

RÁDCE



MINERÁLNÍ VODA Z NÍZKÉHO JESENÍKU



sázíme
STROMY



Pomáháme přírodě
tím, že sázíme
nové stromy

eko
MODULACE



Naše lahve jsou
zelené pro lepší
recyklovatelnost

1260
LETOPOČET



Pramen Ondrášovky
objeven šlechticem
Zdeslavem
ze Šternberka

chráníme
PRAMEN



Biokalita okolí
pramene pomáhá
chránit čistotu naší
minerální vody

www.ondrasovka.cz

MILÍ ČTENÁŘI,

prázdniny se sice přehouply do své druhé poloviny, ale není třeba věšet hlavu. I další týdny a měsíce mohou být naplněny tím, co máme rádi. Pravda, opalovačka pod tyrkysově modrou oblohou už to nejspíš nebude, ale třeba koupání se vzdávat nemusíme. Možná i díky covidové pandemii prudce vzrostl počet nadšenců do otužování, kteří ani po letní sezóně neuklízí plavky do nejhlubších zásuvek skříně. Výhodou otužování je jistě i fakt, že člověk lépe zvládá nižší okolní teplotu. V současné době, kdy je v Evropě zajištění tepla pro zimní měsíce nejisté, to může být další bonus stojící za zvážení. Uděláme něco pro své zdraví a ještě ušetříme halíčky za přetopený byt.

Samozřejmě je třeba brát výše uvedené řádky s nadsázkou. I tak se pokusme najít nějaký motor, který nám navzdory končícímu létu bude dodávat radost do života. Pro někoho to může být kulinářské kouzlení v kuchyni či zahradničení, dalšího nakopne víkendová vyjížďka na kole nebo sebevzdělávání. Proto jsme aktuální číslo časopisu Rádce naplnili pestrými tématy, stejně barevnými jako blížící se podzim. Schválně si zkuste odpovědět na otázku, co Vám spolehlivě udělá radost. A dopřávejte si to ve vrchovaté míře.

*Ať ve Vás prázdninové
vzpomínky plné slunce
rezonují co nejdéle.
Vaše redakce*



18-19

AŽ SE ŠKOLA
ZEPTÁ

20-21

ČAS RANÝCH
BRAMBOR

10-11

RANKO: MLÉKO
V MNOHA PODOBÁCH

14-15

VYJEŽTE BEZPEČNĚ
A S PLNOU PARÁDOU

24

PAPUČOVÝ
DEN

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



blízko k domovu

VYDAVATEL [DELEX, s. r. o.] Denisovo nábřeží 5, 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 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] 4/2022 [DEN VYDÁNÍ] 3. srpna 2022

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP
CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

U VODY

Naše země je bohatá na vodní toky, rybníky, přehradní nádrže. Na mnoha zahradách je bazén. Letní měsíce jsou předurčené k tomu, abychom si vychutnávali vodní radovánky.



Musíme však dodržovat určitá pravidla, abychom si je nejen užili bez nepříjemných a někdy i fatálních následků, ale také dopřáli klidný pobyt u vody (ve vodě) ostatním.

Na některých veřejných koupalištích bývá plavčík. Zaměříme se proto zejména na koupání na místech, která pod kontrolou nejsou.

MĚJME NA PAMĚTI, ŽE:

- Ve volné přírodě bychom se neměli chodit koupat sami. I dobrého plavce může přepadnout náhlá indispozice.
- Na neznámých místech do vody zásadně neskáčíme, ale pomalu do ní vstupujeme. Pod hladinou se mohou skrývat stromy, pařezy, kameny, ale i střepy a zahozené prázdné konzervy. Kromě nepříjemné řezné rány nám hrozí, že si zlomíme vaz.
- Zaplavat si nechodíme těsně po jídle, rozpálení nebo unavení. Plný žaludek, únava a rozdíl teploty těla a vody mohou být příčinou kolapsového stavu. Velké nebezpečí představuje alkoholové opojení.

- Na přehradách a velkých vodních plochách neplaveme daleko od břehu. Pokud ano, zajistíme si raději doprovod na lodičce.
- Tam, kde se po vodní ploše pohybují loďky, šlapadla a motorové čluny, jsme velmi obezřetní. Neplaveme do blízkosti plavební dráhy, případně si nasadíme výraznou čepičku. Vlny a odraz slunce snižují posádce plavidel viditelnost.
- Nekoupáme se v blízkosti hrází, nad a pod jezem, protože tam hrozí smrtelné nebezpečí.
- Nekoupeme se za bouřky. V řece neplaveme při zvýšené hladině po silném dešti, a už vůbec ne při povodni.
- Kolem vody neděláme nepořádek, nenecháváme odpadky a neházíme je do vody.

KVALITA VODY

Chlorovaná voda v bazénu leckomu nedělá dobře, na druhé straně koupání v přírodních vodách s sebou nese také určitá zdravotní rizika.

Řeky, rybníky a přehrady mohou být mikrobiálně kontaminovány odpadními vodami, výkaly zvířat, splachy hnojiv z polí. Moc čistá nebude voda nedaleko vyústění (i vyčištěných) odpadních vod a vod z dešťových kanalizací a v rybnících s intenzivním rybím hospodařením. Nejčastějším následkem po polknutí takto znečištěné vody jsou střevní a žaludeční potíže, různá horečnatá onemocnění.

Letitým postrachem pro milovníky koupání ve volné přírodě jsou sinice. Již řadu let dochází za teplého počasí k jejich přemnožování. Jsou nebezpečné jak pro lidské zdraví, tak



pro živočichy. Sinice obsahují toxiny, které se mohou projevit v lepším případě alergií, v horším záněty očí a spojivek, žaludečními obtížemi, bolestí hlavy, malátností, oslabením imunity, poruchou funkce jater, a při dlouhodobějším kontaktu dokonce vznikem rakoviny.

Na velkých rekreačních vodních plochách kontrolují pravidelně čistotu vody, mikrobiální znečištění, a tedy i množství sinic krajské hygienické stanice. Vydávají pravidelné zprávy, a pokud není kvalita vody v souladu s normou, vyhlášují zákaz koupání.

Zdaleka však nekontrolují všechny rybníky a toky. Jak tedy my sami poznáme, že jsou ve vodě sinice? Odlišit řasy od toxických sinic pomůže jednoduchý, tzv. Maršálkův test. Naplníme průhlednou láhev, například petku, až po hrdlo vodou a necháme 20 minut odstát. Pokud se vytvořil u hladiny zelený proužek nebo povlak, který vypadá jako zelená krupice nebo sekané jehličí, ale zbytek vody zůstal čirý, jsou ve vodě sinice. Zůstala-li voda zelená, obsahuje řasy. Ty tolik nebezpečné nejsou, nicméně ve vyšší koncentraci rovněž způsobují alergie. A nám se určitě nechce do takové vody vlézt a vylézt z ní jak zelený hastrman.

Pokud nemáme průhlednou láhev, vstoupíme opatrně do vody po kolena tak, abychom nezvířili usazeniny na dně. Pokud si přes zelenou vodu

nevidíme na palce u nohou, raději si koupel odpustíme.

PSI A KOUPÁNÍ VE VOLNÉ PŘÍRODĚ

Jak známo, jsme národ pejskařů a k vodě často chodíme i se psy. Na veřejných koupalištích obvykle do vody nesmí, ale bývají tam i ohrazené kusy pláže s přístupem do vody, kde psi mají plavání povolené. Neměli bychom je však nechávat volně pobíhat po břehu, mohou udělat nějakou neplechu, poprat se s jiným psem a vystrašit ně-

koho, kdo se psů bojí, nebo nedej bože nějakého dospělého či dítě napadnout.

Ve volné přírodě musíme dávat pozor na to, zda rybník není chovný, u něj obvykle bývá cedulka se zákazem koupání psů. Zvlášť lovecká plemena mohou v rákosí vyrušit hnízdící vodní ptáky. V blízkosti rybářů, kteří samozřejmě z přítomnosti zvířete radost nemají, se zas mohou ve vodě zamotat do vlasců a háčků.

Obezřetní také musíme být tam, kde jsou stromy a větve ponořené ve vodě, pes by se mohl zranit. -koř-



INZERCE

Bohemia

CHIPSY ČOČKOVÉ

Novinka



**40%
MĚNĚ
TUKU**

*V POROVNÁNÍ S BOHEMIA CHIPS SOLENÉ

KAŽDÝ SI ZDE PŘIJDE NA SVÉ

Mnoho pohádek začíná slovy, že žili byli tři bratři, tři princezny, tři prasátka, tři sudičky... My si s dovolením tento pohádkový start vypůjčíme, abychom vás nalákali do pohádkové krajiny kolem vodní nádrže Lipno, kam nás na návštěvu pozvala Jednota Kaplice.

Tak tedy. Žili byli tři cestovatelé, kteří se potkali ve Vyšším Brodu u prodejny COOP Tip. Slovo dalo slovo a pánové se rozhodli, že si toto malebné město společně prohlédnou a pak spolu poputují dál.

Průzkum města proběhl ve vzájemné shodě. Cisterciácké opatství je uchvátilo kopiemi deskových obrazů Mistra vyšebrodského oltáře, vzácným Závišovým křížem, ale i knihovnou, která je třetí největší svého druhu v České republice a údajně nejkrásnější ze všech.

Pak se však cestovatelé nedokázali domluvit, jak a kam budou pokračovat. Po vodě, na kole, nebo po svých? Nakonec každý zvolil jiný způsob a jiný směr, ale domluvili se, že se za týden setkají, aby si vyměnili zážitky. Zde jsou jejich příběhy.

TRASA PĚŠÍ

Pěší cestovatel si zvolil trasu sice nejkratší, dlouhou jen nějakých 25 kilometrů, ovšem nejkopcovitější. Ale stála za tu námahu!

Od prodejny vyrazil po zelené turistické značce, která jej dovedla ke křížové cestě k Maria Rast (am Stein) – kaple Panny Marie odpočívající (na kameni). Po chvíli duchovního rozjímání vyrazil turista dál a napojil se na Stezku Českem. To je úžasný projekt pro pěší i cykloturisty, pro fanoušky dálkových treků a pro milovníky naší vlasti.

Cílem projektu bylo vytvořit trasu podél hranic republiky od nejvýchodnějšího bodu k nejzápadnějšímu. Tvůrci takto obkroužili celou republiku a k mání je severní a jižní větev. Každá z nich čítá úctyhodných 1 000 km. Zájemci se mohou přihlásit do seznamu trekařů, absolvovat celou jednu větev, některou z dílčích etap, nebo dokonce obě větve. Registrovat se nemusíte, prostě si jen na webu stezkaceskem.cz otevřete přehled jednotlivých etap a vybere si, zda chcete mapu pro pěší, či pro cyklisty. Tvůrci na projektu spolupracovali i s Klubem českých turistů a postupně vzniká značení



Vítkův hrádek

celé stezky v terénu. Na webu stezky si ke každé části můžete najít bližší informace, podrobný itinerář a pochopitelně také mapu ke stažení jak pro pěší, tak pro cyklisty. Díky Stezce Českem se dostanete na mnohá krásná místa, o kterých jste do té doby neměli ani potuchy, ač je třeba máte za humny.

Náš pěší turista šel stezkou přes přírodní rezervaci Rašeliniště Kapličky do Přední Výtoně, kde v prodejně COOP doplnil zásoby na další stoupání. Lesnatými kopci jej



stezka dovedla až do cíle jeho putování, ke zřícenině Vítkův hrádek. Vzhledem k tomu, že se jedná o nejvýše položený hrad (zříceninu) v Česku, jistě si dovedete představit, že těch výškových metrů si náš turista užil požehnaně. Ovšem z hradu ve výšce 1036 m n. m. je opravdu úchvatný pohled do širokého okolí.

