

# RÁDCE

## OBRAŤ PROUD

s ležákem nové  
generace



lehká  
osvěžující  
chuť

JAKÁ FAJNA  
KOFOLKA



Dopřej si



**NUL  
KA**®

**Povinnosti**



**Nová Kofola NULKA**

**úúúplně bez cukru  
a bez výčitek!**



  
**kofola**®

# MILÍ PŘÁTELÉ,

rok se blíží ke své polovině. Nedávno jsme rozsvěcovali svíčky na vánočním stromku, není to tak dlouho, kdy jsme barvili vajíčka, a už budeme slavit slunovrat. Nastávají letní dny. Dny prázdnin, dovolených, mnoha zážitků, společných chvil s dětmi, setkávání s těmi, které nevidáme tak často, jak bychom si přáli.

Na zahrádce sklízíme jahody a můžeme dětem nachystat všelijaké jahodové hody. Radost nám přináší i rozličná vlastnoručně vypěstovaná zelenina. Obohacuje jídelníček – kolik jen báječných pokrmů dnes umíme připravit z cuket a dýní, které jsme před léty neznali. Není nad to, pokud máme zahradu u domu, ráno vstát a utrhnout si ještě orosené rajče, mladou okurku.

Je čas cestování. Někdo se vydá do světa a odpočívá na břehu moře nebo se šplhá po horách, obdivuje památky. K těm zážitkům patří i kuchyně zemí, které navštívíme. Nedáte si třeba dary moře?

Krásná místa čím dál víc z nás hledá i v Čechách a na Moravě. A že těch krás tu máme spoustu! Ubytovat se můžeme v nejmodernějších hotelích i třeba v útulných penzionech.

Je čas na dobrodružství. Vyprávěl Vám dědeček o tom, jak každý konec týdne sbalil bágl a hurá do přírody, kde spal pod širákem? Trampování se vrací, i když v něm dnes platí určitá pravidla, která se musí dodržovat. Co to zkusit?

Snažme se letní dny naplnit hezkými a smysluplnými událostmi, a pokud to jde, vyhýbejme se těm, které nám nepřinášejí radost.

To se týká i vztahů s lidmi. Jsou takoví, kteří kolem sebe šíří pozitivní energii, a škarohlídi, kteří si libují ve všem negativním, vyhledávají špatné zprávy a pak je s radostí předávají dál. Obklopujme se těmi prvními a ne-nechme se otrávit těmi druhými.

Léto je ideální na očistu duše. Vychutnejme si ho dosyta.

*Krásné letní dny Vám přeje  
Vaše redakce*



**6-7** FUNKČNÍ NÁPOJE UŽ NEJSOU  
JEN PRO SPORTOVCE



**8-9** KOUZLO OTEVŘENÉ  
KUCHYNĚ



**14-15** ŠIRÁK A KOTLÍK



**18-19** PLODY, KTERÉ  
NA STROMĚ NENAJDETE



**22-23** „DOBŘÉ“ RADY  
PŘÍBUZNÝCH



**26-28** NASYP VAROMU  
DO HRNCE

Na **coopClub.cz** najdete



[www.facebook.com/coopclubcz](https://www.facebook.com/coopclubcz)

[www.instagram.com/coopclubcz](https://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](mailto:cizkova@delex.cz), tel.: 724 151 095

**DELEX**

REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ]** 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]** 3/2026 **[DEN VYDÁNÍ]** 3. června 2026

**[MARKETING COOP]** Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, internet: [www.coop.cz](http://www.coop.cz)

**COOP  
CENTRUM**  
DRUŽSTVO  
ČLEN SKUPINY COOP

**coop** Blízko k domovu

Optimalizováno  
i pro vaše  
mobilní telefony.



# LETNÍ JÍDELNÍČEK

**Léto je obdobím slunce, pestrých barev a lehkosti. A přesně tak by měl vypadat i náš jídelníček. Vysoké teploty přirozeně snižují chuť na těžší, mastná jídla, kterými tělo dopujeme v zimních měsících, aby nabralo více síly. V létě nás naopak lákají svěží chutě, čerstvé suroviny a jednoduchá příprava. Letní kuchyně nabízí ideální prostor pro kreativitu, experimentování i návrat k přirozeným domácím zdrojům.**

## Čerstvé a sezónní – to je hlavní klíč

V létě tělo nepotřebuje tolik energie na zahřátí, proto je vhodné stravu odlehčit. Místo hutných omáček a smažených jídel zařazujeme více zeleniny, ovoce, lehkých bílkovin a kvalitních tuků. Skvělou volbou jsou saláty, studené polévky, grilovaná zelenina, ryby nebo lehké těstoviny.

Základem letního vaření je sezónnost. Čerstvé suroviny mají nejen lepší chuť, ale i více živin. Rajčata, okurky, cukety, papriky, jahody, borůvky nebo meruňky – to vše si přímo říká o to, aby se dostalo na náš talíř. V létě je mnohem jednodušší tyto suroviny koupit nebo si je ideálně vypěstovat. Díky kvalitě a čerstvosti není nutné (ba ani žádoucí) dlouhé zpracování, a vše si tak zachová mnohem více přírodních vitamínů a dalších benefitů pro naše zdraví.

S rostoucí teplotou také roste nutnost více dbát na pravidelný pitný režim. Kromě vody můžeme sáhnout po domácích limonádách, bylinkových čajích nebo ovocných šťávách bez přidaného cukru.

## Nebojte se být kreativní

Léto je ideální čas zkusit nové kombinace chutí. Nebojte se spojovat sladké se slaným, přidávat bylinky nebo experimentovat s různými druhy dresinků. Například kombinace melounu, sýru a máty je nejen osvěžující, ale i překvapivě chutná a nabitá vitamíny.

Jak už bylo řečeno, velkou výhodou letního vaření je jeho jednoduchost. Často si vystačíte s pár surovinami a minimální tepelnou úpravou. Díky tomu strávíte méně času u sporáku a více času venku.

Pojďte se tedy inspirovat a zkuste si některý z našich snadných, ale chuťově bohatých receptů, které vás v létě příjemně zasytí, dodají energii, ale rozhodně vám po nich nebude těžko, a vy si tak budete moci užívat nadcházejících slunečných dní bez dlouhého otročení u plotny.

## Domácí citrusová limonáda s mátou

A abyste to všechno měli čím spláchnout, zkuste tuhle jednoduchou limonádu, která tělo udrží krásně hydratované a dodá množství vitamínu C.

- 1,5 l vody (perlivé či neperlivé, dle chuti) • 2 citrony • ½ grepu
- 1 limetka • 2–3 lžičce medu • hrst čerstvé máty • led

Z citrusů vymačkejte šťávu a vlijte ji do většího džbánu. Přidejte lístky máty a med, promíchejte a mátu trochu promněte, aby se chuť spojily. Přidejte led a zalijte vodou. Zamíchejte a podávejte.

## Těstoviny s opečenou zeleninou a ricottou

Naprosto ideální recept, ve kterém využijete spoustu sezónní zeleniny, která vám třeba zrovna roste na zahradě. Fantazii se meze nekladou, proto vybírejte zeleninu i těstoviny



podle vlastní chuti. Na cca dvě porce si připravte:

• 200 g těstovin (penne, špagety, farfalle či jiné) • 300 g zeleniny (cuketa, paprika, lilek, rajčata) • 4 lžíce olivového oleje • 40 g parmazánu • 100 g ricotty • pár kapek citronové šťávy • hrst čerstvé bazalky • sůl a pepř dle chuti

Těstoviny uvařte al dente v osolené vodě. Mezitím nakrájejte zeleninu na přibližně stejné kusy. Mírně rozpalte dvě lžíce olivového oleje v hlubší pánvi a zeleninu na něm opečte dozlatova, dle chuti osolte. K zelenině přidejte uvařené těstoviny i s pár lžícemi vody, ve které se vařily. Do horké směsi přidejte ricottu, citronovou šťávu a promíchejte. Vznikne vám krásně krémová omáčka. Naservírujte na talíř, zakápněte lžící olivového oleje, přidejte pár lístků bazalky a posypte nastrohaným parmazánem. Povrch jemně dosolte a opeřete. Ihned podávejte.

## Osvěžující melounový salát s fetou

Opravdová rychlovka – salátek, který můžete podávat jen tak s lehkým pečivem nebo třeba ke kousku grilované ryby. Budete potřebovat:

• ½ vodního melounu • 150 g sýru feta (může být i balkánský sýr) • hrst čerstvé máty • 1–2 lžíce olivového oleje • šťávu z ½ limetky • špetku pepře • balzamiko (volitelné)



Meloun nakrájejte na menší kostky a dejte do velké mísy. Fetu nebo balkánský sýr rozdrobte nahrubo, mátu nasekejte na nudličky. Vše přihodte do mísy k melounu, zakápněte olivovým olejem a limetkovou šťávou, a pokud chcete, přidejte i trochu balzamik. Lehce opeřete a důkladně promíchejte. Podávejte vychlazeně.

-net-

INZERCE



# PROMĚŇTE NÁKUP NA PLAVBU SNŮ

Kupte jakýkoliv produkt Harmony a vyhraďte plavbu po Středomoří.



[www.tvojeharmony.cz/leto](http://www.tvojeharmony.cz/leto)

# FUNKČNÍ NÁPOJE UŽ NEJSOU JEN PRO SPORTOVCE

## Každý den potřebujeme něco jiného

Ještě před pár lety byly funkční nápoje spojované hlavně se sportem. Dnes po nich ale sahají i lidé v práci, studenti nebo senioři během horkých dnů. Každý z nás během dne řeší únavu, nedostatek energie nebo potřebu lepší hydratace.

Běžná voda je pro organismus důležitá, ale v některých situacích tělo potřebuje doplnit i minerály nebo vitamíny. Právě na to reagují moderní funkční nápoje.

Funkční nápoje nejsou jen klasické limonády na zahánění žízně. Jsou navrženy tak, aby kromě tekutin dodaly tělu také další vybrané látky: například vitamíny skupiny B, vitamín C, hořčík, draslík nebo elektrolyty.

