

RÁDCE



Pilsner Urquell®

Pilsner Urquell®

Pilsner Urquell



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



kofola®

KDYŽ JI
MILUJEŠ,
NENÍ CO
ŘEŠIT.



MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI

tohle že je jaro? Dva dny krásně, že by člověk vyšel v letních šatech, pak sněhová přeháňka. To jsou ty klimatické změny, je nám hned jasno. Naši předci však byli v klidu, protože se řídili pranostikou „Březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem, máj, vyženeme kozy v háj“. I když to, co se děje s přírodou v celém světě, rozhodně není radno zlehčovat.

Z vrtochů počasí si nic nedělejme. Však si ještě užijeme slunečních paprsků tolik, až nás to bude možná mrzet.

Zrovna tak přestaňme bědovat nad tím, jak ceny potravin, ale nejen jich, rostou a rostou. Tím opravdu nic nezměníme. Bojovat s tím můžeme alespoň částečně, když začneme šetřit tam, kde je to možné. Věřili byste, že v Evropě připadá na jednoho člověka zhruba 96 až 115 kilogramů vyhozeného jídla za rok? Nejspíš to nebude Váš případ, ale stejně jistě uvítáte způsob, jak při nákupu potravin ušetřit.

Od toho se náš časopis jmenuje Rádce, abychom Vám doporučili i cesty k úsporám. Přece si chceme života užívat, a k řadě aktivit prostě peníze potřebujeme.

V zimních měsících jsme se spíš drželi doma a teď si to chceme vynahradiť. Jsme milovníci hraček a zámků, zoologických zahrad, nejruznějších koncertů ve volné přírodě, zážitkových akcí. Něco stojí cesta, vstupné se také zvyšuje. Takže co ušetříme na nákupech, můžeme vložit do zajímavě prožitého volného času.

Ale samozřejmě se v časopisu, který jste právě otevřeli, věnujeme řadě dalších témat, která jsou pro Vás prospěšná. Protože Vás, naše čtenáře, máme rádi a vážíme si Vás.

*Krásné jaro
přeje Vaše redakce*



4-5

JARNÍ
JÍDELNÍČEK



8-9

ROK
TRADIC



12-13

JEHNĚČÍ
MASO



16-17

KRAJ TURISTŮM
ZASLÍBENÝ



26-27

SPÁNEK



28-29

FLAMBUJEME
S MARSHALLEM

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

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP

ochranná známka č. 325983

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

DELEX

REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ] U Rajské zahrady 3, 130 00 Praha 3

[GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník

[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČRE 8002 [NÁKLAD] 120 200 ks

[PERIODICITA] 6× ročně [ČÍSLO VYDÁNÍ] 2/2023 [DEN VYDÁNÍ] 29. března 2023

[MARKETING COOP] Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, fax: 224 106 140, internet: www.coop.cz

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



JARNÍ JÍDELNÍČEK



Jak se zdá, jaro na sebe tento rok nenechá dlouho čekat, a i přestože nás možná čeká ještě pár přizemních mrazíků, první jarní paprsky v nás probouzejí energii a pozitivní myšlenky. A nejen že v těchto dnech začínáme odlehčovat našim šatníkům odhazováním svrchních oděvů, ale také je více než žádoucí odlehčit i naše jídelníčky. Vždyť i kvetoucí a zelenající se příroda vybízí k většímu využití čerstvých potravin, zeleniny a ovoce. Tělo se po náročnějším a hutnějším zimním stravování potřebuje detoxikovat a nabít se na jaro notnou dávkou vitamínů. To je důležité i z hlediska prevence proti jarním únavám.

Pít, pít, pít

Rozhodně nyní nezapomínejte na pravidelný pitný režim. Ač to může znít jako otrěpaná a dokola omílaná fráze, je to opravdu nutnost, kterou mnozí stále velmi zanedbávají. Věřte nám, že pokud si třeba alespoň pár dní budete kontrolovat, že během dne poctivě pijete dostatek vody či neslazených čajů, ucítíte velký rozdíl. Pleť se rozzáří, a pokud trpíte na kruhy pod očima, akné či zarudlé skvrnky, začne se vám s těmito nedoko-

nalostmi mnohem lépe bojovat. Poděkují vám vaše ledviny, střeva i další důležité orgány. Jestliže trpíte na nepravidelné či obtížné vyprazdňování, dostatek tekutin vám i s tímto problémem může pomoci. Nemluvě o důležitosti vody při snaze o redukci váhy.

Doplnit tekutiny můžete ale také pomocí jídla. Dopřejte si zeleninové polévky, meloun, pomeranče, grepy, okurku a další vodnaté ovoce či zeleninu.

Zelenina ke každému jídlu

Jarní jídelníček si prostě říká o pořádnou porci barevné a čerstvé zeleniny. Jídlo na talíři musí být pestré a svěží, a to se bez té zeleně zkrátka neobejde. Snažte se proto na zelenině stavět svá hlavní jídla, ať už to budou již zmiňované polévky, které jsou perfektní volbou například pro rychlou a vydatnou večeři, nebo třeba zeleninové směsi a saláty. Anebo přidejte něco čerstvého a křupavého jako přílohu. Zeleninu zkrátka „nacpěte“, kam to jen půjde. Dopoledne můžete prokládat i ovocem, v odpoledních a večerních hodinách ho spíše omezujte.

Naprosto výborné jsou také různé bylinky a klíčky. Vaše jídlo perfektně ochutí a dodají mu další extra nálož živin. Pořídte si proto na okno třeba řeřichu, pažitku, mungo klíčky, mátu či bazalku. Tímto způsobem do sebe dostanete dostatečné množství vitamínů a minerálů, díky kterým bude vaše tělo držet krok se změnami počasí a střídáním ročních období.

Jarní salátek s pečenou řepou

Svěží a do pár minut hotový salát plný vitamínů a antioxidantů, výborná volba na pohodovou jarní večeři.

• 2 vakuované předvařené řepy • 2 menší stroužky česneku • ½ lžičky drceného kmínu • 2 lžíce olivového oleje • 100 g balkánského sýru (můžete nahradit fetou nebo kozím) • hrst naklíčené řeřichy nebo mungo klíčků • mísa čerstvých listových salátů (dle chuti polníček, rukola, ledový salát, římský salát) • 2 lžíce piniových semínek • 2 lžíce balzamik • sůl, pepř a citronová šťáva na dochucení

Řepu pokrájíme na větší kousky a vložíme do kusu alobalu. Přidáme pokrájený česnek, drcený kmín, zlehka osolíme, opepříme a zakápneme troškou olivového oleje. Zabalíme a takto připravené pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 20 minut. Necháme vychladnout. Salát rozdělíme do dvou misek, navrch přidáme upečenou řepu, nahrubo nadrobíme sýr a poklademe klíčky. Nakonec posypeme opraženými piniovými semínky, zakapeme olivovým olejem, balzami-



kem a dochutíme solí, pepřem, případně citronovou šťávou. Podáváme například s kouskem opečené bagety.

Mrkvový krém s kokosovým mlékem

Perfektní kombinace s lehce asijským nádechem. Skvěle vás zasytí a pochutnáte si.

- 2 lžíce přepuštěného másla (ghí)
- 1 střední červená cibulka
- 1 menší stroužek česneku
- 500 g mrkve
- ½ lžičky nastrohaného čerstvého zázvoru
- ½ lžičky sušeného rozmarýnu
- špetka římského kmínu
- 250 ml kokosového mléka (pár lžic si nechte na ozdobu)
- 250 ml vody
- sůl, pepř a chilli podle chuti
- slunečnicová nebo dýňová semínka na ozdobu

Na pánvi rozehřejte máslo a přidejte nadrobno nakrájenou cibulku. Dále při-

hodte nasekaný česnek a zázvor, krátce orestujte a nechte rozvonět. Mezitím oškrabte mrkev a pokrájte na tenčí kolečka, poté pár minut restujte. Přisypejte rozmarýn a římský kmín, promíchejte. Podlijte vodou a nechte vařit, dokud mrkev nezměkne. Poté přilijte kokosové

mléko a vše důkladně rozmixujte do hladka. Dochutěte solí, pepřem a dle chuti přidejte chilli. Krém servírujte zakapaný trochou kokosového mléka a posypaný semínky lehce opraženými nasucho, případně chilli vločkami, pokud máte rádi ostřejší chutě.

-špe-



INZERCE

Rama **NOVINKA**

OCHUTNEJTE NOVOU RAMA CREMA!

I MILOVNÍCI SMETANY JI MILUJÍ!

100% rostlinné
na vaření
a ke šlehání

Bez
mléčné složky

Bez
konzervantů

Bez
palmového oleje

Rama

KUPTÉ 2* RAMA A HRAJTE O VÝHRY ZA 100 000 Kč!

20x
tescoma.
poukaz
v hodnotě 5 000 Kč

100% SLOŽENÍ Z
PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

2x KUPTÉ
RAMA 400 g
(libovolná kombinace)

REGISTRUJTE
ÚČTENKU
na www.rama-soutez.cz

VYHRAJTE!

