

RÁDCE



EXTREM

SEMTEX

Evency



NO TAURINE
ENERGY DRINK
Guarana & Matcha

EXTRÉMŇÍ ENERGIE

MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

šest měsíců uteklo jako voda a znovu se nacházíme v bodě, kdy rekapitulujeme. Týká se to především dětí a všech, kdo robátka školou povinná mají ve své blízkosti. I dospělí si však mohou vystavit pomyslné vysvědčení a sebekriticky – nebo raději s notnou dávkou motivace – zhodnotit své uplynulé snažení. Bylo naše chování vždy na výbornou? Řečeno slovníkem čím dál populárnějšího slovního hodnocení – chováme se v duchu fairplay? Umíme spolupracovat? Přistupujeme ke svým spolužákům, totiž pardon, ke svému okolí, vždy s respektem a tolerancí? Máme pečlivě připravené pracovní pomůcky, nezapomínáme zadané úkoly odevzdávat včas a kromě počítání na prstech ani náznakem nepomyslíme na kalkulačku?

Samozřejmě je třeba brát výše uvedené řádky s nadhledem. Stejně jako bychom se neměli hroutit z toho, jaké vysvědčení přinesou poslední červnový den nejmladší členové našich rodin. Buďte jim oporou a umožněte jim růst. Ve skutečném i přeneseném slova smyslu. Vždyť učení je celoživotní proces, který nám umožňuje nezůstat na jednom místě. S každým dnem získáváme spoustu nových zkušeností, objevujeme svět a jeho rozličné podoby. Putujeme po reálných cestách i po těch, které si vytváříme ve své hlavě a svém srdci.

I když se někdy plány hatí, kupí se chyby a my musíme udělat nečekané odbočky, důležité je nezůstat stát. Tak jako ve školní lavici je možné spoustu potíží napravit. Poučit se ze svých chyb. Důležité je neuhazit v sobě nadšení do vědění ani do života. Léto je dobou, kdy se dveře k novým dobrodružstvím otevírají dokořán. Síla přírody nás žene kupředu a byla by škoda tuto jedinečnou energii promarnit. Doufáme, že Vás červnové vydání magazínu Rádce v mnohém motivuje a třeba Vás navede na novou, zajímavou cestu za poznáním.

*S přáním krásného léta
Vaše redakce*



4-5

KAM NA VÝLET



8-9

PROTI GUSTU...



14-15

LÉTO PLNÉ
TRADIC



18-19

CESTUJEME
S COOPEM



24-25

POHYB



28-29

PLAVKOVÝ
JÍDELNÍČEK

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

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]** 3/2023 **[DEN VYDÁNÍ]** 31. května 2023

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

DELEX

REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.





KAM NA VÝLET S DĚTMI ANEB UŽ TAM BUDEM?

Zůstáváte o letošních prázdninách v české kotlině? Výborně. Ani tady totiž nehrozí nuda! Poďte se spolu s námi vydat za krásami, které potěší celou rodinu.

Za zvířátky

Jen málokteré dítě ohrne nos nad návštěvou zoologické zahrady. V České republice jich můžete navštívit více než dvacet, mnohé nabízejí kromě zajímavých vzdělávacích a zábavných akcí také možnost přespání. Rekordmanem co do návštěvnosti je samozřejmě pražská zoologická zahrada, která se v roce 2018 ocitla na portálu Tripadvisor mezi pěti nejlépe hodnocenými zoologickými zahradami celého světa. Mezi nejpopulárnější tuzemské zoo patří také Safari park Dvůr Králové nad Labem, chlubicí se největší kolekcí afrických zvířat v Evropě! Safari park se dělí na tři části: klasickou peší část zahrady, peší safari a safari

pro vyjížďky vozidlem. Trasa vede skrz území velkých výběhů afrických kopytníků a šelem. Při takové návštěvě budete

projíždět mezi antilopami, stády zeber, pakoňů a watusi pasoucími se na velkých loukách. Uvidíte pelikány plující na hla-



Safari ve Dvoře Králové nad Labem



Hrad Švihov

dině vodní nádrže nebo čtveřici pštrosů. Cestou jistě nepřehlédnete ani dvojici žirafích samců. Cesta z Afrického safari vede dále do Lvího safari, kde na trase dlouhé 600 metrů zavítáte mezi africké a berberské lvy a lvice.

Míříte-li na sever, určitě nesmíte minout Zoo Liberec. Jejím velkým lákadlem jsou bílí tygři, v roce 2021 zde také začali s chovem viskač, největšího druhu hlodavce, který obývá nížinné travnaté oblasti, křovinaté pouště a pampy Jižní Ameriky. V rámci českých a slovenských zoo se jedná o naprosto raritní druh.

V jižních Čechách naplánujte zastávku v Krokodýlí zoo v Protivíně. K vidění je zde přes 23 krokodýlích druhů, a pokud budete mít štěstí, uvidíte na vlastní oči jejich krmení. V plzeňské zoo se návštěvníci mohou těšit na zmodernizovaný výběh pro berberské lvy i v rámci republiky nezvyklou kolekci domácích zvířat na statku Lüftnerka. Na Moravě si určitě nenechte ujít zlínskou zoologickou zahradu. Při její návštěvě postupně procestujete všechny kontinenty. Zvířata zde žijí v přírodním bioparku ve volných výběžích. V americké oblasti zlínské zoo najdete od loňského roku jedinečnou expozici Jaguar Trek, která je největší svého druhu v Evropě. Kromě jaguárů zde můžete obdivovat třeba papoušky ara či kondory.

Za pohádkami

Kam jinam se vydat za pohádkovými příběhy než do Jičína! Vyrazte na návštěvu k loupežníkovi Rumcajsovi, jeho

ženě Mance a synku Cipískovi. V galerii Rumcajsův svět na vás dýchne kouzelná atmosféra světa Radka Pilaře. Děti si užijí interaktivní výstavu plnou pohádkových příběhů.

Za tou nejspíše nejznámější pohádkou se můžete vydat na hrad Švihov. Popelčina pohádková stezka začíná před vodním hradem, měří zhruba 3 km a provede vás přes Švihovská pekla do nedalekého Mezihoří. Pokud mají vaše ratolesti v oblíbě hastrmany, čerty, víly nebo skřítky, vezměte je na výlet do Pohádkové kovárny v Selibově. V kovárně nedaleko Tálinského rybníka najdete muzeum plné pohádkových postaviček a v okolí pak i kratší stezku čápa Ferdinanda.

Chytrá zábava

Objevujete rádi tajemství světa i vesmíru? Pro všechny malé i velké koumáky je po republice rozeseta spousta muzeí, vědecko-zábavních center, chytrých dílen a vzdělávacích institucí. Velkou výhodou je to, že vás v nich nepřekvapí špatné počasí. K těm největším a nejoblíbenějším patří liberecká iQLANDIA, vědecké muzeum s interaktivními vzdělávacími expozicemi, ukázkami a experimenty. Největší science centrum v republice nabízí na čtyřech patrech odpovědi na všetečné otázky a otevírá cestu ke zvědavosti. Schválně, jak si popovídáte s mluvícím humanoidním robotem, který je jedním z největších místních lákadel?

Menší, avšak neméně zajímavou podívanou nabízí plzeňská Techmania.

Stovky zábavných a poučných atrakcí na vás čekají také ve Velkém světě techniky v Ostravě. Pokud by vás zajímaly podrobnosti a další místa k bádání, doporučujeme se podívat na webové stránky České asociace science center www.sciencecentra.cz.

Inspiraci, hru, zábavu i poznání nabízí prostřednictvím atraktivních živých výstav pro děti i dospělé písecká Sladovna. Originální expozice vás vtáhnou do rozmanitých tajuplných světů plných objevování a inspirace. Zažijete zde galerii hrou, ve které jdou obavy o bezpečí exponátů stranou. Na děti myslí i GASK – Galerie Středočeského kraje v Kutné Hoře. Celé jedno patro je věnované právě dětem, které si zde užijí třeba vizuální hernu s lezeckou stěnou.

-drei-



Centrum iQLANDIA v Liberci

www.coopclub.cz

Další tipy najdete na 



ZAŽIJTE NOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ S DINO EDICÍ



www.tvojeharmony.cz



30x
měsíční
zásoba krmiva

4x

Dyson
tyčový
vysavač

Stačí kousek a je z toho
láska na celý život.
Vyzkoušejte a vyhrajte!



Nakupte
produkty PreVital
za 100 Kč



Přihlaste se
s účtenkou
do hry



Počkejte na
slosování a vyhrajte
hodnotné ceny



NOVINKA



PreVital nyní v akci

Soutěž běží od 1. 6. do 30. 6. 2023. Více na **VYHRAJSPREVITAL.CZ**

VÁŠ ČESKÝ OPERÁTOR

S COOP MOBILEM MŮŽETE
VOLAT ZDARMA



coop
Mobil



Odměny
za pravidelné nákupy



Sleva 20 %
při nákupu nad 100 Kč



Spravedlivé
účtování **po vteřinách**



SIM karta na dobíjení
i na smlouvu



Levná
mobilní data



Zajímavé
promo akce

Zákaznické centrum COOP Mobil
(+420) 234 499 444
podpora@coopmobil.cz
www.coopmobil.cz | 7



PROTI GUSTU...



Proti gustu žádný dišputát. To alespoň praví letitá moudrost. Co se týče naší řady výrobků Dle Gusta, tak ta opravdu nepřipouští žádné disputace. Vždyť do ní výrobky pečlivě vybíráme, aby lahodily vašim chutím, byly inspirací pro kulinářské skvosty a nabízely širokou škálu chutí a možností, co s jejich pomocí vyčarovat na talíři.

Rychlý rozjezd

Neděláte to rádi, ale jsou okamžiky, kdy fakt nestíháte a hladové krky se dožadují jídla, pokud možno ihned. Právě pro tyto případy můžete sáhnout po některé hotovce od Dle Gusta. Je libo chalupářský guláš, lečo s uzeninou, hotovou masozeleninovou

směs na těstoviny, či trenčanský párek s fazolí? Stačí otevřít konzervu, pokrm ohřát, doplnit vhodnou přílohou, a je to. Ani upéct některou z mražených pizz Dle Gusta netrvá příliš dlouho.