TRASA VODNÍ



Asi nejpohodlnější cestu zvolil turista vodní. Ve Vyšším Brodě nasedl do lodě a vydal se na 50kilometrovou plavbu po Vltavě do Zlaté Koruny. Chvilími se nechal unášet proudem a kochal se krásou okolí. Neodolal romantické nádhře bílé svítícího hradu Rožmberk a vydal se na prohlídku sídla slavného šlechtického rodu Rožmberků. Význam a vliv tohoto rodu dokládá také velkolepý komplex zámku v Českém Krumlově, další téměř povinné zastávce na vltavské plavbě. Majestátní stavba patří spolu s městským jádrem mezi památky UNESCO. K prohlídce



Otáčivé hlediště v Českém Krumlově

láká rozlehlá zámecká zahrada s francouzskou a anglickou úpravou. Světově proslulé je zámecké barokní divadlo vybavené originálními dekoracemi. Jedná se o jedno z nejkompexněji zachovaných barokních divadel na světě. Mnohem diskutovanější je však unikátní otáčivé hlediště přírodního plenérového divadla v zámecké zahradě. Ač slavné a populární, je trnem v oku organizaci UNESCO, které se nelíbí jeho umístění v zahradách zámku. Českému Krumlovu dokonce hrozí vyškrtnutí ze seznamu památek UNESCO, nebude-li přemístěno jinde. Ovšem otáčivé hlediště nepřízeň úřadů zatím ustálo, v petici jej podpořilo přes 130 tisíc lidí a ročně jej navštíví 55 tisíc diváků. Snad budou mít příležitost i v dalších letech či desítkách let.

Aby se plavba nenesla jen v duchu prohlídky sídel rodu Rožmberků, rozhodl se náš turista také pro návštěvu nějakého muzea. Český Krumlov jich nabízí celou řadu. K mání je exkurze do historie tortury, citlivější povahy se spíše pokochají krásou vltavínů či se seznámí s voskovými sochami známých osobností. Náš "coopácký" vltavoplavec však zamířil do muzea obchodního. V nejstarším krumlovském kupeckém domě je nainstalována expozice kupeckých předmětů a zařízení z přelomu 19. a 20. století. V tomto malebném obchůdku si prohlédnete nejrůznější typy vah, počítačích strojů, obalů na potraviny, ale třeba i smaltovaných reklamních tabulí. Jistě vás při prohlídce napadne, že tato neuchvátaná doba měla své zvláštní kouzlo.



Český Krumlov

My však chvátáme dál k cíli naší plavby, do Zlaté Koruny. Zdejší cisterciácký klášter ze 13. století je pokládán za jeden z nejcennějších komplexů gotické architektury ve střední Evropě. Pro všechny vodáky, kteří úspěšně dopluli až sem, máme malou odměnu či závěrečný úkol. Kolikery sluneční hodiny se vám podaří v obci najít? Zlatá Koruna je jimi pověstná a neustále přibývají další. Prsty na ruku vám k jejich spočítání stačit rozhodně nebudou.

TRASA CYKLISTICKÁ



Přívoz v Horní Plané

Náš třetí cestovatel se rozhodl šlápnout do pedálů. Po vzoru slavné Tour de France podnikl jen o něco méně slavnou Tour de Lipno. Na rozdíl od slavnějšího závodu, který francouzské území klidně opouští (například letos startoval v Dánsku), Tour de Lipno lipenskou vodní nádrž neopouští – rozlehlá vodní plocha je stále na dohled a co by kamenem dohodil.



Stezka v korunách stromů

Ano, přiznáváme, trasa lipenská měří pouhých 100 km, což není ani délka jedné etapy francouzské. I co se týče našlapaných výškových metrů, drží se lipenský okruh trochu při zemi. Největší výšlap si účastník odbude hned na startu ve Vyšším Brodě, kdy překoná nějakých 300 metrů výškového rozdílu, ale pak už se bude téměř celou trasu držet ve výšce plus minus 750 m n. m.

V Přední Výtoni se náš cyklista jen těsně minul s naším pěším turistou. Sjel na břeh Lipna a pěknou

porci kilometrů odšlapal s Lipnem v těsném sousedství. V Bližší Lhotě chvíli zvažoval, zda si cestu nezkrátit přívozem, který by jej dopravil na protilehlý břeh do Horní Plané. Bylo by to však vysoce nesportovní, proto si to na druhou stranu kolem celého Lipna poctivě odšlapal. I tak měl potom několik příležitostí přes vodní plochu přejet, třeba do Černé v Pošumaví nebo ve Frymburku. Tam si v prodejně COOP koupil svačinu a při jídle pozoroval vodní lyžaře a wakeboardisty, kteří se nechali vláčet po lipenské nádrži. Aby jej také někdo za vodní vlek nezapřáhl, honem rychle nasedl na kolo a vydal se dál. Nevynechal zastávku u Lipenské vily, bronzové sochy krásné mladé ženy, která na břehu Lipna stojí od roku 2011. Pak už jej přivítalo město Lipno se všemi svými lákadly – bobovou dráhou, lanovým centrem i stezkou v korunách stromů nebo třeba líhni tropických motýlů. Osvěžen spoustou zážitků se vydal na poslední kousek cesty, na závěrečnou etapu své tour, zpět do Vyššího Brodu.

KTEROU TRASU SI VYBERETE?

Toto si tedy tři přátelé vyprávěli, když se znovu setkali. A co vy? Kterou trasou se necháte zlákat? Nebo vyzkoušíte všechny tři? Rozhodně nebudete litovat.



Frymburk

POHODA. JEZ.

www.vestzlin.cz

TV pohoda Nejprehlednější 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 572 Kč**

Objednejte u nás a ušetříte 220 Kč

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

VYROBENO S LÁSKOU KE KOČKÁM I K PŘÍRODĚ

Oblíbená značka **AXI** nabízí široký sortiment krmiv pro domácí mazlíčky. V prodejnách **COOP** můžete koupit lahodné masové vaničky, konzervy, kapsičky a granule, to vše vyrobené z kvalitních surovin a s pečlivě vyváženým složením, aby vašim čtyřnohým přátelům nic nechybělo. Nově v naší nabídce najdete také **granule pro kočky** s vylepšenou recepturou a recyklovatelným obalem.

Novinky z nabídky značky AXI:

Granule pro kočky 1,5 kg
Granule pro kočky 400 g

Granule pro kočky AXI představují kompletní a vyváženou stravu pro vaši kočku. Obsahují všechny živiny, které potřebuje pro vitální a spokojený život, včetně vitamínu A pro zdravou kůži a srst a vitamínu E pro podporu imunity. Vyrábějí se v České republice s využitím českých surovin.

Novinkou je vylepšená receptura, nový tvar granulí, díky kterému jsou pro kočky ještě lépe stravitelné a plně recyklovatelný obal. Až se u nás příště stavíte, udělejte něco hezkého pro svou kočku i pro životní prostředí a přidejte si do nákupního košíku i granule AXI.



RANKO

MLÉKO V MNOHA PODOBÁCH



Milovníkům mléčných výrobků jistě nemusíme naši značku Ranko dlouze představovat. Tito jedinci jistě dobře vědí, že v Ranku najdou mléko ve všech myslitelných podobách.

Ať už tedy preferujete mléko jako takové, nebo dáváte přednost jogurtům a ochuceným mléčným dezertům, nebo raději sáhnete po kousku sýra, vše vám značka Ranko ve své pestré nabídce dopřeje.

Výrobky Ranko najdou uplatnění jako rychlá a chutná snídaně či svačinka, ale své nezastupitelné místo

mají také při přípravě mnoha dalších a zaručeně neméně chutných pokrmů.

Nebudeme vám radit, jak si k snídani otevřít jahodový jogurt Ranko nebo brusinkový skyr Ranko. Naše rady ale jistě přijdou vhod těm, kteří rádi zkoušejí nové pokrmy. Nabízíme jim následující kulinářské delikatesy.

OKURKOVÉ LASSÍ

- 250 g bílého jogurtu Ranko
- 1 menší salátová okurka • 100 ml mléka Ranko
- 6 snítek čerstvého koriandru
- sůl • pepř



Oloupanou okurku rozmixujeme spolu s koriandrem, jogurtem a troškou mléka dohladka. Přidáme zbytek mléka a dochutíme solí a pepřem. Podáváme vychlazené, můžeme ozdobit mátou a plátkem okurky.

► **Věděli jste, že...?** Lassí se v indické kuchyni podává na závěr menu. Lassí skvěle pomáhá nastartovat trávení, zklidňuje žaludek.



BANÁNOVÉ LASAGNE

- 200 g lasagní
- 500 g měkkého tvarohu Ranko
- 250 ml smetany ke šlehání 33% Ranko
- 3 zralé banány
- 2 vejce • 4 lžíce cukru • 50 g strouhaného kokosu
- 80 g rybízové zavařeniny • 30 g másla + kousek na vytření zapékačské misky



lasagní potřeme zavařeninou.

Menší zapékačskou misku vytřeme máslem, dno pokryjeme plátkem lasagní, ty pak částí tvarohové směsi.

Další vrstvu tvoří banány nakrájené na kolečka, které posypeme kokosem. Vrstvy opakujeme, dokud máme suroviny a prostor v misce. Poslední vrstvu lasagní klademe zavařeninou směrem dolů, potřeme ji zbylým tvarohem a zasypeme zbytkem kokosu. Nakonec poklademe plátkem másla.

Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30 minut do zlatova.

Na pánvi nasucho pražíme kokos, dokud nezíská zlatavou barvu. Odstavíme a necháme vychladnout. Vejce rozšleháme spolu s cukrem a smícháme s tvarohem a smetanou. Vymícháme hladký krém. Plátky

LOTRINSKÝ KOLÁČ



• 300 g hladké mouky • 150 g másla Ranko • 200 g anglické slaniny • 4 cibule • 80 ml bílého vína • 3 vejce • 250 g smetany ke šlehání 33% Ranko • 100 g strouhaného sýra • sůl • pepř • muškát

• *ovčák* • *tydián* • *mouka na vál* • *kousek másla na restování*

Z mouky, másla a špetky soli připravíme hladké těsto, které necháme minimálně 30 minut odpočinout v chladničce. Pak je na pomoučeném vále rozválíme na kulatý plát a přendáme do kulaté koláčové formy o průměru 28 cm. Prsty dotvarujeme okraje, přečnívající kousky odřízneme. Takto připravené dáme zpět do chladničky.

Na másle opečeme nadrobno nakrájenou slaninu, přidáme tenké



nudličky cibule a restujeme doměkka.

Směs osolíme, okořeníme a podlijeme bílým vínem, které necháme vyvařit. Směs naplníme připravený korpus a zalijeme ji vejci rozmíchanými se smetanou. Posypeme strouhaným sýrem a dáme péct do trouby předehřáté na 160 °C. Pečeme asi 45 minut, dokud náplň neztuhne, lehce neztvrdí svůj objem a nezezlátne. Koláč podáváme samotný nebo s libovonným lehkým zeleninovým salátem.