Soutěž probíhá od 1. 4. do 31. 5. 2023 ve všech prodejnách COOP. Úplná pravidla soutěže na www.rama-soutez.cz

coop

UŽ I BEROUN MÁ SVŮJ AUTOMATICKÝ OBCHOD

ZLODĚJE V NĚM ODHALÍ UMĚLÁ INTELIGENCE

Berounský obchod v Drašarově ulici je v pořadí již pátým obchodem s automatickým provozem sítě COOP a prvním v rámci Středočeského kraje. Oproti svým předchůdcům je vybaven řadou technologických novinek. Kromě umělé inteligence pro odhalování krádeží je v něm využita také technologie zajišťující sledování bezpečnosti uchovávání potravin v chladicích boxech. Částečně je vybaven též digitálními cenovkami, které usnadní vzdálené flexibilní změny cen.



také v malých obchodech ve vesnicích. „Právě v těchto místech může automatický systém prodeje zajistit zachování menších obchodů, a tedy i obchodní obslužnost venkova,“ komentuje Lukáš Němčík plány sítě COOP. První obchod v automatickém režimu otevřel COOP v březnu loňského roku ve Strakonici, následovaly obchody v Českém Krumlově, Ústí nad Orlicí a Lipně nad Vltavou. Berounský obchod provozuje COOP Hořovice, družstvo. Podle jeho předsedkyně, paní Lubice Černé, je otevření automatické prodejny pokračováním strategie zlepšování služeb a rozsáhlých investic do modernizace obchodů COOP v regionu. „Jsem ráda, že se nám jako první síti ve Středočeském kraji podařilo přijít s takovou technologickou novinkou,“ komentuje otevření obchodu Lubica Černá.

Celá prodejna v Berouně prošla rekonstrukcí a novému stylu prodeje se částečně přizpůsobil i sortiment, v rámci kterého je posílena zejména nabídka čerstvého chlazeného zboží

Automatické obchody COOP fungují v režimu 24/7 a zákazníci si v nich mohou nakoupit doslova kdykoliv. Všechny jsou provozovány v hybridním režimu. Přes den je v nich přítomna obsluha, o víkendech či v nočních hodinách se zákazníci obsluhují sami. Potřebují k tomu jen speciální aplikaci a bankovní identitu, kterou dnes disponuje prakticky každý, kdo má internetové bankovníctví. Platba za nákup probíhá prostřednictvím samoobslužných pokladen, tedy technologie, na kterou jsou zákazníci již dlouho zvyklí. Podle Lukáše Němčíka, ředitele rozvoje a marketingu sítě COOP, si zákazníci automatický provoz rychle oblíbili a tržby v tomto provozu dnes činí kolem 10 % obrátu obchodů. Přitom tento způsob prodeje šetří část mzdových nákladů spojených s delší otevřací dobou a přináší zákazníkům zcela nový komfort. Doposud se automatické prodejny otvíraly zejména v menších městech, v příštích měsících bude tento druh prodeje testován





a baleného pečiva. Přes den lze využít i nově zrekonstruovaný dětský koutek u Zebry a kavárnu, kde mohou zákazníci posedět u kávy a zákusku.

Umělá inteligence v prodejně

V berounské prodejně zavádí COOP několik zásadních novinek. Tou nejvýznamnější bude nasazení umělé inteligence Veesion integrované společností Sensormatic Solutions, která pomůže odhalit případné nepoctivé zákazníky. Umělá inteligence bude sbírat data z kamer umístěných v obchodě a průběžně vyhodnocovat nestandardní chování zákazníků. Podle Kateřiny Klosové, ředitelky společnosti Sensormatic Solutions pro východní Evropu, je program založen na sledování vzájemné polohy různých částí postavy. „Systém bezpečně odhalí například zákazníka, který zboží umísťuje jinam než do nákupního košíku,“ komentuje jeho využití Kateřina Klosová. Umělá inteligence Veesion se dnes již používá v několika zemích západní Evropy. Vůbec poprvé bude využita v rámci automatického obchodu a premiéru má v ostrém provozu i v rámci České republiky. Umělá inteligence se umí sama učit a tím se neustále zlepšovat. „Systém se postupně učí rozeznávat různé druhy chování, a odlišit tak například i situaci, kdy si zákazník dává do kapsy svoje osobní věci od, situace, kdy si do kapsy dává zboží z regálu,“ vysvětluje Kateřina Klosová.

Podle dosavadních zkušeností je počet případů vandalismu či pokusů o krádeže v automatických obchodech minimál-



ní. To souvisí s využíváním bankovní identity, která spolehlivě identifikuje nakupující. Přesto je však nutné, aby automatické obchody byly z preventivních důvodů a také kvůli případnému řešení nestandardních situací pod neustálým dozorem pultů centrální ochrany. Navíc s rozšiřováním tohoto systému prodeje může v budoucnu nepoctivých zákazníků přibývat.

„Hledali jsme cestu, jak zajistit co nejefektivnější provoz z pohledu bezpečnosti pro rozrůstající se síť automatických prodejen. S řešením přišla společnost Sensormatic Solutions. Využíváním jejího řešení bychom chtěli snížit náklady a zároveň zvýšit efektivitu vzdáleného dohledu v našich obchodech,“ vysvětluje Lukáš Němčík. V praxi díky programu Veesion, který může najednou sledovat v zásadě neomezené množství prodejen, bude třeba jen menšího počtu pracovníků pultu centrální ochrany. Program totiž na podezřelé chování upozorní automaticky, a není tak třeba sledovat průběžně všechny obchody.



Kromě ochrany před krádežemi se společnost Sensormatic Solutions bude podílet i na hlídání bezpečnosti uchovávání potravin. Využití řešení PENN Connected zajistí, že například v případě ohrožení potravin v důsledku výpadku chlazení bude o problému automaticky informován provozovatel obchodu. Využitý systém usnadní plnit požadavky zabezpečení kritických bodů při uchovávání potravin (HACCP).

Třetí zaváděnou inovací jsou digitální cenovky. „Jejich využití dává v případě automatického obchodu velký smysl. Zboží lze díky nim velmi jednoduše přeceňovat na dálku, a to podle aktuální situace či potřeby. Pokud se například nějaké zboží bude blížit datu expirace, lze jej zlevnit bez nutnosti osobní návštěvy personálu na prodejně. Není problém tedy měnit ceny o víkendy či po běžné otevírací době. Digitální cenovky v kombinaci s automatickým provozem omezí zbytečné plýtvání potravinami a sníží i případné ztráty vznikající kvůli neprodanému zboží,“ vysvětluje Lukáš Němčík. Dodavatelem systémů pro řízení cen a partnerem prodejny je společnost Zebra Technologies.



ROK TRADIC

S MARTINOU BOLEDOVIČOVOU

Jakousi vlajkovou loďí nakladatelství Smart Press je kniha *Tradinář*. O tradicích, ale nejen o nich jsme si povídali s autorkou *Tradináře*, Martinou Boledovičovou.



po celý rok. Připadalo mi důležité toto vše předávat dál. Začalo mě nesmírně bavit objevovat souvislosti a znovu nalézt propojení přírody, tradic, zvyků, rodinných rituálů, ale i sousedských vztahů a místní komunity.

Možná je to mylný dojem, ale podle *Tradináře* se mi zdá, že právě jarní měsíce jsou nejvíce nabitě zajímavými zvyklostmi. Jaké tradice do nadcházejících měsíců patří?

Není to mylný dojem, ale správné zjištění. Jarní měsíce jsou spojeny s počátkem, protože pro naše dávné předky nový rok začínal v březnu – jarem. Logicky byl začátek spojený se začátkem zemědělských prací a viditelných změn v přírodě. Novému počátku přikládali naši předci velkou důležitost – byli závislí na tom, co si vypěstují, jaká bude úroda, a věřili, že to, jaký bude začátek, ovlivní celý další vývoj. Proto byl zdárný průběh všech jarních prací spojen s rituály, s plodonosnou magií. Jak žili lidé v propojení s přírodou, spousta zvyků měla i praktické důvody a dopady – například jarní půst souvisel zřejmě i s tím, že domácí zvířata bývala březí a hospodář chtěl podpořit dobrý průběh a nedotkl se v postním období ničeho z těchto zvířat, dokonce ani sádla nebo nádobí, v kterém se maso vařovalo. Půst také souvisel s tím, že bylo již velmi málo zásob, maso prakticky nezbylo, vajíčka se nejedla i proto, že v předjaří a v zimě slepičky nenesly, proto na jaře o Velikonocích prožívali skutečně radost z dostatku vajíček,

Co vás inspirovalo k sepsání knihy o tradicích?

Tradice jsem měla ráda už od dětství a doma jsem díky své sestře poznala mnoho krásných zvyků dochovaných v lidové kultuře. Vrátila jsem se k nim a také k pozorování ročního koloběhu s vlastními dětmi – chtěla jsem si s nimi hrát, tvořit, ale i vařit a péct v souladu s přírodou a tím, co se okolo nás děje. Jsem společenská a ráda slavím. Měla jsem to štěstí, že jsme se přestěhovali do městečka, kde žije místní komunita, která pořádá například masopust, ale i průvod královiček, svátek světel, živé jesličky. Také jsme se začali starat o zahrádku, zasívat semínka, sklízet úrodu. Došlo mi, jak jsou svátky

a tradice propojené s pěstováním vlastního jídla a jak ještě naše maminky žily přirozeně v ročním koloběhu. Uvědomila jsem si, že se z moderního života vytrácí právě ta radost z obyčejných věcí, které nám každodenně příroda poskytuje. Chtěla jsem slavit, ale zároveň potřebovala vědět co a hlavně proč. Z oslav jsem došla i k přípravám – společné práci a určitému rytmu. Svátky během roku jsou pravidelně rozděleny po přibližně 40 dnech



nového života. Kopřivy a zelené divoké rostlinky byly součástí jarních polévek a nádivek, protože právě rašily a byly důležitým zdrojem vitamínů, ale i první úrodou, která vyrostla sama od sebe, tak jako i ostatní dary přírody. Mezi jarní symboly patří ptáčky – lidé pozorovali jejich přiletý po zimě, vítali radostně jejich zpěv. Peklo se obřadní pečivo, třeba preclíky, které maminky schovávaly dětem na postní neděli na zahradě (v různých krajích první nebo i jinou neděli), mnoho zvyků je spojených s obděláváním polí (orání první jarní brázdy, obchůzka po polích a společné požívání posvěcených vajících a mazanců, zapichování posvěcených kočiček a proutků do polí). Kromě těch velikonočních tradic v dubnu oslavujeme i Den Země, stejně tak svatého Jiřího, který otevírá zemi, pálíme čarodějnice – velké ohně na konci dubna, ale zdá se mi, jako by to byl vlastně stále stejný princip: podpořit dobrou budoucnost a ochránit to podstatné, naši přírodu a obživu.