Tyto látky mají v těle své přirozené role. Například vitamín B<sub>6</sub> přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, vitamín C přispívá k normální funkci imunitního systému a hořčík přispívá k elektrolytické rovnováze. Díky tomu mohou být funkční nápoje praktickou volbou pro chvíle, kdy chceme pitný režim spojit s aktivním životním stylem.

## Když sport nebo vedro vezmou energii

Při sportu nebo v horkém počasí tělo ztrácí tekutiny a minerály pocením. Člověk pak může být unavený, bez energie nebo mít problém se soustředěním.

Proto jsou oblíbené izotonické nápoje a nápoje s elektrolyty, které pomáhají doplnit tekutiny, hořčík nebo draslík. Řada OSHEE HydroBoost je vhodná hlavně pro aktivní lidi, kteří chtějí během dne lépe doplňovat hydrataci.

Zejména v létě, kdy lidé tráví více času venku, na výletech, koupališ-

ti nebo zahradě, je důležité dbát na pitný režim. A právě pro tyto chvíle se perfektně hodí perlivé vitamínové vody a vitamínové čaje OSHEE, které výborně chutnají, a představují tak alternativu ke klasickým limonádám.

## Energie do školy, práce i na cesty

Dlouhé hodiny ve škole, u počítače, stres nebo nedostatek spánku často vedou k únavě a horšímu soustředění. Ne každý ale chce během dne pít silné energetické nápoje nebo sladké limonády.

Lehčí variantu představují vitamínové vody nebo OSHEE Vitamin Boost s vitamíny skupiny B a vitamínem C, které nabízejí osvěžení bez příliš sladké chuti.

## Hydratace je důležitá i ve vyšším věku

Senioři často nepocítí žízeň tak intenzivně jako mladší lidé. Právě proto je u nich pravidelný pitný režim velmi důležitý, zejména během léta nebo při vyšší fyzické námaze.

Nápoje s obsahem minerálů, například draslíku a hořčíku, jako je OSHEE HydroBoost, mohou pomoci s doplňováním tekutin i minerálů, které tělo během dne ztrácí. Důležitá je také lehčí chuť a jednoduché složení bez zbytečných přidaných látek.

## OSHEE: funkční hydratace pro každý den

Značka OSHEE patří mezi známé evropské značky v oblasti funkčních nápojů a výživy. A i když je díky sponzorství světových sportovců, jako je

tenistka Iga Świątek nebo španělská fotbalová LALIGA, spojována zejména s izotonickými nápoji pro sportovce, její portfolio je daleko širší.

Zahrnuje nejen vitamínové vody, izotonické nápoje, nápoje s minerály



a osvěžující letní varianty limonád a čajů, ale například i proteinové tyčinky a oplatky, které představují vyváženou svačinku pro doplnění energie.

## OSHEE vitamínová voda

Lehký vitamínový nápoj pro běžný den, práci, cestování nebo volný čas. Hodí se pro ty, kteří chtějí pitný režim zpestřit chutí a zároveň doplnit vybrané vitamíny a minerály.

## OSHEE izotonický nápoj

Vhodný při sportu, fyzické aktivitě nebo v horku, kdy tělo ztrácí tekutiny

potem. Ocení je cyklisté, turisté, běžci, fotbalisté i lidé při náročnější práci venku.

## OSHEE HydroBoost minerální funkční nápoje

Praktická volba ve chvílích, kdy chceme osvěžení spojené s doplněním vybraných minerálních látek, například po pohybu nebo během horkého dne.

## OSHEE limonády a vitamínové čaje

Osvěžující varianta pro ty, kteří hledají chuťově atraktivní nápoj na léto, cestování nebo volný čas.

## Malý krok ke zlepšení pitného režimu

Pitný režim nemusí být složitý. Základem je pít pravidelně, nenechávat zahnání žízně až na poslední chvíli a vybírat si nápoje podle situace. Někdy stačí voda, jindy přijde vhod nápoj s chutí, vitamíny, minerály nebo elektrolyty.

A právě v tom je síla funkčních nápojů OSHEE: spojují osvěžení, praktičnost a funkční složení do jedné lahve. Ať už míříte na zahradu, na výlet, do práce, na trénink, nebo jen hledáte něco dobrého na letní den, OSHEE může být jednoduchou volbou, jak dát pitnému režimu něco navíc. *Placená inzerce*

# OSHEE | LALIGA

OFFICIAL REGIONAL PARTNER



## JSI PŘIPRAVEN VÍTĚZIT?

### VYHRAJ ZÁJEZD NA EL CLASICO!



NASKENUJ MĚ!



20x

30x

1. KUP JAKÝKOLIV PRODUKT OSHEE
2. ZAREGISTRUJ SE NA [HRAJME.EU/OSHEE](https://hrajme.eu/oshee)
3. HREJ HRU OSHEE A DOSÁHNI NEJLEPŠÍ ČAS.

SOUTĚŽ PROBÍHÁ NA VŠECH PRODEJNÁCH V ČESKÉ REPUBLICE OD 01. 06. 2026 DO 31. 07. 2026. PLATÍ PRO VŠECHNY PRODUKTY ZNAČKY OSHEE. PRO UPPLATNĚNÍ VÝHRY JE NUTNÉ PŘEDLOŽIT ÚČTENKU. ÚPLNÁ PRAVIDLA NA STRÁNKÁCH HRAJME.EU

# KOUZLO OTEVŘENÉ KUCHYNĚ

*Vaření venku už dávno neznamena jen rozpálený gril na terase. Otevřená zahradní kuchyně se stává plnohodnotným prostorem, kde se vaří, stoluje i tráví čas s rodinou a přáteli. Spojuje pohodlí domova s venkovní atmosférou a právě to je její největší kouzlo.*



## Proč si pořídit venkovní kuchyni

Váš život se přesune ven. To jistě ocení nejedna hospodyňka či ne jeden kuchtík. V létě nemusíme stát u sporáku v horké kuchyni, ale můžeme vařit na čerstvém vzduchu. Venkovní kuchyně navíc přirozeně spojuje lidi. Zatímco hostitel připravuje jídlo, ostatní sedí poblíž a čile konverzují, případně se mohou do přípravy jednotlivých chodů zapojit. Další výhodou je praktičnost. Pachy z vaření zůstávají venku, zrovna

tak jako nepořádek z grilování. A pokud je kuchyně dobře navržena, máme vše po ruce stejně jako doma. Pro bylinky a čerstvé suroviny ze zahrádky je to co by kamenem dohodil.

## Nevýhody, se kterými je dobré počítat

Ne všechno je ale jen romantika. Venkovní kuchyně je závislá na počasí. Déšť, vítr nebo chladnější večery její využití omezují. Počítat musíme i s náročnější údržbou, protože materiály jsou

vystaveny vlhkosti, slunci i mrazu. Dalším minusovým faktorem je investice. Kvalitní venkovní kuchyně něco stojí, zvláště pokud chceme do výbavy zahrnout vodu, elektřinu nebo zastřešení. Společnost nám také bude dělat méně či více nepříjemný hmyz v čele s mouchami a všelijakou bodavou havětí.

## Co by měla venkovní kuchyně mít

Základ tvoří pracovní plocha a zdroj tepla, tedy nejčastěji gril, ale může to být i vařič nebo pizza pec. V oblíbě jsou také udrny a různé vymoženosti moderní techniky jako třeba dálkově ovládaná vinoteka nebo malý domácí výčep. Dále se hodí odkládací prostor, úložné skříňky, přívod vody, osvětlení pro večerní vaření. Velkou výhodou je zastřešení nebo alespoň pergola, která ochrání před sluncem i deštěm.

V roce 2026 už nejsou venkovní kuchyně jen jednoduché moduly na kolečkách. Moderní trendy sází na propojení designu s extrémní odolností. Hlavní roli hrají slinuté kameny a keramické desky, které bez problémů zvládnou mráz i přímý žár. Tradiční nerezová ocel se nyní schovává pod barevné práškové lakování, což umožňuje sladit kuchyni s fasádou nebo zahradním nábytkem.

Mezi barvami dominují zemité tóny terakoty a šalvěje pro přírodní vzhled nebo naopak matná černá a antracit pro moderní městské terasy. Celkový dojem doplňují detaily v podobě zabudovaných truhlíků na bylinky nebo třeba náladové LED osvětlení, které z vaší venkovní kuchyně udělá plnohodnotný obývací pokoj pod širým nebem.

Rozhodujícím kritériem je také udržitelnost a snadná údržba, takže se čím dál častěji setkáte s recyklovanými materiály a tepelně upraveným dřevem, které nevyžaduje chemické nátěry.



Cílem je vytvořit prostor, který vypadá skvěle za každého počasí a vyžaduje minimální péči, aby majitelé mohli trávit více času samotným vařením a relaxací místo nekonečného drhnutí a olejování povrchů.

## Stavební povolení?

Lámete si hlavu s tím, jestli potřebujete stavební povolení? Menší, mobilní nebo jednoduché konstrukce jej obvykle nepotřebují. Pokud ale plánujeme stavbu se základy, zastřešením nebo napojením na inženýrské sítě, situace se mění. Drobné stavby do určité velikosti často stačí ohlásit. Větší nebo pevně spojené konstrukce mohou vyžadovat povolení, proto je nejlepší ověřit konkrétní podmínky na místním stavebním úřadě, dříve než začnete s budováním.

Otevřená kuchyně není jen o vaření. Je o zážitku. O tom, že místo rychlé večere vznikne společný čas. Že jídlo připravujeme pomaleji, ale s větší chutí. Proto byste si její kouzlo neměli nechat ujít.

-drei-



## Tipy, jak ušetřit

Dobrá zpráva je, že venkovní kuchyně nemusí stát desítky tisíc. Co udělat, abyste si mohli užívat kouzlo vaření na čerstvém vzduchu ještě letos?

- ▶ Začněte jednoduše – pracovní plochu lze vytvořit z betonových tvárnic a dřevěné desky.
- ▶ Využijte, co už máte – starý stůl, židle, police nebo skříňky.
- ▶ Nechte si prostor na postupné rozšiřování.
- ▶ Investujte do kvalitního grilu, který je srdcem celé kuchyně.
- ▶ Chytrě promyslete umístění. Pokud kuchyni postavíte blízko domu, ušetříte za rozvody vody i elektřiny.

