

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

5/2025

RÁDCE

MŇAM

BIRELL SI DÁM!



8 594042 000330

4 1



**HUSTÉ OVOCIE
A PLNÁ CHUŤ!**

**BEZ KONZERVANTOV,
ZAHUŠŤOVADIEL
A UMEĽÝCH SLADIDIEL**



LIMONÁDA

ZE SICILSKÝCH
CITRUSŮ



TONIK

SE SICILSKÝMI
INGREDIENCEMI



MILÍ PŘÁTELÉ,

také Vám připadá, že jste se ani nestáli pořádně rozkoukat a za chvíli budou Vánoce? Vždyť obchody už pomalu vytahují vánoční výzdobu a lákají k nákupu dárků!

V tomto roce se zdá, že ta roční období jsou nějaká pomíchaná. V dubnu vypuklo léto, pak se udělala zima, na zahradě se sazeničky choulily u země. A léto? Pár dní tropů vystřídala pořádná bouřka a lijavec. Další pár dnů to vypadalo, že už nakukuje podzim. Ranní teploty těsně nad nulou.

Zahrádkáři s obavami přemlouvali rajčata, aby konečně začala zrát, a začala. Dokonce i ovoce bylo letos po bídném loňském roce docela hodně. I když díky suchu, náletům vos a výkyvům počasí spadalo spoustu jablek a švestek, ke sklizni jich na většině míst zůstalo dost, a tak si můžeme celou zimu pochlubit na báječném štrúdlu.

Teď už máme astronomický, nejen meteorologický podzim, ale do žlutnutí a padání listů se ještě může přimíchat pár krásných slunečních dnů. Na konci října se připlíží sychravé, studené a větrné dny, noční mrazy, mlhy a jínovatky. Říká se jim šimonská chladna. A ta pak může na pár dní vystřídat takzvané léto Všech svatých.

Pokud se přes den rozpustí ranní mlhy a nízká oblačnost, zavládne slunečné počasí. Můžeme jít na hezkou procházku, o víkendu na výlet, zahrádkáři naposledy posečou trávník. Věřme, že nás slunce koncem října doprovodí i na hroby našich blízkých, kam se každoročně vydáváme zapálit svíčku.

Jen kdyby ráno nebyla taková tma a nestmívalo se tak brzy! Doma si však můžeme udělat také pohodu. V klidu si přečíst nového Rádce, zavzpomínat na dovolenou, uvařit něco dobrého. V našich prodejnách najdete všechny potřebné suroviny i inspiraci.

Udělejme si proto náš malý soukromý svět pěkný. Snažme se najít každý den něco hezkého, těšme se na chvíle s dětmi, oběd s rodinou, setkání s přáteli.

*Všechno dobré Vám přeje
Vaše redakce*



6

NOVÁ PRODEJNA
COOP PLZEŇ



8-9

SEZÓNA MOŠTOVÁNÍ



16-17

KONEC LETÁKŮ
V ČECHÁCH?



18-20

RELAX VE SKLÍPKU
I V LÁZNÍCH



24-25

KAŠE, NEBO PYRÉ?



28-29

NA TALÍŘI
HOUBY

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

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

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]** 5/2025 **[DEN VYDÁNÍ]** 1. října 2025

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

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.





PODZIM A BOTY

Když se dny krátí a listí žloutne, začíná sezóna mokrých ponožek. Podzimní počasí dokáže prověřit i boty, které byly ještě nedávno pýchou botníku. Výrobci často slibují, že jejich modely jsou nepromokavé, realita ale bývá méně lichotivá. Ve chvíli, kdy se projdeme po mokré louce nebo zaboříme do bláta, přijde test pravdy.

Dobrá zpráva zní: mnohé můžeme ovlivnit sami, když botám věnujeme péči a zvolíme správné doplňky. Základním kamenem úspěchu je impregnace. Ta se vyrábí ve třech podobách – sprej, vosk a krém. Sprej je ideální pro textilní boty, kombinaci kůže a textilu, ale i semiš. Nanáší se rovnoměrně a nezanechává stopy. Vosk je určen pro hladkou kůži a vytváří silnou vodoodpudivou vrstvu, která se postupně zapracovává do materiálu. Krém zase kůži vyživuje a chrání před vysycháním, i když odpudivý efekt není tak výrazný jako u vosku. Relativní novinkou na trhu jsou impregnace na bázi nanotechnologií. Vytvářejí téměř neviditelný film, díky němuž voda stéká po povrchu v drobných kapičkách. Jejich výhodou je delší účinek, nevýhodou vyšší cena.

Správné sušení je další zásadní krok. Nejhorší, co můžeme botám udělat, je postavit je přímo na radiátor

nebo k horkým kamnům. Prudké teplo vysušuje kůži, láme ji a narušuje lepidla. Ideální je sušit boty při pokojové teplotě, vycpané savým papírem. Noviny fungují lépe než lesklé magazíny, protože dobře sají. Pokud potřebujete proces urychlit, poslouží elektrická sušička bot, která dovnitř boty vhání vlažný vzduch. Na trhu jsou také UV sušičky, které kromě vysušení zároveň ničí bakterie způsobující nepříjemný zápach.

Když už je řeč o zápachu, ponožky hrají možná větší roli než samotná obuv. Pojďme se podívat na správné materiály, aby vaše nožky byly jako... v bavlnce? Klasická bavlna drží vlhkost, proto je lepší sáhnout po směsích s merino vlnou nebo syntetikou, které odvádějí pot od pokožky. Stále častěji se objevují i ponožky s ionty stříbra. Stříbro působí antibakteriálně a zabraňuje množení mikroorganismů, které jsou hlavním viníkem zápachu. Výsledkem je nejen příjemnější pocit, ale i delší životnost ponožek, protože méně



trpí praním na vyšší teploty. Některé české značky už nabízejí ponožky s technologií Cool Max nebo s příměsí bambusových vláken. Tyto materiály rychle schnou, odvádějí vlhkost a jsou příjemné i při celodenním nošení.

Pokud jde o samotné boty, stojí za zmínku některé novinky, které se na trhu objevily. V posledních letech si popularitu získaly tzv. barefoot boty. Ty sice umožňují přirozený pohyb, ale v podzimním počasí vyžadují zvlášť pečlivou impregnaci a vhodné ponožky, jinak je komfort omezený. Některé značky dnes nabízejí i hybridní modely, tzn. boty se vzhledem tenisek, ale s membránou typu Gore-Tex, která brání pronikání vlhkosti a zároveň umožňuje odvod potu. I zde ale platí, že žádná membrána nevydrží věčně a pravidelná impregnace je nutná.

Zajímavou vychytávkou pro podzimní procházky jsou návleky na boty. Nejde o nic nového – horolezci je používají roky. Dnes jsou ale k dostání i lehčí a skladnější varianty pro městské nošení. Přetáhnou se přes botu a lýtko a chrání před deštěm i blátem. Díky nim zůstane bota v suchu, i když šlápnete do louže.

Na závěr jedno zlaté pravidlo. I ta nejdražší a nejlépe ošetřená bota někdy selže. Proto je moudré mít v batohu náhradní ponožky. Přezutí do suchých ponožek je často příjemnější než jakákoli high-tech membrána. A kdo chce jít ještě dál, může si pořídit i lehké přenosné vložky s vyhříváním, které jsou novinkou posledních let. Dokážou nejen vysušit botu během chůze, ale i udržet nohu v teple.



Podzim je pro boty zkouškou ohněm. Přesněji řečeno zkouškou deštěm a blátem. S trochou péče, správným výběrem impregnace a vhodnými ponožkami ale nemusí být mokré nohy nutností. Stačí znát pár triků, a boty vás spolehlivě provedou i tou nejblátivější stezkou.

-drei-

INZERCE

Monte[®]

DOBŘÝ UVNITŘ, DOBŘE S NÍM,
DOBŘE PO NĚM!



NOVÁ PRODEJNA COOP PLZEŇ SOUSEDSKÁ, ČERSTVÁ A BLÍZKO LIDEM



V samotném centru Plzně byla otevřena zrekonstruovaná prodejna COOP, která na první pohled vybočuje z tradičních představ o místech, kde družstevní obchody běžně působí. Je umístěna přímo u zastávky, v místě s vysokou frekvencí lidí. Zákazníkům nabízí něco navíc – koncept sousedské prodejny, která je lidem opravdu nablízku.

Prodejna se zaměřuje nejen na běžný nákup, ale také na rychlou a příjemnou zastávku během dne. Návštěvníci zde ocení kvalitní kávu, čerstvý sortiment, chlebičky i zákusky. Díky tomu se stává nejen místem pro každodenní nákupy, ale i přirozeným bodem setkávání a krátkého odpočinku.

