

ČASOPIS  
ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN  
COOP

coop

1/2019  
ZDARMA

# RÁDCE







BABYLAND



LEPŠÍ KVALITA PRO NEJMENŠÍ

coop

BABYLAND

ZDRAVÁ SVAČINKA DODÁ  
ENERGII NA CELÝ DEN

NAŠE PŘESNÍDÁVKY OBSAHUJÍ POŘÁDNOU PORCI  
OVOCE, JSOU BEZ LEPKU A UMĚLÝCH BARVIV.



C  
vitamin



coop



# VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

uteklo to, vidíte. Všechny ty přípravy na Vánoce, konec starého roku i přivítání roku ještě mladoučkého, do kterého vkládáme často množství tužeb a přání. Je to letopočet s devítkou na konci. Devítka představuje v numerologii číslo zakončení, završení a naplnění. Dá se tedy předpokládat, že v tomto roce budou pokračovat trendy začaté letos, ale navíc se uzavře celý cyklus, aby otevřel dveře pro nový počátek.

Své kouzlo má i období, které právě prožíváme – masopust. Je jen dobře, že se do našich vesnic a měst jeho oslava vrátila. Průvody, zábavy, bohatý stůl. Pokud namítáte, že shazujete vánoční kila navíc, kdo říká, že se musíte těmi koblihami, klobáskami a jitrničkami nacpat k prasknutí!

Když si dáte jen jeden malý koblížek k odpolední kávičce, kila nahoru nepůjdou. Na jelítka a jitrničky, které Vám obchody COOPu v této době nabízejí, se srdce jen směje. Když sníte jednu z nich nebo půl a půl a k tomu misku syrového kyselého zelí, doplníte do těla železo, a ještě posílíte imunitu vitamínem C.

Po Popeleční středě přichází postní období. Určitě nám prospěje vyvarovat se těžkých a tučných jídel a na talíř pokládat co nejvíc zeleniny a naklíčených semínek.

I když to za okny nevypadá, jaro se blíží. Zahrádkáři pomalu začínají připravovat sadbu na příští sklizeň. Slyšíte? Občas i zatryluje kos.

*At' je Vám po celý rok  
co nejvíc do zpěvu,  
to přeje Vaše redakce!*



## [16–17]

DĚTI DO KUCHYNĚ  
PATŘÍ



## [23–25]

RŮŽOVÉ  
VÁŘENÍ



## [6–7]

MASOPUST



## [10–12]

JAK SE CHOVAT  
NA SJEZDOVCE



## [26–27]

ZVÍŘECÍ  
MÝTY

## coop Club.cz

**COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:**

- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

Optimalizováno  
i pro vaše mobilní  
telefony.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP  
**coop Rádce**

časopis zákazníků prodejen COOP  
ochranná známka č. 325983

**VYDAVATEL [DELEX, s.r.o.]** ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972, IČO: 00519049  
**[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR]** ▶ Luboš Liška **[REDAKCE]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]**  
 ▶ Jan Valenčat **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLLO]** ▶ U Rájské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník  
**[MARKETING COOP]** ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140,  
 internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]** ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks

coop  
100  
SLAVÍ  
100  
LET  
RÁDCEHO  
STÁTU

**DELEX**  
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP  
CENTRUM**  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

# KUPUJEME MLÉČNÉ VÝROBKY



5. díl

NÁKUPNÍ  
RÁDCE

**Jak praví klasik a text známé dětské písničky: „Výrobky mléčné, to je marné, jsou blahodárné a věčné.“ Pojdte se nyní s námi podívat, jak vybrat skutečně kvalitní výrobek, aby mléčný pramen zdraví skutečně fungoval.**

Mléko a mléčné výrobky jsou velmi náchylné ke zkáze. Kupovat byste je proto měli pouze u prověřených prodejců, u nichž jste přesvědčeni, že nebyl porušen teplotní řetězec při transportu a skladování. Teplota pro uchování a prodej mléčných výrobků se musí pohybovat mezi 4 a 8 °C, což by měl zohlednit i sám spotřebitel. Na obalech takovýchto potravin musí být uvedeno, do jakého data se musí daný výrobek spotřebovat (s výjimkou trvanlivého, sušeného

a kondenzovaného mléka, na němž je uvedena minimální doba trvanlivosti), a dále údaje o podmínkách skladování.

Informaci „spotřebujte do“ neberte na lehkou váhu. Při konzumu-

maci mléka a mléčných výrobků po datu spotřeby mohou hrozit zdravotní potíže, nebo dokonce otrava. Na druhou stranu se nebojte zboží s krátkou expirací. Sdružení ochrany spotřebitelů

vysvětluje, že čím kratší má trvanlivost, tím méně byl mléčný výrobek průmyslově zpracován a o to méně konzervačních přísad do něj bylo přidáno.



## OBALE, OBALE, KTERÝ JE NEJVÝŽIVNĚJŠÍ?



U mléka musí být navíc uveden obsah tuku a způsob tepelného ošetření. Podle obsahu tuku se konzumní mléko uvádí na trh jako plnotučné mléko (standardizované) s obsahem tuku minimálně 3,5 %, plnotučné selské nestandardizované mléko s obsahem tuku stejným, jaký byl v mléce po nadojení, ale nejméně 3,5 %, polotučné mléko s obsahem tuku mezi 1,5 % a 1,8 % a nízkotučné (odstředěné), které má nejvýše 0,5 % tuku. Jak uvádí server Bezpečnost potravin, konzumní mléko musí být vždy tepelně ošetřené, aby byla zaručena jeho zdravotní nezávadnost. Podle metody tepelného ošetření (pasterace, vysoká pasterace, UHT či sterilace, které se liší výší dosažené teploty, teplotní výdrží a postupem provedení) se dosahuje různé míry trvanlivosti, ale také určitých rozdílů v chemických a senzorických vlastnostech mléka.

U mléčných výrobků platí stará známá pravda, že v jednoduchosti je krása a v přeneseném slova smyslu i zdraví. Čím méně látek bylo do výrobku přidáno, tím lépe. Stejně jako pro mléko, tak i pro bílé jogurty platí přísná pravidla. Podle legislativy nesmí bílý jogurt obsahovat žádná další aditiva (konzervanty, stabilizátory ani záměrně přidané enzymy). Do ovocných a ochucených jogurtů mohou být přidány látky, které jsou legislativně povoleny (barviva, aroma, stabilizátory). Složení musí být uvedeno na obalu, tučně nebo jinak zvýrazně-

ně pak v případě, že je daná složka dominantní v názvu daného výrobku (např. obsah jahod v jahodovém jogurtu). Snažte se vybírat takové mléčné výrobky, které obsahují co nejvíce přírodních složek a co nejnížší podíl cukru a sladidel. Z výživového hlediska nehraje roli, zda je ochucující složka smíchaná s jogurtem, nebo ji promícháme až při samotné konzumaci.

## POZOR NA NÍZKOTUČNÉ PRODUKTY

Notoričtí dietáři budou automaticky preferovat mléčné výrobky, které jsou označeny jako nízkotučné. Odborníci však radí, abyste si více všímali údajů na etiketě. Snížené množství tuku může jít ruku v ruce se zvýšeným obsahem škrobu, jímž se mléčný výrobek zahušťuje. A škrob je jedním z polysacharidů, tedy cukrů! Konzumace nízkotučných výrobků není výhodná ani z důvodu horší vstřebatelnosti vitaminů A, D, E a K, které jsou rozpustné právě v tucích.

## ČEHO SE BÁT NEMUSÍTE?

Jistě se vám někdy stalo, že se po otevření na jogurtu objevila bílá tekutina. Jedná se o uvolněnou syrovátku, kterou byste určitě neměli vylévat. Ochudili byste se o zdraví prospěšné látky.

## PRODEJ ZE DVORA A MLÉČNÝCH AUTOMATŮ

V posledních letech roste poptávka po syrovém mléce, nejspíš pro jeho vysoký obsah tuku a specifické chuťové vlastnosti. Jedná se o tepelně neošetřené mléko, jehož prodej podléhá velmi přísným pravidlům, které řeší zejména veterinár-

ní zákon. Syrové kravské mléko má přirozeně vyšší obsah tuku, a tím pádem i vyšší energetickou hodnotu. Z nutričního hlediska se jinak neliší od konzumních mlék prodávaných v obchodních sítích. Na všech mléčných automatech, v nichž se syrové mléko prodává, musí být uvedena informace týkající se nutnosti toto mléko převařit. Syrové mléko bez ošetření může být prodáno dvě hodiny po nadojení, poté však musí být zchlazeno na 8 °C a prodáno do 24 hodin. *-drei-*

## MÁSLO A MLÉČNÉ TUKY

Jako „čerstvé máslo“ lze označit máslo do 20 dnů od data výroby. Jako „stolní máslo“ se označuje máslo mrazírensky skladované nejdéle 24 měsíců od data výroby při teplotách minus 18 °C a nižších. Na rozdíl od čerstvého másla musí být na stolním másle uvedeno i datum výroby. U spotřebitelsky baleného stolního másla je doba použitelnosti 20 dnů od data vyskladnění z mrazírenského skladu. Při výběru byste měli sledovat obsah mléčného tuku. Evropská i česká legislativa požadují, aby máslo obsahovalo minimálně 80 % a maximálně 90 % mléčného tuku. Na pultech obchodů se nejčastěji vyskytují másla s obsahem tuku 82 %. Obsah vody sice spotřebitel na obalu nenajde, nicméně legislativně je maximum stanoveno na 16 %. Ne vždy lze z obalu zjistit zemi původu, jednoznačně ji poznáte díky symbolu zdravotní nezávadnosti s kódem dané země (na obalu jako malý oválek např. se zkratkou CZ).





# MASOPUST, MASOPUST, JEN MĚ HOLKA NEVOPUŠŤ

**Ať říkáte svátku mezi Třemi králi a Škaredou (Popeleční) středou masopust, fašink, fašank, nebo ostatky, jistě máte alespoň představu, jak tento lidový svátek probíhá. V posledních letech se z něj stává opulentní oslava jídla. Bylo tomu tak i za dob našich předků?**

Ačkoliv si mnoho lidí myslí, že se jedná o církevní svátek, není to pravda. Do církevního kalendáře byl zapsán s ohledem na to, že se jeho oslava odvíjí od termínu Velikonoc. První dochované zmínky o slavení „masopustu“ sahají do 13. století, ale odborníci se samozřejmě přiklání k tomu, že se podobné oslavy konaly už daleko dříve.

