

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

4/2025

RÁDCE



Novinka

* Obě novinky BiRELL Active jsou zdrojem vitamínu B6, který přispívá k normálnímu energetickému metabolismu.

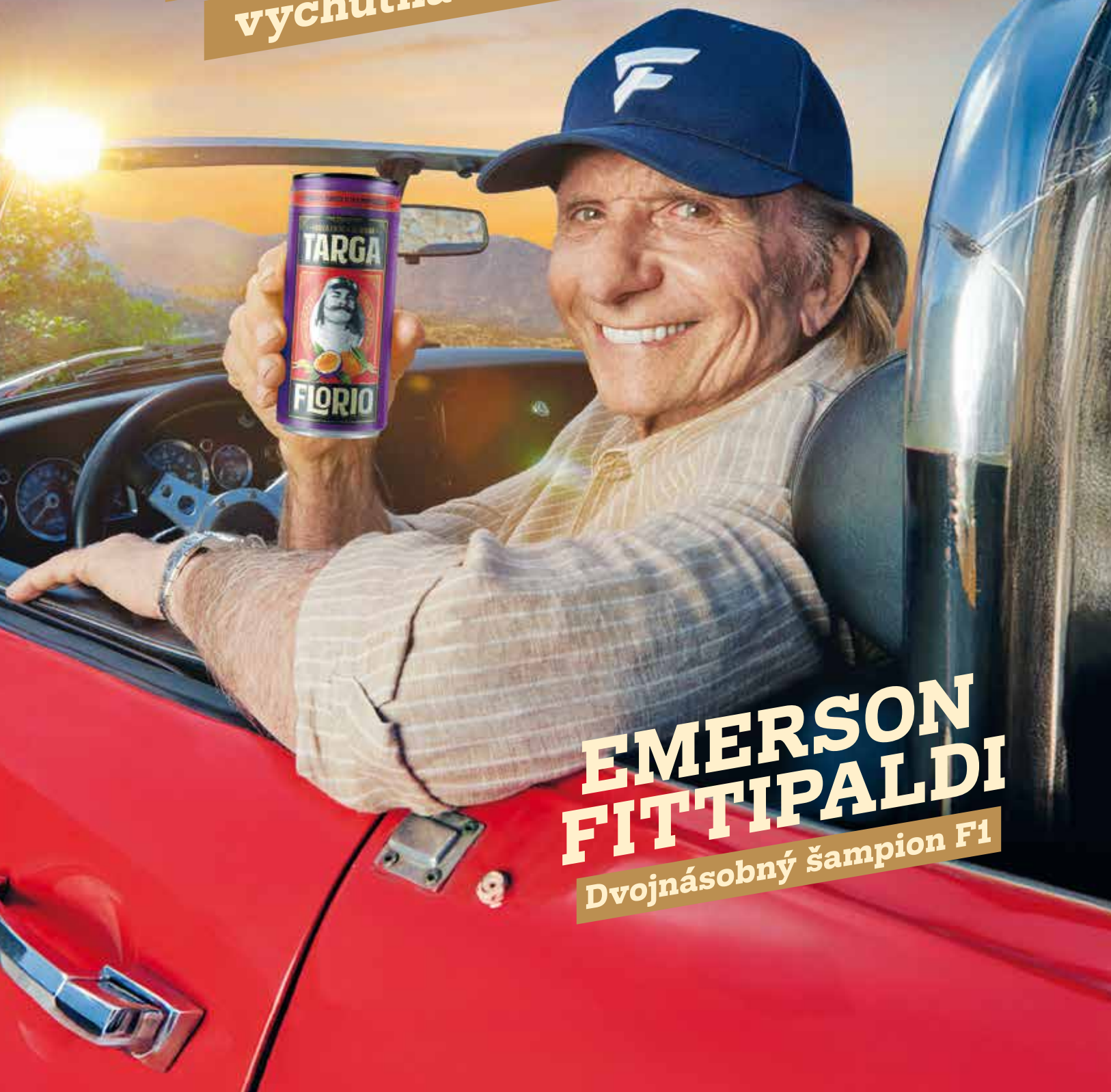
8 594042 000330



4.0

JEZDÍ JAKO FITTIPALDI

Dej přednost
vychutnávání



EMERSON FITTIPALDI

Dvojnásobný šampion F1

MILÍ PŘÁTELÉ,

už jedete naplno v prázdninovém režimu, nebo máte dny dovolené teprve před sebou? Když se léto blíží, máme o něm jasnou představu. Vzduch voní po posekané trávě, bosky se brodíme zahradou, jahody a třešně dozrávají, večery jsou zalité sluncem... A pak to konečně přijde! Nevadí, že nám zelenající se tráva a neustálé bzucení sekaček začínají pomalu lézt krkem. Že místo nás si ovoce vychutnávají spíš slimáci a romantické sledování hvězd vystřídal zoufalé hledání replotu.

Co na tom. Léto je zkrátka doba, kdy přepínáme do jiného režimu. Kávu pijeme o něco pomaleji, oběd klidně nahradíme melounem a nikdo se nediví, když odpoledne klímbáme s knížkou na hrudi. To všechno je dovoleno. Schválně, kterou letní disciplínu máte nejraději Vy? Snídaně v deset dopoledne, večere venku, koupání v rybníce?

Léto je čas, kdy věci nemusí být dokonalé, aby byly krásné. Zmrzlina stékající po ruce je součástí zážitku, ne problém. Neřešíme tolik, jestli je okno umyté, ale spíš jestli máme doma citrony a led na domácí limonádu. A o tom je i další letní číslo našeho magazínu. Snažili jsme se do něj dostat co nejvíce inspirace na to nejúžasnější, i když třeba ne tak dokonalé léto. Recepty a tipy, které Vám pomohou užívat si nadcházející týdny bez stresu, ale s chutí.

Ať už trávíte volné dny na chalupě, v práci, s dětmi, nebo sami se sebou, jedno je jisté. Léto není o tom, co všechno stihneme. Je o tom, že si konečně dovolíme nestihnout nic. A přesto máme pocit, že jsme toho zažili tolik.

Přejeme Vám krásné a voňavé léto ve Vašem vlastním rytmu.

Vaše redakce



6-7

SE PSEM
DO PŘÍRODY



10-12

VÍTEJTE NA PLANETĚ
HLINSKO



16-17

DOMÁCÍ
LÉKÁRNIČKA



18-19

LESNÍ
ÚLOVKY



24-25

LETNÍ
KOKTEJLY 18+



28-29

NA TALÍŘI
ZAJÍC

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

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

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 Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3

[GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník

[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČR E 8002 [NÁKLAD] 120 200 ks

[PERIODICITA] 6× ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] 4/2025 [DEN VYDÁNÍ] 30. července 2025

[MARKETING COOP] Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, internet: www.coop.cz

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



DNES NÁM VAŘÍ



Naše vlastní značka Ranko přináší opravdu bohatou nabídku mléčných výrobků jak slaných, tak sladkých. Milovníci sýrů mohou vybírat ze sýrů čerstvých, tvrdých, uzených i tavených. Pro děti máme přichystané jogurty i zakysané smetany nejrůznějších příchutí. V teplé i studené kuchyni se neobejdete bez smetany či tvarohu Ranko. Co si dnes uvaříme s výrobky Ranko v hlavní roli?

Tvarohový koláč s mákem

Těsto: • 100 g másla Ranko + kousek na vymazání formy • 100 g hladké mouky • 100 g mletých mandlí • 100 g cukru • 1 vejce • 1 lžička prášku do pečiva

Náplň: • 500 g polotučného tvarohu Ranko • 2 vejce 6 lžic zakysané smetany Ranko • 50 g cukru • 1 lžička vanilkového extraktu • 1 lžička strouhané citronové kůry • 150 g celého máku



Do robotu dáme máslo, mouku, cukr, mleté mandle a prášek do pečiva a vypracujeme těsto drobenkové konzistence. Na závěr přidáme vejce a zpracujeme hladké těsto, které necháme v lednici asi hodinu odpočinout. Dortovou formu o průměru 24 cm vymastíme máslem a vyložíme připraveným těstem, nezapomeneme udělat vyšší okraje. Poté dáme na 25 minut do trouby předehřáté na 160 °C.

Než se těsto zapeče, připravíme náplň smícháním veškerých surovin. Hotovou náplň vlijeme na předpečený korpus a dáme ještě na ¾ hodiny péct, dokud nebude těsto zlatavé a náplň pevná.

Naložený pivní sýr

Neodolatelná chuť a aroma, které je slovy nepopsatelné. Po pár žejdlících piva budou vaše chuťové buňky volat po této delikatese.

• 200 g pivního sýra Ranko • 1 červená paprika • 2 cibule • 2 feferonky • hrst zelených oliv • 3 stroužky česneku • sůl • pepř • provensálské koření • 10 ml octa • olej na zalití

Papriku nakrájíme na proužky, cibuli a feferonky na tenká kolečka. Zeleninu vložíme do misky, zakápneme octem, osolíme a opepříme. Přimícháme provensálské koření, prolisovaný česnek a olivy. Na závěr přidáme větší kostky pivního sýra a už jen zlehka promícháme. Směs přendáme do uzavíratelné sklenice, dolijeme olejem, zavičkujeme a necháme alespoň dva dny v lednici.



Pivní tatarák

• 200 g pivního sýra Ranko • 2 jarní cibulky • olivový olej • worcester • 1 lžice piva • 1 lžička dijonské hořčice • 1 lžička kečupu • mletý kmín • sůl • pepř • pálivá paprika a chilli dle chuti

Pivní sýr nastrouháme nahrubo. Smícháme jej s najemno nakrájenou jarní cibulkou a ostatními ingrediencemi. Pokud to vydržíme, necháme tataráček v pokojové teplotě den nebo dva uležet. Pokud se nám sbíhají sliny, dáme mu alespoň pár hodin, aby se všechny chutě důkladně propojily.

Podáváme jako klasický tatarák, tj. s topinkou potřenou česnekem.