Celý projekt byl realizován na klíč společností RN Servis EU, s. r. o., která družstvu přináší nové myšlenky a svěží pohled na moderní podobu maloobchodu.

„Pro nás je to příležitost ukázat, že družstevní prodejny mají své pevné místo i v centrech měst – tam, kde jsou lidé, jejich potřeby a každodenní život,“ uvádí předseda družstva Ing. Vlastimil Šleis.

Prodejna COOP v Plzni je tak důkazem, že i tradiční značka může jít s dobou, nabídnout moderní služby a zároveň zůstat blízko svým zákazníkům.



ZEMĚ ŽIVITELKA OPĚT S COOPEM



51. ročník největšího a nejtradičnějšího mezinárodního výstavního agrosalonu v České republice, Země živitelka 2025, proběhl letos od 21. do 26. srpna na výstavišti v Českých Budějovicích. Letošní ročník nesl podtitul „Nová éra“, který reflektuje posun k preciznímu zemědělství, digitalizaci, ekologii a udržitelným inovacím v sektoru. Výstava nabídla unikátní kombinaci odborného i populárního programu – od moderních zemědělských technologií a chovu zvířat až po degustační a prodejní expozice potravin, doprovodné atrakce, soutěž Zlatý klas a sekce pro děti. Na agrosalonu se představil i stánek Skupiny COOP spolu se vzorovou automatizovanou prodejnou 24/7 a ukázkami privátních výrobků.

NEZAPOMEN NA SEBE!

Doplň, co ti chybí!



Dopřej si ochucené
minerální vody Korunní
obohacené o funkční benefity.

www.korunni.cz

SEZÓNA MOŠTOVÁNÍ

Letošní zahrádkářská sezóna ovoci přeje. Větve se prohýbají pod tíhou jablek, hrušek, švestek či vinných hroznů. Ne všechno ovoce se dá sníst čerstvé nebo zužitkovat do koláče, a tak přichází ke slovu starý dobrý způsob zpracování – moštování. Tradice, která v českých zemích sahá hluboko do minulosti, dnes znovu ožívá díky komunitním moštárnám i malým rodinným provozům.

Moštování znamená v podstatě lisování čerstvého ovoce za účelem získání šťávy, která si uchová vitamíny, minerály i chuť. Mošt je lahůdka bez přidaného cukru a konzervantů, a pokud je správně zpracovaný, vydrží i několik měsíců. Překvapí vás, že kromě jablek lze moštovat i hrušky, ryngle, angrešť, nebo dokonce rebarboru, která dodá šťávě svěží nakyslý tón.

Než se ovoce dostane do lisu, je potřeba jej pečlivě připravit. Rozhodně se nevyplatí přinést nahnílé nebo červivé kusy. I jeden zkažený plod dokáže pokazit chuť celé várky. Ovoce se proto nejprve roztrídí a důkladně umyje. Většina moštáren má drtiče, které ovoce rozmělní, aby z něj lis snadno vymačkal šťávu.

Kolik ovoce potřebuji, abych mohl přijet do moštárny? Malé množství, například kilogram jablek ze stromu za domem, většinou nemá smysl. Z 10 kg jablek se vylisuje přibližně 6 až 7 litrů moštu, proto většina moštáren stanovuje minimální množství kolem 30 až 50 kg. Naopak maximální objem je spíše otázkou kapacity zařízení a času, některé provozy zvládnou i tuny ovoce během sezóny. Velkou výhodou je, že zákazník obvykle dostane mošt přímo z vlastního ovoce. Pokud ale přiveze menší objem, může se stát, že budou plody zpracovány společně s dávkou od jiných pěstitelů. To ale nemusí být na škodu, vznikne tak unikátní směs chutí.

Aby dlouho vydržel

Zajímavou novinkou posledních let je pasterace přímo v moštárnách. Čerstvý mošt, který by jinak vydržel jen několik dnů, se šetrně zahřeje na potřebnou teplotu a ihned stáčí do bag-in-boxů, tedy sáčků s kohoutkem uložených v papírové krabici. Takto ošetřený mošt má trvanlivost až rok. Po otevření vydrží v lednici dva až tři týdny.

Mošt si můžeme uchovat i doma, ačkoliv to vyžaduje trochu zručnosti. Čerstvě vylisovanou šťávu lze zavařit do sklenic podobně jako marmeládu. Je ale potřeba hlídat správnou



teplotu, aby se zničily nežádoucí mikroorganismy, ale zároveň se neztratila cenná chuť a vitamíny. Alternativou je zmrazení v PET lahvích, které nesmíme plnit až po okraj, aby mohl mošt při zmrazení zvětšit objem.

Vhodné kombinace

Moštování není jen o jablkách. I jiné druhy ovoce dokážou dát výbornou šťávu. Hrušky se často lisují spolu s jablky, protože samostatný hruškový mošt bývá hodně sladký a nevýrazný, zatímco s kyselými jablky získá vyváženou chuť. Z hruškového moštu se dříve vyráběl i perry, kvašený nápoj podobný cideru. Moštovat lze také švestky, ale je nutné je nejdříve odpeckovat, protože pecky obsahují kyanogenní látky a při lisování by zanechaly nežádoucí hořkost. Podobně je třeba odstranit pecky i z rynglí, třešní nebo višní. Výsledná šťáva je aromatická a vhodná pro směsi s jablky. Kromě peckovin se moštují i rybíz, angrešt, maliny.



V poslední době roste obliba i méně tradičních kombinací. Například mošt z jablek s mrkví a červenou řepou, který má krásně sytou barvu a je doslova vitamínovou bombou.

V některých moštárnách můžete ochutnat i kořeněné varianty, třeba jablečný mošt s vůní skořice nebo zázvoru, ideální hřejivé pohazení pro podzimní večery.

Doporučujeme domluvit se v moštárně předem, pokud se jedná o jiné ovoce než jablka a hrušky. Ovoce je vhodné přivést zralé, čisté, přebrané, v bedýnkách, pytlích či jiných snadno přenosných obalech.

A nezapomeňte, moštování má navíc sociální rozměr. Mnohá města a vesnice pořádají slavnosti moštu, kde se lidé setkávají, sdílejí přebytky ze zahrad a ochutnávají, co všechno se dá z ovoce vyrobit. Je to krásná příležitost propojit tradici s moderním způsobem života a připomenout si, že kvalitní jídlo nemusí cestovat přes půl světa. Často stačí jen natáhnout ruku k jabloni za domem.

-drei-

INZERCE

SHELMA

INSTINCTIVELY PERFECT

Rozmariýu
Mlsálek



NOVINKA



✓ VYVÁŽENÉ SLOŽENÍ

✓ BEZ OBILÍ A CUKRU

KDYŽ JE PES ZMOKLÝ JAKO PES



Když se z oblohy spustí silný dlouhotrvající déšť a my musíme ven, vezmeme si deštník nebo pláštěnku. Chlupáč, který žije na dvoře, si moudře zaleze do boudy a odskočí si jen v případě nejvyšší nutnosti. Ovšem pejsek, který s námi žije v domě nebo bytě, několikrát denně ven musí, ať prší nebo ne. Někteří naši miláčkové, když hodně zmoknou, však mohou mít problémy.

Krátká srst

Krátkosrstým plemenům kožíšek obvykle lépe schne, ale méně izoluje, takže psi s krátkou srstí mohou být v chladném a deštivém počasí náchylnější k prochladnutí. Chlad jim může ohrozit záda, ledviny, močový měchýř.

Mezi zástupce této skupiny patří například malé čivavy, středně velcí bíglové a stafordšírstí bulteriéri, ale i velcí psi, jako je maďarský ohař a bordeauxská doga. Nejcitlivější na takovou nemilou koupel jsou jezevčíci. A co teprve mexický nebo peruánský naháč, ten opravdu kožíšek, který by ho chránil, nemá.

Dlouhá srst

Dlouhosrstá psí plemena jsou v dešti chráněna hustou podsadou, která zabráňuje pronikání vlhka a chladu ke kůži.

Mezi taková plemena patří například bernský salašnický pes, kavkazský ovčák, aljašský malamut, sibiřský hus-

ky, zlatý retrívr, tibetská doga, dlouhosrstá kolie, šeltie, border a bearded kolie, briard, bobtail a australský ovčák. Ale ani u nich není mokrá srst úplně ideální.

