

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ  
PRODEJEN COOP

coop

6/2019

# RÁDCE



8 594042 000330

06

# coop



# Super cena

Vybíráme z akční nabídky

## 229.00

**BOŽKOV  
REPUBLICA  
EXCLUSIVE**  
38%  
0,5 l

1 l • 458,00 Kč

WWW.BOZKOV.CZ  
WWW.PJISROZUMEM.CZ



**Božkov Grog**  
Božkov Originál  
horká voda  
cukr  
citron

## BOŽKOV

#Božani

## 109.90

AKCE CSC č. 24/2019  
platnost od 4. 12.  
do 31. 12. 2019

**BOŽKOV ORIGINAL 37,5% 0,5 l**

1 l • 219,80 Kč

VŽDYCKY SAMI SEBOU

## Krupetě



AKCE CSC č. 24/2019  
platnost od 4. 12.  
do 31. 12. 2019

## 7.90

**TYČINKY  
sýrové, kminové 90 g**

100 g • 8,78 Kč

## Dle Gusta



AKCE CSC č. 24/2019  
platnost od 4. 12.  
do 31. 12. 2019

## 19.90

**SARDELOVÁ OČKA  
s kapary  
ve slunečnicovém oleji  
45 g (pevný podíl 27 g)**

100 g p. p. • 99,63 Kč

coop

VŠECHNO DOBRÉ

Uvedená nabídka platí ve 2 580 družstevních prodejnách COOP v ČR.  
Nabídka platí v uvedených termínech nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

# VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

pokud čtete tyto řádky, znamená to, že jste ve zdraví přežili smršť vánočních večírků, k čemuž Vám blahopřejeme. Pokud Vás vánoční večírky čekají, užijte si je, ale s mírou a ve zdraví. Předvánoční čas neklade zvýšené nároky jen na psychiku člověka, ale také na jeho játra. Je pravda, že večírky vymetají spíš muži, zatímco ženy tak nějak dobrovolně berou do ruky hadry a košťata a začínají gruntovat. Je hezké mít na svátky uklizený byt či dům, ale Vánoce nejsou závody v leštění.

V předvánočním shonu nezapomeňte na úžasnou symboliku adventu. Věřící se v tento čas připravují na příchod (narození) Krista, i ostatní lidé chystají adventní věnce, které jsou ozdobou domácností, a postupně zapalují svíce, které

ukazují čas zbývající do Štědrého dne. Plamínek první svíčky na adventním věnci oznamuje začátek nového liturgického roku a také jeho prvního období: čekání na Vánoce. O každé ze čtyř adventních nedělí se na věnci zapaluje o jednu svíčku víc. Až se rozhoří všechny čtyři, bude blízko Štědrý večer!

Latinské slovo „advent“ znamená příchod. Advent by měl být dobou zklidnění, rozjímání a dobročinnosti. Tak, jak tomu bylo u našich předků, kteří se po usilovné práci od jara do podzimu chystali na zimní odpočinek. Tak se zbytečně neničte, těšte se, svátky si užijte – a hlavně žádný stres!

*Přejeme Vám příjemné svátky, hodně klidu, pohody a fajn lidi kolem Vás.  
Vaše redakce.*



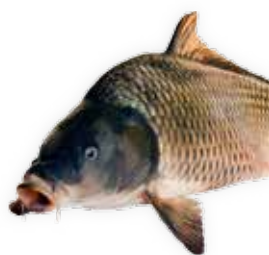
## [16]

SILVESTROVSKÉ MENU



## [20–21]

HITY VÁNOC



## [4–5]

V HLAVNÍ ROLI KAPR



## [10]

IVANA REGINA KUPCOVÁ SÁDLOVÁ



## [28–29]

HOLÍNKY JSOU IN PO CELÝ ROK

## coop Club.cz



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

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

**COOP CLUB JE INTERNETOVÝ PORTÁL, KDE NAJDETE:**

- ▶ více než 1000 originálních receptů a návodů na přípravu pokrmů
- ▶ tipy a rady nejen pro vaši domácnost
- ▶ vše o zdravém životním stylu

Optimalizováno  
i pro vaše mobilní telefony.



CASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

**coop Rádce**

časopis zákazníků prodejen COOP  
ochranná známka č. 325983

**VYDAVATEL [DELEX, s. r. o.]** ▶ Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň, IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972  
**[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR]** ▶ Luboš Liška **[REDAKCE]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]**  
 ▶ Jan Valenčat **[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY]** ▶ Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

**COOP CENTRUM DRUŽSTVO [SÍDLO]** ▶ U Rajske zahrady 3, 130 00 Praha 3 **[GENERÁLNÍ ŘEDITEL]** ▶ Josef Plesník  
**[MARKETING COOP]** ▶ Andrea Mouralová, tel.: 224 106 146, Petra Černá, tel.: 224 106 125; fax: 224 106 140,  
 internet: www.coop.cz **[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM]** ▶ MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** ▶ 120 200 ks  
**[PERIODICITA]** ▶ 6x ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** ▶ 6/2019 **[DEN VYDÁNÍ]** ▶ 4. prosince 2019

**DELEX**  
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

**COOP CENTRUM**  
DRUŽSTVO ČLEN SKUPINY COOP

# V HLAVNÍ ROLI KAPR



**Nejpopulárnější obyvatel českých rybníků je spjatý s vánočními svátky stejně úzce jako ozdobený stromeček. Kapr usmažený v trojobalu je nejoblíbenějším štědrovečerním pokrmem. Co letos obměnit zvyklosti a naservírovat ho v méně obvyklé podobě?**

Ryba na vánočním stole rozhodně není výhradně českou specialitou. Tato tradice pochází z římskokatolické zvyklosti nejíst o svátečních dnech maso. Proto šupináčce najdete čtyřiačtyřicátého prosince na slavnostní tabuli také v Polsku a na Slovensku, ale nechybí ani v mnohých rakouských, německých i chorvatských rodinách. V Itálii se na štědrovečerním stole objevuje dokonce hned sedm různých rybích pokrmů, někdy rovnou sedm různých druhů ryb či mořských plodů.

Existují pro to hned dvě vysvětlení. Jedno křesťanské, podle něhož má číslo 7 silný náboženský význam. Druhé je o poznání prostší: bohatost italské kuchyně daná regionálními specifiky. Každý z dvaceti regionů má svou vlastní specialitu, která nesmí na vánočním stole scházet. Když se pak sejde příbuzenstvo ze všech koutů této jižanské země, logicky chce každý na stole svou oblíbenou pochoutku. Jistě to znáte sami.

Stejně jako v naší domovině, také v sousedním Polsku je oblí-

benou rybou kapr. Na Vánoce jeho konzumace prudce vzrůstá. Kromě smaženého kapra se podává i tradiční kapr na pivo s houbami a zelím. Oblíbený je také povařený kapr se zeleninou, ze kterého se vytváří rosol a podává se s octovým přelivem. Místní recepty vychází ze židovské kuchyně, ale jsou ovlivněny i Čechy, Němci nebo Litevci. V 17. století se připravoval kapr načerno s žitným chlebem, kyselými jablky a strouhaným perníkem. Oblíbený byl též obdobný recept s povídky, octem, višněmi a směsí koření.



## FANTAZII SE MEZE NEKLADOU

V dnešní době převažuje smažený kapr v trojbalu, případně ryba připravená „na přírodu“ ochucená pouze citronovou šťávou a česnekem. Jemné kapří maso ale vybízí k experimentování. I díky tomu lze ve světě ochutnat kapra se smetanovou omáčkou, kapří kari nebo asijské smažené rybí kousky ve sladkokyselé omáčce. Určitě se nenechte odradit pomluvami, které tohoto sladkovodního velikána obviňují z toho, že jeho maso je cítit bahnem nebo že to je tučná a nezdravá potravina. Zapátrejte ve starých kuchařkách nebo babiččině sešitu plném receptů, protože naši pradědci dokázali ryby chutně zužitkovat od hlavy až po ocasní ploutev.

A pokud vám náhodou ze štědrovečerního stolu zbyde pár kapříků řízků, určitě s nimi nespěchejte k sousedům ani do mrazáku. Udělejte z nich domácí pečenáče. Nepotřebujete žádný speciální recept, bohatě postačí naložit je do stejného nálevu, jaký používáte na domácí utopence nebo tlačenko s cibulí.

## KAPR VE SLADKOKYSELÉ OMÁČCE

**Marináda:** • 3 šalotky • 1 lžička nastrohaného zázvoru • 2 lžičky Mirina • 2 lžičky sójové omáčky • sůl • pepř  
**Zelenina:** • ½ cibule • 4 stroužky česneku • ½ papričky habanero



**Úsporná kuchařka Anuše Kejřové nabízí hospodyňkám návod, jak připravit oblíbenou, rychlou, a přitom lacinou pochoutku – kapra na paprice s bramborem:**

„Očištěného a vykuchaného kapra nakrájíme na díly aneb, chceme-li, můžeme ho v celku nechat. Poslední položíme na špejle na pekáč, na všech stranách posolíme, přidáme lžičku drobně nakrájené cibulky, lžičku másla, necháme zažloutnouti a přidáme špetku dobré sladké papriky. Když cibulka zažloutla, poléváme kapra mezi pečením koflíkem kyselé smetany, do které rozkverlaly jsme lžičku mouky, a pečeme ho asi dvacet až třicet minut do růžova. Upečeného kapra opatrně vyndáme na mísu, omáčku dáme na plotnu, přidáme k ní drobet polévky, abychom získaly více omáčky, a necháme vše povařit, zahoustnouti. Je-li omáčka málo hustá, tedy přidáme k ní špetku mouky, a aby byla silnější, pár kapek polévkového koření. Hotovou omáčku procedíme, trochu nalijeme pod kapra a ostatní k ní v omáčníku podáváme. K takto upravenému kaprovi podáváme brambory, bramborové kroketky, noky neb makarony.“

**Omáčka:** • 5 lžic vody • 5 lžic rajčatové omáčky • 3 lžičky cukru • 2 lžičky Mirina • 2 lžičky sójové omáčky • 2 lžičky kukuřičného škrobu  
**Na smažení:** • rostlinný olej na smažení • hladká mouka

Kapra zbavíme šupin, vyřízneme oči, žábry a ploutve. Ideálně nařízneme jednotlivé porce a zbavíme velkých kostí, ale necháváme vcelku. Ingredience na marinádu společně rozmixujeme a rybu dobře potřeme ze všech stran včetně vnitřku. Necháme marinovat tři hodiny. Před přípravou vyndáme z lednice, aby se ryba dostala do pokojové teploty.

