna. Více finančních prostředků družstvo raději věnovalo na ochranné pomůcky pro své zaměstnance a na dezinfekční prostředky. Důležitá byla také užší komunikace se zaměstnanci, nastolení přesných a přísných bezpečnostních pravidel. „Mám radost z toho, že jsme nikde nemuseli řešit žádnou karanténu, omezovat či uzavírat provozovny. To i přesto, že Příbramsko bylo určitou dobu jednou z nejzasazenějších oblastí.”

Od dubna už uplynula dlouhá doba. Nesvrbí příbramské družstvo prsty a nepřipravují už přestavbu

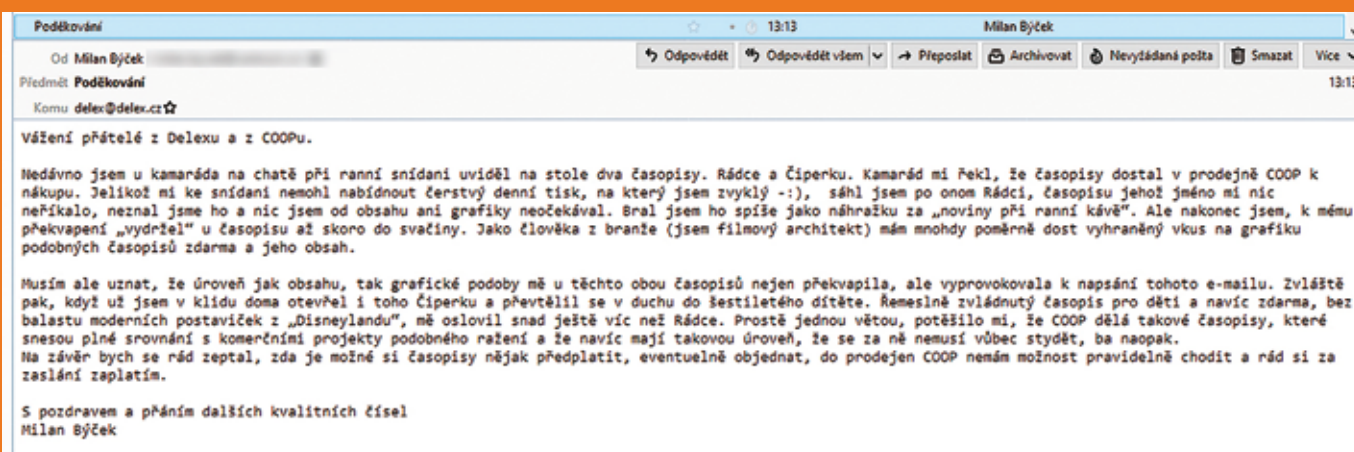
další prodejny? Připravují. A už pěkně dlouho, protože – co si budeme povídat – papírování i při nejlepší vůli trvá mnohem déle než samotné práce.

„S další rekonstrukcí začínáme hned v lednu 2021. To je rok, kdy naše družstvo oslaví 65 let své existence. U člověka se toto číslo bere jako věk seniorský a pomalý odchod do důchodu. To pro nás neplatí. Je to věk, kdy už máme řadu zkušeností, ale jsme plní síly a elánu do další práce i do dalších projektů. Něco už jsme zažili, udělali jsme nějaké chyby, ale dokázali jsme se z nich poučit a neopakovat je. Jedeme dál a stále nás to baví.”

NAD DOPISY ČTENÁŘŮ...

Jára Cimrman tvrdil: „Nepochválím-li se sám, nikdo to za mne neudělá.” A pak se také říká, že by se člověk neměl zbytečně chlubit a být skromný.

My tentokrát oba výroky porušíme a pochlubíme se pochvalou jednoho z našich čtenářů, která nás, zvláště v dnešní době, velmi potěšila. Děkujeme!





**ZAPÁLENÍ
PRO OHEŇ**



Šťastné a veselé
**Z ČESKÝCH
BUDĚJOVIC**

BUDĚJOVICKÝ
Budvar
NÁRODNÍ
PIVOVAR

V HLAVNÍ ROLI

VANILKA



Koření, bez kterého se neobejde žádná cukrářka. Možná právě ono může za neodolatelné pokušení, které pro nás představují sladké laskominy. Už staří Aztékové znali jeho zdravotní benefity a považovali ho za prostředníka pro spojení s bohy. Jeho omamná vůně může za mnohá spojení mezi obyčejnými smrtelníky. Ne nadarmo se řadí mezi afrodiziaka.

Vanilka patří do rodiny orchidejí, která čítá na 25 000 různých druhů. Pochází ze Střední a Jižní Ameriky, většina odborníků považuje za její domovinu Mexiko. Jako první ji zde pěstovali Totonakové, indiánský kmen obývající území Veracruz ještě před příchodem španělských dobyvatelů. Do Evropy se vanilka dostala právě díky conquistadorům, některé zdroje uvádí přímo proslulého Hernána Cortése. V té době se vanilka konzumovala ve spojení s čokoládou v podobě nápoje, tak jak ji připravovali Aztékové.

Teprve na začátku 17. století stanula vanilka na piedestalu, když ji dvorní lékárník britské královny Alžběty I. doporučil konzumovat odděleně. Královna si údajně vanilkové dezerty zamilovala. O sto let později přichází skutečný rozmach vanilky – objevuje se nejenom v receptech na moučníky či zmrzlinu, ale stále častěji se využívá

při přípravě nápojů. O tom svědčí i receptura zřejmě nejznámějšího nápoje devatenáctého století – Coca-Coly, ve které nesmí chybět extrakt z vanilky.

PRO CHUŤ, ZDRAVÍ I KRÁSU

Vanilka hraje nezastupitelnou roli v potravinářském průmyslu, neobejde se bez ní ani výroba kosmetiky nebo přírodních léčiv. Celostní medicína ji doporučuje jako posílení pro pocuchané nervy. Ne nadarmo nás psychické vypětí vábí do cukrárny. Cenných látek, které vanilkový plod obsahuje, je několik desítek. K nejdůležitějším patří kyseliny vanilinové a salicylové, dále kumarin, piperonal a vanilin.

Poslední jmenovaná látka stojí za charakteristickou vůní a chutí vanilky. Má antioxidační a protirakovinné účinky, působí preventiv-

ně proti srdečním a cévním onemocněním. Zlepšuje činnost srdce, jater, pomáhá snižovat krevní tlak, ulevuje při menstruačních potížích i horečce. Prostě takový přírodní všelék! V homeopatii se využívá jako látka upravující trávení, v nižším ředění k probuzení sexuální touhy i pro úpravu menstruačního cyklu.

Vanilkovou esenci oceníte v podzimních a zimních dnech pro relaxační aromaterapii – působí antidepresivně, uklidňuje, zlepšuje spánek a údajně má i afrodiziakální účinky! Při zevním použití mírní nevolnost v těhotenství a pomáhá proti nechutenství. Přidat ji můžete do pleťových masek – regeneruje pokožku, má mírné vypínací a hydratační účinky. Hodí se především pro zralou a suchou pleť. Díky antimykotickým a antiseptickým účinkům ji využijete i při léčbě plísňových onemocnění, příznivě působí při léčbě ekzémů a dermatitidy.

NIC NENÍ ZADARMO

Problémem vanilky je její vysoká cena. Jedná se o jedno z nejdražších koření (na první příčce je šafrán). Může za to náročný způsob pěstování vyžadující specifické podmínky. V její domovině, Mexiku, ji opyluje pouze konkrétní druh hmyzu, případně ještě kolibříci. Květ navíc nezůstává otevřený dlouho. Pěstitelům tedy často nezbyvá nic jiného než se do procesu opylení rostlin pustit vlastníma rukama.

PŘÍRODA, NEBO CHEMIE?

Jistě jste v obchodě zaznamenali slovíčkaření na obalech výrobků. Koupit si můžete vanilkový cukr, vanilinový cukr, vanilku bourbon. Jaké jsou ve výrobcích rozdíly? Vanilkový cukr musí dle vyhlášky obsahovat pravou vanilku (její množství musí být uvedeno na obalu výrobku).



