

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

3/2021

RÁDCE



...FORZA EROICA SICILIANA...



LIMONÁDA ZE SICILSKÝCH CITRUSŮ

Jsem Targa Florio. Jsem osvěžující šťáva sluncem a energií nabitých sicilských citrusů.
Jsem nadšení a odhodlání těch, kteří se stali legendami jedinečného závodu.

Síla hrdinské Sicílie

MILÍ PŘÁTELÉ,

můžeme si být sto-procentně jistí, že doba, ve které žijeme, se dostane do knih a učebnic historie. Naši následníci se dozví, jak byl na začátku dvacátých let třetího tisíciletí celý svět zasažen pandemií nebezpečného viru, jak s ním bojoval, někdy a někde vítězil, jinde spočítal velké ztráty.

Mnozí říkají, že svět po pandemii už nebude jako dřív. To se teprve uvidí. Ale vůbec nepřeháníme, když konstatujeme, že si zasloužíme bobříka odvahy. Ne ti, kteří brojili proti nezbytným opatřením a hráli si na hr diny, když je překračovali a ignorovali. Ale ti, kteří je, ač samozřejmě velmi neradi a často s velkými osobními ztrátami, respektovali. Je zbytečné teď hledat viníky toho, proč nás druhá vlna po té první dobře zvládnuté

tolik zasáhla, je nutné se dostatečně poučit, abychom nerozdmýchali vlnu třetí. Budme vděční, že se u nás podařilo koronavirus zkrotit natolik, že mnohé zákazy a příkazy polevily. Ale ty, které musely zůstat, bychom dodržovat měli. Budme vděční, že se daří naočkovat čím dál více lidí a snížit riziko těžkých průběhů nemoci a úmrtí.

Máme se kolem nás z čeho radovat – jsou nejdelší dny, dozrávají jahody, borůvky, maliny, třešně. Květiny se předhánějí v tom, která bude krásnější a barevnější. Zahrádkaři sklízí hrášek, saláty, celoroční ředkvičky, kedlubny a vyhlíží první okurky, cukety, rajčata ve sklenicích. Jaro bylo deštivé, tak jistě houbaře potěší dobrá nadílka.

Blíží se léto, doba dovolených, výletů, koupání... Užijte si to na sto procent!
Vaše redakce



[20–21]

NA LETNÍ BOLÍSTKY
BEZ CHEMIE



[22–24]

NOVÉ ENERGETICKÉ
ŠTÍTKY



[6–8]

ŘEKNĚTE
SÝÝÝR



[12–13]

BAMBITKA
ZNOVU VYSTŘELÍ



[28–29]

ZÁZRAK JMÉNEM
LEVANDULE

KŘÍŽOVKA: Správné znění tajemek z minulého čísla je: „**Sladká tečka**“ a „**udělejte si chvilku jen pro sebe**“. Výherci jsou: **V. Machalcová**, Hovězí • **M. Rabová**, Láz • **S. Toman**, Bernartice • **A. Procházková**, Moraveč • **M. Šerhánková**, Jemnice • **E. Nováková**, Prostějov • **J. Waligóra**, Hlučín-Bobrovniky • **B. Sečkářová**, Moravská Nová Ves • **M. Čeňková**, Mladá Vožice • **T. Řezaninová**, Kamýk nad Vltavou.

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.



ČASOPIS 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] ▶ 3/2021 [DEN VYDÁNÍ] ▶ 2. června 2021

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

VAŘÍME

ZE ZDRAVÝCH TUKŮ

Snažíte se žít zdravěji a chcete také shodit pár kilo před letním vystavováním se v plavkách? Cítíte těžkost po jídle, máte pocit zavodnění a chcete svůj jídelníček trošku lépe vyvážit? Pokud se hodláte zbavit přebytečného tuku, rozhodně to neznamená, že byste tuky jako takové měli ze své stravy vyřadit nebo je ve velkém omezovat.

Jde totiž především o to, jaké tuky vlastně konzumujeme. Ty zdravé jsou pro naše tělo naopak nezbytné a blahodárně přispívají ke správné funkci organismu. Jsou jednou z nejdůležitějších součástí našeho jídelníčku. Řadí se k nim především omega-3 a omega-9 mastné kyseliny. Díky svému složení se podílejí na správné činnosti srdce, cév, nervového systému, imunitního systému i pohlavních orgánů. Jsou také bohatým zdrojem energie a samozřejmě pro naše tělo a hlavně orgány představují tepelný a izolační štít.

Ze své stravy bychom naopak měli vyřadit tuky ztužené neboli trans-mastné

kyseliny. Ty vznikají především průmyslovou úpravou a zahřátím na vysoké teploty. Obsahují je tedy třeba oblíbené brambůrky, hranolky, sušenky a jiné jim podobné pochutiny.

Věděli jste například, že lidé žijící v okolí Středoziemního moře, např. Španělé či Italové, mají až dvojnásobně nižší úmrtnost na cévní a srdeční onemocnění? Kromě toho, že žijí obecně v méně stresovém prostředí a do svého jídelníčku zařazují

mnohem více čerstvého ovoce a zeleniny, rovněž pravidelně a ve velkém množství využívají na přípravu svých pokrmů vysoce kvalitní olivový olej, a zásobují tak své tělo nenasycenými mastnými kyselinami. Snáze tak předcházejí i vzniku nádorových onemocnění a zpomalují stárnutí.

Naučte se do svých jídel zařazovat více těchto zdravých tuků. Najdete je například v olivách a již zmíněném olivovém oleji. Dále také v rybách – losos, makrela, sardinky nebo sled. Rozhodně se nebojte ani zvířiny, ta je výživo-



vými specialisty velmi hojně doporučována i při dietní stravě, především díky vysokému obsahu bílkovin a nízkému podílu nezdravého tuku a cholesterolu. Zapomínat byste neměli ani na luštěniny, semínka a ořechy. Několikrát týdně si dopřejte např. červenou čočku, bílé fazole, do ovesné kaše přidejte čerstvé ovoce a hrst ořechů nebo třeba chia semínek. Svému tělu tím velice prospějete a sami poznáte, jak vám bude lehčeji a budete se cítit zdravěji už po pár týdnech. Pořídte si také ghí neboli přepuštěné máslo. Na něm poté připravujte veškeré vařené a smažené pokrmy. Ghí totiž snáší mnohem vyšší teploty, a proto se nepřipaluje, díky čemuž nevznikají žádné toxické látky, jako tomu je u spousty jiných tuků. Jedná se o jakousi superpotravinu nabitou množstvím zdraví prospěšných látek a vitamínů. Je vhodné i pro jedince s intolerancí lepku i laktózy.

KRÉMOVÁ ČERVENÁ ČOČKA S LOSOSEM

Na tento bleskový a chuťově perfektně vybalancovaný pokrm si připravte:

- 1 filet lososa bez kůže • 1 lžíci ghí (případně másla) • ½ limety
- ½ hrnku červené čočky • 1 hrnek vody • 2 lžíce kokosového mléka (případně zakysané smetany) • ½ lžičky kari • sůl a pepř na dochucení

Lososa z obou stran osolíme, opepříme a zlehka zakapeme limetkovou šťávou. Dáme na chvíli chladit a připravíme si čočku.



Nasypeme ji do hrnce a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme, přidáme kari a dáme na střední plamen vařit, dokud nezměkne. Poté vmícháme kokosové mléko a necháme ještě pár minutek prohřát. Mezitím rozpálíme na pánvi ghí a z obou stran opečeme lososa dozlatova. Podáváme s čočkou a plátkem limetky.

ZVĚŘINOVÉ RAGÚ S TĚSTOVINAMI



Pokud máte chuť na pořádné maso a nechce se vám dlouze péct, vyzkoušejte tohle výborné ragú, které máte do hodinky hotové, a pochutná si celá rodina. Připravte si:

- 500 g mletého zvěřinového masa
- 2 lžíce olivového oleje • 1 menší cibuli • 2 stroužky česneku • 1 špetku chilli • 1 lžičku sušeného oregana nebo tymiánu • 1 dl suchého červeného vína • 1 hrst černých oliv
- 2 lžíce pasírovaných rajčat ve šťávě • ½ citronu • 1 lžíci medu • sůl • pepř • čerstvé těstoviny

Na pánvi rozejdeme olej a přidáme nadrobno nakrájenou cibulku. Na ni rozprostřeme maso a několik minut restujeme. Přidáme prolisovaný česnek, chilli a oregano. Podlijeme vínem a necháme pod pokličkou několik minut vařit. Poté maso osolíme, opepříme, přidáme med a rajčata. Chvilku opět povaříme. Nakonec přidáme citronovou šťávu a na kousky pokrájené olivy. Podáváme ideálně s čerstvými těstovinami uvařenými al dente (tedy na skus).

-špe-



přítel vašeho zdraví

Originální Bylinné kapky Dr. Popova

Doplňk stravy

- vyrobeny podle originálních receptur macerací pečlivě vybraných bylin
- v kvalitním jemném potravinářském lihu
- vysoká koncentrace účinných látek



ECHINAFIT® IMUNITA (doplňk stravy)

- 3 skvělé byliny na podporu přirozené imunity: echinacea (třapatka), eleuterokok, vilcacora. Třapatka navíc udržuje zdravé dýchací cesty a eleuterokok pomáhá při únavě.

LICHOŘEŘIŠNICE VĚŠÍ (doplňk stravy)

- udržuje normální močové cesty a močový měchýř

SPÁNEK – NERVY (doplňk stravy)

- obsahují pět tradičních bylin s relaxačními a zklidňujícími účinky, třezalka udržuje duševní a emoční rovnováhu, meduňka napomáhá usínání

ŽALUDEK – TRÁVENÍ (doplňk stravy)

- obsahují byliny pro správnou funkci trávicí soustavy, máta udržuje normální trávení, pelyněk a fenýkl podporují chuť k jídlu

ČESKÁ RODINNÁ FIRMA S BYLINÁŘSKOU TRADICÍ

na trhu již více než 28 let

- výrobce bylinných mastí, čajů, kapek, psyllia a dalších přírodních produktů

ZAKOUPÍTE TAKÉ V NAŠICH PRODEJNÁCH

ŘEKNĚTE SÝÝÝR

Patříte k milovníkům sýru? Dopřáváte si tuto lahůdku ve všech rozmanitých podobách, nebo se řadíte mezi vyznavače klasiky? Dnes se zakousneme do kozích a ovčích lahůdek a přesvědčíme vás, že zůstat pořád u hermelínu nebo eidamu by byla škoda.