Pizza šneky s pancettou a mozzarellou

Těsto: • 200 g hladké mouky • 120 ml mléka Ranko • 40 g másla Ranko • 10 g droždí • sůl • lžička cukru

Náplň: • 150 g pancetty • 200 g mozzarely Ranko • 300 ml rajčatové omáčky • 1 červená cibule • 2 stroužky česneku • 1 červená paprika • 1 lžice sušeného oregana • sůl • pepř • olej • vejce na potření • tymián a strouhaný parmazán na posypání

Do větší misky prosejeme mouku, doprostřed uděláme důlek a nalijeme do něj vlažné mléko, do kterého přidáme cukr a rozdrobíme droždí. Poté osolíme, přidáme máslo a vše

důkladně propracujeme v hladké kompaktní těsto. To necháme přikryté alespoň 1 hodinu kynout.

Mezitím připravíme náplň. Cibuli nakrájíme najemno a orestujeme ji na rozpáleném oleji. Přidáme prolisovaný česnek, nadrobno nakrájenou pancettu, papriku a společně chvíli restujeme. Když je pancetta zlatavá, přilijeme rajčatovou omáčku, dochutíme oreganem, solí a pepřem a vše ještě 10 minut povaříme. Připravenou směs sundáme z plotny a necháme vychladnout.

Vykynuté těsto vyválíme do tenčího obdélníku, potřeme jej zchladlou směsí a posypeme nastrouhanou mozzarellou, srolujeme do úzkého válečku. Přendáme na plech vyložený pečicím papírem, nití nakrájíme na kolečka silná 2 cm, která rozložíme na plech a necháme ještě 15 minut kynout. Poté je potřeme rozšlehaným vejcem a zhruba 20 minut pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C. Ještě horké šneky posypeme tymiánem a nastrouhaným parmazánem.



Další recepty s výrobky Ranko najdete na

www.coopclub.cz

INZERCE

OCHUTNEJ NOVÝ ENERGY DRINK

#LIFENEVERSLEEPS

NOVINKA



SE PSEM DO PŘÍRODY

Pobyt v přírodě je ráj pro naše tělo i duši. Když s sebou máme svého psího kamaráda, je to pro oba ještě lepší. Musíme však dodržovat určitá pravidla, abychom si ten hezký zážitek nepokazili.

Se psem u vody

K létu patří koupání ve volné přírodě. Táhne nás to na koupaliště, k rybníku, k řece. Ne všude, kde je to upravené pro slunění a koupání, se však může koupat i pes. Někde už na naše psí kamarády pamatují a mají vyhrazený prostor, tzv. psí pláž, kde se s pejskem koupat můžeme. Taková místa jsou i u moře.

Na chovné rybníky se zákazem koupání nás většinou upozorní tabule. Můžeme však dojít i k neudržovaným rybníkům, kde se pes svažít může. Měli bychom ale vybírat bezpečná místa, kde je pozvolný vstup do vody a kde nehrozí, že by se pes zranil o skryté kameny, nebezpečné předměty zahozené lidmi nebo se zamotal do nějakých větví pod hladinou. Riziko představují i rybářské vlasce a háčky, vyhýbejme se proto břehům obsazeným rybáři. Totéž pochopitelně platí i o řekách. Při koupání v divoké řece by navíc psa mohl strhnout silný proud.

Pozor bychom také měli dávat hlavně na sinice, které mohou způsobit kožní i zažívací potíže. A podobně jako lidé ani psi by neměli skákat do vody uhřátí.

Srst a uši

Po koupeli psa nesmíme nechat, aby se vyhříval na slunci. Mokrá kůže se pod srstí snadno zaparí a může vzniknout kožní zánět. Trpí na něj zejména dlouhosrstá plemena psů. Za pomoci nejrůznějších šamponů, mastí a antibiotik se hojí dlouhé týdny.

Když pes vyleze z vody, pokud možno ho pořádně vytřeme ručníkem nebo alespoň protřeme srst holýma rukama a načechráváme ji. Necháme psa chvíli běhat, aby mu srst proschla.

Je dobré také vytřít ušní boltce, opět postačí jen ručníkem, papírovým kapesníkem apod., rozhodně však ne vatovými tyčinkami! Vlhkost v uchu usnadňuje vznik a rozvoj zánětu zvučkovodu.

Chlupatější pes paradoxně může v létě prostydnout, to když ho páníček vykoupe večer a jemu nestačí srst proschnout až ke kůži. Pak mu hrozí problémy především v oblasti zad a ledvin, zánět močového měchýře.

Pamatujme také na to, že ne každý pes vodu miluje. Není proto dobré nutit psy do vody násilím, nebo je do konce házet. To může psovi ublížit nejen po psychické stránce.

Se psem na horách

V terénu může snadno dojít k poranění tlapy o ostré kameny a kamínky. Navíc se do rány snadno může dostat infekce. Aby k tomu nedocházelo, doporučují se psí botičky. Hafan nejdřív nebude nadšený, ale brzy si na botičky ani nevzpomene. Navíc je můžeme využít i v zimě na posolené chodníky a silnice.

Počasí se v horách může rychle změnit, proto není vůbec od věci vzít pro psa pláštěnku, zvláště pro toho krátkosrstého.





Se psem v lese

Náš pes by se měl v lese pohybovat u naší nohy, nechat se bez problémů odvolat a být zcela ovladatelný. Nesmí honit zvěř, hlavně v době, kdy má mladé. Pozor, nejen lesy, ale i louky a pole mimo zastavěná území jsou tzv. honitbou, kde se vyskytuje volně žijící zvěř. Srnu může zabít už jen to, že ji pes prožene. Pes také nevědomky může svým pachem odehnat rodiče od mláďat či způsobit paniku ve stádě.

Pokud pes za zvěří uteče a neuposlechne rozkaz, aby se ihned vrátil, hrozí nám od myslivecké stráže tučná pokuta. A jistě jste slyšeli i o případech, kdy byl volně běžící pes zastřelen.

Lepší je proto psa z vodítka nepouštět. Nejde jen o bezpečnost zvěře, ale i o bezpečnost psa. V lese můžeme narazit na divočáka, který snadno způsobí vážné zranění, hrozí také nákaza Aujeszkyho virovou nemocí. Ta není na člověka přenosná, ale pro psa je smrtelná.

Pes a slunce

I když už bylo zveřejněno mnoho případů, kdy pes ponechaný v rozpáleném autě uhynul, stále se stávají další. Neriskujte totéž a nenechávejte psa uvnitř, ani když je auto ve stínu.

Na výpravy do přírody bychom se neměli vydávat v době, kdy slunce nejvíce pálí. To ostatně nesvědčí ani nám. Pokud jsme u vody, hledejme místa se stínem. Pozor také na spálení kůže u „nahatých“ plemen, ta je záhodno natřít opalovacím krémem.

Psi se potí jen na polštářcích tlapek, na zbytku těla jim potní žlázy chybí. To jim samozřejmě k ochlazování nestačí, proto musí svou tělesnou teplotu regulovat jinak – prostřednictvím prudkého oddychování s otevřenou tlamou a vyplazeným jazykem.

Slunce a velké vedro nejvíce škodí štěňatům, starým psům nebo těm se zdravotními problémy. Nebezpečné to je také pro plemena s krátkým čenichem.

Máme-li podezření na přehřátí, musíme psa okamžitě ochlazovat

poléváním vlažnou vodou nebo zabalením do mokrých ručníků. Rozhodně jej neházíme do studené vody!

Pes a dopravní prostředky

Cesta hromadnou dopravou se psem se řídí jasnými pravidly. Řidič je ten, kdo má pravomoc rozhodnout, zda se do autobusu, tramvaje, trolejbusu nebo lanovky se psem na vodítku a s náhubkem dostaneme. Na plošině by měl být pes jen jeden.

Přestože každý vlakový dopravce cestování se psem povoluje, počítejme s tím, že i všichni spolucestující v kupé nebo ve vagóně musí s cestováním psa souhlasit.

Malého psa můžeme mít v tašce nebo schráně na klíně a cestuje zdarma, za většího platíme poloviční jízdné. Na delší cesty je i pro jeho pohodlí lepší vzít přepravní box.

Nezapomenout s sebou

Nezbytné je mít láhev s vodou a kromě pamlsků i vhodnou psí svačinu, třeba kapsičku s paštikou. Pokud jdeme na delší pochod, horskou túru, měli bychom do batůžku zabalit i pár základních věcí na ošetření našeho psiho parťáka – chybět by nemělo obinadlo, pinzeta na vytažení klíštěte, trnu, žihadla apod. a roztok na vyčištění rány.

-koř-

INZERCE

GULÁŠOVÁ
POLÉVKA



POLÉVKA
S HLÍVOU
ÚSTŘIČNOU



FRANKFURSKÁ
POLÉVKA
S UZENINOU



DRŠŤKOVÁ
POLÉVKA
PIKANT



BÍTEŠSKÁ
PAŠTIKA
JEMNÁ



BÍTEŠSKÁ
PAŠTIKA
HRUBÁ



...již více než 100 let tvoříme chuť výrobků.
Milan Sláma

PRAHA HOSTILA SLAVNOSTNÍ KONFERENCI KE DNI DRUŽSTEV

U příležitosti Mezinárodního roku družstev, který na letošní rok vyhlásila Organizace spojených národů, uspořádala Družstevní asociace ČR slavnostní konferenci. Akce se konala 2. června v reprezentativních prostorách historického Fantova sálu na pražském hlavním nádraží a přilákala mnoho zástupců z řad státní správy, mezinárodních institucí i členských družstev.



Mezi čestnými hosty nechyběli předseda Senátu Parlamentu ČR RNDr. Miloš Vystrčil, ministr průmyslu a obchodu Ing. Lukáš Vlček, DiS., ministr zemědělství Mgr. Marek Výborný, místopředseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR doc. Ing. Karel Havlíček, Ph.D., MBA, a britský velvyslanec J. E. Matthew Robert Field.