Zeleninu nakrájíme na velice tenké plátky, orestujeme ve wok pánvi na rostlinném oleji (výbornou chuť dodá arašídový olej). Rybu vyjmeme z marinády a lehce obalíme v hladké mouce. Smažíme na rozpáleném oleji z každé strany asi 5–8 minut (dle velikosti ryby). Poté necháme dojít v rozehřáté troubě. Mezitím smícháme všechny ingredience na omáčku, přidáme k orestované zelenině a společně povaříme asi dvě minuty, aby se chutě spojily. Ihned podáváme ozdobené najemno nasekanou petrželkou a listy koriandru.

## KAPR VE SMETANOVÉ CITRONOVÉ OMÁČCE

• 4 kapří filety • 1 šalotka • 1 lžička dijonské hořčice • 50 ml tučné smetany • 2 stroužky česneku • šťáva z 1 citronu • 20 g másla • sůl • pepř • plocholista petržel na ozdobu

Filety omyjeme, osušíme a naklademe do menšího pekáčku. Rybu osolíme, opepříme a zasypeme najemno nasekanou šalotkou. Z rozpuštěného másla, smetany, hořčice, ulisovaného česneku a citronové šťávy vytvoříme směs, kterou přelijeme přes maso. Pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C zhruba 15 minut.

-drei-

Více kapříků receptů najdete na

**COOP CLUB.CZ**

# ZDRAVÉ CUKROVÍ ZAČÍNÁ U ZDRAVÝCH SUROVIN

Už když spadnou první listy ze stromů, spousta z nás se začíná těšit na Vánoce, svátky klidu, míru a pohody. Hospodyňky a maminky pak ale často trápí, jaké cukroví dětem i návštěvám nabídnout. Pokud totiž člověk nad svou životosprávou alespoň trochu přemýšlí, přijde mu poměrně nelogické spořádat na návštěvách přes svátky víc sladkého než za celý zbytek roku dohromady. Proto vám dnes chceme nabídnout pár zdravých receptů na vánoční stůl spolu s výběrem zdravých surovin.

## KVALITNÍ SUROVINY

Víte, že česká rodina má na vánočním stole v průměru osm druhů vánočního cukroví? Pokud to myslíte se zdravým pečením opravdu vážně, vsadte na kvalitní a opravdové suroviny. Začněte s čokoládou s vysokým obsahem kaka, která je sice o něco dražší a hořčejší, ovšem složením jí nemůžou levnější a méně kvalitní alternativy konkurovat. Určitě se vám někdy stalo, že jste si koupili tabulku čokolády a chodili si po kostičce či dvou ulamovat až do večera, kdy jste už v ruce drželi jen prázdný obal. Něco takového se s čokoládou s vysokým podílem kaka nestává. Dáte si dvě tři kostičky a bohatě vám stačí. Podobně to bude fungovat i s cukrovím připraveným z vysoko-

procentní čokolády. Sníte méně cukroví, které bude výživově kvalitnější. S ostatními surovinami to můžete udělat podobně. Bílý cukr doporučujeme nahradit medem, který má úplně jinou chuť a jehož výživové kvality jsou s bílým cukrem nesrovnatelné. Poměrně zajímavou a chutnou alternativou jsou švestky obsahující spoustu minerálních látek a vlákninu. Švestky prokázaly své příznivé účinky na regulaci funkce střev, proto se často používají při očistných kúrách. Vy je ale můžete použít při tvorbě výborných vánočních pralinek. Oblíbenou surovinou na vánoční cukroví bývají ořechy. V našich končinách jsou dostupné ořechy vlašské, které obsahují zdravé tuky a vitamíny a jsou známé jako superpotravina předcházející spoustě nemocí.

Pokud máte všechny zdravé suroviny připravené ve spíži, zkuste námi nabízené recepty.

## PRALINKY ZE SUŠENÝCH ŠVESTEK

Umelte si chutné pralinky ze sušených švestek a vlašských ořechů. Obě suroviny skvěle chutnají, mají blahodárný vliv na vaše zdraví a nepřiberete po nich ani gram.

• 100 g sušených švestek (nejlépe nesířených) • 100 g vlašských ořechů

Pokud jsou švestky tvrdé, necháme je přes noc namočené ve vodě a poté je scedíme a osušíme. Spolu s ořechy je umeleme buď na strojku



Mandlové kuličky

na maso, nebo v robotu. Vytvarujeme kuličky a skladujeme v dóze v lednici.

## JAVOROVÉ ZÁZVORKY

- 90 g javorového sirupu
- 60 g másla • 125 g pohankové mouky • 2 lžičky mletého zázvoru
- ½ lžičky prášku do pečiva.

V kastrůlku rozpustíme máslo, přidáme javorový sirup, na mírném plameni rozpustíme a dobře promícháme. Sundáme z ohně a necháme vychladnout. Do mísy dáme pohankovou mouku, zázvor a kypřicí prášek. Směs promícháme, přidáme vychladlý tuk s javorovým sirupem a vypracujeme hladké těsto. Z těsta vyválíme kuličky přibližně velikosti ořechu a naskládáme je na plech vyložený pečicím papírem. Lžíci kuličky opatrně zploštíme. Plech se zázvorkami vložíme do trouby, kterou jsme přehřáli na 180 °C. Pečeme asi 15 minut.



## ŠPALDOVÉ SUŠENKY

- 300 g hladké celozrnné špaldové mouky • 200 g rostlinného tuku
- 100 g sladěnky ječmenné (nebo rýžového sirupu)

Suroviny zpracujeme v těsto a vychladíme 1 hodinu v lednici. Těsto rozválíme a vykrajujeme různé tvary. Pečeme v troubě při 150 °C asi 15 minut.

## MEDOVÉ PERNÍČKY

- 850 g žitné celozrnné mouky
- 3 vejce • 4 velké lžíce medu
- 200 g třtinového cukru
- 1 perníkové koření



- špetka citronové kůry • 25 g másla
- 1 prášek do pečiva.

V míse smícháme celozrnnou mouku, třtinový cukr, perníkové koření, prášek do pečiva, vejce, máslo a přimícháme med. Dobře promícháme a vypracujeme hladké těsto. Necháme ho odpočinout. Vyválíme na 4 mm silný plát a formičkami vykrajujeme různé tvary. Naskládáme na plech vyložený pečicím papírem a upečeme ve středně vyhřáté troubě.

## KAROBOVÉ PRACNY

- 350 g celozrnné pšeničné mouky
- 200 g másla • 150 g třtinového cukru • 140 g mletých oříšků
- 20 g karobu • několik lžic vody • ½ lžičky skořice

Na válu smícháme mouku, cukr, karob, skořici a oříšky, přidáme máslo a několik lžic vody a vypracujeme těsto. Necháme krátce odležet a plníme pracnové formičky.

Na plechu pečeme při teplotě 165 °C. Horké vyklopíme z formiček a necháme vychladnout.

## MANDLOVÉ KULIČKY

- 100 g mandlí • 30 g rozinek
- 1 lžička skořice • kokosová moučka • med nebo agáve sirup na doslazení • strouhaný kokos na obalování

Mandle a rozinky namočíme do vlažné vody na 10–12 hodin. Mandle oloupeme. Do mixéru dáme mandle, rozinky a skořici, rozmixujeme. Když je hmota příliš řídká na tvarování, přidáme kokosovou moučku. Podle chuti můžeme

dosladit. Z hmoty tvarujeme kuličky a obalujeme je v kokose.

**Verze pro labužníky:** Do hmoty přidáme trochu rumu nebo chilli. Hotové kuličky obalíme v karobu nebo v bio nepraženém kakau.

## TYČINKY Z OVESNÝCH VLOČEK

- 250 g ovesných vloček
- 90 g medu • 90 g javorového sirupu • 100 g sezamového oleje

V kastrůlku rozpustíme tuk a vmícháme javorový sirup. Do směsi přisypeme ovesné vločky a zpracujeme v řídké těsto. Plech vymažeme máslem a nalijeme na něj těsto. Troubu rozehřejeme na 180 °C a pečeme asi 30 minut. Z vychladlého těsta nakrájíme tyčinky.

## KULIČKY Z OVESNÝCH VLOČEK



- 200 g ovesných vloček (dvakrát po sobě rozemletých)
- 150 g moučkového cukru • 1 vanilkový cukr • 150 g měkkého másla
- 0,5 dl rumu • kakao na obalování

Vše smícháme v těsto a vytvoříme malé kuličky. Ty obalíme v kakau, rozložíme na táč a necháme dva až tři týdny uležet v chladu. -ol-

Další recepty na zdravé pečení najdete na

**COOP CLUB.CZ**

# VÁNOČNÍ PEČENÍ



**Co je hlavním kouzlem Vánoc? Mít pod stromečkem zaplněný každičký centimetr dárky, stůl prohýbající se dobrotami, nebo se sejít s lidmi, na nichž nám nejvíce záleží, a udělat jim radost? Většina čtenářů odpoví, že C je správně. Ale ruku na srdce – skutečně to tak v předvánočním shonu u vás doma vypadá?**

Největší radost z Vánoc mají děti. Pro ně zdobíme celý dům do slavnostního, vybíráme nejkrásnější stromeček v celém okrese, pečlivě skrýváme dárky a vytváříme lahůdky nejrozdívnějších tvarů, chutí i vůní. Tak proč je v cílové rovině nepustíme do akce samotné? Také se bojíte, že by vám děti mohly zničit tu pravou sváteční atmosféru tím, že stromeček nebo cukroví z jejich rukou nebudou profesionálně načančané? Zkuste letošní adventní přípravy pojmout odlehčeně a pozvěte do nich malé kreativce. Vánoce získají úplně jiný rozměr.