Vanilka bourbon označuje výrobek, který obsahuje rozdrčené vanilkové lusky, což lze ověřit přítomností malých černých teček. Vanilkový extrakt je výluhem plodů vanilky v lihu. Oproti tomu vanilinový cukr obsahuje pouze syntetické aroma (vanilin či ethylvanilin). Hlavním dů-

vodem užívání syntetických aromat je vysoká cena pravé vanilky. Některé spotřebitele odrazuje od používání pravého vanilkového cukru nebo vanilkového lusku jeho barva. Přirozeně černé tečky totiž mohou pro některé strávníky působit v dezertu kazivým dojmem.



KÁVA AFFOGATO S VANILKOVOU ŠLEHAČKOU

Na 1 kávu: • 1 kopeček vanilkové zmrzliny • hrst sušenek amaretti nebo cantuccini • portské nebo marsala víno (dle chuti) • dvojité espresso

Na vanilkovou šlehačku: • 250 ml smetany ke šlehání • 2 lžičky vanilkové esence • 2 lžičky moučkového cukru

Šlehačku vyšleháme spolu s vanilkovou esencí, poté do hmoty přes sítko přesejeme moučkový cukr a zlehka zašleháme.

Do větší sklenice nalámeme sušenky, zakápneme portským vínem, přidáme kopeček vanilkové zmrzliny a zalijeme horkým espressem. Ozdobíme vanilkovou šlehačkou, můžeme přidat nastrohanou hořkou čokoládu.



VANILKOVÉ CRÈME BRÛLÉE

- 400 ml smetany ke šlehání
 - 90 ml plnotučného mléka
 - 1 vanilkový lusk • 5 žloutků
 - 50 g cukru (nejlépe třtinového)
 - cca 2 lžíce cukru na vytvoření krusty • máslo na vymazání
- Troubu předehřejeme na 180 °C. Vymažeme čtyři porcelánové formičky a umístíme je do vyššího plechu nebo dortové formy. V hrnci smícháme smetanu s plnotučným mlékem. Vanilkový lusk rozpálíme, vydlabeme všechna

semínka a vsypeme je do směsi. Žloutky vyšleháme s cukrem, ale nesmíme vytvořit pěnu. Smetanu s mlékem přivedeme k varu. Jakmile začne vařit, odstavíme z tepla a smícháme s vyšlehanými žloutky. Celou směs šleháme ve vodní lázni, dokud nezačne houstnout. Výsledným krémem naplníme zapékací mističky, do plechu nalijeme horkou vodu. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C zhruba 30 minut dozlatova. Upečené necháme vychladit, nejlépe v lednici. Před podáváním můžeme z krystalového cukru pomocí opalovací pistole vytvořit lahodnou krustičku.

-drei-

VANILLA CHAI

- 50 ml whiskey s vanilkovou příchutí • 25 ml šťávy z citronu
- zástřík angostury/bitter • 40 ml sirupu kořeněný čaj • perlivá voda na zjemnění (dle chuti) • celá skořice, hvězdičky badyánu a špetka vanilky pro ozdobu

V šejkru smícháme whiskey, citronovou šťávu, angosturu a čajový sirup. Dobře promixujeme. Přecedíme do sklenice, dle chuti doplníme perlivou vodou, ledem. Přidáme koření na ozdobu a ihned podáváme.



INZERCE



Zpříjemněte si zimu

tradičními českými pochoutkami













NOVINKA!

CHRAŇTE SVŮJ DOMOV A SVÉ BLÍZKÉ



PROČ JE POTŘEBA DEZINFIKOVAT?

Chcete-li ochránit svou rodinu před šířením choroboplodných zárodků jako jsou viry chřipky, nachlazení, průjmových či respiračních onemocnění. **DŮVĚŘUJTE ZNAČCE LYSOL.**

Běžné čisticí přípravky nás zbaví nečistot, ale nejsou schopny odstranit až 99,9 % mikroorganismů.

ZABÍJÍ 99,9 % BAKTERIÍ A VIRŮ.*

*Lysol dezinfekční sprej: viry na tvrdých neporézních površích. Lysol dezinfekce na prádlo: specifické viry - RSV virus, koronavirus způsobující přenosné onemocnění zažívacího traktu (TGE) a SARS-CoV-2 virus způsobující onemocnění covid-19, herpes simplex virus typ 1 a virus chřipky H1N1. Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

**CHRÁNÍ LYSOL
I PŘED VIREM
ZŮSOBUJÍCÍ COVID-19?**

ANO!

Laboratorními testy je prokázáno,
že Lysol zabíjí virus SARS-CoV-2
způsobující onemocnění
covid-19.



Big Soft®

**Vaše oblíbená značka
papírové hygieny**



**TY PRAVÉ VÁNOCE
JSOU, KDYŽ JSME
KONEČNĚ SPOLU**

Pilsner Urquell®



V roce 1984, kdy byl vyrobený první model této legendární stavebnice nikdo ani netušil co se bude dít. Obrovský zájem o autíčka Monti System byl takový, že se z něho stalo v 80. letech podpultové zboží a roční prodeje šplhaly do závratných výšin. Za více než třicetiletou historii se prodalo více jak 6 500 000 kusů. Z toho víc jak polovina se prodala do roku 1993!

Největší výhodou těchto stavebnic je, že k sestavení modelu autíčka nepotřebujete žádné lepidlo a barvy. Jednotlivé dílky jsou tak důmyslně vyrobeny, že s pomocí různých zacvakávacích zámků, úchytů a dalších pružných mechanismů sestavíte model bez jediné kapky lepidla. Vše do sebe jen zacvaknete nebo zasunete. Výsledkem je funkční model s úžasnými detaily, který je dokonalou replikou skutečné předlohy.

Jednotlivé dílky jsou lisovány již barevné, takže nemusíte nic barvit. Navíc jsou některé dílky pochromované a u nových Monti Systémů mají některé stavebnice pro ještě realističtější vzhled gumová kola. V každém balení naleznete také samolepky, kterými si složený model můžete polepit.

Modely z řady BASIC a STANDARD zvládnou sestavit děti od 6 let. Monti System s označením PROFI je stavebnice s větším počtem dílků a jeho sestavení zabere více času. Modely jsou vyráběny v měřítku 1:48, 1:35 a 1:28.

Rádi bychom v dnešní době tabletů a mobilů děti znovu vtáhli do světa klasických hraček. A protože Seva spojuje, věříme, že společné zážitky při hraní posílí pouta i ve vaší rodině!



MUSÍ MÍT JEŽÍŠEK ROUŠKU?

Celý svět je od začátku roku vzhůru nohama. Stoupající počty nemocných i těch, kteří koronaviru podlehli, nepříjemné a devastující zákazy a opatření, strach. Světýlko na konci tunelu v létě bliklo a pak zas zhaslo. Všechny jistoty se otřásají v základech. Ale přes pesimistické zprávy a vyhlídky mají děti, a my s nimi, jasno – Vánoce budou!

Kouzelné bytosti, které rozdávají dárky, jsou v pohotovosti a připravují se na každoroční nápor obdarovávání. A že jich je!

My samozřejmě máme Ježíška. Nejčastěji si ho představujeme jako andělskou postavu nebo neviditelné Jezulátko. V Itálii mu říkají Babbo Natale. V Kolumbii Niño Jesús. Ještě že je v Kolumbii o šest hodin méně než u nás, jinak by prostě všechny obdarovat nestačil.

Francouzům nosí dárky bíle oděný Père Noël, ve Španělsku, Mexiku či Peru Papá Noel, německým dětem Weinachtsmann či Christkind, švýcar-

ským Monsieur Chalandé, rakouským dětem Heiliger Nikolaus. Ve Finsku je to Velký Ukko s pomocníky pidimužíky a vánoční kozou Joulupukki, ve Švédsku dědeček Jultomte, v Norsku vánoční skřítek Julenissen. Bulhaři mají dědu Koledu, na Ukrajině Svjatovo Nikolaje, v Chorvatsku Božičnjaka nebo Jezuse a v Rusku slavného dědu Mráze.

