

# RÁDCE

LIMITOVANÁ  
EDICE







LEŽÁK



OWNED BY THE CZECH REPUBLIC

0,5l 4,6% OBL. ALKOHOL 15 kcal 0,3g



# MILÍ ČTENÁŘI,

také se těšíte na léto tak jako většina osazenstva naší redakce? Nebojte se, opravdu čtete úvodník podzimního Rádce a skutečně se nejedná o tiskařského šotka. To se nám jen zastesklo po období prázdnin, odpočinku a dnů, kdy nám sluníčko nad hlavou (s trochou nadsázky) téměř nezapadalo. Nedá se nic dělat, pro letošní rok už máme léto za sebou. Vítejte zpět v pracovním a školním režimu, kdy se období těšení zkracuje na páteční odpoledne.

Na druhou stranu nám podzim nabízí možnost zpomalit a užívat si výtobytky toho, co jsme na jaře zaseli a přes léto opečovávali. Už máte spižírnu plnou dobrot sesbíraných na zahradě, v sadu nebo zakoupených od lokálních farmářů? Možná že vás jimi zásobují příbuzní, kolegové či sousedé. Je sklizeno, nasbíráno, mnohdy i zazimováno. Teď už si můžeme v klidu natáhnout nohy a doplňovat kalorie před zimou. Nemusí nás přitom trápit myšlenka, jestli se náhodou nebudeme vystavovat v plavkách. Také přichází jiné těšení. Děti už pomalu začínají myslet na mikulášskou a vánoční nadílku. Dospěláci oprašují zimní výbavu a doufají, že počasí ji dovolí využívat častěji než v minulé sezóně. Zkrátka, pořád je na co se těšit.

Na rozjímání v uplynulých řádcích mě přivedlo listování knihou Chlapec, krtek, liška a kůň (Charlie Mackesy). Je v ní spousta krásných obrázků a myšlenek. „Všichni potřebujeme mít důvod, proč jít dál,“ řekl kůň. „Jaký je ten váš?“ „Vy tři,“ odpověděla liška. „Dojít domů,“ prohlásil chlapec. „Zákusek,“ špitl krtek... „Objevil jsem něco lepšího než zákusek.“ „To snad ne,“ řekl chlapec. „Ale ano,“ odvětil krtek. „Co je to?“ „Objetí, vydrží déle.“

A tak Vám přejeme, abyste se v chladných dnech objímali co nejvíce. Mějte i Vy důvod, proč jít dál. Třeba Vás motivuje aktuální vydání časopisu Rádce.

*Krásné podzimní dny přeje  
Vaše redakce*



**4-5** START DO NOVÉHO DNE? S NOVÝM DNEM



**8-9** VÍTEJ, PODZIME



**14-15** CESTUJEME S COOPEM



**16-17** SOUS-VIDE



**20-21** HOUBOVÁ SEZÓNA



**29** PAPUČOVÝ DEN

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

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLŮ]** 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]** 5/2023 **[DEN VYDÁNÍ]** 4. října 2023

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

**DELEX**

REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP CENTRUM**  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

**coop** Blízko k domovu

Optimalizováno  
i pro vaše  
mobilní telefony.







# START NOVÉHO DNE? S NOVÝM DNEM!

**Pro někoho je ranní vstávání neskutečné martyrium a neustálý boj s vlastním tělem i myslí, aby začaly fungovat. Někdo vyskočí z postele s úsměvem na tváři, září optimismem a je od první minuty aktivní. Stejně rozdílné přístupy máme i k snídani. Snídat? Nesnídat? Rychle do sebe kopnout první kafe a letět do práce? Nebo si naopak dopřát bohatou snídani doplněnou o čtení novin, slunění se na terase a do pracovního procesu vplouvat zvolna a neuchvátaně?**

Ranní rituály jsou prostě pro každého z nás naprosto odlišné. Máte-li tedy připravit řadu výrobků, které jsou určeny pro začátek každého dne, může to být trochu oříšek.

Naše řada privátních výrobků Nový Den se snaží uspokojit jak milovníky zdravých snídaní, tak zapřisáhlé nesnídače, kteří ráno zvládnou jen rychlé kafe.



## Není káva jako káva

Ale ani s tím ranním hrnkem kávy to není tak jednoduché. Pro někoho káva rovná se jediné espresso. Ideálně z čerstvě namletých kávových zrn. Pro „presáře“ tedy máme pod značkou Nový Den kvalitní zrnkovou kávu, jež je nabudí již svou vůní.

Milovníci typického turka či kávy

překapávané také nemusí smutnit, v nabídce Nový Den naleznou i kávu mletou. Ani příznivce instantní kávy

pochopitelně neopomíjíme a jsme na ně nachystáni. Stejně tak myslíme i na kafaře, kteří preferují kávu bez kofeinu.

## Co dál ráno pijeme?

Přece kapučínko! Klasické i ochucené. Někteří z nás si ty ranní starty potřebují trošičku přisladit a na denní povin-

nosti se navnadit. Naše kapučína Nový Den vás alespoň pomyslně přenesou do slunné Itálie, kde si lidé dokážou vychutnávat i malé radosti a po obědě se oddávají siestě a odpočinku. Kéž by tento zvyk doputoval



i k nám. Příprava instantních kapučín je velice rychlá, skvělá chuť zaručená.

Ani vyznavači čajů u nás nepřijdou zkrátka. I zde platí, že co jedinec, to jiná čajová preference. Proto jsme se v řadě Nový Den snažili pokrýt alespoň základní čajovou škálu porcovaných čajů. Chybět nesmí pravý zelený čaj. Díky obsahu kofeinu je vhodné jej pít právě v dopoledních hodinách, abychom zvládali



veškeré denní aktivity bez pocitu únavy. Neměl by se pít nalačno, proto jej nedoporučujeme osobám, které do sebe ráno nejsou schopny dostat ani jedině sousto chleba.

Portfolio značky Nový Den není ochuceno ani o oblíbené ovocné čaje,





kteře lze popíjet během celého dne. Na vaši pohodu a pevně zdraví myslíme i kolekci bylinných čajů v čele s heřmánkovým a šípkovým.



## Nový Den na zub

Zatím jsme se věnovali jen rannímu přidělu tekutin. Ale co si dáme na zub? Těžko bychom pod značku Nový Den zakomponovali chleba s máslem, šunkou a sýrem nebo míchaná vajíčka. Proto jsme šli cestou cereálních snídaní, jež milují i naše ratolesti. Cereálie jsou navíc významným zdrojem vlákniny, která vede k pocitu nasycení, přispívá k lepšímu trávení

a působí proti střevním chorobám.

K rannímu křupání nabízíme müsli, kukuřičné lupínky, čokoládové kuličky nebo třeba čtverečky se skořicí či polštářky s čokoládovou náplní. Někdo si je zalévá mlékem, další rozmíchává s jogurtem, třetí je chroupe samotné. Pokud si chce někdo vytvořit müsli dle vlastní chuti, máme pro něj čisté ovesné vločky, které si může libovolně doplnit ovocem, ořechy, ro-



zinkami, mlékem, jogurtem. Pevnou, ale křupavou snídaní představují i kukuřičné, žitné či vícezrnné plátky, které můžete doplnit o sýr se šunkou nebo třeba kvalitní zavařeninu.

Zakousnout se můžete i do rýžových, pšeničných či kukuřičných chlebiček.

Máme je se třemi různými polevami, ale i ničím nepolitě. Snadnou snídaní, ale i prostor pro vlastní invenci a experimentování nabízejí naše ovesné kaše. Buď je jen zalijete horkou vodou a za pár minut se pustíte do jídla, nebo je můžete dle vlastní chuti doplnit oblíbeným ovocem, oříšky, kousky čokolády, jogurtem.

Tak co, už jste se rozhodli, čím vám Nový Den zpríjemní nejen ráno, ale celý den?



INZERCE



S láskou k ovoci – už 25 let.  
Děkujeme!



# ČERNÝ KOŘEN

**Ačkoliv název černý kořen jistě v mnohých neevokuje zrovna gastro pochoutku a jeho vzezření rovněž nikoliv, nenechte se mýlit. Jde o dosti prospěšnou potravinu, která není vůbec těžká jak na přípravu, tak ani na samotné pěstování.**

Díky jeho vizuální stránce ho můžete také najít pod názvem hadí mord nebo hadí mord španělský. To proto, že připomíná podlouhlého tmavého hada. Jeho dužina je ovšem nažloutlá až bílá, nasládlá až oříšková, trochu připomínající batáty. Je to také velmi zdravá zelenina, která obsahuje velké množství inulinu, zdravého sacharidu, který dobře snášejí i diabetici. Prý je dokonce doporučeno zkonsumovat až půl kilogramu černého kořene za rok. Kromě inulinu je totiž nabitý i vitamínem C, hořčíkem, železem a sodíkem.

Pokud byste měli problém najít jej v obchodech, je velmi lehké si ho doma vypěstovat. Semínka stačí zasít do hlíny bez kamenů do hloubky 2–3 cm a ve vzdálenosti 30–40 cm od sebe. Ideální doba výsevu je buď na začátku jara, nebo poté v létě, ideálně do polostínu. Plodit vám začne až druhým rokem, jedná se totiž o dvouletku. Důležité je pravidelně zalévat, ale nepřemokřit. Jakmile je kořen připraven k vyhrabání, vytvoří se nad povrchem stonek se žlutými kvítky, výrazně vonícími po kávě nebo čokoládě, bývá to od října do dubna. Vyhrabáváme opatrně, abychom kořeny nepolámali. Poté je skladujeme v suchu a temnu.



- 1 větší batát (může být i brambor)
- 1 l vody • 2 bobkové listy • 4 stroužky česneku • 150 g zakysané smetany
- 1 lžička másla • sůl a pepř na dochucení • chilli semínka a pár lístků bazalky na ozdobu

Kořen i batát oškrábeme a opláchneme.

