ČASOPIS
ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN
COOP

coop

2/2019
ZDARMA

RÁDCE

BIRELL

OTEVŘI SI CESTU K ZÁŽITKŮM

coop

Super cena

Vybíráme z akční nabídky

Dle Gusta

AKCE CSC č. 8/2019
platnost od 24. 4.
do 7. 5. 2019

LOUPANÁ SEMENA TYKVOVÁ, 100 g

100 g • 14,90 Kč

14.90

DOMA

AKCE CSC č. 9/2019
platnost od 8. 5.
do 21. 5. 2019

ÚKLIDOVÉ UBROUSKY vlhčené, univerzální, 40 ks

1 ks • 0,62 Kč

24.90

Ranko

AKCE CSC č. 9/2019
platnost od 8. 5.
do 21. 5. 2019

SKYR jahoda, brusinka 140 g

100 g • 9,21 Kč

12.90

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.
Nabídka platí v uvedených termínech nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

ÚVODNÍK

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

končí zima, vrací se barvy života. Ptáci mají už jinou notu, příroda se probouzí ze zimního spánku. Do astronomického jara jsme vstoupili před několika dny a pomalu se vrací činorodost i do našich domovů. Většina z nás se pouští do úklidu bytu, domu, zahrádek. Třeba i proto, že klepou na dveře Velikonoce, svátky s dávnou tradicí a symbolikou nového života. Velikonoce představují oslavu příchodu jara a probouzení přírody. Pletení pomlázek a barvení vajíček patří k nejhojněji udržovaným zvykům. Velikonočního beránka, mazanec ani pomlázku mobilem nenahradíte a bujaré velikonoční veselí, zejména na vesnicích, nenahradí ani Facebook. Stejně tak ani tradiční zdobení vajíček. Hospodyňky se snaží, aby se jejich kraslice hezky vyjímaly na svátečním stole. Vajíčko je prastarý symbol života, plodnosti a věku. Už v dávných dobách se jim přisuzovala magická moc, která se obarvením zvyšovala. Z barev je nejpoužívanější červená, barva krve a života.

Přivítejte proto jaro třeba tím, že si vykouzlíte doma pohodovou atmosféru. Jarními symboly ozdobte okenní parapety, zahrádky i balkony. Truhlíky osaďte petrklíči, maceškami či sedmikráskami. Jarní i velikonoční výzdoba by měla hrát všemi barvami a navozovat dobrou náladu. Co se týče barev, klasikou stále zůstává i žlutá, oranžová, zelená a modrá, nebojte se ale využít i další veselé odstíny. Zkrátka všechny barvy, které pozitivně ovlivňují naše smysly.

Přejeme Vám krásné a barevné jaro.
Vaše redakce

VÝHERCI SOUTĚŽNÍHO KVÍZU Z COOP RÁDCE 1/2019

Do zadání soutěžní otázky se nám vloudila malá chybička, která některé zmátla, ale mnozí se nachytat nenechali a správně odpověděli, že kyselina citronová má jako konzervant označení E330. E300 je označení kyseliny askorbové (vitamínu C), o níž se psalo v článku Střídmě z bohatého stolu. Protože nechceme, abyste se cítili touto naší chybou poškozeni, losovali jsme výherce z těch odpovědí, které obsahovaly údaj E330 nebo E300.

Šťastnými výherci knihy Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí jsou: **V. Fialová,** Kroměříž • **Z. Koňařík,** Zruč • **B. Ježek,** Prostřední Nová Ves.

[4–5]
BOUILLABAISSE

[16–17]
VELIKONOČNÍ MENU

[25–27]
JARNÍ DETOX

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.
coop Club

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, IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972
[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR] Luboš Liška **[REDAKCE]** Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]** Jan Valenčat **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

COOP CENTRUM DRUŽSTVO **[SÍDLO]** U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** Josef Plesník
[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
[PERIODICITA] 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** 2/2019 **[DEN VYDÁNÍ]** 3. dubna 2019

DELEX REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA
COOP CENTRUM DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

VAŘENÍ

BOUILLABAISSE

Tento krkolomný název téměř připomínající kouzelnou formuli z knihy černé magie je ve skutečnosti označením pro tradiční skromný pokrm marseillských rybářů.

DIVNĚ ZNÍ 2. DÍL DOBŘE CHUTNÁ

Bouillabaisse (česky bujabéza) je vlastně rybí polévka, která se původně připravovala především ze zbytků a méně kvalitních ryb, které zůstaly zachycené v sítích nebo se je nepodařilo prodat. Dnes se ovšem sahá naopak po co nejkvalitnějším rybím mase. Svůj název získala bouillabaisse dle způsobu, jakým je připravována. Nejprve je potřeba ji dlouze táhnout, vařit, tedy bouillir, poté snížit teplotu a z ohně stáhnout, baisser.

V různých oblastech se vám na stůl dostane polévka dle tamních úprav a o skutečném a pravém receptu se mnozí vášnivě přou. V mnoha ohledech se ale recepty shodují. Bouillabaisse by měla vždy obsahovat alespoň tři druhy mořských ryb, mezi nimiž nesmí chybět takzvaná ropušnice. Zapomenout byste neměli také na fenykl a šafrán, díky kterému získá polévka svou typickou naoranžovělou barvu. Dle dávné pověsti tento pokrm připravovala bohyně Afrodita svému manželovi Hefaistovi v domnění, že síla šafránu jej přivede ke spánku, a když se tak skutečně stalo, utekla bohyně za svým milencem.

Typický je také způsob, jakým je polévka servírována. Samostatně se totiž podává čistý vývar a vedle na talíři poté uvařené ryby a brambory. Chybět nesmí také omáčka z majonézy, česneku a šafránu zvaná rouille.

BOUILLABAISSE DLE COOP RÁDCE

Pokusili jsme se udělat průřez několika recepty na tradiční bujabézu, vybrat hlavní a nejpoužívanější suroviny a postupy, a vytvořit tak pro vás co možná nejautentičtější recept na tuto skvostnou rybí pochoutku.

• *2 kg mořských ryb a plodů (ropušnice, mořský vlk, platýs, treska, sépie, mušle, krab, ...)* • *2 cibule* • *1 palice česneku* • *3 rajčata* • *1 fenykl* • *3 větší brambory* • *100 ml olivového oleje* • *1 dl anýzového likéru pastis (není nutný, ale dodá šmrnc)* • *5 nitek šafránu, popř. 2 lžičky šafránového prášku* • *1 lžička sladké papriky* • *1 bobkový list* • *2 snítky tymiánu* • *kousek pomerančové kůry* • *sůl* • *pepř*

Ryby zbavíme šupin, kůže a vykostíme. Kosti a hlavy si ponecháme. Cibuli, rajčata a fenykl pokrájíme na větší kousky, česnek jen lehce oloupeme a celou hlavu překrojíme na půl. V hrnci rozpálíme olivový olej a hodíme na něj zeleninu. Několik minut restujeme, poté přidáme rybí kosti, bobkový list, tymián a pomerančovou kůru. Pokud používáme pastis, nyní ho přilijeme a ihned zapálíme, aby alkohol vyhořel. Tento krok není nezbytný, nicméně dodá pokrmu výborný říz. Vše zalijeme vodou tak, aby byly suroviny ponořeny, přisypeme papriku, šafrán, osolíme a opepříme. Přivedeme k varu, ztlumíme a necháme alespoň dvě hodiny pomalu táhnout. Poté scedíme a maso i zeleninu propasírujeme přes jemné sítko do hotového bujónu. Do něj vložíme rybí maso a na větší kostky pokrájené brambory. Přivedeme k varu, necháme asi 15 minut provařit, vypneme a můžeme podávat. Do hlubší misky vlijeme čistý bujón, vyjmuté maso a brambory klademe vedle na samostatný talíř. Podáváme s pečivem a omáčkou rouille. Tu snadno vytvoříme ze tří lžic majonézy, do které přidáme malou opečenou a oloupanou papriku, malou vařenou a oloupanou bramboru, 3 lžíce olivového oleje, sůl a pepř dle chuti, stroužek česneku. Vše společně rozmixujeme dohladka.

-špe-

INZERCE

ZAHRADA

ZA MÁLO PENĚZ HODNĚ MUZIKY

Co potřebujeme kromě vody k tomu, aby se záhony naší zahrady pyšnily krásnými barevnými květy či mnohotvárnými listy a poskytovaly nám bohatou úrodu zeleniny? Kvalitní zem, semínka a sazenice rostlin, hnojiva, prostředky proti škůdcům. Obchody a trhovci nám toho nabízejí spoustu, ale leccos si můžeme připravit sami.

ZEMINA

Máme-li kvalitní kompost, můžeme si zem na své zahradě každým rokem patřičně obohatit. Jen musíme dávat pozor na to, zda rostliny, které do ní vysadíme, potřebují zásaditou, nebo kyselou půdu.

Pro zásaditou potřebujeme kromě dobře uleželého kompostu ještě dolomitské vápno nebo dřevěný popel. Mírně kyselé půdě obvykle stačí 150 g mletého vápence na m^2 jednou za dva roky, silně kyselé prospěje 300 g. Do země pro kyselomilné rostliny přidáme jehličnatou hrabanku, jehličí, síran amonný nebo rašelinu.

Takto připravená zemina má jednu nevýhodu – určitě obsahuje i semena plevelů. Jakmile vyraší, musíme plevelné rostlinky vyplít. Pro výsevy se proto určitě vyplatí zem propařit, a tím tato nežádoucí semena zbavit klíčivosti. Propařujeme např. ve velkém hrnci, do kterého nalijeme vodu, nad to zavěsíme síto se zeminou a zahříváme.

Propařovat můžeme i v mikrovlnné troubě. Zeminu zbavenou hrudek a kamínků vložíme do mikrotenového sáčku, který má asi pětinásobný objem, než kolik do něj dáme substrátu (musí zůstat prostor pro páru). Na substrát v sáčku nalijeme vodu v množství asi 0,2 l na 1 l substrátu a zvenku promneme, aby vlhkost byla všude rovnoměrná. Pečlivě uzavřeme gumičkou. Pak vložíme na otočný talíř mikrovlnky, čas nastavíme na 15 minut při nejvyšším výkonu.

SEMÍNKA

Semínka mnohých květin, ale i bylinek a zeleniny si můžeme nasbírat poté, co odkvetou a uzrají. Aby bylo osivo kvalitní, sklízíme je jen suchá, zdravá a dobře vyzrálá. Pro sklizeň semen je ideální teplé, suché počasí.

Semena rajčat, okurek, dýní, cuket nebo melounů vydlabeme lžící z dužiny. Vložíme do nádoby s vodou, kterou umístíme na teplé místo, a necháme několik dní kvasit. Zbytky dužiny se pak úplně oddělí. Poté semena vysypeme na papírový ubrousek, aby dokonale proschla. Vložíme je do papírového sáčku nebo do skleničky, označíme a schováme na suché tmavé místo.

JÍCHY

Výborné hnojivo představují jíchy z různých rostlin. Mohou být buď čerstvé (maximální délka louhování 4 dny), anebo kvašené (v závislosti na teplotě trvá proces kvašení 2–4 týdny). Rostliny nasekáme

na menší kousky a jedenkrát denně promícháváme. Poté roztok scedíme. Vyluhované rostliny můžeme zkompostovat.

