

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2026

RÁDCE



Budvar

PIVO TĚCH
NEJLEPŠÍCH FANOUŠKŮ





Ranko



Ranko podle vlastní chuti

**Složení a kvalita
produktů Ranko navazuje
na tradiční způsob
zpracování mléka.**

Poctivý přístup a odhodlání
dělat věci správně jsou
hlavní ingredience. Proto
můžeme říct, že naše
výrobky jsou pro začátek
každého dne to nejlepší.

coop



MILÍ PŘÁTELÉ,

také máte v tomto zimním období pocit, že si s námi svatý Petr, který prý má na nebesích na starosti počasí, hraje? Dokonce i známá a oblíbená meteoroložka Alena Zárybnická potvrzuje, že svatý Petr je v této oblasti hlavou nejvyšší a nejpomazanější a že nezbývá než být každý den před ním pokorný a klonit hlavu.

Zřejmě to tak neděláme, a tak se nám počasí mění jak na obrtlíku. Sami meteorologové přiznávají, že je v současné době v těch vysokých a nízkých tlacích, okluzních frontách a polárních větrech přímo chaos, přístroje na to nestačí. Možná by jim rosníčka v láhvi poradila líp.

Ale vážně. Když nasněží, zaradují se děti a vytáhnou boby. Když spadnou teploty hluboko pod nulu a pořádně zamrzne rybník, vytáhnou brusle. Na horách se, když to přirozená a umělá sněhová pokrývka dovolí, vesele lyžuje. Když je příznivé, můžeme vyrazit na procházku.

Majitelé zahrad, když se počasí trochu umravní, vyrazí zkontrolovat, zda je všechno v pořádku, nasypat do krmítek krmení pro ptáčky, oklepat jehličnany od sněhu. Ale o moc víc se toho venku dělat nedá.

Daleko víc pobýváme doma v teple. Tak využijme ty zimní týdny k tomu, na co na jaře a v létě mít čas nebudeme. Třeba si uspořádat fotografie, uklidit skříň a šuplíky, přeložit sklenice se zavařenou úrodou ve sklepe a ty, které už tam odpočívají příliš dlouho, odstranit.

Můžeme si také přečíst knížky, které přinesl Ježíšek, zajít do knihovny, do kina, na kávičku s přítelkyní, na pivo s kamarádem.

Život se přece skládá z drobných radostí, z malých okamžiků, co dohromady tvoří mozaiku. A právě z těch bychom se měli těšit.

*Všechno dobré přeje
Vaše redakce*



6-7

**TŘÍDĚNÍ
PAPÍRU**



16-17

BUDEME TŘI



24-25

**ZMĚNY
ROKU 2026**



12-13

**NÁŠ SOUKROMÝ
MASOPUST**



20-21

**ČEŠI
A DOBRÉ SKUTKY**



28-29

**ZAHRADA
DO KOPCE?**

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]** 1/2026 **[DEN VYDÁNÍ]** 4. února 2026

[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.



POSILUJEME IMUNITU

Zimní období je pro náš organismus náročnou zkouškou. Kratší dny, méně slunečního světla, chladné počasí, vyšší výskyt virů a bakterií dávají imunitnímu systému zabrat. Právě v tomto období se často potýkáme s nachlazením, chřipkou, únavou a celkovým oslabením organismu. Dobrou zprávou ale je, že svou imunitu můžeme výrazně ovlivnit, respektive posílit, a to nejen různými doplňky stravy, které jsou v dnešní době na trhu dostupné, ale především přirozenou cestou.

Proč je imunita tak důležitá?

Imunitní systém tvoří složitá síť buněk, tkání a orgánů, které chrání naše tělo před škodlivými mikroorganismy zvnějška. Funguje jako dobře sehraný tým, rozpoznává hrozby, bojuje s nimi a ukládá si je do „paměti“ pro případ dalšího setkání. Pokud je imunita oslabená, tělo reaguje pomaleji, onemocnění se mohou rozvinout snáze a mít těžší průběh. Silná imunita však neznamená, že nikdy ne onemocníme. Signalizuje to spíše, že když už se u nás

nějaký ten moribundus projeví, tělo se dokáže s infekcí vypořádat rychleji a efektivněji. Je proto nutné dodávat organismu vitamíny a minerály, které jeho odolnost a schopnost boje podpoří. Tato dodávka by neměla probíhat jen v zimě, ale po celý rok.

Základem je především kvalitní a pestrá strava, ve které přirozeně najdeme nejvíce vitamínů a dalších tělu prospěšných látek. Měli bychom dbát zejména na dostatek vitamínů C a D, zinku, selenu a probiotik. Vitamín C najdeme třeba v kyselém zelí, citrusech, šípčích nebo rakytníku. Vitamín D

potom v rybách nebo mléčných výrobcích. Zinek a selen se nachází v ořechách, semínkách a luštěninách. A probiotika, která jsou zásadní pro naši střevní mikroflóru, jsou zase v kysaných výrobcích, jogurtech či kvašených potravinách. V zimě jsou skvělými pomocníky také silné vývary z kostí a zeleniny, které organismus krásně zahřejí a dodají mu plno minerálů.

V přírodě rovněž najdeme celou řadu velmi prospěšných bylinek a dalších rostlin, které můžeme během roku sbírat, sušit a poté si je pravidelně dopřávat ve formě čajů či jimi ochu-



covat běžná jídla. Jde například o třapatku, známou více jako echinacea, ta stimuluje obranyschopnost a pomáhá zastavit počátky nachlazení. Skvělý je určitě zázvor, jenž tělo zahřívá a působí protizánětlivě, vynikající je hlavně v kombinaci s antibakteriálními účinky medu. A jako přírodní antibiotikum musíme určitě zmínit i česnek, což je asi zároveň opravdu silný a účinný antioxidant. Jeho pravidelná konzumace tak skutečně napomáhá tělu snáze bojovat proti všudypřítomným virům a bakteriím.

Čemu se raději vyhnout?

Z reklamních spotů na nás momentálně vyskakují všemožné doplňky stravy, které zaručují zázračné posílení imunitního systému. Jistě, tyto vitamíny ve formě tabletek určitě nejsou špatné, protože ne vždy stíháme přes den doplnit přirozenou cestou vše, co tělo potřebuje, nicméně ke všemu je třeba přistupovat s mírou. Nadměrné užívání doplňků stravy může být spíše na škodu. Tělo přebytek některých vitamínů neumí zpracovat a zatěžuje tím játra a ledviny. Základem by právě proto měla být strava, doplňky až jako podpora. Imunita se buduje dlouhodobě, pravidelnou péčí o tělo. Žádné zázračné kúry na počkání zkrátka neexistují, je proto nutné v první řadě nastavit celkový zdravý životní styl, a ne si myslet, že sezobáním platička vitamínů budu mít za týden vystaráno.

Dalším častým mýtem je tvrzení, že slivovička po ránu vypálí všechny bacily a tělo zahřeje. Možná že pocit tepla alkohol přinést dokáže, ale je spíše

klamný, jelikož alkohol rozšiřuje cévy, k povrchu těla proudí více krve a mozek tento stav vyhodnotí jako zahřátí. Ve skutečnosti však paradoxně teplo z těla uniká rychleji do okolí. Alkohol celkově imunitní systém oslabuje a zvyšuje riziko onemocnění. Nebudeme si však hrát na naprosté puritány, ale i zde mějte na paměti, že důležité je držet se hesla „všeho moc škodí“.

Zázvorový shot s citronem a medem

• 150 g zázvoru • 3 citrony • 200 g medu
• 0,5 l vody

Zázvor i citron důkladně omyjeme horkou vodou, zázvor neloupeme, jen pokrájíme na menší kusy a vhodíme do mixéru. Přidáme šťávu z citronů a můžeme i oloupat kus kůry. Důkladně rozmixujeme. Poté dáme do hrnce, přidáme med a zalijeme vodou. Pomalu přivedeme k varu a mírně provařujeme 30 minut. Poté necháme vychladnout a přes jemné sítko slijeme do čistých lahví. Uchováваме v lednici a denně popijíme jeden velký panák.

Česnekový med

• 1 palice kvalitního česneku • tekutý med

Stroužky česneku oloupeme, lehce rozmáčkne a zalijeme medem tak, aby byly jen lehce ponořené. Necháme několik dní odstát. Užíváme 1 lžičku denně, ideálně ráno.

Imunitní smoothie

• 1 zralý banán • hrst špenátu • 1 kiwi
• 1 menší pomeranč • 1 lžička chia semínek • 100 g bílého jogurtu

Vše rozmixujeme dohladka a ihned vypijeme. -net-



TŘÍDĚNÍ PAPÍRU MÁ TO SMYSL?

Papír patří mezi suroviny, které v českých domácnostech třídíme nejčastěji. Modré kontejnery vidáme na každém rohu a zdálo by se, že nás už nic nepřekvapí. Přesto kolem papíru panuje řada nejasností. Co ještě do modrého kontejneru patří a co už ne? A jak si poradit se „zvláštními“ odpady, které v moderní domácnosti vznikají téměř denně?

Proč má třídění papíru smysl

Papír je fascinující materiál. Na rozdíl od mnoha jiných surovin je jeho recyklace relativně energeticky nenáročná a velmi efektivní. Ze starého papíru vznikají nové obaly, kartony, sešity, ale také toaletní papír, papírové utěrky nebo izolace pro stavebnictví.

Věděli jste, že papírové vlákno lze recyklovat pětikrát až sedmkrát? S každým dalším zpracováním se vlákno sice zkracuje, ale i tak nachází své uplatnění.

Tříděním papíru šetříme především naše lesy.

Každá tuna vytríděného papíru zachrání zhruba 17

vzrostlých stromů.

Kromě toho se při výrobě papíru z recyklatu spotřebuje o 50 % méně energie a o 35 % méně vody než při výrobě z dřevní buničiny.

Co patří do modrého kontejneru

Aby mohl být papír znovu využit, musí být v první řadě čistý. Do modrých nádob bez obav házejte:

- ▶ noviny, časopisy, letáky a katalogy,
- ▶ kancelářský a balicí papír,
- ▶ kartonové krabice a vlnitou lepenku (vždy rozložené nebo rozšlapané),
- ▶ papírové tašky, sáčky od mouky nebo cukru,
- ▶ ruličky od toaletního papíru a obaly od vajec.

Právě u ruliček a proložek na vejce se dříve tradovalo, že do papíru nepatří, protože jde o poslední stadium recyklace. Technologie se však posunuly a dnešní papírny si s nimi poradí. Pokud tedy nejsou znečištěné, do modrého kontejneru patří.

Knihy a sešity – jak na ně?

Staré knihy, které už nikdo nechce, můžeme vytrdit do papíru, ale má to svá pravidla. Knihy s měkkou vazbou (paperbacky) můžete vyhodit celé. Pokud mají knihy tvrdé desky, je nutné je odtrhnout. Desky jsou totiž často potaženy plátnem nebo laminací, což recyklaci brání. U sešitů je dobré sundat plastové obaly nebo vyjmout kovové spirály. Malé kancelářské sponky sice třídící linky pomocí magnetů zvládnou, ale čím čistší surovinu dodáme, tím více usnadňujeme práci lidem u třídícího pásu.

