

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2022

RÁDCE



PODPOŘTE IMUNITU CELÉ RODINY S NOVÝMI SIRUPY!



ZDRAVÍ JE VELMI DŮLEŽITÉ A V DNEŠNÍ DOBĚ OBZVLÁŠT. NEUSTÁLE VŠICHNI HLEDÁME ZPŮSOBY, JAK SE UDRŽOVAT V KONDICI, PODPORIT IMUNITU A ZAHNAT STRES ČI ÚNAVU. ROZHODLI JSME SE BOJOVAT S NEJRŮZNĚJŠÍMI NEDUHY TOHOTO STOLETÍ, A TAK VZNIKLY NOVÉ SIRUPY JUPÍ IMUNITA. PODPOŘTE ZDRAVÍ CELÉ VAŠÍ RODINY A OBJEVTE NOVINKU S VITAMÍNÝ!

POKUD SI OBČAS DOMA RÁDI OSLADITE HORKÝ ČAJ, MŮŽETE MÍSTO CUKRU POUŽÍT BLAHODÁRNÝ SIRUP IMUNITA, KTERÝ JE NABITÝ FUNKČNÍMI VITAMÍNÝ. DĚTI JEJ ALE OCENÍ TAKÉ V KLASICKÉ LIMONÁDĚ! PŘÍCHÁZÍME NA TRH SE TŘEMI PŘÍCHUTĚMI, KTERÉ ZAHŘEJÍ NA DUŠI CELOU RODINU: BRUSINKA, ARONIE A RAKYTNÍK



JUPÍ SIRUP IMUNITA RAKYTNÍK

NEOBSAHUJE:

✗ KONZERVANTY ✗ ZAHUŠŤOVADLA ✗ UMĚLÁ SLADIDLA

FUNKČNÍ VITAMÍNÝ:

- ✓ VITAMÍN C – přispívá k normální funkci imunitního systému.
- ✓ VITAMÍN D – přispívá k normální psychické činnosti.
- + RAKYTNÍK – podporuje imunitní systém, kromě vitamínu C obsahuje i vitamín A, organické kyseliny a má bio stimulační účinky. Užívání rakytníku je proto vhodné při nejrůznějších virózách, chřipkách a angíně.*



JUPÍ SIRUP IMUNITA BRUSINKA

NEOBSAHUJE:

✗ KONZERVANTY ✗ ZAHUŠŤOVADLA ✗ UMĚLÁ SLADIDLA

FUNKČNÍ VITAMÍNÝ:

- ✓ ZINEK – přispívá k normální funkci imunitního systému.
- ✓ KYSELINA LISTOVÁ – přispívá k normální psychické činnosti.
- ✓ NIACIN – přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.
- + BRUSINKA – působí proti různým zánětům a podporuje činnost srdce.
- + ECHINACEA – je známá jako přírodní antibiotikum a stimuluje imunitní systém.*



JUPÍ SIRUP IMUNITA ARONIE

NEOBSAHUJE:

✗ KONZERVANTY ✗ ZAHUŠŤOVADLA ✗ UMĚLÁ SLADIDLA

FUNKČNÍ VITAMÍNÝ:

- ✓ ZINEK – přispívá k normální funkci imunitního systému.
- ✓ KYSELINA LISTOVÁ – přispívá k normální psychické činnosti.
- ✓ NIACIN – přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.
- + ARONIE – neboli černý jeřáb je známá pro obsah velkého množství vitamínů a už Kelty byla považována za posvátný strom.*



* UVEDENÉHO ÚČINKU SE DOSÁHNE PŘI KONZUMACI NEJMÉNĚ 250 ML NÁPOJE ZA DEN.

MILÍ PŘÁTELÉ,

máme za sebou první měsíce roku 2022. Nemusíme věřit na kouzla a čáry, ale je možná fajn doufat, že mají numerologové pravdu, když tvrdí, že tento rok bude v mnohém výjimečný.

Obsahuje tři dvojky, a to je pěkné už na pohled. Když se někdo s fantazií a romantickou duší podívá na napsaný letopočet, může mu připadat, že je jak kačenka, za níž spokojeně plují káčata.

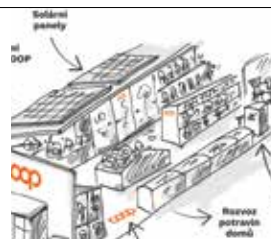
Numerologové v čísle 2022 vidí naději, což se obzvlášť v poslední době hezky poslouchá. Když prý sečteme ty dvojky, dostaneme harmonickou šestku, andělské i mistrovské číslo. To podle nich značí návrat do normálu. Laskavé číslo 6 údajně napovídá, že se tento rok naše rozdělená, rozhádaná společnost semkne, budeme schopni se navzájem podpořit. Kéž by tomu tak bylo!

Nemysleme jen na stále útočící koronavirus, dělejme si v rámci možností radost každý den. Teď probíhá masopust. Možná, že nám nejrůznější protipandemická opatření nedovolí ho prožít tak jako dříve, ale nějakou tu masopustní dobrotu si až do Popeleční středy můžeme dopřát. Možná nás rozveselí i masopustní průvod.

Populace České republiky stárne. To však neznamená, že by stále více obyvatel jen nečinně počítalo přibývajících roky a neduhy. Proto jsme se rozhodli v tomto roce do Rádce zařadit seriál věnovaný moderním seniorům. Základem jejich dobrého stavu je pohyb, proto jsme první díl tohoto seriálu věnovali právě pohybovým aktivitám seniorů.

Snažme se měrou vrchovatou vnímat to dobré a hezké kolem sebe.

*Pohodové dny přeje
Vaše redakce*



10-11

VESNICKÝ OBCHOD
BUDOUČNOSTI



16-17

RUČIČKY,
NEBOJTE SE



4-5

CO NÁS ČEKÁ
A NEMINE



8-9

KOBLIHA
SNADNO A RYCHLE



22-24

VYBÍRÁME
KOLO

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



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] 1/2022 [DEN VYDÁNÍ] 2. února 2022

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

CO NÁS ČEKÁ A NEMINE?

Zhodnocení uplynulého roku už máme všichni za sebou. Jaké však budou měsíce, kterým teprve čelíme? Rok 2022 přináší spoustu změn a novinek.



ŘIDIČI, POZOR!

Milovníci cyklistiky jistě nepřehlédli vášnivou debatu, která se prohnala médii v závěru loňského roku. Na silnicích je nově povinné udržet od cyklistů bezpečný odstup nejméně 1,5 metru. Při maximální povolené rychlosti 30 km/h je pak určena vzdálenost nejméně 1 metr. Řidiči si také musí dávat větší pozor, aby neporušili zákaz stání na parkovišti vyhrazeném pro osoby se zdravotním hendikepem. To bude kromě pokuty potrestáno zapsáním dvou bodů do bodového hodnocení řidiče.

Vozidla základních složek integrovaného záchranného systému dostanou možnost jezdit rychlostí vyšší než 80 km/h. Dosud mohla jezdit vyšší rychlostí pouze při zapnutých majácích. Nově pro ně budou platit při jízdě „bez majáků“ stejné rychlostní limity jako pro vozidla do 3,5 tuny a autobusy. Cílem je umožnit rychlejší návrat

na základnu a urychlit připravenost k dalšímu zásahu.

Další novinkou z pera ministerstva dopravy je možnost řídit traktor i s řidičským oprávněním skupiny C, a to nově i uděleným v zahraničí. Aktuálně je možné traktory řídit pouze s řidičským oprávněním T získaným v České republice, což znevýhodňuje cizince. Tato novinka by měla odstranit nedostatek pracovních sil v zemědělství a lesnictví.

Od poloviny roku 2022 se rozšiřuje okruh silnic, na kterých by vozidla nad 3,5 tuny měla platit mýto. Jedná se o 380 km silnic I. třídy, například z Jihlavy na Hatě nebo z Jihlavy do Havlíčkova Brodu.

Jestliže vás trápí autovraky, ke kterým se jejich majitel nehlásí, letos bude jejich odstranění mnohem snazší. Mohou ho totiž iniciovat obce. Dosud to bylo pouze v režii vlastníka komunikace.

Omezení přišlo pro jednu z oblíbených turistických atrakcí Prahy, pro pivní kola (beerbike). Na nich se od 1. ledna 2022 nesmí požívat alkohol či jiné návykové látky ani jezdit pod jejich vlivem.

UKONČENÍ KOTLÍKOVÝCH DOTACÍ

V září 2022 skončí možnost vyměnit starý kotel za nový a využít přitom tzv. kotlíkové dotace. Nízkopříjmové domácnosti mohou získat podporu až do výše 95 % vynaložených nákladů. Žádat mohou domácnosti, jejichž čistý příjem nepřekročil limit 170 900 Kč. Zohledňují se přitom danitelné příjmy, důchody a vybrané typy dávek. Automaticky mají nárok na dotaci domácnosti, v nichž žijí jen důchodci pobírající starobní důchod či invalidní důchod 3. stupně.

Je možné zažádat také o podporu z programu Nová zelená úsporám (2021–2030). Ten je určen na výměnu kotle na pevná paliva 1. a 2. emisní třídy, na výměnu lokálních topidel (krby, krbová kamna) a na výměnu elektrického vytápění za systém s tepelným čerpadlem s elektrickým pohonem. Podpora bude poskytována až do výše 50 % ze způsobilých výdajů.

Dle zákona o ochraně ovzduší z roku 2012 nebude od září 2022 možné provozovat kotle nejnižších emisních tříd. Jejich prodej skončil už před dvěma lety. Porušení tohoto zákazu může být postiženo pokutou až do výše 50 000 Kč. Povoleny budou pouze kotle na tuhá paliva splňující minimálně 3. emisní třídu – údaj dohledáte na vý-



NOVELA EXEKUČNÍHO ŘÁDU

Za splnění zákonem stanovených podmínek exekutor zastaví exekuci, pokud pohledávka nepřevyšuje částku 1 500 Kč bez příslušenství a její vymáhání trvalo po dobu alespoň tři let předtím, než novela vstoupila v platnost. Pokud nebyla po třech letech pohledávka ani z části vymožena, je zavedena nová sleva na dani za zastavenou exekuci. Výše této slevy odpovídá výši náhrady, kterou oprávněnému přizná exekutor při zastavení exekuce.



PRODLOUŽENÍ ČÁSTI MATURITNÍ ZKOUŠKY

Maturanti se od letošního roku mohou těšit na delší čas pro vypracování státních didaktických testů. V matematice se doba prodlouží o 15 minut, v českém a cizím jazyce o 10 minut. Dosavadní právní úprava dávala pro napsání testu z češtiny a literatury limit 75 minut, z cizího jazyka 100 minut a z matematiky 120 minut. Státní didaktické testy se mají konat od 2. do 5. května. Povinná je zkouška z českého jazyka, mezi matematikou a cizím jazykem si studenti mohou vybrat.

-drei-

robním štítku daného kotle, případně v jeho dokumentaci.

VYŠŠÍ MINIMÁLNÍ MZDA A VYŠŠÍ STRAVNÉ

Od nového roku se o 1 000 Kč zvyšuje minimální mzda. S minimální pracovní dobou 40 hodin činí 16 200 Kč. V peněženke zůstane více finančních prostředků díky zvýšení základní slevy na dani na poplatníka. Ta se z původní částky 27 840 Kč zvedne na částku 30 840 Kč. Také se zvyšuje daňové zvýhodnění na druhé a třetí dítě. Potěšující je zrušení dosavadního stropu tohoto daňového bonusu.

Se zvýšením minimální mzdy souvisí zvýšení záloh na zdravotní a sociální pojištění. Minimální záloha je stanovena na výši 2 627 Kč, zálohy na sociální pojištění se navyšují pro hlavní činnost na 2 841 Kč, pro vedlejší činnost je pak částka 1 137 Kč. Živnostníci využívající paušální daň zaplatí 5 994 Kč. V této částce je již zahrnuta záloha na minimální zdravotní pojištění a záloha na minimální sociální pojištění navyšené o 15 % a záloha na daň z příjmu ve výši 100 Kč.