Nutná péče po procházce

Jedny i druhé pejsky musíme po procházce v dešti důkladně usušit. Čím kratší a jednodušší srst psi mají, tím je vysoušení snadnější. U krátkosrstých plemen si většinou vystačíme s ručníkem. Doporučuji se osušky z mikrovlákn, které dobře sají.

Dlouhosrsté psy rozhodně ručníkem nedrbeme, mohli bychom jim srst zacuchat – a rozmotat vzniklé dredy není zrovna snadné. Někdy se dokonce musí vystříhat.

Pokud máme speciální fén, můžeme ho vzít na pomoc. Ale pozor, neměl by to být ten „lidský“, který k vysoušení vy-

užívá teplo. Mohl by totiž psí srst i pokožku přesušit, nebo dokonce popálit. Fény pro zvířata fungují tak, že vodu ze srsti odstraňují silným proudem vzduchu, díky čemuž jsou efektivní a zároveň šetrné. Jen se při jejich používání musíme vyhnout kontaktu s psím „obličejem“.

Po vysušení můžeme pejska trochu rozmazlovat tím, že ho zabalíme do deky, aby se zahřál. Velkou péčí musíme věnovat zejména štěňatům a starým psům.

To není frajeřina

Pro psy jsou k dispozici nejrůznější pláštěnky do deště z voděodolných materiálů. Jsou tenké, mohou se pánickům klidně vejít do kapsy. Chrání nejen proti vodě, ale i větru, mívají veselé barvy a reflexní prvky pro případ špatné viditelnosti. Některé zakrývají i spodní část těla a brání prostydnutí močového měchýře. Velice snadno se navlékají a upevňují.

Jsou-li dlouhosrstí psi dlouho na dešti nebo je opravdu silný, i hustá podsada se jim promočí a ta opravdu špatně prosychá. Proto v takovém případě není vůbec zbytečné i jim pláštěnku obléci.

Některým choulostivým plemenům je dokonce možné pro případ nepříznivého počasí opatřit botičky. Neoprénové botky psí tlapky stoprocentně ochrání. Jsou vyrobeny tak, aby se snadno nazouvaly i vyzouvaly. Mají vždy možnost pevného dotažení, a tak se nestane, že by aktivnější pejsek jednu botku někde ztratil. Některé bývají i zateplené, s bezpečnostními prvky či prodyšné.

Zablácení psi

Pes se po dešti rád proběhne kalužemi, na tlapky a břicho nabere bláto. Po příchodu domů mu proto „podvozek“ osprchujeme, pak mu ho pečlivě oťreme ručníkem. Dbáme na to, aby se u tlapek důkladně vysušilo mezíprstí a nehrozil vznik kvasinkové infekce, která je pro psy velmi nepříjemná.

Nevábný zápach

Ne nadarmo se říká, že někdo smrdí jako mokrý pes. Psí kožich je plný exkrementů bakterií a kvasinek. Za sucha tyto mikroskopické částičky nezapáchají, běda ale, když navlhnou. Pak srst začne vydávat vsutku nelibý odér.

I pes se může nachladit

Nachlazení u psa poznáme zejména podle kašlání, slzení nebo výtoku z očí či čenichu. Je-li průběh méně vážný, necháme pejska v teple a klidu domova. Procházky krátíme na minimum. Měli bychom dbát na to, aby dostatečně pil. Ne však ledovou vodu!

Skvělou první pomocí jsou sirupy na psí imunitu a proti kašli. Koupíme je v lékárně, u veterináře i na internetu. Největšími pomocníky jsou jitrocelový a echinaceový sirup. Dobře také poslouží heřmáněk, ať už ve formě čaje přidaného do krmení, nebo tinktury, kterou nakapeme do psího pelíšku. Imunitu chlupatého miláčka můžeme posílit pomocí beta-glukanu a jiných vitamínových doplňků.

Antibiotika nejsou při běžném nachlazení potřeba, mohla by psu imunitu ještě více oslabit. Pozor, v případě nemoci pejskovi rozhodně nedávejme brufen či aspirin, mohli bychom ho otrávit.

Pokud je pes nemocný déle, trápí ho dlouhé záchvaty kašle a horečka, tehdy je na čase navštívit veterináře. Kdybychom nemoc zanedbali, vzniká nebezpečí zánětu průdušek nebo až zápalu plic, který může život našeho pejska ohrožovat. Když ho navíc trápí zvracení nebo průjem, může se jednat o jiný problém, než je pouhé nachlazení.

-koř-

INZERCE



ZTRADE



OBRAŤ PROUD a vyhraj svátky na písku!

5x zájezd do Thajska

pro partu 4 osob
a stovky dalších cen



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

HOŇME MÓDU V HOLÍNKÁCH

Jak já jsem jako dítě ty galoše nenáviděla! Bylo velice složité nacpat nepokojnou dětskou nožičku v bačkůrce do gumového nevzhledného obalu. Vždy u toho bývalo spoustu křiku a slz. Pravda, když se to povedlo, mohl malý nositel galoší běhat v kalužích bez obav, že jeho botky budou zablácené. Sundávaly se při návratu domů přede dveřmi. Ale to taky nebylo jednoduché, zablácená byla i maminka.

Když jsem při přípravě tohoto článku bloudila po internetu, zjistila jsem, že galoše nejsou minulostí! Vyrábějí se především ze silikonu, lehce se nazouvají, sundávají, lehce čistí, mají protisklizovou úpravu. Pro dospělé barvami nehýří, jsou především zelené, modré a černé. Ale dětské galošky, na ty je radost pohledět. Svítí barvami, třpytkami, jsou zateplené, s vyjímatelnými vložkami. Ty je snad škoda umazat blátem. Ovšem i dnešní děti to samozřejmě vidí jinak. Našla jsem i galošky naruby – návle-



ky, které se dávají přes zablácené botky, abyste si neumazali kočárek nebo auto.

A holínky? Už tomu je několik let, kdy se právě z nepříliš populární obuvi, dobré tak na pole nebo do lesa, stal úžasný módní hit. V nabídce najdeme dámské holínky nejrozličnějších barev, výšek i provedení. Koupit tak můžeme vysoké barevné dámské holínky s nápaditým povrchem, vyjímatelnou vložkou, nízké zateplené holínky. Jsou vyráběny v tolika barevných provedeních, že jimi můžeme originálně doplnit svůj outfit a vůbec nebudeme středem posměchu při cestě městem.

Přiznám se, že jsem také nabídce podlehla s představou, jak budu chodit s naší psinou cestou necestou po mokrému lese v hezkých nízkých holínkách. Objednala jsem je na internetu a s velkým očekáváním zásilku otevřela. Hezké byly, ale nepřevlékla jsem je přes nárt. Nechtělo se mi je vracet, tak jsem je trochu nastříhla. Takže teď z nich vysypávám mokré jehličí. -koř-

INZERCE

lahodná • krémová • s máslem



novinka

**POCHOUTKA
PRO DOBRÉ
RÁNO!**

S rostlinnými oleji a máslem

PLACATÁ JÍDLA

V dalším článku ze série S dětmi v kuchyni se zaměříme na placičky, lívance, tortilly a palačinky. Jídla, se kterými děti mohou snadno pomáhat, a hlavně se s nimi dá i krásně vyhrát – jak se samotnou přípravou, tak se zdobením. Variant je nespočet, ať už ve slané, či ve sladké verzi. Záleží na tom, co vaše děti preferují. Pojdme si tedy představit několik rychlých receptů, se kterými vám nejmenší strážníci mohou krásně pomoci, na chvíli se zabaví a společně si tak připravíte rychlou snídani, oběd či večeři.



Snídaňová tortilla

Oblíbený recept nejen napříč internetem. Tortilla sice vznikla jako snídaňové jídlo, ale krásně poslouží i jako rychlá a vydatná večeře. Nachystejte si: • **pšeničné či celozrnné tortilly** • **avokádo** • **vejce** • **kuřecí šunku** • **plátkový sýr** • **rajčata** • **kečup**

Krása tohoto jídla spočívá v tom, že si ho můžete přizpůsobit podle svých chutí nebo chutí vašich dětí. Šunku klidně vyměňte za trhané kuřecí maso, sýr za cottage, místo avokáda dejte plátky okurky nebo hummus. Na rozdíl od klasicky balených tortill se tato díky speciálnímu překládání krásně zapeče a šikovně se jí. Tortillu položte na pracovní plochu a nařízněte

ji do půlky. Pomyslně si ji rozdělte na čtvrtiny a na každou z nich použijte nějaké suroviny. Na část dejte rozmačkané avokádo, lehce ho osolte a opepřete, navrch položte plátky rajčat. Další část lehce potřete kečupem a přikryjte míchanými vejci. Na další čtvrtinu dejte plátky šunky a na poslední sýr. Důležité je plnit části tak akorát a nechávat kraje trochu volné, aby vám náplň při ohýbání nelezla ven. Poté vezměte jeden naříznutý cíp, tedy první čtvrtinu, a ohněte ji na sousední čtvrtinu. Ty dvě poté překlopte na třetí a nakonec vše přeložte na čtvrtou. Takto připravený trojúhelník vložte do toustovače nebo trouby a nechte minutku zapéct.

