ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

2/2020

RÁDCE

DO LEDNIČKY SE MNOU!

Lay's
wavy
Lay's
wavy
SOUR CREAM
& HERBS
FLAVOURED

ÚVODNÍK

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

máme za sebou první čtvrtinu letošního roku. Je čas rekapitulovat? Pokud bychom se nacházeli ve čtvrtině běžeckého závodu, řešili bychom, zda jsme na startu nepřepálili tempo, jestli máme správně rozložené síly, zda nás netlačí boty nebo jsme v poslední době neměli volit zdravější jídelníček. V životní trati s číslem 2020 se nad něčím podobným nejspíš ani nestačíme zamyslet. Utíkáme s větrem o závod a v nohách přibývají kilometry.

Hltáme potravinové doplňky i rady trenérů, kteří nás obklopují ze všech stran. Poměřujeme průběžné výsledky s ostatními závodníky a vystavujeme je na odiv virtuálnímu světu. Máme všeho dostatek, značené běžecké trasy do všech světových stran, profesionální kouče a mentory, nejlepší vybavení – ale je skutečně zážitek z našeho maratonu intenzivnější, lepší, skutečnější?

Odpověď na tuto otázku leží na bedrech každého z nás. Všechno už jednou bylo napsáno nebo řečeno, tedy i dávná pravda, že cesta znamená cíl. A proto jsme se v aktuálním čísle magazínu COOP Rádce snažili zpomalit sedmimílové boty a vylepšit všední den Vás, našich čtenářů.

Věříme, že objevíte spoustu lákavých chutí nejen pro mlsný jazýček, ale také do života. Přejeme Vám, abyste při čtení jarního vydání nasáli správnou atmosféru a dostali se do volnějšího tempa. Je lepší dorazit do cíle s úsměvem na rtech než sice v rekordním čase, ale s jazykem na vestě.

Vaše redakce

[16–17]
MODULÁRNÍ PRODEJNY

[24–25]
DÍTĚ A CUKROVKA

[6–7]
JARO NA TALÍŘI

[14–15]
POTRAVINY V KOSMETICE

[26–27]
HMYZ JAKO JÍDLO BUDOUCNOSTI

coop Club.cz

www.facebook.com/coopclubcz
www.instagram.com/coopclub.cz

COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:
- více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- vše o zdravém životním stylu

Optimalizováno i pro vaše mobilní telefony.

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP
coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

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

COOP CENTRUM DRUŽSTVO **[SÍDLO]**▸ U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]**▸ Josef Plesník
[MARKETING COOP]▸ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]**▸ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]**▸ 120 200 ks
[PERIODICITA]▸ 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]**▸ 2/2020 **[DEN VYDÁNÍ]**▸ 25. března 2020

DELEX REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA
COOP CENTRUM DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

COOP V ZAHRANIČÍ

SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVA VE FINSKU ANEB INSPIRACE ZE SEVERU

Jednou ze zemí, kde je družstevnictví velmi blízké tomu našemu a má podobně dlouhou tradici a historii, je Finsko. Přesto však máme oproti Finům co dohánět. V této zemi, kde žije přibližně 5 milionů obyvatel, je jich členem nějakého družstva téměř polovina, někteří jsou dokonce členy i ve více družstvech najednou!

Finská spotřební družstva nepoužívají označení COOP či KONSUM jako například u nás či u jejich sousedů ve Švédsku, ale SOK (Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta). Jednotlivé obchody pak najdete pod názvy Sale, Alepa či Prisma. V současné době zahrnuje skupina S-Group mimo jiné 19 regionálních družstev působících po celém Finsku. V roce 2000 rozšířila skupina své aktivity i do zahraničí, a to do pobaltských zemích a Ruska.

TROCHA HISTORIE

Vznik družstev podobně jako v jiných evropských zemích vyplynul z každodenních potřeb spotřebitelů, kteří se chtěli bránit nekalým taktikám soukromých obchodníků. První družstevní společnost byla založena roku 1882 zaměstnanci dílny Vyborg. Pro srovnání: tradice českých družstev se odvíjí již od roku 1847. V průběhu novodobé historie měla finská družstva podobně jako u nás na kahánku, zejména v souvislosti se zahraniční konkurencí. Nakonec však dokázala tuto krizi překonat a dnes patří mezi jedničku na trhu nejen v prodeji potravin.

SOUČASNOST

Dnes spotřební družstva ve Finsku vystupují pod společnou značkou S-Group a v celém Finsku provozují více než 1 600 provozoven. V rámci jejich sítě tak můžete nalézt cca 900 prodejen potravin velikostně od hypermarketů po malé regionální prodejny, dále obchodní domy, specializované obchody se zaměřením například na hobby či kosmetiku či řetězec čerpacích stanic pod značkou ABC, který patří mezi nejuznávanější značky čerpacích stanic ve Finsku. Kromě toho provozují i síť hotelů, restaurací a také největší skandinávskou banku S-Pankki, která má více než 3,1 milionu zákazníků. Družstva se tak snaží jít s dobou a přizpůsobovat se aktuálním potřebám svých zákazníků. Být členem takového družstva se rozhodně vyplatí – členové se zároveň stávají jedním z jeho vlastníků a členství jim přináší celou řadu benefitů, například zisk bonusů z měsíčních nákupů až ve výši 5 % či slevy ve vybraných podnicích.

S-GROUP V ČÍSLECH

Počet členů družstev v roce 2018 činil 2 398 295 osob. Celkem družstva svým členům vyplatila bonus ve výši 329 milionů eur, přičemž průměrná výše benefitů na 1 člena družstva byla 155 eur.

Jezerní soustava Saimaa a ostrovní hrad Olavinlinna

FINSKO NEJSOU JEN DRUŽSTVA

Pokud se vypravíte do této skandinávské země, neměli byste při svých toulkách vynechat kromě hlavního města Helsinki také starobylé město Turku, které bylo do roku 1812 správním centrem Finska. Zdejší hrad je největší dochovanou středověkou budovou ve Finsku a nejnavštěvovanější finskou památkou. Na seznamu UNESCO se nachází město Rauma, které proslulo šikmými dřevěnými domy v centru. Milovníci designu nevynechají návštěvu vesničky littala, kde byla v roce 1881 založena sklárna a odkud pochází tradiční finská designová značka littala, která se díky unikátní kombinaci funkčnosti a estetiky zařadila mezi nesmrtelné ikony skandinávského designu. Ostrovní hrad Olavinlinna (Olafův hrad) potěší všechny milovníky historie. Jedná se o jeden z nejkrásnějších finských hradů a zároveň o nejsevernější dosud stojící středověký hrad. Při pohledu na jezerní systém Saimaa už se přibližujeme k tomu, co je pro Finsko tak typické – stovky jezerních ploch s křišťálově čistou vodou. Saimaa je největší finskou jezerní soustavou o celkové rozloze 4 377 km^2! Kdybyste chtěli každý den navštívit jeden ostrůvek této soustavy, měli byste o zábavu postaráno na dalších více než 35 let. Větších či menších ostrovů je zde totiž téměř 13 tisíc!

Turku

Proto raději vystoupejte na pouhých 347 metrů vysokou horu Koli poblíž jezera Pielinen. Ač nevysoká, pyšní se titulem nejvyšší vrchol jižního Finska a nabízí úchvatné výhledy na krajinu tisíce jezer.

Prodejna skupiny S-Group

CO OCHUTNAT

Zmohlo vás cestování finskou přírodou? Tak honem rychle na ochutnávku místních specialit!

Karjalanpiirakka

Ke snídani vám přátelští Finové nabídnou vydatnou porci kaše (puuro), která se podává s mlékem, cukrem a máslem. Finové jsou milovníci masa a ryb. Přibližně třetina masa se sní ve formě klobás (makkara). Rozhodně nezapomeňte ochutnat pokrmy z losího či sobího masa.

Co se objevuje ve finském menu? Graavilohy – syrové losí maso s koprem a citronovou šťávou. Karjalanpiirakka – obdoba ruských pirohů plněná směsí rozmačkaných brambor, rýže a natvrdo uvařených vajec. Kalakukko – směs rybek, vepřového masa a slaniny zapečená do bochníčku žitného chleba. Hernekeitto – sytá hrachová polévka, tradiční čtvrteční pokrm; tradice pochází ještě z předreformačního období, kdy polévka sloužila jako příprava na pátteční půst. Lihapiirakka – masový koláč z koblihového těsta. Viili – mléčný výrobek jogurtového typu se zvláštní konzistencí; ani pudink, ani želatina.

Jako sladkou tečku Finové nabízí munkki – sladkou koblihu s morušovou marmeládou a vanilkovou omáčkou. Kiisseli – rosolovitý ovocný dezert. Rönttönen – koláč plněný bramborovou kaší a brusinkami.

Z nápojů doporučujeme finskou kávu. Finové jsou na špici celosvětové spotřeby kávy, proto jsou i velice zruční při její přípravě. Pro pivaře máme dobrou zprávu, finské pivo je opravdu dobré. K nejoblíbenějším místním značkám patří Lapin Kulta (Laponské zlato), Karjala či Karhu (Medvěd). Ve finských domácnostech se často vyrábí sima (medovina) a kilju (alkoholický nápoj z kvasnic, vody a cukru). Národní specialitou je lonkero – míchaný nápoj z džinu a grepového džusu. A pochopitelně nelze nezmínit ani vodku, která je finským národním nápojem a vyrábí se zde již od 16. století.

VAŘENÍ

JARO NA TALÍŘI

Po vyčerpávajícím zimním období začíná příroda opět procitat a přináší nejen příliv energie, ale rovněž také první čerstvé přírůstky ze zahrady. Raná zelenina, mezi kterou patří například ředkvičky, saláty, cibulka, mrkev nebo chřest, má výhodu především ve své jedinečné a svěží chuti a ohromném množství prospěšných vitamínů.

Napumpuje naše tělo tolik potřebnou dávkou minerálních látek a nevyžaduje zdlouhavé přípravy. Jak co nejvíce využít výhod mladé zeleniny k probuzení těla ze zimního spánku a k nastartování organismu? Udělejte první jarní sklizeň a vyzkoušejte některý z následujících receptů.

KRÉMOVÁ CHŘESTOVÁ POLÉVKA

Tento nenápadný zelený stonek patří mezi krále jarní zeleniny. Sklizeň se provádí přibližně od poloviny dubna a trvá asi dva měsíce. V tuto dobu se proto zásobte a vyzkoušejte nejrůznější chřestové recepty. Vaše tělo vám poděkuje. Chřest totiž obsahuje velké množství vlákniny a vitamínů, např. vitamín B, C, K nebo E. Nalezneme v něm rovněž kyselinu listovou či asparagovou a riboflavin. Zlepšuje funkci metabolismu a má pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Na vynikající chřestovou polévku si připravte: • *15 silnějších stonků zeleného chřestu* • *1 větší cibuli* • *1 větší brambor (vyzkoušejte například sladký batát)* • *2 stroužky česneku* • *2 lžíce másla* • *2 lžíce hladké mouky* • *1 litr vody (popřípadě zeleninového vývaru)* • *80 ml smetany na vaření* • *4 lžíce zakysané smetany (plus na ozdobu)* • *½ lžičky tymiánu* • *sůl a pepř na dochucení*

Z chřestu odkrojte dřevnaté konce (cca 2 cm nebo tam, kde se po ohnutí sám zlomí). Oloupejte brambor a pokrájejte na větší kusy. Cibulku nasekejte najemno. Ve větším hrnci rozpusťte máslo, přidejte cibuli a zaprašte moukou. Míchejte do zhoustnutí a zalijte vodou. Vložte chřest, brambor a celé stroužky česneku. Na mírném ohni vařte alespoň půl hodiny, dokud zelenina nezměkne. Poté vlijte smetanu na vaření, přidejte zakysanou smetanu, dochuťte tymiánem, solí a pepřem a rozmixujte dohladka. Podávejte s troškou zakysané smetany, případně se špičkou chřestu.

ŘEDKVIČKOVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ

Ředkvičky jsou nabité vitamínem C a také sírou, vápníkem či železem. Díky své štiplavé a výrazné chuti dodávají šmrnc i jinak fádním pokrmům a díky velice krátké vegetační době si je můžete dopřát ve vysoké kvalitě již ke konci března. Co se mrkve týče, rozhodně si co do obsahu prospěšných látek s ředkvičkou nezadá. Kromě rovněž vysokého obsahu vitamínu C se může chlubit velkým množstvím antioxidantů podporujících imunitní systém. Je také bohatým zdrojem betakarotenu, který chrání tělo před nepříznivými viry a bakteriemi.

Na přípravu chutné pomazánky budeme potřebovat: • *150 g odtučněného měkkého tvarohu* • *100 g změklého másla* • *1 lžíci majonézy (lze vynechat)* • *2 uvařená vejce* • *6 větších ředkviček* • *2 střední mrkve* • *½ lžičky kari* • *sůl a pepř na dochucení*

Tvaroh společně s máslem a majonézou vyšleháme dohladka. Vejce oloupeme, najemno nastrouháme a přidáme do směsi. Ředkvičky a mrkve pokrájíme na malé kousky, popřípadě rovněž nastrouháme. Pokud chceme pomazánku úplně hladkou, můžeme vše krátce promixovat tyčovým mixérem. Nakonec dochutíme troškou kari, solí a pepřem. Podáváme s čerstvým pečivem.

KEDLUBNOVÉ ZELÍ

Možná vás tento recept nepřekvapí a vaše babičky jej v kuchyni připravovaly velice často. Je na čase si jej osvěžit a na příští nedělní oběd připravit vepřo knedlo kedlubno.

Tato na první pohled nevýrazná zelenina překypuje neskutečným množstvím zdraví prospěšných látek a je vhodné ji konzumovat jak syrovou, tak tepelně upravenou. Věděli jste například, že obsah vitamínu C je tak vysoký, že množství v jedné kedlubně pokryje denní dávku „céčka" pro dospělého jedince? Mimoto je bohatá na draslík, železo, vápník či hořčík. Není tedy od věci tuto blahodárnou zeleninu čas od času zařadit do svých jídelníčků.

Na výborné kedlubnové zelí si připravíme: • *2 větší kedlubny* • *1 střední cibuli* • *1 lžíci másla* • *2 lžíce hladké mouky* • *½ hrnku vody* • *1 lžíci cukru* • *2 lžíce jablečného octa* • *sůl, pepř a kmín na dochucení*

Kedlubny očistíme a nahrubo nastrouháme. Oloupanou cibuli nasekáme na drobné kousky a necháme zlehka zesklovatět na rozehřátém másle. Poté zaprášíme moukou a krátce opražíme. Přidáme kedlubny, podlijeme vodou, osolíme, opeříme, přidáme cukr a necháme pod pokličkou dusit do měkka. Pokud se voda vypaří, přidáme. Nakonec dochutíme octem a kmínem, popřípadě dalším cukrem. *-špe-*

INZERCE

Nechce se Vám letos o Velikonocích péct?
NAPEKLI JSME ZA VÁS!

100% rPET

KLÁŠTORNÁ
KALCIA

PRO KOHO JE KLÁŠTORNÁ KALCIA OPTIMÁLNÍ

- MANUÁLNĚ PRACUJÍCI LIDÉ
- SPORTOVCI
- PŘI INTOLERANCI LAKTÓZY
- LIDÉ S NADVÁHOU
- PŘI MENSTRUACI
- PŘI PROBLÉMECH S KOSTMI
- TĚHOTNÉ ŽENY
- VEGANI

WWW.KLASTORNA.CZ

ITÁLIE

ITALSKÁ INSPIRACE Z LETÁKŮ TUTY-TIP MENU

V květnové nabídce letáků Tuty-Tip menu naleznete také produkty od našich kolegů z italského COOPu. Konkrétně půjde o extra panenský olivový olej, bazalkové pesto a pomerančovou marmeládu. Potřebujete inspiraci, jak tyto výrobky začlenit do vaší domácnosti? Vyzkoušejte některý z našich tipů.

EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ

Říká se mu také zlato Středomoří. Jednak pro jeho zlatavou barvu, jednak pro jeho pozitivní účinky na lidský organismus, díky nimž by se mohl vyvažovat zlatem. Od nepaměti nacházel své uplatnění nejen v kuchyni, ale také v kosmetice. Už třeba jen pro svou schopnost zregenerovat popáleniny od sluníčka.

Smícháte-li olivový olej s citronovou šťávou, získáte skvělý čisticí prostředek na obličej. Pokud ke směsi přidáte ještě dvě lžíce třtinového cukru, vytvoříte si tělový peeling, který vaši pokožku rozzáří a omladí. Vašim vlasům bude svědčit vyživující zábal z olivového oleje. Pomocí olivového oleje odstraníte ze zubů stopy kávy, čaje, červeného vína i nikotinu. Chcete-li zpevnit a posílit své dásně, stačí je pravidelně masírovat několika kapkami tohoto středomořského zlata.

Ovšem nepostradatelný a nenahraditelný je olivový olej v kuchyni.

KUŘE MARBELLA

• 1 kuře rozdělené na 8 porcí • 1 palice česneku • 1 hrst sušených švestek • 250 ml bílého vína • 3 lžíce vinného octa • 4 lžíce extra panenského olivového oleje • 4 lžíce hnědého cukru • 3 lžíce oliv • 2 lžíce čerstvého oregana • 1 lžička soli

Smícháme olivový olej s vinným octem, nakrájenými švestkami a olivami, s oreganem a prolisovaným česnekem. Dochutíme solí a do této marinády naložíme kousky kuřecího masa. Necháme přes noc v chladu marinovat. Druhý den naskládáme maso do pekáčku (kůží nahoru), posypeme cukrem a zalijeme bílým vínem. Pekáč přiklopíme a dáme péct do trouby vyhřáté na 170 °C. Pečeme zhruba hodinu, pak víko odklopíme a necháme dopéct dozlatova. Podle potřeby poléváme vypečenou šťávou. Podáváme s bílým pečivem a nakládanými kapary.

BAZALKOVÉ PESTO

Řekne-li se bazalkové pesto, okamžitě si jej představíme s těstovinami. Ovšem my vás dnes přesvědčíme, že vynikající je také s chlebem.

CHLÉB S BAZALKOVÝM PESTEM

Pestem si krajíc chleba nebudeme potírat, ale bude přímo součástí těsta na vynikající domácí chléb.

• 400 g hladké mouky • 5 g sušeného droždí • 20 g cukru • 20 g rozpuštěného másla • máslo na vymazání formy • 2 vejce • 50 ml mléka • 190 ml vody • 190 g bazalkového pesta • sůl

Mouku prosejeme do mísy a promícháme s cukrem, solí, máslem a sušeným droždím. V misce rozšleháme 1 vejce spolu s mlékem a vodou a přilijeme do moučné směsi. Pomocí hnětače vypracujeme hladké elastické těsto. Jakmile se těsto začne oddělovat od stěn mísy, vyklopíme jej na pomoučený vál a důkladně propracujeme rukama. Přikryté necháme 15 minut kynout, poté z něj vyválíme obdélník, který potřeme bazalkovým pestem. Srolujeme, okraje důkladně přimáčkneme. Vložíme do máslem vytřené formy a přikryté necháme znovu kynout, dokud těsto nezíská dvojnásobný objem. Potom potřeme rozšlehaným vejcem a vložíme do trouby předehřáté na 190 °C. Pečeme dozlatova.

FEJETON

JARNÍ ÚNAVA

Jakmile předá únor svou vládu březnu, začnu chodit po zahradě s očima upnutýma dolů a malým košíčkem v ruce. Ha, tady je! Ze šedavých zbytků loňské trávy se dere ke slunci maličká pampeliška. Zlatou hlavičku roztřese mnohem později, ale už jsou patrné zelené sukýnky listů. Šup s nimi do košíčku! A tady je chudobka, bílý klobouček si olemovala růžovou krajkou. Na kompostu se choulí malý chomáček popence a u zahradního domečku dokonce mladé kopřivy! Hurá!

Na vatě pěstuji řeřichu, ve sklenicích kličky. Získanými rostlinkami pak posypávám saláty, míchaná vajíčka, polévky na talíři. O Velikonocích připravuji přímo vitamínový šok: zelenou polévku ze všeho jedlého, co vyrašilo. Takže kromě těch raných bylinek přidávám třeba i lístky jahodníku, maliníku, ostružiníku, jitrocele, šťovíku. Spařím, přidám zeleninový vývar, máslovou jíšku, smetanu, muškátový oříšek, rozmixuji. Všichni se olizují. A říkáme si, že to by bylo, abychom tu jarní únavu nepřeprali!

