

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

6/2021

RÁDCE





V ČESKÝCH RUKOU
UŽ OD ROKU 1895



MILÍ ČTENÁŘI,

Vánoce mám ráda, dávno jsem prokoukla trik, že dárky pod stromečkem nenachystal Ježíšek a zlaté prasátko je jen odleskem vánočních světylek. Rok co rok házím střevicem, přestože na mém rodném příjmení se nejspíš nic nezmění. Vánoce jsou pro mě symbolem rodinného souznění, zvonivého smíchu, pohody. Ačkoliv...

Jistě znáte, jak je těžké nepodlehout nákupním horečkám a pár dní před Štědrým dnem nevyplnit platební kartu s obavou, zda jste pořídili dostatek darů. Načež přichází otázka, jak přežít do výplaty, a naděje, že šupiny v peněžence v dalším roce doženou finanční deficit. Ještěže salátu a smažených kapříků řízků máme do zásoby, o výslužkách od širokého přibuzenstva nemluvě.

Těším se na společné pečení, které si vychutnávám s nejmladší

členkou dynastie, a pranic mi nevadí, že domácnost vypadá jako po výbuchu a výsledek společné snahy má k fotografiím na food blogu na míle daleko. Za radost v dětských očích to přece stojí.

Tento úvodník ale nemá být cynickým výsměchem nejkrásnějším svátkům v roce. Právě naopak! Těšíme se na adventní čas se všemi jeho klady i zápory. Snažili jsme se vykouzlit pro Vás stránky plné zajímavých tipů a příjemného čtení pro dlouhé zimní večery.

Co bych si pro finiš roku 2021 upřímně přála, jsou bílé Vánoce. Romantiku, jakou vídáme na přáních a obrázcích v kalendáři. Ježíšku, dopřej nám prosím ladovskou idylu.

S přáním krásných vánočních svátků a šťastného vykročení do nového roku
Lucie Dreiseitlová a redakce



[14–15]

SKOŘICE
KOŘENÍ, NEBO LÉK?



[22–23]

KAPR
NETRADIČNĚ



[4–5]

NADÍLKA
NA POSLEDNÍ CHVÍLI



[10]

SKUPINA COOP
ZVÍTĚZILA



[28–29]

VŮŇ
DOMOVA

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 5, 301 00 Plzeň, IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972
[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR] ▶ Luboš Liška [REDAKCE] ▶ Mgr. Zdeňka Čížková [GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]
▶ Jan Valenčat [INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY] ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLO] ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 [GENERÁLNÍ ŘEDITEL] ▶ Josef Plesník
[MARKETING COOP] ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] ▶ MK ČR E 8002 [NÁKLAD] ▶ 120 200 ks
[PERIODICITA] ▶ 6x ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] ▶ 6/2021 [DEN VYDÁNÍ] ▶ 1. prosince 2021

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO
ČLEN SKUPINY COOP

NADÍLKA NA POSLEDNÍ CHVÍLI

Říkáte si, že letos začnete s pořizováním vánočních dárků v předstihu? Nejlépe už při letní dovolené, kdy brouzdáte po obchodech se suvenýry. Ale ouha! Do Vánoc zbývá pár dnů a nadílka pro blízké je stále v říši fantazie. Nepanikařte! Nabízíme několik tipů, jak dárky vyřídit opravdu na poslední chvíli.



NEJEN DÁRKOVÉ POUKÁZKY

Jedna z věcí, které lze zakoupit ještě ráno na Štědrý den – tedy za předpokladu, že vlastníte tiskárnu, připojení k internetu a platební kartu. Dárková poukázka může obdarovanému jednak zajistit možnost nákupu zboží v konkrétním obchodě, jednak otevírá cestu k mnoha službám. Málokdo by se zaškaradil nad poukázkou do wellness centra, ke kadeřníkovi či na kosmetiku. Předplatit ale lze také zajímavé časopisy i křížovky.

Může se stát, že ani návštěva knihkupectví není ve vašich časových možnostech. V takovém případě pošlete knihu přímo do e-mailu obdarovaného! Může to

být audio nebo elektronická verze vybraného čtiva.

Pokud chcete být originální, porozhlédněte se, zda se ve vašem okolí nenabízí zajímavé kurzy. Zatímco někoho potěší škola vaření, jiný si užije jazykové kurzy nebo lekci výroby domácí kosmetiky. Hlavně pro mladší generaci jsou k dispozici on-line kurzy – od výuky cizích jazyků přes focení mobilem až po programování. Velmi oblíbené jsou v poslední době únikové hry, jimiž potěšíte srdce každého mladého dobrodruha.

Jestliže osoba, kterou chcete obdarovat, holduje kultuře či sportu, máte polovinu úspěchu v kapse. Pořídte lístky na divadelní představení, výstavu či koncert, případně sportovní klání klubu,

kterému fandí. I tyto dárky pořídíte díky internetu z pohodlí domova.

Pokud hodláte utratit tučnější sumu, porozhlédněte se po nabídce pobytových balíčků od tuzemských lázní nebo darujte zážitek. K bestsellerům samozřejmě patří výlety balónem, vyhlídkové lety, jízda v luxusním sportovním voze, ale třeba i indoor skydiving a surfing.

Za pět minut dvanáct můžete nakoupit kosmetické balíčky nebo koše plné dobrot. Bývají krásně zabalené, takže si ušetříte čas a nervy s jejich dekorací. Jestliže vám na blízkých záleží, svou lásku můžete dát najevo třeba balíčkem potravinových doplňků, bylinkových čajů i speciální kosmetiky. To vše pořídíte v lékárnách. Pokud



vám dochází inspirace, pořídte pod stromeček výherní los. Zakoupíte ho na poště, v trafice i mnoha obchodech s potravinami. A když vám opravdu teče do bot, nezbývá než zajet na nejbližší benzinovou pumpu. Tam seženete třeba i kvalitní lahev něčeho ostřejšího.

VLASTNÍ VÝROBA

Darujte blízkým čas, který s nimi můžete strávit. Že se to hezky řekne, ale hůř udělá? Není to tak docela pravda. Můžete vytvořit vlastní vouchery, které pak zabalíte pod stromeček. Obsahem může být třeba poukázka na hlídání dětí, uvaření teplé večeře, masáž zad či nohou. Využijte i své profesní kvality. Švadlenky mohou blízkým nabídnout ušití nějakého krásného kousku na míru, truhlář zase výrobu něčeho do domácnosti, ajťáci poskytnou pohotovost pro osobní počítač.

Pokud fandíte dárkům, které se dají sníst nebo vypít, můžete je vyrobit z domácích surovin. Pečené čaje, sirupy, bylinné směsi, domácí marmelády, naložené hermelíny nebo utopence, cookies, sušené ovoce – to všechno jsou originální produkty, jimiž v dárkovém balení nic nezkazíte.

Máte-li rádi háčkování, pletení nebo šití, a k tomu disponujete volným časem nazbyt, potěšte pod stromečkem vlastními výrobky – čepičkami, ponožkami, šálou i dekoracemi do domácnosti vykoulíte spokojenost na tváři. Dětem pak

předčí očekávání.

Jestliže jste v létě sklízeli voňavou levanduli, našijte blízkým pytlíčky nebo polštářky, které vyplníte sušenými květy. Přidat můžete i meduňku, mátu, heřmánek, šalvěj či fenykl. Jestli nemáte vlastní bylinky, nevadí, koupit je můžete ve zdravé výživě nebo lékárně.

Krásné domácí dekorace vytvoříte díky drátkování. Stačí speciální drátky, korálky či kamínky a trocha fantazie.

Začátečnickům doporučujeme omotávat zavařovací sklenice, čímž snadno vznikne krásná lucernička nebo váza.

Vyrábění náramků a náhrdelníků z korálků a léčivých kamenů nemusí být pro každého. Pokud však máte doma dostatečnou zásobu šperkařských třepek nebo nevyužívané bižuterie, můžete z nich vytvořit originální kousky pod stromeček. Osobitou ozdobu vykoulíte i z menších mušlíček z dovolené, z kamínků nebo tvrdnoucích hmot včetně polymeru.

V poslední době roste obliba home-made dekorací z betonu. Vyrobit z něj můžete misky, květináče, svícný, stojánky na tužky, mýdlenky, zarážky ke dveřím a mnoho dalšího.

můžete uháčkovat originálního mazlíčka. Zoufat nemusíte ani v případě, že vám tvůrčí práce moc neříkají. Zkuste vyrobit zvířátka z ponožek! Náklady na takovou hračku jsou velmi nízké a výsledek

Dobře je doladíte kovem i sklem, ale chybu neuděláte ani použitím přírodních materiálů. Formou k vylití mohou být silikonové formičky do kuchyně, nafouknutý balónek, kelímky od jogurtů i PET lahve. Hotové výrobky můžete libovolně natírat – velmi dobře vypadají lesklé zlaté, stříbrné a bronzové tóny.

Šikovné ruce dokážou technikou makramé z příze a kusu dřeva, kovu i skla vyrobit krásné závěsné dekorace. Drhání pro začátečníky nastudujete na internetu. Výsledkem může být záložka do knihy, lapač snů, závěsný květináč nebo dekorativní závěs na zeď. Navíc je to právě teď ohromně trendy!

Ani domácí kosmetika nemusí být nic složitějšího. Třeba koupelovou sůl vyrobíte snadno a rychle – potřebujete jen hrubozrnnou sůl a esenciální oleje a bylinky, jimiž ji ovoníte. Top jsou samozřejmě levandule, citronová kůra, máta, tymián, meduňka nebo i okvětní plátky růže.



Hlavně nezapomínejte na to, že největší radost udělá dárek od srdce. Najděte si tedy chvilku na to, abyste se zamysleli, koho a čím chcete potěšit. Osobité maličkosti dokážou na tváři vykoulit upřímnější úsměv než drahé, ale nicneříkající prezenty.

-drei-

Další tipy a rady ohledně vánočních dárků najdete na

COOP CLUB.CZ

ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MLSÁNÍ

Jak už to tak bývá, vánoční svátky obecně spojujeme nejen s dárky, rodinnou atmosférou a pohádkami. Neodmyslitelně k nim patří také klasické přecpávání se nejrůznějšími pochoutkami. Kdo by také dokázal odolat lákavým kouskům cukroví, vánočce, bramborovému salátu, smaženým řízkům a kaprovi?