Za každý pracovní den pracovní cesty poskytne zaměstnavatel soukromého sektoru stravné ve výši nejméně 99 Kč, pokud pracovní cesta trvá 5 až 12 hodin, 151 Kč, pokud cesta trvá 12 až 18 hodin, a 237 Kč, pokud cesta trvá více než 18 hodin. Zároveň se zvyšují průměrné ceny pohonných hmot pro výpočet náhrad.

Na přilepšení se mohou jako každý rok těšit i důchodci. Od 1. ledna se důchody zvyšují průměrně o 805 Kč, vyloučena není ani mimořádná valori-

zace v průběhu roku kvůli neustálému zdražování.

VOLBY

Ani letos si od této občanské povinnosti neodpočineme. V letošním roce budeme volit do obecních zastupitelstev. O datu voleb rozhoduje prezident republiky, ale s největší pravděpodobností se bude jednat o podzimní (říjnový) termín. Spolu s nimi se v jedné třetině volebních okrsků konají také volby senátní. Půjde např. o některé volební okrsky v Olomouci, Brně, Karlových Varech, Berouně, Mělníku či Ústí nad Labem.

NOVÝ CENOVÝ VÝMĚR NA VODNÉ A STOČNÉ

Ministerstvo financí zveřejnilo nový cenový výměr o regulaci cen v oboru vodovodů a kanalizací pro období 2022–2026. V loňském roce se DPH na vodné a stočné snížila z 15 na 10 % a tento krok je další snahou, jak cenově regulovat vodárenství. Hlavní změnou je zavedení tzv. vyrovnání. Pokud společnost vybere na vodném a stočném více, než měla, bude tyto prostředky v následujících letech vracet spotřebitelům formou nižší ceny.



VESELME SE, JE TADY MASOPUST

Masopustem se míní doba od Tří králů až do Popeleční středy, kdy začíná podle křesťanů půst. K masopustu se pojí taneční zábavy, bály a plesy. Za socialismu tato tradice málem upadla v zapomnění, ale v posledních desetiletích zas ožila, masopusty probíhají v různé podobě a některé jsou proslavené v celé naší zemi.

MASOPUST JE VESELÝ

V Čechách a na Moravě se podle dochovaných písemných pramenů slaví masopust od třináctého století, ale počátky je možné najít již ve starověkém Římě. Tehdy se ovšem neslavilo celé období, ale pouze poslední den, označovaný jako karneval. Ten byl spojený s tanci masek a hojností jídla a pití. Však také náš název masopust bývá odvozován od latinského carnevale, což znamená „maso, sbohem“. Byla

to připomínka toho, že Popeleční středou začínal čtyřicetidenní předvelikonoční půst.

Ať už mu říkáme masopust, fašank, nebo karneval, je to vždy jeden z nejveselejších a nejbujarejších svátků roku. Jeho oslavy u nás jsou o to zajímavější, že se v nich odráží jak inspirace benátským karnevalem, tak osobité folklorní tradice. Jedno mají ale společné: před nekonečným půstem se lidé chtěli pořádně najíst a pobavit, což s chutí

děláme dnes stejně jako před několika staletími.

Poněvadž masopust spadá do zimního období, byl v dobách, kdy naši předci neměli mrazáky, také nejvhodnější dobou pro zabijačky. Od začátku masopustu se z venkovských stavení táhla libá vůně vepřových pochoutek. Příbuzní a přátelé se na zabijačky vzájemně zvali, v Čechách si posílali si posílali „zabijačku“ a na Moravě „šperky“. Všichni si tedy pochutnávali na všem, co





Průvod masek zůstává většinou věrný tradici. Hlavní postavou bývá šašek s oděvem zdobeným barevnými papírky a se špičatou šaškovskou čepicí. Jinde je ústřední postavou medvědář s medvědem, nesmí chybět ani mlynář, bába s nůši. Jinou tradiční maskou bývala tzv. klibna (šiml, kobyla, koníček), skrývající často dvě osoby. Objevuje se i kominík se žebříkem, kozel, rychtář nebo hejtman s halapartnou. Každá z těchto masek má svou přesnou funkci, ty ostatní vznikají jako parodie na události v obci. Každý průvod je tak něčím výjimečný.

BOŽÍ MILOSTI

• 400 g polohrubé mouky • 80 g másla
• citronová šťáva • 150 ml bílého vína
nebo smetany • 2 lžíce rumu • 1 lžíce
cukru • špetka soli • 3 žloutky • sádlo
nebo olej na smažení • moučkový cukr
s vanilkou nebo vanilkový cukr na posypání

Do prosáté mouky rozdrobíme máslo, přidáme cukr, citronovou šťávu, sůl, žloutky a bílým vínem nebo smetanou zaděláme těsto jako na nudle. Necháme 2–3 hodiny rozležet. Potom těsto na stéblo tence rozválíme, krájíme čtverce, obdélníky nebo trojúhelníky, které středem dvakrát až třikrát prokrojíme. Vykrojené tvary pak osmažíme. Při smažení se kroutí a vypadají načechraně. Hotové sypeme cukrem s vanilkou.

-koř-

k zabijačkovým hodům, a tedy i masopustu patří – světlé a tmavé polévce, ovaru, tlačence, škvarkcích, sulcu neboli huspenině a samozřejmě na jelítkách a jitrnicích. Na stole nesměly chybět koblíhy, boží milosti.

OD ČTVRTKA DO ÚTERÝ

Naši dávní předkové si na bujaré masopustní veselí velmi potrpěli, i když se to církvi moc nelíbilo. Veselil se bohatý i chudý, pán i slouha, mistr i tovaryš. Každý jedl masopustní dobroty, vesele popíjel, zpíval a tančil při hudbě pištců a hudců. Vždyť i čeští králové v tu dobu strojili nákladné masopustní kvasy, na kterých hodovali s pozvanými.

Nejveselejší byl konec masopustu, který probíhal několik dní v hodech, tanci a veselí. Příprava na stěžejní masopustní veselici začínala už ve čtvrtek před masopustní nedělí. Nazýval se „tučný čtvrtek“ či „tučňák“. Panovalo přesvědčení, že v tento den má člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Hlavní masopustní zábava začínala o masopustní neděli. Také toho dne byl oběd bohatý, ale netrval příliš dlouho, protože se všichni chystali do hospody k muzice. Někdy se tancovalo přímo na návsi a tanec se často protáhl až do rána. Masopustní pondělí rovněž probíhalo ve znamení zábavy a tance. V mnoha vsích se konal „mužovský bál“, kam neměla přístup svobodná chasa – tancovali jen ženatí a vdané.

Vyvrcholením masopustu pak bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar, hrála se masopustní divadelní představení, secvičená obvyk-

le žáky. Obchůzky po obci a po sousedech neměly závazná pravidla, záleželo na vtipu a pohotovosti „maškarádů“, jaké taškařice budou provádět. Maškary musely být všude pohoštěny – něčím k zakousnutí, především klobáskami, slaninou, a něčím na zapití, tedy pálenkou, pivem a vínem, které ještě zvyšovaly rozpustilost a veselí. Bujará zábava končila o půlnoci před Popelečnou středou, která už byla postní.

ČÍM VÍC MASEK, TÍM LÍP

Dnes se oslavy masopustu většinou odbyvají jen masopustním průvodem. Výjimky ale jsou – například v Postřekově na Domažlicku se jako zastara slaví několik dní (ti nejpilnější účastníci si berou několikadenní dovolenou), slavné průvody jsou v Krchlebech na Plzeňsku, v jižních Čechách, na jižní Moravě. Masopustní průvod na Hlinecku se dokonce dostal na seznam světového kulturního dědictví UNESCO.



KOBLIHA

SNADNO A RYCHLE

Masopust a tradiční hody s ním spojené vám nejsou cizí? Nesmí na vašem stole chybět nejrůznější lahůdky od masa až po dezerty? Ať už si v masopustních oslavách hovíte, či jde toto předpostní období mimo vás, byla by velká škoda nevyzkoušet alespoň některé z pochoutek, které se v této době běžně dělávaly. A jednou z nich jsou právě smažené kobližky, které se hojně připravovaly a dodnes připravují téměř v každé domácnosti.

Věděli jste například, že dříve se věřilo, že koblihy mají magickou moc? Hospodyňky je chystaly většinou na takzvaný tučný/tlustý čtvrtek, tedy poslední masopustní čtvrtek. Plnily je rozličnými náplněmi – marmeládou, tvarohem, mákem či povidly. Válely je v rozpuštěném sádle a sypaly cukrem. Posléze jimi hostily davy maškarád a muzikantů, kteří obcházeli ves-

nici v rámci bujarých masopustních oslav.

Plněné či pouze cukrované, smažené či pečené, koblihy nechyběly na žádné správné masopustní oslavě a vy si je můžete zkusit připravit dle jednoho z našich snadných receptů. Garantujeme vám, že se po nich jenom zapráší.

TRADIČNÍ SMAŽENÉ KOBLIHY

Pokud si potrpíte na klasiku, rozhodně vyzkoušejte tento recept. Ko-

bližky jsou vláčné a nadýchané jako obláček. Doplňte je domácí zavařeninou, a naprostou dokonalost máte na světě! Nachystejte si:

- 500 g hladké mouky • 150 g hrubé mouky • 50 g cukru krupice • 3 vejce
- 300 ml mléka • 1 kostku droždí
- 110 g másla • 6 lžíc rumu • 2 lžice vanilkového cukru • olej na smažení
- moučkový cukr na obalení • džem na plnění • špetku soli

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme asi 100 g hladké mouky a necháme na teplém místě přibližně 20 minut vzejít kvásek. Zbylou mouku se špetkou soli vsypeme do velké, ideálně keramické misky, přilijeme kvásek a párkrát





je skládáme na plech vyložený pečicím papírem. Necháme ještě půl hodiny kynout a poté pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Po vychladnutí můžeme naplnit pomocí cukrářského sáčku a úzké špičky libovolnou náplní, doporučujeme například domácí ovocnou marmeládu bez přidaného cukru, případně potřít rozpuštěným máslem a pocukrovat.

A PRO FAJNŠMEKRY

Pokud vás klasické náplně už nemohou ničím překvapit, zkuste je trochu okořenit a vyzkoušejte tuto překvapivě skvělou kombinaci máku, badyánu a brusinek.

- 200 g mletého máku • ½ l mléka
- 2 hvězdičky badyánu • 1 lžička skořice
- hrst sušených brusinek • 2 lžíce rumu
- 1 lžíce cukru

Brusinky dáme do mističky, zasy-peme cukrem a zakapeme rumem. Promícháme a necháme alespoň hodinu nasáknout. Do kastrůlku vlijeme mléko a přidáme mák, skořici a badyán. Pozvolna přivedeme k varu a vaříme za občasného míchání asi 10 minut. Poté přidáme brusinky i s rumem a necháme vychladnout, badyán vyndáme. Podle chuti můžeme ještě dosladit, případně přidat kapku rumu.

-špe-

promícháme od středu. Poté přidáme cukr, vejce, rozpuštěné máslo, rum a vanilkový cukr. Vypracujeme hladké těsto, které přikryjeme čistou utěrkou a necháme na teplém místě asi 40 minut kynout.

Poté jej rozdělíme na dílky o hmotnosti cca 50 g, ze kterých na lehce pomoučené ploše tvarujeme kuličky. Ještě dalších asi 20 minut necháme dokynout a pomalu si ve vyšším hrnci nebo ve fritéze začneme rozpalovat olej. Pokud máme teploměr, ideální teplota je přibližně 170–175 °C. Pomalu smažíme dozlatova z obou stran. Nikdy do smažící se koblihy nepícháme, mohla by se srazit a nebyla by tak nadýchaná. Obracíme opatrně například naběračkou či lžící. Ještě teplé balíme v moučkovém cukru a pomocí cukrářského sáčku plníme džemem.

