

RÁDCE



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

...FORZA EROICA SICILIANA...

OSVĚŽUJÍCÍ
NOVINKA



LIMONÁDA ZE SICILSKÝCH CITRUSŮ

Síla hrdinské Sicílie

MILÍ PŘÁTELÉ,

v posledních měsících je velmi těžké vidět svět z té lepší stránky. Udržet si optimistickou mysl se stalo výzvou

i pro ty největší odvážlivce. Schválně nepoužíváme slovo „pozitivní“, protože v uplynulém období získalo v našem jazyce spíše špatnou pověst. Víra, že rok s jedničkou na konci přinese změnu k lepšímu, je sice po první čtvrtině mírně otřesená, ale stále má naději na úspěch. Jako se příroda probudila ze zimního spánku, jako nás slunce těší po noci plné odpočinku v temnotě, tak i tato zdravotní, společenská i politická krize jednou bude muset ustoupit svítání na lepší časy.

V dalším vydání magazínu COOP Rádce jsme se Vám snažili

vrátit úsměv na tvář. Přináší čtení, díky kterému třeba nastartujete chuťové buňky nejenom do mlsání, ale také do života. Ať je Vaším hnacím motorem sport, kutilství, zahradničení, nebo péče o vnučata či domácí mazlíčky, dopřejte si ho v letošní jarní sezóně plnými doušky. Držte se motivujících afirmací a nepouštějte k sobě to zlé. Někdy je pro zdraví lepší vypnout zprávy a začít se do něčeho příjemnějšího, polechtat štěstěnu v některé ze soutěží nebo změnit zajetý stereotyp a v kuchyni připravit něco méně tradičního, než je řízek s vařeným bramborem.

Přejeme Vám příjemné čtení, pevné zdraví a děkujeme za to, že i v těchto náročných chvílích zůstáváte s námi.

Vaše redakce



[20–21]

JARNÍ
DETOX



[22–23]

BYLINKY
V KUCHYNI



[4–7]

KNEDLÍK
ZE SUŠICE



[8–9]

ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ
SUROVINY



[26–27]

CHILLI LÉČÍ
I POVZBUZUJE

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 [SÍDLŮ] ▶ 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] ▶ 2/2021 [DEN VYDÁNÍ] ▶ 7. dubna 2021

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA
COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

KNEDLÍK

ZE SUŠICE

Na počátku všeho byla dřina. Uprostřed byla dřina. Na konci? Tam byla dřina taky. Co je výsledkem vši té dřiny? Luxusní knedlík s logem ZKD Sušice. A ne jeden. Zbrusu nová sušická knedlíkárna se může pochlubit hned několika druhy vynikajících knedlíků.



KE STARTU PŘIPRAVIT

Vrátíme-li se v čase o pár let zpět, dostáváme se do doby, kdy v ZKD Sušice ještě funguje závodní jídelna pro zaměstnance i cizí strávníky a na doplnění se zde v menším měřítku dělají poctivé kynuté a bramborové knedlíky.

Pomyslné nůžky se pomalu rozevírají. Cizích strávníků ubývá, zájem o knedlíky naopak neustále roste. Proto padlo rozhodnutí, že zaměstnancům se budou obědy dovážet a zastaralé prostory závodní jídelny se totálně přebudují na knedlíkárnu „par excellence“.

Přípravné plánovací fáze trvaly dlouho, což je jasné každému, kdo

se někdy do jakéhokoliv budování pustil. První rekonstrukční kopnutí proběhlo 24. listopadu 2020. Ač covidová pandemie celý proces lehce zpomalila, celková rekonstrukce přesto proběhla v překvapivě krátkém čase.

„Chtěli jsme otevřít v týden před Vánoci, ale nakonec jsme knedlíkárnu rozjeli 14. ledna 2021,“





Příprava jednotlivých ingrediencí je základ



Těsta na knedlíky se mixují ve velkých kádích



Vážení těsta



Vyválené šišky knedlíků...

... následně zamíří do vroucí vody



Uvařené knedlíky si musí odpočinout



upřesňuje Jana Švarcová, vedoucí vyhlášené sušické lahůdkárny, která si pod svá ochranná křídla vzala i novou knedlíkárnu.

„Když jsme rekonstruovali lahůdkárnu, bylo to mnohem jednodušší. Tady bylo strašně náročné promyslet, jak na sebe jednotlivé výrobní kroky navazují, a jak tedy na sebe musí navazovat i jednotlivá pracoviště a zařízení. Pořídili jsme vozíky i stoly na kolečkách, abychom holčákům ulehčili práci. Krásně se nám tu snoubí nové prostory a nové zařízení se starými, skoro až veteránskými stroji, na které nedám dopustit,” dodává Jana Švarcová a něžně hladí starý přístroj. „Třeba tahle vyva-

lovačka, to je velkánský pracant a pomocník. Na jedné straně do ní hodíte odvážený bochánek těsta, na druhé vyjede úhledně vyválená šiška knedlíku. Bohužel jde použít jen na kynuté těsto, bramborové by se lepilo. A na plněné knedlíky žádný stroj také neexistuje. Vše je ruční práce.”

S POCTIVOSTÍ NEJDÁL DOJDEŠ

Procházíme knedlíkárnu a šokovaně koukáme na pracovníci, která rozklepává jedno vejce za druhým. „U nás nenajdete žádné směsi, žádné polotovary. Do bramborové-



Nejen ovocné knedlíky se plní ručně



Naplněné knedlíky míří do varny



Hotové ovocné knedlíky čekají na zabalení

ho těsta strouháme vařené brambory a rozklepáváme vejce. Na karlovarský knedlík oddělujeme bílky od žloutků, šleháme sníh, krájíme housky a doplňujeme čerstvou petrželkou. V plněných knedlicích jsou kostičky uzeného, v těch sladkých celá jahoda.“

BOHATÝ VÝBĚR PRO KAŽDÉHO LABUŽNÍKA

Plněné knedlíky? Ano, čtete správně. Sušická knedlíkárna má opravdu široký sortiment poctivých knedlíků. Klasický houskový vám nabízí ve větším i menším provedení. K tomu si přidejte šišku knedlíku bramborového i luxusního karlovarského. Ten dle paní Švarcové nikdo jiný nedělá. Není divu: oddělovat žloutky od bílků, šlehat se se sněhem, každý knedlík extra balit do fólie, v ní jej uvařit, vychladit a pak teprve z fólie vyjmout, to

je sakra náročná a zdlouhavá práce. Ale kdybyste ten knedlík ochutnali! Všechna ta poctivá ruční práce je v jeho lahodné chuti znát.

Aby té práce nebylo málo, vrhli se v knedlíkárně i na dvoje knedlíky plněné. Bramborové jsou plněné kostičkami uzeného masa. Opět čtete správně, opravdu kostičkami – žádná mletá směs kdovíjakého původu. Ty plněné kynuté v sobě ukrývají celou jahodu, někdy i dvě. A s plněnými knedlíky vám žádný stroj nepomůže!

Pusťme se spolu do trochu matematiky. V knedlíkárně pracují tři dámy. Za jeden den zvládnou kromě kynutých a bramborových šišek také dvě dávky ovocných knedlíků. V dávce je 50 porcí a každá porce obsahuje 4 ovocné krasavce. Kolik knedlíků se za den v knedlíkárně ukoulí? A kolik jich připadá na jednu pracovníci? Já na tom s matematikou nejsem nejlépe, ale ať dělám co dělám, stále mi vychází hromada 400 knedlíků a každá





karlovarský knedlík ještě nejedli, je to pochvala nejen pro mě, ale hlavně pro moje holky. Jsou strašně šikovné a jsem na ně moc pyšná. Jsem pyšná na to, co jsme dokázali, jak poctivou práci odvádíme. Teď už potřebujeme jen šikovné prodavačky, které by řekly svým zákazníkům: „Hele, Maruš, nebuď blázen! Přece se nebudeš patlat s knedlíky. Kup si tyhle z naší výroby, jsou fakt skvělé!“

Skvělé opravdu jsou, ochutnali jsme je. Dokonce jsme je dovezli i několika vyhlášeným „knedlíko-žroutům“. Všude se po výrobcích ze sušické knedlíkárny jen zaprášilo. Takže budete-li mít někdy štěstí a uvidíte ve své prodejně COOP jakýkoliv knedlík s logem ZKD Sušice, okamžitě po něm skočte. Lepší knedlík si totiž asi neuděláte ani vy doma.

z dam jich musí zvládnout ukoulet nějakých 133! To je dost děsivé množství. Doma prskám vzteky u desátého „šišoidu“, takže já osobně příště vyrazím pro knedlíky ze Sušice.