TĚSTOVINY ZAPEČENÉ S BROKOLICÍ A PIVNÍM SÝREM

• 300 g těstovin penne • 500 g brokolice • 250 g uzeného masa • 250 g pивního sýra Ranko • 1 cibule • 2 stroužky česneku



• 200 ml smetany 12% Ranko • 1 lžička dijonské hořčice • 1 lžička olivového oleje • sůl • pepř

Těstoviny uvaříme v osolené vodě al dente. Na poslední 4 minuty k nim přidáme na růžičky rozdělenou brokolici. Hotové scedíme. Na oleji necháme zesklivatět nakrájenou cibulku, pak přidáme plátky česneku a chvíli restujeme. Vložíme na kostičky nakrájené uzené maso, restujeme a přidáme hořčici, smetanu a 250 g nastro-

haného pивního sýra. Dochutíme solí a pepřem, přivedeme k varu a přidáme těstoviny s brokolicí. Důkladně promícháme a přendáme do zapékací misky. Poklademe plátky zbylého pивního sýra a při 200 °C pečeme asi 20 minut dozlatova.



KEFÍROVÁ BUCHTA

TĚSTO: • 500 ml kefíru Ranko • 300 g polohrubé mouky • 250 g cukru • 125 ml slunečnicového oleje • 2 vejce • 2 lžičky kakaa • 1 lžička jedlé sody
KRÉM: • 250 g másla Ranko • 250 g moučkového cukru • 400 g měkkého tvarohu Ranko

POLEVA: • cukrářská poleva tmavá



Všechny suroviny na těsto smícháme, vlijeme do vymazaného a moukou vysypaného plechu a při 200 °C pečeme asi 20 minut. Necháme vychladnout a mezi-

tím připravíme krém. Máslo vyšleháme s cukrem a po lžičkách postupně přidáváme tvaroh. Krém rozetřeme na buchty a přelijeme polevou, kterou připravíme dle návodu na obalu.

KOLÁČKY S KOKOSOVO-TVAROHOVOU NÁPLNÍ

TĚSTO: • 300 g polohrubé mouky • 200 g hladké mouky • 250 g másla Ranko • 2 vejce • 20 g cukru • 25 g droždí • 100 ml mléka Ranko • sůl
NÁPLŇ: • 250 g měkkého tvarohu Ranko • 60 g moučkového cukru • 1 lžička strouhané citronové kůry • 1 lžička citro-

nové šťávy • 50 g kokosu • 1 vanilínový cukr • 40 g rybízové zavařeniny • rozinky na ozdobu

Droždí smícháme s cukrem a vlažným mlékem a necháme vzejít kvásek. Mouky prosejeme, smícháme se špetkou soli, 1 vejcem, vlažným rozpuštěným máslem a kváskem. Vypracujeme tužší hladké těsto, které necháme alespoň půl hodiny odpočinout v ledničce. Mezitím smícháme všechny ingredience na náplň.

Těsto rozválíme na plát silný 4 mm a vykrajujeme z něj kolečka o průměru 5 cm. Dáme na plech vyložený pečicím papírem, vymačkáme okraje a potřeme je rozšlehaným vejcem. Plníme připravenou náplní, střed zdobíme zavařeninou a rozinkou. Při 180 °C pečeme asi 20 minut dozlatova.

RENESEANCE NEJEN ZAVAŘOVÁNÍ

Ceny potravin letí strmě nahoru. Nevypadá to, že by se v brzké době vrátily k hodnotám doby nedávno minulé. A tak mnozí z nás vzpomínají na babiččinu spíž, ve které byly na podzim vyrovnány šiky sklenic naplněných zavařenými třešněmi, meruňkami, okurkami, čalamádou, nastrouhanou kořenovou zeleninou naloženou v soli. Co nám brání si vzít z našich předků příklad?



SUŠENÍ

Z hlediska historie je sušení pochopitelně nejstarším způsobem, jak uchovat ovoce a zeleninu. Je to navíc metoda levná, rychlá a jednoduchá.

Zeleninu můžeme sušit prakticky všechnu, s výjimkou okurek, cuket, dýní, zelí a kapusty. Na sušení se musí použít dobře zralá zelenina bez otlaků a nahnilých míst. Některé druhy zeleniny se vyplatí před sušením upravit blanšírováním. Připravenou zeleninu dáme na síto či pařáček, přikryjeme pokličkou a dusíme v páře po dobu asi 3 minut nebo vhodíme na pár sekund do vařící vody. Pak ji opláchneme studenou vodou, necháme okapat a oschnout.

Sušit lze i téměř všechno ovoce. Volíme ovoce zcela zralé, které má nejvyšší obsah cukru, a pevné, nikoliv příliš měkké, a už vůbec ne nahnílé nebo plesnivé. Před samotným sušením ovoce důkladně omyjeme a zbavíme jádřince, pecky a stopky. Švestky a meruňky jen rozpůlíme, větší ovoce nakrájíme na plátky o tloušťce maximálně jeden centimetr.

Sušit můžeme na vzduchu, v troubě anebo s pomocí moderní techniky, sušičky.

Aby sušené potraviny dlouho vydržely, musíme je správně uskladnit. Vhodné jsou čisté vzduchotěsné nádoby, plastové nebo skleněné. Zásoby umístíme na chladné, tmavé

a suché místo, kde vydrží až dva roky. Využít lze i vakuovačku.

KONZERVACE V SOLI

Naši předci nakládali na zimu zeleninu do soli ve velkém. Leckde se stále tento způsob využívá, protože jde o praktický polotovar.

Nastrouhaná, nakrájená, namletá nebo (v případě česneku) rozetřená zelenina se promíchá se solí a naplní nebo natlačí do zavařovacích sklenic. Hotový výrobek by měl obsahovat 20 % soli, a pokud je uskladněný v suchém a chladnějším prostředí, je hodně trvanlivý.

Nejčastěji se takto připravuje kořenová zelenina, ale můžeme si nachystat i směs s cibulí, pórkem, česnekem, a dokonce i plodovou paprikou.



ZMRAZOVÁNÍ

Snad každá současná domácnost má ledničku s mrazicí částí nebo i samostatnou mrazničku. Ovoce a zelenina jsou při správném zamrazení a rozmrazení jako čerstvé.

Mrazit můžeme všechny druhy ovoce. Nejvíce se však hodí druhy s výraznou barvou dužiny, jako jsou maliny, borůvky, ostružiny, jahody či rybíz. Zmrazené ovoce si zachová většinu vitamínu C, vůni a chuť.

Bobule je nejprve vhodné rozložit na táč a dát do předmrazovací přihrádky, až poté sesypat do obalů. Pokud bychom je dali zmrazit sesypané do sáčků nebo krabiček, pravděpodobně by se slepily a při rozmrazování bychom jen těžko oddělovali jednotlivé kousky ovoce. Vhodné jsou obaly o objemu nejvíce 0,5 l, protože po rozmrazení je třeba celý obsah zkonsumovat, opětovné zmrazení se nedoporučuje.

Také zelenina je velmi vhodná pro zmrazení. Nehodí se jen zelenina s vysokým podílem vody, jako je okurka nebo meloun. Pozor, brambory se mražením znehodnotí.

Veškerou zeleninu je samozřejmě třeba dobře omýt a následně důkladně osušit nebo nechat oschnout. Dále je důležité ji očistit, zbavit jadérek a slupky. Rajčata je nejlepší spařit a oloupat, pórek zbavit koncových zelených částí, větší zeleninu je pak dobré rozdělit na menší kusy.

ZAVAŘOVÁNÍ

Kompoty už nejsou tolik oblíbené jako dřív, i když je fajn mít v zásobě

třeba meruňkový nebo švestkový kompot a použít ho v zimě na koláč nebo do knedlíků. Džemy ale zůstávají stálíci. Ovoce zpracováváme hned po natrhání, zvláště v teplém počasí. Pokud ho rychle zpracovat nemůžeme, uchováváme

ho v chladnu a temnu. Do kompotů používáme výhradně zdravé pevné ovoce. Do džemů lze použít i přezrálé a měkké plody, ne však nahnilé nebo plesnivé.

Všechno nádobí a kuchyňské pomůcky potřebné při zavařování udržujeme v maximální čistotě. Sklenice musí být vždy dobře umyté a suché. Víčka by se měla vyvařit. Pro marmelády a džemy by měly být sklenice nahřáté, aby při nalití horké směsi nepraskly.

K zavařování se hodí také mnohá zelenina, například okurky (kromě salátových), zelí, mrkev, celer, petržel, rajčata, květák, kukuřice,

ce, cibule, papriky či chřest. Zkrátka všechny druhy, které se dají jíst tepelně zpracované.

Ať už do jedné sklenice uložíme zeleninu či houby pouze jednoho druhu, nebo budeme experimentovat s různými kombinacemi, základem všeho je chuťově výrazný lák. Většina rodin má svůj osvědčený recept, který si předávají z generace na generaci.

Sterilovat můžeme i kvašenou zeleninu, která se těší čím dál větší oblibě. Hotové výrobky uchováváme v chladnu a temnu. Před konzumací je vždy pečlivě zkontrolujeme, zda nejsou znehodnocené.

-koř-



INZERCE



Potravinářská firma SLÁMA má pevné základy vybudované na rodinné řemeslné tradici. Pan Emil Sláma, řezník z Bíteše si v roce 1912 s manželkou Marií otevřeli řeznictví.

Milan Sláma, syn Josefa Slámy si v roce 1991 zřídil živnost a v roce 1994 nechal vystavět moderní potravinářskou výrobu ve Velké Bíteši.

Dnes je firma SLÁMA z Velké Bíteše moderní, rodinnou potravinářskou společností, která staví svoji další budoucnost na tradici, lásce k řemeslu a prosperitě.

ČESNEKOVÁ POLÉVKA
650 G

FRANKFURTSKÁ
POLÉVKA S UZENINOU
650 G

DRŠŤKOVÁ POLÉVKA
PIKANT
650 G



NOVINKA

NOVINKA

...již více než 100 let tvoříme chuť výrobků.
Milan Sláma

VYJEĎTE BEZPEČNĚ A S PLNOU PARÁDOU

Šaty dělají člověka a v případě sportovců také pohodu během výkonu. Správné oblečení vám může zpříjemnit výšlap za jakéhokoliv počasí. Zjistěte, co by vám v šatníku rozhodně nemělo chybět!

Zatímco na horské výšlapy a sjezdy se hodí volnější oblečení z pevnějších materiálů, pro rychlejší jízdu na silnici či cyklostezce sáhněte spíše po elastickém oblečení, které obepíná tělo. Nohavičky i lemy cyklistických svršků bývají zakončeny silikonovým páskem, aby se při jízdě nevyhrnovaly. Zlepšuje se tím aerodynamický odpor, navíc snižujete pravděpodobnost, že vám při jízdě pod oblečením zaletí nevtaný návštěvník jako včela nebo vos. Profesionální značky nabízejí odolné funkční materiály, důmyslný systém odvětrávání i reflexní prvky. Díky tomu je jízda komfortní i bezpečná zároveň.

Pryč jsou časy, kdy sportovnímu šatníku vévodila bavlna. Ta pot nasaje a oblečení následně studí. Moderní sportovní oděvy dokážou odvádět pot a jsou rychleschnoucí, navíc snižují riziko případného zápachu a bývají antibakteriální. Vhodné oblečení se liší podle sezóny a je k dispozici v několika teplotních řadách: typicky řada jarní/podzimní, letní, mírná zimní a zimní. Hlavně v přechodových měsících je složité odhadnout, jak se počasí během dne vyvine, a tak nezapomínejte jednotlivé svršky vrstvit. Oblečení přizpůsobte také své kondici i terénu, do kterého se chystáte.