ZKUSTE TO DIETNĚJI

Zdravější verze pro ty, kteří si chtějí sladkou tečku dopřát, ale zároveň ji chtějí trochu odlehčit. Hladkou mouku vyměňte za špaldovou, cukr za med a místo smažení stačí péct. Připravte si:

- 2 hrnky špaldové mouky • ¾ hrnku vlažného mléka • ½ kostky droždí
- 1 lžičku cukru • 3 lžíce medu • 1 žloutek

tek • 3 lžíce másla (ideálně přepuštěného) • špetku soli

Nejprve si připravíme kvásek. Do vlažného mléka rozdrobíme droždí a přimícháme cukr, necháme vzejít. Mezitím v misce smícháme mouku, med, žloutek, máslo a sůl, přidáme kvásek a vypracujeme hladké těsto. Pokud se příliš lepí, podsypeme trochou mouky. Přikryjeme a necháme alespoň hodinu kynout.

Těsto vyklopíme na pomoučenou plochu a vyválíme na silnější plát. Z něj vykrajujeme větší kolečka a s dostatečnými rozestupy



PŘEDSTAVUJEME VESNICKÝ OBCHOD BUDOUCNOSTI OBCHOD 2030

Jak se mění a změní nakupování v našich obchodech? To ukazuje projekt Obchod 2030. Budoucnost našich obchodů vidíme ve spojení využívání moderních technologií, důrazu na udržitelnost a spolupráce s lokálními dodavateli. Všechny prvky projektu Obchod 2030 již fungují a jsou vyzkoušeny. Nyní bude cílem síť COOP jednotlivé prvky propojovat v nově rekonstruovaných prodejnách.

Družstevní prodejny COOP jsou umístěny především na vesnicích a v menších městech. V mnoha obcích jsou naše obchody jediným centrem společenského dění. Cílem našeho podnikání není jen vytváření zisku, ale také podpora vesnického života a místních ekonomik a komunit. Samozřejmostí je pak naše odpovědnost k životnímu prostředí.

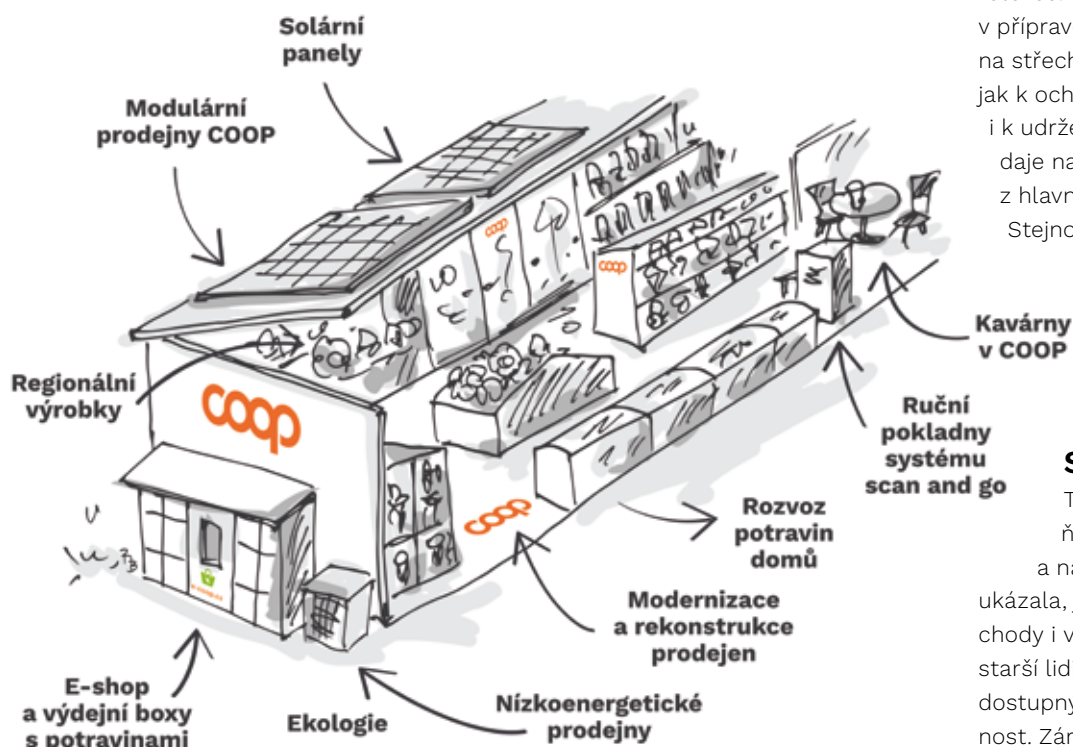
Chceme, aby se i díky nám a naší práci život v menších obcích rozvíjel. Zároveň chceme uspět v konkurenčním boji s velkými nadnárodními řetězci. Ty se sice také navenek prezentují například spoluprací s lokálními dodavateli, ale ve skutečnosti je to v jejich případě spíše marketing. Projekt Obchod 2030 ukazuje cestu, jak budeme naše poslání plnit.

MODERNÍ TECHNOLOGIE ŠETŘÍ PŘÍRODU I NÁKLADY

Jedním ze základů projektu je modernizace. Inovace, jako jsou třeba samoobslužné systémy, solární elektrárny či úsporné technologie, mají za cíl snížení nákladů i uhlíkové stopy. Například v oblasti solárních elektráren patří COOP už dnes s více než stovkou těchto zařízení mezi nejzelenější řetězce. Řada elektráren je přitom ještě v přípravě. Instalace solárních panelů na střechy našich obchodů je krokem jak k ochraně životního prostředí, tak i k udržení menších prodejen. Výdaje na energie jsou totiž jednou z hlavních položek v jejich rozpočtu. Stejnou roli plní instalace úsporných systémů chlazení, osvětlení či vytápění.

DIGITALIZUJEME VENKOV A ROZŠÍŘUJEME SLUŽBY

Technologie nám také umožňují rozšiřování našich služeb a nabídky zboží. Nedávná doba ukázala, jak je důležité zachovat obchody i ve venkovských oblastech. Pro starší lidi či mladé rodiny je jednoduše dostupný obchod absolutní nezbytnost. Zároveň je jasné, že na vesnicích nemůžeme nabízet takový sortiment





Kavárna COOP

a otevírací dobu, jakou dnes někteří zákazníci požadují. Technologie představují řešení tohoto problému. Klíčovou roli zde sehraje další rozšiřování našeho e-shopu. Již nyní si ve více než čtvrtině z našich 2 400 prodejen mohou zákazníci objednávat zboží on-line. V rámci projektu Obchod 2030 počítáme, že se toto řešení rozšíří na většinu našich prodejen.

Chceme, aby se díky našemu e-shopu zjednodušila dostupnost lokálně vyráběných potravin. Zároveň je však také cílem zajistit, aby si lidé mohli bez složitějšího doježdění nakupovat i zboží, které je díky omezeným kapacitám menších obchodů běžně nedostupné. Z pohledu udržitelnosti považujeme za nesmyslné, aby do vesnic zájezdili kuryři ze vzdálených měst a s potravinami, které se vyrábí lokálně.

V roce 2020 začal v této souvislosti COOP spouštět i samoobslužné chlazené výdejní boxy a nyní testujeme rozvoz potravin. Velkou péči budeme

věnovat i tomu, abychom pomohli naučit starší zákazníky využívat moderní technologie.

JSME SOUČÁSTÍ MÍSTNÍHO DĚNÍ A EKONOMIK

Původ potravin je pro spotřebitele stále důležitější. Prodávát české produkty je pro nás samozřejmostí – COOP jich má ve své nabídce největší podíl. Jedním z cílů projektu Obchod 2030 je jít ještě dál a více se soustředit na prodej lokálních produktů. Nemá podle nás smysl na venkově stavět centrálně zásobované supermarkety, které budou mít podstatnou část zboží ze zahraničí a další část pak z velkých výroben vzdálených stovky kilometrů daleko.

Naše obchody chceme ještě výrazněji odlišovat lokálními potravinami. Pečivo, uzeniny, lahůdky, ale třeba také pivo a mnoho dalších potravin vyrábí menší firmy ve špičkové kvalitě. Přitom se jen těžko mohou prosadit ve velkých řetězcích například kvůli své omezené produkci. Pracujeme proto na tom, aby se právě naše prodejny staly místem, kde se tyto potraviny budou prodávat.

Soustředíme se také na vytváření prostoru, kde se lidé mohou potkávat, jelikož ten v menších obcích často chybí. Součástí větších obchodů by se proto měly v stále větší míře stávat například kavárny. COOP takových kaváren nyní provozuje již několik desítek.

OBCHOD 2030 V BODECH

- Vlastní výroba elektrické energie (COOP provozuje více než 100 solárních elektráren)
- Úsporné technologie (LED osvětlení, nové technologie chlazení)
- Samoobslužné systémy, platební terminály (nižší náklady na personál, možnost finančních a poštovních služeb)
- Výdejní boxy a rozvoz (větší časová flexibilita, v provozu je 10 chlazených výdejních boxů, rozvoz je ve fázi testování)
- E-shop – rozšíření sortimentu (aktuálně je e-shop spojen s 600 prodejny COOP)
- Prodej lokálních produktů (družstevní prodejny jsou často pro menší producenty jednou z mála možností přístupu k zákazníkovi, objem produkce těchto dodavatelů jim neumožňuje prodávat v rámci velkých řetězců)
- Kavárny (aktuálně jich je v provozu několik desítek a fungují jako nedílná součást obchodu, v některých obcích je to jediné místo pro setkávání místních)

INZERCE



Výdejní box e-shopu

**Neřež, nesmaž, neřeš.
Kup si hotovou.**



Další dobroty na www.essa.eu

SPORTOVNÍ AKTIVITY SENIORŮ

Je několik typů lidí ve vyšším věku. Jedni si „zaslouženě užívají důchod“ tím, že kromě toho nejnужnějšího nedělají nic a bědují, že je nic nebaví, všechno je bolí a stárí nestojí za nic. Není divu, že se na nich léta podepisují a oni chátrají. Ti na opačném konci seniorského spektra jdou z aktivity do aktivity.

Mezi tím jsou ti, kteří by aktivní být chtěli, ale zdraví jim jejich plány maří. Nicméně mnozí z nich se přesto snaží, aby jejich tělesná schránka nechátrala příliš rychle. Jak se těm druhým a třetím daří projevy stoupajícího věku brzdit, dělat dobře své svalové, opěrné, kardiovaskulární a trávicí soustavě? Přece především pohybem!

VSTÁVAT A CVIČIT!

Poslechněte ráno slavného králíka Boba z klobouku. Celou noc jsme se nehýbali, jsme celí ztuhlí. Proto bychom měli uvolnit a prokrvit jednotlivé svalové partie. Doporučuje se nejprve protáhnout prsní svaly, uvolnit a rozhýbat ramena, aby se otevřel hrudník, a k tomu přidat cviky na rozhýbání kyčlí. Plusem je brániční dýchání, které vede k okysličení organismu a posílení plic.

Několikrát týdně je vhodné zařadit rehabilitační cvičení pro seniory. Nabízí ho řada kurzů a sportovních kroužků. Počítají se sníženou fyzickou zátěží a omezenou pohyblivostí. Jako ideální se jeví kombinovaný trénink, tedy aerobní cvičení se zařazováním prvků posilování, zaměřených především na břišní a zádové svalstvo. Posílením svalového korzetu omezíme chronické bolesti zad.

Sestavování cvičebního plánu závisí na zdravotním stavu každého jednotlivce. Neměli bychom opomí-





jet ani konzultaci s lékařem. S cvičením se dá začít pomalu a postupně přidávat na intenzitě.

OBYČEJNÁ-NEOBYČEJNÁ CHŮZE

Chůze je jedna z nejjednodušších a pro seniory nejvhodnějších pohybových aktivit. K ní nepotřebujeme žádné drahé vybavení, jen dobré boty a oblečení vhodné pro aktuální počasí. Příjemnější je chůze v přírodě – ve městě v parcích nebo městských sadech, mimo něj po polních a lesních cestách.

Rozhodně platí, že čím více kroků (a to nejen jako senior) zvládneme, tím lépe. Aby chůze co nejvíce prospívala našemu tělu a psychice, musíme šlapat v určitém tempu. Jen při svižné chůzi dojde k prokrvení celého těla, trénujeme kardiovaskulární systém a podporujeme i činnost mozku. Ideální je takzvaně rázovat a trochu se u toho zadýchat.

