ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

5/2019

RÁDCE

Z moře přímo na váš stůl

USA QUALITY

Ideální příloha? Lahůdková zelenina NOWACO.
Více receptů najdete na www.nowaco.cz

8 594042 000330 05

coop

Super cena

Vybíráme z akční nabídky

AKCE CSC č. 20/2019
platnost od 9. 10.
do 22. 10. 2019

13.90

ZELENINOVÁ SMĚS
hluboce zmrazená
do polévky, pod svíčkovou
350 g

100 g • 3,97 Kč

AKCE CSC č. 21/2019
platnost od 23. 10.
do 5. 11. 2019

5.90

OVOCNÝ NÁPOJ
jablko, pomeranč,
lesní jahoda
250 ml

100 ml • 2,36 Kč

AKCE CSC č. 21/2019
platnost od 23. 10.
do 5. 11. 2019

19.90

KYSANÉ ZELÍ
500 g
(425 g pevný podíl)

100 g p. p. • 4,68 Kč

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,

s prvním zářijovým školním zazvoněním jsme se pomalu a jistě začali smiřovat s tím, že období letních radovánek je pro tento rok za námi a čeká nás podzim. Pro někoho období plné barev a vůní, čas bohaté nadílky ovoce a zeleniny ze zahrádky, hub z našich lesů, hroznů z našich vinic. Pro jiného synonymum špatného počasí, plískanic, sychravosti a krátících se dnů.

Podzim opravdu dokáže být pestrý a každý z nás si v něm najde to své. Začínající sportovci ocení svěží podzimní vzduch i příjemné teploty, které pomáhají k lepším výkonům i chuti sportovat. Milovníci zvířat mohou spojit příjemné s užitečným – oslavit Mezinárodní den zvířat a se svým hafanem se pustit do stále oblíbenějšího canicrossu.

K oběma těmto tématům najdou v našem Rádci užitečné informace. Ale ani pěší výlety nejsou k zahození a svěží podzimní vzduch k nim doslova vybízí.

Přinášíme Vám řadu receptů, v nichž využijete podzimní úrodu. Ať už se jedná o dýně, či nápoj z vinných hroznů. Zjistíte také, že zvěřinu nemusíte dělat jen se zelím nebo se šípkovou. Přečtete si také o tom, že i zbytky z kuchyně či odpad po podzimním úklidu zahrady mohou najít své uplatnění, díky kterému pak může být vaše úroda bohatší a chutnější.

Zkrátka podzim je pestré roční období a stejně pestrá je i paleta podzimních článků v COOP Rádci.

Ať Vám podzim ukáže celou škálu svých barev, Vám přeje redakce COOP Rádce.

[20–21]
MEZINÁRODNÍ DEN ZVÍŘAT

[24–25]
KOMPOST, TO JE VĚDA

[4–5]
MASO S VŮNÍ LESA

[14–16]
DÝŇOVÁ SEZÓNA

[26–28]
SVAČINKOVÝ SPECIÁL

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]** 5/2019 **[DEN VYDÁNÍ]** 2. října 2019

DELEX REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA
COOP CENTRUM DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

ZVĚŘINA

MASO S VŮNÍ LESA

Nechceme vás posílat do lesíčka na čekanou. Maso divokých zvířat lze naštěstí ulovit na pultech obchodů, případně vyhrát v plesové tombole, jejíž sezóna se pomalu, ale jistě blíží. Uměli byste si poradit s pernatou výhrou?

Zvěřinou se rozumí maso ulovené zvěře, tj. jelení, dančí, srnčí, černé zvěře (divoké prase) a drobné zvěře, což jsou např. zajíci, bažanti, kachny. Přestože v České republice patří myslivost mezi rozšířenou zájmovou činnost, konzumace zvěřiny za ní poněkud pokulhává. Průměrně sní každý Čech ročně zhruba jeden kilogram tohoto masa. Z dlouhodobého hlediska má tento trend spíš zvyšující se tendenci, která je způsobena častějšími odstřely divokých prasat z důvodu jejich přemnožení.

V našem jídelníčku by zvěřina rozhodně měla mít své pevné místo. Vzhledem k velkému pohybu lesní zvěře obsahuje její maso málo tuku a má méně kalorií. Pro konzumaci hovoří i vysoké hodnoty bílkovin, vitamínů skupiny B, železa, fosforu či draslíku. K nejhodnotnějším druhům mas se svým složením a vlastnostmi řadí maso králičí. Platí to jak u divokého, tak domestikovaného králíka. Každý druh zvěřiny má vlastní chuť i specifický pach. Její jakost je závislá na druhu zvěře, jeho stáří, potravě, a dokonce prý i pohlavním cyklu!

SE ZELÍM NEBO SE ŠÍPKOVOU?

Vypůjčili jsme si Hrabalovu legendární otázku, ale to neznamená, že při zpracování zvěřiny máme pouze tyto dvě možnosti. Způsobů, jak v kuchyni naložit se zvěřinou, je naštěstí celá řada. Důležitá je pozvolná tepelná úprava, která zajistí masu křehkost, ale nevysuší ho. U čtyřnohé zvěře nic nezkazíte, když připravíte vynikající ragú nebo gulášek. Výtečná bude dušená s kořenovou zeleninou, česnekem a tymiánem. Klasickým receptem je zvěřina à la crème, třeba kančí Stroganoff.

Divoká kachna si kromě zelíčka zaslouží i méně obvyklou „minutkovou" úpravu s dušenými višněmi a pepřovou omáčkou. Úprava valencia doplňuje opečené maso plátky pomeranče a divokou omáčkou, což je kombinace, která nemusí oslovit každého strávníka. Zato zvěřina v úpravě chasseur, tedy myslivecké či lovecké, je v houbařské sezóně ideální volbou. Tato houbová omáčka může být někdy doplněná o další ingredience – rajčata nebo brukvovitou zeleninu. Minutková úprava není vyloučena, ale některým strávníkům může vadit intenzivnější chuť masa.

ZVĚŘINA CHCE ČAS

Aby byl výsledek perfektní, je nutné nechat maso zamřít. Zrání zvěřiny probíhá delší dobu než u masa jatečních zvířat. Zvíře nestahujeme ani neškubeme, hlavou dolů ho vyvěsíme na chladném a temném místě. Vždy je nutné přihlédnout k počasí. Zatímco v zimě vydrží maso i tři týdny, v teplejších měsících maximálně týden. Pokud nepatříte mezi kuchaře s trpělivostí a silným žaludkem, raději sáhněte po naporcovaných kusech zvěřiny. Ušetříte si spoustu starostí, energie i času s „malou domácí zabijačkou".

Naporcované maso stačí naložit do láku, uložit ve větší nádobě

do lednice nebo chladného sklepa a denně ho překládat. Lák z masa rozhodně nevylévejte, ale použijte ho na podlévání v průběhu dušení či pečení. Divokou kachnu nebo zajíce nakládat nemusíme, vyplatí se je však prošpikovat špekem nebo slaninou. Případně si pořiďte vakuovačku a zavakuujte maso s marinádou. V lednici vydrží klidně týden, maso zkřehne a bude daleko chutnější.

Maso vysoké srstnaté zvěře (jelen, srnec, daněk, muflon) se dělí podobně jako maso skopové. Lze zakoupit hřbet, kýty a plece s kostí či ragú (krk, žebra a hrudí). Ze zvěřiny je obvykle v rámci celého roku nejdostupnější maso divočáků. Nejhodnotnější maso je z mladých kusů, je jemné a chuťově výborné. Jeho dělení a použití je shodné s masem vepřovým. Zvláštní pochoutkou je potom uzená šunka z divokého prasete nebo špek. Nebojte se ani mleté zvěřiny. Můžete do ní propašovat více česneku, bylinek nebo koření a vytvořit zdravé a chuťově vynikající karbanátky, burgery apod.

Maso zajíců je kvalitativně odlišné v závislosti na stáří a oblasti původu. Nejchutnější je maso mladých zajíců do 8 měsíců. Zaječí maso lze zakoupit naporcované na hřbet, kýty a kusy k vaření. Pokud připravujete zajíce poprvé, rozhodně vyzkoušejte úpravu nadivoko. Upečte ho s kořenovou zeleninou, česnekem a tymiánem, zastříkněte červeným vínem. Tím zajistíte, aby maso nemělo nepříjemnou dochuť. Maso divokého králíka má oproti zaječímu mírně nasládlou chuť, což může některým konzumentům vadit. Proto se před tepelnou úpravou doporučuje naložit ho alespoň přes noc do marinády s výraznými bylinkami nebo kořením.

Nejčastějšími zástupci pernaté zvěře na pultech obchodů jsou bažanti, divoké kachny a křepelky. Bažant se dodává do prodeje ihned po odstřelu včetně peří, což může mnoho kuchařů a hospodyněk odrazovat. Křepelka je v České republice chráněným ptákem, na talíři tedy s největší pravděpodobností najdete křepelku japonskou. Považuje se za delikatesu a z nutričního hlediska je velmi doporučovaná pro vysoký obsah vitamínů skupiny B, železa a selenu a zároveň nízký obsah tuku. Tradičně se upravuje pečením doplněná nejrůznějšími nádivkami, protože masa je na ní skutečně poskrovnu. Lze ji také smažit, ale osobně doporučujeme první variantu. Případně ji můžete podusit ve vývaru s kořenovou zeleninou nebo vyzkoušet nezvyklou variantu s pečenými hruškami a jablky. To je recept vonící podzimem!

ABY BYL VÝSLEDEK CO NEJLEPŠÍ

Kupujete-li čtyřnohou zvěř zmrazenou, uchovávejte ji při teplotě od –18 °C do –26 °C po dobu maximálně jednoho roku. Srstnatou zvěřinu uchovávejte za stejných podmínek maximálně šest měsíců. Dlouhodobým skladováním maso vysychá. Pokud vám vadí specifická vůně nebo intenzivní chuť masa divoké zvěře, používejte čerstvé maso místo mraženého, před tepelnou úpravou ho dobře omyjte a naložte do marinády nebo láku. Vyzkoušet můžete i naložení do mléka, díky němuž se nejen zbavíte nepříjemné dochuti, ale maso navíc zkřehne.

-drei-

STEAK Z DIVOČÁKA SE ZELENÝM PESTEM

• 400 g panenky z divočáka • 2 lžíce másla • sůl • čerstvě mletý pepř
Na pesto: • 1 šalotka • 2 hrsti bazalkových listů • 1 šálek piniových oříšků nebo kešu • 1 větší stroužek česneku • šťáva z poloviny citronu • sůl • olivový olej podle potřeby • kuličky naloženého červeného pepře na ozdobu

Maso očistíme, omyjeme a osušíme. Necháme odpočinout při pokojové teplotě alespoň 15 minut. Osolíme, opepříme a lehce potřeme ze všech stran rostlinným olejem. Zprudka orestujeme ze všech stran stran, aby se zatáhlo. Přikryjeme alobalem a necháme dojít ve vyhřáté troubě (180 °C, asi pět minut), aby se šťáva v mase rovnoměrně rozložila. Z výpeku v pánvi můžeme udělat omáčku na bázi vinné redukce – viz článek Víno v kuchyni.

Pesto vytvoříme rozmixováním všech surovin. Červený pepř použijeme pouze na ozdobu. Panenku před podáváním nakrájíme na plátky, ozdobíme pestem a podáváme s pečivem nebo pečenými bramborami.

VOLNÝ ČAS

EXPEDICE PĚŠKY

S velkou nadsázkou se dá říci, že počátky pěší turistiky jsou spojené s dobou před necelými dvěma miliony let, kdy evoluce vytvořila člověka vzpřímeného (Homo erectus), který mohl chodit stejným způsobem jako my. On však nerázoval za přírodními krásami, ale za potravou. Náš současník v této části světa se nejradši přesunuje autem, autobusem, vlakem, letadlem, na kole, ale zaplať bůh je stále velká skupina těch, kteří milují pěší výlety.

Jak se na pěší turistiku obléknout a co si s sebou přibalit? Nechte se inspirovat našimi radami.

OBLEČENÍ

Zkušení turisté mají jasno: lepší je mít na sobě více tenčích vrstev oblečení než jednu silnou. Zvláště chystáme-li se na výpravu do hor, kde je počasí dosti nevyzpytatelné.