Nakrájíme na větší kusy a zalijeme vodou, přihodíme bobkový list. Přivedeme k varu a vaříme doměkka. Poté přidáme oloupaný a na plátky pokrájený česnek a ještě pár minut

povaříme. Pak vyndáme bobkový list a vše důkladně rozmixujeme. Na závěr přidáme smetanu, máslo, osolíme a opepříme dle chuti. Ještě jednou promixujeme a podáváme zakápnuté troškou smetany a posypané chilli semínky a bazalkou.

## Příprava

Není nikterak náročné kořen připravit a může se využít na několik různých způsobů. Za syrova, do polévky, na smažení, zapékání, dušení, zkrátka třeba jako mrkev či batáty. Před konzumací je nutné ho oškrábat, omýt vytékající šťávu, která bývá hořká, a poté vložit na chvíli do okyselené vody, aby nezhněl.

## Krém z černého kořene

Delikátní krémová polévka, která vám zabere jen pár minut, ale zasytí celou rodinu. Na 4 porce budeme potřebovat: • 15 větších kusů černého kořene





# Smažený černý kořen

Zkuste vyměnit smažené krevety, nugety nebo sýr za smažený černý kořen. Trošku zdravější verze, která vás nadchne netradiční chutí a křupavou strukturou.

- 5 kusů černého kořene • 2 lžíce octa
- 1 lžička soli • 150 g hladké mouky
- 1 hrnek ledové perlivé vody • 1 žloutek
- ½ lžičky soli • špetka pepře • ½ lžičky uzené papriky • olej na smažení

Do hrnce dáme vodu, osolíme a přidáme ocet. Přivedeme k varu a vložíme neškrábaný černý kořen, necháme asi 5 minut povařit, poté scedíme a necháme vychladnout. Oloupeme a pokrojíme na menší špalíčky. V misce smícháme mouku s perlivou vodou a žloutkem, osolíme, opepříme a přidáme papriku, vyšleháme dohladka. V dalším hrnci rozpálíme olej, dostatečné množství, aby byly špalíčky vždy celé ponořené. Kousky kořene namáčíme v těstíčku

a ihned vkládáme do horkého oleje. Smažíme dozlatova. Poté necháme na papírové utěrce okapat, můžeme ještě osolit a podáváme s oblíbeným dipem.

## Černý kořen à la chřest

Konzistence kořene je také velmi podobná chřestu, a proto ho můžeme obdobně i připravit. Zkuste ho jen tak narychlo povařený s dipem, pochutnáte

si. Na 2 porce potřebujeme: • 10 kusů černého kořene • 4 lžíce octa • 3 lžíce zakysané smetany • jarní cibulku • sůl • pepř • sušený česnek

Kořen oškrábeme a dáme vařit do vody se dvěma lžicemi octa. Vaříme do změknutí. Mezitím promícháme smetanu se zbylým octem, nadrobno nakrájenou cibulkou a dochutíme solí, pepřem a sušeným česnekem. Změklý kořen necháme okapat a přelijeme dipem. Podáváme s čerstvým pečivem.

-špe-



INZERCE



Vždy čerstvá  
a intenzivní  
chuť



# VÍTEJ, PODZIME

*Je sklizeno. Ví se, jak úspěšný byl rok, je méně práce a brzo tma a může se hodovat. Hojnost léta a brzkého podzimu je za námi. Máme nasušeno, zavařeno, vlastně tak nějak konečně hotovo – je čas odpočívat. Nebo ne?*



## Posvícení, hody, krmáš

Kdysi lidé slavili posvícení v každé vsi v jiný týden, byl to zmatek a nebyl čas na práci. V 18. století se Josef II. rozhodl dát věcem řád a zavedl tzv. císařské posvícení, a to třetí neděle v říjnu. Obvykle je to první neděle po svátku svatého Havla, který připadá na 16. října. Císařova myšlenka se ale v praxi neprosadila – posvícení se i nadále konala podle původních termínů a havelské neboli císařské se k nim přidalo ještě navíc.

Posvícení (na Moravě hody, ve Slezsku krmáš) se slaví v čase, kdy byl posvěcen nový kostel. „Posvícení“ znamená totéž co „posvěcení“ nového kostela. Pro obec a její obyvatele to byla mimořádná událost, protože jeho stavbě obvykle věnovali mnoho práce a peněz. Prvním posvícením v roce bývá posvícení bartolomějské (24. 8.). Nejčastěji se ale posvícení slaví na Václava (28. 9.), Havla (16. 10.) nebo Martina (11. 11.). Poslední posvícení je kateřinské (25. 11.). Poté už nastává advent.

Tradice posvícenských slavností nejvíce žije na jižní Moravě. Hody či hodky coby folklórní krojové slavnosti

můžete navštívit dodnes např. v Zaječí, Dolních Dunajovicích, Mikulčicích či Velkých Bílovicích. Vyhlášené jsou také Velkopavlovické krojované hody. Termíny akcí najdete třeba na stránkách zafolklorem.cz.

## Den stromů (20. října)

Tradice oslav mezinárodního dne stromů vznikla v Nebrasce, kdysi zvané „krajina bez stromů“. Jeden z osadníků tam začal stromy pěstovat a vyzýval ostatní ke stejné činnosti – aby stromy jednak zabránily erozi půdy, jednak poskytovaly stín pod pálicím sluncem. Z USA se svátek rozšířil po celém světě. Pouze datum oslav se liší podle klimatických podmínek a podle toho, kdy je možné stromy vysazovat. Sazení stromků v zahradě nebo volné přírodě je krásná aktivita pro celou rodinu. Můžete se zapojit také do mnoha lokálních i větších dobrovolných projektů, např. sazimestromy.cz.

## Den vzniku samostatného československého státu (28. října)

Tento den je volno, nechodí se do práce a pro školáky se tento státní svátek většinou pojí s podzimními prázdninami. 28. října 1918 vzniklo Československo, přestali jsme být součástí Rakouska-Uherska. Oslavy probíhají např. na Vítězkově, kde se koná tradiční vojenská přehlídka, nebo na Hradčanském náměstí, kde probíhá slavnostní přísaha příslušníků Armády České republiky. Prezident jmenuje generály a uděluje státní vyznamenání. Řada památek, muzeí, hradů i zámků mívá v tento den volný vstup. Využijte volné

chvilky k rodinným výletům i tvoření z přírodnin.

## Halloween (31. října)

Anglosaský lidový svátek se stále více dostává i do povědomí naší kultury. V anglicky mluvících zemích se děti obléknou do strašidelných masek a vyrážejí na koledu. Říkají u toho pořekadlo „trick or treat“, česky „koledu, nebo vám něco provedu“. Další oblíbenou halloweenskou tradicí je vydlabávání dýní a vytváření dýňových lucerniček. Z vydlabané dýně se světýlkem se stává ochránce před zlými silami. Také se věří, že díky světlu najdou duše našich zemřelých blízkých cestu domů. Domy i zahrady se v této době zdobí strašidelnými dekoracemi a všude vládne oranžová a černá barva.







## Dušičky (2. listopadu)

Den zvaný lidově „Dušičky“ najdete v kalendáři pod označením „Památka všech věrných zesnulých“ či „Památka zesnulých“ a navazuje na předcházející den, tedy svátek Všech svatých (1. listopadu). Oba sváteční dny jsou vnímány jako jeden celek, připomínáme si během nich své zemřelé blízké. Podle keltského kalendáře býval první listopad prvním dnem roku, navíc to byl den pohanských obřadů uctívání mrtvých. Možná proto sem církev přesunula svátek slavený původně v květnu, kdy se lidé modlí za zemřelé, aby jejich duše z očistce mohly vstoupit na nebesa. V kostelích se na Dušičky konají mše, při nichž se lidé modlí za spásu duší zemřelých, na hřbitovech se zdobí hroby květinami a věnci z chvojí a zapalují se svíčky.

S Dušičkami jsou spojené také nejrůznější lidové zvyky. Podle jednoho z nich lidé pro své zemřelé chystali mléko a máslo, aby si duše vystupující alespoň na tento jeden den z očistce mohly zhojit rány. Také se v ten den pekly tzv. dušičky, sváteční pečivo, zvané také caletky nebo kosti – mohlo být totiž i v podobě dvou překřížených



## Nekynuté martinské rohlíčky

**Na těsto:** • 250 g másla • 250 g zakysané smetany • 400 g hladké mouky • špetka soli  
• ½ lžičky vinného kamene nebo prášku do pečiva

**Na náplň:** • 200 g namletých vlašských ořechů (mohou být i povidla nebo mák)  
• 200 g moučkového cukru • 1 bílek (žloutek si nechte na pomazání rohlíčků) • 1 lžička skořice • 3 lžice rumu

Všechny ingredience na těsto smíchejte a dobře propracujte, poté nechte 2 hodiny uležet v lednici. Mezitím si připravte náplň – jednoduše promíchejte všechny ingredience včetně bílku, nešlehejte ho.

Těsto po vyndání z lednice rozdělte na 6 dílů. Každý bochánek rozválejte do tvaru malé pizzy, aby těsto bylo asi 2–3 mm silné, a rádýlkem ho ještě rozdělte na 8 dílů. Náplň dejte do širšího okraje a motejte jednotlivé trojúhelníčky jako rohlík. Rohlíček ohněte do tvaru podkovy, dejte na pečicí papír na plech a pomazte žloutkem. Ve vyhřáté troubě pečte při 180 °C asi 22 minut.



kostí, ale klidně jen rohlíčků pomazaných povidly nebo plněných mákem. Varianty byly rozmanité. Upéct si je můžete i dnes ze stejného těsta jako na velikonoční jidášky.