Pro zvýšení jistoty si pořídíme speciální hůlky pro nordic walking a naučíme se je používat tak, aby nám skutečně pomáhaly. Pokud nemáme ve svém okolí nikoho, kdo jejich používání ovládá, zapišme se do nějakého kurzu. Jen tak bude jejich využití skutečně efektivní.

PLAVU SI, ANI NEVÍM JAK...

Další vhodný pohyb seniorům umožňuje plavání, které rovnoměrně zatěžuje a zároveň protahuje celé tělo. Plavání je navíc velmi šetrné ke kloubům, a proto si ho mohou užívat i ti s nadváhou. Můžeme ho provozovat do vysokého věku. Zrychluje metabolismus a trávicí procesy, podporuje psychickou pohodu, imunitu a je výbornou prevencí před mozkovou mrtvicí či srdečním infarktem. Součástí většiny plaveckých areálů jsou i různé vířivky a proudové masáže, které nám rovněž dělají dobře.

Ale pozor – plavecký styl „prsa“ je zrádný. Pokud máme hlavu stále nad hladinou, namáháme krční páteř. Měli bychom postupovat takto: ponor hlavy do vody, hluboký výdech, během něhož uděláme jedno tempo pažemi, a těsně poté přidáme výkop, následně vynoříme hlavu, nadechneme se a pokračujeme opět s výdechem do vody dál.

JÓGOU KE ZDRAVÍ, POHODĚ A HARMONII

Zajímavou součástí seniorské pohybové aktivity může být například také jóga či jakýkoliv jiný druh relaxačního cvičení. Jóga napomáhá člověku k udržení tělesné pružnosti, ale také duševní a fyzické svěžesti. Kromě toho je zdrojem pozitivní energie. Stejně jako jóga i ostatní relaxační cvičení jsou založena na principu naučit se ovládat a uvolnit celé své tělo a relaxovat pomocí vlastní mysli.

Účinnost cvičení se projeví velmi rychle. Většinou už po prvním cvičení se člověk cítí lépe. Jednoduchou se-

stavu cviků, kterou si můžeme zacvičit každý den, se naučíme ve speciálních kurzech, nahradit je mohou i profesionálně vytvořená videa.

Do této skupiny pohybových aktivit můžeme zařadit také procvičování rovnováhy a soběstačnosti. Jedná se o speciální cviky, které výrazně snižují riziko pádu a zlepšují celkovou kondici a soběstačnost.

RENÉ, JÁ A RUDOLF CHODÍVÁME NA GOLF...

V naší republice je řada krásných golfových hřišť. Golf je sport, který je možné hrát až do pozdního věku a čím dál více seniorů ho miluje. Ano, potřebujete mít speciální vybavení a osvojit si znalost golfových pravidel, základních dovedností. Odměnou je pak ale pohyb na čerstvém vzduchu s přáteli, které si do zajista na „greenu“ záhy najdete.

-koř-



KOLO JE PROSTĚ HIT

Při jízdě na kole zapojujeme všechny svalové skupiny, okysličujeme celý organismus, prokrvujeme tkáně, tím pádem zlepšujeme fyzickou kondici.

Jízda na kole je vhodná pro ty, kteří nemohou namáhat klouby, jsou obézní. Navíc je prevencí před vznikem kardiovaskulárních onemocnění jako infarkt, mozková mrtvice, vysoký krevní tlak či embolie. Také pomáhá s úzkostí, depresí a jinými psychickými potížemi, protože při jízdě na kole tělo vyplavuje endorfiny, těší nás pohled do okolí a duch relaxuje. (To ovšem neplatí pro jízdu v hustém silničním provozu, tam se spíš nervujeme.)

Ti senioři, kterým dříve nezbývalo než uložit svá klasická kola do sklepa či do garáže, protože jejich tělo již prostě tento typ pohybu nevládalo, mají dnes možnost vychutnat si jízdu na elektrokole, aniž by při tom tělo přehnaně zatěžovali. A přínosná je samozřejmě i jízda na rotopedu.



SPECIFIKA CHKO A NÁRODNÍCH PARKŮ

My lidé jsme za poslední staletí dali přírodě kvůli rozvoji průmyslu, dopravy a agresivnímu způsobu zemědělství zabrat. Ale už počátkem 19. století někteří moudří lidé přemýšleli o tom, že bychom ty nejkrásnější kouty světa měli před devastací chránit a zachovat je pro budoucnost. V roce 1872 byl založen Yellowstonský národní park. V Evropě vznikl první národní park v roce 1909 a dnes je jich tu 441.



V České republice máme čtyři rozsáhlé národní parky s velmi přísnými pravidly. Kromě nich postupně vznikly také chráněné krajinné oblasti, malé národní přírodní rezervace, národní přírodní památky a přírodní rezervace s menším stupněm ochrany, nicméně my turisté bychom se v nich měli stále chovat velice zodpovědně.

NÁRODNÍ PARK JE, KDYŽ...

Národní parky chrání oblasti s doposud nenarušenou přírodou a zároveň jsou místem, kde se uchovává dostatečná biologická rozmanitost. Zemědělská činnost je proto velice omezena a upravena zákonem. Třetí funkcí, kterou národní parky zastávají, je funkce turistická. Protože však turisté dokážou v přírodě udělat pěknou neplechu, musí při návštěvě národních parků dodržovat přísná pravidla, jinak jim hrozí tučná pokuta.

Mějme na paměti, že za tabulí s velkým státním znakem České republiky a názvem národního parku musí místa, která jsme navštívili, zůstat ve stejném stavu jako před naším příchodem.

KRKONOŠE

Krkonošský národní park zahrnuje nejvyšší pohoří České republiky i některé jeho podhůří. Ekology jsou ceněny opadavé a smíšené lesy na úpatí hor, původní smrkové lesy, vyskytují se zde trpasličí borovice a alpské louky bohaté na byliny, ledovcové kruhy. Na nejvyšších hřebenech Krkonoš se rozkládá lišejníková tundra.

PODYJÍ

Tento národní park se rozkládá podél řeky Dyje mezi městy Znojmo a Vranov nad Dyjí, v blízkosti hranic s Rakouskem. Jedná se o oblast, jejíž stav je svou zachovalostí ve střední Evropě jedinečný. Nacházejí se tu

říční údolí s mozaikou skalnatých svahů a strmých zdí, meandry, rozsáhlé sutě a soutěsky, louky vzniklé na říčních naplaveninách a slunečné lesostepi s teplomilnou flórou.

ŠUMAVA

Šumavský národní park chrání nejvzácnější oblasti Šumavy. Téměř 85 % plochy v centrální části je zalesněno. Ve větších nadmořských výškách se nacházejí zbytky pralesů, mokřady, bažiny a ledovcová jezera. Mnoho chráněných druhů fauny a flóry pamatuje dobu ledovou.

ČESKÉ ŠVÝCARSKO

České Švýcarsko je malebný kraj na severozápadě České republiky. Leží na obou stranách Labe, rozkládá se od Krušných hor po Lužické hory. Nacházejí se tu jedinečné písčité skály, rozmanité druhy flóry a fauny, rozsáhlé bukové, borovicové a smrkové lesy. Domov tu má například rys či sokol stěhovavý. -koř-



CO V NP SMÍME A NESMÍME

- ▶ Auto samozřejmě musíme nechat na parkovišti a dál šlapat pěšky. Po území parku se můžeme volně pohybovat, ale pozor, výjimku tvoří takzvané klidové území (bývalá první zóna NP). Tam je turistům dovoleno chodit pouze po značených turistických trasách.
- ▶ Jak začátek klidového území poznáme? Jsou vyznačena dvojím způsobem: jednak červeným pásovým značením na stojících stromech, jednak smaltovanými cedulemi na sloupcích na cestách procházejících daným územím. Pokud přijdeme ke stromu označenému dvěma vodorovnými červenými pruhy, je vše v pořádku a ne-
překračujeme zákon. Když však dorazíme ke stromu s jedním červeným pruhem, došli jsme k začátku klidového území a musíme se vrátit na cestu.
- ▶ Každý jistě pochopí, že prázdný sáček od svačiny a plastovou láhev od pití, které jsme si přinesli s sebou, zase uložíme zpátky do batohu a odneseme, pokud nejsou na odpočinkových místech umístěny odpadkové koše.
- ▶ Na odpočinkových místech ani kdekoliv jinde v národním parku samozřejmě není možné tábořit a rozdělavat oheň. Zákaz se týká rovněž hromadných sportovních, turistických a jiných veřejných akcí a provozování vodních sportů mimo místa vyhrazená se souhlasem orgánu ochrany přírody.
- ▶ Majitelé psů jistě také chtějí dopřát svým čtyřnohým kamarádům pobyt v krásné přírodě národního parku. Je však dobré si zjistit, jestli tam návštěvní řád



umožňuje pohyb psů bez vodítka. Někde to jde, ale samozřejmě to platí pro psy vychované, kteří přiběhnou na zavolání. Pro všechny však platí, že je nutné mít psa na vodítku v klidových zónách. Výjimku mají psi slepečtí, zdravotničtí, záchranářští a služební.

- ▶ Borůvky a houby mimo klidové zóny parků sbírat smíme. Ale pozor, medvědí česnek, který se stal v posledních letech hitem, není lesní plod, ale rostlina, jejíž sběr je v chráněných přírodních oblastech přísně zakázán!

- ▶ Cyklisté mohou jezdit pouze po cyklotrasách, a to za denního světla. Platí, že pěší turisté mají před nimi přednost. Především bychom k sobě měli být ohleduplní!

- ▶ V zimě jsou oblíbené běžecké trasy. Lyžařská Šumavská magistrala protíná Šumavu od Železné Rudy po Lipno. V Krkonoších se upravuje na 600 km běžeckých tratí, krásné tratě najdete i v Českém Švýcarsku, a pokud to sněhové podmínky dovolí, upravují se i v Podyjí. Některé rolbou upravené stopy jsou určeny pouze pro běžkaře, respektujeme to! Ty, které umožňují současný pohyb lyžařů a pěších turistů, jsou označené. Zde by pro změnu pěší měli dávat přednost běžkařům, především jim neničit stopy.
- ▶ A ještě počítejte s tím, že na některých úsecích turistických tras pro pěší, lyžaře a cyklisty, kde se vyskytují druhy živočichů citlivé na rušení, se můžeme pohybovat pouze ve vymezených obdobích roku.

INZERCE

TVpohoda **Nejpřehlednější a nejaktuálnější televizní časopis**

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE časopisu COOP RÁDCE

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ TVpohoda

- ✓ **ZDARMA** 4x ročně **SPECIÁL** plný křížovek a luštění
- ✓ **TVpohoda** každé úterý až k vám domů
- ✓ Roční předplatné **pouze 572 Kč**

Objednejte u nás a ušetříte 172 Kč



RUČIČKY, NEBOJTE SE, NÁDOBÍ MÝT NEBUDETE

Každá hospodyňka ví, jak náročná je služba v kuchyni. Jen co se připraví a spořádá připravená hostina, přichází druhá směna u dřezu. Naštěstí nám vymoženosti moderní techniky nabízí cestu, jak ušetřit čas, náklady na vodu, energie a v neposlední řadě i jak šetřit své ruce. Ještě jste nepropadli kouzlu myčky? Nebo jste mu propadli a nevíte si rady s výběrem? Poradíme vám.



Hlavní otázka spočívá v tom, zda budete hledat myčku volně stojící, nebo ji plánujete zabudovat do kuchyňské linky. Jde o designovou otázku, ale i o limity prostoru, do kterého chcete myčku postavit. Volně stojící myčky lze pořídit v bílém či nerezovém provedení, již celkem běžně jsou k dostání myčky černé, a dokonce je možné při troše pátrání narazit i na designové barevné retro kousky. Za ty si už pár tisícovek připlatíte.