Máme-li být upřímní, musíme si přiznat několik důležitých věcí. Pečení s dětmi nám zabere mnohonásobně více času, kolem nás vznikne daleko více nepořádku a výsledek nemusí být tak ukázkový jako na titulní straně kuchařek. Na druhé straně není potřeba zvládnout deset různých druhů cukroví, každé ze tří kilogramů ingrediencí. Méně v tomto případě znamená více. Rozlučte se s představou, že byste vytvořili náročné cukroví, které vyžaduje několikahodinovou přípravu. Také počítejte s tím, že vám malí pomocníci velkou část výrobků snědí

ještě předtím, než se vůbec stačí objevit na svátečním stole. Kvůli tomu celé martyrium ovšem podstupujete, že? Která hospodyňka nemá radost, když se po připraveném jídle jenom zapráší.

## ČÍM DŘÍV, TÍM LÍP

Abyste si to všichni užili, určitě nenechávejte pečení na poslední chvíli. Minimálně máte čtyři adventní neděle! Naladte se na veselou notu a určitě neuklízejte den před plánovaným pečením, protože by to byla ztráta času i nervů. Pustte si oblíbenou stanici, nebo





ještě lépe – vánoční koledy, a s malými kuchtíky si společně zanotujete. Pokud máte stejně naladěné příbuzné nebo kamarády, domluvte se s nimi na kolektivní přípravě cukroví. Když už děti přestane pomáhaní bavit, alespoň se zabaví se svými vrstevníky. A každá pomocná ruka se počítá!

Základem úspěchu je popustit uzdu fantazii a nedržet se zajatých postupů. Jak známo, děti milují barvy, třpytivé předměty, filmové postavičky a hrdiny. Vyplatí se přimhouřit oko a místo obvyklých hvězdiček z lineckého těsta upéct usměvavé smajlíky, postavičky z dětských seriálů nebo třeba zdobit podle státních vlajek. Budete překvapeni, kolik různých vykrajovátek je možné na trhu objevit. Pokud nedáte dopustit na domácí vanilkové nebo ořechové rohlíčky, pozvěte děti ke klasickému starému mlýnku na maso. Mohou točit klikou nebo odkrajovat vytlačené těsto.

I nejmenší děti mohou při vytváření vánočního cukroví pomáhat. Jestli ještě nezvládají vykrajovat nepřeborné množství tvarů, připravte s nimi kuličky z nepečeného těsta. Ty jsou sázkou na jistotu. Nemusíte se při nich strachovat, že malí nezbedové budou uždíbovat těsto plné syrových vajec a mouky. Základem mohou být nastrohané

tatranky, máslové sušenky i domácí pečené medovníkové pláty. Navíc máte možnost vytvořit zdravější variantu plnou rozmixovaných oříšků i mnoha dalších semínek, sušeného či kandovaného ovoce, medu, datlového či rýžového sirupu.

## RAW KOKOSOVÉ TĚSTO NEJEN NA KULIČKY



• 1 šálek neslazeného strouhaného kokosu • 3 lžičky medu (nebo javorového sirupu) • 2 lžičky kokosového

oleje • vanilkový extrakt pro vůni • špetka soli

Všechny ingredience smícháme v mixéru, ihned vytváříme kuličky nebo požadované tvary a necháme ztuhnout v lednici. Poté můžeme obalit v rozpuštěné čokoládě.

## NEPEČENÉ KULIČKY Z CIZRNY

• 200 g uvařené nebo sterilované cizrny • 6 lžiček jemných ovesných vloček • 2 lžičky medu (javorového sirupu) • hrst namočených datlí nebo švestek • 2 lžičky změkčeho másla • 1 lžička kakaového prášku • špetka skořice • vanilkový extrakt

Všechny ingredience společně smícháme v mixéru, ihned vytváříme kuličky nebo požadované tvary a necháme ztuhnout v lednici. Můžeme vynechat kakaový prášek a těsto obarvit např. štávou z červené řepy nebo potravinářským barvivem. Zdobíme dle fantazie. -drei-

Další rady a recepty pro vánoční pečení s dětmi najdete na

**COOP CLUB.CZ**

INZERCE



# LIDSKOST SE Z PRODEJEN COOP NEVYTRATILA

„Na prodejnu COOP nedám dopustit. Mám zde záruku kvality i dostatečně širokého sortimentu, který uspokojí i mě, která má nakupování jako koníčka,“ to byla snad první věta, kterou nám řekla známá jasnovidka Ivana Regina Kupcová Sádlová. V předvánočním čase jsme se sešli, abychom zavzpomínali na dávnou spolupráci s naším časopisem a popovídali si o blízcích se vánočních svátcích. Že v paní Regině získají prodejny COOP tak razantního obhájce, byla příjemná třešnička celého pohodového setkání.

## I JADRNÉ LIDSKÉ SLOVO JE LEPŠÍ NEŽ JEDNA SMS

Ačkoliv paní Regina vlastní 5 telefonů, kouzlu moderních technologií úplně nepropadla. Ovládá telefon tlačítkový, na tom „placatém“ umí fotit a natáčet, protože to potřebuje ke své práci. Maily po úporné snaze taky nadatluje a jediné, co ji z výtobytků moderní doby trochu chytlo, jsou sociální sítě, kde se prý může prezentovat nejen jako ta vážná věštkyně, ale i jako ta malá vychechtaná holka, kterou v hloubi duše stále je. Vždy ale bude upřednostňovat mluvené slovo, před čímkoliv jiným. „I jadrné lidské slovo je lepší než cokoli napsaného. Jak můžete z napsaného ‚ahoj‘ poznat, zda je míněno radostně, nebo je to spíše takové to ‚no nazdar‘,“ dodává Ivana Regina a pokračuje: „Dnes má každý v uších sluchátka, v ruce telefon a lidé se mezi sebou nebaví. Nedokážou to. Dokonce i rande si sjednávají přes SMS. Rozcházejí se po mailech. Lidskost se pomalu vytrácí.“

A právě proto prý ráda chodí nakupovat k nim do COOPu. „S holkami vždycky pokecám, probereme, co je u nich nového, čím je zase manžel, děti vytočili. To nemá chybu. Je to útěk z hektična do pohody a vzá-

jemného sdílení. Sdělíme si své bolítky a nakonec končíme záchvaty uvolňujícího a osvobozujícího smíchu. To se vám v žádném megařetězci nepodaří.“

## NEBOJTE SE BÝT SAMI

Při povídání jsme se pochopitelně nemohli vyhnout ani tématu Vánoc. Cukroví Regina nepeče. Nestihá to. Má dvě osvědčené cukrářky, které ji zásobují tradičními druhy cukroví. A když si ho u nich zapomene objednat, vyrazí do COOPu, kde mají cukroví opravdu luxusní, a mají dokonce i její oblíbenou

vánoční štolu. Ty si koupí klidně dvě najednou.

Její dům a zahrada září na Vánoce tisíci světly, na která se chodí dívat snad všechny děti z místní mateřské školy. Přesto je Regina na Štědrý den sama. Proč? Chce si vychutnat vánoční atmosféru podle svého. Ozdobí si tři vánoční stromečky, pod každý z nich sama sobě naaranžuje již v září nakoupené a zabalené dárky. A protože zapomene, co v nich je, má při rozbalování nelíčenou radost. Když jí někdo zavolá a utrápeně se svěruje, že je na svátky sám, snaží se ho přesvědčit, že být sám není vůbec žádná tragédie. „Pak spolu po telefonu pečeme cukroví, smažíme kapra a porovnáváme si recepty na bramborový salát. Poslední dobou se trochu vytratila poetika Vánoc a stalo se z nich martyrium plné dohadů, kdy kterého příbuzného navštívit. Všude ochutnáváme cukroví, nespočet variant salátu a z tašky pak při odchodu tajně lovíme něco na trávení. Proto si Štědrý den vychutnávám sama a užívám si tu pohodu. První svátek vánoční už ale patří rodině a barák doslova praská ve švech, kolik se nás tady sejde.“

Jaký bude podle Reginy rok 2020, se dozvíte na



**COOP CLUB.CZ**

# RECEPTY

našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



## BRAMBOROVÝ KRÉM S KRUTONKY A KLOBÁSKOU



## POLÉVKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ A PAŠERÁCKÉ KLOBÁSY



## HRÁŠKOVÝ KRÉM SE STAROČESKOU SLANINOU



## ZELŇAČKA S VALAŠSKOU KLOBÁSOU



# RECEPTY

## našich zákazníků

Další recepty naleznete  
na [www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



## POLÉVKA Z ČERVENÝCH FAZOLÍ A PAŠERÁČKÉ KLOBÁSY

### Suroviny pro 2 osoby:

- 150 g červená cibule • 5 stoužků česnek • 180 g brambory
- 90 g Pašerácká klobása • 400 g konzervované červené fazole • 30 g olivový olej • půl lžičky chilli • 2 ks bobkový list
- 1 lžička drčený římský kmín • 200 ml suché červené víno
- 1 lžička cukr krupice • 400 ml voda • 400 g konzervovaná drčená rajčata • 3 lžiče čerstvé oregano • 2 lžiče plocholístá petržel • sůl • pepř

### Příprava:

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Česnek oloupejte a nakrájejte na plátky. Oloupané brambory a pašeráckou klobásu nakrájejte na kostky. Fazole sceďte a tekutinu vylijte.

V hrnci na středním plameni rozehřejte olivový olej a zpěňte na něm cibuli. Přidejte chilli, klobásu a promíchejte. Dále přidejte bobkové listy, římský kmín a jednu minutu míchejte. Přilejte víno, sůl, pepř a vše svařte do konzistence sirupu.