Všeobecně známé jsou hlavně tři poslední dny masopustu, v nichž masopustní veselí vrcholí. Dříve se do masopustních oslav řadil i tučný čtvrtek. Během něj se

podávala vepřová pečeně se zelím, která se bohatě zapíjela pivem. Člověk měl spořádat tolik tučného, kolik snesl. Takové hodování mělo zajistit sílu po celý nadcházející rok. Dnes se povětšinou slaví již zmíněné tři dny – masopustní neděle, pondělí a úterý.

## OD NEDĚLE DO ÚTERÝ

Neděle by mohla mít přízvisko taneční. Po obědě se totiž začalo hrát na návsí. Hudebníci lákali všech-

ny do hospody, kde se vyhrávalo a tančilo klidně až do rána. V pondělí se v zábavě pokračovalo, v mnoha vsích se však jednalo výhradně o „mužský bál“ určený pouze pro manžele. Veselí gradovalo masopustním úterým, které je známé hlavně pro svou přehlídku maškar.

V průvodu hrála hudba a chodilo se od stavení ke stavení, kde se pokračovalo v hodování. Kromě zpěvu, tance a vyvádění veselých kousků se masopustní průvod neobešel ani bez různých naschválů. Mazání sazemi, vykrádání vajec



www.shutterstock.com

nebo roznášení slámy po stavení nebyly ničím výjimečným. Pokud se chtěla hospodyně vyhnout podobnému řádění, musela průvod uplatit, nejčastěji koblihou smaženou na sádle či domácí pálenkou. Maškary se ale uplácely i vejci, uzřeným masem nebo zlaťáky!

Průvody masek se lišily kraj od kraje a v zásadě neměly žádná závazná pravidla. Ačkoliv pár výjimek by se našlo. Původně se například do průvodu nesměly zapojovat ženy, bylo jim také zakázáno převlékat se do masek. Masky Turka či laufra byly určeny pouze svobodným mužům. Obvykle nesměli chybět kominíci jako symbol vymetání všech lidských nešvarů, svatebčané a pohřební průvod zobrazující koloběh života a smrti. V čele průvodu chodila mas-ka klibny (kobyly), kterou se maškary

snažily v jednotlivých chalupách prodat. Všude dostaly jen pár drob-ných a k „poražení“ kobyly došlo teprve před hospodou.

Jistou tradicí byl také medvěd s medvěďárem. Tanec s medvědem musela podstoupit každá hospo-dyně, navíc se prý měla snažit při tančení vyskočit co nejvýše, to aby jí vyrostl vysoký len či konopí. Poplá-cávání hospodyně, vyválení ve sněhu i symbolické polibky tohoto chlupá-če pak měly zaručit plodnost.

Veselí pokračovalo zábavou v hospodě, kde se tančilo, pilo a hodovalo přesně do půlnoci, kdy se pohřbila basa jako symbol ukon-čení masopustního veselí a nástupu postního období a příprav na Ve-likonoce. Škaredou středou pak začalo čtyřicet dní bez tanečních a hudebních veselí.

## ZAPSANÉ DĚDICTVÍ

Oslavy masopustu se dostaly i na seznam kulturního dědictví UNESCO a naštěstí se nezdá, že by v moderní době upadaly v zapo-mnění. Jejich duch se však mění. Nezažíváme totiž to, co naši před-kové. Nemusíme si lámat hlavu s nedostatkem potravin v zimních měsících a sezónnost v jídelníčku nám, pravda, mnoho neříká. O to víc bychom se ale v tomto čase měli zastavit a využít postní období k tomu, abychom své leckdy ne-zdravé zvyklosti zkusili proměnit. A hlavně abychom nekrmili pouze své tělo, ale i svou duši.

Přesto nezapomeňte dle našich receptů vyzkoušet pár tradičních masopustních delikates. -drei-

## KOBLIHY NA SÁDLE



- 500 g hladké mouky (pokojoyá teplota) • asi 250 ml mléka
- 20 g droždí • 2 žloutky • 1 pocti-vá lžice másla nebo sádla • 1 lžice rumu • 2 lžičky cukru • 1 lžička soli • 1 lžička citronové kůry • sád-lo na smažení

Mouku promícháme se solí a citronovou kůrou. Ve vlažném mléce rozmícháme dvě lžičky cukru, rozdrobené kvasnice a přidáme lžici hladké mouky, rozkvedláme a necháme vzejít na teplém místě. Vzešlý kvásek smícháme s moukou, přidáme žloutky, rum a lžici másla nebo sádla a vypracujeme pevné těsto, které se nelepí na vařečku. Těsto necháme hodinu kynout na teplém místě, rozválíme na plát vysoký asi 1 cm a vykrajujeme ko-

lečka o průměru asi 5 cm. Nechá-me půl hodiny odpočinout a potom smažíme na rozpáleném sádle dozlatova. Hotové koblihy mažeme různými povidly, můžeme posypat tvarohem a ozdobit šlehačkou.

## ULEŽELÝ BŮČEK NA TUČNÝ ČTVRTEK



- 1 kg vepřového bůčku
- 12 stroužků česneku • 5 kuliček pepře • 5 kuliček nového koření
- 5 bobkových listů • 1 cibule
- Na marinádu: • 1 lžička sladké pa-priky • 15 stroužků česneku utře-ných se solí • 1 lžička kari koření
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička sójové omáčky

Bůček omyjeme a spolu s 12 stroužky česneku, cibulí a kořením

vaříme asi jeden a půl hodiny do-měkka. Ještě horký bůček pomaže-me marinádou a zabalíme do alo-balu. Na chladném místě necháme aspoň tři dny uležet.

## ŠKVARKOVÉ PAGÁČE

- 800 g hladké mouky • 300 ml mléka • 300 g pomletých škvarků
- 3 žloutky • 2 lžičky cukru
- 1 kostka droždí • 1 lžička soli
- ½ lžičky mletého černého pepře
- 1 vejce na potření

Z cukru, droždí a poloviny vlažného mléka uděláme kvásek a necháme vzejít na teplém místě. Ostatní suroviny smícháme ve vět-ší míse, přidáme vzešlý kvásek a dobře promícháme. Těsto je hutné a těžké. Necháme kynout půl hodiny na teplém místě, poté rozválíme a přeložíme na polovinu. Opět necháme kynout asi dvacet minut, znovu rozválíme a přeloží-me a dáme kynout. Stejný postup třikrát zopakujeme. Počtvrté těsto jen rozválíme a vykrajujeme asi pětcentimetrová kolečka, potřeme žloutkem a pečeme na 180 °C asi půl hodiny dozlatova.



# SOUFFLÉ

**Jak už sám název napovídá, jde o pokrm francouzský. Konkrétně o nadýchaný dezert, který patří i na prvotřídní menu těch nejvybranějších restaurací.**

Historie této cukrářské pochoutky sahá až do 17. století, kdy se zjistilo, že při použití našlehaných vaječných bílků, tedy sněhu, těsto při pečení nabyde na objemu, a jeho struktura je tak nadýchanější. Zásluhy za dnešní podobu soufflé se připisují francouzskému cukráři Vincentu La Chapelle. Název soufflé je převzat rovněž z Francie, a to ze slovesa souffler, což znamená dýchat, foukat. A nadýchaný, lehký, to jsou první z přízvisek, která by vás při konzumaci této lahůdky měla napadnout.

Soufflé je možné připravovat v nejrůznějších varia-

cích. Ať už se přikloníte ke klasické vanilkové či čokoládové verzi, nebo dáte přednost například sýrové variantě, určitě nešlápnete vedle.

Co se ingrediencí týče, jde o velice levný a nenáročný dezert, nicméně při samotné přípravě je nutné dodržovat několik kroků, které zaručí tu správnou konzistenci a typickou nadýchanost. Ale nemusíte se obávat, při dodržení pár základních pravidel je úspěch zaručen. Vyberte si z našich receptů a vyzkoušejte si přípravu této famózní lahůdky ještě dnes.



## VANILKOVÉ SOUFFLÉ

Základní recept, se kterým si poté můžete libovolně pohrát a vytvářet nejrůznější příchutě. Stačí do těsta přidat například lžici rozpustné kávy, kakaa či trochu citronové kůry.

Soufflé je nejvhodnější péct v malých keramických zapékačích mističkách, které si nejprve důkladně vymažete máslem a vysypete krupicovým cukrem. Nutné je také začít včas predehřivat







troubu, a to na 190 °C, rošt vložte spíše do spodní části. Na dno trouby můžete umístit žáruvzdornou nádobu s vodou, která se při pečení bude vypařovat, a zajistí tak vhodnější prostředí.

Množství na přípravu 4 porcí:

- 50 g hladké mouky • 135 ml mléka
- 50 g cukru krupice • 30 g másla
- ½ vanilkového lusku (popřípadě 1 lžičce vanilkového extraktu)
- 3 větší vejce • špetka soli

Do kastrůlku nasypeme mouku a přilijeme asi třetinu mléka, rozmícháme do hladké kaše, poté přidáme i zbylé mléko a většinu cukru, asi lžičku necháme do bílků. Vložíme na mírný plamen a za stálého šlehání necháme zhoustnout, poté odstavíme. Přidáme dřeň z vanilkového lusku, popřípadě extrakt, a zašleháme máslo. Necháme zchladnout. Mezitím si oddělíme bílky od žloutků. Je nutné, aby vejce měla pokojovou teplotu. Do bílků přisypeme špetku soli a začneme šlehat. Jakmile začnou bělat a nabývat na objemu, pomalu přisypáváme cukr a vyšleháme do tuha. Do již zchladlé hmoty zašleháme žloutky a poté postupně zlehka vmícháme sníh. Hotovým těstem plníme formičky až po okraj a ihned vkládáme do zadní části vyhřáté trouby přesně doprostřed. Asi 5 minut pečeme na 190 °C, v té době by se mělo těsto začít zvedat.

