

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN COOP

coop

5/2022

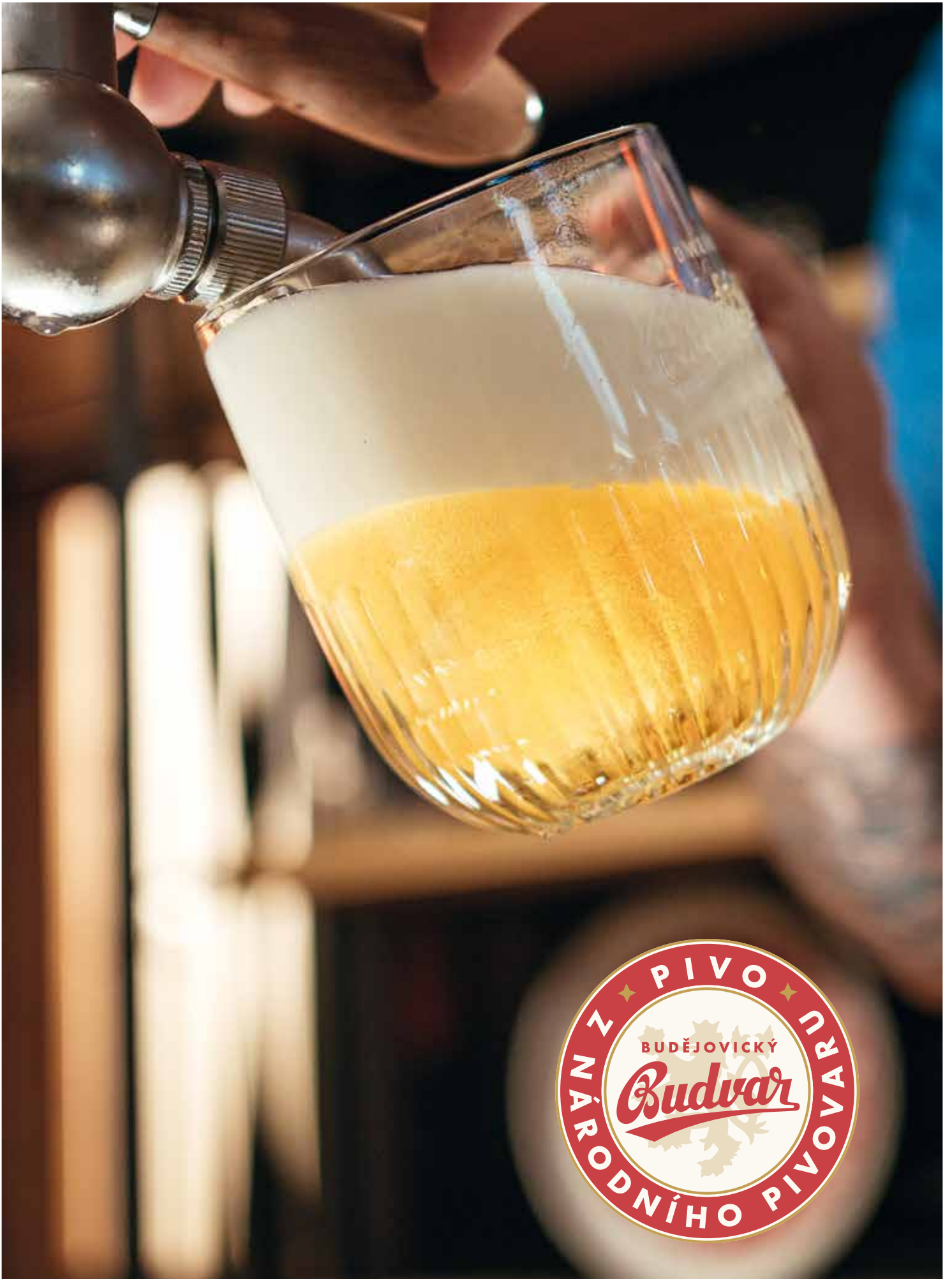
# RÁDCE



18+

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





# MILÍ PŘÁTELÉ,

horké léto přelétlo jak kometa, nastal podzim se svými dny krásného babího léta, ale také ubrečenými dny, které náladě nepřidají.

Doba opravdu není lehká. Ze všech stran na nás útočí pesimistické zprávy a skutečnosti. Snažme se jim vzdorovat a nepodléhat.

Pravdu mají ti, kteří radí, abychom se snažili radovat z lepších věcí, které nám život přináší, obklopili se lidmi, kteří nám energii dávají, a vzpomínali na hezké události a setkání v nedaleké i vzdálené minulosti. Jistě jste i v létě zažili řadu hezkých událostí, vyjeli jste na dovolenou, potěšili se úrodou na zahrádce, užili si děti a vnoučata, navštívili přátele, které jste kvůli covidu dlouho neviděli. To je krásná zásoba vzpomínek!

Naši předci neměli jednoduchý život, a přece si v něm dokázali najít

hezké chvíle. Rozhodně ve své většině nebyli obklopeni pohodlím, jako jsme my. Tím nechceme říkat, že je dobře, když se nám životní podmínky zhoršují a zvyšuje se nejistota. Není. Ale v těch nesnadných vyhlídkách se neutápějme, nehledejme ty nejčernější scénáře.

Vyhledávejme takové informace, které nás nebudou trápit, ale tak říkajíc rozšíří nám obzory. Náš časopis Rádce, který právě držíte v ruce, takové informace pokaždé přináší. Něco jste už věděli, ale dozvěděli jste se víc, něco je úplně nové, něco je v nových souvislostech.

A věřte, my v COOPu na Vás stále myslíme. I když sami bojujeme s hrozi-vými a stále se zvyšujícími náklady, snažíme se, abyste to poznali v co nejmenší míře. Jsme na jedné lodi.

*Krásný podzim přeje  
Vaše redakce*



## 18-20

CESTOVÁNÍ  
S COPEM



## 24-25

CYKLORÁDCE:  
VÍCEDENNÍ TRASA



## 8-9

VEČERNÍČKOVÉ  
HITY



## 14-15

SENIOR 21. STOLETÍ  
A STUDIUM



## 28-29

HOUBOVÉ  
ŽNĚ

Na **coopClub.cz** najdete



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

[www.instagram.com/coopclubcz](https://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** [SÍDLO] U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 [GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník  
[MARKETING COOP] Andrea Muralová, 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] 5/2022 [DEN VYDÁNÍ] 5. října 2022

**DELEX**  
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP**  
CENTRUM  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

# CO TŘEBA DÁT SI KVĚTÁK

*Květák se těší vcelku velké oblibě a mnozí si jej spojují především s obalováním, polévkou nebo květákovými placičkami. Věděli jste ale, že je to velmi prospěšná surovina, která se ve velkém dá konzumovat i při zdravém životním stylu a dietě?*



zeleninou, přidáte kousek masa či rybu a během chvíličky máte rychlé, nízkokalorické, přesto nutričně vyvážené jídlo.

Z jednoho středně velkého květáku vytvoříte porce pro 3 až 4 lidi. Na základní recept si připravte:

- 1 střední květák • 3 lžice oleje • 3 lžice vody (nebo bílého vína) • 1 menší šalotku • sůl • pepř • špetku muškátového oříšku (lze vynechat)

Květák očistíme a rozloupeme na malé růžičky, košťál odkrojíme. Růžičky vhodíme do mixéru a rozmixujeme na drobné kousičky. Na pánvi rozpálíme olej a přidáme nadrobno nakrájenou šalotku, kterou orestujeme dozlatova. Přidáme květák, osolíme, podlijeme vodou nebo vínem pro lepší chuť a pomalu opékáme do změknutí. Dochutíme solí, pepřem a troškou muškátového oříšku. Pro zjemnění můžeme na závěr přidat lžičku másla.

Neobsahuje totiž téměř žádný tuk a jen velmi malé množství sacharidů, je tedy hlavně v poslední době upravován na všechny možné způsoby a nahrazuje tak například klasickou rýži nebo třeba těsto na pizzu, díky čemuž si můžete na těchto pokrmech pochutnávat, i když se zrovna snažíte docílit letní postavy do plavek.

Kromě malého množství kalorií naopak obsahuje mnoho vitamínů a minerálních látek. V syrovém stavu samozřejmě více než ve vařeném, především

vitamínu C. Kromě něj je květák také nabitý vitamíny B, E a provitaminem A. Z minerálních látek zde najdeme fosfor, železo, vápník a hořčík.

## KVĚTÁKOVÁ RÝŽE

Jak jsme zmiňovali výše, květák může sloužit jako výborná příloha, ale i jako hlavní chod v podobě rýže. Vizuálně připomíná možná spíše kus-kus, chuť vás každopádně nadchne. Květákovou rýži můžete smíchat se





## KVĚTÁKOVÁ PIZZA

Skvělá a především velmi chutná alternativa i pro ty jedince, kteří se rádi stravují zdravěji, ale nechtějí se vzdávat oblíbených pochoutek, jakými je třeba právě pizza. Korpus je během chvíličky hotový, křupavý a vláčný. A ingredience na ozdobení už si poté můžete vybrat naprosto podle své chuti, jako kdybyste dělali pizzu klasickou.

Na jednu standardně velkou pizzu si nachystejte:

- 1 střední květák • 3 vejce • 2 lžíce parmazánu • 50 g mouky (ideálně rýžové, případně špaldové) • 1 lžíci olivového oleje • ½ lžičky soli • pepř

Květák očistíme a pokrájíme na menší kousky, ty poté vložíme do mixéru a rozmixujeme najemno. Přidáme vejce, olej, parmazán, osolíme, opepříme a znovu promixujeme. Nakonec vmícháme mouku a vypracujeme těsto. To rozprostřeme dokulata na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi 20–30 minut, dokud nezezlátne. Poté vyndáme, potřeme vybranou omáčkou, navrstvíme suroviny dle chuti a ještě dalších cca 10 minut zapékáme.

## KVĚTÁK NA GRILU

Nemusíte se omezovat jen na grilování masa. Zkuste menu odlehčit a připravte si květákový „steak“. Je křupavý,

šťavnatý a správná marináda ho vyladí k dokonalosti.