K snídani pro vás má řada Dle Gusta přichystanou pestrou paletu krájených salámů, masových pomazánek či paštik.

Pokud holdujete snídaním sladkým, není problém, naše džemy vás rychle nastartují na celodenní cvrkot.



Pro každou příležitost

Začali jsme sice těmito nouzovými situacemi, ale naše výrobky vám toho nabízejí mnohem víc. Jsou s vámi od snídane až po večerní posezení s přáteli. Nevěříte?



Kdykoliv vás bude během dne honit mlsná, sáhněte po sušeném ovoci či oříšcích se značkou Dle Gusta. Děti se mohou utlouct po našich kompotech.

U piva s přáteli jistě oceníte utopence nebo párky s hořčicí a pořádně štiplavým křenem.

A co oběd a opravdové vaření? Jdeme na to. Koření a dalších surovin má řada Dle Gusta pozeňnaně, můžeme se tedy pustit nejen do hlavního chodu, ale také do moučníku.

Masový závin se sýrem

• 400 g mraženého listového těsta Dle Gusta • 400 g mletého hovězího masa • 100 g anglické slaniny Dle Gusta • 1 pórek • 1 červená paprika • 40 g toustového chleba • 2 vejce • 2 lžíce smetany ke šlehání • 60 g nivy • sůl • mletý pepř Dle Gusta • 2 hrsti petrželky • 1 lžička tymiánu • 1 lžíce másla • sezam na posypání

Slaninu nakrájíme na nudličky a orestujeme na másle. Necháme vychladnout. Maso smícháme s nadrobno nakrájeným pórkem a červenou paprikou. Přidáme toustový chléb namočený do smetany, 1 vejce a vychladlou slaninu. Osolíme, ochutíme pepřem a bylinkami a důkladně propracujeme. Listové těsto rozválíme na obdélník, rozložíme na něj masovou směs a doprostřed dáme špalíčky nivy. Zavineme, potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme sezamovým semínkem. Vložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme asi půl hodiny při 190 °C.



Špenátové muffiny

• 200 g špenátových listů Dle Gusta • 200 g anglické slaniny Dle Gusta • 270 g hladké mouky • 1 lžička kypřicího prášku do pečiva • 2 vejce + 3 bílky • sůl • mletý pepř Dle Gusta

Anglickou slaninu nakrájíme na drobné kostičky a nasucho je opražíme na pánvi. V míse smícháme mouku s práškem do pečiva. Špenátové listy necháme rozmraznout, vymačkáme z nich přebytečnou vodu a spolu s vejci je vmícháme do mouky. Přidáme opraženou slaninu, osolíme, opepříme a důkladně promícháme. Formu na muffiny vyložíme papírovými košíčky, naplníme směsí a navrch poklademe kopečky ušlehaných bílků. Pečeme při 180 °C 20–30 minut.

www.coopclub.cz

Další recepty najdete na



Pikantní vepřový guláš na pivě

• 700 g vepřové plece • 5 cibulí • 2 lžíce sádla • 3 stroužky česneku • ½ l světlého piva • 1 lžíce mleté papriky Dle Gusta • 4 bobkové listy Dle Gusta • 5 kuliček nového koření Dle Gusta • 1 rajčatový protlak Dle Gusta • trocha chilli Dle Gusta • hrst majoránky Dle Gusta • mletý pepř Dle Gusta • sůl • 2 plátky chleba

Do kastrolu dáme rozežít sádlo a na něm osmahneme nakrájenou cibuli. Jakmile máme cibulku hotovou dozlatova, přidáme na kostky nakrájené maso, necháme zatáhnout. Pak přidáme nasekaný česnek a papriku, jen krátce zarestujeme a podlijeme trochou piva. Osolíme, přidáme nové koření, bobkový list a pepř. Přilijeme zbylé pivo a pod pokličkou zvolna dusíme doměkka. Podle potřeby můžeme podlévat vodou. Hotový guláš zahustíme rozdrobeným chlebem, ochutíme protlakem. Krátce povaříme a na závěr přidáme majoránku a chilli, co kdo snese. Podáváme s chlebem nebo s knedlíkem.



DVAKRÁT MĚŘ...

Znáte to – jdete koupit chleba a rohlíky a vrátíte se se dvěma taškami potravin, bez kterých byste se vlastně obešli. Zvlášť když už je v lednici máte. Pak na ně vůbec nemáte chuť, zapomenete na ně a ty nejstarší bohužel podlehnou zkáze a skončí v odpadkovém koši.



Nebo neodoláme lákavé nabídce superlevných triček a pak zjistíme, že v rohu skříně se nám tyčí stoh obdobných, ještě v původních obalech. Tak to by se nám v dnešní době stávat nemělo. Každá koruna, kterou takzvaně vyhodíme oknem, nám někde bude chybět – když ne na nutné výdaje, tak na ty, které nám dělají život zajímavějším.

Pozor na osvědčené finty

Často vnímáme dražší produkty jako zákonitě kvalitnější, neboť přece musí být vyrobeny z lepších surovin. Ovšem ono to tak vůbec být nemusí. Mnohdy se neplatí za nadstandardní výrobu, nýbrž za značku, která sází na dobrý marketing a reklamu. Často zjistíme po kontrolách dTestu, že ten levnější výrobek má lepší složení.

Obchodní finty na nás číhají ze všech koutů prodejny. Bývá pravidlem, že dražší produkty jsou uloženy v úrovni očí. Mnoho lidí se pro totožný produkt za výhodnější cenu neohne a vezme, co vidí jako první.

Plánování se vyplatí

I dříve jsme se v obchodech setkávali se zákazníky, kteří procházeli mezi regály se sepsaným nákupním seznamem v ruce. Především se tak jistili ti, kteří tak úplně nevěřili své paměti.

Dnes je nás takových mnohem víc, protože dobře víme, že základem úspěšného šetření je pečlivé plánování. Jeho součástí by ideálně neměla být jen tvorba seznamu, co bychom měli aktuálně nakoupit, ale i jídelníčku na další týden. Získáme tím představu, které suroviny na něj potřebujeme ještě dokoupit, a napíšeme si to na svůj seznam. V průběhu týdne pak nakupujeme jen potraviny každodenní potřeby, tedy čerstvé pečivo, uzeniny, případně ovoce a zeleninu.

Vynikajícím pomocníkem úspor při nakupování potravin jsou slevové akce. Zvlášť když tak říkájíc souzní s našim seznamem. Jen nepodlehnete jejich svodům natolik, že do košíku vložíte mnohem větší množství určité zlevněné potraviny, než jste měli v úmyslu! Luštěniny, těstoviny, rýže, mouka, cukr, káva, čaj, sušenky se jen tak nezkaží, ale

sýry, další mléčné výrobky a uzeniny po datu spotřeby ke konzumaci vhodné nejsou. Také ovoce a zeleninu se nevyplatí kupovat do zásoby, i kdyby byly sebelevnější.

Víte, co je podle ekonomů velkým nepřítelem šetření? Kreditní karty. Nenutí nás tolik přemýšlet o celkové ceně nákupu. Odborníci radí, že aby nás to nesvádělo k dalším nákupům, měli bychom si vzít pouze předem určenou hotovost a celkovou cenu zboží vloženého do košíku v duchu alespoň zhruba sečítat.

Zapojte fištróna

Výrazně ušetříme, pokud se vyhneme polotovarům. Mnoho výrobků jednoduše připravíme doma za výrazně nižší cenu.

Nemalé peníze nám například zbudou, když místo jednotlivých naporcovaných kuřecích stehen či prsou koupíme celé kuře. Naporcujeme si ho doma, části, které aktuálně nepotřebujeme, dáme do mrazáku. Z kuřecího skeletu





pouze rozbaleno a nikdy nepoužito. Prodejce často ručí za bezvadnou kvalitu a poskytuje alespoň částečnou záruku. A možná nastal čas, abychom místo nákupu nového spotřebiče zvažili, jestli se ho nevyplatí opravit.

Mnozí z nás se naučili nakupovat v e-shopech. Pokud určitý výrobek nepotřebujeme ihned, je výhodné cenu nějaký čas sledovat přes internetové srovnávače a přistoupit k objednávce v okamžiku, kdy cena spadne dolů.

Oblečení

Bez kvalitní obuvi se neobejdeme, jinak nám časem začnou nohy stávkovat. Ale i kvalitní boty mají slevy. A opravný obuvi našťestí nevymizely.

Náš šatník možná velkou obměnu nepotřebuje. Jestli opravdu neprodleně žádá něco nového, zase jsou tu slevy a případně second handy. Nebo že bychom po létech k nové úpravě halenky či sukně vytáhli šicí stroj?

-koř-

INZERCE

navíc připravíme perfektní vývar, jehož polovinu můžeme rovněž zamrazit. Obrané maso ještě lze upotřebit v rizotu nebo masovém haše.

Proč platit víc?

Nejde zdaleka jen o potraviny. Ušetřit, a hodně, můžeme i při nákupu spotřebního zboží, nábytku, oblečení, potřeb pro domácnost, pro zahrádkáře.

O koupi nemovitosti nebo automobilu nemluvě, to je jiná kategorie.

I v těchto případech je nezbytné porovnávat ceny, dávat přednost slevám, využít internetové srovnávače. Při nákupu domácích spotřebičů se vyplatí číst spotřebitelské recenze.

Na trhu se to jen hemží nabídkami použitého zboží. Za zlomek ceny je přitom možné koupit i takové, které bylo

POŘÁDNÁ PORCE CHUTI PRO VAŠE MAZLIČKY VYZKOUŠEJTE KONZERVY AXI PRO PSY A KOČKY



V prodejnách **COOP** na vás čeká pestrá nabídka krmiv pro domácí mazlíčky. Pokud hledáte kvalitní a chutné krmení v praktickém obalu, doporučujeme vám konzervy značky **AXI**, které obsahují vše potřebné pro podporu zdraví a vitality vašich mazlíčků.