Pokud ale patříte mezi ty, kteří si o svátcích dopřejí a poté si tyto každoroční hody vyčítají, zkuste na to s námi letos vyzrát. Je nám jasné, že si zkrátka jednou do roka nechcete tyto pochoutky odpustit, a vlastně to ani není nutné. Jenom se pro tentokrát zaměřte na trochu zdravější formy mlsání a lehčí varianty oblíbených vánočních pochutin. Sami uvidíte, jaký rozdíl tyto drobné změny dokážou. Nejen že kilogramy nijak závrat-

ně nepoletí nahoru, ale vyhnete se také nadýmání, pálení žáhy a nepříjemným pocitům plnosti, kterými jinak běžně po tradičním hodování trpíváme.

NEODBÝVEJTE SE

Jakkoliv to může znít divně s ohledem na množství jídla, které během Vánoc konzumujeme, často děláme jednu zásadní chybu, a tou je nepravidelnost. Najednou

jde do pozadí pro někoho běžný denní režim. Vynecháváme snídani a svačiny, případně se odbydeme kouskem cukroví nebo štrúdlu. A při obědě nebo ještě hůře až při večeři, se poté nadlábneme k prasknutí. Nepodceňujte proto vyváženost svého jídelníčku. Ráno začněte pořádnou snídaní, zařadte hodně ovoce, na svačinu si dejte hrst ořechů. Vychutnávejte si ryby, zkuste je ale místo smažení upéct jen tak v troubě se zelení-





nou. Jakmile budete jíst během dne pravidelně a po menších dávkách, nebudete mít nutkání do sebe poté bezmyšlenkovitě ládovat velké množství jídla najednou. Tělo stihne spalovat a vy se budete cítit mnohem lépe.

ODLEHČETE

Jak už jsme říkali, není nutné ze svého svátečního jídelníčku vyřadit všechny vaše oblíbené lahůdky, na které se celý rok tolik těšíte. Vyzkoušejte místo nich o něco zdravější verze, ze kterých nemusíte mít později takové výčitky a pocity těžkého žaludku. Tak například takový klasický bramborový salát. Největším prohrěškem je zde samozřejmě majonéza. Sáhněte letos po její light verzi nebo – úplně nejlépe – nahraďte ji bílým jogurtem. Ten dochuťte citronovou šťávou, troškou česneku a kapkou octa balsamico. Budete překvapeni, jak chutnou a o kolik zdravější verzi salátu tentokrát vytvoříte.

A co smažený řízek? Jděte na to zase trochu jinak. Obalte maso v bílém jogurtu a poté v drcených kukuřičných lupíncích. A pro tentokrát nesmažte, ale dejte upéct do trouby. Odbouráte tak zbytečný tuk, a přesto si skvěle pochutnáte.

A TEĎ TO CUKROVÍ

Je nám jasné, že takové vanilkové rohlíčky a linecké nic nenahradí. Vytvořte si ale pár zdravějších kousků, které nejen že můžete mlsat bez větších výčitek, ale jsou navíc plné

proteinů a vlákniny, takže si je můžete dopřát jako ideální svačinu.

KOKOSOVO-MANDLOVÉ KOSTKY

Rychlé, nepečené a výborné.

- 100 g *strouhaného kokosu*
- 2 lžíce *medu (pro ještě více fit verzi zkuste čekankový sirup)*
- 3 lžíce *kokosového oleje*
- 50 g *mletých mandlí*
- špetka *solí*
- 100 g *kvalitní hořké čokolády*

V míse smíchejte kokos s mandlemi a špetkou soli. Kokosový olej nechte na teple roztát a promíchejte s medem. Přidejte do mísy a důkladně promíchejte. Hmota by měla při zmáčknutí držet pohromadě – pokud je příliš suchá, přidejte trochu oleje a medu. Tvarujte malé kostičky nebo kuličky a máčejte v roztavené hořké čokoládě.



TVARHOVÁ VÁNOČNÍ ŠTOLA

Štola je pro mnohé klasikou, která na slavnostní tabuli nesmí chybět. Vyzkoušejte letos tuto naši poupravenou verzi, která je dokonale vláčná a lahodná.

- 500 g *špaldové mouky*
- 250 g *polotučného tvarohu*
- 150 g *jablečného pyré*
- 5 lžic *medu (případně čekankového či agáve sirupu)*
- 100 g *mletých mandlí*
- 2 *vejce*
- 1 *menší hrnek sušeného ovoce dle chuti (brusinky, meruňky, rozinky, švestky)*
- *hrst nasekaných vlašských ořechů*
- *kůra z jednoho pomeranče*
- *trocha rozpuštěného másla na potřeni*
- *moučkový cukr na posypání (můžete vynechat)*

Do velké mísy prosejeme mouku a mleté mandle. Promícháme a přidáme tvaroh, jablečné pyré, med, kůru z pomeranče a vejce. Ovoce pokrájíme na menší kousky a společně s ořechy zapracujeme rovnoměrně do těsta. Z těsta vytvarujeme šišku a vložíme na plech vyložený pečicím papírem či do podlouhlé formy. Potřeme trochou másla a pečeme dozlatova na 180 °C přibližně 45 minut. Během pečení ještě několikrát potřeme rozpuštěným máslem. Když štolu vyndáme, potřeme naposledy a poprášíme moučkovým cukrem.

-špe-

STUDENÉ ZÁBALY

Když řekneme, že účinek studených zábalů je prověřený tisíciletými zkušenostmi, vůbec nepřeháníme. Využívaly se už ve starém Egyptě či antickém Řecku.

U nás je proslavil Vincenz Priessnitz. V roce 2014 byly dokonce tradiční léčebné procedury a odkaz Vincenze Priessnitze zapsány na Seznam nemateriálních statků tradiční lidové kultury České republiky.

JAK ZAHNAT HOREČKU

Snad každý rodič má zkušenost s náhlou horečkou u dětí, která dokáže vyděsit zejména v noci. Horečka sama o sobě není nemoc, jen její projev. Důvodem je obrana imunitního systému proti něja-

kým virům či bakteriím, kterých je kolem nás mnoho. Horečka může doprovázet i prořezávání zoubků. Děti mají nižší schopnost termoregulace a nejhorší je to u miminek.

Právě studený zábal může stoupající horečku rychle zastavit a snížit, a to jak u dětí, tak u dospělých. Úleva se většinou dostaví během několika desítek minut. Pokud teplota znovu stoupá, můžeme zábal opakovat až třikrát. Pokud je neúčinný a vysoká teplota přetrvává, infekce je závažnější, a je proto nutné navštívit lékaře.

Pozor, lékaře bychom měli ihned vyhledat i tehdy, pokud při horečce

dítě nereaguje na oslovení, opakovaně zvrací nebo se třeba objeví vyrážka. U kojenců do 3 měsíců je samozřejmě namístě řešit situaci neprodleně.

ZÁBAL KROK ZA KROKEM

Bavlněné prostěradlo namočíme do studené vody (ne však ledové) a vyždímáme. Pak svlečeného nemocného do mokrého prostěradla zabalíme od hlavy až k patě. Jakmile se prostěradlo zahřeje (přibližně za 5–8 minut), sundáme je a pacienta osušíme, oblečeme do suchého oděvu a uložíme do postele.





SLAVNÝ PRIESSNITZŮV ZÁBAL

Používá se při řadě nemocí – angíně, nachlazení, laryngitidě, horečce nad 38 °C. Příkládá se na hrudník při suchém dráždivém kašli, využívá se k relaxaci kosterního svalstva, při poúrazových a pooperačních stavech. Pomáhá při syndromu karpálního tunelu, ale také při zánětu šlach zápěstí.

Přispívá k léčbě onemocnění kloubů – zmírňuje bolest, uvolňuje zvýšené napětí svalů kolem kloubu, pomáhá při léčbě zánětlivých procesů v kloubních strukturách, šlachách a úponech svalů.

Zábal také zlepšuje cirkulaci krve (například při trombózách), napomáhá k rychlejšímu vstřebávání výronů, otoků a modřin nebo při pohmoždění svalů. Zvýšením prokrvení se dosáhne zrychlení hojivých procesů v těle.

JAK NA TO

Na kůži nejdříve přiložíme látku namočenou ve studené vodě

a přitiskneme ji tak, aby dobře přiléhala. Na ni přiložíme voděodolnou vrstvu, například igelit, který musí mokrou látku všemi směry přesahovat. Poslední vrstvu tvoří suchá látka, například šála nebo šátek.

Zábal necháme působit minimálně jednu hodinu, ideální je však doba působení 2–3 hodiny. Pod studeným obkladem se v prvních pár minutách v místě působení snižuje teplota a dochází k zúžení cév. Následuje izotermická fáze, během níž se v 30–40 minutách teplota stabilizuje a cévy se rozšiřují. Posledním stupněm je pak lokální přehřátí v místě působení, které se dostává během dalších 60–80 minut. Po 2–3 hodinách by se měl obklad sejmout a jeho opětovné přiložení se doporučuje za 3–4 hodiny.

V lékárnách je možné zakoupit speciální zábalové pásy, ve kterých jsou sloučeny tři vrstvy klasického Priessnitzova obkladu. Svrchní a spodní část tvoří 100% bavlna, vnitřní vrstva je pro vodu nepropustná. Nezbytnou součástí je pak vnitřní namáčecí díl, vyjímatelná vložka ze 100% bavlny.

LEDOVÁNÍ

Už když jsme si jako malí narazili koleno, maminka nám na to dala led. Ledování se stále využívá bezprostředně

po úrazu nebo operaci, pokud je přítomna bolest a otok. Kloub nebo sval je obvykle zbarven živě červenou barvou a při dotyku cítíme zvýšenou teplotu poraněného místa (v porovnání s druhou končetinou). Využívá se rovněž při akutním vzplanutí revmatoidní nemoci.

Led způsobuje smrštění cév, což přispívá k zastavení krvácení, zmírnění otoku, utlumení bolesti poraněného místa a k celkovému znecitlivění. Použít můžeme jak samotný led, tak mraženou zeleninu (hrášek, kukuřici), mražené maso. Samozřejmě nejlepší jsou takzvané kryosáčky, plněné speciálním gelem, které namrazíme v mrazničce.