V Sýrii se o nadílku stará velbloud, v bývalých anglických koloniích v Africe Father Christmas, v těch francouzských Père Noël. Do čínských křesťanských rodin zavítá Tun Čche Lao-žen a do japonských jeden ze starých šintoistických bůžků jménem Hoteišó.

Nejznámější je ovšem Santa Claus, kterého do Severní Ameriky přivezli holandští osadníci v 17. století. Dobrosrdečný tlustoučký dědula přijíždí na saních tažených létajícími soby.

Kouzelné bytosti nezahálí a dárky rozhodně přinesou. Ale vzhledem k tomu, že se přemísťují od domu k domu, i ony budou dodržovat nezbytná opatření – mít si ruce a nosit roušky. To je naprosto jasné – musejí jít přece příkladem! –koř-



INZERCE



Kvalita je nejlepší recept.

Kaše Dr. Oetker: zdraví, energie a jedinečná chuť!



Nakoupíte
v prodejnách
COOP.



Inspiraci a mnoho
receptů najdete
na www.oetker.cz



- JAK NA - PEČENÍ MASA

Která hospodyňka by si nechtěla zjednodušit pravidelné postávání u plotny. Pečení masa je proto všeobecně oblíbenou technologií úpravy. Ušetří čas, energii a je nenáročné na použité suroviny. Zato výsledek, to je hotový svátek!

ÚSPĚCH ZAČÍNÁ U ŘEZNÍKA

Vybírejte správně uzrálé (nejlépe chlazené, nikoliv mražené) maso s rovnoměrným tukovým krytím. Vyhněte se masu nakrájenému na plátky – při pečení se snažte zachovat celou svalovinu a porcovat ji až před finálním podáváním na talíři. Neušetříte sice moc času, ale lahodná chuť za to jistě stojí.

Tuk je nositelem chuti a v rozumné míře bychom se ho neměli ve svém jídelníčku vzdávat. Při pečení je navíc zárukou toho, že se maso nevysuší. Hledíte-li na štíhlou linii, odřízněte venkovní tukové krytí až po upečení. Podle studie uveřejněné v roce 2015 v časopise *Chemical Senses* se vědci domnívají, že kromě sladké, kyselé, slané, hořké a umami chuti existuje ještě šestá chuť – oleogustus. Jak název napovídá, jedná se o druh masné chuti. Stimuluje chuťové pohárky a receptory na jazyku, které vysílají signály do hmatového centra i centra vnímání chutí v mozku.

DRŮBEŽÍ MASO

Pokud pečete celou drůbež, na první polovinu pečení ji položte hrudí dolů. Vyplatí se také pekáč vyložit pečicím papírem, aby se kůže nepřipekla a maso se zbytečně nepotrhalo. Drůbež pečte zakrytou poklicí nebo alobalem. Běžné

kuře s váhou kolem 1,5 kg se bude krásně rozplývat na jazyku, když ho v troubě necháte péct na 100 °C necelé tři hodiny. Celou husu oproti tomu neváhejte péct zvolna na 90 °C klidně přes noc. Pozvolné pečení zaručí, že se maso rovnoměrně propeče a nevysuší. Ke konci



můžete teplotu zvýšit na 180 °C a odkrytou drůbež dopéct na horní mřížce nebo pod grilem, aby se vytvořila křupavá kůrčička. Nezapomeňte kůži pravidelně potírat výpekem. Na závěr můžete do výpeku přidat lžici másla, která všechny chutě nádherně propojí.

VEPŘOVÉ MASO

Krásně vypečené vepřové masíčko nesmí v české kuchyni chybět. Vzpomeňte na výpečky se zelím, záhorácké závitky nebo znamenitou vepřovou pečení s jemnou

omáčkou. Samozřejmě nemůžeme zapomenout ani na pečená vepřová žebírka a kolena, bůček či plec.

Pokud máte maso s kůží nebo rovnoměrným tukovým krytím, určitě se jich nezbavujte. Povrch zlehka nakrájejte nožem do mřížky, vmasírujte do něj sůl, pepř a případně koření či bylinky. Nevyhazujte ani kosti – můžete je přidat k pečenému masu a zesílit tak výslednou šťávu z výpeku! Přebytké tukové krytí je možné odkrojit i na talíři, upečené kosti potěší zvířecí mazlíčky. S podléváním vepřového masa zacházejte opatrně. Pokud nepřipravujete maso vcelku, mohli byste místo očekávaného pečení sklouznout spíš k dušení v troubě.

HOVĚZÍ MASO

Také u hovězího masa je pečení ekonomickou variantou, protože k němu potřebujete části považované za méně hodnotné, tedy levnější. Výborná bude vypečená hovězí kliška, žebra a některé kusy předního masa, např. krk. Před pečením nechte maso zatáhnout na pánvičce. Doporučujeme ho ze všech stran lehce potřít olejem, aby se nelepilo na pánev a zároveň aby zbytečně neprskalo. Kůrčička, která na mase vznikne, zajistí, že se nebude zbytečně vypékat šťáva. Poté maso včetně výpeku přendáme na pekáč, můžeme přidat zeleninu a další ingredience a zahájit pečení.



čujeme lehce zastříknout kvalitním olejem, případně vložit do břišní dutiny plátky másla.

REKAPITULACE ZÁVĚREM

U všech mas bez výjimky platí, že perfektní výsledek vyžaduje čas. Pokud budete maso připravovat na nižší teplotu po delší dobu, riziko vysušení se podstatně snižuje. Perfektního chuťového výsledku dosáhnete i vhodným podléváním. Mějte po ruce kvalitní masový nebo zeleninový vývar, který nebude studený – tím byste prodloužili dobu tepelné úpravy. S podléváním to nepřeženejte, abyste místo pečení nezačali maso připravovat dušením v troubě.

Při pozvolném pečení se tuk vypeče, maso zůstane krásně šťavnaté a křehké. Méně prorostlé části masa se vyplatí prošpikovat slaninou. Nakrájejte ji na tenké špalíčky a před samotným špikováním je dejte zatuhnout do mrazničky. Bude se s nimi lépe pracovat. Do vypečené šťávy na závěr přidejte oříšek másla, případně kvalitní rostlinný olej.

Maso zbytečně nesolte ani nenakládejte do soli. Tím z něj totiž dostáváte vodu a snadno se stane, že místo lahodného křehkého plátku dostanete na talíř tvrdou podrážku. Pokud potřebujete dohnat chuťový výsledek, přidejte k pečenému masu čerstvé bylinky, plátky česneku a cibule nebo zeleninu. Hlavně ta kořenová je v zimních měsících bez problémů k dostání a chuťově nezklame. Doladit ji můžete i podzimním ovocem – jablky, hruškami nebo sušenými švestkami. V jednoduchosti je totiž krása a v české kuchyni platí: kouzlo se skrývá v jednoduchosti. *-drei-*

Podle potřeby podléváme vývarem nebo červeným vínem. Hovězí maso není tak tučné jako vepřové, proto se může rychleji připalovat.

Pokud máte větší kus dobře vyzrálého prorostlého hovězího masa, vyzkoušejte pomalé pečení při teplotě 90 °C. Takové maso stačí pouze osolit, opepřit (případně přidat čerstvé snítky bylinek nebo stroužky česneku) a pozvolna péct v troubě asi 12 hodin. Nemáte-li času nazbyt, zvýšte teplotu na 170–180 °C, maso zakryjte alobalem a pečte podle velikosti 3–4 hodiny. Je třeba vypočítat moment, kdy se maso začne rozpadat. Pokud chcete krájet maso na plátky, tři hodiny budou nejspíš adekvátní. Po čtyřech hodinách můžete nachystat recepty s trhaným hovězím. Vynikající je třeba kubánská „ropa vieja“, ačkoliv tradičně se připravuje dlouhým dušením.

RYBY

Pečení ryb je zapeklitou disciplínou. Pokud připravujete jednotlivé porce ryby s kůží (např. losos, pstruh), osmažte je zprudka na pánvi. Začínáte vždy kůží dolů, aby se maso nevysušilo. Podle velikosti a druhu ryb stačí zhruba 4–5 minut z každé strany, následně je na dalších 3–5 minut vložte do trouby, aby se maso rovnoměrně dopeklo. Ryba obsahuje velké množství

vody, proto ji není potřeba zbytečně podlévat.