Obě verze se nabízí ve standardní šířce 45 nebo 60 cm. Záleží samozřejmě na tom, jaký prostor máte pro myčku vymezený. A také na tom, kolik nádobí vaše domácnost používá. Podle jednotlivých typů se do úzké myčky vejde

9–11 sad nádobí, do široké 12–16 sad. Široké myčky také bez potíží pojmu větší hrnce a jiné „černé nádobí“. Úzké myčky bohatě poslouží jednotlivcům a párům, širší myčku ocení tří- a vícečlenná rodina.

MYČKA I V GARSONCE

Ani v malé kuchyni se naděje na vlastní myčku nemusíte vzdávat – nabízí se totiž méně známá kategorie myček stolních. Funguje stejně jako její větší konkurentky, ale vejde se do ní menší množství nádobí, výrobci obvykle uvádí 6 sad. Je tedy vhodná pro domácnosti, ve kterých není místa nazbyt nebo v nichž se zkrátka neupíná velké množství nádobí, zejména

velkých hrnců. Stolní myčku oceníte také v kanceláři nebo v rekreačních objektech – ani na chatě si nemusíte odpírat navyklý komfort! Stolní myčku lze umístit na jakékoliv místo v dosahu vody, odpadu a elektrického napájení. Říkáte si, že je to rozmařilost? Odborníci tvrdí opak. Při používání stolní myčky můžete při jednom mytí nádobí ušetřit 7–10 litrů vody! A to už stojí za zvážení, zvláště v dnešní době neustálého zdražování.

NA CO SE ZAMĚŘIT

Jedním z nejdůležitějších parametrů při nákupu nového domácího pomocníka je samozřejmě spotřeba vody a elektrické energie. Díky novým

energetickým štítkům je orientace na trhu z tohoto pohledu hračkou. Jedno základní pravidlo je pak pro všechny výrobky společné – jejich provoz je neekonomičtější a neekologičtější tehdy, když jsou plně naložené. Nejnovější produkty nabízejí programy, při nichž myčka sama pozná, jak je nádobí zašpiněné, a podle toho přizpůsobí teplotu vody i její spotřebu a délku mycího procesu. Spotřeba vody na jeden mycí cyklus začíná na 6 litrech a podle jednotlivých modelů a programů se dostává až na hranici 12 litrů. Pokud byste stejné množství nádobí myli ručně, bude se spotřeba vody pohybovat nad hranicí 100 litrů.

Spotřeba vody se liší jednak podle jednotlivých výrobců, jednak podle přednastavených mycích programů. Mezi ty nejobvyklejší patří eco, který se hodí pro mírně znečištěné nádobí. Myje většinou na 50 °C a patří mezi časově delší programy, z hlediska spotřeby vody je však nejúspornější. Dalšími oblíbenými volbami jsou rychlé mytí, mytí silně znečištěného nádobí, mytí skla nebo běžný program. Velmi zajímavou kategorií jsou myčky nabízející parní mytí – funkce steam odstraňuje odolné skvrny i bez předmytí a díky vysoké teplotě nádobí dezinfikuje.

Zajímat byste se měli také o hlučnost, zejména pokud máte kuchyň spojenou s klidovou zónou nebo plánujete používat myčku na noc. Nejtišší myčky se pyšní hlučností do 39 dB, což lze srovnat s tlumeným hovorem. Naopak „nejhlučnější kategorie“ se pohybuje mezi 52 a 59 dB. To už je znatelný rozdíl. Obecně platí, že volně stojící myčky bývají hlučnější než vestavěné, protože se z nich hluk snáze rozléhá. V rodinném domě s oddělenou kuchyní

vás to nemusí trápit, v případě panelového domu nebo kuchyňského koutu spojeného s obývací částí domu už stojí za to připlatit si za myčku v méně hlučné kategorii.

PRO DOKONALÉ UMYTÍ

Abyste byli se svým pomocníkem maximálně spokojeni, je potřeba správně ho využívat. Naskládat nádobí do myčky tak, aby se zaplnila po okraj a vše se dokonale umylo



i usušilo, není žádná věda. Do horní přihrádky patří hrnky, skleničky, misky a plastové nádobí. Chráníte ho totiž před vysokou teplotou, která přichází ze spodní části myčky. Horní police jsou určené k mytí dlouhého kuchyňského náčiní (naběračky, vařečky, obracečky atp.).

Do spodní přihrádky patří nádobí větší velikosti – velké talíře a misky, ale také hrnce, pánvičky nebo pekáče. Stejně jako u kategorie hrnků a skleniček je natočte dnem vzhůru, aby se v nich nehromadila špinavá voda. Naměřené kusy nádobí se snažte umístit na stranu, aby nebránily tryskání vody na ostatní nádobí. Pokud si nejste jisti, zda jste v plnění myčky dosáhli doko-

nalosti, můžete ji vyfotit a porovnat ve speciální aplikaci. Svět moderních technologií nabízí skutečně netušené možnosti!

KAM S PŘÍBOREM

Myčky s příborovou zásuvkou bývají oproti myčkám vybaveným košíkem na příbory prostornější pro ostatní nádobí. Nabízejí zhruba o tři sady nádobí větší prostor. Každý spotřebitel má ale v oblíbě něco jiného. Pokud používáte do myčky koš na příbory, měly by vidličky a lžice směřovat rukojetí dolů, aby se během mytí co nejlépe vyčistily. U nožů se kvůli bezpečnější manipulaci při vyndávání naopak doporučuje otočit rukojeť vzhůru.

CO JE JEDNA SADA NÁDOBÍ?

Pokud vybíráte myčku, s tímto slovním spojením se setkáváte na každém řádku. Každý si pod ním představuje něco jiného. Pojďme v tom tedy udělat jasno: jedna sada nádobí = jeden mělký, hluboký a dezertní talíř, šálek s podšálkem, sklenička a příbor.

SBOHEM UTĚRKÁM

Myčka samozřejmě nádobí nejen umyje, ale také usuší. Ne vždy je však výsledek dokonalý, a proto je třeba sáhnout po utěrce a nádobí vyleštit nebo dosušit. Problém může být špatně naskládané nádobí, mezi kterým není dostatek místa, a tak se zde drží voda. Mnoho výrobců doporučuje používat kombinované mycí prostředky s přídávkem leštidla, které sušení zlepšuje. Nádobí také nevyndávejte hned po ukončení mycího cyklu. Nechte myčku otevřenou a vyčkejte asi půl hodiny.

-drei-

BONUSOVÉ FUNKCE

- **Dětská pojistka** – zabraňuje, aby děti otevíraly myčku, a narušovaly tak chod mycího cyklu.
- **Nastavitelný koš** – umožňuje nastavit výšku horního koše, aby se do myčky vešlo co nejvíce nádobí.
- **Senzor naplnění** – pozná, kolik je v myčce nádobí, a podle toho upraví mycí proces.
- **Odložený start** – díky této praktické funkci můžete navolit, v kolik hodin má být myčka spuštěna. Můžete tedy využít třeba levnějšího tarifu energie.
- **Aquastop** – systém umístěný na přívodní hadici. Pokud dojde k poruše, uzavře přívod vody do myčky, takže chrání před vytopením domácnosti.

BEDÝNKY Z RECYKLOVANÉHO PLASTU DALŠÍ KROK K UDRŽITELNOSTI

Ekologie a zákaznický komfort mohou jít ruku v ruce a i detaily jsou důležité. V praxi to ukazují nové bedýnky vyrobené z recyklovaného plastu v imitaci dřeva, jimiž začínáme vybavovat naše obchody a které jsou určeny pro vystavení ovoce a zeleniny. Zvolené řešení je sice o něco dražší než známé a tradiční zelené přepravy či dřevěné bedýnky, výrazně však zlepšuje interiéry našich obchodů a především je ohleduplnější k životnímu prostředí. V porovnání s dřevěnými mají nové bedýnky mnohem delší životnost a v případě poškození jsou znovu a jednoduše recyklovatelné. Kromě samotného atraktivnějšího vzhledu umožňují i lepší vystavení zboží. Jako první je začala ve svých obchodech instalovat Jednota Mikulov. Dnes jsou



nové typy bedýnek, jejichž dodavatelem je firma RN Servis EU, k vidění již na desítkách našich prodejen.

Udržitelnost je pro naši síť klíčová, a proto například prodáváme potraviny především od lokálních dodavatelů či

instalujeme na střechy našich obchodů stále více solárních elektráren. Jsme však přesvědčeni, že i takové drobnější kroky, jako je přechod na ekologičtější prezentaci zboží, jsou důležité.

POMÁHÁME POSTIŽENÝM TORNÁDEM

Tornádo, které v letošním roce zasáhlo jižní Moravu, se dotklo nejen našich obchodů, ale i několika zaměstnanců a jejich rodin. Zatímco škody na obchodech byly spíše menší a jejich chod se podařilo velmi rychle obnovit, škody na majetku zaměstnanců byly mnohdy poměrně rozsáhlé. Domy zaměstnanců COOPu se totiž často nacházely v přímé trase tornáda v obcích Hrušky a Moravská Nová Ves. Ničivý živel

demoloval auta, střechy, okna, dveře a zahrady. V některých případech došlo bohužel i ke zraněním.

Členové družstev i jednotlivá družstva na situaci zareagovali rozsáhlou sbírkou, v rámci které se podařilo vybrat 1 173 000 korun. Vybraná částka byla rozdělena mezi deset zaměstnanců, kteří byli tornádem postiženi nejvíce.

„Družstevnictví je založeno na vzájemné pomoci a solidaritě

a zisk není jediným cílem našeho podnikání. Jsem rád, že mezi našimi družstvy i členy se zvedla taková vlna solidarity, která pomáhá našim zaměstnancům i jejich rodinám vypořádat se s důsledky nečekané přírodní katastrofy,“ komentuje výsledek sbírky Pavel Březina, předseda představenstva skupiny COOP.

Další prostředky a materiální pomoc pak přímo po tragédii darovala družstva působící v regionu.

ZÁKAZNÍCI PŘIŠLI NA CHUŤ PIVU Z NERATOVA

Jsme součástí života míst, kde podnikáme, a naším cílem je nabízet především lokální produkty. Prodávat pivo z poutního pivovaru Neratov je pro nás ctí a jsme rádi za partnerství, které se nám s ne úplně tradičním pivovarem daří budovat.



Pivovar Neratov

Řemeslných pivovarů vyrostlo v posledních letech jako hub po dešti. Mnoho z nich vaří výtečná piva. Poutní pivovar Neratov je však v mnoha ohledech jedinečný. Každá várka piva totiž obsahuje jedno promile zázračné vody vyvěrající z pramene vedle známého neratovského kostela.

Duchovním otcem celého projektu je „šílený farář neratovský“, jak sám sebe nazývá Josef Suchár, spolumajitel pivovaru a zároveň místní farář. Zkratka pro označení Josefa Suchára se promítla i do názvu společnosti provozující pivovar – ŠFN, s. r. o.

Neratovský pivovar nevznikl jako čistě podnikatelský projekt, ale jeho poslání je hlubší. Dlouhodobým cílem pivovaru je podporovat Sdružení Neratov, které pomáhá potřebným, a to zejména lidem s mentálním či fyzickým postižením. Již dnes pivovar částečně zaměstnává klienty sdružení.

JSME SPOLU OD ZAČÁTKU

Pivovar Neratov začal první pivo vařit v roce 2017 a už v roce 2018 se jeho produkty prodávaly v prodejnách COOP.

„Zázračné“ pivo rychle získávalo na oblibě a dnes si jej mohou vychutnávat

zákazníci téměř 60 obchodů COOP Konzum. Podle vyjádření Antonína Nekvindy, ekonomického manažera pivovaru, COOP Konzum aktuálně odebírá přibližně 20 % produkce pivovaru. Velká část se prodává především ve specializovaných pivočkách řemeslných pivovarů, které ve svých obchodech buduje Konzum v Ústí nad Orlicí. Podle Antonína Nekvindy se jako zcela klíčová ukázala být spolupráce pivovaru s obchody COOP Konzum v době pandemie, kdy byly zavřené hospody a nekonaly se žádné veřejné akce. Naše obchody se v té době staly pro pivovar jednou z mála cest, jak pivo dostat k zákazníkům. Když pak v Neratově potřebovali pořídit novou plničku a zvýšit produkci, poskytl COOP Konzum pivovaru platbu za pivo v předstihu.