Ale pozor, je nutné chránit pacientovu kůži, aby nedošlo k podchlazení, nebo dokonce ke vzniku omrzlin. Kryosáček či jinou ledovou substancí proto přiložíme na kůži na dobu 10–15 minut přes několik vrstev bavlněné látky. Při opakované aplikaci musí být pauza dvakrát delší než vlastní ledování, tedy okolo 30 minut. Ledování je přínosné maximálně 48 hodin, pak přikládáme 2–3x denně studené obklady. -koř-



NAŠE BABIČKY VYZNÁVALY NA SRÁŽENÍ HOREČKY STUDENÉ ZÁBaly S OCTEM NEBO TVAROHEM

- Smícháme stejné množství studené vody a octa a do takto připravené tekutiny namáčíme kapesníky. Nemocnému je přiložíme na plošky nohou a na dlaně, poté přikryjeme kusem suché látky. Necháme obklady působit několik minut a poté je znovu namočíme. Postup můžeme opakovat několikrát denně. Někdo takové zábal s dobrým výsledkem aplikuje na zápěstí a kotníky.
- Vlněné ponožky namočíme do studeného octového roztoku, který připravíme ze šesti lžic octa a půllitru vody. Ponožky vyždímáme a oblékneme si je. Přes ně natáhneme suché ponožky a lehneme si. Po 20 minutách zábal vyměníme.
- Místo octové vody můžeme využít obklad z tvarohu: Vychlazený tvaroh zabalíme do kapesníku, přiložíme na čelo a necháme působit 20 minut. Stejně tak jím můžeme natřít chodidla, omotat kapesníkem a navléci suché ponožky. Tvaroh pak sloupneme, vrátíme do ledničky, a pokud je potřeba, znovu použijeme ke sražení teploty.

SKUPINA COOP ZVÍTĚZILA

S „VENKOVSKÝMI“ VÝDEJNÍMI BOXY V SOUTĚŽI OBCHODNÍK ROKU

O vítězi v kategorii „Mastercard Inovace roku – nová realita obchodu“ rozhodli svým hlasováním účastníci konference Retail Summit. COOP svými chladicími výdejními boxy ukazuje jedno z možných řešení, jak zachovat a zlepšovat obchodní obslužnost venkovských oblastí.

Skupina COOP začala jako první v ČR zřizovat chladicí boxy a instaluje je i v obcích, kde není pro obyvatele dostupný žádný obchod. Odborníci na řešení ocenili také to, že výdejní boxy COOPu jsou z velké části zásobovány z produkce lokálních dodavatelů.

„Hledáme cesty, jak zajistit udržitelnost venkovského života a lokálních ekonomik, proto boxy zřizujeme například i v místech, kde klasický kamenný obchod nemůže ekonomicky fungovat. Klíčové položky, jako je pečivo, maso a uzeniny, dodávají do našich boxů především místní výrobci,“ komentuje udělení ceny Lukáš Němčík, ředitel rozvoje a marketingu skupiny COOP.

Podle pana Němčíka skupina COOP dlouhodobě pracuje na conceptech, které vytvářejí z venkovských obchodů společenská centra s širokou paletou služeb. V obchodech COOP tak lze dnes běžně

vyřizovat například obchodní a finanční služby. Díky rozšíření prodejen o e-shop si pak lidé mohou objednávat i zboží dříve v malých prodejnách nedostupné.

„Udržitelnost v širokém slova smyslu je pro nás klíčová. Díky rozšiřování našich služeb nemusí dnes lidé na venkově složitě cestovat. V dalším propojování naší sítě 2 400 obchodů s moderními technologiemi vidíme budoucnost,“ uzavírá Němčík.

V kategorii „Inovace roku“ se na dalších místech umístily firmy Rohlík a společný projekt firem Košík a Kaufland.





★ ★
**KOUZLO
 VÁNOC**
 ★ ★
MÁ NOVOU PŘÍCHUŤ



Logo COCA-COLA a tvar láhve COCA-COLA jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.



UDĚLEJTE
 PRO LÁSKU
 NĚCO VELKÉHO

Budte Spolu



PRO MLSNÉ JAZÝČKY

Které dítě rádo nemlsá sladké! Ale co naplat, zdravé to není. Časté požívání sladkostí s obsahem bílého rafinovaného cukru z cukrové řepy vede k obezitě.

Na ni jsou pak navázané kožní problémy, potíže s klouby a páteří, s dechem, děti se snadněji unaví. Přetěžuje se jejich srdíčko, mají již v dětském věku vyšší krevní tlak i cholesterol, problémy se zuby, v dospělosti se přidává cukrovka.

I za vznik poruch soustředění a hyperaktivitu se dává vina bílému cukru.

CUKR VŮBEC NE?

I když rafinovanému cukru radi-
kální vyznavači zdravé výživy říkají
bílý zabiják, nemusíme ho zcela
vyložit. V malé míře určitě nezabíjí.
Ostatně děti stejně sladkosti poznají
třeba u kamarádů, a protože jim
samozřejmě zachutnají, budou je
vyžadovat i doma.

Výživoví poradci radí nedávat
dětem sladkosti s bílým cukrem
za odměnu nebo jako bolestné, ale
dát jim je čas od času. Když babička
přinese sáček bonbonů, samozřej-
mě otevřít a jeden dva bonbony
dítěti podat, ale zbytek schovat.

Pokud kupujeme sladkosti, tak
budme rozumní. Čokoládu ano, ale
tu s vyšším obsahem ka-
kaa, kakaovým máslem
a nižším obsahem
cukru. Dítě by ne-
mělo celou tabulku
sníst na posezení, ale
jen jednu dvě kostičky.
Kromě bonbonů nejsou
pro dětský organismus
žádným přínosem ani oplatky, které
kromě značného množství cukru
obsahují i palmový tuk. Také někte-
ré sušenky překračují doporučenou
dávku cukru. A to už vůbec nemlu-
víme o sladkých limonádách!

SLADKÝ NENÍ JEN CUKR

Bílý cukr můžeme nahradit
řadou jiných sladkých přírodních
pochutin, které jsou navíc přímo
nadupané zdravými složkami. Ně-
které se v nabídce obchodů objevily
až v posledních letech. Samozřejmě
i s nimi je žádoucí šetřit, protože
také ony jsou kalorické.

► **MED:** Díky tomu, že je sladší, po-
třebujeme ho na oslazení méně.
Obsahuje cenné antioxidanty,
posiluje imunitu a má protizá-
nětlivé účinky. Nekazí se po něm
zuby! Hodí se nejen na chleba
s máslem, ale i na pečení, vaření,
do čaje i kávy.

► **NERAFINOVANÝ TŘTI-
NOVÝ CUKR:** Obsa-
huje řadu vitaminů,
minerálních látek
a enzymů. I s ním
můžeme kouzlit
v kuchyni, vynikající
je například ve vánoč-
ním cukroví.

► **MELASA:** Hustý černý
sirup vzniká při výro-
bě cukru z cukrové
trtiny. Má lehce
karamelovou, až na-
hořklou chuť. Melasa



Děti ve věku čtyř až šesti let by
měly sníst maximálně 19 gra-
mů cukru denně; děti sedmi-
až osmileté maximálně 24
gramů cukru denně; děti starší
jedenácti let a dospělí pak mají
horní hranici na 30 gramech
denně.



je bohatá na obsah minerálních
látek, vitaminů a enzymů, může-
me s ní osladit dezerty, kakao, ale
i zeleninové saláty.

► **KOKOSOVÝ CUKR:** Je bohatý
na vitaminy (hlavně skupiny B),
minerální látky, antioxidanty
a aminokyseliny, má velmi nízký
glykemický index. Mouční-

kům a nápojům dodává
zajímavou chuť.

► **ČEKANKOVÝ
SIRUP:** Na rozdíl
od bílého rafinova-
ného cukru má nízký

glykemický index a minimum kalorií. Za svá pozitiva vděčí především vysokému obsahu vlákniny, která podporuje množení prospěšných bakterií ve střevě. Zároveň působí protizánětlivě a podporuje přirozené detoxikační procesy organismu.

► **JAVOROVÝ SIRUP:** Obsahuje velké množství minerálů, v čele s vápníkem, draslíkem, manganem, zinkem a železem, a nejméně 24 různých typů antioxidantů.

► **STÉVIE:** Výtažek ze stejnojmenné rostliny byl před pár lety hitem.

Otazník však visí nad používáním tohoto sladidla pro děti, takže raději ne.



SEZAMKY

- 200 g sezamových semínek • 2 lžíce javorového sirupu

Sezam nasucho opražíme na pánvi. Pečlivě mícháme a prohazujeme, aby se semínka nepřipálila a nezhořkla. Když jsou narůžovělá, přidáme javorový sirup (příp. med) a promícháme. Ještě minutku opékáme.

Z pečicího papíru odstříháme větší kus a přeložíme na půl. Zase rozložíme a na jednu půlku navrstvíme sezam. Přikryjeme druhou půlkou papíru a přes něj hmotu rozválujeme válečkem, až se semínka přestanou lepit na horní papír. Potom horní vrstvu odkryjeme a vykrajovacím rádýlkem pevnou placku rozkrájíme na kousky. Sezamky nedáváme do chladu, ale uchováme v suché uzavíratelné nádobě, aby nezvlhly.



KAKAOVO-OŘÍŠKOVÉ MÜSLI TYČINKY S OVOCEM

- 100 g jakýchkoliv ořechů, případně i jejich směs • 100 g libovolného sušeného ovoce (datle, meruňky, brusinky) • 70 g ovesných vloček • 60 g másla (arašidového, mandlového, ořechového; pokud není dostupné, tak i běžného) • 50 g kokosového cukru (pokud nemáme, tak přírodního třtinového cukru nebo 25 g medu) • 30 g semínek (například chia semínka, dýňová či slunečnicová semínka) • 30 g kakaa • 50 ml vody

Sušené ovoce zalijeme horkou vodou, aby změklo. Zatím si v misce smícháme ovesné vločky, semínka, cukr nebo med, kakao a nasekané ořechy. Sušené ovoce scedíme, dvě třetiny rozmixujeme, zbylé pokrájíme na menší kousky a přidáme k suchým surovinám. Do směsi přilijeme vodu, přidáme máslo a řádně promícháme. Připravenou hmotu dáme v asi centimetrové vrstvě na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme přibližně 15 minut při 175 °C. Po vychladnutí nakrájíme na kousky.