Následně do hrnce vložte česnek a za občasného míchání vařte asi jednu minutu. Přisypte cukr a promíchejte. Poté přidejte drčená rajčata a brambory. Přilijte vroucí vodu, promíchejte a nechejte vařit osm minut. Nakonec přidejte fazole a nechejte vařit pět minut. Dochutěte oreganem, petrželkou a vařte, než budou brambory zcela měkké.



## BRAMBOROVÝ KRÉM S KRUTONKY A KLOBÁSKOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 100 g cibule • 500 g brambor • 70 g Vepřové sádlo škvařené z Krásna • 3 stroužky česnek • 30 g olivový olej
- 5 cm snítka rozmarýnu • 1 l vroucí vody • 70 ml smetana (min. 31%) • 1 ks Královská klobása 290 g • 1 snítka bazalka • 2 ks rohlíky • 20 g máslo

### Příprava:

**bramborový krém:** Nahrubo nakrájejte oloupanou cibuli. Brambory oloupejte, omyjte a nakrájejte na menší kostky o hraně 2 cm. Oloupejte česnek a rozmáčkněte ho plochou stranou nože. Klobásy nakrájejte na menší kostky. V hrnci rozpustíte a rozpalte sádlo a vložte do něj cibuli. Nechejte ji zeskvatět. Do hrnce dále vložte brambory a česnek, vše osolte a opepřete a promíchejte. Nakonec vsypejte odrhnutý rozmarýn a vše za stálého míchání restujte pět minut. Poté přilijte litr vroucí vody a vařte na středním ohni bez zakrytí přibližně 15 minut. Mezitím si na pánev vložte nakrájenou klobásku a lehce několik minut zarestujte. Jde to snadno i bez přidavku tuku. Po patnácti minutách varu polévky stáhněte oheň na minimum, přidejte smetanu, promíchejte a vařte další minutu. Poté stáhněte z ohně, přidejte olivový olej a vše pečlivě rozmixujte tyčovým mixérem. Pro zjemnění můžete krém ještě přepasírovat přes síto, polévka bude výrazně jemnější. Do polévky nyní přidejte restovanou klobásku. Krém dle vaší chuti dosolte a podávejte s krutonky. Ozdobte několika lístky bazalky.

**Krutonky:** Rohlík nakrájejte na kostky o hraně do 1 cm. Do pánve po klobásce přidejte rozmarýn a máslo, které nechejte rozpustit na středním ohni. Vložte nakrájený rohlík a vše za častého míchání orestujte do zlatova. Krutonky jemně osolte a opepřete a dejte stranou do misky.

## ZELŇAČKA S VALAŠSKOU KLOBÁSOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 3 lžiče Vepřové sádlo škvařené z Krásna • 1 ks velká cibule • 1-2 ks Valašská klobása • 2-3 lžiče hladká mouka
- 2-3 ks brambory • 3-5 kuliček nové koření
- 1-2 ks bobkový list • 1 stoužek česnek • sladká mletá paprika • sůl • pepř • mletý kmín

### Příprava:

Na sádle zpěňte najemno pokrájenou cibulku a přidejte na kolečka pokrájenou klobásu. Lehce orestujte a zaprašte sladkou mletou paprikou. Pak přidejte sůl, pepř, mletý kmín, bobkový list, tři kuličky nového koření. TIP: vkládejte koření do čajového vajíčka včetně bobkového listu. Následně doplňte do polévky česnek, oloupané nakrájené brambory a podlijte vývarem. Vše nechejte provařit. Jakmile změknu brambory, přidejte zelí. Můžete přitom dolít i trochu kyselého nálevu na okyselení. Nakonec zahustíte jíškou, kterou si připravte zvlášť.

Na přípravu jíšky rozpustíte na mírném plameni sádlo, přidejte hladkou mouku a za stálého míchání vyčkejte do okamžiku, kdy jíška získá béžovou barvu. Jíšku vmíchejte za stálého míchání do polévky a poté nechejte pár minut provařit.

OBSAH MASA  
**90%**



## HRÁŠKOVÝ KRÉM SE STAROČESKOU SLANINOU

### Suroviny pro 2 osoby:

- 1 stonek máty • 1 snotek bazalky • 1 snotek naťové petržele • 130 g cibule • 70 g olivového oleje • 500 g mraženého hrášku • 1 lžička cukr krupice • 10 g soli • mletý černý pepř • 500 ml vroucí voda • 200 ml smetana (min 31%) • 50 g máslo • 100 g Staročeská slanina • 1 ks rohlík

### Příprava:

Svažte stonky bylin provázkem. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V rendlíku rozehřejte polovinu olivového oleje a zpěňte na něm cibuli. Cibule by měla zachovat svou barvu a nehnědnout. Do rendlíku vložte hrášek a svazek bylinek a promíchejte. Opepřete a přidejte cukr. Zalijte vroucí vodou a vše promíchejte a vařte přibližně pět minut. Po pěti minutách vyjměte svazek bylinek a přilijte smetanu a vše nechejte přibližně 15 vteřin provařit. Poté stáhněte z ohně a pečlivě rozmixujte tyčovým mixérem. Do krému přidejte zbytek olivového oleje, opětovně promixujte a dle vaší chuti dosolte.

Rohlík nakrájejte na kostičky nebo kolečka. Slaninu rozkrájejte na jemné nudličky. Na mírném ohni orestujte slaninu za stálého míchání dozlatova. Poté jí stáhněte z pánve. Do pánve přidejte máslo a rohlík na něm opečte dozlatova. Do talíře poté nalijte porci krému a ozdobte opečeným rohlíkem se slaninou. Do hráškového krému můžete na talíř také přidat rozšlehanou smetanu. Opékaný rohlík se slaninou také můžete přidávat průběžně při konzumaci. Rohlík i slanina budou krásně křupavé a nerozmočí se v horkém krému.

WWW.KOSTELECKEUZENINY.CZ

UŠLECHTILÝ  
KŘEMEŠNÍK

42 DNÍ  
VYZRÁLÝ

*Řezníci z Kostelce*

POCTIVÉ ŘEZNICKÉ ŘEMESLO  
ZAL.  
1917  
V KOSTELCI

FACEBOOK | KOSTELECKÉ UZENINY



**KOSTELECKÉ UZENINY**

ZALOŽENO V ROCE 1917

V KOSTELCI U JIHLAVY

**VESELÉ VÁNOCE  
PŘEJÍ ŘEZNÍCI Z KOSTELCE**

# CO SI MŮŽE DÁT?

Zpočátku to vypadalo na angínu. Malý pacient si stěžoval na bolesti v krku, sužovala ho horečka, únava – to všechno jsou příznaky, které angínu doprovázejí. Když ale nepolevily ani po dobrání antibiotik, lékař zpozorněl. Otestoval krev na obsah protilátek na virus Epstein-Barr, který je původcem mononukleózy. A bylo jasno: jednalo se právě o ni. Tak nějak to probíhalo možná i v případě vašeho dítěte. Co malému pacientovi uvařit, aby to splňovalo požadavky jaterní diety a zároveň mlsnému strážníkovu chutnalo? Pomůžeme vám tento zapeklitý ořech rozlousknout.

Mononukleóza je virové onemocnění postihující vnitřní žlázy, především játra a slezinu. Nejčastěji se projevuje u mladších osob a jen zřídka u osob starších 40 let. Přenáší se prostřednictvím slin. Inkubační doba u mononukleózy je 4–6 týdnů.

Léčba trvá přibližně 6 měsíců. Zhruba 1 měsíc musí být pacient doma v klidu, polehávat, držet dietu, kterou by měl dodržovat ještě další 2–4 měsíce. I po tomto období se musí nějakou dobu fyzicky šetřit. Někdy však bývá mononukleóza vyléčena dříve. Protože se jedná o virovou nemoc, berou se jen takové léky, které snižují horečku



a tlumí bolesti, zmírňují případný kašel a rýmu.

Nejdůležitější je dieta. Měla by se jíst lehká a výživná strava a pít dostatečné množství tekutin (ovocné a zeleninové šťávy).

Při jaterní dietě, kterou je při mononukleóze nutné dodržovat, je základem správný výběr tuků a vhodná úprava jídla. Zcela vyloučené jsou přepálené tuky a tuky obsahující hodně cholesterolu, jako je slanina či sádlo. Povolené je čerstvé nebo přepuštěné máslo, ovšem v malém množství.

Pokrmu musí být lehce stravitelné, připravují se vařením, dušením a výjimečně pečením. Vhodné je také připravovat jídlo na páře či na grilu. Naprostým tabu jsou

smažené pokrmy. Jíst by se mělo 6x denně i častěji.

## VÁNOČNÍ STŮL MŮŽE BÝT PESTRÝ

Tradičním českým štedrovečerním menu je rybí polévka, smažený kapr nebo řízek s bramborovým salátem. Po večeři ještě bývá na stole na zobání cukroví a jablečný závin.

Malý pacient bude muset obalovaný smažený řízek oželet, ale ostatní jídlo se může jeho dietě přizpůsobit. Koneckonců, aby to malému marodovi nebylo líto, dietní pokrmy mohou pro jednou jíst i ostatní.

Z vánočních dobrot může malý pacient i pár kousků máslového lineckého cukroví, řez jablečného závinu, plátek vánočky. Místo na huse se zelím a kynutými knedlíky si určitě pochutná na dušeném nebo bez

## NA VÝBĚR TOHO NENÍ ZAS TAK MÁLO

- ▶ **Maso:** kuřecí, krůtí, telecí, ryby, libové hovězí a vepřové
- ▶ **Mléčné výrobky:** acidofilní mléko, nízkotučné sýry a jogurty, nízkotučný tvaroh
- ▶ **Ovoce:** banány, jablka, meruňky, broskve, citrusy (ty se hodně doporučují)
- ▶ **Zelenina:** mrkev, brambory, černá ředkev, dýně, cuketa, červená řepa (ta čistí játra)
- ▶ **Přílohy:** rýže, těstoviny, nekynutý knedlík
- ▶ **Dezerty:** pudinky, nákypy, piškoty a piškotová buchta
- ▶ **Nápoje (pokojové teploty):** voda, černý čaj, ovocný čaj, neperlivé minerálky, zředěné ovocné a zeleninové šťávy
- ▶ **Koření:** bylinky, kmín, sladká červená paprika
- ▶ **Ostatní:** vaječný bílek, olivový olej, avokádový olej



tuku pečeném kuřecím stehýnkou bez kůže s bylinkami a trochou červené papriky. Kousek másla přidáme na maso až na talíři. Jako přílohu může mít cuketové zelí, brambory nebo bramborové knedlíky.

## DIETNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT

• 1 kg brambor • malá plechovka sterilovaného hrášku • 1 velké zele-



né jablko • 3 mrkve • 1 petržel • 1 malý celer nebo ¼ velkého • 4 vařené bílky • 260 g nízkotučného jogurtu • 1 lžice nepálivé hořčice • 1 lžice kvalitního oleje • sůl • pepř • případně 1 lžice cukru • 1 lžice jablečného octa

Brambory a zeleninu uvaříme, nakrájíme obvyklým způsobem. Přidáme nakrájené bílky, nastrouhané jablko a scezený hrášek. Jogurt smícháme s olejem, hořčicí, solí a pepřem, případně lžící cukru a lžící jablečného octa a nalijeme na nakrájené suroviny.

## GRILOVANÝ KAPR

• 4 porce ryby • 2 stroužky česneku • 3 lžice citronové šťávy • petrželka

Porce ryby, osušíme, potřeme česnekem utřeným se solí, pokapeme citronovou šťávou, posypeme petrželí a necháme asi hodinu ma-



řinovat. Poté grilujeme při střední teplotě asi 8 minut z každé strany.

-koř-

Více o mononukleóze a recepty na jaterní dietu najdete na

**COOP CLUB.CZ**

INZERCE

ZIMNÍ NOVINKY

**ODMĚNY**  
za pravidelné  
nakupování  
na prodejnách  
COOP

NEomezený  
**TARIF**

s 300 MB dat  
za 399,- Kč

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

**LTE** rychlý  
internet

ZA KAŽDÉ DOBITÍ  
VÁS ODMĚNÍME

**300**  
MB

nebo

**100**  
minut

**VOLNÉ MINUTY**  
za nákup výrobků  
z pravidelných akcí

# SILVESTROVSKÉ MENU



Dům plný přátel, hudba, zábava, dobré jídlo a pití. Vypadá přesně takhle váš ideální způsob oslavy a vaši přátelé už ani nepochybuji o tom, že hostitelem nadcházející silvestrovské párty budete vy? Lednice plná sektu a slané zobání je samozřejmostí, ale chcete se opravdu blýsknout a překvapit něčím novým a netradičním? A jak si zorganizovat čas tak, abyste i přes plné pracovní nasazení vše do detailu doladili? Přinášíme vám několik triků a tipů, které usnadní vaše snažení a pomohou ke snadnější organizaci nejednoho silvestrovského či jiného mejdanu.

## VYTVOŘTE SI MAPU

Je dokázáno, že to, co si napíšete či jinak vizuálně vytvoříte, si poté daleko snadněji zapamatujete. Vyzkoušejte si tedy sestavit takzvanou myšlenkovou mapu. Na kus většího papíru do středu napište například „Silvestr“ a od něj poté jednoduše větvěte jednotlivé atributy. V tomto případě třeba občerstvení, hudba, zábava, dekorace. A takto pokračujte dále v každé z těchto sekcí. Od občerstvení ved'te podsekcí jídlo a pití, poté konkrétní pochutiny a drinky, připisujte třeba i konkrétní obchody, ve kterých je seženete, recepty a podobně. Tímto způsobem si zpracujete přehlednou grafickou podobu celé akce a pokaždé, když si na něco vzpomenete, jednoduše bod přidáte.

K nejtěžším úkolům většinou patří, jakou novou pochoutkou své hosty překvapit. Chlebičky i chuťovky už vaši přátelé znají jak své boty. Chtělo by to tedy nějaký nový nápad. Vyzkoušejte třeba některý z následujících receptů, možná vám dopomůže k tomu, abyste byli pravými králi mezi hostiteli.

## CROSTINI SE SÝREM, OŘECHY A JAHODAMI

Pokud jste někdy ochutnali italskou bruschettu a zachutnala vám, rozhodně vyzkoušejte také crostini. Jedná se o obdobný italský předkrm, ovšem kombinace chutí jsou mnohem rozličnější.

- *libovolné pečivo (ideálně ciabatta)*
- *zrající měkký sýr (například camembert)*
- *jahodový džem*
- *ořechy (vlašské, pekanové)*
- *trochu olivového oleje*
- *čerstvé jahody na ozdobu*

Pečivo nakrájíme na silnější plátky. Zlehka z obou stran pokapeme nebo potřeme olivovým olejem, vyskládáme na plech, který jsme vyložili pečicím papírem. Vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C na 10 minut, dokud pečivo nezačne zlátnout. Vyndáme, povrch jednotlivých krajíčků potřeme asi lžičkou jahodového džemu a na ten položíme plátek sýru. Dáme na 5 minut zpět do trouby, aby se sýr lehce rozpustil. Nakonec dozdobíme plátkem čerstvé jahody a nasekanými kousky oře-

chů. Ihned podáváme. S chutěmi můžeme libovolně experimentovat. Výborná kombinace je například se sýrem gorgonzola, hruškou, pekanovými ořechy a medem.

## POMERANČOVÁ LÁSKA

Mimózu, tj. kombinaci pomerančového džusu a šampaňského, jistě znáte. Je to vskutku lahodný nápoj, který lze upíjet celý večer. Vyzkoušejte ale bublinky nahradit Aperolem, a váš drink získá úplně jiný rozměr. Sladký pomeranč a jemně nahořklý bitter báječně ladí a díky nižšímu obsahu alkoholu se nemusíte obávat ranní kocoviny. Ovšem i tak raději pijte s mírou!

**Postup:** Do velké sklenice (0,4 l) vlijeme velkého panáka (0,04 l) Aperolu a dolijeme pomerančovým džusem. Doplňme ledem, plátkem pomeranče a ihned podáváme.

-špe-

Další silvestrovské nápady  
a recepty najdete na

**COOP CLUB.CZ**



## Mistrovo uzené s pečenými brambory a cibulkou



## Kuřecí rolky s Chili šunkou



## Silvestrovské sendviče se šunkou a hráškovým pestem



## Svíčkové medailonky s Váhalovou slaninou



## Kuřecí rolky s Chili šunkou

**Potřebujeme:** 200 g nakrájené Chili šunky - nejvyšší jakosti od Váhalů, (1 balení 100 g), 3 kuřecí prsa, 1 žlutá paprika, 1 červená paprika, 2 lžíce olivového oleje, 1 stroužek česneku, špetka mletého chilli, 1 lžička mletého rozmarýnu, sůl, pepř, šťáva z půlky citronu, hrst čerstvého koriandru (případně 1 lžička sušeného), dřevěné špejle (napichovátka)

**Postup:** Nejdříve si připravíme marinádu. Ve větší misce vyšleháme olivový olej, šťávu z citronu, utřený stroužek česneku, mletý rozmarýn, špetku chilli, pepř, sůl a koriandr. Kuřecí prsa podélně rozřízneme a naložíme cca na 1 hodinu do připravené marinády. Papriky nakrájíme na nudličky a plátky Chili šunky srolujeme do ruliček. Plátky kuřecího masa vyjmeme z marinády a doprostřed každého plátku vložíme 4-5 nudliček z paprik a 1 ruličku Chili šunky. Maso srolujeme a propícheme špejlí. Rolky vložíme na plech a potřeme zbylou marinádou. Pečeme v troubě cca 30 minut při teplotě 170-180 °C. K dozdobení použijeme lístky petrželky. Jako přílohu podáváme rýži a například rajčata. Přejeme vám dobrou chuť.

VYSOKÝ OBSAH MASA  
**90%**

**Chilli  
šunka**



## Mistrovo uzené s pečenými brambory a cibulkou

**Potřebujeme:** 900 g Mistrova uzeného od Váhalů, cca 1 kg nových brambor na pečení, 1 mrkev, 1 petržel, 3 červené cibule, 1 stonk řapíkatého celeru, 3-4 stroužky česneku, 4 snítky rozmarýnu, 3 lžíce oleje, na dochucení sůl a pepř

**Postup:** Mistrovo uzené (celý kus) vložíme do hrnce s vodou, přivedeme k varu, chvíli počkáme a následně odstavíme. Uzené vyjmeme, propláchneme pod vodou a vodu vyměníme. Přidáme oloupanou petržel, celer, mrkev, česnek a jednu červenou cibuli. Opět přivedeme k varu a tentokrát maso uvaříme doměkka. Důkladně očištěné a osušené brambory dáme do pekáče se lžící oleje, osolíme, promícháme a proložíme drhnutým rozmarýnem. Předehřejeme troubu na 210 °C a pečeme 30 až 45 minut doměkka. Zbylé cibule oloupeme a nakrájíme na půlměsíčky. V pánvi rozehejeme olej a cibuli opečeme dozlatova. Uvařené Mistrovo uzené nakrájíme na plátky a podáváme spolu s pečenými brambory a cibulkou. Přejeme vám dobrou chuť.

VYSOKÝ OBSAH MASA  
**90%**

**Mistrovo  
uzené**



## Svíčkové medailonky s Váhalovou slaninou

**Potřebujeme:** vepřovou panenku, několik plátků Váhalovy slaniny, sůl, několik větviček rozmarýnu

**Příloha:** zelené fazolky, petrželka, máslo, menší cibulka, citrónová šťáva

**Postup:** Panenku nakrájíme na špalíky cca 3 cm silné, osolíme, potřeme olivovým olejem. Špalíky zavíneme do plátků slaniny, převážeme přírodním provázekem, přidáme zašpičatělou větvičku rozmarýnu. Pokud použijeme Váhalovu slaninu, povrch masa posypeme drceným pepřem. Na trošce oleje maso zprudka opečeme po obou stranách cca 3 minuty. Po opečení jej vložíme do trouby předehřáté na 180 °C, ponecháme cca 10 minut. Zelené fazolky vaříme 5 minut v osolené vodě, pak je rychle zchladíme ve studené vodě. Na pánvi osmažíme na másle cibulku do růžova, přidáme fazolky a zakápneme citrónovou šťávou. Podáváme s opečenými bramborami.