JSEM NA HOLKY PYŠNÁ

„Když jsme začali, udělali jsme promo akci,“ ujíhá se slova opět

Jana Švarcová. „Na každou naši prodejnu putovaly pro zaměstnance všechny druhy našich knedlíků, aby je ochutnali a mohli je pak zákazníkům doporučovat. Když pak poslouchám, že lepší



INZERCE

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18+

Kozel Florián

Uhas žízeň polotmavým speciálem



Připijíme
na dobrovolné hasiče



ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ SUROVINY

Jarní sluníčko si zlehka razí cestu zachmuřenými mraky a v každém se začíná pomalu probouzet trocha zdravé energie. Současná situace je ale jaksi stále nepříznivá a mnozí z nás jsou dobrovolně i nedobrovolně upoutáni doma na gauč. Jak tedy své tělo dostat do trošku zdravější formy a jarní dny přivítat plni optimismu a elánu?

Jděte na to přes zdravé jídlo a rozhodně neopomíjejte pravidelný pohyb. Ať už jenom krátkou procházku, domácí cvičení, nebo protažení. Každý den si vymezte alespoň hodinku, dbejte na vyváženou stravu, a uvidíte, jak se vám do žil vlije plno energie. Jako bonus půjdou nabraná zimní kila sama dolů.

Zdravá strava již dávno není výsadou pouze zarytých dietářů. Není nutné vzdávat se všech oblíbených pochoutek, leckdy stačí zařadit více zeleniny, ovoce, upravit způsob, jak, kdy a co konzumujeme, a nahradit ty nejhorší potravinové prohřešky zdravější variantou.

Tak například, nedokážete si své ráno představit bez sladkého čaje nebo kávy? Sáhnete příště místo po cukru spíše po trošce medu nebo po cukru kokosovém. Ano, med se nebojte přidat ani do kávy, chuť vás mile překvapí. Rádi si dopřejete ovesnou kaši nebo tvaroh, ale stejně si neodpustíte dosladit je spoustou cukru? Zkuste raději vmíchat rozmačkaný banán a cukr úplně vypustit. Stejně

jako byste měli ubrat ze své stravy cukr, tak to samé platí i pro sůl. Ta je možná nad zlato, ale ve větším množství působí v našem těle velmi nepříznivě. Zadržuje vodu, a tím způsobuje nadýmání, vede ke vzniku vyššího krevního tlaku a může ohrožovat důležité orgány, například ledviny. Konzumace velkého

sušenými bylinkami, nebojte se ani česneku nebo kvalitního koření. Ovšem i tady platí: všeho s mírou.

Co byste ale opravdu měli z jídelníčku radikálně vyřadit, pokud to se zdravou stravou myslíte skutečně vážně? Rozhodně veškeré polotovary a hotová jídla, fast

food, mastné chipsy, majonézové saláty či prefabrikované sladkosti pochybné kvality a plné ztužených tuků. Pokud vás přepadne chuť na sladké, sáhněte po kousku ovoce nebo po kvalitní hořké čokoládě. Upečte si dortík slazený datlemi, dochucený kvalitním kakaem. Občas si klidně dopřejte i kousek domácí bábovky či třeba máslový croissant s domácí



množství soli také snižuje elasticitu kůže, tudíž může vést například k nenáviděné celulitidě a předčasnému stárnutí. Stává se vám často, že se naobědváte, a přestože se cítíte vcelku syti, přepadne vás během chvíle chuť na sladkou tečku? I to je způsobeno nadbytečným sodíkem v těle. Omezte tedy sůl a nahradte ji čerstvými nebo

marmeládou, nicméně tyto pochoutky konzumujte spíše dopoledne a v menším množství. Tělo má přes den více času takto přijatou energii spálit. Milujete večerní křupání u televize? Nahradte brambůrky dokřupava pečenou zeleninou nebo například opraženou cizrnou. A pokud si skutečně neumíte odpustit něco soleného, sáhněte raději po pražených ořechách.



ZAPEČENÉ TORTILLY SE SVĚŽÍM SALÁTKEM

Výborný a rychlý oběd, který příjemně zasytí, ale nebude vám po něm těžko. Na 2 porce si připravte:

- 2 ks celozrnných tortill • 1 střední rajče • 2 lžíce sterilované kukuřice
- 2 plátky čedaru • 150 g mletého masa • 1 menší cibuli • 2 stroužky česneku • 1 lžíci olivového oleje
- majoránku • kurkumu • sůl • pepř

Na salát: • pár listů ledového salátu • 3 ks ředkviček • hrst polníčku • 1 lžíci olivového oleje • 1 lžíci octa balsamico • pár kapek citronové šťávy • čerstvý pepř

Nejprve si připravíme maso. Na pánvi na oleji dozlatova opečeme pokrájenou cibulku a prolisovaný česnek. Přidáme maso, které ochutíme troškou majoránky, špetkou kurkumu a zlehka osolíme a opepříme. Tortillu pokryjeme masem, poklademe na plátky nakrájeným rajčetem, přidáme lžíci kukuřice a navrch plátek čedaru. Zabalíme a dáme zapéct buď do kontaktního grilu, nebo na sucho na pánev. Mezitím si nachystáme salátek. Listy ledového salátu potrháme na menší kousky. Smícháme s polníčkem a s ředkvičkou nakrájenou na plátky. Přidáme olej, balsamico a zakapeme citronovou šťávou. Dochutíme čerstvě namletým pepřem. Ihned podáváme s teplou tortillou.

POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

Na této polévce si můžete pochutnat absolutně bez výčitek, jelikož obsahuje opravdu minimum tuků a kalorií. Navíc červená čočka je velice zdravá a chutná. Na 2 porce si nachystejte:

- 2 lžíce olivového oleje • 1 menší červenou cibuli • 2 větší mrkve
- 2 stroužky česneku • 200 g loupaných rajčat ve šťávě • 2 lžíce rajčatového protlaku • 800 ml zeleninového vývaru • 1 hrnek červené čočky • sůl • pepř

Cibulku pokrájíme nadrobno a opečeme ji dozlatova na olivovém oleji. Přidáme prolisovaný česnek a na kolečka nakrájenou mrkev. Restujeme několik minut. Poté přidáme rajčata i se šťávou a protlak. Promícháme, vlijeme vývar a přivedeme k varu. Přisypeme čočku, zlehka osolíme a opepříme. Vaříme do doby, než čočka změkne. Navrch můžeme pro zjemnění přidat lžičku zakysané smetany.

-špe-



INZERCE



Hořtická hnojiva už znáte. Nyní přichází
Hořtické substráty

VDP A JEJÍ PRIVÁTNÍ VÝROBKY

VDP je zkratka Velkonárodní společnosti družstev – bývalého významného družstevního podniku z meziválečného období, který fungoval jako hlavní dodavatel potravinářského a průmyslového zboží do družstevních prodejen a jehož historie se datuje od roku 1908. Činnost VDP však nebyla zaměřena jen na dodávání zboží, ale sama společnost postupně vybudovala vlastní rozsáhlou síť továren a výrobních podniků. Zboží vyráběné v podnicích VDP bylo „dobré zboží za přiměřenou cenu“. Značka VDP byla známá nejen v naší republice, ale i v zahraničí. Družstevní výroba se postupně z malých počátků rozrostla do značných rozměrů. Pro představu – v roce 1934 byla hodnota družstevních výrobků 138 815 898,15 korun.

Výroba v první družstevní továrně VDP byla zahájena v roce 1918 v Praze 8 – Libni. Brzy ale její kapacita na všechna odvětví započaté výroby nestačila, a tak bylo rozhodnuto přesunout část výroby jinde. Roku 1929 byl zakoupen bývalý cukrovar v Černošicích nad Labem, kam byla přesunuta výroba cikorie, obilné kávy a kávových konzerv a později i výroba povidel či marmelád. Zajímavostí při výrobě marmelád například bylo, že se

ovoce konzervovalo a vytvořil se z něho polotovar, tzv. „dřeň“, která se uchovala do příští sklizně a z níž se průběžně dle došlých objednávek vařily hotové výrobky. Cikorie byla vyráběna v celkem 10 druzích různého složení, chuti a barvy.

Z dalších významnějších továren a podniků VDP můžeme jmenovat například konfekční továrnu VDP v Praze, která se specializovala na výrobu pánského oblečení



a zčásti pak na výrobu různé jiné konfekce, hlavně pracovních pláště, obleků a ložního prádla pro ústavy, nemocnice atp. Konfekce se vyráběla sériově i na míru. K šití byly používány nitě značky VDP.

V neposlední řadě zmíníme družstevní továrnu v Bohušovicích nad Ohří, která se specializovala na výrobu rybích konzerv a později i výrobu hořčice a octa se značkou VDP. K uskladnění ryb sloužilo 42 moderních kádí umístěných ve sklepních místnostech. V továrně

se vyrábělo celkem 28 druhů rybích konzerv – oblíbené byly například ruské sardinky, sledě „bismarky“, zavináče, rybí salát či sardelové pasty v tubách.

Výrobků, které spadaly pod tovární závody VDP, byla celá řada. Jedním z prvních produktů byly zápalky, jejichž etiketu namaloval Mikoláš Aleš.