-koř-



BANÁNOVÉ MUFFINY

- 3 středně velké zralé banány • 2 vejce • 120 ml polotučného mléka • 2 lžíce medu • 80 g kokosového nebo jiného oleje • 300 g celozrnné hladké špaldové mouky • 1 lžička mleté skořice • 75 g

SKOŘICE

KOŘENÍ, NEBO LÉK?

Vůně skořice neodmyslitelně patří nejen k vánočním svátkům, ale k celému zimnímu období. Dokáže zahřát ještě dřív, než její příjemně štiplavá chuť pošimrá na jazyku. Ať už asociuje voňavý jablkový závin, svařené víno, rolky z kynutého těsta, nebo třeba latté lehce poprášené skořicovým práškem, stačí jen popřát dobrou chuť!

Skořice je oblíbeným kořením, které se napříč světadily používá už po staletí. Tradičně nesmí chybět při pečení dezertů a cukroví, přidává se do voňavých kari i k pečenému masu, báječně ovoní ovocné kompoty i zavařeniny. Ve starověku se dokonce využívala jako oblíbené platidlo a byla tak vzácná, že se o ni sváděly boje! I dnes se ještě leckdo přetahuje kvůli poslednímu kousku voňavého štrúdlu. O skořici se dokonce někdy dokonce někdy hovoří

sku i Číně. A právě tady se vyplatí zbystřit. Využívají se totiž dva druhy skořicovníku – cejlonský a čínský. Druhý jmenovaný je díky své nižší ceně rozšířenější, nabízí také silnější chuť a vůni. Cejlonská skořice je však podle vědců zdraví prospěšnější, ačkoliv má jemnější a sladší chuť.

organizace dTest, která v roce 2018 nechala otestovat 12 vzorků mleté skořice různých značek: „S výskytem kumarinu je nutné u skořice počítat, je totiž nedílnou součástí skořicové silice. Dobrou zprávou bylo, že ačkoliv se zjištěné koncentrace kumarinu výrazně lišily, ani v jednom případě jsme nezaznamenali neobvykle vysoké hodnoty. Pátání po aflatoxinech žádné problémy neodhalilo a dobře si



i v Písmu svatém. Bible ji zmiňuje například jako koření vhodné pro výrobu posvátného oleje ke svatému pomazání. Často se také využívala pro výrobu parfémů, k ovonění ložního prádla nebo jako oběť bohům.

Po pepři je druhým nejoblíbenějším kořením, alespoň tedy v Americe a Evropě. Jedná se o kůru stálezeleného stromu skořicovníku. Pěstuje se na plantážích v tropických a subtropických oblastech – na Srí Lance, v Indonésii, Thaj-

U skořice z čínského skořicovníku hrozí při nadměrné konzumaci riziko problémů s játry. Obsahuje totiž podstatně více kumarinu, který je pro játra toxický. Bohužel na obalech výrobků se obvykle neuvádí, odkud skořice pochází. I z toho důvodu doporučují odborníci konzumovat skořici s mírou – dospělí mohou zhruba 2 gramy denně a děti asi 0,4 gramu. Případnou paniku krotí třeba výsledky testů

vzorky vedly i při mikrobiologických a senzorických zkouškách.”

ZDRAVOTNÍ PŘÍNOS

Skořice přináší spoustu zdravotních benefitů a je hojně využívána v čínské medicíně. Výrazná vůně a chuť je dána obsahem cinnamaldehydu, který je známý pro své antivirové, antibakteriální a protiplísňové vlastnosti. Někteří jedinci mohou být ale na tuto látku aler-



gičtí! Obsahuje také vysoké množství polyfenolů – tyto antioxidanty dokážou tělo uchránit před infekcí a fungují protizánětlivě. Stejně jako jiné druhy koření, tak i skořice zlepšuje zdravý trávicího traktu. Například ajurvěda používá olej ze skořicovníku při léčbě plynatosti a trávicí nerovnováhy.

Skořice celkově osvěžuje organismus a podporuje chuť k jídlu. Pro tyto účely se používá jako součást horkého nápoje. Mnohé světové výzkumy se snaží prokázat pozitivní dopad skořice a skořicového oleje při boji s civilizačními chorobami, jako je diabetes, vysoký krevní tlak či Alzheimerova choroba, nicméně dosud neexistují žádné uspokojivé závěry. Díky své nasládlé chuti ale může pomoci všem, kdo se snaží zbavit závislosti na sladkém. Přidejte ji do čaje, kávy i dezertů. Nebude potřeba je tolik sladit!

DUŠENÉ HOVĚZÍ MASO S JABLKÝ

- 800 g předního hovězího masa
- 1 větší cibule • 3 stroužky česneku • 2 středně velká jablka • hrst sušených vypeckovaných švestek nasekaných nahrubo • 1 lžíce medu
- 1 plechovka drcených rajčat • 250 ml hovězího vývaru • ½ lžičky mleté skořice • ½ lžičky drceného nového koření • sůl • pepř • rostlinný olej

Hovězí maso omyjeme, očistíme a osušíme. Ze všech stran dobře osolíme a opeříme, vetřeme skořici a nové koření. Troubu rozejdeme na 200 °C. Maso zprudka opečeme na oleji, aby se ze všech stran zatáhlo, poté vyjmeme a necháme stranou. Do výpeku přidáme najemno nakrájenou cibuli a necháme zežloutnout, poté orestujeme i lisovaný

česnek. Přidáme drcená rajčata, med a sušené švestky. Ke směsi vrátíme hovězí maso, přikryjeme poklicí a v troubě dusíme asi 1,5 hodiny. Průběžně kontrolujeme a podléváme hovězím vývarem. Na závěr přidáme oloupaná a nahrubo nakrájená jablka, necháme společně podusit asi 30–40 minut a servírujeme s dušenou rýží nebo kuskusem.

SKOŘICOVÉ KOBLÍŽKY BEZ KYNUTÍ

- 1 vejce • 1 lžíce změkklého másla
- ⅓ šálku cukru • 2 šálky polohrubé mouky • ½ šálku plnotučného mléka
- špetka soli • 2 lžičky kypřicího prášku • skořice • rostlinný olej na smažení • moučkový cukr na ozdobení

Vajíčka, máslo, cukr a sůl utřeme ve větší míse do pěny. Postupně přidáváme mouku smíchanou s kypřicím práškem a mléko, dokud nezískáme pevné a hladké těsto. Pomocí dvou lžic z těsta vykrajujeme jednotlivé koblížky a vkládáme je do rozpáleného oleje. Děrovanou naběračkou je otáčíme, aby se rovnoměrně osmažily dozlatova. Podle velikosti to trvá asi čtyři minuty. Ještě horké je vyvalíme ve směsi moučkového cukru a skořice, ihned podáváme.

-drei-

Více o skořici
a další recepty najdete na

COOP CLUB.CZ

Skořice by vám doma neměla chybět ani v koupelně. Smícháním skořice a medu získáte levnou, ale účinnou pleťovou masku, která pokožku prohřeje a zbaví odumřelých buněk. Skořicová esence se využívá u mnoha druhů kosmetiky právě pro schopnost stimulovat prokrvení pokožky i činnost lymfatického systému. To oceníte při boji s celulitidou i při snaze podpořit látkovou výměnu za účelem hubnutí. Tím její zázračné schopnosti nekončí. Z lihu, skořice a hřebíčku vytvoříte skvělou tinkturu na bolavé dásně. Zabráníte tak zánětům dásní a snížíte citlivost odhalených krčků. Obdobně vykouzlíte domácí ústní vodu, která zatočí s nepříjemným zápachem z úst.



NEBUŽ PLEJTVÁK

ZKUS ZERO WASTE

Komu není osud modré planety lhostejný, jistě se už mnohokrát pozastavil nad tím, kolik odpadu běžná česká domácnost vyprodukuje. Ano, třídíme jako o závod a podle statistik v této disciplíně patříme k evropským rekordmanům. Máme skutečně být na co pyšní?

Třídít odpad je sice bohubilá aktivita, ale faktem zůstává, že nejlepší odpad je ten, který nevznikne. Trend zero waste, tedy nulového odpadu, hýbe v posledních letech společnosti napříč kontinenty. Princip tohoto životního stylu stojí na pěti základních pilířích, tzv. pěti R:

- Refuse (odmítněte)
- Reduce (omezte)
- Reuse (znovu použijte)
- Recycle (třídte)
- Rot (kompostujte)

Záměrně je použito slovní spojení „životní styl“. Snaha redukovat míru vyprodukovaného odpadu a zmírnit naši ekologickou stopu se totiž dotýká mnoha životních sfér. Nakupování a spotřebitelské zvyklosti jsou jednou z nich, ale nevyhýbá se ani péči o domácnost a zdraví, trávení volného času, bydlení a mnoha dalších oblastí.

Číslem jedna v tom, jak zahájit změnu myšlení, je odmítnutí. Jednoduše řečeno – nekupujte nic,

co nutně nepotřebujete. Může se to týkat zbytečného jídla, kosmetiky, bytových doplňků i oblečení. Snažte se nepodléhat módním trendům, reklamám. Najděte si svůj vlastní styl, řiďte se selským rozumem a upřednostňujte kvalitu. Nenakupujte bez rozmyslu, ale vždy s předem určeným seznamem. Díky tomu můžete ušetřit nemalé finance. Vyhybejte se polotovarům, nakupujte základní potraviny, které využijete do posledního zbytku.





Například místo kuřecích prsou pořídte celé kuře, které naporcujete do mrazáku, a ze zbylého skeletu připravte vynikající vývar.