Základní vrstvou by mělo být funkční termoprádlo, které

od těla odvádí pot a navozuje pocit tepla a sucha. Obléká se rovnou na tělo. Druhá vrstva je izolační. Jejím úkolem je udržet přiměřené množství tepla. Typicky se jedná o fleecové mikiny či roláky. Třetí vrstva je ochranná – za cíl ochránit nás před vnějšími vlivy, jako jsou déšť, chlad či vítr. Jedná se např. o softshellové či membránové bundy. Důležité je, aby všechny použité vrstvy byly z funkčních, prodyšných materiálů. V opačném případě nebudou jednotlivé vrstvy správně fungovat! A právě to bývá nejčastějším nešvarem rekreačních sportovců.

O ČEM SE MOC NEMLUVÍ

Komfortní jízda začíná už výběrem kvalitního spodního prádla. A tentokrát není řeč o kalhotkách ani slípech, protože do speciálních cyklokalhot a cyklošortek se nenosí! Ty jsou vyráběny ze speciálních antibakteriálních materiálů, které odvádí pot, eliminují zápach a snižují riziko odřenin a opruzenin. Napomoci můžete i tím, že před jízdou použijete krém určený na intimní partie. Ve běžném prádle riskujete nepříjemné otlaky i zapaření.

Vybrat správné cyklokalhoty není jen tak. Určitě nepořizujte žádné unisexové výrobky. Zatímco muži potřebují delší cyklovložku, ženy uvítají kvůli širším sedacím kostem širší výstelku. Vybírat můžete z různých objemných a vysokých vložek, nejmodernější výrobky nabízejí speciální perforované pěny různých hustot a pestré ergonomické úpravy.

Základní výstelky nabízejí podporu na krátké vzdálenosti (2 hodiny), dražší výrobky se chlubí špičkovou ochranou na velmi dlouhé vzdálenosti (až okolo 7 hodin). Pozor si dejte na vložky se zbytečnými švy, které by vás mohly v rozkroku nepříjemně dřít. Další možností je pořízení cyklokalhotek nebo cykloboxerek s vložkou, přes které můžete použít cyklistické šortky, kalhoty nebo funkční cyklosukni. Oblíbe-



né jsou i cyklistické kalhoty a kraťasy se šlemi. Ty lépe kryjí záda, a tím chrání před ofouknutím a prostydnutím. Jejich nevýhodou je ovšem horší manipulace při převlékání nebo v případě nutnosti si někde v terénu odskočit.

Jestliže nemáte s žádnou konkrétní značkou zkušenosti, vyzkoušejte několik různých variant. Cyklistické oblečení by mělo být stříhově uzpůsobené posedu na kole. Nemělo by vás nikde škrtit ani omezovat v pohybu. Nemělo by se při jízdě vyhrnovat ani překážet při šlapání či při nasedání do sedla a sesedání. Zatímco klasické cyklistické dresy vychází ze závodních silničních modelů, a jsou tedy velmi přiléhavé, rekreační cyklisté ocení civilnější provedení. Je pouze na vás, v čem se budete cítit lépe a čemu dáte přednost.

VĚTROVKA

O vrstvení už v článku jedna zmínka padla. A kvalitní bunda je jednou z vrstev, která by neměla chybět na výšlapu v tuzemských podmínkách ani během letních měsíců. Bunda vhodná na kolo má prodlouženou zadní část, aby při předklonu nevylézala záda, speciální lem zajišťuje, aby se nevyhrnovala. Bývá odolná větru i vodě. Moderní výrobky jsou opatřeny membránou, která sice nepustí vodu dovnitř, ale zároveň umožňuje odvětrávat, aby se v ní jezdec nepotil. Dejte přednost elastickým materiálům. A také výraznějším barvám s reflexními prvky, aby vás v terénu nikdo nepřehlédl. Cyklistické bundy

jsou velmi skladné, obvykle se dají sbalit do malého balíčku, který se vejde do kapsy na kolo.

OD HLAVY...

Jistě není třeba připomínat, že cyklistickou přilbu musí mít při jízdě na kole každý cyklista mladší 18 let. Dospělí cyklisté sice povinnost použít helmu nemají danou zákonem, ale myslíte-li na své zdraví a bezpečnost, rozhodně byste bez ní neměli za říditka usedat.

Výběr správné cyklistické helmy by vydal na samostatný článek. Záleží především na tom, do jakého terénu je helma určena. V základu se dělí na sjezdové helmy, BMX helmy, MTB helmy a silniční helmy. První dvě kategorie jsou určeny pro jezdce, kteří milují jízdu volným terénem, sjezdy v bike parcích při ježdění na rampách. Jsou konstruované tak, aby chránily hlavu, zátylek i spánky. Helmy jsou hodně robustní, zajišťují co největší bezpečnost. Pro jízdu na silničním nebo krosovém kole sáhněte po helmě silniční. Je lehčí, lépe odvětrávaná. Případně zvolte MTB přilbu, která oproti té silniční nabízí větší zakrytí pro týl hlavy a také

prodloužení v přední části přilby nebo odnímatelný štítek proti slunci.

Velikost helmy bývá udávána podle obvodu hlavy, který lze snadno zjistit krejčovským metrem. Většinu přileb je pak možné ještě nastavit přímo na hlavu jezdce díky štelovacímu kolečku a nastavitelnému zapínání. Pokud je

helma jednou z věcí, do kterých chcete investovat větší finance, porozhlédněte se mezi výrobci, kteří nabízejí přilby s karbonovou či kevlarovou výplní. Abyste měli jistotu, že nekupujete zajíce v pytli, zajímejte se vždy, zda má vámi zvolená přilba bezpečnostní certifikaci.



...AŽ PO PRSTY

Rukavice pomáhají, aby ruce neklouzaly po řídítkách, ochrání před otlaky, ale i před odřeninami během pádu a v neposlední řadě pomáhají vstřebat otřesy. Zakoupit můžete dlouhé i krátké rukavice, letní i zimní. Zatímco u letních rukavic uvítáte prodyšný materiál, v chladnějším počasí oceníte rukavice zateplené. Výstelka rukavic bývá nejčastěji tvořena gelovou nebo pěnovou vrstvou, různé výrobky se liší také její tloušťkou. Pro zajištění maximální bezpečnosti je nutné, aby rukavice dokonale seděly. Jezdec by v nich neměl ztrácet citlivost a schopnost jistě ovládnout kolo – brzdy i přehazovačku.

Pokud trávíte na kole delší dobu a jezdíte často, vyplatí se investovat do kvalitnějších rukavic s výstelkou, aby nedocházelo ke stlačování ulnárního nervu. Právě to může za tzv. říditkovou obrnu, při níž jezdec při uchopení řídítek bojuje s bolestí, znecitlivěním nebo brněním rukou. Důležitými maličkostmi jsou pak použité materiály – některé rukavice jsou na hřbetu vybaveny froté vrstvou, která jezdcům slouží jako potítko, u dalších oceníte poutka mezi prsty, díky nimž se rukavice snadněji sundávají.

-drei-





VYCHUTNEJ SI POCTIVÝ LEŽÁK



LETNÍ NEŘESTI

Autorka těchto řádků sedí u počítače s šálou kolem krku, teplými fúsklemi na nohou a zázvorovým čajem s medem a velkou krabicí papírových kapesníků po ruce. Inu, covid to není, „jen“ následek nerozumu. Zpocená seděla v tom šíleném vedru v průvanu, a k tomu se nalávala ledovým nápojem – hodně ledovým, když už, tak už. To nejhorší už mám, doufejme, za sebou, ale k normálu je ještě daleko.

Ona jsou i další letní lákadla, která mohou způsobit karambol. Třeba ležet v poledne na slunci, abychom nachytali co nejvíc bronzu, a skončit s úžehem. Dát si s kamarády v horkém odpoledni pár piv a těžko hledat cestu domů. Skočit rozpálený do studené vody a přivodit organismu šok. Zůstat v mokrých plavkách, když tak příjemně chladí, a zadělat si na zánět močových cest. Sníst na posezení někde u vody půlku melounu, který neomytý, rozpůlený ležel půl dne na slunci na trhu, a přivolat si břichabol.

Když už jsme u toho jídla – nebezpečné je i oblíbené grilování. V teplých letních dnech, kdy se pořádají pikni-

ky, stoupá riziko otrav z jídla. Většina potravin obsahuje bakterie, které se při špatném skladování rychle rozmnožují. Stačí hodina až dvě v teple na trávě v parku, a chutné jídlo se promění v jed. V lepším případě nám průjem zkazí doma nebo na dovolené pár dní, v horším případě můžeme skončit v nemocnici.

Nebo taková klimatizace. Pomáhá přežít tropické teploty, ale zároveň často způsobuje zdravotní potíže. Na vině je nejen špatně nastavená teplota, která může způsobit nachlazení, ale také nedostatečná údržba. Pak se při používání klimatizace do vzduchu dostane prach, plísňe a alergenů, což způsobí nepříjemné potíže s dýcháním.

Jó, a pak také léto přináší romantické neřesti. Krátké letní lásky. Inu, je to krása, procházet se za šplouchání vln pod hvězdami s novým partnerem. Pravda, je na co po létech vzpomínat v šedi všedních dní. Jen si prosím nenamlouvejte, že jste našli lásku na celý život, a dávejte bedlivý pozor, abyste si domů nepřivezli suvenýr, který vám ten život pořádně zkomplikuje.

Každopádně mějte krásné léto se samými příjemnými a veselými zážitky!

-koř-

INZERCE

R. JELÍNEK

ČISTĚ PŘÍRODNÍ PALIVO



AŽ SE ŠKOLA ZEPTÁ

Léto utíká jako voda a nový školní rok je za dveřmi. Jak se připravit, aby návrat do lavic proběhl hladce a bez stresu?



REŽIM, REŽIM, REŽIM

Přes prázdniny si děti zvykly ponocovat a také ranní vstávání bylo čistě v jejich režii. Právě návrat k rannímu budíčku bývá při startu školního roku nejtěžší. Odborníci doporučují, abyste alespoň týden před začátkem školního roku upravili denní rytmus a navykli děti na ranní vstávání i dřívější odchod do peřin. A to bez diskusí! Postupně také děti učte větší zodpovědnosti – pořízení vlastního budíku by určitě nemělo čekat až na druhý stupeň. Návrat k režimu může usnadnit třeba příměstský tábor, díky němuž se děti vrátí zpátky do dne ohraničeného daným rozvrhem. Hlavně nezapomeňte, že to, co jednomu trvá týden, může pro druhého vyžadovat delší přípravu.

Na první školní den si vymezte více času, rodiče malých školáků by měli zvážit pracovní volno, aby se zbytečně nestresovali. Co lze, připravte s předstihem. Domluvte se s dětmi, jaké oblečení zvolit, a nachystejte společně na ráno všechny nezbytné věci, jako jsou přezůvky, láhev na pití i malá svačinka.

Zejména mladší děti se těžko orientují v čase. Abyste nemuseli

donekonečna odpovídat na otázku „Kdy...?“, můžete do pokojíčku nebo třeba na lednici umístit kalendář, ve kterém si děti budou odškrtnávat dny zbývající

do konce prázdnin. Rozvrh se doma hodí i na celý nadcházející rok. Pravidelnost umožní, aby se děti ve svém programu lépe zorientovaly. Na očích by měly mít nejen školní rozvrh, ale také přehled pravidelných kroužků nebo akcí.