## Svatý Martin nejen na bílém koni (11. listopadu)

Pro naše předky byl tento svátek jedním z nejoblíbenějších v roce. Konala se bohatá posvícení, dobytčí i výroční trhy. V tento den se hodně slavilo a veselilo se a v mnohých kronikách jsou záznamy o rozpustilostech a výtržnostech, kterých se čeládka dopouštěla. Hospodyně pekly martinské husy a martinské rohlíčky či podkovy, kterým se říkalo martiny, roháče nebo zahýbáňky. Jídla o posvícení bývala vždy vydatná a tučná. Lidé se tak jednak připravovali na dlouhé zimní měsíce, jednak měli možnost posilnit se před půstem, který doprovázel adventní dobu před Vánoci. Na tradičním ven-

kově bývalo posvícení spojeno s roční odměnou: na Martina hospodář prodlužoval smlouvy a platil roční mzdu pracovníkům, stejně tak obce vyplácely své zaměstnance. Využijte i vy této možnosti, jak poděkovat těm, kteří pro vás nějak „pracují“ – babičkám či dědečkům za hlídání, sousedům za zalévání kytek v létě či krmení domácí zvíře, když jste na dovolené. Anebo skutečným spolupracovníkům, kolegům z práce, členům týmu...

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.



# SEZÓNA DÝNÍ

**Sezóna domácí zeleniny ze zahrádky je v plném proudu a po množství voňavých rajčátek, svěžích okurek či křupavých paprik nám nyní dozrávají zemitější cukety a dýně. Taky patříte mezi šťastlivce, kterým se na zahradě směje hned několik kulatých dýní, které čekají, až z nich vykouzlíte něco lahodného?**

Jasně, dýňová polévka je základ, o tom snad nemusíme vůbec debatovat. S tou je to hra na jistotu. A kdo by ji náhodou neměl rád..., ne, na takovou možnost se tady ohlížet vlastně vůbec nebudeme.

Nicméně, abychom se nedrželi jen osvědčené klasiky, dýně je velmi všestrannou ingrediencí, co se moderní gastronomie týče. Dá se připravit na nejrůznější způsoby, můžeme ji péct, vařit, blanširovat, grilovat, zkrátka si s ní všelijak vyhrát a dovést pokrmy k dokonalosti a každému dle chuti.

Nejčastější odrůdy, které se v kuchyni využívají, jsou dýně máslová, hokkaidó a muškátová. Každá se svou specifickou chutí a vůní hodí do různých druhů receptů. Máslová má jemně nasládlou oříškovou chuť, a nejlépe tak vynikne především v dezertech. Hokkaidó se díky nejsnadnější přípravě (může se bez problémů péct i se slupkou) využije hlavně do kaší či placiček nebo na již zmíněnou polévku. Muškátová se neztratí ani ve sladkém, ani ve slaném provedení, kde navíc dodává specifické aroma.

## Dýňové bramboráky

Perfektní na rychlou večeři i jako příloha k masu! Navíc zde můžete dýni použít za syrova, takže ani není nutná žádná velká příprava dopředu. Na 15 placiček si připravte:

• 500 g dýně hokkaidó • 4 velké brambory • 1 menší cibuli • 2 velké stroužky česneku • 4 vejce • 1 lžičku kukuřičného škrobu • 4 lžíce polohrubé mouky • 1 lžičku drcené majoránky • sůl a pepř podle chuti

Dýni vydlabeme a klidně i se slupkou nastrouháme na jemném struhadle společně s oškrábanými bramborami. K tomu přidáme nejemno nakrájenou cibulku a prolisovaný



česnek. Vmícháme vejčička, majoránku, osolíme a opepříme. Nakonec přidáme mouku a škrob, vzniknout by nám mělo mazlavé těsto. Z něj přímo na rozpáleném oleji tvoříme lžící placky a pečeme je z obou stran dozlatova. Ihned podáváme.

## Dýňové pyré

Nejčastěji se dýně v receptech používá ve formě pyré. To vytvoříte jednoduše. Dýni (v případě hokkaidó) vydlabete, pokrájíte na větší kousky a dáte péct na 200 °C do změknutí (asi půl hodiny), necháte lehce zchladnout, oloupete a rozmixujete. V případě máslové i muškátové nejprve odstraníte slupku, dužinu pokrájíte a v kastrůlku podlijete troškou vody. Dusíte doměkka a pak promixujete. Pyré můžete ihned použít, případně zamrazit a mít ho připravené do receptů po celý rok.







## Dýňové lívance

Dokonalý dezert, který pro jistotu připravte hned ze dvou dávek – jen se po nich zapráší.

• 1 ½ hrnku dýňového pyré • 1 hrnek polohrubé mouky • 1 lžička kypřicího prášku • 2 lžice třtinového cukru • 1 lžička skořice  
• 400 ml mléka • 3 vejce • ½ hrnku másla • špetka soli

Nejprve smícháme suché ingredience, tedy mouku, prášek do pečiva, skořici a sůl. Přidáme mléko, žloutky, rozpuštěné máslo a pyré. Bílky vyšleháme s cukrem do tuhého sněhu a jemně vmícháme do těsta. Smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova. Podáváme nejlépe se zakysanou smetanou a čerstvým ovocem.

## Rychlá polévka z pyré

Abychom na tu největší dýňovou klasiku nezapomněli, tady je recept na základní a asi nejlepší dýňovou polévku.

• 3 hrnky dýňového pyré • 1–2 hrnky vody • 1 kelímek zakysané smetany • špetka muškátového oříšku • špetka chilli • sůl • pepř

Do hrnce dejte pyré a prohřejte, pak přilijte vodu dle požadované hustoty a chvíli provařte. Dochutěte solí, pepřem, chilli a muškátovým oříškem, na závěr zjemněte smetanou. Navrch můžete ozdobit troškou smetany, dýňovým olejem. Pokud vám zbyla vydlabaná semínka, opláchněte je, osušte, opražte a také přihoďte na polévku, tedy pokud je nesníte jen tak samotná.

-špe-



## Ekologický zubní kartáček TePe

- trojúhelníková hlavice pro snadný přístup v zadní části chrupu, doporučovaná zubními lékaři
- zaoblené konce vláken pro šetrné a efektivní čištění

## Jednosvazkový kartáček TePe Compact Tuft

- nepřesnější zubní kartáček
- ideální pro dočišťování těžko dostupných ploch a prořezávajících se zubů

## Ekologické mezizubní kartáčky TePe Angle

- usnadní čištění mezizubních prostor, které je základem pro zdravé zuby i dásně bez zánětů
- drátek potažený plastem pro šetrné a komfortní čištění

# VYHRAJTE BALÍK VÝROBKŮ V HODNOTĚ 800 KČ!



***Jak by se vám líbilo vyhrát výrobky našich značek, které seženete exkluzivně pouze v prodejnách COOP? Je to jednoduché! Stačí úspěšně dokončit naši hru v časovém limitu a mít štěstí při losování.***

## **Kdy soutěže probíhají?**

Každé dva týdny (konkrétně v lichou neděli) na naší FB stránce vyhlášíme novou soutěž. Každá z nich trvá přesně týden a střídají se hry pexeso a puzzle. Obě hry můžete hrát opakovaně a účast v nich se zaznamenává tolikrát, kolikrát hrajete.

Pro aktuální informace vám doporučujeme sledovat naši FB stránku <https://www.facebook.com/coopclubcz>.

## **Jak hrát?**

Princip hraní je stejný jako v případě dětských her – u pexesa je třeba správně spárovat 12 dvojic, u puzzle pak složit jednoduchý obrázek. Samotné soutěže najdete na [www.coopclub.cz/pexeso](http://www.coopclub.cz/pexeso) a [www.coopclub.cz/puzzle](http://www.coopclub.cz/puzzle).

## **Jak vyhrát?**

Jedinou podmínkou pro zařazení do slosování je dosažení času do 3 minut. Každé liché pondělí pak z úspěšných účastníků soutěže losujeme 10 výherců, kterým zašleme balík výrobků našich značek v hodnotě 800 Kč. Značka zasílaných výrobků se každý měsíc mění, takže hrajte klidně pořád znova!



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



# 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)



# PUTOVÁNÍ S JAZYKOVÝMI HŘÍČKAMI

Podbořany a Krušné hory

**Na dnešní cestu nás pozvala Jednota Podbořany. Na jaká zajímavá místa se vypravíme v Ústeckém kraji? Nás samotné lákaly už mnohé názvy obcí, kde má družstvo své prodejny. Necháte se inspirovat našimi jazykovými tipy?**

Při pročítání seznamu obcí ocení milovníci českého jazyka neúmyslné jazykové hříčky. Vždyť vedle Toužetína najdeme Smolnici. K velkým myšlenkám vyzývá Velemyšleves, ale co Nepomyšl? Očekáváte, že ve Strojeticích vám vystrojí veliké hody? Tak pozor, abyste místo toho nedoputovali do Soběchleb.

Samotné Podbořany odvozují svůj název od podbořanů, lidí žijících pod borovým lesem. A proto máme na dohled Krušné hory, které se z původních pralesovitých smíšených lesů změnily ve smrkové monokultury, kde o bory nezavádíte, natož aby šuměly po skalnách. Pozor, „krušné“ neodkazuje na jejich poničení kyselými dešti, hmyzími škůdci či vichřicemi z konce 20. století. Název vznikl od staročeského „krušec“, tj. rudný kámen. Tomu odpovídá i jejich německé pojmenování Erzgebirge – Rudné hory. V Krušných horách tedy

vůbec není krušno, ale naopak velmi krásno. A na Podbořansku také.

## Z Blšan do Blšan

Jmenují se stejně (téměř), patří do jednoho družstva a dělí je od sebe nějakých 40 kilometrů. Řeč je o Blšanech. Přesněji o Blšanech a Blšanech u Loun. Blšany u Loun se pyšní památkově chráněným zámeckým areálem rodu Příchovských. Ač se komplex v 60. letech 20. století změnil ve statek s kanceláři, byty a skladištěm, stále mu zůstala věžička s hodinami a zvонem. Zvonilo se nejen klekání, ale také umíráček v den úmrtí i v den pohřbu. Dlouholetou zvonící byla paní Růžena Bělohoubková, která zemřela v lednu 2000 ve věku 91 let. V té době byla nejstarší obyvatelkou obce.