Když se řekne kozí sýr, značná část čtenářů nakrčí nos a udělá pokřivený obličej. Chèvre, jak se tato lahůdku označuje francouzsky, totiž nemá v české kotlině ještě proslapanou cestičku. Nejčastějším argumentem, proč kozí sýr nekončí v nákupním košíku, je jeho intenzivní vůně a specifická hořká chuť. Pokud patříte mezi konzumenty, kteří se mu vyhýbají, měli byste upozornět a svůj nákupní stereotyp změnit. Jedná se o skutečný gurmánský zážitek, který navíc lahodí našemu organismu. Není totiž univerzální kozí sýr – pokud jste zavrhlí jeden, pojďte ochutnat jiný!

PROČ?

Kozí sýry obsahují zhruba poloviční množství tuku oproti produktům z kravského mléka. Dá se

říci, že čím je kozí sýr mladší, tím nižší množství tuku obsahuje. Díky vysokému obsahu vody se také chlubí nízkou energetickou hodnotou, proto je vhodnější při redukční dietě a při zdravém životním stylu. V porovnání s kravským mlékem obsahuje to kozí vyšší množství nenasycených mastných kyselin linolenové a linolové, které mj. působí proti arteroskleróze a mají vliv na odolnost organismu.

Kozí produkty jsou vydatným zdrojem bílkovin, aminokyselin nezbytných pro fungování organismu. Díky vysoké koncentraci draslíku, vápníku, hořčíku a fosforu by neměly chybět v žádném jídelníčku. Z vitamínů jsou bohaté na vitamíny skupiny B. Významné jsou hlavně obsahem vitamínu B₉ (kyselina listová) a B₂, který se podílí na tvorbě tkání, je důležitý při růstu a pro

dobré fungování zraku. Kozí sýry jsou také skvělým zdrojem vitamínu A rozpustného v tucích – ten je důležitý pro ochranu pokožky, zpomaluje procesy stárnutí a také ho potřebujeme pro bystrý zrak. Specifická chuť kozího mléka je z velké části daná obsahem mastných kyselin s krátkým řetězcem, především kaprinové (capra – latinsky koza). Ani ona není svým významem pro naše zdraví nijak zanedbatelná. Chlubí se výraznými antibakteriálními a antivirovými vlastnostmi.

KOLIK CHUTÍ MÁŠ, TOLIKRÁT JSI SÝREM

Stejně jako u kravských sýrů ani u kozích nelze říct, že sýr má jednu chuť a texturu. Může být vyzrálý



Tento sýr se skladuje v solném nálevu, výborně se hodí do salátů, ale ochutí i pečenou zeleninu, brambory či maso. Můžete ho také dále nakládat s kořením nebo zeleninou. Máte-li rádi pikantní chutě, naplňte jím drobné pálivé papričky a naložte je spolu se stroužky česneku a čerstvým rozmarýnem do sladko-kyselého nálevu. Vytvoříte lahůdku, které nikdo neodolá!

JEDNA OVEČKA, DRUHÁ OVEČKA

Oblíbeným ovčím sýrem je italské pecorino, tvrdý sýr, který lze využít podobně jako parmazán – nastrouhat čerstvý na těstoviny, zapékat jej, ale také nakrájet na sýrové mísy nebo přidat do pesta.

Z francouzské domoviny pochází další lahůdku, kterou mnozí strávníci rádi (avšak chybně) zaměňují s nivou. Rokfór je přírodní polotvrdý sýr s modrou plísní vyrobený z ovčího mléka. Označení AOC mají výhradně sýry vyrobené ze syrového plnotučného mléka z okolí Roquefortu a pěti sousedních departementů. Tyto sýry zrají v podzemních sklepích nebo v jeskynním komplexu Combalou. Na obale najdete označení „brebis rouge“ a obrázek červené ovečky. Vyzrálý rokfór má velmi jemnou strukturu a dá se mazat skoro jako máslo.

Pokračování na str. 8

a sametově hladký, plísňový, pikantní, drobný nebo měkký a snadno roztíratelný, přírodně jemný nebo také doladěný kořením, ořechy. Podle zvoleného druhu může být tedy kozí sýr hlavní dominantou na talíři, nebo podtrhne chuť méně výrazným pokrmům. Přidat ho můžete do zeleninových salátů, k těstovinám nebo do polévek. Výborně chutná zapečený na bílém i tmavém pečivu. Čerstvý kozí sýr můžete namazat na pečivo a doplnit ho čerstvou zeleninou nebo bylinkami nebo ho vyzkoušet v receptech, v nichž běžně používáte brynz. Je však nutné zkonzumovat ho co nejdříve po zakoupení.

Kozí brie a další kozí sýry s bílou plísní poskytují jedinečný gastronomický zážitek, kombinovat je můžete se sušeným ovocem, ořechy či pikantním čatní. Výborně se snoubí s červeným vínem. Použít je ovšem můžete i pro tepelnou úpravu – lahodně chutnají grilované či gratinované. Pokud nemáte času nazbyt, užijte si je lehce rozpečené na bílém toastu potřené česnekem a ozdobené brusinkami a drcenými vlašskými ořechy. Kozí sýr je také možné zakoupit s modrou plísní. Překvapí svou pikantní chutí po houbách, intenzivní, ale čistou vůní. Jejich chuť se výborně snoubí s ořechy, čerstvým či svařeným jablkem i hruška-

mi. V nabíce bývají i uzené kozí sýry, tradiční uzení nad ohněm však často bývá nahrazeno přidáním kouřového aroma během výroby. Vyzrálé tvrdé kozí sýry doporučujeme hlavně nezkušeným konzumentům vyzkoušet s bylinkami, které potlačí někdy nevítané kozí aroma. Prim hrají italské či francouzské bylinkové směsi, chilli, barevný pepř nebo česnek. Takové sýry se hodí i k výraznějším bílým vínům.

Feta představuje v našem článku spojovací můstek mezi kozími a ovčími sýry. Je nespíš jedním z nejstarších sýrů na zemi. Může být vyráběn z kozího nebo ovčího mléka a pochází výlučně z Řecka.



Pokračování ze str. 7

Naším strážníkem nejbližší jsou oblíbené slovenské ovčí produkty v čele s brynzou. Tento hrudkovitý ovčí sýr máme spojený především s přípravou halušek, můžeme ho ale také mazat na chleba podobně jako čerstvé sýry či měkký tvaroh nebo z něj vytvářet různé pomazánky. Vynikající je s pečenými bramborami a pažitkou, přidat ho můžete i do husté zeleninové polévky nebo na zeleninový salát.

Další kapitolou jsou pařené ovčí sýry. Jsou specifické svou těstovitou konzistencí, která vzniká napařováním sýřeniny a následným naložením do solného roztoku. Hodí se pro okamžitou konzumaci, neurazí na žádné sýrové míse.

A jak jsou na tom ovčí produkty z pohledu přínosu pro náš organismus? Ovčí mléko, z něhož se sýry vyrábějí, má v porovnání s kravským a kozím mlékem vyšší podíl bílkovin. Je tučnější a v chuti se může zdát sladší. Kromě esenciálních mastných kyselin se také zmiňuje vysoký obsah vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), z nichž nejvýznamnější je vitamín D. Konzumace ovčích produktů je zajímavá i z hlediska vitamínů rozpustných ve vodě a minerálů – především vápníku, železa a zinku.

Často se uvádí, že konzumace kozích a ovčích produktů je díky relativně nízkému obsahu laktózy vhodná také pro osoby s intolerancí laktózy a s alergií na kravské mléko. Velmi často je to skutečně pravda, nicméně vždy je třeba přihlídnout k aktuálnímu zdravotnímu stavu a chovat se podle doporučení lékaře.

KUŘECÍ PRSA PLNĚNÁ KOZÍM SÝREM A ESTRAGONEM

- 4 kuřecí prsní řízků bez kosti
- 140 g krémového kozího sýru bez příchuti
- šťáva z ½ citronu
- 1 lžička



- jemně nasekaného estragonu
- 8 plátků slaniny
- chilli dle chuti
- sůl
- čerstvě drcený pepř

Troubu předehřejeme na 190 °C. Kozí sýr dobře promícháme s citronovou šťávou a estragonem, přidáme trochu soli a pepře, podle potřeby můžeme přiosolit chilli papričkou. Kuřecí prsa nařízneme úzkým ostrým nožem naplocho tak, abychom maso neprořízli skrz. Vzniklé kapsy naplníme sýrem. Maso dobře osolíme, opepříme a obalíme vždy dvěma plátky slaniny. Naplněná prsa dáme do pekáče, zastříkame olivovým olejem a pečeme ve vyhřáté troubě zhruba dvacet minut. V případě potřeby zlehka podléváme vývarem.



KOLÁČ S OVČÍM SÝREM A DATLEMI

- 200 g listového těsta
- 150 g měkkého ovčího sýru (ricotta)
- 2 žloutky
- 120 g zakysané smetany nebo crème fraîche
- 80 g strouhaného tvrdého ovčího sýru (pecorino)
- Na ozdobu: • 1 hrst sušených datlí nakrájených nahrubo
- 1 hrst vlašských ořechů nasekaných nahrubo
- 3 lžice medu
- nastrouhaná kůra z bio citronu
- zástřík citronové šťávy

Troubu předehřejeme na 200 °C. Kulatou koláčovou formu vyložíme pečicím papírem a ten ještě vymažeme olejem. Na něj rozválíme listové těsto tak, abychom vytvořili okraje. Dno těsta někdykrát propíchneme vidličkou. Vnější okraj těsta potřeme trochou mléka a zlehka osolíme. Měkký sýr nakrájíme nebo nadrobíme rovnoměrně na povrch těsta, žloutky dobře promixujeme se zakysanou smetanou nebo crème fraîche, přidáme špetku soli a nalijeme na těsto se sýrem. Tvrdý sýr rovnoměrně nastrouháme navrch. Pečeme asi 15–20 minut dozlatova. Mezitím smícháme datle a ořechy s citronovou kůrou a šťávou a přidáme med. Jakmile je koláč upečený, ozdobíme ho touto směsí a ihned podáváme.