TĚŠTE SE

Udělejte ze začátku školního roku událost, na kterou se děti budou těšit. Stejně jako na poslední červnový den připravte pro sebe i děti společnou snídani, domluvte se na odpolední zmrzlinu nebo něco dobrého. Povídejte si o tom, jaký byl váš první školní den a na co se mohou těšit. Pyšného školáka vyfotografujte před školou nebo v lavici a fotku umístěte na jeho psací stůl. Pro některé děti to může být motivace ke každodennímu učení.

Emoce jsou stejně jako stres snadno přenositelné. Snažte se tedy mluvit o konci prázdnin pozitivně. Navzdory vracejícím se povinnostem můžete podniknout spoustu zábavných aktivit. Navnaďte děti na jejich spolužáky, nabídněte zajímavé kroužky. Vzpomínejte na svá školní

léta a vytáhněte staré fotografie. Nezapomínejte, že s úsměvem jde všechno lépe. Odpusťte si poznámky, které mohou v dětech v souvislosti se školou vzbudit strach. Vyhrožování, že teď končí veškerá legrace, může být pro některé děti zbytečně stresující.

Nestrašte děti školou – naopak se je snažte pozitivně motivovat. Ani v průběhu školního roku nezapomínejte, že kromě povinností by dítě mělo mít čas na odpočinek a zábavu. Trend mnoha kroužků může být v konečném důsledku škodlivý. Nadměrné zatížení a únava nakonec vedou k tomu, že děti jsou ve škole nesoustředěné a mají horší výsledky. Dopřejte jim volno, kdy mají možnost rozhodnout o tom, jak se svým časem naloží.

MINIMALIZUJTE JEJICH STRACHY

Jestliže se chystají do školy poprvé nebo mění působiště, zkuste se domluvit na prohlídce školy ještě před nástupem. Seznamte se s budoucí učitelkou nebo učitelem, projděte areál školy a pomozte dítěti, aby se zde zorientovalo. Není-li to možné, alespoň se podívejte na fotografie nebo školní videa a prohlédněte si školu zvenku. Toho, co známe, se méně bojíme!

CESTA BEZ BLOUDĚNÍ

Pokud se děti do školy začínou dopravovat samy, několikrát s nimi

cestu vyzkoušejte ještě během prázdnin. Upozorněte je na případné nebezpečné úseky a nástrahy. Teprve potom nechte malého školáka vyzkoušet cestu bez doprovodu. Beze strachu a časového presu si osvojí trasu, případně používání MHD. Můžete se také domluvit s některým ze spolužáků, aby cestovali společně. Jak známo – ve dvou se to lépe táhne.

Proberte s dětmi, jak se chovat během nebezpečných situací. Zjistěte, zda si pamatují jména rodičů, adresu bydliště a ideálně také telefonní číslo na někoho blízkého. Štěstí přeje připraveným, a jak se říká: těžko na cvičišti, lehký na bojišti. Dítě může mít u sebe kartičku, kde jsou všechny údaje uvedené, a v případě potřeby ji jen ukáže dospělému člověku, kterého požádá o pomoc.

BUĎTE PRAKTIČTÍ

Zavčas zkontrolujte stav školních pomůcek, dovybavte penál, pořiďte nové sešity a obaly na učebnice. Potěšte děti boxem na svačinu nebo láhví s oblíbeným motivem. Hlavně pro mladší školáky je důležitá lehká a prostorná taška, se kterou se budou cítit dosta-

tečně důležitě! Do nákupu pomůcek zapojte i samotné děti.

Naučte je hospodařit s financemi, svěřte jim zodpovědnost postarat se o nachystání tašky, převlečení nebo vlastní svačinu. Maminčin servis je sice láskyplný, ale k sa-



mostatnosti do školního života moc nepomáhá. S přibývajícím věkem je tedy od all inclusive pobytu v mama hotelu odstříhávejte stále více. Samozřejmě ale

výsledek jejich přípravy kontrolujte – to je ta správná výchova do života.

U PRVNÁČKŮ S ÚSMĚVEM

Nalaďte se na své potomky a přistupujte k této velké životní změně empaticky. Mnohdy k hladkému odchodu do školy stačí to, když si děti mohou s sebou vzít oblíbeného plyšáka nebo hračku. Každé dítě je jiné, neporovnávejte je tedy s potomky svých blízkých. Zohledněte potřeby svých ratolestí, dopřejte jim dostatek času pro integraci. Každý člověk se vypořádává se změnami podle svého. Nejdůležitější, co můžete udělat, je naslouchat jejich radostem, starostem i obavám. Ty rozhodně nezlehčujte, ale nabídněte rozumné řešení.

Některé děti mohou mít potíže se separací od rodičů, proto se hlavně na začátku školního roku snažte přizpůsobit pracovní program tomu, abyste je mohli vyzvedávat co nejdříve po škole, a teprve postupem času je zvykejte na školní družinu. Odpoledne si vymezte chvíli času, kdy se budete věnovat jenom dětem.

Nádobí, prádlo, internet – to všechno může počkat. Poslechněte si vyprávění o tom, co zajímavého se ve škole událo, co děti potěšilo nebo rozesmutnilo. Tím, že na novou etapu v životě nebudou samy, jí snadněji proplují.

-drei-

INZERCE

POCHUTNEJTE

KRÁLE VŠECH ŠPEKÁČKŮ

80%

NYNÍ
80 %
MASA



BEZ
GLUTAMÁTŮ



98 % NAŠICH
VÝROBKŮ JE
BEZ LEPKU

Letošní sezóna slibuje pestrou nabídku chutí:

- Špekáčky extra – vázané
- Špekáčky pikant
- Špekáčky se sýrem
- Špekáčky s medvědí česnekem



VÁHALA

DÁVÁME CHUTI TVAR®

ČAS RANÝCH BRAMBOR

Mnohdy si lidé nové a rané brambory spojují do jednoho, i když se jedná o dva naprosto odlišné druhy. Pojďme v tom konečně udělat jasno, aby v nákupním košíku končila skutečně potravina, ze které uděláte za málo peněz báječnou hostinu.

Označení raných a nových brambor by se mohlo zdát zaměnitelné, ale není tomu tak. Jedná se o dvě komodity lišící se nejenom dobou sklizně. Nové brambory se sklízí mezi 1. lednem a 15. květnem a většinou se nejedná o sklizeň tuzemskou. Obvykle pochází z jižních zemí, jako je Maroko, Španělsko nebo Řecko, odkud se na jaře dostávají na tuzemský trh. Vyznačují se tenkou pevnou slupkou, která se neloupe, ale pouze omývá. Na rozdíl od raných brambor jsou sklizeny v plné zralosti, což lze poznat právě na pevné slupce.

Rané brambory jsou speciální odrůdy typické brzkou sklizní a jedná se o běžnou českou produkci. Jednotlivé druhy se ještě dále dělí na velmi rané, rané a středně rané. Na trhu se objevují od poloviny května do začátku července. Charakteristická je jejich jemná, ještě nedozrálá odlupující se slupka. Oproti pozdním bramborům se vyznačují vyšším obsahem vody i minerálních látek a nižším obsahem škrobu. Jsou tedy vhodnou potravinou do každodenního jídelníčku a bát se jich nemusí ani zapříspěhli dietáři.

Rané brambory jsou určeny k rychlé spotřebě, při delším skladování v obchodě i domácnosti ztrácí svou specifickou chuť. Právě pro vyšší obsah vody se nedoporučuje

skladování v ledničce nebo v chladném sklepe, protože by v nich narůstal obsah škodlivého akrylamidu. Aby nezelenaly, umístěte je na tmavé místo. Je výhodnější nakupovat je maximálně pár dní před jejich spotřebou, protože rychle vodnatí. Déle vydrží brambory, které se prodávají neomyté – omytím totiž ztrácí ochrannou vrstvu a původně krásně sytě žlutá hlíza ztmavne. Ideální místo pro skladování je tmavé, s teplotou 10–18 °C.

Velmi rané brambory byste měli konzumovat i se slupkou. Ta představuje studnici zdraví díky obsahu vitamínů a minerálů. Navíc také zlepšuje chuťový prožitek. Pokud byste přece jen chtěli brambory oloupat, udělejte to až po jejich uvaření, a jestliže brambory přece jen vaříte oloupané, není potřeba z nich vyplachovat škrob. Kvůli vysokému obsahu vody se rané brambory nehodí na bramborovou kaši, ke smažení ani pro zpracování do těsta. Počítejte s tím, že čerstvé rané brambory nevyža-



dují takovou dobu tepelné úpravy jako brambory pozdní.

Tradičně je stačí doplnit čerstvou pažitkou, tvarohem či zakysanou smetanou, s nimiž se jejich chuť nejlépe snoubí. Můžete je také použít jako základ do zeleninových polévek. Mladé brambory se báječně hodí i pro spojení s těstovinami – domácí nudle s bramborami a dozlatova osmaženou cibulkou se stanou neodolatelnou pochoutkou za pár korun. Dochucujete-li je bylinkami, máslem nebo pestem, přidejte je k ještě horkým bramborám, lépe tak propojíte všechny chutě.

BRAMBORY PEČENÉ S ČESNEKEM A TYMIÁNEM

- 8 brambor • 8 stroužků česneku
- hrst čerstvého tymiánu • 4 lžíce másla
- 2 lžíce řepkového oleje • hrubá sůl

V nepřilnavém hrnci pozvolna rozpustíme máslo s olejem, přidáme česnek nakrájený na plátky a čerstvý tymián. Pozvolna restujeme, dokud česnek nezezlátne, ale není připálený. Brambory omyjeme a osušíme. Uděláme do nich podélné zářezy jako na lupínky, ale nedokrajujeme do konce. Brambory dáme do pekáčku vylože-



PLNĚNÉ BRAMBORY

- 6 větších brambor • 1 lžíce přepuštěného másla • 1 jarní cibulka • 50 g slaniny • 180 g sýra ricotta • 250 g čerstvého špenátu • 1 stroužek česneku • sůl • pepř • muškátový oříšek

Brambory uvaříme ve slupce do poloměkka, podélně je rozpůlíme a část středu vydlabeme do mísy. Mezitím na pánvi rozežřejeme přepuštěné máslo, osmažíme na něm cibulku a na kostičky nakrájenou slaninu. Přidáme lisovaný česnek, omytý a nahrubo nasekaný špenát, necháme krátce zavadnout. Ochutíme solí a pepřem. Směs přidáme do mísy k bramborám, smícháme s ricottou a ovoníme trochou muškátového oříšku. Směsí plníme poloviny brambor, zapékáme v troubě nebo na grilu dozlatova. Zdobíme zelenou částí jarní cibulky. **TIP:** Podle chuti můžeme přidat výraznější druhy sýra.

ného alobalem. Potřeme česnekovým máslem, zasypeme solí a pepřem a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C půl hodiny. Poté brambory znovu potřeme česnekovým máslem a pečeme dalších 20 minut. Před dokončením vložíme do zářezů kousky restovaného česneku, necháme v troubě asi 10 minut dopéct dokřupava a ihned podáváme se smetanovým nebo jogurtovým dipem. Je

to ideální příloha ke svátečnímu obědu nebo při grilování.

-drei-

Další skvělé recepty
s ranými bramborami najdete na

COOP CLUB.CZ

INZERCE



VEČER TI PÍSNU, DĚDO, JO?

Svět kolem nás se mění závratnou rychlostí. A snad nejrychlejší je to v oblasti moderních informačních technologií. Počítač, internet, mobil, to všechno se stalo součástí života většiny z nás.