VYSOKÝ OBSAH MASA  
**85%**

**Váhalova  
slanina**



## Silvestrovské sendviče se šunkou a hráškovým pestem

**Potřebujeme:** 150 g mraženého hrášku, velká hrst lístků bazalky nebo máty, 1 lžička citronové šťávy, 2 lžíce strouhaného parmezánu, 2 lžíce olivového oleje + na potřetí bagety, sůl a čerstvě mletý pepř, bageta, nakrájená na plátky, plátky Šunky od kosti – výběrová od Váhalů (na obložení), na ozdobení: rukola a nasekané ředkvičky.

**Postup:** Hrášek spaříme vřelou vodou a necháme okapat. Vložíme jej do mixéru s ostatními ingrediencemi kromě šunky a bagety. Jestli bude potřeba, přidáme trochu vody. Rozmixujeme, ale ne zcela dohladka, dochutíme solí a pepřem. Plátky bagety rozprostřeme na plech, pokapeme je olivovým olejem a dáme na 10 minut do trouby na 180 °C. Na opečené plátky bagety namažeme hráškové pesto, obložíme šunkou a posypeme rukolou či nasekanými ředkvičkami. Přejeme Vám dobrou chuť.

VYSOKÝ OBSAH MASA  
**90%**

**Šunka  
od kosti**



## VÁNOČNÍ GRUNTOVÁNÍ

Před Vánoci u nás doma maminka vždycky z gruntu gruntovala. Vůbec mě to netěšilo. Pochopitelně, kterému dítěti by se to líbilo? Uklízela se znovu i šuplata, která prošla vytřením a přerováním někdy na začátku podzimu. Samozřejmě se myla okna, praly záclony, klepaly koberce, nábytek se natíral leštěnkou. Když jsem se jako malá ptala, proč to všechno musíme dělat, maminka mi odpověděla: „Aby se u nás Ježíškovi líbilo!“ Na to nemůže být žádná námitka, a tak jsem pečlivě umyla každou židličku, stoleček, postýlku, zrcadýlko v pokojíčku pro panenky, který mi tatínek vyrobil. Leštěnka voněla v celém bytě.

Můj manžel měl v prvních letech našeho soužití také všelijaké gruntovací nápady. Jednou se dokonce asi tak tři týdny před Vánoci rozhodl vymalovat obývací pokoj. Všechno jsme vynosili do předsíně. V dalších dnech nebyla ta pravá malířská nálada, v práci bylo naopak moc práce, k tomu důležitý fotbalový zápas – znáte to. Tehdy desetiletému a devítiletému synovi se prázdný obýváček líbil, hráli v něm hokej.

INZERCE

Jak se krátila doba do Vánoc, byla jsem čím dál nervóznější. Že bychom si prostřeli štědrovečerní menu na podlahu? Zdobila jsem v kuchyni cukroví, prodírala se v předsíni mezi hromadami křesel, stolů, skříní. O výzdobě, kterou tak miluji, jsem si mohla nechat zdát. Nejsem bohužel typ, který by „tlačil na pilu“.

Malovalo se večer 22. prosince, když manžel přišel z práce. Uklízelo se 23. prosince, když jsme přišli z práce oba. Okna se myla někdy po desáté večer, záclony věšely o půlnoci. Pak jsem připravila bramborový salát, který se musí alespoň trochu uležet. Nábytek jsme za pomoci sousedů stěhovali na Štědrý den ráno. Stromeček se strožil po návratu ze hřbitova, kam každoročně jezdíme zapalovat svíčky. Usmažit řízky, připravit slavnostní stůl, to všechno jsem zvládla jako ve snu. Do hlubokých snů jsem se pak ponořila hned, jak synci rozbalili dárky.

Byly to skutečně nezapomenutelné přípravy na Vánoce. Jak jsem většinou neschopná oponovat nápadům manžela, věřte, že něco takového jsem mu už nikdy nedovolila. Gruntování rozhodně nepřeháníme. Ale leštěnkou nábytek natírám stále. Připomíná mi Vánoce v dětství.

- koř -

Nenechte si ujít limitovanou zimní edici



- jablečný štrúdl
- švestka

Žij zdravě,  
žij Skyrýr!

# HITY LETOŠNÍCH VÁNOC

Vrcholem Štědrého večera jsou ve většině rodin dárky. Někdo je nakupuje již v létě, někdo na poslední chvíli, stále více z nás využívá k nákupu dárků internet. Chceme druhým udělat radost a z jejich radosti se radujeme my sami. Ačkoliv i dárky podléhají módním trendům, najdou se mezi nimi i stálice. Co tedy bude hitem letošních Vánoc?

## HRAČEK, AŽ OČI PŘECHÁZEJÍ

Snad nejlehčím a nejděčnějším úkolem je vybírat dárky pro nejmenší. Na trhu je neuvěřitelný výběr plyšáků, textilních zvířátek, stavebnic, her, interaktivních hraček. Vybírat můžeme z velkého výběru českých dřevěných hraček, které jsou bohužel větším hitem v zahraničí než u nás.

Při nákupu hraček bychom měli pečlivě zjišťovat, z jakého materiálu jsou vyrobeny, zda neobsahuje škodlivé látky. A také bychom se měli řídit věkem dítěte.

## BEZ PANENEK TO NEJDE

Evergreenem pro holčičky jsou samozřejmě panenky, oblečení na ně, kočárky.

Ježíšek může přinést panenku miminko s řadou doplňků, které malé „mamince“

umožní starat se o miminko, krmit je, koupat. Klasické panenky mají spoustu dovedností, často dokonalou garderobu, dokoupit se může řada pomůcek, „bez kterých se holčičky neobejdou“. Už šest desítek let doprovází holčičky po celém světě panenka Barbie. A stále po ní touží i většina českých dívek.

Menší panenky mohou bydlet ve vybavených domečkách velikosti malé skříňky. Vedle může mít malá hospodyňka dokonalou kuchyňku. „Paní doktorka“ si může hrát s celou miniaturní ordinací, „paní prodavačka“ s perfektním obchodem.



## A PŘECE SE TOČÍ

Kluci jistojistě ocení vše, co má kola. Modely aut osobních i nákladních jim určitě přijdou vhod. Radost jim udělají modely stavebních strojů, lodí, letadel, helikoptér. Často si také píší Ježíškovi o modely železnice a ještě častěji o autodráhu. Někdy si však tatínkové zakoupením takového daru plní svoje dětské sny a pak jsou zklamání, že synek dvakrát třikrát projel trať nebo dráhu, a teď o ni rodina jen zakopává.

## STAVEBNICE ROZVÍJEJÍ ZRUČNOST

Samozřejmě holkám i klukům uděláme radost některou z nepřeberných variant stavebnice Lego. A možná i sobě, protože generace, která rostla před více než třiceti roky, neměla až na výjimky šanci se k této geniální stavebnici dostat.



Ale měli jsme tehdy jiné důvtipné stavebnice, například Merkur. Je dobře, že se v posledních letech zas dostává do popředí zájmu. Takové stavebnice rozvíjejí kreativitu a manuální zručnost. Navíc jsou univerzální a bytelné.

## HRAJE CELÁ RODINA

V každodenním úspěšném koloběhu většinou dospělí nemají čas ani sílu si s dětmi sednout k nějaké společenské hře. Ale třeba se s nimi sejdou u stolu nad nějakou takovou hrou právě o vánočních svátcích nebo o zimním víkendů.

Pexeso, které má rodný list napsaný v Čechách, nikdy nezestárne. I tradiční hra Člověče, nezlob se přináší účastníkům utkání spoustu zábavy. Na trhu se objevuje mnoho zajímavých her. Mezi ty nejoblíbenější v současné době patří například rodinná hra Dobble, která procvičuje rychlost, postřeh a re-

flexy. Výhodou jsou i jednoduchá pravidla. „Srdcovkou“ mezi deskovými hrami jsou stále Dostihy a sázky či Monopoly.

## ELEKTRONIKA PRO MALÉ I VĚTŠÍ

Elektronické hračky jsou sázkou na jistotu. Interaktivní chlupatý tvor s velkýma ušima Furby Boom je na trhu už více než 20 let. Ten dnešní má dvakrát tolik funkcí než předchozí.

Můžeme si tisíckrát stýskat, že kvůli mobilům, tabletům a internetu přestáváme mluvit mezi sebou. Jejich tažení světem ale nezastavíme. Snažme se tedy děti přesvědčit, že opravdu nemusí mít ten nejdražší a největší model mobilu. Že pokud při jeho koupi Ježíšek ušetří, může koupit například největší hru do počítače nebo herní konzole, sportovní vybavení.



Tipy na další vánoční dárky najdete na

**COOP CLUB.CZ**

INZERCE

# SPECIÁL ZIMA 2019

## KŘÍŽOVKY • LUŠTĚNÍ ZÁBAVA • ČTENÍ

- **68** stránek pohodového čtení a zábavy pro volný čas
- **40** skvělých receptů, rad a tipů
- **47** stránek plných křížovek, sudoku, osmismerek, horoskopů...





# AVIKO®

## Křupavé hranolky z trouby!



V návaznosti na změnu obalu, bychom chtěli představit i další důležitou změnu, a to přechod na slunečnicový olej.

Tato razantní změna se týká veškerých maloobchodních produktů značky Aviko. Naše skvělá chuť hranolek se však ani v nejmenším nezměnila.