Druhým krokem je omezení. Snažte se snížit spotřebu – potravin, kosmetiky, oblečení, energií, ... Ušetříte finance a v důsledku i svůj volný čas, který byste jinak kvůli zbytečným útratám museli trávit v zaměstnání. Používejte to, co máte. K tomu, abyste začali žít podle principů zero waste, nepotřebujete nic dalšího! Změnu můžete zahájit ihned. Zamyslete se nad balením konkrétního zboží. Někdy je možné pořídit úplně stejnou věc bez obalu, případně ve větším ekologickém a často také ekonomickém balení. Větší balení bývá díky úspoře obalového materiálu levnější. Odmítněte jednorázové obaly na nápoje, místo igelitových tašek a sáčků mějte při ruce znovupoužitelné látkové či silonové pytlíčky. Vyhýbejte se jídlu do krabičky nebo si do restaurace přineste vlastní jídonosič. Nekupujte plastová brčka, plastové či papírové nádoby, nesmyslné dětské hračky na jedno použití.

U drogerie vsadte na přírodní kosmetiku, pořídte tampony a vložky z rozložitelné organické bavlny, plastové vatové tyčinky nahraďte těmi bambusovými či papírovými. Jednorázové hygienické potřeby můžete vyměnit za ty znovupouží-

teľné prateľné – od dětských plen přes látkové odličovací tampony až po dámské hygienické vložky. Snadno si vyrobíte úklidové hadříky. Pokud zapojíte kreativitu, můžete již nenošené svršky přешít na kuchyňské chňapky, patchworkové ubrusy i originální bytové doplňky. Kosmetika a drogerie se dá pořídit bez zbytečných obalů. Jednak je možné zakoupit litou drogerii do vlastních nádob, jednak si mnoho prostředků dokážete vyrobit doma z běžných surovin, jako je soda, ocet či citrónová šťáva.

Dalším schůdkem je znovupoužívání věcí, které někdo jiný nepotřebuje. Typicky jsou to nákupy v bazaru či second handu. Také se zamyslete nad tím, zda není možné využít věci, které by jinak zamířily do kontejneru na odpad. Třeba zavazovací sklenice, lahve od nápojů, korky či zátky. Na internetu najdete spoustu DIY (z angl. do it yourself = udělej si sám) tipů, jak z nich vytvořit krásné a účelné vychytávky do domácnosti, doplňky na zahradu i hračky pro děti. Věci, které nepoužíváte pravidelně, můžete sdílet komunitně s rodinou, přáteli i sousedy. Může jít o vybavení do domácnosti, sportovní náčiní i dopravní prostředek!

Biodpad nevyhazujte do komunálního odpadu. Pokud nemáte možnost založit kompost na zahradě, zvažte pořízení moderního domácího vermikompostéru, případně využívejte kontejnery určené pro biodpad. Tam patří zbytky z ovoce a zeleniny, kávová sedlina, čajové sáčky, tráva, listy a větve, piliny i papírová plata od vajec a mnoho dalšího. Neplýtvajte vzácnou surovinou, kterou lze ještě využít, a vytrďte biologicky rozložitelný materiál tak, aby se vrátil zpátky do přírody.

Pokračování na str. 18



Pokračování ze str. 17

Více tipů najdete např. na webu www.zerowastecsko.cz nebo v jakési bibli všech zero waste zastánců – knize Domácnost bez odpadu (Bea Johnson). Ptáte se, proč byste měli začít se změnou? Argumentujete, že jste jenom kapičkou v moři a změna je potřeba v celé společnosti? Samozřejmě můžete zkusit nadchnout i své okolí. Ale pokud potřebujete pádný důvod a hřejivý pocit na srdci vám nestačí, jeden hmatatelnější přece jen nabízíme. A tím je finanční úspora. Udělejte dobrou službu planetě, svému zdraví i peněžence.

Možná vás inspiruje **Tomáš Hajzler**, autor knihy Dobrý život ve stínu konzumní společnosti. Do Česka přinesl hnutí Svoboda v práci, na svém blogu informuje o své bezodpadové domácnosti, svobodě v práci i dobrém místním životě.

Jak dlouho fungujete podle principů zero waste a co vás k tomu přivedlo?

Já jsem tak žil od narození (r. 1971) do mých zhruba dvaceti let. Pak přišla konzumní společnost a jako mnoho jiných jsem se i já nechal zmást nablýskanými obaly, trvanlivostí a jednorázovostí. Až když se nám narodily děti, jsem začal zjišťovat, že zdánlivě nezávadné plastové obaly jsou ve skutečnosti toxické a že supermarket je poslední místo, kde by měl člověk hledat něco k jídlu, neboť většinu toho, co se tam nabízí, by naši předci za jídlo nepovažovali. To bylo někdy okolo roku 2012. Tehdy jsme se začali ke zvykům mého dětství vracet. S nástupem zero waste hnutí v roce 2015 to už pak bylo jen ubezpečení, že jsme se nezbláznili a že nejsme jediní podivíni.

Co bylo v počátcích „bezodpadového fungování“ nejtěžší?

Obtíží pár bylo. Ze začátku nebylo snadné vybudovat si vlastní potravinový systém tak, abychom se komplet vyhnuli supermarketům (vlastní zahrada, KPZ-ka, síť „vlastních“ sedláků, bylinkaření, zavařování a další způsoby konzervace). Náročné je už jenom to, že žijeme ve společnosti, jejíž podstata je v jednorázovosti a vyhazování, a tak k nám neustále někdo nosí věci v jednorázových obalech, případně jednorázové šmejdy, které jsou často už ve chvíli nákupu odpadem. Sranda nebyla ani naučit se vařit

ňovaly skladovat jídlo a další věci bez jednorázových obalů. No a asi nejdůležitější je najít si své zdroje jídla, drogerie a dalších věcí bez jednorázových obalů.

Jak řešíte vánoční nadílku a vůbec čas adventu. Lze i tyto tradice zařídit ekologicky a ohleduplně k životnímu prostředí?

V naší domácnosti se snažíme rok od roku opouštět obecně stanovenou „povinnost nakupovat na povel“ dárky i v situaci, kdy už nikdo nic nepotřebuje. Místo toho si darujeme třeba poukázky na masáž, jídlo nebo něco vytvoříme, a proto-

že jsme rodina knihomolů, tak i knihy. Balíme do starých papírů, testovali jsme i látkové obaly. V širší rodině to je horší – mraky povinných dárků, jednorázového balicího papíru, který se rozbalením rozerve a následně vyhodí, klasické konzumní Vánoce. Ale naučili jsme se to nesoudit. K celému tématu je nutno říct, že jsme jako všich-



z toho, co je, a ne z toho, na co má člověk chuť. Ale šlo to. Dnes mi to přijde naprosto snadné a přirozené.

Kdyby se vás průměrná česká domácnost zeptala, jak začít, co byste jim ve zkratce doporučil?

Cest je mnoho. Mně pomohlo najít svůj vnitřní motiv. Začal jsem zjištěním, že plastové obaly potravin obsahují toxické látky (např. BPA, ftaláty). Pak jsem si uvědomil, že sehnat jídlo na zahradě, formou samosběrů s pomocí sousedů nebo rodiny je daleko, daleko radostnější než zajít do supermarketu. Pomohlo mi i to, že mi bylo z každé návštěvy marketu fyzicky zle. V praktické rovině mi přijde důležité uspořádat domácnost, tj. především skladovací prostory tak, aby umož-

ni prošli vývojem od militantního lpění na 100% bezodpadovosti, kdy jsme jednu chvíli nepotřebovali ani koš, až po dnešek, kdy to už tak nehrotime. Přijali jsme fakt, že jsme obklopeni konzumní společností, jejíž podstatou je stále větší potřeba a vyhazování věcí. Odpad je multimiliardový byznys, je dokonce zájmem našich politiků, aby ho bylo stále víc, tj. abychom stále více vyhazovali. Že se tomuto vyhazování říká třídění nebo „na charitu“, je pouze chytrá PR strategie. Se sousedy a rodinou se nám podařilo vybudovat vcelku autonomní systém, který nám umožňuje prakticky se zcela vyhnout jednorázovým obalům, ale hlavně nám pomohl se vrátit ke skutečnému jídlu a lidem.

-drei-

PŘEJEME DOBROU CHUT'!



CUKETOVÉ JEDNOHUBKY



TYČINKY S AJVAREM A SÝREM



ZELENINOVÉ MINI QUICHE



PIZZA ROLÁDKY



PŘEJEME DOBROU CHUŤ!



TYČINKY S AJVAREM A SÝREM

INGREDIENCE:

250 g listového těsta, **5 polévkových lžic jemného Ajvaru Podravka**, 50 - 60 g goudy, 1 vejce, kmín nebo sezam na posypání

PŘÍPRAVA:

Listové těsto rozbalíme na list papíru na pečení - čerstvé nebo rozmražené. Pokusíme se vytvarovat čtvercový tvar, při válcování použijeme trochu mouky, aby se nám těsto nelepilo.

Celé těsto natřeme tenkou vrstvou Ajvaru, spodní polovinu posypeme strouhaným sýrem.

Přeložíme horní polovinu, tu bez sýra, přes spodní část (nejjednodušší je to s papírem na pečení) a stlačíme dlaněmi, aby se všechno spojilo.

Je-li to nutné, ořízneme okraje, abychom získali co nejpravidelnější obdélník, a pak těsto nakrájíme na pásy o tloušťce asi 1,5 cm.

Srolujeme každý proužek otočením konců v opačném směru, umístíme na plech, potřeme rozšlehaným vejcem a podle potřeby posypeme kořením – hodí se například kmín či sezam.

Pečeme asi 20 minut, tj. dokud tyčinky nezískají pěknou barvu a „nenapuchnou“.

SERVÍROVÁNÍ: Chutnají skvěle teplé i studené



CUKETOVÉ JEDNOHUBKY

INGREDIENCE:

2 - 3 střední cukety, 2 lžice olivového oleje, 150 g sýru ricotta, 160 g tuňáka v olivovém oleji, **1 lžička Podravky Natur přísady do jídel**, hrst nasekané petrželové natě

PŘÍPRAVA:

Cukety nakrájíme na dlouhé, tenké plátky a opečeme na rozpálené pánvi (či kontaktním grilu) s trochou olivového oleje. Až cukety změknou a budou zlehka opečené z obou stran, tak je vyndáme z pánve a dáme na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku.