Moderní informační technologie kladou zvýšené nároky na celou populaci. Existuje dokonce odborný výraz pro náročnost jejich zvládnutí – „technostres“. Složitě je to samozřejmě i pro seniory. Někteří se snaží přizpůsobit, jít s dobou a moderními technologiemi si zjednodušit život. Druzí se jim zuby nehty brání či je nad jejich síly moderním vymoženostem porozumět. Pojďme si vysvětlit pár důležitých výrazů.

TECHNICKÝ SLOVNÍČEK PRO DŘÍVE NAROZENÉ

► **Počítač:** Elektronické zařízení, které umožňuje zpracovávat data. Může se jednat buď o klasický stolní PC, nebo o přenosný (laptop, notebook). Funkci počítače dnes do značné míry nahrazuje chytrý telefon nebo tablet.



► **Mobil:** Elektronické mobilní zařízení, které umožňuje uskutečňovat telefonní hovory a posílat a přijímat krátké textové zprávy. Díky použití rádiových vln není vázán na místo, kde končí telefonní přípojka. Samozřejmě ale funguje jen tam, kde je dostatečný signál.

► **Chytrý mobil:** Ten toho umí daleko víc. Umožňuje pořizovat fotky, poslouchat hudbu, hrát hry, prohlížet internet a mnoho dalšího.

► **Tablet:** Přístroj mezi chytrým telefonem a notebookem. Na rozdíl od notebooků je skladnější, od telefonů se liší zase tím, že má větší displej.

► **Internet:** Celosvětová síť propojující všechny kontinenty, státy a města tak, že jakýkoliv počítač může kdykoliv komunikovat s jakýmkoliv jiným počítačem vzdáleným tisíce kilometrů.



► **WWW:** World Wide Web je nejrozšířenější službou současného internetu, která sbírá a zpřístupňuje informace a zdroje. Nabízí je formou stránek, které se prostřednictvím internetového prohlížeče objevují na obrazovce počítače nebo mobilu.



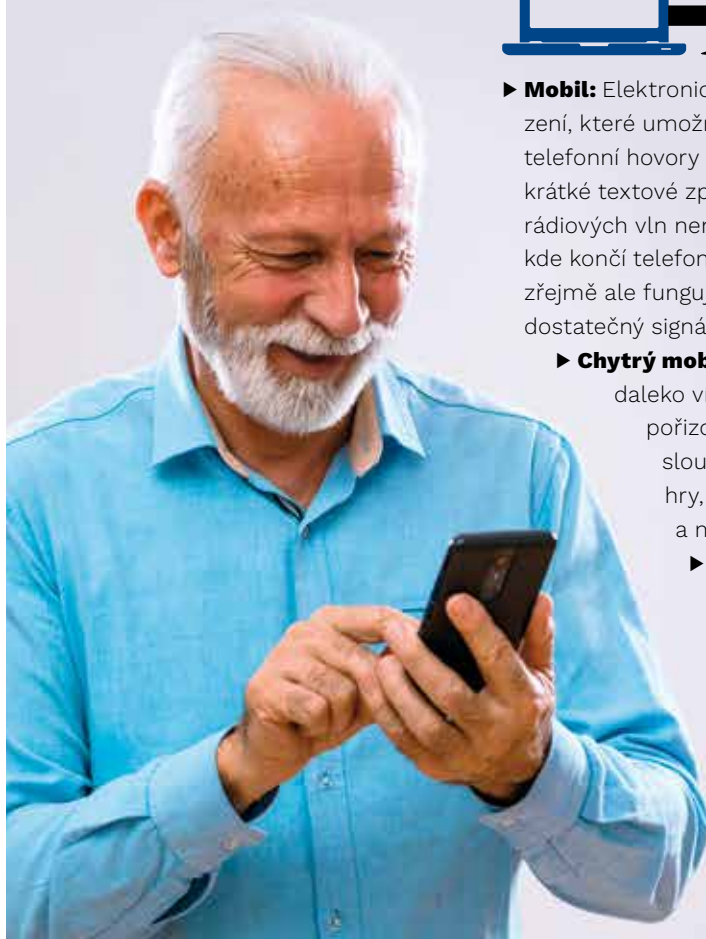
► **Webový prohlížeč:** Počítačový program, který slouží k prohlížení www stránek.



► **Internetový vyhledávač:** Internetový neboli webový vyhledávač je složitá aplikace, která pomáhá uživatelům najít hledané informace, obrázky, videa, dokumenty a podobně. V České republice máme dva důležité vyhledávače – americký Google a český Seznam.

► **Doména:** Unikátní adresa na internetu. Doménové jméno můžeme velmi jednoduše přirovnat k adrese našeho bydliště nebo adrese firmy v našem běžném životě. Doménová jména jsou proto vlastně naše adresy v internetovém světě.

► **E-mail:** Obdoba klasické pošty v elektronické podobě. Každý uživatel si může zřídit jednu nebo více e-mailových adres.



Pošta je zasílána vždy z jedné konkrétní e-mailové adresy na druhou. Pomocí emailových zpráv je možné zasílat a přijímat textové zprávy, ale také připojovat různé soubory (dokumenty, obrázky, videa, odkazy a další).

► **Sociální síť:** Virtuální prostor, kde registrovaní členové spolu komunikují, sdílí informace, fotografie, videa a jsou jim umožněny doplňující funkce. Nejznámější sociální síť je Facebook, založený v roce 2004. Je možné, že je to teprve 18 let? Dnes existují stovky sociálních sítí a používá je přes 3,4 miliardy lidí, tedy téměř polovina celosvětové populace. Nejznámější jsou kromě Facebooku Twitter, Instagram, TikTok a LinkedIn.

► **Skype:** Program, který umožňuje hovory, videohovory a posílání zpráv přes internet úplně zdarma. Používá se na počítači, ale bývá zabudovaný i v některých telefonních přístrojích.

► **YouTube:** Tento server umožňuje komukoliv nahrát, zveřejnit a sdílet libovolná videa na inter-

netu. Internetový obsah lze kromě samotného serveru sdílet i na webových stránkách, blozích a především na různých sociálních sítích.

► **Messenger:** Messenger je aplikace pro posílání zpráv, volání i videohovory. Obdobné aplikace jsou WhatsApp, Telegram či Signal.



► **Elektronické dokumenty:** Plní stejné funkce a mají stejnou hodnotu jako tradiční dokumenty.

► **Elektronické dotazníky, formuláře, testy apod.:** Formy elektronických dokumentů, se kterými si ovšem laik někdy neporadí.

► **Elektronický podpis:** Nástroj pro identifikaci a autentizaci v prostředí internetu. Je k němu potřeba elektronický certifikát, který získáme u České pošty nebo u společností eidentity a První certifikační autorita.

► **E-shop:** Způsob obchodu přes internet.

► **E-pay:** Placení prostřednictvím internetového bankovníctví ve virtuálních obchodních domech.

Inu, je těch výrazů, o kterých jsme před pár lety neměli ani tušení, spousta. S některými se popereme, s jinými nám to nejde. Ale hodně jsme



► **QR kód:** Malý čtvereček s originálním černobílým vzorem se používá k rychlému, efektivnímu přenosu libovolné informace do mobilního zařízení, telefonu či tabletu.

se i v seniorském věku naučili. Takže když vnuk řekne: „Dědo, večer ti písnu“, je nám jasné, že pošle SMS nebo mail. Nebo ne?

-koř-

INZERCE

► **Videohovor:** Jeho výhodou je, že kromě toho, že zprostředkuje běžný telefonní hovor, vidíme osobu, které voláme, a ona nás. Využívají ho především lidé, kteří jsou od sebe fyzicky vzdáleni (rodiče-děti, senioři-rodina, partneři, pracovníci firem apod.). Zvlášť získal na významu v době covidových omezení, kdy se z domova žáci a studenti učili s pedagogem, pracovníci nejrozličnějších firem pracovali on-line. Dnešní technologie umožňují pořádat videohovory s několika účastníky najednou.



Vyzkoušejte nové varianty Silan s dlouhotrvajícím parfémem 24/7 HODIN/7 DNÍ

Vůně, kterou si zamilujete

PAPUČOVÝ DEN

5. ŘÍJNA 2022

Osmdesát procent lidí si přeje zemřít doma. Jenom dvaceti procentům se to vyplní. Proto v České republice funguje síť mobilních hospiců, která úspěšně doplňuje systém paliativní péče.

„Nevyléčitelně nemocní a umírající lidé, a to i ti se závažnými zdravotními problémy, mohou díky mobilním hospicům strávit závěr života ve vlastním sociálním prostředí, se svými blízkými, v místě, které znají a které je pro ně bezpečné,“ říká předsedkyně Fóra mobilních hospiců Monika Marková.

Fórum mobilních hospiců pořádá Papučový den, díky kterému veřejnost seznamuje s fungováním domácích hospiců. „Navazujeme na aktivitu, kterou před šesti lety přivedli k životu lidé

#papucovyden. Svoji aktivitou tak inspirují další lidi ve svém okolí,“ popisuje průběh Papučového dne Monika Marková. Letošní Papučový den proběhne ve středu 5. října. Podrobnosti najdete na webu umiratdoma.cz.

CO OČEKÁVAT OD SLUŽEB DOMÁCIHO HOSPICE

Mobilní hospice umožňují těžce nemocným a umírajícím lidem strávit závěr života ve vlastním sociálním prostředí. „Naším cílem je kvalitní život

člověka, s kontrolou bolesti a dalších symptomů. Kromě pacienta podporujeme také rodinu, snažíme se o otevřenost v rozhovoru s pacientem i rodinou. K tomu je bezpodmínečně nutné, abychom byli s rodinou v pravidelném kontaktu. Kromě osobních návštěv mají lidé k dispozici pohotovostní číslo, na které mohou kdykoliv zavolat. Péči poskytujeme 24 hodin denně, 7 dní v týdnu,“ přibližuje činnost domácích hospiců Monika Marková. Za kvalitu služby mobilního hospice

odpovídá lékař paliatr. Kromě lékařů zaměstnávají hospice také zdravotní sestry, sociální pracovníky, pečovatele, duchovní, psychology. Poskytují i služby půjčovny zdravotnických pomůcek a také poradenství pro pozůstalé.

