

# RÁDCE





Mňam Mňam Bobík ...!

# bobík MilkDrink



- ♥ Vitaminy, minerály, vápník
- ♥ Dodá dětem energii pro potřebný růst
- ♥ Vyrobeno z nejlepšího českého mléka



# MILÍ PŘÁTELÉ,

rok se dvěma dvacítkami se věru nerozjel dobře. To, co se nejdřív zdálo řídit kdesi daleko, se brzy stalo děsivou skutečností i pro nás. Na pohled neviditelný, pod mikroskopem dokonce pohledný vir uzavřel školy, úřady, obchody, provozovny, zavřel nás v domovech. Na nutné pochůzky venku nám nasadil roušky, vybavil nás dezinfekčními prostředky, jednorázovými rukavicemi.

Náhle byly všechny naše předchozí plány na nule, narostly obavy o naše blízké, o sebe, o práci. Zavřely se sportoviště, restaurace, divadla, kina, koncertní sály. V té černé době se však u nás znovu zrodila vlna obětavosti, solidarity a nezištné pomoci. To, jak se u nás začaly šít roušky, se запиše do historie této země. Však se o tom dočetli daleko ve světě.

Bylo těžké pobývat dny a noci zavření mezi stěnami svého domova, nahrazovat potomkům učitele. Povídat si s rodinnými příslušníky a přáteli jen prostřednictvím telefonů, skypu, mailů. Bylo náročné pracovat z domova, dohlížet na internetovou školní výuku, docházet do zaměstnání a zpět a nic víc.

Slyšíme to z mnoha stran, ale pořad není dost chvály pro zdravotníky, záchranáře, hasiče, kteří nasazovali své zdraví a někdy i život. Poklona patří všem pracovníkům obchodu. Vždyť i v našem COOPu někdy vzplály emoce, pokladních bylo málo, protože se kolegyně staraly doma o děti, přesto se podle očí a hlasu dalo tušit, že se na zákazníky usmívají.

Vyhráno ještě není, ale jistě jsme na dobré cestě. Pokud to jde, kráčeje po ní s úsměvem. Budeme se o to snažit i v našich prodejnách.

*Vaše redakce*



**[14–15]**

HODINÁŘŮV  
UČEŇ



**[16–17]**

OKURKOVÁ  
SVĚŽEST



**[4–6]**

BRAMBORY



**[12–13]**

PALACINKY



**[28]**

TAJIN

coop Club.cz



[www.facebook.com/coopclubcz](https://www.facebook.com/coopclubcz)

[www.instagram.com/coopclubcz](https://www.instagram.com/coopclubcz)

**COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:**

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

Optimalizováno  
i pro vaše mobilní telefony.



ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP  
ochranná známka č. 325983

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

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

DELEX  
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP  
CENTRUM  
DRUŽSTVO  
ČLEN SKUPINY COOP



# BRAMBORY

## PERLY ČESKÝCH POLÍ

**Brambory patří k české kuchyni jako bílek ke žloutku. Je to jednoznačně nejoblíbenější příloha. A to k nim nepočítáme bramborové knedlíky! Uvařit brambory ve vodě totiž zvládne úplně každý. Nebo to není tak jednoznačné tvrzení?**

Podle doby sklizně lze zakoupit brambory rané, polorané a pozdní. Rané brambory se sklízí od května do konce června. Jsou vhodné k okamžité spotřebě, nehodí se však pro delší skladování. Mají tenkou nedozrálou slupku, kterou je možné snadno očistit kartáčkem pod vodou. Ve srovnání s pozdními bramborami obsahují méně škrobu, zato více vody a bílkovin. Kvůli tomu je neoceníte při vytváření bramborového těsta nebo bramborové kaše. Nejlépe si je vychutnáte uvařené ve slupce nebo upečené v alobalu s bylinkovým máslem. Setkat se můžete také s označením nové brambory, ty už bývají na pultech obchodů k dostání začátkem nového roku – jedná se o dovozové, vyžralé brambory, které byste neměli s ranými zaměňovat.

Pozdní brambory se objevují v obchodech během podzimu a při správném skladování vydrží až do jara. Postupem času bohužel vysychají, ztrácí nutriční hodnoty, správnou konzistenci i chuť. Pozdní brambory se dále dělí na varné typy. Varný typ A se někdy označuje také jako salátový. Vyniká pevnou, lojovitou, jemnou dužinou, která se jen tak nerozvaří. Hodí se pro vaření „na loupáčku“, nesmí chybět

Podzim a při správném skladování vydrží až do jara. Postupem času bohužel vysychají, ztrácí nutriční hodnoty, správnou konzistenci i chuť. Pozdní brambory se dále dělí na varné typy. Varný typ A se někdy označuje také jako salátový. Vyniká pevnou, lojovitou, jemnou dužinou, která se jen tak nerozvaří. Hodí se pro vaření „na loupáčku“, nesmí chybět





při přípravě bramborového salátu, sáhnou po nich i milovníci zapečených či amerických brambor. Varný typ B označuje polopevné, lehce moučnaté brambory s hrubší dužinou. Jejich kulinářské využití je pestré, také proto se jedná o nejpoužívanější kuchyňskou odrůdu. Jednak je upotřebíte jako přílohu (lze je vařit, smažit, restovat), jednak je můžete přidat do zapečených jídel nebo polévek. Dobrou službu odvedou také v bramborovém těstě. Varný typ C zahrnuje škrobovité brambory s měkkou, hrubší dužinou, která se snadno rozváří. Tyto brambory nesmí chybět při přípravě bramborového těsta na knedlíky, báječně se hodí do bramboráků, placek nebo bramborové kaše. „Céčka“ se dokonce doporučují i pro přípravu domácích hranolek, což by tipoval nejspíš jen málokterý amatérský kuchtík. V obchodě se můžete setkat i s varnými typy A-B nebo B-C, u nichž první písmeno značí převahu daného varného typu. Existují i brambory s označením D. Ty se ovšem využívají k průmyslovému zpracování. Do kuchyně s nimi určitě nespěchejte.

Skuteční kulinářští mistři vám dají ještě jednu důležitou radu – kupujte brambory podle jejich odrůdy. Z ní totiž plynou chuťové vlastnosti, nutriční hodnoty a v neposlední řadě i potřebné podmínky pro skladování. Například odrůda Adora, která patří mezi velmi rané, je oblíbená u diabetiků, protože v porovná-

ní s ostatními odrůdami brambor obsahuje nižší množství sacharidů. Kuchaři ji zase doporučují díky jemné konzistenci a lehce máslové chuti.

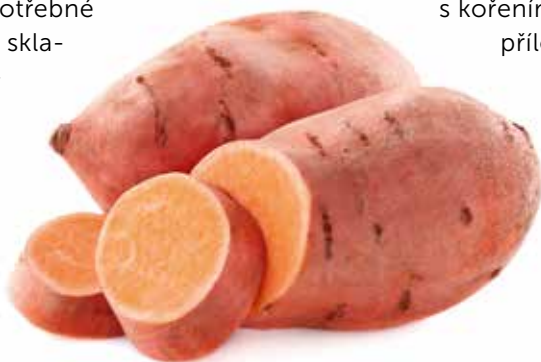
Snad nejrozšířenější ranou odrůdou v České republice je Impala. Těší se oblibě mezi zahrádkáři i velkopěstiteli díky vysokým výnosům sadby a také její kvalitě. Královnou mezi červenými bramborami je odrůda Laura. Jejich sytě žlutá dužina je po uvaření pevná a nehnědne, má výraznější chuť i aroma.

Mezi zákazníky je velmi oblíbená odrůda Gala, která vyniká pravidelným oválným tvarem, pevností i dobrými chuťovými vlastnostmi. Pro skladování se doporučuje například odrůda Mia nebo Soraya, které vás nezklamou ani svou máslovou chutí.

## BATÁTY

Samostatnou kapitolou jsou sladké brambory – batáty. I když nesou stejné označení, nejsou s bramborami botanicky příbuzné. Jedná se o kořenové hlízy povijnice batátové. Batátů existuje po celém světě ohromná škála, liší se barvou slupky i dužiny od bílé přes světle žlutou až po fialovou. Ty, které nejčastěji seženete na pultech českých obchodů, mají lehce nafialovělou barvu slupky a po rozkrojení žlutooranžově zazáří. Jejich využití je pestré – můžete z nich vytvořit lahodné polévky, upéct je

s kořením a bylinkami jako přílohu, rozmixovat na kaši, vykouzlit z nich křupavé hranolky nebo je přidat do těsta pro přípravu zdravějších dezertů.



## TIPY

- ▶ Nebraňte se nákupu menších brambor. Mezi lidmi jsou oblíbené především větší hlízy, které se dobře perou a loupou. Větší brambory však bývají zbytečně vodnaté. Nejchutnější jsou střední hlízy s průměrem okolo 7 cm.
- ▶ Neohrnujte nos nad nemytými bramborami. Zbytečným máčením ve vodě totiž ztrácí přirozenou obranyschopnost. Vyhnout byste se měli nazelenalým, nahnilým nebo naklíčeným bramborám. U zelených a vyklíčených brambor se zvyšuje obsah jedovatého solaninu. Pokud si takové brambory uvaříte, může vás od konzumace včas odradit nahořklá až palčivá chuť připomínající kofein. Nemělo by vám být líto se s takovým obědem raději rozloučit.
- ▶ Správné uskladnění brambor na chladném, suchém a tmném místě pomůže prodloužit jejich trvanlivost i lahodnou chuť. Pokud jsou brambory vystaveny teplotě pod 7 °C, získávají nasládlou chuť a dužina tmavne.
- ▶ Brambory neloupejte příliš dlouho před vařením. Jednak přichází o cenné látky, jednak hnědnou. Doporučuje se také zalít je v hrnci rovnou horkou vodou – zkrátíte dobu vaření a zachováte téměř o polovinu více vitamínu C. Máte-li dostatečně velký hrnec, připravte brambory na páře. Obsah cenných látek bude mnohem vyšší a také chuťový výsledek nezklame. Použit můžete i klasický pařáček nebo vhodný cedník. Brambory můžete upravovat oloupané nebo včetně slupky. Nezapomeňte k nim přidat čerstvé bylinky. Libeček, pažitka nebo petrželka je krásně ovoní.
- ▶ Zbylé uvařené brambory neohřívejte v mikrovlnné troubě, protože ztrácí chuť i nadýchanou konzistenci. Využijte je například do bramborového těsta nebo je orestujte na tuku, případně opečte s kořením v troubě.