Jaké další výrobky pod značkou VDP vznikaly? Tak například margaríny – čajový margarín „Dukát“,

který byl vyráběn z nejjemnějších rostlinných tuků s příměsí mléka, pocházel ze samostatné továrny v Nelahozevsi. K dalšímu sortimentu poživatin patřily mouka a mlýnské výrobky z družstevních mlýnů v Kladně a v Kyjově na Moravě, těstoviny, družstevní čaj „Co-operator“ či polévkové koření „Věra“. Z chemických výrobků to

byly různé druhy mýdel z mýdlárny VDP v Nelahozevsi, čisticí a prací prostředky či oblíbený pleťový krém „Coop“.

Ač byla společnost VDP ve své době velmi úspěšná, bohužel nepřežila politické změny, které nastaly po únoru 1948, a byla násilně zlikvidována nařízeným splynutím se státním Velkodistribučním podnikem, který byl založen na základě zákona č. 279 z 2. 12. 1948 a začal platit od 1. 1. 1949.

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



GRILOVANÉ JEDNOHUBKY Z PAPRIKOVÉ KLOBÁSY A ANANASU



GRILOVANÉ KLOBÁSY S KARMELIZOVANOU CIBULKOU



GRIOVACÍ KOLENO KRÁSNO



ŠPÍZ Z PEČENÉHO BOKU



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



GRILOVANÉ KLOBÁSY S KARAMELIZOVANOU CIBULKOU

Suroviny pro 2 osoby:

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

Příprava:

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

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



GRILOVANÉ JEDNOHUBKY Z PAPRIKOVÉ KLOBÁSY A ANANASU

Suroviny pro 2 osoby:

- 1 konzerva kousky ananasu (okapaný kompotovaný nebo čerstvý)
- 2 lžíce med na pokapání • 2 ks Klobása s paprikou
- párátka

Příprava:

Klobásku nakrájejte na kolečka asi 1 cm silná. Na každé kolečko klobásy položte kousek ananasu a propíchněte párátkem.

Všechny jednohubky dejte na grilovací tácek a ugrilujte.

Po sejmutí z grilu je pokapejte medem.



ŠPÍZ Z PEČENÉHO BOKU

Suroviny pro 2 osoby:

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

Příprava:

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



GRILOVACÍ KOLENO KRÁSNO

Suroviny pro 2 osoby:

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

Příprava:

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



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



Více než
700
kvalitních
výrobků



Objevte naše výrobky

Pouze v našich prodejnách **coop** nakoupíte výrobky
s logem   , kterým pro Vás garantujeme
kvalitu a příznivou cenu



ECO-FRIENDLY DOMÁCNOST

Každý den můžeme udělat něco málo pro planetu Zemi. Rutinní návyky, o kterých většinou ani nepřemýšlíme, roztáčí velký kolotoč. Záleží na tom, co a v jakém množství nakupujeme a konzumujeme, zda třídíme odpad i jaké prostředky každý den používáme pro úklid i svou osobní hygienu.

NAKUPUJEME BEZ OBALŮ

Ruku na srdce – kolik plastových obalů vyhodí vaše domácnost za týden, měsíc nebo rok? Ať už jsou to plastové sáčky od pečiva, ovoce nebo zeleniny, obaly od salámů a sýrů, kelímky od jogurtů, či nevratné lahve od nápojů, vždycky je co zlepšovat. Především v generaci takzvaných mileniálů roste trend bezobalového nakupování a „zero waste“ (nulového odpadu). Myslete nejenom na likvidaci jednorázových obalů, ale také na jejich výrobu. I ta totiž stála nemalé množství energie, vody a chemických látek!

Výsledkem skutečně může být nulový odpad, ačkoliv se to běžnému spotřebiteli může zdát jako nápad z říše sci-fi. K dosažení tohoto cíle vede pyramida pěti důležitých pravidel, tzv. 5R: refuse, reduce, reuse, recycle, rot (přeloženo z angličtiny: odmítnout, omezit, znovu použít, recyklovat, kompostovat). Tedy odmítnout odpad, přemýšlet nad tím, co nakupujeme, co potřebujeme, jaký to má obal. Na základě toho můžeme omezit své potřeby – ať už se jedná o spotřebu vody, jídla, oblečení, nebo spotřebního zboží atp. Znovu použijeme věci, které už někdo jiný nepotřebuje, třeba prostřednictvím nákupu v second handu či bazaru. Můžeme naopak

darovat zboží, o něž sami nemáme zájem. Zodpovědně nakupujeme kvalitní oblečení a zboží obecně. Namísto jednorázových výrobků (plenky, kapesníky, dámské hygienické potřeby atp.) volíme znovupoužitelné alternativy. Teprve až na čtvrtém místě je recyklace toho, co nelze omezit či znovu použít. Kompostování stojí na vrcholu pomyslné pyramidy a je jakýmsi protipólem popelnice běžně využívané českou domácností. Zero waste je životní styl, změna

myšlení. Rodiny, které se touto cestou vydaly, mnohdy vlastní popelnici nepotřebují. Inspiraci a podrobnější informace najdete např. na stránkách bezpopelnice.cz.

S IGELITKOU TO NEPŮJDE

Do „bezobalového“ obchodu míříte s vlastními nádobami (sklenice, sáčky, dózy, plata na vejce atp.), do kterých vám prodavač odměří požadované zboží. V těch-



to obchodech často narazíte také na obaly od ostatních zákazníků – lze sem darovat vlastní zavařovací sklenice nebo kartonové boxy na vejce. Pokud tápete a nevíte, kde byste mohli nákup bez obalu vyzkoušet, napoví třeba on-line mapa: mapa.reduca.cz. Říkáte si, proč to všechno podstupovat? Třeba proto, že ušetříte nejenom životní prostředí, ale také svou energii. Čím méně odpadu totiž vyprodukujete, tím méně kroků směrem ke kontejnerům budete muset dělat.

PROČ TO NEZKUSIT?

Možná budete argumentovat tím, že ve vašem okolí se nenabízí možnost nakupovat bez obalu. Nevadí! I tak si můžete vybrat, zda v nákupním košíku skončí zboží, které je zabaleno nevhodně nebo zbytečně. Místo jednorázových plastových sáčků dostupných na prodejně můžete používat látkové nebo alespoň papírové pytlíčky. U nápojů upřednostňujte vratné

obaly. Pokud nejste spokojeni s kvalitou pitné vody tekoucí z vašeho kohoutku, zkuste pořídit filtrační konvici. Ta zbaví vodu nežádoucích látek a vylepší její chuť, vám ušetří tahání lahví z obchodu.

K zero waste patří mnohem více věcí než pouhé bezobalové nakupování. Snažte se nahradit používání papírových utěrek, plastového nádobí včetně brček nebo sáčků na led. V poslední době roste obliba látkových plenek, nabízí se znovu-použitelné či ekologické hygienické potřeby pro ženy. Zakoupit můžete také kompostovatelné sáčky do koše vyrobené z kukuřičného škrobu a rostlinných olejů.



Jednorázové náklady na zneupoužitelné zboží jsou sice vyšší, ale zase odpadá nutnost hlídat jejich „dostupnost na domácím skladě“, běhání do obchodu. Za pár měsíců se vyrovná i finanční bilance.

ANI KŮRKA NAZMAR

Pro šetrnou domácnost je samozřejmostí také snaha vyhnout se plýtvání potravinami. Ve spížírně by vám neměly chybět základní ingredience s dlouhou trvanlivostí, ostatní věci nakupujte s rozmyslem. Pomůže předem naplánovaný jídelníček, ve kterém uplatníte i zbytky

z předcházejících dní. Pokud víte, že některé potraviny už nedokážete zkonsumovat, můžete je rovnou zamrazit nebo věnovat potřebným. Ve větších městech fungují tzv. sdílené lednice, do kterých můžete neupotřebené potraviny odnést. Spoustu receptů na vaření ze zbytků najdete ve starších číslech magazínu COOP Rádce nebo na webu www.coopclub.cz.

**Pokračování
na str. 16**

INZERCE



Váš dodavatel cukrovinek
privátních značek

www.chocoland.cz

Pokračování ze str. 15

TŘÍDÍM, TŘÍDÍŠ, TŘÍDÍME?

S otázkou bezobalového nakupování úzce souvisí následné třídění použitých obalů a odpadků obecně. Třídíte poctivě všechny věci, se kterými míříte k odpadkovému koši? U některých čistých plastů, skla či papíru je to snadné. Jakmile ale věc vyžaduje vymytí nebo např. oddělení částí z jiného materiálu, spousta spotřebitelů raději ušetří čas a svou energii a obal hodí rovnou do směsného odpadu.

Do žlutých kontejnerů na plasty patří sáčky, fólie, plastové tácky a sešlápnuté PET lahve, obaly od pracích a kosmetických přípravků, kelímky od jogurtů atp. Rozhodně by tam neměly končit polystyren, znečištěné obaly od potravin nebo obaly od nebezpečných látek. Nápojové kartony (mléko, víno, džusy) se vhazují do kontejnerů označených oranžovou nálepkou a kódem (C/PAP, 81, 84). Do modrého kontejneru patří papírový odpad – časopisy, noviny, knihy i obálky s plastovým okénkem nebo papír s kancelářskými sponkami.