MGR. MONIKA MARKOVÁ

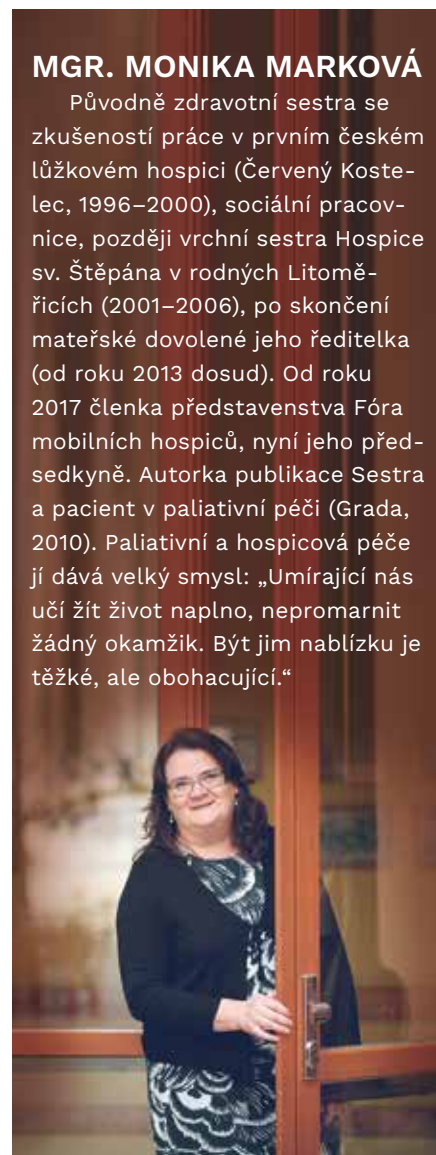
Původně zdravotní sestra se zkušeností práce v prvním českém lůžkovém hospici (Červený Kostelec, 1996–2000), sociální pracovnice, později vrchní sestra Hospice sv. Štěpána v rodných Litoměřicích (2001–2006), po skončení mateřské dovolené jeho ředitelka (od roku 2013 dosud). Od roku 2017 členka představenstva Fóra mobilních hospiců, nyní jeho předsedkyně. Autorka publikace *Sestra a pacient v paliativní péči* (Grada, 2010). Paliativní a hospicová péče jí dává velký smysl: „Umírající nás učí žít život naplno, nepromarnit žádný okamžik. Být jim nablízku je těžké, ale obohacující.“



z Mobilního hospice Ondrášek z Ostravy. Smyslem Papučového dne je upozornit na možnost domácí péče o umírající. Děje se to díky tomu, že si lidé na Moravě nazývají papuče, v Čechách bačkory, vyfotí se v nich a příspěvky sdílí na sociálních sítích s hashtagem

#papucovyden. Svoji aktivitou tak inspirují další lidi ve svém okolí,“ popisuje průběh Papučového dne Monika Marková. Letošní Papučový den proběhne ve středu 5. října. Podrobnosti najdete na webu umiratdoma.cz.

Fórum mobilních hospiců, z. s.: Zastřešující organizace sdružuje 41 poskytovatelů mobilní specializované paliativní péče z celé České republiky. Usiluje o profesionalizaci služeb těchto poskytovatelů, zvyšuje odbornost jejich zaměstnanců, podporuje vzájemnou spolupráci mezi nimi a snaží se o osvětu k tématu umírání. Více se dozvíte na webu mobilnihospice.cz.



VÁŠ ČESKÝ OPERÁTOR

S COOP MOBILEM MŮŽETE
VOLAT ZDARMA



coop
Mobil



Odměny
za pravidelné nákupy



Sleva 20 %
při nákupu nad 100 Kč



Spravedlivé
účtování **po vteřinách**



SIM karta na dobíjení
i na smlouvu



Levná
mobilní data



Zajímavé
promo akce

Zákaznické centrum COOP Mobil
(+420) 234 499 444
podpora@coopmobil.cz
www.coopmobil.cz

ROBOT DOBŘE ROBOTUJE?

Doba, kdy jsme si v kuchyni vystačili se škrabkou, nožem a struhadlem, je nenávratně pryč. Díky kuchyňským robotům se zkracuje doba, kterou musíme strávit přípravou pokrmů, zlepšuje se jejich nutriční hodnota i chuťové vlastnosti. Na jakého pomocníka nedáte dopustit vy? Nebo se chystáte pořídit novou hračku pro kuchtíky?

V dnešní době je možné pořídit si kuchyňské pomocníky s mnoha různými nástavci. Je otázkou, nakolik je využijete. Možná už máte nakoupené menší domácí spotřebiče, a tak vám další šlehač nebo miska na mixování nepřinesou nic nového. Než se tedy vydáte na nákup, rozmyslete si, k čemu budete nový spotřebič využívat. Jak často vám bude pomáhat. Kolik místa mu můžete v kuchyni nebo spíži obětovat. Jaké suroviny s ním budete připravovat. A v neposlední řadě i to, kolik z úspor chcete při nákupu utratit.

JE Z ČEHO VYBÍRAT

Tyčové mixéry jsou nejjednoduššími výrobky, které lze koupit. Jsou snadno rozebíratelné a nezaberou moc místa. Jednoduše se ovládají a čistí, nenáročné je také jejich skladování. Používají se jako ponorné mixéry pro rozsekání polévek, kaší, ovocných i zeleninových směsí. Tyčový mixér může mít také příslušenství – obvykle metlu ke šlehání, misku a nůž na sekání (chopper). Na trhu jsou ovšem i výrobky, na které lze připojit třeba mlýnek a další multifunkční nástroje. Tyčové

mixéry jsou určené pro krátké mixování, mohou se tedy rychleji přehřívat. Jejich nevýhodou je také nutnost držet během mixování tlačítko, což může být pro mnoho lidí nepohodlné.

Obdobou je **ruční mixér**. Nejčastěji je vybavený dvěma druhy metliček – na zadělávání a šlehání. Některé výrobky nabízejí misku, ke které lze mixér přidělat. Díky tomu není potřeba ho během šlehání držet. Lze ho snadno rozebrat, vyčistit i uskladnit. Nenabízí ovšem tak velký výkon jako větší robotické mixéry. Využijete ho tedy





JAK SE VYZNAT V NÁZVOSLOVÍ?

► **Příkon:** Určuje spotřebu elektrické energie a má vliv na výkon spotřebiče. Skutečně výkonné stolní mixéry by neměly mít příkon nižší než 1 000 kW.

► **Otáčky:** Určují, kolikrát se nůž v mixéru otočí za 1 minutu. Údaj napovídá, jak rychle a jak snadno se připravované suroviny rozmělní. Odborníci doporučují nepořizovat výrobky pod hranici 11 000 ot/min.

pro přípravu řidších těst, šlehání vajec, šlehačky a krémů na dezerty.

Smoothie mixér je určený pro přípravu ovocných a zeleninových koktejlů. Připomíná zmenšený stolní mixér, ale jeho použití není univerzální. Čepele jsou umístěné v základně mixéru, případně ve víku, kterým se nádoba šroubuje na přístroj. Je dodáván se speciálními nádobami, ve kterých se smoothie nejen připravuje, ale také přenáší a z nichž se konzumuje.

Obdobou je **nutriční mixér**, který má oproti smoothie mixéru vyšší výkon. Můžete v něm kromě ovoce a zeleniny pohodlně rozmixovat také oříšky, obiloviny a semínka. Nádoba na přípravu bývá větší, někteří výrobci nabízejí nádoby, v nichž lze hotový koktejl přenášet.

Sekáčky a drtiče (choppers) jsou velmi oblíbeným domácím pomocníkem. Díky nim pohodlně nasekáme cibuli, tvrdou zeleninu, rozmixujeme ovoce, rozsekáme ořechy, semínka i led. Pokud se chystáte sekát led a tvrdé plody, vybírejte mixér s výkonem nad 300 kW. Vhodnější jsou také sekáčky a drtiče se čtyřmi čepelími. Některé výrobky nabízejí i zvláštní šlehačací disk na výrobu majonézy. Menší nádoba však limituje množství připravovaných surovin, což nemusí být výhodné pro početnější rodiny! Bývá vyrobena z plastu, u dražších výrobků ze skla. Obvykle je možné umývat je v myčce.

Stolní mixér je multifunkční pomocník, který nabízí univerzální použití. Připravíte s ním smoothie, umixujete

těsto, omáčky, polévky, rozdrtíte ovoce, zeleninu i oříšky. Silnější stolní mixéry zvládnou rozmixovat led. Nevýhodou jsou velké rozměry. Není možné je zcela rozebrat, takže zabírají v kuchyni více místa. Stolní mixéry bývají sice nákladnější na pořízení, zato mohou obsáhnout funkce několika dalších kuchyňských pomocníků. Také nabízejí šikovné bonusové funkce – například možnost nastavit, jak dlouho se budou suroviny mixovat, dokážou se automaticky vypnout nebo mají ochranu proti přehřátí motoru. Nádoby stolního mixéru jsou větší než u sekáčků či smoothie mixérů. Bez problémů tedy připravíte více porcí najednou. To oceníte u rodinného oběda. Jestliže chcete opravdu top výrobek, porozhlédněte se mezi vakuovými stolními mixéry. Ty jsou stále ještě novinkou – při mixování se z nádoby odstraní vzduch, a tím se eliminuje ztráta vitamínů a živin, zároveň se brání růstu mikroorganismů.

Polévkovary ještě nejsou v našich domácnostech tak zabydlené jako výše zmínění pomocníci. Ušetří čas při přípravě polévek, vývarů, omáček, kaší, dětských přesnídávek, smoothie, ale také při zavařování. Odpadá totiž nutnost míchání a hlídání, zda se připravovaný pokrm nepřepaluje nebo zda nepřekypěl. Možnost mixování se dá regulovat, takže hotový pokrm může být celý rozmixovaný, ale také s kousky. Přednastavené programy usnadňují přípravu jednotlivých pokrmů. Dražší výrobky nabízejí dokonce i možnost vytvořit v polévkovaru domácí zmrzli-

nu! Pokud máte už hotový pokrm, díky speciálnímu programu ho můžete v polévkovaru rovnoměrně prohřát.

Nejvyšší kategorií kuchyňských pomocníků jsou tzv. **food procesory**. Plast je nahrazen nerezem, což zaručuje větší sílu i životnost. Jedná se o univerzálního parťáka, který vám pomůže při přípravě jídel od A do Z. Obsahuje několik různých nádob a pestré příslušenství, které se nasazuje na základnu. Food processor může tedy šlehat, mixovat, sekat, odšťavňovat, ale také mlít maso, strouhat strouhanou. Některé výrobky nabízejí zajímavé vychytávky – třeba nástavec na krájení hranolek nebo plnění jitrniček! Dávno pryč jsou doby, kdy jediný pohyb metly byl kolem osy. Dnes je možné sehnat výrobky s eliptickým nebo kruhovým mícháním. Pořizovací cena food processoru je sice vyšší, ale snadno nahradí většinu výše popsaných spotřebičů. Food processor je výhodnější nechat sestavený v kuchyni, proto je třeba, abyste na něj měli dostatek místa. Jakmile je nutné přenášet ho z místa na místo, většinou skončí zaprášený a nevyužívaný.

O CO JEŠTĚ SE ZAJÍMAT?

Dnešní doba kladé vysoké nároky na čas. Chceme mít všechno rychle uvažené, uklizené. Proto se už při nakupování soustředíte na to, zda je možné jednotlivé části robota omývat v myčce. Ušetříte totiž spoustu energie, času i vody oproti mytí nástavců v ruce.

-drei-

SLUNEČNICOVÝ

Ani v tomto díle nebude chybět přiblížení jednoho převážně kuchyňského pomocníka, kterým je olej. Tentokrát se blíže zaměříme na dobře známý a hojně využívaný olej slunečnicový.

Bývá považován za levnější produkt a mnozí stále častěji sahají po jiných, zdánlivě kvalitnějších alternativách. Nicméně – jako u spousty dalších produktů – i zde platí, že je nutné vybírat ty pečlivěji zpracované, tedy takzvaně zastudena, ne ty rafinované. V takovém případě se zachovávají vitamíny a zdraví prospěšné látky, kterými je slunečnicový olej bohatě zásoben. Byla by tedy věčná škoda jej při vaření opomíjet.

Rafinované oleje se zpracovávají za použití vysokých teplot a rozpouštědel, pocházejí tedy především z velkovýroben, které vyprodukují výsledný produkt sice levnější, zato s velmi sníženým množstvím všech kvalitních látek.

