

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

4/2021

RÁDCE



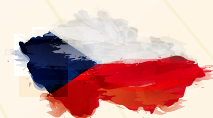
ŽIVOT JE HOŘKÝ. BOHUDÍK!

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

TRADIČNÍ ČESKÁ ZMRZLINA



• NOVINKY •



ČESKÝ VÝROBEK

MILÍ ČTENÁŘI,

léto je v plném proudu a pro mnoho z nás se jedná o nejoblíbenější část roku. Děti si vychutnávají prázdninové radovánky, dospělí se těší na večery strávené u grilu nebo líná odpoledne u vody.

Předzvěst letošních prázdnin bohužel moc veselá nebyla. Spousta z nás zažila tento otřesný zážitek na vlastní kůži, ostatní jen v mlčenlivém úleku sledovali televizní noviny. Velká část společnosti se rozhodla přiložit ruku k dílu a pomoci těm, kteří si v červnu vytáhli pomyslného černého Petra.

Říká se: kdo rychle dává, dvakrát dává. Ukázalo se, že Češi umí v kritické chvíli držet při sobě. Pomoc přicházela ze všech stran a v různých podobách. Také skupina COOP se snažila a stále se snaží

na jižní Moravě pomáhat. Ničivé tornádo zasáhlo 21 našich prodejen v různých obcích, část prodejen utrpěla i materiální škody. Díky obětavosti našich zaměstnanců se podařilo většinu obchodů rychle uvést zpátky do provozu a mohla započít distribuce hygienických potřeb, potravin, balených vod a další hmotné i finanční pomoci. I díky Vám, našim věrným zákazníkům, můžeme být partnerem, který v kritické chvíli nabídne pomocnou ruku.

Snad nám tento duch pospolitosti vydrží co nejdéle. Možná nás bouřlivé okamžiky, jimiž naše civilizace v posledních měsících prochází, mají probrat z letargie.

Užijte si krásné léto v bezpečí a kruhu těch, které máte rádi!

Vaše redakce



[16–18]

MOŽNÉ JE VŠE,
CO MÁ SMYSL



[22–23]

DRONY
A CO O NICH VÍME



[4–5]

OŘECHY NA MNOHO
ZPŮSOBŮ



[12–13]

JAK SE TOČILO
TAJEMSTVÍ STARÉ BAMBITKY



[24–25]

PÁLIVÁ
PAPRIKA COOP

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.



CASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP
coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

coop 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 [SÍDLŮ] ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník
[MARKETING COOP] ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz
[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks
[PERIODICITA] ▶ 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** ▶ 4/2021 **[DEN VYDÁNÍ]** ▶ 4. srpna 2021

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP CENTRUM
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

OŘECHY

NA MNOHO ZPŮSOBŮ

Jak jsme si již řekli v předchozím díle, do správné a zdravé stravy bychom měli zařadit v rozumné míře všechny základní živiny neboli makronutrienty, ať už se jedná o tuky, sacharidy, nebo bílkoviny. Vždy je nutné pouze přemýšlet nad tím, v jakém množství a v jaké formě je přijímáme. Dnes bude řeč o té možná nejobávanější složce z hlediska dietní stravy, tedy o tucích. Konkrétně ovšem o jedné z jejich zdravých a stravovacími odborníky doporučovaných podob – o ořeších.

Ořechy jsou zdrojem nezbytných vysoce kvalitních bílkovin a nenasycených tuků. Obsahují mnoho vitamínů a minerálů, například vitamíny E, B a D, selen, železo, vápník nebo hořčík. Působí preventivně proti nemocem ledvin, tlustého střeva či plic, stejně tak podporují správnou funkci nervové a vylučovací soustavy.

Ovšem pozor, ořechy jsou také kaloricky velmi vydatné, tudíž je nutné s nimi pestrou stravu doplňovat s rozumem. Držte se při-

bližně jedné až dvou hrstí vyloupaných plodů denně. Rozhodně se vyhněte všem soleným a jinak ochuceným plodům. Můžete je uzobávat samostatně, vhodit je do ranního jogurtu nebo s nimi k večeri obohatit salát. Který druh je pro naše tělo nejvíce obohacující a který ořech obsahuje které živiny a vitamíny? Nelze asi vyzdvihnout pouze jeden typ, je dobré různě je mixovat, protože v základu se složením až tolik neliší. Pojdme si blíže popsat ty

nejčastější a u nás nejkonzumovanější a nejdostupnější druhy.

VLAŠSKÉ OŘECHY

Společně s lískovými oříšky jde snad o náš nejběžnější ořech. Co se týče výživové hodnoty, z hlediska tučnosti se nacházejí někde uprostřed. Vlašských ořechů si proto za den můžeme dopřát o něco více než například makadamových. Jsou bohaté na železo a vysoce kvalitní bílkoviny. Příznivě



ovlivňují nervový systém, buňky a regulují krevní tlak.

Rovněž působí protizánětlivě a napomáhají chránit orgány, například plíce, ledviny či tlusté střevo.

Jejich pravidelná konzumace vede ke zlepšení kvality vlasů a nehtů.

LÍSKOVÉ OŘECHY



Obsah tuku je srovnatelný s vlašáky, nicméně lískové oříšky obsahují o něco více

bílkovin a méně sacharidů. Díky vysokému obsahu vitamínu E pozitivně působí na výši cholesterolu v krvi, zlepšují zrak a zpomalují stárnutí.



MANDLE

Jsou největším zdrojem vlákniny ze všech druhů ořechů a stejně jako lískové

ořechy jsou bohatým zdrojem vitamínu E.

Zlepšují funkci střev a zažívacího ústrojí. Mandlový olej blahodárně přispívá k lesklým a zdravým vlasům a pevným nehtům.



větší přírodní formy bez soli, mohou našemu tělu přinést mnohé benefity. Z výše zmíněných plodů mají pistácie nejméně kalorií. Podporují imunitní a nervový systém a preventivně působí proti nejrozšířenějším druhům rakoviny.

KEŠU

Ani zde se nemusíte obávat velkého množství kalorií, pokud to s kešu oříšky nebudete přehánět a omezíte se na hrst za den. Vašemu tělu dodají zinek, hořčík či železo. Zlepšují paměť a pomáhají při revmatických onemocněních.

-špe-

PISTÁCIE

Velké oblibě se u nás těší právě pistácie.

Konzumují se převážně jemně solené, nicméně pokud se budeme držet zdra-



OŘECHOVÉ RECEPTY

Jak tedy plody do jídla přidávat, aby pro nás měly stále vysokou výživovou hodnotu? Ideálně v syrovém a neopracovaném stavu, případně pouze zlehka nasucho opražené.

Piniové oříšky můžete hodit třeba do salátu nebo jimi posypat pečenou zeleninu. Vlašáky, lískové oříšky či mandle přisypete ráno do ovesné kaše nebo do jogurtu. Nasekané vlašské ořechy můžete také smíchat se strouhaným sýrem a směs použít na čerstvé těstoviny, případně ji přidat do sendviče, kterému dodá neobvyklou chuť. Vyzkoušejte také náš tip pro letošní grilovací sezónu.

GRILOVANÝ HERMELÍN SE SUŠENÝMI RAJČATY A OŘECHY

- *hermelín* • *sušená rajčata v oleji* • *pekanové ořechy* • *brusinkový přeliv* • *tmavý chléb*

Hermelín potřeme z obou stran troškou oleje ze sušených rajčat a na vrch poklademe dvěma třemi kousky rajčat. Zabalíme do alobalu. Necháme na rozpáleném grilu asi deset minut, dokud sýr úplně nezměkne. Ořechy nahrubo nasekáme, pro zvýraznění chuti je můžeme minutku poválet na rozpálené pánvi či grilu. Sýr vybalíme, přelijeme brusinkami a posypeme opraženými ořechy. Podáváme s opečeným plátkem chleba.



KŘEŇ

NENÁPADNÝ KRÁL ČESKÝCH ZAHRAD

Když se o někom nebo něčem řekne, že je jako křen, rozhodně se jedná o nejvyšší pochvalu. Znamená to, že má pořádný říz! Ač je křen některými zahrádkáři považován za plevel, měl by se díky svému zdravotnímu přínosu dostat spíše na pěstitelský piedestal.

To, zda má křen správné „grády“, nejlépe poznáme už při jeho strouhání. Kýchání, slzení a popotahování se nevyhnou ani profesionální kuchaři. Může za to glykosid sinigrin, ze kterého se uvolňuje hořčičná silice dodávající křenu typickou pepřnou chuť.

Jistě si vzpomenete na slavnou scénu z pohádky Tři veteráni, v níž Rudolf Hrušínský léčí dlouhý nos princezny Bosany pomocí „armoria rusticana“, tedy křenu selského. V našem všedním světě sice křen neumí podobné zázraky, ale třeba s rýmou si poradí náramně! Vždyť obsah vitamínu C je až dvakrát vyšší než u citronu. Kromě toho, že si křen máme dopřávat jako zdravou lahůdku, můžeme také inhalovat výpary z křenového odvaru. Křenové obklady pomáhají při léčbě revmatu a zánětů, ale také ztuhlých a namožených svalů.