ČISTO I BEZ CHEMICKÝCH POMOCNÍKŮ

Propadli jste názoru, že bez desítek speciálních čisticích pro-

středků nebude vaše domácnost zářit čistotou? Nechte se z tohoto omylu vyvést. Uklízet zvládnete i s trochou teplé vody a babskými radami bez škodlivých látek, jako jsou fosfáty, triclosan, ropné deriváty, syntetické vůně, chlor, EDTA, formaldehyd a mnoho dalších.

Díky octu, citronové šťávě a jedlé sodě si poradíte s mastnotou, zápachem i vodním kamenem. Postačí vám vymytý rozprašovač, ve kterém smícháte převařenou vodu, ocet a podle potřeby esenciální olej na ovonění. Ocet nejenom výborně čistí, zároveň dokáže zničit celou řadu patogenů. Potřebuje na to však více času než komerční čističe. Obecně se doporučuje nechat ocet působit od 15 do 30 minut.

Při používání octa si dejte pozor na jeho bělicí schopnosti. Opatrně s ním zacházejte u kamene (mramor) nebo přírodních dřevěných povrchů. Poškodit může i gumové komponenty – pozor při tolik oblíbeném čištění myček nebo praček, do kterých se hojně doporučuje právě použití octa. Ocet můžete nahradit citronovou šťávou. Není tak intenzivně citlivý, přitom čistí stejně dobře a také dokáže odstraňovat nepříjemný zápach.

Soda může být alternativou čisticích písků. Je velmi jemná, takže nepoškočí ani citlivé povrchy. Výborně s ní vyčistíte koupelnu, záchod i nerezové příslušenství. Pokud máte doma zvířecího mazlíčka, soda vám pomůže s likvidací nevídaného zápachu. Nasypejte ji

do odpadkového koše, na skvrny na koberci, nebo do zvířecího pelíšku – nechte zhruba 20 minut působit a vysajte.

Jestliže se nechcete s nákupem drogistického zboží rozloučit úplně, zaměřte se na ekologické výrobky. Nejsou škodlivé pro přírodu, myslí i na osoby trpící alergií na kosmetiku, jsou šetrné ke zvířecím mazlíčkům. Velká část ekologické kosmetiky se prodává v koncentrovaném stavu a je třeba ji před použitím naředit. Vydrží vám tedy déle a navzdory vyšším pořizovacím nákladům v důsledku ušetříte rodinnou pokladnu. Dobře si však přečtěte přiložený návod – kvůli obsaženým látkám, které nejsou tak agresivní, je často potřeba nechat přípravek působit delší dobu, abyste dosáhli kýžených výsledků.

Zakoupit můžete také ekologické prací prostředky, snadno odbouratelné tablety a gely do myček na nádobí i saponáty. Tyto prostředky jsou stále více vyhledávány domácnostmi se septiky a vlastní čističkou odpadních vod. Pokud používáte ekologické čisticí prostředky, budete muset přidat na teplotě vody, ať už je řeč o mytí nádobí, čištění domácnosti, nebo praní prádla. Internet je zaplavený recepty na domácí prací gely, prášky či gely do myčky. O jejich používání se ale nebudeme zmiňovat, protože při nevhodném použití mohou poničit elektrická zařízení – a z rádobý ekologie by byla spíše domácí katastrofa.

-drei-



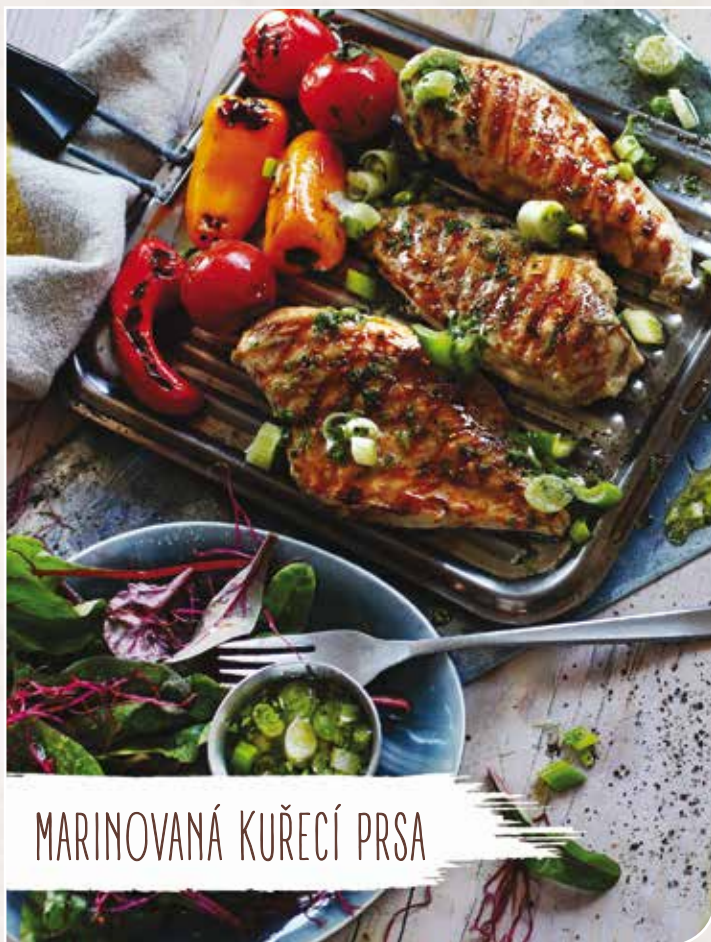
🍃 Přejeme dobrou chuť!



- BEZ „ÉČEK“!!
- S MOŘSKOU SOLÍ
- VYBRANÁ ZELENINA A KOŘENÍ



POLÉVKA Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ



MARINOVANÁ KUŘECÍ PRSA



SENDVIČE S VAJÍČKEM A LOSOSEM



Přejeme dobrou chuť!



POLÉVKA Z FAZOLOVÝCH LUSKŮ

U této lahodné polévky připravené z brambor, mrkve a fazolových lusků se každý může podle své vlastní chuti rozhodnout, jestli ji udělá pikantnější či ne.

INGREDIENCE:

3 lžíce olivového oleje, 200 g cibule, 200 g mrkve, 800 g fazolových lusků, 150 g brambor, 1 lžička sladké či pálivé papriky, **1 lžička přísady do jídel Podravka Natur**, 1 stroužek česneku, 100 ml smetany na vaření, 1 lžíce nakrájené petrželové natě

PŘÍPRAVA:

Na rozehrátém oleji si osmažíme nejmenší nakrájenou cibuli a mrkev nakrájenou na kolečka.

Po chvíli přidáme očištěné a na kousky nakrájené fazolové lusky a brambory, posypeme sladkou či pálivou paprikou (záleží, co máme rádi), zalejeme vodou, přidáme přísadu do jídel Podravka Natur, prolisovaný česnek a vaříme na mírném plameni, dokud nám zelenina nezměkne.

Na závěr přilejeme smetanu a necháme provřít.

SERVÍROVÁNÍ: Podáváme ozdobené posekanou petrželovou natí.

RECEPT MATKY PŘÍRODY



Kurkuma, líbeček, mořská sůl a 480 g čerstvé zeleniny je obsaženo ve 150 g Podravky Natur, která dodá Vašemu pokrmu neodolatelnou chuť přírody. Podravka Natur je pouze z přírodních surovin, bez „éček“. Jen zelenina, vybrané koření a nic víc, to je recept matky přírody!

SENDVIČE S VAJÍČKEM A LOSOSEM

Milovníci sendvičů se zamilují do tohoto skvělého občerstvení ozdobeného čerstvým špenátem, ricottou a hlavně uzeným lososem.

INGREDIENCE:

5 vajec, **2 lžičky přísady do jídel Podravka Natur**, 80 g sýru ricotta, 40 g čerstvého špenátu, extra panenský olivový olej, 200 g pomazánkového másla, 150 g uzeného lososa

PŘÍPRAVA:

V hluboké misce rozmícháme 4 vejce společně s přísadou do jídel Podravka Natur.

V misce spolu rozmixujeme zbylé 1 vejce, ricottu a špenát. Směs přidáme k vejcům a promícháme.

Na pánvičce (o průměru 24 cm) si rozpálíme trošku oleje, nalijeme půlku směsi, z které připravíme omeletu opečenou z obou stran.

Stejným způsobem připravíme druhou omeletu. Z omelety vytvoříme pomocí formičky či skleničky (o průměru 6-8 cm) kolečka.

Kolečko omelety potřeme pomazánkovým máslem, přidáme plátek lososa, přikryjeme druhým kouskem omelety a ozdobíme čerstvým špenátem.

SERVÍROVÁNÍ: Podávat můžeme s pečivem či opečenou bagetkou.