- Na 4 porce si připravte: • 1 střední květák • ½ hrnku olivového oleje • 1 lžíci sladké chilli omáčky (případně pouze 1 lžičku chilli) • 1 lžíci kari • 1 stroužek česneku • 1 lžíci octa • sůl • pepř

Květák omyjeme, košťál odkrojíme přibližně v půlce a poté celou hlavičku květáku nařežeme na asi 2centimetrové plátky. Díky tomu nám vzniknou větší ploché kusy, které se šikovně grilují. Smícháme olej s chilli omáčkou, kari, prolisovaným česnekem, octem, špetkou soli a pepře. Směsí květák důkladně potřeme a poté z obou stran opékáme na grilu dozlatova. Podáváme se svěžím salátkem, například z polníčku. -špe-



INZERCE

  
HARMONY

Přivítejte  
naši novou  
Dino edici



# V KAŽDÉ KOČCE JE KUS ŠELMY

ŠHELMA,  
INSTINCTIVELY PERFECT



Vysoký obsah  
proteinu živočišného  
původu



Podporuje vitalitu  
a spokojenost



Receptury  
bez obilovin

NOVINKA



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

## Nastartujte svůj den s NESCAFÉ



### NEJLEPŠÍ KAPSLE **ARIEL** NA ODSTRAŇOVÁNÍ ODOLNÝCH SKVRN:

1. Odstraňují skvrny
2. Rozjasňují
3. Osvěžují
4. Chrání tkaniny
5. Navrženy pro praní při nižších teplotách s extra odstraňováním skvrn

NOVINKA



Výhodně nakoupíte v letáku Menu č. 21 (26. 10. – 8. 11. 2022)

Lenor

LIFE  
IS FUNNY,  
KDYŽ MÁŠ  
MONEY!



VYHRAJ

100 000 Kč  
KAŽDÝ TÝDEN

Christinne 37  
Kristýna Houžvičková  
snowboardistka



KUP SEMTEX  
SE ZLATÝM  
VÍČKEM\*



NAJDI KÓD  
POD VÍČKEM



REGISTRUJ  
SE



VYHRAJ!

KAŽDÝ VYHRÁVÁ!

SEMTEX



Hraj o money a další super výhry  
na [www.semtox-soutez.cz](http://www.semtox-soutez.cz)

\* Platí pro SEMTEX ENERGY 0,5 l a 0,25 l se zlatým víčkem  
zakoupené v ČR nebo v SR, soutěž probíhá od 1. 9. do 27. 11. 2022.

# VEČERNÍČKOVÉ HITY

*Dříve než nám klesnou víčka těsně před spaním, uvidíme Večerníčka, jak se uklání. Pokud vám není moc, dobrý večer, dobrou noc, zamává čepičkou! Legendární písnička Karla Černocho opěvuje nejslavnější a nejúspěšnější dětský televizní pořad všech dob. Oblíbený Večerníček boduje i v době tabletů a mobilních telefonů.*

Večerníčky patří k Československé a později České televizi už od 60. let minulého století. Dostaly se do povědomí snad každého diváka. Mnohé dialogy z nejoblíbenějších pohádek zlidověly a staly se součástí každodenního slovníku českých domácností. Když je pán měkkota, čeládka zvlčí! Vstávat a cvičit! Pojďte, pane, budeme si hrát! Určitě i vy si vybavíte repliku, která vám vykouzlí úsměv na rtech.

Historicky první díl Večerníčku se na televizních obrazovkách objevil v neděli 2. ledna 1965, ale oblíbená znělka s chlapcem v papírové čepici přišla až o rok později. Jedná se o nejdéle vysílanou znělku České televize a jednu z nejstarších znělek v rámci Evropy. Za dobu vysílání prošla malými změnami, např. po rozdělení Československa. Od roku 1973 se vysílá v barevném provedení. Jejími autory jsou výtvarník Radek Pilař a hudební skladatel Ladislav Simon. Pozdravy „Dobrý večer“ a „Dobrou noc“ namluvil tehdy šestiletý Michal Citavý. Před lety do médií vzpomínal na dobu natáčení, k němuž se podle svých slov dostal jako slepý k houslím. Jeho maminka pracovala v televizi a v době prázdnin byl nejsnáze dosažitelným dětským „hercem“.

Když už jsme u znělky pořadu, zkoušeli jste někdy zjistit, kolik listů

Večerníček stihne rozházet nebo kolik schodů musí zdolat? Jestli se vám večer nechce počítat, prozradíme, že schodů je rovných dvacet. A papírových listů čtyřadvacet – protože den má stejný počet hodin! Prvním odvysílaným večerníčkovým příběhem byl Kluk a kometa režiséra Ludvíka Ráží, po něm přišly stovky dalších zajímavých pořadů od loutko-



vých přes animované až po ty hrané.

Večerníčkové pohádky jsou oblíbené nejenom u českých televizních diváků, bodují také po světě. Populární jsou třeba Bob a Bobek, jejichž vysílací práva prodala Česká televize do více než dvaceti zemí světa. Sám Večerníček je takovou hvězdou, že podle něj byla v roce 1999 pojmenována planetka 33377, kterou objevil český astronom Petr Pravec na hvězdárně v Ondřejově.

Na zvědavé otázky ohledně historie, současnosti i budoucnosti oblíbeného

dětského pořadu, odpověděla Karolína Blinková, tisková mluvčí České televize.

**V roce 2013 proběhla anketa o nejoblíbenější večerníček. Zvítězily tehdy Krkonošské pohádky. Jistě ale lze sestavit i žebříček těch nejsledovanějších. Které příběhy bodují u dětí v posledních letech?**

Za posledních patnáct let u diváků bezkonkurenčně nejvíce bodují opět Krkonošské pohádky. V roce 2009 si je nenechal ujít téměř milion diváků starších patnácti let a dalších takřka 160 tisíc dětí. Právě tento seriál je atypický vysokou sledovaností i u dospělých. Mezi další divácky oblíbené tituly patří Pohádky o mašinkách, Rákosníček a hvězdy, O zvířátkách pana Krbce, Broučci, Dášeňka, Mach a Šebestová nebo Příběhy včelích medvídků, Maxipes Fík či Pat a Mat.

**Díky červenému tlačítku a internetovému vysílání je možné přehrát pohádky kdykoliv. Máte přehled, jaké večerníčkové seriály patří na těchto platformách k těm nejsledovanějším?**

Na českoktelevizní videoplatformě iVysílání si diváci z krátkých pohádkových příběhů oblíbili například večerníčky Bílá paní na hlídání, Žížaláci, Chaloupka na vršku, Káta a Škubánek nebo Byla jednou kořata. Všechny mají





Mlsné medvědí příběhy

Foto: © Česká televize

od roku 2018 za dobu měření internetové sledovanosti stovky tisíc spuštění.

### Platí, že Krkonošské pohádky jsou jediným čistě hraným večerníčkem?

Neplatí. Hrané večerníčky se objevují od prvopočátků večerníčku. Byly jimi například příběhy o robotu Emilovi či večerníčky O pradědečkovi, vynálezci ze začátku dvacátého století, kterého hrál Waldemar Matuška. Historické večerníčkovské seriály se objevují ve vysílání Děčka, a to každou sobotu v pořadu Krasohled.

### Dá se spočítat, kolik večerníčků už bylo natočeno?

Za téměř šedesát let vzniklo v Československé, následně České televizi již 400 sérií.

### Oprašují se i nejstarší pohádky? Nebo dáváte přednost nově natočeným?

Děti mají rády jak starší projekty, tak i ty nové. Mezi nejúspěšnější seriály patří Krkonošské pohádky, Pat a Mat, Bob a Bobek, Rákosníček. Z novějších

titulů u dětí uspěly seriály Krysáci, Žížaláci, Zahrádka pod hvězdami nebo loňská novinka Mlsné medvědí příběhy.

### Mění se vkus dnešní cílové skupiny, která usedá k večerníčkům? Co dnešního dětského diváka nejvíc baví, připoutá k obrazovce?

Vkus dětí se skutečně proměňuje. A z toho důvodu se mění i celková dynamika vyprávění příběhů a animace. Co ale vždy zůstane, je kánon pohádky, tedy to, že dobro zvítězí nad zlem. Večerníček tak zůstává harmonizační pohádkou na dobrou noc už celých sedmapadesát let.

### Existuje nějaký nepsaný kodex, co všechno musí pohádka splňovat, aby se mohla stát novým večerníčkem?

Prvním předpokladem je kvalitní literární autor či předloha. Druhým originální výtvarný rukopis a v neposlední řadě nápadité režijní vedení. Následuje specifický jazyk animace, volba vypravěče, herecké obsazení, hudební i zvuková složka, kamera a střih.



Bob a Bobek

Foto: © Česká televize

## KVÍZ: JAK DOBŘE ZNÁTE ČESKÉ VEČERNÍČKY?

### 1. Ve které pohádce najdete lakotného Krkovičku?

- a) Bolek a Lolek
- b) Jája a Pája
- c) Mach a Šebestová

### 2. Ze kterého večerníčku je tato replika: „Nestát, nekoukat, dělat.“

- a) Krkonošské pohádky
- b) Pat a Mat
- c) Maxipes Fík

### 3. „Za mlhou hustou tak, že by se dala krájet, a dost možná ještě dál, bydlí...“

- a) víla Amálka
- b) Bob a Bobek
- c) skřítek Rákosníček

### 4. „Sádlo, tady je všude samý sádlo, to je pěkně mazaná rodina.“ Komu patří tato hláška?

- a) čmeláci strašidlo Pučmeloud
- b) skřítek Racochejl
- c) strašidlo Barbucha

### 5. U kterého města se potkali medvědi z večerníčku Pojd'te, pane, budeme si hrát?

- a) u Jičina
- b) u Písku
- c) u Kolína

INZERCE

Správné řešení: 1B, 2A, 3C, 4A, 5C

# TV pohoda nejprůhlednější a nejaktuálnější televizní časopis

Výhodné roční předplatné  
**TV pohoda**  
pouze za **572 Kč**

navíc **ZDARMA**  
4x ročně **SPECIÁL**  
plný křížovek a luštění

**TV pohoda každý týden až k vám domů**  
Objednejte u nás  
a ušetříte **244 Kč**



V PRODEJI  
OD 19. 8.