• **Kopřivová jícha** – na 1 litr vody potřebujeme 100 g kopřiv. Ředěnou kopřivovou jíchu (1 : 10—20) můžeme využít pro ovocné dřeviny, zeleninu, aromatické rostliny, květiny (zejména růže). Urychluje zrání kompostu, podporuje tvorbu humusu. Křemík obsažený v kopřivách působí preventivně proti chorobám. Pro vysoký obsah dusíku je kopřivová jícha vhodná především v období růstu.

• **Kostivalová jícha** je nejcennější zelené hnojení. Připravujeme ji obdobně jako kopřivovou a hnojíme jí především lilkovité rostliny.

• Proslavená je **slepičincová jícha** (jen kdyby tak nezapáchala!). Slepičince vložíme do nádoby a zalijeme vodou tak, aby byly potopené, ale obsah by měl být jen cca do 3/4 nádoby, protože kvašením pění a nabývá. Nádobu necháme odkrytou kvůli přístupu vzduchu. Obsah každý den promícháme. Zhruba za 14 dní kvašení se z něj stane mazlavá hmota. Tu odebíráme z teď již zakryté nádoby, ředíme vodou v poměru nejméně 1 : 10. Lijeme ke kořenům rostlin, nikdy ne na listy, mohlo by je to spálit!

PŘÍRODNÍ ZBRANĚ PROTI ŠKŮDCŮM

Jíchy a odvary také pomáhají v boji proti škůdcům.

• **Kopřivová jícha** v poměru 1 : 10 preventivně pomáhá proti plísním, rzi, padlí, odpuzuje roztoče a mšice.

• **Odvar z vratiče** je zbraní proti mšicím, housenkám, mandelinkám, molicím. 400 g čerstvých rostlin macerujeme po dobu 24 hodin v 10 litrech vody. Poté vaříme po dobu 15 minut.

• **Jícha z kapradiny** ničí slimáky, hlemýždě a mšice. 1 kg kapradinových listů macerujeme v 10 litrech dešťové vody po dobu 1 týdne.

• **Odvar z přesličky** používáme proti houbovým chorobám, zejména rzi, černým skvrnám na růžích, monilióze, kadeřavosti broskvoní a plísním. 1 kg jemně nakrájené přesličky vaříme 30 minut v 10 litrech vody. Poté necháme nejméně 12 hodin chladnout. Používá se jako postřik ředěný z 20 % vodou.

-koř-

DOMÁCÍ HNOJIVA

Truhlíkové rostliny, zejména muškáty, můžeme hnojit drožďovou zálivkou – do 1 litru vody rozdrobíme kostku droždí a necháme 14 dní kvasit. Poté roztok zředíme v poměru 1 : 3 a máme hotovo.

Značný přísun vydatného hnojiva mají milovníci kávy – kávovou sedlinu (která má vysoký obsah dusíku, fosforu, minerálů a draslíku) rozložíme na noviny a necháme pořádně proschnout. Pak získaným práškem hnojíme záhonky, hrnkové, truhlíkové i pokojové rostliny.

Věřili byste, že jako skvělé hnojivo funguje také voda (nesolená!) slitá z vařených brambor? Vychladlou ji můžeme použít jedenkrát týdně k zalévání pokojových i zahradních rostlin.

Dobře poslouží i banánové slupky, které v sobě skrývají mimo jiné fosfor, vápník a draslík, který podporuje vitalitu rostlin a odolnost vůči škůdcům a chorobám. Slupku od banánu dáme do velké sklenice, zalijeme vodou a necháme 1–2 dny louhovat. Výluhem zaléváme pokojové rostliny.

Na zahradě zahrabeme nasekané kousky banánové slupky do země přímo k rostlinám. Zvlášť rajčatům dělají velmi dobře. A svědčí také kompostu. Navíc minikompost z kuchyňských zbytků si můžeme založit i v paneláku.

ŽLUTÝ PES

HRÁT NÁS POŘÁD BAVÍ

Ondřej Hejma je zpěvák a hudební skladatel, frontman skupiny Žlutý pes. Příležitostně se věnuje překládání nebo moderování. Posluchači mají s jeho jménem spojeny hity Sametová, Náruživá či Indiánská dýmka míru. Kapela získala několik zlatých desek i cen Akademie populární hudby Anděl.

Posledním albem skupiny je Stroj času. V únoru vystoupil Žlutý pes i na tradičním plese COOP Centra. Využili jsme příležitosti a Ondřeje Hejmu jsme trochu vyzpovídali.

Pane Hejmo, jak teď v novém roce žijete? Víc pracujete, nebo odpočíváte?

Když je člověku práce zábavou, tak se mu vlastně nikdy nechce úplně odpočívat. Spíš se snažím si užívat. Jsem rád za každé nové ráno, zkouším dělit čas mezi rodinu, kapelu a kamarády. Hrát nás pořád baví, doba přeje koncertům víc než všelijakým cédéčkům, takže jezdíme všude tam, kam nás pozvou. Na koncerty, po plesech a kulturních a společenských akcích.

Kdy se pražský rodák, který vystudoval angličtinu a čínštinu na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a v roce 1987 se stal pražským zpravodajem americké agentury AP, dostal na koncertní pódia? Kdy přišlo zpívání?

S hudbou jsem začínal koncem 60. let, kdy jsem spoluzaložil bluesovou kapelu Žízeň. Před Žlutým psem jsem ještě prošel Yo Yo Bandem, hrál jsem s Ivanem Hlasem a skupinou Combo FH Dana Fikejze. Když vzpomenu na svoje

ONDŘEJ HEJMA

Datum narození: 3. 2. 1951
Znamení: Vodnář
Místo narození: Praha
Profese: zpěvák, novinář

Zpěvák a hudební skladatel, frontman skupiny Žlutý pes. Vystudoval filologii (angličtina a čínština) na Filozofické fakultě UK. Je ženatý, manželka Vladimíra je lékařka. Mají syna Jana a dceru Terezu. Bydlí v Řevnicích. Mezi jeho koníčky patří cestování a golf, v mládí hrál fotbal. Je sympatizantem fotbalového klubu Sparta Praha. Jeho vzorem byl Bob Dylan. Prezident Miloš Zeman mu udělil 28. října 2018 medaili Za zásluhy I. stupně, za zásluhy o stát v oblasti umění.

hudební začátky, byly krušné, chtěl jsem být totiž také kytaristou. Problém byl, že kolem mě spousta lidí hrála na kytaru daleko líp než já. Musel jsem si tedy vzít jiný nástroj a začal jsem hrát na foukací harmoniku. Později jsem zjistil, že bych u toho mohl i zpívat.

A kapela Žlutý pes?

To bylo v roce 1978. Souběžně se Žlutým psem jsem založil alternativní skupinu L. L. Jetel. Pro Žlutého psa jsem napsal většinu hudebních textů a spoustu textů také pro další české zpěváky. Například jsem napsal text k písni Jako James Bond pro Karla Gotta nebo Saša jede pro kapelu Těžkej Pokondr. Jsem spoluautorem libreta české verze muzikálů Pomáda a Hamlet.

Jak nejraději trávíte volný čas?

Pokud pominu válení se v posteli, což je dlouhodobý favorit, pak hned na druhém místě je sport, který je pro mne důležitou fyzickou i psychickou terapií. Návštěvy restaurací a cestování s rodinou mám také rád.

Chodíte rád nakupovat?

Do vietnamských tržnic vůbec nechodím, ale samozřejmě že nakupuji. Máme u nás prodejnu COOPu, takže chodíme i tam. Ale že bych nakupování přímo vyhledával a měl z toho potěšení, to tedy nemám.

Jakým pokrmům dáváte přednost, jaké preferujete nápoje?

Někde jsem četl, že v dobré pizze je obsaženo afrodiziakum. Snad jenom tak se dá vysvětlit moje dlouhodobá závislost na tomto pokrmu. Musím ji mít aspoň jednou týdně. Jinak se pohybuji v magickém trojúhelníku pečené kachny, číny a dobře propečeného steaku.

Patří vaření k vašim hobby?

Vařím poměrně často a rozhodně velmi rád, ale nejsem si jist, jestli jsem zrovna ten nejlepší kuchař. Dost věřím tomu, že hlad je převlečená žízeň, a podezřívám se, že ta lahvinka vína na kuchyňském stole je pouhou záminkou. Již orientální mudrcové říkali, že i cesta může být cíl.

Jak bydlíte?

Bydlím s manželkou a občas i s dětmi v rodinném domku v Řevnicích. Máme tam zahrádku, na které jsem si vybudoval golfové jamkoviště. Uvnitř je hodně prostoru a v přízemí amatérské nahrávací studio. Domácí kino jsme zatím nezavedli, protože se často každý díváme na něco jiného. Proto máme víc televizí i počítačů.

Kromě porotcování v soutěžích jste i politický glosátor. Chtěl jste se stát novinářem?

Ne, vůbec. Když se mě rodiče ptali, co bych chtěl dělat, odpovídal jsem, že chci být diplomatem. A oni nechápali proč. Tak já na to, že diplomati nemusí ráno brzo vstávat. Později jsem samozřejmě chtěl dělat muziku, ale tou se nešlo uživit. Tak jsem pracoval na volné noze, byl jsem překladatel a tlumočník a koncem 80. let jsem nastoupil jako dopisovatel do americké tiskové agentury AP (Associated Press). Stal jsem se novinářem, byť jsem nikdy žádné žurnalistické vzdělání neměl. Dělal jsem to dalších dvacet let a musím říct, že mě to hrozně bavilo a vypěstoval jsem si za tu dobu na psaní závislost.

Na hudební scéně jste poměrně dlouho, co byste poradil začínajícím umělcům?

Úplně nejdůležitější je, aby člověk sám sebe přesvědčil, že ho to baví, a aby tomu uvěřil. Protože v momentě, kdy ho to bude bavit, tak to bude bavit i lidi. A když ho to bavit nebude, tak to nebude bavit nikoho. *-ol-*

MÝTY

ŽENA vs. MUŽ ZA VOLANTEM

Znáte tento vtip? Policie zavádí novou dopravní značku určenou speciálně ženám – Konec kruhového objezdu. Ha, ha, ha! Hodně mužů má jasno: ženská za volantem je holé neštěstí a blondýnám by se řidičák neměl dávat vůbec! Jak to je s dámskými a pánskými řidičskými dovednostmi ve skutečnosti?

Pokud bychom za přednost považovali snahu upozorňovat na nedostatky jiných řidičů („Jak to jedeš, ty troubo, vlečeš se jak s hnojem!"), odvahu předjíždět kolonu přes plnou na horizontu, pak by z toho skutečně něžné pohlaví vyšlo hůř. A nedej bože, aby pána v novém nadupaném autě předjela stará rachotina! To by se rozžhavil doběla. Rozčílila by se paní za volantem ve stejně silném autě? Těžko.

ŘIDIČI A ŘIDIČKY

Každé pohlaví má za volantem své silné a slabé stránky. Muži jsou většinou pohotovější, jejich řízení je techničtější, umí lépe reagovat v krizových situacích, rychleji je vyhodnocují, lépe se orientují v prostoru.

Ta orientace prý má vědecké zdůvodnění. Muži totiž při řešení úkolů více využívají pravou mozkovou hemisféru. Díky tomu lépe odhadují vzdálenost, prostor, směr a rychlost pohybujících se předmětů. Ženy od přírody zapojují obě hemisféry, problémy řeší kreativněji, dají na své pocity, což je možná důvod, proč pro ně může být orientace složitější.

Na druhou stranu řidičky si na rozdíl od mužů za volantem nepotřebují nic dokazovat, nemusí s nikým závodit.

Pokračování na str. 13

RECEPTY
našich zákazníků

Další recepty naleznete na **www.krasno.cz**

HOUSTIČKOVÁ PRASÁTKA

JEHNĚČÍ PEČENĚ NA SLANINĚ A TYMIÁNU

VELIKONOČNÍ NÁDIVKA S BAČOVSKOU ŠUNKOU

DOMÁCÍ ROHLÍKY SE ŠUNKOU DUŠENOU V PÁŘE

RECEPTY
našich zákazníků

Další recepty naleznete na **www.krasno.cz**

JEHNĚČÍ PEČENĚ NA SLANINĚ A TYMIÁNU

Suroviny pro 2 osoby:

• menší jehněčí kýta o váze zhruba 1,2 kg • mořská sůl • pepř • 3 lžíce oleje • 1 kg cibule • 350 g Staročeské slaniny Krásno • velký svazek tymiánu • 300 ml suchého červeného vína

Příprava:

Troubu předehřejte na 160°C. Maso ze všech stran osolte a opepřete. Ve velkém, nejlépe litinovém hrnci rozpalte olej a maso v něm ze všech stran opečte dohněda. Poté maso vyjměte a do hrnce vsypte cibuli pokrájenou na tenká kolečka. Opékejte ji asi 10 minut, aby změkla a zezlátla. Přidejte k ní většinu tymiánu a slaninu nakrájenou na plátky nebo menší kousky a chvilku opékejte. Osolte, opepřete, vraťte zpět maso a přelijte vínem. Přiklopené pečte tři hodiny, podávejte posypané zbylým tymiánem s opečenými bramborami.

BEZ LEPKU

HOUSTIČKOVÁ PRASÁTKA S KÁJA PÁRKY

Suroviny pro 2 osoby:

• 1 balení Kája párků • 1 balení Amálka šunky nejvyšší jakosti • 10 dkg plátkového sýra • máslo nebo oblíbená pomazánka • 1 vejce

Příprava:

Kupované nebo doma upečené houstičky rozřízněte napůl, pomažte máslem nebo oblíbenou pomazánkou a naplňte je šunkou a sýrem. Vejce uvařte natvrdo. Poté dotvořte prasátkům obličeje. Z párků odřežte konečky, které poslouží jako ouška, z koleček párků vytvořte čumáčky. Z bílků natvrdo uvařeného vejce vyřežte oči. Podávejte se zeleninovou oblohou.

DOMÁCÍ ROHLÍKY SE ŠUNKOU DUŠENOU V PÁŘE

Suroviny pro 2 osoby:

• 350 g hladké mouky • 250 ml mléka + trocha na potření • 25 g rozpuštěného másla • 25 g čerstvého droždí • 1 zarovnaná lžička cukru • 1 lžička soli • Šunka dušená v páře nejvyšší jakosti

Příprava:

Připravte si kvásek: Odeberte 100 ml mléka a zahřejte ho tak, aby bylo vlažné. Přisypte lžičku cukru a rozdrobte do mléka droždí. Nechte kvásek asi 15 minut v teple, aby vzešel. Mouku promíchejte se solí, přilijte kvásek, rozpuštěné máslo a ze směsi vypracujte hladké nelepivé těsto. Těsto rychle rozdělte na dva bochánky a ty vyválejte na kulaté placky o tloušťce asi 3 až 5 mm. Vyložte plech pečicím papírem. Placky rozdělte na čtyři výseče a srolujte od širokých konců směrem k cípu. Cíp by měl na plechu směřovat dolů. Troubu rozehřejte na 180 °C. Rohlíky nechte ležet na plechu asi 15 minut, poté je potřete mlékem a pečte 20 minut, dokud nezezlátnou.

TIP

Domácí rohlíky podávejte se šunkou dušenou v páře nejvyšší jakosti

VELIKONOČNÍ NÁDIVKA S BAČOVSKOU ŠUNKOU

Suroviny pro 2 osoby:

• 4 vejce, zvlášť bílky a žloutky • 50 g změklého másla na vytření formy • 1 až 2 stroužky prolisovaného česneku • 7 tvrdších rohlíků nakrájených na kostičky • 200 až 250 ml mléka • 100 ml smetany ke šlehání • 350 g Bačovské šunky výběrové • 130 g čerstvého omytého baby špenátu • 2 velké hrsti omytých mladých kopřiv • svazek čerstvé bazalky • strouhanka na vysypání formy

Příprava:

Troubu rozpálíme na 180 °C. Formu vymažeme máslem a vysypeme strouhankou nebo vyložíme pečicím papírem. Rohlíky dáme do velké mísy a pokropíme je mlékem a smetanou. Listy kopřiv a špenátu krátce spaříme ve vroucí vodě, nechám okapat a spolu s bazalkou je nasekáme. Vše zelené spolu s na kostičky nakrájenou Bačovskou šunkou přidáme k rohlíkům. Žloutky našleháme s máslem a špetkou soli do pěny a také vmícháme spolu s prolisovaným česnekem k rohlíkům. Z bílků a špetky soli ušleháme pevný sníh a zapracujeme opatrně do nádivkové hmoty. Směsí naplníme formu, vložíme do trouby a pečeme 35 až 40 minut, dokud nádivka nenabude a nezezlátne. Vychladlou nádivku krájíme na plátky.

Pokračování ze str. 10

Prý je to tím, že jako matky mají větší úctu k životu. Jsou tolerantní, opatrnější a ohleduplnější. Do toho mi však nesedí jeden osobní zážitek: Nedaleko bydliště máme přechody bez semaforů. Když čekám na kraji, z deseti blížících se aut zastaví maximálně tři čtyři, a řidička tak v jednom za 50 případů!

Známý dopravní psycholog Karel Havlík tvrdí, že největší nepřítel žen není agresivita, ale nízká sebedůvěra, sklon podléhat panice a tendence zmatkovat.

Nemá-li řidička dostatečně nacvičené podélné parkování a parkuje v situaci, kdy za ní stojí auto, jež čeká, až se zařadí, mívá sklony dělat chyby, být nervózní, čímž zaparkování prodlužuje. Nezřídka se dokonce v takovém případě stane, že to řidička vzdá a raději odjede.

Problém ženám dělá také couvání. Ale nedá se to zevšeobecňovat. Jsou pochopitelně i mistryně volantu, které dají na frak těm nejschopnějším mistrům!

Některé ženy se také trochu víc bojí. Jízdu nevnímají jako příjemný zážitek, ale jako pouhou nutnost přepravit se do určitého místa. Už předem se strachují, že bude na silnici příliš hustý provoz a jak ho zvládnou. Hůře snášejí nepředvídané události na silnici. Strach z nich opadne, až když jsou na místě. To ovšem bezpečné jízdě moc neprospívá.

- Podle průzkumu serveru zenaaauto.cz se české ženy, které tvoří přes 40 procent držitelů řidičských průkazů, podílejí na celkovém počtu nehod 16 procenty. Způsobují méně závažné havárie než muži. Nejčastějším prohřeškem řidiček je nedání přednosti v jízdě.
- Muži prý také mají horší návyky. Například každý čtvrtý řidič přiznává, že nedává blinkr, když mění jízdní pruh. Mezi řidičkami je to každá šestá.
- Podle české studie muži častěji za volantem telefonují. Na druhou stranu ženy kvůli tomu častěji bourají.

Pomáhá jim pochvala od blízkého člověka. Nedej bože, aby se jim ale třeba manžel vysmíval nebo jim neustále vytýkal chyby. To je cesta k stále menšímu sebevědomí za volantem, až žena nakonec uloží řidičský průkaz do zásuvky a už nevyjede.

POHLED DO HISTORIE

Víte, která žena usedla za volant jako vůbec první? Vlastně to není tak moc překvapivé, byla to manželka Karla Benze, německého konstruktéra, autora prvního benzinového automobilu na světě. Matka pěti dětí Bertha Benz byla první řidičkou motorového vozidla – a vůbec první osobou, jež se odvážila podniknout v automobilu dálkovou jízdu. Jedno velmi brzké srpnové ráno v roce 1888 potají naložila své dva dospívající syny do manželovy tříkolky s výbušným motorem a vyjela. Vydala se na sto šest kilometrů dlouhou trasu z Mannheimu do rodného Pforzheimu, kde jednak navštívila svou matku a zároveň dokázala, že vynález jejího muže funguje. On prý o dobrodružství své choti neměl ani ponětí. O tom, jak na něj reagoval, prameny nehovoří.

-kor-

TĚŽKEJ POKONDR

BAVÍ DIVÁKY UŽ PŘES DVACET LET

Legendární duo Těžkej Pokondr – Miloš Pokorný a Roman Ondráček – baví diváky už třiadvacet let. Po odchodu z rádia Frekvence 1 natočili nový klip a jezdí po vlastech českých. Na svém kontě mají takové hity jako Já ti jednu fláknu, Raketák, Saša jede, Felicie, Zuby, zuby, zuby a mnoho dalších. Těžkej Pokondr se stal na české hudební scéně legendou především díky svým coververzím a textům, které jsou stejně chytlavé jako vtipné.

V posledních letech duo začalo fušovat i do dalších oblastí. Moderovali několik pořadů. Navzdory tomu, že o nich po hudební stránce nebylo nějakou dobu slyšet, rozvířili vody českého internetu svými písněmi Kretén a Schízy, v nichž si berou na paškál české i světové politiky. Na plese potravinového řetězce COOP hráli letos v únoru jako o život.

Třiadvacet let v páru, to už je jako manželství, jak jste se dali vlastně dohromady?

R. Ondráček: To je historická otázka oldies memories. Došlo k tomu celkem náhodně. Miloše jsem znal z vyprávění kamarádů. Vylíčili mi ho jako obrovského showmana, a proto jsem ho chtěl vidět. Samozřejmě přišlo lehké zklamání, protože jsem čekal daleko větší kalibr (úsměv). Líp jsme se poznali až při konkurzech na moderátory do soukromých rádií. Z Evropy 2 nás vyhodili, tak jsme to zkusili v rádiu Bon-

ton. Miloše přijali, mě ne. Dlouho jsem si kladl otázku proč. Nakonec se mi ale podařilo také se do Bontonu nějak prokopat. Jednoho dne, to jsme ještě byli svobodní a bezdětní, se v rádiu diskutovalo o tom, kdo bude vysílat na silvestra. Přihlásili jsme se a tehdy jsme vlastně vůbec poprvé vysílali spolu. Lidé byli nadšení a chtěli nás pohromadě vidět a slyšet častěji.

M. Pokorný: Takhle nějak to skutečně začalo, ale pravda je, že jsme si od toho nic neslibovali. Nicméně jsme si sedli. Musím ale přiznat, že i já jsem byl z prvního setkání dost zklamaný. Chemie však zafungovala, bavilo nás to, ale nijak pravidelně jsme na toho silvestra nenavázali. První nabídku na společné vysílání jsme tak dostali až na Frekvenci 1.

Na scéně jste celých třiadvacet let, nicméně předešlé Superalbum vyšlo už v roce 2011.

M. Pokorný: Paradoxně a rádi vystupujeme průběžně celých těch třiadvacet let. Někdy víc, někdy méně, ale jsme stále aktivní. Při nějakém výročí jsme si řekli, že pokud ještě někdy budeme točit nějakou desku, musí na ní být všechny skladby nové. Nakonec se to spojilo s tím, že když jsme slavili dvacáté výročí, sílily kolem nás hlasy, abychom k výročí nahráli novou desku, a tak jsme ji vydali. Celé umělecké působení, tedy coververze známých skladeb, a byla to docela fuška.

Nabízí se otázka, zda jste někdy nahráli vlastní skladbu.

R. Ondráček: Celá léta slýcháme, jací jsme neumětelové a přižívníci, kteří si dělají jméno na cizích slavných písničkách. Navíc občas někdo přišel s tím, abychom přestali s parodiemi a udělali něco svého, ať se ukáže, co umíme. Myslím si, že někteří nepochopili podstatu Těžkýho Pokondra, ale přesto jsme jednu vlastní natočili. Když jsme v roce 2000 dělali s Buty píseň Maj melouna, Vítek Rotter, který pro Buty složil hit Nad stádem koní, přišel s tím, že má pro nás pecku. Vznikla Bublina, je na desce Ježek v peci a je naše jediná původní. Obecně ale platí, že i kdyby nám někdo nabídl nahrát album z původních písniček a třeba nám na to dal i hromadu peněz, rozhodně bychom to neudělali.

M. Pokorný: Nechtěli jsme se ve studiu trápit s tím, abychom byli dost hlubocí a dobří, když už děláme vlastní tvorbu.

Duo Pokorný–Ondráček působilo sedm let na Frekvenci 1, ale v závěru roku 2017 jste se dohodli na ukončení spolupráce. Proč?

R. Ondráček: Poměry v rádiu nás přestaly bavit. Vrcholem bylo, že nám v rádiu dělali cenzuru, koho si do pořadu pozvat jako hosta a koho ne. Lidem jsme pak těžko vysvětlovali, proč si s tím či oním v našem pořadu nemůžeme povídat.

Na sociálních sítích se nedávno jako blesk z čistého nebe objevila informace, že duo Těžkej Pokondr končí. Leckdo to bral jako hloupý fór. Jak by se dva dobří kamarádi mohli rozejít! Takže se ptám, končíte?

R. Ondráček: Miloš vyhlásil, že končíme. Mě to hodně zamrzelo a překvapilo stejně jako ostatní. Nejvíc mě štve, že si téměř všichni posluchači myslí, že já se chci s Milošem rozejít, že já končím, ale tak to není. Nakonec jsem se dozvěděl, že Miloš řešil Pokondry a svůj odchod z dvojice poměrně dlouho. No, stalo se a nevím, co bude dál, ale jedno vím jistě: že chci dělat s někým, kdo se mnou chce dělat. Mě naplňuje fakt, že naše zpívání stále lidi baví, že pořád máme nabídky na kšefty, koncertujeme po vlastech českých, bavíme lidi. Abych duo zachránil, vymyslel jsem si, že s námi bude hrát kapela, která je plná skvělých muzikantů. Po tom rozpadu mi to nějak přepnulo a uvědomil jsem si, že jsme vlastně nikdy kapelu neměli. Hraje nám to super, kluky to baví a z toho mám velkou radost. Co bude dál? Uvidíme, co přinese čas.

-ol-

TĚŽKEJ POKONDR

České hudební duo proslulé svými coververzemi známých skladeb zahraniční i české popové hudby od šedesátých let až do současnosti. Název skupiny napadl Ondřeje Hejmu a vychází z jejich příjmení Pokorný + Ondráček. Duo vzniklo v roce 1996. Základem jejich tvorby jsou coververze - úplně první přezpívanou skladbou byla píseň Saša jede. Zanedlouho natočili debutové album Sbohem, Tvá Máňa, které obsahuje další hity jako Já ti jednu fláknu, Dealer. Během své kariéry vydali spoustu humorných titulů, například Táta, Nájem zvedej, Božský Kája, Prejs to čmajz. Celkem vydali jedenáct studiových alb.

VELIKONOCE

VELIKONOČNÍ MENU

Nejkrásnější a nejkouzelnější svátky v roce, tedy ty vánoční, jsou dávno za námi, ale za dveřmi už netrpělivě vyčkávají svátky křesťansky nejvýznamnější – Velikonoce.

Dnes se původní tradice již v lecčem změnily a mnohé jedince ani nenapadne přemýšlet nad tím, jak to vlastně tenkrát bylo, jelikož zkrátka přebírají zvyky vlastních rodin a postupem času si je také upravují dle sebe. To se týká nejen výzdoby, návštěv kostela, půstů, ale především svátečních pokrmů. Když se například poptáte ve svém okolí, jak vypadá jejich štědrovečerní večeře, čím dál častěji se kromě klasického kapra na stolech objevuje třeba losos, candát, tuňák nebo halibut. I taková rybí polévka v mnoha rodinách chybí a je nahrazována například vývarem či jemnými zeleninovými krémy.

Sváteční stravovací zvyklosti jsou možná ještě více pozměňovány a leckdy i zapomínány v případě svátků velikonočních. Přitom oslavy jara rozhodně nejsou záležitostí na jeden den. Jak vypadaly jarní tradice za dob našich předků, co se který den objevilo na svátečním stole a proč? Vyzkoušejte letos i vy některá dříve typická velikonoční jídla.

Svatému týdnu, který vrcholí samotnými Velikonocemi, předchází čtyřicetidenní období půstu, který slouží k duchovnímu i fyzickému očištění. Ve svatém týdnu si poté křesťané připomínají poslední dny a následné vzkříšení Ježíše Krista.

ŠKAREDÁ STŘEDA

Škaredá středa, někdy nazývaná sazometná nebo den vymetání chalup a komínů, znamenala pro hospodyně dobu, kdy připravované pokrmy byly sice obzvláště chutné, nicméně jejich vzhled se úmyslně velmi zanedbával. Pekly se bramboráky, chlebové placky nebo jiné pečivo, které se při přípravě nejrůzněji překládalo

a trhalo, aby bylo škaredé. Dnešní oblíbené trhance jsou výsledkem právě této tradice.

ZELENÝ ČTVRTEK

Název je odvozen od pokrmů, které se v tento den konzumovaly. Byly to především zelené luštěniny, listy špenátu či mladých kopřiv, ale také kroupy, hrách nebo fazole. Vše mělo udržet člověka při zdraví a síle po celý rok. Na stolech nechyběly ani takzvané jidášky, kynuté bochánky podivného tvaru. Ty měly symbolizovat provaz, na kterém se za Jidáš oběsil svou zradu.

VELKÝ PÁTEK

Den ukřižování Ježíše Krista dodnes s sebou nese mnohé dřívější zvyky. Velmi striktně byl dodržován půst, nesmělo se hýbat se zemí nebo prát prádlo, jelikož by bylo máčené v Kristově krvi. V chalupách se zpravidla připravovalo pouze skromné jídlo ze zásob. Často to byla například zelná polévka, brambory, špenát či hrách, popřípadě rybí maso, pokud se hospodářství mělo lépe.

BÍLÁ SOBOTA

Postní doba končila právě Bílou sobotou, a proto se staveními rozvoněly pečené mazance, věnce či jiné kynuté pečivo, které se sladilo smetanou či sladkým vínem. Nechyběla ani hutná velikonoční nádivka, které se podle kraje říkalo třeba snítek nebo sekanina.

BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ

Aneb den zmrtvýchvstání, nejvýznamnější a nejdůležitější den velikonočních svátků. Kristovo vítězství nad smrtí si lidé připomínali oslavami a vydatným hodováním. Nesměl chybět masový vývar, pečené maso

a také beránek. Kdo si nemohl dovolit toho z masa, upekl jej alespoň z těsta, jako se to dělá dodnes.

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

Pro většinu z nás nejznámější den velikonočních oslav. Chlapci chodí s pomlázkami pletenými z mladého vrbového proutí, kterými šlehají děvčata, aby jim z proutků předali krásu a svěžest. Za odměnu tradičně dostanou malovaná vejce symbolizující život a znovuzrození. Z nich se také na Velikonoční pondělí převážně vařilo.

-špe-

PUČÁLKA NEBOLI PÁLENEC

Pokrm připravovaný z mladého vyklíčeného hrachu byl jedním z typických jídel na Zelený čtvrtek. Připravit se dá jak na slaný, tak na sladký způsob.

• *100 g čerstvě naklíčeného hrachu* • *50 g másla* • *sůl, pepř, může být i sladká paprika – slaný způsob* • *2 lžíce cukru krupice, hrst rozinek – sladký způsob*

Máslo rozehřejeme na pánvi a přihodíme hrách. Podle chuti buďto osolíme, opepříme a přidáme papriku, anebo osladíme a vmícháme rozinky. Ihned podáváme.

KYNUTÉ JIDÁŠKY

• *150 ml vlažného mléka* • *½ kostky droždí* • *100 g + 1 lžička cukru krupice* • *2 lžíce hrubé mouky* • *100 g másla* • *4 vejce* • *350 g hladké mouky* • *špetka soli* • *rozinky* • *mák či sezam na ozdobu*

Nejprve si připravíme kvásek. V misce smícháme mléko s nadrobeným droždím, lžičkou cukru a hrubou moukou. Necháme vzejít a mezitím utřeme máslo se zbylým cukrem. Ze tří vajec oddělíme žloutky a přimícháme k máslu s cukrem. Vsypeme mouku, špetku soli a přidáme kvásek. Pokud chceme, v tuto chvíli také zapracujeme rozinky. Vše vymícháme do hladkého těsta. Pokud se lepí, přisypeme trochu mouky. Necháme půl hodiny kynout a poté oddělujeme větší kusy, které vyválíme do delších válečků a stočíme do tvaru provazu. Klademe na plech vyložený pečicím papírem, poté necháme ještě 10 minut kynout. Nakonec potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme mákem nebo sezamem. Pečeme dozlatova v troubě předehřáté na 180 °C.

RODINA

KUCHAŘSKÉ NÁČINÍ

VAŘÍME S DĚTMI

2. DÍL

Dovolujete dětem zapojovat se do vaření? A svěříte jim použití reálných nástrojů v čele s ostrým nožem, nebo je raději vykážete do bezpečí jejich dětské kuchyňky? Najděte s námi odvahu pozvat je ke společnému vaření a připravte pro jejich kulinářské objevy bezpečné prostředí.

Když jsem svou asi osmnáctiměsíční dceru začala vpouštět do kuchyně a zapojila ji do všedního chodu, potýkala jsem se s obdivnými a zároveň soucitnými pohledy svých blízkých. Ano, všude byl nepořádek, často jsem si za to spílala a bála se, co dcerka svýma neohrabanýma rukama způsobí. Brzy tuhle paniku vystřídala oboustranná spokojenost a nadšení z toho, že trávíme čas při smysluplné činnosti.

Dcera sice dostala vlastní dřevěnou kuchyňku s bohatým vybavením včetně plastového i dřevěného náčiní a pestrých druhů zeleniny, nicméně vůně a chuť skutečné kuchyně jí učarovala víc. Jistě jste sami zjistili, že děti atrapy určitého nářadí rychle prokouknou a daná hračka je přestane zajímat. Proto sáhněte bez obav po reálném kuchyňském náčiní. Ušetříte čas, finance a vlastně i místo v domácnosti.

BEZPEČÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Vyberte menší kusy lépe přizpůsobené dětským rukám. Nemusí být nutně označené jako „vhodné pro děti", protože to často bývá jen předražené zboží, které má stejnou kvalitu i funkci jako běžné náčiní. Pokud potřebujete rozšířit výbavu kuchyně, zvažte nákup různobarevných plastových prkének, z nichž je každé určeno na jiný druh suroviny (maso, ovoce a zelenina, pečivo atp.). Děti totiž barevné věci milují! Zajímat je bude i skleněné (tady ovšem pozor na větší hmotnost a také případné střepy) či průhledné plastové nádobí, v němž mohou dobře vidět všechny suroviny a zkoumat jejich mísení a změnu konzistence, např. při šlehání sněhu z bílků. Nic nezkazíte, sáhnete-li po přírodních materiálech, jen je třeba dbát na jejich specifika při pravidelné údržbě.

NŮŽ DĚTEM DO RUKY (NE)PATŘÍ

Používání ostrých nožů dětmi je velmi diskutabilní. Rozhodnutí by mělo být čistě na rodiči, ten dokáže zručnost a opatrnost svého malého pomocníka zhodnotit nejlépe. Každopádně by dítě mělo být seznámeno s možnými riziky a při používání nože a všech ostrých nebo nebezpeč-

ných nástrojů musí být pod dohledem dospělé osoby. Dítě s nožem nikdy nesmí chodit po místnosti ani si s ním bezúčelně hrát, což obvykle děti, kterým je dovoleno ostrý nůž používat, bez problémů chápou a akceptují.

Dětské nože mají obvykle zakulacenou špičku a mohou být opatřeny chráničem prstu. Ten jednak napomáhá ke správnému úchopu nože, jednak chrání před sklouznutím ruky na čepel. Alternativou může být také plastový nůž nebo vlnkový kráječ zeleniny. Případně lze použít malý dezertní nůž, kterým mohou nejmenší pomocníci zkoušet krájet měkké suroviny, jako je např. banán, sýr nebo vařené vejce, a tím trénovat na budoucí ostré nože. Skvělého výsledku docílíte i použitím vykrajovátek na ovoce a zeleninu, která však vyžadují větší fyzickou sílu.

Zkuste dětem ukázat, jak fungují električtí pomocníci v kuchyni a jaká skýtají nebezpečí. Dcera se díky tomu, že si mohla osahat a vyzkoušet všechny rachtající přístroje a vidět je v provozu na vlastní oči, přestala bát hluku, který vydávají. Ve dvou letech je schopná s malou asistencí vyšlehat těsto na bábovku nebo si připravit ovocné smoothie.

Na druhou stranu se drží v bezpečné vzdálenosti od plynového sporáku i rozpálené trouby.

Pouštíte-li do kuchyně nejmenší děti, zvažte výrobu nebo koupi tzv. učicí věže. Mezi maminkami jde v posledních letech o oblíbenou pomůcku, díky níž se dítě může účastnit dění ve „vyšších patrech" celé domácnosti. Oproti klasické židli přisunuté ke kuchyňské lince je tato věž vybavena bezpečnými schůdky a ohrádkou, díky které dítě nespadne z výšky dolů. Později ji můžete přestavět třeba na stoličku nebo univerzální schůdky.

HRAJEME SI V KUCHYNI

Jakou činností se zavděčíte všem dětem bez rozdílu věku? Jednoznačně omýváním surovin. Pokud k tomu navíc přidáte kartáček, máte pomocníka bez dlouhého přemlouvání. Na trhu jsou dokonce speciální malé dětské kartáčky, které mají kulatý tvar a krásně zapadnou do dlaně. Ovšem ani klasický obdélníkový kartáč nebo čistič na sklenice s dlouhou rukojetí vaše pomocníky neurazí.

Zabavit i poučit je můžete zkoumáním surovin. Dovolte dětem přelévat tekutiny z jedné nádoby do druhé, zkoušet nejrůznější odměrky a trychtýře, sledovat lití tekutin přes cedník atp. Stejně můžete experimentovat i s moukou. Když se tyto dvě suroviny nakonec smíchají, veledílo vrcholí. Jen je nutné počítat s nepořádkem, který by si po sobě malý průzkumník měl aspoň částečně uklidit sám.

Pusťte dětské kulináře i k činnostem, které nepatří mezi každodenní. Můžete společně zkusit roztlouct oříšky v hmoždíři, rozemlít potraviny v mlýnku, vyšlehat v ručním šlehači sníh z bílků nebo šlehačku. Všechny tyto činnosti jsou důležité pro nácvik jemné a hrubé motoriky. Děti bude bavit naklepávat maso, rozvalovat těsto, šťouchat brambory nebo strouhat sýr. K žádným těmto činnostem nepotřebujete speciální pomůcky, bohatě postačí běžné vybavení domácnosti.

Chcete-li mít doma malého světoběžníka, můžete mu dokonce pořídit dětský set na učení práce s jídelními hůlkami. Byť se to může zdát jako bláznivý nápad, je to skvělý a zábavný způsob, jak svého malého jedlíka trénovat ve zručnosti. Stejně vtipné okamžiky si připravíte, pokud zkusíte naučit dítko pracovat se servírovacími kleštěmi či pinzetou.

-drei-

Další rady a tipy, jak zapojit děti do kuchyňských prací, se dozvíte na

COOP CLUB.CZ

VELIKONOCE

VAJÍČKO NATVRDO NA CESTĚ KOLEM SVĚTA

Obavy odhoďte stranou, nehodláme vyprávět pohádku o velikonočním vajíčku, které se vydalo obkroužit zeměkouli. Nabídneme několik způsobů, jak využít vaječnou nadílku tak, aby se vám o ní nezdálo ještě během letních prázdnin.

Použití vajec uvařených natvrdo se neomezuje na žádný světový kontinent. Oblíbená jsou ve studené i teplé kuchyni. Přidat je můžete do zeleninových i těstovinových salátů, pomazánek a dipů, nakrájet je můžete do hotových polévek, rozdrobenými ozdobit hlavní jídlo. Můžete je obalit masovou směsí či těstíčkem a následně osmažit či opéct. Fantazii se meze nekladou.

Velkou výhodou vajec je totiž jejich jemná chuť, díky níž se hodí k jakékoliv úpravě. Rozumí si s jemnou chutí sýrů, výraznějšími rajčatovými omáčkami, dodají bílkoviny zeleninovým pokrmům a nasytí vás v poléváce, když nestíháte připravit žádné vydatnější jídlo.

Má-li hrát vařené vejce hlavní roli, můžete ho naplnit nejrůznějšími druhy fáší. V Česku je oblíbená šunková nebo lososová pěna. Po vzoru Jižní Ameriky zkuste guacamole z avokáda, citronové šťávy, česneku a drcených rajčat. Výborná jsou vejce plněná hummusem – cizrnou rozmixovanou s citronovou šťávou, česnekem, olivovým olejem a tahini pastou. Španělé připravují plněná vejce ozdobená smaženými kapary a parmezánem zapečená v rajčatové omáčce. To zní jako lahůdka, která stojí za kuchařský experiment, nemyslíte?

Vejce skvěle zužitkujete do bramborového salátu ve všech možných variantách. Po vzoru ruské kuchyně zkuste k vejcím a bramborám přidat uvařenou červenou řepu, dle chuti také jablko, kukuřici nebo hrášek. Odvážlivci by neměli váhat s přidáním najemno nakrájeného vařeného či uzeného hovězího jazyka.

NA ZÁPAD I NA VÝCHOD OD NÁS

Při hledání světových specialit nemusíme chodit daleko. Naši západní sousedé připravují vařené vejce se zelenou frankfurtskou omáčkou. Potřebujete na ni bílý jogurt, smetanu, česnek, sůl, pepř a spoustu čerstvých zelených by-

Mexická machaca s vejci

linek (petržel, kopr, brutnák, kerblík, estragon, řeřichu atp). Bylinkovým kombinacím se meze nekladou a vždy záleží na chuťových preferencích jedlíků. Omáčka se podává s vařeným vejcem a bramborami.

Překvapivě snadné a rychlé recepty najdeme i na Blízkém východě. Mezi typická izraelská jídla patří sabich sendvič – pita chléb plněný smaženým lilkem a vejcem vařeným natvrdo. Pokrm dostal jméno po majiteli prvního stánku v Izraeli, který tuto pochoutku prodával. Tradičním prvním jídlem během šabatu je jachnun. Jedná se o křehké pečivo připomínající rolky z listového těsta, které se zvolna peče přes noc. Podává se s drcenými rajčaty, vařenými vejci a dipem schug vyrobeným z chilli, česneku, koriandru a dalšího koření. Oblíbeným snídaňovým jídlem, které našinec ocení v průběhu celého dne, je šakšuka – kořeněná směs rajčat, paprik, chilli a mnohdy i lilku, ve které se obvykle uvaří rozklepnuté vejce, případně se může ozdobit vejci vařenými.

Vařeným vejcím se nevyhýbá ani asijská či indická kuchyně. Vejci můžete nahradit maso v kořeněných omáčkách i polévkách, použít je jako náplň dim sum knedlíčků, popř. jimi ozdobit smaženou rýži nebo nudle. Rychlou pochoutku s vůní orientu získáte povařením vajec v omáčce z rozmixovaných rajčat, cibule, česneku, tamarindové pasty a krevetové pasty. *- drei -*

NARGISI KOFTA KARI

Na masové koule: • 5 vajec uvařených natvrdo • 500 g mletého skopového masa (popř. hovězího) • 2 stroužky česneku • 1 lžička sušeného chilli • ¼ lžičky kurkumy • 1 lžička koření masala • 1 lžička strouhaného zázvoru • 3 lžíce nasekaného čerstvého koriandru • 1 lžička nasekané čerstvé máty • 2 lžičky strouhanky • sůl • čerstvě drcený pepř • olej na smažení
Na omáčku: • 6 středně velkých rajčat (nebo 250 ml sekaných rajčat v konzervě) • 2 lžíce oleje • 5 jemně nasekaných cibulí • 1 lžička strouhaného zázvoru • 2 stroužky česneku • ½ lžičky sušeného chilli • ½ lžičky kurkumy • ½ lžičky garam masala • 2 lžíce pasty z arašídů (popř. z kešu ořechů) • 2 lžíce nasekaného čerstvého koriandru • šťáva z poloviny citronu • sůl • pepř

Veškeré ingredience na masové koule smíchejte a nechte uležet aspoň hodinu v lednici. Masovou směsí obalujeme oloupaná vařená vejce. Smažíme ve vysoké vrstvě rozpáleného oleje dozlatova. Mezitím na oleji dozlatova osmažíme najemno nasekanou cibuli, přidáme najemno nasekaný česnek a koření a zlehka osmažíme, aby se směs nepřipálila. Přidáme nasekaná rajčata nebo rajčata z konzervy, ořechovou pastu, osolíme a opepříme, přidáme osmažené masové koule a společně povaříme asi půl hodiny. Na závěr omáčku dochutíme čerstvou citronovou šťávou a ozdobíme nasekaným koriandrem. Podáváme s dušenou rýží.

MEXICKÁ MACHACA S VEJCI

• 6 vařených vajec • 2–3 větší rajčata • 200 g trhaného dušeného hovězího pupku nebo sušeného hovězího masa • 2 stroužky česneku • 1 najemno nasekaná paprička jalapeño • 2 červené cibule • rostlinný olej • rajčatová salsa • pšeničné tortilly

Ve velké pánvi rozehřejeme olej a necháme na něm zesklovatět cibuli nakrájenou na tenké plátky. Přidáme nahrubo nasekaný česnek, nakrájená rajčata, nasekanou papričku jalapeño, natrhané hovězí maso a společně vaříme asi pět minut, dokud se chutě nespojí. Nakonec do pánve rozdrobíme vařená vejce a necháme krátce probublat. Servírujeme v pšeničných tortillách zakápnuté rajčatovou salsou.

KHAI LUK KOEI – VEJCE VE SLADKOKYSELÉ OMÁČCE

• 8 vajec vařených natvrdo • ½ hrnku smažené šalotky a 1 lžíce oleje použitého při jejím smažení • ¼ šálku třtinového cukru • ¼ šálku rybí omáčky • 2 lžičky tamarindové pasty • 3 lžíce vody • ½ červené papriky nakrájené na jemné plátky • drcený čerstvý koriandr na ozdobu • olej na smažení

Oloupaná vejce zprudka osmažíme v oleji dozlatova. Trvá to asi 3 minuty, poté vyjmeme z oleje a necháme přebytečný tuk okapat. V pánvi smícháme vodu s ostatními ingrediencemi na omáčku. Přivedeme směs k varu a necháme zredukovat do hustší konzistence a ihned servírujeme. Rozpůlená smažená vejce přelijeme omáčkou, ozdobíme plátky papriky a koriandrem.

Další recepty najdete na
COOP CLUB.CZ

FEJETON

UPADÁ VELIKONOČNÍ KOLEDOVÁNÍ?

Před pár lety k nám na Velikonoce přijela kamarádka z Ameriky. Přípravy jsme si spolu velice užívaly – pekly jsme beránky a mazance, barvily vejce v cibulových slupkách, které střádám už od Vánoc. Trhaly jsme kopřivy a popenec (u nás na západě Čech známý jako kondrhel) na nádivku z trojího masa (uzené, vepřové, kuřecí), která se nám náramně povedla.

Kamarádka mi vyprávěla, jak americké děti o velikonoční neděli hledají venku čokoládová nebo plastová vajíčka s tajemstvím a jak se podobně jako o Vánocích se Santou v obchodních centrech fotografují s maxiušákem.

Vzpomínala jsem, že v dětství jsem také nacházela na zahradě v angreštu nadílku, kterou mi tam nechal zajíček. Našly jsme si na internetu, že jednou z největších velikonočních tradic je v Anglii, stejně jako v Americe i Austrálii, tzv. egg hunt neboli „hon na vajíčka“. Až potud všechno probíhalo v naprostém souznění a pohodě.

Pak nastalo Velikonoční pondělí a mužská část rodiny si nachystala pomlázky a přišla nás vyšupat.

Katastrofa! To, že jsem se nechala vyšupat, Karen považovala za neuvěřitelnou urážku mé důstojnosti. Marně jsme jí vysvětlovali, že to je legrace, zvyk, který má vyšupanou omladit! Na ni se samozřejmě sáhnout nemohlo. A to bylo dávno předtím, než se spustila kampaň MeToo!

No, všemocná Evropská unie prý možná šupání a polévání zakáže. Nevěřím. Myslím, že by muži z Čech, Moravy a Slezska vyrazili s pomlázkami na Brusel.

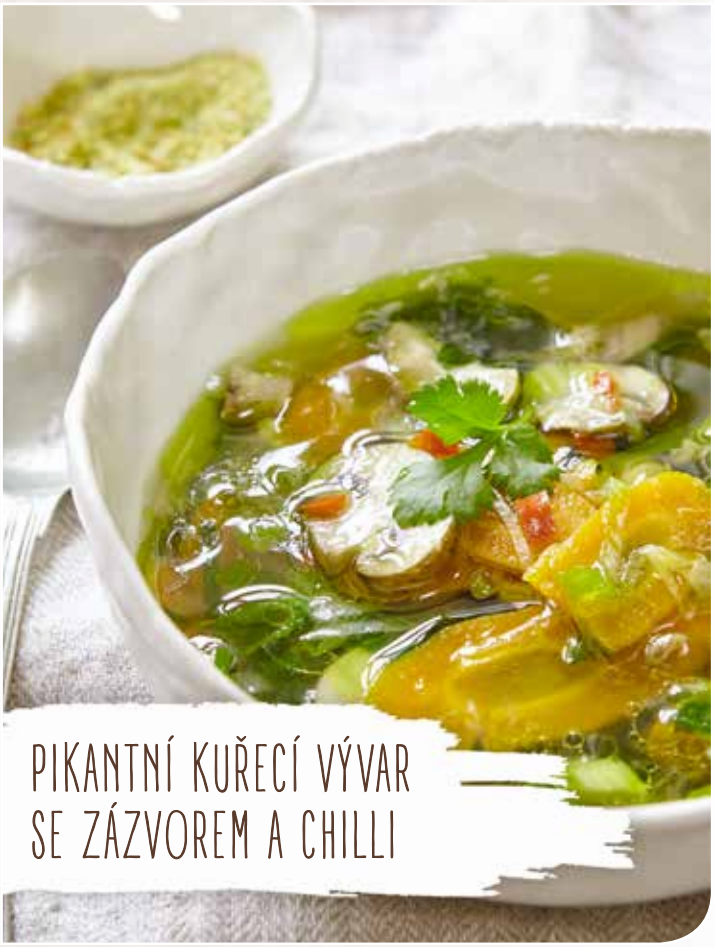
– koř –

INZERCE

Přejeme dobrou chuť!

jenomvař PODRAVKA

- BEZ „ÉČEK"!!
- S MOŘSKOU SOLÍ
- VYBRANÁ ZELENINA A KOŘENÍ



PIKANTNÍ KUŘECÍ VÝVAR SE ZÁZVOREM A CHILLI

FETTUCCINE SE ŠPENÁTOVÝM KRÉMEM A OPEČENÝMI CHERRY RAJČATY

ZAPEČENÉ SMETANOVÉ BRAMBORY S HOVĚZÍM A BYLINKAMI

Přejeme dobrou chuť!

jenomvař PODRAVKA

PIKANTNÍ KUŘECÍ VÝVAR SE ZÁZVOREM A CHILLI

INGREDIENCE:
6 kuřecích skeletů, **Podravka přísady do jídel Natur**, 5 kuliček celého pepře, 2 hřebíčky, 2 bobkové listy, špetka mletého koriandru, 1 lžička karí, 2-3 cm čerstvého zázvoru, 1-2 malé chilli papričky, 1 mrkev, 1 pórek, 2 hnědé žampiony nebo některý asijský typ hub (třeba enoki), sůl, nať z jarní cibulky

PŘÍPRAVA:
Kuřecí skelety dáme do hrnce s litrem studené vody a vaříme na mírném plameni. Přidáme Podravka Natur, pepř, hřebíček, bobkový list, koriandr a karí. Zázvor oloupeme a dáme do polévky vcelku, jen do něj uděláme několik zářezů (jde o to, abychom ho mohli z hotové polévky snadno vyndat). Chilli papričky rozkrojíme, vyndáme z nich semínka a posekáme na jemno. Přidáme do polévky, přiklopíme pokličkou a necháme vařit.

Polévku vaříme na mírném plameni cca hodinu.

Pak přidáme očištěnou mrkev nakrájenou na šikmá kolečka. Po dalších deseti minutách přidáme pórek nakrájený na šikmá kolečka a žampiony, pokrájené na tenké plátky.

Vaříme ještě 7 minut, pórek i houby by měly zůstat křupavé (pokud máme enoki, dáme je do polévky až těsně před koncem). Pak vyndáme skelety a vykrájíme z nich hezké větší kousky masa - ty dáme zpátky do polévky a dle potřeby dosolíme.

Přivedeme polévku znovu k varu, vmícháme tenká kolečka ze zelené části jarní cibulky a můžeme servírovat.

ZAPEČENÉ SMETANOVÉ BRAMBORY S HOVĚZÍM A BYLINKAMI

INGREDIENCE:
1 kg brambor, 2 lžíce másla, 4 jarní cibulky, velká hrst čerstvého oregana, velká hrst čerstvé šalvěje, několik listů libečku, 100 g plátkové slaniny, 300 g mletého hovězího, 400 ml smetany ke šlehání, 4 stroužky česneku, sůl a čerstvě mletý pepř, **1 lžíce Podravka přísady do jídel Natur**, 4 vajíčka, 2 lžíce hladké mouky, 200 g strouhaného čedaru

PŘÍPRAVA:
Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky silné asi 0,5 cm. Zapékací misku si vymažeme máslem. Jarní cibulku a všechny byliny nasekáme nahrubo. Slaninu nakrájíme na malé kostičky. Pak už můžeme vrstvit: do vymazané zapékací misky naskládáme třetinu plátků brambor, obložíme jimi i okraje formy. Na ně dáme polovinu masa, slaniny, cibulky a bylinek. Troubu si předehřejeme na 180°C.
Smetanu dáme do větší misky, prolisujeme do ní česnek, osolíme, opepříme, přidáme koření Podravka Natur, vmícháme do ní vajíčka, mouku a nastrouhaný čedar. Prošleháme. Třetinou této směsi polijeme směs v pekáči. Pak na ni vyskládáme druhou třetinu brambor. Na ně dáme druhou polovinu masa, slaniny, cibulky a bylinek (trochu bylinek si necháme stranou na ozdobu). Zalejeme druhou třetinou smetanové směsi. Horní vrstvu vyskládáme z poslední třetiny brambor a polijeme ji poslední třetinou smetanové směsi.
Pekáč pečlivě zakryjeme poklicí nebo alobalem a dáme péct na 60 minut. Poté pekáč odkryjeme a směs ještě dopečeme dozlatova, bude to trvat asi 15 minut.

Podáváme posypané zbylými bylinkami.

RADA: Skvělým doplňkem je zeleninový salát.

FETTUCCINE SE ŠPENÁTOVÝM KRÉMEM A OPEČENÝMI CHERRY RAJČATY

INGREDIENCE:
400 g těstovin fettuccine, sůl, hrst cherry rajčátek, 2 lžíce olivového oleje, 4 lžíce másla, 3 šalotky, 200 g malých bílých žampionů, 1 lžíce hladké mouky, 250 ml smetany ke šlehání, 50 g strouhaného parmezánu, 500 g mraženého špenátového protlaku, **1 lžička Podravka přísady do jídel Natur**, 3 stroužky česneku, čerstvě mletý pepř, čerstvá bazalka

PŘÍPRAVA:
Těstoviny dáme do velkého množství vroucí osolené vody a vaříme je, dokud nebudou mít tu správnou konzistenci (al dente). Rajčata nařízneme na špičce do křížku a dáme je na malou pánvičku s troškou olivového oleje, pánvičku dáme na plotnu a za občasného potřesení je pár minut opékáme, aby se opekly ze všech stran, pak je osolíme.

Mezitím si na velké pánvi rozpustíme máslo, přidáme šalotku pokrájenou na kolečka a očištěné (stačí omyté) žampiony, překrojené na půl. Opékáme několik minut, pak poprášíme moukou a za stálého míchání ji necháme také lehce opéct (stačí minuta). Přidáme smetanu ke šlehání, parmezán, špenátový protlak a Podravku Natur, stáhneme plamen na minimum, zakryjeme poklicí nebo alobalem a necháme několik minut prohřívat do rozmrazení špenátu (můžeme tomu pomoci občasným otočením nebo promíchnutím). Když je špenát rozmražený, prolisujeme do omáčky česnek, opepříme, necháme minutku projít varem a pak ochutnáme, jestli není třeba dosolit.

Fettucine podáváme přelité špenátovým krémem a vše ozdobíme opečenými rajčátky, bazalkou a čerstvě mletým pepřem.

ZDRAVÍ

JARNÍ DETOX

S jarem přichází touha po lepší figuře, tělesné i duševní kondici. Pokud jste ještě neodstartovali svou letošní očistu, nabízíme návod, jak se krok za krokem dostat zpátky na koně.

Většina předsevzetí trosko-tá na tom, že jsou příliš striktní. A přitom často zbytečně. Sami odborníci se přou, zda k jarním měsícům patří razantní detoxika-ce v podobě hladovky a pitných kúr. Její zastánci argumentují např. tím, že hladovka je pro tělo přirozený proces probíhající třeba v době nemoci. Odpůrci tvrdí, že je pro organismus příliš stresující, a doporučují spíše dlouhodobou změnu životosprávy s navýšením přirozeného pohybu.

Tělo potřebuje pestrou stravu, která obsahuje tuky, sacharidy, bílkoviny, minerální látky, vitamíny a další prospěšné látky. Určitě se neuchylujte k dietám, které tu či onu složku zcela vynechávají. Ne-jste-li si jistí, jak by měla vypadat strava přizpůsobená zdravotní-mu stavu, dennímu režimu, věku a pohlaví, nebojte se konzultace s odborníkem. S jeho pomocí najdete spoustu chutných recep-tů a výživových doporučení, díky nimž nebudete mít pocit strádání v chuti ani množství. Základní in-formace vám poskytne i praktický lékař.

Někdy ke změně stačí zdánlivé maličkosti. Vyhněte se smaže-ným pokrmům, z tepelné úpravy volte dušení nebo pokrm připrav-te v páře. Zkuste konzumovat co nejvíce čerstvých potravin, místo tučného prorostlého masa za-řaďte do jídelníčku maso libové – drůbež bez kůže, ryby, ale také telecí či králičí maso. Ptáte se, co konkrétně si naložit na talíř? Jak se shoduje většina odborníků z ob-lasti výživy, vždy platí rada všeho s mírou.

Velkým strašákem při hub-nutí je nadměrná konzumace tuků, kterou si spojujeme s vy-sokým cholesterolem. Jak uvádí prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., většina lidí skutečně překraču-je doporučené denní množství tuků (průměrně cca 70 g). Z velké části se jedná o tzv. skryté tuky v mase, masných výrobcích, mléce a mléčných výrobcích a také v pe-čivu. Dle jejího názoru je však ne-bezpečnější překračování dopo-ručeného příjmu cukru. A dodává, že ani při hubnutí nesmíme tuky

ze své stravy vyloučit, protože nám dodávají nezbytné živiny, především nezbytné mastné kyseliny a v tuku rozpustné vitamíny.

Zamyslete se nad tím, co je pro vás skutečně největším kamenem úrazu, a postupně se zbavujte jednotlivých nešvarů. Rádi mlsáte? Dopřejte si dezert jenom jednou týdně a pravidelnou dávku cukru v sušenkách vyměňte za sladkosti jiné, zdravější. Vytvořte si mlsání z čerstvého ovoce, bílého jogurtu nebo tvarohu. Sladkou chuť doženete třeba rozmačkaným banánem.

Do jídelníčku zařaďte místo jednoduchých cukrů komplexní sacharidy s nižším glykemickým indexem a vyšším obsahem vlákniny. Patří sem celozrnné (nikoliv cereální!) pečivo, ovesné vločky, tmavá rýže, celozrnné těstoviny atp. Pocit nasycení vydrží delší dobu a vyhnete se kolísání hladiny krevního cukru, které nás láká k další konzumaci jednoduchých sacharidů a „prázdných kalorií". Chcete-li udělat něco pro své zdraví a shodit pár kilogramů, omezte slazené nápoje a nezapomeňte brát v potaz kalorie obsažené v alkoholu!

Máme-li skutečně poradit, jakým dobrotám se na jaře nevyhnout, pozveme vás na zahrádku nebo do oddělení ovoce a zeleniny. Naložte si na talíř co největší množství čerstvých, zejména zelených potravin – špenát, mladé listy pampelišky a kapusty, rukolu, cukrový hrášek, avokádo a mnoho dalších křupavých dobrot v čele s ředkvičkami, výhonky a klíčky. Doplňte je již zmiňovanými kvalitními sacharidy a nebojte se s nimi experimentovat. K salátům se skvěle hodí batáty, quinoa, jáhly, pohanka, ale také opražené ovesné vločky nebo ořechy. Pár receptů, jak se naladit na svěží chuť jara, rovnou nabízíme.

CVIČME PILNĚ V KAŽDÉ DOBĚ

Pohyb by měl být až na prvním místě. Ale potěšíme vás, nic by se nemělo přehánět. Zvažte svůj aktuální fyzický stav a přizpůsobte mu svou pravidelnou aktivitu. Měla by vás bavit, aby se stala přirozenou součástí vašeho denního režimu. Dopoledne se můžete během deseti minut rozhýbat při krátké rozcvičce. Můžete zkusit cvičit oblíbený pozdrav slunci, pět Tibeťanů nebo si zatančit domácí zumbu. K pravidelnému pohybu vás přiměje i parťák, s nímž se budete vzájemně motivovat. Nebudeme si přece nalhávat, že každý se nadšeně vrhne do nové sportovní aktivity v neznámém kolektivu. Pokud nepatříte mezi sportovně založené typy, začněte více chodit. Zkuste nechat auto zaparkované o několik bloků dál, nepoužívejte výtah ani

PITNÝ REŽIM

Potřebujete-li organismus zbavit nahromaděných negativních látek, zvyšte přísun tekutin, zejména čisté vody a bylinných čajů. Na jaře je oblíbená očistná kúra z mladých výhonků kopřiv, při níž se doporučuje denně konzumovat dva šálky čerstvě připraveného nálevu. Kúra by neměla trvat déle než šest týdnů, protože kopřivy fungují jako „kartáč na ledviny" a močové cesty. Vynikající účinky pro trávicí ústrojí jsou připisovány jitroceli kopinatému, který navíc odvádí škodliviny z těla a čistí krev. Přidáte-li ještě mladé květy sedmikrásky, pročistíte játra a zlepšíte chronické dechové obtíže. Do pitného režimu zařaďte i smoothie – koktejl připravený z čerstvého ovoce a zeleniny, vody či čaje. Vyzkoušejte smoothie z vychlazeného zeleného čaje, bazalky, koriandru, salátové okurky, ananasu, citronu a zázvoru. Tělo nastartuje na nový den lépe než silná káva.

jezdicí schody, o víkendu si najděte čas na turistiku – nejde-li to jinak, s nějakým zajímavým gastronomickým cílem.

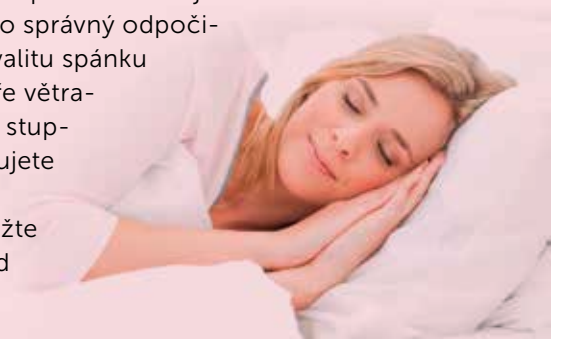
V SOULADU S LUNOU

Lunární kalendář vám může pomoci s tím, aby změna životního stylu byla příjemnější a přinesla rychlejší výsledky. Se změnou životosprávy začněte v době novoluní a úplňku. Tělo se rychleji zbaví všech škodlivin a také kila půjdou snáze dolů. Naopak při dorůstajícím měsíci hlídejte energetickou hodnotu potravy, neboť tehdy si organismus všechny látky ukládá.

-drei-

VYSPĚTE SE DORŮŽOVA

Změna návyků by se měla dotýkat i spací hygieny. Odborníci doporučují chodit spát v pravidelném čase a naučit se vstávat ve stejný čas bez ohledu na to, zda se jedná o všední den, či víkend. Změna spánkového režimu trvá až sedm dní a velmi rychle se naruší. Máte-li problém s usnutím, dopřejte si horkou sprchu, která tělo uvolní a naladí vás na usnutí. Pokud vás trápí studené končetiny, zahřejte je v teplých ponožkách s volnou gumičkou. Nekonzumujte žádný alkohol ani kofeinové nápoje, které snižují kvalitu spánku a snižují účinnost REM fáze, která je důležitá pro správný odpočinek. Stejně neblahý vliv na kvalitu spánku má také nikotin. Spěte v dobře větrané místnosti o teplotě 18–20 stupňů. Pro klidný spánek potřebujete ticho a tmu. Před spaním se vyhněte zvýšené aktivitě, snažte se být alespoň tři hodiny před usnutím v klidovém režimu.



KVĚTÁKOVÝ SALÁT S VLAŠSKÝMI OŘECHY

• 1 menší květák • 1 červená cibule nakrájená na jemné plátky • 50 g čerstvého baby špenátu • snítka čerstvého kopru • hrst nasekaných vlašských ořechů • 1 lžíce olivového oleje • 3 lžíce vinného octa • 1 lžíce medu • sůl • pepř

Květák očistíme a rozebereme na malé růžičky. Restujeme na olivovém oleji 15 minut, přidáme najemno nakrájenou cibuli a společně restujeme ještě asi 15 minut, dokud cibule i květák nezměknou. Mezitím v míse smícháme vinný ocet s medem. Orestovanou směs květáku a cibule smícháme s dresinkem, osolíme, opepříme, přidáme drcené vlašské ořechy a opraný baby špenát a ihned podáváme.

BRAMBOROVÝ SALÁT S LOSOSEM A MEDVĚDÍM ČESNEKEM

• 150 g čerstvého lososa (filet) • 200 g raných brambor • 1 červená cibule • hrst medvědího česneku • 1 lžíce vinného octa • 2 lžíce olivového oleje • 1 lžička dijonské hořčice • sůl • pepř • 1 stroužek česneku • šťáva z poloviny citronu

Brambory očistíme a uvaříme ve slupce v osolené vodě. Mezitím očistíme lososa, ochutíme solí a pepřem, potřeme lisovaným česnekem, zprudka osmahneme z obou stran. Zakápneme citronovou šťávou a dopékáme zakrytého alobalem v troubě na 200 °C asi 10 minut. Z hořčice, olivového oleje a vinného octa připravíme dresink. Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na čtvrtiny, ve větší míse smícháme s najemno nasekanou cibulkou, nasekaným medvědím česnekem, rozdrobeným upečeným lososem i s dresinkem a dobře promícháme.

KOMUNIKACE

CO NA NÁS PROZRADÍ RUCE?

Ruce říkají ano i ne a vždy mluví pravdu. Prozrazují přání, vyjadřují pocity a signalizují náladu. To je již dostatečný důvod k tomu, abychom u druhých sledovali prsty. Ruce jsou vnější pobočky, vyslanci mozku. Díky rukám udělal náš mozek velký vývojový skok. Proto když nás něco vzruší, nemůžeme nechat ruce v klidu.

Znáte to, držíme palce, ťukáme si na čelo, klademe si ruku na srdce. Kromě obličeje a očí jsou ruce důležitým ukazatelem otevřeného nebo naopak uzavřeného přístupu a vyjadřujeme jimi své pocity. Gesta jsou znamení, která děláme rukama. Jsou viditelnou částí toho, co si v dané chvíli myslíme. V minulém článku jsme v seriálu o řeči těla popsali řeč obličeje, dnes se zaměříme na ruce a gesta. Je potřeba si uvědomit, že ačkoliv gesta rukou nijak zvlášť nevnímáme, dávají nám poměrně silné signály o lidském jednání.

OTEVŘENOST A UPŘÍMNOST

Přiměřená gestikulace působí příznivě, protože doplňuje a umocňuje slova. Nadměrná gestikulace však může působit rušivě. Zpravidla ji využívají dominantní jedinci, kteří chtějí druhé ovládat. Mnohá gesta, jako například mnutí rukou, zvednutý ukazováček, stříška z prstů opírajících se o sebe, působí negativně. Chcete-li vytvářet přátelské prostředí, naučte se používat gesta s otevřenými dlaněmi. Znamená to, že jednáte na rovinu. Naopak pozor si dejte na gesta, která děláte mechanicky, jako například zívání nebo mnutí si očí, protože ta vyvolávají u vašeho protějšku negativní reakce. Osoba, která s vámi jedná se spojenými dlaněmi, signalizuje uzavřenost. Možná si to ani neuvědomujete, ale vzpomeňte si, jak se vítáte s hodně dobrým kamarádem, kterého jste dlouho neviděli. Přece tak, že se na sebe při setkání usmíváte a vítáte se s rozpaženými pažemi s dlaněmi nasměrovanými k němu. Tímto gestem říkáte: Jsem moc rád, že tě zase vidím, a myslím to opravdu upřímně! Posléze následuje společné objetí, kterým vyjádříte skutečnost, že jste si blízcí.

V našich končinách je tradičním pozdravem potřesení rukou. Při tomto rituálu lze vypozorovat hned několik signálů, které vysílá osoba, s níž si ruku podáváte. Pokud je dlaň otočena směrem nahoru, jedná se o submisivní pozici. Naopak když je dlaň ruky otočena směrem dolů, mluvíme o dominantní pozici. Správné třesení rukou je takové, při nemž si jsou oba lidé rovni, tedy oba drží ruce tak, aby dlaně mířily do strany. Asi každý zná slovní spojení „podal mi ruku jako leklou rybu". Jistě, pokud vám člověk podá ruku a máte pocit, že ji má problémy udržet, řeknete si, že váš protějšek má slabou povahu.

Opakem je agresivní stisk dlaně, při kterém je vám signalizováno: Drž se ode mne dál. Síla stisku se samozřejmě mění dle toho, s kým si ruku podáváte. Například pokud žena podává ruku muži, očekává se, že muž nebude ženě usilovně tisknout dlaň, ale přizpůsobí se síle, kterou vyvine žena.

GESTA PROZRADÍ, CO SI MYSLÍTE

Zajímavým gestem jsou ruce sepjaté za zády. Tímto postojem lze signalizovat nadřazenost. Tím, že symbolicky vypínáme hruď, dáváme najevo neohroženost a nebojácnost. Sami si můžete vyzkoušet toto gesto v situaci, kdy jste uvedeni do stresu, například čekáte u zubaře, děláte nepříjemný rozhovor apod. Uvidíte, že se vaše tělo uvolní a budete cítit větší autoritu a jistotu.

Odmala se dotýkáme své hlavy, uší, očí, nosu, úst či brady. Když malé dítě nechce něco vidět, automaticky si zakryje oči. Pokud nechce něco slyšet, zakryje si uši. Pokud zalže, zakryje si ústa dlaněmi. Tyto reakce se v době dospívání částečně transformují a v dospělosti si těchto gest téměř nevšímáme. Stále jsou v nás však reakce zakrývat si své smyslové orgány. Už to ale neděláme tak nápadně jako zamlada. Pokud si ústa zakryje osoba, která má nějaký mluvený projev, je to indikátor lži. Když si zakryje ústa rukou člověk, který naslouchá, pak si myslí, že lže řečník. Opět se jedná o signál, že tady někdo lže. V tomto případě „nechceme vidět lež". Muži si často v momentě, kdy se jim zdá, že jim někdo lže, důrazně mnou oči. Také se mnohdy dívají do země.

Pokud se váš protějšek škrábe na krku, jedná se o jasný signál – pochyby, nejistota. Gesto by se také dalo vyložit jako „nejsem si jist, že s tebou souhlasím". Prsty vložené v ústech jsou jasným signálem nervozity. Pokud máme ruce založené a opřené o hruď, vytváříme si před sebou jakousi bariéru, za kterou se snažíme schovat. Tímto postojem zaujímáme defenzivní pozici a dáváme najevo jasný nesouhlas. Extrémem je, když jako přednášející uvidíte posluchače, který sedí na židli, je zakloněn a má založené ruce. Dává najevo absolutní nesouhlas a nezájem o problematiku. Škrábeme-li se ukazováčkem za uchem, značí to pochyby a nejistotu. Je zajímavé, že se poškrábáme skoro vždy pětkrát. Bubnování prsty se často chybně vykládá jako nuda, ale ve skutečnosti je znamením netrpělivosti. Přiloží-li si někdo ruce k hlavě, jedná se o zkoumání a hodnocení, nesmí si ovšem hlavu podpírat, to je jednoznačným signálem nudy a nezájmu. Když spočívá ruka na tváři, značí to skutečný zájem, a míří-li ukazováček směrem ke spánku, přidal se k němu kritický odstup. Tře-li si někdo bradu, znamená to, že zvažuje situaci.

Kdo zvládne rozpoznávat signály těla, dozví se toho mnohem víc nejen o druhých, ale i sám o sobě. Oči nelžou, jeden pohled překoná tisíc slov. A ruce, ty mluví za vše. *-ol-*

LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: aktovka, Ankara, batoh, beran, bombardování, byrokracie, desetiletí, erb, fotoamatér, generace, hloubka, horolezec, chalva, choroba, iniciativa, japonština, kaon, kapr, karburátor, kašel, kojot, koloběžka, komise, kopce, loterie, maloburžoazie, obava, olovnice, opozdilec, orientování, pečeně, pěchota, plechovka, podstata, portugalština, produktivita, představa, předsudek, rozruch, stříbro, špión, šroubovák, Tachov, tanec, tání, tvar, uzené, věna, vrstva, vychovatel, zdechlina.

POMŮCKA: ADAT, JOLA, ADATO, ARENDA	KOŽNÍ NEMOC	VYTRHÁVATI PLEVEL	ČÁSTI OBRAZU	POVZDECHNUTÍ (-H)	VYTLUČENÁ	ONAKÝM ZPŮSOBEM	PROJEVY NESOUHLASU	ISLÁMSKÉ RODOVÉ TRADICE	LITINOVÝ PLÁT	coop	BRAV	TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK	REGISTRAČ. MÍSTO (ZKR.)	SLONÍ ZUB	DRUH NÁJMU	BICÍ HUDEBNÍ NÁSTROJ
PROVÁDĚT OPRAVU										ŠŤOUCHAT						
1. DÍL TAJENKY										FILMOVACÍ PŘÍSTROJE / OSLÍ HLAS						
SLOVENSKY „ŘÍM"				VOJENSKÁ JEDNOTKA / OSIDLA									OKRAJ / POUŽÍVAT KŘESADLO			
CHEMICKÁ ZNAČKA ASTATU			VYDÁVAT ZVUK HODIN / DOMÁCKY GERALDA						ÚTOK					NÁRODNÍ PARK (ZKR.) / MRAVOUK		
SEDACÍ UMYVADLO											**3. DÍL TAJENKY**					
coop	BAČKORY	SLOVENSKY „JINÁ" / KOZLÍK LÉKAŘSKÝ									coop	ALKAN S 2 UHLÍKY / OBLOUK NA PODPORÁCH				
KALABA					ÚZEMNÍ CELEK						SNAD / JMÉNO COSTNERA				SLOVENSKY „KROMĚ"	VNADNÉ ČÁSTI ŽENSKÉHO TĚLA
ODE DNE VYDÁNÍ						BOJOVÉ VOZIDLO	coop	SVAZEK SLÁMY	SPZ BRUNTÁL	POLSKÉ MĚSTO / MENŠÍ PLACHETNICE						
POTÉ			JEDNÁNÍ / PAHOREK				PŘEDMĚT / STRANA SLOVEN. OBRODY (ZKR.)							SPZ KOMÁRNA / SLOVENSKY „STRÝC"		
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				MŘÍŽKOVÁ / SLOVENSKY „VE"									DOMÁCKY URŠULA / OTEC (KNIŽ.)			
2. DÍL TAJENKY									KANIBAL							
LÉKAŘSKÝ PŘÍSTROJ									ANGLICKY „ANATOMIE"							

Správné znění tajenek posílejte **do 22. května 2019** na adresu **Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň** nebo na e-mailovou adresu **coopclub@coopclub.cz**, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka". Připojte svoji **kontaktní adresu a telefonní číslo**, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese **www.coopclub.cz** v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží **dárkový balíček od společnosti COOP.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Jestli únor" a „honí mraky, staví březen sněhuláky". Výherci jsou: **N. Parmová,** Blansko • **J. Drápalová,** Kněždub • **M. Zapletalová,** Vidnava • **M. Housková,** Jindřichův Hradec • **M. Králová,** Vysočany • **M. Kalcovská,** Ústí nad Orlicí • **M. Homolková,** Jihlava • **L. Slabionová,** Přerov • **H. Samková,** Blížkovice • **J. Frídová,** Prachatice

v COOPu jsme pečení vaření

od 27. 3. do 30. 4. 2019

Nakup v prodejnách COOP minimálně za 250 Kč

a vyhraj jednu ze **23 tisíc okamžitých cen zn. Fiskars**

nebo **kuchyňský robot zn. Sencor**

Hrajeme o 8000 mašlovaček, 8000 stěrek, 5000 škrabek, 1000 struhadel, 500 nůžek, 500 nožů a 39 kuchyňských robotů.
Neměli jste napoprvé štěstí? Doplňte na los své jméno a telefonní číslo a odevzdejte los na prodejně. **Po skončení soutěže bude ze všech nevýherních losů vylosováno 39 šťastlivců, kteří získají kuchyňský robot Sencor. Losovat se bude i o všechny nesetřené výhry.**
Více informací na www.coopclub.cz

ALGIDA · NOWACO · KARLOVARSKÉ MINERÁLNÍ VODY A.S. · MARS czech & slovak republics · kofola · Mondelēz International · Nestlé · pepsi · PROPESKO · Unilever

#PEPSIFOTBAL #PEPSIFOTBAL #PEPSIFOTBAL

2019

Z LÁSKY K FOTBALU

VYHRÁVEJ KAŽDÝ DEN!

*Už za **jeden kód** můžeš vyhrát zájezd pro sebe a svého kámoše na finále **Ligy mistrů UEFA nebo zápas české reprezentace**. Každý den pak losujeme výherce PlayStation 4 a dalších originálních fotbalových cen. Navíc za 11 nahraných kódů získáš balíček od O_2 TV.*

JAK NA TO?

1. **Od 1. 4. do 31. 5. 2019**
   nakup 0,5 l Pepsi, 7up nebo Mirindy ze soutěžní fotbalové edice.
2. *Sbírej kódy zpod víček.*
3. *Nahraj je na náš web a zapoj se do slosování o špičkové ceny a získej garantovaný dárek.*

Zapoj se

pepsi-fotbal.cz

pepsi

*Platí do vyčerpání zásob. Kompletní pravidla najdeš na www.pepsi-fotbal.cz/pravidla.