Poté teplotu stáhneme na 175 °C a pečeme ještě přibližně dalších 10 minut, dokud není povrch zlatavý. Během této doby troubu neotevíráme! Mohlo by se stát, že vlivem teplotního šoku dojde ke spadnutí těsta nebo popraskání povrchu. Hotové soufflé ihned podáváme s ovocným přelivem či se zmrzlinou.

## SÝROVÉ SOUFFLÉ

Slaná varianta se výborně hodí jako předkrm společně s lehkým salátem, popřípadě jako příloha k masům a omáčkám. I v tomto případě

nejprve důkladně vymažte formičky máslem a vysypte polohrubou moukou nebo jemně strouhaným parmazánem, který vytvoří skvělou kůrčičku. Troubu tentokrát přehřejte na 200 °C. Sýr zvolte dle vlastní chuti, ovšem doporučujeme výraznější druh, jako je například čedar, gouda či gruyère.

Množství na přípravu 4 porcí:

- 40 g másla • 40 g hladké mouky
- 200 ml mléka • 50 ml smetany
- 4 větší vejce • 130 g čedaru (či jiného sýru) • sůl, pepř a špetka muškátového oříšku

Na mírném plameni rozejdeme máslo a přisypeme mouku. Vymícháme v hladkou kaši a přilijeme mléko společně se smetanou. Několik minut za stálého šlehání vaříme, dokud směs nezhoustne. Sundáme z plamene, osolíme, opepříme a přidáme špetku muškátového oříšku. Žloutky oddělíme od bílků a vmícháme je do lehce zchladlé směsi společně s nahrubo nastrouhaným sýrem. Směs musí být teplá natolik, aby se sýr rozpustil. Bílky se špetkou soli vyšleháme do tuha. Vše zlehka promícháme stěrkou a ihned plníme připravené formičky do tří čtvrtin. Poté postupujeme stejně jako u sladké verze. Vkládáme do vyhřáté trouby doprostřed, nad vodní lázeň. Prvních 5 minut pečeme na 200 °C, poté stáhneme na 180 °C a dopékáme dozlatova.

-špe-



# JAK SE CHOVAT NA SJEZDOVCE

Ačkoliv je lyžování čím dál oblíbenějším sportem, spousta lidí si stále neuvědomuje, že i v něm platí zásady, které není radno ignorovat. Za prvé si musíme za všech okolností uvědomovat, že sjezdovka není zrovna bezpečné místo a že na ní zpravidla nebudeme sami. To znamená, že své chování musíme neustále přizpůsobovat daným okolnostem.

Pokud se před námi objeví skupinka lyžařských začátečníků, měli bychom zpomalit a co nejbezpečnějším způsobem ji objet. Na širších sjezdovkách většinou není problém najít si volné místo, kudy lze projet i vyšší rychlostí. Musíme však počítat s tím, že všichni nejsou dokonalí lyžaři a že lyžařský začátečník nebo dítě může kdykoliv spadnout či vyjet na kraj sjezdovky do míst, ve kterých se zrovna budeme pohybovat.

## KAŽDÝ KARAMBOL SE MŮŽE PEKELNĚ PRODRAŽIT

Dobrá polovina Čechů netuší, že na sjezdovce musí dodržovat určitá pravidla. Vyhlásila je Mezinárodní lyžařská federace, a i když by jejich dodržování mělo být na sjezdovkách závazné, realita je jiná. Málčko tuší, že od února 2009 musí lyžařské areály dodržovat daleko

přísnější pravidla než dřív. Začala platit nová česká státní norma, která upravuje nejen povinnosti provozovatelů areálů, ale také pohyb lyžařů a snowboardistů na sjezdovce. Při lyžování rozhodně neplatí právo silnějšího nebo něčí libovůle. Češi sice v poslední době začali častěji používat ochranné přilby, ale velká část stále nemá o pravidlech na sjezdovkách ani potuchy. Přitom pokud je nedodržíte a způsobíte tím druhému újmu, můžete za to







## HELMA NENÍ VŠEMOCNÁ

V poslední době je patrné, že čím dál víc lyžařů a snowboardistů hodně riskuje. Vede je k tomu moderní lyžařská výbava, marketing výrobců lyží a zimního vybavení. Právě to podněcuje nezkušené lidi k tomu, aby riskovali, protože zmínění výrobci jim podsouvají představu, že si stačí koupit moderní náčiní, které je stoprocentně bezpečné. Není, a stejně tak hory nejsou bezpečné. Vybavení na zimní sporty je mnohonásobně lepší a díky tomu je lyžování dostupnějším sportem. Začátečníci se učí rychleji než kdy dříve a mnohdy si tak věří, že si neberou na sjezdovku helmu. Nicméně ani helma není všemocná. To potvrdila nehoda Michaela Schumachera, který v roce 2013 upadl v Alpách hlavou na kámen, a ač měl helmu, skončil s těžkým zraněním. Odborníci stále varují před falešným pocitem bezpečí, který skořepina na hlavě vyvolává. Helmy podle nich sice omezily počet méně vážných zranění hlavy, například tržných ran, ale vážnějších úrazů zabránit nedokáží.

být trestně odpovědní. Nehod, které se v důsledku nedodržení pravidel stanou, jsou každý rok tisíce. Každá desátá končí velmi těžkým zraněním, nebo dokonce smrtí. Zvýšená opatrnost je vždy na místě, a to i pokud se považujete za zkušené lyžaře.

Zásadou, kterou je nutné dodržovat, je držení se vyznačených sjezdovek a tras. Každý lyžař si chce alespoň občas vyjet do prašanu a užít si nefalšovaného požitku z divoké jízdy. Takové vyjížďky by se však rozhodně neměly stát pravidlem a předtím, než vyjedeme mimo vyznačenou trasu, bychom se vždy měli ujistit o tom, že je terén, ve kterém se hodláme pohybovat, bezpečný. V žádném případě bychom pak neměli sjíždět sjezdovky v případě špatné viditelnosti nebo za zhoršených povětrnostních podmínek. A na paměti musíme mít i to, že na nehody mimo vyznačené trasy se většinou nevztahuje pojištění. Každý karambol se nám pak může pekelně prodražit.

Bezpochyby je důležité, že bychom se na sjezdovkách měli vždy chovat jako gentlemani. Pokud například jsme svědky toho, že se někomu z lyžujících při pádu zasekla ve svahu

lyže, měli bychom mu pomoci, a ne mu nadávat, že překáží. Samozřejmě by pak také měla být vzájemná komunikace. Odjet můžeme až poté, co se ujistíme, že je nešťastník v pořádku.

Mnoho lidí se domnívá, že v případě nehody na svahu nemají žádnou povinnost zastavit, natož jako případní aktéři, svědci či poškození prokázat svou totožnost. Přitom tato povinnost vyplývá i z běžných zákonů. Dvanáct procent všech

s bezpečnostními pravidly seznámit. Podle odborníků dochází k největšímu počtu úrazů v brzkém odpoledni, což je způsobeno únavou po obědě. Dalším zdrojem úrazů je nedostatečné nastavení vázání podle zkušenosti a váhy lyžaře.

## ZAVEDEME SNĚŽNOU POLICIÍ?

S hustotou provozu na sjezdovkách si lámou hlavy v Rakousku stejně jako u nás na Šumavě nebo v Krkonoších. Důvody jsou známé. Kapacitnější lanovky, rychlejší lyže a k tomu více méně nezměnná lyžařská plocha. Mnozí volají po tom, aby lyžařský provoz regulovala speciální sněžná policie. V Rakousku si to podle průzkumů přeje víc než polovina obyvatel. Sněžná policie by dohlížela na chování lyžařů a snowboardistů, kterým by za přestupky udělovala

pokutu či odebírala skipas. To dnes běžné není, ale zase na druhé straně, úplný Divoký západ na sjezdovkách zatím nepanuje.



nehod na sjezdovkách je způsobeno srážkami. Není divu. Nejméně patnáct procent lyžařů si myslí, že na svahu platí totéž jako na silnici, například přednost zprava! Ve vlastním zájmu by se měl proto každý

**Pokračování na str. 12**

## Pokračování ze str. 11

Zdánlivá svoboda ale končí ve chvíli, kdy se něco stane. V ten okamžik přichází ke slovu níže zmíněné lyžařské desatero. Například v rakouském Vorarlbergu platí i tzv. sportovní zákon, který výslovně zakazuje při sportu omezovat či ohrožovat jiné osoby. Při porušení tohoto pravidla na sjezdovce či ve volném terénu stanovuje



blokovou pokutu do 30 eur, k čemuž může přibýt ještě mnohonásobně vyšší suma při správním řízení a jako náhrada škody. Obdobně by neměl být problém aplikovat na srážku lyžařů mnohem obecnější zákony a pravidla, například ublížení na zdraví.

Trestání sjezdářských hazardérů by bylo chválné, ale podle jakých pra-

videl by se jejich jednání posuzovala? Pravidla jsou sice určitým vodítkem, nicméně sněžná policie by si s nimi stěží vystačila, protože nejsou jednoznačná. Jako v případě povinnosti lyžaře sjíždět přiměřenou rychlostí. Těžko si lze představit, jak bude strážník s radarem pod smrkem číhat na řítící se šilence! Fotografie lyžaře s uvedením jeho rychlosti by určitě byla žádaným suvenýrem, ale těžko důvodem k odebrání skipasu. Důležité je proto chovat se na sjezdovce ohleduplně k ostatním a nehrát si na šampióna. -ol-

## DESATERO LYŽAŘSKÉHO PROVOZU

- ▶ **Volba směru:** Má-li lyžař možnost vybrat si směr jízdy, musí jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s někým pohybujícím se na svahu pod ním.
- ▶ **Přejíždění svahu a křížení cesty:** Lyžař, který vjíždí na sjezdovku nebo ji přejíždí, musí dávat pozor a sledovat vše nad a pod sebou, aby tak mohl učinit bez nebezpečí jak pro svou osobu, tak pro jiné. Stejně tak je třeba se chovat při každém zastavení.
- ▶ **Předjíždění:** Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možno zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.
- ▶ **Zastavení:** Nesmíme zastavovat, není-li to nevyhnutelně nutné, uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech bránících v dobré viditelnosti. V případě

pádu se musíme na sjezdovce co nejrychleji zvednout, pokud to jde, a přesunout se na okraj sjezdovky.