Čerstvý křen pomáhá k lepšímu odkašlávání, uvolňuje totiž hlen. Pro takové užití smíchejte křen s medem a dopřejte si třikrát denně čajovou lžičku této medicíny. Vyhýbat by se mu neměli ani

lidé s trávicími obtížemi, protože křen zvyšuje produkci žaludečních šťáv a povzbuzuje trávicí funkce. Osoby trpící nechutenstvím dokáže přimět k lepšímu apetitu. Díky antibakteriálním a protirakovinným účinkům si poradí s různými záněty v těle, včetně zánětů močového ústrojí nebo dýchacích cest. Dokonce se doporučuje pokládat kousek čerstvého křenu na bolavý zub, abyste odstranili nepříjemnou bolest.

Je to zkrátka všelék, který by v čerstvé podobě neměl chybět na žádné zahrádce nebo ve spíži. Vařením o své

cenné látky přichází, proto je nejlepší dopřát si ho v syrové podobě.

KŘENOVÉ KOMBINACE V KUCHYNI

Kuchtíci ho nejčastěji využijí pro přípravu křenové omáčky nebo studené majonézové omáčky, chybět nesmí ani v šunkové rolce a studených krémech na obložené mísy. Využívá se pro ochucení masa, ovaru, uzeného jazyka, uzennin, a dokonce i ryb. Palčivost křenu zjemníte vhodnými druhy ovoce i zeleniny. Pokud připravujete salát, vyzkoušejte kombinaci s nastrouhaným jablkem, hruškou a červenou řepou. Výborně se snoubí s bílým i červeným zelím. Zjemnit ho můžete přidáním zakysané smetany nebo povařením v mléce.

Pokud se vám nepodaří křen spotřebovat celý, nesmutněte. Můžete ho nastrouhat do hořčice nebo zabalit do vlhkého plátýnka a umístit do spodní části lednice. Důležité je, aby nevyschnul. Nastrouhaný křen co nejrychleji zakápněte octem,



aby nezhnědl. A jak křen nastrouhat, aniž byste nevyplakali mísu slz? Podle babských rad prý stačí křen před strouháním nahřát v teplé vodě nebo troubě.

KŘEN V BABSKÝCH RADÁCH

Zahrádkáři jistě vědí, že vyházet křenové listy je velká chyba. Můžete z nich totiž vyrobit vynikající tinkturu, která zatočí s bolestí zad, svalů i kloubů. Postačí k tomu čerstvé křenové listy, čistý alkohol, velká sklenice a tmavé chladné místo, na kterém necháte směs 14 dní louhovat. Spařené listy můžete také přiložit na bolavé místo, ovázat plátnem a nechat působit přes noc. Tato kúra se doporučuje u bolavých kloubů a při potížích se dnou. Ať už se chystáte vytvářet domácí obklad, nebo tinkturu, nejprve vyzkoušejte, zda nebude pokožka reagovat alergickým projevem.

KŘENOVÝ DIP

- 100 g zakysané smetany
- 1 ½ lžice nastrouhaného křenu (dle libosti méně i více)
- 2 lžice majonézy
- 1 lžička jablečného octa
- špetka soli a pepře
- hrst nasekané čerstvé pažitky

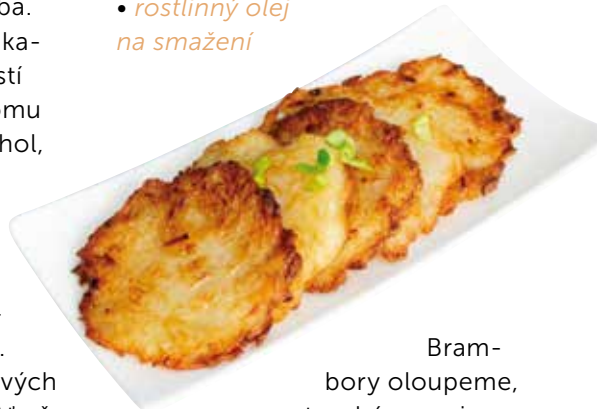
Všechny ingredience smícháme v misce, podle chuti osolíme a opepříme. Necháme uležet alespoň hodinu v lednici, aby se chuť propojily. Podáváme ke grilovanému masu, pečeným bramborám i zeleninovému salátu.

TIP: K pažitkce můžete přidat další čerstvé bylinky. Vynikající je také kopr nebo koriandr.



KŘENOVÉ BRAMBORÁKY

- 500 g moučných brambor
 - ½ cibule
 - 2 lžice nastrouhaného křenu
 - 1 stroužek česneku
 - 2 vejce
 - asi 3 lžice hladké mouky
 - hrst majoránky
 - sůl
 - pepř
 - rostlinný olej
- na smažení



Brambory oloupeme, nastrouháme najemno, vymačkáme z nich přebytečnou vodu. Přidáme vejce, křen, mouku, prolisovaný česnek, najemno nasekanou cibuli a koření a vypracujeme těsto. Ihned smažíme a podáváme se zelným salátem s křenem nebo kyselou okurkou.



ŘEPA S KŘENEM

- 450 g vařené červené řepy
- dva šálky nastrouhaného křenu
- 1 lžička vinného octa
- 1 lžička třtinového cukru
- špetka soli

V misce smícháme vinný ocet, cukr a sůl, přidáme nastrouhaný křen a dobře propracujeme. Nakonec vmícháme nastrouhanou červenou řepu. Naplníme do zavazovacích sklenic a necháme uležet alespoň týden v lednici.

Pokračování na str. 8



DENTASTIX

Denně, pro zdravé zuby

Vyzkoušejte
NOVÝ
DentaStix™



Pokračování ze str. 7

SÝROVÁ POMAZÁNKA S KŘENEM

- 200 g krémového sýru
- 200 g nejemno nastrouhaného sýru čedar
- 2 lžičky nejemno nastrouhaného křenu
- 1 lžička francouzské hořčice

Krémový sýr rozmícháme do hladka, přidáme nastrouhaný čedar, křen a hořčici. Mícháme, dokud se všechny ingredience nespojí. Necháme alespoň 30 minut odležet v lednici. Podáváme nejlépe na chlebových topinkách.



KŘENOVÉ MÁSLO

- 250 g změkklého másla
- hrst čerstvé pažitky
- hrst plocholisté petrželky
- 3 lžice strouhaného křenu
- 1/3 lžičky citronové kůry
- špetka soli

V mixéru spojíme všechny ingredience a vyšleháme do hladké konzistence. Bylinkové máslo přendáme na potravinářskou fólii a stočíme do tvaru válečku. Necháme ztuhnout v lednici nebo mrazničce. Podáváme k teplému pečivu, pečenému masu nebo bramborám.

ZELNÝ SALÁT S KŘENEM

- 500 g bílého hlávkového zelí
- 4 středně velké mrkve
- 50 g křenu
- 1 cibule
- 4 lžice krystalového cukru
- 4 lžice rostlinného oleje
- 3 lžice octa
- sůl
- pepř

Zelí omyjeme a nakrouháme. Prosolíme, dobře promačkáme a necháme odstát. Prebytečnou vodu slijeme. K zelí přidáme nastrouhanou mrkev, nejemno nastrouhaný křen, najemno nakrájenou cibuli, zasypeme cukrem, přilijeme olej a ocet, podle chuti opeříme a osolíme. Dobře promícháme a zakryté necháme na chladném místě uležet.

-drei-



INZERCE

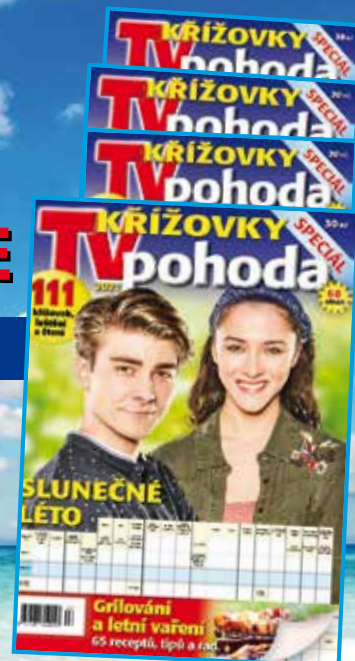
TV pohoda Nejpřehlednější a nejaktuálnější televizní časopis

SPECIÁLNÍ NABÍDKA PRO ČTENÁŘE časopisu **COOP RÁDCE**

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ **TV pohoda**

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

Objednejte u nás a ušetříte 170 Kč



PŘEJEME DOBROU CHUŤ!



CHUŤ STŘEDOMOŘÍ



BRUSCHETTA
S RAJČATY A AJVAREM



STŘEDOMOŘSKÉ
GNOCCHI



RATATOUILLE



PŘEJEME DOBROU CHUŤ!

BRUSCHETTA S RAJČATY A AJVAREM

Přišla vám nečekaně návštěva a vy byste jim rádi nabídli něco chutného, ale rychlého na přípravu? Vyzkoušejte tento jednoduchý recept na bruschetty s Ajvarem. Opravdová rychlovka, opravdová lahůdka.