Pozor na pasti

Největší zmatek vzniká u obalů, které vypadají jako papír, ale ve skutečnosti jsou kombinované. Co nám dělá největší vrásky na čele?

Kelímky na kávu většinou obsahují tenkou plastovou vrstvu, aby neprotékly. Do papíru nepatří, patří do směsného odpadu.

Obaly od uzenin a sýrů často mají papírový základ, na kterém je pevně navařena fólie. Pokud je nelze snadno oddělit, patří do směsi.



Nápojové kartony (krabice od mléka, džusů) – tyto obaly (tzv. C/PAP) mají u nás často vlastní kontejnery s oranžovou nálepkou. Pokud ve vaší obci samostatný oranžový kontejner není, sledujte pokyny na modrých nebo žlutých nádobách, někde se třídí společně.

Co do modrého kontejneru rozhodně nepatří

Mastný nebo mokrá papír. Stačí jedna mastná krabice od pizzy a může znehodnotit celou várku papíru v kontejneru. Papír totiž nasákne masnotou, kterou z něj při rozvláknění nelze odstranit.

Do modrého kontejneru nevhazujte ani použité kapesníky a ubrousky, z hygienických důvodů patří vždy do směsného odpadu. Překvapivě se netřídí ani účtenky z termopapíru. Většina účtenek z obchodů obsahuje látky, které brání kvalitní recyklaci (např. bisfenoly). Také voskovaný papír patří do směsného odpadu, typicky se jedná o papíry od řezníka, které nepropouští vlhkost a tuk.

Praktický tip pro domácnost

Mějte doma jednu tašku nebo krabici vyhrazenou jen na papír. Pokud do třídění zapojíte i děti, naučí se, že papír musí být suchý a čistý. Je to jednoduchý návyk, který si odnesou do dospělosti. Až příště půjdete do své prodejny COOP, zkuste se podívat, které výrobky mají obal, jenž se snadno vytrídí.



Nejčastější chyby při třídění

Jednou z největších chyb je vyhazování papíru v zavázaných plastových pytlích. Pracovníci u třídících linek pak musí pytle rozřezávat, což zdržuje a prodražuje proces. Papír do kontejneru vhazujte volně.

Druhou zásadní chybou je vyhazování vzduchu. Že to zní zvláště? Krabice od zásilek z e-shopů vždy rozřežte nebo na ně šlápněte. Kontejner plný

prázdných nerozložených krabic přetéká už po pár hodinách, i když je v něm reálně jen pár kilogramů materiálu. Svozové vozy pak zbytečně převázejí vzduch.

Co nám říkají zkratky?

Na každém obalu najdete malý trojúhelník ze šipek, který doplňuje číselný kód nebo písmenná zkratka. Tyto údaje nám přesně říkají, z čeho je obal vyroben a kam s ním po použití. U papíru jsou nejdůležitější tyto tři:

► **PAP 20 (vlnitá lepenka):** Tento symbol najdete na klasických hnědých krabicích od spotřebičů nebo na balících z e-shopů. Je to nejkvalitnější surovina pro recyklaci, protože má dlouhá vlákna.



► **PAP 21 (hladká lepenka):** Označuje tenčí kartony, jako jsou krabičky od čajů, léků, kosmetiky nebo sušenek. I tento papír je velmi žádaný a patří přímo do modrého kontejneru.



► **PAP 22 (papír):** Tímto kódem se značí běžný papír – noviny, časopisy, dopisní papíry nebo reklamní letáky.



A co ty ostatní?

Pokud narazíte na symboly jako C/PAP (často s číslem 81 nebo 84), buďte opatrní. Jde o kombinovaný materiál (např. papír s hliníkem nebo plastem). Sem patří zmíněné nápojové kartony.

Pokud na obalu vidíte pouze zkratku PAP, ale papír je z jedné strany lesklý a při pokusu o roztržení se v něm táhne tenká plastová fólie, patří raději do směsného odpadu, aby nezkazil kvalitu recyklátu.

KALENDÁŘ



Výrobky značky Ranko jsou vaším společníkem každý den, od rána do večera. V našem receptovém kalendáři nemáme prostor na 365 denních receptů, dokonce se sem nevejdou ani recepty týdenní. Ovšem jeden „rankový“ recept na každý měsíc, to zvládneme. Nechte se tedy inspirovat naším výběrem. A i když leden už je passé, jistě si lednový recept s chutí připravíte i v únoru.

Leden

Zapékané těstoviny s uzeným sýrem

Jedná se o jídlo nenáročné na přípravu, ale přitom vydatné, variabilní a rychlé. Základem jsou pochopitelně uvařené těstoviny. Potřebovat budete: • *uzený eidam Ranko* • *smetanu ke šlehání Ranko* • *vejce* • *sůl* • *pepř* • *dle chuti můžete přidat šunku, libovolnou zeleninu, sušené houby, bylinky*



Uvařené těstoviny smíchejte s nakrájenou šunkou, sušenými houbami a zeleninou. Vložte do vymazaného pekáčku a zalijte osolenou a opeřenou směsí vajec se smetanou. Dejte zapéct do trouby, dokud těstoviny nezezlátnou a vaječná směs neztuhne. Těsně před koncem pečení poklaďte plátky sýra a dejte ještě na chvíli do trouby, aby se sýr po povrchu roztekl.

Únor

Slané tvarohové pagáče

Pod tímto názvem se skrývají malé bochánky, které jsou ideální k zimním polévkám, ale také třeba k vínu.

Potřebujete: • *250 g hladké mouky* • *250 g másla Ranko* • *250 g polotučného tvarohu Ranko* • *1 vejce do těsta a 1 vejce na potření* • *sůl* • *libovolná semínka na posypání*



Z uvedených surovin vypracujeme hladké těsto, zabalíme jej do fólie a dáme ideálně přes noc do

lednice odpočinout. Následně z něj rozválíme placku vysokou asi 2 cm a vykrajujeme větší kolečka, která přendáme na plech vyložený pečicím papírem. Povrch potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme semínky. Pečeme ve vyhřáté troubě dozlatova.



Březen

Pomazánka ze skyru a medvědího česneku



Prvním poslem jara jsou kromě sněženek také jarní bylinky, které si pěstujeme třeba v truhlících na oknech. První lístky medvědího česneku použijeme do rychlé pomazánky. Stačí smíchat skyr Ranko s medvědí česnekem, solí a strouhanou citronovou kůrou. Pomazánka nabašená vitamíny je hotová.

Duben

Velikonoční tvarohová nádivka

Jistě všichni máte svůj osvědčený recept na tu bezpochyby nejlepší velikonoční nádivku. Neměly by v ní chybět jarní bylinky v čele s kopřivovými listy, dále kostičky uzeného masa, vejce a houska namočená v mléce. Zkuste letos do nádivky přidat také jemný tvaroh Ranko. Nádivka získá vláčnost a vaši strávníci budou mít boule za ušima.



Květen

Chřest zapečený se sýrem



Naše země bývala chřestovou velmocí. Připomeňme si slávu chřestu jednoduchým receptem. Potřebujeme pouze bílý chřest, plátkový eidam Ranko a máslo Ranko. Chřest uvaříme dle zá-

kladního receptu, zchladíme ve studené vodě a osušíme. Pak výhonky rozložíme do zapékací misky, poklademe plátky sýra a vločkami másla. V troubě předehřáté na 200 °C pečeme asi 15 minut. Podáváme s pečivem a čerstvou jarní zeleninou.

Červen

Tvarohové knedlíky s jahodami

Tvarohové těsto je odlehčená varianta pro ty, kteří neholdují těžkým kynutým těstům.

Potřebujete: • 250 g polotučného tvarohu Ranko • 200 g hrubé mouky • 1 žloutek • sůl • jahody

Na ozdobení: rozpuštěné máslo Ranko • moučkový cukr • strouhaný tvrdý tvaroh

Ze surovin vypracujeme nelepivé vláčné těsto, rozválíme na válečky o průměru 3 cm a ty rozkrájíme na 1,5 cm široké kousky. Z každého vytvoříme placku, doprostřed dáme jahodu a zabalíme do kuličky. Knedlíky dáme do osolené vroucí vody a vaříme asi 10 minut. Na talířích ozdobíme strouhaným tvarem, moučkovým cukrem a rozpuštěným máslem.

Červenec

Papriky plněné sýrem akawi

Letní jídla si žádají jednoduchost.

Tento recept to splňuje. Paprikám odřízneme stopku, vydlabeme je a naplníme směsí ze strouhaného sýru akawi, slunečnicových semínek a olivového oleje. Přiklopíme

odříznutou stopku zpět a papriky dáme zapéct na 20 minut do trouby. Podáváme s čerstvým pečivem.



Srpen

Cuketové placky s balkánským sýrem

Úrodu cuket ze zahrádky zužitkujete na rychlou večeři v podobě placek. Základ tvoří nastrouhaná cuketa, vejce, bylinky, sůl a pepř. Každý si do placek přidává další ingredience dle vlastní chuti a fantazie. My doporučujeme dát méně soli a místo ní do těsta nastrouhat balkánský sýr Ranko. Placky získají výraznější a osobitou chuť.



Září

Slaný koláč s dýní a nivou

Slané koláče můžete připravit stokrát jinak. Tento má náplň z dýně hokkaido a nivy.

Na těsto potřebujete: • 100 g *změkklého másla Ranko* • 175 g *hladké mouky* • 1 *vejce* • špetku *soli*

Máslo utřete s vejcem, přidáte mouku a sůl a v robotu vypracujete nelepivé těsto. Ve fólii jej necháte v chladu odležet. Poté jej rozválíte na placku, tu vložíte do koláčové formy a vytvarujete vyšší okraje. Plníte dýňovou směsí. Na tu potřebujete

oloupanou dýni, kterou nakrájíte na kostičky a orestujete na oleji. Přidáte sůl, pepř, chilli a tymián. Promícháte, necháte vychladnout a doplníte kostičkami nivy Ranko.

Směs rozetřete na připravené těsto a zalijete zálivkou, na kterou si připravte: • 100 ml *zakysané smetany Ranko* • 180 ml *smetany ke šlehání Ranko* • 3 *vejce* • sůl • pepř • *muškátový oříšek*

Koláč pečte ve středně vyhřáté troubě dozlatova.



Říjen

Jednohubky s parenicou a karamelizovanou cibulkou



Tuto křupavou dobrotu si jistě zamilujete. Bagetu nakrájejte na plátky, rozložte na plech, zakápněte olivovým olejem a dejte do předehřáté trouby cca na 7 minut, dokud nebudou plátky zlatavé a křupavé. Pak je vyndejte a nechte zchladnout. Mezitím nakrájejte cibuli na tenké plátky, na pánvi rozehejte lžící másla Ranko, přidejte cibuli a restujte do změknutí. Poté přidejte 2 lžice třtinového cukru a balzamikového octa, sůl a pepř. Cibuli nechte karamelizovat a rozdělte ji na opečené plátky bagety. Parenicu Ranko natrhejte na vlákna a bagetu s cibulkou jimi posypte.