MALÉ TAJEMSTVÍ: Upevníme párátkem.

MARINOVANÁ KUŘECÍ PRSA

Grilované kuřecí maso potírané olivovým olejem je krásně šťavnaté a na talíři se dokonale hodí k pikantní chuti Ajvaru.

INGREDIENCE:

4 ks kuřecích prsou (4x cca 200 g), **4 lžíce přísady do jídel Podravka Natur**, 50 ml olivového oleje, 1 lžíce nakrájené petrželky, 2 mladé cibulky, 2 lžíce citronové šťávy, **1 Podravka Ajvar ostrý**

PŘÍPRAVA:

Kuřecí prsa očistíme, omyjeme, osušíme papírovým ubrouskem a důkladně potřeme marinádou z přísady do jídel Podravka Natur s trochou olivového oleje.

Takto připravené maso necháme alespoň 30 minut marinovat a poté z obou stran opečeme na grilovací pánvi.

Hotové maso potřeme směsí z petrželky, nakrájené mladé cibulky, olivového oleje a citronové šťávy.

K dosažení dokonalé chuti podáváme s pikantním Ajvarem Podravka.

RADA: Díky směsi z olivového oleje, petrželky a citronové šťávy se maso po opečení pěkně uzavře a zůstane tak krásně šťavnaté.



KDO NECHCE, HLEDÁ DŮVODY, KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY

Vzpomínáte na doktora Vlacha z legendární knihy Saturnin? Ten rozdělával lidi podle toho, jak by naložili v kavárně s mísou koblih. Většina by na ně bezmyšlenkovitě zírala, neboť tito lidé jsou bez fantazie. Druzí se baví představou, jaké by to bylo, kdyby je začali házet po dalších návštěvnících.

A velmi si cenil těch, kteří by je házet dokázali, což byl podle vypravěče knihy právě sluha Saturnin.

Já bych nás rozdělila zhruba do dvou skupin. U té první převládá před každou akcí hledání cesty, jak se práci co nejvíce vyhnout, zbavit se jí, přehráť ji na někoho jiného. U té druhé se spustí s každým dalším úkolem energie, která velí do práce se zakousnout, a to s maximální efektivitou. Pravda, ne vždy je ten přívál nápadů účinný. Jen si vybavte dětský seriál Pat a Mat. Jsou tolik hrr do malování bytu, výroby sirupu, opravy auta či střechy, a ono se to nějak pokaždé zvrtně.

Moje maminka měla oblíbené rčení: „Vejmlu-va (rozuměj výmluva), dar boží.“ To když jsem jako dítě složitě vysvětlovala, proč jsem neodnesla košík se suchým prádlem ze zahrady, neutřela nádobí, nenapsala domácí úkol. Ono se to prostě zvrtně... A upřímně, stává se mi to celý život.

Bývá to samozřejmě v rodinách, v celých společnostech, že jedni vymýšlejí a realizují a druzí vymýšlejí, jak své úkoly obejít. Někteří mají v oblíbené kouzelné slůvko KDYBY. Například: „Kdyby bylo dneska ráno sucho, mohl jsem tu zahradu posekat.“ Dotyčný nepřizná, že včera sucho bylo, a dokonce měl čas. „Kdybych nepotkala Hanku, mohla jsem nakoupit.“ S Hankou mohla dotyčná dáma prohodit pár slov a omluvit se, že ještě musí pro chleba.

Nejhorší jsou ovšem ti, kteří se na jednu stranu práci vyhýbají, ale na druhou stranu dělají všechno pro to, aby se těm aktivním nedařilo, a tím pádem nebyla jejich vlatní (ne)činnost prozrazena.

Inu, nechtě je takových co nejméně, prospěje to všem!
-koř-

INZERCE



PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK
Z BUDVARU.



NÁRODNÍ PIVOVAR
Budějovický
Budvar

JARNÍ DETOX

PODOMÁCKU

2. díl



Prostředí, ve kterém žijeme, není příliš příznivé pro náš organismus. Kromě nezbytného kyslíku a neškodného dusíku vdechujeme prach a nejrůznější zplodiny z průmyslové činnosti, nekvalitního topení, dopravy.

Přijímáme řadu chemických látek v potravě, v tekutinách, v lécích, které užíváme. To vše vede k postupnému snižování obranyschopnosti organismu a ke zvyšování náchylnosti k nemocem. Zejména po zimě, která tělo sama o sobě unavila a vyčerpala, je proto žádoucí provést jeho očistu. Ta vyplaví z těla škodliviny a pomůže nám lépe zvládat jarní únavu, vrátit ztracenou energii.

Neustálou detoxikaci našeho organismu od narození až do našich posledních dnů provádějí játra, ledviny a střeva. Třídí nežádoucí látky v těle, dočasně je skladují a následně vylučují. Rozumná jarní očista jim pomůže se tohoto odpadu zbavit a naše orgány regeneruje. Není však vůbec dobré podlehnout nějakým zaručeně

úspěšným, ale drastickým detoxům, protože bychom si mohli spíš ublížit.

Očistu organismu proto raději vnímejme jako ozdravný proces, který napomůže znovu stoprocentně rozběhnout metabolismus. Posílíme nejen játra, ledviny a střeva, ale také plíce, kůži i lymfatický systém, které rovněž vylučují škodliviny. Zároveň odkyselíme organismus a pomůžeme s očistou krve. Doplníme vitamíny, minerály, stopové prvky a další potřebné látky, které náš organismus během dlouhé zimy postrádal.

Očista může být krátkodobější, tj. týdenní až desetidenní, ale i dlouhodobější, pro niž výrazně upravíme jídelníček a celkovou životosprávu na minimálně tři týdny.

STRAVA

Při detoxikaci je žádoucí omezit konzumaci kofeinu (kávy, černého čaje), alkoholu a nikotinu.

Je třeba se vyhýbat mastným jídlům, živočišným tukům, uzeninám, ale i tučným mléčným výrobkům, cukrovinkám a konzervovaným potravinám.

Strava by měla být bohatá na zeleninu, celozrnné pečivo, luštěniny a v omezeném množství i ovoce. Přednost by měly mít ovoce a zelenina, které rostou v našich zeměpisných šířkách.

ZÁSADY DETOXIKACE

- Pravidelně a zdravě se stravujeme.
- Do jídelníčku zařazujeme mladé výhonky či rostlinky, které jsou obrovským zdrojem minerálních látek, vitamínů, stopových prvků či různých antioxidačních látek.
- Pijeme dostatek tekutin.
- Často pobýváme v přírodě, nevyhýbáme se pohybu, především chůzi.
- Dopřáváme si dostatek odpočinku a spánku, masáže.
- Snažíme se minimalizovat stres.
- Případně užíváme speciální přípravky pro očistu těla, jako jsou řasa chlorella a sinice spirulina, zelený ječmen a mladá pšenice, extrakty z plodů açaí a maqui, výhonky aloe vera, výtažky z rostliny ostropestřec mariánský.

-koř-



JÍDELNÍČKY PŘI DETOXIKACI

► MÍRNÁ DETOXIKACE

- **1. den:** Jíme jen zeleninu.
- **2. den:** Jíme jen ovoce.
- **3. a 4. den:** Přidáváme brambory, rýži, těstoviny a celozrnné pečivo podle chuti.
- **4. až 6. den:** Přidáváme nízkotučný sýr, tvaroh, jogurt (podle chuti).
- **7. den:** Přidáme bílé maso (kuřecí, krůtí), rybu.

► PŘÍSNĚJŠÍ DETOXIKACE

- **Pitný režim:** Každých 30 minut pijeme po doušcích teplou vodu s citronem a medem, případně vývar ze zeleninové detoxikační polévky nebo jen čistou pramenitou vodu.
- **Po probuzení:** Nalačno vypijeme 2 šálky vody, kterou jsme vařili 10 minut, zchladili na pokojovou teplotu, pak do ní zamíchali 1 lžici jablečného octa a 1 lžičku medu.
- **Snídaně:** Jablko nebo hrušku pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C po dobu 30 minut. Do ovoce můžeme pro chuť zabodnout 3 hřebíčky. Zapijeme 1–2 hrnky medové vody připravené desetiminutovým povážením pitné vody a následným ochucením lžičkou medu a lžičkou citronové šťávy (po částečném zchlazení).
- **Dopolední svačina:** Čerstvě vymačkaná ovocná šťáva smíchaná v poměru 1 : 1 s převařenou vodou, případně dochucená špetkou kurkumy.
- **Oběd:** Šálek vařených celozrnných obilovin (žito, proso, ječmen), šálek vařené zeleniny, případně zeleninová detoxikační polévka nebo jiné zeleninové jídlo.
- **Odpolední svačina:** Jablečný nebo celerový džus.
- **Večeře:** Šálek vařených celozrnných obilovin, šálek podušené zeleniny, případně jiné zeleninové jídlo nebo zeleninové smoothie.