Bílé rybí maso, jako je např. treska, parma, cejn, neobsahuje mnoho tuku, proto má tendenci se rychle vysušit. Vyžaduje kratší úpravu a nižší teplotu pečení. Případně je dobré dodat šťavnatost přidáním další ingredience. Může to být bylinkové máslo, citronová nebo limetová šťáva nebo suché bílé víno na podlití. Pokud má ryba tendenci rozpadat se ještě před pečením, zlehka ji obalte v hladké mouce nebo strouhance. I to pomůže ochránit rybí maso před nechtěným vysušením.

Příprava větších ryb s hlavou je velmi pohodlná – odpadá nutnost filetování a riziko rozpadající se struktury. Do kůže je nutné udělat několik pravidelných zářezů, aby se maso propeklo rovnoměrně i do středu. Břišní dutinu ryby můžeme poklást plátky citronu, přidat česnek, cibuli nebo oblíbenou zeleninu. U sušších druhů ryb doporu-



LÁZNĚ S VŮNÍ CHMELU A BOBULÍ



Žijeme v uspěchané době, kdy každý potřebujeme čas od času vypnout. V běhu všedních dní si od stresu mnohdy ulevíme u oroseného zlatavého püllitru nebo při skleničce nápoje králů. Proč se neodměnit výjimečným zážitkem a ve svém oblíbeném moku se rovnou nevypnout!

PIVNÍ REGENERACE

Chmel i pivovarské kvasinky jsou nabité látkami podporujícími regeneraci pokožky. Jsou ideálním pomocníkem pro osoby trpící suchou pokožkou, ekzémem, psoriázou, celulitidou i akné. Věděli to už naši prapředkové, kteří si pивní koupele dopřávali již v době starověku. První moderní pивní lázně v podobě, jakou známe dnes, se otevřely v Chodové Plané nedaleko Mariánských Lázní. Postupem času se po České republice objevovaly další podobné relaxační kouty, velmi často jako lákadlo k menším lokálním pivovarům. Možnost franšízy ale nabízí i nejrůznější společnosti zabývající se podnikáním v oboru wellness a životního stylu.

Procedury pивních lázní napříč republikou jsou velmi podobné, ale pивní mok, který při nich můžete degustovat, je autentický. Při odpočinku ve vaně plné chmelové koupele ochutnáte v Chodové Plané místní pivo Chodovar, v Rožnově pod Radhoštěm vám natočí Rožnovské pivo, v Olomouci Vaška, na zámku Zábřeh značku Pikard, Lašské pивní kúpele v podhůří Beskyd lákají na kvasnicové pivo

Trubač, v Pivovarském dvoře Plzeň se zchladíte ležákem Purkmistr.

Tekutina v dřevěných kádích nebo kovových lázeňských vanách má ovšem ke klasickému pivu



přece jen daleko. Každý poskytovatel těchto wellness procedur chrání vlastní výrobní tajemství, ale nikdo z nich vám do koupele nečepuje „desítku či dvanáctku“ rovnou z tanku. Většinou se jedná o klasickou teplou koupel ve vodě nebo minerální vodě obohacené o směs bylin, sladu, chmelu a dalších přírodních látek. Případně se přidává „koupelové pivo bez obsahu alkoholu“. Proto ze své lázeňské kádě raději neupíjejte.

Milovníci piva se rozhodně nemusí bát, že by v pивních lázních zůstali „na suchu“. Ke skutečnému orosenímu pivečku to z vany není daleko. Ve většině lázeňských

zařízení si ho můžete načepovat přímo z pípy umístěné vedle vany. Malé pivo během zhruba dvaceti-minutové koupele je prý dokonce zdraví prospěšné! Chmelová koupel je zklidňující aktivitou, která prohřeje celé tělo. Zlepšuje metabolické procesy, pomáhá odbourat stres a navodit pocit únavy před spánkem. Jak bylo napsáno úvodem, je také pohlažením pro namáhanou pokožku. Během koupele se doporučuje omýt celé tělo včetně hlavy a obličeje. Následuje odpočinek na slámě nebo lehátku, který se doporučuje spojit s další procedurou – ideálně masáží, která prohráté svaly krásně uvolní.

ZÁBALY Z MLÁTA

Mláto zahřáté na teplotu zhruba 38 °C je aplikováno na postižená místa – bedra, krční páteř, ramena, ruce. Teplý zábal z mláta funguje podobně jako rašelina, zmírňuje artritické potíže a bolesti pohybového aparátu, pomáhá prokrvovat pokožku. Složení sladového mláta zlepšuje vzhled pokožky a nehutů, doporučuje se při potížích s extrémně suchou a ekzematickou pokožkou. Díky exfoliačním účinkům se také často používá jako pleťová maska.

BOBULKA K BOBULCE

Jedinečný zážitek pro všechny smysly – to jsou vinné lázně. Oproti pivním zatím nejsou v české kotlině příliš rozšířené. Najdeme je především tam, kde jsou hrozny vinné révy doma, tedy na Moravě, ale také v Praze, kde lákají nejen zahraniční turisty. Procedury jsou založené na zdraví prospěšných látkách (zejména polyfenolech) obsažených ve víně, vinných hroznech, semenech a listech a dalších přírodních extraktech (kvasnice, med, levandule či ocet), které se při wellness procedurách používají.

Drcená jádérka mají perfektní exfoliační účinky – zbaví tělo odumřelých buněk a celé tělo prokrví. To ocení i ženy, které trápí celulitida. Laboratorní testy také ukazují, že polyfenoly obsažené ve vinné révě

dokážou zastavit růst rakovinotvorných buněk, mají prokazatelné antioxidační účinky a chrání před volnými radikály. V boji s vráskami a jako prevence proti nim je olej z vinných jadérek dokonce 10krát účinnější



než tekutý vitamín E. A především – oddech v hřejivé aromatické koupeli působí blahodárně na psychiku. Přidá-li se k tomu sklenička lahodného vína, nemůžete svému zdraví uškodit.

Vinné lázně Klimkovice lákají na relaxační perličkovou koupel se solí s hroznovým olejem, révou a výtažky z pšenice. Tato procedura napomáhá prokrvení pokožky, uvolnění napětí a stresu. Odpočinková koupel ale není jedinou procedurou s vůní vína, již si můžete vychutnat. V Hustopečích nabízí originální vinařskou Kneippovu stezku, kde se střídá studená a teplá voda. Potěší všechny návštěvníky, kteří bojují s pocitem těžkých nohou a léčí křečové žíly. Při potížích s dýchacím aparátem zase vyzkoušejte solnou vinnou lázeň. Především ženy se zralou pletí by neměly opomenout pleťovou masku s přídavkem oleje z vinných jader, kterou najdete třeba v lázních Lednice. Celotělový vinný zábal nabízený spolu s minerálním pleťovým obkladem v lázních Luhačovice zase vaši pokožku hydratuje, revitalizuje a vyhlazuje.

-drei-

INZERCE

VÁNOCE BEZ CUKRU? VAŘTE, PEČTE, SLAÐTE - ZDRAVĚ



MUŠLIČKY PLNĚNÉ KRÉMEM

TĚSTO

300 g hladké mouky, **11 g FAN práškového sladidla Star Linea**, 190 g másla, 3 žloutky.

Z uvedených surovin důkladně zpracujeme hladké těsto, které necháme v chladu asi hodinu odpočinout. Těsto rozkrájíme na kousky, vtlačíme do formiček a upečeme v troubě na 170 °C.

KRÉM

1 šlehačka 30%, **30 g FAN práškového stolního sladidla se steviol-glykosidy**, 50 g čokolády na vaření, 160 g másla. Šlehačku svaříme se stévií, přidáme nalámanou čokoládu a necháme ji rozpustit. Ve šlehači vyšleháme máslo a postupně přidáváme vychladlou šlehačko - čokoládovou směs. Krém necháme vychladnout a pomocí cukrářského sáčku naplníme mušličky.