Banánové palačinky

Z těchto palačinek jdou krásně vykrájet například zvířátka či jiné tvary. Nasmažte je, dejte dětem na stůl s vykrajovátkem a nechte každého si talíř krásně nastylizovat. Na palačinky potřebujete: • **1 větší hodně zralý banán** • **1 velké vejce** • **3 lžíce hladké mouky** • **½ hrnku mléka** • **½ lžičky kypřicího prášku** • **špetku skořice** • **špetku soli**

Banán rozmačkejte a smíchejte s vejcem a mlékem. Potom přisypte mouku, kypřicí prášek, skořici a sůl. Vymíchejte v hladké těsto. Smažte trošku silnější palačinky. Podávejte s tvarohem, džemem nebo čokoládou. Místo banánu můžete také použít třeba nastrouhané jablko.



Cuketové placičky

Jelikož je zrovna sezóna cuket, nesmí tyto placičky ve výčtu chybět. Postup je jednoduchý, surovin pár a vy do dětí dostanete alespoň nějakou zeleninu. Připravte si: • **1 střední cuketu** • **1 vejce** • **2 lžíce strouhanky** • **sůl** • **pepř** • **olej na smažení**

Cuketu oloupejte a nastrouhejte na hrubém struhadle. Nechte děti strouhat třeba do půlky, pak to převezměte, ať se nestrouhnou do prstů. Potom se společně s dětmi pusťte do vymačkání vody z nastrouhané směsi, to je bude zaručeně bavit. Slijte a přidejte vejce a strouhanku. Osolte a opepřete podle chuti, můžete přidat i oblíbené koření. Na pánvi s olejem tvořte malé placičky a smažte do zlatova z obou stran.



Tvarohové placičky

Sladká verze jakýchsi tvarohových bochánků, které jsou v mžiku hotové, plné bílkovin a vhodné na vydatnou snídani. Potřebujete: • **250 g měkkého tvarohu** • **1 vejce** • **3 lžíce dětské krupičky** • **1 lžičku cukru**

Postup je naprosto jednoduchý a děti to zvládnou klidně i úplně samy. Vše smíchejte v míse, mělo by vzniknout tužší těsto, ze kterého půjdou vytvarovat malé placičky. Pokud se moc lepí, přidejte krupici. Pečte na suché nepřilnavé pánvi. Placičky nejlépe chutnají s přelivem z čerstvého ovoce nebo s čokoládou. Pokud chcete placky trošku ozvláštnit, vmíchejte do těsta borůvky nebo čokoládové pecičky.



INZERCE



Dobrou chuť Vám přeje

Drůbežářský závod Klatovy

Skotská vejce

Maso dobře promícháme se solí, pepřem, česnekem a majoránkou. 4 vejce vložíme do studené vody, přivedeme k varu, vaříme 6 minut a hned zchladíme. Vychladlé oloupeme a obalíme masovou směsí. Pak obalíme v trojobalu a usmažíme. Správně udělané skotské vejce musí mít trochu řidší žloutek.

www.dzklatovy.cz



DOBŘE KUŘE
Z KLATOV



KONEC LETÁKŮ V ČECHÁCH?

Mnozí odborníci tvrdí, že papírovým letákům pomalu a jistě zvoní hrana. Jsou prý přežitkem a z přízně zákazníků je vytlačí mobilní aplikace a nabídka slev přímo v telefonu. Ještě větší vizionáři tvrdí, že pro spousty lidí slevy nejsou důležité. Skutečnost je však odlišná.

Češi jsou známí milovníci nakupování ve slevách a akcích. A tištěný leták je pro dvě třetiny Čechů ideálním nákupním rádčem. Z marketingového šetření agentury MNForce pro Českou distribuční, největšího dodavatele akčních letáků, vyplynulo, že nejvíce nás přitahují akční nabídky se slevou 21 až 30 %. Považujeme je za dostatečně důvěryhodné a zároveň motivační. Naopak vyšší slevy mohou vzbuzovat nedůvěru, což platí zejména u vysokoškolsky vzdělaných nakupujících.

„Češi jsou citliví na ceny a pečlivě sledují akční nabídky v tištěných letácích. Výše slevy je jedním z primárních kritérií, podle něhož se rozhodují, co a kde nakoupí,“ sdělil Jaroslav Staněk, manažer marketingu a komunikace České distribuční.

Není sleva jako sleva

Z průzkumu dále vyplynulo, že sleva pod 10 % má téměř nulovou šanci získat pozornost zákazníka – zaujme pouhých dvě procenta nakupujících. Mylný je i předpoklad, že o slevy se zajímají jen senioři. I pro mladé lidi ve věku 18–29 let je snížení ceny důležitým faktorem, více než třetina mladé populace pozitivně reaguje už na slevu do 20 %, další třetina považuje za rozhodující cenové zvýhodnění alespoň v rozmezí 21–30 %.

Rozdílné jsou reakce na slevu také u mužů a žen. Muži pozitivně reagují již na slevy ve výši 21–30 %, ženy motivují spíše až slevy nad 30 %. Podle dosaženého vzdělání patří k nejkritičtějším zákazníkům vysokoškoláci, kteří preferují slevy mezi 21 a 30 % a pro které výše slevy není jediným rozhodujícím faktorem. Jsou skeptičtější ke slevovým akcím nad 30 %. Lidé s nižším vzděláním naopak považují za nejvýhodnější slevy v rozmezí 31–50 %.

Z šetření Centra pro výzkum veřejného mínění dále vyplynulo, že celá třetina z nás téměř při každé cestě do obchodu koupí potraviny jen proto, že jsou ve slevě nebo ve výhodném balení. Občas se takto chová 90 % české populace. „Potraviny ve slevách nakupují častěji lidé ve věku 20–39 let.

Zejména jde o ekonomicky aktivní, a to jak zaměstnance, tak OSVČ, dále i studenty a příslušníky tří- až čtyřčlenných domácností,“ sdělili autoři průzkumu.

A co letáky?

Nestačilo by nám, kdybychom byli na námi tolik milované slevy upozorněni pouze výraznějšími

cenovkami v obchodech, popř. aplikací v našem telefonu? Nestačilo.

Z průzkumu jednoznačně vyplývá, že alespoň občas si akční leták přečtou dvě třetiny českých spotřebitelů a možná překvapivě to není záležitost pouze starší generace. Jeden z posledních průzkumů agentury STEM/MARK pro Českou distribuční ukazuje, že ve slevových letácích listuje i nemálo mladých Čechů. Významně k tomu přispělo všeobecné zdražování z posledních let. Letáky kvůli tomu začalo nově sledovat deset procent spotřebitelů. Častěji jde přitom o mladé lidi ve věkové kategorii 18–29 let, kde letáky sleduje každý pátý člověk.

O pětinu také narostl počet lidí, kteří letáky sledují více než v minulosti, a to napříč všemi věkovými skupinami. Polovině čtenářů letáků v nich nic zásadního nechybí, ostatní by uvítali zejména širší nabídku nebo soutěže. Mladá generace by nejvíce ocenila uvádění nutričních hodnot produktů nebo recepty, kterými by se mohla inspirovat.

S přibývajícím věkem zájem o letáky roste. Ve věkové kategorii 18–29 let čte letáky třetina





spotřebitelů, v kategorii 45–59 let je to už 53 %, a od 60 let dokonce 61 % zákazníků.

Průzkumy z posledních tří let (agentury STEM/MARK, Confess) opakovaně potvrzují, že tištěné letáky čtou alespoň občas dvě třetiny českých spotřebitelů. Jako pravidelný zdroj informací o nabídkách obchodníků je využívá čtvrtina zákazníků, což je více než u jakékoli jiné formy reklamního sdělení.

„Celkem devět z deseti čtenářů tištěných letáků se na jejich základě někdy rozhodlo k nákupu. Pro více než třetinu spotřebitelů jsou informace z letáků častým impulsem k nákupu,“ konstatoval Jaroslav Staněk z České distribuční. Dodal, že jako jednu z výhod uvádějí uživatelé letáků to, že nemusejí nikam

uvádět své osobní údaje nebo instalovat a neustále aktualizovat různé aplikace.