INZERCE

# ČAS ROZPÁLIT GRIL,

## ČERSTVÉ Z GRILU

## PROSTĚ CHUTNÁ LÍP



# TIŠTĚNÝ LETÁK JE STÁLE IN

**Tištěné letáky čte alespoň občas 73 % Čechů a zájem o ně dále roste, zjistil průzkum STEM/MARK na konci roku 2025. Průzkum byl zaměřen na osoby alespoň částečně odpovědné za nákup potravin, dalšího zboží a služeb pro domácnost. Zúčastnilo se ho 1 515 respondentů, kteří představují reprezentativní vzorek populace České republiky podle věku, pohlaví, vzdělání, regionu a velikosti místa bydliště.**

## Tištěné letáky rozhodují o tom, co Češi vloží do košíku

Více než třetina Čechů (35 %) čte tištěné letáky pravidelně, což z nich dělá nejčastěji používaný zdroj informací o nabídkách prodejců. Pro srovnání: online letáky nebo mobilní aplikace obchodníků používá pravidelně méně než pětina respondentů (19 %).

Příprava na nákup začíná u většiny Čechů právě u tištěných letáků. Devět z deseti domácností podle nich sestavuje nákupní seznamy a 73 % lidí ze čtenářů letáků si je prohlíží i ve chvíli, kdy se zrovna nechystají nakupovat. K letákům se během týdne opakovaně vrací a používají je jako jeden z hlavních nástrojů pro plánování nákupů.

Tištěné letáky jsou zároveň nejčastějším impulsem k nákupu ve srovnání s ostatními médii. Pravidelně podle nich nakupuje téměř 60 % respondentů, zatímco u digitálních forem nabídky je to méně než polovina (ze čtenářů letáků). Pouze 10 % domácností nikdy nenakupovalo na základě tištěných letáků. Nabídky z tištěných letáků alespoň občas motivují Čechy (mysleno čtenáře letáků) ke koupi většího množství zboží, než původně plánovali (72 %), k vyzkoušení jiné značky či výrobku (69 %) nebo k návštěvě jiného obchodu (51 %).

## Hlavní zjištění průzkumu

- ▶ Tištěné letáky jsou pro Čechy velmi důležitým zdrojem nákupních informací, alespoň občas je čte 73 % české populace.
- ▶ Třetina Čechů sleduje letáky pravidelně, což je výrazně více než u jakéhokoli jiného reklamního média.
- ▶ Polovina domácností považuje letáky za nejpřehlednější a nejdůvěryhodnější zdroj nákupních informací a tato preference dále roste s věkem respondentů.
- ▶ Pro třetinu Čechů je při výběru obchodu pro nákup klíčová vzdálenost od bydliště.
- ▶ Většina domácností je zároveň ochotna za výhodnou nabídkou cestovat do 20 minut.
- ▶ Pětina lidí se rozhoduje podle šíře sortimentu, stejný podíl spotřebitelů podle výše slev.
- ▶ Pro čtenáře letáků mají slevy téměř dvojnásobnou váhu než pro lidi, kteří letáky nečtou.
- ▶ Přes 70 % Čechů navštíví během týdne dva až tři různé obchody, jen pětina domácností zůstává věrná jediné oblíbené prodejně.



## Zájem Čechů o letáky nadále roste

- ▶ Do schránek dostávají tištěné letáky tři čtvrtiny českých domácností (74 %).
- ▶ 7 % Čechů je nedostává, přestože o ně má zájem.
- ▶ Pouze 9 % respondentů uvedlo, že si nepřeje dostávat tištěné letáky do svých schránek.
- ▶ Devět z deseti domácností, kterým chodí letáky do schránek, je čtou alespoň občas, a třetina dokonce pravidelně.
- ▶ Zájem o tištěné letáky mezi čtenáři zároveň dále roste. Třetina respondentů uvedla, že je sleduje více než v minulosti nebo nově začala. Pouze 7 % lidí čte letáky méně než dříve.
- ▶ Bezmála polovina Čechů považuje letáky za nejprehlednější a nejdůvěryhodnější zdroj nákupních informací.
- ▶ V tomto ohledu digitál na tisk výrazně ztrácí. Online letáky i mobilní aplikace prodejců označila za nejprehlednější a nejdůvěryhodnější jen necelá pětina Čechů.

## Ochrana soukromí výrazně hovoří ve prospěch tištěných letáků

Průzkum také zjišťoval, co ovlivňuje preferenci tištěných letáků před ostatními formami online reklamy. Respondenti nejčastěji zmiňovali to, že nemusí nikam zadávat své osobní údaje, nemusí být online a nemusí mít konkrétní aplikaci. Dále oceňují, že v letáku vidí vše přehledně a pohromadě a díky tomu mohou efektivně naplánovat nákup.

Nejen z výše uvedených důvodů Češi vnímají tištěné letáky jako nejméně obtěžující formu reklamy. Pouze necelá čtvrtina respondentů (23 %) uvedla, že je letáky obtěžují. To

je v přímém kontrastu s mobilními aplikacemi či reklamou na internetu, které obtěžují dvě třetiny Čechů. U mobilních aplikací respondentům nejvíce vadí nutnost sdílet své osobní údaje (60 %) a instalovat neustálé aktualizace či další software (54 %).

## Blízko, výhodně a s širokým výběrem

Pro každou třetí českou domácnost (32 %) je vzdálenost, resp. blízkost, od bydliště rozhodujícím kritériem při výběru obchodu pro pravidelný větší nákup. Tři čtvrtiny Čechů jsou za zajímavou nabídkou ochotny dojíždět maximálně do dvaceti minut.

Téměř pětina domácností (17 %) si vybírá prodejnu podle širší sortimentu a stejný podíl Čechů se rozhoduje primárně podle výše slev.

Zatímco vzdálenost od bydliště i sortiment jsou prakticky stejně důležité pro všechny nakupující, čtenáři letáků výrazně více přihlížejí k výši slev (48 %) oproti lidem, kteří letáky nečtou (28 %).

## Většina Čechů navštíví dva až tři obchody týdně

Během jednoho týdne navštíví dva až tři různé obchody více než dvě třetiny Čechů. Pouze pětina domácností nakupuje pravidelně v jediné oblíbené prodejně. Do čtyř a více obchodů pravidelně zavítá jen 9 % spotřebitelů.

Bezmála 60 % domácností si pravidelné nákupy rozloží do dvou až tří dnů, zatímco čtvrtina Čechů zvládne nakoupit během jediného dne.

*Zdroj: Česká distribuční, Bulletin pro obchodní partnery 1/2026*



# TŘÍDĚNÍ SKLA: MÁ TO SMYSL?

**Sklo patří mezi materiály, které lze recyklovat téměř donekonečna. Přesto kolem jeho třídění panuje řada nejasností. Musíme lahve vymývat? Patří víčko do skla? A co třeba porcelán nebo rozbité skleničky? Pojďme si v tom udělat jasno.**

Sklo je unikátní materiál. Lze ho znovu a znovu roztavit a použít bez ztráty kvality. Recyklací šetříme suroviny (písek, vápenec) i energii. Navíc sklo ve směsném odpadu zbytečně zatěžuje skládky, protože se prakticky nerozkládá. V České republice patří třídění skla mezi dobře fungující systémy. Kontejnery na sklo najdeme téměř v každé obci a míra recyklace je dlouhodobě vysoká. I přesto je stále co vylepšovat. Schválně, jestli znáte všechny tipy pro správné třídění skla.

## Sklo se třídí podle barvy

Zelený kontejner je určený pro barevné sklo, bílý pro sklo čiré. Pokud máme k dispozici oba, je důležité toto rozdělení dodržovat. Čiré sklo má pro další zpracování vyšší hodnotu, proto by se nemělo míchat s barevným. Pokud je ovšem k dispozici pouze jeden kontejner na sklo, můžeme do něj vhadzovat sklo bez rozdílu barvy. Vždy je třeba sledovat infografiku na kontejneru.

## Víčka, etikety

Sklenice není nutné zbavovat etiket, ty se při dalším zpracování odstraní. Víčka je ideální odšroubovat a vytřídít zvlášť (do kovů nebo plastů). Ale pokud víčko zůstane na sklenici, většinou to nevádí, třídící linky si s ním poradí.

Sklo by mělo být před vyhozením vždy prázdné. Nejde o to, že by muselo být dokonale umyté, ale zbytky obsahu mohou způsobit problémy při dalším zpracování. V třídících linkách se sklo drtí a následně taví při vysokých teplotách. Pokud v lahvích nebo sklenicích zůstane větší množství tekutin nebo potravin, dochází k jejich rozkladu, zápachu a znečiš-

tění ostatního materiálu. To může snížit kvalitu výsledné suroviny a zkomplikovat celý proces recyklace. Stačí sklenici vytřít stěrkou nebo zběžně vypláchnout vodou po nádobí. Není nutné ji mýt dočista saponátem, to by bylo z hlediska spotřeby vody neekologické.

Malé množství nečistot, například tenký film od jogurtu nebo pár kapek nápoje, obvykle nevádí. Moderní technologie toto zvládnou.

## Co do kontejneru na sklo patří

- skleněné lahve od nápojů
- zavařovací sklenice
- skleněné obaly od potravin a kosmetiky
- střepy ze sklenic nebo lahví

## Co do skla nepatří

Pozor na materiály zdánlivě totožné, jako jsou křišťálové skleničky na víno nebo sklo z oken. Ty se od obalového skla často liší složením. Menší množství se sice obvykle „ztratí“, ale ve větším objemu způsobují problémy. Proto je lepší je vyhadzovat do sběrného dvora nebo směsného odpadu podle místních pravidel.

Na první pohled může i všechno „tvrdé a lesklé“ působit jako sklo, ale ve skutečnosti se jednotlivé druhy takových materiálů výrazně liší složením. A právě to je důvod, proč výrobky z nich do





kontejneru na sklo nepatří. Typickým příkladem je porcelán a keramika. Tyto materiály se vyrábějí z jiných surovin a při vysokých teplotách se netaví stejně jako obalové sklo. Pokud se dostanou do recyklačního procesu, mohou znehodnotit celou várku, výsledné sklo by bylo nekvalitní a nepoužitelné.