INGREDIENCE: 8 plátků bagety, 30 ml olivového oleje, 200 g jemného Ajvaru Podravka, **150 g krájených rajčat Podravka**, 1 chilli paprička, 140 g sterilované kukuřice, hrst čerstvé bazalky, 3 stroužky česneku

PŘÍPRAVA: Plátky bagetky opečeme z obou stran a pokapeme olivovým olejem.

Ajvar smícháme s krájenými rajčaty, nasekanou chilli papričkou (množství dle chuti) a kukuřicí.

Takto připravenou směs zeleniny rozdělíme na opečené plátky bagety a ozdobíme nakrájenou bazalkou a pažitkou.

RADA: Bagetka bude skvěle chutnat i se samotným Ajvarem. Opečenou bagetku můžete potřít také česnekem.



RATATOUILLE

INGREDIENCE: 1 lilkek, 5 paprik (nejlépe různých barev), 2 menší cukety, 4 stroužky česneku, 3 lžíce olivového oleje, 2 cibule, sůl, 2 lžíce sušených provensálských bylinek, **1 konzerva loupáných celých rajčat Podravka**, velká míška čerstvých bylinek (tymián, oregano, bazalka), 1 dc bílého vína. K dochucení: třtinový cukr, balzamikový ocet.

Na ozdobu: bazalka, kvetoucí snítky tymiánu či oregana, kvetoucí snítky levandule

PŘÍPRAVA: Všechnu zeleninu očistíme a pokrájíme na přibližně stejné kousky, česnek stačí oloupat a přepůlit.

V kastrolu rozejdeme olivový olej a postupně za občasného promíchání přidáváme zeleninu. Začneme lilkem, po několika minutách přidáme cibuli, česnek, sůl a provensálské koření. Po dalších několika minutách papriky, na závěr rajčata, cukety a víno. Zakryjeme pokličkou a necháme ještě asi 30 minut dusit.

Většinu čerstvých bylinek (necháme stranou trochu bazalky) vmícháme do ratatouille těsně před koncem varu, ještě tři minuty povaříme a pak vypneme plamen a pod pokličkou necháme pět minut rozležet. Ochutnáme, zda není potřeba přisolit, můžeme i přisladit třtinovým cukrem nebo přikyselit balzamikem (to záleží na chuti a zralosti zeleniny).

Ozdobíme bazalkou a kvítky tymiánu, oregana či levandule.



CHUŤ STŘEDOMOŘÍ



Výrobky z rajčat značky Podravka jsou vyrobeny přírodní cestou a to **bez přídavku soli** či jiných ingrediencí, zcela **bez „éček“, konzervantů a barviv**, naopak s vysokým obsahem zdraví prospěšných lykopenů. Dopřejte svým pokrmům opravdovou chuť rajčat, která dozrála pod středomořským sluncem a díky **zpracování do 24 hodin od sběru** jsou té nejvyšší kvality.



STŘEDOMOŘSKÉ GNOCCHI

Pokud máte rádi jídlo typu Mare-a-Monte, které je populární ve středomořských zemích, zkuste tuto jedinečnou kombinaci mořských plodů a hub ochucených limetkovou šťávou a brandy. Tyto pokrmy se podávají s bramborovými gnocchi.

INGREDIENCE: 600 g ocásků z krevet nebo mořských ráčků, 2 lžičky Středomořské přísady do jídel Podravka Natur, 150 ml extra panenského olivového oleje, 1 limetka, 1 lžička kapar (5 gramů), 4 stroužky česneku, 100 g mladých (zavřených) žampionů, 150 g hříbků Porcini, 20 ml brandy, 1 kostka zeleninového bujónu Podravka, **200 ml pasírovaných rajčat Podravka**, 100 ml smetany mletý černý pepř, 500 g bramborových gnocchi

PŘÍPRAVA: Krevety posypeme Středomořskou Podravkou Natur a necháme marinovat.

Do hrnce přidáme 2-3 lžíce olivového oleje a orestujeme marinované krevety. Štávu z jedné limetky vymačkáme do hrnce, přidáme kapary, zbývající olivový olej a utřený česnek. Jakmile budou mořské plody uvařeny, přidáme nakrájené hříbky a žampiony, vmícháme brandy a jednu kostku zeleninového bujónu. Přilijeme vodu, přivedeme ji k varu, přidáme pasírovaná rajčata a povaříme. Poté přidáme smetanu a mletý pepř.

Servírování: Podávejte s vařenými bramborovými gnocchi.





Budvar Nealko



OSVĚŽTE SE S BUDVAR NEALKO

BEZ ALKOHOLU,
ALE Z POCTIVÝCH SUROVIN
A S PLNOU CHUTÍ



Toaletní papír
3 vrstvy, 8 kusů



Toaletní papír
3 vrstvy, 4 kusy



Kuchyňské utěrky
3 vrstvy, 2 kusy

**Osvědčená kvalita
v nových obalech**



Papírové kapesníčky
Aloe vera
4 vrstvy, 10 x 10 kusů

Novinka!

Novinka!



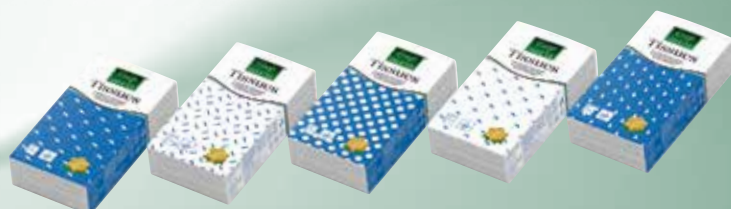
Kosmetické utěrky
Aloe vera
3 vrstvy, 1 x 100 kusů



Papírové ubrousky
3 vrstvy, 20 kusů



Papírové ubrousky
2 vrstvy, 50 kusů



Papírové kapesníčky
4 vrstvy, 10 x 10 kusů

JAK SE TOČILO TAJEMSTVÍ STARÉ BAMBITKY

Pohádka Tajemství staré bambitky měla na televizních obrazovkách premiéru v roce 2011 a hned napoprvé ji vidělo přes dva miliony diváků. Čekání na volné pokračování se však poněkud protáhlo. Nejprve se hledal ten správný příběh, a když bylo vše napsáno a natáčení připraveno, přišla první koronavirová vlna a muselo se počkat další rok. Díky souhře okolností přijde Tajemství staré bambitky 2 za diváky téměř přesně po deseti letech. 9. prosince 2021 by měla pohádka vstoupit do kin.

Hrad a zámek v Jindřichově Hradci jsou ozdobou města. Stojí na místě původního slovanského hradiště, které tu bylo podle archeologického průzkumu již v 10. století. Zprávy o stavbě hradu, spjatého se jménem Jindřicha Vítkovce, se v psané formě datují z roku 1220. Zámek patří k oblíbeným filmařským lokacím. Už v devadesátých letech tu vznikl snímek Svědek umírajícího času, točil se zde například i velkoformátový film Bathory. A na dvanáct natáčecích dní se tu v květnu usadil i štáb Tajemství staré bambitky 2. „Chtěli jsme zámek, který je krásný, prostorný a velkolepý, nabídne spoustu malebných zákoutí, a to Jindřichův Hradec na sto procent splňuje. Navíc nám tady všichni, v čele s panem kastelánem, fandili a pomáhali nám, takže doufáme, že jim budeme moc pohádku představit na nějaké speciální předpremiéře jako poděkování,“ říká režisér Ivo Macharáček. Jindřichohradecký zámek byl poslední z celkem osmi lokací, na nichž se filmaři pohybovali. Začalo se na zámku v Mníšku pod Brdy, což si pochvaloval pře-

devším představitel krále Jakuba, Tomáš Klus. V Mníšku bydlí, a tak to měl na plac pár minut pěšky. Kromě toho se filmaři vypravili do skanzenů v Přerově nad Labem a v Kouřimi, na obou místech se točil i první díl pohádky.



Po celou dobu natáčení se dbalo na bezpečnost herců, štábu i četného komparsu. Mobilní tým pravidel-

ně prováděl antigenní testy, celkem jich tak uděláno 1147, další stovky potvrzení o negativních testech si přivezli lidé s sebou z jiných laboratoří.

Vraťme se ještě o deset let zpět, kdy vznikla první pohádka, jejímž hrdinou byl loupežník Karaba. Mimochodem, víte, jak vzniklo jeho jméno? „Loupežník se v té úplně nejstarší verzi příběhu jmenoval ‚Caramba‘ - dle španělského zaklení (‚Hrome‘). Protože jsme v Čechách, přejmenovali jsme jej na Karabu a u toho zůstalo,“ vzpomíná scenárista Evžen Gogela.

A jak je to s tou bambitkou, která se ve filmu objeví? Jde o funkční repliku středověké zbraně, která pochází z fundusu České televize, která film koprodukuje. Bambitka je opravdu pouze jedna, takže ji rekvizitáři střežili jako oko v hlavě. Přece se však na natáčení v Jindřichově Hradci objevila ještě jedna bambitka. Sladká! Na dortu, který nechala produkce připravit režisérovi Ivu Macharáčkovi k jeho pětáctýřicátému narozeninám. Oslavil je pár dní před koncem natáčení.