# Chuátej pro včelí medvídky!

Čmelda



**20 bodů  
+ 199 Kč**

Brumda



Pučmeloud



Za každých utracených  
200 Kč (nebo za koupi výrobku  
označeného v letáku bodem Včelích  
medvídků) = 1 bod do hrací karty.

Hrací karty získáte zdarma u pokladny  
nebo na webových stránkách  
[www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz)

Od 12. 10. do 31. 12. 2022.  
Podrobnosti na  
[www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz)

**coop**

# RECEPTY

*z Územi dravce*

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

/recepty



**KNEDLÍKY S UZENÝMI OCÁSKY**



**PALAČINKOVÝ DORT S TRHANÝM VEPŘOVÝM MASEM**



**BAGETA S KUŘECÍM GYROSEM**



**PIZZA NA PÁNEV SE ŠUNKOU Á LA CARPACCIO**

# RECEPTY

z Území dravce

www.krahulik.cz

/recepty



## KNEDLÍKY S UZENÝMI OCÁSKY

- 300g uzených vepřových ocásků od Krahulíku
- 0,5 ks cibule
- Sádlo
- 500g brambor
- 2 vejce
- Sůl
- 150 g hrubá mouka
- 100 g polohrubá mouka
- 500g kysaného zelí
- 1 ks cibule
- Sůl, mletý kmín,
- 3 PL cukru
- sádlo
- 1,5 ks cibule



Polovinu cibule oloupeme a nakrájíme nadrobno, přidáme uzené ocásky a společně orestujeme na sádle do zlatova. Necháme vychladnout. Brambory oloupeme, polovinu nastroháme nahrubo, polovinu najemno. Přidáme mouku, vajíčka a sůl a vypracujeme nelepivé těsto. Uděláme váleček a nakrájíme na stejné kousky, cca 12 ks. Každý rozmáčkne a dáme kopeček masa. Těsto zabalíme a ihned vkládáme do vařící osolené vody. Vaříme cca 10 minut. Na zelí zpěníme cibuli, přidáme zelí, podlijeme vodou, osolíme, přidáme kmín a dusíme do měkka. Dle chuti přidáme cukr a sůl. V menším hrnci rozpustíme sádlo, přidáme oloupanou na proužky nakrájenou cibulku a restujeme do zlatova. Knedlíky podáváme se zelím a orestovanou cibulkou.

## BAGETA S KUŘECÍM GYROSEM

- 1 balení Kuřecího gyrosu od Krahulíku
- 100 g anglické slaniny od Krahulíku
- 2 ks celozrnné bagety
- 1 červená paprika
- ½ menší cukety
- 1 ks červená cibule
- Mix trhaných salátů
- Olivový olej
- Provensálské bylinky
- Sůl, pepř
- Dresink**
- 2 PL zakysané smetany
- 2 PL majonézy
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky Dijonské hořčice
- 1 lžička medu
- Sůl, pepř



Nejprve si připravíme grilovanou zeleninu. Papriku, cuketu a cibuli očistíme, nakrájíme na tenké kroužky, pokapeme olivovým olejem, ochutíme provensálskými bylinkami, solí a pepřem a grilujeme na kontaktním grilu. Až je zelenina hotová, ogrilujeme i slaninu nakrájenou na tenké plátky. Maso vyndáme z obalu i se šťávou na talíř, ohřejeme dle návodu v mikrovlnné troubě. Po té si připravíme dresink. V misce smícháme zakysanou smetanu s majonézou, přidáme prolisovaný česnek, Dijonskou hořčici a med. Dochutíme solí a pepřem. Rozkrojenou bagetu plníme dresinkem, salátem, slaninou, cuketou, kuřecím gyrosem, grilovanou paprikou a cibulí. Navrch přidáme ještě trochu dresinku.

## PALAČINKOVÝ DORT S TRH. VEPŘOVÝM

- Trhané vepřové maso od Krahulíku
- 100g Česnekový bok
- 750 ml mléka
- 5 ks vajec
- 250g hl. mouka
- Olej na smažení
- 4 - 5 ks rajčat
- Italské bylinky
- Sůl, pepř
- Cukr
- 500g čerstvého špenátu
- Česnek
- Smetana na vaření
- 1 tavený sýr
- 300g eidamu



Rozklepneme vajíčka, přidáme mléko, mouku a špetku soli a ušleháme do hladka. Těsto na palačinky musí být bez hrudek. Na přehřáté pánvičce si usmažíme palačinky. Než palačinky vychladnou připravíme si náplně. Do rajčatové náplně spaříme a oloupeme rajčata, nakrájíme je na kousky a orestujeme s italskými bylinkami. Dochutíme solí, pepřem, troškou cukru a čerstvou bazalkou. Směs provaříme, rozmixujeme ponorným mixérem a necháme odpařit vodu, aby nebyla příliš tekutá. Na pánvičce orestujeme česnekový bok nakrájený na kostičky, přidáme česnek a po chvíli nakrájený propláchnutý špenát. Ochutíme solí a pepřem, přidáme smetanu a tavený sýr a krátce provaříme. Do dortové formy vrstvíme vrstvy palačinek, špenátové a rajčatové náplně a trhaného masa. Každou vrstvu posypeme sýrem. Troubu přehřejeme na 180 stupňů a pečeme 20 minut.

## PIZZA NA PÁNEV 2KS

- 100g Šunka á la Carpaccio od Krahulíku
- 1 nožička Uherské klobásy od Krahulíku
- 2 ks Mozzarely
- 2 rajčata
- Čerstvá bazalka
- Olivový olej

- Těsto:**
- 4 lžíce zakysané smetany
- 4 lžíce majonézy
- 2 vejce
- 9 lžic hladké mouky
- Špetka soli
- Pyré:**
- 200 g rajčatového pyré
- 2 lžičky rajského protlaku
- 3 stroužky česneku
- 2 lžičky třtinového cukru
- Sůl
- Pizza koření



V míse smícháme zakysanou smetanu, majonézu, vajíčka a špetku soli. Postupně přidáváme mouku a vymícháváme do hladka. Na větší pánev rozetřeme olej, rozprostřeme ½ těsta, potřeme rajčatovým pyré a obložíme surovinami dle chuti. My jsme dali Šunku á la Carpaccio, Uherskou klobásu, mozzarellu, rajčata a bazalku a nakonec pokapali olivovým olejem. Pizzu pečeme na mírném ohni zakrytou pokličkou cca 15 minut.

## RUMCAJS NEZMIZÍ!

Syn mi před časem přiznal: „Já jsem tak rád, že jsme vyrostli na Krtečkovi!“ To když jsem byla poněkud vyvedená z míry při pohledu na svého vnoučka, jeho synka, jak se hlasitě směje nad řáděním prapodivných stvoření na obrazovce, vydávajících těžko definovatelné zvuky. Dítě moderní doby.

Inu, můj potomek se svým bratrem večer co večer čekali u černobílé televize na to, až je ten usměvavý panáček s papírovou čepicí pozdraví svým „Dobrý večer“ a oni (a já s nimi, pokud to jen trochu šlo) zažijí spolu se svými oblíbenými hrdiny další dobrodružství, která pokaždé skončí dobře. Ještě v postýlkách si povídali o tom, jak Rumcajs s Mankou a Cipískem vypekli kníže-pána, jak Krakonoš potrestal Trautenberka, jak Křemílek a Vochomůrka zasadili semínko. To se pak spalo!

Nezapomenutelného panáčka Večerníčka stvořil výtvarník Radek Pilař už před bezmála šedesáti lety. Kolik generací dětí už Večerníček pozdravil, kolik příběhů dětem

ukázal. Na řadu z českých večerníčků se dívaly i děti ve třiceti zemích světa, dokonce v Malajsii, Austrálii, Spojených arabských emirátech, Turecku, Japonsku, Číně, Koreji, Indonésii, Keni, Zimbabwe, na Islandu a jinde. No není ten náš Večerníček přímo národní poklad?

Pravda, v posledních letech se na televizních obrazovkách usadily desítky zahraničních animovaných seriálů pro děti, nad kterými my dospěláci často kroučíme hlavou. Jejich tvůrci zpravidla spoléhají na to, že když je to barevné, nějak se to hýbe, leskne a vydává výrazné zvuky, dítě moderní doby od obrazovky prostě neodtrhne oči. Ale s tím nic nenaděláme, dětem se líbí.

Na druhou stranu Večerníček zůstává a s ním i nové, někdy povedenější, někdy méně povedené příběhy. Nedávne Mlsné medvědí příběhy třeba potvrdily, že česká animátorská škola je stále na světové špičce.

Ostatně občas se i ty legendární a letité večerníkovské příběhy dětem dnešní doby na dobrou noc pustí. A ony se jim líbí! Rumcajs a spol. prostě nezmizí!

-koř-

INZERCE

**OCHUTNEJ**

**Milka**

**Jemnější**  
krémovější  
a čokoládovější

**NEŽ KDY DŘÍVE**

NACHHALTIG ANGEBAUTER KAKAO  
UNSER PROGRAMM  
COCOA LIFE

100% ALPEN MILCH  
SCHOKOLADE

# STUDIUM

*Na vysokých školách po celé republice studují tisíce seniorů v univerzitách a akademiích třetího věku. Další stovky se učí v různých kurzech nebo docházejí na nejrůznější přednášky.*

Všichni přednášející mají podobnou zkušenost: studenti zralého věku jsou velmi zodpovědní a vděční. Někteří z nich v minulosti nemohli studovat z politických nebo rodinných důvodů, jiní prostě chtějí získávat další znalosti v zajímavých oborech. Hodně je těch, kteří nechtějí zůstat pozadu v dovednostech, které nabízí moderní informační technologie. Jejich mozek nemá šanci lenivět. A tak se často může stát, že babička či dědeček odmítne hlídat vnoučata, protože má přednášku nebo musí vypracovat seminární práci.

## UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Program celoživotního vzdělávání univerzity třetího věku je zpravidla určen zájemcům, kteří dosáhli důchodového věku a mají střední vzdělání s maturitní zkouškou (někdy

to však není podmínkou). Na přednáškách se tedy scházejí posluchači prakticky ze všech oborů lidské činnosti. Přednášejí akademičtí pracovníci té které vysoké školy, ale i odborníci z jiných vysokých škol a praxe.

Seniorští studenti si mohou vybírat z takových humanitních oborů jako dějiny umění, filosofie, geografie, literatura, psychologie. Některé vysoké školy nabízejí regionální historii a archeologii. Nechybí ani jazykové kurzy.

Z technických oborů jsou to například dějiny vědy a techniky i náhled do budoucnosti, ale třeba i úpravy fotografií, praktická geometrie, práce s PC a další. Velkou nabídku mají přírodovědné fakulty se svými kurzy věnovanými světu hornin a rostlin, chemii, parazitologii a podobně.

Velmi vyhledávané jsou kurzy pořádané lékařskými fakultami. Z nich jmenujme alespoň témata jako biologie člověka, novinky v medicíně, senioři a pohyb, mozek a paměť, zásady správného užívání léků, první pomoc v ohrožení života, význam prevence v medicíně atd.

Studium je nejčastěji dvou- nebo čtyřsemestrové, ale může být dokonce i šestisemestrové. Přednášky se obvykle konají jedenkrát týdně dvě hodiny, posluchači mají k dispozici seznam doporučené literatury, vypracovávají testy a seminární práce, na konci studia závěrečnou písemnou práci.

Fakulty, na nichž studium probíhalo, vydávají absolventům osvědčení při slavnostní akci. Univerzita Karlova pak tento slavnostní akt organizuje v Karolinu a mohou se ho zúčastnit i rodinní příslušníci a přátelé.





## AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Zatímco univerzita třetího věku je organizována vysokými školami a přednášejí tam jejich pedagogové, akademie třetího věku jsou dílem městských a obecních samospráv, kulturních domů, knihoven, zájmových sdružení, klubů, domovů a stacionářů pro seniory a podobně. Akademie třetího věku pořádají mnoho zajímavých tematických zájezdů, komentovaných prohlídek. Zúčastnit se mohou nejen ti, kteří dosáhli seniorského věku. Maturita zde není podmínkou.

Každý ročník je rovněž rozdělený na dva semestry, zimní začíná v září nebo říjnu a končí v lednu, letní začíná v únoru a končí v květnu nebo červnu. Přednášejí lektori zkušení ve svých oborech. Např. v rámci plzeňské akademie jsou studentům seniorům nabízeny

4 obory. Pro jednotlivé obory jsou každý rok vybrána zpravidla 2-3 témata, která s oborem souvisí. Zájemce o studium má možnost zvolit si a přihlásit se na libovolný počet témat dle svého zájmu. Intenzitu studia si každý účastník určuje sám. Stále více přednášek probíhá i on-line.

Absolvování akademie je podmíněno účastí, nepíše se písemné práce ani testy. Na závěr každého ročníku se koná slavnostní ukončení.

Účastníci univerzit a akademií třetího věku se spolu často spřátelí a chtějí se setkávat a vzdělávat dál. Vznikly tak například Klub zdraví a pohody nebo Klub aktivního stáří.

Zkrátka jak řekl jeden z nadšenců této formy vzdělávání: „Je lepší, aby senioři seděli v posluchárnách než v čekárnách ordinací!“ -koř-



Profesionální zubní  
a mezizubní kartáčky

Vyrobeno ve Švédsku,  
doporučeno evropskými  
stomatology.



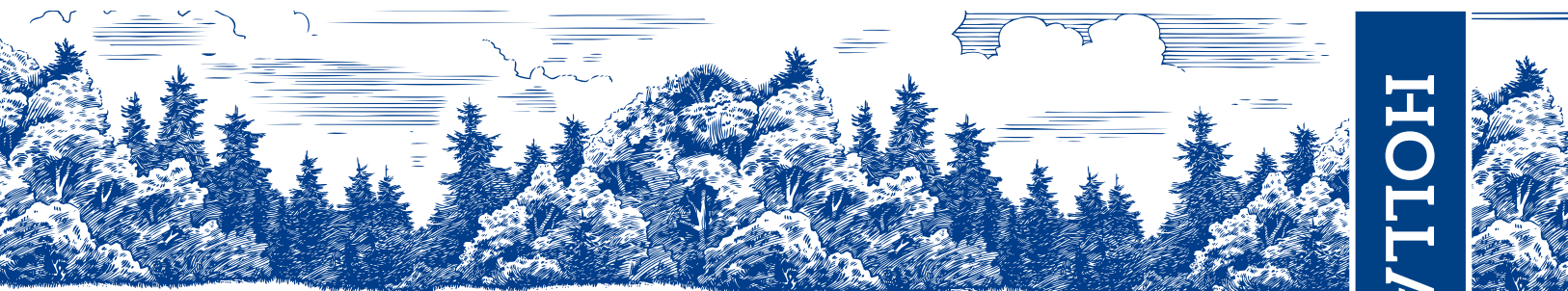
Nejlepší kvalita  
za cenu dostupnou  
pro všechny.



Značku TePe, tvůrce a inovátora  
mezizubních kartáčků, exkluzivně dováží  
Profimed.



SHOCK  
YOURSELF



# KLASIK

KRÉMOVÝ  
S KULTUROU BIFI



Jogurt Hollandia Klasik  
obsahuje prospěšné  
kultury BiFi

3,7%  
tuku

Lahodná krémová chuť  
díky vyššímu obsahu  
tuku (3,7 %)



HOLLANDIA®



# VÁŠ ČESKÝ OPERÁTOR

S COOP MOBILEM MŮŽETE  
VOLAT ZDARMA



**coop**  
Mobil



**Odměny**  
za pravidelné nákupy



**Sleva 20 %**  
při nákupu nad 100 Kč



**Spravedlivé**  
účtování **po vteřinách**



**SIM karta na dobíjení**  
**i na smlouvu**



**Levná**  
mobilní data



**Zajímavé**  
promo akce

---

Zákaznické centrum COOP Mobil  
(+420) 234 499 444  
podpora@coopmobil.cz  
[www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

# JAK CHUTNÁ JIŽNÍ MORAVA

*Nastalé podzimní dny nás nelákají jen pestrobarevným listím, úrodou hub v lesích a po tropickém létu příjemnými teplotami. Svou náruč nám otevírají také vinné sklípky, které vábí k degustaci toho, co se na viničních svazích urodilo. My jsme rádi přijali pozvání Jednoty Moravský Krumlov a vydali jsme se na průzkum terénu v jejím „rajónu“. Jak nám tedy chutnal kraj kolem Moravského Krumlova?*

## OCHUTNÁVKA VINNÁ

Naše první kroky vedly pochopitelně mezi vinohrady. Nechali jsme se inspirovat lechovickými vinnými sklepy, které kolem Borotic pořádají cyklovýlety spojené s poznáváním vinařského života i s ochutnávkou vín. Tu jsme si my, uvědoměli a předpisů dbalí cyklisté, nechali až na závěr krátkého cyklovýletu.

V borotické prodejně COOP jsme si koupili svačinu a vyrazili jsme. Vinné sklepy Lechovice mají na okraji

Borotic sídlo firmy a z bohaté historie společnosti stojí za zmínku, že zámecký vinný sklep v Lechovicích začali hloubit premonstráti z kláštera v Louce ve Znojmě. Zapamatujte si je, ještě o nich uslyšíte.

Znojemská cyklostezka nás zavede do Božic, kde si milovníci přírody nenechají ujít přírodní památku Božický mokřad s množstvím druhů obojživelníků, vážek i mokřadního ptactva. Naše další cesta povede už mezi mnoha vinicemi až do Lechovic, kde už na nás čekají výše zmíně-

Moravský Krumlov





Kostel a klášter v Loučeň

né vinné sklepy a degustace kvalitních vín. Milovníci památek jistě nevynechají lechovický zámek, který si zde v polovině 18. století jako své letní sídlo nechal postavit opat louckého kláštera. Ač je zámek v soukromém vlastnictví, veřejnosti je přístupná vinotéka a park v anglickém stylu.

### OCHUTNÁVKA OKURKOVÁ

Když se řekne Znojmo, vybaví se nám nejen víno, ale také věhlasné znojemské okurky. Tento článek vzniká v době, kdy slavné okurky slaví již 450 let své existence. V roce 1572 si opat kláštera v Loučeň (a je to tu zas) nechal z Maďarska dovézt okurková semena a okurky se začaly v klášteře pěstovat. Protože zde bylo příznivé klima, urodilo se vždy okurek více, než kolik stihli obyvatelé Znojemska zkonzumovat. Co s nimi? Naložit. Jak? Dlouhodobým zkoumáním, řadou pokusů a omylů vznikl nezaměnitelný nálev, který přetrval do současnosti.

Pokud neholdujete ani okurkám, ani vínu, pak připomínáme, pro někoho možná překvapivě, že Znojmo je také městem piva. Pivovarnická historie sahá až do 13. století. Znojemské pivo Hostan nese jméno prvního zdejšího historii



Znojmo

# evona®

ČESKÁ VÝROBA OD 1879



## PUNČOCHOVÉ KALHOTY

# MAGDA

*s elastanem*



HEBKÉ NA DOTEK, NEPRŮHLEDNÉ,  
Z MIKROVLÁKNA, KTERÉ SE NEZATRHÁVÁ

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



Jaderná elektrárna Dukovany

zmiňovaného sládka, ctihodného měšťana Hostana, který je na seznamu osob s právem vařit pivo. Tento záznam pochází z roku 1363 a pan Hostan si jistě ani v nejdivočejších snech nepředstavoval, že jeho jméno bude známé ještě i za 650 let! První pivovar přitom ve Znojmě vznikl až roku 1720, několik století po Hostanově smrti.