Pouze sedm procent dotázaných reklamu ve svých schránkách striktně odmítá. V devíti z deseti domácností, které letáky dostávají, je čtou, i když se zrovna nechystají nakupovat. Bezmála polovina čtenářů letáků se při každém nákupu rozhoduje podle slevových akcí, které v nich najde. Výrazná většina spotřebitelů také alespoň občas sestavuje svůj nákupní seznam právě podle tištěných letáků. Pouze deset procent dotázaných uvedlo, že se při přípravě nákupního seznamu nikdy akčními letáky neinspiroje.

O nepostradatelnosti tištěných letáků se zmiňuje také Pavel Březina, předseda Asociace českého tradičního obchodu, v rozhovoru pro Bulletin České distribuční.

„Klasický leták je v současném maloobchodním marketingu stále nezastupitelný nástroj. Samozřejmě rozvíjíme i různé digitální formy aplikace. Obě formy komunikace mají své publikum. Nezávislé sítě provozují velkou část svých obchodů v regionech, kde je

sociodemografická struktura obyvatel trochu jiná než ve městech a s poměrově větším zastoupením starších občanů. Tito zákazníci jsou cenově velmi senzitivní a leták je pro ně přirozenou formou, jak získat informace o možnosti ušetřit. Osobně si navíc myslím, že mnoho zákazníků má i v dnešní digitalizované době potřebu si v klidu leták prolistovat a díky němu si nakupování více užít.“

Pavel Březina dále uvedl, že letáky a akční nabídky jsou spojené nádoby, míra nakupování v akcích se v posledních letech ještě zvýšila a mnoho zákazníků nezlevněné zboží vůbec nekoupí. Letáky jsou proto důležitým komunikačním nástrojem, který pomáhá šetřit našponované rozpočty domácností.

Co se týče budoucnosti tištěných letáků, připojil Pavel Březina svůj osobní názor, že neočekává, že by se v nejbližších letech obliba tištěných letáků nějak výrazně změnila. „Tradiční obchod se modernizuje a inovuje, ale tištěné letáky zůstávají relevantní alternativou pro digitální kanály a pomáhají udržovat kontakt se zákazníky v různých regionech,“ dodal pan Březina.

Zdroj:
Česká distribuční



INZERCE

	Efekt hned při 1. umývání	Účinný i na zaschlou mastnotu	Oslivý lesk	Odstraňuje připálené i připečené zbytky jídla	Odstraňuje mastnotu z filtru	Účinný i při krátkých mycích cyklech	Eliminuje zašedlý povlak
PLATINUM PLUS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PLATINUM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ORIGINAL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓







Výhodně nakoupíte v akci č. 23, konané 5.11.–18.11. 2025.

RELAX VE SKLÍPKU I V LÁZNÍCH

Kdo by nemiloval dobré víno a kvalitní odpočinek? Vinařská turistika se v současné době těší velké oblibě. Přestože vinice a vinné sklípky jsou doménou převážně jižní Moravy, pořádný relax spojený se skvělým vínem najdeme i jinde. Září a říjen jsou naprosto ideálním obdobím, kdy za těmito radovánkami vyrazit. Podzim je totiž dobou vinobraní, proto se během něj koná mnoho sklizní a slavností.

Hodláte vyrazit za dobrým vínem a rádi byste si u toho odpočinuli v příjemné sauně či zašli na dobrou masáž? Nebo naopak chcete celý den relaxovat ve wellness, ale svůj relax chcete doladit skleničkou kvalitního vína? Pak čtěte dál a najděte si svůj pravý kousek ráje.

Začneme krajem, kde je těchto míst nespočet – Moravou. I přesto, že víno a odpočinek jistě najdete i jinde, stojíme si za tím, že to nejlepší vám zkrátka bude dopřáno právě tady. A nejen to: když si budete chtít vyrazit do přírody nebo za zábavou, je to rozhodně ta nejlepší volba!

Mikulov

Malebné městečko na Břeclavsku vám nabídne nejedno útočiště na víkendový únik z reality. Mikulov je jedno z nejznámějších vinařských městeček a najdete tu nespočet malých i větších vinařství, malebných penzionů, ale i větších hotelů, které mají ve své nabídce i wellness.

Tak třeba hotel Ryzlink, ze kterého se můžete kochat výhledem přímo na Svatý kopeček a který kromě řízených degustací nabízí i privátní wellness. V něm kromě jiného

můžete vyzkoušet i vinné koupele! Nebo hotel Volarik v centru Mikulova. Nádherný moderní hotel s rustikálními prvky, plně vybaveným wellness a výběrem fantastických vín čistě od moravských vinařů vás prostě pohltí.

Hotelů, penzionů a vinařství jsou tam ale desítky, proto volbou Mikulova rozhodně nešlápnete vedle!



Znojmo

Kdo nebyl ve Znojmě, jako by ani nebyl na Moravě! Malebné město s ohromnou duší ve vás rozhodně zanechá dojem, že sem se musíte vrátit. Můžete zde navštívit třeba Vinné lázně v centru, kde se naložíte do modřínové vany a užijete si neomezenou konzumaci vína. Navštívit můžete také Enotéku, kde si víno sami čepujete ze samoobslužných vinných automatů.



Znojmo

A pokud vás jede více a chcete trochu soukromí, vyzkoušejte Wine & Relax Mezi Sklepy kousíček od Znojma. Chatička skoro na samotě, jejíž historie sahá až do roku 1958 (především tedy historie jejího vinného sklepa!). Součástí je i soukromé wellness s finskou saunou a vířivkou.

Pálava

Asi nejhezčí oblast jižní Moravy. Zde rovněž najdete nespočet vinařství, ale především naprosto kouzelné prostředí jako stvořené k relaxaci.

Nejznámější je zde asi Vinařství U Kapličky, kde se natáčel i film Bobule a seriál Vinaři. Kromě krásného ubytování přímo nad vinicí nabízí i vybavenou vinárnu a rozsáhlé wellness.

Brno

Pokud chcete zažít naprosto jedinečný a luxusní zážitek, rozhodně doporučujeme návštěvu wellness resortu Maximus na okraji Brna. Ohromný komplex, který na vás bude působit jako oáza klidu, jakmile vejdete. Pyšní se 12 druhy saun, relaxačním bazénem, slaným whirlpoolem, nabídkou masáží a dalších kosmetických služeb. Doporučujeme vyzkoušet saunové rituály s profesionálními sauna mistry a následné ochlazení v mrazivém přírodním jezírku. Budete se cítit jako znovuzrození. Na baru si poté můžete vybrat nejen z kvalitních vín, která si v klidu můžete vzít třeba i do venkovní vířivky.

INZERCE




Skyr
ISLANDSKÁ TRADICE

žij. zdravě,
žij. Skyr!

#Skыр CZ www.skырcz.cz

www.bohusovickamlekarna.cz





Mariánské Lázně

Mimo Moravu

Na jižní Moravě najdete autentické zážitky a jednoznačně největší výběr ubytování a vinařských akcí. Pokud se ale přesto rozhodnete, že chcete zkusit něco třeba více na západ, máme pro vás pár tipů.

V centru Prahy můžete vyzkoušet hotel BoHo. Jde o stylový boutique hotel s podzemním velmi moderním spa zázemím a možností denní degustace českých vín.

Nebo zavítejte do Mariánských Lázní do luxusního historického zámekového hotelu Rübezahl Marienbad. Kromě nádherného, doslova královského ubytování si zde užijete vybavené wellness s celou škálou profesionálních služeb. Nechybí zde ani vinný sklep plný vín z převážně malých českých vinohradů.

Kousek od Mladé Boleslavi najdete hotel Galatea, který se pyšní galerií vín Po Skleničce, kde můžete ochutnat až 72 druhů moravských vín. Relax vám poté poskytne privátní wellness centrum.

-net-



INZERCE

**KÁMOŠI VOLAJ,
PIVO ČEKÁ.**



**PROSTĚ
PO SVÝM**



**TAK NEŘEŠ
A PŘEPNI
NA PARTY
MODE!**





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



ZELÍ, ZELÍ, ZELÍČKO, DÁM SI JEŠTĚ MALÍČKO!

A uděláme dobře, když si kyselé zelí naložíme na talíř. Nejenže je chutnou, ale i převelice zdravou, po celý rok dostupnou, a navíc i levnou potravinou.

Na vrcholu zdravé výživy

V kyselém zelí se skrývá množství hodnotných látek. V první řadě je to vysoký obsah vitamínu C, K, E, vitamínů skupiny B, provitamínu A. Najdeme v něm draslík, hořčík, fluor, protinádorové obranné látky.