# PRO LEPŠÍ CHUŤ VÁNOC



#FORTHELOVEOFIT



# ZVYKY A ZLOZVYKY



## ŘEČ TĚLA

5. DÍL

**Zvyky a zlozvyky ovládají náš život, ať chceme nebo nechceme.**

**Některé nám život ulehčují, jiné nám škodí. Naše každodenní jednání ovlivňují od třiceti do padesáti procent. Pokud jsou v souladu s našimi cíli, jsou pro nás užitečné a mnohdy i životně důležité. Když ale nejsou, pak nás ruší, obírají o čas a energii a mnohdy škodí našemu zdraví.**

**Mozek totiž nerozeznává mezi špatnými a dobrými zvyky.**

Zvyky jsou vzory chování, které pravidelně opakujeme, aniž bychom si to uvědomovali. Z historie se lze dočíst, že všichni velcí myslitelé měli své zvyky a zlozvyky. Například básník Friedrich Schiller měl v šuplíku svého psacího stolu scvrkávající se jablka, jejichž vůně ho inspirovala při psaní. Zvyk až zlozvyk měl i Franz Kafka, který cvičil každý den ráno nahý u otevřeného okna. Zvyků a zlozvyků má každý člověk dost. Mohou to být malé drobnosti anebo větší nepřijemnosti, se kterými se

denně snažíme vypořádat. Pojďme se podívat na to, s jakými zlozvyky se setkáváme nejčastěji, a zda na ně existuje nějaký lék.

## OKUSOVÁNÍ NEHTŮ ČI ŠTOURÁNÍ V NOSE

V dětství získáme každý nějaké zlozvyky. Od okusování nehtů až po podpírání hlavy u stolu nebo hlasité žvýkání. V průběhu dospí-

vání je ale vhodné si tyto chyby uvědomovat a snažit se je odstranit. Měli bychom vypilovat vystupování verbální i fyzické.

Zejména ruce by měly být při každém jednání v klidu. Spousta nevhodných pohybů může naznačit vaši nervozitu. Nevhodné je mnutí a zakládání rukou, hraní si s předměty. Nepřípustné je brát do ruky příbor na stole a jakkoli jej překládat. Nevhodné je pokládání loktů na stůl. Zvláště u žen je také důležitá poloha nohou při sezení. Žena by neměla





sedět s nohama od sebe, což platí i pro muže. U žen je sice možné přeložení nohy přes nohu, ale spíš ve společnosti přátel.

Samozřejmě největším zlovykem je kousání nehtů. Nehty si kouše většina dětí a průzkumy potvrzují, že tato jejich „záliba“ vzniká s příchodem do školy, někdy už do školky. Nicméně zhruba polovina dětí na tento zlovyk během dospívání zapomene. Zbytek si však okusování nehtů přenesou až do dospělosti. Pokud s tím máte problém, nechte si minimálně po dva týdny dělat manikúru. Uvidíte, že vám bude krásných nehtů líto. Pokud ani toto u žen nepomůže, zvolte nehty umělé. Ty už jen tak neukousnete. Podobným zlovykem je také okusování tužky, z nudy nebo nervozity.

Oblíbenou činností nejenom dětí, ale i dospělých je štourání v nose. Tento zlovyk není hezký ani na oko. Bohužel téměř čtvrtina dospívajících nebo dospělých lidí se nejen štourá v nose, ale dokonce vyštourávají obsah sni! Podle některých výzkumů je tento zlovyk způsoben nedostatečnou vlhkostí v místnosti.

Za hojně rozšířený zlovyk lze považovat skřípání a cvakání zubů. Na běžné cvakání během denní doby lehce zabere žvýkačka či klasické bonbóny. Když však cvakáte zuby ve spánku, jedná se o poruchu, o které je třeba se poradit s lékařem. Pokud tento zlovyk u sebe



upozornit lidi z našeho okolí. Řeč těla je nedílnou součástí našeho projevu, ale také základní složkou, která se podílí na tom, jaký uděláme na ostatní dojem. Zlepšování nonverbálních komunikačních dovedností by tedy mělo být cílem každého z nás. Nežřídka se totiž může stát, že vlastním tělem říkáme

zaznamenáváte, řešte to. Sám totiž neodejde. A nesmíme zapomenout na úplně nejčastější zlovyk téměř každého dítěte, cucání palečku. Ovšem tento problém by měl nejdéle do pěti let dítěte sám vymizet. Také namotávání vlasů při důležitých jednáních či ve společnosti není nejvhodnější a na váš protějšek působí dojmem, že vás svojí přítomností nudí. Přesně takový dojem způsobí i houpání na židli. A není to jen klasická zábava školáků. Návod, jak se zbavit tohoto zlovyku, vlastně neexistuje, i když jedna rada je. Musíte zkrátka vyměnit vaše židle za ty, na kterých se houpat nepůjde.

## JAK BOJOVAT SE ZLOVYKY

Zvyk lze definovat jako akci, kterou provádíme tak často, že se z ní stane nedobrovolná odezva na určité podněty. Když je tento zvyk negativní, označujeme jej jako zlovyk. Bez ohledu na to, zda jde o kouření, závislost na čokoládě, púlnoční rabování lednice, věčné odkládání, povinností či štourání v nose. Zlovyky zabírají lidem spoustu času a stojí nemálo peněz.

Omezení nebo odstranění zlovyku není snadné a neexistuje rychlý způsob, jak toho dosáhnout. Nicméně především je nutné si zlovyk uvědomit, což nebývá vždy jednoduché, už jen proto, že zlovyk k nám tak nějak „přiroste“ a my si jej často ani neuvědomujeme. Na druhou stranu nás na něj mohou

něco zcela rozdílného, než vychází z našich úst, a prozradíme tím své zlovyky. Ačkoliv zbavit se právě špatných návyků a zlovyků v oblasti řeči těla je docela obtížné.

Na co si tedy konkrétně dávat pozor? Třeba „ošívání se“. Pokud nejste schopni chvilku v klidu stát či sedět a při hovoru s druhými neustále děláte drobné a zbytečné pohyby rukama a nohama, dáváte najevo svou nervozitu. Dávejte pozor i na překřížené ruce. Tato póza je velmi častá, mnozí překřížujeme ruce automaticky prostě jen proto, že nevíme, co s nimi. Ovšem právě překřížené ruce jsou klasickou obrannou pózou, jejímž výsledkem je, že vypadáme nepříjemně či nedůvěryhodně. Samozřejmě není v pořádku, když během rozhovoru pobíháte po místnosti, hrabete se v šuplících nebo v tašce. Když však budete naopak prakticky nehnute sedět, bude mít váš protějšek pocit, že o to, co vám říká, vlastně nemáte zájem. Správným řešením je tzv. zrcadlení. V takovém případě „kopírujete“ pohyby osoby, se kterou mluvíte. Samozřejmě není cílem, abyste druhého začali imitovat, ale pokud budete lehce opakovat drobné pohyby protistrany, budete působit pozitivně a přesvědčivě.

Rčení praví, že zvyk je železná košile. Zlovyk je pak pěkně rezavá železná košile s pekelně ostrými švy. Zkuste zapřemýšlet, zda můžete stoprocentně říct, že netrpíte žádným zlovykem. Pokud se vám zlovyky vyhýbají, patříte k té šťastné menšině. -ol-



4. 12. – 31. 12. 2019

# Velká vánoční soutěž

v prodejnách

**coop**



HLAVNÍ PARTNEŘI  
SOUTĚŽE

Za každý nákup v minimální hodnotě **299 Kč** v prodejnách COOP označených plakátem vánoční soutěže obdržíte u pokladny **hrací kartu s unikátním hracím kódem** a můžete vyhrát:

## 3 zájezdy v hodnotě 100 000 Kč

- elektroniku • kosmetické balíčky
- dárkové balíčky • dalších více než 400 cen

### MOŽNOSTI ÚČASTI:

1. Navštivte webové stránky [www.coopclub.cz/vanoce2019](http://www.coopclub.cz/vanoce2019). Zde můžete zadat kód bezplatně.
2. Zašlete SMS ve tvaru: COOP mezera KÓD hrací karty (vzor: COOP A2E4Q6) na číslo 900 77 06. (Cena SMS je 6 Kč vč. DPH)
3. Hrací kartu zašlete do 3. 1. 2020 na adresu: Delex, Denisovo nábřeží 4, 301 00 Plzeň. Nezapomeňte vyplnit vaše telefonní číslo pro případ oznámení výhry.

Soutěž trvá od 4. 12. 2019 do 31. 12. 2019 nebo do rozebrání hracích karet na prodejně. Úplná a přesná pravidla soutěže včetně seznamu cen a výherní listiny budou uveřejněny na internetových adresách [www.coopclub.cz/vanoce2019](http://www.coopclub.cz/vanoce2019).



HTC *s láskou ke zvířatům*  
servis

# HAF<sup>®</sup>

## V NOVÉM!



# HOLÍNKY PO CELÝ ROK

**JSOU IN**

**Poslední dobou se zima nenese ve znamení hromad sněhu, ale ve znamení proměnlivého počasí. Chvilí sluníčko, vítr, za pár okamžiků déšť, někdy překvapivě dokonce sníh. Kaluže vody a sněhová břečka jsou neklamnou známkou toho, že máme z botníků vytáhnout gumáky. Že se gumovky nosí jen na pole? To už dávno neplatí! Tmavě šedým či černým gumákům je konec! Současné holínky jsou jiné!**

A proč si je vůbec pořizovat? Protože mají jednu obrovskou výhodu, neteče do nich. Takže podzim a jaro, ideální doba pro gumáky! Posledních pár let patří mezi obuv, která se nenosí jenom na zahradu, do lesa na houby, ale klidně v nich můžete vyrazit do města nebo na párty. Dámské gumáky se staly trendem. Tento druh obuvi totiž není jenom pro děti. Pohodlné a zároveň stylové obutí je snem většiny žen, které se zajímají o módu a módní hity. Letos opět vládou barevné dámské holínky, které jsou velmi praktické.

Ráno vstanete do práce nebo školy, venku bude pršet. Takový klasický zamračený den. Potom ovšem nazujete své barevné gumáky s puntíky a to vám zaručeně zlepší náladu. V čem tedy spočívá jejich kouzlo a k čemu je nosit?

Dámy, pokud máte kdesi hluboko uvnitř zafixováno, že holínky

jsou dětskou záležitostí a vy samy jste je měly na nohách naposledy na letním dětském táboře, pak vězte, že je potřeba tuto představu změnit. Zapomeňte na šedé či černé beztvare modely s plochou podrážkou, které nosily vaše matky či babičky. Současné gumáky počítají s variantou delšího nošení, proto je podrážka tvarovanější a běžnou chůzi maximálně usnadní. I když jsou stále vyráběny z klasického kaučuku, už to nejsou ty nevzhledné gumovky, do kterých vaše babičky nazuly ještě ošklivější bačkoru, aby byla noha v teple. Dávno neplatí, že v holínkách chodíte jen po zahradě, na venkově někde po vsi anebo v nich vyrazíte na houby či na ryby. Holínky si našly uplatnění na přehlídkových molech a určitě by neměly chybět ve vašem botníku. V obchodech i na internetu najdete různé druhy, výšky, barvy, vzory. Koupit si můžete gumáky kotníkové, klasické nebo i do výšky těsně pod kolena. Vyrábí se v různých barvách,

s puntíky, kytičkami, různými vzory, jsou hodně rozmanité, veselé, bláznivé, ale hlavně pozitivní.

Dnešní dámské holínky jsou vysoce moderní záležitostí a momentálně na trhu neexistuje žádná veselejší a rozmanitější obuv. Pokud je jednou vyzkoušíte, uvidíte, že neodoláte a že se stanou hitem vašeho botníku. Pokud chcete něco trochu serióznějšího, volte spíše holínky, které se vyrábí z gumy v kombinaci s dalšími materiály, např. kůží. Letos jsou in hlavně v šedé, hnědé, černé barvě, ti odvážnější mohou vybírat z hodně pestrých barev a odstínů. Holínky jsou velice komfortní a dají se vzít do města, do práce, ale zároveň klidně na ranč. Nejlépe se hodí k úzkým kalhotám a cigaretovým džínám, které zastrčíte dovnitř. Jsou hezké i k sukni.

## VÝHODOU HOLÍNEK JE JEJICH PRAKTIČNOST

Jsou nepromokavé a snadno se udržují čisté. Můžete v nich klidně šlápnout do louže nebo bláta a může i pršet. Gumáky potom jen



jednoduše omyjete a budou zase jako nové. Pokud se v nich hodně zpotíte, klidně je dejte vyprat na 40 stupňů do pračky. Nic se jim nestane. Navíc po vyprání či očištění nepotřebují žádné speciální krémy ani opatrné zacházení. A vaše nohy budou celou dobu v teple a suchu. Pokud si říkáte, že s nadcházející zimou je pořízení barevných gumáků drahý špás, mylíte se. K holínkám se totiž dají pořídit zateplené vložky, které nejenže zajistí vašim nohám teploučko i v těch nejtěžších mrazech, ale také tyto boty ozvláštní kožíškem přehnutým přes horní okraj. Výrobci nabízejí také gumáky přímo určené na zimní sezónu, které jsou již zateplené. Chcete-li udělat radost partnerovi či manželovi, můžete pořídit moderní holínky i jemu. Nabídka v pánském provedení holínek je také velmi široká. Jenže většina mužů je v tomto směru konzervativní a raději si vezme kotníčkové kozačky než „obyčejné gumáky“.

## JAK VYBRAT DĚTSKÉ GUMÁKY

Děti doslova milují louže a mokro, ale aby mohly skákat



do kaluží, je třeba je na to dobře vybavit, a to právě holínkami. Pokud si myslíte, že u tak jednoduché obuvi není co pokazit, jste na velkém omylu. Dětskou obuv vybírají rodiče prakticky každý půlrok novou. Někdy i častěji. Je proto důležité si neustále připomínat, co je při výběru obuvi pro děti to nejdůležitější.

Dětské chodidlo má totiž sníženou citlivost. Malé dítě asi těžko poví, že ho botička tlačí. Špatná obuv přitom může zdeformovat dětskou nohu na celý život! Jak vybrat dětské boty, konkrétně holínky? I když se na první pohled zdá, že jde o velmi jednoduchý výrobek, i mezi holínkami lze

najít špatnou a nekvalitní obuv. Aby holínka byla zdravotně nezávadná a praktická při užívání, je třeba zkrátka vybírat velmi pozorně. Dětské holínky se vyrábějí ze dvou materiálů: z PVC nebo z gumy. Obecně se



má za to, že lepší je guma, která je vyráběna z přírodního kaučuku. Když vybíráte gumáky pro děti, dejte přednost lehčím holínkám před těžšími. Gumáky děti opravdu unesí, a to nejen na podzim, ale také na jaře či jindy v roce, když zrovna prší. Díky této obuvi totiž zůstanou nohy vašich ratolestí pěkně v suchu i při divokém dovádění v loužích.

-ol-

Další rady a zajímavosti o holínkách se dozvíte na

**COOP CLUB.CZ**

INZERCE

**FRISCO Spritz**

**O DŮVOD VÍC  
BÝT ZASE SPOLU**

18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
www.alkoholsrozumem.cz



LUŠTÍME OCENY

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

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

Luštěte a vyhrajte plnou krabici slaných tyčinek, krekrů a preclíků od české společnosti Vest – největší rodinné firmy v oboru trvanlivého slaného pečiva v ČR!



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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Agrese, akumulátor, anatomie, Asie, běloška, biskup, borovice, cval, děj, divadlo, dokumentace, dotaz, dřevorubec, dvojnásobek, dvojveslice, estráda, chladnička, chlap, izolace, kanoe, kouř, kryt, lachtan, ledovec, lezectví, místnost, mláď, ochlazení, okarina, osazenstvo, pavučina, pivovar, plíce, polévka, posluchač, postavená, postup, primář, rada, refrén, rekord, rezoluce, rostlina, Rusák, rýma, socha, sopranistka, sukovice, Toledo, upolín, uprchlík, Valaši, zelenina.

POMŮČKA: ŽERAVICE, ALNUS, AAP, NAR, EAR	ODEZVA	1. DÍL TAJENKY	ANGLICKÝ „UCHO“	INICIÁLY DRTINOVÉ	PRIMÁT	SOUČÁST ÉTERICKÝCH OLEJŮ	PRIMITIVNÍ PAPIROVINA		OKOSENÍ	OVOCNÁ ZAHRADA	TENHLE	BOHATÝR	BÁSNICKÝ ZÁPOR	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA	STOJAN	CITOSLOVCE STŘELBY	
OPATŘIT SEDLEM								PERSÓNA									
POVRCH VODY								VODÁK RUDÉ PRÁVO (ZKR.)									
DRUH GIBBONA				PRODÁVÁNÍ ZBYTKU JEDNODUCHÝ STROJ									VÝHRA V ŠACHU 2. DÍL TAJENKY				
STAROČESKÉ ZÁJMENO			SELHÁNÍ ORGANISMU ŠPANĚLSKÝ MALÍŘ						KŘÍŽENEC VELBLOUDŮ					TAHLE DOMÁCKY NIKOLA			
ŽIVOČIŠNÝ TUK																	
BĚŽNÉ KOVY		PLACHTA ZADNIHO STĚHU ŘEMEN															
PLAT ZA VOJENSKOU SLUŽBU					HLAVNÍ MĚSTO ALŽÍRSKA											ZKUŠEBNÍ VZOREK PŘI SVAŘOVÁNÍ	ZKYPŘENÁ PLUHEM
EPICKÉ BÁSNICTVÍ						ZESÍLENÝ ZÁPOR	RUSKÉ POHOŘÍ	ZNAČKA STATAMPÉRU		HERNA ČÍPERNÁ							
LIDOVÁ ARMÁDA (ZKR.)			BOTANICKÝ NÁZ. OLŠE OPERAČ. ZA-BEZ. VOJSK						RARACH VANUTÍ							SLOVENSKÁ PLOŠ. MÍRA ZN. PRACÍHO PRÁŠKU	
VYSOKÁ KARTA				OBEC V OKR. HODONÍN POPĚVEK										JM. SPISOV. PAVLA INICIÁLY DELONA			
3. DÍL TAJENKY								OBYVATEL ALABAMY									
MALBA VODOVÝMI BARVAMI								PODLÉHAJÍCÍ NÁLADAM									

Správné znění tajenek pošlete do 20. ledna 2020 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 4, 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 slaného pečiva od české společnosti Vest**.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Když dlouho“ a „listí nepadá, tuhá zima se přikrádá“. Výherci jsou: **J. Stunová, Podbořany** • **J. Dočekalová, Znojmo** • **I. Zapletalová, Toužim** • **A. Tauchmannová, Poběžovice** • **J. Merta, Ruda nad Moravou** • **F. Svoboda, Kunovice** • **M. Haasová, Dvůr Králové nad Labem** • **K. Báča, Rohožná** • **A. Filipová, Pardubice 12** • **G. Kultová, Ohnišov**.

# VSTUPENKY V PRODEJI!

## SVĚTOVÝ POHÁR V BĚŽECKÉM LYŽOVÁNÍ

NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ

18. – 19. 1. 2020

Hlavní partneři

**STRABAG**  
TEAMS WORK.

**SWIX**

Kraj Vysocina

Partneři

**ČPP**  
ČESKÁ POŠTA

**MONDIALE**

**VÝMĚNÍK**

**NET**  
MORAVSKO-SLEZSKO

**CZECH SKI & COUNTRY**

**SPORT INVEST**

Mediační partneři

**Česká televize**

**IMPULS**  
Rádíoo

**DNES**

**iDNES.cz**

**BIG MEDIA**

**deník**

[WWW.NNM2020.CZ](http://WWW.NNM2020.CZ)

TICKET LIVE

# 20



CROSS COUNTRY  
WORLD CUP  
**coop**

*Zimní pohoda  
s choceňskými jogurty*

# LIMITOVANÁ EDICE



Vyrábíme **90** let s chutí



Bez originálních dárků by to nebyly

# TY PRAVÉ VÁNOCE



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

  
**Pilsner Urquell**