Druhé Blšany najdeme nedaleko Podbořan a pro změnu se pyšní titulem

„Nejmenší obec hrající nejvyšší fotbalovou soutěž“, dokonce to mají potvrzené i zápisem v České databance rekordů. Blšany hrály Gambrinus ligu celých osm sezón a i dnes je neuvěřitelné, že do obce s necelými 1 000 obyvateli přijížděly nejen ty nejslavnější české fotbalové týmy, ale i davy fanoušků. Kam se u všech vsudy všichni ti lidé vešli?

## Rozlišovací „č“

Pouze jedno jediné písmenko vás z Hřivic přesune do Hřivčic. Obě obce od sebe dělí zhruba 20 kilometrů a jazykově pouhé jedno písmeno.

Hřivice vás vybízejí k výšlapu na vrch Okrouhlík. Můžete zavzpomínat na doby dávno minulé, protože se zde v 9. století nacházelo slovanské hradíště. Kdoví, třeba se vám podaří objevit nějaký úlomek slovanské keramiky či jiný důkaz o životě našich předků. Ces-





Zrekonstruovaný rokokový zámek v Peruci

tou se stavte „u divokého kance“. Jedná se o místo, kde měl koncem 19. století divoký kanec zabít myslivce. Událost dnes připomíná hlava kance vytesaná do skály. Když už jsme u myslivosti, musíme připomenout také patrona myslivců, svatého Huberta. Jeho kámen můžete najít na druhé straně Okrouhlíku. Hubert je zde zobrazen i se svým typickým symbolem, jelenem.

Z Hřivčic to zase máte kousíček do Peruce. Navštivte zdejší Muzeum české vesnice a zjistěte, jak se dříve na venkově žilo. Pokochat pohledem se můžete i na nádherně zrekonstruovaný rokokový zámek. Po předchozí domluvě si v rámci komentovaných skupinových prohlídek můžete projít ty nejkrásnější a nejhodnotnější zámecké sály a salonky. Zámecké schodiště se sochařskou výzdobou Františka Ignáce Platzera je dokonce řazeno mezi nejkrásnější schodiště Evropy. Ani se pomalu nechce věřit, že ještě před nějakými osmi lety zámek vypadal jako barabizna s děravou střechou, propadlými stropy, hnijícími parketami, plísní a dřevomorkou. Teď povstal jak bájný fénix z popela a skví se v celé své rokokové nádhře.

## Obce přemýšlivé

Jako nejpremyšlivější vypadá samozřejmě Velemyšleves. Najdete ji na cestě z Chomutova do Loun. K zamyšlení nad

minulostí vybízí nedaleké archeologické naleziště knovízské kultury z pozdní doby bronzové. Jen zde ani v obci neprovádějte žádná alotria, abyste se nad sebou nemuseli zamýšlet v šatlavě. Budovu šatlavy, ač bývalé, totiž ve Velemyšlevsi mají také.

Možná jste dosud nikdy nepomysleli na to, jak neobvyklý zámek na vás čeká v Nepomyšli. Jeho pozoruhodnost pochopíte zvláště z leteckých snímků, na nichž v plné kráse vynikne dokonalejší prstenec jeho budov s nádvořím uprostřed. Zámek prošel rozsáhlou rekonstrukcí, je to opravdu nádherná

stavba, ale bohužel veřejnosti nepřístupná. V Nepomyšli jsou pyšní i na své dvě aleje narozených dětí. Ta lipová byla založena v roce 2007 a za každé narozené dítě sem rodiče zasadili lípu. V roce 2014 pak byla na druhém konci obce založena ořechová alej s ořeškem za každého novorozence. Ovšem tou největší pýchou místních občanů je bezesporu nepomyšlská lípa. Košatí se na pahorku mezi obcemi Nepomyšl a Dvorce. Její stáří se odhaduje na 250 let. Nepomyšlští jsou na ni tak hrdí, že ji letos přihlásili do ankety Strom roku 2023.

S radostí vám oznamujeme, že se lípa probojovala do finále mezi 10 nejzajímavějších stromů v České republice. Jak anketa dopadne, to si při psaní tohoto článku ani netroufáme pomyslet, protože hlasování končí až 8. října, a to už je celý časopis několik dní vytištěný a na cestě k vám. Takže alespoň symbolicky nyní při psaní držíme lípě v Nepomyšli palce za všechny čtenáře COOP Rádce i zákazníky prodejen COOP.



Koruna nepomyšlské lípy

Foto: [www.stromroku.cz](http://www.stromroku.cz)



Nepomyšlská lípa

Foto: [www.stromroku.cz](http://www.stromroku.cz)



**NESPĚCHEJTE,  
UŽÍVEJTE SI**

# SOUS-VIDE

***Pokud v kuchyni rádi experimentujete, tato jedinečná metoda přípravy pokrmů by vám neměla uniknout. Vaření ve vakuu vrací do gastronomie důležitý prvek – čas.***

Sous-vide (čti: su ví) je francouzské označení pro vaření ve vakuu. V domácích podmínkách zatím nejde o příliš populární úpravu, ale v restauracích najdeme tento termín na jídelním lístku čím dál častěji. Pravda, v babiččině kuchyňce se s ním setkáme jen stěží. Jedná se o moderní úpravu, k níž si mnozí teprve hledají cestu. I když lze podobný princip úpravy najít v polovině osmnáctého století, průmyslově se začal využívat relativně nedávno – ve druhé polovině století minulého.

Potraviny jsou tepelně upravovány ve vzduchotěsné nádobě vložené do horké vody či páry, v níž se pozvolna pošírují i několik hodin až desítek hodin. Teplota vody a páry se nejčastěji pohybuje okolo 60 °C, rozhodně nikdy nedosahuje bodu varu. Pokud máte k dispozici parní troubu nebo konvektomat, lze je použít namísto hrnce s vodou.

Taková technologie přípravy se obejde bez zbytečného tuku, tím pádem snižujete kalorickou hodnotu svého jídelníčku. Odpadá při ní riziko vysuše-

ní či spálení potravin. Naopak garantuje maximum výživových hodnot, zachování vitamínů a skvělý chuťový zážitek. Vakuování pomáhá potravinám udržet původní barvu i strukturu, zabraňuje procesu oxidace. Potěšující je také fakt, že váhový úbytek připravovaných potravin není tak vysoký jako u ostatních tepelných úprav.

Díky sous-vide můžete jídlo připravit předem. Po tepelné úpravě ho stačí šokově zchladit a zavakuované uskladnit do lednice. Tam podle druhu vydrží i několik dní. Což se při vysokých cenách potravin velmi hodí – snižujete plýtvání jídlem a prodlužujete jeho trvanlivost. Případně můžete takové jídlo uskladnit v mrazáku. Před





servírováním stačí ve vakuu jen krátce ohřát a podávat. Na talíři nepoznáte rozdíl od čerstvě připraveného pokrmu. Ani pokud máte rádi na maso křupavou kůrčičku, nemusíte se vaření ve vakuu vzdávat. Po vyjmutí ze sáčku stačí maso zprudka opéct na pánvi a dodat mu tu správnou zlatavou barvu!

Sous-vide je skvělou úpravou pro období letních grilovaček nebo v případě, kdy očekáváte důležitou návštěvu. Většinu pokrmů připravíte předem a těsně před podáváním je jen finálně upravíte. Ušetříte si čas i nervy! Pokud připravujete pokrmy rozporcované, můžete nespotřebované porce zamrazit, čímž potěšíte i svou peněženku!

## Jaké dobroty si užijete

Ne všechny potraviny jsou samozřejmě pro takovou úpravu vhodné. Pokud však máte rádi šťavnaté maso, ryby a mořské plody, pak byste sous-vide měli vyzkoušet. Nemusíte se bát fádnic chutí. Před uzavřením potravin do vakuovacího sáčku se doporučuje používat marinády, koření, bylinky a dochucovací omáčky. Ve vakuu můžete vařit také zeleninu a ovoce. Hodí se i pro přípravu brambor. Na internetu i ve speciálních kuchařkách objevíte tabulku s doporučenou dobou tepelné úpravy a také s teplotou vody. Vaření při nižších teplotách, zato po delší časový úsek zajišťuje bezpečnost a nezávadnost s ohledem na usmrcení potravinových bakterií.



## Co potřebujete

Abyste mohli sous-vide vyzkoušet v domácích podmínkách, potřebujete pro začátek alespoň vakuovací sáčky

odolné vysokým teplotám a teploměr, kterým budete hlídat stabilní teplotu vody. Některé recepty nabízí také sous-vide úpravu v zavařovacích sklenicích. Ta se hodí především pro vejce, zeleninu či ovoce. Dokonce lze objevit recepty, které pomocí sous-vide zavařují. Jestliže si tuto techniku oblíbíte, vyplatí se investovat do profesionálního vybavení. Sous-vide hrnce lze zakoupit od zhruba tří tisíc korun. Jejich výhodou je, že dokážou vytvořit podtlak a samy kontrolují ideální teplotu vody. Některé nabízí integrovanou jehlu, která měří teplotu uvnitř upravovaného pokrmu. Díky tomu neriskujete nedovařeně nebo naopak převařeně potraviny.



## Hovězí líčka

- 1 kg hovězích líček • 2 stroužky česneku
- pár snítek čerstvého rozmarýnu
- 2 kuličky nového koření • 1 bobkový list
- 1 lžíce řepkového oleje • 1 mrkev
- 1 petržel • kousek celeru • 4 lžíce másla
- 1 menší cibule • sůl • čerstvě drcený pepř
- 100 ml červeného vína

Líčka osolíme, opepříme, do masa vetřeme olej, lisovaný česnek a roz-

marýn, vložíme do vakuovacího sáčku (podle velikosti můžeme rozdělit do více sáčků), přidáme nové koření, bobkový list. Zavakuujeme a vaříme na 80 °C asi osm hodin. Hotová líčka můžeme šokově zchladit nebo okamžitě použít ke konzumaci. Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na větší špalíky. Vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme špetku soli a 2 lžíce másla. Uzavřeme a vaříme v sous-vide na 70 °C zhruba hodinu. Ve větší pánvi rozehřejeme zbylé máslo a zpěníme na něm cibulku. Necháme zezlátnout a přidáme kořenovou zeleninu, krátce opečeme, přelijeme červeným vínem a necháme zredukovat. Na závěr přidáme hovězí líčka, krátce prohřejeme a ihned podáváme.