Za Družstevní asociaci ČR vystoupil její předseda Ing. Martin Pýcha, který ve svém projevu vyzdvihl význam družstev v rámci globální ekonomiky: „Na světě je více než jedna miliarda lidí sdružená v družstvech a přibližně 280 milionů z nich v nich pracuje. Jen v Evropské unii funguje kolem 250 tisíc družstev.“ Zároveň apeloval na nutnost



vytvoření lepších podmínek pro rozvoj družstevního sektoru v České republice – a to jak z hlediska legislativy, tak v oblasti podpory hospodářských aktivit těchto subjektů.

Za Skupinu COOP vystoupil předseda SČMSD Ing. Pavel Březina, který poukázal na význam inovací. „Klíčové jsou pro nás inovace, a proto jsme jako první v ČR začali provozovat automatizované prodejny 24/7. Díky těmto obchodům nejen zvyšujeme tržby a komfort zákazníků, ale také přesně v duchu družstevnictví přispíváme k zachování venkovských obchodů a tím i místních komunit. Naše vize je změnit obchody COOP v moderní centra služeb.“

Součástí konference byla i prezentace produktů českých družstev, které měli účastníci možnost ochutnat. Setkání jednoznačně potvrdilo, že družstva sehrávají klíčovou roli při budování ekonomicky udržitelné, sociálně odpovědné a demokratické společnosti nejen v České republice, ale i v celosvět-



ovém měřítku. Družstevnictví v Česku vzniklo už v roce 1847. Přecházelo z totalitní a divokou privatizaci. Dnes znovu uka-

zuje svou sílu jako stabilní, sociálně odpovědný a ekonomicky funkční model podnikání.

V Česku působí stovky družstev ve všech klíčových sektorech:

- 691 bytových družstev • 175 výrobních družstev
- 500 zemědělských družstev • 43 spotřebních družstev

INZERCE



BAV SE A HRAJ!

1000 VÝHER



**PONOŽKY
15 BODŮ**

**MIKINA
70 BODŮ**



**TERMOHRNEK
30 BODŮ**



KUPUJ ► SBÍREJ ► ZÍSKEJ

Registruj se od 1. 7. – 31. 8. 2025 Více info na www.chupachups.cz

VÍTEJTE NA PLANETĚ HLINSKO

Proč jsme pro tento díl našeho cestovatelského seriálu zvolili tento název, níže v textu velice rychle pochopíte. Jedno je vám však jasné už teď. Na putování nejen po vesmíru nás tentokrát vzala Jednota Hlinsko.



Skanzen Betlém je součástí Muzea v přírodě Vysočina

Půjdeme spolu do Betléma

Další záhadný titul? I ten se záhy objasní. Nejprve se však vrátíme k té planetě. Správně jsme ji měli napsat s velkým P, protože se jedná o unikátní vzdělávací centrum Planeta Hlinsko, které je zaměřené na poznávání jednotlivých sfér naší planety – litosféry, atmosféry, hydrosféry – a dokonce i části vesmíru. Provozovatelé usilují

o zábavnou formu vzdělávání, která je interaktivní a nadchne všechny věkové kategorie. No, řekněte sami, kde jinde se můžete zcela bezpečně ocitnout v oku tornáda, podívat se do kráteru soptící sopky či se vydat na výpravu do středu Země?

Až budete mít dostatečně prozkoumané sféry naší planety, přesuňte se do nedalekého muzea, ve kterém můžete obdivovat křehkou motýlí krásu a rozmanitost říše brouků. To vše nabízí hlinecké Muzeum motýlů a brouků,

které se chlubí ohromnou expozicí hmyzu z celého světa včetně terárií s živými brouky. Teprve ze světa hmyzu se konečně spolu vydáme do Betléma.

Takto poeticky se totiž jmenuje hlinecký skanzen. Ten je součástí Muzea v přírodě Vysočina. Zachycuje život drobných řemeslníků v průběhu 19. století. Prohlédnout si můžete ševcovskou dílnu, příbytek tkalce, výrobce hraček, pilníkáře a nejnověji také dílnu kovotlačitele. Jedna roubenka hezčí než druhá, není se tedy co divit, že jsou součástí



V Betlémě nechybí drobní řemeslníci



Skanzen Veselý Kopec

vesnické památkové rezervace. Vydáte-li se do Betléma na svátek svatého Václava, čeká vás také dobový jarmark.

Pokud by vám však tento skanzen nestačil, nabízíme ještě další součásti Muzea v přírodě Vysočina, a to Svobodné Hamry a Veselý Kopec. Ve Svobodných Hamrech vás čeká vodní kovací hamr, jehož vznik je spojen s počátky osady ve 14. století. Proniknete zde do tajů kovářského i mlynářského řemesla a zjistíte, k čemu sloužil holendr či jahelka. Na rozdíl od Betléma, který má

otevřeno denně, do hamru svou výpravu naplánujte na sobotu.

Veselý Kopec podle pověsti vděčí za svůj název Václavu II., který nařídil stavbu vodního mlýna a pily a následně se zúčastnil „veselé slavnosti na kopci“ nad řekou Chrudímkou. Nás však tento veselý kraj láká několika desítkami domků lidového stavitelství z 19. a 20. století. V roubenkách si můžete prohlédnout bydlení a hospodaření drobných zemědělců, některé technické památky mají vodní pohon. Vidět zde

můžete jeden z posledních dochovaných haltýřů. Ne, neřekneme vám, co to je, vydejte se na Veselý Kopec. Pokud jste jako malí hltali pohádku Jak krtek ke kalhotkám přišel, máte jistě vědomosti o zpracování lnu. Ve skanzenu Veselý Kopec si je můžete prohloubit. Českomoravská vrchovina po staletí patřila k významným lnářským a plátenickým oblastem a skanzen tuto slávu připomíná. Poznáte cestu lnu od vysetí semínka až po utkáni lněné látky. Jak moc se proces zpracování liší od pohádkové verze?

Z nebe rovnou do pekla

Jestliže vaše cestovatelská dušička v Betlémě vzlétla přímo do nebes, tak teď ji naopak zavedeme do pekla. Ale bát se nemusejí ani ti nejmenší cestovatelé. Vždyť Peklo Čertovina znají už i z časopisu Čiperka, který je tam na výpravu vzal před třemi roky. Stále platí, že toto peklo je světový unikát. Stavba připomínající převrácenou loď sahá až 12 metrů pod zem, má stovky metrů chodeb a jeskyní a nepočítaně čertů. Můžete se zde bavit, můžete se zde najíst, ale můžete se zde také (dočasně?) ubytovat. Protože letos Peklo Čertovina slaví deset let své existence, mají se všichni návštěvníci nač těšit. Jen ještě dodáme, že toto peklo najdete severně od Hlinska v Medkových Kopcích a že by bylo opravdu vhodné se před jeho návštěvou pro jistotu naučit Peklohymnu.



Hlinsko – náměstí s radnicí



Keltské oppidum Nasavrky

Skanzenů není nikdy dost

Také už jste se někdy vydali po turistické značce směr nějaké oppidum či hradiště a v cíli jste koukali jen na kopec nebo pár kamenů? Zkuste se tentokrát vypravit do Nasavrky. Určitě nebudete litovat. Už ve zdejší zámku si můžete prohlédnout stálou expozici Po stopách Keltů a před zámkem začíná Keltská naučná stezka. Jedná se o 9,5 km dlouhý okruh, který vás provede nádhernou přírodou Železných hor i údolím řeky Chrudimky. Dostanete se k oppidu kme-ne Bójů u Českých Lhotic. Bylo osídleno v době 150–50 let př. n. l., takže asi jen znalější turisté rozeznají trojitou linii opevnění mezi akropolí a předhradím. To rozhlednu Boika bezpečně poznají úplně všichni a výhled na Krkonoše, Orlické hory, Králický Sněžník i Jeseníky vás jistě uchvátí.

Ale kde je ten slibovaný skanzen? Nebojte se, dočkáte se. Zpět do Nasavrky už je to jen kousek. Odtud to vezmete z náměstí po žluté turistické značce. Čeká vás nenáročná 1,5 km dlouhá procházka kolem Horního rybníka až do skanzenu Země Keltů. Ano, dá se sem

dojet i autem, je zde velké parkoviště, ale Kelové také chodili po svých, budme proto styloví. Tento skanzen nabízí napodobeninu keltského oppida z 1. století př. n. l. Je inspirováno oppidem, které jste „viděli“ na naučné stezce, a je největším oppidem v Evropě. Konstrukce staveb vychází z archeologických nálezů, máte tedy jedinečnou příležitost poznat, jak vypadala keltská kovárna, dům hrnčíře i jeho dílna, tkalcova polozemnice, sýpka, cisterna, venkovní kuchyně. Toto oppidum jednoduše nabízí mnohem intenzivnější zážitek než jiná místa, kde kdysi oppida stávala.

Do světa loutek

Mezi loutky jsme vás ještě nikdy nepozvali. Napravujeme to a bereme vás do Chrudimi, kde mají Muzeum loutkářských kultur a hlavně právě probíhající Léto Muzea loutkářských kultur.

V pondělí vás po muzeu bude provázet Kašpárek. Denně na vás čeká otevřený loutkářský ateliér, tzv. Blbnutí přírodní bez konzervantů. Ve čtvrtek loutky zavítají dokonce i do hlineckého Betléma a na Veselý Kopec. Seznámit se můžete i s vietnamským vodním loutkovým divadlem, jehož tradice sahá až

do 11. století. Jak jsme se na stránkách muzea dočetli: „Loutky se pohybují po hladině vody, za níž je ukrytý loutkář, a diváci sledují příběhy plné humoru, hudby a lidové moudrosti.“ To vše doplňuje typická vietnamská hudba plná zvuků bubnů, gongů či dvoustrunných houslí. V muzeu můžete dokonce vidět i čtyři vodní loutky, které patří k těm nejstarším na světě!