Největším svátkem jara jsou bezesporu Velikonoce. Ale existují nějaké méně známé tradice spojené s jarem nebo ty, na které už jsme v dnešní době úplně zapomněli?

Mám pocit, že ty zapomenuté se obnovují, třeba vynášení Morany na Smrtnou postní neděli nebo jarní rovnodennost. Minulý rok jsem náhodou byla v den jarní rovnodennosti na Karlově mostě a potkala hned dva průvody s Moranou. Tradici znám již přes 10 let, ale nevěděla jsem, že v některých krajích bylo vynesení Morany spojené

i s přinesením líta – životadárného proutku, který si z přírody můžeme donést domů. Zelený nebo i kvetoucí proutek si doma můžeme ozdobit jarními symboly, vajičky, ptáčky. Proutky se také dříve svétily (a leckde stále svítí) v kostele na Květnou neděli. Dokonce se prý chlápci předháněli, kdo bude mít delší a větší spletenec, kterému se v jižních Čechách říkalo beran (tedy úplně jiný beran než pečený beránek). Ty posvátné proutky, často to byly kočičky, se pak dávaly za svaté obrázky na ochranu domácností. Hospodáři si je zapichovali ze stejného důvodu do polí.

Nebo třeba ti mí oblíbení ptáčkové: maminky pekly pro děti pečivo ve tvaru ptáčků a děti ptáčky přivolávaly – běhaly s těmi upečenými na vyvýšených místech a volaly a zpívaly. Nebo ptáčky i jiné obřadní pečivo dávaly koledníkům. Mimochodem právě ty obchůzky po sousedech bývaly dříve mnohem častější. Lidé se navštěvovali a přáli si vše dobré – věřili, že i slovo má účinek. Přání vyslovené nahlas a spojené s pěknou písničkou bylo považované za požehnání, ne za žebrotu. Časté bývalo také pouliční divadlo, v čase Velikonoc například pašijové hry. Víím, že se hraji dodnes, třeba ve Zbraslavi.

Nelze opomenout květen – lásky čas, v němž se ovšem nedoporučuje vdávat se ani ženit. Odkud pramení tato zvyklost?

Je to nejspíš pozůstatek toho, že se říkávalo: svatba v máji, do roka máry. To souviselo s tím, že dříve po svatbě často žena hned otěhotněla a porod vycházel na postní měsíc nedostatku, zimy a hlady – únor. Také bývalo více sněhu, a bylo tedy obtížné dostat se rychle pro pomoc.

Zároveň se koncem května slaví letnice. Jaké je vlastně jejich poselství a průběh oslav?

Letnice jsou svátky oslavující přelom jara a léta. Původními rituály byly dnes již zapomenuté svátky letního slunovratu. Zřejmě oslavovaly slunce (průvod královnic), vodu (otevírání studánek) a soustředily se na zajištění úrody. K těmto starým zvykům církev přidala svou rovinu, oslavu Ducha svatého, který podle Bible v tento den sestoupil na Ježíšovy učedníky. Letnice čili svatodušní svátky se počítají 50 dní po Velikonocích, jde tedy o svátky pohyblivé (protože i Velikonoce jsou pohyblivé svátky), takže některý rok vychází na květen, jindy na červen. Pro letnice jsou typické obchůzky mládeže – královnic a jízdy králů. Letnicím se také říkalo zelené svátky. Měly přispět k ochraně vegetace, ale i celé obce, společenství. Všechny domy, okna, dveře kdysi zdobily zelené větvičky, květiny, věnce, girlandy květů.

-drei-

foto: nakladatelství Smart Press,
www.smartpress.cz



HURÁ NA ZAHRADU

Není nad to, utrhnout si vlastnoručně vypěstované rajče, zakousnout se do „svého“ jablka, přinést si domů ze zahrady čerstvé květiny. Zvláště v dnešní době, kdy na nás z cenovek v obchodech jdou mrákoty.



Jen tráva a jehličnany?

Pozemek okolo své novostavby majitelé často obeženou betonovým plotem, osejí travou, vybudují tam bazén a do rohu vysázejí pár jehličnanů. Tam se tedy zelený ráj zrovna nenachází a doufejme, že u toho nezůstane, že zahradu časem doplní rostlinami, keři a ovocnými stromy.

Před covidovou lapálií a současnou finanční krizí byl všeobecně patrný přesun od užitkových zahrad k okrasným. Dnes to začíná být jinak. Stále víc se prosazují ty společnosti, které nabízejí semínka nejen květin, ale i zeleniny. Výhodu mají ti, kteří vlastní skleník. Kdo ho nemá, zkusí sazenice vypěstovat doma na parapetu nebo v blízkosti okna. I když ceny vzrostly, pořád je předpoklad, že vlastnoručně vypěstovaná úroda vyjde podstatně levněji než v obchodě. Kdo si na pěstování ze semínek netroufne, nakoupí sazenice na trhu, a i když také podražily, pořád se to vyplatí.

Podle nejnovějších trendů se záhonky a rabátka s květinami prolínají se záhony se zeleninou, zahradou se vinou krásně upravené cestičky, pod keři a stromy najdou místa odpočinkové kouty. Pokud si nevíme rady, můžeme se poradit s odbornou literaturou a zahradními architekty.

Nač tolik ohýbat záda

Jistě jste i vy v posledních letech zaznamenali nástup vyvýšených záhonů, které se zhotovují ze dřeva, dřevěných palet, ale i betonu a kamenů. Jsou naplněné větvmi, dřevěnou drtí, obrácenými travními drny, případně papírovými kartony, zkompostovaným hnojem. Nahoru se dává kompost a zahradní zem. Záhon je dobře zásobený živinami a prodyšný.

Mít svůj kousek zeleně

Zahrady a zahrádky v okolí vesnických domů byly asi od nepaměti. Ve městech je to složitější. Má-li rodinný dům kolem sebe alespoň malou zahrádku, majitelé zasadí pár růží a bylinky pod oknem, v okolí činžovních domů to možné není. Proto začaly už v devadesátých letech 19. století vznikat první pražské zahrádkářské kolonie a v minulém století rostly jak houby po dešti nejen v Praze.

Po určitém oslabení v devadesátých letech 20. století se dnes zahrádkaření dostává opět do obliby.

Co to je, když se řekne...

Před pár lety se i u nás objevily ve světě běžné komunitní zahrady. To se lidé, většinou ze sousedství, domluví a vybudují záhony třeba ve vnitrobloku svých domů. Nebo si pro ně najdou nějaký nevyužívaný pozemek, například po stržených domech nebo v brownfieldech, mohou být také součástí parků,

dokonce i na střechách domů. S pomocí neziskových organizací a občanských sdružení si pak zhotovené záhony pronajmou a pěstují tam, co je napadne. Pěstitelské úspěchy samozřejmě závisí na poloze pozemku, měl by být na slunném místě s dostupností vody. Vhodná zemina se tam doveze.

V komunitních zahradách se však plodiny nemusí pěstovat přímo na záhonech, mohou být třeba v dřevěných boxech, různých bednách či nádobách. Hodí se také velké pytle na transport stavebního materiálu či staré proutěné koše. Pěstování v nádobách má tu výhodu, že je lze v případě potřeby kdykoliv přemístit a celou komunitní zahradu tak přestěhovat.

Z komunitní zahrady se může stát místo pro setkávání. Do aktivit komunitních zahrad se mohou zapojit lidé ze všech generací, rodiny s malými dětmi. Některé komunitní zahrady navíc pořádají také různé kreativní workshopy či zajímavé přednášky.

Výhodou je snadný přístup k pěstovaným rostlinám, nemusíme se při kypření a vytahování plevelů tolik ohýbat. Rostlinky v něm nejsou náchylné na přizemní mrazíky, stěny záhonů prohřívají, a tedy přinášejí dřívější úrodu. Jsou chráněné před hraboši, krtky a jinými škůdci.

Bez hnojení to nepůjde

Aby vše, co pěstujeme na zahradě, prospívalo k naší radosti a užitku, je nezbytné dodávat dostatek živin. Na trhu je množství umělých hnojiv, přizpůsobených jednotlivým pěstebním etapám a druhům zahradních rostlin, keřů a stromů. Stejně tak si můžeme vybrat mezi řadou prostředků na ničení škůdců.

Moderním trendem je samozřejmě biopěstování. Pokud máme zdroj, je výhodné hnojit chlévskou mrvou, stejně jako to dělali naši předci. V poslední době se roztrhl pytel s využitím toho, co máme v kuchyni. Ukazuje se, že plodová

zelenina přímo roste před očima po zálivkách z droždí, rostlinám prospívá nesolená voda z vařených brambor či rýže, výluh z banánových slupek. Kávový lógr milují žížaly, které pilně provzdušňují půdu, a nenávidí ho slimáci. Použití čajové lžičky odpuzují hmyz.