-drei-



ZDRAVĚ & CHUTNĚ S MENU GOLD

**POLÉVKA
Z ČERVENÉ ČOČKY**



**GRILOVANÝ LOSOS S ČOČKOU
BERGLINSEN V DRCENÝCH RAJČATECH**



**KUSKUS S FRANCOUZSKOU
ČOČKOU A KUŘECÍM PRSEM**



**MEDOVÝ BULGUR
S OVOCEM**



GRILOVANÝ LOSOS S ČOČKOU BERGLINSEN V DRCENÝCH RAJČATECH

INGREDIENCE NA 4 PORCE:

- 200 g čočky berglinsen Menu Gold
- 100 g cibule
- 50 g celeru
- 50 g mrkve
- 50 g petržele
- stroužek česneku
- sójová omáčka
- 250 g drcených rajčat
- olej
- sůl
- pepř
- cukr krystal
- 600 g filet z lososa
- tymián

Čočku berglinsen vložíme do vroucí vody, přidáme snítku tymiánu a uvaříme ji „na skus“. Na rozehřátém oleji zarestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a na malé kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu. Přidáme česnek nakrájený na plátky a zakápneme sójovou omáčkou. Necháme odpařit a vmícháme drcená rajčata. Do rajčatové směsi přidáme čočku, dochutíme solí, pepřem a cukrem a necháme odstát. Lososa nakrájíme na jednotlivé porce. Osolíme, potřeme olejem, ochutíme tymiánem a ogrilujeme. Podáváme teplé jako hlavní jídlo.



POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

INGREDIENCE NA 4 PORCE:

- 80 g čočky červené púlené Menu Gold
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 petržel
- 40 g řapíkatého celeru
- olivový olej
- 200 g drcených rajčat
- 1 stroužek česneku
- provensálské koření
- 1 lžička cukru
- sůl

Cibuli nakrájíme nadrobno a orestujeme na rozehřátém olivovém oleji. Přidáme nadrobno nakrájenou zeleninu, drcená rajčata, zasypeme lžičkou cukru a necháme zkaramelizovat. Přidáme utřený česnek, provensálské koření, osolíme a krátce povaříme. Ke konci vaření přidáme propláchnutou červenou čočku a krátce povaříme. Polévku dochutíme a podáváme.



MEDOVÝ BULGUR S OVOCEM

INGREDIENCE NA 4 PORCE:

- 40 g bulguru Menu Gold
- 120 g ovocného koktejlu
- 60 g smetany ke šlehání
- 60 g zakysané smetany
- 60 g medu nebo javorového sirupu
- špetka soli

Bulgur propláchneme a ve velmi mírně osolené vodě uvaříme. Necháme jej vychladnout. Vyšleháme smetanu a smícháme se zakysanou smetanou. Bulgur, smetanu a ovoce vložíme do misky a pokapeme medem nebo sirupem dle chuti.

Náš tip: ovocný koktejl můžeme nahradit sezónním ovocem.



KUSKUS S FRANCOUZSKOU ČOČKOU A KUŘECÍM PRSEM S RAJČATOVOU OMÁČKOU

INGREDIENCE NA 4 PORCE:

- 200 g kuskusu Menu Gold
- 120 g francouzské čočky Menu Gold
- 200 ml zeleninového vývaru
- 400 g kuřecích prsou
- grilovací koření
- 20 ml olivového oleje
- 400 g drcených rajčat
- 20 g cukru krystal
- sůl
- bazalka
- oregano

Kuřecí prsa omyjeme, osušíme ochutíme grilovacím kořením a zakápneme olejem. Necháme přes noc marinovat. Poté je zprudka opečeme a dáme dopéct do trouby předehřáté na 180 °C na cca 10 minut. Kuskus vložíme do misky, osolíme, zakápneme olejem, zalijeme dvojnásobným množstvím horkého vývaru, promícháme vidličkou a přiklopíme. Necháme cca 10 minut odstát, důkladně metličkou rozdrobíme a necháme vychladnout. Francouzskou čočku vložíme do vroucí vody a uvaříme dle návodu na obalu. Scedíme a smícháme s kuskusem. Drcená rajčata ohřejeme, dochutíme solí, cukrem a bylinkami.





Platíte kartou Mastercard a hrajte o jeden z 10 nákupů v hodnotě 50 000 Kč

S kartou Mastercard od Poštovní spořitelny teď může 10 výherců získat poukazy na 50 000 Kč na nákupy u našich partnerů. A jedním z nich je i **COOP**. Více informací o akci, partnerech a pravidla najdete na www.postovnisporitelna.cz/platimkartou.

Každý měsíc navíc vylosujeme 500 šťastných, kteří získají nákupní **poukazy v hodnotě 500 Kč od našich partnerů**.

Jak se zapojíte?

- Stačí zaplatit ve stejném měsíci alespoň **3x kartou** u partnerů akce
- Hodnota každého nákupu musí být nejméně 200 Kč
- Není nutné se nikde registrovat
- Akce probíhá od **1. června do 31. srpna 2021**

TIP

Chcete se do akce zapojit, ale **ještě nemáte Poštovní účet** od Poštovní spořitelny? Sjednejte si ho na kterékoli poště nebo online na www.postovnisporitelna.cz/postovni-ucet. Nově je vedení Poštovního účtu **zdarma pro všechny bez jakýchkoli podmínek**.

BAMBITKA ZNOVU VYSTŘELÍ

Tajemství staré bambitky je jednou z nejúspěšnějších českých pohádek posledního desetiletí. Premiéra se uskutečnila na obrazovkách České televize 25. prosince 2011 a tehdy ji vidělo přes dva miliony diváků. Takřka přesně po deseti letech se její hrdinové vrátí ve volném pokračování. Tentokrát ovšem do kin. Premiéra Tajemství staré bambitky 2 je plánována na 9. prosince 2021 a COOP je jejím hlavním partnerem.

Nový příběh prince Jakuba a hrnčířovy dcery Aničky, které si diváci oblíbili v pohádce Tajemství staré bambitky, začíná po letech. Z Jakuba už je král, z Aničky královna a rodina se rozrostla o zvědavou princeznu Johanku. Ta nejraději tráví čas u milujícího dědečka Karaby, který se rozhodl věnovat jenom hrnčířskému řemeslu. Zlotřilí rádcové Lorenc a Ferenc se rozhodnou využít mladou, nezkušenou královnu Julii ze sousedního království, aby se mohli pomstít za své potrestání. Že by nastal čas oprášit tajemnou bambitku, která doposud ležela dobře ukrytá, a povolat na pomoc loupežníka Karabu? Kdo však ví, kde je mu konec? A není to jenom pohádka pro malou princezničku? Lorenc a Ferenc nastraží na Karabu důmyslnou past. Teď je potřeba spojit síly, aby spravedlnost a láska konečně zvítězily.

„Myslím, že pohádka byla v klasickém českém pohádkovém stříhu, je v ní humor, hezké písničky, je milá, s morálním poučením, které

ale není nijak prvoplánové a vtíravé. To vše dohromady tvoří mix, po kterém vám zůstává hezký pocit,” líčí důvody dlouhodobé obliby „Bambitky” režisér Ivo Macharáček.

filmového otce Valentýna Bečková, která hraje královskou dcerku Johanku.

„Rodina je v našem filmu to hlavní téma, a proto postava princezny Johanky je tím, kdo všechno propojuje a dává konání smysl,” doplňuje režisér s tím, že Tajemství staré bambitky 2 by mělo být příjemnou rodinnou podívanou, která podobně propojí malé i velké diváky.

Z první pohádky se do druhého dílu vrací řada postav, které už diváci znají. Kromě královského páru a pochopitelně



„Od prvního dílu jsme se hodně posunuli, za sebe můžu říct, že Jakub prostě dospěl,” říká Tomáš Klus ke své roli krále.

„My se učíme společně vládnout,” vypráví Kamila Janovičová, která se vrátila do role Aničky. „Důležité je, že se vzájemně podporujeme a nikdo nedělá rozhodnutí za zády druhého,” dodává.

„Tomáš Klus jako filmový tatínek je fajn, je vtipný a baví ho dělat si z nás legraci,” představuje svého

také hrnčíře-loupežníka Karaby v podání Ondřeje Vetchého nechybí ani dva rádcové Lorenc a Ferenc, které hrají Jiří Lábus a Miroslav Vladyka. Znovu uvidíme ještě třeba Petra Štěpánka jako královského kuchaře Frita.

„Herci s radostí přijali výzvu zúčastnit se druhého dílu. Myslím, že sami měli pocit, že udělali skvělou a smysluplnou práci, a věří, že má smysl v tom pokračovat. Nové postavy pak byla radost obsazovat. Pohádky jsou i mezi herci velmi



oblíbené a titul Tajemství staré bambitky také, proto si myslím, že jak Veronika Khek Kubařová, Markéta Plánková, tak i Václav Noid Barta byli nabídkou potěšení a na spolupráci se hned od první schůzky těšili," představuje režisér nové postavy.

„My jsme spolu s Ondřejem Vetchým již pár filmů natočili, ale většinou jsme se v ději jen tak mijeli, takže tohle je vlastně první větší příležitost, kdy si spolu opravdu zahrajeme, a musím říct, že to je pro mě velká čest a velká radost. On je neuvěřitelný herec a skvělý kolega, a navíc opravdu ztělesňuje toho pravého muže, jak ve své roli,

tak osobně," přibližuje první dojmy z natáčení Veronika Khek Kubařová, která hraje královnu Julii ze sousedního království. Julie je trochu smülovatá vládkyně, jíž se řízení království moc nedaří.

Důležitou rekvizitou se v pohádce stává kouzelný hrnec, kolem něhož se točí hlavní zápletky. Kdo by nechtěl mít něco takového? Hrnec, který za něj bez práce připraví různé dobroty. Co ale dělat, když najednou kouzelný hrnec přestane vařit?

„Mám velkou radost, protože pro mě je důležité, aby všichni, kdo se na filmu podílejí, dělali svoji práci s radostí a se stejným cílem – udě-

lat hezkou, milou, klasickou pohádkou. Film je prostě týmová práce," říká režisér Ivo Macharáček.

O tom, že bude pohádka opravdu výpravná, svědčí i to, že pro herce a komparz se použije na 360 kostýmů. Tři stovky pocházejí z fundusu, ale 60 bylo ušito speciálně pro film. Dále bylo použito 18 paruk a desítky různých vlasových příchů, copů, culíků a také desítky knírů a různých druhů vousů pro herce i komparzisty.