Zelí přispívá ke snížení krevního tlaku, podporuje tvorbu krve, má odvodňující účinky, a dokonce i příznivý vliv na nervovou soustavu a tvorbu hormonů. Umožňuje bojovat proti únavě a zvyšuje odolnost proti stresu. Dále aktivuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím. Kyselina mléčná, která kvašením nakrájených zelných listů vzniká, má velmi příznivý vliv na zažívání a látkovou výměnu. K tomu ještě musíme připočítat vlákninu, kterou nám lékaři stále doporučují.

Oproti jiným druhům zeleniny i oproti ovoci má kysané zelí tu přednost, že v něm obsah užitečných látek a vitamínů skladováním klesá velmi pomalu. To je také důsledek mléčného kvašení, které působí jako nejprírozeňší konzervační prostředek. Samozřejmě jen do té doby, dokud zelí nevyndáme z keramické nádoby nebo ze sklenice na vzduch.

Zelí na rozdíl například od citronů můžeme sníst relativně hodně. Když ho spořádáme deset deka, pokryjeme tím denní potřebu vitamínu C zhruba z jedné třetiny.



A já sám zeličko si nakládám!

Nejdříve je třeba zvolit vhodnou odrůdu. Naložit si můžeme zelí červené i bílé, vždy však pozdní a polopozdní odrůdy, které mají pevné a tuhé hlávky a poměrně slabou žilnatinu.

Zelí naložené do soudku

Je vhodné pro ty, kteří mají chladný sklep nebo chodbu. Na 10litrový soudek potřebujete: 13 kg pevných hlávek zelí, 250 g soli, 20 g kmínu. Přidat můžeme i 150 g cibule, několik bobkových listů, pár kuliček pepře, na kousky nakrájený křen, jablka, případně kopr.

Nejdříve odstraníme z hlávek všechny zhnědlé a uschlé listy a hlávky umyjeme. Poté je rozkrojíme na čtvrtiny. Z každé odkrojíme tvrdý košťál a nakrouháme je nejlépe rovnou do vaničky, ve které chceme zelí šlapat.

Při krouhání zelí dosáhneme nejlepších výsledků, pokud použijeme speciální krouhač z tvrdého dřeva s ostrými ocelovými noži. Práce s ním je rychlá a nudličky jsou jedna jako druhá. Pokud ho nemáme, poslouží i kuchyňský robot se speciálním nástavcem.

Když není k dispozici ani jeden takovýto pomocník, sáhneme pro nůž. Měl by to být kvalitní a dobře nabroušený nůž s dlouhou a širokou čepelí. Ten velmi jednoduše projde všemi vrstvami zeleniny, aniž by ji připravil o velké množství šťávy. Na nakládání jsou vhodné nudličky o šířce 2–3 mm. Příliš tenké nudličky by se totiž mohly při kvašení velmi snadno rozpadnout.

Teď přichází na řadu šlapání zelí. Pokud zvolíme svá holá chodidla, musí být samozřejmě naprosto čistá! Lepší je, když si obujeme rovněž naprosto čisté gumové holínky nebo na nohy navlečeme silné igelitové sáčky. Šlapeme usilovně po celém obvodu i ploše, místo vedle místa. Zelí začne po nějaké době pouštět šťávu.

Pak nastane čas na přípravu dalších surovin. Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlkolečka, jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na čtvrtky.

Směs prosolíme. Bez soli se to neobejde, protože sůl nastartuje proces mléčného kvašení neboli kysání. Právě tím v zelí vzniknou živé probiotické kultury, které jsou tak zdravé pro naše zažívání.

KAŠE, NEBO PYRÉ?

To si tak jdeme sednout do restaurace a chceme se opravdu dobře a pořádně najíst. Těšíme se na karbanátky s kaší a místo toho na nás z jídelníčku koukají mleté bochánky s parmazánovou krustou podávané s lehkým bramborovým pyrém přelité demi-glace. Když se toho nebojíme, nakonec zjistíme, že nám na stole přistanou stejně ty vytoužené karbanátky s kaší. Připadá vám to povědomé? Také si pokládáte otázky, co se stalo s kaší a jaký je tedy ten rozdíl mezi kaší a pyrém, pomíneme-li cenovou přírážku? Pojďme zabruslit do tajů moderní gastronomie.

Základní know-how

Tak zaprvé: pyrém zní jednoznačně vybraněji, trochu snobsky, zkrátka na jídelníčku kvalitnějších restaurací se vyjímá lépe než kaše. Hlavní rozdíl je ale především v konzistenci a také ve způsobu přípravy.

Kaše je obvykle hrubší, obsahuje často kousky zeleniny či ovoce, ze kterých byla připravována. Většinou se do ní přidává mléko či smetana a zjemňuje se máslem.

Oproti tomu pyrém je úplně jemné, hladké a krémové. K surovině, ze které je připravováno, se většinou nic dalšího nepřidává, pouze se dochutí solí či kořením. Důkladně a dohladka se rozmixuje a následně se také propasíruje nebo přecedí, aby v něm nezůstaly vůbec žádné tuhé kousky. Prioritu tedy má chuť použité suroviny, cílem je, aby vynikla a nebyla přebita ničím dalším.

Z čeho všeho pyrém připravit?

Tady vás možná ničím nepřekvapíme, zvláště potom rodiče malých dětí, kteří vlastně pyrém svým ratolestem dávají dnes a denně. Není to jen o bramborách. Pyrém se dá připravit ze kdejaké zeleniny, ovoce, ale i z luštěnin. Pojďme si přiblížit pár konkrétních receptů a ukázat si, k čemu se hodí jako dokonalá příloha.

Jablečné pyrém

Na 4 porce nám stačí 3 větší červená jablka. Oloupeme je a odstraníme jádřinec. Nakrájíme na větší kusy a vložíme do hrnce. Zalijeme jen do poloviny vodou, zakápneme 1 lžící citronové šťávy a přidáme 1 lžičku skořice. Pokud chceme sladší verzi, přidáme ještě 1 lžící cukru, medu nebo javorového sirupu. Necháme svařit do změknutí a poté důkladně rozmixujeme, případně propasírujeme. Vynikající je například na lívancích se zakysanou smetanou, na palačinkách, ale i na pečeném vepřovém masu.

Malinové pyrém

Do kastrůlku nasypeme 500 g čerstvých nebo mražených malin. Zakápneme troškou citronové šťávy, přidáme 2 lžíce cukru nebo medu, 2 lžíce vody a povaříme. Pozor na připálení! Poté přes jemné sítko propasírujeme a necháme vychladit. Skvělé do jogurtu, na palačinky nebo jako promazání do dortů.



Mrkvové pyré

Mrkev očistíme a vložíme do osolené vody, uvaříme úplně doměkka. K cca 300 g mrkve přidáme 1 lžici olivového oleje a 1 lžičku soli. Pokud máme rádi výraznější chuť, můžeme přidat trošku sušeného zázvoru. Vše rozmixujeme dohladka a propasírujeme přes jemné sítko. Toto pyré se nejvíce hodí k rybám nebo k bílému masu.



z něj uděláme dýňovou polévku či omáčku k těstovinám.

Hráškové pyré

Mražený nebo čerstvý hrášek krátce povaříme v osolené vodě. Poté slijeme a rozmixujeme do jemné konzistence.

Propasírujeme přes jemné sítko, abychom dostali pryč slupky. Hráškové pyré je výtečné k jehněčím kotletkám nebo k mořským plodům. Skvěle si rozumí s kapkou citronu a středomořskými bylinkami. Dejte ho na lehce opečenou bagetku potřenou česnekem, zakápněte olivovým olejem, dochuťte pár kapkami citronu a navrch položte ogrilované krevety. Naprosto geniální předkrm či chuťovka!