Než cukety vychladnou, připravíme si náplň. V misce smícháme sýr, tuňáka, Podravku Natur, petrželovou nať a pořádně promícháme. Na každý plátek cukety dáme lžičku náplně a srolujeme ji.

Takhle připravíme všechny cuketové rolky, které zpevníme párátkem.

SERVÍROVÁNÍ: Cuketové rolky podáváme vychlazené jako předkrm či jednohubky.



PIZZA ROLÁDKY

INGREDIENCE:

Těsto: 10 g droždí, 1 lžička moučkového cukru, 300 g hladké mouky, 200 ml teplé (ne horké) vody, 1 vejce, 1 rovná čajová lžička soli, 1 lžice sušeného oregana, 4 lžice olivového oleje,

Náplň: **200 g pasírovaných rajčat Podravka**, **50 g rajčatového protlaku Podravka**, 200 g mozzarely na malé kostičky, sušená bazalka a oregano, 100 g tence nakrájeného ostrého paprikového salámu, sůl a pepř, 4 stroužky česneku

PŘÍPRAVA:

Droždí rozdrobíme do misky, posypeme moučkovým cukrem a necháme rozpustit. Pak vmícháme mouku, vodu, vejce, sůl, oregano a 2 lžice oleje.

Vypracujeme pružné pevné těsto a dáme ho kynout na teplé místo na 45 minut. Po této době těsto znovu prohněteme.

V misce smícháme všechny suroviny na náplň a tou pak potřeme plát těsta. Těsto srolujeme a dáme na 30 minut do chladna, aby pak šlo lépe krájet.

Rolku nakrájíme na roládky cca 2 cm silné, položíme na plech s pečícím papírem v dostatečných rozestupech, posypeme strouhaným parmezánem a pečeme v troubě vyhřáté na 230°C asi 20 minut.

SERVÍROVÁNÍ: Jsou ideální na každou party, ale také k zakousnutí pro všechny mlsné jazyčky.



ZELENINOVÉ MINI QUICHE

INGREDIENCE:

Těsto: 270 g hrubé mouky, 130 g másla, ½ lžičky soli, 2 lžičky zakysané smetany

Náplň: 3 jarní cibulky (80 g), 2 konzervy tuňáky v oleji, 80 g strouhaného ementálu, 1 vejce, 200 ml smetany, **1 lžička Podravky Natur přísady do jídel**, 30 g strouhaného parmezánu

PŘÍPRAVA:

Mouku a studené máslo smícháme do hrudkovité směsi, osolíme, přidáme zakysanou smetanu a vypracujeme hladkého těsta.

Hotové těsto vyválíme na tenký plát ze kterého vykrojíme 24 koleček o průměru cca 9 cm. Kolečka vložíme do formy na muffiny a jemně vmáčkneme dovnitř.

Jarní cibulku nakrájenou na tenké proužky smícháme s tuňákem a strouhaným ementálem. Takto připravenou směs rozdělíme do připravených košíčků z těsta.

Vejce smíchané se smetanou a Podravkou Natur přidáme na košíčky, pak posypeme strouhaným parmezánem.

Košíčky pečeme v troubě předehřáté na 200°C asi 25 minut.

TIP: Zkuste také variantu bez tuňáka a to tak, že jej nahradíte chřestem.



NÁJEZDY PŘÍBUZNÝCH ANEB „POVINNÉ“ VÁNOČNÍ NÁVŠTĚVY

Vánoce že jsou svátky klidu? Jak pro koho. Mnohá uhoněná hospodyňka si po nich oddechne a konečně najde chvíli pro vychutnání povánoční atmosféry. Zvlášť když za každou cenu musela (vždyť babička s maminkou to taky dělaly) vysmýčít celou domácnost, napéct dvacet druhů cukroví, nakoupit dárky a jídlo pro bohaté hostiny.

A pak ty návštěvy. Mám známou, která se „nemusí“ se svou švagrovou. Celý rok se jí vyhýbá obloukem. S bratrem si jen občas zavolají, aby se ubezpečili, že jsou. Ale na Štěpána odpoledne každoročně absolvují povinnou rodinnou návštěvu. Aby to bylo spravedlivé, tak v lichý rok přijde bratrova rodina k rodině známé, v sudý rok naopak. Je to pokaždé stejné – nachystají se chlebičky a cukroví, pustí se televize, dámy popíjejí vaječný koňak, pánové pivo, které prokládají něčím tvrdším. Děti už jim vyrostly, ale stejně se při těch povinných setkáních vždy nudily, dnes už se jejich přítomnost k jejich radosti nevyžaduje. Kvečeru už všichni mají alkoholu i vzájemné společnosti dost. Ti, kteří přišli,

se tedy odeberou na druhý konec města do svého domova a oddechnou si, že mají na rok pokoj.

Samozřejmě jsme v naprosté většině rádi, když strávíme vánoční den se svými milovanými dětmi a jejich dětmi, a pokud je ještě máme, s rodiči a prarodiči. Ježíšek většinou pod stromečkem něco nechal, pokud jsou děti malé, radují se z dárků, ty větší si po chvíli zalezou někde s novou knížkou anebo (s tím nic nenaděláme) s mobilem v ruce konverzují se svými kamarády.

V rodině mého muže máme dlouholetou tradici. Na Štědrý den dopoledne objedeme hřbitovy, zapálíme svíčku a zavzpomínáme na ty, kteří už s námi nejsou. V poledne se všichni sejdeme u jednoho ze tří sourozenců, který po rodičích převzal žezlo přípravy výtečného houbového kuby. Pokaždé je to setkání plné smíchu a já se na ně celý rok těším.

Vloni nám to covid neumožnil, dva z pravidelných účastníků byli v karanténě. Držím nám palce, aby to letos vzdor stále všudypřítomnému koronaviru vyšlo. A vám všem, abyste si užili návštěvy, které vás potěší, a vyhnuli se návštěvám, které jen přetrpíte.

-koř-

INZERCE

Vest

SLANÉ A VESELÉ,
DO ZLATOVA
PEČENÉ.

Krupet



POHODA.
JEZ.



www.vestzlin.cz

KAPR NETRADIČNĚ

Patříte mezi milovníky smaženého kapra a Vánoce si bez něj neumíte představit? Nemusíte se omezovat pouze na klasiku, letos se vrhněte na něco nového a vyzkoušejte i jiné kapří delikatesy, které pak možná zařadíte do jídelníčku i během celého roku.



KAPŘÍ TATARÁČEK S JABLKÝ

Delikatesa, kterou můžete podávat jako lehký předkrm. Překvapí vás lahodná a plná chuť s jemně nakyslým podtónem. Snadné, netradiční a jednoduše famózní.

• 0,5 kg kapřího masa (očistěného, bez kůže) • 200 g vysokoprocentní zakysané smetany (pokud seženete,

tak crème fraîche) • pár kapek citronové šťávy • 1 malé kyselejší jablko • 1 menší červená cibule • 1 lžíce olivového oleje • 0,5 l vody • 1 dl bílého suchého vína • 2–4 bobkové listy • pár kuliček nového koření • hrst čerstvého kopru (lze vynechat) • sůl • pepř

Kapra důkladně očistíme a vykostíme. Na pánvičce rozpálíme olej a přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, necháme jen trošku zesklivatět a odložíme stranou. Do hrnce nalijeme vodu, víno a přidáme bobkový list a nové koření. Přivedeme

k varu a poté stáhneme na úplné minimum. Do takto připraveného vývaru vložíme rybí maso a necháme asi 10 minut lehounce povařit. Poté je vyndáme, osušíme a nakrájíme na malé kousíčky.

Jablko pokrájíme na drobné kostičky a vhodíme do misky. Přidáme vychladlé rybí maso, cibulku a zakysanou smetanu. Dochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem, a pokud chceme, přidáme nasekaný kopr. Necháme alespoň hodinu odležet a poté podáváme s opečeným toustem.



KAPŘÍ HRANOLKY

Naprosto vynikající chuťovka. Můžete je chroupat klidně jen tak samotné, případně doplnit lehkým salátem či bramborem a podávat jako hlavní chod.

- 600 g filetů z kapra • 1 hrnek hladké mouky • 1 lžíce sladké papriky
- 1 lžička sušeného česneku • 1 lžíce sušeného tymiánu • 1 lžíce bílého sezamu • kůra z jednoho citronu
- 1 lžička soli • olej na smažení

Očištěné, kostí zbavené filety nakrájíme na širší nudličky. V míse promícháme mouku s paprikou, česnekem, tymiánem, sezamem, citronovou kůrou a solí. Ve směsi důkladně obalíme kapří kousky. Olej necháme pořádně rozpálit a následně smažíme hranolky dozlatova. Ihned podáváme.

-špe-

KAPR V PIVNÍM TĚSTÍČKU

Křehké těsto skvěle ladí k jemnému kapřímu masu a pivo dodává jedinečný šmrnc.

- 4 ks kapřích podkov (očištěných, vykostěných) • 2 vejce • ½ hrnku světlého piva • 200 g hladké mouky
- hrst čerstvého kopru • hrst bazalky
- ½ lžičky sušeného rozmarýnu
- citron • sůl • pepř • olej na smažení

Kapra opláchneme, zlehka osušíme papírovou utěrkou, posolíme, opepříme a pokapeme z obou stran citronovou šťávou. Do misky klepneme vejce, přidáme pivo a rozšle-

háme. Postupně zašleháme hladkou mouku a rozmarýn. Kopr a bazalku nasekáme najemno a přisypeme do těsta.

Na pánvi rozpálíme olej. Podkovy důkladně obalíme v pивním těstíčku a ihned smažíme dozlatova. Podáváme například s bramborovou kaší a lehkým zelným salátem.



INZERCE



Pilsner Urquell

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

PRODEJNA V ŽAMBERKU

VÍTĚZEM

VISA CZECH TOP SHOP 2021

Záříjové kolo soutěže o prodejnu přinášející nejlepší zákaznický zážitek vyhrála zrekonstruovaná prodejna COOP Konzum v Žamberku. Na dalších místech v soutěži skončil první obchod populární značky obuvi Vasky, sídlící v Praze Na Příkopech, a knihkupectví Luxor na hlavním nádraží Praha.