Když se „ajták“ stane zahradníkem

Mezi nadšenými zahradníky jsou v poslední době i milovníci nejmodernějších technologií. Ne pouze takoví, kteří mají v domku na nářadí uložené kromě sekačky na trávu i nejrůznější motorové, elektrické a AKU drtiče větví, vyžínače, křovinořezy, pily a pilky a podobně. Jsou to tak říkajíc hi-tech zahradníci. V osobě takového pěstitele se spojuje technický nadšenec s milovníkem zahradničení. Učarovaly mu všemožné technické zázraky, jako jsou robotické sekačky na trávu nebo kropení trávníků a záhonů ovládané na dálku



mobilním telefonem, nebo dokonce automaticky, když vlhkost klesne o půl procenta pod tu nevhodnější hodnotu. Svou zahradu má plnou čidel, aktuální stav růstu rostlin může sledovat klidně i z druhého konce světa. Je až s podivem, že přes veškerou tu techniku stále umí zasadit semínko do země a vytrhat plevel.

Inu, ať se všem zahradníkům daří!

-koř-

INZERCE


FORTEL

**SUBSTRÁTY
A HNOJIVA**

coop





JEHNĚČÍ MASO

NEJEN NA VELIKONOCE

Lahůdka, kterou si Češi na jídelníčku užívají jen svátečně. Přitom by jehněčí maso nemělo být pouhou velikonoční pečínkou. Chuťové vlastnosti i zdravotní benefity z něj dělají nepostradatelnou součást naší výživy. Letos si proto jeho sezónu nenechte ujít. Ptáte se proč?

Jehněčí maso je využíváno ve středomořské kuchyni, velkou oblibu našlo také v kuchyni anglosaské, americké a indické. Velká škoda, že se na našich talířích zatím vyskytuje spíše sporadicky. Maso jehnat ze zelených pastvin je totiž bohatým zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin. Vynikající je také poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Jehněčí maso je skvělým zdrojem železa, obsahuje ho dokonce mnohem více než kuřecí maso nebo ryby. Je proto vhodné jako součást jídelníčku, který předchází anémii. Také se jedná o jeden z nejbohatších zdrojů lehce stravitelných proteinů.

Doporučuje se především pro výživu seniorů, sportovců i osob v rekonvalescenci, protože obsahuje všech devět esenciálních aminokyselin. Spolu s přiměřeným pohybem může pomoci zachovat svalovou hmotu. Také patří mezi druhy masa doporučované do prvních příkrmů pro malé děti. Je lehce stravitelné, a tak si jej mohou dopřát i lidé na dietě nebo pacienti s trávicími obtížemi.



Konzumace jehněčího masa může napomáhat ke zdravé imunitě. Podle výzkumů pokrývá až 30 % doporučeného denního příjmu zinku, který podporuje obranyschopnost organismu a zároveň přispívá ke zdravému růstu i k hojení ran. Za zmínku jistě stojí také vysoký obsah vitamínů skupiny B, selenu i draslíku.

Jehněčí maso označuje maso z mladých zvířat – do věku jednoho roku. Maso ze starších zvířat je označováno jako skopové. Za největší lahůdku se považuje maso z mléčných kusů, tedy zvířat, která se krmí pouze mlékem. Při výběru se řiďte barvou masa – čím světlejší, tím bylo poražené zvíře mladší. Vrstva tukového krytí by měla mít bělavou barvu a voskovou strukturu. Jehněčí maso má specifickou vůni, která by ale neměla být příliš výrazná. Silnější aroma opět prozrazuje starší jateční kusy. Jistou nápovědou, že vám řezník nabízí skutečně mladé kousky masa, je také jejich velikost, respektive váha.

Pokud se specifické vůně obáváte, upřednostňujte čerstvé jehněčí maso před mraženým. Také se zaměřte na kusy méně

prorostlé tukem. Před tepelnou úpravou je třeba odříznout přebytečný tuk a maso odblanit. Připravujte pokrmy k okamžitě spotřebě, abyste se vyhnuli jejich následnému ohřívání. Pomoci mohou i čerstvé a aromatické suroviny a bylinky, jako je rozmarýn, tymián, česnek nebo zázvor. Méně obvyklou chuť pak nabízí třeba skořice nebo badyán. Anglosaská kuchyně připravuje tradiční jehněčí maso s mátovou omáčkou. I to může pomoci případné nežádoucí aroma snížit. Snažte se však typickou chuť jehněčího masa podtrhnout, nikoliv přebít. Základním předpokladem úspěchu je kvalitní čerstvá surovina! S ní vykoulíte na talíři zázraky.

Velšské dušené maso

• 800 g jehněčího krku nebo vykostěného plecka • 1 nahrubo nakrájená cibule • 4 větší mrkve • 1 lžice hladké mouky • 1 lžice rajčatového protlaku • 750 ml jehněčího nebo zeleninového vývaru • 2 bobkové listy • snítka čerstvého rozmarýnu • olej

Maso nakrájíme na větší kostky, podusíme na rostlinném oleji a vyjmeme z tuku. Na výpeku opečeme cibuli a necháme

zezlátnout. Přidáme očištěnou mrkev nakrájenou na větší kousky a dusíme asi 8 minut. Do základu přidáme hladkou mouku, zprudka orestujeme, přilijeme rajčatový protlak a společně krátce povaříme. Do základu vrátíme opečené maso, podlijeme vývarem, přidáme bylinky a přivedeme k varu. Ztlumíme a pozvolna vaříme asi dvě a půl hodiny.



Jehněčí na špejli

• 500 g mletého jehněčího masa • 2 stroužky česneku • 1 lžice koření gyros • sůl • pepř • olivový olej

Mleté maso smícháme s lisovaným česnekem, přidáme koření, sůl, pepř, promícháme a necháme půl hodiny odpočinout v lednici. Z masa tvarujeme šišky, které napichujeme na špejle, které jsme nechali přes noc namočené ve vodě. Lehce přetřeme olivovým olejem a zprudka opékáme dozlatova asi 1,5 minuty z každé strany. Podáváme s tzatziki a čerstvou zeleninou. -drei-

www.coopclub.cz

Další recepty najdete na 

Nejlepší způsob tepelné úpravy

Jehněčí maso nevyžaduje dlouhé tepelné zpracování. Každá část jehněte se ovšem hodí pro jinou úpravu.

- ▶ Kotlety grilujte nebo restujte z každé strany asi deset minut.
- ▶ Kýtu je vhodné upravovat vcelku včetně kosti pozvolným pečením. Podle velikosti to při 170 °C trvá asi dvě hodiny. Vykostěná kýta se hodí na minutkovou kuchyni i smažení.
- ▶ Jehněčí hřebínek upravujte vcelku včetně kosti. Jedná se o vynikající šťavnatou pečínku, ze které naporcujete jednotlivé kotlety.
- ▶ Plecko je vhodné na mletí i přípravu dušených pokrmů. Díky vysokému obsahu kolagenu je šťavnaté a nevysušuje se.



CHTĚLI BYSTE VYHRÁT BALÍK VÝROBKŮ V HODNOTĚ 800 KČ?

Od letošního roku jsme k soutěžím pexeso, probíhajícím na našem facebooku a webu, přidali ještě soutěžní puzzle. Vy tak máte další možnost vyhrát každých čtrnáct dní balík vybraných výrobků v hodnotě 800 Kč.



Kde soutěže najdete?

Na webových stránkách www.coopclub.cz/pexeso a www.coopclub.cz/puzzle spouštíme každou druhou neděli novou soutěž. Její začátek oznamujeme newsletterem, na naší facebookové stránce <https://www.facebook.com/coopclubcz> a rovněž na hlavní webové stránce www.coopclub.cz.

Co je podstatou soutěží?

Zábava. Vaším úkolem je spárovat 12 kartiček pexeso nebo sestavit správně obrázek puzzle o 12 dílcích.

Kolik času máte?

Na dokončení každé hry máte limit 3 minuty. Není však nikterak těžké jej splnit, většina hráčů se pohybuje mezi jednou a dvěma minutami, takže se nemusíte obávat. Navíc se zaznamenávají veškeré pokusy, jež nejsou nijak omezeny, a vy

můžete hrát, kolikrát chcete. Do tří minut se tedy jistě dříve či později dostanete.

Co potom?

Na závěr zbývá jen vyplnit krátký formulář se základními údaji. Pro případ, že vás vylosujeme, totiž potřebujeme vědět vaše jméno a telefonní číslo, přes které vás budeme kontaktovat.

Losování výherců

Soutěž trvá přesně jeden týden. Každé další pondělí tedy losujeme 10 šťastných výherců, kteří od nás dostanou výhru v podobě balíku užitečných výrobků zvolené privátní řady v hodnotě 800 Kč. Pokud byste chtěli být mezi nimi, neváhejte a pusťte se s námi do soutěžení!



PŘEJEME VÁM HODNĚ ŠTĚSTÍ A ZÁBAVY! VÁŠ COOP CLUB.

Vychutnejte si lahodnou beskydskou
šunku Libušín

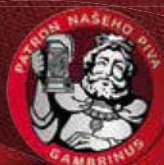


VÁHALA a spol. s r.o.
náměstí Míru 97
753 66 Hustopeče nad Bečvou
www.vahala.cz
f VÁHALA a spol.