AXI KOUSKY S KUŘECÍM, JÁTRY A MRKVÍ V OMÁČCE

Kompletní krmivo pro dospělé psy - 1240 g / 415 g

Tuto novou příchuť si oblíbí malí i velcí psi, proto ji nabízíme ve dvou variantách, které se liší objemem, ale i tvarem a velikostí kousků. Krmivo zajistí vašemu mazlíčkovi **kompletní a vyváženou stravu**, a navíc obsahuje vitamín A pro udržení dobrého zraku, zinek pro zdravou kůži a lesklou srst, vitamín D3 pro zdravé kosti a zuby a vitamín E pro správné fungování imunitního systému.



AXI KOUSKY S TELECÍM A DRŮBEŽÍM V OMÁČCE

Kompletní krmivo pro dospělé psy - 1240 g

Máte doma pořádného hafana? Dopřejte mu velkou porci plnou velkých kousků. Kombinaci telecího a drůbežího si zamiluje a vy budete mít jistotu, že svému psovi dáváte **vyváženou a kompletní stravu plnou proteinu pro silné svaly**, a další důležité prvky, jako je zinek a vitamíny D3 a E.



AXI KOUSKY S HOVĚZÍM A DRŮBEŽÍM V OMÁČCE

Kompletní krmivo pro dospělé psy - 415 g

Další novinkou je lahodná kombinace hovězího a drůbežího v omáčce. Menší objem a drobnější kousky jsou **ideální pro menší plemena psů**. Každý kousek navíc obsahuje vše, co je potřeba pro kompletní a vyváženou stravu, a také vitamíny A, D3, E a zinek pro podporu zdraví a vitality vašeho mazlíčka.



AXI KOUSKY S HOVĚZÍM A JÁTRY V OMÁČCE

Kompletní krmivo pro dospělé kočky - 830 g / 415 g

Konečně je tu konzerva, která udělá radost celé vaší kočičí smečce. Vyzkoušejte kombinaci hovězího s játry, která kočkám zajistí dostatečný přísun proteinu pro silné svaly. Tuto příchuť nabízíme i v menším, 415g balení. Krmivo obsahuje také taurin pro udržení dobrého zraku, vitamín A pro zdravou kůži, vitamín D3 pro zdravé kosti a zuby a vitamín E pro správné fungování imunitního systému.



AXI KOUSKY S KRŮTÍM A JEHNĚCÍM V ŽELÉ

Kompletní krmivo pro dospělé kočky - 415 g

Dává vaše kočka přednost želé před omáčkou? Dopřejte jí chutné krůtí a jehněčí v praktickém balení. Díky svému složení bude mít váš mazlíček všechny potřebné živiny, včetně vitamínu D3 pro zdravé kosti i zuby a taurinu pro podporu zraku.



AUTOMATICKÉ OBCHODY COOP VSTUPUJÍ I NA VESNICE



Po přestavbách obchodů v menších městech bude nyní COOP testovat, jak uspěje nový způsob nakupování i na venkově. Svůj v pořadí již šestý automatický obchod otevřel COOP na konci března v obci Bujanov, která má jen 600 obyvatel. Na chod obchodu přispěje i obec.

První automatický obchod otevřel COOP zhruba před rokem. Podle Lukáše Němčíka, ředitele marketingu a rozvoje sítě COOP, zatím panuje s jejich provozem spokojenost. „Možnost nakoupit si doslova kdykoliv zákazníci oceňují a automatický provoz se pozitivně projevuje i na tržbách. Zvolili jsme jednoduché a přitom funkční řešení. Nyní uvidíme, jak se celému konceptu bude dařit na venkově,“ vysvětluje Lukáš Němčík a dodává, že počet obchodů vybavených touto technologií by se měl do konce roku zhruba zdvojnásobit.

Podle statistik vypracovaných společností NielsenIQ ubylo v České

republice od roku 2000 více než sedm tisíc malých obchodů. Podle Pavla Březiny, předsedy představenstva Asociace českého tradičního obchodu (AČTO), obchody nejvíce ubývaly ve venkovských oblastech a poslední vývoj ekonomické situace může jejich úbytek dále urychlit. Automatické obchody mohou být podle něj jedním ze způsobů, jak se pokusit tento negativní trend zvrátit. Nejohroženější jsou obchody v obcích do 1 000 obyvatel, nad touto hranicí se již provozování obchodu může vyplatit.

Právě to je i případ Bujanova. Obec má 600 obyvatel a obchod byl podle Jana Hoffmanna, ředitele COOP Jednoty Kaplice, dlouhodobě ztrátový.

„Stáli jsme před složitým rozhodnutím, co s obchodem dál. S automatickým provozem máme dobrou zkušenost v našich obchodech v Lipně nad Vltavou a Českém Krumlově, rozhodli jsme se jej proto zkusit nasadit i v trochu jiném prostředí. Velkou roli hrála i podpora místní samosprávy, která velmi usilovala o udržení obchodu v obci a na jeho chod nám přímo přispívá,“ vysvětluje Jan Hoffmann.

Obchody COOP vybavené novou technologií fungují v rámci běžné otevírací doby s lidskou obsluhou. V automatickém režimu si v nich zákazníci mohou nakoupit mimo tuto dobu, tedy třeba večer nebo o víkend. Pro nákup



Otevření prodejny v Bujanově

v automatickém režimu zákazník potřebuje mobilní telefon se speciální aplikací a musí vlastnit bankovní identitu. Tu dnes má ale skoro každý, kdo využívá internetové bankovníctví. Vlastní platba za nákup probíhá u samoobslužné pokladny.

Omezená otevírací doba je podle Lukáše Němčíka jedním z hlavních problémů menších vesnických obchodů. Mnohým zákazníkům, kteří třeba dojíždějí za prací, nevyhovuje. Její prodloužení je však spojeno s neúměrnými mzdovými náklady a jednoduše se nevyplatí. Na druhou stranu tato situace zase často zákazníky nutí i kvůli menšímu nákupu složitě cestovat. Automatický provoz tento problém řeší.

„V Bujanově žije řada starších lidí, ale je tu i nová zástavba. Obchod bude sloužit všem zákazníkům, a bude

proto otevřen i s obsluhou, byť běžnou otevírací dobu budeme kvůli potřebám naší prodávачky trochu zkracovat.

Do budoucna hodně spoléháme na to, že na vesnicích, kde zná každý každého, mladší ročníky seniorům s nákupem pomohou. Buď je naučí využívat novou technologii, nebo jim prostě nákup podle jejich potřeby zařídí,“ dodává Jan Hoffmann.

Partnerem bujanovského obchodu je i ČSOB. Ta má již od roku 2020 speciální lifestylovou aplikaci s názvem DoKapsy, která je zdarma k dispozici klientům všech bank, a pro její používání tedy není nutné mít účet u ČSOB. V aplikaci je možné mít věrnostní kartičky různých obchodníků, díky

ní lze využívat různé slevy, snadno zaplatit za parkování v řadě měst nebo za jízdenky MHD. Kromě toho je možné platit také za pohonné hmoty na všech čerpacích stanicích hypermarketů Globus nebo číst zprávy z mnoha deníků a magazínů. A prostřednictvím aplikace DoKapsy od ČSOB bude nyní možné i nakupování v automatických obchodech COOP.

„Žádná jiná podobná aplikace takového rozsahu u bank v Česku není. Lidé vyhledávají inovace, které jim šetří čas a peníze a zpříjemňují život, což je přesně případ DoKapsy od ČSOB. Neustále pracujeme na dalším vývoji a rozšiřujeme služby, aby aplikace co nejvíce vyhovovala potřebám a životnímu stylu

Co je bankovní identita (Bank iD)



Bankovní identita lidem usnadňuje život a zbavuje je části starostí při vyřizování na úřadech i ve firmách. Je způsobem, jak bezpečně, jednoduše a zdarma prokazovat totožnost v digitálním prostředí, navíc bez ohledu na provozní hodiny. Používá se stejně, jako funguje přihlašování k internetovému bankovníctví.

Klienti bank se mohou díky bankovní identitě přihlašovat do portálů státních úřadů a prostřednictvím digitální platformy Bank iD i do klientských zón soukromých firem. V průběhu letošního roku se očekává další napojení soukromých společností a nových služeb eGovernmentu, kde bankovní identita pomůže usnadnit život. Firmám bankovní identita přináší zjednodušení podnikání, více klientů a jejich rychlejší a pohodlnější obsluhu. Bankovní identita usnadňuje uživatelům přihlašování, ověřování a potvrzování transakcí a nejnověji i digitální podepisování dokumentů. Možností využití služeb bankovní identity bude stále více.

Jak probíhá nákup v automatické prodejně COOP

1. Stáhněte si mobilní aplikaci DoKapsy od ČSOB.
2. Zaregistrujte se do aplikace DoKapsy od ČSOB – automatická prodejna COOP Bujanov.
3. Pro vstup do obchodu použijte QR kód ve svém mobilním telefonu.
4. Vezměte si košík a nakupujte.
5. U pokladny naskenujte zboží.
6. Potvrďte nákup a zaplaťte platební kartou nebo mobilním telefonem.
7. Pro odchod z prodejny naskenujte opět QR kód z aplikace.



našich uživatelů,“ říká Michaela Bauer, členka představenstva ČSOB zodpovědná za technologie, inovace a operations, a dodává: „Celá tahle oblast za hranicemi finančních služeb, které říkáme Beyond Banking, je pro nás všechny velmi zajímavá. Týká se totiž situací z běžného života. A přesně takovým příkladem je nakupování kdykoli, i mimo pracovní dobu. Jsme moc rádi, že jsme dnes mohli představit první prodejnu, do níž půjde pomocí DoKapsy vstoupit a nakoupit kdykoli, a těšíme se, že další prodejny budou následovat.“

LÉTO PLNÉ TRADIC A TVOŘENÍ

Putování rokem tradic, slavností a svátků by opět nemohlo být kompletní bez spolupráce s nakladatelstvím Smart Press, bez knihy Tradinář autorek Moniky Kindlové a Martiny Boledovičové. Jaké významné dny se pojí se závěrem školního roku a dlouho očekávanou dobou letních prázdnin? Pojd'te se spolu s námi naladit na rytmus našich předků.



Svatojánská noc

Naši předkové věřili, že noc z 23. na 24. června má magickou moc a sílu. Bylinky natrhané o svatojánské noci měly přinést lásku, radost, zdraví a požehnání. Položené pod polštář slibovaly dívkám sny, v nichž se jim zjeví jejich vyvolený. Aby však tato kouzelná síla fungovala, musely být bylinky natrhané v naprosté tichosti; dívky nesměly mluvit ani se ohlížet.