No, úplně se mi to nedaří, ale snažím se. Jarní únavou trpí podle odhadů až tři čtvrtiny populace. Kde se vlastně bere? Jak je možné, že v nejkrásnějším čase, kdy se příroda probouzí, stromy se obalují listím, rozkvétají jarní květiny, tma ustupuje dennímu světlu, se cítíme tak špatně? Prý je to tím, že zimní měsíce náš organizmus totálně vyčerpaly. Imunitní systém jel na sto procent, bojoval proti respiračním infekcím, šokům z přechodu z tepla do venkovní zimy. A teď se potřebuje nadopovat.

K překonání jarní únavy potřebujeme co nejvíce vitamínu C, vitamínu A a vitamínu D. V jakých potravinách je najdeme, je dostatečně známo. Pomáhá i pobyt v přírodě.

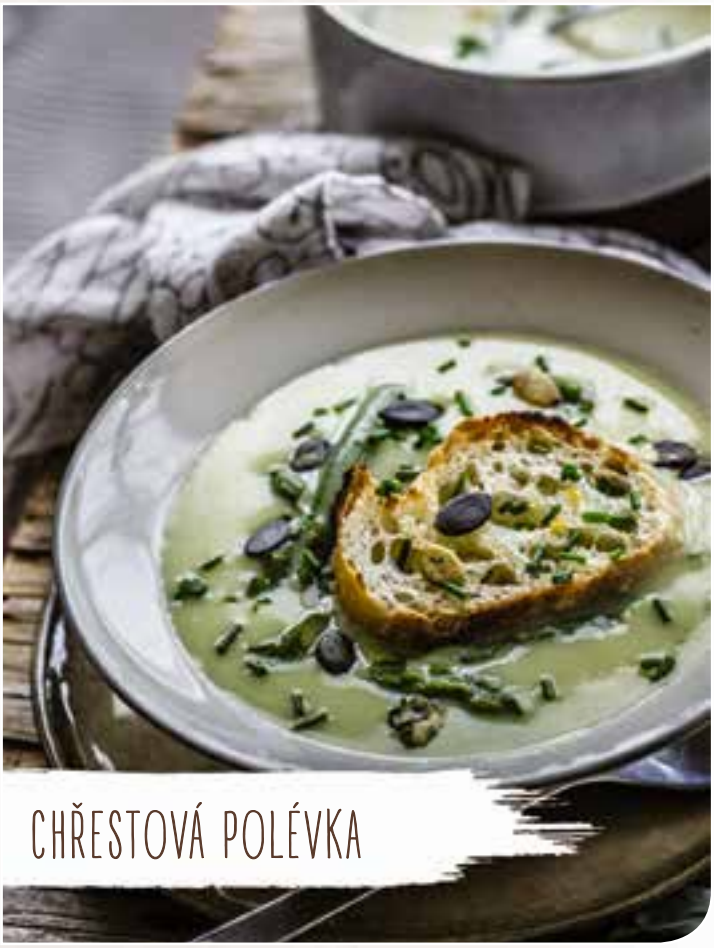
Ale věřte, ona ta jarní únava má i svá pozitiva. Když se nám do něčeho nechce, třeba mýt okna nebo hrabat zahradu, můžeme prohlásit – já prostě nemůžu, musím odpočívat, mám jarní únavu! – koř –

INZERCE

Přejeme dobrou chuť!

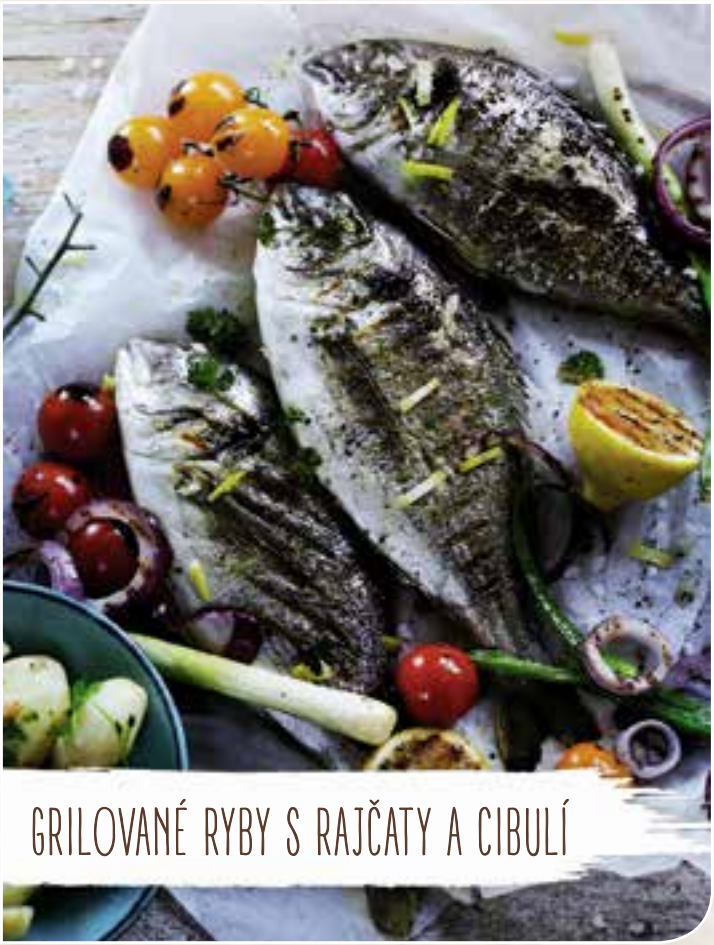
jenomvař PODRAVKA

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



CHŘESTOVÁ POLÉVKA

ŠNECI Z HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ



GRILOVANÉ RYBY S RAJČATY A CIBULÍ

Přejeme dobrou chuť!

jenomvař PODRAVKA

CHŘESTOVÁ POLÉVKA

Chřest je plný vitamínů, minerálů a vlákniny, když si z něj uděláte polévku, jednak si skvěle pochutnáte, ale navíc dostanete do svého těla výživné a zdraví prospěšné látky.

INGREDIENCE:
200 g brambor, 500 g chřestu (bílý či zelený), 20 g másla, 100 g cibule, menší hrst petrželové natě, 50 ml bílého vína, **2 lžičky Podravky Natur přísady do jídel**, 100 ml sladké smetany, 4 opražené plátky bagety/chleba, 1 lžíce opražených dýňových semínek, 1 lžíce nasekané pažitky

PŘÍPRAVA:
Brambory a chřest očistíme a nakrájíme na kousky.

Do hrnce si dáme rozpustit máslo, na něj najemno nakrájenou cibuli a chvilku opékáme. Přidáme brambory, chřest a nasekanou petrželovou nať.

Po chvilce opékání zalijeme vodou a necháme cca 25 min vařit na mírném ohni. Ke konci lehce podlijeme vínem a dochutíme Podravkou Natur.

Uvařenou polévku opatrně rozmixujeme ponorným mixérem dohladka a dáme zpátky na plotýnku. Dle potřeby přidáme vodu, zalijeme smetanou, promícháme a chvíli povaříme.

SERVÍROVÁNÍ: Podáváme posypané opečenými dýňovými semínky, ozdobené pažitkou a opečenou bagetkou.

RADA: Horní části chřestu si po uvařené odložte bokem a nechte si je na ozdobení polévky.

Kurkuma, libeček, mořská sůl a 480 g čerstvé zeleniny je obsaženo ve 150 g Podravky Natur, která dodá Vašemu pokrmu neodolatelnou chuť přírody. Podravka Natur je pouze z přírodních surovin, bez „éček“. Jen zelenina, vybrané koření a nic víc, to je recept matky přírody!

GRILOVANÉ RYBY S RAJČATY A CIBULÍ

Grilovaná pražma nebo mořský vlk jsou samy o sobě kulinářským zážitkem. Naservírované spolu s cherry rajčaty, olivovým olejem a citrónovou kůrou představuje to pravé středomořské potěšení!

INGREDIENCE:
4 ryby (pražma nebo mořský vlk, cca 400 g/ks), **4 lžíce Podravky Natur přísady do jídel**, 2 stroužky česneku, 75 ml olivového oleje, 2 cibule, 4 jarní cibulky, 400 g cherry rajčat, citrón, pepř

PŘÍPRAVA:
Ryby očistíme, umyjeme, osušíme papírovým ubrouskem a pořádně je zevnitř i zvenku potřeme směsí připravenou z Podravky Natur, prolisovaného česneku a olivového oleje. Necháme asi 40 minut odpočinout, aby se chutě propojily.

Grilovací rošt potřeme olivovým olejem a předehřejeme jej. Ryby naskládáme na rošt a podle velikosti je grilujeme z každé strany 5 až 8 minut.

K rybám přidáme cibuli nakrájenou na půlky, jarní cibulku a cherry rajčata a grilujeme dokud zelenina nezměkne.

SERVÍROVÁNÍ: Ryby posypeme nahrubo pomletým pepřem, nastrouhanou citrónovou kůrou, zakápneme zbytkem olivového oleje a servírujeme s grilovanou zeleninou.

RADA: Během grilování ryby často potírejte větvičkou rozmarýnu namočenou v olivovém oleji - dodáte tak jídlu ještě více chuti a vůně.

ŠNECI Z HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ

Sýr, šunka a paprikový klobása na pořádném kusu hovězího masa. Vychutnejte si mix masových chutí!

INGREDIENCE:
1,2 kg hovězí svíčkové, 1 lžíce **Podravky Natur přísady do jídel**, mletý černý pepř, **4 lžíce ostrého Ajvaru Podravka**, 100 g šunky nakrájené na tenké plátky, 100 g paprikové klobásy nakrájené na tenká kolečka, 150 g vyzrálého sýru nakrájeného na tenké plátky, olej na smažení

PŘÍPRAVA:
Maso očistíme a papírovými ubrousky osušíme do sucha.

Svíčkovou podélně nařízneme tak, aby nám po lehkém naklepání vznikl obdélník. Posypeme jej Podravkou Natur, opepříme a vše dobře vetřeme do masa.

Celou plochu masa z horní strany potřeme Ajvarem a poklademe plátky šunky, klobásy a sýru.

Pečlivě zarolujeme do rolády a dobře zpevníme kuchyňským provázkem.

Aby se roláda dobře krájela, zapíchneme do rolády každých 2,5 – 3 cm špejli. Odstraníme provázek a roládu nakrájíme mezi zapíchanými špejlemi na plátky.

Připravené roládky poskládáme na rozpálený gril nebo na tukem potřenou grilovací pánev. Ogrilujeme z obou stran do zlatova.

SERVÍROVÁNÍ: Šneky z hovězí svíčkové servírujeme s oblíbenou přílohou, či grilovanou zeleninou.

RADA: Místo hovězí svíčkové můžeme použít také rumpsteak nebo telecí plec.

KUPUJTE LAHVÁČE A POMOZTE UKLIDIT ČESKO

Za každou zajistíme úklid 1x PET | Uklidme svět Uklidme Česko

KONČÍME S PLASTOVÝM, CINKEJTE LAHVOVÝM

Pro více informací o spolupráci Gambrinusu a Uklidme Česko navštivte **www.gambrinus.cz/uklidmecesko**

18+ **POUZE PRO STARŠÍ 18 LET**
www.napivosrozumem.cz

KOSMETIKA

JOGURT A TVAROH

Zázraky nemusí být drahé a nedostupné. Pěstěné alabastrové pleti či lesklých vlasů bez lupů se dočkáte i za podmínky, že si nemůžete dovolit drahé kosmetické přípravky. Dávná moudrost našich předků znala kouzlo domácí kosmetiky. Proč na ni jednoduše nenavázat?!

Jogurt a tvaroh jsou dvě jedinečné potraviny, které dělají našemu tělu dobrou službu při vnitřním užití. Starají se o pocit nasycení a ještě udržují trávení v rovnováze. Což se logicky odrazí i na vzhledu naší pokožky, vlasů i nehtů. Když se navíc přidá jejich vnější užití, tedy cestou domácí kosmetiky, zázračná síla se ještě znásobí.

Zinek, vápník, vitamíny skupiny B, kyselina mléčná nebo alfa-hydroxykyselina. Všechny tyto látky obsažené v jogurtu a tvarohu mohou za perfektní výsledek, kterého můžete v domácích podmínkách a za minimální náklady dosáhnout. Ať jde o masku, obklad, nebo třeba pleťovou vodu, veškeré cenné látky se do buněk pokožky dostávají rovnou – nemusí absolvovat náročné kolečko přes trávicí ústrojí, kdy se na ně mnohdy „už nedostane". Co všechno tyto mléčné výrobky s naším tělem dokážou?

STARÉ BUŇKY PRYČ

V kosmetickém průmyslu je hojně skloňovaným slovem exfoliace. Jedná se o odstranění nejstarších mrtvých buněk z povrchu kůže. Jogurtová či tvarohová maska jsou jemnou cestou, jak toho docílit. Navíc cenné látky v nich obsažené stimulují růst nových buněk. Hle, omlazující elixír je na světě! Pokud chcete exfoliační účinky zesílit, přidejte k jogurtu ingredience hrubší

struktury – skořici, mletou kávu, zcukernatělý med, hrubou mořskou sůl nebo například ovesné vločky. Tímto peelingem můžete vylepšit pleť i pokožku celého těla.

Už naše prababičky věděly, že tvaroh a vejce jsou nejlepší domácí maskou, která nahradí drahé hydratační výrobky. Zvláčňuje, zklidňuje a hydratuje pokožku během několika málo minut. Péče o zralou či unavenou pleť bude hračka. Přidat můžete také za studena lisované oleje nebo jemně nastrouhané jablko.

PRVNÍ POMOC PO OPALOVÁNÍ

Jistě jste už někdy potřebovali rychlou pomoc po dlouhém pobytu na slunci. Popálená pokožka se díky masce z bílého jogurtu zklidní. Výzkumy navíc dokazují, že minimalizuje účinky ultrafialového záření. Zklidnění po opalování ještě vylepšíte, když jogurt či tvaroh smícháte s rozmačkaným zralým banánem nebo aloe vera. Použití této nenápadné zelené rostlinky je velice široké – od uklidnění pokožky popálené sluncem přes léčbu spálenin při pečení a vaření až po boj s akné, zvlhčení ekzematické pokožky či léčbu psoriázy. Aloe vera by rozhodně neměla chybět v květináči žádného smrtelníka bojujícího s problematickou pokožkou.

Osvěžení v horkých dnech i výživu pro problematickou pokožku představuje spojení jogurtu s čerstvou okurkou. Přidat můžete také rozmačkané avokádo a vaječný bílek. Okurka je proslulá díky hydratačním schopnostem, kromě toho stahuje póry. Můžete ji nastrouhat najemno, popř. rozmixovat, a následně odlít přebytečnou tekutinu. Bílek dokáže zatočit se zanesenými póry, avokádo pak díky svému unikátnímu složení pokožku vyživuje a regeneruje.

Pokud smícháte bílý jogurt či tvaroh s medem, získáte geniálního pomocníka při boji se suchou pokožkou. Med má totiž schopnost obnovovat vrchní vrstvu pokožky, což oceníte i při léčbě drobných jizev a nedokonalostí pleti. Dle mnohých průzkumů dokáže dokonce zatočit s ekzematickými projevy. Pomáhá také jako prevence vrásek.

KOSMETIKA PO ŘECKU

Když naředíte řecký jogurt vodou, získáte jemnou pleťovou vodu pro každodenní použití. Přidáte-li rozdrcené ovesné vločky nebo vodu slitou ze strouhané salátové okurky, dostanete skvělou a levnou očistu pleti. Tyto domácí pleťové výrobky jsou obvykle velmi dobře snášeny a hodí se také pro citlivou či jemnou pleť. Nicméně pokud nemáte s domácí kosmetikou žádné zkušenosti, vyzkoušejte je nejprve na malé části těla a vyčkejte 24 hodin, zda se nedostaví nežádoucí reakce. Odborníci radí aplikovat masku na vnitřní stranu paže, kde je jemná pokožka.

Jestliže bojujete s alergií na mléko, zkuste kravské mléčné výrobky vyměnit za kozí, které jsou často lépe snášené. Pro kosmetické použití se hodí také rostlinné alternativy, jejichž zdravotní benefity závisí na složení daného výrobku. Nebojte se experimentovat a využívat zjemňující sílu mléčných výrobků spolu s dalšími rostlinnými přípravky.

DOMÁCÍ LÉKÁRNA

Tvaroh je kromě skvělého kosmetického pomocníka také nepřekonatelným lékařem. Tvarohové obklady se tradičně používají při léčbě otoků, zánětů nebo bolestivých kloubů. Velmi dobře to znají kojící ženy, které často trpí na retenci mléka (ucpání mlékovodu) nebo mastitidu (zánět prsu). Právě u těchto problémů se doporučuje pravidelně mezi kojením přikládat na prsa obklad ze studeného tvarohu.

Ulevit od bolesti vám tvaroh může také při vymknutém kotníku, svědivé vyrážce, horečce, bolesti v krku nebo bodnutí hmyzem. Nejčastěji se používá studený měkký tvaroh rozetřený zhruba v centimetrové vrstvě na plátno (plenka, bavlněná látka, velký kapesník atp.). Takový zábal či obklad přikládejte podle obtíží zhruba na 20 minut. Podle babských rad se do tvarohu mnohdy přidává cibule nebo česnek, ale v takovém případě pozor na přímý styk s pokožkou, která často reaguje přecitlivěle.

-drei-

VÝROBKY MLÉČNÉ, VLASY VÁM BUDOU VDĚČNÉ

Bílý jogurt obsahuje cenné enzymy, které pomáhají zklidnit podrážděnou a suchou pokožku. Toho využijte při úmorném souboji s lupy. Smíchejte jogurt s jojobovým, mandlovým či jiným kvalitním olejem a použijte jako masku na vlasy. Stačí pravidelně aplikovat na dobu půl hodiny a svědění nebo problémy s lupy se výrazně zmírní.

Také kvalita vlasů bude po aplikaci jogurtové masky na pohled i dotek lepší. Jogurt zafunguje jako kondicionér vyživující vlasy od kořínků až po konečky. Zacelí jejich strukturu, dodá jim lesk a formu. Stačí pouze smíchat jogurt s kokosovým olejem. Masku aplikujte hlavně do vlasů, nikoliv do vlasové pokožky.

REKONSTRUKCE

MODULÁRNÍ PRODEJNY SLAVÍ ÚSPĚCH

O unikátním projektu výstavby prodejen z kontejnerů jsme si povídali s člověkem nejpovolanějším, s panem Miloslavem Hlavsou z Konzumu v Ústí nad Orlicí.

„Co se týče modulárních prodejen, tak v Konzumu Ústí jsme průkopníky tohoto způsobu výstavby potravinářských prodejen v ČR," hrdě se k modulárním prodejnám hlásí pan Hlavsa. „První jsme zprovoznili v roce 2006 ve Slatině nad Zdobnicí a nyní jich provozujeme už sedm. Posledním přírůstkem se v roce 2018 stala prodejna v Častolovicích. Tento koncept je natolik úspěšný, že se jím inspirovali i zahraniční kolegové."

Co je hlavní výhodou modulárních prodejen?

„Tento způsob výstavby je vhodný do lokalit, kde není žádná prodejna a klasická kamenná prodejna by se sem z různých důvodů nehodila. Jde zejména o malé obce bez potravinové obslužnosti, městská sídliště či satelitní lokality u větších měst. Výstavba probíhá instalací a skládáním jednotlivých kontejnerů do sebe podobně jako takové velké puzzle.

Výhodou modulární výstavby je zejména rychlost realizace v řádu dní, možnost pozdějšího přemís-

tění, ale i zvětšení či zmenšení prodejny. Proto je výhodná do lokalit, kde nevíme, jestli zde bude prodejna úspěšná a jak velká by měla být, a kde si nejsme ani třeba jisti umístěním. Výstavba může probíhat na pronajatém pozemku, což umožňuje např. vybrat nejlepší místo v dané lokalitě a přitom se obec nemusí zbavovat pozemku ve prospěch provozovatele.

Paradoxně při realizaci nejvíce času zabere legislativní proces se stavebním povolením."

Pokud mohou být různě velké, jak velké modulární prodejny tedy máte ve vašem družstvu?

„Prozatím jsme vytvořili dva velikostní typy. Menší varianta představuje 4 kontejnery s celkovou zastavěnou plochou 108 m² a 50 m² prodejní plochy. Větší varianta je pak o 2 kontejnery větší a má 162 m² zastavěné plochy a 100 m² plochy prodejní.

Má tento typ prodejen nějaká omezení?

„Modulární prodejna je plnohodnotná provozovna, která splňuje veškeré předpisy pro provoz moderního potravinářského obchodu. Není nějakým náhradním či nouzovým řešením. Může být jak dočasná, tak trvalá. Všechny námi otevřené prodejny stále provozujeme na místech, kde byly vybudovány. U jedné z nich jsme již provedli rozšíření prodejní plochy a u další nyní přemýšlíme o přemístění. Naše nejúspěšnější modulární prodejna obslouží měsíčně přes 5 tisíc zákazníků a dosahuje průměrného maloobchodního obratu přes 1 milion Kč."

INZERCE

JAK NA TO?

SMAŽENÍ

Smažení sice není nejzdravějším způsobem tepelné úpravy, ale přesto v českých kuchyních stále dominuje. Jak na to, abyste si na křupavé kůrčičce nevylámali zuby?

SMAŽENÍ VE VYSOKÉ, NEBO TENKÉ VRSTVĚ?

Některá jídla lze připravovat pouze na minimální vrstvě oleje, jiná vyžadují pomalejší nízké smažení, pro další se doporučuje hluboké smažení nebo rovnou fritéza. Při mělkém smažení se používá nízká vrstva oleje (1–2 cm), takže jídlo není při smažení celé ponořené. Aby byl výsledek perfektní, je potřeba potraviny položit do dobře rozpáleného oleje. Suroviny pokládané do oleje by měly být suché (např. ryby), obalené v mouce, trojobalu nebo těstíčku. Pokud do oleje vložíte neosušené nebo ještě částečně zmrzlé suroviny, začne tuk prskat a hnědnout. Na povrchu se pak objevují tmavé spáleniny.

Při mělkém smažení potřebujete dostatečně velkou pánev nebo hrnec s nepřilnavým povrchem. Jednotlivé porce se nesmí dotýkat, a vůbec už ne překrývat, aby se rovnoměrně propekly. Nechtějte ušetřit čas a dopřejte jídlu dostatek prostoru! V opačném případě se teplo nerozloží rovnoměrně po celé ploše. Správnému osmažení pomohou i suroviny, které nevyndáte rovnou z lednice. Nechte je odstát při pokojové teplotě, budou se připravovat stejnoměrně a nebude hrozit, že by uvnitř zůstaly nepropečené.

Jak poznáte, že je jídlo připravené na otočení? Sledujte proces smažení. Když se bubliny na tuku razantně zmenší a také hlasitost smažení se snižuje, je čas potraviny na pánvi otočit. K tomu používejte kuchyňské kleště nebo špachtli. V žádném případě do jídla nepíchejte vidličkou. Z masa by vytekla šťáva, křehké suroviny by se mohly potrhat.

Při smažení ve vysoké vrstvě by měl poměr tuku a potravin dosahovat alespoň 1 : 4. Jídlo je v tuku ponořené celé a připravuje se rovnoměrně ze všech stran najednou. Pro takové smažení jsou ideální speciální fritovací oleje, případně kvalitní řepkový olej. Nezapomeňte na to, že olej má svou životnost a není dobré ho používat neustále dokola. Poznávacím znamením, že je třeba olej vyměnit, je jeho zakalení, tuhnutí i změna typické vůně. Použitý olej však nikdy nevylévejte do odpadu! Slitý do plastové nádoby nebo sklenice ho můžete odevzdat např. do sběrného dvora v místě bydliště.

Aby fritované jídlo bylo křupavé a nenasáklo mnoho oleje, hlídejte správnou teplotu. Moderní fritovací hrnce odvedou většinu práce za vás. Pokud se musíte spoléhat na své kulinářské schopnosti, hlídejte teplotu v rozmezí 175–190 °C. Jestliže olej rozpálíte více, nemusí se pokrm usmažit rovnoměrně. Zatímco na povrchu bude spálený, uvnitř zůstane syrový. Stejně jako u mělkého smažení nechtějte připravit všechny porce najednou navzdory velikosti fritovací nádoby. Potraviny musí mít kolem sebe dostatek prostoru, aby se rovnoměrně osmažily. Zmražené potraviny vkládejte do rozpále-

ného tuku pomalu a postupně. Olej se totiž rychle ochladí a výsledek by měl ke křupavé lahůdce daleko.

NA ČEM SMAŽIT?

Nedá se jednoznačně odpovědět na otázku, jaký tuk je pro smažení nejlepší. Záleží totiž na několika kritériích – chuťových vlastnostech, receptuře pokrmu a v neposlední řadě na tepelné stabilitě. Odborníci radí používat na smažení hlavně řepkový olej, který má dobrou tepelnou stabilitu, dobré nutriční složení a jehož velkou výhodou je neutrální chuť.

Dříve velmi oblíbený slunečnicový olej se kvůli horší tepelné stabilitě doporučuje výhradně do studené kuchyně. Sádlo je sice tepelně stabilní, zato příliš nevyhovuje z nutričního hlediska. Obsahuje bezmála 50 % nasycených mastných kyselin, které zhoršují hladinu cholesterolu v krvi. Máte-li při smažení rádi máslo, vyrobte si doma máslo přepuštěné (ghí), nebo ho rovnou kupte. Z pohledu tepelné stability je na tom podstatně lépe, z výživového hlediska však konkuruje sádlu, a proto by nemělo být jediným kuchyňským tukem.

SPRÁVNÁ TEPLOTA

Při smažení je třeba dobře ohlídat teplotu. Pokud ponoříte potraviny do studeného tuku, natáhnou do sebe mastnotu. Lépe je krátce ohřát pánev nebo hrnec nasucho, poté přilít tuk a počkat, až se zahřeje. Zda je teplota správná, poznáte při vhození špetky mouky nebo kousku cibule. Jakmile se zpění, je čas na smažení. Ani druhý extrém, tedy rozpálení tuku na příliš vysokou teplotu, není správný. Tehdy začne tuk měnit své složení, stoupá z něj tmavý dým a negativně ovlivňuje chuť jídla i jeho zdravotní dopad na naše tělo. Rizikové je to hlavně tehdy, když používáme nízkou vrstvu oleje. Ta se rychleji ohřeje a snáze dosáhne bodu zakouření.

Jestliže spoléháte na postupné doplňování oleje do již rozpáleného tuku, stále dokola ho ochlazujete, takže do sebe potraviny nasávají větší množství tuku. Musíte-li olej doplnit, snažte se to odhadnout před přípravou další porce, a nikoliv v jejím průběhu. Pro rychlé smažení (hranolky, předvařený květák, sýr) se doporučují teploty okolo 180 °C, pozvolné smažení (maso s kostí, nepředvařená zelenina, brambory) probíhá okolo 160 °C.

Pokud smažené jídlo milujete, ale zároveň hledíte na zdravou životosprávu, snažte se po usmažení eliminovat z hotového pokrmu přebytečný tuk. U smaženého masa, sýrů či zeleniny toho nejlépe docílíte položením na mřížku, kterou ještě navíc vyložíte kuchyňskými utěrkami. Někteří gastronomové doporučují usmažené jídlo krátce ponořit do vody, aby se přemíra tuku odplavila, ale osobně bychom se k takovému kroku nepřikláněli.

BABSKÉ RADY NAD ZLATO

- Aby tuk neprskal, radí se přidat nejprve do pánve trocha soli.
- Usmažené jídlo udržujte před podáváním teplé. Předehřejte troubu a jednotlivé porce do ní ukládejte.
- Pokud chcete, aby vám lépe drželo těstíčko na mase či zelenině, před obalováním jednotlivé kusy lehce poprašte moukou.
- Smažíte-li sladké pokrmy, přidejte do těsta trochu rumu. Jídlo do sebe údajně nenasákne tolik tuku.

VYVÁŽENÁ CHUŤ

Smažené jídlo je potřeba dobře ochutit už před tepelnou úpravou. Pokud si nejste jistí, zda jste maso, zeleninu nebo směs ochutili dostatečně, usmažte jeden kousek a ten ochutnejte. Je to lepší, než mít několik porcí nevýrazného jídla. Smažené jídlo stihnete lehce dosolit nebo doladit bylinkami po vyjmutí z tuku. Vyjma hranolek, které byste měli solit až na talíři – v opačném případě zgumovatí. Pokud připravujete jídlo v trojobalu nebo těstíčku, nezapomeňte lehce ochutit i je.

-drei-

OCHUTNEJ OSVĚŽUJÍCÍ NOVINKY OD BIRELLU

DO LEDNIČKY SE MNOU!

Cola od Birellu je osvěžujícím nealkoholickým nápojem s příjemně sladkou chutí,která je skvěle doplněna jemným náznakem hořkosti.

Jedná se o čistě přírodní nápoj na bázi nealkoholického piva, typickou chuť mu dodává kolový oříšek.

Kombinace chuti a aroma zeleného čaje spolu s nezaměnitelnou chutí broskve tvoří dohromady harmonický celek. Je bez chemických konzervantů a barviv a navíc s nízkým obsahem cukru. Nová varianta Birellu přináší šťavnaté osvěžení a chuť, kterou velmi dobře znáte.

Tradiční, sladší osvěžení bez chemických konzervantů a barviv a navíc s nízkým obsahem cukru je Bezovka od Birellu. Kdo by neznal tu větvičku drobných kvítků bez listů, která přináší tak šťavnatou chuť léta.

Příjemně nakyslá, šťavnatá citronáda a přitom je bez chemických konzervantů a barviv a navíc s nízkým obsahem cukru. Nová osvěžující klasika, která uhasí i tu největší žízeň.

Všechny tyto příchutě obsahují pod 5,1 g cukru, jsou bez konzervačních látek, umělých barviv a sladidel.

NEJPRODÁVANĚJŠÍ ZMRZLINY

PEGAS PREMIUM 3 CHOCO

PEGAS PREMIUM ALMOND

PEGAS IN JOY COCONUT

PEGAS PIKAO

PEGAS PIKNIK

PEGAS PREMIUM KORNOUT CHOCOLATE

PEGAS PREMIUM KORNOUT VANILLA

RUSKÁ ZMRZLINA

KUBA

MROŽ

MROŽ JAHODOVÝ V BÍLÉ POLEVĚ

MROŽ JAHODY

MROŽ JAHODOVÝ V TMAVÉ POLEVĚ

MROŽ AŽ NA DŘEŇ JAHODA A TVAROH

PARÁDA JAHODA

MELOUN

www.primazmrzlina.cz

ZAHRADNÍ RÁDCE

CO TRÁPÍ ZAHRÁDKÁŘE?

SUCHO!

Největší strašák posledních let nás trápí čím dál víc. Sníh, který by na jaře pomalu odtával a doplňoval chybějící zásoby spodní vody, se v letošní teplé zimě vyskytoval většinou jen na nejvyšších vrcholcích hor, a není ho tudíž dostatek. Pokud zaprší, voda rychle odteče pryč.

Už teď se zahrádkáři děsí, jak jejich milovaná zahrádka přežije s nedostatkem vody, když meteorologové straší ještě horšími letními vedry, než byla vloni. Je vůbec možné s tím mocným nepřítelem, kterým je sucho, bojovat? Ano, ale musíme se přizpůsobit novým podmínkám.

VODA NA ZALÉVÁNÍ

Zalévat vodou z vodovodu nebo studny je čím dál luxusnější záležitost. Vodárny cenu vodného a stočného zvyšují a studny v mnoha oblastech naší republiky vysychají. Do centra zájmu se proto dostávají zásobníky na dešťovou vodu svedenou ze střechy.

Velkým hitem jsou velké zásobníky vody umístěné pod zemí. Voda se tam nekazí a nádrž nezabírá místo. A můžeme na ni dostat dotaci z Dešťovky.

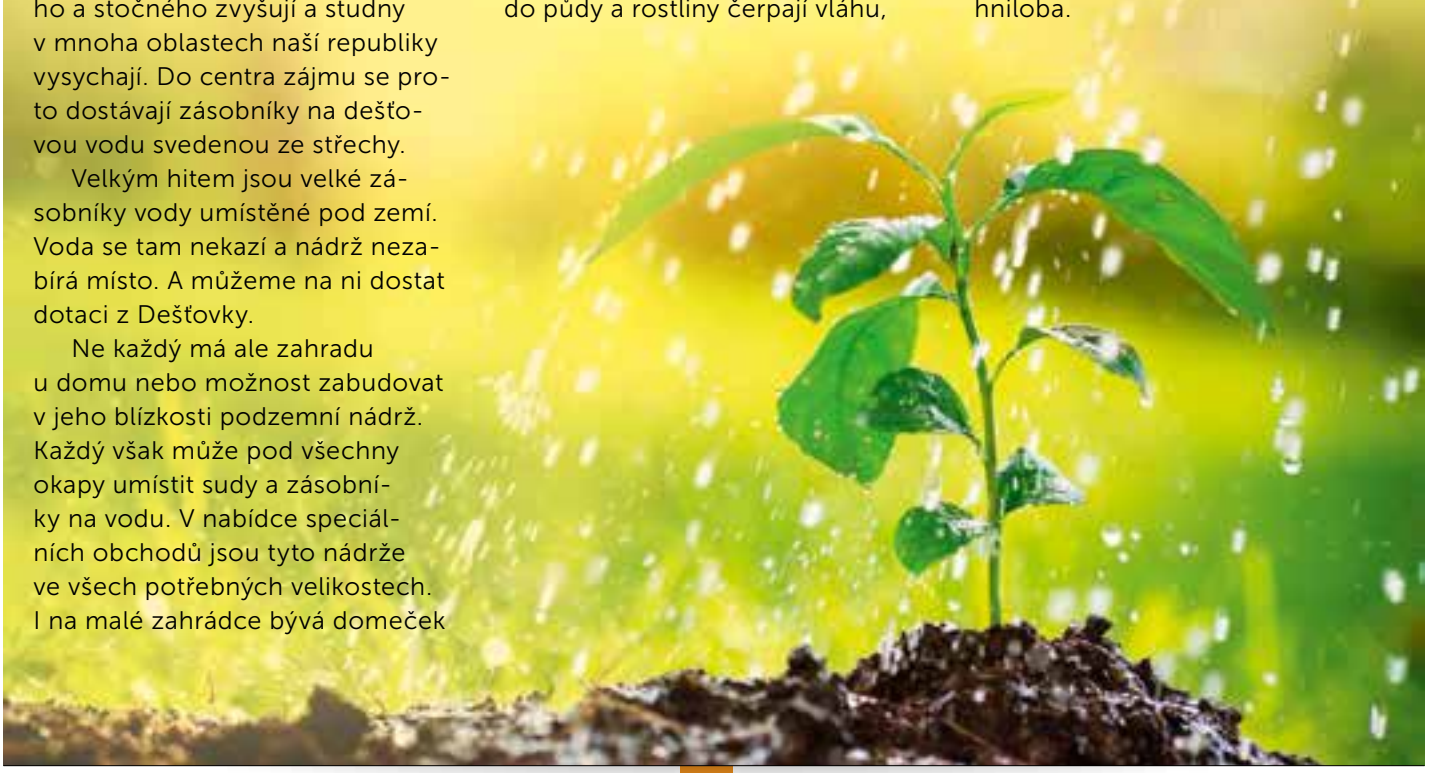
Ne každý má ale zahradu u domu nebo možnost zabudovat v jeho blízkosti podzemní nádrž. Každý však může pod všechny okapy umístit sudy a zásobníky na vodu. V nabídce speciálních obchodů jsou tyto nádrže ve všech potřebných velikostech. I na malé zahrádce bývá domeček na nářadí a z jeho střechy při dešti steče hezkých pár litrů čím dál vzácnější vody.

Nastřádanou dešťovkou můžeme zalévat, ať z menšího sudu kropáčem, nebo z většího pomocí malého čerpadla. Nebeská voda je navíc měkká, nechlorovaná a rostlinám rozhodně svědčí víc než ta upravená.

ZALÉVÁNÍ

Nejlepší je zalévat rostliny ráno. Dopoledne se voda dobře vsakuje do půdy a rostliny čerpají vláhu, která jim vydrží po celý den. Polední nebo odpolední zálivka může způsobit rozpáleným rostlinám šok. Mokré listy slunce spálí. Večer je dobré zalévat až po dvacáté hodině. Voda by neměla být chladnější, než je půda.

Zkušení zahrádkáři dobře vědí, že je lépe zalévat méně často, ale vydatně. Tak se vláha dostane hluboko do zeminy. Doporučují také, aby proud vody směřoval přímo ke kořínkům. Chybou jsou rovněž vytvořené kaluže. Půda nemůže dýchat, navíc se může nastartovat hniloba.



PLEVEL JE NEŘÁD

Pěstovaným rostlinám kradou plevele ve velkém nejen značnou část cenných živin a světla, ale i vláhy. Proto je důležité nedávat těmto zlodějům úrody zbytečný prostor k množení. Boj s pleveli je úmorný a dlouhodobý. Plevel totiž musíte zlikvidovat i s kořeny. Zvláště u těch víceletých stačí ponechat jen nepatrný oddenek nebo kořínek, a během pár dní vyroste nová rostlina. Obzvláště zákeřný je pýr plazivý a bršlice kozí noha. Můžeme si pomoci speciálními vytrhávači, které práci urychlí a zjednoduší. Po odplevelení nemáme záhonek hned zalévat.

MULČOVÁNÍ

To je velmi prospěšná metoda v boji se suchem. Když záhony vydatně zalijeme a okolí pěstovaných rostlin přikryjeme tenkou vrstvou sena, kompostu nebo posekané trávy, udržíme v nich vlhkost a zabráníme divokému bujení plevele. Navíc drobně posekaná tráva se rozkládá a funguje jako hnojivo. Běžně se mulčují keře a růže.

TRÁVNÍK

Pravý anglický trávník bývá chloubou pána domu. Je líbivý na pohled a chodit po něm bosou nohou je velmi příjemné. Potřebuje však kromě častého sekání i hodně vody, aby vytvořil a udržel hustý zelený koberec. Proto přichází nový, zatím módní, ale do budoucna jistě běžný jev na našich zahradách – krátce sestříhaný zelený koberec nahrazují pestrobarevné kvetoucí trávníky a loučky, které vzniknou buď kosením původního porostu v zahradě, nebo osetím mnohodruhovou směsí, která obsahuje druhy kořenící různě hluboko. Na rozdíl od anglického trávníku tedy dokáže využít vláhu, která zůstala hlouběji pod povrchem země.

Místo části trávníku můžeme také zasázet půdopokryvné rostliny. Lze vybrat druhy nízké, často tvořící výběžky, které se snadno rozrůstají a snášejí i mírné sešlapání. Jsou to například zběhovec, rozrazily, rožec, barvínek, vrbina penízková, do hodně suchých podmínek oranžové nebo žluté jestřábníky a mochny.

(koř)

Další tipy, jak si poradit se suchem, najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE

CUKROVKA

DÍTĚ A CUKROVKA

Vaše dítě začíná být trvale unavené, hubne, i když jí běžné porce. Hodně pije, často chodí na záchod. Jdete s ním k lékaři, ten nabere krev a zjistí, že má hodně vysokou glykemii, tedy hladinu krevního cukru, a vyřkne ortel: „Dítě má diabetes, lidově řečeno cukrovku!“

Nutriční terapeut Marek Hanza z odborné ambulance 1. interní kliniky plzeňské fakultní nemocnice, která slouží pro celý Plzeňský a Karlovarský kraj, říká, že takových případů přibývá. V naprosté většině se jedná o diabetes 1. typu.

Rodičům se po oznámení diagnózy jejich dítěte hroutí svět. Co jim říkáte?

Říkám jim, že dnešní medicínské znalosti, léky a přípravky spolu s úpravou režimu dokáží jejich dítěti dobře pomáhat.