KDE SE PIVO VAŘÍ, TAM SE DOBŘE DAŘÍ

Jak moc úspěch pivovaru ovlivňují zázraky a jak moc za ním stojí nadšení a píle celého týmu, je těžké rozhodnout. Každopádně pivovaru se stále dařilo a daří zvyšovat výstav. Růst se nezastavil ani v době pandemie, v roce 2020 produkce vzrostla dokonce o 50 % a v roce 2021 pak o dalších 25 %. Současný výstav pivovaru je 1900 hl. S růstem produkce se také rozšiřuje nabídka piv. Základní řadu spodně kvašeného Proroka 10° a 12° brzy začaly doplňovat čtrnáctistupňové vánoční a velikonoční speciály. Na konci minulého roku se pak sládkové pivovaru, pánové Jiří Gross a Dominik Malík, pustili také do vaření svrchně kvašeného piva typu IPA. Pro turisty a cyklisty je v nabídce

řada Neon, zahrnující nízkoalkoholické míchané nápoje na bázi piva.

Podle Antonína Nekvindy je dlouhodobým cílem dosáhnout výstavu 3 000 hl a začít díky tomu mimo jiné ještě výrazněji podporovat sesterské Sdružení Neratov.

POUTNÍ MÍSTO NERATOV

Historie poutního místa Neratov sahá do 17. století. Důvodem vzniku poutního místa byl pramen zázračné vody a unikátní milostná soška Panny Marie. Slavný neratovský kostel byl dostavěn v roce 1733. Dnes je kostel proslulý také svou unikátní skleněnou střechou. Ta byla na kostel, jehož původní střecha byla zcela zničena v roce 1945, instalována v roce 2007. Za opravou kostela a vznikem Sdružení Neratov, které se stará jak o poutníky, tak o lidi s postižením, stojí především místní farář Josef Suchár a rodiny Malíkových a Němcových. Obnova poutního místa, oprava kostela, vybudování zázemí pro postižené a dnes i pivovaru je možná tím největším zázrakem, neboť začátkem devadesátých let v dolním Neratově nebylo nic než rozvaliny dlouhá léta neužívaného kostela.



Poutní místo Neratov

DOMÁCÍ ZABIJAČKA

Nic naplat, zima je dlouhá a tělo se potřebuje zahřát a posilnit se něčím vydatným. Zabijačkové dobroty zkrátka k tomuto období neodmyslitelně patří. Zakousnete se raději do lahodné jitrničky, nebo si vyberete kroupové jelítko? S námi vykouzíte lahůdky, po kterých se na stole jen zapráší!



né, během chlazení směs několikrát promícháme. Paštiku můžeme také zavařit.

ZABIJAČKOVÁ POLÉVKA Z JELIT

- 2 kroupová jelita • 150 g vařených krup
- 1 cibule • 3 stroužky česneku • hrst majoránky • 1 l masového vývaru
- 1 lžíce sádla • sůl • pepř

Cibuli nakrájíme najemno, osmažíme ji na sádle dozlatova. Přidáme vymačkaný obsah jelit a společně orestujeme. Přilijeme trochu vývaru a asi pět minut podusíme. Přidáme uvařené kroupy, dolijeme vývarem, ochutíme solí, pepřem, majoránkou a lisovaným česnekem. Přivedeme k varu a podáváme.

ZABIJAČKOVÝ GULÁŠ

- 750 g vepřového plecka • 400 g vepřových jater • 200 g vepřových ledvinek
- 4 cibule • 2 stroužky česneku • 1 lžíce rajčatového protlaku • 2 lžíce hladké mouky • 2 bobkové listy • 2 lžíce sádla
- 2 lžíce sladké papriky • 1 lžíce mletého kmínu • 1 lžíce majoránky • sůl • pepř
- cca 1 l masového vývaru

Cibuli a česnek nakrájíme najemno. Orestujeme je na sádle dozlatova, vsypeme sladkou papriku a necháme rozvonět. Přidáme rajčatový protlak

Abyste si dopřáli zabijačkové potěšení v domácích podmínkách, nabízíme několik receptů, k nimž nepotřebujete ani vepřové půlky. Vynikající polévku vykouzíte z čerstvých jelit i jitrniček. Po zavařených masových škvarcích se zapráší rychleji, než je stačí zavařit. Chybět vám nesmí ostrý nůž, kvalitní maso a vnitřnosti, spousta česneku, cibule a majoránky. Dobrou chuť!

JÁTROVÁ PAŠTIKA

- 500 g očištěných vepřových jater
- 700 g vnitřního vepřového sádla
- 2 cibule • 4 stroužky česneku • sůl
- čerstvě drcený pepř • majoránka

Sádlo nakrájíme na drobnější kostky. Necháme rozehrát ve větším hrnci,

přidáme nakrájenou cibuli a restujeme, dokud nezesklovatí. Cibule musí zůstat světlá. Přidáme pokrájená játra a prolisovaný česnek. Podlijeme trochou vody a dusíme asi 15–20 minut. Na závěr dochutíme solí, pepřem a majoránkou. Případnou tekutinu necháme varem zredukovat. Směs rozmixujeme tyčovým mixérem. Pokud chceme mít sádlo v paštice rovnoměrně rozlože-



a krátce promícháme. Do základu přidáme očištěné maso a vnitřnosti pokrájené na kostky. Ze všech stran dobře orestujeme, osolíme, opepříme, přidáme bobkový list a kmín a necháme pustit šťávu. Dusíme pod pokličkou a v případě potřeby podléváme vývarem. Jakmile maso změkne, přidáme majoránku a zahustíme moukou rozmičanou ve vlažné vodě. Mouku necháme v guláši ještě dvacet minut povařit.

JITRNICOVÝ PREJT

- 3 jitrnice • 1 lžíce másla • 1 cibule
- 1 stroužek česneku • majoránka • sůl
- pepř • 1 vejce • kysané zelí



Na másle orestujeme nejmenno nasekanou cibulku a dle chuti i lisovaný stroužek česneku. Do základu vymačkáme prejt z jitrnic a osmažíme jej dozlatova. Podle chuti osolíme, opepříme a přidáme majoránku. Podáváme s volským okem a studeným kysaným zelím.

PEČENÝ BŮČEK

- 1,5 kg vepřového bůčku s kůží
- 2 cibule • 5 stroužků česneku • 1 mrkev • 2 plátky celeru • 1 petržel • sůl
- pepř • snítky čerstvého rozmarýnu
- 250 ml zeleninového vývaru

Bůček očištíme a osušíme. Nakrájíme kůži na mřížku, vetřeme do ní lisovaný česnek utřený se solí. Cibuli nakrájíme na kolečka a poklademe ji na pekáč. Přidáme nahrubo pokrájenou kořenovou zeleninu a čerstvý rozmarýn. Navrch položíme bůček kůží dolů. Podlijeme trochou zeleninového vývaru, zakryjeme a pozvolna pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi 90 minut. Občas



kontrolujeme a doléváme vývar. Na závěr pekáč odkryjeme a bůček dopečeme kůží nahoru, aby se udělala křupavá kůrčička. Výpek podlijeme trochou vývaru a rozmixujeme na omáčku, kterou podáváme k teplému masu.

OVAROVÉ KOLENO Z TROUBY

- 1 vepřové koleno • 1 cibule • 3 stroužky česneku • 2 lžíce rostlinného oleje
- 250 ml černého piva • 2 lžíce medu
- 1 lžíce worcesterské omáčky • 1 lžíce sladké papriky • sůl • pepř

Kůži nařízíme do mřížky. Lisovaný česnek smícháme s pivem, olejem, medem, worcesterskou omáčkou a sladkou paprikou. Koleno ze všech stran dobře osolíme a opepříme, vetřeme marinádu, zasypeme nakrájenou cibulí a zakryjeme alobalem. Pozvolna pečeme v troubě předehřáté na 140 °C podle velikosti kolene asi tři hodiny. V průběhu pečení podle potřeby podléváme vodou nebo vývarem. Jakmile maso změkne, odkryjeme a zvýšíme teplotu na 180 °C, aby se vytvořila



kůrčička. Dopékáme asi půl hodiny. Podáváme s čerstvým pečivem, nastrouhaným křenem, hořčicí a kyselými okurkami.

MASOVÉ ŠKVARKY Z RADÍKOVA

- 5 kg vepřového plecka • 20 stroužků česneku • 4 bobkové listy • 250 g sádla
- 2 lžičky soli (dle chuti)

Maso nakrájíme na kostičky asi 1 × 1 cm, mírně podlijeme vodou, přidáme bobkový list a dusíme. Maso pustí hodně vody. Asi za půl hodiny osolíme a přidáme sádlo. Dusíme doměkka. Těsně před koncem přidáme lisovaný česnek. Ještě teplé plníme do zavařovacích skleniček. K prodloužení trvanlivosti můžeme zavařit.



ŠKVARKOVÁ POMAZÁNKA

- 250 g škvarků • 2 vejce vařená natvrdo • 1 středně velká cibule • 1 vrchovatá lžíce nastrouhaných nakládaných okurek • 2 lžíce plnotučné hořčice • 2 lžíce majonézy • trocha nálevu z okurek • sůl
- čerstvě drcený pepř

Škvarky umeleme na mlýnku nejmenno, případně je můžeme rozsekat v chopperu. Přidáme nakrájená vejce, nadrobno nasekanou cibulku, nastrouhané okurky, hořčici, majonézu, sůl a pepř. Podle chuti přilijeme nálev z kyselých okurek. Můžeme zjemnit změkklým máslem. Podáváme s čerstvým chlebem, zasypané nasekanou natí z jarní cibulky.

-drei-

VYBÍRÁME KOLO

Určitě si pamatujete, na jakém kole jste se učili jezdit. Kolo je totiž v životě člověka velká věc! A tak si jeho pořízení žádá speciální pozornost.

Nenechte se nalákat výhodnou letákovou cenou, ale vsadte na prověřeného prodejce sportovního vybavení. Nízká pořizovací cena by vás měla varovat – kola s cenovkou pod deset tisíc korun jsou obvykle těžká, vyrobená z méně trvanlivých materiálů, jdou špatně seřizovat, a proto jízda na nich není žádným příjemným zážitkem. Nekvalitní materiály vás navíc poženou do servisu častěji, než by bylo potřeba. V důsledku tedy nic neušetříte. Nestyďte se „osedět“ kola od různých výrobců, protože každému vyhovuje něco jiného.

Nákup v kamenném obchodě má oproti e-shopům výhodu v tom, že je možné si kola vyzkoušet na vlastní kůži. Díky tomu si vyberete správnou velikost a tvar rámu, případně kolo doladíte k dokonalosti pohodlnou sedačkou a řídítky, z nichž vás

nebudou bolet ruce. Jestliže budete svého dvojkolového mazlíčka vláčet do schodů, rovnou zjistíte, zda se pod jeho tíhou příliš neprohýbáte.

JAK SI VYBRAT?

První otázkou, kterou si při nákupu kola musíte položit, je, na jakém terénu jej budete nejčastěji využívat. Pokud vyrážíte na hobby výlety po cyklostezkách a zpevněných trasách přírodou, porozhlédněte se mezi trekingovými a krosovými koly. Jedná se o nejprodávanější typy kol, stojí mezi silničním a horským kolem a hodí se pro univerzální použití na středně dlouhé tratě. Standardní velikost kol je 28", oproti horským kolům mají pláště hladší vzorek zaručující menší valivý odpor.

Přední část nabízí odpruženou vidlici a rychlejší převody.

Trekové kolo je určené pro cykloturistiku a v základu obvykle nabízí i pestrou výbavu (držák na pití, blatníky, nosič na brašny atp.). Krosové kolo je oproti tomu určené pro sportovní jízdu terénem. Rám je delší a lehčí, poskytuje nižší posed pro rychlejší jízdu, který každému nemusí být pohodlný. Oproti trekingovým kolům nabízí už v nižší cenové třídě kotoučové brzdy, což oceníte při vyjíždkách terénem.