Natáčelo se na několika místech v Čechách. Filmaři se vrátili do skanzenů v Přerově nad Labem a Kouřimi, kde se točila již první pohádka. Zámky však byly vybrány nově. „Zámek Jindřichův Hradec jsme vybrali, jelikož jsme hledali malebné a krásné prostředí, které nabídne spoustu možností a zákoutí, a tím Jindřichův Hradec bezpochyby je. Vše umocňuje absolutně profesionální a milý personál v čele s kastelánem, který naší pohádce fandí a svým milým přístupem nám opravdu hodně pomáhá," říká vedoucí produkce Soňa Macharáčková. Druhým zámekem je pak ten v Mníšku pod Brdy. „Hledali jsme něco podobně malebného, jako byl hrad Lemberk, na kterém se natáčela 'jednička'. Mníšek pod Brdy se líbil panu režisérovi a architektovi a vzhledem k dojezdu 20 minut od Prahy byla spokojená i produkce," dodává Soňa Macharáčková a prozrazuje, že důležitou roli ve výběru sehrála i její a režisérova tříletá dcera, které se právě zámek v Mníšku při společné návštěvě moc líbil.



ECO-FRIENDLY KANCELÁŘ

Snaha ochránit životní prostředí by neměla končit pouze za dveřmi našeho bytu. Měla by nás provázet na každém kroku, pracoviště nevyjímaje. Chováte se v zaměstnání ekologicky, nebo je co vylepšovat?

Třídění odpadu je nejspíš první věc, která napadne každého čtenáře, když se začne hovořit o ochraně životního prostředí. Skutečně je to jeden z nejjednodušších kroků, jímž můžeme na pracovišti odstartovat svůj eco-friendly přístup a snadno jím nakazit ostatní kolegy. Ať pracujete v kanceláři, obchodě, skladu, nebo třeba za volantem, v průběhu dne vyprodukujete spoustu odpadu, který by neměl automaticky končit v jediném koši.

Kromě třídění papíru, plastu a skla se ve světě rozmáhá ještě další trend, kompostování. Zdá se vám to jako špatný vtip? Věřte tomu, že moderní vermikompostéry nezapáchají, jsou neprostopupné hmyzu, díky automatické ventilaci redukuje vlhkost a nehrozí

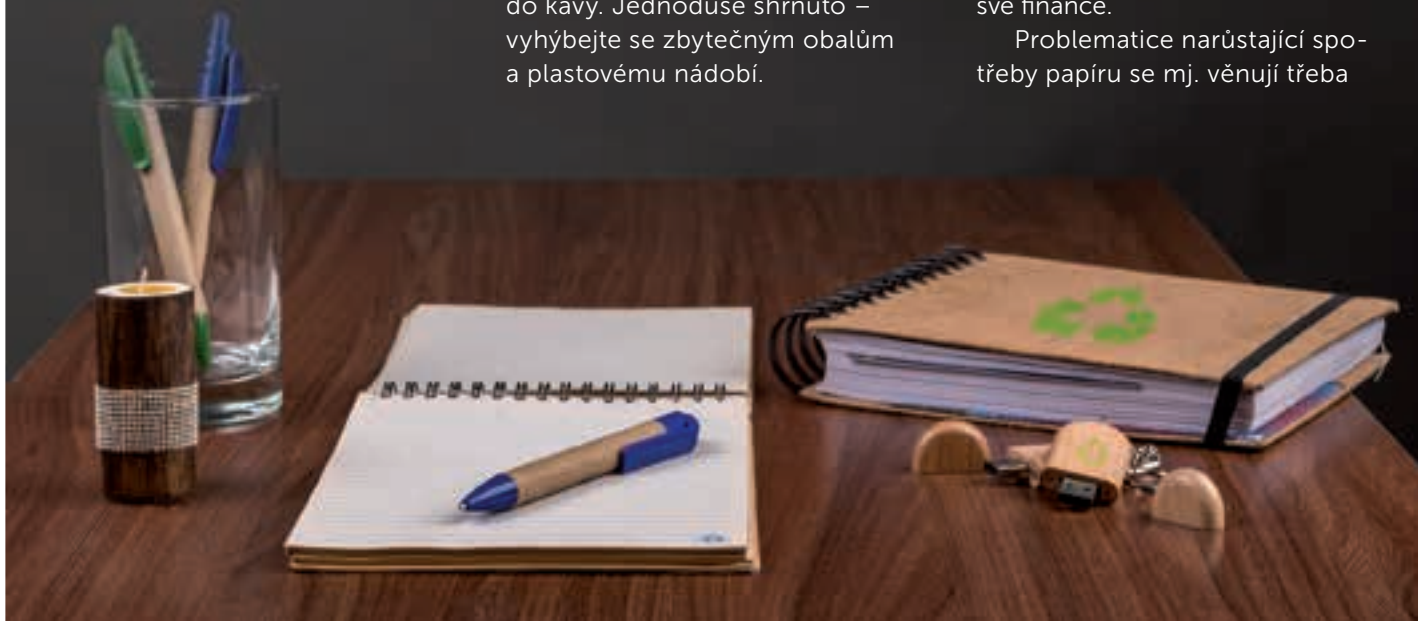
ani žádné nevídané znečištění interiéru. Fungují díky pilným žížalám, které přeměňují organické zbytky na tzv. žížalí čaj (hnojivo) a vermikompost. Vynikají libivým designem a upoutají každého – což se může hodit třeba při získávání nových klientů.

S odpadovým hospodářstvím na pracovišti souvisí i snaha omezit vznik nadbytečného odpadu. Třeba tím, že místo take away kávy si připravíte oblíbené espresso přímo na pracovišti do hrníčku, který můžete používat znovu a znovu. Balenou vodu vyměňte za kohoutkovou. Také svačtinové a obědové krabičky připravené doma eliminují zbytečné plasty z dovážkové služby. Místo jednotlivě balených cukrů zařídte společnou cukřenku s hygienickým dávkovačem, totéž platí i pro porcované mléko do kávy. Jednoduše shrnuto – vyhněte se zbytečným obalům a plastovému nádobí.

PAPÍROVÉ TRÁPENÍ

Samozřejmostí by mělo být používání recyklovatelných materiálů (papíry, bloky, spisové desky, obalové materiály, lepenky atp.). V dnešní době už není složité objednat ekologické kancelářské potřeby za příznivou cenu. Někteří dodavatelé motivují své zákazníky k odpovědnému chování nejrůznějšími programy. Např. společnost Office Depot v rámci svého programu Stromy pro život vysazuje strom za každých 50 prodaných balíků kopírovacího papíru. Od roku 2003, kdy tento program odstartoval, vysadili už 565 406 stromů. Pokud se zajímáte o ekologické produkty, navštivte server ekoznacka.cz, který provozuje CENIA, česká informační agentura životního prostředí, a zjistíte, za jaké výrobky utrácet své finance.

Problematicke narůstající spotřeby papíru se mj. věnují třeba



webové stránky ekologickeuradovani.cz, které spravuje Síť ekologických poraden STEP spolu s Ekologickým institutem Veronica. Mezi nejjednodušší rady, kterými bychom se měli řídit jak v soukromí, tak při svém profesním fungování, patří využívání papíru z obou stran, pečlivá kontrola dokumentu před tiskem, upřednostňování elektronické verze dokumentace a korespondence bez dalšího tisku a hlavně využívání recyklovaného papíru s důvěryhodnou ekoznačkou.



Jednostranně potištěné papíry využívejte pro další interní tisk, tisk faxů, zaznamenávání poznámek atp. Vyhněte se používání papíru běleného chlorem a také nepoužívejte zbytečně vysokou gramáž papíru.

Za zmínku stojí i výběr správného toneru do tiskáren a především jeho následná renovace. Podle společnosti TONERA se ročně na celém světě spotřebuje asi 30 milionů tonerových kazet. To už je pořádná dávka odpadu. V Evropě se z nich zrenovuje zhruba pouhých 40 %. Přitom renovovaná tonerová kazeta je levnější alternativou k pořízení nové originální náplně a měla by vytisknout stejné množství stránek jako originál.

POSVIŤTE SI NA TO

Také v zaměstnání se snažte snížit spotřebu energie na nezbytné minimum. Začít můžete třeba správně umístěným pracovním stolem tak, abyste využívali především denní světlo. Vytáhněte žaluzie, zbavte se záclon a závěsů, jimiž se světelný tok zadržuje. Využívejte úsporné světelné zdroje s možností rozsvítit pouze jejich část. Na chodby a méně frekventované části pracoviště se vyplatí pořídit pohybová čidla.



Pokračování na str. 16

Tento

Jemnost v souladu s přírodou

NYNÍ
V NOVÉM
OBALU
A KVALITĚ



O LESY SE STARÁME

Je pro nás zásadní, aby naše dřevo pocházelo z udržitelně spravovaných lesů, které rostou více, než jsou využívány, a v nichž je udržována biodiverzita. Se surovinami zacházíme šetrně.



UDRŽITELNOST V KAŽDÉ FÁZI VÝROBY

Udržitelnost zohledňujeme při každém kroku naší výroby. Proto také optimalizujeme využívání vody a energie, aby bylo co nejefektivnější.



NA OBALECH ZÁLEŽÍ

Dbáme na to, aby také naše obaly byly udržitelné. Za poslední dva roky jsme o 17 % snížili podíl plastů v obalech, ve kterých jsou baleny výrobky naší značky. Do roku 2030 plánujeme mít nabídku produktů zcela bez plastů.



VYRÁBĚNÉ BLÍZKO VÁS

Všechny produkty vyrábíme v rozumné vzdálenosti od zdrojů surovin a od našich odběratelů. Menší vzdálenost znamená menší potřebu přepravy zboží a tím pádem i snížení emisí CO₂. Naším cílem je udržovat dopravní vzdálenost od naší výroby pod 500 km.

Pokračování ze str. 15

Snažte se IT zařízení využívat hospodárně, při delší nepřítomnosti počítač i přídatná zařízení vypínejte, nenechávejte je v režimu spánku. Pokud pořizujete nové IT vybavení, vybírejte přístroje s nízkou spotřebou energie.

Kromě elektrické energie můžete snížit i spotřebu vody. Třeba tím, že vodovodní baterie osadíte perlátory nebo vyměníte staré neúsporné toalety za moderní duální WC. Toalety ani vodovodní kohoutky samozřejmě nesmí prokapávat, nebo dokonce protékat. Pokud je to ve vašich silách, co nejvíce na pracovišti využívejte užitkovou (dešťovou) vodu.