- ▶ **Stoupání:** Stoupat na sjezdovce můžeme po jejím okraji. V místě se zhoršenou viditelností musíme postupovat po jejím nejzazším okraji, abychom nepřekáželi ostatním lyžařům. Totéž platí v případě, schází-li lyžař po sjezdovce pěšky.
- ▶ **Respektování signalizace:** Všichni musí na sjezdovkách respektovat označení a signalizaci.
- ▶ **V případě nehody:** Každý účastník je povinen v případě nehody poskytnout pomoc.
- ▶ **Ohleduplnost k jiným:** Každý se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil škodu.
- ▶ **Přiměřená rychlost:** Je třeba dodržovat rychlost a jet v sou-

ladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.

- ▶ **Identifikace:** Účastník či svědek nehody je povinen poskytnout údaje o své osobě.

K dalším nepsaným zásadám slušného lyžaře patří i to, že než se vydá do hor, zkontroluje si stav svého lyžařského nebo snowboardového vybavení. Nechat si odborně seřídit vázání, nabrousit hrany lyží, vyspravit drobné nerovnosti na skluznici, to je už v současné době považováno za samozřejmost. Důležité však je nepřeceňovat své schopnosti. Během celodenního lyžování je nutné najít si čas na odpočinek a hlavně nepít alkohol. Jen blázen může svištět na sjezdovce s několika promile alkoholu v krvi. Neplatí pravidlo pravé ruky jako na silnici. Přednost má vždy pomalejší lyžař.





## NA SVATÉHO VALENTÝNA... DŮKAZ ZAMILOVANOSTI, ANEBO JEN KOMERCE?

Pro někoho je to jen obyčejný čtrnáctý únor v kalendáři. Ale pro jiné velký svátek! Protože však se k nám odvážil až po roce 1989, oslava svatého Valentýna zatím všeobecnou oblibu nezískala. Vyznává ho především mladá generace, tu starší k projevům vřelého citu pořád ještě vybízí první máj, ten lásky čas.

Kým vlastně samotný Valentýn byl a proč se stal symbolem lásky? Podle jedné legendy byl Valentýn křesťanský kněz, který žil v Římě za císaře Klaudia II. Císař prý došel k závěru, že ženatí muži nepodávají v armádě takový výkon jako muži svobodní, a proto zakázal sňatky. Valentýn však zamilované tajně oddával a za to mu byla sčítána hlava.

Podle jiné legendy Klaudius nechal Valentýna uvrhnout do žaláře, kde jej

navštěvovala žaláříkova dcera. Zamiloval se do ní a v den své popravy jí údajně zanechal dopis, ve kterém se jí vyznal ze své lásky, podepsaný „od Tvého Valentýna“. A první „valentýnka“, přáníčko sepsané pro milovaného, bylo na světě.

Zatímco u nás stále ještě valentýnské oslavy nenabraly ty správné obrátky (i když podle reklam a obchodů plných valentýnských dárků by se dalo usuzovat naopak), ve světě, zejména anglosaském, je tomu jinak.

Kromě darů (někdy i velmi nákladných) a přáníček si milenci právě v tento den například pořizují zámečky a pak se pokoušejí svou lásku „navěky“ zamknout u nějakého mostu a klíček hodit do řeky.

Anebo si jdou zabruslit, zatančit, na dobrou večeři do restaurace. To není vůbec špatný nápad. Mohl by se opakovat nejen na Valentýna...

-koř-



INZERCE

# Rama



## SOUTĚŽTE S RAMAZÁNKOU

**3X** DÁREK  
V HODNOTĚ  
12.990 Kč



POŠLETE NÁM PŘES **RAMAZANKA.CZ** RECEPT  
NA OBLÍBENOU POMAZÁNKU A VYHRAJTE!



# AKNÉ

Akné není nakažlivé, nepřenáší se kapénkovou infekcí. Ale zatímco rýmy se většinou zbavíme za týden, černé tečky, vřídky a pupínky bývají velmi úporné a nechtějí jen tak zmizet.

Nejhorší je, že se nejčastěji objevují především na obličeji, na hrudi a na zádech dospívajících, tedy ve věku, kdy jejich přítomnost zvlášť těžce neseme. A není výjimkou, že akné (také se mu říká trudovina) trápí některé z nás po celý život.

Akné je onemocnění mazových žláz způsobené jejich ucpáváním v souvislosti se zvýšenou produkcí mazu. To je navíc spojeno s přemnožením bakterií a následným vznikem zánětu. Pokud se tato infekce šíří do hloubky, vznikají cys-

ty, od nichž už je jen malý krůček k jizvám. Mačkáním zanícených pupínků, jež je častým zlozvykem, se pak šíří nejen po obličeji, ale i po trupu.

Za vznikem akné jsou nejčastěji hormonální změny (v pubertě nebo u žen v druhé polovině menstruačního cyklu). U mužů bývají projevy akné závažnější. Tendence ke vzniku akné se dědí a je ovlivněna nejen hormonálními vlivy, ale i kosmetikou, stresem, léky, řadou chorob, ale i nevhodnými potravinami.

KOSMETICKÉ VADY



NA KRÁSE

## DRUHY AKNÉ

Nejčastější je **acne vulgaris**, které se projevuje černými tečkami nebo zanícenými pupínky na obličeji a trupu. Mírná forma (akné komedonové) se projevuje pouze malým množstvím pupínků, převažují černé tečky. V takové fázi lze akné vyhojit prakticky bez následků, postačuje správná péče o pleť. Pro střední formu tohoto onemocnění (akné papulo-pustulozní) je typický větší výsev zanícených pupínků a červených za-





tvrdých míst. V takovém případě již dokonalá hygiena pleti nestačí a je třeba volit hloubkové čištění a začít s léčbou. V nejtěžší formě (akné konglobované) dochází ke vzniku cyst, které musí řešit odborník. Cysty spontánně praskají a zanechávají po sobě hluboké jizvy.

**Acne rosacea** (lidově růžovka) se vyskytuje pouze na obličeji, kde tvoří rudé pupínky a puchýřky. Typické pro tento typ akné je zbytnění a zhrubnutí kůže v obličeji a vznik hlubokých jizev.



## AKNÉ A POTRAVINY



Akné lze částečně ovlivnit i vhodně zvolenou stravou. Mezi potraviny, které akné podporují, patří červené maso, uzeniny, brambory, rýže, kořeněná jídla, alkohol, kofein, med a veškeré sladkosti. Strava by naopak měla být bohatá na minerály a vitamíny, proto je důležitý především dostatek ovoce a zeleniny. Silným bojovníkem proti akné jsou vitamíny A, C, E, zinek a selen. Někdy se uvádí, že pomáhá konzumace vitamínu B, jiné studie před ním však varují, takže asi nic nezkazíme, když ho budeme užívat s mírou.

## BOJUJEME S AKNÉ

Trh je přímo zaplavený přípravky, které mají akné odstraňovat. Jsou to nejrůznější gely, pleťové vody, krémy. Vyplatí se sáhnout po testovaných přípravcích z lékárny. A mějme na paměti, že samoléčbu můžeme provádět jen při mírných

formách akné. Pokud se jeho projevy zhoršují, je nezbytné navštívit kožního lékaře! Ten zvolí vhodný způsob léčby. Někdy jsou nasazena antibiotika.

Kromě léčivých přípravků existuje také léčba laserem, intenzivním pulsním světlem, chemickým peelinglem a podobně. *-koř-*

## OSVĚDČENÉ RADY

• **Jablečný ocet:** Připravíme si roztok ze 3 dílů vody a 1 dílu jablečného octa. Poté ho na obličej aplikujeme vatovým tamponem. Necháme působit nejméně 10 mi-

nut, opakujeme několikrát denně nebo necháme působit přes noc.

• **Med se skořicí:** Na pastu smícháme 2 lžíce medu a 1 lžičku mleté skořice na pastu. Aplikujeme na pleť a necháme působit 10–15 minut.

Poté opláchneme a důkladně osušíme.

• **Jogurt s medem:** 1 lžíce jogurtu (pokojové teploty) rozmíchaná s 1 lžící medu se nanese na pokožku a nechá působit 10–15 minut. Pastu poté z povrchu obličeje velmi jemně stíráme namočenou žínkou – tím se zároveň zbavíme mrtvých kožních buněk. (Obdobně působí i jahody či avokádo s medem).

• **Vaječné bílky:** Našleháme 2–3 bílky do pěny. Prsty je nanese na pokožku, a když

vrstva bílků zaschne, přidáme další vrstvu (celkem 3–4 vrstvy). Masku po zhruba 20 minutách spláchneme vlažnou vodou.

• **Papája:** Rozmělníme dužinu tak, abychom ji mohli snadno aplikovat na obličej. Po 15–20 minutách smyjeme teplou vodou.

• **Brambory:** Na obličej nanese 1 rozstrouhaný brambor a „vtíráme“ ho do pokožky po dobu několika minut krouživým pohybem. Zhruba po 15–20 minutách opláchneme teplou vodou.

• **Banánová slupka:** Vnitřní stranou slupky poctivě masírujeme celý obličej. Po půlhodině tvář opláchneme.

• **Aloe:** Vymačkáme šťávu z dužnatých stonků aloe, prsty nebo vatovým tamponem nanese na problémová místa a necháme působit.



# DĚTI DO KUCHYNĚ PATŘÍ!

VAŘÍME S DĚTMI



1. DÍL

**V letošním seriálu o vaření si posvítíme na ty nejmenší kuchtíky, jimž kuchařská čepice padá do očí a kteří sotva dohlédnou na desku pracovního stolu. Ano, hádáte správně. Budeme kuchtit s dětmi. Ony totiž vaření milují! A navíc chtějí maminkám a tatínkům stále s něčím pomáhat. Kde jinde spojit příjemné s užitečným než právě u rodinného krbu? Najděte odvahu nevyhánět děti z kuchyně a společně si užijete fantastický čas!**

Pozvat dítě do kuchyně a dovolit mu zapojit se do přípravy jídla vyžaduje notnou dávku trpělivosti, času a pevných nervů. Ale odměnou budou rozzářená dětská očka, šikovné potomstvo a s velkou pravděpodobností i narůstající apetit malého jedlíka. Jestliže máte doma vybíravé dítě, které nechce zkoušet nové pokrmy, zapojte ho do přípravy. Bude potom více nakloněno chuťovým experimentům. Navíc vychováte ve svém dítěti malého kuchaře. Pokud vás nebude mít po ruce, spíše než nabídku fast-foodu nebo čokoládových tyčinek prozkoumá lednici a vytvoří si vlastní plnohodnotné jídlo.