DETOXIKAČNÍ POLÉVKA

- ½ šálku nakrájeného květáku
- ½ šálku nakrájené brokolice
- ½ šálku nakrájeného celeru
- ½ šálku nakrájené petržele
- ½ šálku nakrájené mrkve
- ⅓ šálku rýže • 1,5 l vody • 3 ks celého černého pepře • 1 ks hřebíčku • cca 2,5 cm čerstvého

- zázvoru • špetka mletého pepře
- špetka červené papriky • sůl

Vodu přivedeme k varu, vložíme zázvor nakrájený na kousky, propláchnutou rýži, zeleninu a celé koření. Vaříme tak dlouho, až zelenina změkne. Dochutíme mletým kořením a solí.

Novinka

maltesers®

Ber život s lehkostí

Ochutnejte
čokoládovou
novinku



Lahodné
čokoládové
kuličky s
křupavým
středem

BYLINKY V KUCHYNI

2. díl

Je moc dobře, že bylinky čím dál víc nacházejí místo v pokrmech, které připravujeme. Bazalka, rozmarýn, saturejka, šalvěj, máta – to jsou přece přímo čarodějné přísady do jídla. Jsou plné zdravých vitamínů a minerálů, krásně voní a dodají jídlu nezaměnitelnou chuť.



Bylinkárium

Pečlivě je pěstujeme na záhonech nebo v truhlících. Právě tak však můžeme kouzlit i s bylinami, které rostou na louce nebo někde v koutě zahrady. A jarní příroda nám jich přímo pod nosem nabízí měrou vrchovatou.

KOPŘIVA

Kopřiva je mimořádná rostlina, která sice nevyniká žádnou okázalou nádherou, ale svými léčivými účinky hravě předčí mnoho krásnějších. A tak jí odpusťme, že je žahavá.

Kopřivový čaj je nejen léčivý, ale i lahodný. Listy této byliny však mají v kuchyni širší využití. Co by byla velikonoční nádivka bez kopřiv? Z kopřivy se však dá připravit polévka, špenát, můžeme ji klidně přidat do bramborového salátu. Máte chuť na něco speciálního?



KOPŘIVOVÉ KOŠÍČKY

Na těsto: • 250 g špaldové mouky
• 1–2 lžičky soli • 80 ml oleje • 3 lží-



ce lněného semínka • 100 ml teplé vody.

Na náplň: • mísa listů z čerstvých kopřiv • 3 stroužky česneku • 1 lžice oleje • 4 lžičky zakysané smetany

• sůl • pepř • 2 vejce

• pár žampionů

• 50 g eidamu

• koření

a čerstvé bylinky podle chuti

• cherry rajčátka • 50 g

balkánského sýra

Suroviny na těsto pečlivě zpracujeme a necháme zhruba půl hodiny odpočinout v chladničce. Kopřivy spaříme, rozmixujeme s olejem a ochutíme česnekem, solí, pepřem a zjemníme smetanou. Smícháme s vejci, nastrouhaným eidamem, nakrájenými žampiony, kořením a bylinkami. Těsto vmáčk-

neme do formiček, přidáme náplň, na ni navrch vždy půlku rajčátka a lžičku rozdrobeného balkánského sýra. Upečeme dozlatova.

MEDVĚDÍ ČESNEK

V posledních letech se stal velkým hitem. Věřte nevěřte, on se opravdu jmenuje po medvědech, kteří ho milují a putují za ním i dost daleko. Dobře vědí, že jim po zimě pročistí tělo. Medvědí česnek prý měli rádi i staří Slované. Je výborným kořením i účinnou léčivkou.





PESTO Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

- 100–150 g medvědího česneku
- hrubá mořská sůl • špetka cayenského pepře • 50 g nesolených kešu oříšků • 150 ml panenského olivového oleje • 50 g strouhaného parmazánu (nebo sýra podobného typu)

Vše rozmixujeme dohladka. V lednici pesto vydrží dlouhou dobu. Skvěle chutná na těstovinách nebo rýži.

PAMPELIŠKA

Krásná skromná princezna, která potěší oko svými slunečkovými květy, ze kterých se připra-



vuje „med“. Spoustu zdravých látek skrývá i ve svých listech a kořenu. Ve Francii jsou mladé pampeliškové listy běžnou salátovou zeleninou.

NALOŽENÁ POUPATA PAMPELIŠEK

- uzavřená mladá poupata pampelišek • sůl • bílý vinný ocet

Nasbíráme co nejmladší poupata pampelišek, která vykukují z listové růžice. Zbavíme je spodních zelených lístků. Přesypeme do kastrolu a zalijeme vodou.

Přivedeme k varu a poté okamžitě stáhneme z ohně.

Scedíme a necháme oschnout rozložená na utěrce. Do vhodné sklenice ukládáme poupata ve vrstvách a tu každou zasypeme solí. Nakonec zalijeme vinným octem. Sklenici uzavřeme a několikrát překlopíme, aby unikly vzduchové bubliny, které mezi poupaty zůstaly. V lednici vydrží několik měsíců.

POPENEC BŘEČŤANOVITÝ

Na Plzeňsku je známý pod názvem kondrhel. Chutná trochu jako bazalka. Hodí se do karbanátků, bramboráků, polévek, bylinkového másla, tvarohových a brynzových pomazánek. A samozřejmě sluší nádivkám, zejména té velikonoční.



TVARHOVÁ POMAZÁNKA S POPENCEM

- 250 g měkkého tvarohu
- 125 g zakysané smetany • 1 lžička soli • 1 lžíce olivového oleje (nebo rozměklého másla) • 1 hrst rozsekaného popence

Suroviny pečlivě smícháme a mažeme na chléb, nejlépe žitný nebo celozrnný. -koř-

DALŠÍ JARNÍ BYLINKY, KTERÉ MŮŽEME PŘIDAT DO SALÁTU

- **Listy a květy violky vonné alias fialky** – listy mají mírně ořechovou chuť a křupou, květy dodají salátu mimořádnou vůni (a samozřejmě vypadají krásně)
- **Listy řeřichky** – kořeněné a hořké (dávujeme opatrně)
- **Listy šťovíku** – jemné, zjara zatím mírně kyselé chuti

- **Listy jitrocele** – kořeněné a mírně oříškové

JARNÍ SALÁT

- 2 vařená vejce • 1 svazek ředkviček • 1 hrst pažitky • 2 hrsti spařených kopřiv • 2 hrsti mladých lístků pampelišek • 1 hrst medvědího česneku • 1 hrst listů fialek

- 1 hrst listů šťovíku • 1 hrst listů jitrocele • 1 hrst listů popence • 1 lžíce listů řeřichky
- Na zálivku:** • 3 lžíce olivového oleje • 3 lžíce octa balsamico (nebo vinného octa) • 1 lžička soli • 1 lžička moučkového cukru

Všechny suroviny rozsekáme, zalijeme pečlivě rozmíchanou zálivkou, lehce promícháme a vychladíme.

VÝRAZNÉ ŠPERKY NEJEN PRO ODVÁŽNÉ

Když je třeba skrývat zářivý úsměv pod rouškou, nezbyvá než upoutat pozornost jinak. Vyjádřete v roce 2021 svou osobitou krásu provětráním šatníku. Nekochejte se šperky pouze ve šperkovnici, naučte se je nosit s noblesou na svém těle!

Také se vám stává, že se v obchodě zamilujete do nějakého módního doplňku, ale za nic na světě byste si ho nekoupili? Zkrátka si ho na sobě neumíte představit? Nebo máte v šatníku tajný koutek plný módních výstřelků, k jejichž předvedení ve společnosti se ale nikdy nepřemluvíte? Je to asi trápení většiny ženského plémě – to, co se nám líbí na druhých, samy nedokážeme nosit. Osobně miluji barvy a výrazné vzory. Líbí se mi odvážné ženy kyprých tvarů, které se nebojí na své křivky upozornit. Sama se přitom v běhu všedních dní oblékám do černé a největším módním výstřelkem jsou černé brýle s malými bílými puntíky, které jsem si v návalu extravagantní nálady pořídila jako potěšení pod loňský stromeček.

Čemu ale neodolám, to jsou šperky. V poslední době se nežinýruji investovat větší sumičku do kvalitních kousků, ovšem ruku na srdce, většinu šperkovnice zabírají tretky, které sbírám na své cestě životem. Na dovolené nebo ve výprodejích jim vždy těžko odolám, narazím teprve tehdy, když je chci sladit se svým šatníkem. Moje předsevzetí tedy bylo jas-

né: letos tyto krasavce vyvětrám. Zkusíte to také?

ABY SE Z MÓDNÍHO VÝSTŘELKU NESTALA CETKA

Poučka módních guru zní velmi jednoduše – nebojte se nosit nic, v čem se cítíte šťastní a spokoje-

ní. Jak to ovšem provést, když se neustále přesvědčujete, jestli vás okolí nepovažuje za blázna a nepokukuje po vás, zakrývající přitom poťouchlé úsměvy? Inu, nekráčíme po přehlídkovém mole, ale většinou se pohybujeme po trase mezi školkou, školou, prací a obchodním centrem.