Podobný problém představuje varné sklo (například zapékačské mísy) nebo sklo z dvířek trouby. Je upravené tak, aby odolávalo vysokým teplotám, a má jiné složení než běžné

obaly. Při recyklaci se taví za jiné teploty, a tím narušuje celý proces. Do kontejneru nepatří ani zrcadla a autosklo. Obsahují další vrstvy a příměsi, například kovové fólie, speciální úpravy povrchu. Tyto materiály se při zpracování nedají jednoduše oddělit a komplikují recyklaci. Častou chybou je i vyhazování průmyslového nebo laboratorního skla. To je navrženo pro specifické účely a má úplně jiné vlastnosti než běžné sklenice nebo lahve.

Jednoduché pravidlo tedy zní: do kontejneru patří jen obalové sklo, tedy to, které běžně používáme na potraviny a nápoje. Vše ostatní je lepší odnést do sběrného dvora.

## Moderní trendy v třídění skla

Recyklační technologie se stále zlepšují. Moderní třídící linky dokážou sklo opticky rozpoznávat, rozdělovat podle barvy a odstraňovat z něj nečistoty. Zároveň roste tlak na využívání recyklovaného skla při výrobě nových obalů. Stále více se také řeší zálohování obalů a opakované používání skleněných lahví, což je z hlediska ekologie ještě výhodnější než samotná recyklace. Stále totiž platí, že nejlepší odpad je ten, který nevznikne.

## Má to smysl?

Ano, u skla to platí dvojnásob. Každá vytříděná lahev může znovu posloužit jako nová. Stačí ji vyhodit do správného kontejneru.

-drei-  
INZERCE

# FEELING BERRY GOOD



Vyzkoušej novinku!



TŘEŠEŇ

BORŮVKA

MALINA

YES TO FRESH™

# ŠIRÁK A KOTLÍK

**Žijeme v přetechizovaném světě, dohání nás umělá inteligence, klid v okolí našeho bydliště není ani v noci. Není proto divu, že přibývá těch, které zavolá romantika, sbalí batoh s jídlem, vodou, karimatkou, případně hamakou či spacákem, na batoh připevní kotlík a hurá na nádraží, odkud je vlak dopraví na místa, která ještě civilizací tak moc dotčená nejsou. Pravda, od původních trampů se díky dnešním turistickým vymoženostem budeme trochu lišit, ale kouzlo takových výprav zůstává.**

## V první řadě batoh

Bez pořádného batohu se asi dnes na takové výpravě do přírody neobejdeme. Neměl by být moc těžký, ale zároveň musí být pohodlný a dostatečně prostorný pro všechny potřebné věci. Na několikadenní vandr je potřeba batoh s kapacitou zhruba 40–60 litrů, který nám poskytne dostatek prostoru pro nezbytnou výbavu. Pro krátké výpravy stačí batoh pod 50 litrů.

Odolné a lehké materiály, jako je nylon nebo polyester, zajistí, že batoh bude pohodlný a vydrží i náročné podmínky. Jistým přínosem je voděodolná úprava nebo přídatná pláštěnka.

Batoh se všemi potřebnými věcmi nejspíš moc lehký nebude. Proto nepodceňujeme polstrované popruhy, které minimalizují tlak na ramena a zabraňují jejich odření. Bederní pás zase pomáhá rozložit váhu batohu rovnoměrně do celých zad. A ventilace zadní části, například ve formě síťoviny, zajišťuje pod batohem lepší cirkulaci vzduchu a zabraňuje nadměrnému pocení.

Hodně nám cestu usnadní, když má batoh přezky a úchyty na připevnění spacáku, karimatky, lana, případně trekových holí. Vnější kapsy poskytují snadný přístup k malým předmětům, jako jsou lahve na vodu, nůž, svačina, mapy, baterka nebo lékárnička.

## Spaní pod širákem

V noci máme při jasné obloze nad hlavou miliony hvězd. Ty samozřejmě ve městě neuvidíme. Je to nádherná, hledat vleže na zádech Velký a Malý vůz a poslouchat přitom nedaleké houkání sovy, kuňkání žab, zurčení potůčku. Uložit se však nemůžeme, kdekoli by se nám líbilo.

V národních parcích a chráněných krajinných oblastech platí zákaz volného táboření. Výjimkou jsou nouzová nocoviště, kde je možné přespat jen jednu noc, nesmí se tam ale rozdělovat oheň a ráno musíme odnést všechny odpadky.

Na louce nebo v lese mimo chráněná území můžeme také přenocovat pod širákem jednu noc, ale pokud je poze-mek soukromý, musí s tím jeho majitel souhlasit. Ani v tomto případě nesmíme zapalovat oheň a ráno by po nás neměly zůstat jakékoli stopy.

## Co nejlépe se uložit

Na přenocování je bezesporu nejdůležitější správný výběr místa, které by mělo být na suchu a na rovině. Kořeny pod zády by nás nejspíš vyspat nenechaly. Pozor také na blízkost mravenišť. Potrápit by nás mohli i komáři, proto se zkušenější vandrovníci na noc ukládají co nejdále od mokřin a stojaté vody.

Druhým klíčovým prvkem pro pohodlný spánek pod širákem je izolace od mnohdy studené země. Na co se uložit? Je možné kombinovat klasickou karimatku s nafukovací, což oceníme hlavně za chladnějšího počasí. Když je teplo, stačí jen jedna z nich.



Čím dál oblíbenější je hamaka. Podobá se houpačce síti, je vyrobená z lehkých materiálů, takže nezabere místo v batohu. Do ní můžeme vložit karimatku. Hamaka se upevňuje mezi stromy, pro případ náhlého deště se nad ni vyplatí ještě zavěsit nepromokavou plachtu. Spaní ve výšce chrání před zvěří, ale také proti vlhkosti od země.

Ani bez spacího pytle se snad kromě opravdu teplých nocí neobejdeme. Nemusíme však mít spacák kdovíjak teplý. Speciální letní nebo třísezónní (na dobu od jara do konce teplého podzimu) spací pytle jsou lehčí a mají menší objem, takže se vejdou pohodlně do batohu.

## Co na sebe?

Můžeme se samozřejmě inspirovat dřívějšími trampy. Vyráželi do přírody v manšestrových kalhotách se širokým opaskem, v kostkované nebo khaki košili, přes ni nosili vestu, na krku šátek a na hlavě nezbytný klobouk stetson.

Dnes ale přece jen víc myslíme na zdraví a na pohodlí. Základem by proto mělo být funkční tričko, mikina z merina a nepromokavé kalhoty. Není od věci mít tričko a mikinu ještě rezervní. Velmi důležitý kus oblečení je bunda. Voděodolnost vyřeší impregnace, ale membrána nebo i větrací otvory nedovolí, abychom se cítili jako v parní lázni.

V čem spát? Když jsou letní vedra, můžeme do spacáku hupsnout pouze ve spodním prádle, někdo si nechá



i ponožky. Když je chladněji, vyplatí se z batohu vytáhnout termoprádlo.

Zbývá ještě přichystat si kvalitní obuv, dvoje (nejlépe merino) ponožky a – nesmějte se – na noc do spacáku i čepici.

## Dobrý sluha, ale zlý pán

Nic nechutná tak dobře jako buřtguláš vařený na otevřeném ohni. Jak však opakovaně zdůrazňujeme, rozdělávání ohně v přírodě je povoleno jen na místech k tomu určených a označených.

Povolena místa bývají označena informačními tabulí. Často se nacházejí v rekreačních areálech, tábořištích nebo u naučných stezek, přírodních koupališť a podobně. I zde ovšem musíme při rozdělávání ohně zohlednit bezpečnost, například zda nefouká silný vítr.

V době sucha může navíc každý kraj vyhlásit dočasný zákaz rozdělává-

ní ohňů na celém území. Za porušení předpisů hrozí pokuta až 25 000 Kč, v případě vzniku požáru může škoda narůst až na statisíce.

Ideální místo by mělo být chráněné před větrem, s pevným a suchým podkladem a v bezpečné vzdálenosti od kořenů, pařezů a větví. Když je to možné, určitě využijeme už existující ohniště.

Základem pro podpal je kvalitní troud, velmi jemné třísky, slabší klacíky, nakonec přijdou silnější kusy dřeva. Dřevo, kterým pak budeme oheň krmit, si připravíme předem a naskládáme nedaleko. Oheň nenecháváme dlouho bez dozoru!

-koř-

[www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz)

Další tipy pro pobyt v přírodě najdete na

INZERCE

KLASIKA I VYTUNĚNÉ NOVINKY NA GRIL. LETOŠNÍ GRIL SEZÓNA BUDE PROSTĚ NEJLEPŠÍ!

BEZ LEPKU A BEZ GLUTENU

MAKULOVÝ MATERIÁL

NOVINKA

NOVINKA

MEAT UNITED

PRÉMIOVÉ, MEGA VYTUNĚNÉ KLOBÁSKY PRO GRILOVAČKU SNŮ

www.ladnarileman.cz

ladnarileman

# MÁME ZA SEBOU LETOŠNÍ JARNÍ SBÍRKU POTRAVIN!

**Sbírka potravin je dnem solidarity, při kterém může každý pomoci tím nejjednodušším způsobem – darem trvanlivých potravin a drogerie.**



Je organizována ve všech krajích potravinovými bankami a Českou federací potravinových bank ve spolupráci se Svazem obchodu a cestovního ruchu a Asociací společenské odpovědnosti.

Jarní kolo sbírky potravin proběhlo 25. dubna 2026. V 676 prodejnách COOP se dohromady vybralo 29 729,51 kg potravin a drogerie pro lidi, kteří to potřebují.

Letos jsme dokonce překonali i loňskou podzimní sbírku!

*Díky, že pomáháte s námi!*



## KVALITA Z ITÁLIE



Skupina COOP v České republice dováží do svých prodejen vybrané výrobky od kolegů ze spotřebních družstev Coop v Itálii. Coop je největší italský maloobchodní řetězec a zákazníkům dodává italské potraviny již od roku 1854, kdy vzniklo první spotřební družstvo v Turíně. Dnes v Itálii provozuje více než 2 000 prodejen, má téměř 13% podíl na trhu a sdružuje 6,4 milionu členů.