Když už jsme několikrát zmiňovali klášter v Louce, hurá k němu. Klášter byl založen koncem 12. století a nesmazatelně se vryl do historie celého Znojemska. Dnes zde najdeme návštěvnické centrum, obrazovou galerii, bednářské a vinařské muzeum i prodejnu vín. Při organizovaných prohlídkách je samozřejmostí ochutnávka vín. Součástí komplexu je také farma U Tří dubů, která celoročně nabízí ovoce, mošty a džemy vlastní výroby.

## OCHUTNÁVKA ENERGETICKÁ

Plní energie z předchozích ochutnávek se vydáme ještě na jeden výlet. A protože jsme začali na kole, na kole také skončíme. Z Moravského Krumlova se vydáte po cyklostezce č. 401 přes Dobřínsko, Dolní Dubňany a Horní Dubňany. V této

části se trasa stylově jmenuje Mlynářská, což se do našeho ochutnávkového putování hodí. V Dukovanech se její jméno ještě stylověji změní na Energetická. Povede vás nejen kolem dukovanské jaderné elektrárny (to aby té energie nebylo málo), ale také kolem jaderné vinice. Ano, čtete správně. Před dvěma lety vznikla v těsném sousedství jaderné elektrárny první jaderná vinice na našem území. Ač vína z tohoto vinohradu nebudou ve volném prodeji, samotný vinohrad je veřejnosti přístupný. Ve stínu chladících věží se tak můžete pokochat i malou dřevěnou zvoničkou s vyřezávanými vinařskými motivy. Nabíjení energií pak obkroužíte elektrárnu a po Pivovarské cyklotrase se dostanete do samotných Dukovan, kde jistě nevynecháte návštěvu klasicistního zámku s rozlehlou zahradou. Po již známé Mlynářské cyklotrase dojedete zpět do Moravského Krumlova. Získanou energii jistě přetavíte v důkladné prozkoumání tohoto města, všech jeho památek, přírodních krás v okolí i dechberoucí nádhery Muchovy Slovanské epopeje, kterou od roku 2021 hostí moravskokrumlovský zámek.

Pevně věříme, že kraj kolem Moravského Krumlova vám bude chutnat stejně tak, jako chutnal nám.



Na zámku v Moravském Krumlově můžete navštívit výstavu Muchovy Slovanské epopeje

INZERCE

**R. JELÍNEK**

ČISTĚ PŘÍRODNÍ  
PALIVO



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

pij s rozumem .cz

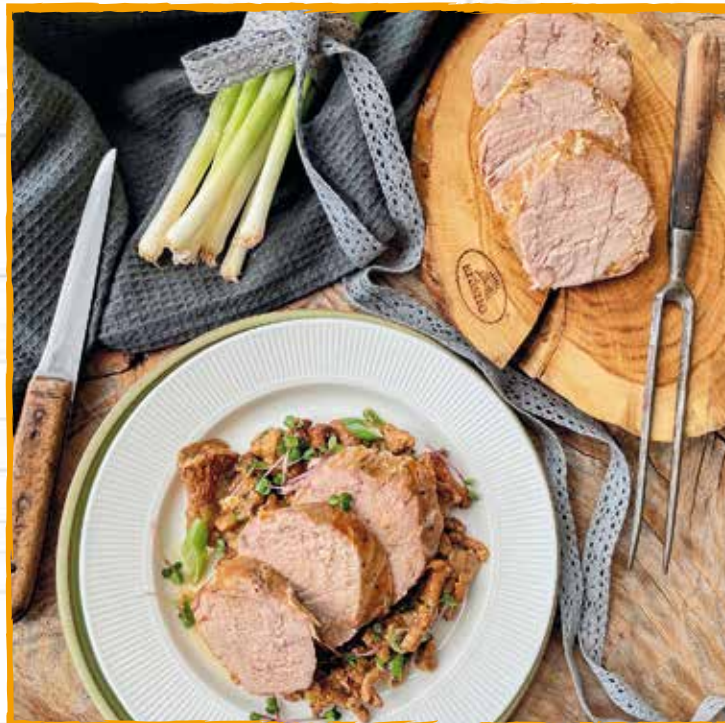
## SOUS-VIDE VEPŘOVÉ KOLENO, HOŘČIČNÝ DIP A CIBUL. MARMELÁDA



## VEPŘOVÁ KRKOVICE SOUS-VIDE S BAREVNÝM ZELNÝM SALÁTEM



## VEPŘOVÁ PANENKA SOUS-VIDE NA LIŠKOVÉM RAGÚ



## BURGER V DOMÁCÍ HOUSCE S TRHANOU VEPŘ. PEČENÍ SOUS-VIDE



## VEPŘOVÁ KRKOVICE SOUS-VIDE S BAREVNÝM ZELNÝM SALÁTEM

### Suroviny:

- 1 balení Vepřové krkovice sous-vide Krásno
- 1/2 menší hlávky bílého zelí • 1/2 menší hlávky červeného zelí
- 2 kusy salátu pak choi • 2 cibule • 3 stroužky česneku
- sůl podle chuti • černý pepř podle chuti
- 2 lžice červeného vinného octa • 1 lžice medu • olivový olej

### Příprava:

Vepřovou krkovicí i se šťávou vyndejte z obalu a dejte do pekáčku. Přidejte 1 dcl vody, přiklopte víkem a dejte péct do trouby vyhřáté na 190 °C. Pečte přibližně 40 minut, průběžně přelévajte šťávou, která se vypekla. Ke konci můžete odklopit víko a dopéct křupavou kůrku.

Mezitím si připravte křupavý barevný zelný salát.

Cibuli nakrájejte na půlkolečka. Česnek rozmáčkněte a nasekejte nahrubo. Dejte společně opékat do velké pánve, na rozeřtý olivový olej. Přidejte všechny druhy zelí nakrájené na proužky. Ochuťte solí, pepřem, vinným octem a medem. Společně opékejte 10 minut. Zelí by mělo zůstat křupavé. Dolaďte chuť a podávejte s plátky pečené krkovice.



## SOUS-VIDE VEPŘOVÉ KOLENO, HOŘČIČNÝ DIP A CIBUL. MARMELÁDA

### Suroviny:

- 6 krajíců chleba • 1 balení sous vide vepřové koleno Krásno
- hořčičný dip:** • 150 g majonézy • 100 g hrubozrnné hořčice
- cibulová marmeláda:** • 1 kg bílé nebo červené cibule
- 150 ml červeného vinného octa • 200 g třtinového cukru
- 1 lžička soli • 80 g sádlu

### Příprava:

Příprava cibulové marmelády: Cibuli nakrájenou nahrubo dejte do rozeřtátého hrnce se sádlem. Při střední teplotě a za častého míchání opékejte tak dlouho, až cibule začne karamelizovat, změkne a zesládně. Může to trvat hodinu, hodinu a půl. Až se vám zdá tak akorát chutná, zasypte ji cukrem a zalijte vinným octem. Dolaďte solí. Opět pokračujte ve vaření a míchání, dalších 15 až 20 minut. Horké plňte do sklenic, nechejte vychladnout a skladujte v lednici.

Kolenodejte do pekáče, zalijte asi 1 dcl vody a přiklopte víkem. Pečena 190 °C dozlatova, bude to trvat asi půl hodiny, až hodinu. Deset minut před konce pečení odkryjte víko a dopečte křupavou kůrku. Průběžně přelévajte výpekem.



Dip připravíte jednoduše smícháním všech surovin. Plátky chleba můžete ještě opéct dokřupava v toustovači nebo na grilu. Lehce je mázněte hořčičným dipem, dejte na něj silný plátek vepřového kolena a nahoru cibulovou marmeládu. Můžete ještě dozdobit kolečky jarní cibulky. Podávejte.

## BURGER V DOMÁČÍ HOUSCE S TRHANOU VEPŘ. PEČENÍ SOUS-VIDE

### Suroviny:

- 1 balení Vepřové pečeně sous-vide Krásno
- na housky:** • 500 g polohrubé mouky • 1 vejce • 150 ml polotučného mléka
- 2 lžice sádlu • 2 lžičky soli • 1/2 kostky čerstvého droždí • 1 lžice cukru
- asi 100 ml vlažné vody • rozšlehaný žloutek s troškou vody na potřetí
- omáčka:** • 150 g majonézy • 4 lžice dijonské hořčice
- 1 lžička worcesterské omáčky • 2 lžice kečupu • 1 jarní cibulka
- 1 malá sladkokyselá okurka
- na dokončení:** • sýr a rajčata

### Příprava:

Upečte si domácí housky: Ve vlažném mléce rozmíchejte cukr a rozdrobte do něj droždí. Nechejte stát na teplém místě, přibližně 5 až 10 minut, dokud se na povrchu neudělají bubliny. Poté přidejte zbylé suroviny, umíchejte hladké nelepivé těsto, které nechejte hodinu kynout na teplém místě, přikryté utěrkou. Po hodině těsto zvětší svůj objem. Vyklepte jej na pracovní plochu a rozdělte na deset přibližně stejných hromádek. Z těch vytvářejte kuličky, které nechejte odpočinout přikryté utěrkou. Bude stačit přibližně půl hodiny. Každou kuličku pak lehce zmáčkněte rukou, tím ji zploštíte a potřete ji rozšlehaným žloutkem s trochou vody. Pečte v troubě předehřáté na 200 °C, přibližně 15 minut. Dozlatova. Nechejte vychladnout na mřížce a poté prokrojte. Před podáváním můžete ještě řeznou stranu opéct na grilu. A mezitím, co housky kynou a pečou se, dejte péct maso. Celý kus masa i se šťávou, která je v sáčku, dejte do pekáče a přiklopte víkem. Pečte na 160 °C přibližně 45 minut až hodinu. Občas nakoukněte, maso můžete otočit a podle potřeby podlít trochou vody. Maso potom natrhejte vidličkou na kousky a nechejte odležet v pekáči se šťávou. Připravte si omáčku. Jarní cibulku i okurku nakrájejte velice najemno. Promíchejte se zbylými surovinami a podle chuti ještě lehce osolte a ochuťte pepřem. Zkompletujte burger. Spodní část housky namažte omáčkou, na ni dejte natrhané maso, sýr a rajčata. Přiklopte horní část housky a podávejte.