Šperky jsou ozdobou každého outfitu, ať se jedná o velkou večerní róbu, nebo o džíny s košilí, které oblékáte během pracovních dní. Možná si myslíte, že je lepší nenosit žádné šperky než při jejich výběru šlápnout vedle. Ani to ale není tak docela pravda. Správným výběrem totiž dokážete ze svého oblečení udělat fantastický model, při jejich absenci můžete naopak vypadat jako šedivá myška. Která varianta se vám zamlouvá víc?

Možná bojujete s opačným problémem a neřídíte se heslem – méně je někdy více. I když máte ve šperkovnici krásnou sadu náušnic, řetízků a náramků, ne vždy se hodí nastrojit se vším najednou. Přemíra šperků z vás totiž snadno udělá ve-tešníka, a to bez ohledu



na vysokou cenu vašeho třípytívého setu. Každý druh šperku se hodí pro konkrétní příležitost a podle toho byste s nimi měli také nakládat.

Pokud jste drobnější, menší postavy, doporučuje se zvolit jemnější šperky. Nebudou o pozornost soupeřit s vaší jemnou krásou, ale podtrhnou ji. Naopak větší šperky mohou vyšším a statnějším postavám pomoci zvýraznit styl a osobnost. Zamyslete se nad tím, na které tělesné partie chcete nasměrovat pohledy okolí.

CO S TÍM

Módní experti radí zaměřit se na vzhled celého outfitu. Na které místo padnou vaše oči při prvním pohledu do zrcadla? Co je nejvýraznějším prvkem vašeho oblečení? Pokud je to horní část oděvu – krk, ramena, hrudník –, pak jsou nejlepší volbou náušnice bez náhrdelníku. Příkladem může být košile, halenka s límečkem nebo top s rolákem. Aby to ale nebylo tak jednoduché, k jednobarevnému roláku se bude báječně hodit i delší jemný náhrdelník. Pokud zapnete košili až do posledního knoflíčku, můžete pod límcem provléknout třeba zajímavé korále! K ozvláštňení jednobarevného svetru nebo roláku neváhejte vyzkoušet



výraznější brož – v takovém případě už ale ustupte od nápadných náušnic a dalších šperků.

Pokud je nejvýraznější prvek v oblasti pasu, zvolte krátký, nepřiliš výrazný náhrdelník. Velikost náhrdelníku by měla být dána také velikostí výstřihu nebo plochou jednobarevné látky, na které lépe vynikne. Nezapomeňte ani na tvar výstřihu – oblé náhrdelníky patří do kulatých výstřihů, stejně tak by měly s oblečením korespondovat šperky špičaté či hranaté.

TYPICKÁ ŽENSKÁ OZDUBKA

Totéž platí při výběru náušnic. Ne všechny totiž budou slušet každé nositelce. Podlouhlé náušnice sluší kulatému či hranatému obličejí, protože jej opticky prodlouží. Majitelky kulatého obličejí by se měly vyhnout větším tvarům a kruhům, zato visací náušnice pomohou přílišnou kulatost narušit. U hranatého obličejí je pozor na ostře řezané náušnice, jako jsou obdélníky atp., slušet vám budou kulaté či visací náušnice, které by ovšem neměly končit na hraně čelisti, ale měly by ji přesahovat.

Oválná tvář má vyhráno, protože tu zdobí snad všechny náušnice, s oblymi tvary v čele. Pozor ovšem na jednu věc – neměly by přesahovat hranu obličejí, protože by jej zbytečně prodlužovaly.

Významnou roli hraje také účes. Pokud nosíte krátké či vyčesané vlasy, lépe na vás vyniknou menší tvary náušnic. Pod dlouhé lokny se nestydte schovat ozdoby, které po odkrytí při správné příležitosti!

Další informace o špercích najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

TV pohoda

Nejpřehlednější 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



CHILLI

LÉČÍ I POVZBUZUJE

Botanicky vzato jsou chilli papričky vedené jako ovoce. A proto s nimi můžete kouzlit daleko víc, než si myslíte. Dnes nabízíme spoustu pikantních dobrot, které udělají dobrou službu vašemu zdraví. Nevěříte?

Konzumace chilli papriček skutečně prospívá našemu zdraví! Za jejich pikantnost může alkaloid kapsaicin. Četné vědecké výzkumy se zabývaly jeho dopadem na organismus a dokázaly, že má protirakovinné, antibakteriální, analgetické, a dokonce i antidiabetické účinky. Jeho schopnost snižovat cholesterol a údajně také zmírňovat chuť na sladké ocení všichni čtenáři, kteří potřebují shodit nějaké to deko. Kapsaicin zvyšuje průtok krve v žaludku i ve střevěch, aktivuje tvorbu ochranného hlenu, čímž slouží jako dobrá prevence proti žaludečním vředům, a také zamezuje růstu bakterie *Helicobacter pylori*.

Potenciál této látky je velmi vysoký. Kromě konzumace kapsaicinu v jeho přirozeném stavu můžete sáhnout také po nutričních doplňcích nebo krémech. Ty pomáhají při úlevě od bolesti kloubů i svalů. Kapsaicin se využívá k léčbě bolesti způsobené revmatoidní artritidou či osteoartritidou. Zkoumá se také možnost používat injekce s obsahem této zázračné látky. V posledních letech se kapsaicinu věnuje pozornost v souvislosti s prevencí i léčbou rakoviny. Doporučuje se především

při boji s rakovinou prostaty, ale zkoumá se její vliv i při rakovinném bujení v prsou nebo na kůži.

Je ovšem nutné dodat, že konzumace chilli papriček opravdu není pro každého. Pokud nejste zvyklí na pikantní chuť, začněte s nejméně pálivými druhy papriček a postupně můžete přidávat na ostrosti. Ne všechny totiž pálí tak, že se stěží nadechnete. Také sledujte reakci svého organismu. Někteří lidé mohou na konzumaci chilli papriček reagovat bolestí žaludku, průjmem i vyrážkou. V takovém případě se raději poraďte se svým lékařem.

NAUČTE SE CHILLI KONZUMOVAT

Jsou nejspíš dva ostrovy strávníků – jedni, kteří chilli milují, a druzí, kteří se mu pro jeho pálivost vyhýbají obloukem. V mém blízkém okolí v poslední době převládá první

skupina. Jako by pálivá chuť byla návyková a člověk po prvním soustu nemohl přestat.

Jak zmírnit pocit pálení? Je všeobecně známo, že snaha zapít „hořící ústa“ vodou nikam nevede. Kapsaicin je alkaloid rozpustný v alkoholu a tucích. Pokud tedy nevíte kudy kam, sáhněte v nouzi nejvyšší po tvrdém alkoholu nebo zkuste pocit pálení zajist chlebem se sádlem nebo kouskem slaniny.

Národy milující chilli jsou nejlepšími rádci, jak tuto dobrotu konzumovat, aby zdraví prospívala a neničila ho. V indické restauraci si na stůl rozhodně objednejte raitu – jogurtový dressing s nastrohanou okurkou, mátou, koriandrem, česnekem a dalším kořením. Nejenom že krásně propojí chutě ostatních pokrmů, ale také sníží pocit pálení v ústech, pokud jako hlavní jídlo konzumujete třeba vindaloo, populární indické velmi pálivé jídlo.

KDE VŠUDE CHILLI POUŽÍT?

Známostou klasikou, ve které nesmí chilli papričky chybět, jsou recepty asijské a mexické (potažmo latinskoamerické) kuchyně. Můžou hrát i hlavní roli – dozlatova osmažené v těstíčku s vůní kari –, nakládané se hodí jako příloha k rýži, čerstvé i sušené přiosťří jakoukoliv lahůdku. Velkým hitem se v poslední době stává korejský fermentovaný salát kimchi, ve kterém nesmí chybět právě poctivá dávka kvalitního chilli. V Japon-

sku či Thajsku se využívají také listy chilli papriček, které pro nás mohou mít lehce nahořklou chuť.

Nemusíme ale létat do tak vzdálených končin. Naprostou klasikou italské kuchyně, do které stačí pár laciných ingrediencí, jsou těstoviny „aglio, olio, peperoncino“, tj. česnek, olej a paprička. A pokud existuje nějaká evropská země, která se v pikantní chuti vyžívá, je to jistě Maďarsko.

Záleží především na chuťových preferencích a hlavně touze překonat pálení v ústech. Na pikantní chuť se dá postupem času navyknout. Skvělá je v tomto směru indická kuchyně, která nabízí i zdánlivě nepálivá kari jídla, od nichž se postupem času můžete prokousat ke středně pikantnímu madras, pak přes velmi pálivé vindaloo až po extrémně pálivý fal. Vynikající volbou pro začátečníky jsou také plněné chilli papričky. Nejčastěji se volí slaný sýr (může být i kozí), který pocit pálení v ústech zmírňuje. V domácích podmínkách si můžete připravit vlastní plněné papričky na nakládání nebo je jako bonus osmažit v trojobalu.