Svým konceptem nová žamberská prodejna ukazuje, jak uspět v stále náročnější konkurenci. Samozřejmostí je moderní interiér a široká standardní nabídka. Zákaznický zážitek však umocňuje péče, která je věnována prodeji regionálních produktů. Zatímco konkurenční řetězce nabízí ve svých prodejnách stejné zboží jako jinde, Konzum vsadil ve velkém na místní dodavatele. Zákazníci, kteří chtějí kvalitu a chtějí si dopřát gurmánské zážitky, si tak skutečně přijdou na své.

Například v pivočece řemeslných pivovarů je možno si na jednom místě vybrat z více než 60 druhů piva od 14 místních pivovarů. Také čerstvé pečivo či uzeniny pochází výlučně od místních dodavatelů. Tím ale nabídka zdaleka nekončí. Zákazníci si mohou nakoupit výrobky ze zvěřiny, čerstvé ryby

z nedalekého rybářství, kávu z blízké pražírny, pálenky, mošty, sirupy. Forma supermarketu zajišťuje, že i speciality lze prodávat za ceny pro zákazníky přijatelné. Gurmánské trendy či trendy v zdravé výživě přitom již dávno nejsou jen otázkou velkých měst.

Síť COOP je v porovnání s konkurencí jedinečná ve své provázanosti s regionálními dodavateli. Nově otevřená žamberská prodejna ukazuje, jak lze tento potenciál naplno využít. Z hlediska technologií je pak prodejna vybavena samoobslužnými pokladnami pro pohodlný nákup.

NABÍDKOU ZBOŽÍ TO NEKONČÍ

Originalita konceptu prodejny je založena také na široké škále

souvisejících služeb a možností, které zákazníkům nabízí. Součástí prodejny je totiž také kavárna, kde je možno v klidu posedět a opět si užít produkty místních lahůdkářů a cukrářů. Děti se mohou vyřádit v rozměrné prolézačkové džungli s několika patry zábavy. Obchod tímto rozšířením vytváří pro zákazníky další důvod k návštěvě.

Dosavadní zkušenosti však ukazují, že i z ekonomického pohledu byla sázka na netradiční koncept správná. Při stejné ploše dosahuje nyní prodejna o 20 % vyšších tržeb a dokáže se prosadit v konkurenci dvou dalších velkých obchodů provozovaných nadnárodními řetězci.

Podle Miloslava Hlavsy, ředitele družstva, nová prodejna zosobňuje družstevní myšlenky. Prodejem místních produktů totiž pomáhá celému regionu a pro místní navíc vytváří i prostor k vzájemnému setkávání. Ten oceňují například senioři nebo maminky na mateřské dovolené.



11 EVROPSKÝCH COOPŮ NA JEDNOM MÍSTĚ NA MORAVĚ!

Na jižní Moravě proběhlo setkání vrcholných představitelů spotřebitelských družstev z 11 evropských zemí. Další se zapojili on-line. Setkání se zúčastnili manažeři například z Francie, Německa, Velké Británie, Maďarska, Švédska a Itálie.

Předmětem setkání byla výměna zkušeností mezi jednotlivými zeměmi, nové programy na podporu prodeje za férové ceny, environmentální témata, podpora regionality, inovace a nové technologie. Proběhlé diskuse ukázaly směr, kterým se družstevnictví v oblasti maloobchodu ubírá. Podle Lukáše Němčíka, ředitele rozvoje a marketingu sítě COOP, je na srovnání situace v západních zemích a zemích střední a východní Evropy zjevné, že družstevnictví v ČR a ostatních postkomunistických zemích utrpělo zásadní ránu vlivem historických okolností. Družstva v západních zemích či Skandinávii se vyvíjela postupně a dnes jsou jedničkami na trhu. Například ve Finsku drží družstva 47% podíl na trhu. Naproti tomu družstvům v bývalém komunistickém bloku byl jejich majetek zestátněn a po roce 1989 musela čelit kapitálově silným nadnárodním řetězcům, zatímco družstva sama řešila navrácení svých majetků.

KVALITA A PŮVOD POTRAVIN JSOU V EVROPĚ KLÍČOVÉ

Odlišný vývoj v praxi vedl na rozvinutých trzích také k výrazně lepšímu zastoupení regionálních výrobců potravin v maloobchodě. K filosofii družstevnictví totiž patří



podpora lokálních ekonomik a síla sítě COOP ve vyspělých zemích nutí celý trh dávat na tento aspekt výrazně větší důraz.

Diskuse také ukázaly výrazné rozdíly v tom, jakým výzvám družstva v jednotlivých zemích čelí a jak se profilují. Deborah Robinson z Velké Británie hovořila v této souvislosti například o udržitelném podnikání, které družstva propagují a zákazníci přijímají. V praxi udržitelné podnikání znamená, že družstva nakupují produkty od výrobců potravin za férové ceny a zákazníci jsou připraveni tuto filosofii plně akceptovat. Kategorii „fair trade“ produktů zatím známe v rámci ČR jen u potravin z exotických zemí. Příklad Velké Británie ukazuje, že tento koncept je do budoucna aplikovatelný i na lokální zemědělské produkty. „Naši zákazníci vědí, že lokální výroba potravin je finančně náročnější, na druhou stranu jde často o potraviny vyšší kvality

a zákazníci si to uvědomují,” dodává k tématu paní Robinson.

Patrick Schinzel ze Švédska prezentoval aplikace a řešení, které umožní zákazníkům seznámit se pomocí mobilních aplikací se složením a původem potravin. Podle Schinzela jsou právě tyto aspekty pro švédského zákazníka klíčové, neboť si může složení a původ výrobků zkontrolovat rovnou na prodejně či doma on-line.

V POSTKOMUNISTICKÝCH STÁTECH SE ZÁKAZNÍCI ZAČÍNÁJÍ MĚNIT

Se situací v západní Evropě kontrastuje střední a východní Evropa, ale i zde se situace začíná měnit. Podle Pavla Březiny, předsedy Svazu českých a moravských spotřebních družstev, je stále důležitější hovořit o kvalitě potravin a jejich původu. „Musíme zákazníkům nabízet to, co jinde nenajdou. Řada příkladů ukazuje, že zákazníci to dokážou ocenit,” komentuje Březina. Setkání také ukázalo, že země střední a východní Evropy čelí problému souvisejícímu s udržení venkovských prodejen a tím i se zajištěním obchodní obslužnosti venkova. Podle Istvána Komoróczyho z Maďarska je v tomto ohledu nezastupitelná role státu či místních samospráv.

KOUZLO BRUNCHE

Není nad to, si o víkendu přispat a posedět si v klidu nad šálkem horké kávy a vychutnat si skvělou snídani. Ovšem už jste někdy zašli na brunch? Pokud ne, tak ihned první sobotní či nedělní den (fajnšmekři kterýkoliv den v týdnu) tuto chybu napravte.

Název brunch (čti branč) pochází ze spojení anglických slov break-fast (snídaně) a lunch (oběd). Jde tedy vlastně o prolnutí pokrmů typických jak pro snídani, tak pro oběd v jedno společné moderní menu. Brunch se obvykle podává mezi jedenáctou hodinou dopolední a třetí odpolední a nemá sloužit k rychlému utišení hladu. Právě naopak, zde není spěch namístě. Není výjimkou, že milovníci těchto pozdních snídaní či brzkých obědů, jak se také brunchům občas říká, využívají této příležitosti k setkávání s přáteli či rodinou a vychutnávají si lahodné pokrmy klidně i několik hodin.

I když původ není tak úplně jasný a mnohé světové metropole by si rády připsaly pomyslné zásluhy, tento trend vznikl pravděpodobně ve Velké Británii koncem 19. století. Tamní obyvatelé totiž pravidelně každou neděli chodili časně ráno do kostela a vynechávali tolik typickou anglickou snídani. Když mše skončila, bylo ještě příliš brzy na oběd, ovšem pozdě pouze na ranní kávu a vejce. A tak vznikl onen „mezichod“.

Fenomén se později bleskově rozšířil do celého světa a dnes se již těší oblibě i v mnoha českých hotelích, restauracích a kavárnách.



Můžete narazit na formu samoobslužných bufetů nebo si objednat libovolné chody.

A co se tedy vlastně při takovém brunchi podává? Škála je to opravdu široká a můžeme s klidem říci, že se neustále rozšiřuje. Chybět by neměly klasické snídaňové lahůdky, jako jsou vejce na různé způsoby, palačinky a lívance, ovoce, cereálie, pečivo, sýry, uzeniny, slanina, sladké koláče či buchty, džemy a sirupy. V zastoupení oběda se poté hodí slané bulky, uzený losos, klobásky, miniřízečky, quiche, zeleninové

směsi, masové taštičky a závin, paštiky, výjimkou nejsou ani krémové polévky či kousky pečeného masa. Z nápojů se nesmí zapomenout na čerstvý džus, kávu, čaj, ale také na lehčí druhy alkoholických nápojů, například na šampaňské, ideálně v podobě koktejlu s pomerančovým džusem (tzv. mimosa).

Chcete zažít brunch v domácím prostředí a potřebujete malou inspiraci? Přinášíme pár tipů na ideální brunchové pochoutky. Pozvěte tedy přátele a užijte si dokonale strávený čas nad skvělým jídlem.

BULKA S KRÉMOVÝM SÝREM A UZENÝM LOSOSEM

Na jednu porci si připravte:

• 1 kulatou bulku či bagel • 2 plátky uzeného lososa • 1 lžici krémového sýru • hrst rukoly • pár kapek octa balsamico

Bulku rozřízněte na půl a obě půlky pomažte krémovým sýrem. Na spodní část položte plátky lososa, přikryjte troškou rukoly a zlehka zakápněte octem. Vše můžete doplnit také vejcem, ať už ve formě



- 2 palačinky • 3 lžíce sýru ricotta
- 2 lžíce medu • ½ lžíce citronové šťávy • kůru z ½ citrону
- 50 g lesního ovoce (případně pouze maliny či borůvky) • 1 lžící zakysané smetany • mátu na ozdobu

Ricottu rozmíchejte společně s citronovou šťávou a kůrou, oslaďte jednou lžící medu. Palačinky naplňte ochucenou ricottou a složte do trojúhelníčku. Ozdobte kousky ovoce nebo zalijte horkým rozvařem – ovoce dejte do kastrůlku, dle potřeby podlijte troškou vody a rozvařte, oslaďte druhou lžící medu. Nakonec na palačinky přidejte smetanu, ozdobte snítkou máty.