Dalším argumentem, proč děti pouštět do kuchyně již v útlém věku, je jejich bezpečnost. Paradox? Možná trochu ano. Pokud dětem dovolíte používat kuchyňské náčiní pod vašim dohledem, nebudou mít potřebu zkoušet to tajně za vašimi zády.

Budou vědět, kdy a jak se používá nůž a škrabka i proč si na ně dát dobrý pozor. Pochopí, že zapnutý sporák představuje nebezpečí spálení, stejně jako pánve plná horkého

jídla. Jejich zvědavá nátura bude ukojena.

V neposlední řadě ušetříte finance za spoustu hraček, s nimiž se váš malý průzkumník stejně dlouho nezabaví. Nemusíte pořizovat speciální počítadla, modelovací sadu





na krájení, napodobeniny ovoce či zeleniny. V kuchyni své nezbedy naučíte rozlišovat barvy, počítat suroviny, poznávat různé tvary, strukturu a skupenství surovin, jejich vůně a samozřejmě chutě. Mísení těsta rukama je navíc perfektní antistresovou činností. Ještě pořád si říkáte, že dítě do kuchyně nepatří?

## NIKDY NENÍ BRZY NA ZAČÁTEK

Obecně se dá říct, že jakmile začne dítě vyzvídat, co se v kuchyni odehrává, měli byste mu dovolit zúčastnit se příprav. Batole vás bude pouze sledovat a později se natáhnout po potravinách. Budte na to připraveni a nabídněte omyté a bezpečné suroviny, které může blíže zkoumat či ochutnávat. Později může pomoci s jejich přenášením, omýváním, loupáním.

Fantazii se meze nekladou. Jen počítejte s tím, že dětem do tří let

nejde o výsledek činnosti. Jsou fascinované tím, co právě dělají. Také u aktivity nevydrží moc dlouho a je nutné smířit se s jistým nepořádkem. Ten by si po sobě měli šikulové měli ale uklidit. Sice se jim to při prvních pokusech nebude dařit podle představ dospělých, ale navyknou si na to, že kromě „zábavy“ musí mít i nějaké povinnosti.

Nejmenším pomocníkům nevysvětlíte, že mouka patří pouze do mísy. Budou ji přesypávat z místa na místo, kreslit v ní a zkoumat, co všechno dokáže. Totéž samozřejmě platí o ostatních surovinách včetně

tekutin. Budte na podobné experimenty vybaveni a dítěti neoblékejte sváteční svršky. Starším pomocníkům pořídte dětskou zástěru, mladším klidně speciální jídelní oblečky potažené fólií.



Přemýšlíte, jakou činností začít? Dovolte dětem přispívat ingredience na těsto a promíchávat je. Mohou také omývat zeleninu, vyhazovat slupky. I malým dětem jde díky zručným prstíčkům překvapivě dobře loupání uvařených vajec. Ukažte dítěti, jak se pracuje s mazačím nožem, a dovolte mu namazat si krajíc chleba. Nechte ho speciálním dětským nožem nebo vlnkovým vykrajovátkem krájet okurku. Seznamte ho s jednotlivými spotřebiči a upozorněte na jejich nástrahy. Elektrický sekáč má ostrou čepel, při používání mixéru se nesmí strkat prsty do mísy atp.

Nezapomeňte na hygienu! Nejmenší děti nenechte pracovat se syrovým masem či vejci. Těm odrostlejším vysvětlíte základy práce v kuchyni. To, co dospělý považuje za automatické, totiž zůstává dětem utajeno. Před vařením i v jeho průběhu si s dětmi myjte ruce - jistě to bude jedna z oblíbenějších činností.

-drei-



## DESATERO KLIDNÉHO RODIČE A DÍTĚTE

- Počítejte s tím, že dítě nadělá v kuchyni nepořádek a umaže se.
- Dovolte mu zkoumat potraviny a technologické procesy.
- Vyberte recept, který není časově ani technologicky náročný.
- Připravte suroviny, které může dítě ochutnávat.
- Se svým dítětem buďte v kuchyni po celou dobu.
- Vysvětlujte, co a proč právě děláte, z čeho to děláte. Každá potravina má svůj původ, zajímavý příběh.
- Najděte aspoň jednu činnost, kterou dítě zvládne bez vaší asistence, a bude si tak připadat důležitě.
- Zapojte malého kuchtíka také do průběžného a následného úklidu.
- Nevařte s unaveným či rozladěným dítětem.
- Vařte s úsměvem. Lépe to jde i chutná. :)



# JÍME OČIMA

**Umíte si představit modré kuře, zelenou malinovou limonádu, růžové cereálie nebo černou housku na hamburger? A jak by vám takové pochoutky asi chutnaly? Barvy ovlivňují naše vnímání jídla mnohem víc, než si umíme či chceme připustit.**

Většina strávníků se nejspíš nepozastavuje nad barvou jídelního servisu či prostírání. Nejspíš by je ani nenapadlo, že jejich chuťové buňky ovlivňuje barva stěn v kuchyni i jídelně, případně odstín krabičky, do níž ukládají své svačiny. Přitom všechno výše zmíněné má dle mnoha odborných studií vliv na to, jakým způsobem se stravujeme. Barvy ovlivňují celkový dojem z pokrmu i chuť k jídlu. Pokud potřebujete upravit apetit směrem vzhůru či dolů, zbystřete.

## RUCE PRYČ?

Mezi barvy, které snižují chuť k jídlu, řadí odborníci šedou, černou, hnědou, fialovou a modrou. Všechny odkazují k potravinám, na něž bychom v přírodě neměli chuť. Šedé potraviny bývají obvykle zkažené či okoralé. Černá a hnědá zase evokují spálené jídlo. Modrá je v přírodním potravinovém řetězci zahrnuta jen sporadicky, evokuje nahnílé či zkažené jídlo. Navíc je dle odborníků barvou vhodnou k relaxaci a odpočinku – místo do kuchyně se hodí spíše do ložnice.

Barvami, které naopak apetit povzbuzují, bývají nejčastěji zelená, žlutá, oranžová a červená. Jsou to pozitivní barvy plné energie, slunce a hojnosti. Odkazují na čerstvé, šťavnaté ovoce a zeleninu. Díky nim jsme ochotni spořádat daleko větší porci jídla. Zelená navíc navozuje dojem, že jíme zdravě. Bohužel bez ohledu

na to, čím se zrovna ládujeme. Důležitý je ovšem také kontrast jídla a talíře, na kterém je podáváno. Pokud barva jídla odpovídá barvě servisu, spořádáme obvykle více, než pokud



se pokrm podává na servisu kontrastním. Schválně, zkuste domácí pokus s těstovinami s boloňskou omáčkou na bílém a tmavém talíři.

Světové průzkumy také dokázaly, že dezerty jsou považovány za sladší a jejich chuť za intenzivnější, pokud jsou podávány na bílém kulatém talíři. Pokud chcete na chuť předkládaného pokrmu upozornit, servírujte jej na bílém servisu. Jestliže vám při kořenění takzvaně ujela ruka a potřebujete intenzivní chuť trochu ubrat, sáhněte po tmavším talíři.

## BAREVNÉ HŘÍČKY PŘÍRODY

Existují potraviny, které na první pohled působí nejedlým a pro někoho dost možná odpudivým dojmem. Zdánlivé abnormality se nevyhýbají ovoci ani zelenině. Na trhu můžete zakoupit fialovou či žlutou mrkev, hnědou papriku, fialový květák nebo velkou bílou ředkvičku, která je na řezu svítivě růžovo-fialová. Překvapit vás může i černá kukuřice, jejíž pěstování není výdobytkem





moderních dob, ale sahá až před dávnou inckou civilizaci. Především na Západě je prášek z této sladké kukuřice oblíbeným potravinovým doplňkem a lékem v alternativní medicíně. Ačkoliv jsou tyto produkty chuťově srovnatelné se svými obvyklými příbuznými, přece jen kvůli své barvě vzbuzují při konzumaci rozpaky, a jejich zvláštní vzhled může dokonce ošálit chuťové buňky!

## OBALAMUŤTE SVÉ SMYSLY

Slyšeli jste o modrých knedlíčích? Nepředstavujte si klasickou českou nadýchanou přílohu. Tahle dobrotka se podává v New Yorku a řadí se mezi nejdražší pokrmy světa. Jedná se o obdobu maso-

vých raviol, do níž se přidává maso ryb z čeledi světloočkovitých, které pokrm zbarví do jasné tyrkysové barvy. Přestože na první pohled nepůsobí pokrm vůbec vábně, údajně se jedná o ohromnou lahůdku.



Podobnou pozornost budí tradiční thajské jídlo Cho muang – tyto svítivě fialové knedlíčky jsou zbarvené díky prášku či vodě z motýlího hrachového květu (klitorie).

O něco obvyklejší je pak na talíři barva černá. Oblíbené jsou černé těstoviny, které se nejčastěji dobarvují sépiovým barvivem. Na oslavu Halloweenu některé fastfoodové řetězce připravují černé burgery na hamburger (ty se staly obrovským hitem v Japonsku), černou zmrzlinu nebo dezert cupcake ve stejné barvě. Pokud se i vy rozhodnete experimentovat s barvami v jídelničce, vždy sáhněte po takových, které jsou přírodního původu. Chutnají lépe než jejich chemické alternativy.

-drei-

## TRIKY POTRAVINÁŘSKÉHO PRŮMYSLU

Velkou roli ve vnímání chuti sehrává také náš mozek. Může za to jednak evoluce, jednak kulturní prostředí a zažitý vzorec. Spousta barev totiž evokuje určitou příchuť. Červenou má většina smrtelníků spojenou s jahodovou chutí, bílou s vanilkou. Zelená je barvou čerstvosti a okurkové chuti.