90
let děláme
život chutnější

NOVÝ GAMBRINUS STAČÍ KDYŽ OCHUTNÁŠ

NOVÁ
PLNĚJŠÍ
CHUŤ



Gambrinus
V PLZNI OD ROKU 1869



18+
POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumeni.cz

JAR POWER sprej 500 ml



Benefity

- ✓ Čistota a lesk pro vaše nádobí a kuchyň bez námahy
- ✓ Působí na 100 % mastnoty (mastnota z jídla)
- ✓ Víceúčelovost
 1. použití: Před mytím v myčce nádobí
 2. použití: Před ručním mytím nádobí
 3. použití: Kuchyňské povrchy
- ✓ Jedno řešení pro všechny druhy mastnoty v kuchyni (3v1)
- ✓ Nádobí nenamáčejte. Pomáhejte šetřit vodou



JAR kapsle #1

na velmi znečištěné nádobí
i při použití

**KRÁTKÉHO
CYKLU**



0%
selhání
při otevření
myčky

KRAJ TURISTŮM ZASLÍBENÝ

Vydáte-li se po dálnici D5 z Plzně do Prahy, budete projíždět krajem, kde má své prodejny družstvo COOP Hořovice. Jde o velice zajímavou lokalitu. Na dálnici je vymezena sjezdy na Rokycany a Beroun, nad dálnicí ji ohraničuje CHKO Křivoklátsko, pod dálnicí se hořovické teritorium táhne až k chráněným krajinným oblastem Brdy a Český kras. Kraj plný hradů, zámků, rozhleden, jeskyní si přímo říká o to, abychom jím zahájili letošní turistickou sezónu, která tradičně odstartovala 1. dubna.

V Rokycanech doporučujeme zastávku v Muzeu na demarkační linii. Už sám název napovídá, jakému „oboru“ se zde budeme věnovat. Milovníci pozemní i letecké armádní techniky, vojenských bitev a výstřelů z kulometu by sem rozhodně měli zavítat. V květnu se zde pravidelně konají oslavy dne vítězství doplněné o ukázkou bojů na demarkační linii. Zdejší exponáty si zahrály v mnoha válečných filmech, Obecnou školou a Koljou počínaje a Lidicemi či Tobrukem konče. Armádní technika se také každoročně účastní

populární akce Bahna – dne pozemního vojska.

Čímž se plynule dostáváme do rozlehlých vojenských prostorů, jež byly dříve veřejnosti zapovězeny; ale v posledních letech sem turisté a cyklisté mají vstup povolen, budou-li se držet vyznačených cest. Mimo ně stále hrozí nebezpečí, že šlápnete na nevybuchlou municí. Za doporučení rozhodně stojí návštěva Padrtských rybníků, které se nacházejí v nadmořské výšce téměř 650 metrů. Koupání je zde sice zakázáno, ale krása brdské krajiny je omračující.



Muzeum na demarkační linii u Rokycan



Hrad Točnick

Dále, do hradu dále

Ale protože se konečně otevřely hrady a zámky, hurá na ně! Asi byste nám neodpustili, kdybychom nezmínili populární dvojici Žebrák a Točnick. Pro ty, kteří si to stále pletou: Točnick je ten hrad na kopci, který je krásně vidět i z dálnice; zřícenina hradu Žebrák se jako opravdový žebraček krčí pod ním. Monumentální Točnick si jistě zamilujete stejně tak, jako si jej kdysi dávno oblíbil král Václav IV. nebo jako jej dosud



Zámek Zbiroh

miluje početná kolonie netopýrů, jež si její zvolila za svou rezidenci.

Zámek Zbiroh pro změnu uchvátil Alfonse Muchu, který zde vytvořil svůj slavný obrazový cyklus Slovácká epopej. To však není jediná zajímavost zbirožského zámku. Čeká vás tu také nejhlubší studna v Evropě či nejstarší u nás dochovaná samostatně stojící hlásná věž. Obdivovat můžete také obří globus, podle nějž Tycho Brahe sestavoval osobní horoskopy císaři Rudolfovi II. Pokud vás Zbiroh uchvátí stejně jako nejednoho z panovníků, kterým zámek patřil, můžete zde zůstat delší dobu. Zámek funguje také jako hotel, proto není problém přespat v komnatě, kde pobýval např. Karel IV.

Úplně jiný druh nocování můžete zažít v Nižboru. Z chátrajícího nádražního skladu vznikla stylová hospoda s ještě stylovějším ubytováním ve zrekonstruovaných železničních vagoncích. Na výběr máte hned tři – služební oddíl 1948, služební vůz „hytlák“ 1952 a dřevěný „hytlák“ 1957.

Cesta do minulosti

Toužíte-li po výpravě do ještě dávnější minulosti, navštivte nižborský zámek, v němž sídlí centrum keltské kultury. Zde načerpáte řadu teoretických znalostí o keltské minulosti Čech, s nimiž se můžete bez obav vydat do terénu. Myšleno na nedalekou naučnou stezku keltského oppida Stradonice. Z turistických informačních tabulí se dozvíte, že na přelomu 1. a 2. stol. př. n. l. zde Keltové na rozloze 82 hektarů

vybudovali rozsáhlé město opevněné kamennými valy. Archeologům se tu podařilo najít přes 50 000 předmětů z tohoto období. My jen dodáváme, že se jedná o největší a nejbohatší keltské oppidum v Čechách.

Ještě hlouběji do historie i do podzemí se ponoříte ve slavných Koněpruských jeskyních nedaleko Berouna. Vznikly v devonských vápencích starých až 410 milionů let. Jeskyně vynikají opálonosnou výzdobou a paleontologickými nálezy nejen živočichů, ale také kosterních pozůstatků lidí a jejich nástrojů ze starší doby kamenné.

Nesmíme zapomenout ani na další jeskyně v okolí. Cestou na Liteň potkáme třeba Zlomenou sluj. Kdysi v ní



Keltské oppidum ve Stradonicích

žili lev jeskynní, nosorožec srstnatý či medvěd jeskynní. Dnes v ní zimují netopýři, proto je jeskyně pro veřejnost uzavřena. Chuť na cestu do temnoty si ovšem můžete spravit ve vedlejší Chlupáčově sluji. Nedaleko Litně můžete prozkoumat Tuláckou jeskyni na vrchu Šamor. Jeskyně je 19 metrů dlouhá, má široký portál a uvnitř se nachází prostor dostatečně velký pro přespání všech tuláků. Odtud asi její název.

Ve dne, v noci

No, a protože i tuláci musejí doplňovat proviant, doporučujeme vám navštívit prodejnu COOP v Berouně. Funguje v režimu 24/7, proto si v ní zásoby na cesty za poznáním můžete nakoupit v jakoukoliv denní i noční dobu. Více se o této prodejně dozvíte v samostatném článku na stranách 6–7 tohoto časopisu.



Koněpruské jeskyně

Odol VELVET Svěží dech a přirozeně bílé zuby†

HALÉON



Recyklovatelné obaly



†při čištění zubů 2x denně
*při čištění zubů 2x denně ve srovnání se zubní pastou Odol Classic
Haléon, dříve GSK Consumer Healthcare.
Zubní pasty Odol jsou kosmetické přípravky. Čtěte pečlivě návod k použití. V případě otázek kontaktujte prosím: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, e-mail: mystory.cz@haléon.com. Případné nežádoucí účinky prosím hláste na: SafetyReportingEMEA@haléon.com. Ochranné známky jsou vlastněné nebo licencované skupinou společností GSK. ©2023 skupina společností GSK
nebo poskytovatel příslušné licence. Datum vypracování materiálu: 02/2023

ODOLU NEODOLÁŠ
UŽ OD ROKU 1892

Novinka

Přímo z pece!

POM-BAR
Oven Minis
Sea Salt

Oven based, not fried ✓
Source of fibre ✓
Made of potatoes ✓

Chio

NOHEL GARDEN
SINCE 1991

Modern



Truhlíky a květiníky řady MODERN v pastelových barvách korespondujících se současným trendem používaných barev v interiérech i exteriérech. Vyznačují se kvalitním zpracováním plastů bez otřepů, jednolitým povrchem bez barevných rozdílů a pevnou stěnou výrobků.

www.nohelgarden.cz

BRAMBORY ZAPEČENÉ S TVAROHEM A PEČENÝM BOKEM



CHŘEST V ANGLICKÉ SLANINĚ



ŠNECI Z LISTOVÉHO TĚSTA SE ŠUNKOU A SÝREM



ŠPÍZ S VALAŠSKOU KLOBÁSOU A VEPŘOVOU KRKOVICÍ



CHŘEST V ANGLICKÉ SLANINĚ

Suroviny:

- 6 plátků Anglické slaniny Krásno
- 6 ks chřestu
- černý pepř • sůl
- sýr Gran Moravia

Příprava:

Ze zeleného chřestu stačí odřezat dřevnatý konec, každý chřest obalit do tenkého plátku slaniny a naskládat do pekáče. Zapečte v troubě, vyhřáté na 190 °C, dokud nebude slanina křupavá.

Vyndejte z trouby a zasypejte nejmenším nastrohaným sýrem Gran Moravia a lehce ochutíte vločkami soli a špetkou černého pepře.

Ohned podávejte. Jen tak nebo s křupavou bagetou.



BRAMBORY ZAPEČENÉ S TVAROHEM A PEČENÝM BOKEM

Suroviny:

- 1 kg brambor • sůl • 1 velká cibule • 1 velká lžíce sádla
- 200 g pečeného boku Krásno • 250 g polotučného tvarohu
- jarní cibulka • 100 g tvrdého sýra – gouda, maasdam nebo podobné sýry • 1 lžička kmínu • zelená petrželová nať

Příprava:

Brambory uvařte ve slupce, v hodně osolené vodě. Nechte vychladnout, oloupejte a nakrájejte na plátky. Cibuli oloupejte, nakrájejte na měsíčky. Pečený bok nakrájejte na plátky a každý plátek ještě překrojte napůl. Připravte si pánvičku. Ideální je litinová, kterou pak můžete celou dát do trouby. Pokud takovou nemáte, použijte obyčejnou pánvičku a brambory potom zapékejte v pekáči nebo zapékací misce. Na pánvičku dejte opékat cibuli, na lžici sádla. Po pěti minutách přidejte plátky pečeného boku a opékejte tak dlouho, až cibule změkne, může začít zlátnout a bok začne být křupavý. V této chvíli přidejte brambory a ochutíte kmínem. Můžete přidat i oblíbené koření, ale není to nutné. Bok dodá jídlu perfektní chuť. Opékejte dalších pět minut. Vmíchejte tvaroh, do kterého jste předtím vmíchali lžičku soli a nastrohaný sýr. Dejte zapéct do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečte 15 až 20 minut. Podávejte posypané nasekanou zelenou petrželkou a jarní cibulkou.