Jako někteří jeho další olejoví příbuzní se může i slunečnicový olej chlubit pozitivním vlivem při prevenci kardiovaskulárních onemocnění nebo při zvýšeném cholesterolu. Obsahuje velké množství kyseliny linolové, což je nenasycená mastná kyselina, která je pro náš organismus nezbytná při tvorbě hormonů a k správnému fungování buněčných membrán. Tělo samo si ji



však nedokáže vytvářet, a je proto nezbytné přijímat ji z potravy.

Dále ve slunečnicovém oleji najdeme mnoho vitamínů, zejména vitamín E, což je známý antioxidant, dokonce jeden z těch nejsilnějších. Jeho blahodárné vlastnosti jsme si již popsali v předchozích dílech, nicméně není radno je zapomínat, proto pro připomenutí: Vitamín E se velmi často přidává i do kosmetických přípravků, a to právě pro své pozitivní účinky na lidské tělo. Proniká hluboko do pleti, tím ji účinně vyživuje a redukuje známky stárnutí. Obdobným způsobem se vitamín E chová i v našem těle, proto pravidelná přiměřená konzumace olejů či dalších produktů s jeho vysokým obsahem pomáhá čistit střeva, rapidně zmenšuje riziko vnitřních zánětů a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.





ve speciálních prodejnách, například se zdravou nebo bio výživou.

Oleje takto upravené mají na etiketě tuto informaci nějakým způsobem uvedenou, a to buď jako olej se zvýšenou stabilitou, high oleic, nebo třeba olej na smažení a pečení. Komu vadí typická aromatická vůně a chuť slunečnicového oleje, může vyzkoušet olej dezodorizovaný, který je těchto elementů zbaven. Takový slunečnicový olej se poté báječně hodí i do studené kuchyně, například do čerstvých salátů či dresingů.

Pokud si ale za tento druh nechcete zbytečně připlácet, doporučujeme vám v případě smažení raději sáhnout třeba po přepuštěném másle, které snese teploty až 250 °C. Slunečnicový olej si nechte spíše na studenou kuchyni.

-špe-

POUŽITÍ V KUCHYNI

Co se týče použití slunečnicového oleje v kuchyni, mnozí si zvykli využívat jej na smažení a preferují ho i před olejem řepkovým. Nicméně v tomto ohledu je nutné být opatrní. Z klasických odrůd slunečnice, ze kterých se vyrábí převážná většina běžně nabízených slunečnicových olejů, vzniká olej, který na smažení a obecně na použití při vyšších teplotách není vhodný ani trochu. Nad 170 °C totiž začínají vznikat karcinogenní a škodlivé látky, například aldehydy. Ty mohou napomáhat ke vzniku rakovinotvorných buněk, srdečních či nervových problémů.

„HIGH OLEIC“

Existují ovšem speciální odrůdy s tímto názvem, které mají větší obsah mononenasycených mastných kyselin,

a olej, který z nich následně vzniká, má mnohonásobně větší stabilitu, a tedy i schopnost snášet vyšší teploty. Proto na něm lze i smažit. Bohužel jsou dražší a hůře sehnatelné. Najít se dají



INZERCE

Jar	ORIGINAL	PLATINUM	PLATINUM PLUS	
Rychlá rozpustnost	✓	✓	✓	1st
Ochrana stříbra	✓	✓	✓	✓
Úžasný lesk	✓	✓	✓	✓
Tekuté odmašťovací látky		✓	✓	✓
Odstraňování mastnoty z myčky nádobí		✓	✓	✓
Čističí účinek v krátkém cyklu			✓	✓
Silný čističí účinek			✓	✓



VÝHODNĚ
nakoupíte v letáku Coop
Super cena č. 16, 17. 8. – 30. 8.

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Anketa, architektura, armáda, automat, balet, centrum, darebák, dělo, docent, ekzém, emigrant, grunt, hospoda, kajuta, lakomec, list, manekýnka, molitan, monopol, nájemné, napodobenina, nátěr, navštívenka, nechuf, opakování, panel, papsek, parabola, pastvina, porota, problém, protlak, přeborník, přechodník, přistěhovalec, reakcionář, růst, sebeobrana, sklárna, slabika, splátka, spojenec, stan, strakatost, šachista, tácek, tachometr, televizor, tenor, těsto.

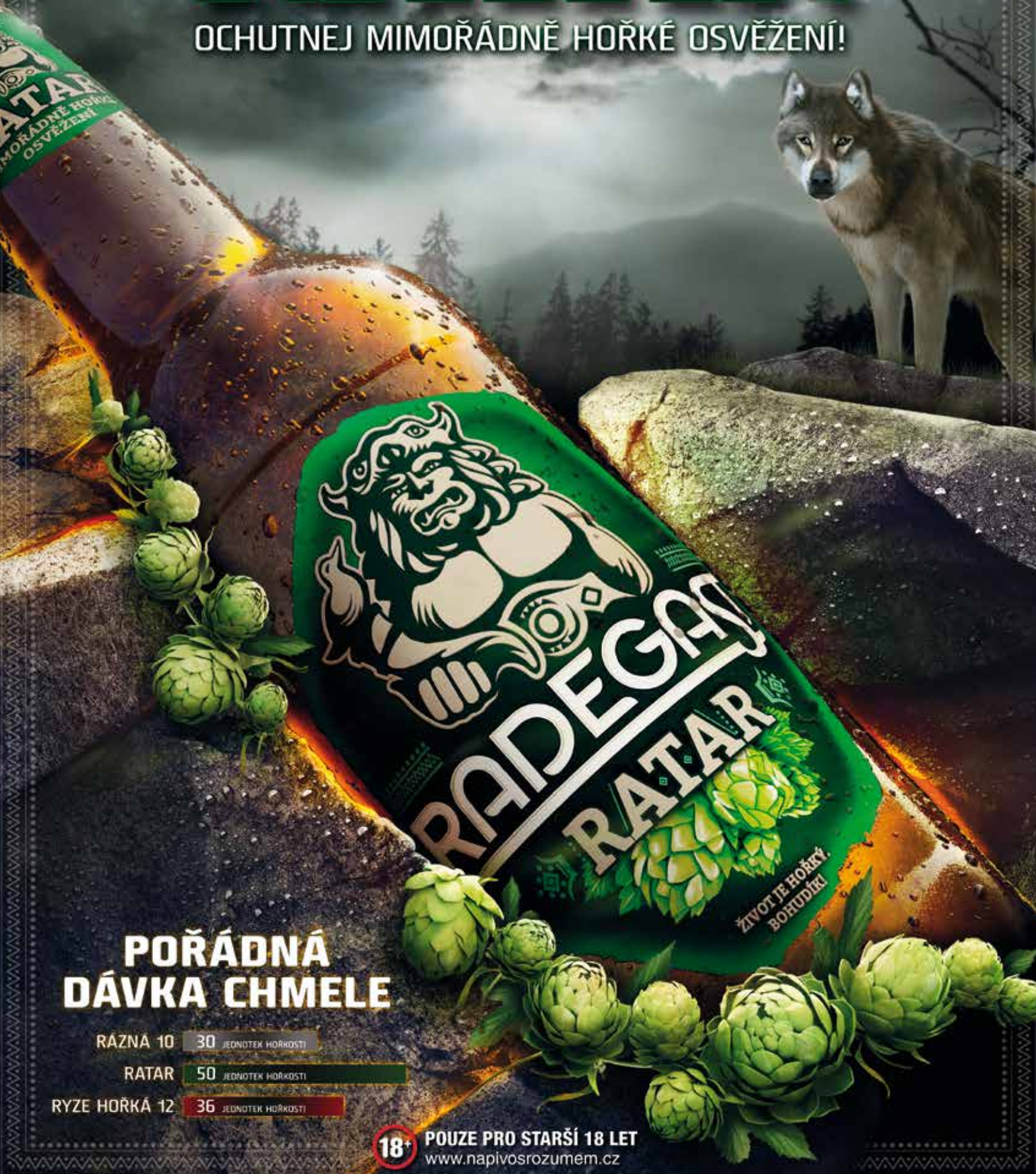
POMŮČKA: ANSA, EARL VOM, ARG	VYSVĚTLIT	MAJÍCÍ DĚLKU 1 m	DOMÁCKÝ ADOLF	INICIÁLY KOMIKA IZERA	KLIČKA (LÉKAŘ.)	SVĚTELNÁ REKLAMA	MALÁ OKA	SVAZEK OBILÍ	LITINOVÝ PLÁT	Inspired BY YOU	SCHOPNÉ VPLJET	OBŘÁTIT	PŘITAKÁNÍ	TEN IONEN	VŮZ ZA LOKOMO- TIVOU	VLK Z KNIHY DŽUNGLE
UŠPINĚ- NOST										DEN V TÝDNU						
1. DÍL TAJENKY										TATARSKÝ NÁČELNÍK PRIMÁT						
ČISTIČÍ PRAŠEK				UKRAJINSKÉ MĚSTO NÁPLŇ DO TISKÁREN									ZESÍLENÝ ZÁPOR NANUK			
ZNAČKA STRONCIA			TATARSKÝ NÁR. PARK VYHUBOVAT						2. DÍL TAJENKY					550 (ŘÍMSKY) MLÁDE KOSA		
NAPOME- NUTÍ					OBYVATEL ANGOLY						SLOVENSKÝ „JISKRA“					
ŽENSKÉ JMÉNO (4. 4.)										TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD (ZKR.)					STOUPENEC ALOPATIE	CITOSLOV. STŘELBY
SEDM DNÍ										ZPĚŇOVAT	VÝTAŽEK Z ČERST. BYLIN DRAVÍ PTÁCI					
Inspired BY YOU	SUROVÁ NAFTA	NĚMECKÝ „ŠPATNÝ“ ANGLICKÝ HRABĚ				PROUTĚNÉ NÁDOBY	DOMÁCKÝ ANATOL	POTÉ	Inspired BY YOU	JMÉNO HEREČKY ANDERSON TIHLE						
PYSK				STŘEŠNÍ SVOD SOBĚ VĚRNÁ					4. DÍL TAJENKY SÍDLO V NIGÉRII					OTEC (KNIŽ.) DOMÁCKÝ IVA		
OKRESNÍ ARCHIV (ZKR.)			SLONOVÁ KOST SPZ OSTRAVY										STAVEBNÍ LEPENKA INIC. REŽ. LIPSKEHO			
3. DÍL TAJENKY								ODHAD- NOUT VÝSLEDEK								
ZAHRADNÍ STAVBIČKA								ZPŮSO- BILOST K POHYBU								

Správné znění tajenek pošlete do 20. září 2022 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábreží 5, 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: „Marshall“ a „požitek v každé láhvi“. Výherci jsou: **M. Vrzal**, Senice na Hané • **J. Látalová**, Králupy • **B. Kinská**, Kestřany • **V. Janda**, Strakonice • **M. Hotovcová**, Městec Králové • **J. Valentová**, Těškov • **N. Dymáčková**, Chotěboř • **P. Kovářová**, Hylváty • **L. Janošťáková**, Radostín • **P. Burešová**, Zábřeh

RATAR

OCHUTNEJ MIMOŘÁDNĚ HOŘKÉ OSVĚŽENÍ!



POŘÁDNÁ DÁVKA CHMELE

RAZNA 10	30	JEDNOTEK HOŘKOSTI
RATAR	50	JEDNOTEK HOŘKOSTI
RYZE HOŘKÁ 12	36	JEDNOTEK HOŘKOSTI

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

ORIGINAL

NEBO

HOŘKÝ

VYBER SI LEŽÁK
PODLE SVÉ CHUTI



0,5l	4,6% OBJ.	15 BCL	33 BCL
	ALKOHOL	BARVA	HORKOST