Speciálně pro pohádku Tajemství staré bambitky vzniklo 60 kos-



týmů, další tři stovky pocházejí z fundusu. Zcela speciálně se kostýmy šily pro představitele Ference a Lorence Jiřího Lábusa a Miroslava Vladyku. Bylo potřeba i 18 paruk, také ty svoje mají pánové Lábus s Vladykou na míru.

Dvojice Vladyka–Lábus, stejně jako Tomáš Klus a Kamila Janovičová, patří k těm, kteří se do pohádky po letech vrátili. A pochopitelně také Ondřej Vetchý v roli Karaby nebo třeba Petr Štěpánek jako kuchař Frit.

Mezi novými tvářemi exceluje Václav Noid Bárta. Ten se představí nejen v roli sluhy Václava, ale také jako autor filmové hudby a filmových písniček, kterých bylo složeno 8.

Kromě Václava Noida Bárty je nováčkem v příběhu Tajemství staré bambitky 2 i Veronika Khek Kubařová jako královna Julie. „Když

jsem zveřejnila na instagramu, že se točí dvojka Bambitky a já v ní budu hrát, tak mi přišly stovky nadšených zpráv, jak se všichni na pohádku těší. Jednička se stala legendou. Je to zázrak. Přála bych si, aby se náš film dostal také k tolika lidem a dělal takovou radost jako první pohádka,“ přeje si herečka. Nově přibyla i malá Valentýna Bečková, která byla vybrána pro roli neposedné Johanky ze 3 uchazeček.

Ve filmu si zahrálo také 8 koní, 25 slepic, 16 hus, dále kozy, ovce, 1 velbloud a 1 papoušek ara. Pro scény venkovského trhu nechala produkce navězt 250 hlávek zelí, pro různé scény bylo použito 75 balíků slámy. Herci absolvovali s jezdeckými koňmi zvláštní přípravu, aby si na sebe vzájemně zvykli. Kromě toho jsou zde i koně pro kočáry.

Určitě nejnáročnější scénou byla jedna z prvních, v níž Karaba s vnučkou Johankou plují v loďce, tedy přesněji v neckách. Scéna se točila na zámeckém rybníku v Mníšku pod Brdy. Necky byly speciální, vyrobené přesně na hmotnost obou herců, byl k nim přidělán lodní kýl, aby se nepřevrhly. Na rybníku to vypadalo jako při námořní bitvě, jelikož tam byly další tři lodě (technika, kamera, štáb) a zároveň byl ve vodě potápěč, který necky vodil. Natáčení komplikovalo sněžení a opravdu aprílové počasí. Zatímco štáb se pohyboval v pérových bundách, herci museli na každou ostrou klapku do lehkých kostýmů. Díky dostatečným přiděláním teplého čaje a dek, do nichž je kostymérky okamžitě po skončení záběru zabalily, všichni našťastí přežili bez nachlazení.



NECHEJ NA HLAVĚ!

Česká republika by světové prvenství v nošení dámských klobouků rozhodně nezískala. Je to škoda. Správně vybraný klobouk totiž může podtrhnout celkový vzhled outfitu a dodat dámám šmrnc. Najděte odvahu na pořádnou krempu!

Klobouky dříve bývaly jedním z mála doplňků, který muži znali stejně dobře jako ženy (pomíne-li kapesní hodinky). V dnešní době se alespoň v České republice na ulici často nevidí. Většinou si je spojujeme s dostihovými závody, dovolenou u moře nebo lázeňskou kolonádou. Ale klobouk můžete nosit takřka kdekoliv. Horké letní dny, které (doufejme) vyhlídíme, k jeho nasazení přímo vybízí. A ačkoliv se většina žen shodne, že klobouky se jim ohromně líbí, málokterá najde odvahu vpustit je do svého šatníku. Vyhlašujeme kloboukovou revoluci. Jdete do toho s námi?

JAK VYBÍRAT

Vynecháme teď cylindry a buřinky, ve kterých by člověk vzbuzoval spíše pousmání, a půjdeme se podívat na módní trendy. U všech klobouků dejte pozor na velikost. Měly by vám správně sedět na hlavě – nesmí příliš plandat ani tlačit, nebo dokonce na hlavu nedolehnout. Před výběrem klobouku změřte obvod hlavy nad ušima a metr zbyteč-

ně neutahujte. Pokud se ocitnete v rozmezí dvou velikostí, vyberte tu větší. Nabízí se také klobouky univerzální velikosti, které mívají přízřusobivý elastický potní pásek. Pokud si kupujete měkký plstěný klobouk, počítejte s tím, že časem může jeho velikost zmenšit. Dbejte proto na správné skladování, aby vám radost z originálního kousku dlouho vydržela.

Klobouk byste měli kupovat v kamenné prodejně, protože snáze odhadnete, zda vám bude slušet. Záleží na spoustě faktorů v čele s tvarem obličeje, výškou a celkovým vzhledem postavy. Ženy oválného obličeje mají vyhráno, slušet jim budou všechny tvary klobouků. Kulatému obličejí lépe sednou vyšší klobouky pánského tvaru, které pomohou obličej opticky zúžit a prodloužit. Hranatý obličej naopak zjemní široká krempa.

Ženy s drobnější postavou a jemným obličejem by měly dát pozor na příliš velké klobouky a širokou krempu, ve které by se snadno „ztratily“.

Počítejte s tím, že nošením klobouku upoutáte pohledy okolí. Věnujte tedy zvýšenou pozornost zbytku svého oblečení. Jistě chcete vypadat perfektně od hlavy až po paty. Nezapomeňte vyladit i make-up. Když nasazujete klobouk výraznějších barev, uberte na make-upu a veškerých špercích. Jeden výrazný doplněk bohatě stačí.

Důležitý je také správný účes! Pokud vám z klobouku budou vykukovat jemné lokny, budete neodolitelná. Můžete také vyzkoušet sčesat vlasy na stranu nebo splést ležerní cop. Pokud nosíte mikádo nebo středně dlouhé účesy, zkus-
te si před nasazením klobouku

nedávat vlasy za uši, ale nechte je volně splývat po obličejí.

Pod pokrývkou hlavy budou lépe vidět. Můžete nechat vykukovat patku nebo ofínu, což vypadá výborně



u kontrastních barev vlasů a pokrývky hlavy. Záleží samozřejmě na střihu klobouku i konkrétním účesu. Majitelky krátkých vlasů by měly vyzkoušet pánské varianty klobouků. Ty můžete posadit více dozadu nebo je naopak narazit do čela.

KLASIKA JMÉNEM SLAMÁK

Pokud s nošením klobouku začínáte, osmělte se díky slamáku. Klasický slaměný klobouk s černou nebo jednoduchou stuhou a úzkou krepou vám bude slušet při cestě do práce, na nákup nebo odpolední kávičku na zahrádce. Skvěle doplní jednoduchý outfit z džínů a tílka či trika. Nasadit ho můžete i ke květovaným vzorům – tunice či šatům. Pokud se chystáte na grilovačku nebo zahradní party, bude to skvělá volba. Rozhodně se vyhněte kombinování slamáku s elegantními nebo formálními svršky.

Ani slaměné sombrero nebo – chcete-li – klobouk se širokou krepou, která volně splývá dolů, není v letní sezóně přešlapem. Doplněte jím dlouhé splývavé letní šaty, nasadte výrazné sluneční brýle, a můžete vyrazit k vodě i do ulic. Jestli nepatříte k romantickým duším, zkombinujte slamák s džínovými kraťasy, bílou košilí a teniskami.

FEDORA

Pokud jste tento název nikdy neslyšeli, pravděpodobně nepatříte k fanouškům gangsterek. Fedoru proslavila Sarah Bernhardt ve stejnojmenném francouzském divadelním představení. Dříve byla nezbytným doplňkem všech mužů, dnes se dostává také do ženského šatníku. Jedná se o klasický plstěný klobouk s vyso-



kou tvarovanou korunou. Krempa se dá různě tvarovat nebo nosit rovně. Může být začištěná, prošívaná i bez jakékoliv úpravy. Zdobit ji může látkový či kožený pásek. Fedoru nejčastěji seženete v černé barvě, ale za zkoušku stojí i velbloudí hnědá nebo šedá.

Pokud nechcete vypadat jako Al Capone nebo Indiana Jones, měli byste tento klobouk spárovat se správným oděvem. Protože se původně jednalo o mužskou pokrývky hlavy, bude dobře pasovat k tzv. tomboyskému (klučičímu) stylu oblečení. Nejlépe



vypadá s bundou, sakem či kabátem, doplněná o barevně ladící šátek či pašmínu. Už to napovídá, že fedora nebude tím pravým kloboukem pro horké letní dny. Jedná se o vintage kousek, proto ho spárujte s klasickými, jednoduchými svršky. Vyhněte se přehnaným vzorům, ale také proužkům. Také se rozhodněte, zda si nasadíte fedoru, nebo sluneční brýle. Nechce-

te přece vypadat jako příslušník mafiánského klanu.

TRILBY

Je jakýmsi nástupcem fedory. Poznáte ho podle kulatého tvaru a nižší koruny, která se směrem vzhůru zužuje. Krempa bývá švihácky zakřivená. Svě jméno získal díky populárnímu románu Trilby (1894) francouzsko-britského spisovatele George du Mauriera, který vypráví o skupině fiktivních umělců žijících v Paříži. Když na motivy knihy vznikla divadelní hra, objevil se tento fešácký klobouček na prknech, která znamenají svět, a módní hit byl tady!