Je potřeba také zmínit kulturní normy a módní výstřelky potravinářského průmyslu. Modré jídlo představuje pro většinu smrtel-

níků „úlet“, v případě nejmladší generace může jít naopak o velký trend. Vzpomínáte na šmoulovou zmrzlinu, která byla svého času obrovským hitem? V západním světě hraje prim modrý popcorn, oblíbené jsou také tyrkysové makronky. Na internetu lze dohledat i recepty na modrou rýži nebo vafle. U modré ještě chvíli zůstaneme. Zatímco v případě jídla má tato barva schopnost snižovat apetit, dle mnoha výzkumů

má zároveň schopnost lépe hasit žízeň.

Koukáte-li na štíhlou linii, jistě vás budou zajímat výsledky studie Cornellovy univerzity. Podle ní je pestrobarevná směs cukrovinek daleko nebezpečnější než jednobarevné sladkosti. Mozek totiž bude chtít ochutnávat od každé barvy, tedy ve výsledku sníte víc než v případě jednobarevných bonbónů. Myslete na to třeba i při přípravě barevného popcornu!



# SOUTĚŽ!



Knihy do soutěže věnovalo nakladatelství Smart Press

V minulém čísle COOP Rádce mnohé z vás zaujal článek Střídme z bohatého stolu, v němž jsme si s profesorkou Janou Dostálovou povídali o chemii v potravinách i o našich stravovacích návycích.

Vaše četné pozitivní ohlasy nás vedly k rozhodnutí vyhlásit **SOUTĚŽ O 3 PUBLIKACE Z PERA PROFESORKY JANY DOSTÁLOVÉ A IVY MÁLKOVÉ – NAKUPUJEME S ROZUMEM, VAŘÍME S CHUTÍ.**

Abyste měli šanci jeden ze tří výtisků vyhrát, stačí jediné – správně odpovědět na následující kvízovou otázku a **odpověď zaslat do 20. 3. 2019** na adresu **Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň** nebo na **e-mail coopclub@coopclub.cz**.

K odpovědi připojte také své jméno a úplnou korespondenční adresu. Na obálku nebo do předmětu zprávy napište heslo „**Rádce – kvíz**“.

## SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

**Kyselina citronová má jako konzervant označení:**

- a) E250
- b) E300
- c) E262

Napovíme, že správná odpověď se nachází také v již zmíněném článku Střídme z bohatého stolu, který vyšel v COOP Rádci 6/2018.



## Polévka s lososem a zeleninou



## Kuřecí quesadilla



## Ruský bramborový salát Olivier



## Mexický kotlík s jasmínovou rýží



## Kuřecí quesadilla

• 2 kuřecí prsa • 2 cibule • 2 rajčata • 1 plechovka nakládané kukuřice COOP Premium • 6 pšeničných tortill • 300g sýru čedar • 5 lžic olivového oleje • čerstvý koriandr • římský kmín • sůl • chilli • limetka

Kuřecí prsa nakrájíme na plátky. V misce smícháme olivový olej, limetovou šťávu, římský kmín, chilli, koriandr a sůl. V této směsi namáčíme kuřecí plátky a smažíme na pánvi. Když se maso začne rozpadat, vyndáme jej a vidličkou natrháme na malé kousky. Do výpeku vložíme nakrájenou cibuli a smažíme dozlatova. Pak přidáme pokrájená rajčata, kukuřici a natrhané kuřecí maso. Prohřejeme. Tortillu potřeme olivovým olejem a vložíme na grilovací pánev. Na tortillu dáme část masové směsi, zasypeme strouhaným sýrem a přiklopíme druhou plackou. Grilujeme z obou stran dokřupava. Podáváme s nakládanými chilli papričkami a zakysanou smetanou nebo s rajčatovou salsou.



## Polévka s lososem a zeleninou

• 300 g filetů z lososa • 150 g řapíkatého celeru • 1 cibule • 2 mrkve • 150 g sterilovaných fazolových lusků COOP Premium • 1 litr zeleninového vývaru • 2 lžice citronové šťávy • kousek másla • 6 kuliček nového koření • sůl • mletý bílý pepř • zelená petrželka na ozdobu

Filety z lososa omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme a nakrájíme na malé kousky. Rybu osolíme, opepříme, pokapeme citronovou šťávou a necháme chvíli odležet. Mezitím nakrájíme mrkev a řapíkatý celer na kolečka. Na rozehřátém másle necháme zesklivatět jemně pokrájenou cibulku, přidáme mrkev, celer, fazolové lusky a nové koření. Za občasného míchání restujeme 10 minut. Poté zalijeme vývarem, přivedeme k varu a vložíme kousky lososa. Krátce povaříme, dle chuti dochutíme solí a pepřem. Podáváme ozdobené zelenou petrželkou.



## Mexický kotlík s jasmínovou rýží

• 500 g předního hovězího • 2 plechovky mexické zeleninové směsi COOP Premium • 2 rajčata • 1 cibule • 1 rajčatový protlak • 3 lžice kečupu • 1 lžička chilli omáčky • olej • sůl • pepř

Na oleji osmažíme cibuli dozlatova, přidáme na nudličky pokrájené hovězí maso. Dusíme doměkka, podle potřeby podléváme vodou. K měkkému masu poté přidáme nakrájená rajčata, mexickou zeleninovou směs a společně chvíli podusíme. Poté přimícháme rajčatový protlak a kečup a dochutíme chilli omáčkou, solí a pepřem, chvíli povaříme. Podáváme s vařenou jasmínovou rýží.



## Ruský bramborový salát Olivier

• 500 g brambor • 1 plechovka hrášku s baby karotkou COOP Premium • 1 cibule • 100 g kyselých sledů • 3 vejce uvařená natvrdo • 2 sterilované okurky • 100 g majonézy • 1 lžice plnotučné hořčice • sůl • pepř

Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, poté oloupejeme a nakrájíme na kostičky. Přidáme k nim okapaný hrášek s karotkou, nadrobno nakrájenou cibuli, sledě, nastrouhaná uvařená vejce, nastrouhané okurky. Lehce promícháme spolu s majonézou a hořčicí, dochutíme solí a pepřem. Necháme v chladu proležet.





# RŮŽOVÉ VAŘENÍ

Ne nadarmo se říká, že láska prochází žaludkem. Možná vám to přijde jako klišé, nicméně výbornou večeří či dezertem zkrátka nikdy neklamete.

Jestliže nejste zastánci valentýnských večeří v drahých restauracích ve společnosti mnoha dalších zamilovaných párů, udělejte si romantiku doma ve dvou. Vyzkoušejte naše růžové menu, které vás naladí na tu správnou valentýnskou náladu. Z ingrediencí v následujících receptech připravíte vždy dvě porce.

## CARPACCIO Z ČERVENÉ ŘEPY S KOZÍM SÝREM

Lahodný a nenáročný předkrm, který vhodně připraví chuťové pohárky k dalšímu hodování.

- 2 menší červené řepy • 5 lžic kvalitního olivového oleje • 2 lžíce medu • 1 lžíce citronové šťávy • 2 lžíce pomerančové šťávy • 2 lžíce vinného octa • 1 lžíce sójové omáčky • ½ lžičky jemně strou-

haného zázvoru (popř. sušeného)

- sůl • pepř • 120 g kozího sýra • hrst rukoly • slunečnicová či piniová semínka

Řepu očistíme a pokrájíme na velice tenké plátky, ideálně až téměř průhledné. Nyní si připravíme marinádu. V malém kastrůlku svaříme ocet s medem a špetkou soli. Přidáme olej, citronovou i pomerančovou šťávu, sójovou omáčku, zázvor a trochu pepře. Do plastové dózy či do silnějšího igelitového sáčku vložíme pokrájenou řepu a důkladně ji obalíme v mariná-

dě. Uzavřeme a necháme v lednici marinovat alespoň přes noc, ovšem nejlépe celý den. Hotové plátky řepy naklademe na talíř a posypeme semínky, nadrobeným kozím sýrem a pár listy rukoly. Sýr můžeme pokapat louhem z nakládané červené řepy, aby zrůžověl a dodal pokrmu valentýnský nádech. A pokud chcete romantiku povznést ještě na vyšší level, pomocí vykrajovátko vykrajete před marinováním z plátek řepy malá srdíčka.

**Pokračování na str. 24**



Pokračování ze str. 23

## LOSOS VE SMETANOVÉM PŘELIVU SE ŠPENÁTEM A MANDLEMI

Křehkého lososa na másle doplňuje výrazná smetanová omáčka a netradičně připravovaný špenát s plátky mandlí.

*Losos:* • 2 filety čerstvého lososa  
• 2 lžíce másla • 2 snítky čerstvého tymiánu • sůl • pepř

*Smetanová omáčka:* • 2 lžíce másla  
• 1 lžíce hladké mouky • 250 ml smetany • špetka muškátového oříšku • sůl • pepř • sušený tymián

*Špenát:* • 2 hrsti čerstvého špenátu  
• 1 lžíce másla • 2 lžíce smetany

• 1 malý stroužek česneku • plátky mandlí • sůl • pepř

Nejprve připravíme špenát. Na másle restujeme listy, až zjemní a změknou. K nim prolisujeme česnek, osolíme, opepříme a zakápneme smetanou. Nakonec přidáme plátky mandlí, promícháme a odstavíme. Nyní se vrhneme na omáčku. V kastrůlku rozejdeme máslo. Přisypeme mouku, rozmícháme a ihned přiléváme smetanu. Stáhneme plamen a za stálého míchání necháme vařit, dokud omáčka nezhoustne. Přidáme muškátový oříšek, trochu tymiánu, sůl a pepř podle chuti. Opět můžeme zakápnout troškou louhu z červené řepy a získat tak narůžovělý přeliv. Na závěr připravíme lososa. Pokud nemáme filety již bez kůže, nejprve ji opatrně odřízneme, popřípadě pouze seškrábeme šupiny. Rybu ze všech stran osolíme a opepříme. V pánvi rozejdeme máslo, do kterého hodíme tymián. Poté vložíme lososa a ze všech stran

osmahneme dozlatova. Během přípravy lososa poléváme tymiánovým máslem pro zvýraznění chuti. Servírujeme se špenátem a smetanovým přelivem.