## Losos na citrusech

- 2 filety z lososa o váze 250 g • šťáva z jedné limetky a jednoho citronu • hrst čerstvého koriandru • 1 stroužek česneku • sůl • čerstvě drcený pepř

Lososa očistíme, zbavíme šupin a osušíme. Osolíme, opepříme, zastříkneme šťávou z limetky a citronu, přidáme nasekané listy koriandru. Vložíme do vakuovacího sáčku, přidáme najemno nasekaný česnek. Vaříme na 60 °C asi hodinu a čtvrt podle velikosti filetů.

-drei-

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

Další recepty najdete na





# KAŽDÉ SVĚDČÍ NĚCO JINÉHO

**Pokožové rostliny se do našich domovů dostaly před mnoha lety z nejrůznějších koutů světa a z nejrůznějších přírodních prostředí. Aby se jim u nás dobře dařilo, musíme je umístit na co nejvhodnější stanoviště. Jedny potřebují slunce, druhé se spokojí se stínem, dokonce ho vyžadují. Do úvahy proto musíme brát světové strany oken, která květinami zdobena nebo jsou v jejich blízkosti.**

## Jižní strana

• *kaktusy a sukulentní rostliny, fíkusy, ibišky, pelargonie, oleandry, krotony, pokojový jasmín a další světlo milné druhy*

Musíme však dbát na to, aby i ty, které slunce milují, v létě, v hodinách, kdy nejvíc praží, netrpěly. Měly by totiž spálené listy a vyschlý kořenový bal. Dobře jim proto udělá nejen častá zálivka, rosení listů, ale i přistínění, například žaluziemi. I květináče hrají svou roli – volíme takové materiály, které se nepřehřívají. Místo plastových bychom raději měli vybrat keramické nebo kameninové. Pokud je opravdu velké vedro, dáme rostliny dál od oken.

## Východní strana

• *begonie, fuchsie, šeflery, ale i některé druhy kapradin, africké fialky, aloe vera, orchideje, vánoční kaktus*

Na východní stranu umísťujeme rostliny, které sice vyžadují dostatek slunečního záření, ovšem vadí jim sluneční

úpal v poledne a časně odpoledne. Květiny u oken směřujících na východ se těší ze slunečních paprsků jen dopoledne, kdy tolik nepálí. Na východní straně navíc rostliny tolik nevysychají, a proto nevyžadují tak častou zálivku.

## Západní strana

• *begonie, bromélie, šáchory, kamélie, lipky, orchideje*

Také západní strana je ideální pro pokojové květiny, které mají trochu nižší nároky na světlo a nesnášejí přímý sluneční úpal. Přímé sluneční světlo sem bude svítit v pozdějších odpoledních hodinách. Orchideje na zimu uvítají přesun na jižní stranu.

## Severní strana

• *kapradiny, klívie, asparágus, hortensie, kořenokvětky, balzamíny*

Na severní straně se dobře daří chladnomilným, otužilým rostlinám a rostlinám s nízkými požadavky na světlo. Slunce



do interiéru téměř neproniká a dopadá sem jen slabé rozptýlené světlo.

## Šero jim nevadí

Představte si, že existují pokojové květiny, které prosperují i v místnostech s minimem světla. Typickým příkladem je sansevieria, známá také jako tchynin jazyk. A patří mezi ně i snad nejoblíbenější pokojová rostlina scindapsus neboli potos. Existuje na dvacet druhů, řada z nich je různě vybarvená. V úplném stínu samozřejmě tak barevná nebude.

Lidé si ji často pletou s další popínavou pokojovkou. Philodendron scandens díky lesklým listům a hustému olistění dokonale zapadá do tmavého interiéru. Toulcovka neboli lopatkovec je velmi oblíbená pro svůj svěží vzhled a lesklé listy, říká se jí také květina či lilie míru nebo domácí štěstí.

## Kam s nimi

Ne každý má pod oknem parapet. V tom případě můžeme květiny umístit na nejrůznější stolky (nemusí být zrovna speciální květinové) nebo policičky v blízkosti okna. Pokud jsou okna dostatečně velká, mohou rostliny být i v rohu místnosti,

ale tak, aby na ně světlo dopadalo. To jde nejlépe u východních a západních oken, kam sluneční paprsky při své pouti oblohou dosáhnou.

Někdo vkládá pokojové květiny do závesných nádob nebo na malé policičky v různých úrovních okna, případně po jeho stranách. Nádoby mohou být ze dřeva, kovu nebo skla, na rámy oken se připevňují pomocí kovových úchytek. Hodí se hlavně pro menší a miniaturní druhy, kaktusy a pokojové bonsaje. Máme-li více těchto rostlin, lépe vyniknou, když se vysadí do nádob z téhož materiálu a v téže barvě. Důležitým faktorem je v tomto případě i barevnost okenního rámu, vše by mělo spolu ladit.

Jeden čas byly velmi oblíbené otevřené květinové stěny, které svým způsobem rozdělovaly místnosti. Tam je třeba myslet na to, že druhy s převislými výhony umísťujeme vždy spíše na horní policičky, na dolní zase vybíráme nižší vzpřímeně rostoucí a kompaktní jedince.

## Když květiny kralují pokoji

Monstera, dracéna, palmy, fikus, pokojový ibišek či různé druhy palem jsou samy o sobě dokonalou ozdobou místnosti. Do velkých velikostí je však můžeme pěstovat jen v tom případě, že máme dostatečně prostorné a vysoké pokoje, jinak by moc parády nenadělaly.

-koř-

INZERCE



  
**RON DE AZUR**  
**PONOŘTE SE  
DO AZUROVÉHO  
SVĚTA  
PANAMSKÉHO  
RUMU**



NOVINKA

18

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
PIJSROZUMEM.CZ

# HOUBOVÁ SEZÓNA JE V PLNÉM PROUDU!

**Podzimní bohatství přírody je velmi pestré a houby do něj rozhodně patří. Přináší tělu málo kalorií, ale velké množství bílkovin a vlákniny, také nezanedbatelné množství vitamínů a minerálních látek. Dokonce dodávají tělu vitamín D. Dobrou zprávou je, že si je uchovávají i houby sušené, což oceníme během zimních měsíců.**

Navzdory tomu je odborníci doporučují konzumovat pouze jednou až dvakrát týdně. Lesní houby totiž mají schopnost vstřebávat těžké kovy (kadmium, rtuť aj.).

Tomuto problému se věnuje studie Mendelovy univerzity zaměřená na oblast Jeseníků. Všeobecné doporučení, jak se chovat při sběru hub, poskytl v roce 2020 pro magazín dTest Ing. Radek Novotný, Ph.D. z Výzkumného ústavu lesního hospodářství a myslivosti, v. v. i.: „V první řadě je nejdůležitější vyhnout se kontaminovanému oblastem. Jedná se zejména o oblasti s historickými ekologickými zátěžemi spojenými například s těžbou a zpracováním kovů. Riziková mohou být také území bývalých i aktivních vojenských prostor. Zvýšené hodnoty těžkých kovů mohou být také v blízkosti dopravních komunikací nebo ve městech. Je důležité si uvědomit, že prouděním vzduchu se může znečištění šířit i na značné vzdálenosti, a proto i zdánlivě nedotčené oblasti mohou být problematické.“

Zároveň upozorňuje, že mezi jednotlivými druhy hub jsou velké rozdíly v absorpci nebezpečných látek: „Mezi různými druhy hub existují významné

rozdíly v příjmu, a tedy i ve výsledných koncentracích těžkých kovů v jejich plodnicích. V minulosti už vyšla řada studií věnujících se této problematice. V rámci našeho výzkumu zatím nemáme tolik dat, abychom mohli přímo identifikovat nejrizikovější druhy. Významným faktorem je také to, že různé druhy hub mohou akumulovat rozdílné těžké kovy. A vzhledem k tomu, že kontaminace mohou být v různých oblastech představované různými prvky, nelze riziko vztáhnout na jeden konkrétní druh nebo lokalitu. To, co platí např. v Jeseníkách, už nemusí platit na Příbramsku.“

Pokud už vám docházejí nápady, jak podzimní zásobu hub zpracovat na talíř, můžete samozřejmě houby uchovat do dalších měsíců. Jsou vhodné k sušení, mražení, sterilování i marinování.



## Houbová omáčka se slaninou

• 300 g lesních hub • 1 cibule • 150 g slaniny • hrst strouhaného parmezánu • 200 g vysokoprocentní smetany • 1 lžice másla • sůl • pepř • špetka muškátového oříšku





Houby dobře očistíme a nakrájíme na středně velké kusy. Cibuli nakrájíme najemno a necháme ji zesklivatět na másle. Přidáme pokrájenou slaninu, orestujeme, přidáme pokrájené houby a dusíme 20 minut. Na závěr houby lehce osolíme, opepříme, zalijeme smetanou a přidáme parmezan. Dochutíme trochou muškátového oříšku. Necháme krátce provařit a ihned podáváme. Vhodnou přílohou jsou bramborové noky nebo těstoviny.

## Sekaná s houbami

• 500 g mletého vepřového masa • 400 g čerstvých hub • 2 vejce • 2 stroužky česneku • 1 cibule • 1 lžička majoránky • 1 lžička drceného kmínu • strouhanka • sůl • pepř • řepkový olej



Na rozpáleném oleji necháme zesklivatět najemno pokrájenou cibuli. Přidáme omyté a najemno nakrájené houby. Lehce osolíme a opepříme. Dusíme 15–20 minut, aby se odpařila veškerá tekutina. Odstavíme z tepla a necháme vychladnout. Vychladlou houbovou směs přidáme k mletému masu spolu s vejci, lisovaným česnekem a kořením. Dobře promícháme a přidáváme strouhanku, aby vznikla celistvá masová hmota. Vytvarujeme dvě šišky, které vložíme do pekáčku vytřeného olejem. Můžeme potřít rozšlehaným

vejcem a posypat kmínem. Pečeme 30 minut na 200 °C, poté teplotu v troubě stáhneme na 160 °C a dopékáme dalších 20 minut. Během pečení maso přeléváme výpekem, můžeme také přidat vývar nebo vodu. Podáváme s bramborovou kaší.