ŠPÍZ S VALAŠSKOU KLOBÁSOU A VEPŘOVOU KRKOVICÍ

Suroviny:

- 3 ks Valašské klobásy Krásno • 300 g vepřové krkvice
- 3 velké červené cibule

marináda:

- 8 stroužků česneku • 100 ml slunečnicového oleje
- 1 lžička oblíbeného grilovacího koření • 1 lžička soli
- 5 lžic kečupu • 2 lžice červeného vinného octa

Příprava:

Česnek prolisujte a smíchejte se všemi ostatními surovinami na marinádu. Do marinády naložte silnější plátky krkvice a klobásy. Nechte marinovat ideálně 24 hodin.

Klobásu nakrájejte na kolečka. Marinovanou krkovicí nakrájejte na kostičky, o něco větší než kolečka klobásy. Cibuli oloupejte a nakrájejte na větší silnější kusy, ideálně čtvrtky.

Maso, klobásu i cibuli napichujte střídavě na jehlu. Grilujte na rozpáleném grilu. Podávejte se salátem, pečivem nebo jinou přílohou.



ŠNECI Z LISTOVÉHO TĚSTA SE ŠUNKOU A SÝREM

Suroviny:

- 1 balení listového těsta • 3 lžíce kečupu • 100 g šunky
- Amálka Krásno • 100 g goudy • 1 lžička oregana • 1 vejce

Příprava:

Pro tento recept je ideální již rozválené listové těsto. Těsto rozbalte a namažte kečupem. Může být jemný i ostrý, kdo chce, může kečup nahradit hořčicí. Na kečup naskládejte plátky šunky. Jeden vedle druhého. A na šunku plátky sýra. Posypejte čerstvým nebo sušeným oreganem a zamotejte do rolády. Pevně utahujte.

Z rolády odkrajujte plátky silné 1 až 2 cm a skládejte je na plech s mírnými rozstupy. Až budete mít hotové všechny, potřete rozšlehaným vejcem.

Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C, dozlatova. Bude to trvat 10 až 15 minut.

Náš tip:

Podle chuti můžete doplnit sušenými rajčaty, bazalkou nebo jinými bylinkami či kořeními. Sýry můžete použít různé a stejně tak doporučujeme vyzkoušet šneky třeba s naším Pečeným bokem nebo třeba s Vysočinou.



JARNÍ OČEKÁVÁNÍ A ZKLAMÁNÍ

Možná si vzpomenete na scénu z kresleného filmu Méda Běda, kdy malý Bubu radostně budí medvídku v brlohu: „Je jaro, Bědo, je jaro!“ Také většina z nás ho nedočkavě vyhlíží. Radujeme se z prvních sněženek, pozorujeme, jak se začíná zelenat tráva, jak raší pupeny na stro-mech, koupeme se ve slunečních paprscích.

Stává se však, že nám to velké těšení po-někud zhořkne. Dopadne na nás jarní únava, alergiky zasáhne pyl lísky, olše, vrby a břízy, pak trav. Zahrádkáře bolí záda a lovci bronzu dostanou úžeh ze snahy nachytat co nejvíc sluneč-ních paprsků.

Já se přiznám, že mám těšení, které jen tak nezklame. Od poloviny února vyhlížím čápy. Bohužel v našem okolí žádné čapí hnízdo nemáme, ale na řadě hnízd v celé republice jsou umístěné kamery a v jejich blízkosti žijí zapálení čápomilové. Aktu-ality, fotografie a videa sdílejí na facebooku. Dostala jsem se k nim přes příběh statečného čápa Bukáčka, kterého byly před dvěma roky plné noviny. Možná si vzpomenete, jak se v Mladých Bu-kách v Podkrkonoší před dvěma roky z pečlivě ochraňovaných vajec vylíhla čápata a jejich maminka záhy přišla na drátech elektrického vedení o život.



Čápata byla ještě malá, Bukáček by je sám nevycho-val. Místní se rozhodli jednat. Přistavili hasičský žebřík a na hnízdo ve dvanáctimetrové výšce nosil Šándor Havrán – majitel pozemku, na němž stojí komín s čapím hnízdem – rybí potěr a malé myšky. Čápata dostala jmé-na podle dat, kdy se vyklubala: Pankrác, Servác a Boni-fác. Samozřejmě jsme si je všichni zamilovali.

Bukáček se o své děti vzorně staral. Čápata zdárně rostla, dostala identifikační kroužky, naučila se létat, lovit potravu. Bohužel toho posledního stihl osud jeho maminky. (ČEZ slíbil napříště dráty patřičně izolovat.) Pankrác a Servác jednoho dne hnízdo definitivně opustili, vydali se na svůj první dlouhý let za teplem. Vrátil se až za nějaké dva roky, kdy dospějí. Kam? To se možná dozvíme.

Vloni Bukáček s novou part-nerkou Bohunkou (její příběh je také velmi zajímavý) vyvedli čtyři krásná čápata. A letos? No, na to se se spoustou dalších čápomilů netrpělivě těším! Hnízda s čápy nejsou jen v Mladých Bukách, ale ve všech koutech naší krásné repub-liky.

Úplně přitom zapominám na to, že jsou papriky za stovku a nedaleko nás je válečná vřava.

-koř-

INZERCE

OMEGA



Máslová příchuť

NOVINKA

**VOŇAVÉ
SMAŽENÍ,
FRITOVÁNÍ
A PEČENÍ**

200 g



Tradiční 100% tuk na smažení OMEGA
nově s máslovou příchutí.

✓ NEPŘEPALUJE SE
✓ NEPRSKÁ

V nabídce také:





PRODEJNA COOP VE STRAKONICÍCH SLAVÍ DALŠÍ ÚSPĚCHY

V měsíci květnu roku 2022 zvítězila automatická prodejna COOP ve Strakonících v soutěži Visa Czech Top Shop. Jedná se o analogii michelinských hvězd udělovaných restauracím.

Nezávislá komise inspektorů každý měsíc inkognito navštívuje a hodnotí nominované kamenné prodejny. Hodnocena je zákaznická zkušenost v osmi kategoriích: exteriér provozovny – upravenost a zajímavost, koncept/design provozovny, navigace/orientace v provozovně, vystavení/prezen-

tace služeb, POP komunikace včetně probíhajících akcí, cashless friendly – podpora moderních způsobů placení, digital signage – využití digitálních nosičů, personál – vhodný počet, ochota, aktivita a odbornost. Z dvanácti vítězů jednotlivých měsíců určí finálová porota závěrečné pořadí nejlepších prodejen roku na konci ročníku.

Prodejna COOP v Podskalské ulici ve Strakonících byla nominována zejména z důvodu svého unikátního hybridního konceptu. V běžné pracovní době v ní pracují „ženy za pultem“, ale po páté hodině odpolední se promění v plně automatizované místo prodeje bez přítomnosti personálu. Vstup do prodejny probíhá pomocí QR kódu v mobilním telefonu v aplikaci Contio,

která je napojena na bankovní identitu zákazníka. Prodejna zabodovala ve všech osmi kritériích zákaznického (CX) hodnocení, a to i proto, že před nedávnem prošla zdařilým remodelingem. Komise také kladně hodnotila označení sekcí pomocí piktogramů, LCD reklamní obrazovku, vystavení běžných i lokálních produktů (např. chodský koláč) a design samoobslužné pokladny.

Organizátoři druhého ročníku soutěže Visa Czech Top Shop koncem února 2023 slavnostně vyhlásili vítěze v jednotlivých kategoriích, přičemž strakonická prodejna COOP si odnesla druhé místo v hlasování veřejnosti byznysového webu newstream.cz a speciální cenu za digitální inovace v obchodě – future shop 24/7. Gratulujeme!



NÁSLEDUJ SVOJI CHUŤ



BOŽKOV.CZ
PIJSROZUMEM.CZ

BOŽKOV

REPUBLICA®

První republika je obdobím
noblesy a elegance, poctivosti
a hrdosti na řemeslný fortel a um,
kterými jsme proslulí.

Božkov Republica je oslavou
těchto prvorepublikových hodnot.

SPOLU JSME SAMI SEBOU

ARTYČOK

V minulém díle jsme si přiblížili hned několik ne příliš obvyklých druhů zeleniny, které jsou v běžných kuchyních stále vcelku přehlíženy, což je velká škoda. Dokážou totiž z kolikrát fádního pokrmu vykouzlit gastronomický zážitek hodný vyhlášených restaurací. Chce to jen trochu praxe a nebát se lehce experimentovat.