**Pokračování na str. 6**



**Pokračování ze str. 5**

Fantazii se meze nekladou, což dokazuje nekončící seznam lákavých receptů v kuchařských knihách i na internetu. Jejich nasládlá chuť se skvěle snoubí třeba s dýní a kořenovou zeleninou v čele s mrkví. Batáty hrají v lidském jídelníčku významnou roli díky ohromnému množství betakarotenu i draslíku. Stejně jako u raných brambor není potřeba zbavovat batáty slupky, tím byste se ochudili o značnou část těchto prospěšných látek. Stačí je důkladně omýt.



## ZAPEČENÉ BRAMBOROVÉ LUPÍNKY

- 2 kg brambor • 150 g másla
- 3 lžičky hrubší soli • čerstvě drvený pepř • lžice nahrubo nasekaného čerstvého oregana • lžice nahrubo nasekaného čerstvého tymiánu a rozmarýnu • podle chuti můžeme přidat další koření (sladká paprika, chilli, provensálské či řecké bylinky nebo česnek)

Brambory nakrájíme na velmi slabé plátky, ideální je nastouhat je na speciálním struhadle – mandolíně. Přebytkovou tekutinu z brambor vysajeme papírovou kuchyňskou utěrkou. Ve větší míse je osolíme, opepříme, posypeme nasekanými bylinkami (část necháme na ozdobení) a přelijeme rozpuštěným máslem. Opatrně promícháme, aby se všechny brambory obalily směsí másla a bylinek. Poté brambory úhledně vyskládáme do pekáče. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C zhruba

hodinu, dokud nejsou brambory křupavé a zlaté. Můžeme podávat jako přílohu nebo s dresinkem jako domácí alternativu chipsů.

## BRAMBOROVÉ ŘÍZEČKY

- 800 g brambor • 2 vejce • 1 šálek strouhanky • 1 červená cibule
- 1½ lžičky soli • kajenský pepř
- ½ lžičky mletého kmínu • lžičky chaat masala nebo oblíbeného indického koření (případně kari)
- šťáva z poloviny citronu • sezamová semínka • olej na smažení • hrst čerstvého koriandru na ozdobu

Brambory oloupeme, osolíme a uvaříme doměkka. Scedíme a necháme vychladnout a okapat v cedníku. Rozmačkáme je na kaši, ale nemixujeme! Přidáme nejmenší nasekanou cibuli, citronovou šťávu, sůl a koření a vše dobře promícháme. Z hotové směsi vytváříme malé dukátky, které opatrně obalujeme v rozšlehaném vejci a následně ve strouhance. Smažíme na rozpáleném oleji dozlatova (asi 2–3 minuty z každé strany). Ihned po vyndání z pánve je můžeme obalit v sezamových semínkách. Podáváme ozdobené drčeným koriandrem, s jogurtovým dresinkem, salátem nebo jako neobvyklou přílohu.

-drei-





# RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



## TORTILLA S MÍCHANÝMI VEJCI A ŠUNKÁČKEM



## GRILOVACÍ KOLENO KRÁSNO



## QUICHE S JUNIOREM A SÝREM



## SLANINOVÉ ROLKY





# RECEPTY

## našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



## GRILOVACÍ KOLENO KRÁSNO

### Suroviny:

- 1 grilovací koleno Krásno
- 1 lžice medu
- 3 lžice hrubozrnné medové hořčice
- pažitka
- 3 lžice jablečného nebo bílého vinného octa
- 6 stroužků česneku
- 2 červené cibule
- 5 lžic oleje

### Příprava:

Česnek prolisujte, cibuli nakrájejte na půlkolečka nebo hrubší kostičky. Všechny suroviny na marinádu smíchejte dohromady a naložte do nich grilovací koleno Krásno. Koleno pořádně namažte ze všech stran, v průběhu marinování jej můžete ještě otáčet. Dejte do krabičky a nechejte marinovat přes noc, ale klidně i 24 hodin v lednici.

Poté koleno napíchněte na rožeň a grilujte za stálého otáčení asi 30 – 45 minut. Záleží i na tom, jak vysokou teplotu máte na grilu. Kdo má plynový gril, může grilovat nejprve na nižší teplotu, zhruba 130 °C, 40 minut a poté zvýšit teplotu na 200 °C a grilovat dalších 10 minut. Pokud máte gril na dřevěné uhlí, grilujte asi 30 minut. Chybí vám na grilu rožeň, která se otáčí? Nezapomeňte koleno během grilování často otáčet, ať se nepřipálí.

Toto koleno chutná naprosto skvěle s domácím chlebem, který pomážete zbylou marinádou. Grilovací koleno Krásno není syrové, takže marináda se dá takto s klidem zužitkovat. Koleno tak chutná ještě lépe.



## TORTILLA S MÍCHANÝMI VEJCI A ŠUNKÁČKEM

### Suroviny:

- 4 ks celozrnných tortill
- 3 lžice zakysané smetany
- 8 vajec
- 250 g šunkáček Amálka
- sůl
- 4 ks jarní cibulky
- špetka černého pepře
- kousek másla

### Příprava:

Šunkáček nakrájejte na kostičky. Cibulku nakrájejte na kolečka. Vajíčka vyklepněte do misky. Ve velké pánvi rozehejte máslo. Vsypjte na kostičky nakrájený šunkáček a opékejte pět minut. Přidejte lehce prošlehaná vajíčka z misky, ochuťte solí a lehce pepřem. Až jsou vajíčka hotová, přidejte zakysanou smetanu a důkladně promíchejte. Sundejte z plotny a vmíchejte jarní cibulku.

Míchaná vejce se šunkáčkem naplňte do nahřátých tortill.

Přehněte nebo zamotejte a ihned podávejte.

### Jak ohřát tortilly?

- navlhčete je lehce vodou, dejte do mikrotenového sáčku a ohřejte je chvíli v mikrovlnce

- navlhčete je lehce vodou a dejte

ohřát do trouby vyhřáté na 150 °C

- ohřejte je chvíli v páráčku na knedlíky

- ohřejte je na grilu

### Tip k receptu

-do míchaných vajíček přidejte 100 g nastrouhané goudy nebo čedaru



## SLANINOVÉ ROLKY

### Suroviny:

- 200 g Pečený bok
- 50 g sýru Niva
- 200 g sýru eidam
- 100 g sýru typu čedar
- 1-2 ks červená paprika kapie

### Příprava:

Slaninové rolinky jsou geniálně jednoduchá a velmi chutná pochoutka, která nezkaží žádnou párty. Přípravu zvládne každý a vystačíte si s minimálním množstvím vstupních surovin.

Rozehejte oboustranně klasickou troubu na 180°C.

Na plátek pečeného boku postupně pokládejte plátek sýra typu Eidam, plátek sýra typu Čedar a menší kousek plíšňového sýra typu Niva.

Na kraj budoucí rolinky položte tenký řez červené papriky.

Poté vše srolujte do úhledné roličky, kterou zajistěte páráčkem a položte na plech.

Zapečte v rozehráté troubě přibližně 15 – 20 minut.



## QUICHE S JUNIOREM A SÝREM

### Suroviny - těsto:

- 250 g hladké pšeničné mouky
- 60 g másla
- 60 g Hery máslová příchut'
- 1 lžička soli
- 6 lžic vody

### Suroviny - náplň:

- 500 g Junior Kája
- 5 vajec
- 200 g zakysané smetany
- špetka soli
- 3 jarní cibulky
- 200 g nastrouhané goudy

### Příprava:

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

Ochuťte špetkou soli. Přidejte sýr, jarní cibulku a junior. Náplň nalijte do předpečeného těsta. Pečte v troubě vyhřáté na 200 °C, 40 minut.





DEJ  
ZAŽITKŮM  
STÁVU



## Zlehka roztíratelná s lahodnou chutí másla

- Snadno se roztírá ihned po vytažení z lednice
- Neobsahuje umělá aroma, barviva ani konzervanty
- Díky 82 % tuku se skvěle hodí i na pečení a vaření

82 %  
tuku



Novinka  
od Ramy





# SALÁTOVÁ



**Není to zase až tak dávno, kdy jsme znali jen hlávkový salát s octovou zálivkou, na Moravě vylepšený rozškvařenou slaninou, jinde zalitý kyselou smetanou. Pak si naše jazýčky získal salát ledový. Objevily se další druhy, dokonce barevné či kudrnaté. Jejich sazeničky mizí na trzích závratnou rychlostí.**

Listové saláty jsou přímo záso-  
bárnou zdraví. Díky velkému množ-  
ství vlákniny a přibližně 80% obsahu  
vody jsou tou nejlepší volbou pro  
ty, kteří chtějí nějaké to kilo shodit  
nebo si zachovat štíhlou linii. Jsou  
hojným zdrojem vitamínu K, který  
potřebujeme pro správnou srážli-  
vost krve, vitamínu C, kyseliny listo-  
vé, která je nezbytná při krvetvorbě  
a při vývoji plodu v matčině bříšku.  
Obsahují draslík, který v těle mimo  
jiné reguluje krevní tlak, srdeční tep  
a podílí se na správné činnosti svalů  
včetně srdce, a to zdaleka není  
všechno. Vydejte se spolu s námi  
na malou exkurzi.