Svatojánskou noc využívaly pro sběr bylinek také báby kořenářky. Bylinek určených pro sběr mělo být devět a sbíraly se na devatero místech. Závažné složení neexistuje a liší se podle krajevých zvyklostí. Nejčastěji bývají se svatým Janem spojovány: pelyněk, třezalka, heřmánek, bezový květ, lopuch, kmín, arnika, libeček, okvěti šípkové růže, divizna, dobromysl, jitrocel, mateřídouška, ale i mnoho dalších.

Domy se v tuto dobu zdobily květinami zvenčí i zevnitř. Zajímavým regionálním zvykem byla tzv. svatojánská postýlka pro svatého Jana – pod stůl se dal košík se svatojánským květinám přikrytý dečkou či šátkem a posypaný svatými obrázky. Ráno tam děti našly penízky či dárečky, které jim zanechal svatý Jan za nocleh. A zároveň posvětil natrhané byliny.

Den slovanských věrozvěstů 5. července

Jeden ze dvou červencových státních svátků je zasvěcen učencům Cyrilovi a Metodějovi, kteří přišli na Velkou Moravu roku 863. Z hodin dějepisu si jistě vybavíme důvod jejich putování – byli sem vysláni byzantským císařem Michaelem III. na žádost knížete Rastislava. Jejich úkolem bylo převést latinské biblické texty do staroslověnštiny a rozšířit na Velké Moravě křesťanství. Oba svým působením přispěli k prohloubení vzdělanosti, k šíření křesťanství a také k založení českého státu. Dnes jsou oslavováni jako patroni Moravy a spolupatroni Evropy. V souvislosti s budováním kaplí a kostelů byla založena řada cyrilometodějských poutí a slavností.

Svatá Markéta hodila srp do žita

Zhruba v polovině července začínají žně. V časech, kdy ještě nepřevažovalo konvenční zemědělství, to znamenalo dobu, kdy vrcholila práce na poli. Jednalo se o intenzivní, velmi náročnou práci, ale zároveň příležitost k pospolitosti a zábavě. Celá vesnice v tu dobu táhla za jeden provaz. Svatá Markéta, jejíž svátek se slaví 13. července, je patronkou rolníků, pastýřů i těhotných žen. I v dnešní době existují místa, na nichž se udržuje tradičnější forma hospodaření. Najděte si i vy svého farmáře a vyrazte se podívat na letní provoz nebo se do hospodářství zapojte. Komunitou podporované zemědělství (KPZ) získává na oblibě, více o něm zjistíte např. na stránkách Ekologického institutu Veronica www.veronica.cz.

Svatá Anna – chladna zrána

Zlom léta, který známá pranostika připomíná, nastává 26. července. Dny jsou ještě teplé, ale noci začnou být chladnější a vlhčí. Léto vrcholí a ztrácí na síle, cítíte, že podzim stojí za vraty. Připomínka, že máme polovinu prázdnin za sebou,



by rozhodně neměla být stresující. Naopak ji berte jako ponouknutí užít si léto plnými doušky.

Léto – čas poutí

Slovo pouť nese několik významů, základním prvkem je vždy určitá cesta. Může to být cesta věřícího, cesta na svatá místa a stále častěji cesta k sobě samému. Naši předkové zažívali při svém putování spoustu nepohodlí a odříkání, které si v dnešní době už možná ani nedovedeme představit. Nejznámější tuzemské pouti bývají označovány jako svatojánské, mariánské, svatoanenské, svatojakubské či svatováclavské.

Pouť jako cesta má co nabídnout i lidem, kteří jsou nevěřící. Pomáhá poznat osobní limity, leckdy je překonává. Cestou se poutníkům otevírá mnoho dobrodružných zážitků, seznamují se s novými krajinami i tvářemi. Dost možná objeví něco, nač by doma nepřišli. V takovém volnějším pojetí pouti se může skrývat i naše letní dovolená. Podstatné je být chvíli sám,



Jak si užít svatojánské oslavy?

- **Večer** před svatým Janem si zapalte oheň – očistí vás i vaše okolí a popel pohnojí vaše záhonky. Vydejte se na sběr bylinek – vezměte s sebou nůžky a košík nebo plátěný pytlíček. Natrhejte devět bylinek na devíti předem naplánovaných místech. Z natrhaného kvítí přichystejte s dětmi postýlku pro svatého Jana. Udělejte z bylinek a květin věneček – dívky si ho mohou dát pod polštář nebo ho ráno hodit do vody a sledovat jeho plavbu.
- **V noci** se vydejte do lesa a hledejte bájně zlaté kapradí (kvete prý jen o půlnoci). Až děti usnou, nachystejte jim do „svatojánské postýlky“ malé dárečky nebo penízky.
- **Ráno** na svatého Jana se vykoupejte v přírodě nebo se projděte ranní rosou naboso – zaručeně omládnete, očistíte se od všeho, co už nechcete dál řešit.

Svatojánská noc v sobě nese dávné oslavy letního slunovratu, který letos nastává 21. června.



nezahlcen okolními vjemy, mít chuť něco překonat, vyzkoušet něco nového a vytrhnout se ze stereotypu.

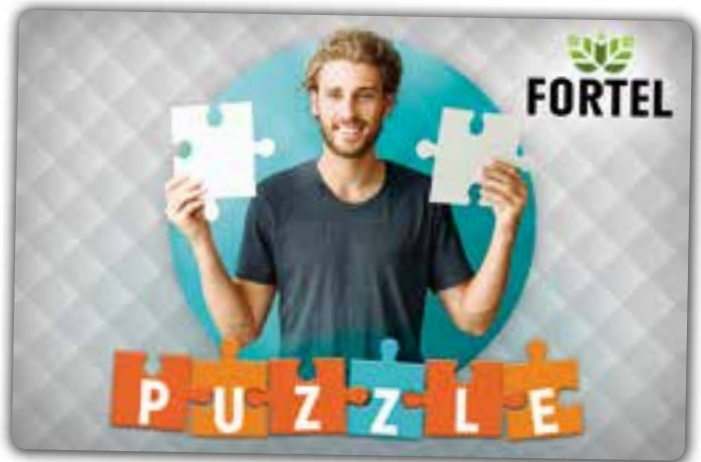
Zejména děti se těší na jinou tvář poutí. Tu s vůní cukrové vaty a vzrušujícími zážitky na kolotočích. Ač se to nemusí zdát, i tato podoba sahá hluboko do minulosti. Po poutní mši se totiž uctívali patroni místního kostela či kaple, což byla další příležitost ke společně strávenému času na návsi či náměstí. Konaly se trhy, hospodyně navařily, napekly a pohostily širokou rodinu svátečním obědem. Což je ostatně krásný způsob, jak slavit poutní období i v dnešní době. Ve vzájemné rodinné i sousedské spolitosti.

Přejeme vám léto plné krásných zážitků!

-drei-

*Tento článek vznikl ve spolupráci s nakladatelstvím Smart Press. Podrobnější informace o koloběhu roku, svátcích a obyčejích najdete v knize Tradinář. Knihu zakoupíte na www.smartpress.cz.
Foto: nakladatelství Smart Press.*

VYHRAJTE BALÍK VÝROBKŮ V HODNOTĚ 800 KČ!



Našich soutěží pexeso a puzzle se účastní lidé všech věkových kategorií. Od vylosovaných výherců nám pak chodí krásné fotky a rovněž milá poděkování.



Mezi všemi vybíráme tento vtipný komentář od paní Lenky: „Dobrý den, posílám slíbenou fotku výhry Sladká tečka. Bohužel, syn byl rychlejší a ne vše z balíčku se dalo ještě vyfotit. Každopádně se o Sladkou tečku podělíme s širší rodinou, aby z nás nebyly sladké koule místo teček.“

Děkujeme všem za zpětnou vazbu. A pokud chcete také vyhrát balík výrobků v hodnotě 800 Kč, sledujte naši FB stránku <https://www.facebook.com/coopclubcz> – každou druhou neděli zde totiž vyhlášíme vámi oblíbené soutěže pexeso či puzzle.

Samotné hry pak najdete na našich stránkách www.coopclub.cz/pexeso a www.coopclub.cz/puzzle.



UŽIJTE SI ZÁBAVU PŘI HRANÍ A DRŽÍME VÁM PALCE PŘI LOSOVÁNÍ! VÁŠ COOP CLUB.

**OVLÁDNI
DEN**
S NOVÝM



NOVÁ VYLEPŠENÁ RECEPTURA

MÉNĚ CUKRU

NESCAFE

coop Blízko k domovu



Ranko dělá den

Mléčné výrobky RANKO – kvalita za příznivou cenu.
K dostání pouze v družstevních prodejnách COOP!



**LIMITOVANÁ
EDICE**



MÉNĚ CUKRU*
VÍCE BENEFITŮ

**BIRELL
SI DÁM!**

KOLEJE BEZ VLAKŮ, KOLO S POHÁDKAMI A ŘEKA S HRANICEMI

Takto stručně se dá shrnout typ výletů, na které vás tentokrát zve Jednota Jindřichův Hradec. Budou to výlety plné nostalgie, ale také pohádkových zázraků a podivuhodných jmen. Jste připraveni? Tak jdeme na to.

Koleje bez vlaků

Nostalgicky začínáme u slavné úzkokolejné trati z Jindřichova Hradce do Nové Bystřice. Ta ke zdejšímu kraji neodmyslitelně patřila více než sto let. Ano, patřila. V říjnu loňského roku totiž její vláčky zahoukaly naposledy. Jejich provozovatel se dostal do finančních problémů, a tak na lokálkách s rozchodem kolejí pouhých 760 mm nyní hlodá zub času a všemožné výtvořiny sprejerů.

My přesto virtuálně nasedneme do vagónku a vydáme se na cestu. Ta nás povede malebnou krajinou Jindřichovského údolí. V blízkosti Střížovic se krajinný ráz změní na typicky jihočeskou rybníkářskou oblast. Jedním z největších, které budeme míjet, je Krvavý rybník. Svě jméno však neodvozuje od žádných tragických či hororových událostí, ale od načervenalé barvy dna.