-špe-

volského oka, nebo – pokud patříte mezi ostřílené kuchaře – připravte vejce Benedikt.

PALAČINKY S CITRONOVOU RICOTTOU A OVOCEM

Palačinky zvládne téměř každý, zkuste ale místo džemu či čokolády tuto lehce nakyslou chuť ricotty, doplněnou horkým ovocem a smetanou. Na jednu porci budete potřebovat:



INZERCE

SPECIÁL ZIMA 2021

KŘÍŽOVKY • LUŠTĚNÍ ZÁBAVA • ČTENÍ

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



Právě v prodeji

VŮNĚ DOMOVA

6. díl



Bylinkárium

Domov je místo, kde by nám mělo být dobře. Kam se můžeme utéct, když nás okolní svět netěší. Otevřeme dveře – a když nás ještě ovane příjemná vůně, je ten pocit oázy klidu dokonalý. Vyvolá vzpomínku na bezpečí u babičky. Nemusíme kupovat drahé přípravky, které náš domov provoní. Stačí využít bylinky.

VONNÉ VÁČKY

Stává se, že do skříně či prádelníku uložíme čisté, vyprané voňavé šaty a prádlo, a to po čase nasákne jakousi podivnou zatuchlinou. I v tomto případě vypomohou sušené bylinky, které vložíme do prodyšného sáčku a umístíme dovnitř.

Není těžké ho vyrobit – stačí látku (třeba vyřazený sepraný kapesník, čtverec staré záclony) přeložit, sešít ze tří stran a vytvořit tunýlek na tkaloun.

Ještě jednodušší je vytvořit jednoduchý sáček ze starých punčoch nebo punčocháčů. Odstříhneme jen část s chodidlem (nesmí být děravá). Bylinky pořádně promícháme a nasypeme je do vzniklých punčochových „sáčků“ a trochu pomačkáme. Nahoře pak zavážeme uzel.

Nejkrásnější vůně se line ze sáčků, kde jsou levandule, máta (peprná, kadeřavá, ale třeba i citronová), meduňka, rozmarýn, mateřídouška, tymián, svízel vonný (říká se mu též mařinka vonná), ale

i sušené kvítky růží, jasmínu, lilie, šeříku, magnolie, fialky či gardénie, sušené listy citroníku či vonného muškátu.

S šatními moly nemusíme bojovat pomocí naftalinových kuliček, které je sice vyženou, ale oděv nasákne charakteristickým nepříjemným oděrem. Moli nemají rádi levanduli, ale ani směs sušené máty peprné a rozmarýnu v poměru 1 : 1.

Aromatické váčky bychom měli čas od času promnout, aby se vůně znovu uvolnila.





OBLÍBENÉ POTPOURRI

Potpourri je vonná směs bylin, květin, koření a éterických olejů, nejčastěji umístěná v misce, ale můžeme ji mít i v ozdobném prodyšném sáčku nebo ve sklenici. Pokládáme ji na stolečky, komody a skříňky. Čím blíže je zdroji tepla, tím více se rozvoní.

Důležitou součástí potpourri jsou aromatické bylinky a koření. Vhodné jsou levandule, meduňka, mateřídouška, heřmánek, okvětní lístky růží, z koření pak bobkový list, skořice, hřebíček, anýz či zázvor.

Potpourri má být však krásné i pro oko, takže přidáme například sušené květy čekanky, chrpy, máku, měsíčku, sedmikrásy, barevné okvětní lístky růží nebo plody šípků. Pro stabilizaci vůně se používá sušený květ kosatce.

Do potpourri můžeme přidat plátky exotického ovoce, například sušených grapefruitů, pomerančů, mandarinek, kiwi, anebo plátky sušených jablek.

V kupovaném potpourri bývají obarvené hobliny z vonných dřev jako cedr, cypřiš nebo jalovec. Doma si můžeme pomoci hoblina-mi ze smrku nebo borovice, které pokapeme oblíbeným éterickým olejem.

VYROBTE SI ÉTERICKÝ OLEJ

Do tmavé skleněné nádoby vložíme sušené bylinky, borovicové jehličí nebo aromatické koření. Zalijeme kvalitním olejem a necháme několik dní louhovat (čím déle, tím lépe). Olej pak můžeme používat do vody v misce aromalampičky, nakapat do misky s vodou a tu postavit na topení nebo jím navonět dřevěné hobliny do potpourri.

PURPURA NA PLOTNĚ VONÍ...

I tento voňavý symbol Vánoc si můžeme vyrobit sami. V hmoždíři pečlivě roztlučeme sušené bylinky a všechno koření, které máme spojené s vánoční atmosférou (skořice, hřebíček, badyán, muškátový oříšek, kmín, anýz, fenykl).

Aby se všechny ingredience spojily a propojily se i vůně, je potřeba do směsi bylinek a koření nakapat pár kapek éterického oleje s nějakou tradiční vánoční vůní (pomeranč, mandarinka, borovice, vanilka). Doporučuje se na hrst sypké směsi použít zhruba 20 kapek olejíčku.

Vytvoříme malé hromádky, které pak podle nálady zahříváme. Vytvoří nám krásnou vánoční atmosféru. Jen pozor – purpura nesmí hořet!

-koř-

PROVONÍME KAŽDÝ KOUT

To také není složité. Do malého kastrůlku s vodou vsypeme bylinky, případně další vonné ingredience a necháme vařit. Bytem se brzy rozline krásná vůně a hned zároveň poznáte, jak dobře se vám dýchá.

Využit můžeme také aromalampu, kde směs v malé misce zahřívá svíčka.

BABIČČINA ZAHRÁDKA

- ¼ šálku sušené levandule
- ¼ šálku sušených listů sporýše
- ¼ šálku sušeného rozmarýnu
- nalámaná sušená kůra z pomeranče
- ½ šálku směsi silně vonících suchých okvětních lístků růže

KLIDNÁ MYSL

- ½ šálku sušené levandule
- ½ šálku sušených okvětních lístků růže
- ¼ šálku sušených listů sporýše nebo tymiánu
- 10 rozdrčených hřebíčků
- malý kousek celé skořice



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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Administrativa, akademik, anděl, automobilista, barikáda, bazar, bio, četa, dělostřelba, dorostenec, estráda, formulace, funkcionář, chvat, karas, keramika, kino, konipas, kotelna, krasobruslení, lusk, mandl, mnich, modrota, modřín, nadhodnota, napodobenina, ohon, orchestr, palma, parkování, periskop, postava, potravina, rovnoprávnost, rozhovor, Saturnin, spolupachatel, srst, starostka, stesk, tableta, tepna, uspokojení, znovu.

POMŮCKA: TAMPA, MONAT, MA, IR	PRŠET (BÁSN.)	POSILA	SKUTEK	OTÁZKA PŘI SÁZCE	VYROBITI NA KOVAD- LINĚ	DOMÁCKÝ DOROTA	DOMÁCKÝ IVANA	KULEČ- NÍKOVÉ HOLE		OTVOR VE ZDI	ROZEPŘE	HROMADNĚ	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	NEMOC- NIČNÍ ODDĚLENÍ	PŘEKLAD BIBLE	PŘITÁKÁVAT
DOKOUŘIT									ADOPTOVAT							
1. DÍL TAJENKY									2. DÍL TAJENKY INIC. ZPĚV. MLÁDKA							
TOVÁRNÝ OHÝBANÉHO NÁBYTKU (ZKR.)				OPAK PADĚLKU CHUŤ K JÍDLU (-Y)								POTOM DLOUHÁ ŘADA AUT				
SLOVENSKÝ EVROPAN			DRUH PEPŘE PRVEK V RAGBY				BŮŽEK LÁSKY							POPĚVEK NICKA		
PŘÍSTAV NA FLORIDĚ										NĚMECKÝ „MĚSÍC“						
	JIHO- AMERICKÁ ŠELMA	POHYB VZDUCEM JEŠTĚ JED- NOU (ZAST.)								ZN. LUTECIA ZNÁMOSTI S VLVNÝMI OSOBNAMI				DRAVÉ ŘÍČNÍ RYBY	VÝSLEDEK ODČÍTÁNÍ	
ZKYPŘÍTI RÝČEM OKOLO					ZABARVENÍ JÍDELNÍ LÍSTEK											
4. DÍL TAJENKY					MOHAME- DŮV DRUH					DOMÁCKÝ VERONIKA	ZNAČKA ASTATU	MOUR		MONACKÉ KNÍŽECTVÍ RUSKÁ VES		
EVROPSKÝ POHÁR (ZKR.)			OPĚRNÁ ZEĎ SEVEŘAN						SENOSEČE MUŽSKÝ HLAS					ODZNAK ZDATNOSTI (ZKR.) SYMETRÁLA		
POLNÍ ROSTLINA				MIMO TO (LATINSKY) KAPADOCKÁ BOHYNĚ									ÚD (ZAST.) DOVEDNOST			
POHOVKA							3. DÍL TAJENKY									
OBYTNÁ STŘECHA							VYSOKÁ KARTA				SKLOVITÁ POLEVA					

Správné znění tajenek pošlete do 20. ledna 2022 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 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: „Eukalyptus“ a „Síla eukalyptového oleje a máty“. Výherci jsou: **M. Vrzal**, Senice na Hané • **J. Šmerhová**, Radim • **V. Chromíková**, Vlčice • **J. Havelková**, Chotěboř • **K. Tureček**, Ostravice • **L. Zadinová**, Havlíčkův Brod • **D. Zeman**, Třebíč • **J. Kudrová**, Moravský Krumlov • **D. Kamešová**, Humpolec • **M. Kaisrová**, Nalžovské Hory

*Testli se
repletu.*

**VÁNOCE
JSOU TU**



fusakle® OD KOFOLY NAJDEŠ NA

WWW.KOFOLA.CZ



**TY PRAVĚ
VÁNOCE JSOU,
KDYŽ JSME SPOLU**



Pilsner Urquell

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