Dnes si představíme další ze zeleninových pokladů, a tím je artyčok. Na pohled se jedná o velmi zajímavou rostlinu, která svým vzhledem připomíná květinu nebo velký bodlák. Že jste o něm už slyšeli, ale s jeho přípravou si nevíte rady, proto se mu raději vyhýbáte? Velká škoda! Je totiž často považován za superpotravinu nabitou vitamínem C, kyselinou listovou

a draslíkem. Neobsahuje žádný tuk, takže se perfektně hodí i do redukčních jídelníčků. Díky obsahu již zmiňovaných vitamínů, ale i dalších minerálních látek přispívají artyčoky také k detoxikaci organismu a ke zrychlení metabolismu. Najdeme zde i látku zvanou cynarin, ze kterého se dokonce vytváří doplňky stravy. Je to totiž bohatá zásobárna antioxidantů

a antivirotik. Napomáhá ke správné funkci střevní mikroflóry a zlepšuje funkci žlučníku. Jestli jsme vás ke koupi artyčoku nepřesvědčili jeho blahodárnými účinky, tak vás rozhodně přesvědčí jeho variabilita v kuchyni. Dá se totiž připravit na mnoho způsobů a hodí se jako příloha, na grilování, do polévek,



do salátů, do nejrůznějších směsí nebo i jako samostatná chuťovka s dobrým dipem.

Jak si s artyčkem poradit?

Příprava se může zdát trochu ošemetná, ale chce to jen ostrý nůž a trochu trpělivosti. Rozhodně se ale vyplatí! Ke konzumaci se využívá pouze měkká dužina, někdy také nazývaná jako srdíčko, které je obalené a chráněné tvrdými svrchními listy. Před každým vařením je proto potřeba artyčok dobře očistit. Horní část celého pupence odřízneme (asi tak v jedné třetině) a zby-

tek začneme postupně a opatrně odkrajoval. Asi jako kdybychom se chtěli dostat k dužině ananasu, chceme co možná nejméně odpadu. Ze středu dužiny ještě lžičkou vydlabeme chloupky. Takto očištěné můžeme začít vařit. Pokud si artyčoky připravujete

dopředu, zakapejte je citronovou šťávou nebo vložte do vody s citronem, aby nezžhněly. V hrnci přiveďte k varu osolenou vodu s lžící oleje a citronovou šťávou, můžete přidat pár stroužků česneku, bobkový list a trochu tymiánu nebo provensálského koření. Necháme pouze pár minutek povařit, pak ihned vypneme a necháme ve vodě vychladnout. Takto je zelenina připravena na další použití.

Sehnat můžete i nakládané artyčoky, jejichž použití je pak už velmi snadné a báječně se hodí třeba do masových směsí nebo na domácí pizzu.

Receptů můžete najít skutečně mnoho, nicméně po poněkud náročnějším zápolení s přípravou, je úplně nejlepší vychutnat si delikátní dužinu jen tak orestovanou a lehce ochucenou.



Marinované artyčky

Výborné především jako příloha ke stejkům či rybám.

• 4 předvařené artyčky • ½ hrnku sušených rajčat naložených v oleji • 3 stroužky česneku • hrst čerstvé bazalky • 2 lžičky olivového oleje • sůl • pepř

Nejprve si připravíme marinádu. Do mixéru dáme pokrájená rajčata i s trochou oleje, ve kterém byla naložena. Přidáme bazalku, stroužky česneku, olivový olej, trošku osolíme a opeříme. Všechny ingredience důkladně rozmixujeme.

Artyčky pokrájíme na větší kousky a vhodíme do misky, přidáme marinádu a necháme v lednici alespoň půl hodinky uležet. Takto marinované můžeme podávat klidně samostatně, případně použít do salátu. Nebo po krátkém opečení na pánvi podáváme jako přílohu k masu.

-špe-

INZERCE

Restovaný artyčok

• povařené a vychladlé artyčky
• 2 lžičky olivového oleje • 1 malá šalotka
• 2 stroužky česneku • ½ lžičky tymiánu
• 1 dl suchého bílého vína (případně vývaru) • sůl • pepř

Na pánvi rozežřejte olej. Nadrobno pokrájenou šalotku restujte, dokud nezačne zlátnout. Přidejte na plátky nakrájený česnek a artyčky. Zlehka osolte, opeřete a přidejte tymián. Pár minut restujte, poté podlijte vínem a nechte chvíli dusit. Podávejte jen tak samotné nebo s čerstvou bagetkou a bylinkovým dipem.

★ PIVO ★ Z NÁRODNÍHO PIVOVARU



SPÁNEK



Byla chytrá, ta chytrá horákyně, když v pohádce Boženy Němcové na otázku moudrého krále, co je na světě nejsladší, odpověděla – spánek. Ale ono nejde jen o to, že je sladký (ne vždy tomu tak je). Především ho potřebujeme, abychom zregenerovali organismus. Probudit se dobře vyspaný je potřeba, abychom zvládli všechny každodenní úkoly.

Co to vlastně je?

Naše tělo není stavěné na nepřetržitou fyzickou a psychickou zátěž, potřebuje odpočívat. Netýká se to jen lidí, evoluce vybavila spánkem různé délky a rozličného způsobu všechny živočichy. Spánek je aktivita, která reguluje náš metabolismus, hormonální i imunitní systém. Když usínáme, zpomalují se všechny činnosti našeho těla, prohlubuje se dýchání a uvolňují se svaly. Ale rozhodně to není lenošení.

V noci procházíme při nerušeném spánku několika spánkovými stadii, která se od sebe liší hloubkou. Čím hlubší je stadium spánku, tím vydatnější jsou odpočinek a regenerace těla.

Během spánku se v našem těle tvoří tzv. spánkový hormon melatonin. Řídí biologické a zejména u žen i hormonální

funkce organismu, působí jako významný antioxidant a chrání tělo vůči stresu. Produkce melatoninu je nejvyšší kolem půlnoci a přetrvává až do svítání. Problém je v tom, že k jeho produkci nestačí jen spát, ale je potřeba spát za tmy. To bývá v dnešní době problém.

Sny má každý

Ten, kdo tvrdí, že se mu nic nezdá, sny prostě zaspí. Tvoří je mozek ve fázi REM. Tehdy mozek usilovně pracuje a třídí zkušenosti z minulé, někdy i hodně vzdálené doby. Pak se nám zdá o lidech, kteří už dávno nejsou mezi námi nebo se kterými nejsme v kontaktu, o prostředích, která jsme už před mnoha lety opustili.

Někdy ve snech vidíme pro nás i zcela neznámá místa a osoby, ale kdo-

ví, třeba jsme je jen letmo zahlédli ve filmu nebo televizi a mozek si je uložil. Dokonce i ošklivé sny mají podle vědců svůj důvod. Jsou jakýmsi nácvikem, jak zvládat strach v reálném životě, jak lépe reagovat na situace, které v nás budí úzkost, i když jsme vzhůru. Když ve snu létáme, má to údajně dvojnásobný význam. Buď chceme určitě situaci utéct, nebo se jedná o opojné vyjádření svobody a skutečnosti, že se nám daří.

Řada lidí má na nočním stolku snář a radí se s ním. Ale pozor, stává se, že jednotlivé knihy rozebírající sny nabízejí zcela nebo částečně odlišný výklad. Proto bychom je neměli přeceňovat a v případě, že se nám nějaký zvlášť tísnivý sen vrací, raději navštívit skutečného odborníka. Jinak bychom si do duše nasadili obavy.

Jak dlouho spát?

Naši předci se řídili koloběhem ročních období. V zimě, kdy je dlouho tma, spali déle. Celosvětové průzkumy poukazují na to, že se v současnosti lidstvu spánek trvale zkracuje. Je tomu tak proto, že stále větší část dne prožíváme za umělého osvětlení.

Každý to máme s potřebou spánku jinak, ale ideálních je 6–8 hodin denně. Pokud spíme méně, odráží se to na výkonu v práci, na našem zdraví a dlouhodobě i na imunitě našeho organismu.

Celou řadu lidí trápí nespavost, která se dnes dokonce zařazuje mezi civilizační nemoci. Trpí jí především lidé vystavení dlouhodobému stresu. Nedostatek spánku oslabuje organismus, lidé jsou nervózní, podráždění a unavení, mají poruchy koncentrace a vyšší riziko různých zdravotních potíží. Proto je důležité s nespavostí bojovat a co nejdříve odstranit její příčiny. Ideálně ještě dříve, než se stane součástí našeho života.

Dáváte si poobědového šlofíčka? Dobře děláte. Však je řada národů, které

po obědě zalehnou. Spánek během dne by však měl být opravdu krátký – ideální je ono „dát si dvacet“. Po této době totiž dochází k přechodu do hlubšího spánku a pak trvá déle, než se člověk

probere. Denní spánek delší než 30 minut může zhoršovat některé zdravotní problémy, například vysoký krevní tlak, a vést ke špatnému usínání večer.

-koř-

10 pravidel pro dobrý spánek

- ▶ 4–6 hodin před usnutím nepijte kávu, černý či zelený čaj.
- ▶ Večeři zařadte nejpozději tři hodiny před ulehnutím, vynechte těžká jídla.
- ▶ Večerní cvičení může spánek narušit, ale procházka po večeři ho zlepšit.
- ▶ Po večeři neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit, nepracujte.
- ▶ Myslete při usínání na hezké chvíle, které jste zažili.
- ▶ Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
- ▶ Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení.
- ▶ Odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtete si.
- ▶ V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo, a pokud možno zajistěte teplotu 18–20 °C.
- ▶ Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) přibližně ve stejnou dobu.

Samozřejmě těmito radami se těžko mohou řídit lidé, kteří pracují i na noční směny.

INZERCE

Nová
vylepšená
receptura



I nejnáročnější
gurmáni

wrrrnní

whiskas®

3 ze 4

vybíravých
koček jej
milují



FLAMBUJEME S MARSHALLEM

MARSHALL

Podíváte-li se do moudrých knih či na moudré webové stránky, dozvíte se, že flambování je speciální úprava pokrmů spočívající v jejich polití malým množstvím alkoholu a následným zapálením.