Úplně dospod patří takzvané funkční prádlo, které pot nesaje, ale pouští ven do další vrstvy. Druhá vrstva, kterou tvoří trika, mikiny a kalhoty, by měla být lehká, prodyšná a rychleschnoucí. Následné vrstvy kromě toho, že mají odvádět pot, by také měly hřát. Vhodné jsou fleecové nebo softshellové bundy. Windstopper je fleece s větruvzdornou membránou.

Vrstvu poslední pak tvoří prodyšný a nepromokavý materiál (např. goretex, aquatex).x;x

Pokud se ale oblékáme do klasických materiálů, je žádoucí si do batohu přibalit jedno dvě suchá trička. Až to první propotíme, přijde nám vhod převléknout se do suchého. A pro případ deštivého počasí si pochopitelně nesmíme zapomenout přibalit větrovku a pláštěnku.

OBUV

Tak jako šel mílovými kroky dopředu vývoj v oblasti oblečení, stejně tak se to má s obuví. Kde jsou legendární kožené pohorky, které se nejdřív musely pořádně vyšlápnout s doprovodem několika puchýřů. Dnes máme na výběr od letních trekingových sandálů až po speciální ledovcové boty z plastu a různých kompozitů (takzvané skelety nebo duplexy).

Na celodenní pochod asi sandály neobujeme, ale zvolit můžeme trekingové pohorky. Jsou vhodné pro turistiku od jarních měsíců přes léto až do podzimu. Mohou být jak textilní, tak kožené nebo z kombinace obojího. Mívají tvrdší podrážky a polopropustnou membránu, přitom jsou lehké a pohodlné. Oblíbené jsou i tzv. trekové polobotky neboli nízké pohorky. Na lehčí túry v nepříliš náročném terénu stačí.

ČEPICE

V létě je třeba hlavu chránit především proti slunci – poslouží kšiltovka, šátek nebo klobouk. Vůbec není od věci, když má kšiltovka ještě postranní a zadní clonu, které chrání i uši a krk proti UV záření.

V chladném počasí pak užijeme čepice, které jsou pro turistický účel vyráběné z merino vlny nebo polyesterového flauše.

JÍDLO

Už málokde na celodenním pěším výletě nenarazíte na nějakou útulnou hospůdku nebo restauraci. Postačí tedy vzít si s sebou jen svačinu. Stále to obvykle bývá pečivo (nejlépe celozrnné) namazané máslem a pokladené šunkou nebo trvanlivější uzeninou, tvrdým sýrem. K tomu si povolíme nějakou oplatku a samozřejmě ovoce.

Pokud počítáme s obědem „nesenýmpřes kořeny", volíme třeba zapečené tousty se šunkou a sýrem, zeleninu. K chuti přijde i těstovinový salát v nejrůznějších variacích (s tuňákem, se špenátem s nivou, hráškem, čerstvou paprikou, tvrdým sýrem atd). S tuňákem si dobře rozumí i vajíčko, tvrdé rajče a ledový salát. Jen je lepší zálivku (olivový olej, citronová šťáva apod.) dát zvlášť do malé, dobře uzavřené skleničky a pokapat porci až těsně před konzumací, aby se zelenina nerozmáčela a nepovadla. Když je někdo zvyklý na řízek s chlebem a kyselou okurkou, proč ne!

Jídlo můžeme také umístit do termoobalů, případně chladicího batohu, který ponese jeden z členů výpravy.

Nezbytný je dostatek tekutin! Nejlepší je voda nebo minerálka, neslazený nebo jen málo medem oslazený čaj s citronem.

TRASY

K dispozici je velký výběr nejrůznějších turistických příruček. Na atraktivní výlety upozorňují noviny a časopisy. A konečně je tu internet se svými turistickými portály, které nabízejí zajímavé tipy na pěší výlety. Tam můžeme nastudovat nejlepší trasy. Mobiloví nadšenci mají jistě staženou některou z turistických aplikací, které nabízejí nejen podrobné mapy s turistickým značením, ale také řadu tipů, kam se cestou podívat.

PAMATUJME!

Pokud je to možné, volíme trasu, která vede mimo silnice. Když už po silnici šlapat musíme, platí pravidlo, že chodci tam, kde nejsou chodníky, chodí po levé krajnici nejvýše po dvou. Na zatíženějších či nepřehledných úsecích je bezpečnější, abychom šli po jednom za sebou a dávali pozor na projíždějící nebo předjíždějící vozidla. Na dálnici je pak pro chodce naprostý zákaz vstupu!

Šťastnou cestu – a nezapomeňte na dobrou náladu! *-kor-*

Další rady a tipy na výlety najdete na

COOP CLUB.CZ

BATOH

Na jednodenní výlet by měl stačit batoh o objemu od 20 do 35 litrů. Měl by být kvalitní, pohodlný, ne příliš těžký, s odvětráváním na zádech, s postranními kapsami na drobnosti a lahev s pitím.

Do batohu dáme:

- Jídlo v plastové krabici, aby se nezničilo ani nezašpinilo batoh.
- Lahev (v zimě termosku) na vodu či čaj, počítejme alespoň s 1,5 litrem.
- Malou lékárničku (náplasti na puchýře a otlaky, olej či jelení lůj, pružné stahovací obinadlo, gázu na otevřenou ránu, desinfekční prostředek, prášek proti alergické reakci na štípnutí hmyzem atd.)
- Legendární KPZ (krabička poslední záchrany): zápalky, provázek, papír, tužka, zavírací špendlík, gumička, lupa, svíčka.
- Náhradní oblečení (v zimě rukavice, čepici, větrovku i proti dešti, dlouhé šusťáky proti větru, náhradní ponožky) v igelitovém nepromokavém pytlíku.
- Doklady, peníze, baterku, mapu (dnes spíše mobil s GPS a mapovými podklady), vše ve vodě-odolném pouzdře.

Při balení dáváme těžké věci nahoru, aby bylo těžiště co nejvýše a aby batoh netáhl zpět. Zapnutím bederního pásu se přenese část hmotnosti batohu z ramen na pánev a zmenší se tím tlak na páteř.

VAŘENÍ

VÍNO V KUCHYNI

Víno do kuchařských knih právem patří. Byla by škoda považovat to za manýrismus vysoké gastronomie. O snoubení tohoto božského nápoje s jídlem se napsalo mnohé. Nechte se povýšit na kuchaře-someliéry a doveďte oblíbené recepty díky vínu k dokonalosti.

Víno při vaření mělo hraje nepostradatelnou roli. Dokáže totiž jídlu dodat jedinečnou chuť, kterou se jinak snažíme nahradit méně kvalitními či méně zdravými dochucovadly. Velmi však záleží na tom, po jaké lahvi sáhneme. Určitě nelze tvrdit, že je plýtváním používat na tepelnou úpravu kvalitní odrůdová vína. Na druhou stranu je třeba dodat, že kvůli vaření nemusíme zruinovat rodinný rozpočet a podlévat archivními ročníky nebo výběrem z bobulí. Stačí najít rovnováhu mezi cenou a kvalitou. Třešničkou na dortu je poté snadný výběr, jaké víno zvolit ke konzumaci, aby ladilo s hotovým pokrmem. Jednoduše v obchodě kupte dvě lahve – jednu na vaření, druhou na degustaci.

Když na vaření použijete špatné víno, na němž byste si nepochutnali ani jako na nápoji, získáte špatný výsledek. Naopak víno, které lahodí chuťovým buňkám ve sklenici, slibuje zajímavý gurmánský zážitek také na talíři. Spoléháte-li při vaření na nedopité lahve, spotřebujte je nejdéle do 14 dnů po otevření. Poté se mohou chuťové i smyslové vlastnosti vína změnit, čímž opět riskujete nedobrý pokrm.

TROCHU JINÁ DEGUSTACE

Podlévání vínem může v mnoha receptech nahradit vývar, který nemusíte mít vždy po ruce. Zato lahev dobrého červeného či bílého vína se v domácnosti jistě najde. Pokrmu tím dodáte bohatší chuť, než když na podlití použijete pouze vodu. Nebudete muset používat tolik soli, sojových omáček, worcesteru a dalších aditiv. Ale i s vínem musíte zacházet v rukavičkách – zatímco hovězí maso či zvěřina snesou větší množství, do odlehčených receptů z ryb nebo drůbeže stačí malý zástřik. Víno by mělo celkový dojem jídla podtrhnout, dokreslit, rozhodně není účelem, aby bylo jedinou chutí.

Bílé víno si obecně velmi dobře rozumí s drůbežím a vepřovým masem, rybami i plody moře. Použít ho můžete i do zeleninových základů pro polévky, jimž dodá intenzivní chuť. Italové suché bílé víno nemohou postrádat při přípravě rizota ani čerstvých těstovin.

Nemáte-li zrovna bílé víno po ruce, zkuste ho nahradit třeba sektem, který zbyl po oslavě. Chybějící perlení není překážkou. Podlévání není jediným způsobem, jak víno zasadit do technologických postupů. Lze ho využít pro marinování masa, zeleniny i ryb, na přípravu vinné redukce nebo pěny, jejíž popularita díky molekulární kuchyni stále stoupá.

Pokud použijete na marinádu červené víno, počítejte s tím, že se maso zabarví a při tepelné úpravě se na něm vytvoří lehká křupavá krustička. Maso takto marinujte nejenom před grilováním, ale také před dušením. Marinádu rozhodně nevylévejte, protože jí maso budete v průběhu tepelné úpravy dále podlévat, případně potírat, aby se nevysušilo.

Kromě slaných jídel můžeme víno využívat i během přípravy dezertů. Báječně si rozumí s čerstvým ovocem, které ve víně můžeme povařit a následně ze šťávy zredukovat lahodný sirup, jímž dochutíme mnoho moučníků od lívanců a palačinek až po dorty nebo zmrzlinové poháry. Do dezertů volte podle druhu buď lehčí polosladké odrůdy včetně rosé, nebo sáhněte po těžkých fortifikovaných vínech. Těmi můžete pokapat piškoty do nepečených zákusků i upečené dortové korpusy před jejich naplněním. Odvážnější čtenáři mohou s vínem experimentovat třeba při výrobě domácích želatinových bonbónů. Ty ovšem nejsou určené pro děti, nýbrž pro dospělé, a právě kvůli obsahu alkoholu vzrůstá jejich obliba u mladší generace. Pokud si chcete v kuchyni zaexperimentovat, zaměřte se na chuťové snoubení pokrmů s jednotlivými odrůdami vína. Smetanové omáčky krásně doplní Chardonnay nebo Rulandské šedé, drůbeží maso a ryby podlijte sušším Ryzlinkem, který podtrhne citrusové tóny v jídle. U aromatičtějších odrůd, jako je např. Muškát nebo Sauvignon, zvažte, zda nenaruší rovnováhu pokrmu. Z červených vín jsou pro vaření nejoblíbenějšími odrůdami Merlot, Shiraz či Cabernet. Rozhodně se vyhněte suchým červeným vínům s vysokým obsahem třísloviny, která při konzumaci drhnou na jazyku.

Specifickou kapitolu by mohlo představovat rýžové víno využívané v asijské kuchyni. Jeho uplatnění v kuchyni je skutečně široké a dá se používat před tepelnou úpravou i po ní. Je nezbytné při přípravě sushi, marinád na ryby i maso, přidává se do zálivek na rýžové nudle nebo přímo na rýži. Má výraznou nasládlou chuť, proto byste ho měli dávkovat s rozmyslem.

PÁR DOBRÝCH RAD

Při podlévání vínem nezapomeňte na jeho vyvaření. Nejlepším pomocníkem je vytrénovaný čich, kterým poznáte, kdy z pokrmu není cítit ostrá vůně syrového vína. Dokud se víno nevyvaří (rámcově jde o minuty), nepřidávejte do jídla žádné další ingredience. Podléváte-li výpek pečeného masa, přidejte do něj nejprve pár lžic mouky a teprve potom zalijte vínem. Opět nechte pořádně provařit. Zbavíte se nechtěné pachuti i obsahu alkoholu.