Muzeum však nabízí i expozice naší loutkářské tvorby. Nechybí Spejbl s Hurvínkem, loutky Jiřího Trnky a Josefa Váchala. Zahraniční svět loutek poznáte díky stínovým loutkám z Indonésie, loutkám indickým, čínským, japonským nebo barmským.

Loutky zde nemusíte jen obdivovat, ale máte také příležitost vyzkoušet si, jak těžké je loutky vodit.

Začali jsme planetou Hlinsko, skončili jsme světem loutek. Naše pouť se klikatila různými cestičkami, objevovali jsme různě vzdálenou historii, ale hlavně krásu naší země. To by mělo být smyslem každé výpravy. Vždyť stačí jen umět se dívat. Pak zjistíme, že krásně je úplně všude. Přejeme vám tedy spoustu báječných letních objevitelských výprav.

POČASÍ SE NEZAVDĚČÍ

My Češi jsme přeborníci v bédování a brblání. Počasí k tomu dává velký prostor. Jsou lidé, kteří si ve dnech s letními teplotními rekordy lebedí, přímo ožijí. Já k nim teda nepatřím. Vlastně jsem ani nikdy nepatřila. Když teplota na přelomu letošního června a července trhala rekordy, zabrblala jsem si spolu s blízkými a přáteli z plna hrdla. Když překročila 34 °C, už jsem ani nebědovala. Neměla jsem na to sílu.

Jak tak v těch letních vedrech sotva dýchám a plazím se želví rychlostí, představuju si, že by bylo velice přínosné, kdyby se to horko dalo nachytat do nějakých zásobníků a vypouštět doma v zimě. Možná na tom nějaký výzkumníci pracují, nevíte o nich? Dávají se miliony na výzkum všelijakých zbytečností, tohle by nám určitě prospělo. Že by to bylo moc drahé? Aha. Tak nic.

Propřené léto taky není nic moc. Pamatuju, že když byli naši kluci malí, trávili jsme dva červencové týdny se svými přáteli

a jejich dětmi na chatě. Nepršelo, lilo od rána do večera. Děti samozřejmě chtěly ven, okamžitě se promáčely a zabahnily. Tak jsme se mačkali ve srubu ověšeném neschnoucími svršky i prádlem našich potomků, předškoláků, topili jsme. Hráli jsme vrhcáby, člověče, nezlob se, četli dětem. Zabrlali jsme si nad tou meteorologickou smůlou a samozřejmě neustále vyhlíželi, jestli už mraky táhnou jinam a vysvitne konečně

slunce. Tenkrát nebyl internet a nemohli jsme sledovat radar, považte. Děti se neustále vyptávaly, kdy už vyrazíme na nějaký výlet. Brblání máme zřejmě v genech.

No, mohlo by letní počasí trochu z toho vedra ubrat. A taky by nemuselo skákat z odpoledních třicítek na ranních míň než deset, několikadenní vedro zaměnit za týdenní lijáky. Zavínili jsme si to do velké míry sami. Holt budeme muset přestat bédovat, snažit se přizpůsobit a nedělat nic, co by to ještě zhoršovalo... -koř-



INZERCE



DEJTE NA STŮL
TO NEJLEPŠÍ

SOUS-VIDE





DĚTSKÁ PARTY

Nádherné letní počasí přímo vybízí k tomu, abychom se přesunuli ven a trávili zde co možná nejvíce času. Zahodit telefony, počítače, vypnout televize a vylézt pěkně na vzduch, trávit čas s rodinou a přáteli. Přesně takové chvíle nahrávají tomu, abychom uspořádali nějakou pořádnou party. Ať už k tomu máme pádný důvod, například narozeniny, nebo si ho zkrátka vytvoříme – třeba čistě jen proto, že je prostě pátek!

A co teprve když se jedná o akci dětskou, to je potom o zábavu opravdu postaráno! Už do samotných příprav se děti rády zapojují. A jelikož je dětská fantazie někdy opravdu studnicí neotřelých nápadů, nechme je, ať si vše pořádně zorganizují od A do Z. Už jen fakt, že bereme jejich nápady vážně, přispívá k tomu, že se cítí maximálně zapojené a motivované. Jen to lehce korigujeme zpovzdálí, abychom neskončili s bazénem plným lentilek a s minizoo na terase.

Plánování především

Pastelky do ruky a jdeme na to! Pomozte dětem vytvořit seznam, na co všechno nezapomenout. Potřebujeme jídlo, pití, dekorace, hudbu, zábavu... Nechte je vymyslet, co by si přály, a doplňte to, co uznáte za vhodné. Dobré je zvolit si téma. To se poté plánuje snáz, jelikož se všechno vybírá ve stejném duchu. Klasika jsou třeba dinosauři, pravěk, princezny, klauni, indiáni, piráti, zvířátka a tak dále. Děti si pak mohou vymyslet i svoje masky a vyzvat ostatní návštěvníky, aby přišli v kostýmech. Součástí zábavy pak může být přehlídka kostýmů a vyhodnocení toho nejoriginálnějšího.

V první řadě potřebujeme pozvánky. Ideální věc, kterou si i ti nejmenší zvládnou vytvořit kompletně sami. Vy pak

můžete třeba jen nadepsat informace. Ale veškeré ostatní provedení, vybarvení, samolepky, třpytky, to klidně nechte na dětech.

Dobrá hudba je základ atmosféry. Ať si děti sepíší oblíbené songy, ale jelikož předpokládáme, že s dětmi budou na akci i dospělí, pojďme vybrat nějaký vhodný kompromis i pro ně, ať celý den nemusíme poslouchat „baby shark tutududutudu“ a tak podobně. Prokládejme to třeba nějakým neutrálnějším letním mixem. Pak jen skladby namíchejte za sebou a pusťte smyčku dokola.

Dekorace

A co výzdoba? Vsaďte na něco, co udělá velkou parádu, ale snadno se poté uklízí. Proto nedoporučujeme veškeré třpytky a konfety, sice jsou velmi efektní, ale sbírat je ještě několik týdnů po oslavě po celé zahradě nebo domě asi vážně nikdo nechce.

Zato balónky jednoznačně nesmí chybět! Ať si děti zvolí barvy a tvary. Nafoukněte je a nechte plavat na hladině bazénu, zavěste do výšky, vytvořte z nich girlandu. Balónky vždycky udělají největší efekt a také se potom jednoduše sklízí. Dá se s nimi i skvěle hrát.

Nezapomeňte ani na klasiku našich mladých let – krepový papír. Roli nastříhejte na proužky a vytvořte barevné fáborky. Ty poté můžete s dětmi navázat na stromy, keře, ploty, obmotat jimi sloupky a tak dále. Ať je to hezky barevné!

Občerstvení

Chtějí děti barevné drinky? Vymyslete bar, ve kterém vy nebo větší děti mohou míchat nealko koktejly, vytvořte menu kartu, ze které si budou moct vybírat. Chtějí brambůrky a bonbony a zmrzlinu a hamburgery a čokoládu? Udělejte rautový a zmrzlinový bar, jen tam propašujte kromě sladkostí a slaných pochutin co možná nejvíce ovoce a zeleniny, chce to velkou barevnou škálu, ať na to mají chuť. Do mističek připravte různé druhy bonbonů, ale i ovoce, polevu, posypky. Každý si pak zvolí zmrzlinu dle chuti a doladí si ji tím, co má rád. Připravte nachos lupínky. Zdravější je vytvořit nakrájením tmavé tortilly na trojúhelníčky, které posypete paprikou nebo jiným kořením, poté vložíte do trouby nebo do horkovzdušné fritézy a upečete dokřupava. Pak nachystejte zdravou rajčatovou salsu a domácí dip, třeba ze zakysané smetany nebo klasický sýrový. K tomu jarní cibulku, rajčátka, kukuřici, strouhaný sýr. Děti si pak už namíchají nachos dle libosti. Mohou si také zabalit vlastní burrito, které jim poté na grilu zapečte.

Dobrým tipem jsou i ovocné nanuky. Jednoduše nakrájejte velké kusy ovoce, ideální je na trojúhelníčky nakrájený meloun, ananas, půlka banánu, velké jahody apod. Napíchejte je na nanukové špejle – můžete je lehce pokapat medem, čokoládou či javorovým sirupem – a dejte zamrazit. Děti se tak krásně osvěží něčím zdravějším než jen zmrzlinou.

A co program?

Pokud jste vybrali téma, držte se ho a využijte jej i při plánování zábavy. Například piráty nechte hledat zakopaný poklad. Vytvořte mapu, která je postupně provede úkoly k získání klíče od truhly, kterou jste ukryli někde na zahradě a naplnili čokolá-

dovými penízky a jinými odměnami. Jako indiáni si děti mohou vyrobit čelenku s peřím nebo zkoušet házet lasem na cíl – na kolík zapíchnutý do země, případně pokud seženete houpacího koně, využijte ho. Pravěcí lidé si zase postaví ohniště, které s nimi večer zapálíte a opečete si na něm burty. Archeologům zakopejte do písku nebo hlíny umělé kosti a nechte je hledat, oprašovat a zkoumat. Princeznám umožněte vytvořit korunky z obyčejných čelenek, mohou si nechat do vlasů вплést barevné pramínky či uspořádat čajový dýchánek. Úspěch mají i klasické překážkové dráhy, házení balónků do koše nebo skákání v pytli. A co děti baví vůbec nejvíce? Když se mohou umazat a vytvořit si něco na památku. Řekněte všem, ať si přinesou obyčejná bílá trička, sežehně barvy na textil a rozmíchejte je do misek. Pak nechte děti, ať si namočí dlaně a vzájemně si je trička obtiskují, případně si je pomocí fixek podepíší. Tohle mělo vždy největší úspěch na všech táborech, tak to využijte. Letním oslavám zdar!

-net-



INZERCE

ARIEL ODSTRAŇUJE I 7 DNÍ ZASCHLÉ SKVRNY A NEPŘÍJEMNÉ PACHY



Výhodně nakoupíte v akci č. 17, konané 13. – 26. 8.

DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA



Domácí lékárničky se většinou věnuje nejvíce pozornosti ve chvíli, kdy ji potřebujeme. Potom se v panice probíráme obvazy, prošlými tabletami a rozpadající se náplastí. Pojďme to letos změnit. Co má mít každá domácnost po ruce?

Základní ponaučení

Základem je mít přehled o obsahu lékárničky a obsah také pravidelně kontrolovat. Lékárnička by měla být uložena na suchém chladnějším místě mimo dosah dětí. Zároveň ne tak vysoko, abyste pro ni při výronu museli lézt po štaflích. Konkrétní obsah lékárničky se samozřejmě mění podle složení domácnosti – jiné léky upotřebí rodina s malými dětmi, jiné manželský pár, jemuž děti odrostly a vyletěly z hnízda.

Nepodceňujte sílu přehledného uložení. Krabička s oddělenými přihrádkami, popisky a pravidelná revize vám ušetří čas i nervy. A když lékárničku používáte a zjistíte nedostatky? Zapište si, co chybí, a příště přikupte v COOPu, ať jste vždy připraveni na další dobrodružství.

Nezbytné minimum:

- dezinfekce (např. jodová nebo s obsahem alkoholu)
- sterilní gáza, obvazy, náplasti různých velikostí
- pinzeta, nůžky, teploměr
- lék proti bolesti a horečce s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu
- kapky do nosu a očí
- mast na spáleniny a drobná poranění (např. s panthenolem nebo aloe vera)
- antihistaminikum (na alergie a štípance)
- první pomoc při zažívacích potížích (živočišné uhlí, Smecta, probiotika)
- zastavovač krvácení
- pásky na fixaci, rukavice, rouška





Jak zacházet s prošlými léky

Když se konečně přemluvíte k revizi domácí lékárničky, můžete být překvapeni archivními pilulkami anebo léky, které se měly spotřebovat do tří měsíců po otevření. Jak s nimi naložit? Rozhodně je nevyhazujte do koše ani do záchodu. Léky patří zpět do lékárny. Každá z nich má nádobu vyhrazenou na prošlé léčivo. Také vězte, že prošlé léky nemusejí být jen neúčinné, mohou být i nebezpečné. Rozhodně je tedy neužívejte.

Co přibalit na cesty, výpravy a dovolené

Zvlášť v létě vyrazíme častěji ven. Do batohu, auta či karavanu se vždy vyplatí přibalit malou cestovní lékárničku, rozhodně se nespolehejte na svou autolékárničku. Pokud máte děti, zvažte spíše nějakou ve střední velikosti. Dětské bolístky se totiž umí množit geometrickou řadou. Jestliže se vydáváte na dovolenou, určitě se hodí mít u sebe dokument obsahující základní informace o zdravotním stavu členů rodiny (např. kdo má nějakou alergii nebo jaké léky užívá).

Základ cestovní lékárničky:

- dezinfekční ubrousky nebo sprej
- dětské náplasti (samozřejmě čím barevnější, tím léčivější)
- sprej nebo gel proti hmyzu, SOS gel při poštípání
- chladicí gel nebo sáček na otoky
- lék proti bolesti vhodný i pro děti
- elektrolyty (skvělé při únavě, úpalu i po zvracení)
- základní léky na alergii
- pinzeta (abyste mohli vyndat klíšťata, žihadla i trny)
- opalovací krém s vysokým faktorem
- pláštěnka nebo izotermická fólie (při přehřátí i podchlazení umí zázraky), trojcípý šátek



Dětem často pomůže i psychologická první pomoc – oblíbená hračka, dudlík nebo písnička od maminky. Mějte po ruce i něco sladkého. Čokoláda zvedne morálku a samozřejmě dodá energii celé výpravě.

-drei-

INZERCE

DEZERT, který voní domovem

jemný a krémový

Pudingy VAROMA

– základ pro Vaše sladké nápady



LESNÍ ÚLOVKY

Les obklopuje člověka odjakživa. Miliony let tady lovil zvěř, sbíral lesní plody, dřevem živil oheň a vyráběl z něj nástroje. Dnes už na těchto darech není náš život zcela závislý. Pro lesní plody i dřevo na topení si však za určitých podmínek stále můžeme do českého lesa chodit, ať je soukromý, či státní. Taková smaženice z vlastnoručně nasbíraných hub nebo koláč z trpělivě natrhaných borůvek přece nemají chybu!

Rozhodně by za námi ale neměla zůstat spoušť. Sběr lesního bohatství má svá přísná pravidla. Omezení vstupu platí pro místa, kde se provádí těžba či manipulace dřeva, a do oblastí oplocených a označených zákazem vstupu. Tučná pokuta hrozí i při sběru lesních plodin ve vojenských lesích a národních parcích.

Houby

Rostou! Toto zaklínadlo se rozšíří jako lavina a Češi rychle míří do lesa.

Houby sbíráme, protože je samozřejmě velkým zážitkem je v lese hledat a nacházet, ale také pro jejich vynikající chuť a aroma. Čerstvé houby obsahují až 95 % vody a mají nízkou energetickou hodnotu, přesto je jejich výživová hodnota vysoká. Obsahují cukry, bílkoviny, aminokyseliny, minerály, vitamíny a stopové prvky.

Je však také pravda, že houby vstřebávají z okolní půdy a ovzduší nežádoucí prvky, jako je arzén, rtuť a olovo. Proto houby nesbíráme v místech, kde by v půdě mohl být vyšší výskyt těchto prvků, tedy poblíž komunikací, průmyslových podniků, elektráren a podobně.

Samozřejmě sbíráme jen dobře vyvinuté, zdravé a čerstvé plodnice druhů, které dobře známe. Neznalost



nebo záměna hub se nevyplácí, riskujeme totiž otravu. K nejčastějším houbařským omylům patří záměna růžovky s muchomůrkou tygrovanou, která je fatální.

Houbu ze země opatrně vytáhneme i s podhoubím a místo, kde rostla, pečlivě zakryjeme třeba mech, aby nevyschlo. Pouze tak může ze země vyrůst houba nová. Pokud

totiž houby uřízneme u země, zbytek nohy začne uhnívat a hniloba se nakonec dotkne i podhoubí, takže už tam houba nevyroste.

Nasbírané houby můžeme uvařit, zavařit, nasušit, svými úlovky podarovat své příbuzné a známé. Prodávat je ale jen tak jednoduše nelze. Prodejce musí být držitelem osvědčení, které prokazuje odbornou způsobilost. Může také nabízet jen některé druhy a prodávat je pod správným českým názvem. Inspektoři Státní zemědělské a potravinářské inspekce kontrolují jak bezpečnost, tak i kvalitu prodávaných hub a ten, kdo

požadavky nesplňuje, by mohl dostat tučnou pokutu.

Borůvky, lesní jahody, maliny, ostružiny, brusinky

Při sběru bobulí platí obdobná pravidla jako při sběru hub, tedy sběr pouze pro vlastní spotřebu. Velký nešvar je trhání borůvek speciálním hřebenem. Ono je dost smutné, že česáči porost podupávají, ale použití hřebenu ničí keřůvky oškubáváním listů a vytrháváním rostliny ze země i s kořínky. Navíc se ve sběrné nádobě hřebenu objevují i borůvky, které nejsou zralé – ty pak česáč vyhodí. Není to další škoda?

Smutní jsou v českém severním pohraničí. Tam dochází k nájezdům organizovaných česáčů. Copak pro vlastní spotřebu potřebují tři vrchovaté košíky borůvek? Samozřejmě že ne, prodávají je. Kdokoli však chce natrhané lesní

ovoce prodávat, měl by být schopen doložit, jakým způsobem je nabyt. Legální je prodej jen v případě, že jste sami majiteli lesa

nebo s ním máte o sběru a následném prodeji uzavřenou smlouvu, kterou můžete kontrole předložit.

Hříšníci se vystavují až pětitisícové pokutě.



Dřevo

Ať chceme nebo ne, topná sezóna se blíží a topivo je čím dál dražší. Hodilo by se tedy nadělat si na zimu zásobu dřeva.

Ale to také není možné jen tak.

Lesní zákon jasně říká, že každý si může sbírat pro svoji potřebu pouze suchou, na zemi ležící klest. Klestím se myslí větve do sedmi centimetrů v průměru. Pokud odvezeme dříví nad tento průměr, jde už o krádež.

Krádeží dřeva v posledních letech bohužel přibývá. Mizí celé skládky poražených stromů. Lesy



České republiky proto využívají fotopasti, v některých lokalitách vkládají do uložených klád čipy a v případě krádeže jsou schopny sledovat jejich polohu.

Pokud policisté pachatele dopadnou, hrozí mu za trestný čin krádeže trest odnětí svobody až na dva roky. V případě, že se bude jednat o organizovanou skupinu či újma na majetku

bude enormně vysoká, může se pobyt ve vězení protáhnout až na deset let.

Existuje však i legální cesta, jak si přijít do lesa pro levné dříví. Domluvit se se správcem lesa. Ten – v případě, kdy je to možné – určí, které stromy může žadatel za určitý poplatek pokácet, nařezat a odvézt si domů.

Mimochodem, častým porušením zákona je samotný vjezd motorových vozidel do lesního porostu. Tedy i na lesní cestu, která je využívána pro práce v lese.

-koř-

A co ještě nesmíme

Chcete si na své zahradě udělat živý plot z lesních stromů a nechcete utrácet za sazenice? Myslíte, že si sazenice vyryjete v lese? Tak to se také nesmí. Zakázáno je rovněž odnášet mech a lesní půdu, tzv. hrabanku. Mohli bychom narušit vodní systém lesa. To je v současných horkých a suchých letech velké nebezpečí.

A pokud byste chtěli před Vánoci vylézt na strom, abyste si natrhali jmelí, nedělejte to. Jednak riskujete pád ze stromu, jednak pokutu, která není zrovna malá.

INZERCE

KUP RAJEC KOJENECKOU VODU 1,5 L A VYHRAJ

Každý týden
100× sada leporel
pro sladké
usínání

3× Voucher
na výbavu pro
miminko v hodnotě
50 000 Kč



Soutěž probíhá od 1. 7. do 31. 8. 2025.
Více info na soutez.rajec.com

KVAŠENÍ BUDIŽ POCHVÁLENO

Kvašené zelí je u nás odpradávná velebeno jako zásobárna zdraví. Naše prababičky měly na zimu ve sklepe pěkně nadupanou bečičku. Námořníci si brali kvašené zelí s sebou na dlouhé plavby, aby se ochránili proti kurdějím. Sláva vitamínu C, který je v zelí obsažen!

V posledních letech jsme nakoukli do světa a nechali se inspirovat dalšími, zprvu pro nás nezvyklými druhy kvašené zeleniny. A to je dobře, protože nám dělá dobře.

Kvašená zelenina pomáhá vybudovat a udržovat zdravou střevní mikroflóru, kterou potřebujeme pro správné trávení. Kromě toho jsou „pickles“ bohaté na minerály, vitamíny, enzymy a probiotika, zvyšují imunitu, pomáhají vylučovat toxiny z těla, bojovat proti únavě, snižovat vysoký tlak a tak dále. Zároveň jsou díky procesu fermentace daleko lépe stravitelné.

Protože během kvašení zelenina mírně měkne, doporučuje se volit tvrdší druhy. Zároveň jsou vhodné takové, které obsahují dostatek cukru, díky němuž se lépe tvoří kyselina mléčná. Jsou to zelí, mrkev, cibule, červená řepa, květák, brokolice, kedlubna, ředkvičky a okurky.

Kvašení bez nálevu

Na jeden kilogram zeleniny si připravíme 15 až 20 gramů mořské soli, trochu kmínu, vhodnou skleněnou nebo keramickou nádobu na kvašení a něco na zatížení. Pokud nemáme speciální „kvašák“, hodí se například velká

zavařovací sklenice se širokým hrdlem. Všechny nádoby a zátěže vyvaříme, aby zeleninu nemohly napadnout jiné bakterie než ty mléčného kvašení.

Zeleninu nakrájíme nebo nastrouháme najemno, promícháme se solí a kmínem a směs důkladně propracujeme pečlivě umytýma rukama, případně v jednorázových rukavicích. Když zelenina pustí šťávu, silou ji napěchujeme do připravené nádoby.

Je nezbytné, aby zelenina byla celou dobu kvašení zcela ponořená ve své šťávě a nedostával se k ní vzduch. Musíme ji zatížit něčím těžkým, například do nádoby postavíme čistou láhev s vodou nebo dát vyvařený kámen. Poté nádobu zakryjeme buď kvasnou zátkou, nebo nezašroubovaným víčkem, aby mohl unikat plyn vznikající kvašením.

Šťávy bude během procesu kvašení neustále přibývat, takže je dobré nádobu postavit do misky. Hotovo je zhruba za týden. Pak nádobu uzavřeme a dáme do lednice, kde se kvasný proces zastaví.

Kvašení v nálevu

Zeleninu, která nemá dostatek vlastní šťávy, je možné kvasit v nálevu. Na tento způsob kvašení jsou skvělé

například nakrájené ředkvičky, mrkve či květáky. Přidat samozřejmě můžeme nakrájené zelí, cibuli, červenou řepu a podle chuti i pár stroužků česneku, bobkový list, kuličky pepře, nového koření.

Zeleninu napěchujeme do sklenice, přidáme koření a zcela zalijeme vychladlým solným nálevem, který jsme připravili převařením litru vody s cca 15 gramy soli. Poté rovněž zatížíme. Hotovo je za zhruba 5 dní až týden a uzavřenou nádobu také skladujeme v lednici.

Obdobně si připravíme i oblíbené rychlokvašky z přerostlých okurek. Ty ovšem nekrájíme, jen na několika místech propícháme.

Kvašená zelenina ve světě

Kimčchi – tato pikantní a kyslá kvašená zelenina je základem korejské kuchyně.

Kimčchi po česku

Zelenina: • 1 hlávka pekingského zelí

• 1 větší svazek jarní cibulky • 1 mrkev

• 5–6 lžic mořské soli na nasolení





Pasta: • 2 lžíce drceného chilli • 4 stroužky drceného česneku • 1 lžička strouhaného zázvoru • 1 lžíce medu • 2 lžíce rybí omáčky (prodávají ji ve vietnamských obchodech) • 1 lžíce mořské soli

Hlávkou pekinského zelí podélně rozkrojíme, oddělíme listy a nakrájíme na cca 5 cm dlouhé špalíčky. Nasolíme a necháme odležet. Potom zelí důkladně propláchneme.

Všechny suroviny na pastu smícháme dohromady. K zelí přidáme jarní cibulku nakrájenou na cca 5 cm kousky i mrkev nakrájenou na tenké nudličky a vše důkladně promícháme s pastou. Směsí naplníme uzavíratelné sklenice, pořádně upěchujeme, aby se šťáva vytlačila nahoru, zatížíme a necháme 1 až 3 dny fermentovat v pokojové teplotě. V lednici pak kimchi vydrží i několik týdnů.

Tursi lachano

• 3 kg bílého zelí • 5 mrkví • 1 malý celer • 2 červené kapie
• 5 stroužků česneku • 3 vrchovaté polévkové lžíce soli
• podle chuti chilli papričky a kmín • případně kopr • panenský olivový olej na zalití

Zelí nakrouháme nebo nařežeme na tenké proužky. Celer a mrkev nastrouháme na hrubém struhadle. Česnek nakrájíme na tenké plátky. Červenou kapii nakrájíme na krátké tenké pásky, chilli na malé kousíčky.

Suroviny pořádně mícháme a mačkáme, aby pustily dostatek tekutiny. Když nemáme dostatečně velkou nádobu, využijeme pevný igelitový pytel.

Napěchujeme do sklenic, zalijeme olejem, který funguje jako zátka a hrdla přikryjeme mikrotenovou fólií, do které uděláme několik dírek. Láhve umístíme na teplé místo. Spolehlivě vykvašeno je po dvou týdnech. Takto kvašenou zeleninu všeho druhu připravují v Řecku.

Escabeche

Zelenina naložená na mexický způsob. Dá se udělat z mnoha druhů zeleniny, obvykle se ale používá mrkev, květák, ředkvičky, bílá cibule, česnek. Pálivé papričky doplňují bylinky, bobkový list a skořice.

-koř-



Prémiová
starostlivost

Exkluzivně
v COOP



Vyberte si v prodejnách COOP ze široké nabídky papírových výrobků prémiové kvality, které vám zajistí každodenní péči.

15. ROČNÍK ŽATECKÉHO CUPU

Dne 6. května 2025 proběhl již 15. ročník Žateckého cupu – celostátní soutěže barmanů, baristů a výčepních pod patronací Středního odborného učiliště a Střední odborné školy SČMSD Žatec, s. r. o.



Jedná se o soutěž pro talentované žáky středních škol, kteří chtějí poměřit své dovednosti v oboru barmanství, baristiky a čepování piva.

Soutěž proběhla v Chrámu chmele a piva na náměstí Prokopa Velkého v Žatci a byla pod záštitou České barmanské asociace (CBA) a hejtmana Ústeckého kraje. Tato soutěž je vý-

jimečná nejen svou tradicí, ale i tím, že je jedinou barmanskou soutěží v České republice konanou pod širým nebem.

Soutěže se zúčastnilo 15 středních škol z celé republiky a své dovednosti předvedlo celkem 48 žáků v kategoriích Junior Cocktail Competition, Junior Mistr kávy a Junior Beer Competition.



OBRÁT PROUD

s ležákem nové
generace

lehká
osvěžující
chuť



LETNÍ KOKTEJLY 18+

Léto má své rituály. Bosé nohy v ranní rose, večery vonící po grilu a dlouhé chvíle pod širým nebem. A k tomu? Něco osvěžujícího do sklenky! Lehkého, ovocného, s trochou ledu a kapkou něčeho dospělého.

Klasika, která nezklame

Mojito

Kubánská klasika, která chutná stejně dobře na tropické pláži i na české terase. Do sklenky dejte několik lístků máty, lžici třtinového cukru a půlku limetky nakrájené na kousky. Vše jemně rozmačkejte. Přidejte drcený led, panáka bílého rumu a dolijte perlivou vodou. Ozdobte snítkou máty a plátkem limetky.

Aperol Spritz

Hořkosladký hit posledních let. Elegantní, lehký, ideální na odpolední posezení. Smíchejte 3 díly prosecca, 2 díly Aperolu a 1 díl perlivé vody. Podávejte ve vinné sklenice s ledem a plátkem pomeranče.

Piña colada

Koktejl jako letní dovolená ve sklenici. Krémová chuť ananasu a kokosu vás přenesou rovnou pod palmu. V šejkru smíchejte 4 cl bílého rumu, 2 cl kokosového sirupu a 6 cl ananasového džusu. Přidejte kostky ledu a protřepejte. Podávejte s brčkem a plátkem ananasu.

Rychlovky pro domácí pohodu

Sangria po česku

Máte rádi vinné drinky? Zkuste tuto sangrii. Do džbánu nalijte polosuché bílé nebo růžové víno, přidejte pár plátků citronu, pomeranče, pár jahod, malin nebo borůvek a hrst čerstvé máty. Podle chuti můžete dosladit ovocným sirupem. Přidejte kostky ledu a dolijte minerálkou.

Gin s okurkou a limetkou

Jednoduchý, ale maximálně osvěžující drink vhodný i na večer, kdy je chuť na něco výjimečného, ale chybí čas. Smíchejte panáka kvalitního ginu, šťávu z půlky limetky, několik koleček salátové okurky, led a dolijte vychlazeným tonikem.