**RECEPTY
NA PEČENÍ SE SLADIDLY**
www.fansladidla.cz

KOFOLA SLAVÍ ŠEDESÁTINY!

Věděli jste, že právě před šedesáti lety se začal psát příběh značky, bez které si Vánoce ani neumíme představit? Ačkoliv by věkem Kofola mohla být už vlastně babička, šmrncem, reklamami, a především specifickou chutí oslovuje stále i ty nejmladší generace. Protože když ji miluješ, není co řešit.



Už v roce 1959 připravil na zadání tehdejší vlády doc. RNDr. PhMr. Blažek CSc. nápoj, který svou chutí mohl směle konkurovat západním colám. A brzy si ho oblíbilo celé Československo. Dokonce v takové míře, že na jeho výrobu došly bylinky, které pak musely být dováženy ze zahraničí. V 70. letech už byla Kofola hit a nechyběla na rodinných obědech, jako sladká odměna po zahradničení na chalupě nebo třeba v závodních jídelnách.

Po sametové revoluci Čechoslováci začali experimentovat a dosud oblíbená Kofola se na krátký čas odebrala do pozadí. Její zašlou slávu oprášil

na přelomu tisíciletí Kostas Samaras, a začal tak psát příběh Kofoly, jak ji známe dnes – čepovanou v naší oblíbené hospůdce, na cyklostezce nebo přítomnou na svátečním stole.

V novém miléniu nechyběly ani ikonické reklamy. Pamatujete třeba na Nadu z nudapláže? Nebo šišlavého psa Štefana? Nejoblíbenější a léty prověřená reklama je ale určitě vánoční Prasátko. Co myslíte, bude i letos „mít ty velký, zahnutý zuby nahoru?“

Posledních 60 let bylo opravdu pestrých, ale my se už nemůžeme dočkat, co přinese další šedesátka.



KDYŽ JI
miluješ,
NENÍ
CO ŘEŠIT



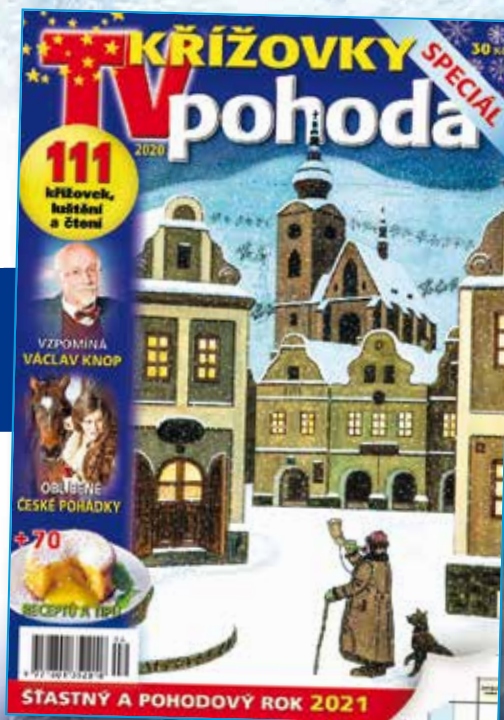
KRÁSNÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY
VÁM PŘEJE **KOFOLA**.



SPECIÁL ZIMA 2020

KŘÍŽOVKY • LUŠTĚNÍ ZÁBAVA • ČTENÍ

- **68** stránek pohodového čtení a zábavy pro volný čas
- **70** skvělých receptů, rad a tipů



KŘÍÍIDLA PRO TVOU ZIMU.

S PŘÍCHUTÍ LEDOVÉ MALINY.



REVITALIZUJE TĚLO A MYSL.



MEDOVĚ KRÁSNÁ

Zázračná surovina, která je čistým darem přírody. Dokáže zázraky s naším tělem při aplikaci zvenčí i zevnitř. Řeč je o medu, nejznámějším včelím produktu. Je to jedna z nejsilnějších zbraní pro naše zdraví. Zbraní, kterou můžete vidět i cítit. Cesta do kosmetického salonu je opět velmi krátká – zabočte do spíže.

Roky zkušeností a samozřejmě mnohé vědecké výzkumy dokázaly, že med patří k nejsilnějším darům přírody. Má antioxidační, antibakteriální a protizánětlivé účinky, úžasně hydratuje a udržuje pokožku hebkou, o jeho zdravotním přínosu ani nemluvě. Dobře to věděla už nádherná a vlivná žena, která popletla hlavu samotnému Caesarovi – egyptská královna

Kleopatra. Ta si údajně dopřávala koupele v mléce, do kterého přidávala mj. med. Staří Řekové a Egypťané používali med pro hojení ran, dokázáno je i jeho terapeutické použití před více než 2 000 lety př. n. l.

Nesmíme samozřejmě opomenout jeho pozitivní vliv na organismus při pravidelné konzumaci. V zimních dnech ho nezapomeňte přidávat do vlažného nápoje nebo si dopřejte lžičku medu před spaním. Pomáhá zklidnit psychiku a navodí příjemný spánek. Med pomáhá čistit tělo od volných radikálů a cévních usazenin, bojuje

s nejrůznějšími záněty a také dokáže snižovat hladinu tuku v krvi. Při takových potížích konzumujte malou dávku medu nebo medového nápoje v průběhu celého dne.

Jakmile ale přijde řeč na péči o pleť, med je jednoznačně číslem jedna. Nezáleží na tom, zda jste obdařeni mastnou, suchou, smíšenou nebo problematickou pleť. Jeho prospěšnost vás okouzlí! Jedinečné složení čítá na několik stovek užitečných látek. Dá se říct, že co med, to naprostý originál. Vlastnosti medu se liší v závislosti na přírodních podmínkách panujících při jeho „výrobě“ i v závislosti na obsahu vody. Hlavními složkami jsou samozřejmě cukry (fruktóza, glukóza, sacharóza) a voda, dalšími pak vitamíny, minerály, enzymy, aminokyseliny atd.



KRÁSA DO POSLEDNÍHO DETAILU

Med aplikovaný lokálně nebo formou obvazu pomáhá s hojením ran, předchází infekcím. Dělá výbornou službu při léčbě nejrůznějších kožních onemocnění, jako jsou např. lupénka, ekzém, akné, rozšířené póry, hyperpigmentace či růžovka. Surový med podporuje růst nové zdravé tkáně, což oceníte při zacelování ran např. po úrazu nebo popálení. Pomáhá také zmírnit svědění extrémně suché či ekzematické pokožky.

Med je svým složením sám o sobě fantastickou pleťovou maskou, do které není třeba přidávat žádné další suroviny. Díky hydratačním a zvláčňujícím schopnostem se hodí téměř pro každou pleť. Pomáhá jí udržet vlhkost, aniž by ji zatěžoval nebo zanechával mastnou. Pozor si musí dát pouze lidé s alergiemi. Pokud potřebujete revitalizační masku na obličej, naneste med přímo na pokožku (vyhněte se okolí očí) a nechte dvacet minut působit. Poté smyjte vlažnou vodou.

Pro aknézní a rychle se mastící pleť doporučujeme vyrobit pleťovou masku ze lžice medu, lžičky citronové šťávy a lžičky čerstvého gelu z aloe vera. Tato maska dokáže hojit drobné ranky, redukuje zánět a projasňuje pokožku. Úžasné osvěžení po náročné noci nabízí maska ze silného zeleného čaje smíchaného s medem a čerstvou citronovou šťávou nebo jablečným octem.

Pokud se potřebujete zbavit odumřelých buněk, smíchejte lžici

cukru se lžicí medu. Tento cukrový peeling aplikujte alespoň jednou týdně na pokožku obličeje i těla. Díky obsahu kyseliny glykolové a dalších sloučenin bude pokožka jemnější, s viditelně menšími póry, aniž byste ji museli příliš drhnout jako v případě jiných peelingů.