Pokračování na str. 10

INZERCE

Pokračování ze str. 9

Spousta laických kuchařů se vínu v receptech vyhýbá právě kvůli obavě z obsahu alkoholu ve výsledném pokrmu. Ten je obvykle nulový, případně velice malý – v závislosti na teplotě a způsobu úpravy. Pokud si tedy k lahodnému menu nepřipijete sklenkou božského moku na zdraví.

KARAMELIZOVANÉ CIBULKY SE ŽAMPIONY

• 1 větší červená cibule • 200 g čerstvých malých žampionů • 3 lžíce krystalového cukru • špetka soli • bobkový list • 120 ml vinného octa • 250 ml polosuchého růžového nebo bílého vína

Na nepřilnavé pánvi rozpustíme krystalový cukr na karamel. Cukr nemícháme, jinak se přichytí na vařečku, pouze opatrně prohazujeme na pánvi. Ztlumíme plamen a opatrně podlijeme směsí bílého vína, octa a špetky soli. Necháme společně povařit, aby se karamel rozpustil. Do omáčky vsypeme oloupané hlavičky žampionů a cibuli nakrájenou na tenké půlměsíčky. Přidáme bobkový list, zakryjeme pokličkou a necháme společně dusit asi 30 minut, dokud se šťáva nezredukuje a nebude připomínat sirup. Můžeme podávat ihned jako přílohu k masu, na topinkách, tortillách nebo zavařit do skleniček.

REDUKCE Z ČERVENÉHO VÍNA

• olivový olej • 2 lžíce másla • 1 malá cibulka • 125 ml suchého červeného vína • 125 ml zeleninového vývaru • špetka soli • čerstvě mletý pepř • ½ lžíce provensálského koření

Na pánvi rozehřejeme olivový olej, vsypeme najemno nakrájenou cibulku a necháme zesklovatět. Podlijeme červeným vínem a necháme svařit zhruba na polovinu. Přidáme vývar, máslo a bylinky. Podle potřeby ochutíme solí a pepřem. Podáváme k masu nebo těstovinám.

TIP: Dle chuti můžeme do základu přidat česnek, zeleninu nebo jinou kombinaci bylinek.

KUŘECÍ MASO DUŠENÉ NA VÍNĚ S RAJČATY

• 1,5 kg kuřecího masa (ideálně očištěná kuřecí stehna nakrájená na kousky) • 1 mrkev • ½ většího celeru • 1 petržel • 4 stroužky česneku • 3 větvičky čerstvého tymiánu • 1 bobkový list • 700 g zralých rajčat • 75 ml suchého červeného vína • 2 lžíce rostlinného oleje • 50 g hladké mouky • sůl • čerstvě mletý pepř • čerstvá plocholistá petrželka na ozdobu

V misce smícháme mouku, špetku soli a pepře. V této směsi lehce obalíme očištěné a osušené kousky kuřecího masa. Ve větší pánvi s nepřilnavým povrchem rozehřejeme olej a kuře na něm po částech ze všech stran orestujeme. Maso vyjmeme, do výpeku dáme najemno nakrájenou cibuli a necháme zesklovatět. Přidáme kořenovou zeleninu nakrájenou na kostičky, lisovaný česnek, tymián a bobkový list a necháme společně restovat asi 5 minut. Poté k zelenině přidáme nahrubo nakrájená rajčata, případně můžeme použít drcená rajčata v plechovce. Podlijeme vínem, necháme lehce povařit, aby se chutě spojily. Do směsi vložíme maso, zakryjeme pokličkou a necháme vařit asi 45 minut na mírném plameni. Ze směsi vyndáme koření, porce podáváme ozdobené plocholistou petrželkou.

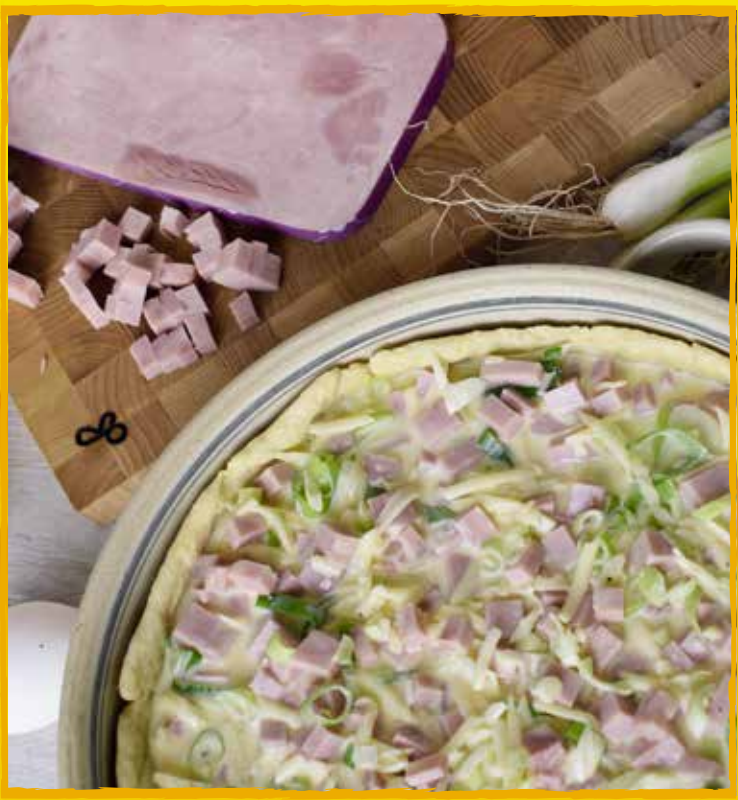
-drei-

RECEPTY
našich zákazníků

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

KUSKUS SE ŠUNKOU A ZELENINOU

QUICHE SE ŠUNKOU A SÝREM



KUŘECÍ KOUSKY V PEČENÉM BOKU S KUKUŘICÍ

KLOBÁSOVÝ PEKÁČ SE ZELENINOU

RECEPTY
našich zákazníků

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

QUICHE SE ŠUNKOU A SÝREM

Suroviny - těsto:
• 250 g hladké pšeničné mouky • 60 g másla
• 60 g Hery máslová příchuť • 1 lžička soli • 6 lžic vody
Suroviny - náplň:
• 500 g Viktorie šunky nejvyšší jakosti • 5 vajec
• 200 g zakysané smetany • špetka soli • 3 jarní cibulky
• 200 g nastrouhané goudy

Příprava:
Máslo a Heru nakrájejte na malé kostičky a dejte do robota. Přidejte mouku a za použití hnětacího háku za chviličku vznikne něco jako drobenka. Sypká směs s většími kusy tuku. Přidejte špetku soli a 6 lžic studené vody. Dál nechejte zapnutého robota a z drobenky se stane nelepivé pevné těsto. Kdo robota nemá, tak všechny suroviny hněte ručně. Práce by neměla trvat příliš dlouho, těsto by se mělo co nejméně ohřát. Po vypracování zabalte těsto do potravinové folie a dejte minimálně na hodinu, ale klidně i na pár hodin do lednice. Při tomto odpočinku se máslo a mouka krásně propojí, což má vliv jak na chuť těsta, tak i na práci s ním. Při vyvalování pak nemusíte používat vůbec žádnou mouku na podsypávání. Odpočinuté vychlazené těsto nechejte chvíli při pokojové teplotě, aby nebylo příliš tvrdé, a rozválejte na plát silný asi 0,5 cm. Není nutné podsypávat, nemělo by se lepit. Kdo si chce pomoct, tak těsto válí na pečicím papíru, tak vám nebude zaručeně lepit ani trochu.Těsto dejte do pečicí formy. Ideální je keramická forma na koláč nebo teflonová, jak jste zvyklí. Těsto vytáhněte i na okraje formy, propíchejte vidličkou, vyložte pečicím papírem a na ten nasypejte pytlík fazolí, které těsto zatíží. Pečte v troubě vyhřáté na 200 °C, 15 minut. Po této době těsto vytáhněte z trouby ven, odstraňte fazole s pečicím papírem a těsto potřete celé rozšlehaným vejcem. Potřete celé dno, i boky těsta. Dejte ještě na 10 minut dopéct. Mezitím, co se těsto předpéká, připravte náplň. Šunku nakrájejte na malé kostičky. Sýr nastrouhejte nahrubo. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka. V míse prošlehejte zakysanou smetanu s vejci. Ochuťte špetkou soli. Přidejte sýr, jarní cibulku a šunku. Náplň nalijte do předpečeného těsta. Pečte v troubě vyhřáté na 200 °C, 40 minut.

KUSKUS SE ŠUNKOU A ZELENINOU

Suroviny:
• 1 hrnek kuskusu • 4 lžíce olivového oleje
• 1 a 3/4 hrnku zeleninového nebo masového vývaru
• sůl • 300 g Božské šunky nejvyšší jakosti
• 1 velká červená paprika • 2 bílé papriky
• 250 g cherry rajčat • 4 jarní cibulky

Příprava:
Kuskus dejte do hrnce nebo do mísy a přidejte k němu olej a trochu soli. Promíchejte vidličkou. Míchejte tak dlouho, dokud se kuličky kuskusu pěkně neobalí olejem. Zalijte vřelým vývarem. Přikryjte poklicí a nechejte pět minut nabobtnat. Pokud návod k přípravě na vašem kuskusu radí delší dobu, dejte mu delší čas, může to být i deset minut. Poté odkryjte poklici a načechrejte kuskus vidličkou. Božskou šunku nakrájejte na malé kostičky. Papriky také na malé kostičky, rajčata na plátky neboa na čtvrtky. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka. Zeleninu vmíchejte do kuskusu. Dochutit můžete čerstvými bylinkami. Kdo má chuť, může si připravit ještě zálivku. Kuskus můžete podávat teplý i studený.

KLOBÁSOVÝ PEKÁČ SE ZELENINOU

Suroviny:
• 4 – 6 klobás dědy Pilčíka
• 1 kg drobných brambor nebo větší brambory nakrájené na poloviny
• 1 červená paprika • 1 žlutá paprika
• 2 velké cibule • 250 g cherry rajčat
• 3 snítky rozmarýnu • sůl • pepř • 2 dcl vody

Příprava:
Brambory důkladně omyjte. Slupku neloupejte. Cibuli oloupejte a nakrájejte na velké kusy. Papriky zbavte semínek a nakrájejte také na velké kusy. Do pekáčku dejte brambory, cibuli, papriky a přidejte rajčata. Promíchejte a ochuťte asi 1 a ½ lžící soli a pepřem podle chuti. Nahoru naskládejte klobásy a rozmarýn. Zalijte 2 dcl vody. Přiklopte víkem a dejte péct do trouby vyhřáté na 230 °C, 30 – 45 minut, podle velikosti brambor, dokud nejsou brambory měkké.

KUŘECÍ KOUSKY V PEČENÉM BOKU S KUKUŘICÍ

Suroviny:
• 4 ks kuřecích prsou • 200 g pečeného boku Krásno
• sůl • pepř • 2 kukuřice • 200 g cherry rajčat • 2 dcl vody

Příprava:
Kuřecí prsa můžete nakrájet na menší porce. Osolte, opepřete. Každý kousek zabalte do natenko nakrájeného pečeného boku. Naskládejte do pekáče nebo litinového hrnce. Kukuřici nakrájejte na kolečka silná asi 5 cm. Naskládejte kolem kuřecího masa. Do pekáče přidejte cherry rajčata. Lehce osolte a opepřete. Zalijte 2 dcl vody. Pečte přiklopené poklicí, v troubě vyhřáté na 200 °C, 45 minut. Sundejte poklici, zvyšte teplotu na 230 °C a dopečte ještě křupavou kůrku – asi 5 až 10 minut. Hlídejte, ať se pečený bok nespálí.

Ranko

Ranko podle vlastní chuti

Složení a kvalita produktů Ranko navazuje na tradiční způsob zpracování mléka.
Poctivý přístup a odhodlání dělat věci správně jsou hlavní ingredience. Proto můžeme říct, že naše výrobky jsou pro začátek každého dne to nejlepší.

coop

DÝNĚ

SEZÓNA JE TADY

Dýně, zelenina původem z Jižní Ameriky, která má ovšem v české kuchyni stále častější zastoupení. Také jste ji již do svého jídelníčku zařadili a během sezóny vám v hrncích nepřetržitě bublá krémová dýňová polévka, anebo se této tykvové pochoutky stále trochu obáváte?

Pokud patříte do skupiny dýňových milovníků, najdete níže několik tipů a chutných receptů jak na sladký, tak na slaný způsob. A pokud se řadíte spíše k ostýchavcům, rozhodně nepřestávejte číst. Zajděte do nejbližšího obchodu pro pěkně zralý kus, a možná vezměte raději dva, protože jakmile vyzkoušíte některý z našich receptů, dýně si ve vaší kuchyni vydobude čestné místečko.

Jenže co když před vámi najednou leží několik druhů, různé velikosti a barvy? Který na co vybrat a jak jej následně zpracovat? V základu rozlišujeme dýně okrasné a jedlé. My se budeme soustředit na ty druhé zmíněné i přesto, že jedlé jsou v podstatě všechny druhy. Nejčastější a u nás nejlépe k dostání jsou dýně Hokkaidó, máslová, muškátová a špagetová.

DÝŇOVÝ PUDING Z DÝNĚ HOKKAIDÓ

Tento druh je jediným, který není třeba loupat, jelikož slupka je velice tenká a nasládlá. Stačí ji tedy pouze tepelně zpracovat společně s dužinou.

• *1 menší dýně Hokkaidó* • *100 ml mléka* • *1 vanilkový lusk* • *špetka skořice a muškátového oříšku* • *1 lžíce medu*

Dýni rozřízneme na půl, vydlabeme a pokrájíme na menší kostičky. Vložíme do hrnce, zalijeme vodou tak, aby pouze zakryla povrch zeleniny, a vaříme přibližně 15 minut, dokud dýně nezměkne. Poté vodu slijeme a uvařenou dýni dáme do mixéru společně s mlékem a lžící medu. Vše do hladka rozmixujeme. Vzniklou kaši dáme zpět do hrnce na sporák, přidáme špetku skořice, muškátového oříšku a zrníčka z vanilkového lusku. Podle chuti dosladíme, necháme ještě chvilku prohřát a můžeme podávat. Pokud nemáme rádi puding teplý, je možné jej nejprve vychladit v lednici.

BROWNIES Z MÁSLOVÉ DÝNĚ

Máslová dýně se od jiných druhů liší hruškovitým tvarem a velkým množstvím jemné dužiny, která chutí připomíná oříškové máslo. Hodí se proto výborně k přípravě pyré, polévek či dezertů. Dýni oloupejte, pokrájejte na větší kousky, povařte ve vodě do změknutí, sceďte a rozmixujte. Toto pyré poté použijte samostatně například jako přílohu k masu či jej využijte do mnoha dalších receptů. Jedním z nich je následující čokoládové brownies, které je díky dýni krásně vláčné.

• *150 g hořké čokolády* • *2 lžíce kakaa* • *2 lžíce másla* • *½ hrnku cukru* • *4 lžíce silné černé kávy* • *1 lžička vanilkového extraktu* • *2 lžičky prášku do pečiva* • *1 lžička skořice* • *špetka muškátového oříšku* • *1 ½ hrnku dýňového pyré* • *½ lžičky soli* • *1 ½ hrnku hladké mouky*

Do žáruvzdorné mísy nalámeme čokoládu, přidáme kakao, máslo a cukr. Nad vodní lázní zahříváme, dokud se nám vše nerozpustí a nespojí. Ke směsi přilijeme kávu a extrakt, promícháme. Poté přes jemnější síto přesejeme mouku společně se solí, práškem do pečiva a kořením. Přidáme do čokolády a promícháme. Nakonec vmícháme dýňové pyré. Formu vymažeme trochou másla a směs do ní nalijeme. Pečeme přibližně 30 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. Po zapíchnutí špejle by na ní měly ulpět drobné vlhké drobečky, tak poznáme, že je brownies uvnitř vlhké a nevysušené, v tu chvíli vyndáme a necháme vychladnout.

TĚSTOVINY SE SMETANOU A MUŠKÁTOVOU DÝNÍ

Nazelenalá, výrazně žebrovaná tykev skrývající měkkou a chutnou dužinu, to je muškátová dýně. Doporučujeme ji připravovat především naslano, ovšem ani v případě sladkých jídel s tímto druhem nešlápnete vedle.

• *250 g těstovin* • *½ střední muškátové dýně* • *150 ml smetany* • *2 stroužky česneku* • *2 lžíce olivového oleje* • *pár lístků bazalky* • *sýr na posypání (např. parmazán)* • *sůl a pepř*

Těstoviny podle návodu uvaříme al dente (na skus). Dýni vydlabeme, zbavíme slupky a nakrájíme na menší kostičky. Do většího hrnce se silnějším dnem dáme rozpálit olivový olej.

Pokračování na str. 16

Pokračování ze str. 15

Přihodíme kostičky dýně a chvilku restujeme, aby změkla. Poté k dýni prolisujeme česnek, promícháme a pod pokličkou na mírném plamenu pár minut dusíme. Po chvíli přilijeme smetanu, dochutíme solí a pepřem, přidáme několik lístečků bazalky a nakonec přihodíme uvařené těstoviny. Necháme chvíli vše společně provařit, aby se chutě propojily. Podáváme dozdobené lístkem bazalky a trochou strouhaného sýra.

ZAPEČENÁ ŠPAGETOVÁ DÝNĚ

A na neposledním místě je tady dýně špagetová. Svůj název získala podle struktury, kterou má po upečení, kdy se dužina rozpadá na „špagetová" vlákna. Její chuť je velice jemná, skoro až nevýrazná, dá se proto výborně využívat jako náhražka skutečných těstovin, na přípravu pečiva, náplní, placiček a podobně. Výhodou je poté samozřejmě nízký počet kalorií a absence lepku. Stojí za vyzkoušení!

- *1 ks střední špagetové dýně*
- *50 g másla*
- *2 lžíce hladké mouky*
- *250 ml smetany*
- *100 g žampionů*
- *2 hrsti čerstvého špenátu*
- *2 stroužky česneku*
- *100 g nivy*
- *200 ml mléka*
- *100 g eidamu*
- *parmazán na posypání*

Dýni podélně rozkrojte, vydlabejte semínka a vložte

na cca 30 minut do trouby vyhřáté na 200 °C. Mezitím si v hrnci rozehřejte máslo, zaprašte moukou a umíchejte hladkou jíšku. Poté vlijte mléko a smetanu a nechte alespoň 10 minut povařit. Vhoďte žampiony a špenát, poté prolisujte česnek. Sýry, kromě parmazánu, nastrouhejte a rovněž nasypte do omáčky. Nechte vařit, dokud se vše nespojí. Dýni vyndejte z trouby a pomocí vidličky naškrábejte dužinu. Vzniknou vám tenké nudličky. Do obou polovin rozdělte připravenou směs, shora posypte parmazánem a dejte zpět do trouby zapékat, dokud vše nezezlátne. -*špe-*

INZERCE

PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

PODRAVKA

AJVAR
SUPERPOTRAVINA*

7 CELÝCH PAPRIK

VHODNÝ PRO VEGANY

ŠIROKÉ POUŽITÍ

BEZ „ÉČEK“

PLNÝ ZELENINY

BEZ ALERGENŮ

*Zdroj: Mintel Group Ltd; Product innovation 06/ 2017.

POLŠTÁŘKY S AJVAREM A OLIVAMI

VEGANSKÉ CHILLI S AJVAREM

PLJESKAVICA S OVČÍM SÝREM A AJVAREM

PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

POLŠTÁŘKY S AJVAREM A OLIVAMI

Křupavé listové těsto s vynikajícím Ajvarem a olivami - to je dokonalá kombinace na svačinku pro děti či nečekanou návštěvu.

Ingredience:

300 g listového těsta, 200 ml jemného Ajvaru Podravka, 2 lžíce olivového oleje, sůl a pepř, 2 lžíce sušeného oregana, 3 stroužky česneku, 100 g fety, 50 g černých oliv, 1 ks rozšlehané vejce

Příprava:

Troubu rozpálíme na 220 °C. Listové těsto si rozválíme na plát tenký asi 3 mm a rozkrojíme ho na dvě poloviny.

Ajvar smícháme s olivovým olejem, osolíme, opepříme, přidáme oregano a prolisovaný česnek a touto směsí potřeme jednu polovinu těsta. Pak ji ostrým nožem nakrájíme na čtverce o hraně asi 5 cm.

Fetu nakrájíme na malé kostičky, olivy posekáme nahrubo a poklademe na střed těsta potřeného Ajvarem.

Druhou část těsta potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme oreganem. Pokrájíme na stejné čtverečky a zakryjeme jimi ty s Ajvarem. Okraje nestlačujeme, naopak je pěkné, když je po upečení vrstva náplně viditelná a horní čtverec vytváří jen takovou "čepičku".

Takto připravené těsto poklademe na plech vyložený pečicím papírem. Dáme do trouby a upečeme do zlatova, bude to trvat tak 15 minut. Pokud při pečení některý z vrchních čtverců sklouzl na stranu, po vyndání z trouby (dokud je pečivo horké) ho snadno vrátíme do původní polohy.

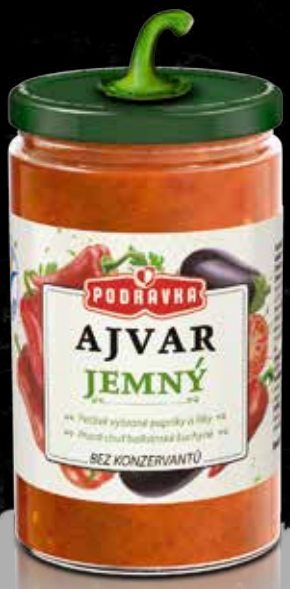
Rada: Jsou výborné teplé i za studena.

PODRAVKA

AJVAR

100% CHUTI

0% "ÉČEK"



Ajvar je čistě zeleninová příloha z paprik a lilků původem ze slunného Chorvatska. Na jeho výrobu je použita výhradně zelenina nejvyšší kvality s garancí čerstvosti díky zpracování do 3 hodin od sběru. Ajvar Podravka je zcela bez „éček" či alergenů a pro své jedinečné složení je oblíbený také u vegetariánů a veganů. Použití Ajvaru je velmi mnohostranné. Používá se např. jako příloha k jídlům na grilu, k pečeným a vařeným masům, je také vynikající jako základ do pomazánek nebo do zeleninových jídel, omáček či polévek.

PLJESKAVICA S OVČÍM SÝREM A AJVAREM

Pokud máte rádi mleté maso, vyzkoušejte náš recept na netypickou pljeskavicu s ovčím sýrem. Výborný oběd či večeře!

Ingredience:

1 kg směsi mletých mas, pálivá paprička, 2 lžičky soli, pepř, 2 cibule, 200 g pařeného ovčího sýra - např. kaškavalu,
K podávání: jemný Ajvar Podravka, pita, pečená jižní zelenina, atd.

Příprava:

Maso promícháme s najemno nasekanou papričkou, solí a pepřem. Cibule nasekáme najemno nebo nastrouháme a vmícháme do masa. Pak ho pořádně propracujeme rukama, v masu by neměl zůstat žádný vzduch, aby se směs pěkně spojila a držela pohromadě. Propracované maso dáme na dvě hodiny odpočívat do chladničky.

Po vychlazení si připravíme list alobalu, položíme ho na prkénko a na jednu polovinu listu vytvoříme placičku z masa, velkou asi jako lívanec. Na tuto placičku položíme odkrojený plátek sýra (neměl by přesahovat okraje), vytvoříme si druhou placku z masa a položíme ji přes něj. Zakryjeme shora druhou polovinou alobalu a prkénkem pěkně rovnoměrně smáčkneme, aby byla výsledkem placka silná 1 cm, alobal z ní půjde snadno sloupnout. Takto vytvořené placky opékáme z obou stran (nebude to trvat déle než několik minut).

Tradiční přílohou je Ajvar, dále buď pita nebo brambory. Skvělý je také salát z pečené jižní zeleniny, např. lilků, paprik či cherry rajčátek.

VEGANSKÉ CHILLI S AJVAREM

Kdo má rád pikantní pokrmy a veganskou stravu určitě ocení náš recept na veganské chilli. Když k tomu ještě přidáte náš Ajvar, o skvělou chuť je postaráno. Pochutnají si i zarytí masožravci.

Ingredience:

200 g fazolí červená ledvina Lagris (den předem namočené ve vodě), 1 cibuli, 1 střední batátu (sladká brambora), 1 papriku, 1 menší cuketu, 1 menší lilek, olivový olej, ½ lžičky himalájské soli, ½ lžičky mletého kajenského pepře, 1 lžíce mletého kmínu, ½ lžíce cejlonské skořice, **800 g rajčat krájených Podravka,** 3 lžíce pikantního Ajvaru Podravka, hrst listů petržele

Příprava:

Uvaříme si předem namočené fazole v nové vodě (solíme před koncem uvaření) a scedíme je.

Cibuli a veškerou zeleninu nakrájíme na malé kousky. Na rozpálené pánvi s troškou olivového oleje osmahneme cibuli dozlatova, přidáme nakrájenou bramboru, papriku, cuketu a lilek.

Přidáme koření: sůl, pepř, kmín, skořici, řádně promícháme a vaříme 10-15 minut do změknutí zeleniny. V případě potřeby přidáme trochu vody.

Scezené fazole přidáme k zelenině společně s krájenými rajčaty a Ajvarem. Promícháme a společně vaříme dalších cca 25 minut na mírném plameni. Před podáváním posypeme nasekanou petrželí.

Servírování: Podáváme na opečeném chlebu či bagetce.

FEJETON

JEŠTĚ DNES DĚTI POUŠTÍ DRAKY?

Kolik je to let – už víc jak šedesát. Táta několik večerů něco kutil v dílně a pak v sobotu, když přišel z práce (tenkrát se v sobotu chodilo do práce), se naobědval a slavnostně své dílo přinesl. Byl to krásný drak z hedvábného papíru, který se doširoka smál a měl nádherný pestrobarevný ocas z nastříhaného krepového papíru. Ke středu byl přivázaný tenký motouzek, natočený na dřívku.

Slavnostně jsme draka přenesli na nedalekou širokou louku, kterou obepíná řeka. V říjnu už byla všechna tráva dávno pokosená a uklizená a po louce se dobře běhalo.

Táta položil draka na zem, rozmotal kus provázku a běželi jsme proti větru. Drakovi se nejprve do vzduchu nechtělo, ale za chvíli si dal říct. Táta rychle odmotával motouz, a už se drak třepotal na obloze. Dodnes si ten vítězný pocit pamatuju.

Drak, kterého se podle návodu pokusil sestavit táta našich synů, létat na té samé louce mého dětství prostě odmítl. Na chvilku se vznesl asi 5 metrů nad zem, ale hned zase klesl. To bylo zklamání. Koupili jsme tedy draka hotového. Byl krásný, ale také toho moc nenalétal, nakonec spadl do řeky. To bylo zklamání ještě větší.

Kde se vzala ta tradice pouštění draků? Do Evropy ji údajně rozšířil cestovatel Marco Polo. Takže u nás je stará jen několik staletí, ale v Číně a Japonsku jsou draci (pravda, úplně jiní), v kurzu několik tisíciletí. Čínským rolníkům měl zaručit dobrou úrodu, Japoncům k tomu zdravé děti. Přežije tu dobu dronů a letadélek na dálkové ovládání?

Přijel vnouček a ukazoval mi na mobilu fotografie. „Babi, pouštěli jsme draka, udělali jsme ho s tátou. Krásně lítal a byl skoro nejhezčí!“ Na fotkách byla louka plná dětí s rodiči, pouštějících nejroztodivnější draky – doma vyrobené i ty zakoupené. Konala se drakiáda, jedna z mnoha. Takže nebojte, tradice neumřela.

– koř –

INZERCE

VODA PRO VAŠI POHODU

Představujeme novinku v síti prodejen COOP: minerální vodu Maxia s vysokým obsahem hořčíku a vápníku.

Oba tyto minerály patří k základním stavebním kamenům lidského organizmu. Vápník je důležitý především pro udržení zdravých kostí a zubů. Hořčík je součástí celé řady procesů probíhajících v těle, a má tak vliv nejen na fyzickou kondici, ale i na tu psychickou. Nejznámějším projevem nedostatku hořčíku jsou křeče v nohou při dlouhém stání nebo jiné fyzické zátěži.

Přestože jsou oba minerály tak důležité, tělo si je neumí vyprodukovat samo, a je proto odkázáno výhradně na příjem ve formě potravy. Skladba naší stravy se mění a spolu s touto změnou se bohužel snižuje příjem hořčíku. Je proto dobré jej do těla doplňovat. Nejvhodnějším způsobem je pak minerální voda s vysokým obsahem hořčíku. Právě z minerální vody totiž lidský organizmus dokáže vstřebat hořčík nejefektivněji. Z přijatého množství se v organizmu uloží 60 %, v porovnání s doplňky stravy, ze kterých je tělo schopno vstřebat pouze 30–40 % přijatého množství.

Pro to, aby lidské tělo dokázalo hořčík vstřebat, je ale podstatný ještě jeden minerál, a to vápník. Množství vápníku převyšující objem hořčíku je důležité pro efektivní vstřebávání obou minerálů. Právě tuto kombinaci minerálů najdete v minerální vodě Maxia – 1,5 litru této vody vám doplní denní dávku potřebnou pro váš organizmus. Zařaďte minerální vodu Maxia do svého pitného režimu, a udělejte tak něco pro svou každodenní fyzickou a psychickou pohodu.

DOMÁCÍ MAZLÍČCI

4. ŘÍJEN

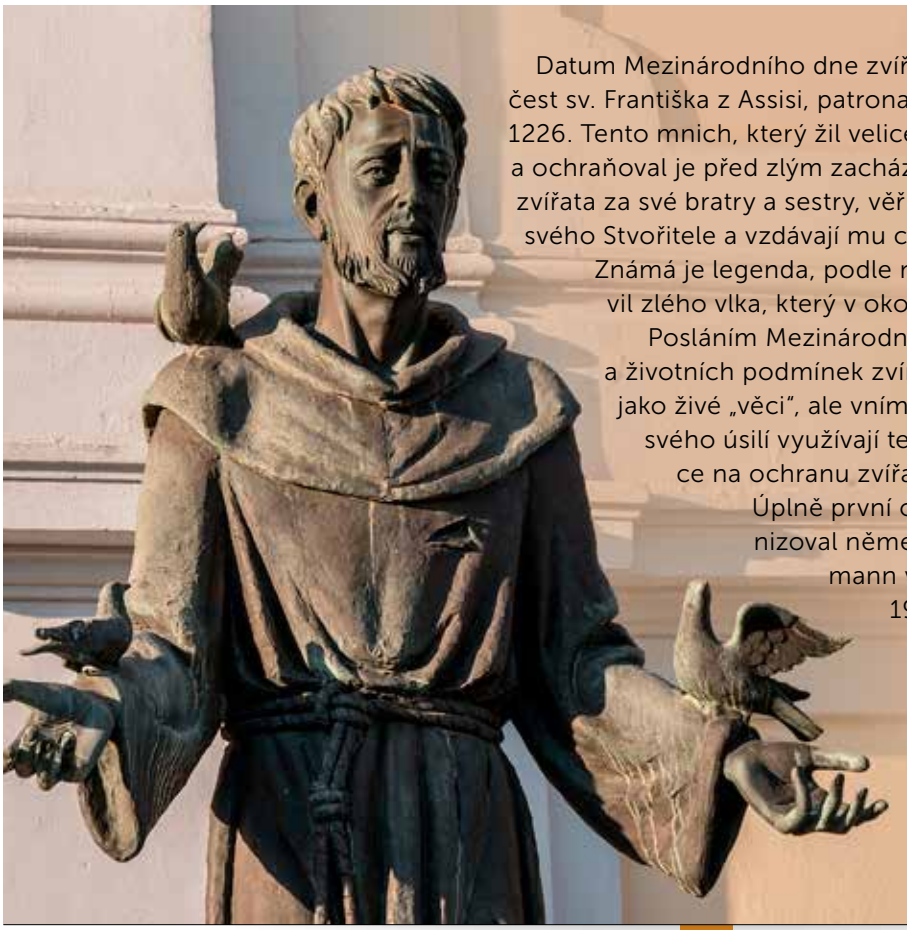
MEZINÁRODNÍ DEN ZVÍŘAT

Na naší zemi žijí miliony druhů zvířat. Jsou nezastupitelnou součástí života modré planety. Bohužel díky neuváženým činům člověka, který se považuje za pána všeho tvorstva, světové populace savců, ptáků, plazů, obojživelníků a ryb poklesly za poslední čtyři desítky let o více než polovinu a jejich úbytek se zrychluje. O to víc bychom měli alespoň na jejich svátek, Mezinárodní den zvířat, za jejich existenci poděkovat a zamyslet se nad tím, jak přispět k jejich ochraně.

SLAVÍME S NAŠIMI MILÁČKY

Všem zvířatům oslavu udělat nedokážeme, i když bychom jim měli slíbit, že se budeme každý podle svých možností snažit zabránit tomu, aby jim někdo ubližoval. Udělejme však hezký den svým domácím mazlíčkům. Víte, že je nás v naší republice téměř 60 %, kdo doma nějakého máme? Nikoho asi nepřekvapí, že většinou chováme psa, v oblíbenosti pak následují kočka a rybičky.

Pokud je naším kamarádem pes, nejlepším dárkem pro něj bude dlouhá procházka. Zvlášť pro toho, který se kvůli našim povinnostem (a možná i pohodlnosti) tak často, jak by chtěl a potřeboval, na pořádný výšlap nedostane. Mějte na paměti, že i pes, který běhá po zahradě, potřebuje alespoň jednou denně „vyvenčit" venku. Na zahradě nepotká jiné psí holky a kluky, „nepřečte si jejich vzkazy", nenasaje a neposoudí nové pachy, což ke svému zdravému vývoji potřebuje.



Datum Mezinárodního dne zvířat právě 4. října bylo stanoveno na počest sv. Františka z Assisi, patrona zvířat, který zemřel toho dne v roce 1226. Tento mnich, který žil velice skromným životem, zvířata miloval a ochraňoval je před zlým zacházením ze strany surových lidí. Označoval zvířata za své bratry a sestry, věřil dokonce, že všechna zvířata oslavují svého Stvořitele a vzdávají mu chválu, například ptáci svým zpěvem.

Známá je legenda, podle níž svatý František svým kázáním napravil zlého vlka, který v okolí Assisi terorizoval pastýře a jejich stáda.

Posláním Mezinárodního dne zvířat je zlepšení postavení a životních podmínek zvířat, docílení toho, aby nebyla vnímána jako živé „věci", ale vnímající bytosti. Ke zviditelnění a zvýšení svého úsilí využívají tento svátek nejrůznější hnutí a organizace na ochranu zvířat po celém světě.

Úplně první oslavu Mezinárodního dne zvířat zorganizoval německý ochránce zvířat Heinrich Zimmermann v berlínském sportovním paláci v roce 1925. Akce se tehdy zúčastnilo na 5 000 lidí.

Nejdříve se svátek slavil jen v Německu, Československu, Švýcarsku a Rakousku. Každý rok Zimmermann pracoval s velkým úsilím na jeho propagaci, nakonec se mu ho v roce 1931 podařilo napevno zakotvit do světového kalendáře významných dnů.

MŇAMKY NEZKLAMOU

Určitě svému pejskovi nebo kočičce uděláte radost nějakým pamlskem. Rozhodně by to však neměla být „lidská" čokoláda nebo kus dortu. Kočka by si je asi nevzala, pes ale víc než ochotně. Čokoláda je pro něj však velice nebezpečná, ve větším množství dokonce smrtelná a po mastném dortíku by dostal průjem. Ani špekáček není dobrá volba, je rovněž tučný, a navíc kořeněný.

V obchodech je v dnešní době nepřeberné množství dobrůtek speciálně připravených pro domácí mazlíčky. V nabídce jsou čokolády a bonbony, sušené maso a vnitřnosti a jiné masité pochutiny pro psy, tablety, pasty a tyčinky pro kočky.

Ale zkrátka nepřijdou ani morčata, zakrslí králíci, křečci. Věděli jste, že králík kromě mrkve miluje křížaly, sušené banány a sušené sedmikrásky?

Okusováním speciálně vyrobených tyčinek, oďobáváním a dolováním chutných plněných kmenů se králík i morče výborně zabaví.

Kvalitní pamlsky pro křečky a křečíky se vyrábí z obilovin, sena, bylinek, zeleniny nebo ovoce. Často to jsou pamlsky tvrdé, protože křečci rádi okusují a chroupou. Pamlsek je vhodný jako zpestření jejich běžné stravy, zároveň pomáhá při ochočování a získávání důvěry plachých křečků.

Dárkem nepohrdnou ani doma chovaní exotičtí ptáci. Vybírat můžeme z různých oblíbených druhů tyčinek, které je možné zavěsit do klece. K dostání jsou v provedení jak pro drobné exoty, tak pro velké papoušky. Menší papoušky a drobné exoty potěšíme také celými klasy prosa.

PÁRTY? RADĚJI NE!

Předpokládáme, že čtenáři Rádce jsou rozumní a nikterak se nechtějí přizpůsobovat zvyklostem filmových hvězd, které jsou svým pejsků a kočičkám ochotné a schopné nachystat velkolepou oslavu, které se zúčastní další zvířecí miláčci se svými majiteli. Je to vlastně velmi smutný pohled na nakadeřené čtyřnožce v bizarních oblečcích, s obojky posetými drahokamy.

Naši mazlíčci by nad hlasitou zábavou také rozhodně nejásali, a už vůbec by se neradovali z případného ohňostroje na závěr párty. Jejich citlivý sluch i nervy obvykle při takovém povyražení velmi trpí.

-kor-

INZERCE

VOLNÝ ČAS

CANICROSS
NENÍ JEN BĚH SE PSEM

Máte aktivního pejska a přemýšlíte, jak nudné procházky parkem ozvláštnit? Rádi běháte, ale s pejskem přiškrceným na vodítku to není ono? Potom nabízíme hit mezi pejskaři, canicross, který v oblibě rychle dohání populární agility.

Pokud si čas od času vyběhnete provětrat hlavu se svým čtyřnohým mazlíčkem, nemusí to nutně znamenat, že provozujete canicross. Slovy slovníku je canicross terénním sportem, při němž je jeden pes (nebo více psů) napojen na vůdce – běžce. Tento sport má i svou lyžařskou, cyklistickou, a dokonce i koloběžkovou podobu, ale těm se pro začátek vyhneme.

Pes je při canicrossu v tahu a v ideálním případě svého lidského parťáka na postroji trochu pohání, při běhu nezastavuje ani neodbíhá za ostatními zvířaty nebo pachy. Canicross vyžaduje speciální vybavení, s obyčejným vodítkem si nevystačíte.

Hledat konkrétní datum, kdy canicross vznikl, je nejspíš nadlidským úkolem. Předpokládá se, že kolébkou se staly letní tréninky musherů, kteří závodí se psem nebo psím spřežením na sněhové pokrývce. Canicross je velice populární ve Velké Británii, ale v posledních letech jeho obliba stoupá napříč zeměkoulí, Česko nevyjímaje.

HODÍ SE PRO CANICROSS KAŽDÝ PES?

Pokud by tomu tak bylo, otázku bychom vůbec nepokládali. Pejsek by samozřejmě měl mít dobrou fyzickou kondici, na níž budete dále stavět. Měl by ovládat základní povely (zatočit doleva, doprava, zpomalit v kopci apod.), být disciplinovaný a dobře vycházet s ostatními lidmi i zvířaty. Konfliktní zvíře do postroje raději neupínejte, ohrožujete tím zdraví a bezpečnost svoje, svého mazlíčka i celého okolí. Faktem je, že canicross z vás časem udělá skutečné parťáky a společné výběhy si budete užívat. Zlepšíte svou kondici a prospějete zdraví svého mazlíčka, ať už podáváte jakékoliv výkony – jde přece o radost z pohybu!

Pokud bychom měli canicross hodnotit na profesionální úrovni, je třeba zvolit správné plemeno. Mezi plemena, která jsou pro tento sport jako stvořená, patří speciálně vyšlechtění evropští saňoví psi, kteří se v tahu a běhání vyžívají, ale také husky, ohaři i ridgebackové. To samozřejmě neznamená, že si canicross nemůžete vychutnat se svým křížencem nebo aktivním pudlem. Jenom je nutné počítat s tím, že malá a střední plemena vám tahem při běhu moc nepomohou.

SPRÁVNÁ TRASA

To, co vyhovuje vám, nemusí být to pravé ořechové pro vašeho pejska. Vyhněte se asfaltovým cestám a tvrdým povrchům. Ty totiž nesvědčí lidským ani zvířecím kloubům, navíc by si na nich pes mohl poškodit tlapky. Nemějte na svého zvířecího mazlíčka přehnané nároky. Zpočátku vyzkoušejte krátkou trasu,

později můžete kilometry přidávat. Vyhněte se nejparnějším hodinám během dne a vysledujte, kdy je zvíře nejaktivnější. Je výhodnější zvolit cestu, kterou máte se svým mazlíčkem dobře prochozenou, zejména pokud zatím není zvyklý dokonale ovládat všechny navigační povely.

SPRÁVNÁ VÝBAVA

Tentokrát se vyhneme hodnocení běžecké obuvi a její výběr necháme čistě v režii běžce, který může hledat maximální odpružení nohy nebo naopak preferovat minimalistický barefoot. Pojďme se podívat rovnou na „canicrossové must-have".

Abyste se svým pejskem mohli vyběhnout bezpečně, pořiďte opravdu kvalitní vybavení. To eliminuje zbytečné zranění jak na straně páničky, tak na straně zvířete. Odborníci radí, abyste se nenachytali na začátečnickou chybu, že se necháte unést líbivým vzhledem či oblíbenou barvou a neřešíte funkčnost výrobku. Potřebovat budete opasek neboli sedák pro sebe a postroj pro svého zvířecího miláčka, samozřejmě vodítko, jímž budete spojeni.

Pokud jste naprostými začátečníky, požádejte o pomoc ostřílené běžce nebo vyhledejte profesionální prodejnu, kde vám dobře poradí a ukážou, jak máte sedák před prvním výběhem nastavit. Nebojte se vyzkoušet několik značek, než se rozhodnete pro koupi konkrétního typu. Špatné vybavení nebo jeho nastavení vás může od běhání odradit, protože vás budou bolet záda, bedra i kyčle a nepoběží se vám pohodlně. Opasek využijete nejenom při běhání, ale můžete jím nahradit klasické vodítko při venčení. Díky němu budete mít volné ruce, tahání pejska vás nebude tolik rozčilovat a namáhat vaše ramena ani záda. Tah opasku by měl být svedený do oblasti kyčlí. Pokud se tah rozloží výše – v oblasti beder –, koledujete si opět o bolavá záda.

Postroje jsou často vyrobené pro konkrétní typ psů – lze zakoupit výbavu pro štíhlé psy s úzkým hrudníkem a hlavou i široké postroje určené pro mohutnější plemena, jako jsou například bullteriéři. Širší hrudníková část umožní psovi lépe rozložit tlak při tahu, postroj se nebude tolik zařezávat. Zadní část by měla být konstruována tak, aby zamezovala sesmeknutí postroje. Raději sáhněte po postroji, který lze libovolně upravovat. Tím zajistíte, že nebude psa omezovat v pohybu, škrtit ani dřít. Stejně jako člověk ani pes nemá po celý život stejnou postavu, proto je lepší, když můžete postroj upravovat dle potřeby.

Canicrossové vodítko je vybaveno amortizérem. Jedná se o jakousi pružinku, která má za úkol tlumit cukání a nárazy, čímž chrání páteř a klouby běžce i psa. Díky němu je běh se psem hladší a bezpečnější, nemusíte se limitovat v pohybu ani měnit běžecký styl. Rozhodně neplatí, že byste se měli porozhlédnout po co nejdelším vodítku. Ideální délka pro pohodlnou manipulaci je dva metry.

Na internetu je k dispozici nepřeberné množství canicrossového vybavení, ale odborníci se shodují na jednom – určitě si je vyzkoušejte na těle, než abyste kupovali zajíce v pytli. Pes v postroji reaguje jinak, když je v klidu a když běží. Jde o nákladnou investici, a proto raději víckrát zkoušejte, jednou kupujte.

-drei-

NEJSTE NA TO SAMI

Kurzy canicrossu se pomalu, ale jistě rozšiřují napříč republikou jak na profesionální úrovni, tak i na té laické pro hobíky. Kontakty lze najít na internetových stránkách, např. www.behejsepsem.cz nebo www.rozbehamecesko.cz. Kurzy jsou koncipovány jako teoretické i praktické a hodí se pro naprosté začátečníky.

Kromě pravidelných srazů se můžete přihlásit na pravidelné tréninky i soutěže. Organizátoři obvykle nemyslí pouze na profesionály, ale vypisují různé kategorie včetně dětských. Na profesionální úrovni dohledáte informace na stránkách České asociace sleddog sportů – www.mushing.cz. Češi se v tomto směru překvapivě řadí mezi světovou špičku. Své by o tom mohla vyprávět mladá talentovaná musherka Adriana Švecová, která na světových šampionátech sbírá cenné kovy. Třeba se vám podaří vypracovat a startovat jednou při hromadném startu po jejím boku.

Česká asociace sleddog sportů

ZAHRADA

KOMPOST

TO JE VĚDA

Aby nám všechna zelenina na zahradě bujela, přinášela hojnost chutných plodů a květiny se předháněly v tom, která je krásnější a barevnější, potřebují kvalitní půdu. To ví snad každý zahrádkář. Takovou zeminu umí vytvořit dobře založený a vyzrálý kompost.

Kompost je výsledek přerodu vhodných zbytků ze zahrady i domácnosti ve vydatné přírodní hnojivo. Postarají se o to pilné mikroorganismy, houby a žížaly.

ZAKLÁDÁME KOMPOST

Bývalo zvykem, že se někde v koutu zahrady škaredila hromada, na kterou se jednoduše házely všechny kompostovatelné zbytky. Dnes si většina zahradníků kolem místa, kde založila kompost, vybuduje ohrádku z dřevěných nebo plastových latěk, ale i plechu, drátěného pletiva, a kolem třeba vysází květiny, nízký plůtek z kvetoucích keřů.

Velký boom pak zaznamenávají kompostéry. V nabídce jsou ve všech možných velikostech, různých tvarů i barev. Jejich montáž je jednoduchá a kompost v nich zraje jako houby po dešti.

Pokud si však chceme založit kompost vlastní, musíme dodržovat určité zásady.

KOMPOST MUSÍME HÝČKAT

Biologický odpad musí mít dostatečný přísun kyslíku, jinak má tendenci zahnívat (a zapáchat). Pravidlem je proto jeho průběžné přehazování, aby se rovnoměrně provzdušnil.

Aby začal kompost pracovat a rozkládat se, potřebuje nejen vlhkost, ale také žížaly. Nalákat je můžeme na lógr, který jim chutná, na zbytky ovoce i zeleniny. Za den jsou schopné pozřít potravu vážící až polovinu vlastní hmotnosti a přeměnit ji v úrodný humus. Nasadit do kompostu lze i tzv. kalifornské hybridy, tedy speciálně vyšlechtěné žížaly, které umějí bioodpad proměnit v kompost za kratší dobu. Proces zrání kompostu dokážou zrychlit také urychlovače kompostu. Jsou to v podstatě sušené bakterie s přidanými živinami, které rozkládají organickou hmotu.

Stále větší oblibu mají tzv. vermikompostéry, tedy domácí komposté-ry, jejichž součástí jsou žížaly. Ty se podílejí na efektivnějším rozkladu odpadu, rychlejší tvorbě humusu a také neustálém kypření vzniklé hmoty.

DOBRÁ VĚC SE PODAŘILA

Asi po roce je kompost vyzrálý. Je hnědé až tmavohnědé barvy, má jemnozrnnou strukturu, nezapáchá, ale voní jako kvalitní zem. Hotový kompost se proseje a slouží ke hnojení zeleninových záhonů, ovocných stromů a okrasných rostlin. Stačí použít vrstvu 1 cm, tj. 2–3 l na m^2. Kompost navážíme na půdu v zimě nebo brzy na jaře.

-kor-

CO MUSÍME PŘI KOMPOSTOVÁNÍ DODRŽOVAT

- Kompost musí být umístěný na našem pozemku, případně musíme mít souhlas majitele pozemku, na kterém ho chceme založit. Neměl by sousedy obtěžovat, ať už případným zápachem, nebo hmyzem, který nad ním létá.
- Neměl by být v blízkosti zdroje pitné vody ani v záplavovém území.
- Pro umožnění přístupu mikroorganismů a půdních organismů ke kompostování materiálu je nezbytné zajistit přímý kontakt se zemí.
- Při jeho zakládání nejprve vytvoříme zhruba dvaceticentimetrovou drenážní vrstvu ze silného dřevěného materiálu (větve, silné stonky rostlin a keřů), což umožní lepší cirkulaci vzduchu v kompostu a odtok přebytečné vody.
- Nejrychlejší proces rozkladu v kompostu se nastartuje, když ho zakládáme při vnější teplotě 20 až 25 °C. Počáteční vyšší teploty v kompostu (po jeho založení několik dnů dosahují 55 až 60 °C) však vůbec nejsou na škodu. Kompost totiž jakoby sterilizují, ničí hlavně choroboplodné zárodky i semena plevele.
- Materiál, který do kompostu přihazujeme, střídáme a promícháváme. Smícháme například vlhké listí se suchou trávou nebo dřevěnou štěpku s posekanou trávou. Tak docílíme vyváženého kompostu, který se bude dobře rozkládat a zároveň v něm budou zastoupené různé typy živin.
- Kompost nejlépe zraje v polostínu, například pod vysokým stromem či keřem, kam slunce svítí jen část dne. Na slunečném stanovišti by se příliš vysoušel, navíc mikroorganismy jsou citlivé na světlo.
- V letních měsících kompost přiměřeně zavlažujeme vodou, případně, máme-li ji, močůvkou. Tekutina by však z kompostu neměla vytékat.
- Obvodové stěny ohrádky či boxů by zásadně neměly být plné, ale děrované, aby ke zrajícím složkám kompostu mohl vzduch.
- Ke kompostu by měl být pohodlný přístup se zahradním kolečkem. Oceníme to jak při ukládání odpadu, tak i při rozvážení hotového kompostu. Dostatečný prostor je nutný také pro přehazování kompostu.

DO KOMPOSTU DÁVÁME

- **Posečenou trávu, listí, celé rostliny (například přerostlý salát, zdravé lodyhy okurek, cuket, dýní a rajčat, z kterých jsme sklidili plody), odkvetlé letničky, drobné větvičky ořezaných stromů a keřů nebo drcené větve.**
- **Zbytky ovoce (i výlisky z moštování), zbytky zeleniny a její slupky, bramborové slupky, slupky z banánů, pokojové květiny, které už jsou za zenitem, vyluhované sáčky čaje, sedlinu z kávy, dřevěný popel, nadrcené skořápky z vajec, papír bez potisku (například papírové ručníky, papírové kapesníky, použitý balicí papír), nastříhaný karton bez potisku.**
- **Jiný organický materiál, například slámu, hobliny, piliny, podestýlku s trusem býložravých zvířat.**

DO KOMPOSTU ROZHODNĚ NEPATŘÍ

- **Kosti, zbytky masa, ryb a kůže, uhynulá zvířata, tuky a oleje, mléčné výrobky, vykvetlý plevel, a zvláště pak uzrálá semena plevele (díky nim bychom si při rozhazování kompostu zaplevelili zahradu), rostliny napadené škůdci a chorobami, chemicky ošetřené materiály, sklo, plasty, kovy, textil, exkrementy masožravých zvířat.**

DĚTI A JÍDLO

SVAČINKOVÝ SPECIÁL

Výživoví poradci jednohlasně tvrdí, že snídaně je základem dne. A dopolední svačina by měla být v jejím těsném závěsu. Jak na to, aby se děti ve škole pustily do jídla a nachystaná svačina nezůstala v hloubi školákova batohu?

Příprava svačinek do školy může být pro mnoho rodičů noční můrou. Děti nad namazanými krajíci ohrnují nos, domů je leckdy nosí úplně netknuté. Nevzdávejte se a nespoléhejte se na to, že si vaši potomci pořídí libovolnou svačinu z kapesného. O výživové kvalitě takto vybraného jídla lze pochybovat. Malí strávníci většinou sáhnou po sladkostech, které sice na chvilku pocit hladu zaženou, ale po opadnutí hladiny krevního cukru se hlad vrátí ještě větší. Dítě potom sotva najde sílu na učení, je nervózní a unavené. Pojďte s námi objevit kouzlo svačinek, kterým žádný mlsný školák neodolá.

IDEÁLNÍ POTRAVINY

Je důležité, aby připravená svačina nepodléhala rychlé zkáze a aby člověka zasytila, ale aby po ní neměl potřebu „dát si dvacet". Malí strávníci jistě ocení, pokud připravená krabička po otevření nezaplní svým odérem celou třídu. Navzdory zdravotnímu přínosu se tedy vyhněte rybí pomazánce i aromatickým druhům sýra. Ze seznamu vyškrtněte potraviny, které barví chrup a případně mohou zašpinit oblečení. Zvažte, jestli si pomazánkou z červené řepy nezadělváte na flekaté tričko. Makový koláč sice malé mlsouny potěší, ovšem jen do doby, než se spolužáci začnou smát černým zubům.

Jídlo takzvaně do krabičky určitě nemusí být fádní a nabízí spoustu prostoru pro experimentování. Ovšem pozor! Pokud chcete vyzkoušet svačinkovou novinku, připravte ho s předstihem a nabídněte ji dítěti třeba jako

víkendovou snídani. Nebudete riskovat, že se mu nestrefíte do chuti, pročež by váš školák zůstal celé dopoledne s prázdným žaludkem. Se svačinkami můžete kouzlit dle libosti. Mohou mít podobu celozrnného či tmavého pečiva s pomazánkou, šunkou i sýrem, zapečeného toustu, domácího moučníku, kaše, ovocného či zeleninového smoothie nebo vlastního müsli s jogurtem, které si dítě smíchá těsně před konzumací.

Děti si navzájem všímají toho, co mají k svačině. Pokud čas od času dopřejete dítěti zdravý wrap (tortillu), jistě mu nebude vadit, že v ní má spoustu čerstvé zeleniny a jogurtový dresing, protože mu ji většina spolužáků bude chtít sníst. Skvělým nápadem je také domácí pizza – z ní stačí odkrojit klínek, přidat čerstvou zeleninu a ovoce, a svačina snů je na světě. S takovými nápady nedostanete košem ani na druhém stupni.

U malých dětí vsaďte na muffiny, do nichž můžete zapéct sladkou i slanou náplň. Děti muffiny milují! Případně si pro ně pořiďte zajímavé formičky na domácí sušenky a dezerty. Jistě se nebudou zabývat tím, zda jsou slazené cukrem, nebo zralými banány, když mají podobu oblíbeného medvídka nebo malých srdíček. Máte-li dostatek času, připravte dětem sladké i slané palačinky a zeleninové placičky nebo vytvořte vlastní müsli tyčinky. Poslední dobou získávají na oblibě i raw tyčinky nebo kuličky připravené ze směsi rozmixovaného sušeného ovoce, oříšků, semínek a kokosového tuku.

Určitě dětem nenuťte potraviny, které běžně nekonzumují ani doma. Pokud dbáte na zdraví, dejte si se svačinkou trochu práce a naporcujte čerstvou zeleninu i ovoce. Úhledně nakrájené v krabičce nebo napíchané na špízu jistě získá více pozornosti, než když jim hodíte do tašky celé jablko. Skvělou volbou jsou i saláty, které doplníte celozrnným pečivem. K ovoci můžete přisypat i trochu ořechů nebo sušených plodů, které jsou na zahnání chuti na sladké rozhodně lepší než čokoládové tyčinky. Navíc jsou božskou manou pro mozkové závity.

Zaměřte se nejenom na svačinu samotnou, ale i na to, jak ji svému školákovi servírujete. Spolužáci si dobře všímají toho, v jakém boxu svačinu přinese, jaký ubrousek vyndává, případně jakou lahev na pití používá. Dovolte dětem, aby si tyto věci sami vybraly, protože tím snižujete riziko, že se budou stydět svačinu vytáhnout z batohu jen kvůli špatně zvolenému designu. Odborníci také doporučují, abyste děti nechali, ať si svačinu připraví samy. Aspoň jednou týdně jim svěřte plnou důvěru a dopřejte jim „sváču" podle jejich chuťových buněk. Nejste-li spokojeni s tím, co si vybrali, v klidu to odůvodněte a zkuste jim vysvětlit, že tělo nedokáže fungovat zdravě na sto procent pouze ze sladkého pečiva a limonád. Když budete květiny zalévat vodou s cukrem, nejspíš vám dlouho nepokvetou.

Nejlepší na celé věci je, že jakmile začnete připravovat chutné svačinky svým ratolestem, začnete je nakonec vyrábět ve větším i pro sebe či svého partnera. Protože není nic lepšího než čerstvé jídlo připravené s láskou.

ZELENINOVÉ TYČINKY

- *150 g hladké mouky (je možné smíchat např. špaldovou a pšeničnou)*
- *100 g bílého jogurtu*
- *100 g změklého másla*
- *1 středně velká najemno nastrouhaná mrkev*
- *1 rozšlehané vejce na potření*
- *provensálské koření a semínka či sůl na ozdobu dle chuti*

Ze všech ingrediencí vypracujeme pevné těsto a ideálně necháme ztuhnout v lednici. Poté těsto vyválíme a nakrájíme na tyčinky široké asi 1cm. Potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme solí a semínky dle libosti a pečeme dozlatova.
TIP: Tyčinky se báječně hodí k domácím sýrovým i zeleninovým pomazánkám či jako doplněk polévky.

Pokračování na str. 28

Pokračování ze str. 27

DOMÁCÍ TOASTOVÝ CHLÉB SE ŠPALDOVOU MOUKOU

1 pecen: • 150 g hladké pšeničné mouky • 250 g špaldové mouky • 200 g plnotučného mléka • 40 g rozpuštěného másla • 20 g cukru • 1 vejce do těsta • 1 vejce na potření • 7 g soli • 10 g sušeného droždí • olivový olej na potření

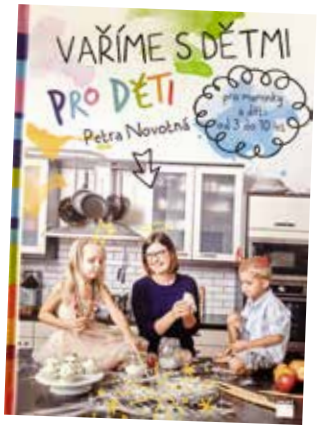
Recept z knihy Vaříme s dětmi pro děti, nakladatelství Smart Press.

Návod je přímo určen k tomu, aby se na něm podílely vaše ratolesti.

Nejdříve smíchej všechny sypké ingredience – hladkou pšeničnou mouku, hladkou špaldovou mouku, cukr, sůl a sušené droždí. Nasyp je do větší mísy a zamíchej vařečkou.

Maminka ti zatím rozpustí máslo, rozklepne vajíčko, odměří mléko a všechny „tekuté" ingredience přilije k těm sypkým. Teď bude potřeba hodně síly na míchání, aby se všechny ingredience spojily na pěkné, hladké těsto. Tuhle práci udělá nejlépe domácí robot, ale můžete těsto uhníst společnými silami. Dobře prohnětené těsto by mělo být na povrchu hladké, ale když do něj zabořiš prstík, mělo by trochu lepit.

Shora těsto potři olivovým olejem, přikryj fólií a dej do tepla kynout. Bude mu to trvat asi tak hodinu. Po hodině těsto vyndej z misky a trochu ho pomačkej rukama. Jako bys z něj chtěl dostat trochu vzduchu.



Maminka ti vymaže formu olejem a ty zatím z těsta uválej váleček. Váleček vlož opatrně do formy, přikryj utěrkou a dej znovu na hodinu kynout. Po hodině odkryj utěrku a zkontroluj, jestli těsto vykynulo až po okraj formy. Zapni troubu na 180 stupňů.

Maminka ti rozbije vajíčko do misky a prošlehá ho vidličkou. Ty popadni do ruky mašlovačku a celý povrch válečku vajíčkem potři. To proto, aby měl chleba hezky lesklou kůrku. Popros maminku, aby formu s chlebem vložila do rozpálené trouby.

Pečte zhruba 30 minut. Maminka pak špejlí zkontroluje, jestli je chléb hotový.

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

• 1 zralé avokádo • 2 lžíce plnotučného tvarohu nebo krémového sýra • lžička citronové šťávy • sůl a pepř dle chuti

Avokádo podélně rozřízneme, vyhodíme pecku a vydlabeme dužinu. Smícháme ji s ostatními ingrediencemi a podáváme na čerstvém pečivu. Můžeme ozdobit plátky rajčete a čerstvou petrželovou natí.

-drei-

INZERCE

TV pohoda

Nejpřehlednější a nejaktuálnější televizní časopis

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE časopisu COOP Rádce

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ TV pohoda

✔ ZDARMA 2x ročně SPECIÁL plný křížovek a luštění
✔ TV pohoda každé pondělí až k vám domů
✔ DÁREK za platbu – čtení pro pohodové večery
✔ Roční předplatné pouze 468 Kč

Objednejte u nás a ušetříte 112 Kč

☎ 281 002 201 • sekretariat@tv-pohoda.cz • www.tv-pohoda.cz/predplatne/

VAŘENÍ

FRIKASÉ

Někdy rovněž psáno jako fricassée. Ačkoliv se na první pohled může zdát, že jde o pokrm fritovaný a velice noblesní, jedná se vlastně o klasický, léty prověřený francouzský recept, jehož základem je krájené bílé maso vařeného nebo dušené v bílé omáčce.

DIVNĚ ZNÍ 5. DÍL DOBŘE CHUTNÁ

Maso se používá především kuřecí nebo například krůtí. V pokrmu také nesmí chybět tučná smetana nebo crème fraîche a rovněž kvalitní bílé víno. Abychom vás ovšem nemystifikovali, pojmem frikasé se často (především právě ve Francii) označuje rovněž samotná původní příprava masa jako taková. Ve zkratce jde vlastně o prudké osmažení drobných kousků masa, následně zalitého tekutinou. Vzniká tak přechod mezi rychlým smažením (neboli soté) a pozvolným dušením. Kořeny takovéto přípravy sahají až do 15. století.

V současné době už pod názvem frikasé naleznete nejrůznější recepty a způsoby úpravy, my jsme se pokusili vybrat a sestavit jeden z těch základních a původních. Nebojte se ovšem experimentů a přidejte do směsi například bílé fazolky, houby (báječně se hodí třeba smrže či lišky) nebo mandle. A pokud kuřecímu zrovna neholdujete, vyzkoušejte pokrm připravit z perličky nebo z bílé ryby, například z mořského ďasa či pangasia. *-špe-*

KUŘECÍ FRIKASÉ

• 1 střední kuře • 1,5 l vody • 300 ml kvalitního suchého bílého vína • 2 střední červené cibule • 2 větší mrkve • 100 g žampionů • 2 bobkové listy • 50 g másla • 1 lžíce hladké mouky • 500 g tučné smetany či crème fraîche • sůl a pepř

Vodu vlijeme do hrnce, přidáme víno, osolíme, opepříme, vhodíme bobkové listy a přivedeme k varu. Mezitím naporcujeme kuře na menší kusy, pokrájíme cibuli, mrkev, žampiony a vše společně vhodíme do vody.

Plamen trochu stáhneme a pozvolna necháme vařit po dobu asi 45 až 60 minut, dokud maso nezměkne a nejde od kosti. Vyndáme bobkový list i maso, které pokrájíme na menší kousky. Ze změklého másla a mouky vytvoříme hladkou kaši, kterou vmícháme do vývaru, čímž ho zahustíme. Na závěr vše zjemníme smetanou či crème fraîche, vložíme maso a ještě chvilku necháme prohřát. Jako příloha se báječně hodí rýže nebo opečená bagetka a pro doplnění dokonalého gastronomického zážitku podáváme samozřejmě s bílým vínem, které jsme použili při vaření.

LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Absolvent, adjutant, amatér, anarchie, archa, architektura, autocamping, bílkovina, bota, cesta, cukrovar, fakturantka, chřest, kalamita, karbanátek, klon, kytara, lest, lichva, milenci, ministr, natalita, nepochopení, nepřátelství, norna, obdivovatel, ochlazení, okoun, oktet, opatrnost, panika, pianista, plachetnice, platina, portugalština, pramen, racionalizace, sabat, sít, socha, spěch, střela, tchán, tlak, transport, útěcha, vesničan, vchod, výběžek, výplata, znalec.

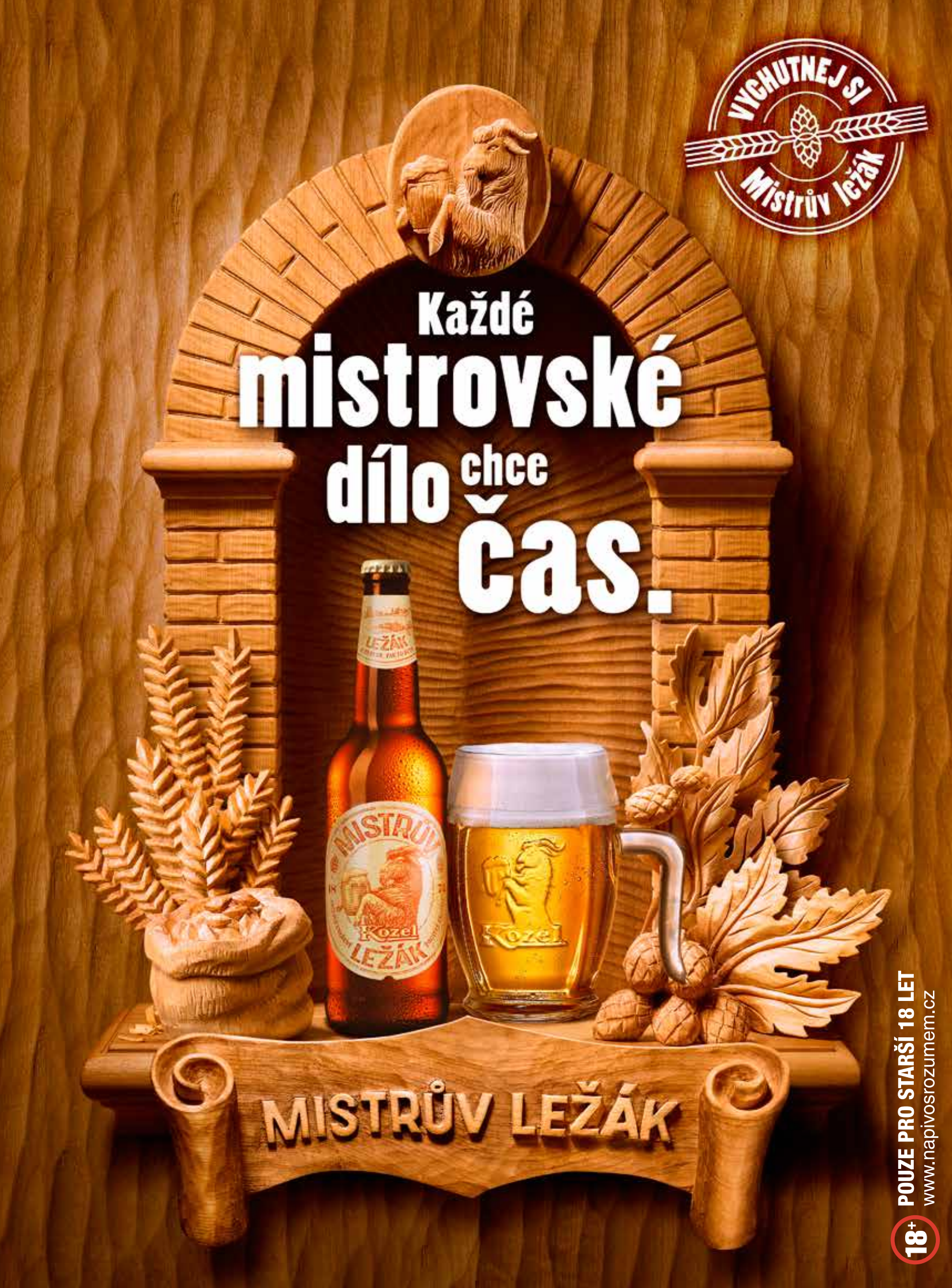
POMŮCKA: KPN, POOR, ANOL, OTIS, NARA	ANGLICKY "NOVINY"	1. DÍL TAJENKY	PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY	UČŇOVSKÁ ŠKOLA (ZKR.)	VYDÁVATI ZVUK HODIN	coop	DROOP (ZOOLOG.)	VADY VE DŘEVĚ	SLŮVKO POCHOPENÍ	MATKA	OBILÍ SETÉ NA PODZIM	DOSLOVNÝ VÝROK	OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)	TLUMOK	SOUDNÍ PŘISEDÍCÍ	OSIDLA
PLAVIT SE						ČINIT SAMO-STATNÝM										
LEHKÉ DVOU-KOLOVÉ VO-ZÍKY TAŽENÉ ČLOVĚKEM						3. DÍL TAJENKY / INICIÁLY HERCE PEŠKA										
VYSOKÉ KARTY				ČINIT KLIKATÝM / POMOCNÍK FARÁŘE									PŘÍTEL BARBIE / MATEMATIC. ZNAMÉNKA			
VÝZVA K TICHU			SÁČKY VŠITÉ DO ODĚVU / ANGLICKY "UBOHÝ"						TITUL MUSLIM. KNĚZE					ZN. STAT-AMPÉRU / ANGLICKY "PALMA"		
CHRAPTIT						coop					TÍPÁNÍ					
coop	ŽIVOČICH (KNIŽ.)	PRIMÁTI / 2. DÍL TAJENKY									coop	JAPONSKÉ OBDOBÍ / MODŘINA POD OKEM				
SOUČÁST ÉTERICKÝCH OLEJŮ					VLAST						GÁZA / JAKÉ MNOŽSTVÍ				KLADNÁ ELEKTRODA	NAVANOUT
NEOCHOTNĚ						JASNÁ HVĚZDA	DÍLČÍ ROZPOČET (ZAST.)	TOHLE	coop	JIHOAMER. OPIČKA / ZÁRMUTEK						
INSPEKČNÍ PROHLÍDKA (ZKR.)			SKLADBA PRO 9 NÁSTROJŮ / PŘEDLOŽKA						LOVY / KÓD LETIŠTĚ KIPNUK					CHEM. ZN. SODÍKU / BRODIVÝ PTÁK		
VAZAL				MOTOROVÉ KOLO (SLANG.) / SPZ MOSTU									ČISTÍRNA ODPAD. VOD / SOLMIZAČNÍ SLABIKA			
BÝVALÁ ČESKÁ HEREČKA								4. DÍL TAJENKY								
NABÍJET DĚLO								NEŤUKAT NA DVEŘE								

Správné znění tajenek posílejte **do 22. listopadu 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: „Alaska" a „bezlepková trubička". Výherci jsou: **M. Adámek,** Slaný • **O. Posekaná,** Svatý Jan • **P. Novák,** Přibyslavice • **J. Tábor,** Písek • **J. Vanžura,** Tábor • **V. Hlaváčková,** Třebíč • **M. Slámová,** Nové Město na Moravě • **A. Janecká,** Dolní Domaslavice • **M. Hájková,** Strmilov • **H. Šilarová,** Jablonné nad Orlicí.

které Lay's
si dnes dáš?
Lay's
Salted
50% méně tuku*
Lay's
Oven Baked
YOGURT & HERBS
flavoured

HERA
Pečení je radost.
Hera je pečení.
TRADICE OD 1927
HERA
Máslová příchuť
TRADICE OD 1927
HERA
Classic


VYCHUTNEJ SI
Mistrův ležák
Každé
mistrovské
dílo chce
čas.
MISTRŮV LEŽÁK
18+
POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz