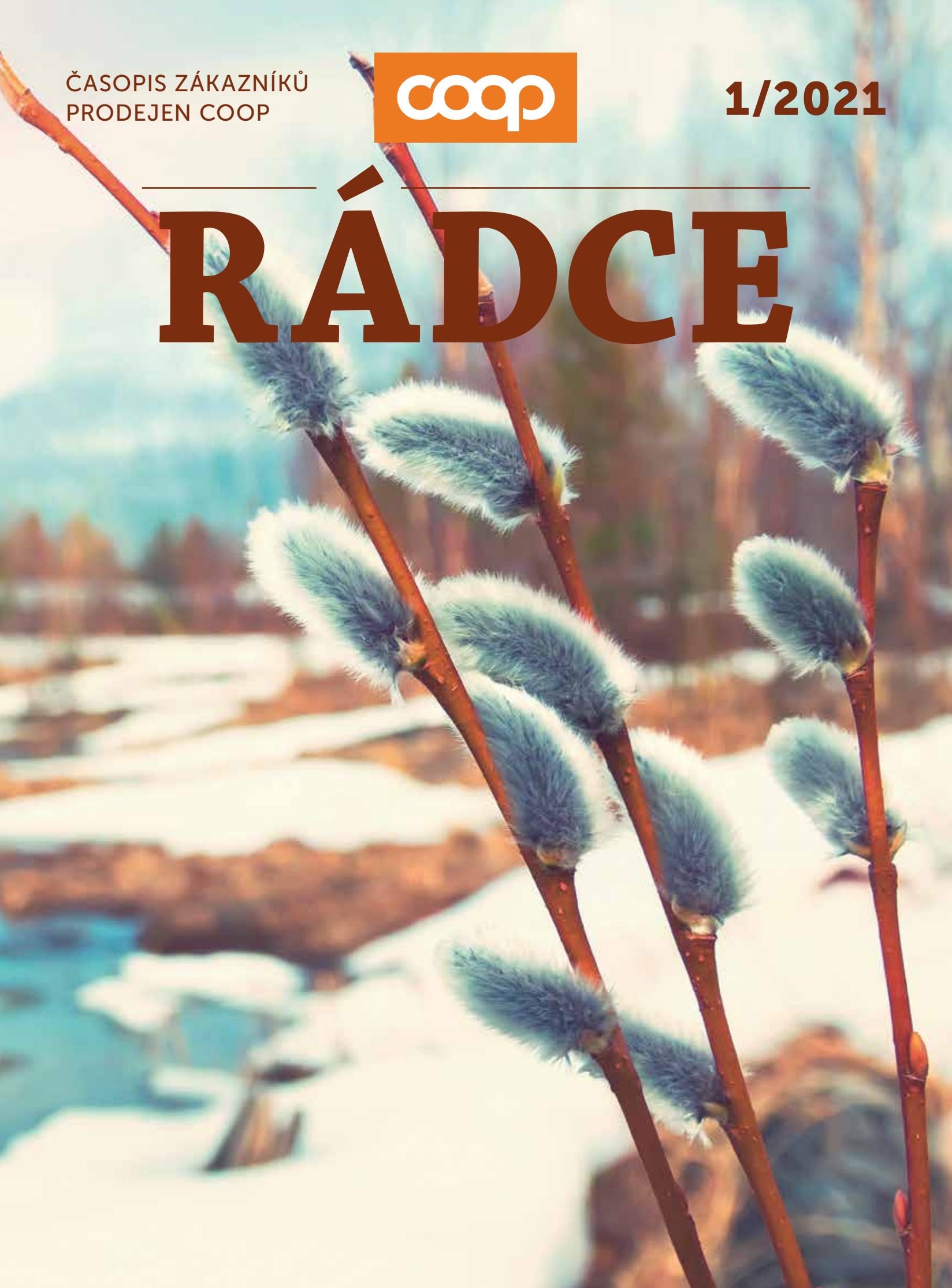


ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

1/2021

RÁDCE





**Dle
Gusta**

To pravé koření vašeho života

Jablečný javorový punč

Potřebujeme: 1 jablko,
0,25 l jablečného čaje se
skořicí, 0,15 l jablečné šťávy,
1 celou skořicí, 2 badyány,
4 hřebíčky, 4 lžíce
javorového sirupu.

Omyté jablko osušíme a se
slupkou nakrájíme na tenké
plátky. Čaj, vodu, jablečnou
šťávu, koření a plátky jablek
asi 10 minut mírně povaříme.
Pak vmícháme javorový sirup
a pro zvýraznění aroma mů-
žeme přidat kapku calvadosu.
Nalijeme do sklenic. Podáváme
s čajovým pečivem.



MILÍ PŘÁTELÉ,

bohužel ani tento rok není nic, jak bývalo. Vypočítávat všechno, co nám otravuje, omezuje a ohrožuje život, nám náladu nezlepší. Prostě to tak je, je třeba zatnout zuby, nepodléhat beznaději, věřit, že se vše v dobré obrátí.

Občas je dobré si uvědomit, že ani naši předci to neměli jednoduché. Prožili první světovou válku a mnohým se tatínek vrátil zmrzačený, některým se nevrátil vůbec. Veškerá tíha spojená se živobytím a výchovou dětí často spočívala jen na ženách. Sotva se společnost vzpamatovala, přišla krize, chvíli nato druhá světová válka. O tom, jak těžká a nebezpečná doba to byla, se dozvídáme z knih, filmů, ale i z vyprávění.

Některým se v polovině minulého století žilo dobře, jiní ale zažívali velké křivdy. Svobodné nadechnutí v šedesátých letech zastavily tanky z Vy-

chodu. A tak bychom mohli vypočítávat dál. Velký obdiv zaslouží ti, kteří přes těžké osudy nezahořkli, nebědovali, a našli si dokonce i v životě, který si nevybrali, něco pěkného.

Dnes máme také mezi sebou hrdiny: obdivovat bychom měli zdravotníky, kteří se starají o nemocné s koronavirem, i ty, kteří v oslabení pracují na zbývajících odděleních nemocnic; dobrovolníky, kteří pomáhají v nemocnicích, domovech pro seniory, vozí osamělým lidem léky a jídlo.

Také bychom měli velice poděkovat prodavačkám v našich prodejnách COOP a všem, kteří se starají, aby obchody byly dobře zásobené a Vy jste odcházeli spokojení.

Ve „své“ prodejně jste získali i první letošní číslo Rádce. Přejeme Vám, abyste v něm našli informace, které Vás zaujmou a potěší. To všichni potřebujeme!

Vaše redakce



[12–13]

DOMÁCÍ LÉKAŘ:
NACHLAZENÍ



[24–25]

ODLEHČENÝ
MASOPUST



[4–6]

MANAŽER
ROKU



[10–11]

BYLINKY
V DOMÁCNOSTI



[26–27]

NEJZDRAVĚJŠÍ
SLUNEČNICE

Na **coopClub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

- ▶ aktuální letákové akce v prodejnách COOP
- ▶ kompletní databázi vlastních výrobků COOP
- ▶ 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

coop blízko k domovu

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 [SÍDLŮ] ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 [GENERÁLNÍ ŘEDITEL] ▶ Josef Plesník
[MARKETING COOP] ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] ▶ MK ČR E 8002 [NÁKLAD] ▶ 120 200 ks
[PERIODICITA] ▶ 6x ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] ▶ 1/2021 [DEN VYDÁNÍ] ▶ 3. února 2021

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

JEDEN Z NEJLEPŠÍCH MANAŽERŮ

V českých luzích a hájích se moc nenosí chlubit se vlastním úspěchem. Ovšem nelehká doba si žádá dobrých zpráv, tak proč se nepochlubit i jedním ohromným úspěchem! Ing. Vladimír Stehno, předseda představenstva COOP družstva HB, uspěl v soutěži Manažer roku 2019. Nejenže s přehledem vyhrál kategorii Služby, ale zároveň se dostal i do vybrané společnosti TOP 10 nejúspěšnějších manažerů!

Co stojí za tímto fenomenálním úspěchem?

Pane předsedo, vychvalte se trochu. Co je vaším největším přínosem pro COOP družstvo HB?

Než jsem se stal předsedou představenstva, bylo družstvo zhruba na 30. místě mezi spotřebními družstvy. Dnes je to největší družstvo s nejvyšším obrátem, ziskem, hodnotou vlastního kapitálu, výší průměrné mzdy, investic. Zároveň patří i mezi 20 největších obchodních firem, máme jeden z nejlepších poměrů zisku k výkonu – hned po Lidlu a téměř na úrovni Kauflandu. Disponujeme kvalitním týmem manažerů i vedoucích prodejen. To vše je potřeba k tomu, aby byla společnost úspěšná. Úspěch v této náročné soutěži je tedy také úspěchem celého managementu COOP družstva HB a všech jeho zaměstnanců.

Co zapříčinilo tak výrazný posun vašeho družstva?

Na počátku byla určitě fúze s Jednotou Kroměříž v roce 2011. Šlo o první družstevní fúzi na našem území a nikdo netušil, co tento krok do neznáma přinese. Mohli jsme si – lidově řečeno – nabít ústa, ale naštěstí se velmi rychle ukázalo, že šlo o velmi dobré rozhodnutí. Prodali jsme nepotřebný majetek, a získali jsme tak prostředky na nové vybavení prodejen, zvýšení obrátu. V následujících letech jsme převzali i prodejny Jednoty Moravské Budějovice (2014) a Svitavy (2016).

Dnes máme na dvě stě prodejen, úspěšně provozujeme distribuční centrum. Zeštíhlili jsme management i správní aparát. Jsme tak schopni generovat mnohem vyšší zisky, což nám umožňuje investovat prostředky do modernizace prodejen, ocenit naše zaměstnance.

Jaké předpoklady musí mít manažer tak velké společnosti?

Na prvním místě je to určitě osobní příklad. Nemůžete po svých pracovnících chtít, aby podávali maximální výkony, když vy je podávat nebudete. Musíte svou společnost znát, což v mém případě platí do posledního puntiku. Víím, co to je stát za pultem, jednat se zákazníky. No, a pak také rozhodně nesmíte usnout na vavřínech a nechat se ukolébat dílčími úspěchy. Musíte se stále dívat dopředu, být vizionářem, který hledá stále nové a nové cesty, možnosti



dalšího rozvoje. Musíte být otevření svému okolí, jednat s partnery, se zástupci měst a obcí. A hlavně nikdy nesmíte zapomenout na své lidi, protože ti stojí za každým úspěchem. Nebudou-li správně motivováni k výkonu, proč by jej měli podávat?

Můžete nám přiblížit, jak zaměstnance motivujete?

Například už jsme dávno ustoupili od stanovování mzdy za hodinu či měsíc. Zaměřujeme se na výkon, na maloobchodní obrat. Ten tvoří až 80 % hrubé mzdy. Prodavače s hodinovou mzdou je dost často jedno, jak je její prodejna úspěšná, odkrouť si svých osm hodin a jde domů. Ale pokud její mzda závisí na obratu prodejny, přístup k práci je diametrálně odlišný. Více se snaží. Výsledkem je to, že na našich prodejnách máme asi o pět tisíc korun vyšší průměrnou mzdu než v ostatních družstvech. Mít, či nemít pět tisíc, to už stojí za trochu aktivnější přístup k práci.

Jaké jsou možnosti dalšího rozvoje družstva?

Budeme pokračovat v nastoupené cestě remodelingu prodejen. Ročně zvládáme remodeling 8 až 15 prodejen. V řadě případů

VÍTĚZOVÉ 27. ROČNÍKU MANAŽER ROKU

MANAŽER ROKU • Jan Juchelka (*generální ředitel a předseda představenstva, Komerční banka, a. s.*)

MANAŽERKA ROKU • Hana Šmejkalová (*místopředsedkyně představenstva, East Bohemian Airport, a. s.*)

VÍTĚZOVÉ KATEGORIÍ

Vizionář

Martin Hausenblas (*akcionář, ADLER Czech, a. s.*)

Mladý manažerský talent

David Klečka (*CEO, Yieldigo, s. r. o.*)

Manažer digitálního věku

Josef Klíma (*předseda družstva, ELAP výrobní družstvo*)

Nezisková sféra

Petr Kolouch (*ředitel, Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy*)

Zemědělství

Jaroslav Kurčík (*gen. ředitel a předseda představenstva, PENAM, a. s.*)

Veřejná správa

František Lukl (*starosta města Kyjov, předseda svazu měst a obcí ČR*)

Manažer malého a středního podniku

Halka Marethová (*předsedkyně družstva, KOVOS družstvo Teplice*)

Služby

Vladimír Stehno

(*předseda představenstva, COOP družstvo HB*)

Průmysl a návazné obory

Cyril Svozil

(*Ředitel a majitel, FENIX Trading, s. r. o.*)



KDO JE VLADIMÍR STEHNO

Pan Vladimír Stehno se do vrcholné manažerské pozice vypracoval doslova od píky. Do tehdejší Jednoty Havlíčkův Brod (nyní COOP družstvo HB) nastoupil jako účetní již v roce 1979. Při práci zvládl dálkové studium na VŠE Praha, kterou úspěšně absolvoval v roce 1986. To už se v Jednotě dostal z pozice zástupce vedoucí hlavní účtárny na pozici manažera řízení prodejen. Po kariérním žebříčku povyskočil o další příčku výš v roce 1990, kdy byl zvolen místopředsedou představenstva. V následujícím roce se stal předsedou představenstva a na této pozici působí dodnes.

Pan Stehno však svou aktivitu neomezuje jen na havlíčkobrodské družstvo. Je také dlouhodobým členem představenstva COOP Centrum družstva a členem dozorčí rady COOP Euro, a. s. Dlouhodobě působil jako ekonomický poradce Ing. Zdeňka Juračky, předsedy Svazu českých a moravských spotřebních družstev a prezidenta Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR. Řadu let byl také členem dozorčí rady Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR, v roce 2014 pak byl zvolen jejím předsedou.

Už v minulosti za svou činnost získal řadu ocenění, např. Marketér roku 2011, Zlatý COOP 2013 nebo ocenění Konfederace zaměstnavatelských a podnikatelských svazů ČR za mimořádný přínos k rozvoji podnikání 2018.



je to spojeno se stavebními úpravami (rozšíření prodejních ploch, nové podlahy, osvětlení), ale také s investicemi do fotovoltaiky či tepelných čerpadel, které přinášejí úsporu v nákladech na energie. Sledujeme i další moderní inovace a na prodejny instalujeme

zařízení, která šetří čas pracovníků a zvyšují jejich výkon. Jde například o automaty na výkup lahví, krájení a balení sýrů. Na menších prodejnách spojujeme obslužné a pokladní úseky.

Sledujeme chování zákazníků, jejich preference. Je zřejmé, že bude narůstat obliba internetového obchodu. Zákazníci nebudou chodit do obchodu jen na nákup potravin, ale stále více budou očekávat i další služby. Čím více služeb dokážeme nabídnout, tím více zákazníků získáme.

Co vás vedlo k rozhodnutí přihlásit se do soutěže Manažer roku?

Za mého působení na pozici předsedy představenstva COOP družstva HB se družstvo vypracovalo na absolutní špičku v rámci SČM-SD. Máme velmi korektní vztahy



s většinou obcí a měst, kde působíme. Bez větších problémů se nám podařilo zvládnout i krizovou situaci kolem pandemie koronaviru. Jako manažer tedy mám být nač hrdý a chtěl jsem si ověřit, zda to tak vnímá i odborná veřejnost. Podporu pro zapojení se do soutěže jsem získal zejména u pana Ing. Zdeňka Juračky, ale i dalších kolegů v představenstvu COOP družstva HB.



Zajímá vás se o to, kdo je spolu s vámi do soutěže přihlášen, kdo jsou vaši „soupeři“?

Vím, že do finále postoupilo 38 špičkových manažerů. Z nich

se vybírali vítězové jednotlivých kategorií a TOP 10 manažeři.

Vy jste vyhrál v kategorii Služby a stal jste se jedním z TOP 10 manažerů. Je to velký úspěch?

Rozhodně. Podívejte se jen na to, kdo je spolu se mnou v té top desítce. Je tam generální ředitel Komerční banky, generální

ředitel České pošty, předseda Svazu měst a obcí, generální ředitel Penamu... Pro celý systém COOP je přínosem, že se jeden z jeho členů dostal do této vybrané společnosti. A uspět v kategorii Služby rozhodně není jednoduché. Služby jsou strašně náročné odvětví. Pracujete s člověkem a jeho potřebami. Člověk je tvor přelétavý, nabídne-li mu konkurence lepší služby, půjde jinam. Zákazníka musíte tedy neustále hýčkat a rozmazlovat. A to my v COOP družstvu HB umíme velmi dobře. Teď to tedy máme potvrzeno i od poroty odborníků.

Na druhé straně toto ocenění zase nechci nijak přeceňovat, i když si jej určitě vážím. Je oceněním mého více než čtyřicetiletého působení u COOP družstva HB, ale také závazkem do dalších let, která nebudou jednoduchá.

CO TO JE MANAŽER ROKU

Soutěž Manažer roku již 27 let vyhledává, hodnotí, oceňuje a propaguje nejlepší řídící pracovníky, lídry českého managementu. Její jedinečnost spočívá v tom, že oceňuje manažery napříč odvětvími, profesemi i regiony. Prezентuje moderní, úspěšné metody řízení a nové trendy. Za dobu trvání soutěže se do ní přihlásilo již přes 1 600 špičkových manažerů. Každý

z účastníků musí nejen doložit progres svého podniku z minulosti do současnosti, tedy svůj manažerský přínos, ale musí i představit vize budoucího růstu a posunu společnosti. Hodnotí se ekonomické ukazatele, inovativnost, flexibilita, vztah k zaměstnancům. Každý z účastníků je – obrazně řečeno – rozložen na prvočinitele a odborná porota posuzuje každý

jeho manažerský počin. Uspět pod takto důkladným drobnohledem je o to cennější.



 ZADĚLEJTE SI
NA VELIKONOČNÍ VZPOMÍNKY

HERA



PEČENÍ JE RADOST, HERA JE PEČENÍ.  
Více receptů najdete na našich sociálních sítích.



Vezmi!
si zlatou!



Lahodná chuť
a skvělá roztíratelnost



www.hame.cz

ZDRAVÉ VAŘENÍ



Také se každoročně po vánočních svátcích cítíte řadu dní přecpaní a řízký se salátem, cukroví a vánočku nechcete na nějakou dobu zase ani vidět? Aby se to po příštích Vánocích opět neopakovalo, začněte nad svou stravou o něco více přemýšlet. Vaše tělo vám jistě bude vděčné a sami budete překvapeni, jak vám bude chutnat.

KVALITA NA PRVNÍM MÍSTĚ

V první řadě je nutné uvědomit si, z jakých surovin a jakým způsobem vaříte. Snažte se v těchto nelehkých dnech co nejvíce ušetřit, a proto saháte po co nejlevnějších produktech? Nenechte se zmýlit. Mnohdy je lepší sáhnout po kvalitnější kousku masa, čerstvé zelenině a ovoci, luštěninách, sýrech či vejcích než po mraženém polotovaru, sladkostech a potravinách plných tuků, solí, tedy potravinách plných prázdných kalorií. Ve finále neušetříte téměř nic a zatěžujete především své tělo. Nikdo neříká,

že si nemůžete dát například pizzu, omáčku, kus pořádného masa nebo dort, právě naopak. Dopřávejte si, nicméně rozumně upravte použité ingredience a z naprosto nevhodných a nezdravých jídel tak vytvořte chutné a vyvážené pokrmy, které si můžete užívat bez výčitek a s ohledem na své zdraví.

HLAVNĚ ŠETRNĚ

Tak jako je důležitá kvalita zvolených přísad, je stejně zásadní i samotná příprava. I sebezdravější surovinu může nevhodná příprava naprosto zničit a snížit její nutriční hodnoty. Tak například brokolice

obalená v trojobalu a usmažená ve vrstvě oleje ztrácí veškeré tělu prospěšné látky, které před přípravou obsahovala.

V dnešní době existuje již spousta inteligentních technologií, které zaručují ideální tepelné zpracování pro zachování co největšího množství prospěšných látek v surovině obsažených. Ať už jsou to tlakové hrnce, sous-vide neboli příprava ve vakuu, nebo třeba parní nádoby. Není ovšem nutné ihned obstarávat mnohé vymoženosti. Často postačí držet se nejjednodušších rad, které znaly už naše prababičky. Tak například: voda, do které vkládáme

potraviny, musí opravdu věřit, aby se jídlo začalo ihned připravovat a bylo vařeno co nejkratší možnou dobu. Dobře těsnící poklička je také základ, udržuje teplotu a chuť. Suroviny jako brambory, těstoviny nebo rýži, tedy ty s vyšším obsahem sacharidů, vaříme vždy pouze na skus, ne doměkka. Podporujeme tak jejich snadnější stravitelnost. Vody používáme vždy jenom nezbytné množství, takové, aby byly potraviny sotva ponořeny. Pokud je to možné, připravujeme maso a zeleninu v páře, v níž neztratí svou chuť ani vitamíny a jiné prospěšné látky. Zeleninu můžeme jen zlehka orestovat na pánvi s troškou soli, zachováme tak její křupavost a čerstvost.

Jestliže připravujeme steak, je nutné mít opravdu pořádně rozpálenou pánev, aby se maso rychle zatáhlo a zachovalo si šťavnatost.

NAUČTE SE ZDRAVĚ NAHRAZOVAT

Jak už bylo řečeno, dopřát si oblibenou neřest jistě můžete, jen při její přípravě zkuste trochu zakouzlit a vytvořte zdravější variantu. Milujete husté krémové polévky? Zapomeňte na zahušťování moukou, místo ní přidejte rozvařenou a rozmixovanou mrkev, dýni či batáty. Nežjemňujte smetanou, ale sáhněte



Metoda sous-vide získává na oblibě

po kokosovém mléku. Dodá krémovost a pozdvihne chuť na exotický level.

Rádi si dopřejete kus dobré pizzy, hranolky nebo chipsy? Proč by ne! Opět jen rozumně zaměňte některé nezdravé složky a pochutnejte si. Když už si dáváte pizzu, poručte si pouze klasickou margheritu. Nemá tolik kalorií jako například salámová či sýrová. Můžete si na ni nechat přidat libovolnou zeleninu, kukuřici, rajčata, cuketu nebo cibuli. Jestliže chcete kalorie snížit ještě více, udělejte si Itálii

sami doma a vyzkoušejte špenátový nebo květákový základ místo klasického těsta. Poté si můžete navrch dopřát třeba i sýr a kvalitní šunku. Bramborové hranolky nahraďte například batátovými, mrkvovými či celerovými. Nesmažte je v oleji, nýbrž pečte v troubě. A místo tatarky vsaďte na jogurtový dip s česnekem. Zapráší se po nich okamžitě! Co se slaného mlsání týče, zkuste pečenou cizrnu s chilli. Je křupavá, lahodná, ale daleko zdravější a výživnější než běžné mastné brambůrky. Ty můžete nahradit také na tenké plátky nakrájenou a pečenou řepou, cuketou či listy kadeřávku.

Určitě by vám doma nemělo chybět ghí neboli přepuštěné máslo, které je ideální na smažení, ovšem na rozdíl od klasického másla příznivě upravuje hladinu cholesterolu a napomáhá trávení. Můžete také používat kokosový olej, ten se hodí třeba na přípravu dezertů. Takové banánové lívanečky s ovesnými vločkami, bílým jogurtem, medem a lesním ovocem potěší chuťové buňky nejednoho mlsouna. A když je řeč o sladkém, opět není třeba si ho odpouštět. Sladte medem, stévií, kokosovým nebo přírodním třtinovým cukrem. Čokoládu používejte vždy kvalitní vysokoprocenní.

-špe-



Ghí – přepuštěné máslo

BYLINKY V DOMÁCNOSTI

Není nad to, nasekat si do tvarohu čerstvou pažitku a namazat na chleba, dát na rajčata čerstvou bazalku, do polévky rozsekat zelenou petrželku. Bylinky v květináči zakoupené v obchodě bohužel brzy uvadnou. Co takhle vypěstovat si bylinky vlastní? Nepotřebujeme k tomu ani zahradu, ani balkón. Takové bylinky přinesou užitek, udělají v bytě velkou parádu a místnost, ve které rostou, krásně provoní.

1. díl



Bylinkárium



Doma si můžeme vypěstovat nejběžnější bylinky, jako jsou pažitka, petrželka, bazalka, tymián, rozmarýn, libeček, dobromysl, šalvěj, meduňka, máta, levandule nebo třeba saturejka. Stačí dodržet pár jednoduchých rad.

RADA ČÍSLO 1

Nakupovat bychom měli rostliny vypěstované u ověřených zahradníků. Pokud je koupíme v supermarketu, je třeba je co nejdříve přesadit do většího květináče nebo truhlíčku a substrátu určeného k pěstování bylinek. Měl by být propustný a bohatší na živiny.

Květináč nebo truhlík musí mít odtokový otvor a na dně vrstvu písku, keramických střepů nebo

keramzitu. Přemokřené kořeny hnijí a rostliny chřadnou a odumírají.

RADA ČÍSLO 2

Bylinky v bytě potřebují světlo. Pokud máme parapet na okně obráceném na jih, jihozápad nebo

západ, kam nejdelší dobu v bytě svítí sluníčko, je vyhráno. Tam se jim bude dařit nejlépe. (I když máta a pažitka se spokojí i s polostínem.) Čím méně světla dostanou, tím budou jejich stonky tenčí a vytáhlejší, protože světlo budou hledat.

Dobrý nápad je zejména v zimních měsících bylinkám přisvěcovat. Velmi dobře na umělé osvětlení reagují rostliny koupené v supermarketu, které jsou pod umělým světlem vypěstované, a na tyto podmínky jsou tedy zvyklé. Bylinky umístíme na polici tak, aby bylo možné nad ně zavěsit osvětlení nebo jej přilepit nebo i jinak uchytit ke spodní straně poličky, která je nad ní. Zdroj světla by měl být cca 50 cm od zasazených bylinek. Pro osvětlení plochy 40 x 20 cm z výšky 50–60 cm bohatě stačí příkon světla okolo 20 W.



RADA ČÍSLO 3

Bylinky potřebují stálou teplotu, ideálně do 20 °C. Vůbec jim nedělá dobře suchý a horký sálavý vzduch z radiátorů. Většina našich oken má však parapet právě nad radiátorem. Bylinky proto musíme pravidelně rosit a na radiátory zavěsit odpařovací nádoby s vodou.

RADA ČÍSLO 4

Pokud je to jen trochu možné, bylinky nepěstujeme v kuchyni. Teplota v kuchyni nejen že bývá vyšší než v ostatních místnostech bytu, ale navíc kolísá podle toho, jestli vaříme, pečeme, anebo tepelné spotřebiče nepoužíváme. Bývá tam také horká pára. A vůbec nejhorší je, když jsou v kuchyni rostlinky pod oknem, kterým větráme, protože bylinky nesnášejí průvan.

RADA ČÍSLO 5

Je třeba se velice pečlivě věnovat zálivce bylinek. Nesmíme je přelít, protože by jim uhnily kořínky, ale ani nesmíme půdu nechat přeschnout. Nejlepší je zalévat málo, ale častěji. Pravidelnou zálivku vyžaduje hlavně máta, bazalka, petržel či pažitka. O něco málo sušší půda naopak nevádí levanduli, rozmarýnu nebo tymiánu.

-koř-



ZÁZRAK JMÉNEM SMART GARDEN

Jedná se o chytrý truhlík, který nás zbaví starostí o bylinky. Je vyrobený z bílého plastu a stává se velmi vkusným bytovým doplňkem. Lze ho pořídit ve čtyřech velikostech, s třemi až devíti pozicemi pro rostlinky. Vyrábějí se dokonce regálové komplety pro 27 či 51 sazenic.

Set je dodáván společně s kapslemi, které ukrývají semínka bylinek. Systém využívá pasivní hydroponie, což v podstatě znamená, že rostliny rostou z výživových kapslí.

Půda v květináčích vychází z nanotechnologie, kterou používá NASA. Živiny se z ní uvolňují postupně podle životního cyklu rostliny, a tím jí dodávají přesně to, co ke zdárnému vývoji potřebuje.

V praxi stačí vybalit kapsle, vložit do květináče, nalít vodu do zásobníku a zapojit do zásuvky. V tento moment veškerá práce končí a na vás zůstává pouze dolévání vody. Plná nádržka vystačí zhruba na dva týdny.

Součástí květináče je také rameno s integrovanou LED lampou. Jeho výšku lze měnit v závislosti na aktuální výšce rostlinek. Lampa má přednastavený časovač, který zajistí, že 16 hodin svítí a 8 hodin je vypnutá.

INZERCE

TV pohoda

Nejpřehlednější
a nejaktuálnější televizní časopis

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE
časopisu **COOP RÁDCE**

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ **TV pohoda**

- ✓ **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



NACHLAZENÍ

Regály lékáren jsou od nejhornějších po nejspodnější foxy naplněné nejrůznějšími krabičkami, jejichž obsah nám má ulevit od nemocí. U vážných nemocí je samozřejmě třeba poslouchat pana doktora a pilulky, tinktury a masti užívat, ale řadu zdravotních problémů vyřeší zdánlivě nenápadné suroviny z rostlinné říše. Ostatně naši předci to věděli od pradávna a je dobře, že se k jejich zkušenostem vracíme.



Proti nachlazení jsou nejsilnějšími bojovníky česnek, cibule a křen.

ČESNEK

Patří mezi nejstarší a vůbec nejúčinnější rostlinná léčiva. Od nepaměti se mu připisoval zázračný účinek při léčení téměř všech chorob. Ve starověku i středověku byl nesilnějším desinfekčním prostředkem při infekčních střevních chorobách.

Bez česneku se v kuchyni neobejdou v mnoha rozdílných regionech, od jihovýchodní Asie, Indie přes Střední východ, severní Afriku, jižní Evropu až po Jižní i Střední Ameriku. Často se míchá s rajčaty, cibulí nebo zázvorem.

Česneková silice má vynikající antibakteriální a antimykotické účinky a uplatňuje se při léčbě některých virových onemocnění, například chřipky. Působí žlučopudně, proti nadýmání, uvolňuje křeče a zahlenění průdušek. Velmi populární bylo použití česneku proti střevním parazitům. Proti skleróze, vysokému krevnímu tlaku, nespavosti a depresím byl doporučován jeho lihový výtažek, kterého se užívala polévková lžice denně. Nápoj

z česneku prý pomáhá při impotenci, proti neplodnosti u mužů i žen.

Ale pozor! Přestože česnek v malých dávkách působí velice

příznivě proti plynatosti, protože uvolňuje křečovitě stahy a detoxikuje od jedovatých

zplodin, při přijímání více než 3 stroužků

denně může naopak

způsobit potíže.

Vyvolává nadýmání a rovněž pocity slabosti,

když příliš sníží krevní tlak a tepovou frekvenci. Bohužel ani česnek



nedokáže zahnat koronavirus, ale alespoň zvýší naši imunitu.

ČESNEKOVÝ NÁPOJ

• 10 stroužků česneku • 500 ml mléka • 250 ml vody • 2 lžičky cukru nebo medu

Nejprve protlačíme česnek lisem. V kastrolku smícháme vodu s mlékem a zahříváme. Jakmile se směs začne vařit, přidáme lisovaný česnek a varnou teplotu snížíme na minimum. Za stálého a pomalého míchání vaříme 10 minut. Poté přidáme cukr nebo med a řádně promícháme. Při nachlazení se doporučuje pít nápoj pravidelně dvakrát denně. Proti kašli je ještě účinnější, když do něj přidáme trochu kurkumy.

ČESNEKOVÁ TINKTURA

• 1 velký stroužek česneku (nejlépe českého) • 1 malá chilli paprička • necelá čajová lžička cukru • 200 ml 40% alkoholu

Česnek nakrájíme na tenké plátky. Z papričky odstraníme jádérka a nakrájíme ji na malé kousky.

Vložíme do skleničky, vsypeme cukr a vlijeme alkohol. Nakonec směs řádně protřepeme a necháme louhovat čtyři dny v temnu při teplotě 18–20 °C, přičemž ji dvakrát denně protřepáváme.

Lék se užívá tak, že do malé sklenice vody kápneme dvě kapky česnekové tinktury a pijeme dvakrát denně nalačno. Po pěti dnech postupně přidáváme o dvě kapky víc, až dosáhneme počtu 16–20 kapek. V případě obtíží dávky snížíme.

CIBULE

Cibule se rozšířila do celého světa ze západní Asie. Vyšlechtěno bylo velké množství odrůd a typů: používáme cibule bílé, žluté, červené, malé, velké, sladké, pálivé. Přípravu jídel si bez nich neumíme představit, a navíc jsou pro naše zdraví víc než užitečné.

Nejvýznamnější látkou obsaženou v cibuli je obdobně jako v česneku antibakteriální allicin, neohrožený rytíř v boji proti nemocem z nachlazení. Cibule je opravdovou zásobárnou životně důležitých látek, obsahuje velké množství vitamínů a minerálů.



CIBULOVÝ ČAJ

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule, 1 jablko nakrájené na plátky, lžíci majoránky. Necháme 10 minut vylouhovat, scedíme a osladíme medem. V době nemoci bychom nápoj měli užívat alespoň

3–4krát denně. Uleví při dýchání, zlepší odkašlávání a vyžene nepřítele z dýchacích cest.

CIBULOVÝ SIRUP



Cibuli nakrájíme najemno. Postupně ji vrstvíme do skleněné nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým) nebo zaléváme medem. Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Užíváme 2–4 lžičky několikrát denně.

KŘEN

Tuto charakteristickou a obecně známou rostlinu prakticky nemůžeme zaměnit s žádnou jinou.

Pochází z jihovýchodní Evropy, ale rozšířila se téměř po celém světě a všude jsou známy její léčivé vlastnosti. Křenu si velmi vážili staří Slované.

Charakteristický je jeho štiplavý pach, který způsobuje mimo jiné hořčičná silice. Má silný antibiotický účinek

a obsahuje významnou dávku vitamínu C.

V malých dávkách křen povzbuzuje chuť k jídlu a činnost trávicí soustavy, usnadňuje odkašlávání a má mírný močopudný účinek. Ve větších dávkách však může podráždit žaludeční sliznici.

KŘENOVÁ PLACKA

Jako nejlepší lék na nachlazení, bolest v krku, potíže s průduškami, ale i na „housera“ a bolavé klouby naše babičky vždycky prosazovaly křenovou placku.

1. varianta: Na každou lžičku nastrouhaného křenu přistrouháme jednu středně velkou bramboru.

2. varianta: • 2–3 polévkové lžíce čerstvě nastrouhaného křenu • stejné množství hladké mouky • trochu vody • 1 polévková lžíce octa

Vše promícháme, prohněteme, vytvarujeme v placičku a vložíme do bavlněné látky. Postižené místo důkladně natřeme hodně mastným krémem, nejlépe nesoleným sádlem, pak položíme placku v látce, na ni igelitový sáček a teplý šátek nebo šálu.

Obklad bychom měli ponechat, dokud placka nezačne hřát a pálit. Poté ji sejmem, kůži omyjeme, osušíme a znovu ošetříme krémem anebo sádlem. Další placku přikládáme, až když kůže znovu vybledne.

-koř-



SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVA VE VELKÉ BRITÁNII

Při pátrání po kořenech spotřebního družstevnictví ve světě se musíme vypravit do anglického městečka Rochdale, konkrétně do ulice Toad Lane číslo 31. Právě zde si svůj první obchod pronajalo Rochdalské družstvo spravedlivých průkopníků/pionýrů (Rochdale Society of Equitable Pioneers), které bylo v roce 1844 založeno skupinou 28 mužů.

Zakladatelé pocházeli z dělnické třídy, a to především z řad textilních dělníků, ševců či truhlářů. Jen pro zajímavost: v českých zemích nebylo spotřební družstevnictví nikterak pozadu – u nás první družstvo, nazvané Pražský potravní a spořitelní spolek, vzniklo o pouhé tři roky později, tedy roku 1847.

Ale pojďme zpátky do Anglie. Vytvořením družstva se jeho zakladatelé rozhodli otevřít členskou



organizaci, která by poskytovala místním lidem cenově dostupné a kvalitní jídlo v době velkého

strádání a úsporných opatření, která panovala ve 40. letech 19. století. Učinili tak sestavením souboru hodnot a principů, které tvořily základ pro družstevní organizace po celém světě a které jsou s určitými modifikacemi platné až do dnešní doby. Tyto hodnoty jsou také známé jako tzv. Rochdalské principy. Patří k nim například otevřené členství, demokratická kontrola (jeden člen – jeden hlas), politická a náboženská neutralita,



obchodování pouze v hotovosti či poskytování vzdělání svým členům. Zisk byl pak rozdělován mezi členy úměrně vloženému kapitálu a množství peněz utracených členem v družstevním obchodě. Družstva tak představovala úplně jiný a nový typ byznysu – takový, který vlastní sami členové, který pracuje pro obecné blaho nejen svých členů a v němž principy mají větší hodnotu než zisky.

Ač bylo nedávno zjištěno, že první doložené družstvo bylo založeno tkalci ve městě Fenwick již v druhé polovině 18. století, Rochdalské družstvo bylo první, které dokázalo přežít a propagovat družstevní myšlenky platné dodnes. Od malého obchodu družstvo pomalu rozšiřovalo svou působnost rostoucím počtem členů a zapojením dalších podniků. Postupně vznikala další družstva po celé Británii. Některá se pak spojila a vytvořila větší organizace, které mohly svým členům poskytovat veškeré zboží, které v každodenním životě potřebovali. Federace družstev vedla ke vzniku jedné z největších a nejznámějších společností – The



Muzeum v Rochdale

Co-operative Wholesale Society (CWS), která byla založena v roce 1863 a dnes je známá pod názvem The Co-operative Group.

Samo Rochdalské družstvo existovalo až do roku 1991, kdy přešlo pod družstvo United Co-operatives. V místě první prodejny dnes najdeme Muzeum rochdalských pionýrů, které zde sídlí již od roku 1931. Od doby rochdalských pionýrů

družstevní hnutí vzkvétalo, postupně se rozšířilo po celém světě a obsáhlo všechna ekonomická odvětví.

SOUČASNOST

Pojďme se nyní přesunout do moderní historie a podívat se blíže na skupinu britských spotřebních družstev obchodující pod názvem Co-op („The Co-operative Group“).



Dnes se jedná o jedno z největších maloobchodních spotřebních družstev na světě a o pátého největšího maloobchodního prodejce potravin ve Velké Británii. V samotné Británii se jedná o největší spotřební družstvo, které má téměř 5 milionů členů/vlastníků. Členství je otevřené každému, kdo vloží alespoň 1 libru do kapitálu společnosti a sdílí hodnoty a zásady, na nichž byla skupina založena. Členové jsou demokraticky zapojeni do stanovování obchodní strategie, rozhodují o tom, jak je dosahováno sociálních cílů, a podílejí se na ziscích – například v roce 2018 bylo členům a jejich vybraným místním komunitám vráceno 79 milionů liber.

Skupina zahrnuje jak maloobchodní podniky, včetně maloobchodů s potravinami a velkoobchodu, tak i například služby e-lékárny, pojišťovací, právní či pohřební služby. Co se týče potravin, Co-op provozuje 85 % maloobchodního trhu s potravinami ve Velké Británii. Síť maloobchodů s potravinami, známá jako Co-op Food, je největší divizí skupiny s více než 2 600 vlastními obchody v různých velikostech



a s největším geografickým rozšířením jakéhokoliv maloobchodního prodejce. Obchody fungují jak ve formátu malých prodejen, tak i v podobě středních a větších supermarketů. Prodejny Co-op Food navíc nabízí zákazníkům on-line nákup a doručování potravin či službu „click and collect“. Prostřednictvím Co-operative Federal Trading Services působí Co-op také jako velkoobchodník pro obchody vlastněné jinými spotřebitelskými družstvy ve Velké Británii.

Skupina Co-op se již dlouhou dobu etabluje jako etický maloobchod, který například vždy poskytoval ženám stejná demokratická práva ve společnosti jako mužům.

Byl prvním významným maloobchodním prodejcem ve Velké Británii, který prosazoval „fair trade“. Družstevní skupina je rovněž průkopníkem řady dalších iniciativ, které jsou nyní samozřejmostí, včetně poskytování snadno srozumitelných nutričních informací o potravinách vlastní značky, zvyšování standardů dobrých životních podmínek zvířat, instalace vlastní výroby obnovitelné energie a významného investování do komunitních projektů.

Proto nepřekvapí, že i dnešní sídlo společnosti zvané One Angel Square v Manchesteru je velmi pozoruhodnou budovou. Stavba z roku 2013 je jednou z ekologicky neudržitelnějších velkých budov v Evropě. Je vybavena kogenerační jednotkou na bionaftu, která k výrobě elektřiny a tepla využívá řepkový olej. Konstrukce umožňuje zužitkovat přírodní zdroje – maximalizuje pasivní solární zisk pro teplo a využívá přirozené větrání prostřednictvím dvouplášťové fasády, adiabatické chlazení, sběr dešťové vody, recyklaci tzv. šedé vody a recyklaci odpadního tepla.



*One Angel Square,
sídlo The Co-operative Group*

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



ČOČKOVÝ SALÁT S ŠUNKOU OD KOSTI



KUSKUS S BOŽSKOU ŠUNKOU A ZELENINOU



VALAŠSKÁ KLOBÁSA S FAZOLEMI, CUKETOU A PAPRIKOU



DALAMÁNKY K TLAČENCE KRÁSNO



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



KUSKUS S BOŽSKOU ŠUNKOU A ZELENINOU

Suroviny:

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

Příprava:

Kuskus dejte do hrnce nebo do mísy a přidejte k němu olej a trochu soli. Promíchejte vidličkou. Míchejte tak dlouho, dokud se kuličky kuskusu pěkně neobalí olejem.

Zalijte vřelým vývarem. Přikryjte poklicí a nechejte pět minut nabobtnat. Pokud návod k přípravě na vašem kuskusu radí delší dobu, dejte mu delší čas, může to být i deset minut. Poté odkryjte poklici a načechejte kuskus vidličkou.

Božskou šunku nakrájejte na malé kostičky. Papriky také na malé kostičky, rajčata na plátky nebo na čtvrtky. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka.

Zeleninu vmíchejte do kuskusu. Dochutit můžete čerstvými bylinkami.

Kdo má chuť, může si připravit ještě zálivku.

Kuskus můžete podávat teplý i studený.

Náš tip

- k tomuto receptu výborně ladí ještě 100 g nahrubo nastrohaného ementálu
- připravte si různé zálivky, které udělají kuskus ještě zajímavější – zakysanou smetanu s trochou česneku, jogurt s hořčicí, atd. Podle chuti.



OBSAH MASA
94%

BEZ
LEPKU

ČOČKOVÝ SALÁT S ŠUNKOU OD KOSTI

Suroviny:

- 350 g čočky beluga • 300 g šunky od kosti Krásno
- 2 uvařené červené řepy • 20 lístků šalvěje • 1 šalotka
- 1 stroužek česneku • sůl • čerstvě mletý černý pepř
- 1 lžíce sádla • vinná redukce • 200 ml červeného vína
- 2 lžíce třtinového cukru • špetka soli • špetka černého pepře

Příprava:

Čočku si namočte den předem. Vodu, ve které jste namáčeli slijte, čočku propláchněte a v čisté vodě uvařte doměkka. Vařte v osolené vodě a dávejte pozor, ať se nerozvaří. Šalotku nakrájejte nahrubo, šunku na větší kostičky, řepu na plátky. Šalotku dejte spolu se šunkou opékat na pánvi, na rozehřáté sádlo. Ochuťte solí, čerstvě mletým pepřem, prolisovaným česnekem. Opékejte zprudka, jen dávejte pozor, aby se vám obsah pánve nepřipálil.

Přidejte uvařenou, okapanou čočku, plátky červené řepy a společně 2 minuty prohřejte. Nakonec vmíchejte šalvěj a už nezahřívejte.

Nechejte salát v pánvičce, ať nevychladne a připravte si vinnou redukci. Do malého hrnce dejte víno a třtinový cukr. Plotnu zapněte naplno a prudkým va-

rem svařujte tak dlouho, až tekutina v hrnci zhoustne do konzistence sirupu. Míchejte, hlídejte, ať se vám redukce nepřipálí. Sundejte z plotny a dochuťte špetkou soli a pepře. Do čočky v pánvičce vmíchejte hotovou vinnou redukci. Promíchejte a ihned podávejte. Na salátu je výborné, že ho můžete podávat i zastudena.



OBSAH MASA
90%

BEZ
LEPKU

DALAMÁNKY K TLAČENCE KRÁSNO

Suroviny:

- 300 ml vlažné vody • 500 g pšeničné chlebové mouky
- 1 sáček droždí • 3 lžíce sádla • 1 lžíce celého kmínu
- 1 lžička fenýklu • 1,5 lžičky soli • špetka cukru
- vlažná voda, ve které jste rozpustili sůl směs fenýklu a kmínu
- tlačěnka Krásno • hořčice, cibule, ocet – podle chuti

Příprava:

Na suché pánvičce opékejte asi minutu až dvě fenýkl i kmín. Krásně se rozvoní. Poté rozdrťte v hmoždíři.

V míse smíchejte všechny suroviny a vypracujte z nich nelepivé těsto. Můžete použít kuchyňského robota s hnětacím hákem.

Těsto nechejte vykynout přikryté, na teplém místě. Bude to trvat zhruba hodinu.

Vykynuté těsto rozdělte na 8 až 10 dílů, podle toho, jak velké dalamánky chcete. Na pomoučené ploše vytvarujte bochánky, naskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Budete potřebovat dva plechy.

Přikryjte utěrkou a nechejte kynout další půl hodiny. Poté udělejte ostrým nožem nebo žiletkou do každého dalamánku zářez. Potřete slanou vodou a posypejte kořením.

Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C, 20 až 25 minut, až budou mít krásnou barvu.

Nechejte na mřížce vychladnout, prokrojte a podávejte namazané hořčicí, s plátkem tlačěnky. Nebo vcelku, s tlačnou zalitou octem a zasypanou cibulí. Podle toho, co máte rádi.



OBSAH MASA
80%

BEZ
LEPKU

VALAŠSKÁ KLOBÁSA S FAZOLEMI, CUKETOU A PAPRIKOU

Suroviny:

- 250 g velkých bílých fazolí • 700 ml rajčatové passaty
- 400 g valašských klobás Krásno • 1 cibule • 1 středně velká cuketa • 2 červené papriky • čerstvý tymián • sůl
- čerstvě mletý černý pepř • trocha slunečnicového oleje

Příprava:

Fazole namočte přes noc do vody. Na druhý den vodu sceďte, napusťte novou a fazole uvařte doměkka.

Ve velkém hrnci zahřejte trochu oleje. Na něj dejte osmahnout cibuli spolu s klobásami, pokrájenými na kostičky. Po pěti minutách přidejte na kousky nakrájené papriky a po dalších pěti minutách na kostičky nakrájenou cuketu i se slupkou.

Přidejte uvařené, scezené fazole a zalijte rajčatovou passatou. Můžete klidně použít i dvě plechovky krájených rajčat. Ochuťte solí, pepřem, tymiánem. Pořádně prohřejte, asi 5 až 10 minut.

Podávejte s čerstvým chlebem.

TIP: Pro ultrarychlou verzi receptu použijte sterilované fazole z plechovky. Vůbec nic tím nepokazíte. Hodí se fazole bílé i červené. Zbyde-li vám kousek pečeného kuřete nebo vepřového masa, přimíchejte ho do fazolí.



OBSAH MASA
90%

BEZ
LEPKU

NA ZIMNÍ SPÁNEK NAVAZUJE JARNÍ ÚNAVA

Také jako já závidíte medvědům? Na podzim se zavrtají do pelechu a probudí je až paprsky jarního slunce. Zaspí krátké dny a dlouhé noci, to věčně pošmourné, které většinou leží nad krajinou jak šedivá deka. Oni to nejsou jen médově, kdo se zachumlá a přespí venkovní mizérii. Stejně šikovně to mají zařízené i jezevci, ježci, sysli nebo svišti, některé ještěřky, žáby a želvy.

Nedávno jsem četla o teorii jistých vědců, podpořenou objevem v jakési jeskyni, že si možná zimní spánek uměli naordinovat i neandertálci. Pokud by to byla pravda, škoda, že tento zvyk nepředali svým následovníkům, druhu homo sapiens.

Jen si to představte. V říjnu bychom všichni zavřeli domy, zalezli do peřin. Co bychom ušetřili za jídlo, dopravu. Ano, prospali bychom Vánoce. Ale zase bychom po nich nemuseli shazovat kila. A hlavně koronavirus by neměl šanci se šířit.

Jenže zimní spánek u lidí nefunguje. Zpomalení ale jsme. Z nedostatku jiných podnětů jsme una-

vení a ospalí. Jak také jinak, když málo pobýváme na čerstvém vzduchu a jsme už dlouho pod palbou negativních zpráv?

Přehoupl se leden, své vlády se ujal únor a březen pomalu klepe na dveře. Dny se rychle prodlužují, noci krátí, sluníčko má stále větší sílu. Ale my jsme s nastupujícím jarem odjakživa velice unavení. Cítíme se psychicky i fyzicky vyčerpaní, malátní, bez energie, jsme celkově skleslí a bez nálady. Jarní únava se tomu říká. Prý jí trpí každý druhý člověk. Troufám si říct, že v dnešní době ještě víc.

Lékaři tvrdí, že nám chybí vitamíny a minerály. Proto berme ovoce a zeleninu ztečí. Nemusíme zrovna konzumovat pomeranče po kilech. Dobrou práci pro nás udělají třeba česnek, cibule a křen. A zázračná potravina našich babiček – kyselé zelí!

Takže konec mého bédování. Naberu si do misky zelí, zkontroluji, jak mi kvasí zelenina (tam je vitamínů a minerálů!), a vyrazím na zahradu podívat se, jestli už má poupata čemeřice a zda nevykukují krokusy. To člověk vždycky pookřeje a zapomene na zimní spánek i jarní únavu.

-koř-

INZERCE

SHOCK
YOURSELF



bigshock.cz

PERNATÁ ABECEDA



Možná máte doma nebo ve svém okolí myslivce, který vás zásobí pernatou divočinou. Pokud ne, můžete ji objevit ve specializovaných obchodech. Díky svým chuťovým i výživovým vlastnostem, vybízejí tyto úlovky k velkému množství nejrozličnějších úprav.

KDYŽ MÁME ÚLOVEK NA STOLE...

Nejprve ho musíme opracovat. Většina druhů pernaté zvěře se nechává odležet, viset v chladnu. Poté ptáky velmi opatrně oškubeme, a to vždy směrem k hlavě. Pernetou zvěř nikdy nepaříme!

Při kuchání nejdříve prořízneme kůži na krku a uvolníme jícen, dále prořízneme kůži na voleti, vole vyjmeme společně s jícnem a chrťánem. Nato otevřeme břišní dutinu řezem od řitního otvoru k prsní kosti. Prsty vsuneme do dutiny břišní, uvolníme vazy a blanky, uchopíme žaludek a vytáhneme jej se všemi vnitřnostmi. Odřízneme u řitního otvoru.

Z vykuchaných vnitřností oddělíme játra, srdce a žaludek. Žaludek rozřízneme v nejtenčím místě mezi jeho dvěma svalnatými částmi a vyloupneme vnitřní obal. Z jater opatrně odstraníme žlučový váček. Vykuchanou pernatou zvěř oplachujeme pod tekoucí vodou až těsně před přípravou.

DRUHY PERNATÉ DIVOČINY

► **Bažant:** To je lahůdka! Starší kusy by měly viset na chladném místě 1 až 2



týdny, pro mladší jsou dostačující 2 dny až 1 týden. Bažant se vždy peče obalený slaninou. Stehna a prsa se nejčastěji pečou či dusí, péct bažanta můžeme i na kořenové zelenině, červeném víně nebo s nádivkou. Stepice mají měkčí a jemnější maso.

► **Křepelka:** Výhodou je, že ji můžeme připravovat okamžitě. Rovněž ji obalujeme plátky slaniny. Nejčastěji se křepelky podávají pečené nebo s omáčkou.

► **Tetřev:** Tetřeva po odležení oškubáme, opálíme, vyvrhneme, omyjeme a dáme do kamenné nádoby. Zalijeme mořidlem, aby byl zcela potopený, zakryjeme, několik dnů macerujeme a často obracíme. Snáze změkne, pokud z něj před naložením stáhneme kůži.

► **Koroptev polní:** K pečení se nejlépe hodí mladé kusy. Nejčastěji se z nich připravují kašoviny, paštiky a zalévají se do rosolu.

► **Kachna divoká:** Nejlepší je marinovaná. Mladší kusy mají velmi chutné a šťavnaté maso, které lze péct vcelku. U starších kachen je



vhodné předvaření a poté rychlé dopčení. Kachní prsa se hodí ke smažení, pečení a uzení. Stehna zvolna dusíme na víně či zelenině, oblíbená jsou také se smetanovými nebo ovocnými omáčkami.

► **Holub divoký:**

Holubí maso lze upéct nebo dusit na zelenině či víně, hodí se k pošírování, konfitování, vaření v páře nebo úpravě sous-vide (pomale pečení ve vakuu). Skvěle chutná holubí paštika.

K pernaté zvěři se počítá ještě husa divoká, sluka lesní, které se však do našich kuchyní dostanou jen výjimečně, a pštros, který se ovšem chová na farmách.

BAŽANT PEČENÝ NA VÍNĚ

- 1 bažant • 200 g slaniny • 1 menší celer • 3 mrkve • 1 petržel • 2 cibule
- 5 kuliček nového koření • 5 bobkových listů • 3 kuličky pepře
- 50 g másla • 2 větvičky tymiánu
- ½ l bílého vína • ½ l vývaru z bažantích kostí (popřípadě vody)
- cukr (dle chuti) • sůl • mletý pepř

Bažanta naporcujeme a obalíme plátky slaniny. Petržel, mrkev,



celer a cibuli očistíme, nakrájíme na kostky a spolu se zbytkem slaniny vložíme na dno pekáčku. Přidáme koření. Porce bažanta osolíme a opepříme, položíme na zeleninu a poklademe kousky másla. Posypeme tymiánem, podlijeme asi 300 ml vína a polovinou vývaru a dáme péct do trouby předehřáté na 180 °C. Po 20 minutách znovu podlijeme a přiklopíme.

Pečeme dalších 40–45 minut, občas podle potřeby podléváme vínem a vývarem.

Podáváme s bramborovými knedlíky nebo se štouchanými bramborami a kysaným zelím.

KOROPTVÍ PAŠTIKA

• 1 pár koroptví • 100 g slaniny • sůl
• 100 g másla • 1 cibulka • špetka pepře a nového koření • 1 bobkový list • špetka tymiánu • 150 g husích

nebo telecích jater (popřípadě tučného vepřového masa) • 1 sardelka
• 50 g másla • špetka pepře • 2 lžíce vína madeira • 30 g žampionů
• 1 žloutek • 150 g slaniny

Očištěné koroptve zevně i uvnitř osolíme, prsíčka protáhneme slaninou. Na másle dusíme doměkka s jemně usekanou cibulkou a kořením. Vychladlé maso obereme z kostí, přidáme umletá syrová játra, popřípadě i kousek umletého tučného vepřového masa. Štávu z koroptví procedíme do rozemletého masa, přidáme sardelku utřenou s kouskem másla, špetku pepře, víno, několik plátků uvařených žampionů a žloutek. Vše mírně promícháme a protřeme sítím, abychom dostali jemnou kašovinu. Paštikovou formu vyložíme plátky slaniny, naplníme paštikou, navrch naklademe opět plátky slaniny a formu překryjeme navlhčeným pergamenem a pevně převážeme. Pak ji postavíme do nádoby naplněné vodou tak, aby hladina sahala asi do poloviny její výšky, přikryjeme poklicí a vaříme asi 45 minut. Poté sejmeme papír a odkrytou paštiku necháme v teplé vodě vychladnout. Druhý den podáváme buď namazanou na plátcích večky, nebo samostatně nakrájenou.

-koř-

Další o informace o pernaté zvěři
a recepty najdete na

COOP CLUB.CZ



Pedigree

whiskas



**UŽIJTE
SI VÍCE SPOLEČNÝCH
CHVIL**

4x



ROBOTICKÝ VYSAVAČ

100x



RUČNÍK PEDIGREE

100x



RUČNÍK WHISKAS

Obrázky jsou pro prezentační účely.
*Tyto ceny jsou zaručeny pro **prvních 100 majitelů psů** a **prvních 100 majitelů koček** registrovaných v kampani.

1

Nakupte libovolné výrobky
Whiskas nebo **Pedigree**
za minimálně **99 Kč**

2

Nahrajte účtenku na
webovou stránku
www.promomars.cz

3

Vyhraďte jednu
nebo více z výše
uvedených cen.

Soutěž probíhá od **8. března do 4. dubna 2021**.
Úplná pravidla soutěže naleznete
na **www.promomars.cz**.

BUĎTE S NÁMI ECO-FRIENDLY

V novém seriálu našeho magazínu se podíváme na to, jak žít v souladu s přírodou. Co jsou největší dary, které musíme chránit, a jak to udělat prakticky, aby vás to moc nebolelo? Kromě dobrého pocitu dosáhnete také nemalých úspor a změna přístupu logicky prospěje i vašemu zdraví.

Chtě nechtě si musíme přiznat, že naše planeta není perpetuum mobile a nevládne bezedným rezervoárem vody, nerostných surovin ani kyslíku. Možná si říkáte, že změna přístupu jednoho obyčejného smrtelníka naší zelenou matičku nespasí. Je to ovšem nej-jednodušší věc, kterou můžeme udělat – začít od sebe a doufat, že se ostatní přidají. Mysleme na naše děti, vnoučata, pravnoučata.

ECO-FRIENDLY

Přeloženo z angličtiny znamená označení „eco-friendly“ eko-přátelský, tedy šetrný k přírodě. Obvykle se označení týká produktů, které nejsou škodlivé pro životní prostředí, minimalizují množství odpadu a pomáhají šetřit přírodní zdroje (voda, energie atd.). Eco-friendly může být kosmetika, drogistické zboží, potraviny, nápoje, káva, alkohol, a dokonce také oblečení. Překvapivě se dá eco-friendly cestovat! Máte chuť zkusit s námi začít v roce 2021 vytvářet zdravější planetu?

ŽIVÁ VODA

Může to vypadat, že vody je na planetě tolik, že se jejího nedostatku nemusíme obávat. Vždyť se všude mluví o globálním oteplování a tání ledovců! Tato fosilní voda je však neobnovitelným zdrojem, stejně jako například ropa. Ačkoliv voda pokrývá většinu zemského povrchu, z více než 96 % se jedná o vodu slanou. Ano, existuje sice proces odsolování mořské vody, nicméně pro přírodu je kvůli odpadní solance velkou zátěží, zároveň je i značně nákladný (podle některých zdrojů může sladkou vodu prodražit až pětkrát).

Obnovitelné vodní zdroje přitom čerpáme rychleji, než je dešťové srážky stačí doplňovat. Jak na svých webových stránkách uvádí WHO (Světová zdravotnická organizace), do roku 2025 bude polovina světové populace žít v oblastech ohrožených nedostatkem vody. Přitom pitná voda je pro život nezbytná. Mnoho

českých domácností v posledních letech už nedostatek vody pociťuje ve svých soukromých studnách – některé obce se v letních měsících ocitají takřka na suchu, zakazují proto svým obyvatelům zalévat pitnou vodou zahrady a napouštět bazény.

CO MŮŽEME UDĚLAT DOMA?

Není proto překvapením, že šetrný přístup k přírodě bude radit jediné – šetřit vodou, jak se dá. Značný podíl na spotřebě vody v domácnosti představuje používání splachovacího WC, uvádí se až 35 litrů pitné vody na osobu a den! Zatímco malým tlačítkem na kombinované toaletě použijete pro spláchnutí asi 3 litry vody, u velkého tlačítka je to 6 litrů. Staré nehospodárné nádržky, které je možné vypustit najednou, mají objem klidně větší



ZÁZRAK JMÉNEM DEŠŤOVÁ VODA

Používání dešťové vody nemusí být nutně omezené pouze na zalévání zahrady. Stále častěji lidé hledají cestu, jak ji dostat do domácnosti. Za vše mluví i státní dotační program Dešťovka, určený právě na zadržování a využívání dešťové vody. Jedná se o měkkou vodu, která se pro mnoho činností, jako je např. úklid, praní, splachování toalety či zalévání květin, hodí daleko více než upravená pitná voda. Moderní systémy fungují na propracovanějším principu, než je pouhý okap svedený do starého sudu.

-drei-

Více o ekologickém chování a úspoře energie najdete na

COOP CLUB.CZ



Na vodovodní baterie se vyplatí pořídit perlátory, místo kohoutkových baterií doporučujeme používat ty pákové – ušetříte až 40 % vody, nemluvě o nákladech na její ohřívání. Samozřejmě by mělo být zavírání vody během čištění zubů i holení.

než 10 litrů! Nemusíte hned uvažovat nad výměnou – je možné využít např. speciální sáčky se silikonovou výplní, které objem splachovací nádržky zmenší. Na trhu jsou také výrobky, které omezují průtok vody do toalety. Fungují na jednoduchém principu – dokud držím tlačítko splachovač, voda teče. Pokud vám není cizí razit nové bytové trendy, porozhlédněte se po toaletě spojené s umyvadlem. Ke splachování se využívá voda, která dříve protékla umyvadlem.

Voda nemusí téct ani během celého procesu sprchování. Pokud vlastníte vanu, vězte, že každá vydatná koupel spolyká podle velikosti vany mezi 100 a 150 litry vody! Přitom sprcha je o mnoho skromnější – vystačí zhruba s 20 litry vody. Světový nedostatek vody láká v moderních domácnostech k používání myčky nádobí. Mnohé vědecké výzkumy dokázaly, že úsporné myčky spotřebují při naplnění 12 sadami nádobí v průměru kolem 15 litrů vody, což je při ručním mytí nedosažitelné.

INZERCE

3.3.-13.4.2021

**VEZEME VÁM
VELIKONOCE**

soutěžte v prodejnách

coop



Za každý nákup v minimální hodnotě **299 Kč** v prodejnách COOP označených soutěžním plakátem obdržíte **hrací kartu** s **unikátním kódem** a můžete vyhrát:

- > **Osobní automobil**
- > **Kuchyni dle vlastního výběru v hodnotě 100 tisíc Kč**
- > **a dalších 200 báječných cen - elektronika, dárkové balíčky, dárkové poukazy**

Bližší informace na **www.coopclub.cz**

ODLEHČENÝ MASOPUST

Ačkoliv by se dle slov „maso“ a „půst“ mohlo zdát, že se jedná hlavně o postní čas, doba masopustní patřila největším oslavám roku. Masopustní veselí se řadí mezi pradávné tradice, připadající na dobu od svátku Tří králů do Popeleční středy.



Kromě dlouhých oslav, svateb a tanečních zábav patří toto období především hojnému hodování. Postit by se pak lidé měli právě až po ukončení těchto veselí, tedy 40 dní před Velikonocemi.

Slovo masopust může tedy působit lehce zmatečně, nicméně zaměříme-li se na něj podrobněji, pochopíme. Vzniklo zřejmě doslovným překladem a přejetím z románských jazyků. Svědčí o tom třeba italský název těchto dní – carnevale. Že je vám i toto slovo povědomé? Samozřejmě. Výraz je složen ze slov

carne, tedy maso, a levare, tedy odstranit, opustit. Spojením a zkomočením poté vznikl výraz carnevale, v překladu znamenající opuštění či odložení masa. Do češtiny se slovo dostalo ve dvou významech, jako masopust a jako karneval. Ve zkratce je tedy doba masopustní časem loučení se s masem a obžerstvím jako takovým právě prostřednictvím bujarých hostin a křepčení. V minulosti tyto zvyky připadaly především na poslední tři dny – neděli, pondělí a úterý. Těmto dnům ovšem předcházela i takzvaný „tučný čtvrtek“.

Věřilo se, že právě v tento den je zapotřebí sníst co nejvíce masa, koblih a ostatního tučného jídla, aby byl člověk po celý další rok plný síly.

Neděle pak byla ve znamení tance a hudby. Po krátkém, leč opět sytém obědě se šlo k muzice. Náves se rozezněla a kapely svolávaly do hospody, kde pak panovalo taneční veselí mnohdy až do ranních hodin.

Jinak tomu nebylo ani v pondělí, které ovšem ovládli hlavně sezdaní, zatímco svobodní mládenci a děvčata neměli na takzvaný „mužov-

ský bál" přístup. Nicméně většinou i přesto slavili sami někde v ústraní.