Listopad

Smažené sýrové krokety s ořechy

Chuťová kombinace ořechů se sýrem nemá chybu. Jednoduchost receptu také ne. Goudu Ranko nakrájejte na malé kostičky nebo nastrouhejte. Přidejte žloutek, nasekané vlašské ořechy, sůl, pepř, sníh z bílku a trochu polohrubé mouky na zahuštění. Vytvarujte kuličky, obalte je ve strouhance smíchané s jemně nasekanými ořechy a smažte ve vyšší vrstvě oleje dozlatova.

Prosinec

Tvarohový koláč s vánočním kořením

Než se pustíte do pečení vánočního cukroví, ovořte si byt tímto koláčem. Na korpus potřebujete: • 180 g *rozmixovaných máslových sušenek* • 80 g *másla Ranko* • lžičku *skořice*

Koláčovou formu vyložte pečicím papírem a na dno rovnoměrně rozvrstvěte sušenkovou směs. Pevně upěchujte. Ve středně vyhřáté troubě asi 10 minut předpečte, poté nechte lehce zchladnout.

Na náplň smíchejte: • 600 g *polotučného tvarohu Ranko* • 150 g *cukru* • 3 *vejce* • 200 ml *smetany ke šlehání Ranko* • 1 lžičku *vanilkového extraktu* • 1 lžičku *mleté skořice* • ½ lžičky *mletého zázvoru* • špetku *mletého muškátového oříšku* • mletý *hřebíček*

Náplň nalijte na předpečený korpus a pečte ve středně vyhřáté troubě dozlatova.

SVĚTOVÝ DEN BOJE PROTI RAKOVINĚ: MLUVME O PREVENCI VČAS

Ke Světovému dni boje proti rakovině, který každoročně připadá na 4. února, vás oslovujeme jako Hlas onkologických pacientů.



Rakovina se netýká jen „těch druhých“. Zasahuje každého třetího z nás – a často přichází tiše. Právě proto má Světový den boje proti rakovině smysl: připomíná, že vedle moderní léčby rozhoduje i to, co můžeme ovlivnit sami – prevence a včasné odhalení.

Proto dlouhodobě podporujeme osvětu a účast ve screeningových programech. Kampaně „Ruce na prsa“

a „Ostre sledovaná prsa“ připomínají samovyšetření a preventivní prohlídky, „Nejsi na to sama“ dodává odvahu ženám, které se bojí udělat první krok. Muže oslovují iniciativy „Prostatu nepřechýráš“ a „Čůráš zdravě“, které upozorňují na prevenci urologických nádorů. A výzva „Nekašli na to“ připomíná, že dlouhodobý kašel nebo jiné přetrvávající potíže není dobré přecházet.

Co můžete udělat už dnes? Objednat se na preventivní prohlídku, využít screening, nepodceňovat varovné příznaky a mluvit o zdraví v rodině. Prevence není strašení – je to šance.

Když se nádor zachytí včas, léčba bývá šetrnější, úspěšnější a návrat do běžného života rychlejší. Přesto řada lidí preventivní prohlídky a screening odkládá. Přitom jde často jen o jeden termín v kalendáři, který může změnit budoucnost.

Více o prevenci, léčbě, projektech a patientských organizacích najdete na stránkách www.hlaspacientu.cz.



NÁŠ SOUKROMÝ MASOPUST

Únor je v plném proudu a s ním i období masopustu. Čas veselí, hodování, tancovaček a především společného setkávání. I když možná nežijete v obci, kde se po návsi prohání maškary s dechovkou, nic vám nebrání vytvořit si tuto jedinečnou atmosféru přímo u vás doma. Masopust totiž není jen o průvodu, je o vnitřním nastavení – radosti ze života a oslavě hojnosti.

Co nám říká tradice?

Podle etnografických pramenů a knih je masopust obdobím, kdy se muselo najíst do zásoby. Lidé věřili, že kdo se o masopustu dosyta nenají, bude v příštím roce strádat. Hlavní oslavy vrcholily o ostatkovém úterý, kdy se masky loučily se zimou a symbolicky se pohřbívala basa. Pokud tuto tradici přenesete domů, získáte skvělou příležitost, jak stmelit rodinu. Nejde o dokonalost, ale o hravost. Masopustní veselí je totiž ideálním lékem na šedivé a mrazivé únorové dny.

Možná si říkáte, proč se v dnešní uspěchané době vracet k rituálům našich předků. Odpověď je jednoduchá. Tradice nám dávají pocit sounáležitosti a pomáhají nám vnímat proměny přírody. Masopustní hodování doma není jen o jídle, ale o zastavení se, společném stolování a radosti z toho, že zima už brzy odevzdá vládu jaru.

Jak nadchnout děti a zapojit celou rodinu

Pro děti je masopust fascinující díky maskám. Vysvětlete jim, že to není jen karneval, ale rozloučení se zimou. Společně si můžete vyrobit tradiční škrabošky. Každá maska má svůj význam. Medvěd symbolizoval plodnost a sílu. Laufr (běžec) zase ohlašoval příchod průvodu. S dětmi můžete vyrobit masku koníka nebo veselého šaška. Stačí vám k tomu staré papírové krabice, barvy, kousky látek a trocha fantazie. Pokud se ve vaší blízkosti nekoná masopustní průvod ani karnevalový rej, udělejte si domácí slavnost. Pusťte si lidové písničky, tancujte

a nechte děti, aby vás vyzvaly k tanci podobně, jako to dělaly maškary v chalupách. Tato hravost pomáhá dětem pochopit rytmus roku a našich kořenů.

Masopustní jídelníček nebyl jen o zahnání hladu, byla to oslava života a příprava těla na nadcházející jaro. Vše se točilo kolem rituálů, které měly zajistit dobrou úrodu a zdraví rodiny. Nejdůležitějším dnem byl „tučný čtvrtek“. Tradovalo se, že v tento den má člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok silný. Na stolech nesměl chybět pečený vepřový bůček, knedlíky a samozřejmě poctivé zelí.

Hlavní slovo měla v tomto období zabijačka. Vepřové maso se zpracovávalo od rypáčku až po ocásek. Zatímco pán domu se staral o ovar, jitrnice a jelita, hospodyně měla plné ruce práce s pečením. Masopustní vůně, to je především vůně škvařeného sádla a čerstvého masa. Sádlo bylo v zimě nejcennějším zdrojem energie a věřilo se, že pokrmy smažené na sádle mají magickou moc. Měly přinést lesk polím a hojnost do stodol.

Kromě masa se hodně využívaly luštěniny, zejména hrách, který se podával s uzeným nebo jako sytá kaše. Sladkou tečkou pak byly smažené moučníky. Koblihy a fánky čili boží milosti se pekly ve velkém, aby bylo čím obdarovat maškary, které v úterý obcházely stavení. Celé toto hodování vrcholilo v úterý o půlnoci, kdy ponocný zatroubil na roh a zábava musela ustát. Nastával čas klidu, střidmosti a očekávání prvních jarních paprsků.

Pokud si netroufáte na kynuté koblihy nebo jen chcete zkusit něco jiného, vsadte na boží milosti, kterým se v mnoha regionech říká fánky. Jde o nekynuté těsto (často z mouky, žloutků, trochy smetany a kapky bílého vína), které se vyválí



do tenka, vykrájí do tvaru čtverců nebo obdélníků se zářezy uprostřed a rychle osmaží. Fánky jsou krásně křupavé, plné vzduchových bublin a po vytažení z tuku se obalují v cukru s vanilkou.

Nadýchané koblihy

• 500 g prosáté hladké mouky • 250 ml teplého mléka • 30 g čerstvého droždí • 80 g krupicového cukru • 2 žloutky • 50 g rozpuštěného másla • špetka soli • lžíce rumu • olej nebo sádlo na smažení • marmeláda (nejlépe tuhá meruňková)

Z trochy teplého mléka, cukru a droždí necháme vzejít kvásek. Smícháme ho s moukou, solí, rumem, zbytkem teplého mléka, žloutky a máslem. Vypracujeme hladké, vláčné těsto, které se nelepí na mísu. Necháme na teplém místě kynout alespoň hodinu. Poté vyválíme plát silný asi 2 cm a vykrajujeme kolečka. Necháme je ještě 20 minut kynout na válu. Smažíme ve vyšší vrstvě tuku dozlatova. Hotové koblihy naplníme marmeládou a bohatě pocukrujeme.

Ovar s křenem

• 1 kg vepřového boku nebo kolena • 2 bobkové listy • 5 kuliček nového koření • 10 kuliček pepře • sůl • 1 velká cibule • 3 stroužky česneku • mrkev • petržel • kousek celeru

Maso očistíme a vložíme do hrnce se studenou vodou. Přidáme sůl, očištěnou kořenovou zeleninu, koření, rozpůlenou cibuli a česnek. Přivedeme k varu a pak plamen stáhneme na minimum. Maso necháme pozvolna táhnout alespoň dvě hodiny, dokud není úplně měkké.

Ještě horký ovar nakrájíme na silnější plátky. Podáváme s čerstvě nastrohaným křenem, hořčicí a čerstvým chlebem. Vývar z ovaru je vynikajícím základem pro česnečku, kroupovou nebo ovarovou polévku.

Jak jinak oslavit masopust?

Vytvořte dětem jednoduchou „cestu za masopustním pokladem“. Na jednotlivá stanoviště schovejte indicie spojené s tradicí. Na konci může čekat sladká odměna v podobě čerstvých fánků nebo malý balíček s oříšky.

Pohřbívání basy je pro děti sice trochu abstraktní, ale můžete si z toho udělat legraci. Nechte děti vyrobit symbolickou basu z kartonu nebo využijte starou hračku. Společně ji pak uložte ke spánku do krabice vystlané látkou. Vysvětlete dětem, že teď bude basa odpočívat, protože nastává čas klidu a jarního čekání, kdy se nebude tolik tancovat.

Děti milují převlékání. Vytvořte jim v obývacím pokoji improvizovaný fotokoutek. Stačí barevné prostěradlo jako pozadí a košík plný rekvizit: staré klobouky, vařečky, tátova velká vesta, máminy korále nebo barevné šátky. Můžete se společně vyfotit jako „masopustní rodinka“ a fotku poslat babičce a dědovi jako pozdrav.

K masopustu patří hluk, který má zaplašit zimu. Vytvořte si s dětmi jednoduché hudební nástroje – stačí plechovka s trochou rýže (jako chraštítko) nebo dvě vařečky, kterými se tluče o sebe. Naučte je krátké říkadlo „Masopust držíme, nic se nebojíme, piju, jím, hoduju, s maškarami tancuju.“ Společně pak můžete s rámussem projít celý byt a symbolicky tak vymést zimu z každého kouta.