Milovníci asfaltu sáhnou při nákupu po silničním kole. Je vybavené užšími ráfky i plášti, aby byl valivý odpor co nejmenší. Jak název napovídá, je určené pro jízdu po asfaltových cestách, kde je kolo velmi rychlé. Nečekejte od něj žádné velké pohodlí – není vybaveno žádným odpružením a řídítka jsou posazená





totiž pestrými barvami. Bývají vybavená košíkem a zadním nosičem, kam můžete připevnit nákupy i pracovní tašky. I když se může zdát, že jsou jako vystřížená z dob dávno minulých, jejich výbava a jízdní vlastnosti si v ničem nezadají s koly trekingovými, proto je můžete použít i na kratší vyjíždky po cyklostezce.

Samozřejmě je možné zakoupit i specifická kola. Pro zábavu třeba jednokolku, BMX, free-style a dirt kola určená hlavně pro mladší bikery na triky a jízdu v městských bike parcích.

NENÍ SE ZAČ STYDĚT

Stále častěji lze na cestách potkat elektrokola, díky nimž se sportování stává dostupnějším pro všechny věkové kategorie a zároveň se nabízí nové trasy tam, kde dochází fyzické síly. Na elektrokole rozšíříte okruh svých vyjížděk, budete stačit fyzicky zdatnějším přátelům nebo partnerům, zdoláte i příliš vysoké převýšení terénu.

Nevýhodou je vysoká pořizovací cena, která se šplhá nad dvacet tisíc korun. Pokud chcete ušetřit, rozhlédněte se po bazarech. Nové elektrokolo pod touto cenovou hranicí by vám nemuselo udělat nejlepší službu.

Pokračování na str. 24

niže, což není pro rekreační jízdu žádný med.

Jestliže potřebujete univerzální všestranné kolo, se kterým se nebudete dít na asfaltu, ale zároveň se nemusíte bát vyrazit na šterkovou cestu, vyzkoušejte poměrně mladou kategorii gravel kol. Rám je velmi podobný kolům silničním, poskytuje aerodynamický posed, ale je uzpůsobený k použití širších terénních plášťů nebo galusek.

Horské kolo budou vybírat jezdci, kteří vyhledávají výšlapy přírodou. Je osazené širokými ráfky s pneumatikami s hrubším dezénem. Rám kola je masivní, avšak odlehčený a kromě odpružené přední vidlice často nabízí i odpružení pro zadní kolo, což se ovšem odrazí na vyšší ceně produktu. Na širších řídítkách nesmí chybět vícerychlostní převody, díky nimž lépe zdoláte i ty nejnáročnější terény. U jezdců stoupá obliba 29" kol, která zlepšují trakci a lépe překonávají překážky. Pro někoho však mohou být v terénu hůře ovladatelná.

U horských kol se objevují odlišnosti v tvaru rámu podle typu zaměření. Stále oblíbenější jsou kola se sníženou horní trubkou a kratší zadní stav-

bou určená pro singletraily (jednosměrná stezka terénem určená pro horská kola). Pro takovou zábavu je vhodné vybírat kolo s kvalitními brzdami, ideálně hydraulickými, které mají lepší brzdné vlastnosti než mechanické.

Velmi oblíbená jsou městská kola. Většinou se vyrábí v retro designu, mají snížený rám pro snazší nástup a výstup, širší a výše posazená řídítka a ve městě je nepřehlédnete – hrají





rých elektrokol nastavena maximální rychlost na 27,5 km/h. Některá horská e-kola pak nabízí tzv. offroad režim, kterým se zvyšuje výkon motoru nad tuto hranici. Nesmí se však používat na veřejných komunikacích. Při delším používání tento režim snižuje celkovou kapacitu baterie!

K pohonu se využívají nejčastěji lithium-iontové baterie, které nahrazují původní těžké gelové baterie. Aby vám baterie vydržela co nejdéle, pravidelně ji nabíjejte, a to dokonce i v době, kdy její hodnoty nejsou na nule. Někteří výrobci doporučují baterii oživit po každé jízdě, u delší vyjížďky i v jejím průběhu. Pravidelné dobíjení se doporučuje i v zimě, kdy kolo nepoužíváte. Životnost těchto baterií se odvíjí právě od správného servisu. Výrobci ji uvádí v rozmezí 600–1 000 plně

nabíjecích cyklů. I přes veškerou péči však baterie postupem času ztrácí svou kapacitu, a tak dříve či později nastane čas k její výměně nebo repasi.

-drei-

Pokračování ze str. 23

Na trhu jsou nejrůznější typy – městská, krosová i horská elektrokola nebo elektrokola se sníženým nástupem. I v tomto případě si tedy musíte před nákupem rozmyslet, jaké trasy budete nejčastěji zdolávat. Podle toho totiž zvolíte tvar rámu, šířku pneumatik a především kapacitu baterie! A pokud baterie dojde, pokračujete v jízdě dál jako na běžném kole. Elektrokolo vám pomáhá připomocí, asistovaným šlapáním. Intenzitu pomoci si můžete nastavit, ale motor lze samozřejmě i úplně odstavit a šlapat jen vlastními silami.

Elektromotor může být umístěný v náboji zadního kola nebo ve středu elektrokola. Umístění v zadní části je výhodné z hlediska přenosu točivého momentu – v terénu nehrozí tak časté prokluzování. Nevýhodou je nerovnoměrné vyvážení kola a v porovnání se středovým pohonem také vyšší spotřeba. Středový motor je úspornější, citlivější a nabízí lepší rozložení váhy.

Zajímejte se o to, jaký je dojezd elektrokola, a popřemýšlejte, kolik kilometrů plánujete ujet během jedné cesty. Čím vyšší je kapacita baterie, tím vyšší bude také cena elektrokola. Kapacita baterie se uvádí ve watthodinách (Wh) a nejčastěji se pohybuje v rozmezí od 400 do 700 Wh. Dojezd ovlivňuje spousta faktorů, jako jsou hmotnost

jezdce, styl jízdy a terén, kterým jedete. Zákon omezuje maximální rychlost elektrokola na 25 km/h. Vzhledem k 10% toleranci je u někte-



Nejnepochopitelnější lidové tradice

V Americe máme přítelkyni, která po revoluci přijela do Čech pomáhat zavádět v bankách novou informační techniku. Zůstala tu několik let, naučila se dobře česky a velice si naši republiku a její obyvatele zamilovala. Je to dáma velmi emancipovaná, a tak když u nás byla na návštěvě o Velikonocích a manžel ji chtěl na Velikonoční pondělí vyšupat, rozběsnila se doběla. Marně jsem jí vysvětlovala, že „mrskačka“

je starý zvyk, který má ženám zajistit plodnost a zdraví, dívkám zase energii a štěstí. Za to, že dostane výprask, by snad ještě měla poděkovat kraslicí?

Jo, milá Karen, buď ráda, že nežiješ někde jinde ve světě, leckde jsou daleko horší zvyklosti. Třeba o těch Velikonocích přece na Filipínách muži táhnou těžké dřevěné kříže, drásají si těla bičem, a někteří se dokonce nechají ukřižovat.

V jižní Etiopii narazíte na Surmy. Jejich ženy jsou ony hrdé krasavice s vytahanými rty z dokumentů o Africe. Obvykle s první menstruací se dívkám do spodního rtu

vrazí dřevěný kůl, který je pak vyměněn za malý hliněný či dřevěný talířek. S nadcházejícími léty se vkládá větší a větší talířek, aby dívka byla podle místních poměrů co nejkrásnější. Jak se stravují a třeba podstupují zubařský zákrok, se mi zjistit nepodařilo.

Ženám, které žijí na hranicích Barmy a Thajska, se říká „žirafí ženy“, protože jejich dlouhý krk zdobí kovové kruhy. Děvčata dostávají první kroužky ve věku čtyř až pěti let a každý rok musí až do šestnácti let na svůj krk přidat další dva. Podobně se po generace zkrášluje jeden jihoafrický kmen. Krk unese přes 20 takových obručí, které celkem váží okolo 5 kilogramů.

Za podivnými tradicemi nemusíme ani daleko do světa. V jinak poklidném španělském městečku Pamplona se v červenci vytyčí dráha pro úprk mladých chlapců před rozruženým býkem. Nějak mi to nedává logiku, ale fiesta se prý koná na počest mladého hochy, jenž odešel ve 3. st. n. l. do Francie šířit křesťanství, ale byl v tehdy nekřesťanské zemi stát.

Tak co je proti tomu jeden malý výprask pro zdraví?

-koř-

INZERCE



ŘEPKOVÝ

Využíváme je dnes a denně, ať už při vaření, nebo třeba při péči o pleť. Řeč je o jednom z nejuniverzálnějších pomocníků v domácnosti – o oleji. Klasikou je olej řepkový či slunečnicový, v naprosté většině domácností už nechybí ani olej olivový. Ale co takhle kokosový, levandulový, arašídový nebo třeba dýňový? Dnes jich na trhu najdeme opravdu nepřeborné množství a leckterý vás překvapí svou variabilní škálou využití.



V dnešním díle si představíme ten pravděpodobně nejznámější a nejhojněji používaný, klasický řepkový olej.

Porovnáme-li nejčastěji používané oleje, pak ten řepkový má nejadekvátněji vyvážené hodnoty mastných kyselin. Oproti jiným běžným olejům má nižší obsah nasycených mastných kyselin, kterých je v naší stravě nadbytek. Naopak je dobrým zdrojem omega-3 mastných kyselin, které nám zpravidla spíše scházejí. Díky tomu je nutričně srovnatelný i s mnohem dražšími oleji, jakými jsou například sezamový či lněný, které obsahují příznivých kyselin ještě o něco více, nicméně jsou daleko hůře dostupné a ne příliš známé. Také oxidují mnohem rychleji.

Kromě již zmíněných omega-3 mastných kyselin obsahuje řepkový olej i další prospěšné biologicky aktivní složky. Jedná se především o steroly a tokoferoly rostlinného původu. Steroly jsou přirozeně obsaženy v relativně malém množství v nejrůznějších ovoci, zelenině či luštěninách. Tyto látky mají schopnost přispívat ke snižování cholesterolu

v krvi tím, že částečně odbourávají jeho vstřebávání zažívacím ústrojím.

Druhé zmíněné látky, tokoferoly, jsou jedním z druhů vitamínu E. Jsou považovány za antioxidanty a napomáhají k ochraně buněk před volnými radikály, jež by je mohly poškodit a vést k nejrůznějším nemocem, jako je například infarkt či Parkinsonova choroba. Nedoostatek vitamínu E v těle se může projevovat bolestí svalů a kloubů i celkově sníženou obranyschopností organismu.

POUŽITÍ ŘEPKOVÉHO OLEJE

Jistě nikoho nepřekvapí jeho všestrannost především v kuchyni. Obecně se má za to, že konzuma-



ce tuků je pro organismus dospělého člověka skutečně nezbytná a měla by představovat asi 30 % celkového energetického příjmu.

Díky své neutrální chuti je řepkový olej hojně využíván jak v teplé, tak ve studené kuchyni. Má vysoký kouřový bod, který sahá až téměř ke 200 °C, což v praxi znamená, že do té doby nemá tendenci se přepalovat. Je proto vhodný jak na smažení, tak na vaření i pečení. Často se používá také do nejrůznějších zálivek či dipů, i když v tomto případě dnes mnoho jedinců sahá spíše po výraznějších druzích olejů, jakými jsou například olivový či lanýžový.

FAKTA, MÝTY, PŘEDSUDKY

V dobách dřívějších se složení řepkového oleje výrazně lišilo. Obsahoval totiž velké procento kyseliny erukové, což je látka přirozeně se vyskytující v olejnatých semenech, především právě v semenech řepky či hořčice.

Jedná se o nenasycenou mastnou kyselinu, která může ve větším množství představovat zdravotní riziko pro srdeční soustavu i další tělesné orgány. Má tendenci hromadit tuky v srdečním svaly, čímž může způsobit infarkt myokardu. Je proto někdy označována jako přírodní toxická látka. Řepkový olej ještě v době druhé světové války obsahoval až 45 % této kyseliny a byl používán převážně jako náplň do svícnů a lamp. Nicméně z důvodu potravinové krize se přidával často i do potravin.