Vše vyvrcholilo masopustním úterým, kdy do vesnice vtrhly masky a propukl maškarní rej. Lidé se veselili, trdlovali, chodili od domu k domu, kde za odměnu dostávali drobné pochutiny či kořalku. Hrál se divadlo, každý se předváděl, jak mohl, všude probíhaly bujaré taškařice. Kromě tradičních masek, jakými byli třeba medvěd s medvědářem, kobyla nebo bába, se objevovali i cikáni, žebráci či kejklíři. Masopustní veselí končilo vždy o půlnoci, protože oficiálně začínalo období půstu. Mnozí muzikanti také symbolicky zakopali basu na znamení nadcházejícího klidného postního období.

Dnes již málokdo masopust dodržuje v plném rozsahu, nicméně proč si nepřipomenout dávné tradice a nepřipravit si něco dobrého? V dnešní době, posedlé zdravou výživou, bychom se asi tučnou husičkou a smaženými koblihami všem nezavděčili. Zvláště po Vánocích, kdy máme všichni ještě zbytky cukroví v krabicích, smažené řízky zase na čas nepotřebujeme ani

vidět a nezřídka jsme si dali novoroční předsevzetí zhubnout.

Přesto si masopustní hostinu můžete klidně připravit, zkuste to jen v trochu odlehčené verzi!

MASOPUSTNÍ KOBLIHY

Klasická sladká pochoutka připravovaná v každé chalupě, dříve smažená hlavně na sádle. Vy to ale zkuste zdravěji. Běžnou mouku vyměňte za špaldovou, cukr za med a místo smažení je upečte.

• 2 hrnky špaldové mouky • $\frac{3}{4}$ hrnku vlažného mléka • $\frac{1}{2}$ kostky droždí • 1 lžička cukru • 3 lžíce medu • 1 žloutek • 3 lžíce másla (ideálně přepuštěného) • špetka soli

Nejprve si připravíme kvásek. Do vlažného mléka rozdrobíme droždí a přimícháme cukr, necháme vzejít. Mezitím v misce smícháme mouku, med, žloutek, máslo a sůl. Přidáme kvásek a vypracujeme hladké těsto. Pokud se příliš lepí, podsypeme trochou mouky. Přikryjeme a necháme alespoň hodinu kynout. Poté těsto vyklopíme



na pomoučenou plochu a vyválíme na silnější plát. Z něj vykrajujeme větší kolečka a skládáme je s dostatečnými rozestupy mezi sebou na plech vyložený pečicím papírem. Necháme ještě půl hodiny kynout a poté pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Po vychladnutí můžeme pomocí cukrářského sáčku a úzké špičky naplnit libovolnou náplní (doporučujeme například domácí ovocnou marmeládu bez přidaného cukru), případně potřít rozpuštěným máslem a pocukrovat.

-špe-

VEPŘOVÝ GULÁŠEK NA ČERNÉM PIVĚ

Vepřové maso na stole při masopustu nikdy nechybělo. Ať už to byla pečínka, nebo právě poctivý guláš. Následující verze vám ale po konzumaci nepřivodí pocit těžkosti, a přesto si na ní pochutnáte i zarytí masožravci.

• 1 kg vepřové plece • 2 červené cibule • 1 větší bílá cibule • 0,5 l vody • 0,2 l černého piva • 2 lžičky rajčatového protlaku • 1 střední brambora • 3 stroužky česneku • $\frac{1}{2}$ lžíce sladké papriky • $\frac{1}{2}$ lžičky chilli • $\frac{1}{2}$ lžičky majoránky • $\frac{1}{2}$ lžičky drceného kmínu • pepř • sůl • 2 lžíce přepuštěného másla (popřípadě olej)

Maso nakrájíme na větší kusy, osolíme a opepříme. Cibule nakrájíme nadrobno a vhodíme do hlubší pánve na rozehřáté máslo. Osmahneme dozlatova a přidáme maso společně s paprikou, chilli a rajčatovým protlakem. Necháme zatáhnout a pustit šťávu. Poté podlijeme vodou a černým pivem a zakryjeme pokličkou. Necháme pozvolna dusit asi půl hodiny. Poté přidáme nastrouhanou syrovou bramboru a vaříme ještě dalších dvacet minut. Jakmile je maso hotové, dochutíme guláš majoránkou, kmínem a prolisovaným česnekem. Podáváme například s karlovarským knedlíkem nebo s celozrnnými těstovinami.



NEJZDRAVĚJŠÍ SLUNEČNICE

Slunečnice topinambur je znovuobjevená superpotravina 21. století, jejíž název zní pomalu jak nějaké zaklínadlo z čarodějné knihy. Ale ona vlastně čarodějná je – má v sobě spoustu zdravých látek, snadno se pěstuje, připravuje, a navíc hezky kvete.

Žil byl v Jižní Americe indiánský kmen Tupinambů. A ten zhusta využíval tuto zeleninu ve svém jídelníčku a také s ní krmil dobytek. Na začátku 17. století ji evropští mořeplavci převezli do Francie. Uprostřed 18. století se dalekosáhle rozšířila do okolních zemí a o své místo na slunci soutěžila s bramborou.

Topinambové jsou už smutnou americkou historií, prakticky vymizeli. Ale topinambury, které se po nich nazývají, se po zásluze vrací na naše stoly.

PŘEDSTAVUJEME

Topinambur nepřehlédnete, opravdu vypadá jako vysoká slunečnice s malými žlutými květy. Silná lodyha dorůstá do dvou až tří metrů, na silně větvených výhonech se pyšní velkými zubatými drsnými listy vejčitého tvaru.

Pod zemí se na krátkých výběžcích skrývají nevelké bílé, žluté, růžové nebo červené hlízy. Moc krásy nepobraly, na oválném, podlouhlém „těle“ mají četné kulovité výběžky a na nich očka s pupeny. Slupka je

mnohem tenčí než slupka brambor, proto na vzduchu rychle vysychají.

Z hlediska výživy a zdraví jsou ale hotovým pokladem. Obsahují 80 % vody, 15 % sacharidů (hlavně inulin), okolo 3 % bílkovin, asi 0,1 % tuků, dále vlákninu, esenciální aminokyseliny, užitečné vitamíny. Pyšní se i důležitými kyselinami a minerálními látkami.

Hlavní význam topinamburů spočívá ve zhruba 10 % obsahu inulinu, který snižuje hladinu krevního cukru, což je velmi příznivé pro diabetiky. Pravidelná konzumace topinamburů působí proti artritidě, v lidové medi-

cíně se jim proto říká hlízy na revma. Mírní žlučové koliky, zmírňují křeče a jsou vhodné při nevolnosti v těhotenství. Díky vláknině, vysokému obsahu vody a prakticky nulovému zastoupení tuků pomáhají shazovat nadbytečná kila.

Další léčivé účinky, jako například snižování cholesterolu v krvi, regulace krevního tlaku, zlepšování činnosti trávicí soustavy, ochrana jater a ledvin, ale i antistresové či detoxikační účinky, byly v poslední době prokázány i vědecky.

PĚSTUJEME

Nové hlízy se obvykle vysazují 10–15 cm hluboko a minimálně 20 cm od sebe. Úrodu topinamburů, kterým se také říká jeruzalémské artyčoky nebo židovské či sladké brambory, sklízíme dle potřeby do pozdního podzimu, a když nemrzne, tak i v zimě.

Nadzemní část po zámrazu zhnědne a uschne. Odřízneme ji zhruba 10 cm nad zemí. Tam, kde hlízy nevyryjeme, znovu na jaře vyrostou. S plevem si většinou dobře poradí samy. Spíš se mohou samy stát plevem, pokud se začnou samovolně rozšiřovat po zahradě.



PŘIPRAVUJEME

Topinambur má v kuchyni mnohostranné využití. Syrový ho můžeme přidávat do salátů, kde pěkně křupe. Dá se vařit, dusit, smažit, zapékat, míchat s jinou zeleninou, mletým masem. Vůbec nejlepší je prý podle Francouzů topinamburová polévka. Hlízy jsou rychle měkké, při tepelné úpravě proto musíme dávat pozor (pokud nechceme připravit kaši), aby se zcela nerozvařily. Pochutnáme si na nich celoročně, stačí zajít na zahradu a vyřít si potřebné množství hlíz k obědu či k večeři. Nejchutnější jsou však na podzim a brzy na jaře. Samozřejmě hlízy nejdříve musíme řádně zbavit hlíny, nejlépe kartáčkem, poté pořádně omýt.

POLÉVKA Z TOPINAMBURŮ

• 650 g topinamburů • 50 g másla
• 1 střední cibule • 2–3 stroužky česneku • 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru • sůl • pepř • čerstvá listová petržel • 100 ml smetany ke šlehání • podle chuti strouhaný parmazán

Topinambury dobře omyjeme a oloupeme, nakrájíme na hrubší kousky. V hrnci rozejdeme máslo,



přidáme nadrobno nasekanou cibuli a česnek, lehce osmahneme.

Přidáme topinambury a opékáme na mírném ohni zhruba 10 minut. Poté vlijeme horký vývar a necháme vařit asi 25 minut. Nakonec rozmixujeme na hladkou směs, ochutíme solí a čerstvým pepřem. Můžeme ozdobit šlehačkou, parmazánem a zelenou petrželkou nebo smaženou cibulkou.

Topinambury a mrkve nastrouháme najemno, promícháme s ořechy a zálivkou. Ihned podáváme.

-koř-

SALÁT Z TOPINAMBURŮ

• 6 topinamburů • 5 středně velkých mrkví • 1 šálek nahrubo nasekaných ořechů

Na zálivku: • 1 lžice olivového oleje • 2 lžice medu • 3 lžice šťávy z grapefruitu nebo pomeranče (případně jablečného octa)



INZERCE

**Power
MAGIC**

NOVINKA

BATERIE CENTRUM s.r.o.

CZECH REPUBLIC

www.bateriecentrum.cz

VÁŠ DODAVATEL PRIVÁTNÍCH LED ŽÁROVEK



12W A60 960lm E27 2700K
12W ≈ 82W



10W A60 800lm E27 2700K
10W ≈ 68W



8W A60 640lm E27 2700K
8W ≈ 58W



8W G45 640lm E27 2700K
8W ≈ 58W



8W P45 640lm E14 2700K
8W ≈ 58W



PRSTOVÉ BOTY

Výstřelek, nebo trend pro zdraví? Vzbuzují smích, podiv, pozornost a zvědavost. Prstové boty už chodí po světě téměř dvacet let. Ještě jste je nezkusili?

Trend „bosého obouvání“ je možné sledovat napříč všemi generacemi. Především ty nejmenší chodce lze potkat v takzvaných barefootových botičkách. Že jste tenhle zvláštní název zatím neslyšeli? Do češtiny přeloženo znamená „barefoot“ bosky či naboso. Jedná se o speciální, vysoce flexibilní a lehkou obuv s měkkou podrážkou tenkou pouze pár milimetrů. Takové botky nemají tvarovanou podrážku ani pevný opatek, poskytují volnost v oblasti kotníku. Noha má maximální volnost, ale zároveň je chráněna před ostrými předměty a úrazem.