ČISTO I BEZ CHEMICKÉ STOPY

Ekologické smýšlení se samozřejmě dotýká zóny úklidu. A začíná ještě dříve, než vezmeme hadr a kýbl do ruky. I zde je totiž důležitá prevence – snažte se vytvořit v zaměstnání takové prostředí, abyste co nejvíce zamezili jeho znečištění. U vstupu by měla

být rohož, díky níž se nebude nečistota z obuvi roznášet po celém pracovišti. Zaměstnanci by měli používat přezůvky.

Dbejte na výběr materiálů a jejich správnou údržbu – voskování, impregnace, nárazové hloubkové čištění ploch, díky nimž při všedním úklidu minimalizujete další chemické prostředky. Pokud už je nutné používat čisticí prostředky, vybírejte opět ty s minimálním dopadem na životní prostředí. Mikrovláknové utěrky a mopy usnadňují úklid i s pouhou teplou vodou s přídavkem octa nebo sody.

ZPÁTKY K PŘIROZENÉMU POHYBU

Doprava je alfou a omegou pro mnoho odvětví. Lidé se ostatně do místa svého pracoviště většinou dopravují vlastním automobilem, méně často s využitím hromadné dopravy, pěšky nebo na kole. První zmiňovaný způsob je přitom k životnímu prostředí nejméně vstřícný. Doprava přispívá ke klimatickým změnám, má na svědomí zhruba třetinu celkového objemu emisí oxidu uhličitého v rámci Evropy. Za zvážení proto stojí každá cesta automobilem,

kterou do zaměstnání či v rámci své profese uskutečníte. Je-li to ve vašich silách, vyměňte čtyři kola s motorem za dvě s vašim vlastním pohonem nebo chodte pěšky a využívejte MHD.

NAKUPUJTE EKOLOGICKY A LOKÁLNĚ

Podporujte regionální produkty, které za sebou nemají uhlíkovou stopu přes polovinu planety. Zaměřte se na bio a fair trade zboží. Pokud je na trhu šetrnější varianta výrobku, rozhodně ji neváhejte upřednostnit. Obloukem se vyhněte zboží, které obsahuje jedy, škodlivé látky, organická rozpuštědla atp.

V případě, že se na pracovišti něco porouchá, snažte se nejprve danou věc opravit, renovovat. Týká se to i nábytku, který zdánlivě vyšel z módy! Důležitá je především jeho funkčnost. Pokud je to možné, podporujte při obchodování chráněné dílny a prospěšné organizace. Zakoupit od nich můžete např. dárky pro klienty, kancelářské potřeby nebo pracovní oblečení. Vaše profesní chování získá rázem etický rozměr.

-drei-



PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY



AJVAR SUPERPOTRAVINA*

7 CELÝCH
PAPRIK

ŠIROKÉ
POUŽITÍ

PLNÝ
ZELENINY



VHODNÝ
PRO
VEGANY

BEZ
„ÉČEK“

BEZ
ALERGENŮ

*Zdroj: Mintel Group Ltd; Product innovation 06/ 2017.

LOSOSOVÉ RAŽNÍČÍ



PLJESKAVICA S OVČÍM SÝREM A AJVAREM



AJVAROVÝ DIP



PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

LOSOSOVÉ RAŽNIČI

Napíchejte kostky lososa a limetku na špejle a vychutnejte si úplně nové ražniči s vaším oblíbeným Ajvarem.

Ingredience:

1 kg filetu z lososa, 2 lžíce přísady do jídel Podravka Natur, 50 ml olivového oleje, 2 limetky, 16 špejlí, čerstvé oregano, **1 jemný Ajvar Podravka**

Příprava:

Filety z lososa omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem, nakrájíme na kostky cca 3 x 5 cm, potřeme směsí Podravky Natur a olivového oleje a necháme cca 30 minut marinovat. Limetky nakrájíme na tenké plátky. Vezmeme si 2 špejle a na ně napíchujeme kostku lososa tak, aby vzdálenost mezi špejlemi byla 1 - 1,5 cm. Potom napíchujeme plátek limetky, který můžeme přeložit napůl. Na špejle napíchujeme střídavě lososa a limetku. Prvním a posledním kouskem na špejli by měl být losos.

Takto připravené ražniči grilujeme z obou stran cca 2 minuty na dobře rozpáleném grilu nebo grilovací pánvi.

Hotové ražniči dáme do uzavíratelné nádoby, posypeme oreganem, zakryjeme a necháme asi 2 minuty odstát.

Servírování: Podávame s Ajvarem a opečenými kousky chleba.

Rada: Špejle na ražniči namočte do vody a nechte odstát asi 1 hodinu, aby při grilování neshořely.



PODRAVKA
AJVAR

100% CHUŤ
0% "ÉČEK"



Ajvar je čistě zeleninová příloha z paprik a lilků původem ze slunného Chorvatska. Na jeho výrobu je použita výhradně zelenina nejvyšší kvality s garancí čerstvosti díky zpracování do 3 hodin od sběru. Ajvar Podravka je zcela bez „éček“ či alergenů a pro své jedinečné složení je oblíbený také u vegetariánů a veganů. Použití Ajvaru je velmi mnohostranné. Používá se např. jako příloha k jídlům na grilu, k pečeným a vařeným masům, je také vynikající jako základ do pomazánek nebo do zeleninových jídel, omáček či polévek.

AJVAROVÝ DIP

Dip z Ajvaru se, tak jako Ajvar samotný, hodí ke všem druhům grilovaných pokrmů, ale také k například jen k pečivu či zelenině. Je rychlý, jednoduchý a lahodný!

Ingredience:

1,5 dl jemného Ajvaru Podravka, 1 balení sýru Cottage (případně bílý jogurt), sůl a pepř, hrst nasekané petrželky

Příprava:

Ajvar promíchejte se sýrem Cottage, dle chuti osolte a opepřete.

Misku s dipem dejte vychladnout do lednice.

Před podáváním ozdobte nejemno nasekanou petrželkou.

Rada: Pokud chcete ostřejší dip, použijte na přípravu Ajvar pikantní!

Tip: Ajvarový dip můžete také doplnit nasekanou pažitkou či červenou cibulkou nakrájenou na kostičky.



PLJESKAVICA S OVČÍM SÝREM A AJVAREM

Pokud máte rádi mleté maso, vyzkoušejte náš recept na netypickou pljeskavicu s ovčím sýrem. Výborný oběd či večeře!

Ingredience:

1 kg směsi mletých mas, pálivá paprička, 2 lžíce soli, pepř, 2 cibule, 200 g pařeného ovčího sýra, např. kaškavalu
K podávání: **jemný Ajvar Podravka**, pita, grilovaná zelenina atd.

Příprava:

Maso promícháme s nejemno nasekanou papričkou, solí a pepřem. Cibule nasekáme nejemno a vmícháme do masa. Pak ho pořádně propracujeme rukama, v masu by neměl zůstat žádný vzduch, aby se směs pěkně spojila a držela pohromadě. Propracované maso dáme na dvě hodiny odpočívat do chladničky.

Připravíme si list alobalu, položíme jej na prkénko, vytvoříme placičku z masa (velkou asi jako lívanec) a položíme ji na alobal. Na tuto placičku položíme odkrojený plátek sýra (neměl by přesahovat okraje), vytvoříme si druhou placku z masa a položíme ji přes něj. Zakryjeme shora druhou polovinou alobalu a prkénkem pěkně rovnoměrně smáčkneme, aby byla výsledkem placka silná 1 cm, alobal z ní půjde snadno sloupnout. Takto vytvořené placky opékáme z obou stran (nebude to trvat déle než několik minut).

Tradiční přílohou je Ajvar, dále buď pita nebo brambory. Skvělý je také salát z pečené jižní zeleniny, např. lilků, paprik a cherry rajčátek.



SÁDLO BOLÍ

Už je to tu zas. K létu patří voda a k vodě koupání, cachtání, opalování. A k tomu zas patří plavky. Taky se vám nějak od loňska srazily a faldíky přetékají? Aby ne, když mnozí z nás trávili covidový čas podle přísných nařízení pěkně v ústraní a jedinou zábavou pro nás bylo zkoušet kulinářská kouzla a po jejich konzumaci se pěkně stulit na pohovku nebo přímo do postele.

Máme tři možnosti: nějak se do plavek nasoukat a nevnímat ironické pohledy na pláži (však jejich vysílatelé nevypadají o moc líp) nebo si koupit nové plavky o jedno dvě čísla větší anebo zvolit nějakou dietu. A to bolí!

Samozřejmě že výživoví poradci a dietologové mávají radami typu – hodně pohybu, málo kalorií, ubývat na váze pomalu, ale stabilně. No jo, ale to by trvalo nejmíň rok, do příští sezóny.



Diet je spousta a jsou zaručeně zaručené. Tak alespoň tři: Herečky a modelky často používají takzvanou hollywoodskou dietu. Během tří dní jíte jen ananas, kiwi, hroznové víno a banán. Nezkoušela jsem ji, ale troufám si tvrdit, že je doprovázena čilým pohybem do útulné místnůstky a zpět. Pak jdou, to dá rozum, kila dolů.

Obdobná je Breussova metoda. V originále trvá 42 dní, během kterých se jen pije zeleninové šťávy a bylinkové čaje. No, ukažte mi, kdo to vydrží.

Atkinsova dieta je dalším z amerických odtučňovacích hitů oblíbených po celém světě. Vymyslel ji už před půlstoletím doktor, který sám potřeboval shodit nadbytečná kila. Ve stručnosti – sacharidy jsou zakázané, tuky dovolené. Kila jdou dolů, ale když přestanete, zas je můžete nabrat. Také při jejím nasazení úpí žaludek, játra a žlučník, raduje se špatný cholesterol.

Diet je zkrátka nepřeborně. Můžete si vybrat. Některé rady jsou i vtipné: „Na hubnutí jsou nejlepší brambory. Nejíst, ale kopat!“ Ale ty budou až na podzim!
-koř-

INZERCE



Krásno je rodinnou firmou šesté generace řeznických mistrů Pilčíků. Šunkový salám Dle Gusta dodává Krásno na prodejny COOP přímo z Valašska, kde je její sídlo.



- ✓ OBSAHUJE I HOVĚZÍ MASO
- ✓ LAHODNĚ KOŘENĚNÝ
- ✓ VELMI JEMNÉ PLÁTKOVÁNÍ
- ✓ BEZ LEPKU

NA LETNÍ BOLÍSTKY BEZ CHEMIE

Léto je fajn, ale má i různé záludnosti. Spálíme se na sluníčku nebo při táboráku, poraní nás ostružiník při hledání hub, poštipají komáři nebo úspěšně zaútočí vosy. Je dobré být na takové nemilé příhody připravený.