Železniční zastávka Kunžak-Lomy může být výchozím bodem, odkud se vydat do nitra Kanady, přesněji do přírodního parku Česká Kanada. Již téměř sto let si sem turisté, vodáci a trampové jezdí plnit své klukovské sny z westernových románů či prostě jen obdivovat rozmanité krásy zdejší krajiny. Chcete-li se na okolí podívat pěkně z výšky, doporučujeme nejvyšší bod České Kanady, Vysoký kámen. Z výšky 732 metrů už je toho k vidění opravdu dost. A víte, proč se Vysokému kameni říká také Markův kámen? Protože v minulosti kdosi nesprávně přeložil jeho německý název Markstein. Stein je v pořádku, ale Mark není Marek, nýbrž hranice. Obdivovatelé Jára Cimrmana nemohou vynechat ani Cimrmanovo lesní nádraží. Jedná se o malebnou zastávku Kaproun, kde byl slavný světoběžník údajně vyhozen



Úzkokolejka v Nové Bystřici

z vlaku. Tuto událost připomíná také betonový odlitek Cimrmanova těla. A pamětní deska je na Cimrmanově stromě. Jen pro pořádek dodáváme, že nedaleko naleznete ještě Cimrmanův pramen s jeho slavným výrokem „Neplivej do studny, nikdy nevíš, kdy z ní budeš zase pít“ a významný milník v Járově životě představuje Cimrmanova houpačka, na níž prý ve 14 letech zjistil, že není dívkou, ale chlapcem.

Náš virtuální vláček však supí dál, dokud nás nedopraví do cílové stanice, do Nové Bystřice. Na nádraží zde sice je muzeum věnované úzkokolejné trati, ale potkal ho podobný osud jako trať samotnou. Ovšem zámek a další bystřické zajímavosti nás lákají dál. Třeba řada



Vyhlička z Vysokého kamene



Zámek Červená Lhota

dřevěných soch, které vznikly během několika řezbářských sympozií. Můžete se pustit do jejich hledání.

Kolo s pohádkami

Pohádkovou vyjíždku slibuje cyklotrasa Přes památky do pohádky, tedy pokud vám nevadí, že zdoláte 43 km v sedle svého dvoukolého oře. Trasa začíná v Jindřichově Hradci. Zde, jak všichni víme, se natáčela „coopácká“ pohádka Tajemství staré bambitky 2. Místní zámek se proměnil v pohádkové sídlo královny Julie, která získala srdce loupežníka Karaby.

Jihočeskou krajinou došlapete až na zámek Červená Lhota. Tato nezačlenitelná stavba má na svém kontě celou řadu pohádek. Nejslavnější z nich je určitě Zlatovláska, v těsném závěsu za ní se toulá Zatoulaná princezna nebo třeba pradlenka Madlenka z pohádky O štěstí a kráse. Trochu hororovou pohádku připomíná pověst o tom, proč jsou původně bílé zdi zámku natřeny temně rudou barvou. Údajně je to proto, aby nebyly vidět krvavé skvrny, jež zde zůstaly poté, co čert odnesl nehodnou zámeckou paní do pekla.

Pohádkově či tajemně může na někoho působit i kamenný kruh z menhirů u obce Studnice. Sice je zde nepostavil ani kreslený hrdina Obelix, ani žádný z keltských druidů, přesto místo vybízí k rozjímání, než naposledy šlápnete do pedálů, abyste dojeli zpět do Jindřichova Hradce. A protože Tajemství staré bambitky jsme už

zmínili, přidáme další jindřichohradec-kou pohádku – Pravý rytíř. Komu by to nestačilo, může zavzpomínat na trochu strašidelný příběh Poslední propadne peklu nebo na ryze hororovou pověst o čachtické paní. Ve filmu Bathory se na jindřichohradeckém zámku nacházely hraběnčiny komnaty. Ale nebojte, zavítáte-li sem na prohlídku, ve vaší krvi se určitě nikdo koupat nebude.

Řeka s hranicemi

Řeka Lužnice se zpočátku chová, jako kdyby se nedokázala rozhodnout, kterým státem poteče. Pramení v Rakousku, ale záhy se na skok podívá do České republiky. Prozkoumá Novohradské hory a hupky dupky zpátky do Rakouska. U Českých Velenic ji napadne, že by nebylo od věci být hraniční

řekou, ale ještě ani neopustí katastr města a už je zpět v Rakousku. Ovšem moc se jí tam nelíbí, začne se čím dál víc krotit a nedaleko Nové Vsi nad Lužnicí se s definitivní platností rozhodne, že teď už bude řekou pouze českou.

Nepříjemné kroucení se změnilo v malebné meandry, které jí vynesly vznik přírodní rezervace Horní Lužnice, táhnoucí se až k Suchdolu nad Lužnicí. Jedná se o jednu z mála zachovaných oblastí přirozené říční nivy na našem území. Množství zátočin a slepých ramen nás dovede až do Suchdola, kde se řeka na své poměry docela narovná. Dlouho jí to však nevydrží. U rybníků Cep, Cep I a Cep II se už zase vesele klikatí. Její rozpustilá povaha jí vydrží až ke Staré Hlíně, kde ji určitě nesmírně pobaví názvy místních rybníků. Ten, kdo je vymýšlel, měl opravdu smysl pro humor. Vedle rybníku Ženich se totiž rozkládá Nový Vdovec a kousek dál se krčí ještě i Starý Vdovec. Jak prorocké!

Veselou řeku zkrátí až rybník Rožmberk. V největším českém rybníce se řeka zklidní a dál putuje už jen v ladných a táhlých obloucích. U Fratelže důstojně pozdraví rybníky Dobrá vůle, Skutek, Láska, Víra a Naděje. Nepřekvapí ji ani rybník Překvapil. Přes Veselí nad Lužnicí, Soběslav a Sezimovo Ústí dorazí až do Tábora, kde předvede svůj poslední žertovný kousek. Udělá téměř čelem vzad, dá-li se to tak o řece říct, a vydá se do Týna nad Vltavou, kde už na ni čeká naše nejslavnější řeka.



Řeka Lužnice pod městem Bechyně



NOVINKA

TASTE SMOKY

VYZKOUŠEJTE
VŮNI OHNĚ



České kuřecí na váš stůl



Kuřecí steak
bez kůže mletý

- nízký obsah tuku
- vysoký obsah proteinů
- snadná a rychlá příprava



www.dzklatovy.cz



Chio POPCORN



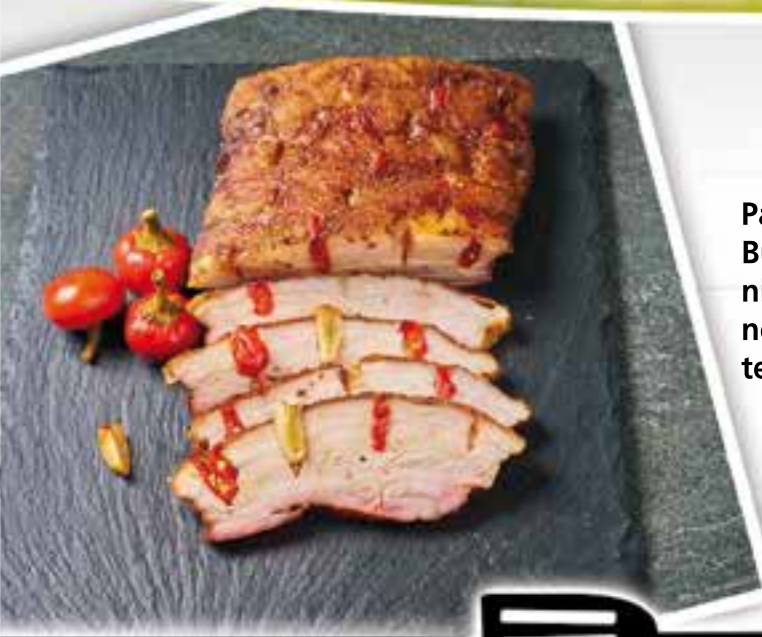
NOVINKA



Recepty tentokrát připravil pipMaster David Kubricht,
který je patronem Masobraní 2023.



Další recepty naleznete
na www.krasno.cz nebo na www.masobrani.cz



BŮČEK Z GRILU ŠPIKOVANÝ ČESNEKEM A FEFERONKAMI

Patří k nejšťavnatějším a nejchutnějším masům na světě. Bůček si zamiloval i pipMaster a prohlašuje o něm, že ho ničím nejde nahradit. Obzvláště ten z grilu, špikovaný česnekem a feferonkami, který skvěle chutná s pivem jak za tepla, tak za studena a jeho přípravu zvládne úplně každý.

Nejšťavnatější a nejchutnější maso

Najdete ho snad ve všech světových kuchyních a jeho konzumace je požitkem. Pro svůj tuk, který je nositelem chuti, je nenahraditelný. Střídá konzumace vám zcela určitě neuškodí. Naopak, bůček je plný bílkovin a vitamínů, zejména skupiny B a nejvíce B1, který je důležitý pro správnou funkci vašeho metabolismu. Nebojte se proto bůčku, čas od času vám prospěje!

AMERICKÝ HOT DOG

Rozpalte grilovací sezonu pořádným hot dogem s ciderovou cibulí a čedarovou omáčkou. Vydatný pokrm zvládne každý a doma vám navodí pravou americkou atmosféru.

Nenapodobitelná chuť uzenin

Do hot dogu se nejlépe hodí kořeněná grilovací klobása. Uzeniny s vysokým poměrem masa, optimálním poměrem tuku, výrazného koření a zakouření v udrně dodají hot dogu výraznou chuť. Místo kořeněné klobásky můžete samozřejmě použít i kvalitní párek. V obou případech získáte jeho konzumací potřebný zdroj energie a bílkovin potřebných pro udržení zdravého životního stylu.



KRKOVICE VE STYLU ST. LOUIS

Vyzkoušejte hned na začátku grilovací sezony jednoduchou, a přitom legendární barbecue krkoviči ve stylu St. Louis na černém pivu. Zauzená a šťavnatá chutná podle pipMastera báječně a její přípravu zvládne úplně každý.