Coop Italia staví své privátní výrobky na kvalitě, bezpečnosti a italském původu. Spolupracuje s více než 500 certifikovanými dodavateli a nabízí přes 5 100 produktů určených i pro

export. Všechny jeho privátní značky dodržují přísná pravidla: neobsahují GMO, umělá barviva, palmový olej ani hydrogenované tuky a využívají mini-



mum aditiv. Coop je tak v Itálii lídrem privátních značek a jeho exportní divize funguje jako globální distributor autentických italských potravin.

Výrobky Coop se vyvážejí do více než 20 zemí po celém světě, včetně Evropy, Severní Ameriky, Asie i Blízkého východu. Mezi hlavní produktové řady patří například Fior Fiore (prémiové speciality), Vivi Verde (bio a udržitelné produkty), Bene.si (zdravé a funkční potraviny) a Crescendo (dětská výživa). Cenová konkurenceschopnost a vysoký důraz na kvalitu jsou jádrem strategie a dlouhodobého úspěchu italské společnosti Coop.

Výrobky Coop Italia zakoupíte ve vybraných prodejnách COOP po celé České republice.



# JINÝ KRAJ, JINÉ CHUTĚ

Děkuju, nechci. Stačí mi o tom číst a poněkud se mi zdvihá žaludek. Tak třeba vařená beraní hlava. Ta se připravuje v mnoha muslimských zemích a za největší pochoutku jsou považovány oči a jazyk. Ale že je to tradiční vánoční pokrm v západním Norsku a na Islandu je běžně k dostání i v supermarketech nebo jako rychlé občerstvení, to mě tedy překvapilo.

V Asii si také pochutnávají na hadech. V některých vietnamských restauracích je mají v teráriích, kuchař kobru nebo krajtů přímo před vámi usmrtí, nechá z ní vykapat krev, vytáhne jí žluč a tu krev i žluč smíchá s alkoholem. Krev je údajně dobrá na bolest hlavy a žluč je dobrá na potenci. Pak hada upečou nebo ugrilujou.

Vietnamci a Kambodžané si velmi často pochutnávají na pečených kryších. Konzumace kryšihova masa není výjimečná ani v Thajsku, tam jsou často k vidění i pečení netopýři.

Konzumace luskounů a netopýřů, jež údajně způsobila pandemii covidu, prý už klesá. Stejně jako snad – svírá se mi srdce, jen na tu tradiční hrůzu pomyslím – ubývá psů a koček k večeri.

Prý se dá jíst na 1900 druhů hmyzu. Nejčastěji si lidé ze jména v Asii, Africe a Latinské Americe pochutnávají na broucích, housenkách, včelách, vosách a mravencích. Vyznavači tohoto druhu gastronomie si pochvalují, že hmyz je nutričně velmi bohatý, představuje zdroj vysoce kvalitních bílkovin, vitamínů, minerálních látek i dalších živin. V Evropě se tedy (zatím?) setkáváme s jen několika druhy, většinou usušenými a umletými do některých druhů mouky.

Výjimky ale jsou, například na Sardinii. Tam milují ovčí sýr casu marzu, který je doslova prošpikovaný živými larvami sýrohlodky drobné. Kyselina z jejich zažívacího traktu rozkládá tuky sýra, díky čemuž je finální produkt měkký a tekutý. Do chvíle, kdy je připravený ke konzumaci, obsahuje typický casu marzu tisíce larev. Uff.

Já jsem v Bulharsku před mnoha lety neunikla pohoštění z upečených skopových střev. Musela jsem tedy sebrat veškerou sílu, abych je ochutnala. Přiznávám, nebylo to tak strašné, jak jsem se bála, byla křupavá, ale nestýská se mi po nich. Klobáska ve střívku je lepší.

-koř-

INZERCE



# MROŽ DĚLÁ LÉTO

# PLODY, KTERÉ NA STROMĚ NENAJDETE

**Mořskými plody nazýváme chobotnice, mušle, krevety, langusty, humry a kraby, což jsou bezobratlí živočichové z moří a oceánů. Někdo je miluje, jiný nenávidí, někdo by je měl rád, ale má na ně alergii. Každopádně, ač nejsme přímořská země, i u nás je můžeme v nabídce obchodů a restaurací najít.**

## Jsou zdravé

Jejich maso obsahuje vysoký podíl kvalitních bílkovin a jen minimální množství tuku. Není divu, že jsou zásobnou jódou, železa, selenu, draslíku a vápníku – vždyť žijí v mořské vodě, která je jimi nasycená. Konzumace mořských plodů poskytuje i dostatek vitamínu D, který posiluje imunitu, a také vitamínů skupiny B.

## Ovšem neriskovat!

U ryb a mořských plodů je důležité, aby byly vždy čerstvé. Pokud na ně dostaneme chuť, je opravdu zásadní vybírat je v takových obchodech a restauracích, kde je čerstvost zaručená.

Konzumujeme je po náležitě tepelné úpravě. Mohou se v nich totiž množit patogenní bakterie a viry. Věřte, že otrava mořskými plody je velmi nepříjemná a někdy až nebezpečná. Ústřice labužníci milují syrové. Pak ale musíme mít skutečně stoprocentní jistotu, že jsou naprosto čerstvé.



na lodi, aby se zamezilo jejich kontaminaci a následným nákazám.

Pokud je zmrazené zakoupíme a nebudeme je hned připravovat, rozhodně je rychle dopravíme do mrazničky a dbáme na to, aby se nám cestou, byť jen částečně, nerozmrazily. Když máme v plánu mořské plody záhy po zakoupení zpracovat, dáme je v uzavřené nádobě do lednice, aby pomalu rozmrzly. Půl kilogramu rozmrzne za 1 až 2 dny. Rozmrazení urychlíme, když je vložíme do uzavíratelného plastového sáčku a ponoříme do studené vody.

## Druhy mořských plodů

### ■ KREVTY

Nejznámější a nejoblíbenější mořské plody. Největší a nejdražší měří až 20 cm. Běžněji se však setkáme s menšími až středními krevetami. Koupit je můžeme v celku i s krunyří, částečně nebo úplně očištěné.

Připravit je můžeme na mnoho způsobů, vynikající jsou zejména grilované krevety a krevetové rizoto.

### ■ HUMR

Všeobecně známý a milovníky dobrého jídla opěvovaný. Má velká klepeta a velmi silný krunyř. Často dorůstá až 60 cm a jeho váha se pohybuje od čtyř až do dvaceti kilogramů. Nejvíce masa najdeme v klepetech a ocasu. Ovšem abychom z nich maso získali, potřebujeme speciální louskáček.

Rozmrazeného humra, který obvykle bývá i předvařený, buď prohřejeme v páře, nebo několik minut povaříme. Výborný je s rozpuštěným máslem, citronem a bylinkami. Přepuštěného naplocho můžeme gratinovat i grilovat.



Velmi opatrní bychom měli být především při pobytech v přímořských státech, kde jsou mořské plody volně nabízeny na trzích. U nás je koupíme většinou mrazené nebo konzervované. Obvykle se zpracovávají a mrazí přímo



### ■ LANGUSTY

Údajně tu žijí už 200 milionů let. Na rozdíl od humra má langusta široký ocas a nemá klepeta. Maso najdeme především v ocasu, je však sušší než maso humří. Langusta může vážit až šest kilogramů, ale nejchutnější je o velikosti do 30 cm a s vahou 1 kg.

Pomalu rozmrazenou langustu vaříme podle její velikosti 20–40 minut ve vodě s kořenovou zeleninou a bylinkami. Maso z ocasu podáváme s citronem,

bylinkovým máslem nebo česnekovou majonézou. Rozpůlený a marinovaný ocas rovněž můžeme grilovat.



čerství krabi se prodávají obvykle jen v místě výlovu.

Krabí salát je výborný s čerstvým bílým pečivem. Pozor, nezaměňovat s krabími tyčinkami! Ty jsou u nás vyráběny z rybího masa a s krabem nemají nic společného.



### ■ ÚSTŘICE, SLÁVKY, HŘEBENATKY

Řadí se mezi mlže. Mají velmi tvrdou schránku, která je chrání a zpevňuje zároveň. Otevírají se speciálním nožičkem.

Můžeme je gratinovat, vařit, dusit nebo jíst syrové. Hodí se do salátů, těstovin, rizot, polévek, někdy jsou i součástí španělské paella nebo francouzské bujabézy. Stoprocentně čerstvé ústřice se konzumují pouze syrové, pokapané citronem.

### ■ KRAB

Pravé krabí maso patří mezi velmi ceněné pochoutky. Jedná se o velmi jemnou delikatesu, která se připravuje podobně jako humr. U nás krabí maso koupíme jen chlazené nebo předvažené,



### ■ CHOBOTNICE

Chobotnice patří mezi hlavonožce. Jsou oblíbené ve všech přímořských státech, milují je zejména v Asii.

Nejlépe chutnají ve středomořské úpravě na grilu a doplněné rajčatovou omáčkou a opečenou bagetou.

### ■ OLİHNĚ, SÉPIE, KALAMÁRY

Jsou to rovněž hlavonožci, jako chobotnice. V obraně před nepřítelem vypouštějí barvivo.

Olihně mají štíhlé tělo torpédovitého tvaru, které je ukončeno ocasní ploutví ve tvaru kosočtverce. Jejich maso je jemné a bílé. Menší, mladé kusy jsou vhodné ke grilování nebo do sushi, větší olihně je potřeba před přípravou naklepat a podusit.

Sépie mají kulatější tělo a jejich maso je lehce nasádlé a křehčí.

Kalamáry jsou již upravené olihně. Čím menší, tím jsou lahodnější. Úžasné jsou grilované, a to předem nakrájené na kroužky. Surové jako v Asii je jíst určitě nebudeme.