## PĚNA Z BÍLÉ ČOKOLÁDY S MALINOVÝM COULIS

Dokonalá sladká tečka na závěr. Hříšně sladkou a nadýchanou pěnu z bílé čokolády skvěle doplní výrazný přeliv z čerstvých malin.

*Pěna:* • 150 g bílé čokolády

• 1 lžíce másla • 1 vejce • 1 lžíce cukru krupice • 1 vanilkový lusk

*Coulis:* • 1 hrnek malin • 1 lžíce cukru krupice • pár kapek citronové šťávy







Jako první vyšleháme smetanu do tuha a vložíme do lednice. Nad vodní lázní rozpustíme bílou čokoládu s máslem. Mezitím oddělíme bílek od žloutku a k žloutku přidáme cukr. Vanilkový lusk podélně rozřízneme, z půlky seškrábneme špičkou nože semínka a ta přidáme ke žloutku s cukrem. Metličkou šleháme do té doby, než směs zesvětlá. Rozehřátou čokoládu pomalu a za stálého míchání vlijeme do žloutkové směsi a vše dáme ještě na pár minut nad vodní lázeň. Z bílku vyšleháme tuhý sníh. Vyndáme studenou vyšlehanou smetanu a po částech ji vmícháme do čokolády. Poté zlehka vpracujeme sníh z bílku. Hotovou hmotu rozdělíme do sklenic a vložíme alespoň na 5 hodin, ideálně ale přes noc, do lednice. Maliny rozmačkáme a svaříme společně s cukrem a citronovou šťávou. Pokud chceme směs hladkou a bez semínek, procedíme ji přes sítko. Nalijeme na povrch vychlazené pěny, ozdobíme čerstvými malinami, jahodami a lístkem máty.

-špe-

## NÁPOJ ZAMILOVANÝCH

K dobrému jídlu patří také dobré pití. Jaké by mohlo být lepší nežli sklenka šampaňského? Ovšem i tady můžeme z obyčejných bublinek lehce vykouzlit romantický nápoj vhodný k zakončení skvělého valentýnského menu.

- 100 ml brusinkového džusu
- hrst brusinek • snítka rozmarýnu
- kvalitní šampaňské

Na dno sklenice vhodíme pár brusinek a do každé vlijeme 50 ml brusinkového džusu a dáme malou větvičku rozmarýnu. Dolijeme šampaňským a ihned podáváme.



# JAKÉ **MÝTY** KOLUJÍ KOLEM ZVÍŘAT?

Žijeme v moderním 21. století. Mohlo by se tedy zdát, že nejruznějším mýtům a předsudkům již dávno odzvonilo, protože vědecké poznatky je spolehlivě vyvracejí. Přesto je tomu právě naopak. Stále rádi věříme v určité tajemno. Cokoliv je jiné a odlišné, zabalíme do hávu neznáma, v horším případě uvrhneme do hlubin předsudků. Pojďte se spolu s námi podívat, s jakými pověrami se musejí potýkat obyvatelé zvířecí říše.



## ČERNÁ KOČKA PŘES CESTU NOSÍ SMŮLU

Černé kočky jsou většinou v nemilosti. V útulcích zůstávají nejdéle, a když někomu přeběhnou přes cestu, třikrát si odplivne. To proto, aby smůla, kterou by tato událost dozajista mohla přivolat, pozbyla účinnosti. Pověra, která ztrácí černé kočky, má prý kořeny ve středověku. Dokonce se říkalo, že se do černých koček přetěluje samotný ďábel. Čarodějnicemi a čaroději se to v té době jen hemžilo, a tak není divu, že lidé měli z černé kočičí šelmičky, která navíc svítí žlutýma očima, velký strach.

Přitom je černá kočka tak elegantní a krásná. Smůlu může přinést samozřejmě nepozornému řidiči, který jede přes obec velkou

rychlostí, lekne se a nabourá. Ale to se může stát i s bílou, čtyřbarevnou či zrzavou čičou.

## KOČKY JSOU FALEŠNICE

Je pravda, že při srovnání kočky a psa se může zdát, že kočky jsou její páníčci v podstatě fuk. Ale co někdo považuje

(a dává mu to najevo), druhého může ignorovat.

Odlišně to mají venkovní kočky, které do domu přicházejí jen na krmení a jinak ke svému životu lidi příliš nepotřebují. Jsou vázané na své teritorium, a ne na dvounožce, kteří tam žijí.

## PES JE VĚRNÝ AŽ ZA HROB

My, kterým psi po léta dělají společnost, to dobře víme. Psi své lidi milují a někdy je nechtějí opustit ani

žije za určité minus, jinému se právě líbí – kočka je hrdé, nezávislé a samostatné stvoření a za svým člověkem nepřijde, když má na ni páníček zrovna náladu, ale tehdy, když se chce jí samé. Pak mu skočí na klín, přede, i tlapičkou se zataženými drápkami pohladí a dává najevo, jak moc ho má ráda. Pravda je, že rozlišuje mezi členy domácnosti – zatímco jednomu je naprosto oddaná





po smrti. Možná jste viděli film o japonském psu Hačikó rasy Akita Inu. Každý den doprovázel svého pána na vlakovou zastávku, když odjížděl do práce, a zase mu přicházel v ústřety, když se vracel. Jednoho dne se nedočkal, protože pán podlehl ve škole, kde působil, infarktu. Hačikó však vždy ve stejnou dobu až do své smrti na stanici chodil a čekal a čekal. Čas od času média přinášejí další podobné příběhy.

Proč je pes tolik věrný svému pánu, se dosud přesně neví. Proto, že ho člověk krmí, poskytuje mu střechu nad hlavou (často i postel) a má ho rád? Pes však miluje i toho bídíka, který mu ubližuje a nechává ho o hladu!

## ROPUCHA PŘEDÁVÁ SVÉ BRADAVICE

Tento obojživelník by na rozdíl od jiných žab a žabek rozhodně v soutěžích krásy neuspěl. Říká se, že na ropuchy nemáme sahat, protože by nám naskákaly bradavice. Ve skutečnosti by se bradavice sice nevytvořily, ale citlivější jedinci mohou dostat vyrážku. A kdybyste ropuchu čirou náhodou, třeba s vírou v pohádkové příběhy, chtěli políbit, neproměnila by se v krásného prince, ale ret by vám mohl opuchnout.

Dalším mýtem pak je, že pokud se jim podíváme do očí (brr, jsou studené a vypouklé), mohou nás uhranout nebo vyvolat epileptický záchvat. A už vůbec bychom neměli věřit šarlatánům, kteří doporučují potírat ropuchou prsní nádor.



Také se o ropuchách tvrdí, že jsou spolčené s ďáblem. Důkazy na to nejsou, nicméně stvoření jsou



to podivná. Tento druh žab dovede přežít ve tmě

a prakticky bez potravy a vody až dva roky. Že by mu pomáhaly ty temné síly?

## HOLUBIČÍ POVAHA

V našich představách je holubičí povaha něžná, přátelská a mírumilovná. Vypouštějí se holubice míru, Picassovy holubice jsou protiválečným symbolem. Holoubek se s holubičkou dělí o sousta a vypadá to, jako kdyby se líbali. Když na hejno holubů houknete, ihned se

rozprchnou. Často se stávají obětí kočky nebo kuny na lovu, neumějí se bránit.

Pokud byste však dva holuby stejného pohlaví zavřeli do klícky, mohlo by se vám stát, že druhý den najdete jednoho z nich ležícího nohama vzhůru, protože ho ten silnější svým něžným zobáčkem ukloval.

## ŠKVOR PROKOUSNE UŠNÍ BUBÍNEK

Chudák škvor. Tento ve své podstatě užitečný hmyz, který se mimo jiné živí řadou škůdců z hmyzí říše (například mšicemi), bývá osočován, že rád leze do ucha. Poté prý v lepším případě proštípnou svými klíšťkami, které má na zadečku, ušní bubínek, v horším případě vlezl až do mozku, kde naklade vajíčka, z nichž se vylihnou malí škvoři živící se mozkovou tkání. Nic z toho podle entomologů pravda není. Do ucha by vlezl jen velkou náhodou, pokud byste v noci leželi v trávě. Pak by rychle utíkal pryč.

A ani ten největší škvor by nedomohl proštípnout ušní bubínek.



Pověra o tom, že je škvořím hobby lézt do ucha, je ale velmi rozšířená, například na Plzeňsku, Klatovsku a Sušicku se pro škvora používá označení uchavec, na Ostravsku a Těšínsku štipka/šcypka, na Brněnsku ušák, na Břeclavsku a Hodonínsku ucholář. Nejinak je tomu ve světě – v angličtině se škvor řekne earwig, což je výraz ze staré angličtiny a znamená ušní hmyz, v němčině je to Ohrwurm, tedy ušní červ, ve francouzštině perce-oreille neboli prorážec uší a v ruštině uchovjortka, tedy něco jako ušní vrták. Tak kde se ty názvy vzaly?

-koř-

# TĚLO

## MLUVÍ ZA VÁS



**Věděli jste, že slova tvoří při komunikaci mezi lidmi jen malou část? Možná to zní neuvěřitelně, ale vše, co sdělujeme okolí, je výrazně ovlivněno řečí těla, tedy neverbální komunikací. Pokud někomu sdělujeme informaci, pak pouze sedm procent z našeho celkového projevu je spojeno s mluvenou řečí. Mnohem důležitější je výraz tváře, tón hlasu a jiné formy projevu spojené s řečí těla.**

Neverbální komunikace je nedílnou složkou lidské komunikace od nepaměti. Doprovází slova, vyjadřuje emoce, prozrazuje momentální fyzický i psychický stav. Svým tělem vědomě či nevědomě předáváme druhým lidem to, co zrovna prožíváme. V neverbální komunikaci hraje svou roli mimochodem i vzdálenost mezi komunikujícími. Pravidlem je, že čím jsme si sympatičtější a bližší, tím kratší vzdálenost při komunikaci udržujeme. Dominantní jedinci nad druhými rádi stojí. Naopak pozice tváří v tvář vypovídá o konkurenčním i nepřátelském prostředí. Abychom se dokázali lépe

orientovat v tom, co lidé vysílají, musíme se je naučit číst. Dnes vám alespoň trochu napovíme jak na to.