## HLÁVKOVÝ SALÁT

To je česká klasika  
s lehce nasládlou  
chutí. Pěstuje se  
především v ze-  
lené, ale i červené  
formě, některé  
mají oblé, jiné  
kadeřavý okraj  
listů. Zelený salát  
je bohatší na hořčík,  
červený má větší množ-  
ství karotenu.

Hlávkový salát není složité  
vypěstovat. Můžeme si sazenič-  
ky předpěstovat v sadbovačích a



přesadit brzy na jaře do skleníku,  
později lze salát pěstovat jak venku  
na záhoně, tak i v truhlíku na bal-  
kóně. Nemá žádné speciál-  
ní nároky kromě půdy  
s dostatečnou nabídkou živin, zálivky  
a slunečné polohy.

Semínka přímo  
na záhon vysévá-  
me řídce do řádků,  
maximálně centimetr  
hluboko. Výsev přihr-  
neme, přišlápneme a pra-  
videlně zaléváme. Vyplatí se přikrytí  
bílou netkanou textilií, která zvýší  
okolní teplotu, snižuje vypařování  
vláhy a chrání proti škůdcům.

Jarní odrůdy bohužel rychle  
vybíhají do květu. Řada odrůd,  
které můžeme vysévat  
až do července, je však  
vhodných pro letní  
pěstování. Odrůdy,  
které vyséváme  
do září, se nám  
odmění vzrostlou  
hlávkou začátkem  
zimy. Existuje i ta-  
ková odrůda, kterou  
vysejeme před zámra-  
zem, překryjeme bílou textilií  
a necháme osudu. Na jaře s prvním  
větším oteplením začne tento hláv-  
kový salát klíčit a růst.

Hlávkový salát můžeme podávat  
s nejrůznějšími tradičními i méně  
obvyklými zálivkami, kombinovat  
s další zeleninou.



## LEDOVÝ SALÁT

Ledový salát  
má tužší a šťav-  
natější listy než  
hlávkový. Listy drží  
více u sebe, a proto  
nám může připo-  
mínat zelí. Ledový se  
mu říká proto, že na první pohled  
působí jako zkrchlý mrazem.

Na zahradě se dá pěstovat prak-  
ticky po celou sezónu a výhodou  
je, že ho na stejné místo můžeme  
zasadit i několik let po sobě. Nároky  
má obdobné jako salát hlávkový.

## ČESACÍ SALÁTY

Tyto saláty mají tu výhodu, že je  
sklízíme postupně podle potřeby.  
Můžeme je tedy po listech přidávat  
do míchaných zeleninových salátů.  
Vyplatí se je pěstovat na černé tex-  
tilii nebo zamulčovat. Hlávky jsou  
totiž přirozeně otevřené a v prudším  
dešti se hlína a písek často dostávají  
na listy, ze kterých je pak náročné  
nečistoty smývat.



## ŘÍMSKÝ SALÁT

Pěstujeme ho přednostně na jaře a na podzim obdobně jako hlávkový salát, jen ve větším sponu (40–50 cm). Jeho listy jsou mohutnější, křupavé, šťavnatější, mírně tužší.



salát. Polníček má křehké zelené listy a velmi dobře odolává mrazu, proto se dá průběžně sklízet prakticky celou zimu.

Obvykle jej vyséváme v druhé polovině sezóny pro pozdní sklizeň, kdy už je čerstvé listové zeleniny málo.

Můžeme ho sklízet, jakmile mu naroste zhruba čtvrtý pár listů.

## ŠPENÁT

I ten se pěstuje velmi jednoduše. Mladé listy se mohou využít do salátu (baby špenát), vzrostlé listy pak na přípravu nej-různějších pokrmů. Jeho nevýhodou je vysoký obsah šťavelanů, které omezují



vstřebávání vápníku. Proto

se do něj přidává mléko, smetana nebo sýr.

Špenát vyséváme přímo na záhon, ten k jarní sklizni v průběhu března až dubna a podzimní odrůdy v polovině srpna. V létě vybíhá do květu. Na venkovní záhony vyséváme do řádků vzdálených od sebe 10–20 cm, do rýhy hluboké přibližně 4 cm.

Obdobně se dá pěstovat a využívat i **MANGOLD**, který můžeme sklízet od jara do podzimu a dokáže i prezimovat. *-koř-*

## ŠTĚRBÁK

Je to zelenina krátkého dne, takže se doporučuje pěstovat ho na podzim ve skleníku. Podporuje chuť k jídlu a pomáhá v trávení. Je vhodný i na tepelné zpracování. Tvoří hlávky pevných listů, které jsou ale mírně hořké. Proto je bělíme přikrytím neprůhlednou nádobou, čímž se hořké chuti zbaví. Existují i letní odrůdy, které můžeme vysít na záhon, dokonce i do truhlíku.



## ROKOLA

Tato listová zelenina si získává stále více příznivců. Vypěstujeme ji jednoduchým vysetím do mělké rýhy na záhoně, či v truhlíčku na balkóně, ale i jen na vatě. Snadno se vysemení a potěší nás i následující rok.

Její úzké listy podobné listům pampelišek mají trochu štiplavou chuť. Mladé lístky chutí připomínají ředkvičky, starší hořčici a dodají ten správný říz každému salátu. Štiplavé chuti se zbaví spařením. Blízkou příbuznou rukoly je **ROKETA** s hladkým okrajem listů.

## KOZLÍČEK POLNÍČEK

Je chuťově podobný hlávkovému salátu, ale obsahuje víc vitamínů. Používá se podobně jako hlávkový

Více o salátech  
a recepty najdete na

**COOP CLUB.CZ**

INZERCE

**VYBAV SE  
PROVIANTEM**

**NOVINKA**

**TUŇÁK S BULGUREM,  
FAZOLÍ MUNGO A ČERVENOU  
PAPRIKOU** – Kořeněná směs tuňáka,  
bulguru, fazolí Mungo a červené  
papriky. Bez konzervačních látek.

**TUŇÁK S VEJCI**  
Jemná směs tuňáka a  
vajčec. Bez konzervač-  
ních látek. Bez lepku.

**Chutná a rychlá svačina nebo večeře**  
• Z kvalitních surovin  
• Bez konzervantů

[www.hame.cz](http://www.hame.cz)

*“Na rybách mi vždy vyhládne.  
Ocením, když si můžu dát  
rychlou svaču a při tom  
neztrácet čas s dlouhou přípravou.”*  
Jakub Vágner, rybář a dobrodruh



# PALAČINKY

**Přáli byste si umět vykouzlit luxusní snídani nebo dezert za pár minut? Pak určitě zvolte palačinky. Stačí pár triků, díky kterým už se nebudete nikdy rozčilovat nad nepodařeným výsledkem.**

## ► PRAVIDLO Č. 1 ŽÁDNÝ CUKR

Pokud nechcete místo palačinek servírovat trhance, do těsta nepřidávejte žádný cukr. Ano, ani ten vanilkový. Na výsledné chuti se k horšímu nic nezmění, zato vlivem cukru se těsto bude zbytečně připalovat a lepit na pánev. Ještě horkou palačinku můžete poprášit moučkovým cukrem, obvykle se potírá sladkou zavařeninou, čokoládou nebo kompotovaným ovocem. Pokud do těsta nepřidáte cukr, můžete zbylé palačinky naplnit i slanou náplní, což je stále více populárnější.

## ► PRAVIDLO Č. 2 MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

Do těsta stačí minimum přísad – vejce, mléko a hladká mouka, ideálně také sůl. Přesné gramy a mililitry nejsou až tak důležité, hodí se spíše trénované oko. Určitě se nebojte zdánlivě řídkého těsta – dosáhnete lepšího výsledku než u zbytečně hutné směsi. Těsto se totiž na pánvičce lépe rozlije. Mouku do mléka rozmixovaného s vejcem přesejte, vyhněte se hrudkám a těsto nadlehčíte. Pokud se v těstě přece jen vytvoří nevzhledné hrudky, přelijte hotové těsto ještě jednou přes síto.

## ► PRAVIDLO Č. 3 NESPĚCHEJTE

Místo klasické vařečky sáhněte raději po cukrářské metličce, což

opět pomůže ke kypřejší výsledné konzistenci. Nebojte se, že jsou na těstě malé bublinky, to určitě není na škodu. Hotové těsto nechte ideálně půl hodiny odpočívat v pokojové teplotě, začne působit lepek a nebude se pak tolik trhat. I během pečení těsto v míse průběžně promíchávejte, aby mouka neklesala ke dnu.

První palačinku berte jako nutnou úlitbu, málokdy se povede dokonale, obvykle bývá zbytečně

lovalo. Pokud se však budete držet doporučených postupů a nebudete příliš horliví, žádný podobný trik používat nemusíte.

## ► PRAVIDLO Č. 4 KOUZLO V PÁNVI

Investice do nízké pánve s nepřilnavým dnem není vůbec zbytečná. Smažit palačinky můžete samozřejmě i na klasické litinové pánvi, ale to vyžaduje schopnost dokonale

ovládnout teplotu pánve, abyste nemuseli používat zbytečně velké množství tuku. Pokud máte palačinky rádi, určitě doma speciální pánvičku s teflonovou úpravou a nízkým okrajem využijete. Kromě palačinek se bude hodit i pro přípravu omelet nebo různých placiček. Při smažení nebudete potře-



tlustá nebo se naopak trhá. Jakmile se pánev zahřeje a pokryje tukem, všechno bude fungovat, jak má! Svého palačinkového pokusného králíka si s klidným svědomím vychutnejte během přípravy těch dalších, které už budou jistojistě dokonalé.

