

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN COOP

coop

4/2023

# RÁDCE



18+

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



# EXPERT NA HOJENÍ RAN

S námi můžete pečovat o své blízké a ošetřovat drobná poranění



#### Univerzální voděodolné náplasti na ochranu drobných poranění

- Voděodolné
- Na všechna drobná poranění
- Šetrné k pokožce

dělené: 2 rozměry, 20 ks



#### Vodotěsné náplasti s dětskými motivy na ochranu drobných poranění

- Vodotěsné průhledné náplasti
- S veselými obrázky pro děti
- Chrání před bakteriemi

dělené: 2 rozměry, 12 ks



#### Pevné nedělené náplasti pro všechny typy drobných poranění

- Prodyšné, a přitom pevné náplasti
- Otěruvzdorné

nedělené: 6 cm × 1 m

Produkty společnosti HARTMANN jsou zdravotnické prostředky.

## Jsme profesionálové s dlouholetou tradicí

Historie společnosti HARTMANN je delší než 200 let. Společnost HARTMANN byla založena v Německu a postupně se vyvinula v jednoho z předních světových výrobců zdravotnických prostředků a hygienických výrobků. Na českém trhu působí od roku 1991 jako HARTMANN-RICO.

Značka HARTMANN nabízí zdravotnické prostředky na krytí ran, jako jsou náplasti a profesionální krytí ran, inkontinenční pomůcky a kosmetika, tlakoměry a mnoho dalších produktů pro odborný lékařský i spotřební trh. HARTMANN je v současnosti expertem na hojení všech druhů ran, od drobných poranění až po velké, chronické rány.

Důležitou součástí sortimentu HARTMANN jsou náplasti COSMOS. Náplasti COSMOS jsou nabízeny v mnoha druzích a provedeních na řešení různých drobných ran, od řezných, odřenin přes popáleniny a puchýře až po rány vyžadující speciální, sterilní ošetření. Technologie použité v náplastech COSMOS urychlují řešení potíží s ránou nebo usnadňují jejich aplikaci či komfort jejich používání.



# MILÍ PŘÁTELÉ,

jak jste prožili týdny uplynulé od vydání posledního Rádce? Mnozí z Vás byli na dovolené v zahraničí. Strávili jste ji v Evropě nebo jste se ocitli třeba v destinacích, o kterých se nám mohlo dřív jen zdát. Užívali jste si moře, objevovali krásy známých metropolí. Jiní z Vás šplhali po horách, polykali kilometry na pochodech nebo cyklovýpravách, objevovali nádherná zákoutí naší vlasti.

Zkrátka bylo toho mnoho, co jste mohli podnikat. Říkáte, že nejraději trávíte dovolenou na Vaší zahradě, chatě, chalupě, u rodičů? A proč ne? Tam se dají dělat výlety, chodit na houby, koupat se na nedalekém koupališti nebo v rybníku, číst si, večer grilovat nebo posedět u ohně s přáteli, rodinou. S mámou a tátou zavzpomínat na dětství. Užívat si chvíle s dětmi. I ony si možná rády poslechly, jak to bylo, když jste byli malí.

Ať za humny, nebo v cizině, snad jste alespoň na pár dní zapomněli na vysoké ceny všeho, co potřebujeme k žití, na neutěšenou situaci ve světě.

Ti, kteří mají zahradu, se radovali z krásně rozkvetlých růží a přes starosti se suchem, slimáky a dalšími nepřáteli sklídili dobrou úrodu. V mnohé spíží jsou díky tomu vyrovnané sklenice se zavařenými okurkami, nakládanou zeleninou, džemy. Díky úspěšným výpravám do lesa máte zásobu sušených hub a hříbků nakyselo. Další úroda nás ještě čeká. Léto pomalu, ale jistě cupitá ke svému závěru, prázdniny budou minulostí a my se připravujeme na pobyt uvnitř našich domovů. To ale nebude hned!

Pořád můžeme pobývat na zahradě, jezdit na výlety, chodit do lesa, na procházky, v řadě měst se konají pouliční festivaly. Je třeba do sebe nását co nejvíc zážitků, ze kterých pak budeme v dlouhých zimních měsících čerpat energii.

My Vám k tomu posíláme pár šikovných nápadů a přejeme všechno dobré!

Vaše redakce



**4-5**

**NASTARTUJTE SVŮJ DEN UŽ OD RÁNA!**



**10-11**

**DĚTSKÝ SVĚT BABYLAND**



**14**

**OSVĚŽ SE!**



**20-21**

**CESTUJEME S COOPEM**



**26-27**

**SLUNCE**



**28-29**

**PRODEJNA ZCELA BEZ PRODAVAČŮ**

Na **coopClub.cz** najdete



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

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

- ▶ aktuální letákové akce v prodejnách COOP
- ▶ kompletní databázi vlastních výrobků COOP
- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

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](mailto:cizkova@delex.cz), tel.: 724 151 095

**DELEX**

REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLO]** U Rajske 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]** 4/2023 **[DEN VYDÁNÍ]** 2. srpna 2023

**[MARKETING COOP]** Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, internet: [www.coop.cz](http://www.coop.cz)

**COOP CENTRUM**  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

**coop Blízko k domovu**

Optimalizováno  
i pro vaše  
mobilní telefony.



# NASTARTUJTE SVŮJ DEN



## UŽ OD RÁNA!

***Každý už to někdy slyšel – snídaně je základem dne. Ať potřebujete shodit pár kilogramů, nebo vám chybí potřebný drive, první jídlo dne je tím, co by vás mělo nastartovat na zbývající hodiny v zaměstnání i volném čase.***

Pokud nemáte ráno času nazbyt, vyzkoušejte sníadaňové kaše. Samozřejmě je můžete koupit jako polotovar, ale jejich domácí příprava není nijak složitá a zvládnete ji klidně večer. Můžete je připravit z různých obilovin – pšenice, žito, oves, jáhel, i rýže nebo pohanky. Kromě celých zrn je časově výhodnější používat spíše vločky nebo mleté obilí. Jako tekutinu k namáčení lze použít vodu, živočišné i rostlinné mléko.

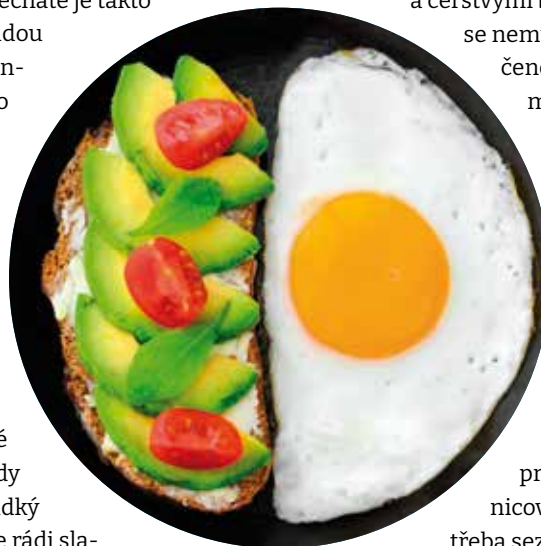
Připravený základ kaše stačí ráno obohatit o jogurt, tvaroh či zakysanou smetanu. Osladit ji můžete nejenom medem či javorovým sirupem, ale také čerstvým, sušeným či kandovaným ovocem. Experimentovat můžete s kořením (skořice, vanilka, badyán) i dalšími pochutinami, jako jsou kakaové boby, drcená

kávová zrna, ořechy nebo nastrohaný kokos i čokoláda. Pokud obiloviny namočíte už večer a necháte je takto alespoň 8 hodin, budou díky procesu fermentace sladší a pro tělo stravitelnější. Také ze sebe uvolní více prospěšných látek.

### **Nasladko i naslano**

Nenechte se mýlit. Výše zmíněné kaše nemusí být vždy připravovány na sladký způsob. Pokud máte rádi sla-

né chutě, ke snídani vás potěší variace se sýrem, zeleninou, praženými oříšky a čerstvými bylinkami. Bát se nemusíte ani opečené slaniny, samozřejmě by to ale neměla být každodenní součást jídelníčku, spíše jeho ozvláštňení. Ať nasladko, či naslano, ke kaši na závěr přidejte pražená slunečnicová, dýňová nebo třeba sezamová semín-



ka. Jsou skvělým zdrojem vitamínu E, který v naší stravě schází.

Dalším řešením pro čtenáře, kteří ráno nemají času nazbyt, je snídaňové smoothie.

Hlavně v jarních a letních měsících, kdy se v kuchyni nechceme zdržovat moc dlouho, nám může poskytnout skvělý start do nového dne. Čerstvé džusy a ovocné či zeleninové mixy jsou nadupané vitamíny, vlákninou a svěží chutí. Pokud do nich přidáme tvaroh, skyr nebo bílý jogurt a chia semínka, máme postaráno o vydatnou snídani, kterou zvládneme zkonzumovat třeba i cestou do práce.

Pokud máte rádi klasickou „kontinentální snídani“, určitě by vám na stole nemělo chybět celozrnné pečivo, kvalitní vysokoprocenní šunka, vejce nebo sýr. Za skvělý zdroj bílkovin lze považovat i tvarohové pomazánky, skyr či řecký jogurt doplněný o cereálie. Ozvláštněním snídaně může být uzený losos nebo tuňák.



Milovníci vajec by měli namísto smažení zvolit méně náročnou úpravu, která tolik nezatíží jejich trávicí systém.

Hodí se vejce naměkko nebo vejce pošírované. Určitě nezapomeňte kromě pečiva, uzenin a tuku na čerstvé ovoce a zeleninu. V jarních měsících si o využití přímo říkají klíčky. V domácích podmínkách zvládnete vypěstovat řeřichu i klíčky luštěnin (kromě fazolí). Z běžné snídaně se rázem stává snídaně šampiónů,

protože klíčky obsahují škálu vitamínů a minerálních látek, včetně antioxidantů a dalších mikroživin.