Koktejl, které zaujmou na každé zahradní party

Malinový Collins

Elegantní a barevný koktejl, který potěší nejen chuťové buňky, ale i oko. Rozmačkejte hrst malin s trochou třtinového cukru, přidejte 4 cl ginu, šťávu z půlky citronu a led. Protřepejte v šejkru, přeceďte a dolijte sodou.

Melounová margarita

Mixujte 2 hrsti melounu, přidejte 4 cl tequily, 2 cl limetkové šťávy, trochu sirupu z agáve a hodně ledu. Nalijte do sklenky s osoleným okrajem.



Tropické bublinky

Skvělé na začátek večírku, hotovo máte za půl minutky. Do sklenky vychlazeného prosecca přidejte 1 cl maracujového likéru nebo pyré, dozdobte pár kuličkami rybízu a lístky máty.

Rychlovky, co dům a zahrada nabízí

Bezový sen

Lehký, květinový a lehce retro drink, který připomíná babiččinu zahradu. Do vyšší sklenky nalijte 2 cl bezového sirupu, 4 cl bílého rumu, přidejte šťávu z půlky citronu a kostky ledu. Dolijte sodou a ozdobte kolečkem citronu nebo lístkem máty.

Meruňkový smash

Letní drink se sladce ovocnou chutí. Meruňku vypeckujte, nakrájejte na kostky a vložte do vyšší sklenice. Rozdrťte ji spolu s citronovou šťávou a lístky meduňky. Přidejte 4 cl vodky, promíchejte, přisypte led a dolijte sodou.

Ovocná bowle

Exotika ve sklenici, která zavoní po dálkách. Hodit se může čerstvý ananas, kiwi, pomeranč a grep a poradíte si i s jinými druhy ovoce, které najdete třeba na zahradě. Ovoce nakrájejte, smíchejte s pomerančovým džusem a bílým rumem, přidejte led a nechte chladit alespoň půl hodinky. Podle chuti můžete naředit trochou perlivé vody, aby drink nebyl příliš sladký.

Aby všechno klaplo

Led je základ. Pokud chystáte večírek, připravte si dostatečnou zásobu ledu. Můžete ho vyrobit doma nebo koupit pytlíky s hotovými ledovými kostkami či kuličkami. Skvělým trikem může být i namražené ovoce. Nápoj nejenom ochutí, ale i krásně zchladí. Každopádně vezte, že sebelepší koktejl nevytvoříte ze surovin, které nejsou dostatečně vychlazené.

Brčko, deštníček, ozdoby. Koktejl chutná lépe, když i dobře vypadá. Navíc tím můžete eliminovat problémy s tím, že hosté nepoznají svou skleničku.

Bez alkoholu?

Většinu receptů snadno přetvoříte na mocktail, tedy nealkoholickou verzi. Místo alkoholu použijte perlivou vodu, ovocné pyré nebo sirup. Hodit se může také tonik a jeho ochucené verze, které dodají mocktailům šmrnc.

Ať je vaše léto šťavnaté, osvěžující a trochu koktejlové! Ať už slavíte s partou nebo sami se sebou, zasloužíte si to.

-drei-



NÁVRAT KRALE

BIG SHOCK!

LIMITOVANÁ EDICE

**S PŘÍCHUTÍ
ŠVESTKY
A SKOŘICE**



SHOCK YOURSELF

bigshock.cz

KULTURA POD ŠIRÝM NEBEM

Konec léta poskytuje ty nejlepší kulisy pro kulturní zážitky. Hudba, divadlo i tanec se odehrávají na nejromantičtějších scénách, které česká kotlina nabízí. Připravili jsme přehled nejzajímavějších akcí, které ještě máte šanci stihnout, a prodloužit si tak prázdninovou atmosféru.

Prague Open Air

17. 6.–20. 9.

Letní koncerty na třech atraktivních pražských scénách (Holešovice, Malá Strana, Smíchov) přináší více než 29 živých vystoupení českých i zahraničních interpretů – od rocku po elektroniku. Poslechnout si můžete třeba Tomáše Kluse, Pražský výběr, Vesnu nebo kapelu N.O.H.A.

Theatrum Kuks

20.–24. 8., Kuks

Barokně laděný festival hudby, divadla a umění v historickém prostředí Kuksu – pro milovníky noblesy a kultury. Letos na něm potkáte třeba celostátní výstavu Paměti národa v pléneru nebo workshop Urban sketching s Jitkou Nejedlou.

Letní Letná

13.–31. 8., Praha

Festival nového cirkusu, divadla, hudby a vizuálního umění v Letenských sadech nabízí každý rok originální a estetický zážitek.

TrutnOFF Open Air

21.–24. 8., Trutnov

Legendární multižánrový festival přezdívaný „český Woodstock“ – s programem od Public Image Ltd až po české punkové ikony.

Trampský širák

5.–6. 9., Hanesův mlýn

Folk-rockové setkání s Pokáčem, Nezmary, Poutníky i Ivo Jahelkou mezi lesy Vysočiny. Chybět nebude ani autentická atmosféra pro všechny romantické duše.

Folková Lipnice

12.–14. 9., Lipnice nad Sázavou

Letní amfiteátr hostí Dagmar Voňkovou, DVA, Bratry Orffovy a další – ideální pro klidnější (nejen) podzimní víkend.

Cool v plotě

12.–13. 9., Písek

V Písku můžete navštívit mezinárodní multižánrový festival jednoho umělce – kombinace jazzové, folkové a alternativní hudby.

Festáček

největší dětský festival

Turné po třinácti českých městech nabízí zábavu pro rodiny s dětmi. Těšit se můžete na nejrůznější workshopy, hry i oblíbené interprety, jako jsou Štístko a Poupěnka, Karol a Kvído, Kája a Bambuláček či BibiBum.

Rock In Klatovy, Konopiště, Hlinsko a další místa

Jednodenní festival s různými zastávkami po České republice potěší nadupaným rockovým programem. Chybět nebudou kapely Škwor, Olympic, Walda Gang, Panoptiko a Arakain.

Pražská divadla v srpnu

Letní shakespearovské slavnosti (Hrad, Lichtenštejnský palác), Divadlo MA v Grébovce, Ungelt, Kalich, Studio DVA, Meet Factory i divácky atraktivní site-specific inscenace. Praha nabízí krásné kulisy pro literární a herecké skvosty na mnoha scénách. Vstupenky a termíny najdete např. na Kudy z nudy nebo Go Out.

-drei-

Jak si festivaly užít naplno

Než se necháte zlákat romantikou laviček pod hvězdami, připomeňme si i některá úskalí. Letní akce pod širým nebem bývají krásné, ale někdy i nevyzpytatelné. Počasí se může během chvíle změnit z idylického slunce na vydatnou spršku a ne všude je kam se schovat. Místa k sezení bývají často obsazena dlouho před začátkem, a pokud nepřijdete včas, čeká vás piknik na trávě nebo postávání.

Hygienické zázemí je kapitola sama pro sebe. Obzvláště na větších akcích s menším počtem „toitoiek“ může být návštěva toalety nepříjemným zážitkem. Také dejte pozor na ceny občerstvení, které občas zaskočí i zkušeného návštěvníka.

Ideální je mít s sebou vlastní pláštěnku, láhev s vodou, něco k zakousnutí a drobnou hotovost, protože kartou není možné platit všude. S trochou předvídavosti se ale z možných problémů stane jen drobná epizoda, která k letnímu dobrodružství zkrátka patří.

- ▶ **1. PLÁNOVÁNÍ:** Vstupenky na větší a oblíbené festivaly mizí rychle. Nakupujte je s předstihem. V předprodeji navíc můžete ušetřit nemalé peníze.
- ▶ **2. KOMFORT POD ŠIRÝM NEBEM:** Vezměte deku, přibalte lehké občerstvení, vrstvené oblečení a něco proti komárům. Mějte při ruce klobouk nebo čepici proti slunci, deštník pro případ přeháněk. Kdo je připraven, není překvapen. Pokud jedete s dětmi, může se hodit i menší stan.
- ▶ **3. BEZPEČNOST A HYGIENA:** Mějte po ruce kapesní dezinfekci, antibakteriální ubrousky a menší lékárničku (např. na drobné oděrky).
- ▶ **4. LOGISTIKA:** Zvažte, jestli se vyplatí cestovat autem, nebo je lepší využít hromadnou dopravu. Ušetřete si stres se složitým parkováním.

INZERCE



DRINKY NA POŘÁDNOU GRILOVAČKU!

pijsrozumem.cz

ZAŽIJ CHUŤ ZÁBAVY! NOVINKY



NEALKO MICHANÉ DRINKY JAKO OD BARMANA



NA TALÍŘI ZAJÍC

Zvěřina se pomalu, ale jistě vrací na naše stoly. Je výživná, chutná, a když ji dobře připravíme, překvapí jemností i elegancí. Zvláštní místo mezi divokými masy má zajíc. Zvíře, které jsme si zvykli vidat spíš v dětských knížkách než na pekáči. Přitom je to škoda, zaječí maso je delikatesa, která si zaslouží víc pozornosti.

V kuchyni se s ním dá pracovat snáz, než by se mohlo zdát. Zaječí maso je tmavé, libové a má pevnější strukturu. Díky tomu je výborným zdrojem kvalitních bílkovin a přitom má nízký obsah tuku. Chuť připomíná králíka, ale je o poznání výraznější, jemně zemitá, s nádechem lesa. A právě to je důvod, proč si ho tolik gurmánů oblíbilo.

Dnes navíc není těžké zaječí maso sehnat. Mimo loveckou sezónu (od října do ledna) se nabízí z farem, najdete ho ale i v mrazicích pultech některých supermarketů nebo v obchodech se zvěřinou. U řezníků nebo na farmářských trzích se poptejte i na původ masa. Zajíc chovaný na farmě má jemnější chuť, zatímco ten divoký je aromatictější. Vždy ale musí být bez výrazného zápachu. Při výběru masa sledujeme také jeho barvu – měla by být tmavě červená, bez skvrn. Čerstvé maso je vhodné zpracovat do dvou dnů, ideálně ho uchováujeme při teplotě do 4 °C. Pokud ho nechceme vařit hned, raději ho zamrazíme. V mrazáku vydrží i půl roku.