## VEPŘOVÁ PANENKA SOUS-VIDE NA LIŠKOVÉM RAGÚ

### Suroviny:

- 4 balení Vepřové panenky sous-vide
- 500 g lišek (čerstvé nebo mražené) • 2 šalotky
- 2 snítky čerstvého tymiánu • 2 lžice másla • 2 stroužky česneku
- 1 dcl bílého vína • 250 ml smetany ke šlehání
- 2 stonky jarní cibulky • libovolné zelené výhonky
- 1 lžice hrubozrnné hořčice • sůl a bílý pepř

### Příprava:

Maso vyndejte ze krabičky, ze sáčku a dejte spolu se šťávou do pekáče. Přikryjte víkem a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte přibližně 35 – 45 minut. Mezitím si připravte liškové ragú.

Ve velké pánvi rozpustte máslo a dejte na něj opékat nahrubo nakrájenou šalotku a nasekaný česnek. přidejte lišky. Ochuťte solí, bílým pepřem, čerstvým tymiánem. Zalijte bílým vínem, které nechejte zprudka odvařit. Přidejte hořčici, zalijte 1 dcl vody a duste pod pokličkou, přibližně 15 minut.

Sundejte poklici, zalijte lišky smetanou a na střední teplotu provařte dalších 10 minut. Dolaďte chuť, v případě potřeby na chvíli zvýšte teplotu a odvařte přebytečnou tekutinu. Nakonec promíchejte s kolečky jarní cibulky.

Podávejte s plátky vepřové panenky, posypané svěžími výhonky.



# Recyklujeme

98% našich nákupních tašek  
je vyrobeno  
z recyklovaného materiálu.



  
**POMÁHÁME**

jsme společností zaměstnávající  
více než 50% osob  
se zdravotním postižením.

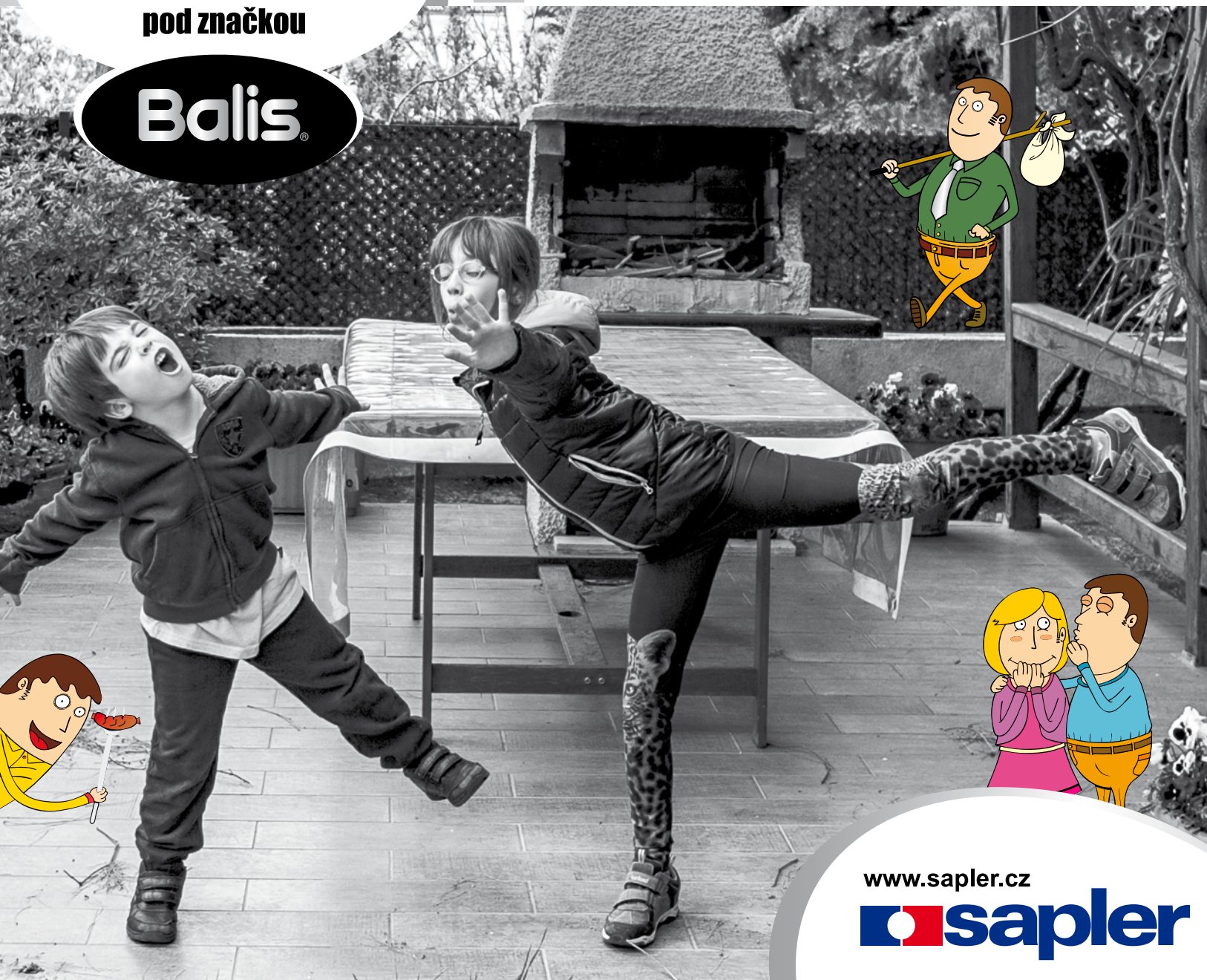
*Balte hravě*

Výrobky pro domácnost  
a pro bezstarostné  
pečení, grilování a úklid  
pod značkou

**Balis®**

## Vyrábíme

**Potištěné obaly  
zejména pro pekárny a mrazírny.  
Tašky, sáčky a folie  
z recyklovaných materiálů.**



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

 **sapler**

# VÍCEDENNÍ TRASA

*Patříte mezi turisty, kteří se rádi toulají po světě na dvou kolech, nebo chcete jejich okruh rozšířit? Pak byste měli mít před svou první výpravou speciální výbavu. Díky ní vás na cestě nezaskočí žádná překážka.*

Moderní doba všechno zjednodušuje. Nadšenci do cykloturistiky sdílí své zážitky, tipy a doporučení na mnoha specializovaných fórech, sociálních sítích nebo webových stránkách. Díky tomu nemusíte složitě hledat trasy a přepočítávat, za jak dlouho svou pouť na kole urazíte. Porozhlédnout se můžete například na stránkách [ivelo.cz](http://ivelo.cz), [kudyznudy.cz](http://kudyznudy.cz) nebo [cyklistevitani.cz](http://cyklistevitani.cz).

Na posledních jmenovaných najdete evropské dálkové trasy EuroVelo, které koordinuje Evropská cyklistická federace. Zahrnují 16 evropských dálkových cyklotras s délkou více než 70 000 km, v Česku více než 2 100 km. Jednou z výhod těchto dálkových tras je dobré napojení na veřejnou dopravu (vlak, cyklobus, přívozy), což se hodí, pokud se nechcete spoléhat pouze na sílu ve vlastních nohách. V takovém případě si nezapomeňte rezervovat místo včas, protože především u menších regionálních přepravců

bývá přeprava kol omezena. Přeprava kola může být zcela zdarma, většina dopravců ji však zpoplatňuje a vyjde vás v řádu desítek korun za cestu.

## BATOŽINA

Při delších cestách je kolo nejen dopravním prostředkem, ale také hlavním nosičem všech zavazadel. Určitě si nevystačíte s batohem, nebo dokonce krosnou na zádech. Taková cesta by totiž byla nejen nekomfortní, ale hlavně nebezpečná. Základem jsou zadní brašny, které pojmu opravdu hodně nezbytností, při opravdu velkých výpravách oceníte i brašny přední.

Při pořizování takového příslušenství je třeba dbát na kvalitní voděodolný materiál, snadné upínání i vybavení reflexními prvky. Další otázkou je objem jednotlivých brašen i možnost s nimi manipulovat. Určitě neplatí: čím větší, tím lepší. Zvažte, kolik věcí na své výpravě potřebujete nutně zabalit, a podle toho pořizujte

batožinu. Důležité jsou také velikost a tvar rámu kola, aby nikde nic nepřechývalo nebo nepřekáželo při jízdě.

Začneme od pomocníků nejméně šikovných, kterými jsou pouzdra na telefon či navigaci. Umísťují se na řídítka a nabízejí širokou škálu velikostí i typů upevnění. Mechanické držáky telefonů se připevňují pomocí objímky přímo na konstrukci řídítek. K dostání jsou i magnetické držáky, které drží telefon na řídítkách pomocí namontované základny s jedním či několika silnými magnety. Zakoupit můžete držáky plastové či kovové – první je sice lehčí, ale více na něj působí počasí, při pádu se také snadno zničí. Při koupi se zaměřte na polohovatelnost držáku. Dražší modely nabízejí možnost umístit k telefonu také powerbanku, nebo dokonce telefon dobít pomocí solární energie.

Pro kratší vyjížděky postačí menší brašny do rámu. Bývají opatřeny různými kapsami na telefon, doklady, klíče. Některé výrobky umožňují





přichycení pouzdra na telefon suchým zipem.

Na převoz cestovního nářadí, náhradní duše i lepení jsou ideální brašny pod sedačku. Upevňují se obvykle pomocí suchých zipů, takže se hodí pro různé typy kol. Některé brašničky jsou vybaveny rychloupínacím systémem T-fix, kterým se uchycují za vzpěry sedla. K upevnění a sejmutí není potřeba žádná další nářadí. U podsedlových brašen se vyplatí investovat do typu, který umožňuje umístění zadního světla. Brašny pod sedlo jsou ovšem k dostání i v daleko větších velikostech – klidně o objemu 12 litrů. Vzhledem k velikosti a popruhům se doporučují spíše pro kola bez zadního odpružení, při vhodném uchycení a pravidelné kontrole si je ovšem nemusí odpírat ani majitelé celoodpružených kol.