Chuťově výrazná a šťavnatá krkovice

Na přípravu použijte vepřovou krkoviči. Obsahuje totiž velké množství bílkovin, vitamínů a životně důležitých prvků. Vepřové maso obsahuje navíc velké množství vitamínů B a nejvíce B1 důležitého pro správnou funkci vašeho metabolismu.



BŮČEK Z GRILU ŠPIKOVANÝ ČESNEKEM A FEFERONKAMI

SUROVINY:

- 1 kg bůčku bez kosti
- sterilované kulaté feferonky
- 10 stroužků česneku

BBQ koření – suroviny na směs:

- 1 lžička: • mletého cayenského pepře
• hrubé mořské soli • granulované cibule
• mleté sladké a pálivé papriky • třtinového cukru • mletého pepře
- 2 lžičky: • granulovaného česneku



JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA BŮČKU: Z bůčku sundejte kůži a špikovacím nožem do něj udělejte vpichy. Do nich vpravte stroužky česneku a kulaté feferonky.

TIP pipMastery: Čím více česneku a feferonek dokážete do bůčku vpravit, tím bude chutnější. Pro hezčí mozaiku na řezu dávejte střídavě česnek a feferonku. Maso okořeňte BBQ kořením ze všech stran a pak vložte alespoň na 1 hod. do lednice. Pro kořenění použijte plechovou misku s mřížkou. Koření udržíte v misce a maso lépe okořeníte ze všech stran.

POMALÉ GRILOVÁNÍ BŮČKU: Bůček připravte v grilu na dřevěné uhlí nebo plyn. Gril roztopte na 150 °C. Do žhaví přidejte pár špalíků ovocného dřeva nebo pelet na zauzení. Grilujte nepřímou metodou. Maso není v přímém kontaktu s ohněm. Bůček vložte do grilu a nechte ho dělat asi 2 hodiny do teploty 90 °C uvnitř masa.

TIP pipMastery: Pro extra zauzení bůčku grilujete při teplotě 120 asi 3 hodiny. K zaručeně úspěšnému výsledku vám pomůže teplotní sonda nebo teploměr. Vyndejte z grilu a nechte ještě 15 min. odpočinout v termoboxu nebo pod pokličkou. Nakrájejte na 5 mm plátky

SUROVINY:

- 6ks brioškového rohlíku
- 6ks Trampské cigáro
- plnotučná hořčice
- meruňková marmeláda

Na ciderovou cibuli

- 50 g másla
- 2 červené cibule
- 100 ml cideru
- 1 lžice tmavého hnědého cukru
- 1 lžice jablečného octa

Na čedarovou omáčku

- 2 lžice másla
- 1 lžice mouky
- 1 smetana 30 %
- 250 g strouhaného sýru čedar
- nakládané jalapeño papričky (volitelně)
- sůl a pepř



SUROVINY:

- 1 kg vepřové krkvice
- BBQ koření
- BBQ omáčka
- 1 černé pivo
- 1 lžice másla

Suroviny na koření směs:

- mletého chilli
- hrubé mořské soli
- hořčičného mletého semínka
- mleté sladké papriky
- třtinového cukru
- mletého pepře
- zauzené papriky
- granulovaného česneku



ZAČNĚTE CIDEROVOU CIBULÍ: Na pánvi rozpusťte máslo a orestujte v něm najemno pokrájenou červenou cibuli. Podlijte ciderem, přidejte cukr, jablečný ocet, osolte, opepřete a nechte provařit. **POKRAČUJTE ČEDAROVOU OMÁČKOU:** V kastrůlku rozpusťte máslo, přidejte hladkou mouku a udělejte z ní řídký jíšku. Přilévejte smetanu a za stálého míchání vytvořte bešamel. Přidejte nastrouhaný čedar, který nechte za stálého míchání rozpustit. Dochutě šťávou z nakládaných jalapeño papriček, pokud máte k dispozici.

TIP pipMastery: Plátky jalapeña můžete přidat i do omáčky.

Omáčku přelijte do dávkovače a vložte do horké vody, aby omáčka neztuhla a zůstala tekutá.

PŘIPRAVTE SI MERUŇKOVOU HOŘČICI: Plnotučnou hořčici smíchejte s meruňkovou marmeládou v poměru 5:1. **TIP pipMastery:** Můžete přidat i pár kapek tekutého kouře, meruňkové hořčici tak dodáte zakouřenou chuť.

UGRILUJTE TRAMPSKÉ CIGÁRO: Gril rozpalte na 200 °C a grilujte přímou metodou. Cigáro ugrilujte z obou stran. Do grilu dejte rozpéct podélně nakrojené brioškové rohlíky.

Vnitřek brioškového rohlíku potřete meruňkovou hořčicí, vložte ciderovou cibuli, ugrilované cigáro, čedarovou omáčku a nakonec dozdobte plátky jalapeño, případně červenou chilli papričkou.

KRKOVICE VE STYLU ST. LOUIS

JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA KRKOVICE ST. LOUIS: Krkovici očistěte od blan a nakrájejte na 5 cm plátky. Řeznickým provázkem je po jejich obvodu svažte do rovnoměrného tvaru. Okořeňte BBQ kořením. **TIP pipMastery:** Maso na barbecue musí být pořádně kořeněné. Nebojte se na krkovici nanést silnou vrstvu koření ze všech stran.

GRILOVÁNÍ KRKOVICE ST. LOUIS: Krkovici připravte v grilu na dřevěné uhlí nebo plyn. Gril rozpalte na 120 °C. Do žhaví přidejte pár špalíků ovocného dřeva nebo pelet na zauzení. Grilujte nepřímou metodou. Maso není v přímém kontaktu s ohněm. Plátky vložte do grilu a nechte 1 hod. zaudit do teploty 65 °C uvnitř masa. V pekáčku nebo hlubší pánvi smíchejte BBQ omáčku s černým pivem a vložte do ní maso. Přikryjte pokličkou nebo alobalem.

TIP pipMastery: Volitelně můžete přidat cibuli, papriku, česnek a další zeleninu dle chuti. Zvedněte teplotu v grilu na 180 °C a krkovici nechte v grilu dělat další hodinu do teploty 92 °C v jádru masa. Hotové maso vyndejte z pekáčku a omáčku na grilu zredukujte do hustší konzistence. Maso položte na přímý žár na 1 až 2 minuty z každé strany a udělejte na něm krustu. Nakonec přidejte kousek másla na zjemnění.

Krkovici St. Louis servírujte s čerstvým chlebem, šťouchanými brambory nebo kaší.

ACH, TA PLAVKOVÁ SEZÓNA! (?)

Mnozí z nás dospívali v šedesátých letech, kdy se objevila Twiggy – anglická dívka, která při svých 168 centimetrech vážila jen něco kolem 50 kilogramů. Jako patnáctiletou dívku ji její pozdější manažer a přítel objevil v kadeřnictví, kde dělala asistentku. Přezdívku Twiggy jí vymyslel na základě jejich velice štíhlých údů. Připomínaly mu větvičky, anglicky twigs. Poté vzaly věci rychlý spád. Již o rok později získala hubená dívka tituly Tvář roku a Britka roku.

Svět po ní šílel a pro nás náctileté slečny byla nedostižným vzorem. Rázem byly zapomenuty vlnadné krásky typu Sophie Loren nebo Giny Lollobrigidy. Maminkám navzdory jsme odmítaly svíčkovou a bábovku. Půl

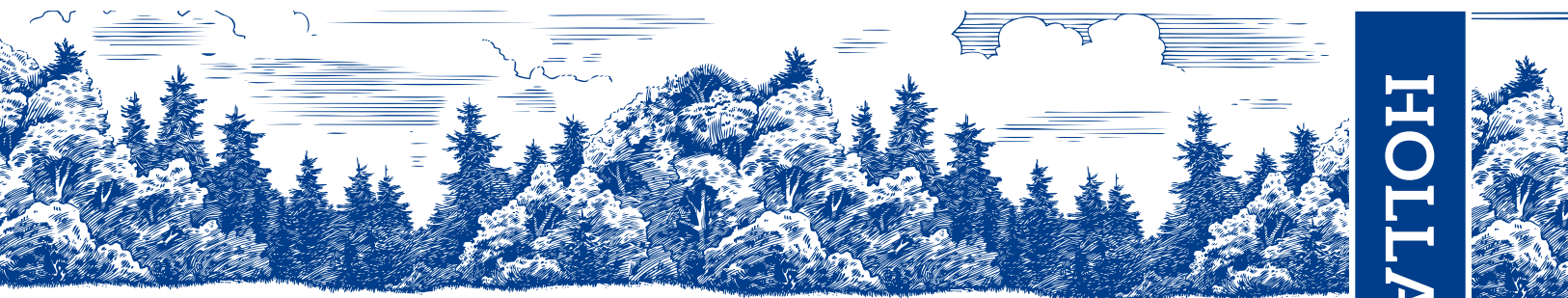
sběračky vodové polévky, a když jsme si chtěly dopřát, tak krajíček suchého chleba, to byla naše představa vhodné diety. Samozřejmě výsledky se dostavily. Když jsem při svých tehdy 169 cm dosáhla 53 kg, byla jsem spokojená. Nejen v plavkách, ale i v šortkách, které tehdy letěly. Protože mám nohy do X, určitě se krásně vyjímal.

Vdávala jsem se při hmotnosti 59 kilogramů, povila dva syny a cestou k seniorskému věku nasbírala hezkých pár kil. Pravda, ještě dlouho jsem se snažila zůstat v nějakých kilogramových mezích, mimo jiné i kvůli těm plavkám. Vyzkoušela jsem všemožné diety, které frčely, od vajíčkové po tukožroutskou polévku. Hodně jsme toho s rodinou nachodili, milovali

jsme pochody po horách. Později se k nám přidali pejsci, se kterými jsem každé odpoledne zamířila na 2–3 hodinky do blízkého lesa.

Ale jak roky přibývaly, energie a nachozené kilometry ubývaly a váha šla nahoru. Trápit jsem se tím přestala v momentě, kdy mi jedna lékařka řekla, že ve vyšším věku je nějaké to kilo navíc vlastně vhodné, protože brání osteoporóze. Také se mi zalíbila filozofie, že člověk se má mít rád takový, jaký je. Takže si nic nedělám z toho, že jsem už dávno bikiny vyměnila za jednodílné plavky větších velikostí. Konec konců nastavovat své tělo slunečním paprskům někde u vody není zdravé a rybám, když se vnořím do vln, jsou mé barokní tvary šumafuk. -koř-

INZERCE



Přirozeně bez kompromisů.