A nemusíme vykoupit apatyku, řadu přípravků si můžeme vyrobit sami. Navíc máme jistotu, že v nich zaručeně není žádná chemie.



Domácí mast se dá vyrobit z různých základů. Báječný je například kokosový tuk, který krásně voní, výborné je bambucké máslo. V lékárně nebo drogerii koupíme čistou vazelinu. Komu vadí, že se vyrábí z ropy (což je vlastně také přírodní produkt), může použít kvalitní sádlo, které se do pokožky lehce vstřebává. Léčivou složku pak vytvoří nejrozličnější bylinky nebo šťáva z aloe. Masti uchováváme v chladu – vydrží až rok, tedy do další letní sezóny.

HVĚZDA JMÉNEM ALOE

Pokožku spálenou sluncem rychle zbaví nepříjemného zarudnutí mast z aloe, uklidní ji, dodá jí

potřebnou vlhkost a uleví od případného podráždění.

Mast z aloe si poradí i se štipancí, ekzémem a vyrážkou. Zmírní pří-

znaky alergií, pomůže v boji s akné a uleví při nejrůznějších plísňových a zánětlivých onemocněních kůže.

Příprava masti přitom není vůbec složitá. Potřebujete:

- $\frac{2}{3}$ sklenice šťávy z aloe vera
- 1 sklenici vepřového sádla (nebo kokosového tuku, vazelíny, bambuckého másla) • 4 lžičky medu

Všechny suroviny vložíme do nádoby a za neustálého míchání zahříváme ve vodní lázni do té doby, než se vše zcela rozpustí a promíchá. Následně nádobu vyjmeme a necháme vychladnout. Pro delší trvanlivost můžeme do vychladlé masti přidat alkohol (např. 1 lžičku vodky).





MĚSÍČEK JE KRÁL

Za léčivými účinky měsíčku stojí v něm obsažená rostlinná antibiotika. Mast z jeho květů pomáhá nejen při bodnutí hmyzem, ale hojí i pokožku spálenou sluncem, zklidňuje kožní vyrážky, léčí plísň a účinkuje proti opruzeninám. Pomáhá při popáleninách, snižuje tvorbu jizev na popálené kůži, mírní bolest.

• 250 g vepřového sádla (nebo kokosového tuku, vazelíny, bambuckého másla) • 2 hrsti čerstvých měsíčkových květů nebo 1 hrst sušených

Sádlo nebo jiný tuk nejdříve rozežijeme ve vodní lázni. Jakmile se rozpustí, přidáme k němu květy měsíčku. Takto necháme několik minut zahřívát (směs by neměla přejít varem). Poté zamícháme a přikryté necháme stát přes noc na chladnějším místě. Druhý den směs opět stejným způsobem zahřejeme ve vodní lázni, poté přecedíme do vhodných nádob a necháme utuhnout.

OHROMNÁ SÍLA ŘEPIKOVÉ MASTI

Tato mast má mimo jiné hojivé a dezinfekční účinky, tlumí bolest.

• 250 g vepřového sádla (nebo kokosového tuku, vazelíny, bambuckého másla) • 2 hrsti nasekaného čerstvého řepíku nebo 1 hrst sušeného

Řepík vmícháme do rozpuštěného sádla nebo jiného tuku a necháme dojít k varu, ovšem

nevaříme! Necháme v chladu odpočívat do druhého dne a poté opět rozpustíme, přecedíme přes sítko a přelijeme do uzavíratelných sklenek, ve kterých mast utuhne.

Útokům komárů, tiplic, klíšťat a podobné havěti můžeme předcházet přírodním repelentem. Květy třezalky nebo pelyňku, heřmánku nebo kopretiny vratiče, případně listy a kůrou z mladých větviček břízy naplníme zavařovací lahev do čtyř pětín, zbytek dolijeme jedlým olejem (slunečnicovým, olivovým). Dobře uzavřeme a postavíme na slunné místo, kde směs necháme odstát dva až tři týdny. Poté přecedíme, macerovaný olej slijeme do lahvičky a aplikujeme na pokožku před vycházkou do přírody.

-koř-

ZÁZRAČNÁ DOMÁCÍ MAST NA ŠTÍPANCE A PROTI SVĚDĚNÍ

• ½ hrnku kokosového tuku • ½ hrnku extra panenského olivového oleje • ⅓ hrnku sušené levandule • ⅓ hrnku květu měsíčku • ⅓ hrnku heřmánku • 3 lžičky včelího vosku • 10 kapek tea tree oleje • 5 kapek levandulového oleje • 1 lžice medu

Postup přípravy je obdobný jako ve dříve zmíněných receptech – zahřejeme tuky, přidáme bylinky, necháme odstát, přecedíme a rozdělíme do nádob.

Obdobně jako mast řepíkovou vyrobíme i další účinné masti na „letní nehody“. Pokud mají stejný účinek, vybereme si na přípravu tu léčivku, která je pro nás nejdostupnější.

- **ŘEBŘÍČKOVÁ MAST** je výborná na hmyzí štípance a vynikající na rozpraskané paty.
- **KOSTIVALOVOU MAST** můžeme s dobrým výsledkem použít na otevřené rány, pohmožděny, popáleniny, opařeniny, otoky a povrchové hojení ran.
- **LEVANDULOVÁ MAST** pomůže při bodnutí hmyzem, popálení kopřivami, na malé spáleniny, na špatně se hojící ranky, plíseň na nohou.
- **ŠALVĚJOVÁ MAST** má dezinfekční, protiplísňové a protizánětlivé účinky, je výborná na zapařeniny a opruzeniny (včetně tzv. vlka), na plíseň na rukou a nohou, na drobná poranění, ranky, strupy, bodnutí a pokousání hmyzem.
- **TŘEZALKOVÁ MAST** má přírodní antibiotický účinek a hodí se na popáleniny, spáleniny od sluníčka, špatně se hojící rány, infekční a hnisavé rány, hemoroidy, plíseň na nehtech, popraskanou kůži, popraskané paty.



NOVÉ ENERGETICKÉ ŠTÍTKY

Energetické štítky nejsou v obchodech se spotřebitelským zbožím žádnou novinkou. V České republice se zabydly v roce 2004 po vstupu do EU. Od letošního roku se však nevyhnuly několika změnám. Platí nejen na tuzemském trhu, ale v rámci celé Evropské unie.

CO JE NOVÉHO?

Od března 2021 se energetická náročnost výrobků vrací zpátky k sedmistupňové škále od A (nejšetnější a nejúspornější výrobek) po G (nejméně šetrný výrobek). Tyto kategorie už nepočítají s dříve tolik využívanými plusy, nahrazují třídy A+, A++ a A+++. Na štítku s novou stupnicí se energetická třída výrobku navíc posuzuje podle přísnějších norem.

Výrobek kategorie A+++ spadá nyní do kategorie C, aby se vyšší kategorie uvolnily pro případné inovace. Kategorie A bude zpočát-

ku prázdná a zaplní se až technologickým vývojem.

Podrobnější vysvětlení nabízí oficiální internetové stránky Evropské komise: „Údaje na nových štítcích vycházejí z jiných metod výpočtu. Hodnoty se někdy proto mohou podstatně lišit. Například spotřeba energie u praček vychází na současném štítku z roční spotřeby, ale na novém štítku ze 100 cyklů. U televizních přijímačů se vzorec k výpočtu spotřeby energie změnil tak, aby zohledňoval i spotřebu vnitřních součástek, nikoli pouze obrazovky. Štítky neslouží jen k úspoře energie a peněz. Některé státy na nich rovněž poskytují

další environmentální informace, např. hlukové emise nebo průměrnou spotřebu vody. Díky nim mohou spotřebitelé dělat informovaná rozhodnutí a přispět k ekologičtějšímu fungování hospodářství.“

Právě kvůli změně metod měření není možné převést starý štítek na nový. Proto se po přechodnou dobu budou na výrobcích objevovat energetické štítky oba. Výjimku mají spotřebiče, které byly uvedeny na trh před 1. 11. 2020 a nyní se už nevyrábí. U nich smí zůstat původní energetické štítky, avšak jejich prodej musí být ukončen nejpozději 1. 12. 2021.



PROČ?

Ptáte se, zda jsou nové štítky opravdu potřeba a nejedná se o dalšího úředního šimla? Tentokrát je skutečně zájem spotřebitele a také dopad na životní prostředí na prvním místě. Nové energetické štítky pomáhají lépe se zorientovat na trhu. Původní matoucí třídy A+, A++ a A+++ mohly uvádět zákazníkovi v myslu představu, že si pořizuje vždy ten nejekonomičtější a nejekologičtější výrobek. Přitom i mezi těmito kategoriemi jsou procentuální rozdíly ve spotřebě i desítky procent. Podle odhadů Evropské komise by nové energetické štítky měly přinést do roku 2030 celkovou roční úsporu elektrické energie ve výši 38 TWh (38 milionů MWh).

Pokud jste zatím nepřemýšleli nad tím, jaká je konkrétní úspora v rámci jednotlivých kategorií, podívejte se na malé srovnání.

Jak uvádí stránky LABEL 2020, pokud si vyberete spotřebič v nejlepší dostupné energetické třídě, můžete dosáhnout podstatných úspor:

- Výběr sušičky ve třídě A++ oproti třídě B vám ušetří 2 900 kWh, což je téměř 12 000 Kč za dobu životnosti spotřebiče.
- Výběr chladničky (200 litrů) ve třídě A+++ oproti třídě A+ vám ušetří 600 kWh, což je téměř 2 500 Kč za dobu životnosti spotřebiče.
- Výběr chladničky s mrazničkou (200 + 100 litrů) ve třídě A+++ oproti třídě A+ vám ušetří 1 500 kWh, což je 6 000 Kč za dobu životnosti spotřebiče.
- Pokud sledujete LED televizor s úhlopříčkou 52 palců 4 hodiny denně, ušetříte s energetickou třídou A++ 1 000 kWh oproti třídě B, což jsou cca 4 000 Kč za dobu životnosti televizoru.

Poznámka: Cena elektrické energie je stanovena na průměrné 4 Kč/kWh.

Pokračování na str. 24

JAK NOVÝ ŠTÍTEK POZNAT?