Jaké jsou následné kroky poté, co je u malého pacienta zjištěna cukrovka?

Prvotně je dítě hospitalizováno, lékaři mu nasadí léčbu odpovídající jeho stavu. Pokud se jedná o diabetika prvního typu, je mu nasazen inzulín, který jeho tělo nevyrábí.

V rámci hospitalizace probíhá i edukace ze strany zdravotních sester, jak aplikovat inzulín, jak měřit glykemii, jaké jsou možnosti měření hladiny cukru a podobně. Malým dětem inzulín aplikují rodiče, větší si ho dokážou dávat samy. Nutriční terapeuti pak seznamují nemocné a rodiče s tím, co má dítě jíst a pít.

Jaké mají děti dietní omezení?

Pokud se jedná o diabetes prvního typu, tak dnes už netrváme na striktních dietních omezeních. Je však třeba dodržovat zásady racionálního stravování. Doporučujeme jíst pravidelně. Důležitý je v jídelníčku příjem co nejvíce bílkovin ve formě masa, mléčných výrobků, vajec, co největší příjem zeleniny, náhrada bílého pečiva za celozrnné. Samozřejmě dítě by nemělo jíst příliš sladkostí, a hlavně nepít sladké nápoje.

Doporučujete sacharidy během dne rozdělovat?

Ano. Hlavní jídla jsou daná, a to snídaně, oběd a večeře. Kolik gramů sacharidů připadá na jednotlivé porce, záleží na věku a fyzické aktivitě dítěte. U malých dětí to může být 10–40 g sacharidů, u větších třeba i 80 g sacharidů. U svačin zase záleží na denním režimu dítěte. Obvykle je to kolem 10–40 g sacharidů.

Kde se můžeme dozvědět, kolik sacharidů ta která potravina obsahuje?

Rodičům při návštěvě naší ambulance dietní terapie dáváme tabulky, které přesně určují obsah sacharidů u jednotlivých potravin. Když má malý pacient přesně dané, kolik sacharidů mají denní dávky jeho jídel obsahovat, dopočítá si, kolik sacharidů ještě může sníst. Pokud má k snídani sníst 30 g sacharidů, tak tomu přibližně odpovídá jeden celozrnný rohlík. Svačinu obsahující 20 g sacharidů zase může představovat jablko o váze 120 g.

Přepočítávat by se měla i vařená a pečená jídla?

Ovšem. Během edukace učíme rodiče, nejen jak mají zjistit množství sacharidů na obalech potravin, ale také jak mají jejich množství spočítat z receptu jídla, které připravují, a také jak popřípadě využít

mobilní aplikace, které pro tyto účely existují.

Řekl jste, že by dítě nemělo jíst „příliš" sladkostí. To znamená, že občas může zahřešit?

Sacharidy, které jsou obsaženy ve sladkých jídlech, pochopitelně zvyšují glykemii. Když však rodiče nebo dítě samotné pochopí, jak množství sacharidů správně spočítat, tak se naučí dát si i odpovídající dávku inzulínu, když si mimořádně dalo po obědě dejme tomu čokoládu nebo oplatku. Ale přišly k nám děti, které byly zvyklé jíst pouze sladkosti. To je pak velký problém.

Když dítě chodí do školy, učitelé by měli vědět, že má diabetes, viďte?

To je velmi důležité. Může totiž dojít ke komplikaci diabetu, jíž je hypoglykemie, tedy velmi nízká hladina cukru. Tento stav je pro dítě velmi ohrožující, může omdlít, být v bezvědomí. Učitel by mu tedy měl okamžitě podat například džus nebo kolu, cukr rozpuštěný ve vodě, hroznový cukr. Nepomůže rohlík, obsahuje složitější sacharidy, které hladinu cukru v organismu nezvednou ihned, což je nezbytné. Pokud se stav dítěte nelepší, musí učitel neprodleně volat záchranku.

Může dítě trpící cukrovkou navštěvovat školní jídelnu?

Pokud mu paní kuchařka odváží množství sacharidů, které mu dává na talíř, ono si to spočítá samo. Dnes se mohou rodiče mailem domluvit s hospodářkou, jaká jídla jsou aktuálně na jídelníčku, a napsat, například kolik gramů přílohy může jejich dítě dostat.

Jakým způsobem si dítě kontroluje hladinu cukru?

Možností má v současnosti víc. K dispozici jsou klasické glukometry, kdy se píchne do prstu a z malé kapičky krve testovacím proužkem zjistí aktuální hladinu svého cukru. Existují glukometry a senzory, které se zavádějí do podpaží, měří glykemii kontinuálně a speciální čtečkou můžete v momentě, kdy ji přiložíte, hodnoty cukru odečíst. Vidí vývoj a podle něho mohou dávky inzulínu upravovat. Je to rovněž dobrá prevence hypoglykemie. To už mají prakticky všechny děti.

Na aplikaci inzulínu je také více možností?

Inzulín se dnes aplikuje klasickými inzulínovými pery nebo inzulínovými pumpami, kdy je do podkoží zavedená kanyla, která kontinuálně podle potřeby dodává tělu inzulín. Dětí s pumpou nemáme málo. Někteří vhodní pacienti mohou dokonce podstoupit transplantaci slinivky.

Existují při diabetu u dětí pravidla, která se týkají tělesné aktivity?

Měly by být připravené na to, že dlouhodobé sportovní aktivity hladinu cukru snižují. Naopak ty krátkodobé, například jedno střídání v hokeji, běh, to může hladinu cukru zvednout. Ideální je proto si hladinu cukru průběžně měřit a vždycky u sebe mít něco na případnou hypoglykemii, nějaký rychlý cukr. A po sportu se najíst plnohodnotného jídla.

(kož)

DIABETES MELLITUS 1. TYPU

Diabetes mellitus 1. typu je autoimunitní onemocnění, při kterém vlastní imunitní systém omylem zničí beta buňky slinivky břišní, které produkují inzulín. Příčiny ještě nejsou zcela odhaleny, spouštěčem mohou být některé infekce (např. příušnice, zarděnky), chemikálie nebo léky u již předem dědičně ovlivněného jedince.

Děti mají v naprosté většině diabetes prvního typu. Kolem věku čtrnácti patnácti let se u nich bohužel objevuje i diabetes druhého typu. Ten většinou mívají starší lidé, ale špatný životní styl přivádí do ordinací i adolescenty.

HMYZ JAKO JÍDLO

HMYZ JAKO JÍDLO BUDOUCNOSTI?

Obvykle vám radíme, jak se nezvaných hmyzích návštěvníků v domácnosti zbavit. Tentokrát vás zkusíme přesvědčit, abyste je naopak přizvali do kuchyně a okusili na vlastní chuťové buňky. Hmyz je levná, ekologická a v neposlední řadě dostupná potravina bohatá na bílkoviny. Jen nevypadá tak vábivě jako středně propečený steak.

Pokud půjdeme do historie, zjistíme, že pojídání hmyzu nebylo ničím výjimečným. I staří známí Řekové a Římané hmyzí pochoutky připravovali. Filozofové Plinius a Aristoteles popisují, kterak si na křupavých nohatcích v těstíčku pochutnávala tehdejší šlechta. Dle Aristotelových rad bylo nejvhodnější sklízet cikády po dosažení plné velikosti v zemi, kde se stávají nevzhlednou nymfou.

To dodnes ví i mexičtí sběrači, kteří od května do srpna prochází kukuřičná pole a hledají tyto „chapulines", čímž vylepší rodinný rozpočet a ještě uleví úrodě od chemických postřiků. Indiánský kmen Pajotů vytvářel důmyslné pasti pro odchyt cvrčků, které pak pomocí slámy spálil a vytvořil z nich mouku. V Keni se s tepelnou úpravou termitů vůbec nezdržují. Vybubnují je z termitiště a jedí je za syrova, případně je suší.

V 21. století si pojídání hmyzu vysloužilo označení entomofágie a pomalu, ale jistě se dostává do pozornosti sportovců a lidí vyznávajících zdravý životní styl. Organizace spojených národů odhaduje, že hmyz (konkrétně více než 2 000 druhů) je pravidelnou součástí stravy zhruba 2 miliard pozemšťanů. Stejně jako třeba kuřecí maso může mít i tato drobná lahůdka tisíce podob.

HMYZ TISÍCKRÁT JINAK

Je libo termití chléb, smažené cvrčky nebo tarantule v těstíčku, hmyzí sushi, škorpiony na špízu nebo polévku z mravenčích vajíček? Říká se, proti gustu žádný dišputát. V Mexiku je snad nejpopulárnějším hmyzím pokrmem červ agáve. Po-

chutnat si na něm můžete v tortille nebo ho vypít spolu s mezcalem. Vzácnou lahůdkou jsou také okřídlení mravenci chicatanas. Přilétají tam na pár dní v roce a domorodci z nich připravují například mravenčí omáčku. Na Bali by vás pohostili jinou specialitou – vážkami vařenými v kokosovém mléce se zázvorem a česnekem.

Pouze Evropa zůstává v konzumaci hmyzu pozadu. Co může za odpor Čechů a vlastně většiny obyvatel starého kontinentu k hmyzím pochoutkám? Možná už samotné nelichotivé označení, neboť většinu hmyzu považujeme za škůdce a snažíme se ho z našich ži- votů co nejvíce eliminovat. Oproti ostatním kontinentům také Evropa nenabízí biologickou rozmanitost v hmyzí říši. Odhadem zde žijí přibližně 2 % jedlého hmyzu, navíc jejich velikost není taková, aby tito jedinci stáli za lov. Přesto v rámci střední a východní Evropy držíme jedno prvenství: největší hmyzí farmu produkující až 12 tun hmyzu měsíčně. A v tuzemském ekonomickém rybníčku není zdaleka jedinou!

OBAVY? ROZPLYNOU SE

Odborníci doporučují konzumaci hmyzu hned z několika důvodů. Ať už je to zdravé nutriční složení s vysokým procentem bílkovin a nízkým obsahem tuku, absence antibiotik a léků potřebných pro „chov hmyzu" či nízké riziko přenosu případných nemocí ze zvířete na člověka. Ekologové jásají, protože chov hmyzu je údajně mnohem méně náročný z hlediska krmiv, vody, místa i času k růstu. Odhady hovoří o tom, že hmyz zkonzumuje 6krát až 10krát méně potravy a vody než hovězí dobytek. Navíc stačí velmi malé množství hmyzu, aby pokrylo doporučený denní příjem aminokyselin, vitamínů, proteinů a dalších látek.