Žádnou další magii v tom nehledejte. Někdo doporučuje přidávat do těsta minerálku kvůli nakypření, máslo či olej, aby se těsto nepřipá-

bovat příliš tuku, takovou pánev stačí zlehka potřít mašlovačkou namočenou v oleji nebo – ještě lépe – v přepuštěném másle. To totiž palačince dodá mimořádnou chuť.

## ► PRAVIDLO Č. 5 MOMENT OTOČENÍ

Nejlepší je k obracení palačinky nepoužívat žádné nástroje. Pokud máte pánev s nízkým okrajem,



zvládnete ji otočit jako profesionálové ve vzduchu. Je potřeba také odhadnout moment, kdy je těsto rovnoměrně opečené. Když budete palačinku neustále nadzvedávat nebo ji otočíte předčasně, těsto se snadno potrhá.

Když se těsto ze spodní strany dostatečně opeče a zatáhne, samo se od pánvičky odlepí. Vyhnete se tedy zbytečnému odškrabávání. Za velkou část potrhaných palačinek může nedočkavost. Říkáte si, jak správný moment vystihnout? Nemějte zbytečně rozpálenou plotnu, abyste eliminovali riziko rychlého spálení. Ve určité chvíli se těsto začne zacelovat i svrchu a začnou se na něm vytvářet drobné bublinky. To je signál k otočení!



## POMERANČOVÉ PALAČINKY

**Těsto na palačinky:** • 300 ml mléka • 2 vejce  
• 130 g hladké mouky • špetka soli

**Pomerančová omáčka:** • 100 g třtinového cukru (případně cukru krupice) • 100 g másla • čerstvě vymačkaná šťáva ze čtyř pomerančů • vanilková esence • dle chuti rum na oflambování

Z těsta usmažíme tenké palačinky a necháme odpočinout pod alobalem, aby úplně nevychladly. Na větší pánvi necháme na mírném plameni rozehřát cukr. Nemícháme, aby se nelepil na vařečku, jen lehce přehazujeme. Když se vytvoří světlý karamel, přidáme máslo a pomerančovou šťávu, necháme zvolna probublávat, aby se vytvořila celistvá omáčka. Na závěr přidáme trochu vanilkové esence. Podle chuti můžeme oflambovat.

Palačinky doporučujeme v omáčce celé vykoupat a ihned podávat. -drei-



Jsou kulaté, hravé, barevné a plné fantazie. Co to je? No přece Lentilky! Vyrábí se od roku 1907 v závodu Sfinx v Holešově. Vyrůstali jsme s nimi a dnes je kupujeme našim dětem a občas je mlsáme také.

Lentilky ale nemusíme mlsat jen samotné, můžeme je použít i k dozdobení našich cukrářských výtvorů nebo vytvoření lahodné zmrzliny. Fantazii se meze nekladou! Co si tedy vytvořit osvěžující zmrzlinové kuličky, které se perfektně hodí do letních dnů?

## Zmrzlinové kuličky

Budete k tomu  
potřebovat jen

2× 150 g balení Lentilky  
200 g tučného tvarohu  
200 g vyšlehané šlehačky  
50 ml sladkého kondenzovaného mléka  
1 vanilkový lusk moučkový cukr na doslazení



- Tvaroh vyšleháme se semínky vanilkového lusu, přilijeme kondenzované mléko a zlehka do něj vmícháme dotuha ušlehanou šlehačku.
- Do mističek nebo jedné velké mísy dáme směs a necháme pořádně zatuhnout (nejlépe přes noc).
- Zmrzlinu vyjeme z mrazáku tak 5-10 minut před tvarováním, aby trochu „povolila“ a získala žádanou konzistenci. Zmrzlinu vyjeme lžící, vyválíme koule, dáme na táč a necháme zmrazit na 2 hodiny.
- Lentilky rozdrtíme a zmrzlé koule v nich obalíme. Dle chuti můžeme polít rozpuštěnou čokoládou.





# UDĚLEJTE SI ČAS NA HODINÁŘOVA UČNĚ

**Nemám čas. Tuto větu použil někdy každý z nás. Stále máme pocit, že nestíháme vše, co bychom chtěli. Zasněně vzdycháme: „Tam bych se chtěl jednou podívat, až na to budu mít čas. Až budu mít čas, naučím se to a to.“ Máme veškeré moderní vymoženosti, které nám ulehčují práci a šetří náš čas. Prádlo nepereme na valše, nevaříme na otevřeném ohni, do práce nechodíme 20 kilometrů pěšky přes les. Tak proč nic nestíháme?**

Udělejte si 100 minut času a zhlédněte pohádku Hodinářův učeň, jejímž partnerem byl COOP. Celá se kolem problematiky času točí. A kdo ví, třeba v ní najdete i nějakou odpověď na své otázky o nedostatku času.

Scénářka a zároveň režisérka Jitka Rudolfová natočila opravdu originální pohádkový příběh. Potvrzují to i slova Viktora Preisse, představitele ne zrovna kladné postavy hodináře: „Žánr pohádky je nesmrtelný, ale nikoliv bezedný, a proto se jisté motivy a schémata chtě nechtě opakují a vzájemně se sobě podobají. Vymyslet, napsat a realizovat originální pohádkový příběh je kumšt. Pohádka režisérky Jitky Rudolfové je v mnoha ohledech atypická a originální, a to je, pevně doufám, dobré znamení.“

Podobný názor má také mladá herečka Dana Droppová, představitelka hodinářovy dcery Laury:

„Líbilo se mi, že scénář nemá klasický pohádkový námět a není tucetový – princ a princezna, velká láska. Příběhová linka není vedena jen po zamilova-



ném páru (Laura a hodinářův učeň Urban), ale i přes hodináře, který jim nepřeje. Líbí se mi, že zde vše nekončí předvídatelně.“

## TROJICE „SUDIČEK“

Že se v pohádkách objevují sudičky, na to jsme zvyklí. Bývají tři a jedna z nich je zlá. Až sem se pohádkových kolejí drží i Hodinářův učeň. Ovšem zdejší „sudičky“ jsou sourozenci, jedna sestra a dva bratři! Tedy žádná trojice sudiček, ale sudička a dva „sudáci“. V jiných pohádkách sudičky miminku něco zavěští a mizí ze scény. Zde však hlavního hrdinu provázejí celým příběhem. Zlá Lichoradka se snaží škodit, hodní Rodovoj a Rodovít pomáhat. Přestože to jsou hodní „sudáci“, handrkují a hašteří se mezi

sebou jako jakákoliv jiná bratrská dvojice. Navíc jsou to takoví roztočilí pletlové, kteří do pohádky vnášejí laskavý humor.

O ten se stará i jejich zlá sestra



Lichoradka v podání Jany Plodkové. Škodí, kde může, ale zároveň je také strašidelně komická.

## ANI ZLATÉ VLASY DĚDA VŠEVĚDA, ANI ŽIVÁ VODA

V pohádkách se většinou hrdina vydává na dalekou cestu, aby vybojoval nějaký vzácný předmět, za který pak získá ruku své vyvolené. Živá voda, nejrůznější zlaté předměty, to už tady bylo. Sirotek Urban, hodinářův učeň, se vydává hledat hodinky, které dokážou varo-





vat před smrtí. Zase ten neúprosný čas! Lichoradka mu klade do cesty překážky, její bratři mu více či méně úspěšně pomáhají. Urban se dostává na řadu pohádkově originálních míst, do řady originálních situací. Ať už jde o kočovné panoptikum lidských kuriozit či o hostinec, kde se zastavil čas a vše probíhá v hodinové smyčce. Jak se dostat z tohoto rozjetého časového vlaku, který hodinu co hodinu vyráží na tu samou trasu?

Fantazie scenáristky a režisérky v jedné osobě je nezměrná. Vše podtrhují nádherné kostýmy Marka Cpiny, skvělé masky a podmanivá hudba, za kterou pohádka získala Českého lva.

Všem vám je asi jasné, že si Urban nakonec svou Lauru vybojoval. Ovšem co musel podstoupit, jaká úskalí mu Lichoradka připravila, jak „pomáhali“ Rodovoj a Rodovít, zda Zvířecí muž je kladná, či záporná postava, to vám neprozradíme.