Podoba energetického štítku ani použité piktogramy se nijak závratně nemění. Objevují se na něm však další informace důležité pro spotřebitele. Ze štítků lze podle typu výrobku vyčíst roční spotřebu energie, roční spotřebu vody, hlučnost v decibelech (spolu s třídou hlučnosti), objem chladicí a mrazicí části lednice, technologii zobrazení, viditelnou úhlopříčku displeje, kapacitu myčky vyjádřenou počtem jídelních sad nádobí, délku standardního pracího či mycího cyklu, kapacitu bubny pračky, třídu účinnosti odstřeďování a sušení. Zákazník tak může lépe porovnat kvality různých výrobků.

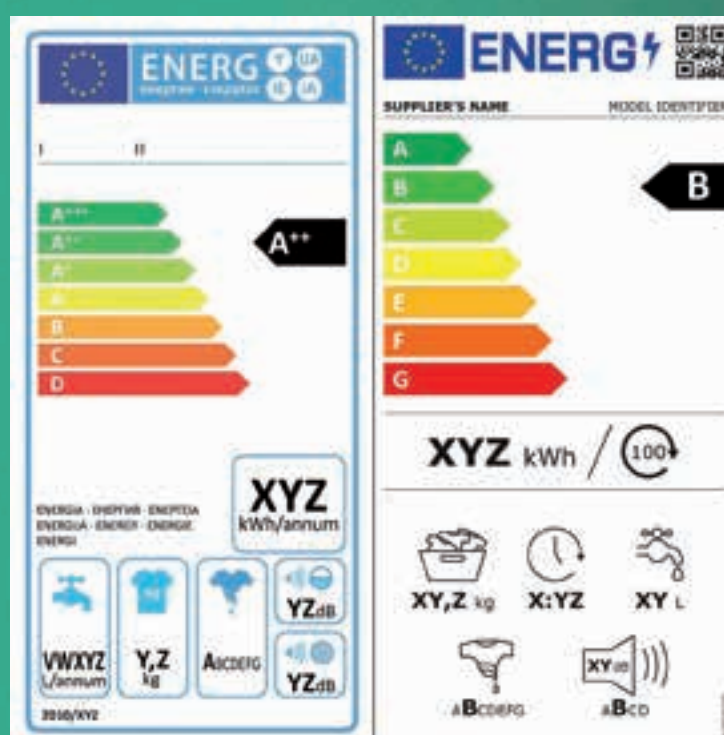
Nový energetický štítek je oproti tomu starému vybavený QR kódem, který můžete načíst pomocí chytrého telefonu nebo tabletu. Po jeho naskenování vstoupíte do on-line databáze EPREL (evropská databáze výrobků pro označování energetickými štítky), v níž získáte více informací o daném výrobku a můžete jej také porovnat s ostatními modely. Výrobci mají povinnost do této databáze zaregistrovat každý

výrobek včetně všech technických detailů. Zároveň tedy slouží ke kontrole dodržování předpisů.

Nové energetické štítky se od března 2021 týkají těchto kategorií:

- chladničky, mrazničky a vlnotěky
- myčky nádobí
- pračky a kombinované pračky se sušičkou (samotné sušičky zatím nikoliv)
- elektronické displeje (televizory, monitory, informační displeje)
- komerční chladicí zařízení s přímou prodejní funkcí

Druhá vlna nových energetických štítků přichází s podzimem. Světelné zdroje budou muset mít nový energetický štítek vystavený až od září 2021. Přechodné období pro dvojí označování u této kategorie platí až do února 2023. V dalších měsících přejdou na nový štítek i klimatizace, trouby, odsavače par, samostatné sušičky prádla nebo ohřívače vody. Předpokládá se, že se tak stane v roce 2022 po zavedení příslušných právních předpisů.



Porovnání starého a nového štítku pračky

Pokračování ze str. 23

SMĚRNICE ECODESIGN

Od letošního roku vstupují v platnost také nová nařízení k navrhování výrobků. Ta mají za úkol, jak už název EcoDesign napovídá, regulovat ekologický design produktů, možnost je recyklovat a snadno opravovat. Cílem je snížení vlivu domácích spotřebičů na životní prostředí od jejich výroby přes provoz až po následnou likvidaci. Tyto požadavky musí splňovat každý výrobek, který vstupuje na trh EU. V současnosti se tato pravidla vztahují na výrobky spotřebovávající energii (ohřívače vody, počítače, domácí spotřebiče atp.).

Směrnice EcoDesign rozlišuje dva druhy požadavků – obecné a zvláštní. Obecné nestanovují mezní hodnoty, ale např. to, aby byl výrobek recyklovatelný nebo energeticky účinný, aby výrobce uváděl informace o tom, jak výrobek používat a udržovat, aby byl jeho dopad na životní prostředí co nejmenší. Výrobce má za úkol provádět analýzu životního cyklu výrobku a předkládat návrhy na jeho zlepšení. Zvláštní požadavky pak stanovují konkrétní



hodnoty, limity, např. maximální spotřebu energie nebo naopak minimální množství recyklovaného materiálu použitého při výrobě. Na tomto základě je pak možné zakázat dodávání některých nevhodných výrobků na evropský trh. Stalo se tak např. po roce 2009 u světelných zdrojů (klasické žárovky).

Pro spotřebitele je nejvýznamnější změnou povinnost dodávání náhradních dílů profesionálním opravářům po dobu až 10 let (podle typu výrobku) od uvedení posledního kusu daného modelu na trh. Některé náhradní díly, které nevyžadují odbornou opravu, musí výrobce či případně doda-

vatel nabízet přímo koncovým zákazníkům. Spotřebitelům už by se tedy nemělo stát, že zakoupený výrobek není možné opravit. Nová pravidla také usnadňují demontáž a následnou recyklaci spotřebičů.

Chcete-li se o nových energetických štítcích dozvědět více, navštivte stránky www.label2020.cz. Jedná se o iniciativu evropského projektu LABEL 2020, který v České republice organizuje SEVEN, The Energy Efficiency Center, z. ú. Na těchto stránkách najdete např. všechny produktové skupiny s novým štítkem, informace pro prodejce, tiskové zprávy a další novinky.

-drei-





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**.

Dopřejte si sametové letní osvěžení s našimi polárkovými dorty



PRIVÁTNÍ ZNAČKA V NOVÉM KABÁTKU nejvyšší kvalita na Váš stůl





dvojitá porce
radosti nejen
pro děti



přibináček
tyčinka

s tvarohovou náplní

najdete
mezi čokoládovými
tyčinkami

Novinka!



NEJSME LIMONÁDY,
JSME
BIRELLády.
OCHUTNEJ!



DO LEDNÍČKY
SE MNOU!

**SPECIÁL
LÉTO 2021**

- **68** stránek pohodového čtení a zábavy pro volný čas
- **65** skvělých receptů, rad a tipů
- **111** křížovek, luštění a čtení



**v prodeji
od 26. 5.**



OCHUTNEJ OPLATKU PLNOU KOUZEL



VYVÁŽENÁ A CHUTNÁ STRAVA PRO VAŠE ZVÍŘECÍ MILÁČKY



Nejspíše jste zaznamenali, že v prodejnách **COOP** můžete nalézt širokou škálu produktů privátních značek, ale možná jste nevěděli, že mezi nimi můžete nalézt značku **AXI** v nových obalech a s kvalitnějšími recepturami. Značka **AXI** nabízí široký sortiment kompletní a vyvážené stravy pro pejsky a kočičky od lahodných masových vaniček, přes konzervy a kapsičky, až po granule, to vše vyrobené z kvalitních surovin a vyvážené tak, aby Váš zvířecí miláček zůstal šťastný a v dobré kondici.

Z NABÍDKY ZNAČKY AXI VYBÍRÁME:

- Dušené filetky s hovězím v omáčce pro psy 85 g
- Dušené filetky s lososem v omáčce pro kočky 85 g
- Dušené filetky s kuřecím v omáčce a s lososem v omáčce pro kočky 4x 85 g



Díky kvalitní receptuře obsahují tyto lahodné šťavnaté filetky vysoký podíl masa a výrobků živočišného původu (70%–82% dle příchuti). Jedná se o kompletní krmivo, které zajistí vašim mazlíčkům dostatek živin, vitamínů

a minerálů pro celkové udržení jejich tělesné kondice. Kapsičky obsahují vitamin D3 pro podporu zdravých kostí, svalů a zubů a zinek pro zářivou a dobrou srst. Protože psi i kočky mají odlišné potřeby, odráží se



to i ve složení našich kapsiček, a to například tak, že kapsičky pro psy obsahují inulin a vlákninu pro optimální trávení, kapsičky pro kočky zase taurin pro podporu zraku. Věříme, že naše kapsičky s lahodnými filetkami jsou právě ta, co hledáte pro své čtyřnohé mazlíčky. Výroba našich kapsiček je pouze v České republice.

• Granule pro psy malých a středních plemen a čerstvým kuřecím 1,5 kg

Tyto lahodné granule představují kompletní a vyváženou stravu pro Vašeho pejska. Velikost granulí i jejich složení je přizpůsobena pro psy malých a středních plemen. Při výrobě granulí je použito čerstvé kuřecí, které tvoří 20 % receptury a má vysoký obsah lehce stravitelných proteinů, které podporují zdraví a sílu svalů vašeho čtyřnohého miláčka. Kromě toho také toto krmivo, které je novinkou v sortimentu značky **AXI**, obsahuje řepné řízky a fruktooligosacharidy které podporují optimální trávení.



Toto krmivo tak obsahuje optimálně vyvážené živiny pro podporu tělesné kondice Vašeho pejska. Granule jsou vyrobeny v České republice.

• Bentonitové hrudkující stelivo pro kočky 5 kg

Kromě široké nabídky krmiva můžete nově na pultech prodejen **COOP** pod značkou **AXI** rovněž nalézt kvalitní bentonitové hrudkující stelivo pro kočky. Toto stelivo je vyrobeno z přírodního materiálu vysoké kvality a je 100% ekologicky nezávadné. Je vysoce absorpční a pohlcuje tak vlhkost a pach, což zajišťuje Vaši kočičce čistotu a pohodlí. Stelivo je vyrobeno v České republice. Neváhejte při nejbližší návštěvě prodejen **COOP** prozkoumat celý široký sortiment značky **AXI** a vybrat si z pestré nabídky kvalitních produktů, které uspokojí Vašeho mazlíčka.