Říditkovká brašna je nezbytností na věci, které potřebujete mít neustále po ruce – telefon, peněženku, foťák, doklady nebo kapesníčky a léky. Z kola ji můžete snadno sejmut a díky popruhům, jimiž jsou některé výrobky vybaveny, ji můžete nosit jako běžnou tašku přes rameno. K zakoupení jsou i větší expediční, až 5litrové brašny, u nichž je ale potřeba brát v potaz horší ovladatelnost kola.

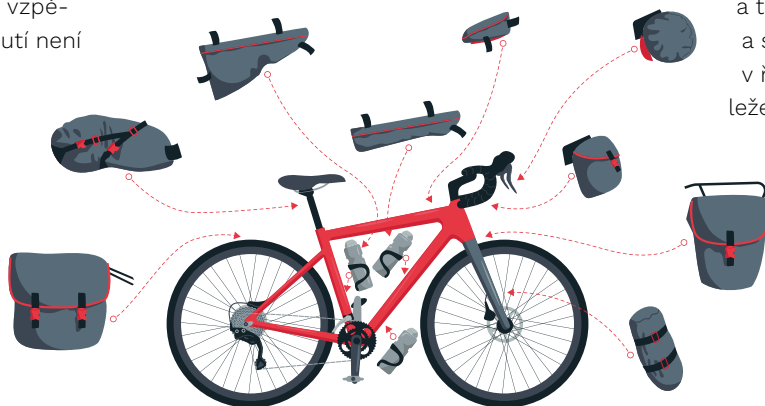
Pro vícedenní výlety oceníte brašny na nosič. Ten je potřeba zakoupit a namontovat zvlášť, obvykle nebývá součástí brašen. Jsou k dispozici v mnoha variantách od samostatných brašen až po ty složitější, které lze vzájemně kombinovat a vrstvit. U zadních brašen je potřeba pamatovat na maximální nosnost nosiče a správné rozložení nákladu – aby nedocházelo k jednostrannému zatížení nebo aby se kolo nezvedalo při prudkém stoupání. Pro zvýšení voděodolnosti a prodloužení životnosti se na tyto velké brašny vyplatí pořídit návlek. U dražších výrobků již bývá součástí.

## NEHODA NENÍ NÁHODA

Aby se vaše cesta obešla bez nepříjemných překvapení, měli byste mít

při sobě nářadí pro základní a nezbytné opravy. Samozřejmostí by měla být pumpička, jedna náhradní duše, sada na lepení a multiimbus, se kterým nastavíte přehazovačku i brzdy.

Pokud se obáváte o svá zavazadla a chcete dát zlodějíčkům najevo, aby



dali své ruce pryč, zabezpečte si vše proti krádeži. Lze zakoupit bezpečnostní batohy, peněženky, zámky na zavazadla i ochranná pouzdra a sítě. Právě ochranná síť z ocelových lanek, jejíž součástí je i bezpečnostní zámeček, pomůže na cestách ochránit zavazadla, aniž byste je museli z kola sundávat. Díky dostatečně hustým okům nehrozí, že by vám někdo ze zavazadel cokoliv vytáhl.

## PRO DOBRODRUHY

Pokud plánujete spaní v přírodě, neobejdete se bez skladného stanu. Ten klasický by vám při cestování na kole zabral zbytečně moc místa, proto se porozhlédněte po lehčích a skladnějších výrobcích. Cyklistické stany nejsou žádným moderním výstřelkem, a tak lze stany lehké, kompaktní a snadno postavitelné zakoupit v řádu tisíců korun. Pro pohodlné ležení by neměla chybět karimatka – s ohledem na úsporu místa doporučujeme nafukovací. Vynikající je také izolační deka, která vás ochrání před vlhkostí od země a pomůže udržet teplo.

Samozřejmě ani s kolem nemáte zavřené dveře do pohodlných penzionů nebo hotelů. K tomu, abyste našli příjemné místo, může pomoci třeba zelenobílá usměvavá samolepka „cyklisté vítání“. Jedná se o celonárodní certifikační systém, který z pohledu cyklistů prověřuje nabídku a vybavenost stravovacích a ubytovacích služeb, kempů a turistických cílů. V České republice má certifikaci na starosti Partnerství, o. p. s. Vybírá vhodné objekty a pravidelně je kontroluje. V databázi se v současnosti nachází více než tisíc certifikovaných zařízení po celé České republice.

-drei-



Rama

**RAMA**

CHYTRÁ VOLBA  
PRO VÁS I PLANETU!

Rostlinné margaríny  
od společnosti Upfield:

... mají o **70%** nižší vliv na  
klíma než máslo.\*

... spotřebují o **50%** méně  
vody než máslo.\*

... potřebují o **2/3** méně  
půdy než máslo.\*

\*Přičtěte si více o našich LCA požadavcích  
na stránce [www.upfield.com/purpose/  
better-planet/climate-action/](http://www.upfield.com/purpose/better-planet/climate-action/)

**CHUTNÁ VÁM  
MÁSLO? RAMU  
SI ZAMILUJETE!**



**100% SLOŽENÍ Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ**

**ZAPOMEŇTE NA ŠPATNÉ TUKY!**

**MARGARÍN NENÍ UMĚLÝ**

„Mravenci nejedí margarín, protože je umělý.“ Neslavná prohlášení způsobená nepochopením margarínu. Margarín není umělý, protože sestává z rostlinných olejů a právě díky tomu, je dobrý zdroj tuků. V porovnání s mléčným máslem obsahuje nízký podíl nasycených tuků. Oba benefity jsou tak dobré pro vaše srdce a cévní systém.

**JEZTE PŘÍRODNĚ,  
JEZTE CHUTNĚ**

**RAMA**

- 100% složení z přírodních zdrojů
- Bez umělých aditiv, konzervantů, barviv a kypřících látek.
- Ideální pro natírání, vaření, smažení a pečení

Rama

**VYHRAJTE**

**POMOCNÍKA DO KUCHYNĚ**



ETA Gratos Titanium  
**5x**  
eta

**10x**

dárkový poukaz  
**5 000 Kč**  
do eshopu eta



**100% SLOŽENÍ Z  
PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ**

**2x**  
KUPTE  
RAMA 400 g  
(libovolná kombinace)

REGISTRUJTE  
ÚČTENKU  
na [www.rama-soutez.cz](http://www.rama-soutez.cz)

**VYHRAJTE!**

Soutěž probíhá od 1. 10. do 30. 11. 2022 ve všech prodejnách COOP.  
Úplná pravidla soutěže na [www.rama-soutez.cz](http://www.rama-soutez.cz)

coop

**NOVINKA**



**Oblíbené**  
atraktivní příchutě

**MILUJ ŽIVOT**

**MÚÚÚ**  
KOUSEK JIŽNÍCH ČECH



BEZ  
LEPKU

TO NEJLEPŠÍ  
NA VÁŠ STŮL

DOPŘEJTE SI  
KOUSEK JIŽNÍCH ČECH

[WWW.MUUUPISEK.CZ](http://WWW.MUUUPISEK.CZ)

**Znojmia**  
NA PÁNEV

ŠPECLE SE ŠPENÁTEM  
A KUŘECÍM MASEM

S CHUTÍ ZAMRAZENO,  
RAZ DVA UVAŘENO

HLUBOCE  
ZMRAZENO

NOVINKA

HOTOVÁ JÍDLA S PŘÍLOHOU, STAČÍ JEN OHŘÁT!  
Více informací na [www.zelenina-znojmia.cz](http://www.zelenina-znojmia.cz)



POLÉVKA S HLÍVOU  
ÚSTRÍČNOU  
650 G

GULÁŠOVÁ POLÉVKA  
650 G

DRŠŤKOVÁ POLÉVKA  
PIKANT  
650 G

Jedinečná řada kvalitních polévek  
v novém obalu, která jistě osloví  
každého zákazníka.

Stačí ohřát a za pár minut můžete jíst...

Porce jsou určeny pro dvě osoby.



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

# HOUBOVÉ ŽNĚ

*Sbírání hub vás baví a letos si užíváte doslova houbové žně? Přinesli jste si z lesa několik košů? Řízků, houbovky a smaženice jste se už všichni přejedli a teď přemýšlíte, co se zbytkem?*

Jak co nejlépe houby zpracovat, aby vám vydržely ideálně po celý následující rok a mohli jste si je dopřávat, kdykoliv na ně dostanete chuť? A do jakého receptu se nejvíce hodí houby sušené, kam s mraženými a v čem nejlépe vyniknou třeba houby nakyselo?

Existuje hned několik způsobů skladování a každý má své výhody i nevýhody. Pojďme si představit ty základní typy a triky, jak tu letošní sezónní úrodu co nejefektivněji uchovat a následně také zužitkovat.

## IHNED PO SBĚRU

Nejlepší jsou houby samozřejmě čerstvé, nicméně ty bohužel příliš dlouho nevydrží a mají tendenci podléhat rychlému kažení, což poté může při konzumaci způsobit nepěkné zažívací potíže. Aby vám čerstvé jako z lesa vydržely co možná nejdéle (stejně ale pouze pár dní), držte se následujících několika pravidel. Nikdy, opravdu nikdy nesbírejte houby do igelitových tašek. Zapaří se i během malé chvílky a kolikrát už hned při příchodu domů můžete část vyhodit. Nejlepší jsou prodyšné proutěné koše. Jakmile houby doma vyndáte, nemyjte je, pouze nožem očistěte a podélně rozkrojte. Vyskládejte na táč vyložený ubrouskem či papírem, ale jen v jedné vrstvě, nedávejte je na sebe. Takto připravené je vložte do lednice a zpracujte maximálně do tří dnů. I tak ale před vařením zkontrolujte, zda není nějaký kousek příliš oslizlý či nahnílý. Z čerstvých hub jsou nejlepší klasická smaženice či řízky.

## SUŠENÉ

Asi nejnámější a také nejvyžívanější způsob uchování hub je sušení. V tomto případě dělají mnozí velkou chybu, že je nenechají dostatečně proschnout. Houba má v sobě velké množství vody, a je tedy nutné



ji opravdu důkladně dehydrovat, jinak v ní zbytková vlhkost způsobí množení bakterií a následně hnití a plesnivění.