## Polévka je grunt

Především mužská část čtenářů nedá dopustit na snídani v podobě misky horké polévky. Ani této cestě se výživoví odborníci nebrání. Určitě se snažte zvýšit obsah bílkovin – proto jsou vhodné luštěninové polévky a vývary, případně do zeleninové polévky přidejte smetanu, rozklepnuté vejce

nebo opečené tofu. Sacharidy snadno doplníte pečivem, které k polévce budete podávat. Pro opravdové fajnšmekry nabízíme možnost uvařit polévku v pomalém hrnci. Večer připravíte všechny suroviny, necháte vařit a ráno si vychutnáte misku plnou lahodných vůní a chutí.

Nezapomínejte ani na pitný režim, který je po noční zízni velmi důležitý. Ráno se vyhněte studeným nápojům, které pro tělo představují teplotní šok. Namísto toho si dopřejte vlažný čaj, ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy i vlažnou vodu s kapkou citronu – opět o pokojové teplotě. *-drei-*



## Snídat, či nesnídat?

Otázka, na kterou výživoví poradci nedokážou najít uspokojivou odpověď. Značná část čtenářů jistě zná pocit, že po probuzení nepocítují hlad. Může to být dáno pozdní a vydatnou večeří i nedostatečným spánkem, nervozitou z nadcházejícího dne. Naopak druhá část čtenářů se probudí s přirozeným pocitem hladu a jejich myšlenky směřují právě k voňavé snídani. Obojí je nejspíš v pořádku. Stejně doporučení totiž míří ze strany většiny odborníků – snídejte, pokud se probouzíte hladoví, naopak se do snídaně nenuťte, jestliže nemáte na jídlo ani pomyslení. Vnímejte potřeby svého těla a vycházejte mu vstříc.

Snídaně je ovšem neoddiskutovatelnou součástí jídelníčku u dětí a starších osob. Také nemocní lidé potřebují jídlo rozložit do více menších porcí v průběhu dne. Na to nezapomínejme. Snídaně by měla pokrýt asi čtvrtinu denního příjmu kalorií. Rozhodně by vás neměla unavit a vyřadit z provozu. Řiďte se proto svou intuicí a snažte se ji sladit s doporučeními výživových odborníků.

# COOP OTEVŘEL PRVNÍ AUTOMATICKOU PRODEJNU NA MORAVĚ

**Lednice se stala v pořadí osmou lokalitou, kde COOP otevřel automatickou prodejnu. Prodejna s nonstop provozem bude sloužit místním, ale pomůže také vykrýt nápor turistů. Přes den si v ní lidé nakoupí jako v běžném obchodě, po standardní otevírací době se už zákazníci obslouží sami díky využití kombinace platební karty, bankovní identity a speciální aplikace v mobilních telefonech.**

„Koncept automatického provozu se ukazuje být řešením pro celou řadu typů prodejen. První takové obchody jsme otevřeli v centrech menších měst, kde po běžné otevírací době nemají lidé možnost si v docházkové vzdálenosti nakoupit. Nyní pro změnu testujeme tyto prodejny na vesnicích, kde automatický provoz představuje jednu z mála možností, jak vůbec zajistit fungování obchodu s potravinami. V turisticky

oblíbených lokalitách, jako je Lipno nad Vltavou a nyní Lednice, tento provoz navíc pomáhá zvládnout sezónní výkyvy v návštěvnosti,“ říká Lukáš Němčík, ředitel rozvoje a marketingu sítě COOP.

COOP v rámci svého konceptu automatických prodejen vsadil na jednoduchost. Samotný vstup do prodejny je podmíněn vlastnictvím bankovní identity a speciální aplikace v mobilním telefonu. Nákup probíhá již jen díky pla-

tební kartě a standardní samoobslužné pokladně, se kterou se dnes zákazníci setkávají ve stále větším počtu obchodů.

„Bankovní identitu má už prakticky každý, kdo využívá služeb internetového bankovníctví. Takže to pro zákazníky není nic nového. Navíc si musí jen stáhnout aplikaci, která generuje kódy pro vstup do prodejny. Díky využití bankovní identity jednak řešíme problém s bezpečností a bráníme se případným nenechavcům, jednak zajišťujeme, že do prodejny vstupují pouze lidé starší osmnácti let, a můžeme tedy v automatickém režimu prodávat třeba alkohol,“ vysvětluje Lukáš Němčík.

Lednická prodejna COOP je umístěna jen pár stovek metrů od zámeckého areálu a sídlí v architektonicky zajímavé budově Pivovaru Lednice a Resortu Eisgrub. Budova získala ocenění Stavba Jihomoravského kraje v kategorii Občanská vybavenost za rok 2022. „Celá stavba, kde prodejna sídlí, je velmi citlivě zasazena do historického centra Lednice. Nyní bude navíc moderní supermarket vybaven technologií samoobslužného provozu. Naši zákazníci, kterými jsou místní obyvatelé i turisté, tak budou časově nezávislí na otevírací době prodejny a budou si moci nakoupit doslova kdykoliv,“ doplňuje Zuzana Petáková Kormanová, výkonná ředitelka





Jednoty, spotřebního družstva v Mikulově, která prodejnu provozuje.

U všech prodejen je těžké vyvážit personální náklady a co největší komfort pro zákazníky z hlediska otevírací doby. V Lednici se k tomu navíc přidávají velké sezónní výkyvy v návštěvnosti. „Oba problémy pomáhá řešit automatický prodej. Je pro nás samozřejmostí, že myslíme i na zákazníky, kteří prodejnu navštíví v běžné otevírací době, ta se nemění a poskytuje zákaznický komfort v podobě milého a ochotného personálu,“ dodává Zuzana Petáková Kormanová.

Podle dosavadních zkušeností automatický provoz generuje až 10 % obrátu prodejen a zákazníci si na jeho využívání zvykli velmi rychle. Řešení, které zvolil COOP, je přitom díky využití bankovní identity relativně jednoduché na zavedení i provoz. Podle dosavadních zkušeností se také nenaplnily částečné obavy z vyššího množství krádeží nebo případů vandalismu. Použitá technologie totiž zákazníky spolehlivě identifikuje a na rozdíl od běžného provozu je případný nepoctivý zákazník velmi jednoduše dohledatelný. Automatické prodejny jsou navíc napojeny na pulty centrální ochrany. Aktuálně COOP při ochraně prodejen před zloději testuje i využití umělé inteligence, která zloděje odhalí díky rozpoznání nestandardního chování.

„Automatický provoz už přestáváme vnímat jenom jako nějaký marketingový či technologický experiment. Důkazem je skutečnost, že nyní budeme takové prodejny otevírat prakticky každý měsíc a do konce roku jejich počet zhruba zdvojnásobíme,“ uzavírá Lukáš Němčík.

Další taková prodejna se tak otevřela hned 27. 5. ve Skalici nad Svitavou a bude provozována Jednotou Boskovice. Jedná se o malou prodejnu v obci, kde místním přinese díky režimu 24/7 mimořádné zvýšení komfortu. Prodejna se otevřela symbolicky v den konání místní poutě, aby si ji mohlo vyzkoušet i mnoho poutových hostů. „Naše družstvo provozuje několik typů prodejen a máme i několik desítek venkovských obchodů. Rádi bychom po odzkoušení technologie a spokojenosti zákazníků využili nový styl prodeje v dalších lokalitách,“ vysvětluje František Lžičař, předseda představenstva Jednoty, spotřebního družstva v Boskovicích.



Záplava chuti  
mávrnutím ruky

S našimi **oleji ve spreji** bude letos vaše grilovačka na nové úrovni!

### Universál

Rovnoměrně omastí plotýnky, maso a zeleninu

### Chilli

Dodejte grilovanému masu pikantní tečku

### Česnek

Výborný na rozpečeném pečivu

### Bylinky

Skvěle si rozumí se zeleninou i masem

### Citron-bazalka

Zkuste s ním zastříknout přílohy salát



# NÁSLEDUJ SVOJI CHUŤ



CHUTNÁ VÁM MÁSLŮ?  
RAMU SI ZAMILUJETE!



100% SLOŽENÍ Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

Rama. Každé jídlo s ní chutná lépe.

Sledujte nás i na [Instagram](https://www.instagram.com/ramacz) a nebo na [Facebook](https://www.facebook.com/RamaCZ).

Perla vám pomůže  
udělat ještě  
více svačtin!





# VÁŠ ČESKÝ OPERÁTOR

S COOP MOBILEM MŮŽETE  
VOLAT ZDARMA



**coop**  
Mobil



**Odměny**  
za pravidelné nákupy



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



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



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



**Levná**  
mobilní data



**Zajímavé**  
promo akce

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



BABYLAND



# DĚTSKÝ SVĚT BABYLAND V PRODEJNÁCH COOP

***Děti jsou naší největší radostí. Mají osobitý pohled na svět, mnohdy až nepochopitelné nápady, neutuchající radost z maličkostí a své vlastní vidění věcí kolem nás. Dětský svět je pro mnohé dospělé leckdy nepochopitelný podobně jako vesmír či fyzikální zákony a proniknout do něj jim činí veliké problémy, protože už dávno zapomněli, že sami byli také dětmi se specifickým pohledem na reálný život.***

Pro děti bychom se přetřhli a ochotně pro ně děláme to, co by nás v případě nějakého dospělého dvounožce ani nenapadlo. Děti hýčkáme, dopřáváme jim to nejlepší, chováme je jako v bavlnce.

V COOPu se snažíme všem rodičům péči o děti usnadnit. Vytvořili jsme proto speciální řadu dětských výrobků Babyland, která se zaměřuje na ty úplně nejmenší ratolesti.

## Je to v suchu

Tato řada našich vlastních výrobků obsahuje nejen potravinářské, ale i nepotravinářské položky. Je to logické. Naše prťata potřebují být v suchu, mít šetrnou kosmetiku a hlavně vyžadují nasytit stále hladová bříška.