ZÁZRAK JMÉNEM LEVANDULE

3. díl

Marná sláva, mezi bylinkami je levandule královnou. Ta její něžná barva všech odstínů fialové! A ta vůně! Sympatické na ní navíc je, že prý nevoní komárům a molům. K tomu má léčivé a terapeutické účinky. Nemusíme za ní až do Provence, kde jsou vyhlášena levandulová pole, vypěstovat ji můžeme velmi snadno i u nás.



Bylinkárium

JAKO KDYSI, TAK I DNES

Levandule si pro její velmi rozmanité využití cenili už staří Egypťané. Obyvatelé starověkého Říma aplikovali levandulovou esenci na tělo, vlasy i oblečení. A protože ji přidávali do voňavé lázně, dali jí i název (lavare – latinsky mýt se). Právě oni si všimli, že fialová bylina umí také léčit.

Od té doby se používá při bolestech hlavy, na potíže s trávením, při kožních problémech. Už naši praprapředci si vážili toho, že dokáže zlepšovat náladu, odhání tedy úzkosti a deprese. Využívali i její protizánětlivé a hmyz odpuzující účinky.

NENÍ LEVANDULE JAKO LEVANDULE

Kromě menší levandule lékařské se pěstuje ještě mnoho dalších

druhů. Levandule korunkatá, tzv. francouzská levandule, má velká nachová květenství a dorůstá klidně do výšky až 100 cm. Je však poněkud choulostivější na přezimování. Levandule lanata, tzv. chlupatá levandule, pěstovaná zejména ve Španělsku, má velká květenství a je otužilá, ideální na pěstování v nádobách. Jen nesnáší přemokření. Levandule úzkolistá se pěstuje i ve variantách s jemně růžovými i bílými květy.

PĚSTUJEME LEVANDULI

Rostlinku je možné pěstovat venku na zahradě i doma na balkóně – ve všech případech však vyžaduje pravidelnou mírnou závlahu a teplo. Vypěstujeme ji ze semínek, která vyséváme v únoru a březnu. Množí se také hřížením a řízkováním. Na podzim nebo na jaře je žádoucí levanduli za-

stříhnout, pak se odmění bohatou korunou plnou květů.

TY JSI MÁ, LEVANDULOVÁ

Sušené kvítky levandule mají hojné využití. I doma si můžeme vyrobit levandulová mýdla a koupelové soli, svíčky, éterický olej. Sušené kvítky můžeme použít například k výrobě voňavých sáčků do prádelníku a do skříně. Oblečení nejen provoní, ale také ochrání před nevídanými moly.

Krásné jsou dekorace z levandule. Skvěle vypadá z levandulových klasů uvitý věnec, který se dá zavěsit na dveře. Francouzi z nich dokonce pletou i různé košíky.

A vůbec se nebojte zapojit levanduli do vaření. Lahodný čaj a sirup pomáhají proti nejrůznějším chorobám, ale uplatnění má, věřte nevěřte, i v sladké a slané kuchyni.





LEVANDULOVÝ ČAJ

Je ideální na uklidnění, dobrý spánek a zažívací problémy. Dávku 1–3 malé lžičky levandulových květů zalijeme cca 2 dl vroucí vody, necháme 10 minut odstát a scedíme. Doporučuje se vypít 3 šálky denně.

LEVANDULOVÝ OLEJ

Je skvělý pomocník při masáži bolavých nohou, hodí se do domácích repelentů i na potírání hmyzích kousnutí, ozdraví pokožku hlavy,



přidává se do domácí kosmetiky i do různých lahůdek.

Do uzavíratelné sklenice nasypeme zhruba do poloviny sušené květy levandule a zalijeme kvalitním slunečnicovým, mandlovým či koprovým olejem. Uzavřenou sklenici uložíme na cca 6 týdnů na temné místo, dvakrát týdně protřepeme. Nakonec olej přecedíme přes čisté plátno a uložíme.



LEVANDULOVÉ SUŠENKY

- 2 hrnky hladké mouky • ½ kostky másla • ⅓ hrnku moučkového cukru
- 1½ lžice sušených květů levandule
- nastrouhaná kůra z 1 citronu
- 1 špetka soli • bílek na potření

Ze surovin vytvoříme tuhé těsto, které se nesmí drolit. Vytvarujeme

kuličku, zabalíme ji do igelitu a necháme v chladu půl hodiny odležet. Poté těsto vyválíme na pomoučeném vále na placku a vykrajujeme sušenky o libovolném průměru. Sušenky dáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme vyšlehaným bílkem a pečeme zhruba 15 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Hotové jsou, když zrudnou.

BROSKVOVÝ SORBET S LEVANDULÍ

- 6 zralých broskví • 4 lžice medu
- 1 lžička citronové šťávy • 1 lžička levandulových květů

Jednu brokev odložíme stranou. Zbylé broskve vypeckujeme, oloupeme a rozkrájíme na menší kousky. Dáme do misky, kterou uložíme na 3–4 hodiny do mrazáku. Mražené broskve zalijeme medem, přidáme citronovou šťávu a rozmixujeme. Zbylou brokev rozkrojíme, zbavíme pecky a nakrájíme na silné plátky. Sorbet nalijeme do pohárků na zmrzlinu, posypeme levandulovými květy a ozdobíme plátky broskve.

LEVANDULOVÁ SŮL

Do neparfémované koupelové soli přisypeme 2 lžice sušených levandulových květů a necháme ji 2 týdny odstát. Sůl bude nádherně provoněná éterickými oleji a my si můžeme večer užívat aromaterapeutickou relaxační lázeň, která nás uvolní a připraví na spánek.

-koř-

**Další informace a recepty
s levandulí najdete na**

COOP CLUB.CZ

SHOCK
YOURSELF

BIG
SHOCK!
MUSIC



SONY



VYHRAJ
SPOUSTU
HUDEBNÍCH
CEN

Akce platí od 1. 4. do 31. 7. 2021.

Více informací, registrace do soutěže
a plné znění pravidel najdeš na bigshock.cz.



NOVINKA



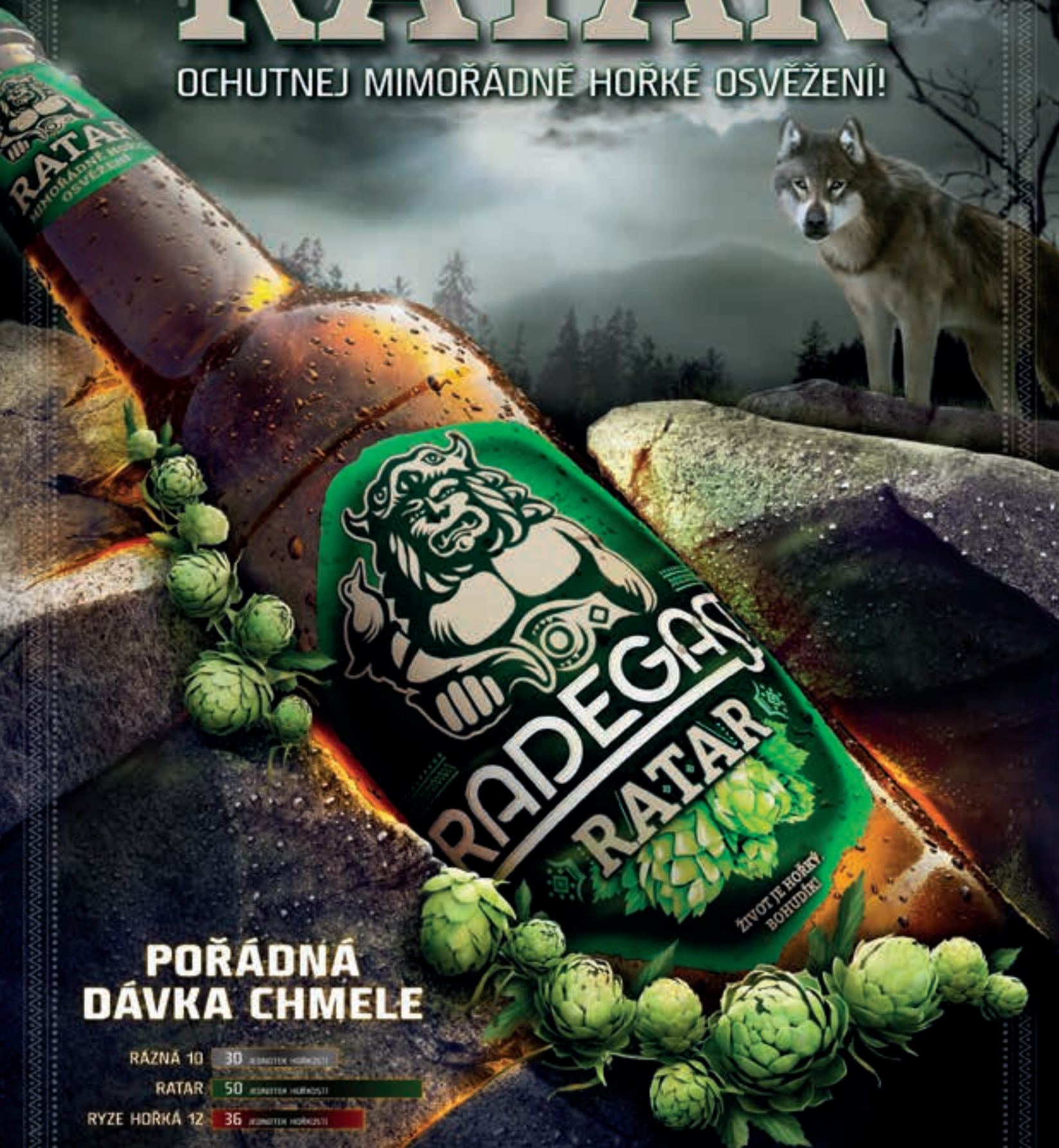
CHUTNÁ VÁM
MÁSLO?
NOVOU RAMU
SI ZAMILUJETE.

100% SLOŽENÍ Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

Rama. Každé jídlo s ní chutná lépe.

RATAR

OCHUTNEJ MIMOŘÁDNĚ HOŘKÉ OSVĚŽENÍ!



POŘÁDNÁ DÁVKA CHMELE

RAZNÁ 10 30 JEDNOTEK HOŘKOSTI

RATAR 50 JEDNOTEK HOŘKOSTI

RYZE HOŘKÁ 12 36 JEDNOTEK HOŘKOSTI

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

**3
BUDVAR**

PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK
Z BUDVARU.