-koř-



INZERCE



BiRELL

NOVÁ VLNA  
0,0% OSVĚŽENÍ

# VAŘÍME Z MOŘSKÝCH PLODŮ ANEB CHUŤ MOŘE NA NAŠEM STOLE

**Už dávno neplatí, že mořské plody jsou pochoutkou jen pro honosné oslavy celebrit. Krevety, mušle nebo kalamáry najdeme v běžné nabídce obchodů. Stále více lidí zjišťuje, že jejich příprava není tak složitá, jak se na první pohled zdá. Navíc přinášejí do jídelníčku lehkost, zajímavé chutě a cenné živiny.**

Mořské plody jsou bohaté na kvalitní bílkoviny, obsahují minimum tuku a zároveň dodávají organismu důležité minerály, jako je jód, zinek nebo selen. Typické jsou pro ně také omega-3 mastné kyseliny, které prospívají srdci i mozku. Díky tomu se hodí do lehké stravy a nezkaží téměř žádnou dietu. Krevety jsou jemné a rychlé na přípravu, mušle mají výraznější chuť a ústřice patří spíše ke gurmánským zážitkům, které nemusí všichni docenit. A právě v této chuťové pestrosti se skrývá kouzlo mořských plodů.

Při kuchyňské přípravě je základem jednoduchost. Mořské plody nepotřebují složité kombinace ani dlouhé vaření. Stačí kvalitní surovina, krátká tepelná úprava a doplnění o česnek, čerstvé bylinky, citron nebo bílé víno. Těmito kombinacemi rozhodně nic nezkažíte. Zajímavá jsou však i méně tradiční spojení. Mořské plody v kuchyni překvapivě fungují i se sladšími tóny. Vyzkoušejte třeba mango, ananas nebo jemně karamelizovanou zeleninu. Oblíbené jsou také kombinace s luštěninami, například čočkový salát s krevetami.

Důležité je mořské plody nepřevařit, například krevety jsou hotové během několika minut. Při delší úpravě ztvrdnou a ztratí šťavnatost. Vedle krevet a mušlí stojí za pozornost i kalamáry, sépie nebo chobotnice. Kalamáry jsou oblíbené pro svou jemnou chuť a rychlou přípravu. Hodí se na gril, do těstovin i do salátů. Sépie má výraznější chuť a pevnější struk-

туру, často se používá ve středomořské kuchyni. Chobotnice vyžaduje delší přípravu, ale odměnou je velmi jemné maso.

## Na co si dát pozor

Mořské plody patří mezi časté alergeny. Lidé s alergií na korýše nebo měkkýše by se jim měli vyhnout. Opatrnost je namístě i u dětí nebo při prvním ochutnání. Začnějte raději menším množstvím a sledujte reakci svého organismu.

Důležitá je také čerstvost. Pokud si nejste jistí čerstvostí mušlí, proveďte jednoduchý test poklepem. Živá mušle by měla být před vařením uzavřená, ale pokud je mírně otevřená, nemusí to hned znamenat, že je špatná. Stačí na ni prstem nebo nožem lehce zaklepat, případně ji zkusit přivřít. Jestliže se začne pomalu zavírat, je v pořádku, reaguje. Pokud však zůstává i po poklepu nehybná a široce rozevřená, vyhodte ji. Stejně tak se zbavte všech kusů s prasklou nebo jinak výrazně poškozenou lasturou, které by mohly být kontaminované. Tento rychlý rituál vám zaručí, že do hrnce putují jen skutečně čerstvé kusy.

U ostatních mořských plodů je hlavním ukazatelem čerstvosti jejich neutrální mořská vůně – jakýkoli závan čpavku nebo rybiny by měl být varovným signálem. Krevety by měly mít pevné lesklé tělo bez černých skvrn. U olihni a chobotnic hledejte pružné, napjaté maso a jasné, nezakalené oči. Pokud kupujete očištěné filety, maso by mělo být zářivě bílé, nikoli naředlé nebo blátivé na dotek. V našich podmínkách je často bezpečnější volbou kvalitní mrazená surovina, která byla zpracována přímo na lodi, čímž se předejde riziku zkažení během dlouhé dopravy na pult.

## Slávky na bílém víně

- 1 kg slávek • 2 stroužky česneku • 1 menší cibule
- 200 ml bílého vína • 2 lžice másla • hrst petrželky • sůl • pepř

Mušle očistíme a otevřené kusy vyřadíme. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme cibuli a česnek a krátce orestujeme. Vsypané mušle zalijeme vínem a přiklopíme pokličkou. Vaříme asi 5 minut, dokud se mušle neotevřou. Nakonec dochutíme solí, pepřem a petrželkou. Podáváme s bagetou.



## Jak na krevety?

Pokud je připravujete poprvé, dejte přednost krevetám čištěným. Tyto krevety jsou už zbavené krunýře i střívka. Na hřbetě uvidíte jasný zářez, kudy bylo střívko vytaženo. Zakoupit si ale můžete i celé krevety v krunýři. Ty se ovšem prodávají téměř vždy se střívkem. Krunýř chrání maso před vysušením a při restování dodává jídlu intenzivnější chuť, takže je gurmáni preferují. V tomto případě musíte před vařením střívko odstranit sami – stačí krunýř na hřbetě nastříhnout nůžkami a „nitku“ vytáhnout párátkem.



## Krevety na česneku a koriandru

• 400 g syrových krevet • 3 stroužky česneku • 2 lžičky olivového oleje • 1 lžička citronové šťávy • hrst čerstvého koriandru • sůl • pepř

Krevety očistíme a osušíme. Česnek oloupeme a nejmenší nasekáme. Na pánvi rozehrějeme olej, přidáme česnek a krátce ho orestujeme. Pozor, abychom ho nespálili. Poté přidáme krevety a opékáme je zhruba 2 minuty z každé strany. Nako-

nec zakápneme citronovou šťávou, osolíme, opepříme a posypeme nasekaným koriandrem. Ihned podáváme s čerstvým pečivem nebo těstovinami.

## Krevetové rizoto

• 300 g syrových krevet • 250 g rýže arborio • 1 cibule • 2 lžičky olivového oleje • 100 ml suchého bílého vína • 700 ml vývaru • 50 g parmazánu • 1 lžička másla • špetka šafránu • citronová šťáva • sůl • pepř

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Orestujeme ji na oleji, přidáme rýži a krátce promícháme. Zalijeme vínem a necháme odpařit. Mezitím necháme špetku šafránu krátce rozvonět v troše teplého vývaru. K rýži postupně přiléváme vývar a za stálého míchání vaříme, dokud rýže nezměkne. Zhruba v polovině vaření přidáme do rýže „šafařnovou infuzi“. Mezitím na pánvi krátce opečeme krevety. Na závěr je vmícháme do rýže, přidáme máslo a nastrouhaný parmazán. Dochutíme solí, pepřem, kapkou citronové šťávy a ihned podáváme. Na ozdobu můžeme použít petrželku, kopr či estragon.

## Krevetové špízy s anansem a limetkou

• 500 g syrových krevet • 200 g čerstvého ananasu • 2 lžičky medu • 1 lžička sójové omáčky • 1 lžička limetkové šťávy • 1 lžička mleté papriky • 1 lžička čerstvého zázvoru • olej • sůl • pepř

Krevety očistíme a osušíme. Ananas nakrájíme na menší kostky. V misce smícháme med, sójovou omáčku, limetkovou šťávu, mletou papriku a nastrouhaný zázvor. Do marinády vložíme krevety a necháme je asi 15 minut odpočívat. Poté střídavě napichujeme krevety a ananas na špejle. Špízy lehce potřeme olejem a grilujeme nebo opékáme na pánvi přibližně 2 až 3 minuty z každé strany. Během přípravy je potíráme zbylou marinádou. Podáváme s rýží nebo lehkým salátem.

-drei-

INZERCE



## PRAVÁ CHUŤ LÉTA SE ZMRZLINAMI ALGI DA



# „DOBŘÉ“ RADY PŘÍBUZNÝCH

**Čas, kdy se z páru stává rodina, je jedním z nejkrásnějších a zároveň nejcitlivějších období v životě. Těhotenství a první měsíce s miminkem přinášejí radost, očekávání, ale i nejistotu. Ptáme se sami sebe, zda všechno zvládneme, zda si s tím malým človíčkem poradíme a jsme--li na to dostatečně připraveni. A právě v té chvíli se často ozývají hlasy z okolí, jako kdyby naši váhavost vycítili. Nejčastěji od těch, kteří to myslí „nejlépe“ – od budoucích babiček a blízkých.**

Ano, často umí skvěle poradit, pomoci a jsme za to rádi. Jenže velmi často se také jedná o nevyžádané rady, o které prostě nestojíme, jelikož jsou to mnohdy přežitky „z jejich doby“, jež se v té dnešní zkratka už neuplatní. Tak schválně, kdo z vás někdy slyšel něco z následujících vět?

- ◇ „My jsme tě nechávali vyplakat a spala jsi krásně.“
- ◇ „Ty ho ještě kojíš? Já jsem měla po třech měsících hotovo.“
- ◇ „Nenos ho pořád, zvykne si na to a nebudeš ho moct odložit.“
- ◇ „Proč mu nedáš napít čaje? Ty jsi pila od malička čaj s cukrem a nic ti nebylo.“

A tak by se dalo pokračovat. Najednou máte pocit, že ať uděláte cokoli, někdo to dělal jinak – a často „lépe“. Především v ženách v tomto období plném bouřlivých hormonů to může vyvolávat pocity, že něco dělají špatně, že nejsou dostatečně dobré matky. Nebo to zkrátka jen může vést ke zbytečným hádkám s rodinnými příslušníky.

## Střety generací

Je důležité uvědomit si jednu zásadní věc: naše maminky a babičky nevychovaly děti špatně. Děly to nejlépe, jak v dané době uměly, s informacemi, které měly, s možnostmi, které existovaly. Jenže si musí umět přiznat, že doba se změnila. A to jim kolikrát musíme vysvětlit. Dnes máme k dispozici nové poznatky

o vývoji dítěte, psychologii, vztahové vazbě, kojení i spánku. To, co bylo kdysi považováno za správné, dnes už být nemusí. A naopak.

Problém tedy často nevzniká proto, že by babičky chtěly škodit. Vzniká z rozdílu zkušeností a z přirozené potřeby předat dál to, co samy považují za osvědčené. A také – ruku na srdce – z potřeby být stále důležité. Jak v tom tedy ale najít rozumný kompromis, kdy se neurazíte vy, ale ani neurazíte ty, kdo se snaží vám za každou cenu poradit?