V poslední době je stále oblíbenější u mužů, kterým pomáhá upoutat pozornost a třeba i získat několik centimetrů výšky navíc. Hodí se pro menší a středně vysoké postavy. V létě jej unosíte k džínům, kraťasům a teniskám. Ale ani s chladnějším počasím jej nemusíte zavrhnout. Švihácky doplní sportovně elegantní styl – hodí se ke košili, polokošili i jednoduchým kardiganům. V chladnějších dnech si jej můžete nasadit k ležérním blejzrům a sakům, výborně bude vypadat také k džínům a košili.

Další informace o kloboucích a tipy na jejich nošení najdete na

COOP CLUB.CZ

MOŽNÉ JE VŠE, CO MÁ SMYSL

Jaký projekt vymyslíte, pokud vám donátor dá takto široké zadání? Na jednu stranu je sice osvobozující mít až takto volnou ruku, na druhou stranu je úmorná dřina vymyslet to pravé ořechové, co je možné a co má smysl. A přesně toto zažívala Střední škola obchodní a služeb SČMSD ve Žďáru nad Sázavou, když se v roce 2018 hlásila do projektu dánské nadace The Velux Foundations. Uspěla a na svůj projekt získala úctyhodných 1 033 495 eur.

MYŠLENKA NADACE

Dánská soukromá nadace si uvědomuje stále silící krizi středního a odborného vzdělávání v celé Evropě. Proto přišla s velkorysým projektem, který má podpořit vzdělávání v tomto sektoru na osmi školách ve střední a východní Evropě. Jednou z těch šťastných je právě i žďárská škola. Podaří se jí během pětiletého projektu dokázat, že vymysleli smysluplný program, který studentům pomůže nejen ve vzdělávání, ale i v rozjezdu jejich kariéry? A co to vlastně ve Žďáru vymysleli, že se Dánové rozhodli je podpořit? O tom jsme si povídali s paní ředitelkou Radkou Hronkovou a s vedoucí celého projektu Janou Rudelovou.

DLOUHÁ CESTA

O projektu nadace Velux se ve Žďáru dozvěděli o letních prázdninách roku 2018. Myšlenka,

že možné je vše, co má smysl, je opravdu nadchla. Ale pak začala úmorná mnohaměsíční práce vymyslet ten správný smysluplný projekt. Ačkoliv škola má mnohé



zkušenosti z různých evropských grantů, tady narazila na úplně opačný problém. Finální projektová dokumentace musela být maximálně na pět stran včetně charakteristiky regionu. V jednoduchosti je zkrátka krása. Proč číst sáhodlouhé litanie a plýtvat tak časem? To určitě smysl nemá.

Po měsících plánování škola v září 2019 projektovou dokumentaci podala. A čekalo se. Přišel prosinec, na škole chystali den otevřených dveří a do toho se ozvali

Dánové, že by se rádi přijeli podívat. A co čert s Mikulášem nechtěli, zrovna na Mikuláše v den otevřených dveří. Možná to však byl ten nejlepší den, protože viděli školu v akci. Ale pak se zase čekalo. Vánoce, nový rok, stále ticho po pěšině. Až v květnu 2020, téměř po dvou letech, se škola dozvěděla, že v projektu uspěla a získává pětiletý

grant ve výši lehce přesahující jeden milion eur!

CO MÁ SMYSL?

Čím tedy žďárská škola dánskou nadaci přesvědčila? Co je tou myšlenkou hodnou milionu eur? Ve Žďáru si uvědomují, že mnoho



Ředitelka Radka Hronková

děti vůbec netuší, co chtějí v životě dělat, k čemu mají vloh. Proto se rozhodli pro individuální přístup ke každému z dětí. Chtějí posílit jejich odpovědnost za jejich vzdělávání, ale chtějí jim také pomoci se startem kariéry. Není to o tom, že po absolvování za nimi zavřou dveře se slovy: „Teď se o sebe postarej sám!“

Jejich projekt má vlastně dvě roviny – hmotnou a nehmotnou. V rámci té hmotné, hmatatelnější a lépe kontrolovatelné, zmodernizovali počítačovou síť školy včetně kvalitního pokrytí wifi. Vybudovali srdce celé školy, školní bar, kde studenti oboru kuchař-číšník získávají každodenní praxi při přípravě nápojů a při obsluhování svých spolužáků, pedagogů i hostů školy.

Chloubou školy je zbrusu nové a moderní gastrocentrum, jež umožňuje individuální přístup k 8–10 studentům kuchařského oboru. Za špičkové vybavení by se nemusela stydět kdejaká slavná restaurace. Vše je doplněno o televizní obrazovky, na nichž budou studentům ukazovány pracovní postupy. Na konci každého ročníku budou pozváni rodiče. Usadí se v moderní aule, která se v rámci projektu právě dokončuje, a budou sledovat přenos z gastrocentra, kde budou jejich ratolesti předvádět výsledky své roční školní práce. Svůj výtvar jim na závěr sami přinesou a naservírují. Pochvala od rodičů je přece to nejlepší, co může být.

To je ale ta snadnější část projektu. Ta nehmotná je mnohem náročnější. Jak chcete posílit odpovědnost šestnáctiletých



Vedoucí projektu Jana Rudelová

děti za jejich vzdělávání? Jak jim máte pomoci na startu kariéry? Ve Žďaru jdou cestou zahraničních stáží, na které chtějí ročně posílat 20 žáků. Ideální je pro ně Malta, kde se hovoří anglicky, praxi tam získají kuchaři, číšníci, maséři i kadeřnice. Navíc Malta je malá a žáky si ohlíďte lépe než ve velkoměstské džungli Paříže či Londýna.

Další důležitou částí individuální práce s dětmi je kariérové poradenství. Vždyť kdo z nás v patnácti letech věděl, čím chce v životě být, k čemu má vloh. A kolik z nás zůstalo u oboru, který jsme vystudovali? Hned v prvním ročníku se proto navazuje intenzivní kontakt s rodiči, aby se posílila vzájemná spolupráce škola–žák–rodič.

Ve druhém ročníku probíhá osobnostní testování toho, k čemu má jeden každý žák předpoklady. Studenti dostávají dotazník, v němž mají sami odpovědět na to, co jsou jejich silné stránky. Kariérová poradkyně pak s každým vede soukromý rozhovor. Nic formálního, spíše přátelské popovídání, které mnohým dětem do té doby zcela chybělo. Ve třetím ročníku si studenti tvoří vlastní portfolio. V češtině se naučí napsat životopis a motivační dopis. Za odborné předměty tam přidají veškeré své brigády, praxe, popř. stáže. S tímto pak musí vystoupit před improvizovanou přijímací komisí (právě v té nově budované aule) a prezentovat se. Což pochopitelně není jednoduché ani pro mnoho dospělých. Jen se zkuste postavit před cizí lidi a vychvalovat se, co všechno umíte.

Pokračování na str. 18

Tchibo

ČIRÁ
ENERGIE KOFEINU



NOVINKA



ČIRÁ
RADOST Z CHUTI

Pokračování ze str. 17

A teď si představte, že toto může rozhodovat o tom, zda nějakou práci získáte, či ne. Může to nasměrovat váš život na mnoho dalších let.

Ani touto závěrečnou prezentací příprava na výkon povolání nekončí. Škola chce každoročně podpořit dvě nejlepší prezentace částkou 50 000 korun, která je určena na rozjezd kariéry. Absolventovi pomohou s podnikatelským záměrem i v prvních měsících samostatného podnikání. Rádi by si například pronajali prostor na poliklinice, kde by mohli budoucí maséři začít svou kariéru. Spolupracují s pečovatelským domem pro seniory, kde své zkušenosti získávají maséři, ale třeba i kadeřnice. Řada studentů dokonce za seniory chodí i nad rámec praxe, povídají si s nimi, pomáhají jim.

A TEĎ PLAV!

Někdo se něco naučí stylem, že je hozen do vody a musí plavat. Někdo jiný by se utopil. Protože vše je o lidech a o vzájemné komunikaci, ani Dánové ke svému projektu nepřístupují stylem „tady od nás máte peníze a plavte“. Ba právě naopak. Nenásilnou formou školu doslova nutí, aby pedagogové co nejvíce



spolupracovali, rozvíjeli se. Jsou se školou v neustálém kontaktu, radí jim, pořádají workshopy, setkávají se.

Stejně tak i škola nenásilně nutí své žáky, aby na sobě pracovali. Nikdo z nás totiž neví, jak bude za deset let vypadat trh práce. Ve Žďáru proto své studenty učí hledat si vlastní cestu, umět sám sebe prezentovat a hlavně vykonávat jakoukoliv práci zodpovědně a pečlivě.

Když posloucháte paní ředitelku i její kolegyni, řeknete si, kolik je

asi pedagogů, kteří tak dobře znají své studenty, vědí toho tolik o jejich rodinném zázemí, o jejich zálibách.