Hodnoty nemáme jen na obale.



HOLLANDIA®



POHYB

Bez pohybu se živé organismy prostě neobejdou. Člověka pohyb provází od narození až do konce života. A pokud ho máme nedostatek, naše tělo chátrá, přidávají se různé choroby.

Naši předci neměli o pohyb nouzi. Poslední generace v civilizovaných zemích se však ve své většině hýbou čím dál méně. Vozíme se v autech, autobusech, tramvajích, vlacích. Když přijedeme (přijedeme) domů z práce (kde často sedíme), sedneme si k televizi, počítači, mobilu. A to napříč generacemi. To se pak podepisuje na naší kondici. Věřili byste, že dochází k úrazům dětí při tělocviku, když mají udělat kotoul?

Ach, ta záda

Pokud svůj pohybový systém dostatečně nevyužíváme, svalové hmoty ubývá, svaly jsou takové „hadrové“, a to dál vede k oslabení šlach a vazů. Pak se divte, že vás rozbolí záda, když po týdnu stráveném většinou vsedě posekáte o víkend zahradu. Svaly podporující

páteř jaksí nejsou v kondici. Nedostatek pohybové aktivity má však velký vliv i na rozvoj řady civilizačních chorob.

Jak moc se máme hýbat?

Heslo „sportem (tedy pohybem) ke zdraví“ sice platí, odborníci se ale neshodují na tom, jaké množství pohybu je optimální. Vždy je potřeba brát v úvahu věk, pohlaví a zdravotní stav.

Pro toho, kdo se dosud ze zásady nehýbal, je na začátek „nové životní etapy s pohybem“ určitě nejlepší zkusit vystoupit o zastávku dříve a do práce dojít pěšky, parkovat o několik ulic dál, jít na večerní procházku, zatančit si, občas si zaplavat. Vystaráno mají pejskaři – tedy ti, kteří na zdraví svých mazlíčků myslí a dopřávají jim, a tím pádem i sobě, procházky.

Když jste si na pravidelnou chůzi zvykli, možná byste se mohli i kousek rozběhnout, co říkáte? Sportovat je možné všemožnými způsoby. Chodit, běhat, hrát kolektivní míčové hry, bruslit, jezdit na kole, plavat, hrát golf, chodit na kondiční cvičení, pěstovat jógu.

Máme tedy spoustu možností, jak se hýbat. Odborné studie udávají, že ke zlepšení nebo udržení našeho zdravotního stavu stačí půl hodiny pohybu denně a je možné si ho klidně rozdělit do tří desetiminutových bloků.

Ideální jsou ranní rozčvičky. Řada z nás si pamatuje ty rozhlasové, které za předchozího režimu probouzely typickou znělkou miliony lidí. Představte si, že se vysílaly od roku 1932! Některé regionální rozhlasové stanice se k nim po čase vrátily. Český rozhlas



Dvojka dokonce před deseti lety připravil s odborníky na slovo vzatými 200 ranních rozcviček. Můžete je najít v rozhlasovém archivu.

Důležitá je však jedna věc – netrénovaný jedinec by se neměl vrhnout po hlavě do zvedání těžkých činek a podobných aktivit, protože by si mohl způsobit vážná zranění. Pohyb bychom si měli přidávat podle toho, jak si na něj netrénované tělo zvykne. -koř-

Pohybem bojujeme proti:

- **Nádorovým onemocněním** – u mužů je nedostatek pohybu spojený zejména se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Díky pohybové aktivitě se zvyšuje imunita a zlepšuje peristaltika stěny zažívacího traktu. U žen byl zjištěn vliv pohybové aktivity na snížený výskyt rakoviny prsu, nádorů vaječníku, dělohy a pochvy. Pohybová aktivita se proto řadí mezi hlavní prostředky primární prevence nádorů.
- **Chorobám srdce a cév** – pravidelný pohyb snižuje krevní tlak a udržuje srdce zdravé.
- **Obezitě** – nadváha a nedostatek pohybu jdou často ruku v ruce. Ale pozor, ukazuje se, že i štíhlým lidem hrozí zdravotní problémy, pokud se nepohybují. A obézní lidé, kteří provozují tělesný pohyb, se těší lepšímu zdraví než obézní lidé, kteří se nehýbou.
- **Onemocněním kostí a kloubů** – díky pohybové aktivitě se zvyšuje pružnost a pevnost vazů a úponových šlach. Klouby si co nejdéle udržují pružnost. Narůstá obsah minerálů v kostech a tím se snižuje nebezpečí osteoporózy.
- **Úbytku svalové hmoty** – v dospělosti ztrácíme za každou dekádu svého života zhruba tři kilogramy svalů. Je to tím, že jednotlivá svalová vlákna, ze kterých se celé svaly skládají, časem ztrácí na síle i na funkci. Ztráta svalů – nejčastěji na končetinách, ale týká se i břišních svalů – se postupně promění v problémy s pohybem.
- **Cukrovce 2. typu** – pohyb je skvělým způsobem, jak lze příznaky cukrovky zmírnit. Pomáhá totiž k větším zásobám svalového glykogenu, který přispívá ke zmenšení výkyvů glykémie. Samozřejmě typ a množství pohybu by měly být schváleny lékařem.
- **Stresu, úzkostem, depresím** – pravidelný pohyb má při léčbě depresí své nezastupitelné místo. Procházka na čerstvém vzduchu může navodit blahodárné účinky. Neurologové dokonce potvrdili, že cvičení vyvolává v mozku tytéž chemické pochody jako anti-depresiva.



Zuby i dásně zdravé a bez obtíží.

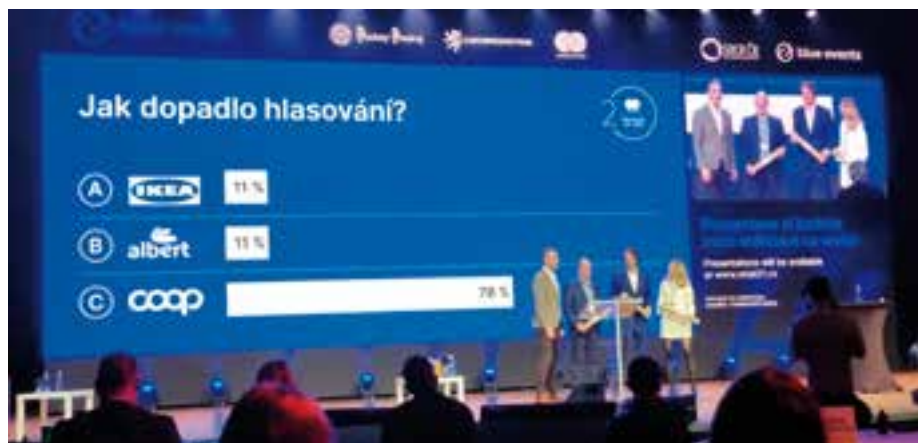
Zubní a mezizubní kartáčky TePe jsou více než padesát let pomůckami, které zubní lékaři doporučují pro nejlepší výsledky. Vytvořené a testované odborníky, aby umožnily vyčistit celé zuby. Tedy i v místech, na která neúmyslně zapomínáme, nebo do kterých běžná pomůcka nedosáhne. Díky TePe si můžeme efektivně vyčistit celé zuby, předejít tak kazu a vyřešit zánět dásní a krvácení.



Vyrobeno udržitelně
ve Švédsku



SKUPINA COOP OBCHODNÍKEM ROKU 2022 ZA INOVACE



Vítězem kategorie „Inovace roku – Sázka na změnu“ jubilejního 20. ročníku ocenění Mastercard Obchodník roku se stala Skupina COOP, a to za automatické 24/7 prodejny družstev Jednota Volyně, Jednota Kaplice a KONZUM, obchodní družstvo v Ústí nad Orlicí. Princip výběru vítěze kategorie „Mastercard Inovace roku – Sázka na změnu“ je kombinací expertního

názoru a volby profesionálů z odvětví obchodu. Finalisty nominují členové odborné poroty. O vítězi kategorie pak hlasováním rozhodli účastníci konference Retail Summit po zhlédnutí prezentací nominovaných. Skupina COOP v něm získala nejvíce hlasů a stala se vítězem kategorie „Mastercard Inovace roku – Sázka na změnu“.

Srdečně gratulujeme!



mentos®

Nová
žvýkačka
s **VITAMÍNY!**



SNÍDEJTE
Zdravě!



OCHUTNEJ NOVÝ GAMBRINUS

PLNĚJŠÍ
CHUŤ



Gambrinus
V PLZNI OD ROKU 1869



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

PLAVKOVÝ JÍDELNÍČEK

Léto a slunečné dni už na sebe nenechají dlouho čekat. Brzy budeme moci své tváře a těla vystavit pořádné náloži vitamínu D. S dobou odhazování teplých a zakrývajících kusů oděvů však také přichází obavy, zdali jsou naše těla po dlouhé zimě v dostatečné formě a připravena na pohledy okolí. Odpověď zní: ano a vždy!

Pokud se ve svém těle sami cítíme dobře a spokojeně, není absolutně co řešit. Jestliže nás ale přece jenom trápí nějaké to kilo navíc, celulitida na stehnech nebo povislý zadeček a chceme s tím něco dělat, tak s chutí do toho. Nejen že se hned budete cítit mnohem pozitivněji naladěni, ale do žil se vám vlije také nálož energie a vy budete mít hned více radosti ze života a ze svého těla. A možná že i to ve finále postačí, abychom za hlavu hodili věčné starosti s tím, jestli nám náhodou nekouká někde malý faldík. Věřte, že naprosto každý má nějakou nedokonalost. Ale přesně tak, jako vám je úplně jedno, že se tamhle ta paní trápí malými prsy a tamhle ten pán nedostatkem vlasů, jiná dáma zas povislými pažemi, tak jim je jedno, jestli jste si dali zákusek navíc a máte najednou trochu nafouknutější břicho. Vše vždy dělejte jen pro to, abyste se cítili dobře vy sami, nikoliv pro kohokoliv druhého.