Zralá pleť si zaslouží rozmazlovat. Připravte jí výživnou masku z jedné lžičky medu, jedné lžičky podmaslí a žloutku. Nechte působit 15–20 minut a smyjte vlažnou vodou. Především v zimních měsících oceníte prohřívací masku, která nemusí nutně skončit pouze na ob-

mi, lámavými či krepaticími se vlasy. Cenné látky, které med obsahuje, dokážou také rozjasnit matné vlasy a pomohou s jejich rozčesáváním! Neschovávejte svou hřívu pod čepici, ale rozmazlete ji vlasovou maskou. Na mastné vlasy vyrobte masku z jedné lžice medu a rozmačkaného banánu nebo medu smíchaného s jablečným octem.

Suché vlasy nutně potřebují zábal z medu a olivového oleje. Pokud potřebujete navíc vyživit vlasovou pokožku, ponechte zábal delší dobu. Olivový olej můžete vyměnit za kokosový olej smíchaný s bílým jogurtem, případně vaječným bílkem. Aby se všechny ingredience dobře spojily, mírně je zahřejte ve vodní lázni a ještě teplé nanášejte do vlasů. Masku zakryjte nahřátým suchým ručníkem.

Nechte působit zhruba dvacet minut, poté opláchněte a vlasy umyjte běžným šampónem. Pro všechny čtenáře, které trápí svědivá pokožka hlavy, máme skvělý recept. Stačí smíchat

dvě lžice medu s rozmačkaným zralým banánem a olivovým olejem (zhruba jedna až dvě lžice podle délky vlasů). Aplikujte alespoň jednou týdně.

V zimě oceníte med i jako přírodní pomádu na rty. Pokud vás trápí suché, rozpraskané rty, dopřejte si každý den masku ze lžičky medu, který můžete obohatit o citronovou šťávu. Tím ze rtů jemně odstraníte suchou pokožku, zároveň snížíte riziko infekce v prasklínkách.

Upozornění na závěr: Před aplikací nové pleťové masky nebo vlasového zábalu vždy vyzkoušejte vzorek na kousku pokožky a několik hodin vyčkejte, zda se neprojeví alergická reakce.

-drei-



ličej. Smíchejte jednu lžici medu se lžičkou skořice a lžičkou drceného muškátového oříšku (popř. ho můžete nahradit kurkumou). Tato koření jsou skvělým prostředkem podporujícím krevní oběh. Dokážou do pokožky dostat více krve, čímž ji vyživují a vyplňují. Kombinace medu a skořice navíc pomáhá redukovat drobné jizvičky.

Schopnost medu vázat na sebe vodu ocení všichni, kdo trpí suchý-

Vánoce s



vánoční koule s překvapením



19,90

Cena platí od 2. 12.
k nákupu nad 399,- Kč

39,90



v každé kouli
mini stavebnice
pro kluky i holky



Navíc uvnitř najdete los,
na který můžeš vyhrát
velkou stavebnici nákladáku



Hlavní partneři akce:



Více informací na www.coopclub.cz



**České a rakouské výrobky
za skvělé ceny**



Majonézy a tatarské omáčky Dle Gusta

se vyznačují vysokým obsahem tuku a žloutků a neobsahují žádná barviva a konzervanty.

Hořčice Dijon Dle Gusta je vyráběná podle tradiční receptury, která vyžaduje speciální semínko, které se liší svými vlastnostmi a chutí. Právě proto je tato hořčice typická svou charakteristickou ostrotí, barvou a vůní.

Tyto výrobky pod značkou Dle Gusta vyrábí pro skupinu COOP ryze čes-

ká společnost BONECO a.s., která má dlouhodobou tradici ve výrobě majonéz, hořčic, lahůdkových salátů a pomazánek. Společnost získala několik ocenění Klasa, mimo jiné i pro svůj stěžejní výrobek Majolka®, která se v nezměnné kvalitě vyrábí již od roku 1957.



www.boneco.cz | www.facebook.com/BonecoCZ



BATERIE CENTRUM s.r.o.

CZECH REPUBLIC

www.bateriecentrum.cz

VÁŠ DODAVATEL PRIVÁTNÍCH ZINKOCHLORIDOVÝCH BATERIÍ

NOVINKA



ZABAL TO

Ať už se nám to líbí, či ne, vánoční čas se zase přiblížil. Někteří vymýšlejí originální dárky pro své nejbližší již od září, jiní to tradičně nechávají na rychlovku pár týdnů či dní předem. Tak jako tak ale většina bojuje s balením vybraných prezentů. Existují tací šikulové, jejichž balíčky vypadají vždy krásně a slavnostně. Pokud ale tímto talentem zrovna neoplýváte, mohly by se vám hodit následující rady a triky, které snadno zvládne téměř každý. Pod letošním stromečkem se vaše balíčky budou skutečně vyjímat.

RYCHLOVKY

Nejprve něco pro ty kreativitou úplně nepolíbené. Možností, jak zabalit dárek naprosto jednoduše a za pár vteřin, máte hned několik. Tou první jsou samozřejmě oblibené a hojně využívané dárkové tašky. Jednoduše zvolíte odpovídající velikost a vložíte předmět. Poté prostrčte konce stuhy nebo šňůrky, ze které jsou ucha taštičky, vzájemně do protilehlých dírek a zatáhněte, vršek se vám krásně uzavře i bez lepení či sešívání. Přidejte mašli na bok, a máte zabaleno.

Další volbou jsou krabičky. Můžete si samozřejmě trošku vyhrát, sáhnout po obyčejné lepenkové krabici a následně si ji dle libosti ozdobit, ale to by pak nebyla kýžená rychlovka, o které

zde mluvíme. Dnes již v každém papírnictví najdete krásné dárkové krabice, které samy o sobě působí velice luxusně. Pak už stačí jen vložit dáreček a zavřít víko.

PRO HRAVÉ TYPY

A teď něco pro ty hravější. Je pro vás balení jakýmsi vánočním rituálem, který si užíváte? Každému se snažíte vytvořit dárek, který potěší nejen obsahem, ale i vizuální

stránkou? Stále hledáte nové a kreativní cesty, jak toho dosáhnout? Pak vyzkoušejte pár našich tipů, které zvládne úplně každý.

Recykluje! Plastové lahve vám v tomto případě mohou být užitečnější, než si myslíte. Především na měkké dárky, které jsou, jak známo, na balení snad tím největším oříškem. Vezměte si lahve, která má objem odpovídající velikosti předmětu. Může se jednat třeba o plyšovou hračku, ponožky, čepici nebo zkuste zamotat do ruličky i tričko. Lahvi odřízněte oba konce tak, aby vám zbyla pouze po celé délce stejně široká roura, zkrátka nejširší prostřední kus lahve. Vzniklým otvorem vložte dárek a vše poté zarolujte do papíru. Na obou koncích papír zmáčkněte





k sobě a uvažte mašle. Vznikne vám tak krásný a pevný tvar bonbonu. Můžete také ponechat dno lahve a balicí papír svázat stuhou pouze nahoře. Takto lze jednoduše zabalit i drobnosti nepravidelného tvaru či třeba sladkosti tak, aby z balíčku nevypadly. Stejným způsobem můžete využít i papírové ruličky od kuchyňských utěrek – rovněž na maličkosti a sladká překvapení.

Nemáte po ruce izolepu či vám došel balicí papír? Sáhněte do kuchyně pro alobal a opatrně do něj zabalte předmět tak, aby se alobal nepomačkal nebo neprotrhl. Okraje přeložte a přimáčkněte k sobě, budou držet samy. Přidejte stuhu, a během chvilky máte moderní a elegantní stříbrný dáreček.

BALÍČKY PRO NEJMENŠÍ

A pár tipů na závěr pro ty nejmenší, kteří mají z každého balíčku přece jenom největší radost, tak at jsou i jejich dárečky od pohledu

veselé a kouzelné. Vytvořte jim třeba vánočního sobíka. Postačí k tomu obyčejný papírový sáček, fixy a plyšový drátek. Na přední stranu sáčku nakreslete oči, červený čumáček a pusku, vložte dárek a k hornímu okraji podélně přiložte plyšové drátky, které následně několikrát zabalte přehnutím okraje sáčku dozadu. Secvakněte sešívačkou či připevněte izolepou a drátky upravte do tvaru parohů. Stejně můžete vytvořit třeba i krásného jednorožce. Místo obličeje nakreslete pouze linky a řasy

a na horní okraj sáčku připevněte z pevného papíru vystřižený roh a uši. Z barevného lýka či krepového papíru vytvořte hřívu a přilepte ji na zadní stranu sáčku a mezi ouška.