## Nepřipouštějte si to k tělu

To, že něco fungovalo jedné generaci, automaticky neznamená, že to bude fungovat i vám. A ne, opravdu proto nejste špatní rodiče. Každý novopečený rodič si musí zvyknout a přijít si na vlastní způsob péče o miminko. Nastavit si vlastní hranice a naladit se na své dítě. Protože každé miminko je úplně

jiné, vyžaduje jiný přístup a rozhodně neplatí žádné jednotné vzorce ani postupy. Ani v případě, že vaší babičce nebo mamince to fungovalo na vás samotné. Vaše miminko má sice vaše geny, zároveň je to ale úplně nový a jiný člověk se svými vlastními potřebami. Mateřství není soutěž ani test správnosti. Je to jedinečný vztah mezi vámi a vašim dítětem.

Chcete s miminkem usínat v posteli? Usínejte! Chcete ho nosit v nosítku nebo naopak uspávat v kočárku? Je to na vás! Přijde vám miminko klidnější, když ho nenecháváte vyplakat, ale naopak na jeho pláč okamžitě reagujete? Nenechte si to vymluvit! Nehodláte svému potomkovi první roky života hned cpát cukr? Stůjte si pevně za tím!

Všechno tohle je v pořádku a nesmíte se nechat rozhodit argumenty typu: „Za nás to tak nebylo, dělalo se to tak a tak a taky jste vyrostli v pohodě.“ Svět se zkrátka za ty desítky let změnil a my na ty změny musíme reagovat. Dřív se informace o rodičovství čerpaly z jedné „Velké knihy o matce a dítěti“, dnes máme nespočet studií, článků, podcastů, videí, proto jsme také mnohem informovanější o různých dopadech toho rodičovství z dob minulých.

Víme, co může s nervovým systémem miminek dělat takzvané vyplakání. Víme, kolik bolesti přináší fyzické tresty. Jsme si vědomi, že dítěti můžeme dát kvalitnější stravu než sladký čaj a rohlík. Zkrátka máme možnosti a informace, které oni neměli, a chceme s nimi pracovat. Tohle jsou pádné



a rozumné argumenty, které můžeme předhodit.

Nicméně když i přes ně se vám do výchovy neustále někdo plete, rázně a neústupně, ale s úctou zakročte třeba následovně:

- ◇ „Rozumím, že takhle se to dělalo za vás, ale my jsme se rozhodli to dělat jinak, protože nám to prostě tak více vyhovuje.“
- ◇ „Vím, že to myslíš dobře, ale potřebujeme a chceme si na to přijít sami, prosím.“
- ◇ „Tvých rad si vážíme, nicméně stejně si to uděláme po svém, je to naše dítě a my tu výchovu chceme zvládnout sami.“

Někdy za radami stojí jen touha být prostě součástí. Zkuste tedy příště nevyžádaným radám předejít tím, že ji naplníte. Ptejte se na něco, co vás opravdu zajímá, s čím byste poradit chtěli,

anebo to místo uražení se jen otočte do debaty. Jako například:

- ◇ „Děláš nejlepší vývar, chtěla bych si ho připravit, prozrad mi prosím recept.“
- ◇ „Co je podle tebe nejlepší na dezinfekci prádla pro miminko?“
- ◇ „Dneska už se ví, že není moc dobré dávat malým dětem cukr, za vás se to asi tolik neřešilo, vid? Myslíš, že to bylo správně?“

Už jen tohle zapojení a změna v komunikaci může navodit dotčným pocit potřebnosti a oddálí to touhu tolik řídit a radit.

Rady však přicházet budou. Od babiček, tet, kamarádek i náhodných lidí v parku. Nemusíte je všechny přijmout, nemusíte se podle nich řídit, a už vůbec se kvůli nim nemusíte cítit špatně. Vyberte si to, co vám dává smysl, zbytek s klidem vypusťte.



A co s babičkami či maminkami? Těm zkuste dát to, co za jejich radami často stojí nejvíc – pocit, že jsou stále důležité. Protože ve výsledku nejde o to, kdo má pravdu, ale o to, aby dítě vyrůstalo v prostředí, kde je láska, respekt a klid. A ten začíná především u vás.

-net-

INZERCE



# VELKÁ NÁVŠTĚVA V KONZUMU



Do Písečné u Žamberka, která získala ocenění Obec roku 2025, zavítal v dubnu prezident Petr Pavel. Zastavil se nejen v našem Konzumu, ale i v naší kavárně. Jsme hrdí, že můžeme být součástí obce, která je inspirací.

*Děkujeme za návštěvu  
a milé setkání!*



INZERCE

# eSIM je tu!!!



Nic se pro Vás nemění.  
S nastavením Vám pomůžeme.

**coop**  
Mobil  
ČESKÝ  
OPERÁTOR

Více na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

# OTEVŘENÍ NOVÉ PRODEJNY COOP 24/7 V JANSKÝCH LÁZNÍCH



dobu mohou využít samoobslužný režim, který umožňuje pohodlný nákup kdykoli a bez omezení.

Cílem tohoto řešení je zajistit dostupnost základních potravin a dalšího sortimentu nejen pro místní obyvatele, ale i pro návštěvníky lázeňského města, a to i v časech, kdy jsou běžné prodejny zavřené.

Prodejnu provozuje COOP Dvůr Králové nad Labem a její otevření je dalším krokem v rozvoji moderních a dostupných služeb v regionech.

V Janských Lázních byla nově otevřena moderní prodejna COOP s kombinovaným provozem, která zákazníkům nabízí možnost nákupu 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Prodejna se nachází na adrese nám. Svobody 274 a reaguje na rostoucí poptávku po flexibilním a dostupném nakupování.

Nový koncept spojuje výhody klasického prodeje s obsluhou a plně automatizovaného režimu. V průběhu dne je zákazníkům k dispozici personál, zatímco mimo standardní otevírací



INZERCE

## SLADKÝ START DO NOVÉHO DNE



Kakaový řez  
s kokosem 104g



Borůvkový řez  
s drobenkou 90g



Řez s červeným  
ovocem 68g

# NASYP VAROMA DO HRNCE

**Možná je těžké tomu uvěřit, ale stále je mezi námi dost těch, kteří nejsou moc kreativní při volbě příloh ke svým pokrmům. Vedle brambor na několik způsobů si vystačí s tím, že do hrnce s vroucí vodou nasypou těstoviny nebo rýži. Do toho hrnce se dá ale nasypat i spousta dalších věcí, které vaše vaření ozvláštňují. Pod značkou Varoma naleznete vedle rýže také bulgur, jáhly, kuskus, cizrnu, fazole, hrách, čočku. Dokážete si s nimi poradit, nebo tápete a do neznámých kulinářských vod se raději nevrhnete? S námi se není čeho bát.**

## Bulgur

V našem jídelníčku by rozhodně neměl chybět.

Jedná se o hodnotnou celozrnnou tvrdou pšenicu, která byla předvařena, usušena a nalámána na menší kousky. Je bohatý na vlákninu, rostlinné bílkoviny, vitamíny skupiny B, hořčík, železo a fosfor.

Vedle těchto zdravích prospěšných látek nám bulgur nabízí příjemnou oříškovou chuť, která pozdvihne výsledný kulinářský zážitek o stupeň výš.

V kuchyni jej můžete použít všude tam, kde se hodí rýže. Je to skvělá příloha k masu a zelenině. Připravíte z něj chutné rizoto či pilaf. Využijete jej při přípravě plněných paprik, můžete jej přidat do karbanátků i do polévek. Je to rovněž základní surovina pro tabbouleh, osvěžující středomořský salát.

Bulgur vás nadchne také jednoduchostí přípravy. Stačí jej podobně jako rýži uvařit ve vodě, ovšem můžete využít i rýžovar.



## Tabbouleh

- 1 šálek bulguru Varoma
- 3 šálky nasekané petrželky
- ½ šálku nasekané máty
- 3 středně velká rajčata
- 4 jarní cibulky • 4 lžičce olivového oleje • šťáva ze 2 citronů • sůl • pepř

Bulgur uvařte, nechte vychladnout a poté smíchejte s nakrájenými

rajčaty, kolečky jarní cibulky a ostatními ingrediencemi. Salát promíchejte a nechte v chladu odležet, aby se chutě propojily. Podávejte jako osvěžující přílohu, popř. jako lehký letní hlavní chod.

## Pečený losos s bulgurem

- 1 filet z lososa • 40 g bulguru Varoma
- 100 g cherry rajčat • 1 stroužek česneku
- 1 lžička kaparů • 15 g vypeckovaných černých oliv • hrst bazalky • 1 lžičce citrónové šťávy • sůl

Bulgur propláchněte horkou vodou, aby trochu změkkl. Česnek nakrájejte na tenké plátky, rajčátka nařízněte, aby z nich při pečení snadněji vytekla šťáva. Na arch pečicího papíru dejte bulgur, na něj položte omytý filet z lososa a lehce jej posolte. Přidejte rajčátka, kapary, olivy, česnek a bazalku. Vše přelijte citrónovou šťávou a 4 lžičkami vody. Z pečicího papíru vytvořte uzavřenou kapsu (papilotu), okraje můžete sešít sešíváčkou, abyste měli jistotu, že z papiloty nic nevyteče. Připravený balíček dejte na plech a pečte v troubě rozpálené na 180 °C asi 25 minut. Ihned po upečení papilotu rozřízněte a pokrm podávejte.

Pečení v papilotě zajistí zachování šťavnatosti a skvělé propojení jednotlivých chutí. Do balíčků se dávají vždy jen ingredience s podobnou délkou přípravy. K rybám tedy přidávejte rajčata, cuketu, papriku, cibuli.

## Cizrna

Říká se jí také římský hrách, je to velmi výživná a zdravá luštěnina, která má neodmyslitelné místo ve vegetariánské a veganské kuchyni. Ale ani milovníci masa by se na ni neměli dívat skrz prsty. Cizrna je bohatým zdrojem vlákniny, bílkovin, železa, hořčíku, draslíku a vitamínů skupiny B. Je přirozeně bezlepková.