## NA KOHO SE V POHÁDCE MŮŽETE TĚŠIT

**Hodinář:** Viktor Preiss



**Urban:** Michal Balcar



**Laura:** Dana Droppová



**Rodovoj:** Václav Neuzil

**Rodovít:** Jaroslav Plesl



**Lichoradka:** Jana Plodková



**Živa/Morana:** Pavlína Štorková

**Hodinářova žena:** Éva Bandor

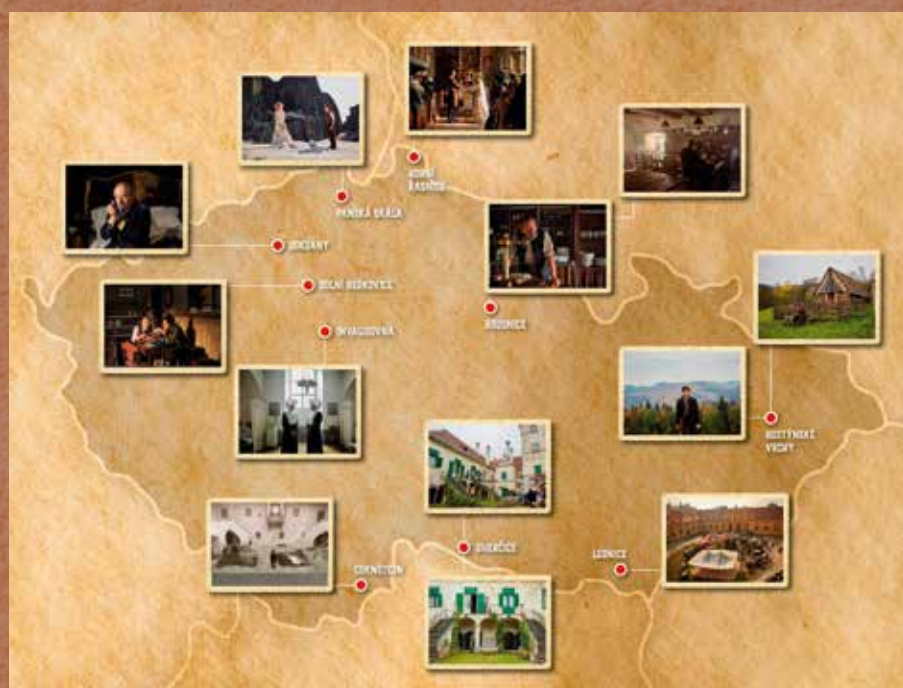
**Zvířecí muž:** Jiří Vyorálek

**Majitel panoptika:** Jakub Žáček

**Hostinský z hostince**

**U Kukaček:** Miroslav Krobot

## PO STOPÁCH NOVÉ ČESKÉ POHÁDKY



Potřebujete-li tip na výlet, nechte se inspirovat řadou krásných míst, na nichž se Hodinářův učeň natáčel.

- ▶ **LEDNICE** – na zámeckém nádvoří stojí panoptikové šapitó, v němž jeho majitel předvádí své lidské hříčky přírody.
- ▶ **HOSTÝNSKÉ VRCHY** – malebnou krajinou Západních Beskyd putuje Urban při své cestě za láskou.
- ▶ **PRAŽSKÁ INVALIDOVNA** – pohádkový špitál s okouzujícími jeptiškami Rodovítem a Rodovojem.
- ▶ **ZÁMEK UHERČICE** – zahrada hodinářova domu.
- ▶ **ZÁMEK DOLNÍ BEŘKOVICE** – části domu chamtivého hodináře, dvě pohádkové krčmy.
- ▶ **KOSTEL V HORNÍ ŘASNICI** – svatba s nečekaným průběhem i koncem.
- ▶ **KLÁŠTER V DOKSANECH** – některé místnosti hodinářova domu.
- ▶ **PANSKÁ SKÁLA** – pohádkové kamenné varhany připraví Urbanovi setkání s pohádkovými bytostmi.
- ▶ **CUKNŠTEJN** – tvrz nedaleko Nových Hradů v jižních Čechách coby hostinec U Kukaček, kde se zastavil čas.
- ▶ **ROUDNICE NAD LABEM** – interiér hostince U Kukaček.



# OKURKOVÁ SVĚŽEST



**Okurka má v domácí pleťové kosmetice výsostné místo. Letní měsíce jsou na spadnutí, proto by neměla chybět na vaší zahrádce nebo alespoň ve spíži.**

Proč je salátová okurka oblíbená hlavně v letní sezóně? Na to není těžké najít odpověď. Obsahuje totiž zhruba 98 % vody, proto je ideálním pomocníkem pro hydrataci těla i pokožky. Okurka je zajímavá ale také díky ostatním látkám, které obsahuje. Složení polysacharidů je velmi podobné tolik opěvované aloe vera!

Tato zdánlivě obyčejná zelenina v sobě skrývá mnoho důležitých a našemu organismu prospěšných látek – vitamíny A, B, C a E, organické kyseliny, enzymy i minerální soli. Díky vysokému obsahu askorbátu má rozjasňující účinky, antibakteriální síra pomáhá bojovat s mastnou pleťí náchylnou k akné.

Okurková kosmetika je vhodná pro všechny typy pleti – vyživuje a hydratuje suchou pokožku, zklidňuje tu podrážděnou, reguluje tvorbu mazu, zmenšuje rozšířené póry, a tím eliminuje vznik akné. Navíc je velmi dobře snášena i lidmi, které trápí kožní alergie.

O chladícím a osvěžujícím efektu nejspíš ani nemusíme mluvit. Pokud se čas od času připálíte na slunci, chladivý obklad z nastrouhaných okurek, které můžete navíc smíchat s bílým jogurtem, je tou nejlepší a nejdostupnější záchranou před nepříjemným pálením. Zklidňující účinek se hodí také po bodnutí hmyzem nebo spálení od kopřiv – stačí přiložit plátek okurky, a je po bolesti. Abyste zachovali maximum cenných vitamínů a minerálů, okurku neloupejte, ale využijte ji celou včetně slupky. Kvůli tomu vybírejte pro kosmetické účely organické, chemicky neošetřené plody.

## OKURKOVÉ MASKY SNADNO A RYCHLE

Nejjednodušší varianta domácí okurkové masky nevyžaduje žádné další ingredience – okurku stačí nakrájet na plátky, aplikovat na pokožku a nechat působit 20 minut. Plátky okurek jsou skvělou první pomocí pro unavené oči. Po prohřené noci nebo náročném pracovním dnu u počítačové obrazovky si na chvíli lehněte, zavřete oči a na víčka položte čerstvě ukrojené plátky okurky vychlazené v lednici. Zmírníte otoky kolem očí i tmavé kruhy pod nimi.

Okurce se nemusíte vyhýbat ani při domácím peelingu. Nasekejte ovesné vločky, smíchejte je s nastrouhanou okurkou a použijte jako pleťový nebo celotělový peeling, který nechte v závěru





krátce působit, abyste pokožku zbavili odumřelých buněk, prokrvili ji a zároveň hydratovali.

**Jestliže hledáte něco „extra“, nastrouhejte okurku nahrubo, přidejte bílý jogurt, zastudena lisovaný olej (např. mandlový, kokosový, arganový) a dobře promíchejte. Taková maska je vhodná pro pravidelné použití jednou týdně.**

Pokud vás netrápí citlivá pokožka, vyzkoušejte v letních měsících osvěžující mátovo-okurkový peeling. Nastrouhanou okurku smíchejte s najemno nasekanou mátou a nasekanou kůrou z chemicky neošetřeného citronu. Pokud chcete ještě více zesílit exfoliační účinky, přidejte navíc hrubou mořskou sůl. Tato kombinace nadchne unavené nohy, které celý den běhají v podpatcích.

Okurka si velmi dobře rozumí s ostatními superpotravinami využívanými v domácí kosmetice, jako je tvaroh, med či žloutek. My nabídneme něco méně tradičního. Zkuste její síly spojit se zeleným jílem a odstraňte z pleti škodlivé toxiny. Smícháním nastrouhané okurky s najemno nasekanou čerstvou šalvějí, lžičkou čerstvých kvasnic a aktivním

uhlím vytvoříme vysoce čistící anti-oxidační a tonizující masku.

Z oloupané okurky, převařené vody (pro citlivou a suchou pleť) nebo čistého alkoholu, jako je např. bílý rum nebo vodka (pro mastnou pleť), můžete vykouzlit domácí čistící pleťovou vodu. Pro kosmetické fajnšmekry je zde možnost výroby stoprocentní okurkové vody, kdy okurku proženeme odšťavňovačem nebo ji nastrouháme najemno, necháme asi deset minut odpočinout a vyždímáme přes bavlněné plátno. Ve vyvařené sklenici můžete získanou vodu skladovat do druhého dne v lednici, poté už je třeba ji zakonzervovat. Studená voda krásně osvěží unavenou pleť. Když ji naaplikujete na vatový tampón a na pár minut jej přiložíte na oční víčka, zmenšíte kruhy a váčky pod očima. Čím déle však okurkovou šťávu uchováváme, tím více ztrácí cenné látky.

Okurka ovšem není užitečná pouze pro péči o pleť. Můžete z ní

vykouzlit vlasový zábal, který přispívá k růstu vlasů a hebké i pružné hřívě, také snižuje riziko vyblednutí vlasů vlivem UV záření. Okurkový zábal se pozitivně projeví také na vlasové pokožce, kterou zklidňuje a vyživuje. K okurce přidejte žloutky, jogurt či tvaroh, a pokud vás trápí suché a krepaté vlasy, nebojte se kapky kvalitního oleje.

Ať se rozhodnete vyzkoušet jakýkoliv z nabízených receptů,



nezapomeňte si dopřát i pár plátek čerstvé okurky na talíři, případně si připravit domácí okurkovou limonádu. Znasobíte okurkové superschopnosti a rozmazlíte tělo uvnitř i zvenčí. Vy sami pak budete k nakošnutí. *-drei-*

INZERCE

**ZKUSTE SPRITZ  
S PŘÁTELI.  
NENÍ TO ÚŽASNÉ?**





# KE GRILŮM!

Vůně masa se v posledních dnech již line ulicemi a ani vy nechcete zůstat pozadu? Pořádná krkovička, křupavé kuřátko, zelenina rozplývající se na jazyku nebo třeba i sladké ovoce? Nebojte se experimentů a vrhněte se klidně i do neznámého. Z grilu chutná dobře prostě cokoli.

Ať už se rozhodnete pro gril plně elektrický, plynový, anebo si potrpíte na masíčko voňavé a pěkně vyuzené díky práci se dřevem, receptů a možností je nespočet.

Doba je moderní a vývoj jde kupředu nejen v kuchyni, ale právě i co se samotných grilů týče. Dnes již nemusíte volit mezi plynem a dřevem, ale můžete mít to nejlepší z obou.

• A to za pomoci grilu hybridního.

Získáte tak komfortní a rychlou přípravu

pokrmů společně s jedinečným aroma, které dodá jen a pouze hořící dříví. Ideální volba pro nerozhodné!

Patříte mezi technologické nadšence a telefon máte vždy po ruce?