Když jsme si tohle ujasnili, pojďme se tedy podívat na nějaké tipy, jak k té

vnitřní, a tím pádem poté i vnější kráse přispět pomocí správného stravování.

Pijte vodu, pijte čistou vodu a nepijte rum

Jak se zpívá ve známé písničce od Jarka Nohavici, pijte vodu! Zas a znovu se budeme opakovat, ale to je opravdu základ. Zavodnit tělo čistou vodou někdy dokáže skutečné zázraky. Voda pomůže zbavit tělo toxinů, zavláží všechny buňky, vypne pokožku (takže ideální v boji s drobnými ěolíčky na stehnech!) a rozproudí celý organismus. Jako základ si každé ráno ještě před ranní kávou dopřejte sklenici čisté vlažné vody. Nakopne vás to leckdy mnohem více než kofein. Tělo je po noci vyprahlé a tato dávka ho dokáže krásně nastartovat. V dnešní době si můžete také na chytrých hodinkách či telefonech nastavit připomenutí, abyste se napili například každou půlhodinu, šikovná věčička! Vodu můžete kombinovat i s neslazeným ovocným

čajem, a pokud už máte chuť na sladkou limonádu, dejte si alespoň tu bez cukru. I taková zdánlivá maličkost dokáže dost rapidně snížit množství přijatých kalorií.

No a nepijte rum, nebo spíš alkohol všeobecně. Nebo klidně pijte, ale ne moc. Taková sklenka dobrého suchého vína vám jistě s hubnutím až tak nezašhýbá, ovšem dvě tři piva denně či – ještě hůř – sladké koktejly a tvrdý alkohol, to už je jiná liga. V takových drincích se kolikrát skrývá tolik kalorií, jako kdybyste si dali kus pořádného čokoládo-



vého dortu, kterému se jinak vyhýbáte obloukem. Takže opatrně s tím.

A co dál?

Nebudeme vám tady opakovat to, co se dočtete všude. A to, že máte jíst hodně ovoce a zeleniny, vyřadit sladké, tučné a pečivo. Jasně, tohle všechno už jistě víte, tak na to myslíte, ale opět: nic nepřehánějte. Netrapte se tím, že si prostě dáte jeden chlebiček a kousek buchty, když má kolega v práci narozeniny a leží to tam před vámi. Nezahazujte kvůli tomu své snahy hned do koše. Prostě si to dejte s chutí a místo toho trochu odlehčete večeri nebo zajděte na delší procházku. Jde o to najít, hlavně balanc, potom se nemusíte zas až tak radikálně omezovat. Z vlastních zkušeností jistě také víte, že to nikdy není žádné dlouhodobě udržitelné řešení a všechny striktní zásady a nějaké počítání kalorií a hlídání každého sousta vás vždy velmi rychle přestanou bavit.

Zkuste také zařadit potraviny, které vám mohou pomoci se správným nastavením metabolismu. Co třeba takové kyselé zelí? Naprostá superpotravina (a to ještě z dob, kdy jsme o žádných superpotravinách neměli ani ponětí) s náloží vitamínu C. Nejen že je téměř bez tuku, ale bakterie v něm obsažené, které vznikají během kvašení, na vaše tělo působí jako probiotikum. Pomáhá tak v boji se záněty, a dokonce tím chrání před vznikem některých druhů rakoviny. Pokud tedy do svého jídelníčku zařadíte denně mističku kyselého zelí, případně nějaké další kvašené potraviny (kefir, kimči, acidofilní mléko, kvašené okurky apod.), uvidíte, že po pár dnech nafouklého břicha (což je naprosto běžná reakce, když ve střevech začne probíhat údržba) se rovnováha žaludečních a střevních bakterií a kyselin krásně vyrovná, vyprazdňování bude pravidelné a metabolismus se nakopne. Hubnutí pak půjde jedna radost, jelikož tělo začne snadněji rozkládat potravu a vstřebávat vitamíny a živiny.

Podobnou službu může udělat také goji neboli kustovnice čínská. To už je poněkud módnější a novodobější druh superpotraviny. V malé tmavě červené bobulce se skrývá až neuvěřitelné množství antioxidantů, vitamínů

a aminokyselin. Mimo jiné i fosfor, hořčík, zinek, vápník a železo. Díky tomu dokáže hrst goji konzumovaná denně po dobu alespoň několika měsíců radikálně detoxikovat organismus, redukovat cukr v krvi a navodí vám pocit sytosti.

Bleskové špagety s tuňákem

Oběd bohatý na bílkoviny, který máte na talíři do deseti minut. Suroviny na 2 porce:



- 200 g špaget • 1 červená cibule • 1 stroužek česneku • 2 lžice ghí (přepuštěného másla) • 100 g cherry rajčat • 100 g sterilované kukuřice • 150 g tuňáka ve vlastní šťávě • 4 lžice krémového sýra (žervé, Palouček, Philadelphia, ...) • hrst bazalky • sůl • pepř

Těstoviny uvaříme podle návodu v osolené vodě na skus. Mezitím nakrájíme cibuli nadrobno a česnek na plátky. Na velké pánvi rozežehjeme ghí (můžeme nahradit olejem), vhodíme cibuli a opečeme dozlatova. Přidáme česnek, cherry rajčátka a kukuřici a ještě pár minut restujeme. Na řadu přichází krémový sýr, který vytvoří základ krásně smetanové omáčky. Poté slijeme tuňáka a rovněž přidáme ke směsi. Těstoviny také slijeme, ale necháme v nich asi ½ hrnku vody, vše přidáme do pánve a krátce povaříme. Dochutíme solí, pepřem a na úplný závěr vmícháme bazalku.

-špe-

www.coopclub.cz

Další recepty najdete na



RIO
mare

Romantika
s Rio
Mare



SOUTĚŽ

Losujeme každých 14 dní!

KUP • ZAREGISTRUJ • VYHRAJ

6× prodloužený víkend
v Římě pro 2 osoby

60× piknikový batoh s dekou

www.riomaresoutez.cz

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



Značka Kapito vám nabízí skvělé osvěžení pro letní dny.

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

OSMISMĚRKA - LEGENDA: Advokát, Alpy, antikvariát, Argentina, architektura, archiv, aritmetika, aspik, automobilista, byrokrat, cestopis, demobilizace, diamant, elektrotechnik, emoce, garsoniéra, groš, hroch, hrtan, chaos, Charvát, chrpa, idyla, knihkupec, knihovna, kontrarevoluce, kryt, kult, legionář, lišta, mour, náhon, negativ, nesmysl, Nisa, obrazotvornost, ocas, ostří, parta, perspektiva, plukovník, poctivost, příslovce, sáh, saze, sklo, slavistika, sprinter, svah, šál, šotek, tranzit, vrabec, vřes, zub.

POMŮČKA: SSY, BAG, MEVO, TUKANO	ČÍNSKÁ ŘEKA	ZAVANUTÍ	PRIMÁTI	TOHLE	OPOTŘE- BOVATI JÍZDOU	PSACÍ POTŘEBA		VÝŠ NEŽ	TROPICKÉ ŠILENSTVÍ	ESPERANT- SKY „RACEK“	MONGOL. PASTEVEC	PÍSMENO	OTÁZKA PŘI SÁZCE	TUMOK	ZÁKLAD UMĚLÝCH BARVIV	NÁMĚTY						
ATOM S PROTONY							NAKRESLIT															
1. DÍL TAJENKY							OBYVATELÉ SVĚTADÍLU OZN. NAŠICH LETADEL															
506 (ŘÍMSKY)				VYMÍLAT VODOU PATŘÍCÍ VELIKÁNU									JM. BASIN- GEROVÉ 2. DÍL TAJENKY									
CELNÍ KÓD UKRAJINY			EDÉM ZAOBLENÁ					PŘÍHRADA PRO PSY						POPĚVEK SKLADIŠTĚ OBILÍ								
POVRCHNÍ OBDIVO- VATELE												SKRÁPĚT										
	HUSTÝ PRA- MEN VLASŮ NAD ČELEM	SPZ BRUNTÁL ŤUKÁNÍM OBÍT				ESPERANT- SKY „TUKAN“												PUČÁLKOVIC ŽIRAFÁ				
VÍŘENÍ (BÁSN.)																		MENŠÍ HMYZO- ŽRAVEC	CHEM. ZN. HLINIKU ONAM (ZAST.)		VĚZET	JMÉNO ZPĚVAČKY CSÁKOVÉ
3. DÍL TAJENKY						SLOVENSKY „OREL“	DEZINFEK. PROSTŘEDEK		SPZ PÍSKU	PSOVITÉ ŠELMY JMÉNO PŠÍ FENY												
ZDE			OKOSENÍ KÓD LETIŠTĚ M' BANZA CONGO					VYUŽÍVAJÍCÍ PÁRU ANGLICKY „TAŠKA“								SPZ KLADNO SLONÍ ZUBY						
NÁZEV PÍSMENE „X“				ODBOBNÍK V ARABISTICE CHEM. ZN. AMERICIA										KARDIOVASK. ONEMOCN. (ZKR.) NÁZ. PÍS.„L“								
ITALSKÝ SVŮDCE									JADERNÁ ELEKTRÁRNA V ČR													
JAZYKO- ZPYTEC									KLERIK S NÍŽŠÍM SVĚCENÍM													

Správné znění tajenek poslejte do 17. července 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: „Fortel“ a „Kvalitní produkty pro vaši zahradu“. Výherci jsou: M. Bulvová, Budislav • A. Švancarová, Slaný • M. Košnarová, Proseč • J. Petránková, Strakonice • M. Chromíková, Bernartice • L. Matějčíková, Bludov • M. Čermák, Višňové • M. Podhrázká, Nová Cerekveň • J. Foltín, Prachatice • L. Jaroš, Jihlava.

PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK Z BUDVARU





PRVOTŘÍDNÍ KVALITA
4. NEJPRODÁVANĚJŠÍ VODKA NA SVĚTĚ*
RUČNĚ VKLÁDANÁ ZUBŘÍ TRÁVA

SPIRIT DIVOČINY



*podle zdroje The Spirit Business, TOP 10 nejprodávanějších značek vodky, z června 2022