-drei-



COOP A ORLEN OTEVŘELY PRVNÍ ČERPACÍ STANICI S AUTOMATIZOVANOU PRODEJNOU A DIGITÁLNÍM AVATAREM

Prodejny i čerpací stanice bez obsluhy fungují již několik let. Na čerpací stanici u dálnice D7 v Panenském Týnci se oba koncepty setkávají díky spolupráci sítě COOP a ORLEN. Další novinku představuje digitální avatar, který bude zákazníkům v prodejně asistovat s nákupem. V rámci Ústeckého kraje jde o první plně automatizovanou a bezobslužnou prodejnu potravin a doplňkového zboží v režimu 24/7 a zároveň se jedná o první realizaci takového konceptu na čerpací stanici v Česku. Prodejna je stejně jako čerpací stanice v provozu nepřetržitě, tedy sedm dní v týdnu a dvacet čtyři hodin denně.



„Pro koncept automatizovaných prodejen 24/7 nacházíme stále nová uplatnění. Naším primárním cílem je využívání technologie v prodejních v regionech. Zároveň se však ukazuje, že koncept se skvěle hodí také pro turistické lokality, letiště, nemocnice či univerzitní kampusy. Jde obecně o místa, kde zákazníci vyžadují vysokou časovou flexibilitu. Prodejna u čerpací stanice je další skvělou ukázkou možnosti využití automatizované prodejny,“ vysvětluje Lukáš Němčík, místopředseda Skupiny COOP pro služby. Prodejny 24/7 Skupiny COOP neustále přibývají. Jenom v minulém měsíci jich COOP otevřel pět a obchod v Panenském Týnci bude v pořadí 92. prodejnu tohoto druhu.

ORLEN na samoobslužné čerpací stanici v Panenském Týnci prodává pohonné hmoty Efecta a Verva a k dispozici je i dobíjecí stanice pro elektromobily. Původní malou prodejnu s omezeným sortimentem změnil ORLEN ve spolupráci se společností COOP na moderní

Na čerpací stanici ORLEN u dálnice D7 v Panenském Týnci vznikla první kombinace samoobslužné čerpací stanice a prodejny COOP 24/7 s digitálním asistentem. Novinka přináší zákazníkům maximální flexibilitu a využívá nejmodernější technologie. Spojení největší domácí maloobchodní

sítě COOP a lídra českého trhu čerpacích stanic ORLEN nabízí zákazníkům možnost natankovat i nakoupit kdykoli a bez obsluhy. Prodejna totiž funguje nepřetržitě a kromě širokého sortimentu potravin a doplňkového zboží je vybavena i káviárnou Stop Cafe, který zákazníci znají z jiných stanic ORLEN.



samoobslužný obchod, do kterého zákazníci vstupují pomocí aplikace ČSOB DoKapsy, nevyžadující zřízení bankovního účtu.

„Za poslední rok jsme zvýšili podíl prodeje nepalivových produktů a občerstvení v naší síti o více než dvacet procent a nyní tržby z prodeje těchto produktů již přesahují třicet procent celkového prodeje na čerpacích stanicích,“ říká Agnieszka Bobrukiewicz, členka představenstva skupiny ORLEN Unipetrol zodpovědná za maloobchod v Česku, Maďarsku a na Slovensku a za rozvoj maloobchodního nepalivového segmentu ve skupině ORLEN, a dodává: „Výrazně modernizujeme celou síť a máme připraveno několik nových konceptů prodeje, které se budou lišit dle prostorových možností a lokality čerpacích stanic. Moderní samoobslužné koncepty, jako je třeba ten právě otevřený na čerpací stanici v Panenském Týnci, jsou ideální pro menší čerpací stanice, které nelze zásadně přestavět a rozšířit a poté provozovat v plnohod-



notném režimu. Věříme, že kombinace samoobslužné expresní stanice a samoobslužného obchodu bude pro zákazníky atraktivní.“

Další novinkou, kterou COOP začne ve svých prodejnách testovat, bude využívání digitálního avatara, který bude zákazníkům pomáhat s nákupem a jejich dalšími potřebami. Zákazníci

v Panenském Týnci si jej budou moci vyzkoušet jako první. Avatar Míša bude umět zákazníkům například poradit s akčními nabídkami a s orientací v prodejně. Dodavatelem technologie je česká společnost Next mind. „S Míšou si zákazníci mohou buď normálně popovídat, nebo využít ke komunikaci obrazovku. Nyní chceme především otestovat reálné využití technologie v provozu, získávat zpětnou vazbu od zákazníků a postupně rozvíjet další funkce,“ vysvětluje Petr Bartoň, ředitel společnosti Next mind.

„Automatizované prodejny 24/7 představují jednu z největších inovací v maloobchodě. Nyní pracujeme na širším využívání celého konceptu a také jej spojujeme s dalšími technologiemi, jako je zmiňovaný digitální asistent či zajišťování ochrany proti krádežím díky využití kombinace kamerového systému s AI. Naším dlouhodobým cílem je vytvoření co nejpohodlnějšího a nejpřívětivějšího prostoru pro nakupování,“ uzavírá Lukáš Němčík.

INZERCE

Mini bankomat



výběry na pokladně

až 3 000 Kč v hotovosti



BUDEME TŘI

Už ve chvíli, kdy se na těhotenském testu objeví ty vytoužené dvě čárky, nastává období plné radosti, očekávání, ale často i obav – a hlavně neskutečného tlaku. Ze všech stran se na vás začne linout nepřeborné množství reklam s těhotenskými potřebami a veškerými nezbytnostmi, které „určitě nutně!“ pro své očekávané miminko potřebujete.

Všechny zkušené maminky a tetičky vás začnou zásobovat radami (mnohdy i nevyžádanými) ohledně toho, jaká kosmetika je nejvhodnější, který kočárek má to nejlepší odpružení, která bodýčka nejvíce vydrží, z jaké lahvičky miminko nejlépe pije. Jenže právě tady se skrývá past moderního rodičovství. Především prvorodiče snadno podlehnou dojmu, že lásku a péči nahradí materiální věci.

Ve skutečnosti je to ale daleko od pravdy. Novorozené miminko toho potřebuje překvapivě málo. Pojďme se

společně podívat, na co se zaměřit, na čem opravdu nešetřit, čeho mít dostatek a co je naopak naprosto zbytečné kupovat předem nebo kupovat vůbec. Možná zjistíte, že není třeba hned plašit a útokem brát všechny dětské obchody a e-shopy, jen abyste něco nepodcenili.

Proč tak snadno podléháme marketingovým svodům?

Náš iracionální strach je tou nejlepší příležitostí pro marketéry, kteří ho využívají jako páku na mnohdy vystrašené rodiče, aby jim podsunuli co možná nejvíce produktů. Ani sociální sítě nám v tom nepomáhají. Ba naopak: dokonalé pokojíčky, perfektně poskládané obleč-

ky, hračky v ladících odstínech béžové – to vše nám může navozovat iluzi dokonale připravených rodičů a s tím související tlak, že pokud nemáme to samé, selháváme. To je ale opravdu jen blud, kterým se nesmíme nechat ovlivnit. Těch opravdu potřebných materiálních nezbytností je celkem málo a nic z toho nestojí nutně desítky tisíc.

Co tedy pořídit do začátku?

První měsíce miminko v podstatě jen prospí, bezpečné a kvalitní místo pro nerušený odpočinek je tedy základ. Hned takhle na začátek určitě doporučujeme projet si nejrůznější bazary. Jistě, spousta rodičů chce mít pro své první miminko vše krásné, nové, ale věřte, že vybavení pro nejmenší má dlouhou životnost a většinou se nestihne opotřebovat, proto seženete leckdy téměř nové kousky za minimální cenu. Postýlku nebo kočárek tedy klidně pořiďte z druhé ruky, poté dokupte jen kvalitní novou matraci a měkkou dečku.





Co naopak z druhé ruky příliš nedoporučujeme, je autosedačka. U té nikdy nevíte, zda nebyla někde tlučená nebo z bouraného auta, což může snižovat její bezpečnost, a je proto dobré raději sáhnout po nové. To samé platí pro monitor dechu. Přesvědčte se, že funguje bez problémů, vybalte a vyzkoušejte ho předtím, než si miminko dovezete domů.

Dále by vám nemělo chybět pár základních kousků oblečení: body, dupačky, čepička, ponožky, případně teplejší kombinézka, pokud čekáte děťátko v zimě.

Co se týče hygieny, i zde buďte zprvu opatrní a nekupujte hned deset druhů krémů a olejů. Stačí vám základní péče o pokožku a vlhčené ubrousky. Plus samozřejmě několik balíčků plen a přebalovací podložky, případně látkové plenky na otírání. Postupem času si sami osvojíte, co vašemu miminku vyhovuje a co mu naopak vůbec nesedí.

Nice to have (neboli Pěkné mít, ale ne nutně)

Je spousta věcí, o kterých zjistíte, že je potřebujete, ale pokud je nakoupíte předem, také se může stát, že je nakonec vůbec nepoužijete, a zbytečně tak vyhodíte mnoho peněz. V dnešní době už se dá všechno koupit on-line a do druhého dne to máte doma. Proto zde vypisujeme pár příkladů, které mnohé maminky určitě ocení, ale spousta z nich by po nich ani nesáhla, a tak je

dobré počkat si a kupovat až v případě, že spadnete do první zmiňované skupiny.

► **Houpátko:** Šikovná věc, ale jen ve chvíli, kdy nemáte miminko závislé na vaší náruči nebo na nošení. Jsou i dětičky, které v něm odmítají být, a taková sranda se vám pak může dost prodrazit. Vyzkoušejte ho nejprve třeba na prodejně nebo u přátel a teprve poté kupujte.

► **Nosítka a šátky:** Stejně jako v případě houpátka se i zde může stát, že miminko vám v nosítku bude plakat a nebude tam spokojené. Proto zase raději prvně někde vyzkoušejte.

► **Drahé hračky a dekorace:** Zaprvé věřte tomu, že spoustu hraček dostanete od rodiny a přátel, a zadruhé jsou to všechno krásné věci, nicméně novo-

rozenci z nich opravdu nic moc nemají a péči o ně to nikterak neovlivní. Proto kupujte s rozvahou, tyto věci vám stejně dlouho nevydrží a je pak škoda se jich brzy zbavovat.

► **Sterilizátor lahví:** Pokud budete kojit, je dost možné, že ho vůbec nevyužijete. To samé platí pro ohřívač lahví, jehož práci ve finále zastane obyčejný hrnec s vodou.



► **Mnoho oblečení:** Zde platí to samé jako u hraček. Stačí vám pár kousků, třeba hned po porodu zjistíte, že je miminko rovnou větší, než jste čekali, a do úplně nejmenších bodýček se vám už ani nevejde. Děti rostou velmi rychle a oblečení budete měnit jak na běžícím páse, dopředu ho tedy příliš nenakupujte.

Závěrem nutno dodat, že je třeba vždy věřit především vlastní intuici, naladit se na potřeby svého vlastního miminka a nepodléhat marketingovým trikům a radám okolí. Děti potřebují především bezpečí, vaši nepodmíněnou lásku a péči. Vše ostatní se časem poddá. *-net-*





A JÁ SÁM SLEPIČKY SI VYCHOVÁM

Bývaly doby, kdy na každém dvorku kvokaly slepice, ráno obyvatele v okolí budili kohouti. Postupně jejich řady prořídly, zvykli jsme si kupovat vejce v obchodě. Navíc jsme se ze všech stran dozvídali, že vejce nejsou zdravá. To už teď naštěstí neplatí. A tak se nyní k chovu slepic vracíme. Nejen proto, že nám to radí ekologie či vysoká cena v obchodech, ale budme upřímní, i chuť domácích vajec se pohybuje na vyšších příčkách.