-net-



INZERCE



Dýňové pyré

K tomuto účelu se nejlépe hodí dýně hokkaidó. Tu rozkrojíme, zbavíme semínek, pokrájíme na větší kusy, pokapeme olivovým olejem a rozprostřeme na pečicí papír. Pečeme do úplného změknutí. Poté stáhneme slupku a dýni rozmixujeme. Takhle připravené pyré můžeme využít do dýňového koláče či jiných sladkých dezertů. Anebo dochutíme solí a pepřem (můžeme přidat i špetku muškátového oříšku) a pyré využijeme k masu, do rizota nebo

NOVINKA

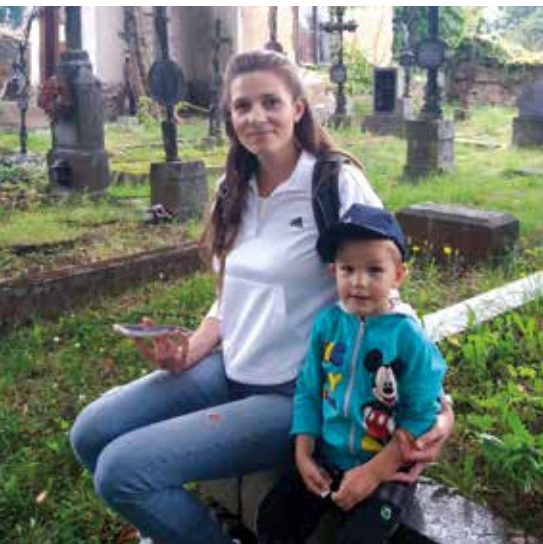
OCHUTNEJ
ENERGY DRINK

#LIFENEVERSLEEPS



POSLEDNÍ PŘÁNÍ: KŘEST KRÁTCE PŘED SMRTÍ

Petra z Brna se na konci života rozhodla přijmout křest. Díky podpoře Hospice svaté Alžběty a péči manžela se její přání splnilo doma.



Třiatřicetiletá Petra z Brna s manželem Martinem vychovávala dva malé syny ve věku tři a osm let, radovala se ze společného života a rodinných zážitků. Loni na podzim si však vyslechla vážnou onkologickou diagnózu. A po pár týdnech se bohužel ukázalo, že lékaři už jí nemohou nabídnout žádnou léčbu.

Život celé rodiny se tak během pár týdnů úplně otočil, na řadu přišla paliativní péče a společný čas se začal měřit spíše jen na týdny. Manžel Martin se v tu chvíli rozhodl, že se o Petru posta-

rá doma s pomocí Domácího hospice Tabita, který je součástí Hospice svaté Alžběty v Brně.

Péče nebyla snadná. Všechny pomůcky a potřeby bylo nutné udržovat v čistotě, vše často měnit a převazovat. Mladá žena navíc nemohla jíst a měla zavedenu nitrožilní výživu.

Domácnost jako laboratoř

Pečujícím manželovi v tu chvíli přišly vhod jeho profesní zkušenosti. Povoláním je mikrobiolog a v práci řídí tým lidí. Díky tomu si vše rychle zorganizoval a proměnil domácnost v laboratoř a ordinaci, ve které se pohyboval se zručností zkušeného pečovatele.

„Nikdy jsem nezažila pečujícího, který by tak složitou situaci zvládal tak jako pan Martin. Myslím, že brzy měl v mnoha dovednostech náskok i před hospicovými sestrami. K péči o manželku měl navíc z velké části na starosti i děti. Když to jen trochu šlo, jezdil zpočátku na chvíli i do práce. Bylo až neuvěřitelné, jak to všechno stíhal a zvládal. Před dětmi a nemocnou ženou jsem na jeho tváři nikdy nezahledla ani stín únavy a smutku,“ popisuje řádová

sestra Helena, která se o rodinu nejčastěji starala.

Stav paní Petry se bohužel rychle zhoršoval. „Byla obdivuhodná. Na nic si nestěžovala a snažila se nikoho příliš nezatěžovat. Často jsem měla pocit, jak kdybychom i v této těžké situaci měli čerpat sílu my od ní, a ne ona od nás. Strach měla jen o děti, že se o ně nebude moci postarat,“ říká sestra Helena.

Časem paní Petra vyslovila přání, že by chtěla být pokřtěna. Její zdravotní stav však už nebylo možné příliš předvídat. Naplánovat slavnostní přijetí svátosti křtu kvůli tomu nebylo možné. A nebylo ani jisté, zda se slavnostní obřad vůbec stihne.

Stihla křest i biřmování

Přišla tak na řadu možnost, na kterou církev v těchto situacích pamatuje: paní Petru pokřtila při jedné z návštěv v domácnosti řádová sestra Helena z hospice. A když po pár těžkých dnech přišly zase dny lehčí, dokončil obřady kněz, který Petru současně i biřmoval. „Byl to velký zážitek,“ radovala se pak paní Petra, která přijala křestní jméno Marie.

Několik dní po tomto slavnostním okamžiku zemřela. Pečující manžel vyslechl ještě jedno její přání spojené s vírou: přála si, aby byly pokřtěny i jejich děti. Zádusňní mše za mladou maminku byla proto spojena se křtem obou synů.

Petra odešla na konci loňské zimy. Pro ovdovělého Martina i dvě malé děti je její odchod ještě velice citlivé téma. O mamince se hodně mluví a láskyplně se na ni vzpomíná – se slzami v očích, ale také s úsměvem a vděčností za společně strávený čas. „Není snadné vzpomínat takto veřejně. Kdyby to ale mělo pomoci i jen jedné rodině, aby se o svého blízkého v takovém těžkém čase nebála postarat doma, má takové vyprávění smysl,“ říká s odstupem jen několika měsíců ovdovělý manžel.

Papučový den – 8. října

Papučový den připomíná, jak důležité je mít na konci života klid, péči a někoho, kdo vás má rád. Otevírá téma, o kterém se často nemluví – péče v závěru života a možnost dožít doma, obklopený blízkými.

Přidejte se i vy!

Ve středu 8. října si nazujte papuče, vyfotťe se a fotografii sdílejte na sociálních sítích s hashtagem #papucovyden. A pokud chcete, připojte i pár slov:

- Dopříváte si doma pohodlí v papučích?
- Co vám péče o blízkého dala nebo ukázala?

Do kampaně Dožít doma je zapojeno 51 mobilních hospiců. S jejich pomocí může kdokoli prožít závěr života v bezpečí domova. Více o péči mobilních hospiců a akcích pro veřejnost na webu www.dozitdoma.cz.



Anna Veselá



Mobilní hospic nám byl velkou oporou.



Jan Dušek



Mít pohotovostní číslo byla obrovská úleva.



Tereza Dvořáková



Paní psycholožka moc pomohla našim dětem.



Daniela Tichá



Splnili jsme mu přání dožít doma.



Tomáš Svoboda



Byli tu pro nás ve dne v noci.



Lucie Vinšová



Díky Vám odešla bez bolesti.



Eva Blažková



Děkujeme za lidský přístup sestřiček i paní doktorky.

Někteří lidé už vám recenzi nenapišou. Ale jejich blízcí ano.

Mobilní hospice pomáhají rodinám, které pečují doma o blízké v závěru života.
Recenze píšou ti, kdo byli u toho.



Zjistěte si více na
dozitdoma.cz



Dožít doma

ORGANIZUJE



Fórum mobilních hospiců

GENERÁLNÍ PARTNER

STAVEBNÍ S
Česká spořitelna

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



WPP Media

PARTNEŘI



ZÁŠTITA



NA TALÍŘI HOUBY

Když se řekne houby, většině z nás se vybaví hřib, bedla nebo václavka. Ale české lesy ukrývají mnohem pestřejší paletu druhů, které stojí za pozornost. Některé z nich znali už naši praprarodiče, jiné se dostávají do povědomí až v posledních letech. A mnohé byste v lese možná i přehlédli, přitom chutí dokážou překvapit víc než „král hřib“.

Jedním z pokladů je stroček trubkovitý, tmavá nenápadná houba připomínající malou černou trumpetu. V lese ji leckdo přehlédne, v kuchyni ale hraje prim. Po usušení a rozemletí se z ní stává voňavé koření, které dodá jídlu houbovou vůni. Stroček se výborně hodí do omáček, polévek, salátů i domácí paštiky.

O poznání proslulejší je kotrč kadeřavý. Vypadá jako načechraná houbařská trvalka, ale na talíři se mění v delikatesu. Jeho jemná chuť připomíná květák a právě tak se dá i připravit. Někdo z něj dělá řízečky, jiný jej dusí na másle a podává s těstovinami, nejznámější je ale v podobě houbové „dršťkové“ polévky. Důležité je kotrč důkladně vyčistit, protože mezi záhyby se často schovává jehličí i drobný hmyz.

Zajímavostí je i čirůvka fialová. Už podle jména je jasné, že vás v lese překvapí výraznou barvou. Po tepelné úpravě ztratí část fialového odstínu, chuť ale zůstává jemně ovocná. Skvěle se hodí do houbové omelety, těstovin nebo houbového rizota. Za ochutnání jistě stojí i houbová topinka s karamelizovanou cibulkou. A pokud tuto čirůvku nakrájíte na tenké plátky a naložíte do oleje s česnekem a bylinkami, získáte nevšední delikatesu.

Zapomenout bychom neměli ani na štavnatku pomrazku, která – jak už jméno napovídá – roste až s prvními mrazíky. Má nasládlou chuť a její výhodou je, že ji najdete v době, kdy většina hub už zmizela. Pomrazka je výtečná do bramboračky, okouzlí na smetaně nebo jen tak na pánvi s cibulkou.

Kdo má rád silné chutě, měl by vyzkoušet penízovku sametonohou. Roste až do zimy a díky své pevné konzistenci je vhodná do polévek, například do klasické kulajdy. Zajímavé je, že právě penízovka je i profesionálně pěstována. Pod názvem enoki ji známe z asijské kuchyně.

Vařit, smažit, uchovat?

Otázka zpracování je u méně obvyklých druhů hub zásadní. Většina z nich se hodí jak k rychlému osmažení na másle, tak k sušení. Usušené a nadržené tvoří koření, které promění i obyčejnou bramboračku v gurmánský zážitek. Některé houby, jako třeba kotrč, je dobré krátce předvařit, aby se zvýraznila jejich chuť a zároveň se zbavily případné hořkosti.

Experimentovat se vyplácí i při kombinacích. Co třeba fialová čirůvka v rizotu spolu s bílým vínem, pomrazka v selském guláši nebo stroček jako koření do domácí paštiky? A pokud si chcete uchovat chuť podzimu na delší dobu, vyzkoušejte houbový olej. Nakrájené houby krátce orestujte, vložte do sklenice a zalijte kvalitním olejem. Vydrží vám několik týdnů a dodá jídlu originální tón.

Na co dávat pozor

Při sběru méně známých hub se nikdy nespolehejte jen na mobilní aplikace nebo fotografie z atlasu. Rozdíly mezi jedlými a jedovatými druhy mohou být velmi malé, naopak riziko otravy je vysoké. Nejlepší cestou je poradit se s mykologem nebo houby ukázat zkušenému houbaři. Pokud si nejste jisti, raději je nechte v lese.

Dršťková polévka z kotrče

• 200 g kotrče • 1 střední mrkev • 1 petržel
• 50 g celeru • 1 menší cibule • 2 stroužky česneku • 1 l zeleninového vývaru • 2 lžíce rostlinného oleje • 1 lžička sladké papriky • kmín • sůl • pepř • majoránka

Cibuli, mrkev, petržel a celer nakrájíme na malé kostičky, případně je můžeme nasekat v robotu, orestujeme na oleji. Přidáme dobře omytý, očištěný a nakrájený kotrč a krátce osmahneme,

posypeme paprikou a kmínem a rychle orestujeme. Směs osolíme a opeříme. Přilijeme vývar a vaříme, dokud nejsou houby i zelenina měkké. Přidáme prolisovaný česnek a špetku majoránky. Podáváme s čerstvým pečivem.

Paštika ze stročku

• 300 g stročku trubkovitého
• 100 g másla • 1 menší cibule • 2 stroužky česneku • 1 lžíce oleje • 50 ml smetany ke šlehání • sůl • pepř • muškátový oříšek • čerstvý tymián

Houby očistíme a nakrájíme, cibuli a česnek nasekáme najemno. Na pánvi rozehejeme olej a cibuli s česnekem krátce osmahneme, přidáme houby a restujeme do změknutí. Vmícháme smetanu, dochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a tymiánem. Po mírném vychladnutí vše rozmixujeme dohladka spolu s povoleným máslem. Přendáme do misky a necháme vychla-



dit v lednici. Podáváme s pečivem nebo jako předkrm.

Rizoto s čirůvkou

• 250 g čirůvek fialových • 300 g rýže
• 1 cibule • 1 vrchovatá lžíce másla
• 50 g parmazánu • 500 ml zeleninového vývaru • sůl • pepř • tymián



Houby očistíme a nakrájíme na větší kousky. Cibuli nasekáme najemno a orestujeme ji na másle, přidáme houby a krátce podusíme. Přisypeme rýži a za stálého promíchávání postupně přiléváme vývar, dokud rýže nezměkne. Výsledná konzistence je krémová. Dochutíme solí, pepřem a tymiánem, vmícháme parmazán a ihned servírujeme.

-drei-

www.coopclub.cz

Další recepty najdete na



INZERCE

EXTRA VYLADĚNÝ



WWW.MLEKARNA-KUNIN.CZ

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



**Pro všechny
zahradníky
a kutily.**

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aby, akrobat, alt, aorta, architektura, aristokracie, aspik, bakteriologický, blanket, brožura, buržoazie, celta, centrála, cizí, copak, ctižádost, cukrovka, číhat, daný, dědictví, distribuce, docházet, druh, dva, email, evoluce, freska, chladárna, chrapot, chrt, když, kněz, květ, laik, medium, naturalistický, petice, plastelína, podbírat se, poste restante, pudřenka, rozcuchat, Siena, trampota, trubice, Ukrajinec, vcelku, velkostatek, vrchní, zaplatit, zpod.

POMŮCKA: EI, OIL, INST	PRANÍM OČISTIT	DOJNICE	DO TOHO MÍSTA	ELEKTRO- CENTRÁLA (ZKR.)	NATE	POVZDECH- NUTÍ	FORTEL	REKLAMNÍ SNÍMEK	TAVENINA	KYPŘÍT PŮDU	ČÁST NOHY	FORTEL	PŘITAKÁNÍ	BARVIVO NA VEJCE	OSTROV VELKÝCH ANTIL	SPORTOVEC
SOUBORY 8 HUDEB- NÍKŮ							TEČKA V TELEGRAMU					DOLNÍ KONČETINA LEST				
1. DÍL TAJENKY							PODEPISO- VAT TÍHLE									
ČÁST OBRAZU				DÁVATI MAT PŘÍTĚŽ								ANGLICKÝ „OLEJ“ DRAVÝ PTÁK				
ZNAČKA ABVOLTU			VYMYŠLET TĚŽKÉ KLADIVO						BOJOVÉ VOZIDLO					ZNAČKA TELLURU RARACH		
VYTAHOVAT											OTÁČET					
FORTEL	ATAKOVAT	AVŠAK 2. DÍL TAJENKY									ZESÍLENÝ ZÁPOR				ÚZEMNÍ OBVOD	STŘEDO- AMERICKÝ STÁT
ÚBYTEK					TEPRVE						USMÍŘENÍ	STEPNÍ PTÁK KOKTAVÝ ČLOVĚK				
PŘÍSTAVNÍ MĚSTO V ITÁLII						HUDEBNÍ ZNAČKA	INICIÁLY FOTBAL. PANENKY	PÍSEMNÁ ZKOUŠKA	PRVNÍ PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	EVROPANKA						
OBCHODNÍ DŮM (ZKR.)			OSIDLA KÓD LETIŠTĚ NAKHON SI THAMMARAT							EPIDEMIE ZÁVAR V POLÉVCE				ZNAČKA RADONU DOMÁCKÝ ELIŠKA		
SKUTEK				POTŘEBA KUŘÁKA NĚMECKY „VEJCE“								VYSOKÉ KARTY NÁZEV POLOMĚRU				
ANGLICKÝ „VLOŽIT“							3. DÍL TAJENKY									
ŠŤŮRA LUKU							TÍMTO ZPŮSOBEM				MLÉČNÁ KORÁLKA					

Správné znění tajenek poslejte do 10. listopadu 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: „Pestrou paletu sýrů“ a „nabízí naše značka Ranko“. Výherci jsou: **M. Bernardová**, Kdyně • **S. Prucková**, Lukavice • **A. Huspeková**, Nýrsko • **D. Divišová**, Telč • **M. Pfeifer**, Ústí nad Orlicí • **V. Jakubcová**, Slatina nad Zdobnicí • **J. Kouřilová**, Prachatice • **G. Tesaříková**, Tvrdonice • **M. Pošík**, Kutná Hora • **J. Vlková**, Podbořany

Coca-Cola®

STAR
WAR

Disneyland®
PARIS

— LIMITOVANÁ EDICE —

OBJEV GALAXII V DISNEYLAND® PARIS

NASKENUJ A ZÍSKEJ ŠANCI VYHRÁT LEGENDÁRNÍ CENY

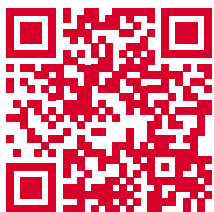


VYHRAJ GAMBRINUS NA ROK ZDARMA

A MNOHO DALŠÍCH CEN



NASKENUJ
A VYHRAJ



WWW.SIPKY.GAMBRINUS.CZ

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz



Gambrinus