Ovládáte pomocí něj své bankovníctví, monitorujete srdeční činnost, řídíte na dálku topení v domě?

• Pak budete nadšeni z grilů ovladatelných právě prostřednictvím chytrých telefonů. Díky nim můžete plně a pohodlně regulovat teplotu i nastavit dobu přípravy.

Pokud disponujete i chytrou sondou, mobil vás poté sám upo-

zorní na to, že je pokrm propečený a připravený ke konzumaci.

A ještě jeden tip na dokonalý chuťový zážitek – dřevěné třísky! Pokud máte gril na dřevo, popřípadě si dokoupíte speciální udicí box, sáhněte po voňavých třískách. Ať už si je naštipete z vlastních zdrojů, nebo vyberete z nejrůznějších nabízených možností, tato vychytávka pozvedne vaše grilování na vysokou úroveň. Vyzkoušejte například ořech, třešeň, javor, nebo dokonce třísky z vinných či pivních sudů! Budete nadšeni!

• Jakmile již máte toho pravého grilovacího pomocníka, na nic nečekejte a rozpalte jej. A rovnou vyzkoušejte některý z našich do detailu vyladěných receptů. Od předkrmu k dezertu, vše na jednom grilu.







## GRILOVANÉ AVOKÁDO SE SUŠENÝMI RAJČATY A PESTEM

Lahodný a lehký předkrm i pro milovníky zdravé kuchyně.

- 1 menší tvrdší avokádo • 1 lžíce olivového oleje • sůl a pepř • hrst sušených rajčat • 50 g nivy
- 1 lžíce bazalkového pesta

Avokádo rozřízneme na půl, odpeckujeme, pokapeme olivovým olejem, osolíme a zlehka opepríme. Řezem dolů položíme na rozpálený gril a po přibližně 5 minutách zkontrolujeme, mělo by být zlehka nahnědlé. Rajčata pokrájíme na kousky a vložíme do avokáda. Navrch nasypeme strouhanou nivu a ještě minutu necháme na grilu, pouze aby se sýr rozpustil. Na závěr pokapeme pestem a ihned podáváme.

## KUŘECÍ PRSÍČKA V HOŘČIČNÉ MARINÁDĚ

Hravá směs pikantní hořčice a chilli se snoubí s jemností bílého vína a tymiánu.

- 500 g kuřecích prsou • 2 lžíce olivového oleje • 1 dl suchého bílého vína • 1 lžička dijonské hořčice
- ½ lžičky chilli • snítka tymiánu

Maso očistíme a nakrájíme na plátky. V misce si připravíme marinádu tak, že důkladně smícháme všechny suroviny. Kuře naložíme a necháme ideálně přes noc nebo alespoň několik hodin v lednici odležet. Gril rozpálíme asi na 80 °C a maso pečeme z obou stran dozlatova.

## BALKÁNSKÝ SÝR SE SLANINOU A PIVEM

Výrazně slaná chuť perfektně vyvážená hořkostí piva, gastronomická bomba!

- 100 g balkánského sýra • 3 plátky slaniny • 100 ml oblíbeného piva

Slanost sýra nejprve trochu stáhneme (nicméně pokud vám nevádí není to nutností). Kostku naložíme alespoň na hodinu do čisté vody a necháme odstát. Poté slijeme

a sýr ještě opláchneme. Zabalíme do slaniny a vložíme na rozpálený gril. Po 5 minutách přelijeme polovinou piva a otočíme, opět necháme 5 minut grilovat, přelijeme zbylým pivem a necháme ještě 2 minutky z každé strany dojít. Podáváme s čerstvým chlebem.

## OVOCNÝ ŠPÍZ S KRÉMEM Z KOZÍHO SÝRA

A na závěr patří dezert. Ovšem ne ledajaký. Svěží a sladké ovoce doplňuje aromatický kozí sýr. Kombinace na první pohled neslučitelná, na první ochutnání neodolatelná.

- 100 g jahod • 2 tvrdší broskve
- 100 g ananasu • 1 lžíce másla
- 200 g kozího sýra • 100 g zakysané smetany • 100 ml smetany ke šlehání • 1 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce cukru

Broskve a ananas nakrájíme na větší kostičky, jahody ponecháme vcelku. Střídavě napícháme na špejle, potřeme máslem a dáme na mírně rozpálený gril. Mezitím si připravíme krém. V míse vyšleháme smetanu se zakysanou smetanou, kozím sýrem a cukrem. Nakonec zakápneme citronovou šťávou. Ovoce grilujeme z obou stran asi 5 minut, dokud nezačne mírně hnědnout a vonět. Poté ihned sejmete z grilu a podáváme ještě zahorka, přelité krémem. -špe-





# Velký letní výCOOP

[www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz)

Slevu na míč lze uplatnit při nákupu min. za 300 Kč

Míče Molten  
s **50%**  
SLEVOU



VOLEJBAL



FOTBAL



~~498,-~~  
**249,-**

## Generální partneři



## Hlavní partneři



Akce trvá od 1. 7. 2020 do vyprodání zásob. Kompletní informace na [www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz)



# OSVĚŽ SE NOVINKAMI OD BIRELLU

NOVÉ  
PŘÍCHUTĚ





## KAŽDOROČNÍ (MARNÉ) HUBNUTÍ DO PLAVEK

Ty nejhorší koronavirové týdny jsme s manželem a naší fenečkou strávili na zahradě na okraji města, kde máme i malou obyvatelnou chatu. Oděná do slušivých tepláků a neméně elegantních mikin a triček jsem vynášela popel z dřevěných briket, kterými topíme v krbových kamnech, a sypala ho kolem růží, rybízů a malin (prý jim to prospívá), sbírala

větvičky a šišky na podpal. Zatápěla, vařila v dovezené pitné vodě a myla nádobí i sebe v nachytané dešťovce. Plela jsem a okopávala, zalévala, chodila kolem ostatních zahrad pěkně v roušce s psinou na procházky. Nákupy nám vozil synovec. Po několika týdnech jsem dostala propustku přejet město na druhý konec do domova, kde mi zatím hodná souseďka zalévala kytky.

Shodila jsem tedy zahradnický outfit a jala se ho vyměňovat za civilní. Ale co to? Mně se srazilo džíny! Jinak to být nemůže. Vždyť jsem měla tolik pohybu. Anebo? Že by se ty dobroty, které jsme si vařili a ve velkém klidu pojídali, večerní zobání u seriálu, vysedávání s knížkou, tak neblaze podepsaly na mém objemu?

Tak to tedy ne! Vždyť já bych se nevešla do ložských plavek! Nedá se nic dělat, musím tu obruč zlikvidovat. Ale kterou zaručeně účinnou dietu zvolit?

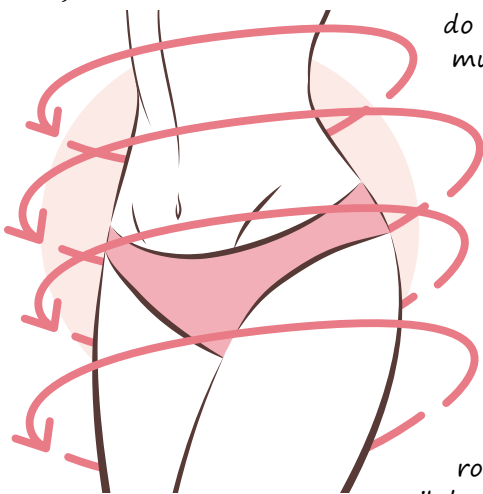
Tukožroutská polévka se hodně prodraží, cena zeleniny vzrostla přímo astronomicky. Vynechat sacharidy? Když jsme nakoupili tolik těstovin a rýže? Nejist od čtyř odpoledne, to bych umřela!

Jako každý rok je to marné.

Letos dvojnásob. Ale k moři určitě nepojedu, a jestli budeme muset u našich vod dodržovat dvoumetrové rozestupy a nosit roušky, tak mě

nikdo nepozná!

- koř -



INZERCE



# AHOJ, JSEM GORILA

Nejraději jím mravence

pro tebe mám skvělou smetanovou svačinku





**ZOO PRAHA**

0,10 Kč Z TOHOTO KELÍMKU POSÍLÁME NA PODPORU SBÍRKY POMÁHÁME JIM PŘEŽÍT

**Pomáháte zachránit domovy pro ohrožená zvířátka.**

Více na [www.krajankazoo.cz](http://www.krajankazoo.cz)

Najdete nás také na [f](https://www.facebook.com/krajankazoo) [YouTube](https://www.youtube.com/krajankazoo)

#krajankazoo



# PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY



## AJVAR SUPERPOTRAVINA\*

7 CELÝCH  
PAPRIK



VHODNÝ  
PRO  
VEGANY

ŠIROKÉ  
POUŽITÍ

BEZ  
„ÉČEK“

PLNÝ  
ZELENINY

BEZ  
ALERGENŮ

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

## GRILOVANÝ HAMBURGER



## GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA



## NOVÉ BRAMBORY S AJVAREM





# PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

## GRILOVANÝ HAMBURGER

Připravte si šťavnaté hamburgery s jemným Ajvarem Podravka a volským okem v křupavé housce a vychutnáte si skvělé jídlo.

**Ingredience:**

700 g mletého hovězího masa, 80 g cibule, **1 koření Podravka grill classic**, 4 ks pečiva na hamburgery, 100 g slaniny na plátky, 4 vejce, 50 ml olivového oleje, **1 jemný Ajvar Podravka**, 4 plátky sýra

**Příprava:**

Do masa přidáme nejmenší nakrájenou cibuli, směs koření Podravka grill classic a zlehka promícháme. Takto připravené maso necháme asi 30 minut odpočinout a pak vytváříme do 4 vyšších placek.