Později se škodlivost kyseliny erukové začala více zkoumat, což vedlo k vyšlechtění nových odrůd obsahujících mnohem nižší množství toxinů. Dnes podíl této kyseliny činí méně než 1 % a její přítomnost je v potravinách přísně kontrolována. Konzumace řepkového oleje není tedy nikterak nebezpečná. Daleko více

bychom se měli obávat spíše sladkého tučného pečiva, jako jsou koláče, koblihy, sušenky, muffiny, které obsahuje mnohem větší obsah kyseliny erukové, a je proto doporučené konzumovat tyto pochutiny s rozvahou a v menším množství.

I když je tedy dnes po ruce spousta netradičních a oku i chuti lahodících olejů, rozhodně bychom ten tradiční řepkový neměli

ztracovat. Ať už díky obsahu zdraví prospěšných kyselin, nebo díky jeho schopnosti přirozeně snižovat hladinu cukru v krvi, což jej dělá vhodným i pro jedince s diabetem. Samozřejmě

mě i zde platí, že všeho s mírou.

Pokud se ovšem budete držet doporučené denní dávky, která v případě řepkového oleje činí asi 4 polévkové lžíce, může vašemu zdraví přinést nejrůznější benefity.

-špe-



INZERCE



Už jste slyšeli o fenoménu Skyr?

Pokud ne a dosud jste ho neochutnali, o hodně přicházíte.

Tento mléčný výrobek pochází ze země ohně a ledu, krásného Islandu. Zjednodušeně by se dalo říci, že Skyr je něco mezi jogurtem a tvarohem. Rozdíl je ale v tom, že na výrobu Skyru je potřeba přibližně 4x více mléka než na výrobu jogurtu a oproti tvarohu je Skyr zase daleko jemnější a lahodnější. Typické jsou pro něj skvělé výživové hodnoty – okolo 12 % bílkovin a jen minimum tuku.

Bílkoviny jsou velice důležitou složkou naší stravy.

Přispívají k růstu a udržení svalové hmoty, jsou důležité pro zdravý stav kostí, podporují naši imunitu a jsou nezbytné i při hubnutí – na dlouho zasytí a pomáhají při odbourávání tuku. V kombinaci s minimem tuku je tak Skyr naprosto ideální snídaní i svačinkou.

RANKO Skyr se nevyrábí přímo na Islandu, ale v české Bohušovické mlékárně, a sice podlé té pravé islandské receptury. Skyr si českého zákazníka velice rychle získal a dnes už má nezastupitelné místo na našem trhu.



LUŠTĚNINY

Odjakživa slýcháme, že luštěniny jsou zdravé a měli bychom je proto pravidelně zařazovat do svého jídelníčku. Nicméně nestačí pouze jednou do měsíce uvařit čočku s párkem či hrachovou kaši. Dnes na trhu objevíte nepřehledné množství chutných druhů luštěnin, o kterých jste třeba ještě ani neslyšeli, přesto mnohé z nich dokážou – co do obsahu bílkovin a jiných zdraví prospěšných látek – plně nahradit třeba i takové hovězí maso. Pojďme se tedy společně podívat, jaké benefity mohou tyto superpotraviny vašemu tělu přinést a které luštěniny určitě stojí za vyzkoušení.

Kromě vysokého obsahu bílkovin a vlákniny mají luštěniny oproti jiným potravinám také minimální množství tuku, jsou tedy hojně zařazovány do jídelníčků i při redukci váhy. Díky minerálům a antioxidantům také přirozeně čistí tlusté střevo a napomáhají správné funkci metabolismu. Působí rovněž jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění či cukrovky, jelikož obsahují jen zanedbatelné množství jednoduchých cukrů, zato se pyšní zdravou formou přirozených sacharidů.

Hrách, čočku ani fazole vám už asi představovat nemusíme. Pojďme se podívat spíše na luštěniny, které ve vaší spíži, alespoň prozatím, nemají ještě své pevné místo. Budete možná překvapeni, co jste doposud v obchodech přehlíželi. Přitom příprava některých druhů vám zabere jen chvíli a výživovou hodnotu mají k nezaplacení!

ČERVENÁ ČOČKA

Potravina hojně používaná především v indické kuchyni. Díky svým drobným zrnkům je velmi rychle hotová, a navíc opravdu skvěle chutná. Její příprava je velice snadná, ale hlavně není nutné ji dopředu namáčet. Dalším pozitivem je i nižší nadýmavost. Obsahuje velké množství železa, zinku, vitamínu B₆ či selenu.

Vyzkoušejte třeba tuto rychlou a výbornou polévku na indický způsob. Na 3 porce budete potřebovat:

- 1 hrnek červené čočky • 2 hrnky vody
- ½ lžičky kurkumy • ½ lžičky kari
- 1 lžiči rajčatového protlaku • ½ hrnku kokosového mléka • sůl • pepř

Čočku zlehka propláchneme studenou vodou a vložíme do hrnce. Zalijeme dvěma hrnky vody a pozvolna přivedeme k varu. Vaříme do změknutí (cca 10–15 minut). Přidáme kurkumu a kari,

ochutíme solí a pepřem. Vmícháme rajčatový protlak a necháme pár minut provařit. Nakonec zjemníme kokosovým mlékem a podáváme.

FAZOLE MUNGO (NEBOLI MUNGO KLÍČKY)

Ačkoliv vám název třeba nic moc neříká, v obchodech na ně narazíte dnes již zcela běžně. Vypadají jako malé zelené hrášky s bílým ocáskem. Nechat naklíčit si je můžete i sami doma, nicméně v již naklíčeném stavu je jejich využití opravdu jednoduché. Konzumují se totiž převážně zasyrova, nejčastěji v salátech, polévkách nebo pomazánkách. Mungo klíčky mají velmi vysoké nutriční hodnoty. Jsou nabitě bílkoviny a minerálními látkami, například hořčíkem, vápníkem, železem, draslíkem, či vitamíny skupiny B. Jsou pro tělo jednoduše stravitelné. Důležité je





MRKVOVÝ HUMMUS

- 2 mladé mrkve • 400 g cizrny v nálevu
- 2 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 stroužek česneku • špetka chilli
- ½ limetky • 5 lžic vody • sůl • pepř

Mrkev očistěte, rozkrájejte na menší kousky a rozložte na pečicí papír. Zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a dejte péct do změknutí. Cizrnu slijte, důkladně propláchněte a vložte do mixéru. Přidejte česnek, chilli, šťávu i kůru z limetky a vodu. Nakonec vhoďte i vychladlou pečenou mrkev a rozmixujte dohladka. Dochutěte solí a pepřem. Podávejte zakápnuté olivovým olejem a s čerstvým pečivem či kukuřičnými lupínky.

-špe-

dát si pozor na plíseň, která může časem při klíčení vzniknout, proto fazolky před konzumací vždy zkontrolujte.

Vyzkoušejte oblíbenou vajíčkovou pomazánku, jen tentokrát místo pažitky přihodte pár mungo klíčků. Nešetřete jimi ani při přípravě zeleninových polévek a malou hrst přidejte společně třeba s piniovými oříšky i do zeleninového salátu. Výrazně ho tak obohatíte o zdraví prospěšné látky.

CIZRNA

Ačkoliv tato nenápadná kulička patří mezi velmi hojně rozšířenou luštěninu, v české kuchyni si své místo zatím dobyla v nemnoha domácnostech. Je to ovšem velká škoda, jelikož kromě velkého množství bílkovin napomáhá udržovat stálou hladinu cukru v krvi, dlouhodobě poskytuje pocit plnosti a dodává tělu energii. Její konzumace

je proto vhodná pro diabetiky nebo při redukčních dietách. Najdeme v ní velké množství zinku, železa, kyseliny listové a dalších vitamínů skupiny B. V kuchyni ji využijeme při přípravě hummusů, polévek nebo do salátů.



INZERCE

Znojmia
NA PÁNEV

HOTOVÁ JÍDLA S PŘÍLOHOU

NECHTE SE UNÉST CHUTÍ

HLUBOCE ZMRAZENO

STAČÍ JEN OHŘÁT!

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Anonce, balení, barva, bída, blbec, bodnutí, bomba, celek, cestopis, čekárna, chobot, kaše, klaun, kmen, kočí, koks, koleno, konina, lachtan, lakota, lín, lukostřelba, meloun, milenci, mrzutost, nebezpečí, nemehlo, nevěrník, občerstvení, okopanina, opera, osivo, péče, pevné, plechovka, představitel, ropa, rovnoprávnost, rukopis, Saturnin, savec, sova, sportovec, stávkující, sušenka, technika, teplota, tchán, tlak, Turecko, tuše, uhlí, usedlost, velryba, vlak, vrabec.

POMŮCKA: VANOT, ALPS, OLOVIT	POMOC	ZDOBIT KOVEM	SOUHLAS	TOHLE	OKOUSATI (ZHRUB.)	SMRT	TYHLE		SLOVENSKY „TŘI“	ČÁST SKELETU	ÚŘEDNÍ SPISY	ZBYTEČNÉ	INICIÁLY HERCE ŽUPANICE	DOMÁCKY EDUARD	BĚŽNÝ STAV	PŮVODCI DÍLA
NÁPADNOST								PRACOVNICE NA STAVU PRŮMYSL MLÉČ. VÝŽIVY								
1. DÍL TAJENKY																
BARVIVO NA VEJCE				PRAPORČÍK KŘÍČET									UMĚNÍ POKRÝVAT OLOVEM			
HEYERDAH- LOVO PLAVIDLO			ITALSKÉ MĚSTO KAMARÁD BOLKA						TAM (ZAST.)					SPZ MOSTU KLÁDA		
SPORTOVEC												BOHOSLU- ŽEBNÝ STŮL				
	LETCI	ČIDLA ZRÁKU ZTRÁČET SVĚŽEST											DRAVÍ PTÁCI POSTUPNĚ ODNĚST DOLŮ			
ORANÁ PŮDA					A SICE						SVOJE ZÁPOROVÁ SPOJKA				VĚZENÍ (ZAST.)	SLOVENSKY „MÍČ“
JMÉNO BARTOŠOVÉ						ANGLICKY „ALPY“	OCEÁN		ŘÍMSKÝ POZDRAV	ŽIVOČICH (KNÍŽ.) KONEC MODLTBY						
LESKÝ NÁTĚR				DO TOHO MÍSTA SLONÍ ZUB				VANUTÍ (ZAST.)						SPZ ROKYCAN DOMÁCKY TOMÁŠ		
OBCHODNÍ DŮM (ZKR.)			BICYKL NĚMECKÝ SOUHLAS					PŘÍTEL AMILA SLOVENSKY „JÍL“				PULS SPZ TÁBORA				
ZÁHADY					2. DÍL TAJENKY											
JIHO- EVROPAN					CHEMICKÝ PRVEK						TAMHLETA					

Správné znění tajenek poslejte do 13. března 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. **Hraje se o 10 dárkových balíčků od společnosti MORAVEC KVALITNÍ PONOŽKY s.r.o.** Správné znění tajenek z minulého čísla je: „COOP Premium“ a „špičková kvalita za luxusní ceny“. Výherci jsou: **A. Štáfková**, Tuchlovice • **J. Havránek**, Paskov • **A. Melicharová**, Záboří nad Labem • **P. Krejčí**, Moravské Budějovice • **K. Křížová**, Čkyně • **J. Dubová**, Tábor • **J. Kotlíková**, Frymburk • **E. Petrlová**, Týnec • **F. Klimeš**, Týn nad Vltavou • **V. Hejtmánek**, Hodonín

HOLLANDIA®

KLASIK

Krémový s kulturou BiFi.



Jogurt Hollandia Klasik obsahuje prospěšné kultury BiFi

3,7% tuku

Lahodná krémová chuť díky vyššímu obsahu tuku (3,7 %)



hollandia.cz



SPOLEČNĚ PRO ZLATO

Pilsner Urquell®



CZECH
TEAM

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024



Pilsner Urquell®

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz