

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2020

RÁDCE



8 594042 000330

07

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

pravděpodobně i mezi Vámi jsou mnozí, kteří by rádi věděli, co je v příštích měsících čeká. První měsíce každého nového roku jsou proto žní pro věštky a numerology.

Už samotný letopočet nabízí zajímavé možnosti. Když sečteme číslice 2020, dojdeme k součtu 4. Čtyřka znamená v numerologii budování osobní stability a jistoty týkajících se práce a financí, domova, vztahů a zdraví. Pokud se něco z toho totálně zboří, prý vznikne cosi lepšího.

Zajímavá je pro nás čínská astrologie. 25. ledna totiž začal rok kovové krysy. Hospodařit bychom měli nejen s vodou, ale také s finančními úsporami. Tento rok rovněž přeje podnikání. Co jsme ve svém životě zaseli, budeme

sklízet. V láskách hledejme více harmonie, souznění, porozumění a tolerance. Kovová krysa přeje volnému času, zálibám a koníčkům, naopak varuje před úbytkem životních sil a honbou za penězi.

A do třetice další věštba. Ta slibuje, že rok 2020 bude pro všechny znamení zvěrokruhu rokem osvěžujícím. Přinese do životů nás všech novou energii, elán, chuť překonávat hranice a stanovovat si nové cíle.

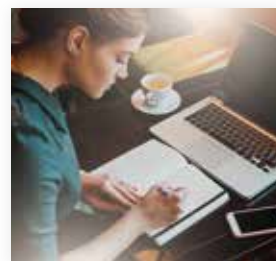
Vyberte si tedy z předchozích možností, co je líbo, ale tak úplně tomu věřit nemusíte. Zato na sto procent můžete uvěřit našemu slibu, že Rádce opět vyjde šestkrát ročně a bude jako vždy plný zajímavých a užitečných informací.

Mějte se co nejlépe!
Vaše redakce



[18–19]

JAK NA
KNEDLÍKY



[22–23]

MÝTY
O UČENÍ



[3–5]

SLUNNÁ ITÁLIE
S LOGEM COOP



[12–15]

REMODELING
PRODEJEN



[28]

VALENTÝNSKÉ
MENU

coop Club.cz



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:

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

Optimalizováno
i pro vaše mobilní telefony.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

VYDAVATEL [DELEX, s.r.o.] ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, 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 Ralské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník

[MARKETING COOP] ▶ Andrea Muralová, 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]** ▶ 1/2020 **[DEN VYDÁNÍ]** ▶ 5. února 2020

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

SLUNNÁ ITÁLIE S LOGEM



Jistě nemusíme připomínat, že řetězec COOP je zastáncem a velkým propagátorem českých a regionálních potravin. Jeho zástupci si však velice dobře uvědomují, že zákazníci COOPu milují také mezinárodní kuchyni, zvláště tu italskou. A kdo je v Itálii největším prodejcem potravin? No přece COOP!

A italský COOP není jen největším prodejcem potravin, ale dle posledních průzkumů je hodnocen také jako nejlepší výrobce potravinářských produktů pod vlastní značkou. Hodnocení bylo provedeno na základě měsíčních spotřebitelských průzkumů „Il Slavagente“ a na základě laboratorních testů kvality privátních produktů jednotlivých supermarketů. Různými testy prošly výrobky v kategoriích: olej, těstoviny, rajčatová omáčka, snídaňové výrobky, maso, uzeniny, sýry, dezerty a jiné potraviny. Zástupci COOP Italia dodávají: „Za úspěchem produktů

značky COOP je intenzivní příprava a práce s těmito značkami.“

Vše výše uvedené dalo vzniknout myšlence prodávat v českých prodejnách COOP produkty od italských kolegů. V Itálii je COOP opravdu výraznou vlajkovou lodí na poli prodeje potravin. Výrobky s logem COOP se pyšní vysokou kvalitou a skvělou chutí. Sortiment je tak široký, že si zde vybere skutečně každý. Pro vybrané české prodejny COOP bylo zvoleno to nejlepší a zároveň to

typicky italské. Zveme vás na malou italskou ochutnávku s logem COOP.



EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ

Žádný Ital se bez něj v kuchyni neobejde. Vždyť olivovníkové háje jsou s Itálií spojeny už od starověku. Pod značkou COOP nabííme to nejlepší, olej extra panenský. Panenské oleje jsou lisovány za studena z čerstvých oliv jednoduchými, přesně definovanými mechanickými postupy. Ty zůstávají stejné již více než 2 000 let. Pro



výrobu extra panenského oleje platí, že plody se nečešou,

ale nechávají se samy spadnout do připravovaných plchet, odkud se ručně sbírají. Lisuje se za studena a není poté už žádným způsobem upravován.

RÝŽE

Pravé italské rizoto nepřipravíte bez správného

druhu rýže. Musí jít o zrna pevná, ale přesto mazlavá, která dobře vstřebávají chutě. K takovým druhům patří rýže Arborio pojmenovaná podle města

v Pádské nížině, kde se pěstuje. Jedná se o variantu krátkozrnné rýže vhodnou pro přípravu rizota i rýžové kaše. Před přípravou ji neproplachujte, aby neztrácela své výživné látky, a vařte ji jen al dente (na kus), protože díky naakumulovanému teplu vaří i po odstavení z plotny.



OCET

Pro přípravu zeleninových salátů, omáček a majonéz se vám bude hodit vinný ocet, který vzniká kvašením bílého nebo červeného vína. Jak bílý, tak červený vinný ocet v italské nabídce COOP naleznete. Stejně tak i na prostou klasiku: ocet balsamico té nejvyšší kvality nesoucí prestižní označení Aceto balsamico tradizionale di Modena.



TĚSTOVINY

Alfa a omega italské kuchyně. Nepřeberné množství tvarů, varianty plněné i neplněné, trpasličí i obří velikosti. Připočtete-li ještě řadu krajových zvláštností, vyjde vám, že v podstatě každý den v roce byste si mohli pochutnávat na jiném druhu těstovin. Správně pojmenovat jednotlivé druhy italských těstovin zvládne jen opravdový mistr. Vždyť jen to, čemu my říkáme špagety, rozdělují Italové ještě na: cappellini, spaghetti, spaghettoni, vermicelli, bucatini, spaghetti rigati, spaghetti alla chitarra, canalini, bavette, bavettine a mnohé další.

Pro české prodejny byly z této pestré italské kolekce vybrány pappardelle – neplněné těstoviny v podobě cca 3 cm širokých nudlí stočených do hnízd či klubíček. Zhruba třetinovou šířku mají ploché nudle tagliatelle, které můžete vyzkoušet se špenátovou příchutí.



PAPPARDELLE S BAZALKOVÝM PESTEM A KUŘECÍM MASEM

- 500 g těstovin pappardelle • 2 kuřecí prsní řízků • 2 lžíce bazalkového pesta • 6 středních žampionů • 2 jarní cibulky • 3 stroužky česneku • 2 lžíce olivového oleje • 1 lžíce másla • sůl • barevný mletý pepř • parmazán

Kuřecí prsa nakrájíme na kousky a v misce je promícháme s olivovým olejem. Mírně osolíme, opepříme a necháme chvíli odpočinout. Mezitím uvaříme těstoviny al dente. Maso opečeme, vyjmeme a ve výpeku orestujeme cibulku s česnekem. Přisypeme pokrájené žampiony, prohřejeme a přidáme bazalkové pesto. Dle chuti osolíme, opepříme a ještě chvilku restujeme. Nakonec přisypeme strouhaný parmazán, promícháme a ihned servírujeme.



SLADKÁ TEČKA NA ZÁVĚR

Dle evropských směrnic se jako marmeláda smí označovat pouze

výrobek vyrobený alespoň z jedné pětiny z citrusových plodů, což pomerančová marmeláda COOP splňuje měrou vrchovatou. Skvěle se v ní snoubí



sladkost, hořkost i nakyslost citrusových plodů. Chutnat vám bude namazaná na chlebu, ale její pikantnost oceníte i při přípravě moučníků a dezertů.

TVAROHOVÉ LÍVANEČKY S MARMELÁDOU

• 250 g měkkého tvarohu • 200 ml mléka • 2 vejce • 1 lžice cukru • 1 vanilkový cukr • 1 hrnek hladké mouky • špetka soli • olej na smažení • pomerančová marmeláda na dochucení

Tvaroh vyšleháme s vejci a mlékem a oběma cukry. Postupně přisypáváme mouku a vymícháme hladké těsto, které dle potřeby zředíme mlékem na požadovanou lívancovou konzistenci. Lívance smažíme v rozpáleném oleji dozlatova. Hotové potíráme pomerančovou marmeládou.



Kompletní nabídku italských produktů v českých prodejnách COOP naleznete na webových stránkách www.skupina.coop/italie. Tam také najdete několik luxusních italských receptů. Mnoho dalších pak na vás čeká i na stránkách www.coopclub.cz.



OMÁČKY

Když už máme těstoviny, musíme mít také něco, čím je přelijeme. Chtělo by to nějakou omáčku neboli sugo. Zdatní kuchaři si jistě připraví domácí skvost, ale i jim se při nedostatku času bude hodit něco z české nabídky italských omáček. Základem správné italské omáčky jsou vždy rajčata. Z italského COOPu je proto v české nabídce rajčatová omáčka s bazalkou a rajčatová omáčka s olivami. Omáčka all'Arrabbiata je určena pro milovníky pikantních pokrmů, protože její nedílnou součástí jsou chilli papričky. Všechny zmínované omáčky můžete použít jak na těstoviny, tak jako základ na pizzu. Skvěle chutnají také v kombinaci s kuřecím masem.



RUM

V HLAVNÍ ROLI RUM



Dávno pryč jsou doby, kdy byl u nás k dostání jediný nápoj pro námořníky. Ještě před několika lety bychom si stěží dokázali představit, že si skleničku rumu vychutnáme stejně jako archivní ročníky whiskey nebo koňaku. Ale je to tady! Mistři míchači dokazují, že i rum může být ušlechtilým nápojem.

Česká legislativa rozumí rumem lihovinu vyrobenou výlučně alkoholickým kvašením a destilací melasy nebo sirobu, vznikajících při výrobě cukru z cukrové třtiny nebo šťávy z cukrové třtiny. Klíčový je také obsah alkoholu, který je ve většině zemí stanoven okolo hranice 40 % (v ČR je to minimálně 37,5 %), ale v Kolumbii je to dokonce o 10 % více. Na trhu lze najít ještě lihoviny, které se rumu snaží přiblížit, ale jedná se o alkohol naředěný lihem, do něž je přidáváno rumové aroma.

Prapůvodní „nápoj námořníků“ měl nejspíš lehce hnědou barvu. Ta byla daná uložením v sudech, které na rozdíl od těch dnešních nebyly vypalované. Mok se pyšnil vysokým procentem alkoholu, takže to bylo pití pro pořádné chlapy. Až později se ředil vodou, zjemňoval kořením či ovocnou šťávou.

Také dnes lze na trhu zakoupit rummy, u nichž obsah alkoholu stoupá k 70 %, ale tyto druhy rozhodně nevedou k žebříčkům popularity.

ČÍM TMAVŠÍ, TÍM LEPŠÍ?

Jako měřítko kvality je často využívána barva rumu. Neměla by však být jediným posuzovacím kritériem – tmavý rum totiž mohl ležet dlouho ve vypáleném dřevěném sudu se silnější vrstvou vypálení, ale stejně tak mohl barvu získat umělým dobarvením karamellem. Světlý rum naopak mohl křišťálové barvy docílit díky mnohonásobné filtraci.



Vzhledem k nejednotné legislativě zemí výroby je těžké poznat, zda jsou informace uvedené na lahvách skutečně pravdivé. Problémem je hlavně nepřiznané doslazení cukrem či dobarvení karamellem. Vyplatí se tedy kupovat transparentně označené a prověřené rumy. Vsaďte na doporučení odborníků, případně prostudujte nezávislé testy nadšenců dostupné např. na internetu.

Barva a chuť výsledného nápoje jsou dány kvalitou a druhem cukrové třtiny, ale také způsobem a délkou uložení. Odborníci upozorňují i na klíčový vliv podnebí, které může zrání rumu zrychlovat i zpomalovat. Romy mohou procházet i několikaletým zráním v různých druzích sudů, čímž získají intenzivní chuť a vůni. Ty nejlepší rumy zrají v použitých sudech po whiskey, bourbonu, ale také sherry. Romy zrající v nerezových barelech jsou oproti tomu chuťově jemnější a po následné filtraci získávají křišťálovou barvu. Podle barvy dělíme rumy na bílé, zlaté a tmavé. Kapitoulou samotnou jsou kořeněné rumy dochucené jednak mnoha druhy koření, jednak ovocem.

UNIVERZÁLNÍ POUŽITÍ?

Světlé rumy se díky vysokému procentu alkoholu a méně výrazné chuti hodí pro přípravu koktejlů. Rumovým koktejlům vévodí letní osvěžující mojito (lístky máty, limetová šťáva a třtinový cukr), daiquiri (limetová nebo citronová šťáva a cukrový sirup), cuba libre (Coca-Cola) a piña colada (ananasová a kokosová šťáva).



Ani v zimě se nemusíte strachovat rumového aroma v horkých nápojích. Klasikou je čaj s rumem a citronem, pro silnější národy pak léty osvědčený grog. Jestli hledáte něco méně otřelého, ale času nezbývá, svařte s rumem a kořením ovocný džus nebo experimentujte s kávou ovoněnou touto typickou zimní lihovinou. Máte-li rádi sladké chutě, nesladte pouze cukrem. Daleko

zajímavějšího výsledku docílíte díky medu nebo javorovému sirupu. Gurmánům, kteří mají času a energie nazbyt, doporučujeme domácí karamel. Ten je totiž s rumem jedna ruka.

Pokud se dohadujete, zda pít rum vychlazený, či nikoli, nebo zda ho dokonce nepodávat na ledu, vězte, že univerzální pravda neexistuje. Jednotliví výrobci přináší tipy pro tu nejlahodnější chuť svého moku. Obecně lze říci, že rumům, které zrály ve vyšších nadmořských výškách, sluší při podávání nižší teplota, na jakou byly v sudech zvyklé. Kromě ledu zkuste experimentovat i s drobným občerstvením. Ovocné tóny podtrhnou plátky pomeranče, milovníci sladkého by si ke skleničce dobrého rumu nemuseli odepírat kvalitní vysokoprocentní čokoládu.

HOT TODDY

• 200 ml horké vody • 8 cl tmavého rumu • 4 lžíce medu nebo javorového sirupu (dle chuti) • 4 lžíce citronové šťávy • kolečko citrону a kousek skořice do každé sklenice na ozdobu

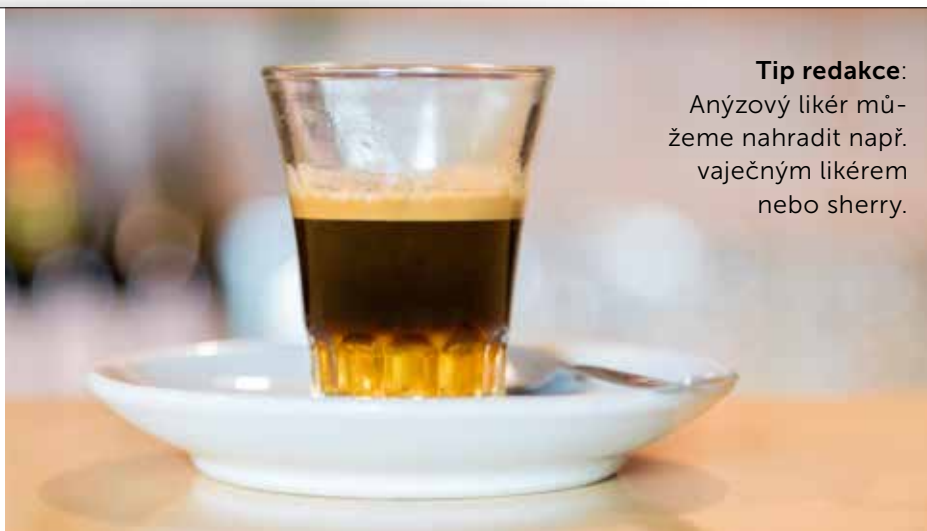
V nepřilnavém hrnci nebo pánvi nasucho rozehejeme med nebo javorový sirup a necháme zkaramelizovat, opatrně vlijeme horkou vodu a počkáme, až se karamel rozpustí. Přidáme rum (můžeme oflambovat), citronovou šťávu a dle chuti koření (skořici, anýz, hřebíček). Necháme společně prohřát a podáváme.



MORETTA FANESE S RUMEM

- 2 cl anýzového likéru • 2 cl tmavého rumu • 2 cl brandy • espresso
- třtinový cukr • pomerančová kůra

Do sklenice nalijeme anýzový likér, tmavý rum a brandy. Zalijeme espressem a dozdobíme pomerančovou kůrou. Dle chuti můžeme osladit třtinovým cukrem. -drei-



Tip redakce:

Anýzový likér můžeme nahradit např. vaječným likérem nebo sherry.

SLOVNÍČEK MILOVNÍKA RUMU

BLENDOVÁNÍ

- Je posledním krokem při výrobě rumu. Při něm se rumy mísí, scelují, tak jako například whiskey nebo vína.

SOLERA

- Tento způsob zrání je typický nejen pro rum. Prapůvodně se využíval ve Španělsku při výrobě sherry. Jedná se o uskladnění rumu v sudech, které jsou na sebe vrstveny. Vespodu jsou rumy nejstarší, navrchu rumy nejmladší. Každoročně výrobci odčerpají

z nejstarších rumů jen určitou část, kterou doplňují mladšími ročníky. Na lahvi takových rumů je uveden nejstarší ročník rumu bez ohledu na to, jakou procentuální část představuje.

RESERVA

- Označuje zásobu těch nejlepších stařených rumů daného ročníku.

BARREL PROOF / SINGLE PROOF

- Pokud je na obalu uvedena tato informace, znamená to, že rum

zrál v jednom sudu a odtud byl stáčen přímo do lahví. Neprošel žádným blendováním.

X. O.

- Marketingové označení pro extra old rumy, tedy stařené rumy.

SPICED RUM / FLAVOURED RUM

- Kořeněné a ochucené rumy jsou nejčastěji obohaceny o chuť vanilky, hřebíčku, skořice nebo citrusových plodů. Výjimkou však nejsou ani káva nebo tropické ovoce.



Čočková polévka s kari



Thajské bazalkové kuře



Těstoviny s ricottou a pečeným lilkem



Drobenkový tvarohový koláč



Thajské bazalkové kuře

• 4 kuřecí prsa • 1 cibule • 2 chilli papričky • 3 stroužky česneku • hrst cukrového hrášku • 2 lžíce rybí omáčky • **1,5 lžíce sójové omáčky VAROMA** • 1,5 lžíce cukru • 2 lžíce oleje • 2 hrsti bazalky • **rýže basmati VAROMA**

V hlubší misce smícháme rybí a sójovou omáčku s cukrem a 1 lžící vody. Mícháme, dokud se cukr zcela nerozpustí. Do vzniklé marinády naložíme kuřecí prsa nakrájená na tenké plátky. Necháme odležet. Mezitím nakrájíme cibuli na klínky, česnek na tenké plátky a chilli papričky na proužky. Bazalku nahrubo natrháme. Na oleji opečeme cibuli, česnek a papričky. Přidáme naložené kuřecí maso i s marinádou, cukrový hrášek a společně restujeme. Jakmile je maso propečené, stáhneme pánev z plotny, vmícháme polovinu bazalky a necháme zavadnout. Těsně před podáváním vmícháme zbylou bazalku. Dle potřeby můžeme dosolit. Podáváme s rýží basmati.



Čočková polévka s kari

• **500 g čočky VAROMA** • 100 ml oleje • 750 g loupaných rajčat • 2 cibule • 4 stroužky česneku • 2 lžíce kari • 1 lžíce mletého římského kmínu • 1 lžíce sladké papriky • 1 lžíce garam masala • čerstvý koriandr • listová petržel • 50 g čerstvého zázvoru • sůl • pepř

Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, po chvíli přidáme česnek, římský kmín, kari, garam masalu a papriku. Mínutu restujeme. Poté zalijeme drcenými rajčaty a přivedeme k varu. Vsypeme čočku a přilijeme vodu, aby polévka byla hustá dle naší chuti. Osolíme, opepříme a vaříme, dokud čočka nezměkne. Na závěr přidáme nasekaný koriandr a petrželovou nať. Zázvor nastrouháme, vymačkáme z něj šťávu a tou polévku dochutíme. Podle chuti osolíme a opepříme.



Drobenkový tvarohový koláč

Drobenka: 600 g polohrubé mouky • 230 g cukru • 220 g **tuku na pečení VAROMA** • 1 vejce • 1 vanilinový cukr **VAROMA** • 1 prášek do pečiva **VAROMA**

Tvarohová náplň: 750 g měkkého tvarohu • 100 g cukru • 2 lžíce **vanilkového pudinku VAROMA** • mléko dle potřeby

Ingredience na drobenku dáme do mísy a důkladně mezi prsty promneme na drobovou směs. Na náplň smícháme tvaroh s cukrem a pudinkovým práškem. Je-li směs příliš tuhá, naředíme ji mlékem, aby se dala dobře roztírat. Polovinu drobenky vsypeme na plech vyložený pečicím papírem. Rozetřeme tvarohovou směs a nasypeme druhou polovinu drobenky. Ve středně vyhřáté troubě pečeme dorůžova.



Těstoviny s ricottou a pečeným lillem

• **250 g kolínek VAROMA** • 250 g ricotty • 1 lilék • 4 stroužky česneku • sušený česnek • bazalka • sůl • pepř • olivový olej • parmezán

Lilek podélně rozkrojíme na půl a nakrájíme na tenká půlkolečka. Ta dáme do pekáče vyloženého pečicím papírem, osolíme, opepříme, posypeme bazalkou a sušeným česnekem a zakápneme olejem. Dáme péct do trouby předehřáté na 200 °C. Mezitím uvaříme těstoviny al dente. Smícháme je s upečeným lillem, ricottou a prolisovaným česnekem. Podle chuti dosolíme a ihned podáváme. Na talíři posypeme nastrohaným parmezánem.



ZIMA NA SNĚHU, NEBO ZIMA NA BŘEČCE?

Také vás jímá posvátná úcta při pohledu na krajinu zasypanou čerstvým sněhem, na domy, stromy a keře ukryté pod sněhobílým pláštěm? Atmosféru lehce se snášejících vloček doprovází i ztišení všeho kolem nás. Sníh je symbol čistoty a sněhové vločky patří k tomu nejkrásnějšímu

a nejdokonalějšímu, co příroda dokáže vytvořit.

Kde se vlastně berou? Samozřejmě v nebi. Nesypou je však andělé z nebeských džberů, to patří do pohádek. Skutečnost není tak romantická. V atmosféře se vyskytují mikroskopické částičky prachu a pylu. Na nich se sráží vodní pára, zmrzne a vytváří se ledový krystalek – zárodek budoucí sněhové vločky. Při srážce ledového krystalku s kapičkou přechlazené vody okamžitě voda na krystal-

ku namrzne, a tak vznikají ty překrásné, neuvěřitelně dokonalé tvary. Říká se, že na zem nemohou spadnout dvě stejné vločky. Můžete tomu věřit nebo nevěřit, on to totiž nikdo nezkoumal a ani nemohl – každá vločka se na dlani hned rozpustí.

A to jsme u konců té bílé krásy – bohužel pokud nevypočítatelné atmosférické tlaky a proudy rozhodnou, sníh kolem nás rychle zmizí. Jen na horách se (snad) udrží déle, za pomoci sněhových děl i do jara.

Kdyby ale sníh zmizel z nížin a nižších poloh beze stop! To ale on ne! Proměňuje se v nechutnou a zrádnou břečku, která posilněná solí ničí karoserie aut, naše zimní boty, škodí tlapkám pejsků, klouže a přispívá k rostoucí statistice úrazů.

Krajina tak krásná pod sněhovou peřinou se změní v šedivý kraj.

Ještě že máme obrázky od Josefa Lady.

- koř -



SOUTĚŽTE S COOP CLUBEM NA FACEBOOKU A VYHRÁVEJTE!

Soutěžíte rádi? A máte profil na Facebooku? V tom případě vám nic nebrání zúčastnit se našich facebookových soutěží a vyhrát některou z lákavých cen.

JAK TO FUNGUJE?

Každý měsíc vám na Facebooku přinášíme novou soutěž. Vaším úkolem je stát se fanouškem naší FB stránky, dát like příspěvku se soutěží a zpravidla také odpovědět na nějakou otázku. Ta se pochopitelně pokaždé mění, ale její zodpovězení je s pomocí našich návodů úplná hračka.



O CO HRAJEME?

V loňském roce jsme soutěžili o plenky Babyland, dárkové koše s výrobky COOP Premium, lahve alkoholu Marshall a mnoho dalších hodnotných cen.

Letos vás čekají výhry v podobě obědových boxů, kuchyňských chňapek, ručníků a osušek, džbánek a také dalších krásných dárkových košů naplněných vynikajícími výrobky COOP.



STAŇTE SE FANOUŠKEM!

Nechcete-li, aby vám tyto soutěže utekly, staňte se co nejdříve fanouškem facebookové stránky www.facebook.com/coopclubcz/.

Kromě soutěží se totiž každý den dozvíte spoustu zajímavých informací a hlavně osvědčených receptů. S námi se prostě nudit nebudete!

coopClub.cz

RECEPTY | TIPY A RADY
COOP VÝROBKÝ | SOUTĚŽE



REMODELING PRODEJEN COOP

Narazili jste při svých toulkách po Vysočině či moravských krajích na prodejnu COOP s moderním interiérem, nad kterým se doslova tajil dech? Tak to jste asi zavítali do některé z nově rekonstruovaných prodejen COOP družstva Havlíčkův Brod.

Na remodeling těchto prodejen jsme se zeptali osoby nejpovolanější, předsedy představenstva COOP družstva HB pana Vladimíra Stehna.

Proč jste se do tohoto projektu pustili?

Remodeling prodejen považujeme za naprostou nezbytnost k tomu, abychom udrželi krok zejména se zahraniční konkurencí. Nelze dlouhodobě prodávat v „re-tro“ prodejnách.

Podle jakých kritérií vybíráte prodejny, které projdou remodelingem?

Remodeling probíhá jak na největších prodejnách – zejména těch, které máme ve vlastnictví, případně těch, kde jsme se dohodli na do-

statečném prodloužení nájmu za přijatelných podmínek – tak i na středních prodejnách, například s obratem 700 000 až 1 000 000 Kč měsíčně. Postup remodelingu závisí i na případných stavebních úpravách (např. rozšíření prodejních ploch) spojených s poměrně složitým vyjednáváním se stavebními úřady a dalšími institucemi. Někde vše jde „jako po másle“, někde je to ale problém a „úředního šimla“ k běhu těžko přinutíme.

Na co jste se u remodelingu zaměřili?

Remodeling u největších prodejen spočívá

v rozšiřování prodejních ploch na úkor skladových, případně v přístavbě prodejny, v úpravách podlah, osvětlení, v instalaci automatů na výkup lahví. A dále pak ve většině případů v kompletní výměně obslužného zařízení včetně regálů v novém, zejména tmavém provedení.

Co bylo při rekonstrukci nejtěžší?

Jak jsem již uvedl, v některých případech remodelingů prodejen, které



Nový vzhled
prodejny ve Vsetíně



Proměnou si prošla i prodejna v Kroměříži

souvisely s nezbytnými stavebními úpravami, byl hlavní problém v povolovacích řízeních. A dále pak v nastavení harmonogramu postupu tak, aby uzavření prodejny bylo co nejkratší.

Jak je tedy časově náročné předělat jednu prodejnu? Co se dá dělat za provozu, na jak dlouho musí být prodejna uzavřena?

Dobu prodlužuje zejména úprava podlah – v případě litých podlah je to cca 5 dnů. Celková doba od uzavření po znovuotevření však ve většině případů nepřekročí 14 kalendářních dnů, znamená to samozřejmě ale práci o víkendech, večer, případně i v noci. Celý proces je náročný také pro pracovníky prodejny – musí zajistit kompletní vyklizení zásob na prodejně a dále vyklizení veškerého zařízení. Pak si odpočinou při realizaci litých podlah. Poté je však čeká co nejdříve instalace nového zařízení, kdy již souběžně probíhá i doplňování zboží do regálů tak, jak jsou postupně instalovány. Velmi důležitá je koordinace veškerých kroků a pečlivě zpracovaný harmonogram postupu nejen po dnech, ale dokonce po hodinách.

Existuje nějaký jednotící prvek, který bude stejný u všech „nových“ prodejen?

V minulých letech (do roku 2017) jsme realizovali úpravy s řadou různých dodavatelů, tzn. jiný dodavatel nábytku, jiný dodavatel technologií, pak další dodavatel vah, kráječů, pokladen, reklamy aj. Od roku 2018 jsme přešli na jednoho generálního dodavatele – RN Servis Brno – který si veškeré subdodávky (jak prací, tak i zařízení) řeší sám dle předem schváleného projektu a rozpočtu. Je to pro nás obrovská úleva, ušetří-

me vlastní pracovníky, máme jediného partnera, co se týče realizace i případných reklamací. Máme s ním již dobré zkušenosti a platí zde i to, že čím větší objem prací, tím lépe se vyjednávají obchodní podmínky spolupráce. Nehodláme na tomto systému nic měnit.

Které prodejny už jsou hotové a na jaké další se mohou zákazníci těšit?

Kolik je hotových prodejen, je poněkud komplikovaná otázka. Bereme to tak, že remodeling



Remodeling prodejny v Kroměříži

včetně rozšíření prodejních ploch proběhl například i v prodejně TIP v OD Alej v roce 2016. Není to ale stejný projekt jako u prodejen roku 2018 a 2019. Velký počet remodelingů proběhl na převzatých prodejnách bývalé Jednoty Svitavy (Jevíčko, Dolní Újezd, Bystré, Svitavy, Polička sídliště, ale také Biskupice, Čistá aj.). Celkem to tedy odhaduji na cca 30 až 35 prodejen.

K nejúspěšnějším, a i nejlepším, si myslím, patří zejména prodejna Kroměříž s indexem nárůstu obrátu okolo 25–30 %. A to i přesto, že cca 1,2 km od této prodejny byla provedena kompletní přestavba marketu Lidl. Za další úspěšné prodejny považuji Světlou nad Sázavou, Náměšť na Hané, Jihlavu a mnohé další.

Rok 2020 zahajujeme již v lednu remodelingem prodejny v Otrokovicích, v únoru pak v Brodce u Prostějova,

kde dojde současně k rozšíření prodejní plochy o více než 100 m². Pravděpodobně v březnu dojde k přístavbě a rozšíření prodejní plochy v Krucemburku a samozřejmě i ke kompletnímu remodelingu prodejny. Na duben je plánován remodeling prodejny ve Ždírci nad Doubravou. Následovat bude ještě Příbyslav, kde dojde k poměrně složitým stavebním úpravám, je to ale naše největší prodejna. Bez dalších stavebních úprav pak proběhne remodeling (litá podlaha + komplexní výměna zařízení) v Morkovicích. Nepočítám další prodejny s obratem okolo 1–1,5 mil. Kč, kam spadá například Havlíčkova Borová, Štoky, Okrouhlice. Vesměs se jedná o prodejny zařazené do řetězce COOP TIP, ale i COOP TUTY. Z tohoto pohledu bude rok 2020 skutečně velmi náročný.

Jaké jsou ohlasy zákazníků a zaměstnanců?

Ohlasy zákazníků jsou vesměs pozitivní, to samé platí i o zaměstnancích. Zaměstnanci rádi pracují v novém, moderním prostředí. Spokojenost zaměstnanců prodejen, co se týče prostředí, ve kterém pracují, i co se týče mezd, je pro nás prioritou. Z tohoto pohledu jsem přesvědčen, že přístup družstva je pro naše pracovníky motivační a výsledkem je jejich aktivní přístup a loajalita k družstvu.

Plánujete pro rok 2020 kromě remodelingu prodejen ještě nějaké další novinky?

Naším hlavním úkolem je další zvyšování výkonu na pracovníka. Objektivně nám k tomu napomůže očekávané zvy-



Nový kabát dostala také prodejna ve Světlé nad Sázavou



Zákazníci se do nové prodejny ve Vsetíně rádi vracejí

šování cen, zejména u masa a masných výrobků. Chceme dokončit instalaci automatů na výkup lahví na cca 100 prodejnách z celkových 200, samoobslužné úseky ovoce a zeleniny. Jako hlavní prioritu ale vidíme postupné zvyšování podílu samoobslužného prodeje, a to zejména u vážených sýrů, a to jak částečnou úpravou stávajících obslužných úseků na samoobslužné, tak i instalací samostatných chlazených ostrůvků.

Proto v současné době testujeme nejvhodnější systém krájení sýrů, ale i jejich balení. Oproti původnímu záměru jsme se rozhodli instalovat krájení i balení sýrů, ale i vybraných uzenin přímo na prodejnách, nikoliv v rámci distribučního centra. Velkou zkušeností byla například návštěva finských prodejen COOP, ale i návštěva vybraných prodejen na Ukrajině, nedávná návštěva veletrhu obchodního zařízení v Miláně aj. Poměrně zajímavé zkušenosti jsme získali i z týdenního pracovního pobytu našeho pracovníka v Jednotě Galanta

na Slovensku, zejména co se týče cenovek. I v této věci hodláme připravit a spustit v průběhu roku 2020 pilotní projekt na vybraných cca 5 prodejnách. Týkalo by se to zejména úseků ovoce a zeleniny a zboží v mrazicím zařízení. Nejedná se o instalaci jednotlivých elektronických cenovek na každou položku

samostatně, ale umístění cenovek na velkých TV obrazovkách, které jsou propojeny se systémem. Obrazovky jsou pro zákazníka přehledné a vždy aktualizované.

Naproti tomu v roce 2020 neuvažujeme o instalaci samoobslužných pokladen na dalších prodejnách.



Povedená rekonstrukce prodejny ve Vsetíně

ÚSPĚŠNÁ DRUŽSTEVNÍ ŠKOLA V ŽATCI

Svaz českých a moravských spotřebních družstev (SČMSD) nemá pod svými ochrannými křídly jen spotřební družstva, ale je také zřizovatelem několika škol. Že jste to netušili? Právě proto jsme se rozhodli, že vám jednotlivé školy postupně představíme.

Na začátek se sluší začít jubilantkou, i když, pravda, jsme to výročí trochu prošvihli. Střední odborné učiliště

a Střední odborná škola, SČMSD, Žatec, s. r. o., totiž své 60. narozeniny oslavila již v roce 2019.

Zdatní počtáři si už jistě vypočítali, že škola byla založena v roce 1959. K tomu dodáme, že od roku 1993 je školou soukromou. Maturitu zde studenti skládají v oborech Hotelnictví, Ekonomika a podnikání, Gastronomie. Výuční list lze získat v oborech Kuchař-číšník a od září 2017 také v oboru Výroba potravin se zaměřením Sladovník-pivovarník. Jak jinak, vždyť jsme v Žatci. Kdo by se nespokojil ani s touto nabídkou, může využít nástavbové studium pro absolventy učňovských oborů. V rámci nástavby se mohou zájemci v denním či dálkovém studiu vzdělávat v oboru Podnikání.

Atraktivní obor Sladovník-pivovarník očekává v tomto školním roce své první absolventy, budoucí sládky. Kromě 16 chlapců to bude i 1 nová sládková. Praktické zkušenosti studenti sbírají hned v pěti pivovarech – Žatecký pivovar, pivovary v Lounech, Oseku, Frýdlantě a v Ústí nad Labem.

Pro všechny studenty jsou připravovány nejrůznější odborné



kurzy a workshopy, které jim zpestřují výuku, ale zároveň se na nich účastníci naučí spoustu věcí potřebných pro budoucí praxi.

Za všechny workshopy zmiňme alespoň Čepování piva a workshop člena Kanadské kulinářské federace pana Hlase na téma Moderní světové trendy.

Studenti sbírají zkušenosti i v zahraničí. V rámci projektu Erasmus+ prohlubovala více než stovka studentů své zkušenosti v restauracích a hotelech v Německu. Další vyrazili na zkušenou do Itálie, Řecka nebo na Slovensko.

Moderní výukový přístup nese samozřejmě ovoce. Studenti získali ocenění Juniorský mistr republiky a 2. vicemistr republiky ve flair stylu, v soutěžích v čepování piva se pyšní prvním místem v Chodovar Cupu i Heineken Cupu. Pozadu nezůstávají ani kuchaři, kteří uspěli na Gastro junior – Bidvest Cupu, Gastro soutěži Kraslice nebo Gastro Labe 2018.

Škola sama pod záštitou hejtmána Ústeckého kraje úspěšně pořádá Žatecký Cup, na kterém soutěžící prezentují své barmanské a baristické dovednosti a umění čepování piva.



Úspěšnost školy dokládá také celá řada ocenění, která získala buď jednotliví pedagogové, nebo škola jako celek. Ve školním roce 2017/2018 obsadila 3. místo v soutěži Dobrá střední škola v Ústeckém kraji nezřizovaná krajem. Za získanou finanční odměnu škola mohla vybudovat a v roce 2019 otevřít vlastní školní mikropivovar.

V roce 2019 udělila Asociace hotelů a restaurací žatecké škole titul Škola roku 2019 za přínos v oblasti gastronomie.

Škola si titul opravdu zaslouží, protože pro praktickou přípravu svých žáků dělá první poslední. V září 2018 tak zahájila provoz ve zrekonstruované cvičné školní kuchyni – Gastrolaboratoři – jejíž součástí je i pekárna a prostor pro cukráře.

Velké plány má škola i do budoucna. V září 2020 by se měl otevřít nový atraktivní maturitní obor Hotelnictví se zaměřením na cestovní ruch a animační činnost. Škola chystá nový mezinárodní projekt, měsíční stáže pod odborným vedením v hotelech v severní Itálii, zejména v Miláně.

Určitě tedy není troufalé tvrdit, že o úspěších školy i jejich jednotlivých studentů budeme slyšet stále častěji.



ZAŽIJTE KOUZLO RAJECKÉ PŘÍRODY KAŽDÝM DOUŠKEM PRAMENITÉ VODY RAJEC



KNEDLÍKY

Knedlíky patří k základním kamenům české kuchyně. Přesto si na nich nejedna hospodyňka či kuchtík vylámou zuby. A to doslova. Jak na to, aby se slavnostní nedělní krmě podařila?

Říká se, že správná „holka na vdávání“ musí umět připravit vynikající svíčkovou s domácím knedlíkem. Moderní doba přináší mnohá ulehčení. A tak když už najdeme čas na vykouzlení sametové omáčky, nechce se nám zdržovat „patláním“ knedlíků. Místo toho spěcháme do obchodu a pořizujeme knedlíky hotové. Přitom domácí příprava „knédlů“ není žádná vyšší dívčí. Vyzkoušejte to s našimi tipy.

KYNUTÉ

U kynutého těsta nelze začít nikde jinde než u kvásku. Do něj v tomto případě patří nejenom vlažná voda, ale také mléko! Dopřejte si to nejlepší a alespoň část vody v receptu nahraďte mlékem, bude to znát na výsledné chuti. Místo sušených kvasnic přidejte kvasnice čerstvé, rozhodně je nenahrazujte kypřicím

práškem. Kvásek si zaslouží také špetku cukru. Určitě se nenechte odradit tím, že ke slanému jídlu cukr nepatří! Poctivý vzešlý kvásek je základním kamenem kypřeho knedlíku.

Tradičně se do těsta na knedlíky doporučuje použít hrubou mouku. My tento mýtus zboříme. Určitě se nemusíte bát polohrubé mouky, kterou nahraďte alespoň část množství hrubé mouky z receptu. Díky tomu těsto odlehčíte a uvařený knedlík bude nadýchanější. Avšak máte-li rádi klasický pórovitý knedlík, hrubou mouku ničím nenahrazujte. Mouku přidávejte k ostatním ingrediencím postupně. Nejlépe ji napřed prosejte přes sítko, aby těsto nadlehčila. Nikam nespěchejte – lépe odhadnete moment, kdy se těsto hezky táhne a nelepí se na mísu. Rozhodně nesmí připomínat tuhou modelínu.



Hustota se ještě doladí při následném kynutí.

Důležité je také vejce. Na jedno kilo mouky stačí jedno celé vejce a nebojte se k němu přidat ještě žloutek navíc – těsto spojí a knedlíku dodá krásnou barvu, která je v obchodě mnohdy uměle doháněna přidáním kurkumy. Zkusenější kuchtíci přidávají do kynutého těsta i lžíci sádla nebo másla, čímž mu zajišťují vlácnost. Určitě to s tukem nepřehánějte, jinak by se mohl výsledek „zhucnout“.

V tomto momentu také přidejte pečivo, pokud chcete vytvořit knedlík houskový. Nedoporučujeme rozpékané housky ani toastový chléb, dopřejte si skutečně to nejlepší. Nakrájené pečivo nechte prosušit v troubě, v těstě zůstanou celistvé kousky a při podávání se tak rychle nerozmáčí v omáčce.

Hotové těsto nechte vykynout na teplém místě rovnou dvakrát. Po prvním vykynutí těsto sražte a dejte mu čas vykynout ještě znovu.



V těstě nebudou cítit kvasnice, navíc bude jemnější.

Po uvaření knedlíků na několika místech zlehka propíchněte, aby z něj vyšla pára a uvnitř zůstal krásně kyprý. Povrch lehce potřete máslem. Díky tomu nebude okorálý. Jestliže vám vadí oslzlé knedlíky, připravujte je na páře. Pokud máte strach, aby byl knedlík dobře uvařený a zároveň se nerozvařil, vytvořte menší válečky. Nezapomenejte samozřejmě na to, že knedlíky vařením získají na objemu, proto je netvořte příliš velké, ať se vejdou do hrnce. Vařte je v dostatečném množství osolené vody. Knedlík vkládejte do vroucí vody, ale poté teplotu stáhněte, aby voda jen lehce probublávala.

BRAMBOROVÉ

Základ pro výtečné bramborové knedlíky tvoří samozřejmě brambory. Neutrácejte za rané odrůdy ani varný typ A, kterému schází škrob. Naopak sáhněte po typu B či C, který je po uvaření moučný. Takové



brambory se po uvaření samy rozsypávají. Je lepší předvařit si brambory ve slupce den předem, oloupat je a nechat v chladu. Pokud nemáte času nazbyt, můžete oloupané brambory nechat doschnout ve vyhřáté troubě. Ostatně pečení namísto vaření ve slupce doporučují i mnozí odborníci!

Brambory nastrouhejte najemno, přidejte vejce, krupici nebo mouku a rychle zadělejte. Určitě neplatí, že čím víc se s těstem mazlíte, tím jemnější bude. Brambory totiž začnou pouštět vodu. Pokud nemáte dostatečně moučné brambory,

přidejte do nich jako pojivo trochu škrobu. Druh brambor je také klíčový i pro množství mouky nebo krupice. Proto se nedržte přísně receptu, ale vsaďte na své kuchařské oko, aby těsto bylo tak akorát.

Máte-li strach, že se těsto rozvaří, uváležte menší knedlíky (noky), případně je uvařte v ubrousku na páře.

CHLUPATÉ

Bramborové knedlíky trochu jinak – to jsou oblíbené střapatce. Na rozdíl od výše uvedeného je těsto připravováno ze syrových brambor nastrohaných najemno. I z nich je třeba odstranit přebytečnou vodu. Nechte je okapat v cedníku nebo je vymačkejte přes plátýnko. Pak stačí přidat mouku, vejce, sůl a vypracovat těsto o potřebné hustotě – vytvářet můžete halušky, noky i kulaté knedlíky, které spíše než

jako příloha slouží jako hlavní jídlo. Jestliže jsou brambory málo škrobové, přidejte do nich místo přehřelé mouky raději trochu škrobu. Případně nechte ustát vodu vymačkanou z brambor a škrobovou část do těsta opatrně vraťte. *-drei-*

RYCHLOVKA

Když se nedokážete rozhodnout, zda uvařit kynuté nebo bramborové knedlíky, zkuste rychlé žemlové knedlíky. Základ tvoří starší bílé pečivo, případně čerstvé bílé pečivo, které necháte nakrájené okorát v troubě. Najemno nakrájené kousky pečiva stačí zalít mlékem, přidat žloutky, dle chuti čerstvé bylinky, špetku muškátového oříšku a vyšlehané bílky. Zlehka vypracujte těsto a ihned vařte v ubrousku vymazaném máslem ve vroucí vodě.



SKLOKERAMIKA VERSUS INDUKCE

Naši předci po tisíciletí vařili na otevřeném ohni. Velkým převratem v historii pečení a vaření byly určité pece a sporáky na dřevo, později na uhlí. Zdaleka ne tak dávno se objevily na scéně sporáky plynové a elektrické. Elektrické sporáky s litinovými plotýnkami představovaly velký pokrok, protože se daleko lépe udržují. V současnosti jsou hitem sporáky se sklokeramickou a indukční varnou deskou. Nejenže jsou elegantním doplňkem kuchyně, ale i vaření na nich a jejich údržba jsou velmi snadné.

SKLOKERAMICKÁ VARNÁ DESKA

Sklokeramická varná deska je rozdělena na označené varné zóny, které zespodu ohřívají elektrické topné spirály. Po nahrání zóny dochází k přenosu tepla na dno na ní stojící nádoby s pokrmem nebo tekutinou a odtud do jejích stěn a obsahu. Rozehřátí topné spirály na potřebnou teplotu poznáme na varné desce podle červeného zabarvení bíle znázorněné plotýnky.

K hlavním výhodám patří to, že je vhodná pro běžné nádobí, je cenově dostupnější a vyznačuje se nižší hlučností.

Nevýhodou je poměrně dlouhá doba, než se varné zóny rozežřejí na potřebnou teplotu, což znamená vyšší spotřebu elektrické energie. Po ukončení vaření zase

zůstávají plotýnky dlouho horké, takže pokud na nich pokrm v nádobě necháme, může dojít k jeho připálení. Zbytkové teplo však můžeme využít, když varnou zónu vypneme ještě před vypršením doby potřebné na uvaření pokrmu.

INDUKČNÍ VARNÁ DESKA

Indukční ohřev probíhá pomocí elektromagnetických vln vytvářených díky měděné cívice uložené pod povrchem desky. Vzniklé vířivé proudy zahřívají pouze nádobu položenou na označené místo. K jejímu ohřevu dochází téměř okamžitě, a navíc přesně v teplotě, kterou si nastavíme. Indukce vaří velmi rychle a lze ji během vaření účinně regulovat.

Dochází k lepšímu a cílenějšímu přenosu tepla, což má za následek rovnoměrný ohřev. Prakticky nulové tepelné ztráty se projeví na významné úspoře elektrické energie.

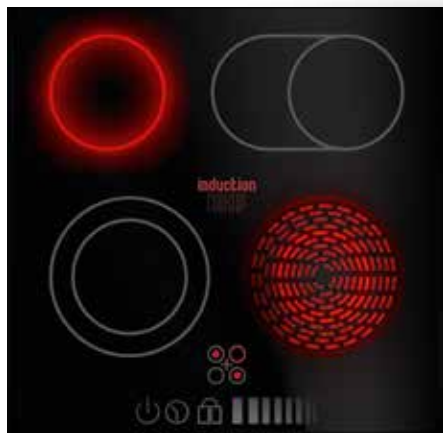
Samotná varná zóna se nezaehřívá, proto se můžeme prostoru kolem hrnců bezpečně dotýkat. Po dovaření se zbytkové teplo pod nimi rychle rozptýlí. Teplotní čidlo zabraňuje přehřátí a ohřev podle potřeby vypíná.

Pokud nejsou na varné desce žádné nádoby, varné zóny se nezahřejí ani tehdy, jsou-li zapnuté. Indukční varná deska je tedy bezpečnější volbou so domácností s dětmi.

Každé pro má pochopitelně i své proti. Indukce je až třikrát dražší než sklokeramika. Počáteční investice se však rychle vrátí díky úspoře elektrické energie. Indukční deska navíc vyžaduje nádobí s magneticky vodivým dnem.

Zda je náš hrnec vhodný, poznáme podle toho, že na něm drží magnet.





Indukční deska

POZOR! Indukční varnou desku by si neměly pořizovat osoby s kardio-stimulátorem! Indukční vlny totiž mohou ohrozit správnou funkci kardiostimulátoru, a tím i zdraví dotyčné osoby.

KUPUJEME VARNOU DESKU

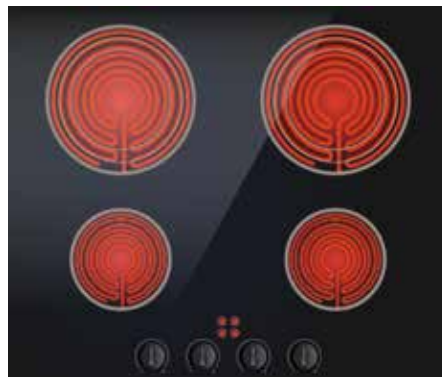
Při pořizování nové varné desky je třeba zvážit, jak často budeme vařit a kolik času u sporáku strávíme. V případě častého vaření pro větší počet osob se jistě vyplatí investovat do spotřebiče s nízkými energetickými náklady, tedy zvolit indukční varnou desku.

Důležitá je rovněž celková plocha varné desky a počet plotýnek. Nejčastěji se v našich domácnostech objevují čtyřplotýnkové

varné desky s rozdílnými výkony, průměry i tvarem. V nabídce jsou však i dvouplotýnkové varné desky, a dokonce i šestipločkové. Výkony některých varných zón můžeme také zvyšovat pomocí speciálních funkcí, jako je například funkce „booster“, která zajišťuje velmi rychlý náběh výkonu.

Ovládání obou typů varných desek je velmi jednoduché pomocí zabudovaných senzorů. Varne desky mívají i další „vychytávky“: časovač pomáhá nastavit potřebnou dobu vaření, flexi zóna přizpůsobuje plochu plotýnky podle velikosti nádobí, lze nastavit funkci automatického vypnutí, které se aktivuje při delší době nečinnosti. Můžeme si také navolit zvukový doprovod ovládání a velmi důležitá je jistě možnost zablokovat provoz desky dětskou pojistkou.

-koř-



Sklokeramická deska



ČISTÍME VARNÉ DESKY

Při vaření se jen těžko vyvarujeme nepořádku, který způsobí například přetéká polévka, olej vyprskl z pánve při smažení. Jak se o sklokeramickou nebo indukční varnou desku starat, aby stále byla jako nová?

- Před čištěním necháme varnou desku vychladnout.
- Nejhorší přípáleniny odstraníme speciální škrabkou se žiletkou nebo použijeme speciální čisticí prostředky.
- Na přípáleninu můžeme také nakapat citronovou šťávu, kterou po chvíli setřeme jemnou houbičkou.
- Nakonec celou plochu varné desky vyleštíme utěrkou z mikrovlákna.

INZERCE

TVpohoda

Nejpřehlednější
a nejaktuálnější televizní časopis

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE
časopisu **COOP Rádce**

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ **TVpohoda**

- ✓ **ZDARMA** 4x ročně **SPECIÁL** plný křížovek a luštění
- ✓ **TV pohoda** každé úterý až k vám domů
- ✓ Roční předplatné **pouze 520 Kč**

Objednejte u nás a ušetříte 170 Kč



UČENÍ

MÝTY

PŘEDSUDKY

FAKTA

Znamé rčení zní: Učení – mučení. Jan Ámos Komenský už před zhruba čtyřmi staletími nabádal, že nejvíce se děti naučí, když škola bude probíhat hrou. V posledních letech nám nejrůznější reklamní články a spoty nabízejí všelijaké způsoby, jak se velmi snadno a rychle naučit zejména cizí jazyky. Tak kde je pravda? Je učení mučení, nebo se dá vše zvládnout „levou zadní“?

MÝTUS: NEJLÉPE SE NOVÁ LÁTKA ZAPAMATUJE, KDYŽ SE JI UČÍME RÁNO

Skutečnost: Záleží na tom, jak jsme „nastaveni“. Rozlišujeme dva základní typy osobností, skřivany a sovy. Skřivani si látku lépe pamatují a osvojují v brzkých ranních a dopoledních hodinách. Jejich koncentrace po obědě prudce klesá. Sovy se naopak cítí po ránu extrémně ospalé a letargické, proto je pro ně nejvhodnější doba k učení v odpoledních či večerních hodinách.

MÝTUS: HOLKY JSOU CHYTŘEJŠÍ NEŽ KLUCI

Skutečnost: Podle nejnovějších statistik mají holky lepší známky ve všech předmětech včetně matematiky. Opakujeme a zdůrazňujeme – mají lepší známky. Co to podle výzkumu prozrazuje? Zatímco kluci řádí a objevují svět, holky dávají pozor, co vyučující říká, neskáčou do řeči a lépe se soustředí. Prostě projeví daleko více sebeovládání a sociální inteligence. Neznamená to

ovšem, že by byly chytřejší – jen na to jdou důmyslněji a pečlivěji.

MÝTUS: NEJLEPŠÍ JE ZOPAKOVAT SI NOVOU LÁTKU HNED DALŠÍ DEN PO VYDATNÉM SPÁNKU

Skutečnost: I když je spánek zásadní pro učení a opakování pro pamatování, odborníci tvrdí, že optimální časování prvního opakování se obvykle pohybuje až mezi 3–7 dny.

MÝTUS: PAMĚŤ POSILUJE CO NEJDELEŠÍ SPÁNEK

Skutečnost: Výkonnost paměti opravdu u většiny lidí závisí na délce a kvalitě spánku. Při jeho nedostatku nejsme schopni správně přijímat a pamatovat si novou látku. Ale potřebná doba spánku může být rozdílná.

Spánkoví odborníci se celkem shodují v tom, že bychom měli spát v průměru 7–9 hodin. Méně prospaných hodin se také podepisuje na našem zdravotním stavu, a tedy i na schopnosti se učit. Škodlivé však prý je spát více než 10 hodin.

Jenže existují výjimky. Někteří lidé spí i méně než 5 hodin, a přitom se budí čilí, okamžitě mohou svůj mozek nastartovat. Vše je individuální. Důkazem jsou i následující slavné osobnosti:





do mozku. Nové neurony přibývají ve stále menším počtu na úkor degradace dosavadních. Přesto je prokázáno, že dobře trénovaná paměť je velmi odolná a vykazuje výrazně nižší počet znaků stárnutí nežli klouby, srdce, oběhový systém atd. Ba co víc – trénink zvyšuje náš znalostní potenciál, takže naše mentální schopnosti se s věkem mohou dokonce i zvýšit.

MÝTUS: DĚTI, KTERÉ MAJÍ RODIČE S ODLIŠNÝMI RODNÝMI JAZYKY, ZAČÍNÁJÍ MLUVIT POZDĚJI

Skutečnost: To rozhodně není pravidlo. Každé dítě je od narození do mladšího školního věku v podstatě schopné se naučit jakoukoliv ze sedmi tisíc řečí, kterými se na Zemi mluví. Až do puberty se totiž nové jazyky dětem ukládají v mozku po boku toho mateřského. Později se jazyk uloží do jiné části mozku, a ten ho už musí složitě překládat do mateřštiny.

Nejběžnější model dvojazyčné rodiny je „každý rodič – jiný jazyk“, kdy se při konverzaci s dítětem třeba matka drží rodné češtiny a otec rodné angličtiny. Dítě pak mluví s mámou česky a s tátou anglicky. A mluví tak ve stejném věku jako jeho vrstevníci. Někteří rodiče ještě přidávají třetí společný jazyk, měli by ho však ovládat opravdu perfektně.

-koř-

Winston Churchill spal v noci pět hodin, ale dal si po obědě šlofíka, a vyhrál II. světovou válku. Margaret Thatcherová spala denně pouhé čtyři hodiny, a jak obrátila Spojené království naruby. Zato Albert Einstein spal 10 hodin denně, po obědě si také rád zdříml, a řada jeho geniálních objevů nebyla dodnes překonána.

MÝTUS: JE TO SNADNÉ – DO SLUCHÁTEK SI PUSTÍTE NĚJAKOU NOVOU LÁTKU, USNETE A RÁNO SE PROBUDÍTE NADUPANÍ NOVÝMI ZNALOSTMI, ZVLÁŠTĚ PAK ZNALOSTÍ CIZÍCH JAZYKŮ

Skutečnost: V dnešní době reklamní trh nabízí velkou řadu rychlokurzů, které bezbolestně umožní velmi efektivní učení ve spánku. Kdyby to bylo opravdu tak snadné, posluchárny vysokých škol by zely prázdnotou a studenti by při zkouškách excelovali, čeští turisté by při svých cestách do ciziny bez problémů konverzovali s domorodými obyvateli.

Vědci zjistili, že jsme sice schopni signál zachytit, ale nejsme

schopni ho pochopit. Další pokusy prokázaly, že ten, kdo tvrdil, že si zapamatoval úryvek z audiozáznamu, zůstal ve skutečnosti vzhůru.

MÝTUS: PAMĚŤ SE S VĚKEM VŽDY JEN ZHORŠUJE

Skutečnost: Samozřejmě s rostoucím věkem se zpomaluje obnova neuronů, které přijímají podněty z vnějšího prostředí a přenášejí je



JAK ZKRÁSNĚT POMOCÍ VEJCE?

Stejně jako hladká pokožka a spousta vlasů funguje jako indikátor krásy i sjednocená pleť. Podporu na cestě k vysněné pleti můžete najít v kosmetických studiích nebo u odborníků. Leckdy však stačí navázat na um našich maminek či babiček a pustit se do výroby vlastních zkrášlovacích prostředků. Například takové vajíčko dokáže udělat s naší pletí divy.



Že je vajíčko naprosto obyčejnou surovinou? O tom by se dalo dlouze polemizovat. Ve starověku ho filozofové vnímali jako symbol světa, přičemž skořápka představovala zemi, bílek vodu a žloutek oheň. V jiných obdobích a kulturách představovalo vejce nesmrtelnost a životní sílu. Čím by mohlo být pro vás? Asi vás poněkud překvapí, že naprosto famózní kosmetikou.

Zkuste se vrátit do dob našich babiček, které neměly na drahé kosmetické přípravky. Obvykle sáhly po tom, co měly doma, třeba po vajíčkách. Vejce se používají pro kosmetické účely již po staletí. Číňané začali používat vejce jako lak na nehty již kolem roku 3000 před naším letopočtem. Kolem roku 1300 začaly ženy v Anglii používat vaječné bílky, aby jejich kůže vypadala světlejší. A některé si z nich dělaly i pleťové krémy.

Za málo peněz hodně muziky? Tak nějak by se dala okomentovat

situace kolem vajec. Už jste někdy slyšeli o tom, že svými schopnostmi strčí do kapsy mnohé kosmetické produkty? Skvělé je použití vaječného bílku jako masky na obličej.



Jakmile po několika minutách patřičně zaschne, což bezpečně poznáte prnutím pokožky, opatrně

ho sloupněte. Tak se zbavíte nečistot a přebytečné mastnoty a póry se zmenší. Bílek sám o sobě díky svému složení podpoří regeneraci kožních buněk a poskytne pleti hloubkovou výživu. Nezklamte vás ani tehdy, potřebujete-li „utáhnout“ povislá oční víčka. Stačí si jím pravidelně potírat zavřená oči. Z vajíček lze vyrábět i pleťové krémy.

Vaječný bílek se doporučuje používat jako masku proti akné. Funguje skvěle na zpevnění pokožky, snížení zarudnutí a zánětu a redukci pupínků. Existuje několik domácích kosmetických receptů, v nichž se píše, že vaječné bílky a žloutky zužují póry a zpevňují kůži. Podle některých vědeckých článků obsahuje vaječný bílek asi 15 procent proteinu a 85 procent vody. Po aplikaci bílku na obličej se voda odpaří a bílkoviny změní svou strukturu, čímž se vytvoří film. Proto máte pocit, že je vaše pleť napjatá. Doma vyráběná kosmetika se stala módním trendem. Namíchat si svůj přírodní zázrak může kdokoliv.

-ol-

MASKY PRO KRÁSNOU PLEŤ

Vybrali jsme pro vás jednoduché výživné masky bohaté na vitamíny, mastné kyseliny a minerály, které pleti prospívají. Stačí si jen vybrat tu pravou.

ZÁSADY SPRÁVNÉ APLIKACE

Hotovou směs nanášejte vždy na suchou a důkladně odličenou pleť. Pro lepší vstřebávání vyživujících látek doporučujeme pokožku nejdříve zahřát. K tomu poslouží například teplá voda, krátká masáž nebo jemný peeling. Pleťovou masku pak nanášejte v rovnoměrné vrstvě, vynechte okolí očí a rtů. Nakonec masku důkladně opláchněte vlažnou vodou, obličej osušte a namažte svým oblíbeným hydratačním krémem.



ŽLOUTKOVÁ MASKA S BANÁNEM

Je ideální pro suchou pleť.

• 1 banán • 1 žloutek • 2 lžice panenského olivového oleje

Banán rozmělněte vidličkou, přidejte olivový olej a žloutek a pořádně promíchejte. Poté naneste na obličej a nechte působit alespoň 15 minut.

BÍLKOVÁ MASKA S CITRONEM

Je ideální pro mastnou pleť.

• 1 bílek • 1 lžice čerstvě vymačkané citronové šťávy

Z bílku ušlehejte tuhý sníh a smíchejte jej s citronovou šťávou. Naneste na obličej a nechte působit 20 minut.

-ol-



BÍLKOVÁ MASKA S OKURKOU

Vypíná pleť a stahuje póry.

• 1 vaječný bílek • 2 lžice nastrouhané okurky

Z bílku ušlehejte tuhý sníh a smíchejte jej se dvěma lžicemi najemno nastrouhané okurky. Naneste na obličej a nechte působit 15 minut.

BÍLKOVÁ MASKA S MEDEM

Pomáhá v boji proti vráskám.

• 2 vaječné bílky • 1 lžice medu

Bílky ušlehejte do pěny a vmíchejte med. Masku naneste na obličej a nechte působit 10–15 minut.

COOP V BÍLÉ STOPĚ

Kdo ve dnech 18. a 19. ledna zavítal do Nového Města na Moravě, setkával se s logem COOP na každém kroku. Aby také ne, vždyť Svaz českých a moravských spotřebních družstev (Skupina COOP) se v roce 2020 stal partnerem Zlaté lyže v Novém Městě na Moravě, která je součástí Světového poháru v běžeckém lyžování.

Jak k tomu došlo? Jednoduše. Skupina COOP se na akci prezentovala díky spolupráci s kolegy z norského COOPu, který je hlavním partnerem celosvětového lyžování i celého Světového poháru. Jak je vidět, tato severská země je zaslibená nejen lyžování, ale také družstevní myšlenkou.

A proto partnerství sdílí s COOPy jednotlivých států, kde se závody konají. Na italských mítincích se podílí COOP italský, na švýcarských ten švýcarský a letos se v Novém Městě na Moravě představil COOP český. Každý z COOPů se návštěvníkům snaží představit, co jsou spotřební družstva a co svým zákazníkům nabízejí v daném státě coby čistě místní prodejci potravin a protiva zahraničním řetězcům.



Skupina COOP v České republice se pro podporu závodů rozhodla z toho důvodu, že se jedná o populární celonárodní sport s dlouhou tradicí, což odpovídá i hodnotám značky COOP. Vždyť spotřební družstva na našem území působí přes 172 let!

Během závodů v Novém Městě mohli návštěvníci zavítat do speciálního stánku COOP, který byl obsluhován studenty Střední školy obchodní a služeb COOP ze

Žďáru nad Sázavou. Kromě informací o této škole a představení COOPu jako takového zde byly nabízeny i vybrané vlastní značky COOP Premium a Dle Gusta. Zájemci mohli ochutnat zajímavé teplé alkoholické i nealkoholické nápoje.

Ale do Nového Města se všichni sjeli především kvůli lyžování. Vynikající divácká kulisa obměkčila i matku přírodu a nakonec přece jen začalo sněžit. Tisíce diváků si tak mohly vychutnat pravou zimní atmosféru podpořenou famózními výkony světové lyžařské špičky. Bouřlivé povzbuzování domácích fanoušků hnalo dopředu naši klasičku Kateřinu Razýmovou, která nejprve dobruslila na 10. místě v závodu na 10 km a v neděli své umístění ve stíhacím závodě na 10 km klasicky ještě o dvě příčky vylepšila. Sama po závodě přiznala, že



k životnímu výkonu ji vybičovala právě i bouřlivá atmosféra ve Vysočina Aréně: „Fanoušky jsem vnímala hodně, měla jsem tu spoustu kamarádů a přišlo mi, že byli úplně všude.“ Diváckou kulisu kladně hodnotil také trojnásobný olympijský vítěz Johannes Hosflot Klaebo: „Je to tady pěkné, hodně lidí nám fandilo na trati a celkově to byly moc příjemné závody.“

POHLED DO BUDOUČNOSTI

Geir Inge Stokke, generální ředitel COOP Norway, prozradil, že COOP bude s lyžařskou federací spolupracovat i v následujících letech: „COOP bude hlavním sponzorem světových šampionátů v roce 2021 v Oberstdorfu a v roce 2023 v Planici. Vzhledem k tomu, že norský Trondheim je žhavým kandidátem na pořádání mistrovství světa v roce 2025, je naším snem



podílet se i na tomto domácím podniku a mít možnost představit norský COOP široké norské i světové veřejnosti.“

Ale aby bylo čemu fandit, je třeba vychovávat novou lyžařskou generaci. V Novém Městě na Moravě na to pamatovali. V rámci doprovodného programu probíhal také COOP Mini World Cup, v němž

své lyžařské dovednosti předváděli jak úplně nejmenší caparti, kteří se na lyže postavili možná poprvé v životě, tak i již trochu zdatnější dětští lyžaři. A kdo ví, třeba bude medaile s logem COOP pomyslným odrazovým můstkem pro následovníky olympijské vítězky Kateřiny Neumannové či vítěze Světového poháru Lukáše Bauera.

INZERCE



Kvalita je nejlepší recept.

Kaše Dr. Oetker: zdraví, energie a jedinečná chuť!



Nakoupíte
v prodejnách
COOP.



Inspiraci a mnoho
receptů najdete
na www.oetker.cz



VALENTÝNSKÉ MENU



Potěšte a překvapte svou drahou polovičku originální tabulí. Po roce se opět přiblížil svátek všech zamilovaných, a jak známo, láska prochází žaludkem. Nač si lámat hlavu nad originálními dárky, když skvělé jídlo a dobré pití potěší snad vždy a každého? A pokud si patřičně vyhrajete také s výzdobou a prostíráním, máte romantiku valentýnského večera v kapse.

Jí se i očima. To platí nejen o pokrmu samotném, ale i o přípravě sváteční tabule, která by měla lákat již na první pohled. Vytvořit ji přitom není opravdu nic těžkého, chce to jen pár šikovně umístěných dekorací, které pozvednou stolování na zcela jinou úroveň. Možností máte hned několik.

V RYCHLOSTI

Přiběhli jste domů z práce a sotva stíháte připravit večeři, natož pak hrát si s prostíráním? Sáhněte po kousku rudé organzy. Na stůl rozložte bílý ubrus a přes něj středem natáhněte organzu. Pak už jenom otrhejte pár okvětních lístků z růže, které nedbale poházejte po stole, doprostřed postavte vázičku s několika celými růžemi a doplňte příborem a sklenicemi. Jak snadné.

PRO NÁROČNÉ

Máte čas si s výzdobou trochu vyhrát? Pak vyzkoušejte některý z následujících tipů a vytvořte skutečně luxusní valentýnskou atmosféru.

► VĚČNÝ KVĚTINOVÝ PUGET

Není nad nádherné čerstvé růže, jenže ty po pár dnech již příliš radosti neudělají. Vytvořte proto

jednoduše slavnostní puget, který bude zdobit domov ještě dlouho po svátku zamilovaných. Připravte si ideálně neprůhlednou vázičku (čím větší, tím větší bude samotná kytice), květinářskou modelovací hmotu a umělé růže. Hmotou vyplňte vázu, růže zkratíte tak, aby měly pouze pár centimetrů dlouhý stonek, a začněte zapichovat jednu vedle druhé do hmoty. Hotovou kytici poté umístíte doprostřed stolu.

► SVÍČEN

Světlo svíček nesmí chybět při žádném pořádném romantickém večeru. Zahalte svůj domov do opojné záře vlastnoručně vyrobených svícnů. Postačí vám k tomu několik větších sklenic, zlatý dekorační sprej, samolepicí papír a čajové svíčky. Z papíru vystříhnete srdíčka, která poté nalepte dle libosti kolem dokola sklenice. Tu následně zvenčí celou přestříkejte zlatým sprejem a nechte zaschnout. Srdíčka opatrně sloupněte a dovnitř vložte zapálenou čajovou svíčku.

Další rady a tipy, jak si vylepšit valentýnský večer, najdete na

COOP CLUB.CZ

NÁPOJ LÁSKY

Na závěr přinášíme tip na ideální růžový přípitek, který báječně podtrhne celý romantický večer. Na dva drinky budeme potřebovat:

- 2 velké panáky ginu • 1 limetku
- 2 malé panáky melounové šťávy
- tonik na dolití • led • meloun a limetku na ozdobu

Do sklenice vhodíme pár kousků ledu, vlijeme jeden panák ginu. Do každé sklenice přidáme šťávu z ½ limetky a malý panák melounové šťávy. Tu můžeme koupit, popřípadě si ji jednoduše vyrobit rozmixováním kusu melounu s troškou vody a následným přeceděním přes jemné sítko. Ze zbylého melounu nakrájíme drobné kostičky a vhodíme do sklenice společně s pár plátky limetky. Vykrajovátkem vytvoříme z melounu srdíčka a těmi ozdobíme okraj sklenek. Na závěr vše dolijeme tonikem. -špe-



RATATOUILLE

Tradiční francouzské jídlo, jehož kořeny sahají až do konce 18. století, bychom mohli vzdáleně přirovnat k leču. Nicméně nenalezneme v něm žádné vejce ani uzeninu, pouze kvalitní a čerstvou zeleninu. Název pochází ze slova *ratatolha*, tedy míchaná směs.



Svého proslavení nejenom u nás, ale i po celém světě dosáhla ratatouille především i díky stejnojmennému animovanému filmu, v němž se z prostého pokrmu stal jedinečný gurmánský zážitek. A tak tomu při správné přípravě tohoto tolik univerzálního jídla vsutku je.

Ratatouille vám bude chutnat teplá i studená. Můžete ji využít jako přílohu k masu, těstovinám, zapéct ji do lasagní, na tousty, do slaných palačinek nebo ji vychutnávat s rýží i jen tak samostatně.

Jak už bylo zmíněno, zásadní je výběr čerstvé zeleniny, na které celý proces přípravy v podstatě stojí. Základem jsou lilek, cuketa, paprika a rajče. Chybět vám rozhodně nesmí co možná nejvyšší kvalita olivový olej a provensálské bylinky. Jakmile seženete všechny tyto suroviny, můžete začít s přípravou.

- 1 větší cuketa • 1 větší lilek • 3 větší rajčata • 3 papriky (ideálně různobarevné) • 1 cibule • 2 stroužky česneku • olivový olej dle potřeby • 2 lžíce provensálského koření • sůl • pepř

Veškerou zeleninu pokrájíme na větší kusy. Jako první si na pánvi rozežřejeme větší množství olivového oleje a vhodíme do něj lilek, který se restuje nejdéle a vstřebává nejvíce oleje. Poté jej přendáme do kastrolu. Na pánev přilijeme další olej a orestujeme cuketu. Po změknutí opět stáhneme z ohně a stejným způsobem připravíme také papriky. Nakonec do pánve vhodíme na kusy pokrájenou cibuli a nahrubo pomačkaný česnek. Přidáme rajčata a pár minut podusíme. Vše vmícháme do již připravené zeleniny, zasypeme provensálským kořením, dochutíme solí a pepřem a můžeme podávat.

PALAČINKY S RATATOUILLE A KOZÍM SYREM



Perfektní kombinace chutné zeleninové směsi doplněná výrazným kozím sýrem, to vše zabalené v měkké palačince. Na přípravu budeme potřebovat:

- 500 ml mléka • 250 g hladké mouky • 2 vejce • ½ lžičky kypřicího prášku • ½ lžičky soli • ½ lžičky sušeného česneku • olej na smažení • ratatouille • kozí sýr

Nejprve si připravíme těsto na palačinky. Do mísy vlijeme mléko, v něm rozšleháme vejčka. Poté přesejeme mouku společně s kypřicím práškem, solí a česnekem. Důkladně rozmícháme a vytvoříme hladké těsto. Na rozpálené pánvi pečeme tenké palačinky dozlatova. Každou z nich poté poklademe asi dvěma lžícemi ratatouille, přidáme lžici nadrobeného kozího sýra a zabalíme.

-špe-



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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Aerosol, akcie, aktiv, architektura, budík, cestopis, Československo, diplomacie, dravec, duše, elipsa, flirt, hádanka, hodinky, ilustrace, kachna, kapr, karate, klaviatura, kráska, laik, letopočet, lopatka, náhražka, nářadí, odpustky, paruka, pluk, poddůstojník, prokurátorka, prospěch, protokol, představitel, rukopis, satyr, saze, stařec, stenotypistka, střecha, studna, šéfredaktor, školitel, škraloup, tambor, teskné, tíha, turista, upolín, včelařství, vrchnost, vychování.

POMŮCKA: ORAN, OS, LAPIÉS, KAK, ATYS	PŘÍPRAVEK NA MYTÍ OKEN	ZÁMOTEK HOUSENKY	STAROČESKÉ ZÁJMENO	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	SKLIDIT OVOCE	SVAZEK OBILÍ	TRUP	HTC SERVIS HAF	SVAZ DI- VADELNÍCH UMĚLCŮ (ZKR.)	60 KUSŮ	KONZER- VOVAT KOUŘEM	HOSPODA	KOST (ANATOM.)	INFEKČNÍ ČINITEL	BÝVALÁ ZNAČKA POČÍTAČŮ	VYDÁVAT ZVUK HODIN
NÁPADI- TOST								HROMADIT NAKUPO- VÁNÍM								
1. DÍL TAJENKY								DOKONČIT DŮSENÍ OTEC (KNIŽ.)								
INICIÁLY KRÁŠNO- HORSKÉ			NEOKRÁST TRUHLA MRTVÉHO										KORYŠ DRAVÝ PTÁK			
SEVEŘAN				REKLAMNÍ SNÍMEK ČESKÝ BÁSNÍK				MYTOLO- GICKÝ KRASAVEC						HEYERDAHL PLAVIDLO ZÁHYB NA LÁTCE		
BOLÍVUSKÁ FLÉTNÁ																
HTC SERVIS HAF	DOKONČIT PSÁNÍ	KOCOUR (NÁŘEC.) 3. DÍL TAJENKY									PRACOVAT S KOSOU				JMÉNO ZPĚVAČKY PŘENO- SILOVÉ	KRASOVÝ JEV
ROSOLOVITÁ HMOTA S KOUSKY OVOCE					BUŠIT (O SRDCI)						DIVOKÝ ČLOVĚK	CHYBA PYTLÁCI				
OTRHAT						MAMINKA (FAMIL.)	ALŽÍRSKÉ VÍNO	HTC SERVIS HAF	TYLOVO DIVADLO (ZKR.)	NA LEVOU STRANU SUROVÁ NAFTA						
DĚTSKÝ POZDRAV (DLOUZE)			VERNEŮV KAPITÁN RUSKY „JAK“					KOUZLO OSOBNÍ ZÁJMENO					VÝKON FOTBALISTY LITINOVÝ PLÁT			
SPRÁVA DÁLKOVÝCH KABELŮ (ZKR.)				NAPODO- BOVAT PŘITAKÁNÍ										BÁSNICKÝ ZÁPOR 550 (ŘÍMSKY)		
OBVYATEL ALABAMY									2. DÍL TAJENKY							
MALÁ TOKÁTA									ŘECKÝ HRDINA V TROJSKÉ VÁLCE							

Správné znění tajenek pošlete do 13. března 2020 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábreží 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 HTC servis, s. r. o.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Vaše“ a „slaná radost ze Zlína“. Výherci jsou: **M. Hanusová**, Pluhův Žďár • **A. Cepáková**, Vodňany • **M. Svobodová**, Bechyně • **M. Řezaninová**, Hříměždice • **J. Košík**, Zlín 4 • **M. Jirásková**, Bojanov • **A. Suchánková**, Znojmo • **H. Bendová**, Humpolec • **P. Šmídková**, Stříbro • **J. Havlík**, Jemnice.



moje chvílka

neodolatelná a jednoduše poctivá čokoládová
zakysaná smetana s višněmi, karamellem,
pomerančem nebo extra čokoládou

Hříšně svůdná
čokoláda...



www.jednodusepociva.cz

MISTRŮV LEŽÁK

Dopřej si to nejlepší od Kozla



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz


Kozel