OD MALÍČKU PO PALEC

FiveFingers® zachází v trendu bosého obutí ještě dál. Vytvořil totiž originální obuv, takzvané prstové boty. Jejich první krok se datuje od roku 2001, kdy s tímto nápadem vystoupil návrhář Robert Fliri pro firmu Vibram. Koncept „ponožkových bot“ je založený na myšlence přirozené bosé chůze. Noha je obutá kompletně – včetně jednotlivých prstů, což je oproti ostatním výrobkům s celistvou podrážkou velká změna. Oddělené a natažené prsty mají dostatek prostoru,

nejsou nijak utlačovány, zůstávají na svém místě a pracují přirozeně.

Jemná tenká podrážka bez vyměkčení, tvarování či podpatku poskytuje dokonalý kontakt s povrchem, aniž by hrozilo zhrubnutí pokožky, nebo dokonce její zranění. Podrážka je vyrobená ze speciální gumy, která nedělá šmouhy, proto se hodí i pro použití do haly a dalších sportovišť. Poskytuje ochranu před hrbolatým či horkým terénem, nezraníte se ani při chůzi po kamenitém nebo ostrém povrchu. Výrobce myslel také na mokré a kluzké terény. FiveFingers si našly velkou oblibu



u běžců, kteří preferují běh naboso. Pozornost si ovšem zaslouží také u tanečníků, jogínů či sportovců fitness. Mnohé modely si dobře rozumí s vodou, oceníte je tedy při dobrodružných výpravách do přírody, výhody u nich objeví i vodáci nebo surfaři.

Na trhu je hned několik různých modelů těchto prstových botek, které se liší podle využití. Odlišuje je nejenom rozličný design, ale také zpracování podrážky a vrchní části obuvi. Některé modely jsou určeny pro každodenní nošení do města, jiné se hodí do mokrého prostředí, další nazývají pro trekové výšlapy nebo profesionální sportovní aktivity.

Svrchní část boty je vyrobena z pružného materiálu, takže se snadno přizpůsobí i širším chodidlům. Výrobce myslel i na ekologii, nabízí např. modely vhodné pro vegany. Kvůli obsahu latexu však nedoporučuje používat obuv osobám s alergií na latex. Boty je možné prát v pračce. Díky využitým směsím je z nohou dobře odváděn pot, čímž se snižuje diskomfort i riziko zápachu. Syntetická vlákna zajišťují mechanickou pevnost obuvi, její odolnost a při správném používání také dlouhou životnost.

HODÍ SE SKUTEČNĚ PRO VŠECHNY?

Odborníci vám jednoznačnou odpověď nedají. Pravda je totiž někde uprostřed. Pokud hupsnete

do barefootových bot rovnou ze zdravotní obuvi, bude to pro vaše nožky velký šok. Oproti klasickému obutí totiž nenabízí žádnou oporu, při jejich nošení se zapojují zcela jiné svaly a více se namáhají šlachy.

Pokud člověk není na bosou chůzi zvyklý, je potřeba začínat s ní pozvolna. Jako když jdete do posilovny – také hned neutíkáte k nejtěžším činkám, ale začínáte protažením a přizpůsobujete se aktuální kondici. Pokud jste barefootoví začátečníci, obouvejte je zatím na kratší procházky, klidně na pár minut denně, aby si tělo postupně navyklo. Mějte po ruce jiné boty na přezutí, pokud pocítíte, že vás začínají bolet nohy. Vhodnější jsou přírodní terény (travnaté či lesní stezky), dejte jim přednost před tvrdými chodníky nebo asfaltem.

Nášlap je u barefootových bot zcela jiný. Budete-li chodit přes patu, zaděláváte si na potíže s bolestí kloubů i zad, velmi často se také objevují záněty achilovky, ostruhy nebo další ortopedické potíže. Na to by měli myslet zejména hobby běžci, kteří se k prstovým botám často uchylují s velkým nadšením. Bezchybná technika běhu je v tomto případě nezbytná. Nášlap na přední část nohy vás uchrání od zranění i bolesti dolních končetin, která se může přenášet do zad a páteře.



Existují skupiny osob, u kterých musí zaznít jednoznačné ne. Barefootové boty není možné doporučit lidem s chronickým onemocněním nebo vadami pohybového aparátu, např. s revmatem. U jiných zdravotních obtíží naopak může bosá chůze pomoci. Má jednoznačně pozitivní dopad na zdraví celého organismu. Může ulevit od bolesti zad, včetně bederní a krční páteře. Ustupuje bolest hlavy, zlepšují se koordinační schopnosti, stabilita kloubů. Je to nejpřirozenější způsob reflexní terapie plosek nohou.

Bosou chůzí v přírodním terénu aktivujete akupresurní dráhy, ovlivňujete fungování jednotlivých orgánů, svalů i nervů. Její zastánci bosou chůzi opěvují jako cestu, jak zlepšit držení těla a zbystřit všechny smysly. Pokud vás bosé chození láká, konzultujte svůj zdravotní stav s praktickým lékařem nebo ortopedem. Spoustu informací načerpáte z odborné literatury nebo internetu, např. na internetových stránkách zijnaboso.cz.

-drei-

ABY VÁM BYLO JAKO V BAVLNCE

Jestliže vás láká myšlenka tohoto netradičního obutí, doporučujeme namísto on-line objednávky vyzkoušet obuv přímo na nohu. Nejedná se totiž o laickou záležitost a byla by škoda, aby kvůli špatné velikosti skončila zastrčená ve vašem botníku. Odborníci vám přímo v prodejně poradí s velikostí, která se může oproti obvyklému obutí lišit. Boty vybírejte raději odpoledne, kdy už je noha unavená a oteklější.

Prsty by měly sedět ve všech kapsách, důležitý je nejdelší prst na noze – měl by se dotýkat špičky boty. Volný prostor (nadměrek), na který jsme zvyklí u běžných typů bot, je v tomto případě nežádoucí. Pokud s prsty v botě zahýbáte, neměly by vám vypadávat z kapes. Nežádoucí je také pocit tlaku. Hledejte takový pár, ve kterém se bude noha cítit naprosto přirozeně, nic ji nebude limitovat. Sám výrobce dokonce doporučuje

zkoušet dámské i pánské stříhy bez ohledu na pohlaví. Zatímco dámské typy jsou užší, pánské lépe sednou širším chodidlům s vyšším nártem. Prstové boty se nejčastěji nosí naboso, ale ani s chladnějším počasím je nemusíte vyměňovat za klasiku. FiveFingers nabízí také zimní modely této obuvi, vybavené nepromokavým vyšším svrškem zakrývajícím nárt. Pokud máte botu volnější, dostanete do ní i prstové ponožky.

LUŠTÍME OCENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Alibi, Antarktida, architektura, aspi, beran, Českoslovák, deprese, dobyvatel, dopisovatel, fotoreportáž, gejzír, generátor, hnůj, hoši, iluze, Izraelec, jehličnany, kalamita, kobalt, korespondence, kužel, lichotka, magnetofon, mramor, nemocenské, neschopnost, ocelot, ochota, oleandr, pacient, pohroma, ranní, rybolov, řvaní, sardinka, semestr, schod, Skotsko, služebna, sortiment, sprinter, strávník, stres, teorie, tramín, trojskok, tukan, turban, týn, ufo.

POMŮČKA: NARA, REP, ARDAN, KOKIL	MOHAME- DŮV DRUH	OSAMO- CENÁ	INICIÁLY BÝVAL. TENISTY SMÍDY	STARÁ JEDNOTKA OZÁŘENÍ	STROM PLODÍCÍ OŘECHY	JAPONSKÉ HISTORICKÉ OBDOBÍ	ZNAČKA ÚSTNÍ VODY	NEJVĚTŠÍ DĚLKA SUKNÍ		PLAT	OKRESNÍ ARCHIV (ZKR.)	HARMONIE	VERNEŮV HRDINA	CHVÍLI PRASKAT	UMĚLÝ JAZYK	BÝK
HVĚZDÁŘ									POKRÝVAT VRSTVOU MOSAŽI							
1. DÍL TAJENKY									5. DÍL TAJENKY CHEM. ZN. INDIA							
CHEM. ZN. AMERICA			KYSLIČNÍK KRUTÝ ČLOVĚK								NENÁVIST					
RYBÁŘSKÁ SÍŤ				TRAMVAJ (OBLAST.) DIVÁK PŘI KARTÁCH							PREZENT				3. DÍL TAJENKY	JEDNÁNÍ
	MÍSENEC MULATA S BĚLOCHEM	SLOVENSKY „JAKÁ“ 4. DÍL TAJENKY									ČERNO- MOŘSKÉ LÁZNĚ					
ZHOTOVITEL BRYLÍ												OBLEVA	SRKNUTÍ INSPEKČNÍ PROHLÍDKA (ZKR.)			
MOŘSKÝ KORÝS					PTÁK KUKAČKA						ZVUK HODIN ČÁSTI KLASŮ					
CHININOVÝ NÁPOJ						UHLOVO- DANY (ZKR.)	BEZHŘBÝ VELBLOUD		KILOGRAMY	SVĚTOVÁ STRANA DOMÁCKY OTA						ODĚV VÝRAZNÝCH ZNAKŮ
ZNAČKA ABVOLTU			PALEC (MÍRA) ETHANOL				ČESKÝ ZPĚVÁK LOTYŠSKÉ PLATIDLO						OMASTEK CHEMICKÁ A TECHN. SLUŽ- BA (ZKR.)			
NÁSEP				2. DÍL TAJENKY TIHLE											CHEM. ZN. KRYPTONU SPZ OSTRAVY	
OLEMOVATI ŠITÍM						JEDEN Z PRSTŮ						TOHLE				
LATINSKY „NIC“						NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI						PŘÍVLAST- NOVACÍ ZÁJMENO				

Správné znění tajenek pošlete do 13. března 2021 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: „Dle Gusta“ a „Jedinečná paleta chutí a vůní“. Výherci jsou: **A. Tomanová**, Bernartice u Milevska

• **A. Kočková**, Staňkov • **H. Staňková**, Lhotky • **E. Floriánová**, Příbram • **L. Řepová**, Toužim • **I. Kučerová**, Brodce • **J. Sagitariusová**, Orlová-Lutyně • **P. Svoboda**, Polička • **J. Kolář**, Hradec Králové • **E. Výborná**, České Budějovice



**VYCHUTNEJME
SI TO SPOLEČNĚ
I DOMA**

NEJLÉPE CHUTNÁ, KDYŽ SE O NI ROZDĚLÍŠ

 **kofola**

KDYŽ JI MILUJEŠ, NENÍ CO ŘEŠIT.



VELKOPOPOVICKÝ
1874
Kozel

— KDO UMÍ, UMÍ —

Vyzkoušej nově vyladěného Kozla



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