O sucho a pohodlí miminek se starají plenky s vysokou absorpcí, elastickými úchyty a prodyšnými bočními manžetami. Na věčně špinavé pusinky a ručičky máme připravené dětské vlhčené ubrousky s obsahem měsíčku lékařského. Dětskou

pokožku jemně a šetrně očistí, udržují její přirozené pH a pochopitelně jsou dermatologicky testované, aby byly k našim robátkům maximálně citlivé.

Co nezvládnou vlhčené ubrousky, s tím si poradí dětský šampon a sprchový gel v jednom. Asi

je zbytečné dodávat, že i tento přípravek je navržen tak, aby plně vyhovoval potřebám dětské pokožky i vlasů. Navíc tvoří bohatou pěnu, která bude zdrojem nevšední zábavy při každé koupeli.

Na dětské zoubky se na závěr celkové očisty těla můžete podívat s veselým dětským kartáčkem a zubní pastou s příchutí tutti frutti, kterou děti doslova zbožňují.

## Něco do břicha

Dětská bříška jsou bezedná a potřebují neustále doplňovat palivo, aby děti měly sílu objevovat okolní svět. Rychlou a oblíbenou svačinku představují ovocné přesnídávky. Babyland jednak nabízí oblí-





bené kapsičky, z nichž si ovocnou dobrotu prřata sama vymačkávají, jednak máme přesnídávky i ve skleničkách, protože nejedno mimino už přece není mimino a zvládne dospělácky jíst samo lžičkou.

Co by to bylo za dětský svět, kdyby v něm chyběly tradiční kulaté piškoty. Jejich vynálezce by si zasloužil Nobelovu cenu! Na piškotech jsme vyrůstali snad úplně všichni. Žužlali jsme je ještě

bezzubými dásněmi, zakusovali se do nich prvními zoubky, máčeli si je do čaje. Ale také jsme si s nimi hráli a vytvářeli jsme z nich kytičky, housenky a další obrazce dle vlastní fantazie. Ano, jídlo není na hraní, ale když kulatoučké piškoty k tomu tolik svádějí! A každému z nás je rodiče určitě naordinovali, když nás bolelo břicho a měli jsme střevní problémy. Prostě piškoty do dětského světa bezpodmínečně patří.

Stejně jako dětská krupička. Protože krupicová kaše je skvělá patlavá hmota, se kterou se zažije spousta legrace. Můžete sledovat, jak rozpuštěné máslo vytváří cestičky v kakau a moučkovém cukru. Můžete ji promíchávat v jednolitou hnědou směs, která báječně chutná, rozkošně krásí dětské pusinky i oblečení a s pravou dětskou rozkoší se do ní dají zabořit obě ruce.

Když pak upatlané ručky vymrštíte do výšky a zavýsknete „hurá“, kašovitá sprška se rozletí po celé místnosti a ozdobí ji roztomilými cákanci.

Jako malí jsme v těch flecích viděli také mnoho krásy. Jako dospělí v nich vidíme jen nepořádek, který musíme uklidit. Škoda. Možná že s tou dětskou radostí by se nám dětské katastrofy likvidovaly snáz a řešení každodenních problémů by bylo jednodušší.



# Prémiová starostlivost

Exkluzivně v COOP



Vyberte si v prodejnách COOP ze široké nabídky papírových výrobků prémiové kvality, které vám zajistí každodenní péči.

# HOĎ TO NA GRIL



***I když se v aktuálních tropických teplotách sami grilujeme skrz naskrz, takové dobře propečené masíčko, ryba, zeleninka a k tomu vychlazený drink jdou zkrátka s tímto počasím ruku v ruce. Jestli je u vás grilovací sezóna v plném proudu, ale trochu vám už docházejí nápady, čtěte dál!***

Určitě máte své osvědčené pochoutky a oblíbence, po kterých před každým letním rožněním automaticky saháte. Ať už jsou to nakládané hermelíny, klobásky, pořádná krkovice, nebo křehká ryba, nešlápnete vedle. Všude na vás nyní také vyskáče nespočet receptů i na mnohem méně tradiční libůstky, kterým to na grilu také velmi sluší. Tak či onak, podle nás je základem kvalitní vyladěná marináda, kterou všechny vybrané pokrmy dotáhnete k naprosté dokonalosti a maximální spokojenosti všech strávníků.

Třeba docela fádni nasolená krkovice dostane naprosto jiný kabát, přidáte-li trochu dijonské hořčice, zázvoru nebo medu. Chce to jen lehce vybalancovat škálu chutí a gurmánský klenot máte na světě. Nabízíme trochu marinádové inspirace.

## ***Pivní marináda na kotlety***

Co bychom to byli za Čechy, kdybychom alespoň do jedné z marinád

nenacpali pivo, že ano. Ale až ochutnáte kotletku odpočatou v této směsi, poplácáte se po rameni, že tyto české výmysly mají prostě něco do sebe. Pro marinádu na 4 kotlety potřebujete:

• 200 ml piva • 2 lžíce rajčatového protlaku • 1 lžíce kečupu • 2 lžičky medu • 2 stroužky česneku • 1 malou červenou cibuli • ½ lžičky mletého pepře • špetku chilli (můžete použít i chilli vločky, pokud máte rádi ostřejší chutě) • 1 lžíce balzamiky • ½ lžičky soli

Smíchejte pivo s protlakem, kečupem a medem. Česnek propasírujte a cibulku nasekejte nejmenno, přidejte ke směsi. Nakonec dochuťte pepřem, solí, chilli a balzamikem. Nalijte na kotlety, pořádně vmasírujte do masa a ideálně přes noc nechte proležet v lednici. Marináda výborně chutná také na jehněčím!

## ***Jogurtová na drůbež***

Bílý jogurt vám z křehkého kuřecího či krůtího masa vykouzlí lahodnou křupavou pochoutku. Máta s limetou vytvoří překvapivou hru chutí a skořice se zázvorem podtrhnou jemnost masa. Na 4 plátky kuřecích či krůtích prsou si připravte:

• 150 ml bílého jogurtu • 2 lžíce limetkové šťávy • ½ lžičky strouhané kůry z limetky • 1 ½ lžíce olivového oleje • pár lístků čerstvé máty • špetku mletého kmínu • ½ lžičky mleté papriky (může být i pálivá) • ½ lžičky mleté skořice • ½ lžičky mletého zázvoru • sůl • pepř

Jogurt smíchejte s olejem, přidejte šťávu i kůru z limetky. Mátu nasekejte nadrobno a společně se vším kořením vmíchejte do směsi. Nakonec dochuťte solí a pepřem. Pokud máte rádi korian-dr, klidně ho v menším množství také přidejte, dodá ještě více aroma. Maso nechte v marinádě několik hodin odpočívát a při grilování zbytkem marinády potřete.

## Citronová marináda s bylinkami

Ideální záležitost na ryby a mořské plody. Jelikož jemné rybí maso nechce přehlušovat silnými chutěmi, je nejlepší pracovat s čerstvými bylinkami a citrusy. Ty se k bílému masu krásně hodí a pouze lehce podtrhnou jeho přirozenou chuť. Na 4 rybí filety, 2 celé ryby nebo misku krevet vám postačí:

- 150 ml kvalitního suchého bílého vína
- 2 lžíce citronové šťávy • 1 lžíce pomerančové šťávy • 1 lžíce vinného octa • hrst čerstvé bazalky • hrst čerstvé petrželky
- snítka čerstvého nebo špetka sušeného tymiánu • pár snítek čerstvého kopru (doporučujeme hlavně na ryby, v případě krevet můžete vynechat) • větvička rozmarýnu • sůl • pepř

Víno smícháme s citronovou a pomerančovou šťávou a s vinným octem.



Bylinky kromě rozmarýnu nasekáme najemno a vhodíme ke směsi. Dochutíme solí a pepřem. Do marinády naložíme na pár hodin rybu či krevety

a navrch otrháme větvičku rozmarýnu. Po ugrilování ještě bohatě zakapeme citronovou šťávou a můžeme přidat trochu čerstvého pepře. -špe-

INZERCE

# JSEM MIMM

## NEKONEČNÝ POHYB

### RAJEC®

Jsem Rajec stvořený pro pohyb.  
Pohodlný společník na cesty  
patentovaný přírodou.



# OSVĚŽ SE!

**Když se „rtuť v teploměru vaří“, hledáme osvěžení v jakékoliv podobě. Co třeba překvapit své okolí chutnými a zaručeně osvěžujícími nápoji s puncem neotřelosti a originality?**

## Jahodový ledový čaj

**Na jahodový sirup:** • 250 g čerstvých jahod • 1 šálek krystalového cukru • 1 šálek vody

Jahody omyjeme, zbavíme zelených stopek a nakrájíme na čtvrtky. Smícháme s cukrem a vodou ve středně velkém hrnci, přivedeme k varu, poté teplo ztlumíme a zvolna vaříme asi 20 minut. Jahody změkknou a tekutina bude tmavě červená. Směs opatrně přecedíme tak, aby jahody neprošly sítkem. Uvařené jahody můžeme použít třeba do jogurtu. Sirup necháme vychladit v lednici.

**Na čaj:** • 1 litr vody • 4 čajové lžičky rooibos čaje • 1 šálek jahodového sirupu • plátky čerstvých jahod • šťáva z jednoho citronu • led • máta na ozdobu

Vodu přivedeme k varu, vsypeme čaj, sejmeme z tepla a necháme 5 minut louhovat. Poté čaj scedíme a necháme vychladnout. Pro urychlení můžeme nádobu s čajem umístit do lednice. Do vychladlého čaje přidáme jahodový sirup, citronovou šťávu, čerstvé jahody a led. Podle potřeby můžeme dosladit třtinovým cukrem. Ozdobíme lístky čerstvé máty a ihned podáváme.

## Mátovo-malinová limonáda

• 1 šálek čerstvě vymačkané citromové šťávy • 500 ml vychlazené perlivé vody • hrst čerstvých mátových lístků • 100 g čerstvých malin • 4 lžičky třtinového cukru • led

Mátové listy omyjeme a ve džbánu je rozmačkáme spolu se třtinovým cukrem. Přidáme citronovou šťávu, maliny, zalijeme perlivou vodou, promícháme, přidáme led a ihned podáváme.