Proč na pokrm lít alkohol, který se při zapálení odpaří? Protože získáte lahodnou šťávu, která má příjemnou chuť ovlivněnou právě i zvoleným alkoholem.

Tímto – chtělo by se říci – ohňovým rituálem můžete připravovat maso, sladké dezerty a moučníky, palačinky, zmrzlinu, ovoce, nebo dokonce i kávu. Jako hořlavou substanci můžete zvolit koňak, vodku, rum, brandy a likéry. Platí přímá úměra: čím vyšší obsah alkoholu, tím intenzivněji alkohol vzplane.

Flambovaná ruská káva

• 1 šálek kávy • 1 panáček vodky Marshall • šlehačka a strouhaná čokoláda na ozdobu

Do koňakové sklenky (napoleonky) nalijeme panáček vodky Marshall a nad plamenem opatrně nahříváme. Když jsou sklenice i alkohol dostatečně zahřáté, zapálíme uvolněné výpary a poté zalijeme kávou. Ozdobíme šlehačkou a strouhanou čokoládou a ihned podáváme.



Rumové banány s kokosem

• 3 banány • 3 lžičce kokosu • 1 limetka na ozdobu

Na omáčku: • 1 lžičce másla • 5 lžic rumu Dublon Marshall • 1 pomeranč • 2 limetky • 1 lžičce moučkového cukru

Na pánvi nasucho pražíme kokos, dokud nezíská narůžovělou barvu. Přesypeme jej do misky a necháme vychladnout. Do pánve pak dáme máslo, nastrouhanou kůru z omytého pomeranče, šťávu ze 2 limetek. Za stálého míchání necháme máslo rozehtát. Vložíme podélně rozkrojené banány a necháme asi 2 minuty redukovat, dokud šťáva nezačne být lepkavá. Banány vyjmeme, naservírujeme na talíře a uchováme v teple. Pánev stáhneme z ohně, přidáme ohřátý rum Dublon a zapálíme. Jakmile plameny dohoří, přelijeme banány flambovanou omáčkou, posypeme kokosem a ozdobíme plátky limetky. Ihned podáváme.

Flambované palačinky

• 200 ml mléka • 100 ml smetany na vaření • 2 žloutky • 20 g cukru • 100 g polohrubé mouky • 100 g moučkového cukru • 1 pomeranč • 30 ml rumu Dublon Marshall • sůl • máslo na vytření pánve • jahody, šlehačka a lístky máty na ozdobu

Do misky nalijeme mléko se smetanou, přidáme žloutky, cukr, pomerančovou šťávu a nastrouhanou kůru, špetku soli.



Mícháme a postupně přisypáváme mouku. Těsto musí být hladké a husté asi jako smetana na vaření. Necháme hodinu v chladu odležet.

Pánev vytřeme rozpuštěným máslem a napečeme tenké palačinky. Hotové palačinky stočíme do ruliček nebo kornoutků, vložíme do ohnivzdorné misky a zasypeme moučkovým cukrem. Polijeme zahřátým rumem a zapálíme. Necháme plamen vyhořet, oflambované palačinky přendáme na nahřáté talíře, zdobíme jahodami, šlehačkou a mátovými lístky.

www.coopclub.cz

Další recepty najdete na



INZERCE

VYHRAJ DOVOLENOU DO KARIBIKU ZA 100 000,-

NEBO VYHRAJ IPHONE A SPOUSTU DALŠÍCH CEN

Akce platí od 13. 3. do 31. 7. 2023.
Více informací, registrace do soutěže a plné znění pravidel najdeš na **BIGSHOCK.CZ**

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



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Akcie, akné, aktiv, amulet, automobil, bastard, blesk, bůh, dělo, desetiboj, detonace, dílovedoucí, drobnost, itala, jetel, kněz, kočí, kolík, komponent, kooperace, korespondence, kosočtverec, kýla, Laos, lest, malba, Neapol, Nelahozeves, nositel, obuv, optik, panovník, paprsek, parkování, pekárna, petrklíč, pončo, pravdivost, prostředek, protlak, receptor, rekord, rozvrat, sádlo, sebedůvěra, skluz, Skotsko, skřeti, soor, spojenec, společenství, spor, srdce, stoupenec, torze, triedr, vidlička, vzestup, zkumavka, zubr.

POMŮČKA: EOS, TYM, ATOUT, RI, HALS, TONE	POMŮČKA DO VLASŮ	ŘÍHAT	OCHRAN. ORGANIZ. AUTORSKÁ (ZKR.)	URANOVÉ DOLY (ZKR.)	PRASKATI	OKOSENÍ	ÚDER V KULEČNIKU	RUSKÁ ŘEKA	FORTEL	OTĚŽE	NĚMECKY „KRK“	ČASTÉ JMÉNO OBCÍ	SETINA HEKTARU	ZÁSTUP	ODRŮDA JABLEK	STARO- ŘÍMSKÉ ODĚVY
LAKOMOST									UČINIT HLADKÝM							
2. DÍL TAJENKY									4. DÍL TAJENKY INSP. PROH- LÍDKA (ZKR.)							
PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY				ŘÍDICÍ ČÁST LODĚ RASA PSA								VANUTÍ VOJSKO				
ZNAČKA SODÍKU			OBYVATEL BASKICKA EDÉM				POLOTUHÁ HMOTA							KOREJSKÁ DYNASTIE ŘÍMS. KR- TOVLÁDCE		
FRANCOUZ. „TRUMP“											DOMÁCKÝ ARNOLD					
FORTEL	HLEDISKO	VZOREC JO- DIDU THALIA VLASTNÍ SE- VER. ZVÍŘETI									FORTEL	PRODUKTY VČEL MLADŠÍ SPORTOVEC				
SVOBODNÝ STATEK						MINULÝ ROK					ŽLÁBEK LŮZA				KAMARÁDI	REVIZE ÚČTŮ
DRAVÝ PTÁK							RASA LOVECKÉHO PSA	ANGLICKY „TÓN“	FORTEL	SPZ BARDEJOV	NĚMA- JETNOST TYP MALÍŘ. TECHNIKY					
CITOSLOVCE TIŠENÍ			ČÁST SKELETU RYBÁŘSKÁ SÍŤ					TENKÁ KŮŽIČKA MLÁTIT							ZNAČKA RUTHENIA OBYVATEL SASKA	
PLANETKA Č. 221				JÍZDOU NE- OBKROUŽIT SPZ LITOMĚŘIC									OVOCNÁ ZAHRADA ZN. VOLT- AMPÉRU			
1. DÍL TAJENKY										3. DÍL TAJENKY						
OHLEDU- PLNOST					PYSK					ZATARA- SOVAT						

Správné znění tajenek posílejte do 15. května 2023 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 COOP.**

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Power Magic“ a „energie pro vaši domácnost“. Výherci jsou: **R. Šigut**, Paskov • **J. Piskoř**, Pražmo • **J. Havránek**, Paskov • **H. Greplová**, Zábřeh • **L. Horová**, Liběšice • **K. Halbrštát**, Mistrovice • **D. Fialová**, Moravský Krumlov • **J. Sagitariusová**, Orlová-Lutyně • **I. Večeřová**, Hodonice • **Z. Dvořáčková**, Česká Jablonná.

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

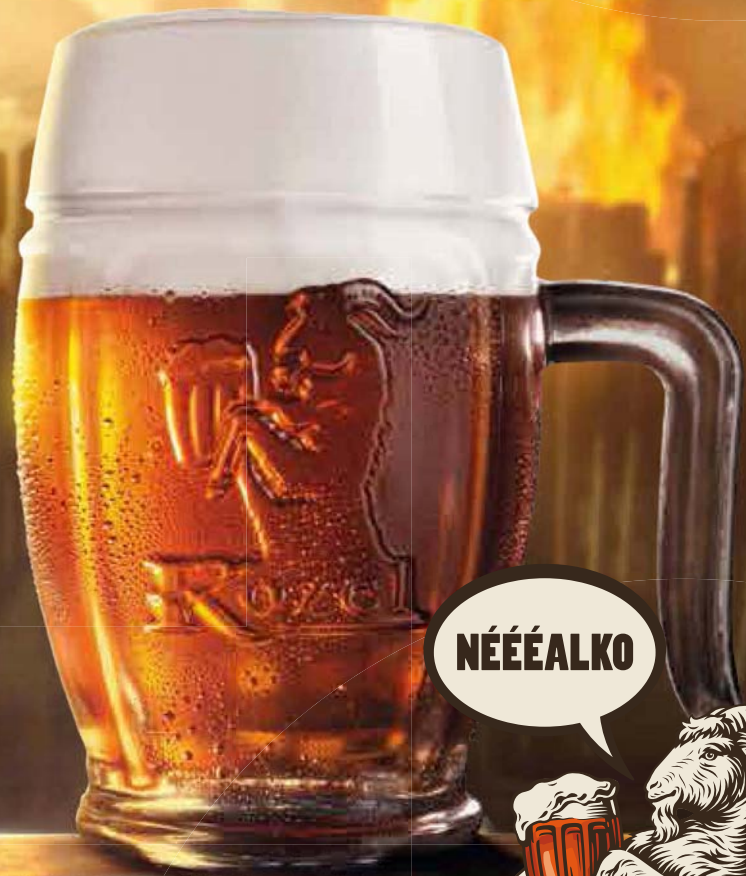
NOVINKA

NEALKO

KOZEL

Poctivé pivo
k poctivé práci

PLNÁ
SLADOVÁ
CHUŤ



NÉÉÉALKO



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

— KDO UMÍ, UMÍ —