Celý projekt je teprve na začátku, ale už teď ve škole vědí, že tam mají šikovnou dívku, která si svou masérskou práci dokázala vydělat na vlastní auto, aby nemusela složitě dojíždět. To je jen jeden z mnoha příběhů. Tato dívka už během studia pochopila, že její práce má smysl. A to je ta nejlepší škola života, jakou mohla během studia získat.

INZERCE

Vaše oblíbené Apetito v novém obalu



RECEPTURA A VÝBORNÁ CHUŤ DÍKY DOBRÉMU ZÁKLADU ZŮSTÁVAJÍ

RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



HOT DOG S VALAŠSKOU KLOBÁSOU, AVOKÁDOVÁ SALSÁ



PIZZA PLACKY SE ŠPEKEM DĚDY PILČÍKA, CIBULÍ A BRYNDZOU



BURGER SE SOUS VIDE KOLENEM, DRESINK Z HOŘČICE



VEPŘOVÁ PANENKA S GRIL. ŠVESTKAMI A SLANINOU



RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete
na www.krasno.cz



PIZZA PLACKY SE ŠPEKEM DĚDY PILČÍKA, CIBULÍ A BRYNDZOU

Suroviny:

- těsto:** • 500 g hladké mouky • 250 g vody • 2 lžičky soli
- 1/2 kostky čerstvého droždí • 2 lžičky sádla • špetka cukru
- na ozdobení:** • 300 g špeku dědy Pilčika • 3 cibule
- 200 g bryndzy

Příprava:

Ve vlažné vodě rozmíchejte špetku cukru a nadrobte droždí. Nechejte 10 až 15 minut, dokud se na povrchu neudělají bubliny. Přidejte mouku, sůl a sádlo. Umíchejte nelepivé těsto, které nechejte hodinu kynout na teplém místě.

Z těsta vyválejte 8 menších placek, ve tvaru malé pizzy.

Na těsto dejte kousky špeku dědy Pilčika, plátky cibule a kousky bryndzy. Připravte na grilu, ideální je gril s poklopem.



Grilujte, dokud nezazlátnou okraje.



HOT DOG S VALAŠSKOU KLOBÁSOU, AVOKÁDOVÁ SALSA

Suroviny:

- 4 Valašské klobásy • 3 zralá avokáda • šťáva z 1/2 limety
- 1 lžička olivového oleje • 150 g rajčat • 2 jarní cibulky
- 1 chilli paprička (podle chuti) • sůl a pepř
- 4 hot dog housky

Příprava:

Avokádo rozkrojte, vyndejte pecku, oloupejte a rozmačkejte. Přidejte najemno nakrájenou cibuli, včetně zelených částí, na malé kousky nakrájená rajčata a najemno nasekanou chilli papričku. Tu použijte pouze tehdy, když máte rádi ostré chuti.

Ochutte solí, pepřem, limetovou šťávou a olivovým olejem. Promíchejte.

Housky na hot dog prokrojte a dejte opéct na gril. Klobásu opečte na grilu.



Do housky dejte avokádovou salsu a vložte klobásu.



VEPŘOVÁ PANENKA S GRIL. ŠVESTKAMI A SLANINOU

Suroviny:

- 700 g vepřové panenky • 10 ks sušených švestek
- 200 g staročeské slaniny • 1 cibule • sůl a pepř
- čerstvý tymián

Příprava:

Vepřovou panenku okořeňte solí, pepřem a tymiánem. Položte ji doprostřed velkého plátu alobalu. Kolem naskládejte kolečka cibule, plátky slaniny, celé sušené švestky. Pečlivě zabalte a grilujte.

Bude to trvat přibližně 30 minut, podle velikosti panenky. Sundejte alobal z grilu a nechejte 5 minut odpočinout. Poté panenku krájejte na silnější plátky. Slaninu můžete ještě dokřúpava dopéct napřímo na grilu.

Podávejte panenku obloženou švestkami, cibulí a slaninou. Výborná příloha je pečivo nebo třeba grilované brambory.



BURGER SE SOUS VIDE KOLENEM, DRESINK Z HOŘČICE

Suroviny:

- 1 balení Vepřového kolena sous vide • 4 burgerové housky
- 4 plátky čedaru • 4 silné plátky slaniny • 100 g majonézy
- 80 g hrubozrnné hořčice • snítka čerstvého tymiánu
- salátové listy • rajčata na tenké plátky
- nakládané okurky na plátky
- podle chuti karamelizovaná cibule

Příprava:

Vepřové koleno nakrájejte na silné plátky a ugrilujte. Burgerové housky prokrojte napůl a řeznou stranou opečte na grilu.

Na grilu opečte také plátky slaniny.

Majonézu promíchejte s hrubozrnnou hořčicí a dochuťte najemno nasekaným tymiánem.

Zkompletujte burger. Spodní část housky namažte dresinkem, přidejte plátek vepřového kolena, na něj dejte sýr, slaninu, zelený salát, plátky rajčat, okurků. Výborně se hodí tak zkaramelizovaná cibule.

Přiklopte horní část housky a podávejte.



NAJDEŠ HOUBY, CHYTNEŠ HOUBY, JE TO NA HOUBY

Čeština je úžasný jazyk. Dokáže jedním slovem vyjádřit řadu rozdílných událostí a pocitů, navíc výrazem zcela odlišným od těchto skutečností.

Vezměte si slovo „houby“. Ve svém pravém významu představuje širokou škálu jedinečných organismů, které nejsou ani rostlina, ani živočich. Prý jich je na světě 6,28 milionu druhů!

Škodí i pomáhají a některé ani pouhým okem nevidíme. Takových, které známe z lesa, je pak pouhý zlomeček. Když řekneme, že „jdeme na houby“, máme samozřejmě na mysli ty jedlé, ze kterých, pokud máme štěstí na úlovek, uděláme báječnou smaženici, guláš, bramboračku, řízky a mnoho jiných dobrot.

A když štěstí nemáme? Klidně si postěžujeme, že jsme „našli houby“ a v lese je to tedy fakt „na houby“.



Kdo se podívá do našeho prázdného košíku, hned pochopí, že jsme nenašli nic a to nic je i v lese. To samé si mohou říkat rybáři, když nic nechytí, tedy přinesou domů houby.

Představte si, že výraz „houby“ ve smyslu „nic“ znal už Josef Jungmann, známý obrozenec a milovník českého jazyka. Uvádí věty jako „houby s octem dostaneš“, „houby víš“, „houby mi jest do vašich starostí“.

Další jazykozpytci z minula došli k přesvědčení, že toto rčení má původ, a to značně neušlechtilý, ve východních Čechách! Houby jsou prý eufemismem pro hou.o, neb se v tomto kraji vyslovuje „v“ jako „u“. Inu, je to pravda, vyslovuje. A dokazují to tamním rčením, že když se někomu dobře daří, „je mu hou.o zle“, což se údajně změnilo v „je mu houby zle“. A z „houby“ se ještě vyvinulo zvukomalebné „houbeles“.

Zbývá si popřát, aby houbaři našli v lese hříby, křemenáče a holubinky, aby rybáři chytli pořádného kapra a štika. Aby zbytek léta nebyl na houby a bylo nám houby zle!

-koř-

INZERCE



@VESTZLIN
#POHODAJEZ



POHODA.
JEZ.

WWW.VESTZLIN.CZ

DRONY

SVĚT Z PTAČÍ PERSPEKTIVY

Po miliony let patřila obloha jen ptákům. Začátkem dvacátého století se k nim postupně přidávaly létající stroje sestavené a řízené člověkem, letadla, vzducholodě (i když ty se neprosadily), vrtulníky. Bez přítomných pilotů se neobejdou. Vývoj přinesl i bezpilotní letadla, používaná především v armádě. Před necelým čtvrtstoletím se ve vzduchu začaly objevovat drony, malé stroje ovládané na dálku. Rychle si získaly velkou oblibu.

Okolo roku 1995 se v řídce obydlených oblastech amerického středozápadu vyročily zprávy o spatření UFO. Teprve mnohem později se ukázalo, že vyděšení farmáři zahlédli tajné zkušební lety revolučního bezpilotního letounu, který chtěla armáda používat k průzkumu.

Díky těmto zvěstem, které samozřejmě byly zpochybnovány, se dařilo nějaký čas držet vojenský program pod pokličkou. Později však tvůrci letouny představili veřejnosti. Stroje nazvané dron, což v angličtině znamená trubec, tedy včelí samec, byly na světě a zabydlely se ve spoustě lidských činností.

DRONY MOHOU BAVIT, POMÁHAT I ZABÍJET

Masový rozvoj bezpilotních letadel nastal v důsledku elektronizace, miniaturizace a digitalizace na začátku tohoto století. Největší podpory, a tudíž i nejlepších výsledků se dočkaly drony ve zbrojním průmyslu. Dokážou nejen mapovat terén a nasazení nepřítel, ale také se stávají aktivní zbraní.

To však bohužel mohou zneužívat teroristé a šílenci.

V civilním světě se drony využívají při snímování a záznamu videí ze vzduchu. Rychle se ujaly úlohy létajících inspektorů. Nejvíce se jich uplatní při kontrole průmyslových objektů, dále při snímování pro geodézii, katastrální úřady a stavební firmy. Velký zájem projevují podniky a také pojišťovny například při sledování přírodních katastrof. Proto drony nastoupily po tragických následcích červnového tornáda na Moravě.