Samozřejmě nejméně oblíbenými, i když asi dost potřebnými dárky bývají ponožky či spodní prádlo. Když už je darujete, udělejte to alespoň zábavnou formou. Vložte je na dno menší krabice. Vezměte si balonek, do něj nasypejte konfety, nafoukněte ho a zavažte. Poté opatrně položte dovnitř krabice tak, aby zakryl dárky pod sebou. Na víko zevnitř přilepte špejli s hrotem či párátka a zaklopte. Obdarovaný si po otevření krabice balonek pomocí špejle praskne, vyletí konfety a může se radovat i z obyčejných ponožek. Malé dárečky můžete také vložit přímo dovnitř balonku, tak budou do poslední chvíle úplně skryté. Věřte, že takovýto balíček zabaví u vašeho vánočního stromčku nejenom děti.

-špe-



INZERCE



SVÍČKY.BIZ

Široký sortiment mnoha typů svíček
Kvalita a tradice od roku 1990



pro chvíle voňavé pohody



HABAČEK s.r.o.
provozovatel obchodu

STOP STRESU

Stres je jev, se kterým se v současné době potýkají všechny civilizované společnosti. Dlouhodobý stres подрývá naše zdraví. Vyhybat se stresu, jak nám radí lékaři, je dobrý, ale někdy těžko realizovatelný nápad.

Stres nemusí být nutně špatná věc. Odborníci tvrdí, že určitá míra stresu je užitečná, protože aktivuje a motivuje. Bez určitého napětí by se k maximálnímu výkonu nevybudili sportovci, manažeři by nedokázali posunout svou firmu k lepším výsledkům, herci by neodehráli jedinečná představení. Důležité však je, aby tento proces nepřekročil schopnost člověka vyrovnat se s mírou napětí a aby byl střídán s uvolněním. Právě chronický stres bez uvolnění nám škodí.

DOBA PŘEJE NEGATIVNÍMU STRESU

Frustruje nás koronavirus a všechna omezení a opatření, kterými jsme zavaleni. Trápí nás, že nemůžeme navštívit své blízké, máme příliš mnoho práce nebo se bojíme její ztráty. Děsí nás statistiky s počty těch, kteří covidu-19 podlehli. Vyčerpává nás on-line vyučování našich dětí. I ony jsou z neobvyklého školního roku nervózní. Chybějí jim kamarádi. Dospívající postrádají diskotéky, setkávání v partě, společné aktivity. Výrazně je omezeno cestování.

Do toho se čím dál rychleji krátí dny, vstáváme do tmy a pošmourna, často prší. Ne že by déšť nebyl potřeba, ale když kaluže pomalu nevysychají, na náladě to nepřidá.

Ke všemu se blíží Vánoce. A přiznejme si, v koronavirové době se na ně možná ani neumíme správně těšit. Hlavou nám vrtá, zda bude vůbec možné nakupovat

dárky jako obvykle. Jaký smysl má gruntovat a štvát se, když třeba na Štědrý večer nepříjde babička s dědečkem, na Boží hod se nesejde celá rodina?

Není divu, že doma přibývájí konflikty. V „bezkoronavirové době“ byli partneři v práci, teď řada z nich pracuje z domova. Děti velkou část dne trávily ve škole nebo při zájmových aktivitách, teď jsou celé hodiny nalepené u mobilů. Plete se jeden přes druhého. Přibývá pocitu životního prázdna. Nejvíce jsou vystresovaní lidé, kteří se orientují spíše na „mít“ než „být“.

STRES NÁS NIČÍ

Chronický stres může zanechávat naprosto devastující následky na fyzickém i psychickém zdraví člověka, může dokonce ohrozit i život samotný. Snižuje se imunita, takže jsme náchylnější k virózám. Špatně spíme, tudíž jsme neustále nervózní a unavení. Vypijeme více šálků kávy, kuřáci zvyšují počet vykouřených cigaret.

Chronický stres může zapříčinit problémy se srdcem. Neustále zvýšený srdeční tep a stresové hormony jako adrenalin a kortizol, které se vyplavují, mohou být příčinou vysokého krevního tlaku nebo rovnou srdeční příhody.

Ve stresu většinou jíme jinak, než když se cítíme v pohodě. Buď máme tak sevřený žaludek, že nejsme schopni sníst normální porci, a nezdravě hubneme, nebo se naopak přejídáme. To má samozřejmě na trávení neblahý vliv, může nás pálit žáha, bolet žaludek, dokonce vzniknout žaludeční vřed. Začne nás trápit průjem nebo zácpa.

Stres negativně ovlivňuje hodnoty krevního cukru a je považován za jeden z faktorů zodpovědných za nárůst počtu pacientů s cukrovkou 2. typu. Pochopitelně i nemocným s touto diagnózou zhoršuje jejich stav. Stres může poničit pokožku a způsobit zánět kůže, vypadávání vlasů, zhoršit lupénku. Hovoří se dokonce o tom, že stres může být spouštěcím mechanismem rakovinového bujení, protože v podstatě probudí dřímající rakovinotvorné buňky.



CO PROTI NEGATIVNÍMU STRESU POMÁHÁ?

- ▶ **Hluboké dýchání** – Mezi ty nejjednodušší a nejrychlejší metody při ataku stresu patří pomalu a zhluboka se nadechnout nosem, dvě vteřiny vzduch zadržet a poté prudce vydechnout. Při tom si můžeme představovat, jak z nás stres odchází.
- ▶ **Třepání** – Nesmějte se, ono to opravdu funguje. Když vás někdo rozčílí, uchylte se do nějaké prázdné místnosti a protřepejte jednotlivé části těla – napřed ruce, potom nohy a chodidla, hlavu a ramena. Vezměte si příklad z pejska, když se otřepává od vody.
- ▶ **Hudba** – Na výběr máme obrovské množství relaxační hudby. Má-li však uvolnit depresi a úzkost se stresem spojené, musíme se do ní zcela ponořit, nejlépe v klidné a potměnělé místnosti. Nemusí to však být jen relaxační hudba. Nejvhodnější je pouštět si hned po ránu pomalejší melodie, které nás uvolní a přispějí k dobré náladě po celý den. A někdy stačí



po nějakém konfliktu (třeba po hádce v rodině nebo se šéfem) pustit si oblíbenou skladbu.

- ▶ **Spánek** – Ve spánku dochází k důležitým regeneračním procesům. Když nejsme dostatečně odpočatí, jsme nervózní a bez energie. Aby se nám lépe spalo a usínalo, neměli bychom jíst k večeři těžká jídla, pít večer kofeinové nápoje, dávat si horkou koupel. Není dobré číst před spaním horory a dívat se na akční filmy (a možná ani na politické debaty). Doporučuje se odložit mobil a pochválit se za to, co všechno jsme dnes udělali, s pocitem, že si spánek

zasloužíme a další povinnosti nás čekají až zítra.

- ▶ **Masáže** – Masáže pomáhají uvolnit celý organismus. Mnoho z nás si připadá znovuzrozeně po klasické masáži, rostou však počty těch, kteří nedají dopustit na některou z masáží, které vycházejí z východních terapií.
- ▶ **Sport a procházky** – Sport přináší psychickou i tělesnou pohodu a dobře se při něm odreagujeme. Běh, chůze, cvičení, lyžování, bruslení, jóga nebo taiči pomohou odstranit nahromaděný stres. Dělat bychom však měli pouze to, co nás baví!

-koř-

INZERCE



Nezapomeňte do svého jídelníčku alespoň 2* týdně zařadit rybí maso. Vždy po ruce můžete mít třeba

**konzervovaný tuňák
Coop Premium.**



Kromě jódu, vápníku, fosforu nebo vitamínů A, B a D obsahuje značné množství **OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELIN**, které působí blahodárně na naše srdce a pozitivně tím ovlivňují i naši **DOBROU NÁLADU**.