### MIMIKA A EMOCE

Neverbální komunikace zahrnuje to, jak se tváříme (mimika), jak se

na sebe díváme, co děláme s rukama, jak sedíme, stojíme, pohybujeme se, jakou vzdálenost od druhých zaujímáme, jak se navzájem dotýkáme a další projevy. Probíhá automaticky a naprostá většina sdělení je předávána podvědomě. Mimika nejrychleji prozradí, co si v daném okamžiku myslíte. Vaše svraštělé čelo, přimhouřené oči či ohrnutý ret vysílají okamžité informace.

Základní mimickou zbraní je úsměv. Nestojí nic, ale dokáže mnoho. Otvírá vám dveře do společnosti i na úřady. Usmějete-li se na počátku jednání, kdy se navzájem odhadujete, vyvoláte příznivou reakci u protistrany. Lidé mají tendenci napodobovat výrazy druhého člověka, buďte tedy pozitivní a úsměvu využívejte co nejčastěji. Pomůže vám překonat špatnou náladu.

Dávejte si však pozor na nevhodné mimické projevy. I pouhý malý úšklebek může dojem ze setkání naprosto zhatit.





## OKO, DO DUŠE OKNO

Snad nejdůležitější pozici v řeči těla zaujímají naše oči. O očích se říká, že jsou okny do duše. Pohledy vypovídají o naší sebedůvěře. Pokud s někým komunikujete, měli byste se mu dívat do očí. Délka pohledu by neměla být přehnaná. Obecně platí, že ten, kdo mluví, udržuje oční kontakt méně než ten, kdo naslouchá. Oči prozradí mnoho. Například rozšířené zorničky znamenají zájem, uhýbání pohledem zase lež, nejistotu, nervozitu. Pohledy ke dveřím či na hodinky mohou skončit rozhovor. Delší trvání očního kontaktu, několik vteřin, může znamenat dominanci a sebejistotu, ale stejně tak – a na to pozor – intimitu. Naopak ne každé vyhybání se očnímu kontaktu musí znamenat, že nám ten druhý lže nebo že má nízké sebevědomí. V rámci konverzace je ale nevyhnutelné v určitých intervalech znovu oční kontakt navazovat.



Ujišťujeme se tím, že nás druhá strana poslouchá, získáváme zpětnou vazbu, zda to, co říkáme, je srozumitelné, zda to není potřeba zopakovat nebo říct jinými slovy. V neposlední řadě to posiluje kontakt mezi komunikujícími a vyjadřuje zájem o to, co druhý říká, nebo je důkazem, že nás druhý poslouchá. Díky očím nejen vnímáme náš okolní svět a přijímáme

ať už se zájmem, nudou, obdivem, či opovržením. Využití očního kontaktu doprovázejícího náš verbální projev je proto nezastupitelné. Spousta věcí, které si myslíte nebo si představujete, se odráží ve vašem pohledu. Je zajímavé, že na to si dávají pozor všichni dobří hráči pokeru. Proto nosí sluneční brýle, aby nebylo vidět na jejich roztahující se zorničky

při dobrých kartách. Tohle totiž nedokáže ovládat nikdo. Přiměřený oční kontakt může být známkou zdravé sebedůvěry. Lidé přirozeně pocítují pozitivní emoce k lidem, kteří si důvěřují.

Nemusíte pronést jediné slovo, přesto se lze pouhým pohledem do vaší tváře dozvědět mnoho informací. Ovšem i vy přijímáte signály druhých. Někdy se vám zdá, že v komunikaci něco nehraje, že slova nejsou doprovázena odpovídajícími

neverbálními projevy. Je důležité vědět, co si o vás myslí druzí a jak na druhé působíte? Naučte se proto vnímat řeč těla. Může vám to pomoci v práci, v partnerských vztazích, ale i na cestě k vysněnému cíli.

-ol-

INZERCE

VYSOKÝ OBSAH MASA

**92%**

**BAMBINI**

**— ŠUNKKA —**

Nejvyšší jakosti

BEZ LEPKU

**VÁHALA**

*Šunka pro celou rodinu*

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Adresát, analýza, antropologie, aspirant, bakterie, bankovka, brada, byrokrat, čokoláda, doba, dobyvatel, dred, drobnost, družstvo, duplikát, epocha, chobot, chvat, kajuta, loupež, lože, mrakodrap, národnost, natěrač, navštívenka, nevolnictví, odznak, ochota, palice, pochod, prales, pravomoc, průchod, příliv, rande, rif, rozum, Rýn, salát, sebeobrana, sedmikráska, skoba, standard, stenograf, světlomet, velvyslanec, vodivost, vodník, žralok.

| POMŮCKA:<br>KOKIL, LO,<br>OSRAM,<br>MARAT | PILA<br>OCASKA | ČESKÝ<br>KRONIKÁŘ                         | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO           | LUDOLFOVO<br>ČÍSLO                                | coop                                      | KYPŘIT<br>PŮDU      | VÁNOČNÍ<br>RYBA            | SLOVENSKÝ<br>„JAK“ | RET                                     | coop                    | KLUKOVSKÁ<br>ZBRAŇ  | PLEŠE                                         | RUSKÝ<br>VELETOK                              | POLNÍ<br>ROSTLINA                               | 3. DÍL<br>TAJENKY   | BEZPEČ.<br>ZAŘÍZENÍ<br>V AUTECH |
|-------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| VOJENSKÝ<br>ZÁKOP                         |                |                                           |                             |                                                   | STŘEŠNÍ<br>SVOD<br>ČESKÝ BAJ-<br>NÝ KNIŽE |                     |                            |                    |                                         | UMĚLÁ<br>ZUBNÍ<br>VÝPLŇ |                     |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |
| 1. DÍL<br>TAJENKY                         |                |                                           |                             |                                                   |                                           |                     |                            |                    |                                         | LOVCI RYB<br>POTÉ       |                     |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |
| SYMETRÁLA                                 |                |                                           |                             | VYDAT<br>VŠANC<br>CHRÁMOVÝ<br>KOMPLEX<br>U LUXORU |                                           |                     |                            |                    |                                         |                         |                     |                                               | SLOVENSKÝ<br>„KEŘ“<br>PÍSMENO                 |                                                 |                     |                                 |
| NÁRODNÍ<br>MUZEUM<br>(ZKR.)               |                |                                           | RÁMOVÁ<br>PILA<br>HVĚZDA    |                                                   |                                           |                     |                            | PTÁK<br>KUKAČKA    |                                         |                         |                     |                                               |                                               | INICIÁLY<br>BUBÍLKOVÉ<br>JEDNOTKA<br>EL. NAPĚTÍ |                     |                                 |
| VYKASÁVAT                                 |                |                                           |                             |                                                   |                                           |                     |                            |                    |                                         |                         | ZNAČKA<br>KOSMETIKY |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |
| PODZIMNÍ<br>KVĚTINA                       |                |                                           |                             |                                                   |                                           |                     |                            |                    |                                         |                         | LEHKÝ<br>BETON      |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |
| coop                                      | ODLOVENÍ       | STAROČES.<br>ZÁJMENO<br>2. DÍL<br>TAJENKY |                             |                                                   | FRANCOUZ.<br>REVOLU-<br>CIONÁŘ            |                     |                            |                    |                                         |                         | DOBRO               | NÁZ. ŘÍMS.<br>PADEŠÁTKY<br>Z TOHOHLE<br>MÍSTA |                                               |                                                 | OBYVATELKA<br>INDIE | LESK                            |
| NĚMECKÝ<br>VÝROBCE<br>ŽÁROVEK             |                |                                           |                             |                                                   |                                           | KOCOŮŘI<br>(NÁŘEC.) | ZNAČKA<br>AMPÉR-<br>ZÁVITU | RUSKÉ<br>SÍDLO     | coop                                    | BOURAT<br>OTÍRÁNÍ       |                     |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |
| ZNAČKA<br>DECITUNY                        |                |                                           | MLÉČNÝ<br>NÁPOJ<br>POPRAVČÍ |                                                   |                                           |                     |                            |                    | DOMÁCKY<br>OLDŘICH<br>OSOBNÍ<br>ZÁJMENO |                         |                     |                                               |                                               | NAŠE REČ<br>(ZKR.)<br>SLAVNOSTNÍ<br>ODĚV        |                     |                                 |
| LESKLÝ<br>NÁTĚR                           |                |                                           |                             | ROZPLÉST<br>RUSKÝ<br>SOUHLAS                      |                                           |                     |                            |                    |                                         |                         |                     |                                               | HRUBÝ DOM.<br>PRODUKT<br>BOBIZAČNÍ<br>SLABIKA |                                                 |                     |                                 |
| ZTRÁČET<br>SVĚŽEST                        |                |                                           |                             |                                                   |                                           |                     |                            | 4. DÍL<br>TAJENKY  |                                         |                         |                     |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |
| PROJEVO-<br>VATÍ ÚCTU<br>PŘÍCHOZÍMU       |                |                                           |                             |                                                   |                                           |                     | REZAVĚT                    |                    |                                         |                         |                     |                                               |                                               |                                                 |                     |                                 |

Správné znění tajenek pošlete do 20. března 2019 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 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: „Pravá“ a „chuť Vánoc s Pepsi“. Výherci jsou: **J. Petráková**, Strakonice • **L. Lhotáková**, Horní Bříza • **J. Lebeda**, Vilémov • **Z. Čejchanová**, Náchod • **R. Krejčí**, Moravské Budějovice • **M. Oravcová**, Polička • **Z. Dvořáková**, Tábor • **I. Jaklová**, Plzeň • **J. Slepánek**, Velké Opatovice • **J. Plaček**, Kralovice



**NOVÁ**  
**chuť limetky**



**chuť višně**



**OCHUTNEJ. ZAMILUJ SE.**



OBCHODY  
SE ASI ZMĚNÍ,  
NAŠE PIVO  
URČITĚ NE.



**Gambrinus**  
V PLZNI OD ROKU 1869

**150** LET



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

**18+**