## Houbová směs na topinky

• 150 g čerstvých hub • 80 g slaniny • hrst červené kapie • 2 rajčata • 1 cibule • 1 stroužek česneku • snítka tymiánu • špetka chilli • sůl • pepř • 1 lžička sádla

Na sádle zpěníme najemno nasekanou cibuli, poté přidáme lisovaný česnek a nakrájenou anglickou slaninu a necháme je rozvonět. Ke směsi přisypeme najemno nakrájenou kapii, rajčata, tymián a dusíme 5 minut. Houby očistíme, pokrájíme na menší kusy a krátce povaříme ve vroucí vodě (5 minut). Vodu slijeme, houby necháme okapat a přidáme je k zeleninovému základu. Osolíme, opepříme a společně dusíme 15 minut, před dokončením můžeme směs přiostrit chilli. Ozdobíme čerstvou petrželkou nebo lístky koriandru a podáváme s chlebovými topinkami. -drei-



## Aby vám chutnalo, nezapomeňte, že ...

- ▶ čerstvé houby neskladujeme, ale ihned spotřebujeme.
- ▶ houby omýváme až těsně před kuchyňským zpracováním.
- ▶ pokrmy z hub bychom neměli ohřívat.
- ▶ sušené houby necháme zhruba hodinu namočit ve vodě, vodu poté nepoužíváme při tepelné úpravě.
- ▶ houby je třeba dostatečně tepelně upravit, nekonzumujeme je syrové.

Při zdravotních potížích po konzumaci hub se obraťte na svého lékaře nebo odborníky z Toxikologického informačního střediska – tísňové volání na číslo 224 91 92 93 nebo 224 91 54 02.

## Ulítni si s rodinou a VYHRAJ!

každý týden  
Let balónem  
pro 4 osoby

Chupa  
Chups

každý den  
5000 Kč  
do Albi

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

Soutěž trvá od 27. 9. do 8. 11. 2023

# KDO HLEDÁ, SLEUVU NAJDE



***V dnešní době, kdy zdražilo všechno, co vás jen napadne, nejdřív ze získaných peněz zaplatíme bydlení, jídlo, energie. Volnočasové aktivity se dostávají až na úplný konec. Ale i v této kategorii lze najít způsoby, jak se vejít alespoň čas od času do rozpočtu. Samozřejmě nejjednodušší je sportování a kulturu vyškrtnout, to však je ten nejhorší způsob, který možná pomůže naši peněženke, ale našemu tělesnému a psychickému zdraví určitě ne.***

## Aktivní sportování

Hýbat svým tělem samozřejmě můžeme úplně zadarmo. Ráno si dát pořádnou rozcvičku, odpoledne a večer bez ohledu na roční období pořádnou procházku nebo pár kilometrů běhu (pokud tedy nemrzne příliš).

V létě je příjemné a přínosné zaplavat si v řece nebo rybníku, v zimě si zabruslit na zamrzlé přírodní vodní ploše, připojit se k sánkování či bobování našich dětí (náčiní většinou máme) nebo se vydat bílou stopou (pokud vlastníme běžky).

Zadarmo si zajezdíme na kole, in-line bruslích, zahrajeme s partou volejbal, nohejbal, badminton a podobně. V poslední době také přibývá takzvaných street workoutových hřišť.

Jsou plná nejrůznějších hrazd, bradel a dalších prvků, na kterých se cvičí s využitím váhy vlastního těla. V této svého druhu venkovní posilovně se neplatí nic.

Pokud jsme však propadli klasickým posilovnám a teď máme obavy, že při stoupajících životních nákladech už na ně nezbývá, hledejme nejrůznější slevy a věrnostní programy.

Důležité je také přemýšlet, zda opravdu potřebujeme nové sportovní vybavení. Když určitý sport provozujeme jen občas, je levnější si je zapůjčit.

## Pasivní sportování

Co Čech, to sportovní fanoušek. Naštěstí máme několik televizních a rozhlasových stanic, na kterých můžeme sledovat atraktivní zápasy a klání.

U nás je v tomto dlouhá tradice, vždyť nejslavnější sportovní komentátor Josef Laufer odvysílal první rozhlasovou živou sportovní reportáž už v říjnu 1926!

Některé televizní sportovní kanály jsou pravda placené, vyberme si proto takový, který má za nejmíň peněz co nejbohatší nabídku.

Být však „při tom“ je samozřejmě nejvíc. Vstupenky také pořádně podražily. Jsou však taková sportovní klání, kam mohou diváci zadarmo.

Ušetřit při nákupu lístků je možné objednávaním po telefonu či mailu, využitím množstevních slevových akcí, studentských a seniorských slev, sledováním soutěží o lístky a zapojováním se do nich.

## Kino, divadlo

V covidové době jsme do kina chodit nemohli. V dnešní drahotě se kinosály plní jen pomalu a diváky většinou přitáhnou jen opravdové filmové trháky.

Multikina mají řadu výhod – můžeme si vychutnat vysoce kvalitní obraz a zvuk, doslova si hovět v sedačce, chroupat popcorn, popíjet colu. Jejich minusem jsou bohužel vyšší ceny a skutečnost, že tyto svatostánky filmové kultury bývají jen ve velkých městech nebo na jejich okrajích. Ale pozor, na jejich webových stránkách najdete řadu slev. Navíc se často vstupenky na filmové hity objevují v rozhlasových soutěžích.





Mnohá malá kina bohužel skončila. V řadě obcí však zůstávají, jsou dotována z obecního rozpočtu a vstupenky jsou za nižší ceny než v multikinech. A 3D kvalitu klidně oželíme.

Letní kino je opět fenomén. Vstupné se pohybuje kolem stovky, filmy jsou často tematicky zaměřené nebo divákům znovu nabízejí ty snímky, které si oblíbili, především komedie. Existují i kina mobilní. Atmosféra je na „letňáku“ od nepaměti pohodová.

## Koncerty

Samozřejmě si můžeme vychutnávat klasickou i populární hudbu doma z pohodlí křesla nebo lenošky. Živá hudba je však nenahraditelná. Ušetřit se dá na předplatném, zvlášť když máte klubové členství určitého hudebního tělesa. Levnější vstupenky rovněž bývají pro seniory, studenty a držitele průkazů ZTP a ZTP/P s doprovodem.

Léto je doba promenádních koncertů, letních festivalů. Řada z nich se koná na náměstích a v parcích a vstupenky



na ně nepotřebujeme. Nabízejí velmi pestrý program.

Pak jsou tu hvězdné letní hudební festivaly, na kterých se platí. Také se však dá najít způsob, jak ušetřit. Například na letošní Colours of Ostrava měli studenti s jistým průkazem v předprodeji slevu 600 Kč z aktuální ceny čtyřdenní vstupenky. Obdobné to je na dalších festivalech, které se většinou

konají v červenci a srpnu. Letos už to vaši dospívající potomci nebo vy samotní nestihnete, ale můžete si pravidelně něco málo peněz dávat na stranu na příští rok.

-koř-

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

Další tipy, jak ušetřit, najdete na

INZERCE

# NOWACO

## Přímo na váš stůl



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





DRŠTKOVÁ  
POLÉVKA  
PIKANT 650G



GULÁŠOVÁ  
POLÉVKA 650G



POLÉVKA  
S HLÍVOU  
ÚSTRÍČNOU 650G



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.

FRANKFURTSKÁ  
POLÉVKA S UZENINOU  
650G



ČESNEKOVÁ  
POLÉVKA 650G



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

# SOUTEŽ O MISTROVSKÉ CENY

NAKUPTĚ PRODUKTY PROPESKO MISTR  
V HODNOTĚ NEJMÉNĚ 100 KČ A VYHRAJTE!

ZAREGISTRUJTE ÚČTENKU OD SVÉHO NÁKUPU  
NA [WWW.PROPESKOMISTR-SOUTEZ.CZ](http://WWW.PROPESKOMISTR-SOUTEZ.CZ)

SOUTEŽ TRVÁ OD 11. 10. DO 11. 11. 2023. VÍCE INFORMACÍ  
A PLNÁ PRAVIDLA NA [WWW.PROPESKOMISTR-SOUTEZ.CZ](http://WWW.PROPESKOMISTR-SOUTEZ.CZ)



ZAPOJTE SE  
DO SOUTĚŽE

EXKLUZIVNĚ  
V PRODEJNÁCH



9x  
PELÍŠEK  
ZNAČKY PETEE



30x  
KOSMETIKA  
FURNATURA DLE  
VAŠEHO VÝBĚRU



60x  
MISTROVSKÝ  
BALÍČEK  
VYBRANÝCH PRODUKTŮ



# Chio





# BABIČKY MAJÍ BABÍ LÉTO – A CO MAJÍ DĚDEČKOVÉ?

Letní měsíce nás letos doslova vypekly, málem upekly. Jak to jen bylo možné, utíkali jsme do stínu nebo vychlazených místností. Nejlepší by byla dovolená v jeskyních, říkala jsem si často.

Pak se čas od času přihnala zlověstná mračna, zadula vichřice, vysypaly se kroupy, protrhla se nebeská vodní přehrada. Na mnoha místech zůstaly zlámané stromy, zničená úroda, střechy, vymleté silnice. Sice jsem byla smutná, že naši zahradu dešť míjel nebo utrousil jen pár kapek, ale lepší než ta pohroma, která se udála nepříliš daleko od nás.