A JE TO V BOXU

Statistici již několik let hovoří o tom, že roste obliba nakupování na e-shopech. Nemusíme nikam chodit, zboží vybereme z pohodlí domova v jakoukoliv denní dobu. Buď si jej vyzvedneme v kamenném obchodě, nebo si připlatíme nějakou tu zlatku, aby nám bylo doručeno až domů.

Stejně tak statistici pozurují, že roste obliba samoobslužných výdejních boxů, z kterých si zboží můžeme vyzvednout 24 hodin denně. Jak s těmito statistickými údaji pracuje řetězec COOP?



UNIKÁTNÍ NOVINKA

COOP však neusnul na vavřínech. Úspěch e-shopu byl i pro mnohé optimisty překvapující, ale tím to rozhodně nekončí. Chytří lidé dali hlavy dohromady a zamysleli se nad tím, jak využít prokazatelně stále oblíbenější výdejní boxy i pro výdej potravin. S trvanlivými problémy není, ale co ty čerstvé? Když může existovat chladicí automobil, může přece existovat i chladicí výdejní box. Možná ta úvaha nebyla až takhle prostá, ale na tom nezáleží. Důležité je, že COOP již testuje první chladicí výdejní boxy, z nichž si zboží můžete vyzvednout 24 hodin denně 7 dní v týdnu.

Vyrazíte v devět večer do práce? Do boxu si nechte připravit svačtinu na noční směnu. Nebo v práci končíte v šest ráno a nechcete čekat, až se otevřou obchody? Výdejní box **E-COOP** je pro vás připravený v jakoukoliv denní dobu. Nebo máte čistě jen strach chodit do obchodů a vystavovat se riziku koronavirové nákazy? I pro vás je výdejní box řešením.

Všichni příznivci „coopáckého“ e-shopu mohou jen doufat, že chladicí výdejní boxy porostou jak houby po dešti. Je to totiž geniální nápad a skvělá služba pro zákazníky.



e-coop.cz

Nejprve v září spustil pilotní projekt vlastního e-shopu, **E-COOP**. Ten byl vytvořen v rekordně krátkém čase a reagoval na situaci kolem koronavirové pandemie. Lidé se zkrátka báli chodit do obchodů, procházet mezi regály a být v úzkém kontaktu s ostatními zákazníky i personálem. **E-COOP** je skvělým řešením. Navíc důmyslně vymyšleným.

Nejprve si vyberete prodejnu, v níž chcete nakupovat. V dalším kroku se vám pak objeví aktuální sortiment této konkrétní prodejny. Nemusíte se tedy bát, že by zobrazené zboží nebylo skladem. Je. **E-COOP** také umí to, co nezvládají všechny známější konkurenční e-shopy s potravinami. Dokáže vám nabídnout i vážené zboží či kráje-

né uzeniny. V závěru objednávky si sami určíte čas, kdy si pro objednávku do prodejny přijdete. Hodnota nákupu se rezervuje na vaši platební kartě a odečte se až podle skutečných nákladů, tzn. zohlední se i to, zda je šunka nakrájeno o gram více či méně. V obchodu tedy strávíte opravdu naprosté minimum času potřebné jen k tomu, abyste si převzali nachystané tašky. Během několika málo minut jste pryč.

Takto vypadala situace v září při rozjezdu tohoto velkolepého projektu. Od té doby se nabídka **E-COOP** rozšířila na mnohem větší počet prodejen a další a další družstva uvažují, že se do tohoto společného projektu zapojí.

Chio

DOMA JAKO V KINĚ!



Templářské

SKLEPY ČEJKOVICE

Ochutnejte VÍTĚZE

testu šumivých vín na KUPI.CZ:

„Šumivé víno ze sklepů Čejkovice je příjemným překvapením. Toto víno je stáčeno ve Francii a má světle žlutou barvu s jemnou vůní ovoce. Je velice příjemně sladkokyselé, což mu dodává punc svěžesti. Templářský sekt je jednoznačně nejpříjemnějším překvapením celého testu.“



1248

www.templarske-sklepy.cz

AKČNÍ CENA
119,90 Kč

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agentura, akvamarín, alimenty, Antarktida, apoštol, bití, bledost, blecha, brýle, černoch, červenka, díž, filharmonie, fotoreportáž, hněv, holení, hora, hořlavina, chvála, inženýr, Ital, končetina, konferenciér, korespondent, koule, Labe, lano, loft, malý, mlýn, noha, noky, nosovka, obvod, obžalovaný, Okená, oprava, orba, pivo, plod, pojišťovna, poliklinika, produktivita, psaní, roucha, sebeobrana, smlouva, spojivka, tempo, tendence, ústředna, vlastnictví, vnuk, vzdělání.

POMŮCKA: IDA, ŠNE, ORO, AVOT, ANATA	OKOUSÁVAT	USAZOVI SE	OBČANSKÁ DEMOKR. ALIANCE (ZKR.)	CHEMICKÁ ZNAČKA BISMUTU	SLOVENSKY „JINAK“	PÍSEMNÁ ZKOUŠKA	MALÁ OKA	KÓD LETIŠTĚ SAO NICOLAU	OTEC		POLYNÉSKÝ NÁPOJ	TĚLOVĚDEC	PŘITAKÁNÍ	UMĚNÍ	2. DÍL TAJENKY	NÁRODO- HOSPODÁŘ
SVĚRÁZ- NOST										POHOVKA						
1. DÍL TAJENKY										LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA OSOBNÍ ZÁJMEMO						
KRÉTSKÉ POHOŘÍ				PATŘÍČÍ ODŘÍKAVCI BŮŽEK LÁSKY									PRKENNÝ STROP (NÁŘ.) AKVARIJNÍ RYBIČKA			
RUSKÝ SOUHLAS			ÚŘEDNÍ SPISY ODVĚTVÍ					BOLIVUSKÁ FLÉTNÁ						NÁZEV NOSOVKY ČESKÝ SPI- SOVATEL		
ČÁST MOLEKULY					MANŽELÉ S DĚTMI						SLOVENSKY „NÁPADNĚ“					
MUŽSKÉ JMÉNO (13. 11.)											OSLOVENÍ ŽENY					
	SYNOVA MANŽELKA	ŠPANĚLSKÝ „ZLATO“ CHEMICKÝ PRVEK (Te)									VODNÍ ROSTLINA	RADIOLOKÁ- TOR (ZKR.) ÚSTNÍ HLÁSKA			VĚZET	JMÉNO HEREČKY CHÝLKOVÉ
SLOVENSKY „STŘED“						MAGMA	PRIMÁTŮV		OBLÉKNOUT	HLTATI SPZ PÍSKU						
ZÁPOR			KILOGRAM ZNAČKA VÝSAVAČŮ					POSILA SOUHLAS						KRAJSKÝ VÝBOR (ZKR.) BARVIVO NA VEJCE		
AVŠAK				BOHATÁ NÁPADY SLOVENSKY „JÍL“									SPZ OSTRAVY INICIÁLY ZP. MLÁDKA			
3. DÍL TAJENKY										ZELENÝ ŠPERKAŘSKÝ KÁMEN						
NÁZEV ČERPACÍCH STANIC					STARŠÍ ZNAČKA ČEPELEK					OSAMO- CENOST						

Správné znění tajenek pošlete do 20. ledna 2021 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží **dárkový balíček od společnosti COOP.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Marshall“ a „pro dny všední i sváteční“. Výherci jsou: **S. Toman**, Bernartice • **V. Sichrovská**, Zvoleněves • **M. Gryžboňová**, Hnojník • **K. Benkovská**, Karviná • **M. Bačová**, Králův Dvůr • **V. Vondřejš**, Humpolec • **L. Holancová**, Mistrovice • **B. Sečkářová**, Moravská Nová Ves • **L. Ševčík**, Frymburk • **L. Procházková**, Moravský Krumlov.



Připravte se
na zítřejší ráno!

S Ramou bude vaše snídane
ještě chutnější!

Rama s máslem obsahuje 10 % másla.



**TY PRAVÉ VÁNOCE JSOU,
KDYŽ JSME KONEČNĚ SPOLU**



Pilsner Urquell®

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