Každý z nás jí hmyz, aniž by o tom měl ponětí. Spousta potravin končí v našich žaludcích dobrovolně, například díky konzumaci potravin a používáním kosmetiky s obsahem košenily (E120), která se získává z vysušených těl červce nopálového. Další hmyzí lahůdky konzumujeme často v mouce, ovoci, zelenině, ale také nevědomky při mluvení, sportu nebo ve spánku. Je to ovšem tak zanedbatelná porce, že se tím proteinová zásoba těla nijak nezvýší.

PŘEKVAPIVÉ CHUTĚ

Chuťové vlastnosti hmyzu se liší podle druhu i vývojového stadia, v němž ho konzumujeme, od vajíčka, larvy až po dospělého jedince. Skuteční labužníci doporučují koupený hmyz několik dní specificky krmit. Hmyz je totiž schopný nasát vůni své potravy. Samozřejmě záleží na konkrétní úpravě i přidaném koření. Nejčastěji se přirovnává k praženým oříškům, ananasu, mořským plodům nebo škvarkům.

Když si netroufáte na tepelnou úpravu hmyzu sami, můžete navštívit některý z kuchařských kurzů. Nadšence do hmyzí kuchyně spojuje hned několik internetových projektů a map s odkazy na prověřené akce, restaurace, recepty aj. Pokud vaření nefandíte, porozhlédněte se ve specializovaných obchodech se zdravou výživou nebo na internetu, kde se nabízí hotové hmyzí pochutiny.

Zakousnout se můžete do cereálních či proteinových tyčinek, cookies nebo hmyzí alternativy chipsů. Smažení a ochucení cvrčci, červi nebo škorpióni se na slavnostním stole určitě neztratí. Méně nápadné využití hmyzu při vaření umožní „cvrččí mouka", tedy proteinový prášek, který lze přidávat do obvyklých receptů – kaší, pečiva, hotových jídel nebo polévek.

V USA se během loňského léta objevil startup projekt nabízející zmrzlinu z „hmyzího mléka". Na západ od České republiky lze zakoupit spoustu zajímavých produktů, u nichž byste hmyz nejspíš ani nehledali. Bugliattelle a bugaroony (z ang. bug – brouk) byste díky názvu zařadili mezi těstoviny, zakoupit můžete i nenápadný hmyzí popcorn, čokoládu s přídavkem brouků, hmyzí kořenicí přípravky.

SE SÍŤKOU NA LOUKU?

Rozhodně vám nechceme dát návod na lov nedělního oběda na zahradě či v lese. Ne každý hmyz je jedlý, některý může s naším zažíváním pořádně zacloumat, jiný je zákonem chráněný. Nemůžete také vědět, zda neobsahuje stopy chemických postřiků, těžkých kovů atp. Některé druhy hmyzu můžete koupit sušené, v asijských prodejnách se nabízí také mražené, ale jejich použití odborníci moc nedoporučují kvůli nevýrazné chuti. Obvyklou praktikou je tedy nákup hmyzích drobečků ve zverimexu.

Hmyzí menu ochutnáte v nejedné tuzemské restauraci, které je nabízí jako zpestření gurmánských večerů. Stále častěji se také objevuje v nabídce food festivalů. Spolknout saranče, hrst restovaných moučných červů nebo smažených tarantulí je skutečně pro silné nátury. Kuchař Petr Ocknecht, který proslul jako spoluautor „hmyzí kuchařky", doporučuje hmyz v domácích podmínkách dva dny krmit jeho obvyklou potravou a alespoň dva dny ho nechat vytrávit. Teprve potom ho můžete tepelně upravovat nebo usušit. Rozhodně se zlákat k trumfování s kamarády a pojídání syrového hmyzu si odpusťte.

Konzumace hmyzu se v nejbližších měsících ani letech na titulní stránky kuchařek a food blogů nejspíš nevyšvihne. Určitě však stojí za zvážení jako alternativa a ozvláštnění stereotypního jídelníčku. Potenciální stopkou může být alergie na mořské plody, nic jiného vám v přípravě netradiční lahůdky nebrání. Tak dobrou chuť!

-drei-

Rozkvetlé jaro s Váhalou

VÁHALA 1933

VÁHALA a spol. s r.o., náměstí Míru 97, 753 66 Hustopeče nad Bečvou, **www.vahala.cz**, **VÁHALA a spol.**

Vitana®

Již 100 let spolu U VELIKONOČNÍHO STOLU

Velikonoční inspirace

Náročnost – střední.
Doba přípravy – 70 min.

SKOTSKÝ (BISKUPSKÝ) ZAJÍČEK

Co budeme potřebovat

Máslo 85 g
cukr krupice 85 g
vejce 1
hladká mouka 110 g
kypřicí prášek ¼ sáčku
mandle plátky 7 g
perníkové koření ¼ sáčku
sušené ovoce (meruňky, zázvor, švestky, rozinky) 50 g
pomerančová kůra mletá 2 g
šťáva z pomeranče ¼ ks
skotská whisky 2 lžíce
žloutek 1
citronová kůra mletá 2 g

Příprava receptu

Vymažeme si formu zajíčka (velikost 20 cm) máslem a vysypeme hladkou moukou. Přebytečnou mouku z formy sklepeme. Necháme si povolit máslo, které vyšleháme s cukrem moučkou do hladkého krému.

Postupně přišleháváme vejce, whisky a zakápneme pomerančovou šťávou. Do mouky zamícháme citrónovou, pomerančovou kůru, nakrájené sušené ovoce, mandlové plátky, kypřicí prášek, perníkové koření. Do vyšlehané směsi vařečkou zamícháme mouku s přísadami. Těstem naplníme zajíčka, přiklopíme a dáme do vyhřáté trouby na 170 °C po dobu 50 minut. Po upečení nechte krátce vychladnout, odklopte horní část formy a nechte zajíčka dalších deset minut chladnout. Po částečném vychladnutí vyklopte zajíčka z formy a dozdobte.

POLÁRKA

od roku 1949

nebeský

DOBRÁ ZMRZKA

www.zmrzlinypolarka.cz

facebook.com/ZmrzlinyPolarka

LUŠTÍME O CENY

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

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Anatom, Argentina, balet, basa, biomasa, brok, dělostřelectvo, epocha, Halas, havran, hrazda, hřebenatka, chata, chinin, chlad, chvilka, imperialista, jednotka, jestřáb, kapitola, kelímek, klasifikace, kutil, laminát, macecha, maceška, malina, mapa, masakr, námořníci, novela, odznak, opěradlo, panenka, panna, podnikatel, pochybování, práh, prémie, protagonistka, protiklad, protiva, prsa, předmluva, reaktor, semeno, směnka, spartakiáda, stříkačka, tartan, trakt, tramín, vánice, višně.

POMŮCKA: RI, DEON, SADAT, PAKA, ALI	OKRASA	ČESÁNÍM SKLIDIT	POLNÍ ROSTLINA	NÁRODNÍ SHROMÁŽDĚNÍ (ZKR.)	DAIDALŮV SYN (-O-)	NÁMĚT		KANADSKÝ ZPĚVÁK	TAHLE	VYMŘELÝ KOČOVNÍK	CHUTNÝ NÁPOJ		INICIÁLY HERCE SOBOTY	ZNAČKA NAŠICH ELEKTRO-SPOTŘEB.	JAMKA NA KULIČKY	PLODY OLIVOVNÍKU
OKOUZLIT							ÚTOK					MRAŽENÝ KRÉM / ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				
1. DÍL TAJENKY							4. DÍL TAJENKY / OZN. NAŠ. LETADEL									
24 HODIN				TROPICKÉ ŠÍLENSTVÍ / JIŽNÍ OVOCE					KLEKÁNÍ				JANINSKÝ PAŠA / RAKEV			
KOST (ANATOM.)			MLÉČNÁ KOŘALKA / POCIT NUTNOSTI JÍST						ODPOČINEK					ZN. ELEKTRONVOLTU / EDÉM		
BLÁTO											NECKY					
SBÍRKA MAP												ST. SOLMIZ. SLABIKA / POSMĚŠNÁ VYJÁDŘENÍ			3. DÍL TAJENKY	IONT SE ZÁPORNÝM ELEKTRIC. NÁBOJEM
	TVRDÝ BONBON	STAROČES. ZÁJMENO / PYTLÁCI			DRUH KARTY						Z VÝŠE POLOŽENÉHO MÍSTA / RUKSAK					
DORUČIT						VYHYNULÝ PTÁK	ASIJSKÝ LIDOVÝ PĚVEC	TOHLE		VYVÝŠENÉ HLEDIŠTĚ V DIVADLE / DRUH HLODAVCE						
REALITNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)			BÝV. EGYPT. PREZIDENT / MAZLAVÁ HORNINA						ČÁST NOHY / ZADNÍ ČÁST KRKU					6 (ŘÍMSKY) / LATINSKY „BŮH"		
ORGANIZACE AFRICKÉ JEDNOTY (ZKR.)				VĚSTI JEDNÁNÍ / KOREJSKÁ DYNASTIE									SPODEK NÁDOBY / DIVAD. NOVINY (ZKR.)			
2. DÍL TAJENKY								ZDOKONALENÝ TYP HARMONIKY								
VÝPLŇ NÁDER								ZEMŘÍT								

Správné znění tajenek posílejte **do 20. května 2020** 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: „Haf" a „konečně pořádné žrádlo". Výherci jsou: **M. Faltusová,** Klášterec nad Orlicí • **M. Procházková,** Valašské Meziříčí • **E. Koubová,** Chrast • **L. Waszková,** Český Těšín • **D. Mafková,** Okříšky • **A. Švarcová,** Slaný • **M. Ludvíková,** Třebíč • **H. Štefanová,** Kačice • **J. Nejedlá,** Písečné • **V. Chromíková,** Vlčice

TA PRAVÁ VELIKONOČNÍ VÝSLUŽKA

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

OCHUTNEJ NOVOU PEPSI MANGO

8 594042 000330 08