Začíná to kurníkem

Správný kurník je klíčový pro zdraví slepic, tím pádem i pro jejich pohodlí. Někdo si ho postaví sám, někdo vybírá z nabídky firem, které se na ně specializují. Dřevěný kurník nabízí přirozené prostředí, ale vyžaduje více údržby, zatímco plastový kurník je odolnější a snadno se čistí.

Ať si ho postavíme, nebo koupíme, měli bychom dbát na dodržení nezbytných parametrů. Počítejme s tím, že na jednom metru čtverečním mohou bydlet nanejvýš 4 slepice. Kurník by měl mít dostatečně velké okno a regulovatelné větrací okénko. Obojí je možné v létě nahradit pletivem, v kurníku však nesmí být průvan. Samozřejmě je důležité zabezpečit kurník proti predátorům, tedy zejména kunám a liškám.

Nejdůležitější je hřad – tak se nazývá místo, kde slepice odpočívají a spí. Měla by ho tvořit vodorovně připevně-

ná hoblovaná lať o šířce 5,5 cm a délce 30-40 cm, se sraženými hranami.

Musí slepici umožnit stabilní usazení pro odpočinek a spánek. Pokud by měl menší rozměr, nemohla by na něm pohodlně odpočívat, což by na její zdraví mělo velmi neblahý vliv. Čím výše jsou hřady umístěné, tím se slepice cítí bezpečněji.

Pod hřady může (ale nemusí) být trusný stůl, tedy dobře čistitelná deska (např. potažená starým linem), ze které se dá trus snadno seškrábnout. Ušetří podestýlku a umožní lépe využít prostor pod hřady.

Kam s ním?

Blížíme se ke kýženému finiši, tedy vytvoření míst, kam budou slepičky svá vajíčka pro naši kuchyni snášet. K tomu slouží snášková hnízda. Základní rozměr hnízda je 30 × 35 × 35 cm. Hnízda mohou být až ve třech řadách nad

sebou. Pro větší plemena je nutné výšku a šířku zvětšit přibližně o 10 cm.

Snášková hnízda je třeba vystlat podestýlkou. Nejvhodnější je řezaná sláma. Pokud používáme seno, nemělo by být z dlouhé trávy – ta může slepicím způsobovat potíže.

Před hnízda můžeme umístit bidla, která slepicím ulehčí se na hnízdo dostat. Na podestýlku můžeme vložit podkladky, těmi dáme slepicím najevo, kam mají snášet.

Krmení slepic

Když mají budoucí obyvatelky hotový bezpečný domeček, zbývá zajistit krmitka a pítka. Mohou to být těžké misky, které hned tak nepřevrhnou, umístěné tak, aby k nim mohly všechny členky hejna. Do nich pravidelně doplňujeme pitnou vodu a také bychom je měli alespoň 2× týdně pečlivě omýt horkou vodou, případně vydezinfikovat.

Na trhu jsou rovněž speciálně navržené nádoby nebo systémy, které umožňují pohodlné a úsporné podávání krmiva drůbeži. Mohou mít různé tvary a velikosti, včetně automatických, žlabových nebo zásobníkových variant, které minimalizují plýtvání krmivem.

Dříve si slepice (jsou to ptáci hrabaví) často samy vyhrabávaly a hledaly potravu, především hmyz a nejrůznější rostliny. K tomu jim hospodyně do misky dala vařené brambory se šrotem a po dvoře pohodila pšeničná nebo kukuřičná zrna.

To samozřejmě můžeme dělat také, ale na trhu je řada krmných směsí, které obsahují i vitamíny a minerály nezbytné pro zdraví nosnic. Čím lepší

krmení, tím samozřejmě také hodnotnější vejce. Slípky si k tomu ještě něco dobrého vyhrabou.

Výběh pro slepice: venkovní i mobilní možnosti

Bez výběhu nemůže být žádná slepička šťastná, takže čím větší místo, kde se mohou venku pohybovat, tím jednoznačně lepší. A protože v malých výbězích kolem kurníku často travní porost zdevastují, je dobré holkám pořídit mobilní výběhy, které se dají po čase přesunout z místa A na místo B.

Jsou to venkovní klece bez dna, s jemným okem. Pokud nemohou být

částečně pod stromy, je dobré část překrýt plachtou, aby slípky měly sluníčko i stín, případně se schovaly před deštěm.

Jde to i bez kohouta?

Slepice bez kohouta vejce snášejí, ale nejsou oplodněná, takže se z nich nemohou vylíhnout kuřata. Kohout v kurníku také zajišťuje pořádek. Ostatní slepice se mu přizpůsobí, a v kurníku je tím pádem klid.

Bez kohouta může naopak mezi slepicemi docházet k bojům o pomyslné vůdcovské místo. Vůdčí pozici získává nejdominantnější slepice a ostatní se podle míry jejich dominance řadí hierarchicky pod ni. -koř-

Jaké slepice vybrat?

- **Hybridky:** Tento název zahrnuje celou řadu druhů nosnic, které snášejí vejce s hnědou skořápkou téměř každý den. U chovatelů jsou oblíbené i pro svou odolnost. Kuřátek se však od nich nedočkáte.
- **Leghornky:** To jsou bílé slepice nejen krásné na pohled, ale také ceněné pro počet snesených vajec. Za rok se chovatel dočká až 250 vajec s čistě bílou skořápkou. Jsou však velmi plaché.
- **Sasexky:** Se schopností snášet až 250 vajec ročně patří mezi nejlepší nosnice, jaké můžete ve svém chovu mít. Skořápky vajec mohou mít krémový odstín až poměrně sytě hnědou barvu. Sasexky mají klidnou povahu a lze je snadno ochočit – klidně budou zobat z ruky.
- **Plymutky:** Chovatelé se shodují, že je radost tyto slípky chovat – jsou klidné a přítulné. Snášejí okolo 200 vajec za rok. Není to tolik jako u předchozích plemen, ale jsou otužilé, vajíčka snášejí i v zimě.





ČEŠI A DOBRÉ SKUTKY

Podle toho, co často slyšíme na ulicích, v dopravních prostředcích, čteme na sociálních sítích, bychom mohli podlehnout představě, že jsme jako Češi velmi nepřející, závistiví, myslíme jen na sebe. Ale skutečnost, kolik dokážeme věnovat lidem i zvířatům v nouzi, je důkazem, že jsme naopak ve většině solidární a přispíváme tam, kde je potřeba. Je však třeba dávat s rozmyslem.

Sbírky

Sbírky jsou nejčastější formou pomoci. Při nich dárce přispívají finančními prostředky nebo věcmi, aby pomohli lidem v nouzi – seniorům, rodinám v krizi, lidem bez domova, nemocným a hendikepovaným. Cílem je zajistit základní potřeby, léky, sociální podporu nebo řešit konkrétní životní situace. Bývají také určeny útulkům pro psy a kočky bez domova, záchranným stanicím živočichů.

Finanční sbírka:

- Můžeme zaslat dárcovskou SMS.
- Bezhotovostně lze dar poslat složenkou nebo bankovním převodem na sbírkový účet.
- Přispět lze hotově i do kasičky

Jak nenaletět podvodníkům

- Pořadatel musí mít potvrzení o oznámení sbírky příslušnému krajskému úřadu. Na požádání je povinen nám doklad ukázat.

- Seriózní sbírky využívají transparentní účty, na kterých může kdokoli přes internet sledovat příchozí i odchozí platby.
- Oficiální dárcovské DMS je možné ověřit na webu DarcovskaSMS.cz.
- Výtěžky sbírek mají spravovat a rozdělovat především nadace, neziskové organizace a dárcovské platformy. Aby nedošlo ke zneužití, měly by se podrobovat pečlivé a pravidelné kontrole. Ta by měla probíhat jak uvnitř organizace, tak externě prostřednictvím auditů. Veřejnost má mít k dispozici výroční zprávy.
- Mezi nejznámější neziskové organizace v Česku patří **Charita Česká republika**, **Dobrý anděl**, **Člověk v tísni**, **Nadace ČEZ** a také velké sportovní a ekologické organizace jako **Český olympijský výbor**, **Hnutí Duha** nebo **Greenpeace**; světově pak **Lékaři bez hranic**, **ADRA** či **Amnesty International**. Těm můžete věřit, pokud byste rádi někomu nebo něčemu pomohli.

Nejznámější sbírky

- **Tříkrálová sbírka** (organizovaná Charitou Česká republika): Tradičně probíhá na začátku roku. Koledníci přestrojení za tři krále chodí po ulicích měst a vesnic, po domech a organizacích se zapečetěnými pokladničkami a vybírají příspěvky na charitativní účely. Výtěžek sbírky je určen na pomoc nemocným, hendikepovaným, seniorům, matkám s dětmi v tísní a dalším lidem v nouzi všude tam, kam dosáhne pomoc Charity Česká republika.
- **Sbírky potravin** (pořádané Potravinovými bankami): Dvakrát ročně shromažďují potraviny a drogerii, zapojují obchodní řetězce. Při loňské podzimní sbírce se shromáždilo 719 tun pomoci. Putuje k lidem v nouzi, jako jsou senioři, samoživitelé, vícečetné rodiny, lidé bez domova, osoby s hendikepem nebo v krizi.
- **Sluníčkové sbírky** (pořádané Nadací pro transplantace kostní dřeně): Stu-



Foto: www.sbirkapotravin.cz

denti vyrábějí sluníčka a ta pak darují každému, kdo vloží obnos do zapečetěné kasičky, se kterými chodí jednou až dvakrát ročně po ulicích českých měst. Výnos je do poslední koruny rozdělen mimo jiné ve prospěch pacientů s vážnými nemocemi krvetvorby a na rozvoj oboru.

- **Český den proti rakovině** (organizovaný Ligou proti rakovině): Náкупem žlutých kytiček přispějeme na prevenci rakoviny a podpoříme boj proti ní.
- **Srdíčkové dny** (pořádané organizací Život dětem): Na ulicích probíhají obvykle třikrát ročně sbírky na podporu vážně nemocných dětí.

Nadace

Vůbec nejstarší česká nadace je **Nadání Josefa, Marie a Zdeňky Hlávkových**, která byla založena dne 25. ledna 1904 s cílem podporovat vynikající studenty pražských vysokých škol, talentované mladé vědecké pracovníky a umělce, stejně jako přispívat k rozvoji české společnosti a jejího hospodářství. Přes mnohá úskalí v období nacismu a socialismu existuje a naplňuje své poslání dodnes.

Posláním **Nadace Terezy Maxové dětem** je umožnit každému dítěti prožít spokojené a bezpečné dětství v rodinném prostředí a dát znevýhodněným dětem šanci na lepší život. Mezi hlavní cíle nadace, jejíž zakladatelem je světoznámá modelka, patří prevence nežádoucího odebrání dětí z rodinného prostředí, a to zejména z důvodů chu-

doby, a podpora všech forem náhradní rodinné péče.

Hlavním cílem **Nadačního fondu Kapka naděje**, založeného Vendulou Svobodovou po úmrtí její dcery na leukémii, je pomáhat nemocným dětem a zlepšovat prostředí dětských klinik ve více než 40 nemocnicích po celé České republice, a to jak po stránce přístrojového vybavení, které zefektivní a zkusitelně samotnou léčbu, tak i po stránce psychosociální péče.

Dárcovské programy

Před několika lety začaly po vzoru jiných vyspělých zemí i v České republice vznikat dárcovské platformy, které umožňují komukoli zdarma založit sbírku nebo uspořádat kampaň na pomoc v těžké životní situaci (zdraví,

rodina), pro komunitní projekty nebo na realizaci podnikatelského či tvůrčího nápadu.

Hlavní výhodou je, že platforma si z vybrané částky nebere žádné provize ani poplatky. Veškeré vybrané finance jdou přímo na sbírku a provoz platformy je financován z dobrovolných příspěvků dárců.

První takovou platformou byla **Donio**, která vešla do obecného povědomí zejména sbírkou pro Martínka. Tento tehdy dvouletý chlapec s vzácným genetickým onemocněním se bez pomoci svého okolí nemohl pohybovat, mával svalové křeče a oslabený sací a polykací reflex. Během velmi krátké doby mu na podzim roku 2023 lidé na léčbu ve Francii poslali víc, než bylo potřeba. Část z toho poté dostaly další děti. Po genové léčbě ve Francii v lednu 2024 za 100 milionů korun se k radosti všech začal velmi rychle měnit v normálního kloučka. Učí se chodit, nemá bolesti a neužívá léky.

Další známé dárcovské platformy jsou například **Darujme.cz** a **Znesnáze**.

Nemusí se však jednat jen o finanční prostředky a oficiální dárcovské platformy a organizace. Celou republiku na jaře minulého roku zburcoval „případ Madlenka“. Pro tehdy dvouletou holčičku se vzácnou nemocí krvetvorby hledali lékaři dárce kostní dřeně. Příběh zmobilizoval díky sociálním sítím přes třicet tisíc mladých lidí ochotných darovat své krvetvorné buňky. -koř-

Donio

Pravidelný dárcé Dobročinné sbírky Komerční projekty O nás Přihlášení

Pomáháme měnit příběhy, na kterých vám záleží

2 532 813 708 Kč vybraných příspěvků 12 796 sbírek a projektů 100 % úspěšnost

Martínek může díky vám podstoupit léčbu v zahraničí

Vybraná 151 284 899 Kč ze 307 074 darů

Podpořte rodiny bojující s těžkou nemocí

SMÍŠ POMOCI

ZIMA, BĚŽKY A ZÁŽITEK SVĚTOVÉHO FORMÁTU

Zima tento rok nabrala na síle a pro mnohé sportovní příznivce to znamenalo jediné – letošní ročník Jizerské 50, největšího festivalu běžeckého lyžování v Česku a zároveň jedné z nejvýznamnějších sportovních akcí u nás, bude mít ideální podmínky.

Legendární závod se letos uskutečnil už po devětapadesáté a stejně jako v minulých letech přilákal tisíce závodníků z Česka i ze zahraničí.

ČEZ Jizerská 50 už dávno není jen závodem pro vrcholové sportovce. Každou zimu se Jizerské hory proměňují v místo setkávání tisíců lidí, kteří si přijíždějí užít pohyb na sněhu, jedinečnou atmosféru velké sportovní akce a radost z překonání vlastních hranic. Tento legendární závod se opět zařadil mezi světovou špičku dálkového lyžování, zároveň však zůstal otevřený i běžkařům „hobíkům“, rodinám s dětmi nebo těm, kteří si chtěli vyzkoušet svou první ostrou výzvu na lyžích.

Program nabídl víc než jen slavnou padesátku. Na výběr byly kratší tratě, dětské závody i doprovodné kulturní akce, díky nimž si každý našel důvod, proč do Bedřichova vyrazit. Jizerská 50 se tak znovu stala zimním svátkem, kde nešlo jen o kilometry ve stopě, ale především o zážitek, na který se

vzpomíná ještě dlouho po návratu domů. Atmosféra letošní Jizerské 50 znovu potvrdila, že stojí za to být u toho – ať už na startu, podél tratí, nebo v roli fanouška –, proto neváhejte a zapojte se i v příštím roce.

Letošní program nabídl následující závody:

- ČEZ Jizerská 50 (1. 2. 2026)
- České Radiokomunikace Jizerská 25 (31. 1. 2026)
- ČT Jizerská 10 (31. 1. 2026)
- Mini Jizerská Dr. Max (30. 1. 2026)
- VINCI Construction Jizerská 17 (29. 1. 2026)
- Volkswagen Bedřichovská 30 (29. 1. 2026)

Retailovým partnerem akce Jizerská 50 byl i v letošním roce COOP.



RODINNÉ BOJE O JMÉNO POTOMKA

I v naší rodině byl boj o jméno prvního syna. Já jsem si přála Kubíčka, tenkrát byl Jakub v módě. Ale manžel i celá jeho rodina se mi vysmáli. Jak by se asi tak mohl jmenovat, když je jeho táta Rudolf, dědeček Rudolf a stejně se jmenoval i pradědeček? Samozřejmě jsem ustoupila.

Když jsem o narození svého potomka napsala tetě, jak je Rudoušek krásné miminko, rozhořčila se: „Prosím tě, jaké jste mu to dali jméno? Vždyť ta zdobnělina zní jako indián!“

Jemu samotnému, když mu bylo nějakých devět deset let, se jeho jméno ani trochu nelíbilo. Naštěstí jsem ho spolu s bratrem vzala do věže Míhulka na Pražském hradě, kde tehdy sídlila expozice renesančního kovolictví, astrologie a alchymie na dvoře Rudolfa II. Spolu s výkladem, jaký byl tento habsburský císař významný panovník své doby, jak proměnil Pražský hrad v honosné sídlo s centrem umění a věd, se s tím jménem smířil.

Hádejte, jak se jmenuje jeho syn? No, samozřejmě také Rudolf. Tam to byla i ze strany jeho maminky jednoznačná volba. Naštěstí vnukovi se toto jméno líbí.

Jméno Rudolf se ovšem v naší blízkosti vyskytuje ještě dvakrát. Dcery mladšího syna mají z druhé strany rovněž

dědečka a pradědečka Rudolfa. Svátek se tedy slaví v rodině dost naveliko.

Jednou ale přišla starší vnučka domů s brekem. Měli ve škole napsat, jak se jmenují jejich blízcí příbuzní. Když se ukázalo, že má dědečky, strýce a bratrance Rudolfy, třída vypukla v hurónský smích. Když jsme poukázali na to, že takové souhvězdí stejných jmen jen tak někdo nemá, bylo naštěstí po pláči.

Jméno mladšího syna už jsem si vybírala sama. Znáám samé prima Ondřeje, jeden nositel tohoto jména byl svatý. Jen mu neříkejte, že jsem volila podle jména svého krásného kocoura, který se z naší domácnosti vytratil neznámo kam, když pochopil, že můj manžel kočky nemá rád!

Při volbě jména potomků přeju co nejmenší boj. Hlavně ať jsou dítko zdravá a mají šťastný život. Přimlouvám se ale za to, aby rodiče vzali rozum do hrsti. Jednak aby zvažili, zda se exotická jména a jména zahraničních hvězd hodí do naší malé české kotlinky, a pak jak jméno ladí s příjmením (u děvčat se to tedy může změnit vdavkami). Slyšela jsem o jednom pánovi, který se jmenoval Silvestr Bumbálek. V jakém rozpoložení rodičů to jméno asi vzniklo? -koř-

ZMĚNY ROKU 2026

S příchodem každého nového roku se mění nejen kalendář, ale i pravidla, podle kterých funguje naše společnost. Rok 2026 není výjimkou a přináší řadu novinek, které pocítíme při nákupech, cestování i při kontaktu s úřady.

Kdo si polepší?

V oblasti daní a sociálních věcí rok 2026 pokračuje v trendu zjednodušování systému. Jednou z nejvýznamnějších změn je úprava daňových slev na poplatníka a na děti, které se nově valorizují v závislosti na průměrné mzdě. To v praxi znamená, že rodinám s dětmi zůstane v peněženkách o něco více peněz než v roce předchozím. Důležitou zprávou pro důchodce je nový valorizační mechanismus. Od ledna 2026 se důchody zvyšují podle upraveného vzorce, který více zohledňuje růst reálných mezd.

Už žádné fronty na úřadech?

Rok 2026 je v České republice rokem plné digitalizace dokladů. Po pilotních projektech z minulých let je nyní aplikace eDoklady plnohodnotnou alternativou k plastovým kartičkám. Občanský i řidičský průkaz nyní můžete mít legálně v mobilním telefonu a policie i úřady jsou povinny jej akceptovat.

Pro běžného občana to znamená konec stresu ze „zapomenuté peněženky“.



ky“. Zatímco dříve mohly některé menší subjekty (např. malé obecní úřady, soukromé provozovny nebo ubytovací zařízení) digitální doklad odmítnout, od roku 2026 je akceptace eDokladů povinná pro všechny. To znamená, že s mobilem v ruce už vyřídíte úplně vše, od svatby na malém úřadě až po zápis do knihovny nebo ověření totožnosti u notáře.

Navíc letos už aplikace eDoklady neslouží jen jako občanka. Postupně se do ní integrovaly další důležité karty, jako je průkaz pojištěnce, zbrojní průkaz, průkazy osob se zdravotním postižením.

Stát také spustil portál pro správu sociálních dávek, kde lze o příspěvek na bydlení nebo přídavek na dítě požádat doslova na pár kliknutí z domova.

Rozhodneme o svých obcích

Zatímco celostátní politika se po bouřlivém podzimu postupně usazuje a můžeme sledovat první kroky nové vlády, na podzim 2026 nás čekají volby do obecních zastupitelstev a do třetiny Senátu.

Cestování a dovolená

Možná jste zaslechli o evropském systému ETIAS, který se v roce 2026 naplno rozběhl. Dobrou zprávou je, že pro Čechy se při cestách po Evropské unii nic nemění. Jako občané ČR máme stále právo cestovat jen s občankou nebo pasem bez jakéhokoli papírování.

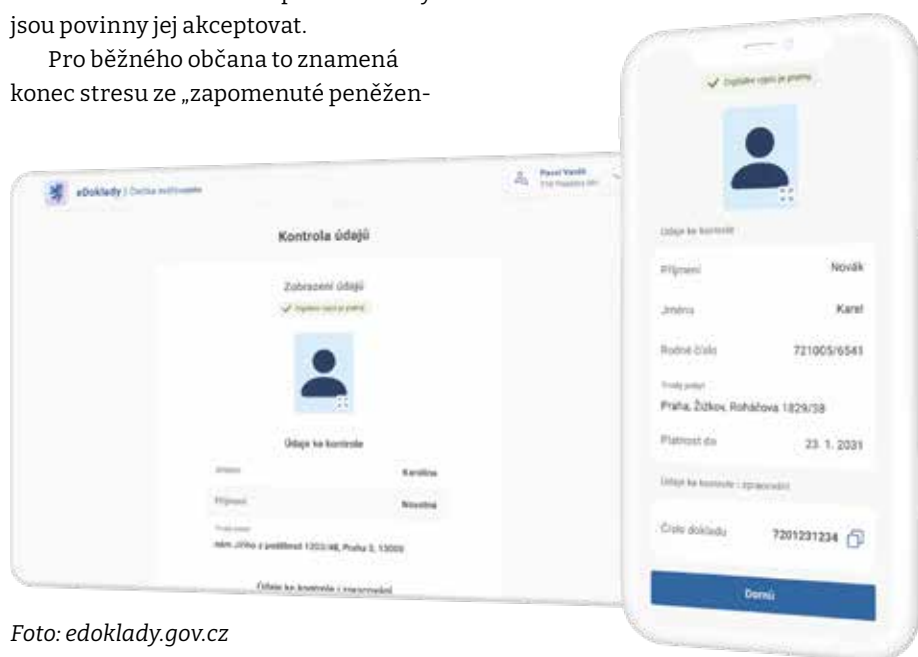


Foto: edoklady.gov.cz

Tento nový systém, v podstatě on-line cestovní povolení za poplatků, se týká pouze turistů ze zemí mimo Evropskou unii (například z Ameriky nebo Velké Británie). Pokud tedy plánujete letní dovolenou v Chorvatsku, víkend v Rakousku nebo nákupy v Polsku, můžete být v klidu, žádné formuláře ani poplatky před cestou se vás netýkají. Jediné, co možná pocítíte, jsou nové informační tabule nebo modernější čtečky pasů na letištích, které mají zajistit bezpečnější hranice celé Evropy.

V Česku pokračuje výstavba klíčových dálničních úseků. Očekává se zprovoznění dalších kilometrů na dálnici D35, která má ulehčit přetížené D1 a propojit Čechy s Moravou severní trasou. Pro obyvatele mnoha obcí to znamená odklon tranzitní dopravy a klidnější život v centrech měst.

Konec zbytečných plastů

I v roce 2026 se budeme setkávat s dalšími kroky k ochraně životního

prostředí. V prodejnách se stále více prosazují cirkulární obaly. Mnoho výrobců potravin definitivně přešlo na plně recyklovatelné materiály.

Novinkou je také povinnost výrobců elektroniky zajišťovat tzv. právo na opravu. To znamená, že domácí spotřebiče zakoupené v roce 2026 musí být konstruovány tak, aby byly snadno opravitelné, a náhradní díly musí být dostupné po dobu nejméně deseti let. Končí éra „kazítek“ a věcí na jedno použití, což je skvělá zpráva pro naše peněženky i přírodu.

Praktický tip pro rok 2026

Sledujte průběžně změny v místních vyhláškách. Rok 2026 dává obcím větší pravomoci v oblasti místních poplatků (např. za odpad nebo za psy), které mohou být nově odstupňovány podle toho, jak poctivě domácnosti třídí.

-drei-

INZERCE

Kde hledat rady a na koho se obrátit?

Zorientovat se v nových zákonech a pravidlech nemusí být vždy snadné. Pokud si nejste jistí, jak se vás konkrétní změna dotkne, existuje několik spolehlivých míst, kde hledat pomoc.

► **Portál občana (gov.cz):** Toto je digitální brána ke všem službám státu. Najdete zde informace o svých dokladech, stavu bodového konta řidiče, ale také návody, jak vyřídit různé životní situace on-line.



► **Pobočky Czech POINT:** Pokud nejste přátele s počítačem, Czech POINT, který najdete na poštách, úřadech a ve vybraných prodejnách, je místem, kde vám úředník pomůže získat výpisy z rejstříků nebo zřídit datovou schránku.

► **Místní obecní a městské úřady:** Pro dotazy ohledně místních poplatků (za odpady, psy), volebních místností nebo pro ověřování listin zůstává tím nejdůležitějším místem váš úřad. Mnoho informací dnes úřady zveřejňují na svých digitálních úředních deskách.

► **Úřad práce ČR:** Pokud vás zajímají změny v rodinných přídavcích, příspěvcích na bydlení nebo valorizaci dávek, nejaktuálnější informace a formuláře najdete právě zde.



► **Finanční správa (financnisprava.cz):** Zde naleznete veškeré podrobnosti k daním z příjmu, z nemovitostí nebo k novým sazbám DPH. Pro osobní dotazy slouží územní pracoviště finančních úřadů.



► **Spotřebitelské poradny:** V případě nejasností ohledně práva na opravu nebo reklamace zboží se můžete obrátit na dTest nebo Sdružení českých spotřebitelů, které nabízejí bezplatné rady, jak postupovat při sporech s prodejci.



**ČESKÁ VÝROBA
PONOŽEK
S DLOUHOLETOU
TRADICÍ**

www.novia.cz

VAŘÍME ZE ZÁSOB CO DOKÁZALI NAŠI PŘEDCI A CO MY DNES

Zelí v kameninovém hrnci, pytel brambor v komoře, dýně na polici a uzené maso zavěšené v chladu. Žádné exotické suroviny z druhého konce světa, žádné složité polotovary plné konzervantů. Jen to, co poctivě vyrostlo na zahradě nebo na poli, co vydrželo mrazy a dalo se dobře uskladnit. Naši předci neměli na výběr, a přesto dokázali vykouzlit jídla, která byla chutná, výživná a přirozeně úsporná. Dnes se k tomuto přístupu znovu vracíme. Ne z nouze, ale z rozumu, z úcty k tradici i k vlastní peněženke.



Kouzlo zimní špajzky

Zatímco venku v únoru vládne nevlídné počasí, v kuchyni může být útulno a voňavo. Základem zimního jídelníčku byla odjakživa kořenová zelenina. Celer, mrkev a petržel nejsou jen „něco do polévky“. Představují zásobárnu vitamínů, která si uchová svou sílu až do jara. Když je nastrouháte a orestujete na másle, získáte základ pro ty nejlepší omáčky a polévky nebo poctivé zimní pomazánky. Můžete je upéct v troubě spolu s bramborami, cibulí a česnekem, zasypat různými bylinkami a podávat se zakysanou smetanou jako plnohodnotný oběd.

Kysané zelí bylo pro naše babičky „českým citronem“. Díky přirozené fermentaci dodávalo tělu potřebný vitamín C v době, kdy o pomerančích nikdo ani neslyšel. Podobně na tom byly brambory, každodenní jistota, která zasytí. Dají se upravit na desítky způsobů – od placek přes kaše až po zapékané speciality. Navíc, ruku na srdce, nejsou zátěží pro naši peněženku.

Maso jako svátek

Dříve se maso nejedlo denně. Bylo vzácné a podle toho se s ním zacházelo. Když už se v zimě udilo nebo peklo, využívalo se do posledního kousku. Kostí skončily v silném vývaru, který prohrál celé tělo, a i malý kousek uzeného dokázal dodat

tu správnou chuť velkému hrnci luštěnin nebo zelí. Právě kombinace rostlinných bílkovin, jako jsou čočka, hrách, fazole, a kvalitního základu ze zásob dělala z tehdejších jídel nutriční bomby, které dodávaly energii na těžkou práci.

Praktické tipy pro dnešní šetrnou domácnost

Dnešní doba nám sice nabízí plné regály všeho možného, ale kouzlo vaření ze zásob spočívá v jednoduchosti a plánování. Zkuste to tentokrát s námi jinak. Podívejte se do spíže a lednice. Co tam zbývá? Máte tam zapomenutý sáček krup nebo poslední dýni? Prolistujte kuchařku nebo požádejte o pomoc s vhodným receptem internet a nakupte jen to, co tyto suroviny doplní.

Pár tipů

Když vaříte maso nebo čistíte zeleninu, nevyhazujte odřezky. Udělejte velký hrnec vývaru. Část využijte na polévku, zbytek jako základ pod maso nebo do rizota. Tento vývar můžete také zamrazit do menších nádob a používat na další vaření.

Zbytky jsou příležitost. Zbyla vám od oběda trocha pečeného masa nebo pár vařených brambor? Druhý den z nich mohou být skvělé bramborové placky s trhaným masem nebo sytý selský salát s cibulí a octem. Výborně jimi ochutíte i bagetu na rychlý oběd do práce.

Zelí s uzeným a bramborami

Klasika, která nikdy nezklame. Jídlo z jednoho hrnce, které chutná nejlépe druhý den, když se všechny chutě propojí.

• 500 g kysaného zelí • 800 g brambor • 400 g uzeného masa
• 2 cibule • sádlo • kmín • sůl • pepř

Brambory oškrábeme, nakrájíme na kostky a uvaříme v osolené vodě s kmínem. Kysané zelí (pokud je příliš kyselé, propláchneme ho) podusíme na cibulce, v průběhu vaření podléváme vodou. Zelí opepříme a přidáme drcený kmín. Mezitím na pánvi na sádle orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájené uzené maso a orestujeme. Nakonec vše smícháme, podle chuti dosolíme a dopepříme.



Barevný pekáč z dýně a kořenové zeleniny

• 1 kg dýně • kořenová zelenina z vašich zásob (mrkev, petržel, celer, řepa) • 3 lžíce oleje • sůl • pepř • hrst sušené majoránky
• 2 stroužky česneku



Veškerou zeleninu očistíme a nakrájíme na přibližně stejně velké kusy (měsíčky nebo hranolky). V míse ji promícháme s olejem, prolisovaným česnekem, solí, pepřem a majoránkou. Rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem tak, aby zelenina nebyla příliš na sobě. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C přibližně 40 minut, dokud zelenina nezměkne a okraje nezezlátnou. Zhruba v polovině pečení zeleninu opatrně otočíme, aby se rovnoměrně vytvořila kůrčička.

TIP: Před koncem pečení můžete posypat trochou strouhaného sýra. Nebo lze podávat s dipem z bílého jogurtu a bylinek.

Nastavovaná kaše s cibulkou

• 750 g brambor • 150 g krup • 200 ml mléka • 2 lžíce másla
• 3 stroužky česneku • majoránka • sůl • 2 velké cibule • sádlo na smažení

Kroupy propláchneme a uvaříme v osolené vodě doměčka. Brambory uvaříme zvlášť a rozmačkáme je s horkým mlékem a máslem na kaši. Do bramborové kaše vmícháme uvařené kroupy, prolisovaný česnek a promnutou majoránku. Na sádle osmažíme cibuli dozlatova a kaši jí na talíři bohatě posypeme.