Bylo by moc fajn, kdyby nám to drsné, horké, náladové léto vynahradil čas, kterému říkáme léto babí, vidíte. Když se vyvede, je nádherné. Ráno bývá chladné, ale přes den je krásné teplo, sluníčko je přátelské, a ne ďábelské, v přírodě klid.

A víte, proč se mu říká babí? Pátrala jsem po tom a dozvěděla jsem se velice zajímavou teorií. Údajně je to kvůli

všudypřítomným pavučinkám, které připomínají šedé vlasy starých žen. Tenoučká pavučinová vlákna soukají mladí milimetroví pavoučci a používají



je k létání, když se snaží osídlit nová území. Musí to stihnout, dokud jsou ještě malí a lehcí, aby je jejich vlákno

ve větru uneslo. To je právě v době babího léta.

Nejčastěji na vláknech plachtí plachetnatka keřová. Vzduchem dokáže cestovat dlouhé kilometry od místa svého narození. Léhat přitom umí i v na-prostém bezvětří. A ty její pavučinky, když jsou napnuté ve větvích keřů, na plotech, mezi květinami, s kapkami ranní rosy, když je prosvěcují vlnité sluneční paprsky, jsou tak nádherné!

Jiná teorie říká, že označení babí léto pochází od hvězdokupy Plejády v souhvězdí Býka, která se právě v tomto období začíná objevovat na noční obloze a lidově se jí říká Baby.

Ta první, poetická teorie se mi líbí mnohem víc. A co mají dědečkové? Někteří si krásy babího léta užívají s babičkami. A jiní? Soudě alespoň podle toho našeho: musí sledovat fotbal, hokej, atletiku, dostihy v televizi, v rádiu, na stadionech. Takoví dědečkové nemají čas se kochat krásnou přírodou babího léta. Zbývá je jen politovat.

INZERCE

## Linecké cukroví s čokoládovou polevou

Ingredience:

Těsto:

500 g hladké mouky  
200 g cukru  
250 g másla  
1 vejce  
1 lžičce citronové kůry

Poleva:

125 g másla  
180 g čokolády  
na vaření Orion

Náplň:

1 sklenice marmelády

Na ozdobu:

1 balíček  
cukrového  
posypu

Postup přípravy:

Smícháme mouku, cukr, vejce, máslo a citronovou kůru a zpracujeme vše do těsta. Necháme ho v chladu odpočinout cca 2 hodiny. Poté těsto vyválíme a vykrajujeme libovolné tvary dle formiček v sudém počtu. Vykrajené tvary cukroví dáme na plech s pečicím papírem a pečeme v troubě při cca 180 °C dozlatova. Necháme tvary cukroví vychladnout a poté promažeme marmeládou a slepujeme dva kusy k sobě. V kastroli či vodní lázni si připravíme polevu z hořké čokolády na vaření Orion a 1/2 másla či jiného tuku. Pomalu zahříváme a promícháváme, až se čokoláda zcela rozpustí a dobře spojí s přidaným tukem. Kousky lineckého cukroví namáčíme jednou stranou do teplé polevy či hořké čokolády potřákneme a klademe opatrně na táč nebo na talíř. Dokud je poleva tekutá, můžeme dozdobit cukrářským posypem, kokosem, mandlí, kouskem vlašského ořechu, cukrářskými perlami apod. Poté necháme cukroví odležet, dokud poleva neztuhne, až poté můžeme ukládat do krabice a dát do chladu.

## Pečte s radostí, ať už chystáte cokoliv!



# PRÁCE

***Příslloví praví, že bez práce nejsou koláče. Bez práce však především nejsou peníze na zaplacení otravných složenek, až následně i na zpříjemnění života. Některá práce však není příliš nakloněna našemu organismu a podepisuje se na zdraví.***

## **Není co závidět**

Jsou profese tak říkajíc na první pohled rizikové. Bezsporně je to práce v dolech, ve stavebnictví, manipulace se sypkými materiály, bourání a řezání stavebních materiálů, broušení a řezání

kovů a podobně. Tedy všude tam, kde je prašné prostředí. Vysoká míra rizik platí i pro práci s nebezpečnými materiály, jako jsou laky, kyseliny, ropné produkty. I když v současné době jsou k dispozici moderní výkonné stroje,

které těžkou práci zvládají, moderní zdravotní pomůcky a speciální oděvy, které bezpečnost práce zvyšují, pořád se takové profese na zdraví těch, kteří je vykonávají, časem podepisou.

Samostatnou kapitolu tvoří pracovníci v hutích, slévárnách či kovárnách. Tam se ještě přidává horko a silný hluk. Hluk, ovšem z trochu jiného soudku, také škodí muzikantům a diskžokejům.

Zabrat dostává i zdraví profesionálních řidičů, zejména v dálkové dopravě. Sčítá se nedostatek spánku, špatné stravování, dýchání zplodin výfukových plynů, dopravní nehody.

Lidskému organismu samozřejmě neprospívá ani těžká práce v zemědělství. A nikoho do zajista nepřekvapí, že v žebříčku náročných povolání figurují na předních místech hasiči, policisté, specialisté a záchranáři. Nejen že se pohybují v extrémních prostředích, ale trpí i jejich psychika.







maličkost, utrhuje se na své nejbližší. To se samozřejmě podepíše i na našem zdravotním stavu. Pomoci může psychiatri nebo psycholog, který se v dané problematice vyzná. Dlužno přiznat, že i toho může syndrom vyhoření přepadnout, pokud se dostatečně nedokáže odpoutat od problémů těch, kterým pomáhá.

Syndrom vyhoření se dá našťestí léčit, ale je to dlouhodobý proces, který vyžaduje trpělivost, víru a přenastavení žebříčku hodnot, často i změnu prostředí a zaměstnání.

## Po práci odpočinek

Odpočinek je nutný. Ten, kdo má náročnou fyzickou práci, asi nejradši lehne na pohovku a pustí si televizi. Měl by však také chodit na fyzioterapii, do sauny, najít vhodné kompenzační cvičení. Velmi důležitý je aktivní odpočinek, který představuje vystřídaní aktivity, která nás unavila, aktivitou jiného druhu.

Tělesný pohyb, pobyt v přírodě, práce na zahradě, zajímavý výlet, dostatečný spánek, správná výživa, návštěva divadelního představení, kina, koncertu..., to všechno nám vrátí ztracenou energii a prospěje naší tělesné schránce, ulehčí další pracovní aktivity.

Jen pro zajímavost: víte, které profese jsou považovány z hlediska zdraví za bezpečné? Jsou to například fitness trenéři a květinářky. Tak o tom uvažujte.

-koř-

## Člověk není sova

Směnný provoz v mnoha průmyslových podnicích všeobecně nevidí lékaři rádi. Zejména při dlouhodobém provozování nočních směn hrozí chronická nespavost, cukrovka, obezita, kardiovaskulární choroby, demence a celá řada dalších fyzických i psychických obtíží.

To se týká také pracovníků některých náročných zdravotnických profesí. I ti často ve stresu, bez ohledu na denní či noční dobu, provádějí náročné mnohahodinové operace, napravují úrazy.

## Židle není úplná výhra

Ti, kteří musí při práci stát, třeba u pásů v montovnách, prodavači a podobně, mají křečové žíly. Také číšníci, servírky, kuchaře a příslušníky dalších profesí bolí nohy.

Jenže velké riziko představuje také sedavé zaměstnání, a to dokonce pro celý pohybový aparát. Některé svaly extrémně zatěžujeme a jiné naopak oslabujeme. Hrozí nám pak bolesti zad a po čase až rozvrácený pohybový aparát. Velmi důležité je mít vhodný (ergonomický) psací stůl a židli.

Dlouhé svírání počítačové myši způsobuje syndrom karpálního tunelu, který se projevuje brněním, necitlivostí i ostrými bolestmi v prstech a zápěstí.

## Deprese až syndrom vyhoření

Povolání se nepodepisuje jen na našem fyzickém zdraví. S postupem

na kariérním žebříčku manažerů sice většinou roste plat, ale také míra stresu a odpracovaných hodin. Mezi psychicky náročná zaměstnání se řadí i právníci, novináři, pedagogové. Profesionální vojáci nasazení na misích jsou vystaveni extrémní fyzické a psychické zátěži a po návratu často trpí posttraumatickou stresovou poruchou.

Strmě roste křivka zaměstnanců a podnikatelů, kteří se perou s depresemi. Psychiatri a psychologové jsou nedostatkovým zbožím.

Naši předkové určitě neznali syndrom vyhoření. Ten nastává, když jsme celkově unavení, vyčerpaní, k práci se musíme přemlouvat, nebaví nás nic ani v soukromém životě, rozčílí nás každá



# PO SEDMNÁCTI LETECH MAJÍ ČIŽKRAJICE KONEČNĚ OBCHOD, A HNED AUTOMATICKÝ

***V jihočeských Čížkrajicích otevřel místní úřad ve spolupráci se Skupinou COOP automatický mikroobchod. Na ploše pouhých 23 metrů čtverečních si mohou zákazníci obstarat všechny základní potraviny, a to doslova kdykoliv. Využití moderních technologií tak konečně umožní místním obyvatelům nakoupit si bez složitého doježdění.***



Obchod s potravinami chyběl v Čížkrajicích dlouhých sedmáct let. V obci, která má 165 obyvatel, se běžný obchod neměl šanci uživit a za běžnými nákupy bylo třeba dojezdit minimálně pět kilometrů. Změnu přinesla až technologie automatického prodeje, jejímž průkopníkem je Skupina COOP. Díky tomuto systému totiž lze ušetřit velké prostředky na mzdových nákladech, které jsou při provozu obchodu klíčové. Vlastníkem obchodu je obec a samotný obchod je umístěn přímo v novostavbě obecního úřadu. Na zásobování a dalším provozu obchodu se bude podílet Skupina COOP. „Samozřejmě myslíme i na seniory a další občany, kteří si nemusí úplně rozumět s moderními technologiemi, proto bude třikrát v týdnu na několik hodin v obchodě přítomna prodavačka. Provoz obchodu s personálem a standardní otevírací dobou však ekonomicky nevyčázela,“

vysvětluje Petr Skamene, starosta obce. Pro nákup v automatickém režimu zákazníci standardně potřebují chytrý telefon vybavený speciální aplikací DoKapsy od ČSOB, platební kartu a bankovní identitu, díky které je každý zákazník spolehlivě identifikován. Bankovní identitu dnes má prakticky každý, kdo používá internetové bankovníctví. V Čížkrajicích však kromě částečného provozu s obsluhou hledali i další cestu, jak nákup technologicky méně zdatným usnadnit. Místní si proto mohou zažádat o čipové karty, které jim do obchodu umožní vstup. „Jsme malá obec, všichni se tu navzájem známe, a tak si můžeme dovolit i toto ne úplně tradiční řešení. Pro nás je existence obchodu v obci zcela zásadní, obchod totiž nejen přímo zlepšuje kvalitu života, ale doslova přináší do obce i život, protože lidé se mají kde potkávat,“ doplňuje Petr Skamene.