Zaječí maso se nejvíce hodí na dušení, pečení nebo pomalé vaření. Grilování či prudké opékání mu moc nesvědčí, vzhledem k nízkému obsahu tuku se totiž snadno vysuší. Nejchutnější jsou stehno a hřbet, které po

marinování zjemní a zkrěhnou. Marinování by mělo probíhat 12 až 24 hodin, použít můžete vodu s octem a kořením, popř. červené víno s bylinkami. K masu se skvěle hodí výraznější přílohy, jako jsou kořenová zelenina, brusinky, smetana, houby nebo sušené švestky. Z bylinek jsou jednoznačně favorizovány tymián, rozmarýn, jalovec či bobkový list. Chuť masa krásně doplní i slanina nebo sádlo, díky nimž se udrží jeho šťavnatost.

Zajíc na smetaně

- 1 kg zaječího masa (stehno nebo hřbet)
- 2 mrkve • 1 petržel • ¼ celeru • 2 cibule
- 2 lžíce sádla • 4 kuličky nového koření
- 3 bobkové listy • 5 kuliček pepře • ocet
- 1 l vývaru • 200 ml smetany ke šlehání
- sůl • pepř • citronová šťáva • cukr dle chuti

Maso naložíme na 12 hodin do vody s trochou octa a kořením. Ve větším hrnci rozpustíme sádlo a dozlatova



na něm orestujeme cibuli a očištěnou a nastrohanou kořenovou zeleninu. Přidáme okapané maso, osolíme, opeříme a zprudka opečeme. Zalijeme vývarem, přidáme koření a pod pokličkou dusíme přibližně 90 minut doměkka. Můžeme také nechat dusit v troubě. Jakmile maso změkne, vyjme ho z hrnce, omáčku propasírujeme nebo rozmixujeme, vmícháme smetanu a dochutíme citronovou šťávou a špetkou cukru. Podáváme s karlovarským knedlíkem, těstovinami nebo houskovým knedlíkem.

Zaječí ragú na červeném víně s brusinkami

• 800 g zaječího masa (stehno nebo plec) • 150 g uzené slaniny • 1 větší cibule • 2 stroužky česneku • 250 ml červeného vína • 1 lžička tymiánu • pár kuliček jalovce • 2 lžičce zavařených brusinek • sůl • pepř • olivový olej

Maso nakrájíme na kostky a naložíme nejlépe přes noc do červeného vína s jalovcem a tymiánem. Na pánvi opečeme na oleji slaninu, přidáme nasekanou cibuli a česnek, krátce osmahneme a přihodíme maso. Zprudka orestujeme ze všech stran, zalijeme vínem z marinády, přiklopíme a dusíme asi 90 minut doměkka. Nakonec vmícháme brusinky

a podle chuti dosolíme a dopeříme. Podáváme s bramborovou kaší, noky nebo rozpečeným chlebem.

Zaječí tagliatelle s šalvějí a citronovou kůrou

• 300 g zaječího masa (hřbet nebo stehno) • 250 g těstovin tagliatelle • 1 menší cibule • 2 stroužky česneku • 100 ml suchého bílého vína • 2 lžičce olivového oleje • 1 lžičce másla • 6 lístků šalvěje • kůra z 1 bio citronu • sůl • pepř • parmazán na posypání

Zaječí maso nakrájíme na tenké proužky, osolíme a opeříme. Na pánvi

rozehřejeme olej s máslem, orestujeme cibuli a česnek dozlatova, přidáme maso a šalvěj a zprudka opečeme. Přilijeme bílé víno, necháme mírně odpařit a dusíme cca 20 minut, dokud maso nezměkne. Mezitím uvaříme těstoviny na skus. Vmícháme je do směsi, přidáme citronovou kůru a promícháme. Podáváme posypané parmazánem a čerstvým pepřem.

Zaječí maso v sobě nese kouzlo lesů, divoké přírody i zapomenutých kuchařských tradic. Když mu dáme šanci, dokáže z obyčejného víkendu udělat slavnostní hostinu – a přitom se na talíři neztratí ani vedle moderních chutí. Tak co myslíte, dáte zajíci zelenou?

-drei-



INZERCE



**Nažhavené grilování
plné chutí**



DEJ SI NÁS
Štýrské párečky

98%
masa

NA GRIL!
Štýrská klobása

www.steinex.cz



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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aby, adjutant, astra, bezúhonný, bob, bolivijský, Bulharsko, díra, epizoda, formalista, havelok, chtít, chvat, kádr, kalhoty, karta, kaz, korespondent, kousek, letopočet, libánky, nenapodobitelný, nýt, objímka, obuv, odlet, ohon, okr, ořech, osidlo, OSN, otáčení, párátka, početná, pohládít, ponaučení, pozorovatel, racionalizace, renta, reorganizovat, ret, rozbíjet, severovýchod, scházet, snacha, spokojenost, svrchník, šach, teplomet, traktor, trampolína.

POMŮCKA: IZAR, ADARA, AREK, TIL	POLICEJNÍ VŮZ	PŘEMET	SLOVENSKY „JENOM“	MOJE	HVĚZDA V SOUHVĚZDÍ HONÁKA	NÁRODNÍ STROM	ONAKÝM ZPŮSOBEM	VŘENÍ	OBYVATEL AŠE	PŘÍBUZNÁ		SLOVENSKY „KAREL“	OSOBNÍ ZÁJMENO	HOVOROVÝ SOUHLAS	UBRÁNIT SE	PAPÍR NA STĚNY
PŘÍZPŮSO- BOVAT												PSOVITÁ ŠELMA				
1. DÍL TAJENKY												KLADNÁ ELEKTRODA DOVEDNOST				
PRKENNÉ STROPY (NÁŘEČ.)				VYBAV. HUD. SKUPINY POVINICE JEDLÁ										PRIMÁT		
OTEC (KNIŽNĚ)			VADNÉ ZBOŽÍ ČASNÁ					NAMÁČECÍ PROSTŘEDEK						AVŠAK ÚŘEDNÍ VYHLÁŠKA		
DOUPĚ					PATŘÍČÍ PŘÍTELI AMISE						STRAŠIT					
	STOČIT DO OBLÓUKU	ČISTIČÍ PRÁŠEK 2. DÍL TAJENKY										ÚDAJE TĚLOVĚDEC				
OZNÁMENÍ (ZAST.)												ANGLICKY „VZDUCH“ HVĚZDA VELK. PSA			3. DÍL TAJENKY	CHEMICKÝ PRVEK
POHÁNĚTI						SLOVENSKY „ODĚV“	PIŠEČNÝ PŘESYP		LUDOLFOVO ČÍSLO	HL. MĚSTO TURECKA DOMÁCKY ARIEL						
ZNAČKA SODÍKU			SVOBODNÝ STATEK ČÁSTICE EL. NABÍTÁ					KLESAT VLASTNIT						MOŽNÁ (BÁSN.) LEDDOVCOVÁ USAZENINA		
ČIDLA ZRAKU				HYNOUIT TLAK KRVĚ (ZKR.)									ZKR. TRINI- TROTOLUENU ZNAČKA TELURU			
UPEVNĚNÍ KOTVOU									SMYSLNOST							
PLNIT PALIVEM									POULIČNÍ PRODEJCE NOVIN							

Správné znění tajenek posílejte **do 15. září 2025** 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: „**Inspiraci pro vaše**“ a „**vaření nabízejí produkty Varoma**“. Výherci jsou: **D. Divišová**, Telč • **M. Jirásková**, Bojanov • **M. Rabová**, Strakonice • **M. Šedivá**, Bernartice • **J. Sygmund**, Olomouc • **D. Bendová**, Týn nad Vltavou • **V. Müllerová**, Libušín • **P. Večeře**, Polička • **K. Beneš**, Kralice na Hané • **Z. Ondráčková**, Rohozná



Operátor skupiny COOP

COOP Mobil výhodně podporuje všechny ZAMĚSTNANCE a ČLENY skupiny COOP

PŘIPOJTE SE K TISÍCŮM COOPÁKŮ, KTERÍ UŽ VÝHODY ČERPÁJÍ!



A) MOBILNÍ SLUŽBY

Výhodné tarify pro ZAMĚSTNANCE a ČLENY

Výhodné tarify až s 50 GB mobilních dat

- Odměna za doporučení 200 Kč i v rámci své smlouvy
- Bez vstupních poplatků při registraci platby kartou
- Tarify i pro rodinu a přátele neomezeně



**VELKÝ VÝBĚR
neomezených
a datových tarifů
s objemem dat
od 1,5 GB
do 50 GB**



B) PEVNÝ INTERNET

Největší pokrytí pevného internetu na trhu

Stabilní a rychlý internet kabelem i vzduchem

- Obratem zjistíme možnosti pro Vaši lokalitu
- Sleva 50 Kč s každou další SIM kartou od COOP Mobil
- Přehledně SIM karty a Internet na jednom vyúčtování

**Změna tarifu ZDARMA
vždy k 1. dni v měsíci**



**VŠE PŘEHLEDNĚ
NA JEDNOM MÍSTĚ**

Kompletní přehled tarifů
Vám velice rádi pošleme
obratem na email

C) VÝHODY S COOPEM

Využívejte dalších výhod od COOPu

Nakupujte s COOPem a mějte služby levnější

- Slevy na tarify za nákupy v COOPu
- Odměny za aktuální produkty v akci
- Benefity od COOPu formou příspěvku na tarif

Pro Vaše dotazy:

coop@comverga.com nebo
volání na linku 234 493 116
(ze sítě COOP Mobil volání ZDARMA)



Objednávky pro ZAMĚSTNANCE na:
www.skupina.coop/zamestnanci

Objednávky pro ČLENY na:
www.skupina.coop/clenove



HOŘKÝ LEŽÁK Z BUDVARU