## Melounový led

• různé druhy melounu (červený, žlutý, medový, kantalup, galia) • vykrajovátko na ovocné kuličky

Melouny omyjeme, rozkrájíme, zbavíme semínek a z dužiny vykrajíme kuličky. Rozložíme je na táč nebo talíř a necháme zmrazit, což potrvá čtyři až pět hodin. Poté můžeme kuličky používat místo ledu do vody i míchaných drinků.

## Piña colada bez alkoholu

• 1 kolečko čerstvého ananasu • 10 cl ananasového džusu • 5 cl kokosového mléka • 1 cl smetany • led • ananas na ozdobu

V mixéru smícháme všechny ingredience kromě ledu a vše dobře promícháme. Přelijeme přes sítko do vysoké sklenice naplněné ledem, ozdobíme čerstvým ananaselem a ihned podáváme.

## Bezinkový tonik

• 10 cl bezinkového sirupu • 50 ml toniku • šťáva z poloviny citronu • snítky tymiánu

Bezinkový sirup, tonik a citronovou šťávu smícháme v šejkru a dobře protřepeme. Přelijeme do vyšší sklenice naplněné ledem, ozdobíme snítkou tymiánu a ihned podáváme.

## Třešňový koktejl

• hrst čerstvých třešní • šťáva z poloviny citronu • hrst mátových lístků • 100 ml růžového toniku

Třešně omyjeme, vypeckujeme a spolu s mátovými lístky rozdrtíme ve vysoké široké sklenici. Přidáme citronovou šťávu a zalijeme růžovým tonikem. Podle chuti můžeme přidat i jiné červené ovoce.

-drei-



# NOVINKY OD FRISCA

JABLEČNÝ CIDER  
A FIZTONIC



18+

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

# LÉTO I PŘÍRODA JSOU NA VRCHOLU

**S trochou nostalgie užíváme ubývající sílu slunce. Ještě ho někdy plnými doušky vychutnáváme v krásném babím létě, ale rána už jsou chladná a vlhká. Vstupujeme do doby, kdy sklízíme, co jsme zaseli, kdy je všude hojnost a dostatek, kdy si můžeme uvědomit, že jsme obdarováni mnoha dary, které přináší příroda i život. Připomeňte si díky knize *Tradinář* autorek Moniky Kindlové a Martiny Boledovičové, jaké významné dny a tradice se pojí s časem, kdy se léto chystá předat vládu podzimu.**

## Dožínky, obžínky, dovazná, dožatá

Prapůvodní oslavy sklizně se datují už od dob pohanských. Jednotlivé rituály se lišily kraj od kraje. Ženci obvykle nechávali poslední malý kus pole nepožatý a slavnostně ho sklidili až v den dožínek, mnohdy za doprovodu hudby. První a poslední snop býval věnován bohům úrody. Právě ten poslední snop z úrody, tzv. bábu, děvčata oblékla do starých šatů, ozdobila pentlemi, květinami a jeřabinami a posadila na žebříňák, který poslední úrodu z pole odvážel.

Děvčata také pletla krásné věnce z obilných klásků. Do nich vázala všechny druhy obilí, které hospodář na poli pěstoval. Věnc se uchovával až do Vánoc, kdy býval součástí svátečního štědrovečerního stolu. Pak se roztrhal, sláma se dala dobytku a zrní z klasů se uchovalo do jara, kdy se pro požehnání úrody přidalo do osiva. Keltové slavili dožínky pod názvem Lughnasad. Oslavy začínaly kolem 1. srpna (přibližně v polovině mezi letním slunovratem a podzimní rovnodenností) a jejich hlavní součástí byly děkonné rituály. K nim se přidávala prosba a snaha zajistit si další sklizeň, zdraví a spokojenost.

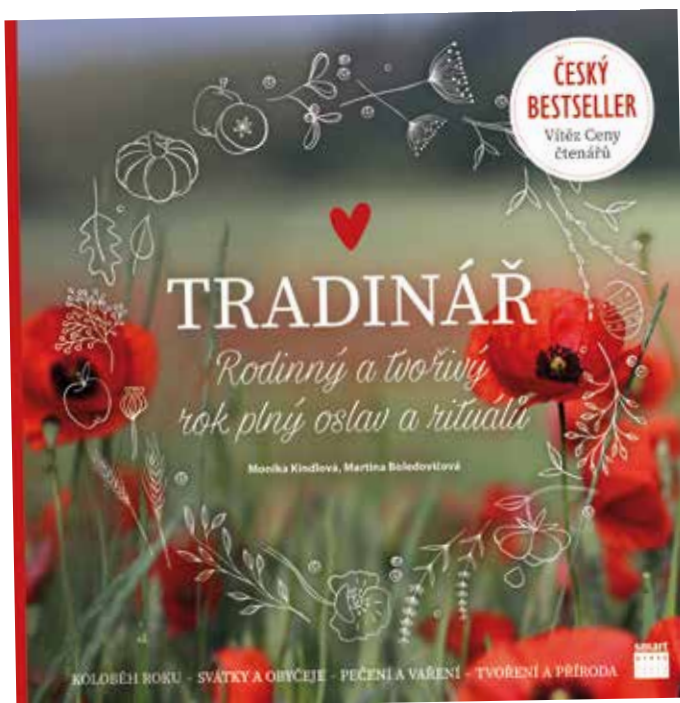
Další čas sklizní nastává v září. Končí roční koloběh zemědělských prací a po těžké práci na poli i zahradě nastává čas hodů a kvasů. Na mnoha místech se konají posvícení, na Moravě hody. Zároveň přichází čas kvasů – nakládání, kvašení, zavařování a sušení, zkrátka zpracování úrody a zásobení se



na zimu. Zkuste si i vy zpracovat úrodu v době, kdy jsou suroviny v nejlepší kondici. Ovoce a zeleninu běžně mrazíme, ale můžeme vyzkoušet i jiné postupy, jako je sušení, zavařování nebo kvašení. Pokud nemáte zahradu a nic jste sami nevypěstovali, nevádí. Poděkovat matce Zemi či Bohu můžete stejně jako naši předci i tak.

## Jak Vavřinec navaří, tak se podzim vydaří – 10. srpna

Ochránce před ohněm, patron hasičů, kuchařů a všech ostatních, kteří pracují s ohněm – to je svatý Vavřinec. Zemřel ve 3. století v Římě jako křesťanský mučedník upálením na roštu za to, že nesplnil císařův rozkaz vydat veškeré bohatství církve. Místo toho jej rozdál chudým a nemocným lidem. Poprvé byl od trestu ochráněn díky jeřabinám. Těmi jeho souvěrci označili všechny své domy, aby







zmátli vojáky, kteří podle nich měli poznat dům, kde byl Vavřinec uvězněn. Jeřabiny se staly symbolickou ochranou před bleskem a v den Vavřincova svátku lidé zavěšovali jeřabinové věnečky do štítů chalup, aby je ochránili před ohněm.

Kolem svátku svatého Vavřince, připadajícího na 10. srpna, začínají denní teploty pozvolna klesat a léto jde do své závěrečné fáze. Pranostiky dokonce začínají zmiňovat podzim: svatý Vavřinec dá létu žduchanec; svatý Vavřinec – první podzimec. Je to také období, kdy vrcholí roje meteorů – Perseidy, kterým se dříve říkalo i Vavřincovy slzy. Údajně plní přání! Na svatého Vavřince se podle vody v pravé poledne předpovídá, jaký bude podzim a zima. Pokud je voda klidná, bude i podzim mírný a příhodný a zima rychle odezní bez velkých mrazů. Jestliže je vodní hladina zvlněná, čeká nás proměnlivý podzimní čas a v zimě hodně sněžení a mrazů jiskření.



## Svatý Václave, oroduj za nás – 28. září

Se svatým Václavem přicházel definitivně podzim. Ne nadarmo se v pranostikách uvádí: na svatého Václava podzimce už nastává; po svatém Václavu beranici na hlavu.

## Domácí trdelníčky

**Na těsto:** • 125 ml mléka • 25 g rozpuštěného másla/sádla • 1 žloutek • 2 lžičky třtinového cukru • 300 g hladké mouky • 20 g čerstvého droždí • ½ lžičky soli

**Na posypání:** • rozpuštěné máslo • třtinový cukr • skořice  
Všechny suroviny na těsto dejte do domácí pekárny a počkejte, až těsto vykyne. Nemáte-li pekárnu, nejprve připravte kvásek: do mísy rozdrobte droždí a přidejte 1 lžičku cukru a 100 ml vlažného mléka. Až kvásek vyrostе, přidejte všechny ostatní ingredience, vypracujte těsto a nechte pod utěrkou na teplém místě alespoň hodinu odpočívat. Potom uválejte hady, namotejte je na klacík, pomažte rozpuštěným máslem a posypte skořicí a třtinovým cukrem. Pečte nad ohýnkem dozlatova.



Příběh o životě a úmrtí jednoho z prvních Přemyslovců si jistě většina čtenářů pamatuje z hodin dějepisu. Jeho jméno se objevuje v modlitbách a je považován za ochránce naší země. Na výročí Václavovy smrti se vždy konaly poutě, dodnes slavíme václavské poutě nebo posvícení. Tento svátek je ovšem důležitým předělem i v chodu hospodářství. Svatý Václav byl termín, od kterého se například mohl vypustit dobytek na pastvu na obecní strniště, dobytek pasený na horských pastvinách se sháněl dolů do údolí.

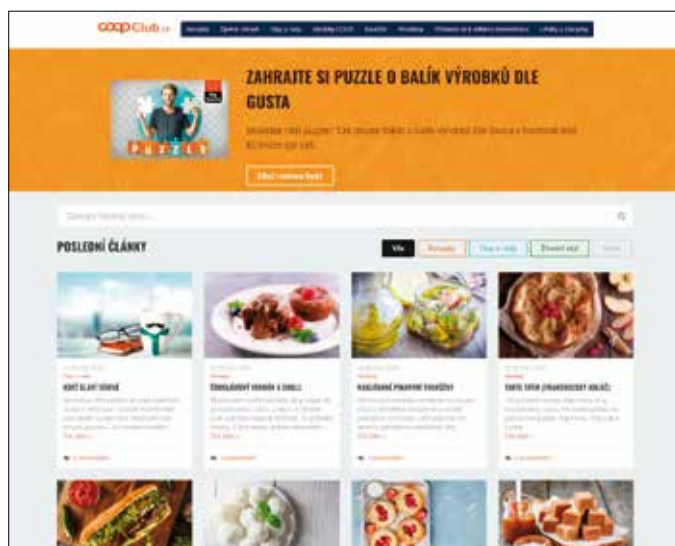
Také my bychom se už měli naladit na měnící se počasí, posilovat imunitu s využitím přírodních dobrot. Užívejte si hojnosti zářijových sklizní a po perných pracovních a školních dnech si dopřejte klidnější chvílky se svými blízkými.

Tento měsíc děkujeme za dary přírody, ale proč nepoděkovat někdy i sami sobě? Sklidili jste to, co jste si na začátku roku přáli a co na jaře vzklíčilo? Poděkujte za to, čím jste byli obdarováni. Vezměte to s nadhledem – vše, co vás potkalo, je dar.

*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](http://www.smartpress.cz).*

*Foto: nakladatelství Smart Press.*

# COOP PRO CHVÍLE ODPOČINKU



## Doba internetová

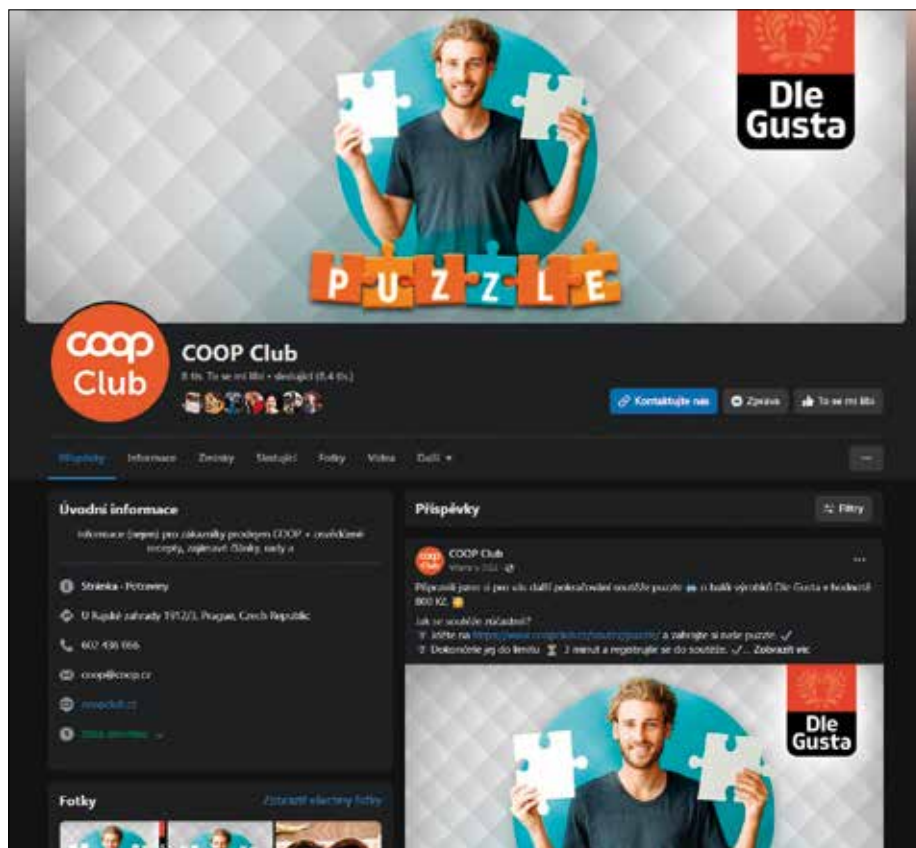
Moderní doba si žádá moderní přístupy. A tak se kolem roku 2009 zrodil COOP Club. Web pro zákazníky prodejen COOP. Internetové možnosti jsou takřka neomezené a informace se k zákazníkům dostávají rychlostí blesku. Na stránkách [www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz) najdete jednotlivé letákové nabídky, elektronické verze časopisů, mapu prodejen, databázi privát-

ních značek COOP nebo třeba přehled o soutěžích, které právě v COOPu probíhají. A protože jde o internetovou nadstavbu COOP Rádce, najdete tady ještě více rad všeho možného druhu a také databázi několika tisíc receptů. Zájemcům je pravidelně každý týden poslán newsletter, ve kterém jsou upozorněni nejen na zajímavé články na COOP Clubu, ale také na vše důležité, co se v COOPu děje.

## Doba facebooková

Vývoj však šel ještě dál, komunikace a předávání informací se ještě zrychlily. Do českých luhů a hájů vtrhl facebook a další sociální sítě. Protože COOP chce být svým zákazníkům opravdu blízko, nemohl zůstat stranou. Internetová stránka [www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz) dostala tedy bratříčka v podobě facebookového profilu COOP Club. Zde dostávají zájemci porci čerstvých informací každý den. Stránka je pochopitelně propojena s webem COOP Club, a tak vám opravdu nic důležitého neuteče. Pokud se na facebooku dozvíte, že na webu začíná další kolo oblíbeného soutěžního pexesa nebo puzzle, stačí jedno kliknutí, abyste se ihned dostali na příslušnou stránku a mohli si otestovat, jak jste na tom s rychlostí při hledání stejných dvojic či ve skládání dílků.

Pokud by někomu nestačilo ještě ani toto, máme tady instagram COOP Clubu, který uspokojí snad už opravdu každého labužníka a milovníka krásných fotek a zajímavých rad.





BÍTEŠSKÁ PAŠTIKA  
JEMNÁ 200G

BÍTEŠSKÁ PAŠTIKA  
HRUBÁ 200G

Potravinářská firma SLÁMA má pevné základy vybudované na rodinné řemeslné tradici. Pan Emil Sláma, řezník z Bíteše si v roce 1912 s manželkou Marií otevřeli řeznictví.

Milan Sláma, syn Josefa Slámy si v roce 1991 zřídil živnost a v roce 1994 nechal vystavět moderní potravinářskou výrobu ve Velké Bíteši.

Dnes je firma SLÁMA z Velké Bíteše moderní, rodinnou potravinářskou společností, která staví svoji další budoucnost na tradici, lásce k řemeslu a prosperitě.



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

KUBÍK  
**K**



# BUBLINÁDA

VYSOKÝ OBSAH  
OVOČNÉ ŠTÁVY!\*

\*minimálně 36% v závislosti na druhu.



NOVINKA

BEZ  
přidaného  
CUKRU



Bohemia

KŘUPNI-SI STICKS!



# KRAJ SKALNÍCH MĚST, HOR I SPISOVATELŮ

***Do Polska je to, co by pověstným kamenem dohodil. Leckdy je dokonce kratší jet z bodu A do bodu B přes polské území. Hory si podávají ruku s tajuplnými skalními labyrinty, malebnými městy, slavnými zámky i bohatou historií. Vodní nádrž Rozkoš svým názvem krásně vystihuje, co vám nabízí kraj, kde má své prodejny Konzum Ústí nad Orlicí.***

## **Sebevražedný přejezd Broumovských stěn**

Abych si to odbyla hned na začátku a už jsme se k tomu nikdy nemuseli vracet. Broumov je malebné městečko sevřené prstencem Javořích hor a Broumovských stěn. Ať se vydáte kamkoliv, budete muset některý z těchto masivů překonat. Dá se to. I na kole. Jen vřele doporučuji důkladně si na mapách prostudovat sjízdnost terénu. Při našem objevování Broumovska jsem naplánovala krásnou trasu. Máme horská kola, proto si můžeme troufnout i na zdolání Broumovských stěn. Vždyť tudy vede i cyklostezka, tak o co jde? Jen o takovou malou poznámku uvedenou i v mapách s vykřičníkem. Obtížně sjízdný úsek! Ten úsek se dal horko těžko sejít, natož sjet. Úzký strmý sešup posetý ohromnými balvany sahajícími do půli stehén. Z těch jsem musela slézat s těžkým kolem na rameni. Nemohla jsem ani na-

dávat, neb trasu jsem plánovala já. Nemohla jsem si ani sednout na šutr a nešťastně brečet, že to nedám, neb krpál byl lemovaný davy sadistických diváků. Při mém štěstí jsme si totiž na zdolání masivu vybrali den a hodinu, kdy se zde jel sebevražedný závod cyklistů, kteří

TOHLE fakt v plné rychlosti sjíždějí. Díváci nás brali jako jakési předjezdce, ač to je v našem případě vážně silný výraz. Partner všem radostně hlásil, že to já jsem naplánovala tuto trasu, a on že si tedy myje ruce a za nic nemůže. Zatnula jsem zuby a statečně jsem se s kolem



Broumov



Babiččino údolí

rvala dolů. Nikdo z přihlížejících mi pochopitelně nepomohl. Ale měli jsme ze sebe radost. Jednak jsme nepotřebovali využít služeb pod krpálem přistavených sanitek, jednak nás nedohnal nikdo z oficiálních závodníků. I s ohledem na tento zážitek vřele doporučuji užít si Broumovské stěny pěšmo. Budete moct dosyta vychutnávat krásu skalních věží. V klidu můžete rozjímat, zda Želva vypadá opravdu jako želva. Jestli v Ležicím mnichovi opravdu spatřujete to, co název skály hlásá, či kolik toho vypil ten, kdo jednu ze skal pojmenoval Bumbříček. Skalním světem vede vcelku snadná Hřebenovka, která je součástí severní trasy Stezky Českem. Ta vás zavede i do slavnějšího skalního labyrintu sice s obtížně vyslovitelným názvem Adršpašsko-teplické skály, ale s plejádou fantastických skalních útvarů doplněných jezerem i vodopády.

## Nejslavnější babička

Kdo nepatří mezi milovníky hor a skal a je spíše vyznavačem rovin a údolí, necht' se vydá do Babiččina údolí severně od České Skalice. Název pochopitelně odkazuje na naši nejznámější babičku či Babičku. S malým písmenem myslíme Magdalenu Novotnou, babičku Boženy Němcové, s velkým písmenem myslíme slavnou knihu o této babičce. Romantickým údolím můžete bloudit pěšky i na kole. Uvítá vás sousoší babičky s vnučaty a pak už se můžete vydat ke Starému bělidlu nebo Viktorčinu splavu. Vynechat nemůžete ani symbo-

lickou návštěvu paní kněžny na zámku v Ratibořicích.

Abychom neopomjeli ani samotnou autorku Babičky, musíme se vydat i do České Skalice, kde Božena Němcová strávila několik let. Ač jsou prázdniny, zveme vás třeba do Barunčiny školy, roubenky, jež představuje školní třídu z 19. století a kam chodila také Barunka Panklová alias Božena Němcová.

Z důvodu genderové vyváženosti nesmíme zapomenout ani na pány spisovatele spojené s tímto krajem. Připomínat, že Hronov je rodištěm Aloise Jiráska, by bylo asi jako nosit dříví do lesa. Nejslavnější místní rodák zde má svůj rodný dům, divadlo, park i muzeum a sousloví „Jiráskův Hronov“ se dostalo i do názvu mezinárodního festivalu amatérského divadla. Neda-leko Jiráskova rodného domu začíná, vlastně končí naučná stezka Cesta psa

Voříška, která nemá s Jiráskem nic společného, ale odkazuje na Karla Čapka a jeho Devatero pohádek, konkrétně na Psí pohádku. Stezka začíná ve Vysoké Srbské. Z rozhledny na Větrné horce se můžete pokochat pohledem na panorama Krkonoš, Adršpašských skal i Broumova. Pohodlná cesta vás povede k hronovskému mlýnu, kde bratři Čapkové u babičky a dědečka trávili prázdniny s jejich psem Voříškem.

## A co zámky?

Co by to bylo za putování, kdybychom se nevydali také na nějaký zámek či hrad. Vřele doporučujeme zámek v Náchodě. Náchod se může pyšnit slavnými majiteli – byl v držení králů Jana Lucemburského i Jiřího z Poděbrad. Poslední noc v Čechách tu strávil tzv. zimní král Fridrich Falcký. Na soupisce majitelů nalezneme i Kateřinu Bedříšku Vilemínu Zaháňskou, známou to paní kněžnu z již zmiňované Babičky.

Vynechat nemůžeme ani dechberoucí zámek v Opočně. Nejen kvůli dlouholetým soudním sporům o jeho vlastnictví, v nichž se o pohádkový zámek přetahovala Česká republika se šlechtickým rodem Colloredo-Mansfeld. Na Opočně můžete doslova zažít cestování časem. V roce 1971 se zde natáčely některé scény Babičky. Přesně o půlstoletí později se sem filmaři vrátili znovu, tentokrát s výpravným seriálem Božena o životě spisovatelky Boženy Němcové. Vnučka s babičkou na jednom místě, jen s padesátiletým odstupem. Co čeká Opočno za 50 let? Uvidíme. Určitě se sem vrátíme.



Zámek Opočno

# RIO mare



# POHODA. JEZ.

## Křupeto



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

**Složení č. 1**  
od Jaru  
pro rychlé mytí  
zaschlé mastnoty

## MYJTE VE STUDENĚJŠÍ VODĚ. ŠETŘETE ENERGIÍ.

- Pro rychlé mytí odolné mastnoty
- Účinný při nižší teplotě



**BLESKURYCHLE  
ZATOČÍ  
S MASTNOTOU**

# RECEPTY

*z Územi dravce*

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

/recepty



**VAFLE S TRHANÝM MASEM**



**TORTILLY S KUŘECÍM GYROSEM**



**GRILOVANÝ ŠNEK S BATÁTOVÝM SALÁTEM S CIZRNOU**



**HOTDOG S KRAHULECKOU KLOBÁSOU**



# RECEPTY

*z Území dravce*

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

/recepty



## VAFLE S TRHANÝM MASEM

- 2 balení Trhaného vepřového masa Krahulík
- 200 ml mléka
- 3 vejce
- 250 g špaldové mouky
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 100 g rajčatového čatni
- 200 g červeného zelí
- sůl podle chuti
- olej na potřeni
- ocet podle chuti
- jarní cibulka na posypání
- rukola na posypání



Mléko nalijeme do misky, přidáme vejce, osolíme a vmícháme mouku a kypřicí prášek. Důkladně promícháme. Těsto postupně naléváme na rozpálený a olejem potřený vaflovač a jednotlivé vafle pečeme asi 4 minuty. Po upečení vyjmeme a necháme vychladnout. Zelí nakrájíme na nudličky, dáme ho do mísy a ochutíme solí, cukrem a octem. Maso ohřejeme na pánviče. Poté ho natrháme vidličkou na menší kousky. Na vafle pokládáme zelný salát, rajčatové čatni, trhané maso a posypeme nakrájenou jarní cibulkou a rukolou.

## TORTILLY S KUŘECÍM GYROSEM

- 2 balení Kuřecí gyros Krahulík
- 200 g rajčat
- 100 g žampionů
- 150 g kukuřice
- 300 g sýru čedar
- 4 tortilly
- 6 snítek koriandru
- 1 červená cibule
- 1 chilli paprička
- 1 lžice olivového oleje
- 1 červená paprika
- sůl podle chuti
- mletý pepř podle chuti
- rostlinný olej na opékání



Rajčata nakrájíme na kostičky. Cibuli a chilli papričku nakrájíme, smícháme s rajčaty, solí, pepřem a olivovým olejem. Uložíme do lednice. Maso ohříváme na mírném ohni po dobu 10 minut, pak ho roztrháme vidličkou. Žampiony a papriku nakrájíme. Žampiony a papriku opékáme s kukuřicí na oleji. Přidáme maso, zalijeme vodou a restujeme, dokud se tekutina neodpaří. Nastrouháme sýr. Tortilly posypeme sýrem, přidáme maso a přeložíme na polovinu. Opékáme na pánvi po dobu 2 minut z obou stran. Podáváme s rajčatovým salátem a koriandrem.

## GRILOVANÝ ŠNEK S BATÁTOVÝM SALÁTEM

- 2 ks Krahulecký šnek
- 3 batáty
- 3 lžice olivového oleje
- 1 červená cibule
- 2 citrony
- 400 g nakládané cizrny
- 1 lžička Harissa pasty
- ½ salátové okurky
- 20 g čerstvé listové petrželky
- 15 g čerstvé máty a kopru
- 4 lžice řeckého jogurtu
- 1 lžice Tahini
- ½ lžičky sušeného oregana
- sůl a pepř podle chuti



Batáty oloupeme a nakrájíme na půlkolečka, osolíme, opeříme a pokapeme olivovým olejem. Posypeme oreganem a pečeme ve vyhřáté troubě na 200 °C po dobu 20 minut. Nakrájenou cibuli smícháme se solí a trochou citronové šťávy. Cizrnu propláchneme a smícháme s Harissou a olejem. Po upečení batátů je na plechu posuneme a přidáme cizrnu. Pečeme dalších 10 minut. Po vychladnutí přeneseme batáty s cizrnou do mísy a přidáme nakrájenou okurku, bylinky a cibuli. Krahulecké šneky ogrilujeme z obou stran. Mezitím smícháme jogurt s Tahini, citronovou šťávou a olejem. Dochutíme solí a pepřem. Šneky podáváme opečené s batátovým salátem a jogurtovým dipem.

## HOTDOG S KRAHULECKOU KLOBÁSOU

- 4 Krahulecké klobásy
- 4 bagetky
- 150 g plnotučné hořčice
- 80 g hrubozrnné hořčice
- 4 kyselé okurky
- 2 stonky jarní cibulky
- 150 g kysaného červeného zelí
- smažená cibulka
- hrachové klíčky



Klobásy opečeme na středně rozpáleném grilu z obou stran dozlatova. Bagetky podélně nakrojíme a nasucho je na grilu rozpečeme. V misce smícháme obě hořčice. Okurky nakrájíme na kolečka a jarní cibulku nadrobno. Do rozpečených baget rozetřeme hořčici, na kterou rozložíme zelí a kolečka okurek. Na okurky položíme klobásu s trochou zelí a jarní cibulkou. Nakonec můžeme hot dogy dozdobit smaženou cibulkou a klíčky hrášku.



# JÓ, V LESE...

V dnešním lese se toho dá najít mnoho. Staré pneumatiky, gauč, peřiny... Trochu černý humor, vidíte, ale zároveň bohužel pravdivá skutečnost. Naštěstí to bývá jen někde na okraji, protože auto, které ty poklady přivezlo, se těžko dostane do hlubin lesa. Jsou ale výjimky, kdy na tu nevábnou skládku narazíme někde u krmelce. Fuj. Nehodilo by se vám něco? No dobře, tak ne.

Les nám toho skýtá mnoho. V dnešní době, kdy je palivo drahé, sice nepotkáme babku s nůš, ale někoho s kárkou plnou klestu. Šikovný sběrač se dokáže zásobit na celou zimu. Rozmáhá se ale bohužel lesní pých. Lesníci pláčou nad mýtinami,

kde dnešní nestydatí loupežníci porazili a odtáhli zdravé stromy. Hrozí jim po zásluze tučná pokuta nebo i pobyt v chládku, ale kdeže potkáte lesní stráž.

Pod stromy najdeme spoustu vítaných pokladů. Tolik voňavé lesní jahůdky, borůvky, maliny, ostružiny a houby!

Moje teta, když jsem u ní byla na chalupě o prázdninách, dala mně i bratranci před naší plánovanou výpravou do lesa půllitráček a předpokládalo se, že ho k obědu doneseme plný sladkých lesních plodů. To víte, že jsme se ošivali, někdy i hrnky někde při našich dobrodružstvích zapomněli. Ale když se nám úkol podařilo

splnit, odměnou nám byly úžasné borůvkové koláče a knedlíky, jahodová, malinová či ostružinová pěna.

Domů jsem si vezla borůvkový kompot, malinový a ostružinový džem. A v zimě pak vzpomínala na tu fantastickou atmosféru letního lesa.

Zapomenout nesmíme na houby. Z normálních návštěvníků lesa se při pohledu na jejich běžové, červené či hnědé hlavičky stávají divoši, předhánějící se, kolik toho kdo naloví. Když tedy rostou. Pak suší, zavařují, pořádají houbové hody.

Pozor však na to, abychom ten les při našich výpravách neponičili. Třeba se tam na jehličí právě koná svatba trpasličí.

INZERCE



# SLUNCE

**Bez hvězdy, které říkáme Slunce, by nevznikl a nebyl život na planetě, které říkáme Země. Každé ráno se vynoří na východě, kutálí se po obloze, večer zapadne na západě, svítí na druhé straně zeměkoule a ráno se zas vynoří u nás na východě. Sluneční svit přímo ovlivňuje nejen naši náladu, ale i celkovou kondici a zdraví. Může však také škodit.**

## Sluneční plusy

Většina z nás má při slunečním svitu více energie, než když je obloha zamračená. Tolik nás také nepronásledují negativní myšlenky. Je dobře známo, že obyvatelé severských zemí, kde je během zimních měsíců prakticky pořád šero a tma, nejvíc ze všech národů propadají depresím s fatálními následky.

To však není zdaleka všechno. Sluneční záření má sterilizační účinky a podporuje hojení, pomáhá ulevit od revmatických bolestí kloubů a má protizánětlivý účinek. Proto je pobyt na slunci vhodný také při onemocněních, jako jsou akné, lupénka nebo ekzém.

Jeho největší přínos je však v tom, že dokáže pomoci chemické reakce ve spodní vrstvě naší pokožky vytvořit vitamín D. Ten slouží jako prevence

a součást léčby autoimunitních, onkologických či kardiovaskulárních onemocnění a diabetu I. a II. typu. Nedostatek tohoto vitamínu může způsobit

osteoporózu, a tedy snadnější lámavost kostí, vypadávání zubů, nervové poruchy, podrážděnost a poruchy spánku, svalovou slabost, u dětí dokáže vyvolat





křivici. Děčko se podílí na správném fungování našeho imunitního systému. Však nám lékaři v covidové době vytrvale kladli na srdce, abychom vitamín D užívali. Vitamín D syntetizovaný díky slunečním paprskům si ale naše tělo umí uchovat po delší dobu než ten získaný z tabletek, kapiček nebo potravin. Ještě je třeba dodat, že k tvorbě vitamínu D je zapotřebí určitá vlnová délka UV záření, která je v našich končinách dostupná pouze od dubna do října mezi 10. a 15. hodinou.

Dobrou zprávou je, že abychom si vytvořili denní dávku děčka, stačí jedincům se světlejší pleť mít na slunci odhalené ruce a obličej zhruba 30 minut, těm s tmavší pleť 2 hodiny.

## Sluneční minusy

Že hrozí při delším pobytu na slunci v době, kdy jsou jeho paprsky nejsilnější, úžeh nebo úpal, to víme. Kdo se vystavuje delší dobu přímému slunci, riskuje nejen spálení, ale i předčasná stárnutí pokožky a vznik kožních nádorů. Je prokázáno, že jedním spálením do puchýřků v dětství riziko vzniku kožního nádoru zdvojnásobí. Proto musíme děti zvláště bedlivě chránit.

Nebezpečné nádory, které sluneční záření probouzí, jsou dvojí. Jejich výskyt v České republice rychle stoupá.

Bazaliom je karcinom kůže, který roste pomalu a naštěstí jen vzácně metastázuje či způsobuje úmrtí. Vypadá jako lesklý světlý uzlík, růžový hrbolek či tuhý puchýřek. Později se z něj může stát vřed, který nebolí, ale také nemizí a zvětšuje se. Někdy se může „sloup-

nout“ a pak se na stejném místě objeví znovu. Při pokusu o odstranění se objeví mokvající ranka.

Laik nádor od běžných kožních útvarů většinou neodliší, ale varovat by ho měla změna na kůži, která nemizí, nehojí se a naopak se zvětšuje. Bazaliom obvykle najdeme na kůži hlavy – na obličeji a na krku, tedy na místech, která jsou nejvíce vystavena slunci. Dokáže zcela zdevastovat obličej postiženého. Léčba je bohužel většinou účinná.

Melanom je kožní nádor z pigmentových buněk, který se vymkne kontrole těla. Metastázuje kdykoliv a kamkoliv, nejčastěji do lymfatických uzlin, nervového systému, plic, kostí nebo trávicího traktu. Jakmile se zaktivuje a rozjede, léčba je i přes značné pokroky v této oblasti velmi svízelná až nemožná. Z toho důvodu je nejlepším zákrokem prevence a co nejvčasnější záchyt.

Většinou si myslíme, že je melanom hnědá skvrna, která se nově objeví na kůži. Pravda je, že takových melanomů je více než polovina, ale zbytek tvoří vystouplé tvary podobné uzlíku a u některých může převládat jiná barva než hnědá. Jedná se nejčastěji o růžovou, modrou, šedou, černou barvu nebo kombinaci všech uvedených barev.

Na původně zdravé kůži se začne najednou tvořit odlišně barevná skvrna, která se zvolna zvětšuje a postupně přibývá na tloušťce. Jindy se barevně a tvarově mění klidné mateřské znaménko. Pokud mateřská znaménka máme, je vždy lepší si je nechat odstranit. Jestliže některé znaménko začne svědit nebo růst, tam už není čas na hrdinství, vyhybejme se slunci a ordinaci kožního lékaře navštívme co nejdříve. Jedná-li se o maligní melanom, musí se rychle chirurgicky odstranit – kožní lékař by měl proto pacienta odeslat na chirurgickou ambulanci.

Už více než dvě desetiletí se pravidelně 30. května koná Evropský den melanomu, celoevropská kampaň k prevenci kožních nádorů. Nejúčinnější cestou je osvěta, která vede lidi k tomu, aby prováděli samovyšetření, chránili se proti slunci a zároveň aby chodili na pravidelné preventivní prohlídky kůže. Mnohá zdravotnická zařízení se proti slunci a zároveň aby chodili na pravidelné preventivní prohlídky kůže. Mnohá zdravotnická zařízení po celé republice už řadu let kolem tohoto termínu organizují preventivní akce, při kterých dermatologové zájemcům z řad veřejnosti vyšetří pigmentová znaménka a jiné kožní útvary. -koř-



# OBEC SPOLU SE SÍTÍ COOP OTEVŘELA PRODEJNU ZCELA BEZ PRODAVAČŮ

**Automatické prodejny získávají na popularitě. Jejich průkopníkem je síť družstevních prodejen COOP. Všechny doposud otevřené automatické prodejny fungují přes den jako běžné obchody. Nyní se otevřel první takový obchod, kde se zákazníci budou obsluhovat sami i přes den. Provozovat jej bude obec Koldín v Pardubickém kraji a Konzum Ústí nad Orlicí, který je součástí sítě COOP, bude partnerem projektu. Aby v obchodě mohli nakupovat i senioři, kteří nedisponují chytrým telefonem či platební kartou, rozdala jim obec čipové karty umožňující vstup do obchodu a kreditní karty, na něž si mohou na obecním úřadě vložit peníze potřebné k nákupu.**



Obchody v malých obcích dlouhodobě bojují o přežití, u některých z nich to souvisí i s nízkou kvalitou nabízených služeb. To byl i případ obce Koldín, která má jen necelých čtyři sta obyvatel. „S dosavadním vietnamským provozovatelem obchodu jsme bohužel byli nespokojení. Stáli jsme tak fakticky před rozhodnutím, zda hledat nové nájemce, obchod zavřít, nebo jej zkusit provozovat sami. Zároveň jsme věděli, že na dlouhodobé dotování provozu obchodu s personálem nemáme dostatek prostředků. Po mnoha diskusích a anketách mezi místními obyvateli jsme se proto rozhodli jít cestou automatického

provozu,“ říká Petr Vilímek, starosta Koldína. Samoobslužný provoz nabízí kromě úspory mzdových nákladů i větší komfort díky prakticky neomezené otevírací době. Největším provozovatelem automatických obchodů je v České republice síť COOP, která má také nejvíce obchodů právě na venkově a je i partnerem provozování koldínského obchodu. „Automatický provoz se ukazuje být jedním z možných řešení zachování obchodní obslužnosti venkova. V těch nejmenších obcích je však potřeba i další podpora z veřejných zdrojů, protože náklady na provoz jsou stále vysoké. V Koldíně vzali celou věc

do svých rukou a rozhodli se podpořit vznik a provoz automatického obchodu z obecních prostředků. Nás následně oslovili a obchod nyní provozujeme společně. Jde tak o poměrně unikátní partnerství, které může být modelem i pro další obce,“ vysvětluje Lukáš Němčík, ředitel rozvoje a marketingu sítě COOP. Velkou roli při otevření obchodu sehrál i Pardubický kraj, který jej podpořil dotací. V praxi obec poskytuje prostor pro fungování obchodu a COOP má na starosti jeho zásobování. Na rekonstrukci obchodu a jeho vybavení se podílela jak obec, tak i COOP.

Doposud všechny otevřené automatické prodejny COOP fungují v takzvaném hybridním režimu, tedy v rámci standardní otevírací doby je v nich lidská obsluha. V případě Koldína je však obchod z ekonomických důvodů zcela bez obsluhy a představuje v tomto ohledu unikátní řešení. Vedení obce dlouho řešilo otázku, jak zajistit, aby si v obchodě mohli nakoupit i lidé, kteří nemají chytrý telefon nutný pro vstup do tohoto druhu obchodu nebo tuto technologii nechtějí používat. U dříve otevřených automatických prodejen umožňuje chytrý telefon se speciální aplikací DoKapsy od ČSOB vlastní vstup do prodejny a díky využití bankovní identity spolehlivě identifikuje zákazníka. V praxi jsou tak obchody díky této technologii chráněny před případnými nepoctivci. „Používání speciální aplikace v chytrých telefonech se ukázalo

být z mnoha důvodů pro některé obyvatele jako problém. Jsme malá obec, kde si navzájem věříme, a proto jsme se rozhodli toto úskalí vyřešit čipovými kartami, díky kterým mohou jejich majitelé do obchodu vstupovat. Takových čipových karet jsme rozdali přibližně 200 a dnes ji má prakticky polovina místních obyvatel," vysvětluje Petr Vilímek.

Dalším problémem byla skutečnost, že někteří starší lidé nedisponují platební kartou, která je nezbytná pro zaplacení nákupu u samoobslužné pokladny. „Obchod jsme chtěli udělat pro všechny. I tady jsme si poradili a nyní máme v oběhu asi dvacet kreditních karet, kam si lidé mohou na obecním úřadě vložit peníze. Přes různé problémy se ale ukazuje, že jsme na správné cestě. O tom nejlépe svědčí to, že za necelý měsíc od otevření lidé u nás uskutečnili více než tisíc nákupů,“ dodává Petr Vilímek.

Konzum Ústí nad Orlicí, který je partnerem koldínského obchodu, již jednu automatickou prodejnu provozuje. „S automatickým provozem máme již téměř roční pozitivní zkušenost. Naši první automatickou prodejnu provozujeme přímo v Ústí nad Orlicí, jde však o prodejnu městského typu. Tam by samozřejmě takový přístup k umožnění nákupu bez ověření bankovní identitou nebyl kvůli větší anonymitě městského prostředí možný,“ říká Miloslav Hlavsa, ředitel Konzumu Ústí nad Orlicí. Pro zákazníky, kteří chtějí širší nabídku zboží, funguje koldínský obchod i jako výdejna pro internetovou



objednávku. V obchodě jsou pro tento účel zřízeny speciální chlazené výdejní boxy. „Neustále hledáme cesty, jak obchody na vesnicích udržet, úzké partnerství s obcí při provozu automatického obchodu může být jednou z nich. COOP není standardní řetězec, ale síť družstevních prodejen. Naše kořeny jsou v regionech, díky tomu rozumíme lokálním potřebám a nemáme problém hledat individuální řešení, která pomohou místním komunitám,“ uzavírá Lukáš Němčík.

INZERCE

**focus**  
PRO SOUSTŘEDĚNÍ



**MAGNESIA  
PLUS**

**anti  
stress**  
PROTI STRESU

FUNKČNÍ OCHUCENÁ MINERÁLNÍ VODA

THIAMIN (B1), NIACIN (B3), BIOTIN (B7) A VITAMIN B6 PŘÍSPÍVÁJÍ K NORMÁLNÍ ČINNOSTI NERVOVÉ SOUSTAVY A K NORMÁLNÍ PSYCHICKÉ ČINNOSTI. KYSELINA PANTOTHENOVÁ (B5) PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍ MENTÁLNÍ ČINNOSTI. NIACIN (B3) PŘÍSPÍVÁ KE SNÍŽENÍ MÍRY UNAVY A VYČERPÁNÍ. ZINEK PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍM ROZPOZNAVACÍM FUNKCÍM. SELEN PŘÍSPÍVÁ K OCHRANĚ BUNĚK PŘED OXIDATIVNÍM STRESEM.

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



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

**OSMISMĚRKA - LEGENDA:** Ablativ, antropologie, apatyka, archa, architektura, azbuka, běloch, blázen, bort, brusinka, cíp, drak, dvojhláska, džbán, euro, havran, chata, chraplavá, chudokrevnost, kolo, komponent, koprodukcce, krasobruslař, kremace, křižovatka, kurs, kvíz, loket, mošt, nakladatelství, nebožtík, obchodnice, obloha, odškodné, ochrana, oktan, ostružina, paša, periskop, petrolej, povel, prazdroj, půvab, razítko, sebevrah, sněmovna, sportovec, standard, stav, strach, stroj, tetanus, tříště, věno, zip, zooteknik.

POMŮČKA: OŠKRT, RIT, CORPS, TATI, PAMPEROS	NABROU- ŠENOST	1. DÍL TAJENKY	EPIDEMIE	SETINA HEKTARU	NEKLID	BABYLAND	VLASTNÍ ALPAKÁM	HLAVNÍ UZÁVĚR PLYNU (ZKR.)	TÁTA	ČISTÍCÍ PŘÍPRAVEK	BŮH LÁSKY	BABYLAND	VÝZVA K TICHU	PŘEDPOVĚD	MAJÍCÍ VELIKOST 1 AKRU	VYPUKNOUT	
TUREK						ČASTÉ JMÉNO OBCÍ						TURISTICKÉ PŘÍSTŘEŠÍ 2. DÍL TAJENKY					
SPOJOVACÍ SOUČÁST						AUTOMAT. ZAŘÍZENÍ ZNAČKA ASTATU											
VYLÍHLÉ RYBY				ARGENTIN. STUD. VÍTR DŘEVĚNÁ PILINA									ŇADRO ŮREDNÉ PATŘIT				
REGISTRAČ. TUNA (ZKR.)			3. DÍL TAJENKY ANGLICKY „KATKA“					DIPLOMA- TICKÝ SBOR							OTEC (KNIŽ.) MONGOL. PASTEVEC		
OCELOVÝ NÁŠADEC KLADIVA											SLEZSKÉ MĚSTO						
POPRAVENÍ MĚČEM											JEDNOTKA RYZOSTI ZLATA						
FRANCOUZ. KOMIK					TĚŽKÝ KOV								OBČ. DEM. ALIANCE LEVANTSKÁ BAVLNA			SLOVENSKÉ MĚSTO	NAČEPOVAT
BABYLAND USUŠENÁ TRÁVA SILNÝ PROVAZ						ČESKO- SLOVENSKÁ AKADEMIE VĚD (ZKR.)	ROD TRO- PICKÝCH MRAVENCŮ	BABYLAND	SPZ KARVINÉ	DEZINFEK. PROSTŘED. OVÁZÁNÍ							
SPZ LITOMĚŘIC			DOMÁCKY ALENA JM. SPISOV. PAVLA					ČESKÝ HEREC ŘEKA V JIŽ. AFRICE							POPĚVEK METAL		
SOUHLAS				OBYVATEL OSTRAVY RUSKÝ VELETOK									USAZENINA ZÁVODNÍ ORGANIZACE (ZKR.)				
SPOJOVATI NÝTY									MAJÍCÍ CHUŤ PO ANÝZU								
SLÁBNOUT									UDRŽET V NEZMĚ- NĚM STAVU								

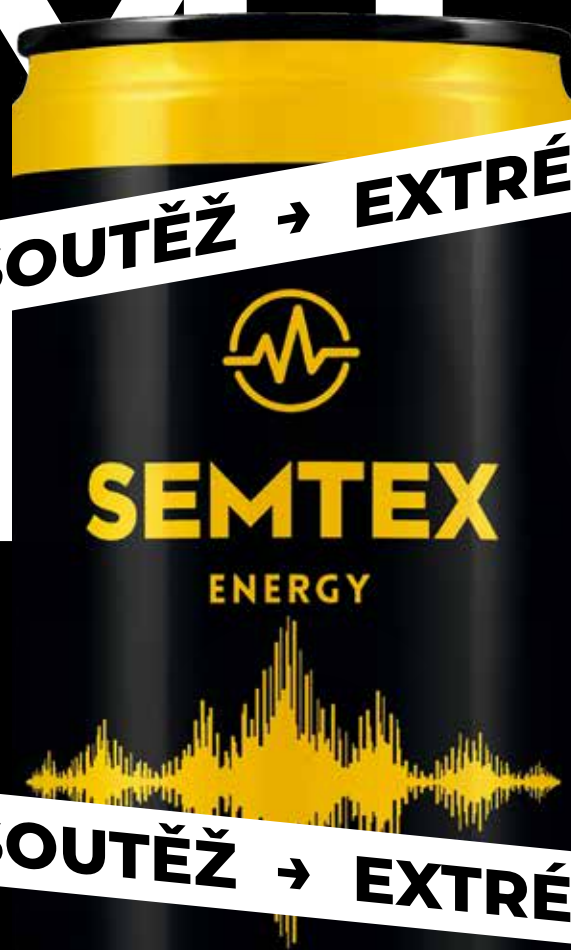
Správné znění tajenek pošlete do 18. září 2023 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu [coopclub@coopclub.cz](mailto:coopclub@coopclub.cz), kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese [www.coopclub.cz](http://www.coopclub.cz) v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti COOP.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Kapito“ a „nápoje, co mají šťávu“. Výherci jsou: M. Šustrová, Hradec Králové • H. Reichová, Zlín • P. Nový, Mladá Boleslav • J. Svobodová, Bukovina • V. Slachová, Ledenice • V. Chromíková, Vlčice • A. Suchánková, Znojmo • V. Vrbová, Horní Bříza • J. Ledvíková, Brno • V. Koc, Písek

# PIVO Z NÁRODNÍHO PIVOVARU



# SEMTEX SPORTS NUTRITION



→ EXTRÉMNI SOUTĚŽ → EXTRÉMNI SOUTĚŽ →

→ EXTRÉMNI SOUTĚŽ → EXTRÉMNI SOUTĚŽ →

**ORIGINAL**

NON CARBONATED

- › CAFFEINE
- › TAURINE
- › VITAMINS

→ EXTRÉMNI SOUTĚŽ → EXTRÉMNI SOUTĚŽ →

**VYHRAJ EXTRÉMNI CENY  
V HODNOTĚ VÍCE NEŽ 1 000 000 Kč**

více info na [semtexrepublic.com](http://semtexrepublic.com)