Pečivo prořízneme na polovinu a z vnitřních stran opečeme na suché pánvi. Pánev otřeme papírovým ubrouskem, aby na ní nezůstaly drobky, poté na ní dozlatova opečeme plátky slaniny a poté zvlášť připravíme volská oka.

Gril potřeme olivovým olejem, pořádně ho zahřejeme a položíme na něj maso, které důkladně propečeme z obou stran.

Spodní část pečiva potřeme jemným Ajvarem Podravka a poklademe plátky opečené slaniny. Pak přidáme maso, plátek sýra a nakonec vejce. Přikryjeme vrchní polovinou pečiva a ihned podáváme.

**Rada:** Při přípravě masa na hamburgery je důležité maso promíchat jen zlehka a pak vytvářet do vyšších placek, hamburger pak bude pěkně šťavnatý. Pokud máte rádi hamburgery z více typů masa, nepamenejte vždy přidat i kousek vepřového.



## AJVAR

100% CHUŤ

0% "ÉČEK"



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

## NOVÉ BRAMBORY S AJVAREM

Z nových brambor s chutným Ajvarem a kořenící směsí na brambory vykouzíte skvělé jídlo, které budete chtít jíst každý den!

**Ingredience:**

1 kg malých nových brambor, **25 g kořenící směs Podravka na pečené brambory**, 2 lžíce domácího vepřového sádla, **100 g Ajvaru jemného Podravka**, petrželová nať

**Příprava:**

Brambory důkladně umyjeme, vložíme do studené neosolené vody a vaříme asi 15 minut, poté scedíme.

Uvařené brambory posypeme kořenící směsí Podravka na pečené brambory, polijeme rozpuštěným vepřovým sádlem a dobře promícháme.

Takto připravené brambory pečeme na rozehřáté grilovací pánvi nebo na grilu dokud nejsou pěkně zlaté a zároveň měkké uvnitř.

**Servírování:** Podáváme samostatně nebo s grilovaným masem.

**Rada:** Ajvar můžeme zamíchat do brambor už spolu s kořenící směsí Podravka na pečené brambory a sádlem a až potom je opéct.



## GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA

Grilované kuřecí maso potřené olivovým olejem je krásně šťavnaté a na talíři se dokonale hodí k pikantní chuti Ajvaru.

**Ingredience:**

4 ks kuřecích prsou (4x cca 200 g), **4 lžíce Podravka Natur Chilli**, 50 ml olivového oleje, 1 lžíce nakrájené petrželky, 2 mladé cibulky, 2 lžíce citronové šťávy, **1 ostrý Ajvar Podravka**

**Příprava:**

Kuřecí prsa očistíme, omyjeme, osušíme papírovým ubrouskem a důkladně potřeme marinádou z Podravka Natur Chilli s trochou olivového oleje.

Takto připravené maso necháme alespoň 30 minut marinovat a poté z obou stran opečeme na grilu nebo grilovací pánvi.

Hotové maso potřeme směsí z petrželky, nakrájené mladé cibulky, olivového oleje a citronové šťávy.

K dosažení dokonalé chuti podáváme s ostrým Ajvarem Podravka.

**Rada:** Díky směsí z olivového oleje, petrželky a citronové šťávy se maso po opečení pěkně uzavře a zůstane tak krásně šťavnaté.







# OBJEV OSVĚŽUJÍCÍ NOVINKY OD BIRELLU

DO LEDNÍČKY  
SE MNOU!

NOVÉ POVĚSTI ČESKÉ



## PRUBNI ODLEHČENOU NOVINKU S LEGENDÁRNÍ CHUTÍ

TAK, JAK TO MÁME RÁDI

MÉNĚ TUKU,  
OBLÍBENÁ CHUŤ  
BRAMBŮREK



**HONEY'S**  
WINE & FRUIT & HONEY



Unikátní kombinace  
vína, ovoce a medu!

Neobsahuje  
cukr ani vodu

Originální  
patentované  
složení

Skvělé pro  
míchané  
nápoje

Tradice  
a inovace



**NO  
SUGAR  
ADDED**

S českým  
medem

Výborný  
společník  
pro každou  
příležitost



# Z HISTORIE ČESKÉHO DRUŽSTEVNICTVÍ BYLO I HŮŘ

**V uplynulých měsících mnozí z nás měli pocit, že se nám dějí jen samá příkoří, že jsme omezováni úplně ve všem a že zákeřné viry na nás číhají na každém kroku. A ještě ke všemu v prodejně zase nemají kvasnice, mouku, těstoviny!**

Za poslední desetiletí jsme dost z pohodlně, zvykli jsme si, že všechno máme pomalu na lusknutí prstů. Občas proto neškodí ohlédnout se do minulosti a připomenout si, že bylo hůř než během koronavirové pandemie. Otevřete spolu s námi knihu Z historie spotřebního družstevnictví a připomeňme si, jak tvrdě do činnosti družstev zasáhla druhá světová válka a okupace.

Družstevní život byl okupačním režimem značně omezován, družstva byla podřízena potřebám nacistického válečného hospodářství. Na okleštěném území protektorátu Čechy a Morava byla družstva a jejich centrály násilně sjednoceny do okupanty vytvořených svazů a ústředí. Spotřební družstva a jejich organizace byly takto nuceně soustředěny ve Svazu spotřebních družstev pro Čechy a Moravu. Do družstev a družstevních organizací byli dosazeni němečtí vládní komisaři a správcí. Jakékoliv porušení předpisů bylo stíháno nejpřísnějšími tresty. Stovky členů, funkcionářů a zaměstnan-

ců spotřebních družstev zaplatily za účast v odboji svými životy. Přesto se družstva a jejich členové aktivně podíleli na odbojové činnosti a podpoře perzekvovaných rodin.

V období okupace utrpěla spotřební družstva také ohromnou hmotnou škodu. Hmotné škody způsobené celému českému družstevnictví nacisty v letech 1939–1945 dosáhly cca 350 miliard předválečných korun. Značná část připadla na spotřební družstevnictví.

V roce 1939 byl u nás zaveden přidělový systém. Potravinové lístky byly zavedeny na základě vyhlášky protektorátní vlády od 2. října 1939. V prosinci 1939 k nim pak přibýly poukázky na textil a obuv. V srpnu 1940 protektorátní vláda zavedla tzv. lístky pro domácnost – podklad pro vydávání potravinových a jiných lístků. Lístky se rozdělovaly podle věku a pracovního zařazení.

Uvařit něco z ničeho bylo v té době běžnou kuchařskou rutinou. Opakovaně se podávaly bramborové placky, oukrop, zeleninový vývar. Vyráběla se falešná šlehačka z krupice, nepravá rýže z jáhel či majonéza ze škrobu, přičemž si hospodyňky svá tajemství mezi sebou předávaly.



*Družstevnický leták na pomoc republice*





Družstevní prodejna v době války

Inspiraci přinášely i recepty z dobových kuchyňských kalendářů, které se těšily oblibě napříč sociálními třídami.

Na přiděl dostávaly rodiny cukr, čaj, chléb, vložky, margarín, sýr, mléko, maso, ale i ovoce a zeleninu. Lidé jedli i to, čím by jinak krmili

hospodářská zvířata nebo co by vyhodili na kompost. Na jídelničku tak často figurovaly třeba otruby či cukrová řepa.

V kuchyních se rovněž používaly nejrůznější náhražky – především margarín nebo suchá vajíčka v prášku, přezdívaná „kykyryký“. Velkou výhru znamenalo vlastnit zahrádku s ovocem či zeleninou, ale úroda se mnohdy kradla. Stereotypní lístkový systém zpestřovalo i načerno dovezené jídlo z venkova a doma chovaná drůbež, ovšem i to mělo svá rizika. Někdo vás mohl udat. Například za husu na balkóně potenciálně hrozilo několik týdnů vězení.

Na černém trhu se často prodávaly přebytky od zemědělců, kteří zásobovali potravinový trh. Do protektorátu proudilo i pašované zboží – třeba dobytek ze Slovenska. Tresty za černý obchod byly tvrdé – jeden rok vězení a milion korun pokuty, později i tři miliony korun. V době stanného práva ale padaly za černý obchod i tresty smrti.

XXII		XXIII		XXIV		XXV		XXVI		XXII.-XXXI. Ausgabe vydání		19	
12. V. - 8. VI. 1941		9. VI. - 6. VII. 1941		7. VII. - 3. VIII. 1941		4. VIII. - 31. VIII. 1941		1. IX. - 28. IX. 1941		Wichtig vom 12. V. 1941—15. II. 1942		Plati od	
Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		<b>Eiertarte</b> Lístek na vejce			
XXII Eier/vejce 1	XXII Eier/vejce 3	XXIII Eier/vejce 1	XXIII Eier/vejce 3	XXIV Eier/vejce 1	XXIV Eier/vejce 3	XXV Eier/vejce 1	XXV Eier/vejce 3	XXVI Eier/vejce 1	XXVI Eier/vejce 3	Böhmen u. Mähren Cechy a Morava			
XXII Eier/vejce 2	XXII Eier/vejce 4	XXIII Eier/vejce 2	XXIII Eier/vejce 4	XXIV Eier/vejce 2	XXIV Eier/vejce 4	XXV Eier/vejce 2	XXV Eier/vejce 4	XXVI Eier/vejce 2	XXVI Eier/vejce 4	Vorname*Name — Křestní jméno* příjmení			
XXVII Eier/vejce 1	XXVII Eier/vejce 3	XXVIII Eier/vejce 1	XXVIII Eier/vejce 3	XXIX Eier/vejce 1	XXIX Eier/vejce 3	XXX Eier/vejce 1	XXX Eier/vejce 3	XXXI Eier/vejce 1	XXXI Eier/vejce 3	Wohnort — Bydliště			
XXVII Eier/vejce 2	XXVII Eier/vejce 4	XXVIII Eier/vejce 2	XXVIII Eier/vejce 4	XXIX Eier/vejce 2	XXIX Eier/vejce 4	XXX Eier/vejce 2	XXX Eier/vejce 4	XXXI Eier/vejce 2	XXXI Eier/vejce 4	Straße — Ulice			
XXVII		XXVIII		XXIX		XXX		XXXI		Sonderabchnitte Zvláštní ústřížky			
29. IX. - 26. X. 1941		27. X. - 23. XI. 1941		24. XI. - 21. XII. 1941		22. XII. 41 - 18. I. 42		19. I. - 15. II. 1942		Nr. 8 č. 8	Nr. 6 č. 6	Nr. 4 č. 4	Nr. 2 č. 2
Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Bestellschein für Eier Objednací lístek na vejce		Eier/vejce		Eier/vejce	
Nr. 7 č. 7		Nr. 5 č. 5		Nr. 3 č. 3		Nr. 1 č. 1		Eier/vejce		Eier/vejce		Eier/vejce	

Potravinové lístky z let 1941–1942



# TAJIN

Tajin (čti tažín) je severoafrický pokrm pocházející z oblasti Maroka. Dle oblasti se ovšem můžeme setkat rovněž s pojmenováním tangia, tagine, maraq či qidra.