Pokud patříte mezi vášnivé houbaře a hub chcete uchovávat velké množství, rozhodně se vám vyplatí pořídit si sušičku. Není to velký výdaj a budete mít jistotu úspěchu. Z běžně sbíraných hub sušte nejlépe hříby, masláky, kozáky či bedly, zachovávají si nejvíce chuti a vůně.

Před sušením houby očistěte nožem, vykrájejte všechny poškozené části, pokud je nějaký kousek již příliš prolezlý či nahnílý, raději jej vyhodte. Poté pokrájejte na plátky tlusté 3 až 5 mm. Snažte se krájet plátky rovnoměrné, aby se všechny sušily stejně dlouhou dobu. Poté vyskládejte do sušičky, případně na sítku. V sušičce sušte maximálně na teplotu 45 °C. Houby můžete také poskládat na plech vyložený pečicím papírem a sušit v troubě při stejné teplotě jako v sušičce, bude to ale trvat déle. Správně usušená houba by se vám při ohnutí měla zlomit a drobit mezi prsty na prášek, nikoliv se ohýbat – v takovém případě má v sobě ještě vodu a je nutné v sušení pokračovat. Usušené houby skladujte v uzavíratelné skleněné nádobě, do které přiřadte ještě pár bobkových listů. Používejte do polévek, omáček či pod maso. Před použitím je dobré je na pár minut namočit nebo povařit ve vývaru.

## ZAMRAŽENÉ

Možná vás také napadlo hodit nespoteřované kusy do mrazáku. Ta možnost tady určitě je, nicméně chce to také dodržet pár pravidel. Zamrazit můžete téměř každou houbu, což je velkou výhodou, pokud se vám třeba nechce houby nijak zvlášť třídit. Pozor si dejte akorát na lišky, ty mohou po zmrazení zhořknout.

Nejjednodušší způsob je houby očistit, opláchnout a v sáčcích zamrazit, nicméně doporučuje se je před tím ještě tepelně upravit. Jednak zmenší

objem a nezaberou vám tolik místa, jednak po rozmrazení hlavně nepustí tolik vody a nebudou příliš rozmáčené. Také je při přípravě pokrmů můžete rovnou použít a nemusíte je nijak dlouho vařit, protože už budou předpřipravené.

Způsobů opracování je hned několik, nejsnazší je ale houby zlehka podusit nebo krátce povařit v osolené vodě. Stačí opravdu pár minut. Poté nechte zchladnout, naplňte jimi sáčky a dejte zamrazit. V mrazáku vám vydrží přibližně půl roku. Před použitím nechte pouze na vzduchu povolít a poté přidávejte do polévek, paštik či omáček.

## KULAJDA S KYSELÝMI HOUBAMI

Někdo jí říká kyselo, někdo bílá či smetanová polévka. Ať tak či onak, jednou za čas na ni přijde taková chuť, že ani ten největší hrnec nestačí. A po tlehle rychlovce se utlučete. Připravte si:



- 5 větších brambor • 1 sklenici hub v kyselém či sladkokyselém nálevu
- 1 kelímeček smetany na vaření • 1 lžíce másla • ½ lžičky drceného kmínu
- 4 bobkové listy • 4 kuličky nového koření • sůl • pepř • 2 vejce • hrst kopru

Nejprve si připravíme brambory. Očistíme je a pokrájíme na kousky, dáme vařit do změknutí do osolené vody, můžeme přidat i trošku kmínu, poté scedíme a dáme stranou. Vejce uvaříme natvrdo. Ve větším hrnci rozpustíme máslo. Houby slijeme a necháme si asi 100 ml nálevu. Houby krátce orestujeme na másle a poté zalijeme 1,5 l vody, přidáme kmín, bobkový list a nové koření. Přivedeme k varu a vaříme asi 10–15 minut. Poté vmícháme uvařené brambory, dochutíme solí a pepřem, okyselíme nálevem a zjemníme smetanou. Na závěr vmícháme kopr a na kousky pokrájená vejce.

## HOUBY S OCTEM

Skvělá záležitost, na kterou si vzpomenete hlavně v chladnějších zimních měsících, až na vás vykoukne ze spíže a vy dostanete chuť na luxusní kyselo nebo skvělou přílohu k pečenému masu. Zavaření hub do nálevů, ať už kyselých, nasládlých, nebo slaných, je rovněž velmi oblíbeným způsobem zakonzervování. Na zavařování použijte žampiony, hřiby, bedly, ryzce, klouzky či lišky. Připravte si sklenice, které



důkladně vysterilizujte ve vařící vodě nebo třeba v myčce. Osušte je a dejte stranou. Houby očistěte, opláchněte a vložte do vroucí osolené vody, přidat můžete i lžíci kyseliny citronové pro lepší konzervaci. Podle tvrdosti a velikosti hub vařte asi 10–15 minut do změknutí. Poté scedte a nechte okapat. Naskládejte těsně do suchých sklenic, prokládat můžete bobkovým listem či kousky kořenové zeleniny.

Na zalití si připravte třeba tento jednoduchý sladkokyselý nálev:

- ¾ l vody • 250 ml octa • 2 lžíce cukru • 1 lžíce soli • 2 bobkové listy • ½ lžičky hořčičného semínka • pár kuliček celého pepře a nového koření

Vodu přivedeme k varu a přidáme všechny ostatní suroviny. Vaříme 5–10 minut, horkým nálevem zalijeme houby ve sklenicích, od okraje necháváme asi 1 cm. Poté důkladně zavičkujeme a otočíme dnem vzhůru, takto necháme zchladnout. Případně nalijeme vychladlý nálev, zavičkujeme a sterilujeme například v hrnci s vodou po dobu asi 25 minut.

-špe-

INZERCE

**Bohemia**

**CHIPSY ČOČKOVÉ**

**Novinka**



**40%  
MĚNĚ  
TUKU\***

\*V POROVNÁNÍ S BOHEMIA CHIPS SOLENÉ

LUŠTÍME O CENY

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

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



**OSMISMĚRKA – LEGENDA:** Akce, asent, astronomie, autokar, bagr, blahopřání, cedule, cena, cvik, čítanka, dalamánek, demokracie, desetina, duet, elegance, evakuace, chaos, chlup, import, inženýr, kachna, katastrofa, kmotři, koncert, konto, korporace, krajka, letovisko, neodborník, nestraník, obec, odlitek, olovnice, postrach, provokatér, předmluva, předvolání, racek, radiátor, rozkaz, řeka, řemeslo, ságo, sebeobrana, seno, schránka, spoj, srna, tasemnice, taxa, trojskok, tvořivost, zkrat.

POMŮČKA: LIK, O-O, OLEÁTA, LIK, EAR, LARS	BLAHO-DÁRNĚ	STOUPENEC ALOPATIE	OPAK DOVNITŘ	ZNAČKA STRÍBRA	JMÉNO BUBÍLKOVÉ	STAROREČKÝ ZHYRALEC	ROVNĚŽ	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	ZÁZNAM ŠACHOVÉ ROŠÁDY	Dle Gusta	OPSANÝ TEXT	DOKONČIT PRÁCI NA STAVU	SPZ JINDŘICH. HRADEC	ANGLICKY „UCHO“	3. DÍL TAJENKY	ATLET
KUFR										ODJÍŽDĚNÍ						
1. DÍL TAJENKY										BEZVĚRCI SLOVENSKY „CO“						
PROUD (KNIŽ.)				PODMANIT POTAH								POHODNÝ DRUH NÁJMU				
INICIÁLY FOTBAL. PÁNENKY			VZLETNÝ PROJEV OHLEDU-PLNOST						MALÁ OSA				ČERVENÝ KŘÍŽ (ZKR.) PRODEJNA NÁBYTKU			
VÝPLŇ DIVADEL. KOSTÝMŮ																
DRUHÁ TRÁVA									MLÉČNÁ KOŘALKKA OPRACOVATEL DŘEVA							
Dle Gusta	NÁVĚŠTĚ (MN. Č.)	SPZ Kladno VYHUBOVAT			TRÍŠKA NA SVÍCENÍ						POČÍTAT (NÁREČ.)	NOVÉ KNIHY (ZKR.) CHATEAUBR. POVÍDKA			NOČNÍ ODPOČINEK	MALÝ TOMÁŠ
STAŠKOVO JMÉNO						TRAVNATÁ KRAJINA	Dle Gusta	ZNOVU	THAJSKÉ PLATIDLO	JÁSOT EVR. SDRUŽ. VOLNĚHO OBCHODU						
ZNAČKA VOLT-AMPÉRU			ZPĚVNÝ PTÁK NEMOCNIC. ODDĚLENÍ				PRŮSVITKA OSOBNÍ ZÁJMENO							POTÉ SPORT. A TU- RIST. NAKLA- DATELSTVÍ		
KRÉTSKÉ POHOŘÍ				SNÍLEK DOVEDNOST								DOMÁCKY SAMUEL INDEX ZDAT- NOSTI (ZKR.)				
2. DÍL TAJENKY																
ČÁST MOLEKULY					REMÍŽA V ŠACHU				UKONČENÍ TÁZACÍ VĚTY							

Správné znění tajenek pošlete do 15. listopadu 2022 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu [coopclub@coopclub.cz](mailto: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](http://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: „Inspired“ a „jedinečná péče pro vaše tělo“. Výherci jsou: **M. Šerhánková**, Jemnice • **J. Petránková**, Strakonice • **Z. Kucherková**, Orlová-Lutyně • **M. Brázdilová**, Kvasice • **V. Heczková**, Haviřov • **V. Mlateček**, Hradec Králové • **V. Vejvodová**, Krušovice • **P. Mačát**, Dolní Dobruč • **L. Nosková**, Kadaň • **K. Mikšík**, Štěpánov.

# FANDI HOKEJI S RADEGASTEM!



ŽIVOT JE HOŘKÝ. BOHUDÍK!

18+

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



# TRADIČNÍ ČESKÁ ZMRZLINA



≡NOVINKA≡



≡NOVINKA≡



≡NOVINKA≡