Odpradáva se pálivé papričky radí mezi afrodisiaka. Pravda je, že chilli prohřívá organismus od hlavy až po paty. Pokud chcete svému miláčkovi připravit sladké překvapení se špetkou chilli, určitě neváhejte.

Čokoláda i smetana jsou chutě, které se s ním výborně snoubí. Vyzkoušet to můžete na nejjednodušším receptu – horké čokoládě s chilli práškem a šlehačkou. Pokud máte rádi výzvy, připravte čokoládové fondue a namáčejte do něj kousky čerstvé chilli papričky. To vás jistě rozpálí!

PIKANTNÍ ČOKOLÁDOVÝ DORT

Na těsto: • 180 g hladké mouky
• 180 g jemného třtinového cukru (můžete použít hrubý a rozsekat ho v chopperu) • 180 g změkklého másla • 3 vejce • 1 vrchovatá lžice hořkého kakaa • 1 najemno krájená červená chilli paprička • ½ lžičky drceného chilli

Na náplň: • 250 g vysokoprocentní hořké čokolády (nejlépe s chilli) • 250 g smetany na šlehání • 1 lžice másla • 1 najemno nakrájená červená chilli paprička • ½ lžičky chilli prášku • ½ lžičky chilli vloček

Mouku smícháme s kakaem a cukrem, přidáme chilli, vejce a máslo. Postupně vypracujeme pevné těsto, které se nelepí na stěnu mísy. Pokud se zdá příliš tuhé, můžeme přidat trochu másla nebo mléka. Těsto rozdělíme na dvě



poloviny, kterými poklademe dvě formy o průměru cca 18 cm. Pečeme ve vyhřáté troubě při 170 °C asi třicet minut.

Mezitím ve vodní lázni rozpustíme čokoládu. Sejmeme z tepla a necháme trochu vychladnout, přidáme chilli, máslo a vyšlehanou smetanu. Necháme zchladit v lednici, ale ne až do zatuhnutí. Vychladlé pláty těsta slepíme a potřeme čokoládovým krémem. Ozdobíme drceným chilli, hoblinkami hořké čokolády a strouhanými ořechy, nejlépe pistáciemi. Stejným způsobem můžeme vytvořit i luxusní cupcakes.

-drei-

Další recepty s chilli
najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

Jsme pro vás
dobře naloženi

BEZ LEPKU



VÁHALA

Jak na Nový rok, tak po celý rok. A protože v COOP HB se pustili do rekonstrukce jedné z prodejen hned začátkem ledna, dá se předpokládat, že ve zvelebování svých prodejen budou pokračovat i nadále. Ostatně stejně jako v letech minulých.

Rekonstrukci prodejny jsme začali připravovat v září 2020. Naším hlavním cílem bylo rozšířit pro-



dejní plochu a nově zahájit prodej čerstvého výsekového masa. Dále jsme chtěli, aby prodejna vyhovovala dnešním vývojovým trendům a především zákazníkům.

Rekonstrukce prodejny byla zahájena v listopadu roku 2020. Začalo se v zázemí prodejny. Hlavním úkolem bylo rozšíření prodejní plochy. Tu se nakonec podařilo rozšířit o rovných 100 m², na cel-

kových 224 m². Zároveň byla v místě původní kanceláře vybudována přípravná masa. Všechny tyto práce byly prováděny za plného provozu, ale tak, že zákazník jen stěží mohl něco zaregistrovat a neutrpěl jeho nakupovací komfort.

Vlastní práce v prostorách prodejny byly zahájeny 4. 1. 2021 po skončení prodejní doby. Během dalších dvou týdnů došlo k vy-



malování prodejny, položení nové podlahy, instalaci nového osvětlení, instalaci nového chladicího a mrazicího zařízení včetně nových technologií, veškerého regálového zařízení, nových pokladních boxů. Byly instalovány nové přístroje – automat na výkup lahví a elektrický kráječ na chleba – i elektronický upoutávkový systém, dále také spousta truhlářských interiérových prvků, které prodejnu zútulnily.

Díky provedené investici a především díky nově zavedenému prodeji čerstvého výsekového masa, které dodává místní masokombinát, očekáváme průměrný nárůst měsíčních tržeb o cca 500 000 Kč. Pevně věříme, že všichni stávající zákazníci budou v nové prodejně rádi nakupovat a prodejna bude dlouhá léta sloužit k jejich plné spokojenosti. V návaznosti na provedené úpravy byla prodejna od 1. 3. 2021 přeřazena z řetězce COOP TUTY do řetězce COOP TIP.



- ▶ Rekonstruovaná prodejna byla slavnostně otevřena v úterý 19. ledna 2021.
- ▶ Celková investice do rekonstrukce prodejny se vyšplhala na částku 3 088 070 Kč bez DPH.
- ▶ Investice do budovy – stavební práce, osvětlení, podlaha, elektroinstalace, výmalba – představovaly částku 788 000 Kč bez DPH a investice do vybavení prodejny 2 300 070 Kč bez DPH.

INZERCE



POHODA.
JEZ.

www.vestzlin.cz

f vestzlin i

Pečeme pro vás už 25 let.

LUŠTÍME OCENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agent, Archa, asistentka, bída, část, červík, činže, dechovka, detektivka, diagram, disciplína, hoch, hostitel, hrdlička, Charvát, chata, chirurgie, chodec, intrika, Izraelec, kantorka, kapesné, kruchta, kuchařka, Labe, nácvik, nákup, oděv, planeta, podivín, pracovník, procházka, rovnoprávnost, Říman, Senát, sonet, souchotiny, splatnost, talismany, tartan, tichošlápek, tlumočnice, Valencie, vánočka, velvyslanec, Vít, východisko, vyobrazení, ženich.

POMŮCKA: PUTI, OR, ATALA, ZOOM	VEŠNICKÝ BOHÁČ	OZNÁMENÁ	NÁSTROJ K PĚCHO- VÁNÍ	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	NEVĚNO- VATI	Sladká Tečka	ŠKRABKA U PLUHU	DRUH LOVECKÉHO PSA	SLOVENSKÝ „VYSOKÉ KARTY“	TIHLE	Sladká Tečka	KOŽNÍ NEMOC	51 (ŘÍMSKY)	ŽENSKÝ ZPĚVNÝ HLAS	ZEMŘÍT	PTÁCI S VELKÝMI ZOBÁKY
KONTROLNÍ ÚSTRÍŽEK						PCHÁČ SPZ JIHLAVY					ROZKOŠ DRŽENÍ ZVÍŘAT					
1. DÍL TAJENKY																
OBYVATEL LAŠSKA				DESPOTA VZLETOVÁ DRAHA									PROUD JEŠTĚ JEDNOU			
STARO- ČESKÉ ZÁJMENO			RADIO- LOKÁTOR ZMĚNA OHNISKA					ZABÍJAČ- KOVÁ POCHOUTKA						ZNAČKA SODÍKU ČÁST TĚLA		
NAKAZOVAT											SKOPEC					
Sladká Tečka	OKOUSAT ZOBÁKEM	OSOBNÍ ZÁJMENO NAPOMÍ- NANÁ									Sladká Tečka	VOLÁNÍ NA DRŮBEŽ ŽIDOVSTÍ KNĚŽÍ				
NÁDOBA U STUDNY					POTÁPĚČSKÉ ZARÍZENÍ						HRDINA PYSK				VYSOKÝ STROM	CHATEAUBR. POVÍDKA
PALÁC						ZNAČKA NITU	KLUKOVSKÁ ZBRÁN	POKYN	DOBYTČÍ NÁPOJ	ZVUK STŘELBY OSAMO- CENA						
ANGLICKY „NEBO“			2. DÍL TAJENKY VIDINA											OTEC (KNIŽ.) TEMNOTA		
MUŽSKÝ ZPĚVNÝ HLAS				PESTRO- BAREVNÍ ZNAČKA BISMUTU										SPZ TEPLICE ZNAČKA ASTATU		
EVENTUÁL- NĚ						PRVNÍ MUŽ					OPILÝ					
PATŘÍČÍ TÁNĚ						SVATEBNÍ KVĚTINA					LATINSKÝ PŘEKLAD BIBLE					

Správné znění tajenek pošlete do 20. května 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: „Fortel“ a „Naše řada kvalitních produktů pro vaši zahradu“. Výherci jsou: **D. Kodayová**, Plasy • **M. Judová**, Černošín • **J. Havránek**, Paskov • **L. Pospíšilová**, Dražovice • **A. Podolová**, Vizovice • **R. Janíčková**, Zlín • **L. Čermáková**, Košetice • **J. Duba**, Tábor • **M. Kolín**, České Budějovice • **B. Altmanová**, Lanškroun.

NECH SE PŘEKVAPIT BOHATOU CHUTÍ!

NOVINKA





TEN ŽE SMETANY



www.pegaspremium.cz