Název je používán jak pro onen recept, tak pro samotnou nádobu, ve které se tajin připravuje. Jedná se o hliněný hrnec s víkem kónického tvaru, díky kterému se při pomalém dušení vytváří pára. Ta stoupá a ve zúžené části víka se následně sráží, zpětně odkapává a zanechává připravovaný pokrm šťavnatý a chutný. Základ hrnce tvoří nízká kruhová mísa.

Že má tajin svůj původ zakořeněn hodně hluboko v historii, o tom nemůže být pochyb. První doklady o něm se datují již do 9. století, a to především díky slavným pohádkám Tisíce a jedné noci, kde se tento způsob přípravy zmiňuje.

Z čeho se tedy samotné jídlo skládá? Jak už to u tradičních, dlouhodobě předávaných receptů bývá, v každé oblasti či rodině se tajin připravuje trochu jinak a hospodyně si jej upravily podle svého. Základ je v masu, ať už jehněčím, hovězím, nebo kuřecím, nicméně může být i vegetariánský, v tom případě sáhneme například po fazolích či cizrně. Co je ovšem nejdůležitější, to je dozajista koření. Typická vůně linoucí se z kuchyně při pomalém dušení je rozhodně tím nejpriznáčnejším signálem, že se chystá tajin.

Nesmí chybět skořice, hřebíček, kurkuma, kmín a kardamom. Již dříve začali lidé přidávat sušené meruňky nebo třeba datle, čímž dali vzniknout typické nasládlé chuti. Jako příloha se báječně hodí například rýže či pita chléb.

Vyzkoušejte si připravit typický tajin podle našeho receptu i u vás doma a přiveďte do své kuchyně



vůně a chutě pohádek Tisíce a jedné noci. Pokud nevlastníte zmiňovanou nádobu, nevadí. Stejnou službu vám prokáže klasická zapékací mísa, popřípadě papířák.

## KUŘECÍ TAJIN

- 1 kuřecí prsa • 2 kuřecí stehna
- 2 kuřecí křídla • 1 cibule • 1 červená cibule • 2 stroužky česneku
- 4 lžíce másla • 1 lžíce olivového oleje • 3 lžíce medu • 250 ml vývaru
- 4 sušené datle • hrst sušených brusinek • 2 lžíce citronové šťávy
- pár koleček citronu
- Koření:** • 1 lžička mleté skořice
- ½ lžičky kurkumy • 1 lžička celého hřebíčku • ½ lžičky mletého kmínu • ½ lžičky mletého kardamomu • špetka šafránu
- sůl a pepř

Nejprve si připravíme marinádu. Do hrnce vlijeme olej, přidáme máslo s medem a rozehřejeme. Přidáme citronovou šťávu i veškeré koření a necháme chvíli rozvonět. Ve směsi důkladně obalíme kusy kuřete a vložíme do zapékací mísy. Obě cibule nakrájíme na větší kusy, česnek nasekáme najemno, datle pokrájíme na nudličky a vše přidáme ke kuřeti.

Nakonec poklademe kousky citronu, posypeme brusinkami a podlijeme vývarem. Pomalu dusíme v troubě vyhřáté na 130 °C přibližně 3 hodiny.

Příště můžeme kuřecí maso vyměnit třeba za jehněčí, místo citronu sáhnout po pomerančích a datle vyměnit za meruňky či švestky.

-špe-





Odměň se  
**Kozlem**  
po poctivé práci



18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
[www.napivosrozumem.cz](http://www.napivosrozumem.cz)



Výborná vína  
ve výhodném balení

ideální na grilovačku s přáteli  
nebo rodinnou oslavu



VÝHODNÉ  
BALENÍ  
BIB 3L



DLOUHÁ TRVANLIVOST  
4-6 TÝDNŮ PO OTEVŘENÍ



POHODLNÉ NALÉVÁNÍ  
A SKLADOVÁNÍ

**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





LUŠTÍME OCENY

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

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



OSMISMĚRKA – LEGENDA: Američan, Arab, aristokracie, Arktida, automobil, bachor, biomasa, blůza, břicho, celer, cibule, dolomit, fotoaparát, chlapec, chodba, chov, indián, jaro, keramika, Kofila, kontrolor, kormidlo, kostelník, lilie, loděnice, marnost, molitan, Mosad, Neapol, nominativ, oddech, ochota, ostuda, overal, paže, podzim, potok, práh, prach, procházka, provokace, průkopník, rampouch, resumé, telecí, teleobjektiv, teror, tichošlápek, troska, utopie, věhlas, velkoobchod, víra, žiletka.

POMŮČKA: APOSTATA, IŽA, AKAR, ANČAR, ALI	ZTRATIT LISTÍ	VELMI TVRDÁ STAVIVA	SVAZ ČESKÝCH ARCHITEKTŮ (ZKR.)	ZDE	DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK NA RÁNY	SLOVENSKY "REPA"	BŮH LÁSKY	ÚDER SEKEROU	Inspired BY YOU	MAJETEK ZÁDRUHY	ČÁST NOHY	PŘEDSTAVENÍ KLÁŠTERA	TIHLE	PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY	DLOUHÁ ŘADA AUT	HLINÍKOVÁ FOLIE
ZAJISTIT									LÉKÁRNA							
1. DÍL TAJENKY									ŘÍMSKÝ PAHOREK TAHLE							
ČISTIČÍ PRAŠEK				ODPADLÍK (KNIŽ.) ANGLICKY "OTROKÁŘ"								POBÍDKA DAIDALŮV SYN (-O-)				
DOVNITŘ			FILMOVÁ HVĚZDA KYPŘIT PŮDU					MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ						RUSKÝ VELETOK		2. DÍL TAJENKY
LEGUÁNOVITÝ JEŠTĚR										PRAVO-SLAVNÝ OBRAZ						
KRUTÝ ČLOVĚK										Inspired BY YOU SMĚNEČNÝ RUCÍTEL KRYT MOTORU						
Inspired BY YOU	KŘÍDLO BUDOVI	ZNAČKA ABVOLTU MRAK					HMYZ S VELKÝMI ZBARVENÝMI KŘÍDLY				HLAS VRÁNY HONIT (ZVĚŘ)				ŠÍPOVÝ JED	PALIVO
INDIÁNSKÝ KŮL						PŘEDLOŽKA	KONEC MODLITBY	Inspired BY YOU	DIVADELNÍ NOVINY (ZKR.)	OBYVATEL LAOSU SVINOVAČÍ ZÁVĚS						
RADA BEZPEČNOSTI (ZKR.)			SUROVÁ NAFTA OBEC U KOMÁRNA						BONBÓNY STAROČES. ZÁJMENO					CHEM. ZN. SODÍKU ŽABÍ CITOSLOVCE		
JANINSKÝ PAŠA				VLASTNÍ ČES. SPISOVATELI INICIÁLY DRTINOVÉ									KLUB ČES. FILATELISTŮ OZN. NAŠ. LETADEL			
3. DÍL TAJENKY									PROJEVOVAT SOUCIT							
ŽENA ZAMĚŠTNANÁ TKANÍM									ŽENSKÉ JMÉNO (27. 8.)							

Správné znění tajenek posílejte do 20. července 2020 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží **dárkový balíček od společnosti COOP**.  
 Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Ranko“ a „Z české přírody rovnou na váš stůl“. Výherci jsou: **A. Mohelníková**, Ostravice • **E. Pašková**, Třemošná • **M. Jelínková**, Český Krumlov • **V. Sichrovská**, Zvoleněves • **R. Nyklóvá**, Skuteč • **M. Koďousková**, Ústí nad Orlicí • **Z. Ouředníková**, Pardubice • **Z. Svobodová**, Kopřivnice • **A. Wiltschová**, Čeladná • **V. Krulová**, Kojetice.



100% rPET



# KLÁŠTORŇÁ KALCIA

PRO KOHO JE KLÁŠTORŇÁ KALCIA OPTIMÁLNÍ



MANUÁLNĚ  
PRACUJÍCÍ LIDÉ



SPORTOVCI



PŘI INTOLERANCI  
LAKTÓZY



LIDÉ  
S NADVÁHOU



PŘI  
MENSTRUACI



PŘI PROBLÉMECH  
S KOSTMI



TĚHOTNÉ  
ŽENY



VEGANI



DOPŘEJ SI  
*lehkost*  
KAŽDÝ DEN



NOVINKA

Lipton



8 594042 000330