Současné drony už dokážou přenášet na poměrně velké vzdálenosti několikakilogramová břemena. Doručovací společnosti



testují dopravu zásilek pomocí dronů k zákazníkům. Důležité je vyřešit bezpečně a přesně doručení zásilky na danou adresu a návrat dronu na základnu. Technicky to už možné je, akční rádius může být několik desítek kilometrů.

Drony mohou být užitečné i záchranářům. Díky dronům se podařilo zachránit životy jak na souši, tak na vodě i v zaplavených oblastech. Zachraňovaným osobám byla pomocí dronů dodána voda a nezbytné zásoby. V několika případech dokonce i záchrané vesty, kruhy nebo záchraná lana. Rovněž mnohem rychleji než auto dopraví defibrilátor na místo, kde je ho zapotřebí. Díky dronům bylo také nalezeno spoustu pohřešovaných osob.

Úspěšně se zkoušejí drony na solární pohon. Tento projekt má v budoucnu umožnit připojení k internetu v těžko dostupných oblastech.

OVLÁDÁNÍ DRONŮ

Drony můžeme ovládat pomocí ovladače, případně smartphonem. Ovšem kromě takového „manuálního“ ovládání lze dron naprogramovat. Na mapě Google Maps se označí místo, kam se dron pošle. Automaticky se načtou souřadnice a pak už je nutné jen stisknout tlačítko start. Letadlo odletí naprogramovaným směrem.

Ale ani to není všechno. Dron lze ovládat pohybem chytrých AR brýlí, které si nasadí pilot stojící samozřejmě na zemi.

PRVNÍ KROK – VYZKOUŠET!

Na panelu vysílačky jsou dva hlavní ovládací prvky – páčky křížových ovladačů nebo-li joysticky, z nichž jeden ovládá „plyn“, (tj. stoupání a klesání) a otáčení kolem svislé osy, zatímco druhý pohyby dopředu, dozadu a do stran.

Začátečníci by se rozhodně měli s ovládáním důkladně seznámit a let dronu nacvičit, než ho pošlou do dál. Začneme tak, že přidáme trochu plynu, následně pohybuje ovladači a zjišťujeme, jak dron na pohyb

kniplu reaguje. Stejně si to nacvičíme, i pokud dron ovládáme svým iPhoneem nebo iPadem skrze virtuální ovladače.

Když už to máme takřikajíc v ruce, pošleme dron do zhruba čtyřmetrové výšky a zpět a několikrát si to zopakujeme. Pak si v blízkém okolí vybereme bod, na kterém přistaneme. (Pokud možno ne susedovo auto.) Trénujeme přesnost. Necháme dron vyletět do výšky a přistát. Zároveň zjistíme, jaké panují povětrnostní podmínky. U země jsou totiž značně rozdílné než ve výšce několika desítek metrů. Povětrnostní podmínky bychom měli vyzkoušet při každém startu.

-koř-



POZOR NA ZÁKONY

Posílat své rekreační drony vzduchem, kam se nám zachce, tak úplně nejde. Jejich provoz upravuje legislativa. V případě nedodržení základních pravidel se vystavujeme hrozbě v podobě až pětimilionové pokuty!

Registrace dronu je povinná pro všechny drony s kamerou. Nerozhoduje účel využití (hobby, profi). Konkrétní pravidla létání jsou pak upřesněna podle hmotnosti dronu a míry rizika. K obecným podmínkám létání s drony patří mimo jiné létat na přímou viditelnost pilota a maximálně do 15metrové vzdálenosti od překážky, nepřekročit maximální výšku 120 m, mít souhlas majitele pozemku, kde létáme.

Nesmí se létat v zástavbě a nad lidmi při kulturních a sportovních akcích, pokud nemáme jejich souhlas. Není možné létat v noci, v národních parcích a chráněných krajinných oblastech apod.

A pak jsou ještě bezletové zóny, jako je Pražský hrad, jaderné elektrárny, chemické provozy nebo letiště, kde drony nesmí létat vůbec.



NEJLEPŠÍ PÁLIVOU PAPRIKU VYRÁBÍ SLOVENSKÁ MÄSPOMA I PRO COOP

Paprika patří společně s pepřem k nejpoužívanějším kořením našich domácností. Kromě sladké papriky je u nás oblíbená i ta pálivá.

V potravinách najdete širokou nabídku tohoto výrazného koření a není se čemu divit. Můžete jím okořenit maso, ryby, omáčky, saláty, ale i pokrmy z vajec či obilovin. V obchodech ho nabízí mnoho různých výrobců. Jak si však mezi nimi vybrat a koupit papriku co nejlepší kvality?

Při výběru té nejkvalitnější pálivé papriky vám pomůže test kvality, který připravila RTVS ve spolupráci s magazínem dTest. Zúčastnily se ho jak privátní značky obchodních řetězců, tak i klasické známé značky koření jako Mäspoma, Thymos, Kotányi či Marco Polo.

POZNEJTE KVALITU

Výrobky prošly přísnými měřeními v akreditovaných laboratořích Státního veterinárního a potravinového ústavu v Bratislavě pod dohledem zkušených laboratorních pracovníků. Odborníci se při hodnocení 9 druhů pálivé papriky zaměřili na následující ukazatele:

► MNOŽSTVÍ CELKOVÉHO

POPELA: Tato hodnota svědčí o kvalitě zpracování papriky. Čím je ho v paprice méně, tím lépe. Celkovým popelem označujeme pevné zbytky, které zůstanou po spálení papriky. Legislativní požadavek na Slovensku je maximálně 8 %. Nejlepší výsledek v této oblasti, tedy nejnižší obsah popela, měla privátní značka slovenského COOPu – Paprika pálivá.

► **VLHKOST:** Je velmi důležitá při skladování. Vyšší vlhkost v paprice totiž může způsobit zvýšení počtu mikroorganismů, zatuchlost a celkové znehodnocení koření. Právě proto se po otevření balení doporučuje skladování v suchém prostředí. Nejnižší vlhkost naměřily laboratoře

u další naší papriky – COOP Premium Papriky pálivé.

► **OBSAH KAPSAICINU:** Právě ten je zodpovědný za pálivou chuť. Nejvíce se ho nachází v žilkách papriky a v jejích semenech. Pokud ho sušená paprika obsahuje málo, musíte pro dosažení výrazné chuti při vaření použít větší množství koření. Tak vás výrobce nepřímo nutí k vyšší spotřebě a častějšímu nákupu. Platná legislativa požaduje minimálně 0,06 % kapsaicinu. Největší podíl kapsaicinu se nachází ve výrobcích COOP Jednota Paprika pálivá a Mäspoma Paprika pálivá. Oběma naměřili shodně po 0,19 %.

► MNOŽSTVÍ KAPSANTHINU:

Zvyšuje barvivost papriky. Vysoké procento této látky je požadováno zejména

u sladké papriky. Také u té pálivé je však důležité, aby pokrm pěkně dobarvila. V tomto testu nejlépe dopadla opět „coopácká“ Paprika pálivá.



ZABODOVALA SLOVENSKÁ MÄSPOMA

Finální žebříček top 3 nejkvalitnějších pálivých paprik se skládal z výrobků, které dopadly v sumáři zmíněných kategorií nejlépe. Třemi nejlepšími produkty se staly:

1. COOP Jednota Paprika pálivá
2. Mäspoma Paprika pálivá
3. COOP Premium Paprika pálivá

Všechny tři výrobky přitom pocházejí od stejného výrobce – slovenské společnosti Mäspoma. Společnost působí na trhu už 30 let a svůj široký sortiment koření a dochucovadel dodává i do jiných zemí Evropské unie. Pochlubit se může různými oceněními a certifikáty, například Značkou kvality I. a II. stupně.

Kromě klasických koření přišla nedávno tato společnost také se zajímavou novinkou – s koře-

ním v biokvalitě, pěstovaným bez chemických postřiků a umělých hnojiv.



INZERCE

NOVĚ
100%
 RECYKLOVANÁ
 LAHEV

—  —

ZAŽEŇTE SVOU ŽÍZEŇ PO PŘÍRODĚ

NATURA
 NEPERLIVÁ

HRYZ[®]



NOVINKA!



- VYSOKÁ ABSORPČNÍ SCHOPNOST • BEZPRAŠNÁ
- POHLCUJE PACHY • 100% PŘÍRODNÍ PRODUKT

ORIGINAL NEBO

HOŘKÝ?

POZNEJ ROZDÍL



DOMÁCÍ BYLINNÁ KOSMETIKA

V poslední době jsme znovu objevili zázračné vlastnosti bylinek. Proto není divu, že se pouštíme i do domácí výroby kosmetických přípravků, ve kterých byliny využijeme.

MACERÁT JE, KDYŽ...

Jako základ balzámů na rty, mastí, tělových krémů a masážních olejů většinou používáme takzvané maceráty.

Macerace neboli výluh za studena je způsob extrahování léčivých látek z vybraných bylinek. Do sklenice nasypeme čerstvé nebo suché byliny a zalijeme kvalitním olejem.