Čočkový salát

• 400 g čočky • 2 velká jablka • 1 cibule • 2 lžíce jablečného octa
• 1 lžíce medu nebo cukru • sůl • pepř • 2 kuličky nového koření
• 1 hřebíček • špetka skořice • olej nebo sádlo

Čočku propláchneme a uvaříme doměčka spolu s novým kořením a hřebíčkem. Koření po uvaření vyjmeme. Mezitím na pánvi na troše tuku orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli. Jablka zbavíme jádřinců, nakrájíme na měsíčky a přidáme k cibuli. Krátce opékáme, dokud jablka nezměknou a nezačnou lehce zlátnout. Zaprášíme skořicí. Uvařenou čočku smícháme s cibulí a jablky. Dochutíme octem, solí a trochou tekutého medu, aby vznikla příjemná sladkokyselá chuť.

TIP: Pokud máte ve spíži zbytek vlašských ořechů, nasekejte je a posypte jimi porce před podáváním. Dodají pokrmu křupavost a další cenné živiny.

-drei-



ZAHRADA DO KOPCE?

Někdo svoji zahradu, která je na svahu, proklíná, jiný miluje. Ten druhý ji má rád proto, že mu nabízí krásná zákoutí a výhledy. Rozhodně není fádní a obyčejná. Samo se to ale neudělá, za krásným prostředím je mnoho hodin i let poctivé práce. Pokud tedy nezaměstnáváme zahradního architekta a jeho pomocníky.

Jak na to

Odborníci doporučují nevytvářet charakter zahrady podle okamžitých nápadů, ale ze všeho nejdřív udělat celkový návrh. Zvážit, kde by měla být terasa, pergola, ohniště, trávnik, zeledinové a květinové záhony, jezírko, kam zasadit ovocné stromy a okrasné dřeviny. Protože to všechno můžeme na takovém pozemku mít. Samozřejmě záleží na tom, jak moc je svažité – v příkrém srázu se toho opravdu moc dělat nedá.

A teprve potom bychom měli řešit, jak ty které prvky do terénu začleníme.

Zvlněný terén

Pokud je zahrada jen v mírném svahu, můžeme vytvořit táhlé vlny, které jsou velmi působivé a se kterými si sekačka v případě trávniku poradí. Takovými vlnami lze terén rozdělit do několika oddělených zákoutí, vybudovat skalku, užitkovou zahradu, okrasné záhony, zahradní jezírko, kamenné zídky a podobně.

Na úpravu terénu použijeme zeminu z míst, kde jsme například budovali terasu. Nejjednodušší je přizvat lopatu, krumpáč a kolečko, to je však fyzicky náročné. Využít můžeme pomoc minibagru, který je možné si pronajmout buď s obsluhou, nebo samostatně.

Prudší svah

Pokud je pozemek svažité s několika metrovým převýšením, je nutné terén rozčlenit do systému teras, či pokud není příliš rozlehlý, upravit jako skalku.

Větší kameny (zasazené alespoň z jedné třetiny své výšky) svah zajistí proti sesouvání, kobercové trvalky brzy vytvoří kompaktní barevné plochy a zabrání stékání vody.

Prudší a rozlehlejší svahy je pak lepší rozdělit pomocí opěrných zdí na několik teras. Tento způsob úpravy je namáhavější, ale určitě se vyplatí. Terasy by se měly vybudovat s mírným sklonem proti svahu, protože tím se zadrží voda, přirozeně stékající shora dolů.

Opěrné zídky se mohou budovat nasucho (z volně uložených kamenů prokládaných zeminou, v níž porostou skalničky) nebo se dají vyzdít. Pro terasy a opěrné zídky můžeme použít různé materiály, od klasických cihel přes kameny, dřevo až po moderní gabiony, tedy drátěné koše vyplněné kameny.

Suché zídky vypadají přirozeně, je možné je osázet – a hlavně není třeba je zdít. Poskytují prostor pro život mnoha druhům hmyzu, a pokud se je po čase rozhodneme rozebrat, můžeme kameny použít znovu na jiném místě.

Zahrady ve svahu se zpracovávají odspodu nahoru a důležitá je přitom důkladnost. Zásadní je i to, aby hlavní plochy,

jako jsou trávník, terasa, posezení, byly každá v rovině, i když v různých výškách.

Cestičky a schody

Jednotlivé úrovně budou spojuvat cestičky a schody. Pěšiny mají své opodstatnění na vodorovných úsecích a na jejich zhotovení volíme štěrk, drobné kamínky, drcenou kůru, písek, které ještě ozvláštíme nášlapnými kameny.

Schody by měly být hlavně funkční a pohodlné. Na výběr máme celou řadu materiálů, které můžeme zvolit podle stylu zahrady i rozpočtu.



- **Přírodní kámen** – krásný, trvanlivý, ale náročnější na zpracování.
- **Betonové bloky** – pevné a cenově dostupné, dnes už i v designovém provedení.
- **Dřevěné prahy** – rustikální vzhled, ideální do přírodních zahrad (nutná impregnace).
- **Štěrk a obrubníky** – varianta pro jednodušší svahy a lehké stupně.
- **Ocelové schodiště** – vhodné zejména do minimalistických zahrad a na strmější svahy.

Osazování svahu

Na svah se vyplatí sázet takové rostliny, o které nebudeme muset příliš pečovat. Ideální jsou půdopokryvné trvalky, jako je materidouška, rozchodník nebo barvínek. Dobře fungují i nízké okrasné trávy. Pro vlhčí a stinnější stanoviště se hodí



břečtan, kterého existuje i řada barevných kultivarů. Ke zvážení je pokrýt svah před sazením protierozní textilií. Za pár let se rozloží a do té doby vegetace svah dostatečně zpevní.

Ve skalce mohou být kromě klasických rozchodníků a netřesků také zakrslé borovice, dobře vypadají i rododendrony nebo azalky. Parádu udělají i různé druhy skalníků, dřišťál, jalovec nebo rakytník, který nejen pěkně vypadá, ale taky má na podzim spoustu plodů plných vitamínů.

Nádherná zákoutí vzniknou na svahu i výsadbou růží, jak půdopokryvných, tak keřových. Dařit se jim však bude jen na slunci. Stejně tak nás tam svými květy, případně různobarevnými listy od jara do zimy potěší nejrůznější okrasné keře.

Rostliny ke kráse i užitku

Pěstování různých skupin rostlin nejlépe umožní vyvýšené záhony z různých materiálů umístěné na vybudovaných terasách. Na tom, který se nachází nejbliž domu, mohou růst vytrvalé bylinky. Kromě v létě kvetoucích třapatkovky nachové, zavinutky trubkovité, šalvěje a levandule například meduňka, yzop, tymián, máta a další. K nim můžeme přisít měsíček, bazalku. Na další záhon můžeme vysít letničky, které přilákají hmyz. Třetí může sloužit pro pěstování kořenové, plodové nebo listové zeleniny.



Kam se stromy

Pro běžné druhy lesních stromů není svažité zahrada příliš vhodná. Výborně se do ní však hodí nízké javory, břízy, štedřenec, okrasné jabloně a třešně nebo šácholany. Z jehličnanů pak odolné druhy zpevňující půdu, jako je borovice kleč, půdopokryvné typy jalovce, zakrslé tůje.

Ve svažité zahradě zbude místo také pro nízké ovocné stromy a keře. Je však třeba je vysázet do horní nebo střední části a tam, kde je dostatek slunce a světla.

-koř-

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Almárka, beran, bezvýsledný, bižuterie, cíp, clo, černá, čichnout, dosah, dozrávat, drtit, dům, dýchat, faun, hmit, hrozny, humoristický, choreografie, chrt, intonace, invalida, izolační, katastrofální, klec, kontrolní, kuchařka, lano, leccos, mina, mnich, náboženský, nadchnout, náhrdelník, nacházet se, nedorozumění, Noe, nůž, ochota, páka, placka, podprsenka, poklona, pomocník, posluhárna, přistihnout, publikace, rok, Saturnin, trikot, trocha, troud, tuk, uhlí, utajit, Valencie.

POMŮČKA: KANAN, ADD, TOY, NAOMI	KOZÁČKÝ NÁČELNÍK	AMERICKÝ STÁT	ČIDLO ZRAKU	PRAŽSKÉ JARO (ZKR.)	OSEKÁVATI	SLOVENSKÝ „ODĚR“	PROVINĚNÍ	A TAKÉ NE	TRUPY		CÍL	MUŽSKÉ JMÉNO (27. 8.)	ZNAČKA SODÍKU	PERUÁNEC	MEDVĚD HNĚDÝ	JEZDEC FORMULE 1
OSVOJIT SI											ŽENSKÉ JMÉNO (21. 5.)					
1. DÍL TAJENKY										ETYL- ALKOHOL EVROPA						
SLOVENSKÝ „JAK“				STAŘECKOST HLUPÁK									KDOPAK POHÁDKOVÁ POSTAVA			
SPZ MOSTU			DOMÁCKÝ DARINA SEVERSKÁ ZVÍŘATA					MLÉČNÁ KOŘALKA					ZNAČKA INDIA SLOVENSKÝ „JINAK“			
SPORTOVEC											JINAK ZVANÝ					
JMÉNO CAMP- BELLOVÉ											3. DÍL TAJENKY					
	PTÁK PŘÍBUZNÝ PĚNKAVÉ	SPZ SENICE SLAVNOSTI KOVBOJŮ			ZASLÍBENÁ ZEMĚ ŽIDŮ						ČÁST TĚLA	RUSKÝ SOUHLAS TENTO ROK			AKVARIJNÍ RYBA	IMITOVAT TETREVA
SILNÝ ALKOHOL. NÁPOJ						ZELENINOVÝ POKRM	KOKRŠPANĚL (HOVOR.)		ROH	PŘERUŠOVA- NÉ SVÍTIT OTÁZKA PŘI SÁZCE						
LETECKÝ ODDÍL (ZKR.)			ANGLICKÝ „MLUVIT“ DAŇ ZE MZDY (ZKR.)					ČÁST ZUBU ANGLICKÝ „HRAČKA“						SPZ KOLÍNA LEHNUTÍ		
ANGLICKÝ „PŘIPOJIT“				NEOBRÁTIT ZÁPOR									LESKLÝ NÁTĚR POPĚVEK			
2. DÍL TAJENKY											INFEKČNÍ CHOROBA					
RYTINA V KAMENI											OMAKAT					

Správné znění tajenek posílejte **do 11. března 2026** 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: „**Nadělte si pod stromeček**“ a „**naše luxusní výrobky COOP Premium**“. Výherci jsou: **K. Toningerová**, Plzeň • **J. Votýpková**, Tábor • **M. Jirásková**, Bojanov • **J. Palánová**, Pelhřimov • **A. Švancarová**, Slaný • **M. Kovandová**, Třeboň • **A. Bílá**, Vroutek • **O. Spáčil**, Křenovice • **M. Krejcarová**, Protivín • **J. Tajerová**, Dobruška



Operátor Skupiny COOP

COOP Mobil výhodně podporuje všechny
ZAMĚSTNANCE a ČLENY Skupiny COOP

PŘIPOJTE
SE K TISÍCŮM
COOPÁKŮ,
KTERÍ UŽ VÝHODY
ČERPAJÍ!



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 e-mail

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



ROZHODNUTÍ, CO CHUTNÁ CELÝ ROK



BiRELL **Kozel**