Jednota Kaplice, která je partnerem čížkrajického obchodu, již několik automatických prodejen provozuje. „S automatickým provozem máme již více než roční pozitivní zkušenost. Prodejny tohoto druhu provozujeme třeba v Českém Krumlově a Lipně nad Vltavou. Jde však o prodejny určené daleko širší skupině zákazníků. V nich by samozřejmě takový přístup k umožnění nákupu bez ověření bankovní identitou nebyl kvůli větší anonymitě zákazníků možný,“ říká Jan Hoffmann, ředitel COOP Jednoty Kaplice.

První automatický obchod otevřela Skupina COOP začátkem roku 2022. Nyní jich funguje již více než deset a velmi rychle přibývají. Nejrychleji právě v Jihočeském kraji, kde je čížkrajický obchod již pátým tohoto druhu. Čížkrajická prodejna je zatím nejmenším otevřeným automatickým obchodem, díky spolupráci se Skupinou COOP však nabízí kompletní sortiment potravin a každý den čerstvé pečivo.

„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 Čížkrajicích vzali celou věc do svých rukou a rozhodli se podpořit vznik a provoz automatického obchodu z obecních prostředků. Se vznikem obchodu pomohl také program Ministerstva průmyslu a obchodu Obchůdek 2021+. 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.



# VYRAZTE 11. ŘÍJNA VEN V PAPUČÍCH

**Obujte si papuče třeba na cestu do práce a řekněte tak všem, že s mobilním hospicem lze i při těžké nemoci dožít doma. Důstojně a mezi blízkými.**

„Můj manžel nesl svoje nevléčitelné onemocnění velmi statečně. Když se mu přitížilo, svěřil se do péče jedné z pražských nemocnic. Já jsem však už po pár dnech věděla, že ho v tomto prostředí nechci nechat, že chci být s ním, dokud to jen půjde. A tak jsem vyhledala domácí hospic. Manžela jsem přivezla zpátky domů. Prožívala jsem dosud nejtěžší chvíli svého života, ale podpora sestřiček a lékařky, které k nám dojížděly téměř třicet kilometrů, byla pro mě i manžela pohlazením na duši. Hospic nám poskytl všechny potřebné pomůcky a manžel konečně dostával léky, díky kterým netrpěl bolestmi. Odešel po několika málo dnech, v klidu, ve spánku. Držela jsem ho při posledním výdechu za ruku,“ popisuje svoji zkušenost Jana Popovičová, fundraiserka a zástupkyně ředitelky Domácího hospice Nablízku v Lysé nad Labem.

## Jak vám mobilní hospic pomůže?

Zůstat doma až do konce si přeje 80 % lidí. Kam se obrátit, aby se přání vašemu blízkému splnilo? Na mobilní hospic. Jeho pracovníci poskytnou veškerou zdravotní péči i tolik potřebnou oporu pečující rodině. „Rozhodující je neztrácet čas. Hned jak se dozvíte špatnou diagnózu od ošetřujícího lékaře, jedněte,“ nabádá Karolina Fialová, ředitelka Fóra mobilních hospiců.

## Jak na to a jak vše probíhá?

1. Kontaktujete mobilní hospic ve vašem regionu – např. přes stránky [www.dozitdoma.cz](http://www.dozitdoma.cz). Dojezdová vzdálenost bývá kolem 30 km od hospice.
2. Pracovníci hospice přijedou k vám domů a společně s vámi naplánují péči.



3. Lékař vás pro vašeho blízkého vybaví léky k tlumení bolesti a dalších projevů nemoci. Sociální pracovník vám pomůže s administrativou (např. s příspěvkem na péči). Se zdravotní sestrou naplánujete pravidelné návštěvy. Hospic vám nabídne pomoc psychologa či duchovního.
4. Zdravotníci jsou dostupní 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.
5. Mobilní hospic vám bude oporou i bezprostředně po úmrtí a v době truchlení.

**Papučový den je součástí kampaně Dožít doma Fóra mobilních hospiců. Jak péče hospice probíhá, kolik stojí a kam se obrátit, najdete na stránkách [www.dozitdoma.cz](http://www.dozitdoma.cz).**

INZERCE

# STEJNÝ *Velvet*, NOVÝ OBAL

108 x



ZNOVU  
UZAVÍRATELNÉ



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

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



Zpříjemněte si každý den výrobky řady **Nový Den**.

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

**OSMISMĚRKA - LEGENDA:** Archa, aristokracie, bazar, cvičitel, čerstvá, Československo, desetiletí, freon, chán, kmen, koks, kolumbárium, latina, lékárnička, lesk, literatura, lusk, mrož, náchylnost, nota, pochybování, rameno, recitátor, reprezentant, rychločistírna, rychlosprávkárna, samozřejmost, sele, seno, silná, sněm, spolupracovník, spolužití, světadíl, šerm, terminologie, trocha, týn, učení, úskalí, vázat, vrchní, vysvědčení, závodník, zeměpis, zmrzlina, znamení.

POMŮCKA: SUIT, ANKA, SIDOL, MA, ALEKO	NÁZEV SOVĚTSKÉ KOSMICKÉ LODI	VÝKONY STOPERA	DROGA	ZNAČKA ASTATU	DRANÍM ZÍSKAT	KOUZLO	KVÁSEK	SMĚR (-S)	JETÍM SE DOSTAT DOWNTIŘ	ROD TROPICKÝCH MRAVENČŮ	NĚMECKY „BYT“	VÝMĚŠEK OKA	BELGICKÉ LÁZNĚ	POPĚVEK	3. DÍL TAJENKY	OSTROV TVOŘÍCÍ PÁS ATOLU
ČÁST AUTA							ZDE									
1. DÍL TAJENKY												DVĚRNÍ ZÁVĚS HAD Z KNIHY DŽUNGLE				
SDRUŽENÍ KATOLIC. DUCHOVNÍCH (ZKR.)				MOČOPUDNÉ LÉKY NEPŘÍJEMNÁ UDÁLOST										AUTONOM. OBLAST (ZKR.) VÝSTRÍH ŠATŮ		
TOHLE			TRKNUTÍ SLOVENSKY „UŽITEK“				DOMÁCKY STANISLAVA						DEN ČESKÉ LOGISTIKY (ZKR.) SILNÉ PROVAZY			
POMOC											RACHMANINOVA OPERA					
STÁVAT SE KYSELÝM											ASJSKÝ LI-DOVÝ PĚVEC ŘADA OSMI TÓNŮ					
	HL. MĚSTO BĚLORUSKA	PRIMÁT TĚŽKÝ KOV					NEKOVOVÝ PRVEK								BALVAN	SARMATI
PŘÍTOK RÝNA						ZVÍŘECÍ STAVITEL PŘEHRAZ	KANADSKÝ ZPĚVÁK		SPZ SOKOLOVA	ZÁHRADA S ALPÍNKY SCHRÁNKA NA MRTVÉ						
INICIÁLY LENDLA		PODNIK V TANVALDU ČÁST LODI						ANGLICKY „OBLEK“ TMEL					LITINOVÝ PLÁT SPORTOVNÍ DRUŽSTVO			
ZÁVĀR V POLĚVCE				ÚMLUVA MEZI STÁTEM A CÍRKVÍ SPZ ROKYCAN										KAPADOCKÁ BOHYNĚ RUSKÝ SOUHLAS		
2. DÍL TAJENKY									4. DÍL TAJENKY							
STROJ PRO RUČNÍ PŘEDENÍ									STARO-GERMÁNÍ							

Správné znění tajenek poslejte do 13. listopadu 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: „Babyland“ a „svět šťastných a spokojených dětí“. Výherci jsou: A. Suchánková, Božice • J. Šafářová, České Budějovice • Z. Korbelová, Jindřichův Hradec • J. Šaroun, Volary • K. Bašková, Nymburk • D. Lópezová, Praha • F. Brouček, Vintřov • R. Kníže, Hradec Králové • K. Mikšík, Štěpánov • A. Laštůvková, Šumperk.



# NOVINKY OD FRISCA

JABLEČNÝ CIDER  
A FIZTONIC





SEMTEX

# STREET WATER



SEMTEX  
STREET  
WATER

**MAGNESIUM** Focus

Magnesium 210 mg  
in 750 ml (56 %\*)

Grapefruit flavour



**Grapefruit flavour**  
Magnesium 210 mg  
in 750 ml (56 %\*)



SEMTEX  
STREET  
WATER

**BCAA** Recover

BCAA 2:1:1 2500 mg  
in 750 ml / Isotonic

Mango flavour



**Mango flavour**  
BCAA 2:1:1 2500 mg  
in 750 ml



SEMTEX  
STREET  
WATER

**VITAMINS B3 B9** Immunity

B3 18 mg in 750 ml (112 %\*)  
B9 225 µg in 750 ml (112 %\*)

Mandarin flavour



**Mandarin flavour**  
B3 18 mg in 750 ml (112 %\*)  
B9 225 µg in 750 ml (112 %\*)

NEZÁLEŽÍ KDY ZAČNEŠ. NAJDI SE.