Doporučuje se například bio slunečnicový olej, který sám o sobě nemá výraznou vůni, ale ochotně přejímá vůni bylinek. Na obličejový olej je zas nejlepší olej mandlový, který je jemnější a výživnější. Na vlasy nebo zuby je nejlepší zvolit olivový nebo olej konopný. Oblíbený je také kokosový.

Čerstvé bylinky necháme minimálně jeden den zavadnout. Poté je vložíme do zavařovací sklenice a zalijeme vybraným olejem. Pozor, ani kousek bylinky nesmí vyčuhovat, zplsnivěla by a macerát by se znehodnotil!

Bylinky necháme ve sklenici tři týdny louhovat, poté obsah předěláme přes plátýnko, uzavřeme v tmavé lahvičce a na lahvičku dáme popisek s obsahem a datem.

Sušených bylinek dáme do sklenice louhovat méně, protože jsou silnější. Sice nevoní tolik jako čerstvé, ale rozhodně nezplsnívají. Další postup je stejný.

KOSMETICKÝ ZÁZRAK Z AFRIKY

Tak se říká bambuckému máslu. Vyrábí se složitým způsobem z ořechů posvátného tropického stromu zvaného shea. Zvláčňuje pokožku a pomáhá zbavovat kožních problémů.

4. díl



Bylinkárium

Postup macerace v něm je jen trochu odlišný od macerace v oleji. Můžeme také pracovat s čerstvými (zavadlými) i sušenými bylinkami. Dáme je do sklenice, na ně bambucké máslo tak, aby byly zakryté.

Sklenici vložíme do vodní lázně a zahříváme do doby, než se máslo rozpustí. Potom sklenici uložíme za okno na slunce a po další 3 dny směs rozpouštíme a opět necháváme zatuhnout. Nakonec předěláme přes plátno a je hotovo.

BALZÁM NA RTY

Hrst šalvěje, máty, rozmarýnu, oregana a meduňky macerujeme podle předešlého návodu v bambuckém máslu, slijeme do malých skleniček nebo dóziček.





MĚSÍČKOVÁ MAST S OLEJOVÝM ZÁKLADEM

100 ml oleje, ve kterém se maceroval měsíček lékařský, zahřejeme (nevaříme), přidáme 15 g včelího vosku a mícháme do jeho rozpuštění. Poté naplníme do čisté nádoby a uložíme.

MĚSÍČKOVÁ MAST ZE SÁDLA NEBO VAZELÍNY

250 g vepřového sádla nebo vazelíny rozpustíme na mírném ohni ve vodní lázni a přidáme dvě hrsti měsíčku. Zamícháme, odstavíme a necháme 24 hodin odstát. Druhý den směs znovu zahřejeme tak,

aby se tuk opět rozpustil. Následně již přecedíme, vlijeme do vhodné nádoby a uložíme.

Měsíček působí antisepticky, podporuje tvorbu nových kožních buněk, zlepšuje prokrvení kůže. Měsíčková mast je vhodná pro citlivou, vysušenou nebo podrážděnou pokožku, na změkčení tuhých jizev, opruzeniny. Někteří bylinkáři ji doporučují i na bérkové vředy.

MASÁŽNÍ OLEJ Z MÁTY

5–6 vrchovatých lžic sušené máty nasypeme do 300–400 ml mandlového oleje, který se dobře vstřebává a vyživuje pokožku. Tři týdny macerujeme. Po scezení přidáme tři kapky eukalyptového



nebo rozmarýnového esenciálního oleje.

Mátový olej skvěle uvolňuje svaly.

BYLINKOVÁ SŮL DO KOUPELE

Do dobře uzavíratelné nádoby nebo vhodného sáčku nasypeme cca 3 cm kvalitní soli

(např. himalájské nebo z Mrtvého moře)

a na ni vybrané bylinky (nejčastěji se volí levandule, růže, heřmánek, máta, měsíček, meduňka, jitrocel, šalvěj). Pokračujeme další vrstvou soli, poté znovu vrstvou bylinek, končíme solí.

Navrch můžeme kápnout několik kapek levandulového nebo meduňkového esenciálního oleje, případně nalít lžici olivového nebo mandlového oleje. Uzavřeme, důkladně protřepeme a necháme řádně uležet. Do koupele přidáváme 2–3 lžice směsi.

Bylinná sůl pomáhá zmírnit únavu a stres, podle zvolených bylinek pomáhá při některých zdravotních obtížích. Lze ji používat i na inhalace.

-koř-



BYLINKY POZITIVNĚ PŮSOBÍCÍ NA VLASY

- ▶ **PELYNĚK** – vysušuje mastné vlasy
- ▶ **LEVANDULE** – zklidňuje vlasovou pokožku, regeneruje a čistí
- ▶ **HEŘMÁNEK** – zklidňuje pokožku hlavy a zároveň působí protizánětlivě, zvyšuje lesk vlasů
- ▶ **BAZALKA** – zklidňuje pokožku a povzbuzuje růst vlasů
- ▶ **MÁTA** – osvěžuje, dezinfikuje pokožku hlavy, zabraňuje tvorbě lupů
- ▶ **KOPŘIVA** – obsahuje minerály, vitamíny a aminokyseliny, které podporují růst vlasů, posiluje je a omezuje padání vlasů, podporuje lesk vlasů
- ▶ **PETRŽELKA** – podporuje růst vlasů
- ▶ **MĚSÍČEK** – působí protizánětlivě, ošetřuje citlivou pokožku a zjemňuje vlasy
- ▶ **PODBĚL** – posiluje vlasy, podporuje jejich lesk

VLASOVÝ ZÁBAL PO UMYTÍ VLASŮ

Macerujeme vybrané bylinky dle návodu. Směs vetřeme do vlasů, vmasírujeme do pokožky hlavy. Zabalíme do teplého ručníku a necháme alespoň 20 minut působit. Poté umyjeme kvalitním šampónem, popř. ještě nanese kondicionér.

LUŠTÍME OCENY

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Amulet, Arktida, Belgičan, biftek, biomasa, bistro, brusinka, centralizace, deklarace, desetikoruna, dobyvatel, drdol, dres, ekzém, elektrotechnik, esence, faul, gag, gynekologie, chlór, chytrák, karanténa, kly, kotleta, krasobruslařka, krok, levhart, lít, náramek, ocel, ohyb, průchod, rekonvalescent, samice, sedmikráska, skandál, slech, slitina, sluchátko, soubor, souslednost, spoluhráč, spolupachatelka, statečnost, šum, talár, tele, tukan, velbloud.

FS IMPORT-EXPORT

POMŮČKA: OIL, OSAN, KRUT, RI, OTMA	TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK	ÚSLUŽNOST	DOMÁCÍ HLÍDAČ	EVROPAN	ZŘÍČENINA		PRAŽSKÝ PODNIK	ŘADOVÁ ČÍSLOVKA	KOREJSKÁ DYNASTIE	TROPICKÉ ŠÍLENSTVÍ	TOHLE		ČAJOVÁ RŮŽE	ZNAČKA AMERICA	ŽENSKÉ JMÉNO (20. 11.)	STOUPENEC KLASICISMU
ZATÁPĚT						OBORAT DIETLOVA HRDINKA						BOJOVÉ VOZIDLO				
1. DÍL TAJENKY												MUŽSKÉ JMÉNO KAMARÁD ŠEBESTOVÉ				
ČÁST OBLIČEJE				NA ONO MÍSTO POKLEPÁNÍ					ZNAČKA KEČUPŮ					SPZ KARVINÉ ZÁRMUTEK		
ZNAČKA ASTATU				PÍSEMNĚ ZA- ZNAMENANÁ SLOVENSKÝ „TVŮJ“					MOUČKA Z KURKUMY				SEVERSKÉ ZVÍŘE BUNIČINA			
NECHUTNÝ NÁPOJ																
	VLASTNÍ INDU	SPZ VELKÝ KRTÍŠ PROVINĚNÍ														
MODLA																
NIKOLI POUZE							ASJSKÝ STÁT	KROUCENÍ	AUTORSKÝ ARCH (ZKR.)		KYPĚT KORÁLOVÝ OSTROV					
550 (ŘÍMSKY)			NÁSTROJ K REZÁNÍ DRUH GIBBONA							NEMOCNÍČ. ODDĚLENÍ NÁR. PŘÍR. PAMÁTKA			PRKENNÉ STROPY (NÁŘ.) ZÁPADOČES. MĚSTO			
ANGLICKY „OLEJ“				DOČASNÁ IZOLACE LIDÍ ŽIVNOSTEN. LIST (ZKR.)										PRIMÁT INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ		
3. DÍL TAJENKY																
OTUPĚLOST									MZDA					LIKÉRNÍK		

Správné znění tajenek pošlete do 20. září 2021 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 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 FS Import-Export**.

NECH SE PŘEKVAPIT BOHATOU CHUTÍ!

NOVINKA





Vezmi jich
víc, ať u grilu
není žízeň,
Ještěrko!

Bublínko!

Prdelko!

KOCURE!

Lumpíku!

Kečko!

Potvůrko!

Láska má **1000** jmen.