Před vařením je vhodné ji na několik hodin, ale klidně i přes noc namočit,





aby změkla a byla lépe stravitelná. Mezi tradiční cizrnové recepty patří pomazánka hummus, smažené kuličky falafel a kari. Ovšem cizrna se hodí i do salátů a polévek. Rozmixovaná cizrna se dá použít místo jíšky, opečená zase jako zdravější varianta k večerního televizního mlsání.

## Hummus

• 2 šálky uvařené cizrny • 2 lžíce tahini pasty • 2 stroužky česneku • citronová šťáva • sůl • pepř • kmín

Všechny ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme na hladkou pastu. Podáváme s pečivem a zeleninou.

## Falafel

• 2 hrnky namočené cizrny • 1 hrnek nasekané jarní cibulky • ½ hrnku nasekané petržele • 4 stroužky česneku • 1 lžíce mletého římského kmínu • sůl • pepř • chilli • olej na smažení

Cizrnu namočte přes noc, aby změkla. Druhý den vodu slijte, cizrnu propláchněte v čisté vodě, znovu slijte a následně rozmixujte. Přidejte cibulku, petržel a česnek a znovu krátce mixujte. Směs přendejte do mísy, dochuťte solí a kořením, promíchejte a nechte v chladu alespoň 30 minut odležet. Pak

ze směsi vytvarujte kuličky – důkladně je mačkejte, aby držely pohromadě. Připravené kuličky smažte na rozpáleném oleji dozlatova. Podávejte s pita chlebem nebo tortillou, doplněné zeleninovým salátem.



## Jáhly

Tato typická staročeská potravina vzniká loupáním prosa. Jde o drobné žluté kuličky s oříškovou chutí. Jáhly jsou přirozeně bezlepkové, velmi lehce stravitelné, bohaté na

vitamíny skupiny B, minerály, vlákninu a bílkoviny.

Můžeme z nich připravit sladké kaše či jahelník, ale hodí se také jako příloha k masu a zelenině, k připravě placek i karbanátků, k zahuštění polévek. Jáhly přispívají ke správné funkci nervového systému a pomáhají zvládat stres. Snad proto byli naši předci, kteří jáhly jedli téměř denně, veselí

a vždy dobře naladěni. Navíc jáhly je zasytily na dlouhou dobu, což oceníme i my při plavkových dietách.

Mějte na paměti, že před vařením se jáhly musí několikrát důkladně propláchnout a následně v sítku spařit horkou vodou, aby se zbavily hořkosti. Dále už jejich vaření probíhá jako třeba u rýže, kterou mohou ve všech pokrmech nahradit.

## Jáhlová kaše

Jeden díl jáhel uvařte ve třech dílech vody nebo mléka doměkka. Dle chuti pak přidejte skořici, ořechy, semínka, libovolné ovoce nebo kousky čokolády. Zamíchejte, a vydatná chutná snídaně je na světě.

## Jahelník se švestkami a jablky

• 150 g jáhel • 750 ml mléka • 8 lžíc medu • 200 g sušených švestek (na několik hodin namočených) • 500 g jablek • 2 lžíce mleté skořice • 100 g rozinek • 3 lžíce vanilkového pudinkového prášku

Předem namočené a spařené jáhly vařte v mléce doměkka. Do vzniklé kaše přidejte med a promíchejte. Na dno vymazané formy namačkejte polovinu jahelné kaše, na ni rozprostřete okapané švestky. Jablka nastrouhejte, smíchejte s rozinkami, skořicí a pudinkem a dejte jako další vrstvu jahelníku. Poslední vrstvu představuje zbylá jahelná kaše. Jahelník dáme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme asi 40 minut.



## Kuskus

Kuskus se vyrábí napařováním a tvarováním krupice z tvrdé pšenice, ječmene nebo prosa. Má tvar drobných kuliček a je to tradiční součást severoafrické kuchyně. Svým způsobem se vlastně jedná o druh těstovin s téměř instantní přípravou. Kuskus totiž není

třeba dlouze vařit, ale stačí jej pouze zalít horkou vodou nebo vývarem a nechat pod pokličkou odstát. Vznikne tak univerzální surovina pro přílohy, saláty nebo sladké kaše.

Kuskus obsahuje sacharidy, bílkoviny, vlákninu, vitamíny skupiny B, vitamín E, selen, vápník, železo a fosfor.

## Marocké kuře s citronovým kuskusem

- 4 kuřecí stehna • 1 citron • 100 g zelených oliv • 250 g kuskusu • 300 ml kuřecího vývaru • 2 lžičky olivového oleje
- 2 lžičky mletého kmínu • 2 lžičky papriky • 1 lžička kurkumy • 1 lžička zázvoru
- 1 lžička soli • špetka koriandru • špetka skořice • špetka kardamomu • špetka hřebíčku • špetka muškátového oříšku
- špetka pepře • 2 lžice citronové šťávy
- čerstvý rozmarýn • petržel • máta
- kousek másla na vymazání pekáče



V malé misce smíchejte olivový olej s veškerým kořením a solí. Touto směsí důkladně potřete kuřecí stehna ze všech stran a nechte v lednici marinovat – ideálně přes noc. Pekač vymažte máslem a vložte do něj připravená stehna, přidejte plátky citronu, olivy a rozmarýn. Pečte dozlatova přibližně 40 minut v troubě vyhřáté na 200 °C.

Mezitím připravte kuskus. Kuskus dejte do mísy a zalijte jej horkým vývarem. Přikryjte, nechte 15 minut odstát, dokud se vývar nevsákne. Pak kuskus načechrejte vidličkou, aby se od sebe kuličky odlepily. Přidejte citronovou šťávu, petrželku a mátu. Osolte, opepřete a promíchejte. Podávejte k hotovému kuřecímu masu.

INZERCE

# NEZAPOMEN NA SEBE!

**Dopln, co ti chybí!**

**Dopřej si ochucené  
minerální vody Korunni  
obohacené  
o funkční benefity.**



[www.korunni.cz](http://www.korunni.cz)

## 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

### 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

### 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



**VELKÝ VÝBĚR  
neomezených  
a datových tarifů  
s objemem dat**



**od 1,5 GB  
do 50 GB**



**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**

**Pro Vaše dotazy:**

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



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



Varoma.  
Usnadní  
vám vaření.

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

**OSMISMĚRKA - LEGENDA:** Ablativ, alibi, asistovat, budovatelský, cibule, dát, dědic, dík, dramatik, gravitace, charakteristický, chilský, chodidlo, chytrák, idol, Irma, Irsko, isobara, jiný, kosodělník, lesk, lid, masakr, mast, mravy, nahromadit, napodobenina, opar, ospravedlnit, potkan, pravdivost, rachot, rasový, rekonstrukce, relace, semiš, serpentina, setmět se, Silvestr, ska, slupka, soudružský, specializace, sprinter, stín, stoprocentní, stratosféra, šach, tele, test, tržnice, túra, vydatný, zdatný.

POMŮČKA: API, ORTI, TLL, ITL, SEPARATO	ZÁPLAVA	1. DÍL TAJENKY	RYBÁŘSKÁ SÍŤ	ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU	VAROMA	SVISLÁ JESKYNĚ	CHŇAP	TKALCOVSKÝ STROJ	VAROMA	ZABÍJAČ- KOVÁ PO- CHOUTKA	POPLATEK ZA SILNICE	VŮNĚ	TISKOVÝ ODBOR (ZKR.)	SPZ LIBERCE	PŘESNĚ	KRUTO- VLÁDCI
HUBIČKA					NĚMECKY „JAKO“ VRBOVITÝ STROM				MATLÁNÍM DOKOLA ZAŠPINIT							
FAČOVAT									2. DÍL TAJENKY ZNAČKA RADIA							
TÍMTO ZPŮSOBEM				V HUDBĚ „ODDĚLENÉ“ DŮLNÍ SKŘÍTEK								LES STOUPENEC ALOPATIE				
KŮŇ (BÁSN.)			KÓD PLATEB- NÍ KARTY ZN. ŠVĚDS. AUTOMOB.				3. DÍL TAJENKY							HEYERDAHL, PLAVIDLO KOUZLO		
STAVEBNÍ MATERIÁL											ZAHRADNÍ BEŠÍDKA					
HORKÉ ŽALUDEČNÍ LÉKY											VAROMA	ITALSKÉ SÍDLO TURECKÁ HORA				
VAROMA	NA JAKÉ MÍSTO POŠKOZENÍ KŮŽE				POUZE						NEPÁLSKÁ HORA SPĚCHY				ZKROPIT KOLEM DOKOLA	HODNĚ
ORGANIZO- VANÝ ODPOR						SLOVENSKY „KONĚ“	STARŠÍ ZNAČKA ČEPELEK	ČESKÝ HEREC	SPZ TRNAVY	POLSKÉ MĚSTO SLOVENSKY „OVES“						
TYHLE			NETŘÍDIT LIDI DO SKUPIN KÓD ITAL- SKÉ LIRY											SPZ BEROUNA TECHNOLOGIE A ŘÍZENÍ STA- VEB (ZKR.)		
NEPRAVDY				NOVÝ ÚTVAR SPZ RORYCAN									KÓD LETIŠTĚ TALLINN TOHLE			
HVĚZDÁŘ									4. DÍL TAJENKY							
DĚLKOVÁ MÍRA									NAJEDE- NOSTI							

Správné znění tajenek posílejte do 15. července 2026 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu [coopclub@coopclub.cz](mailto: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](http://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: „Značka výrobků“ a „Dle Gusta vždy vyhoví vaší chuti“. Výherci jsou: **V. Vrbová**, Horní Bříza • **P. Krejčí**, Moravské Budějovice • **A. Švancarová**, Slaný • **L. Havlíková**, Třebelovice • **J. Petrová**, Jihlava • **I. Jirotková**, Prachovice • **L. Pátek**, Chotěboř • **B. Kempná**, Dobrá • **J. Čapák**, Vsetín • **S. Šmíd**, Mnichovo Hradiště



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
[www.napivosrozumem.cz](http://www.napivosrozumem.cz)

18+

**NA CHVÍLE,  
KTERÉ BYCHOM NEMĚNILI**



**Pilsner Urquell®**

**UMĚNÍ  
NEMĚNIT**

RAJEC®

# Chut' pokračovat

Ochucené vody s vitamíny a aktivními látkami

