

coop

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

2/2026

RÁDCE

PLNÁ CHUŤ,
KTERÁ
ZVEDÁ
LÁTKU



18+

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz



8 594042 000330



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18+

NA CHVÍLE, KTERÉ BYCHOM NEMĚNILI



Pilsner Urquell®

UMĚNÍ
NEMĚNIT

MILÍ PŘÁTELÉ,

jsou období, která se nedají přesně ohraničit datem v kalendáři. Přicházejí tiše, bez fanfár, varování, a přesto je poznáme. Ráno je světlo o něco dřív, vzduch voní jinak a člověk má pocit, že by měl udělat nějakou změnu. Krok kupředu. Ne nutně velký. Zkrátka nějaký.

Duben i květen jsou měsíce přechodu. Pranostiky nám to připomínají s odzbrojující jednoduchostí. Naši předkové uměli číst krajinu i čas. Věděli, že příroda nikam nespěchá, a přesto všechno stihne. Duben, ještě tam budem. Studený máj, v stodole ráj. Nejen tyto pranostiky nás uklidňují, že zdánlivý diskomfort může nakonec přinést užitek.

Možná je to dobrá inspirace i pro nás. Po zimě máme tendenci chtít všechno dohnat. Být v pohybu, splnit všechny plány, načerpat chybějící energii. Jenže skutečné putování nezačíná sprintem. Začíná rozhodnutím vyrazit. Vyjít do lesa, projít se městem bez sluchátek, otevřít knihu, na kterou nebyl čas. A někdy také ztišit vlastní hlavu. Putování totiž není jen o kilometrech. Je o směru. O tom, kam se díváme a co jsme ochotni vidět. Jaro, ať už kalendářní, nebo to vnitřní, je příležitostí srovnat si kroky. Něco odložit, něco zasít, něco opravit. Zasadit semínko, které v nás může klíčit.

Magazín Rádce, který držíte v ruce, Vám v tom může být malým průvodcem. Nenabízí velké revoluce, spíš drobné podněty. Recepty, výlety, zamyšlení. Možná právě z těchto malých kroků vznikne cesta, která nás dovede dál, než jsme čekali. Užijte si každíček krůček, který Vás v nadcházejících týdnech čeká.

Vaše redakce



4-5

**TŘÍDĚNÍ
PLASTU**



8-9

**100 AUTOMATIZOVANÝCH
PRODEJEN 24/7**



12-13

**MÁ (KOMUNITNÍ) ZAHRA
DA,
MŮJ HRAD**



16-18

**DNES VAŘÍ
DLE GUSTA**



22-23

**MĚ LÁKÁ NEJVÍCE
POCHOD PRAHA-PRČICE**



26-27

**KRÁLÍK
NA MILION ZPŮSOBŮ**

Na **coopClub.cz** najdete



www.facebook.com/coopclubcz

www.instagram.com/coopclubcz

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

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ PRODEJEN COOP

coop Rádce

časopis zákazníků prodejen COOP
ochranná známka č. 325983

vydavatel [DELEX, s.r.o.] Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň,
IČ: 00519049, tel.: 378 218 112, fax: 377 325 972

[PROJECT DIRECTOR, ŠÉFREDAKTOR] Luboš Liška

[REDAKCE] Mgr. Zdeňka Čížková **[GRAFICKÁ ÚPRAVA, SAZBA]** Jan Valenčat

[INDIVIDUÁLNÍ OBJEDNÁVKY] Mgr. Zdeňka Čížková, e-mail: cizkova@delex.cz, tel.: 724 151 095

DELEX
REKLAMNÍ A KOMUNIKAČNÍ AGENTURA

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

[GENERÁLNÍ ŘEDITEL] Josef Plesník

[REGISTROVÁNO POD ČÍSLEM] MK ČR E 8002 **[NÁKLAD]** 120 200 ks

[PERIODICITA] 6× ročně **[ČÍSLO VYDÁNÍ]** 2/2026 **[DEN VYDÁNÍ]** 1. dubna 2026

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

**COOP
CENTRUM**
DRUŽSTVO
ČLEN SKUPINY COOP

coop Blízko k domovu

Optimalizováno
i pro vaše
mobilní telefony.



TŘÍDĚNÍ PLASTU: MÁ TO SMYSL?



Plasty nás obklopují každý den. Lahve od nápojů, kelímky od jogurtů, sáčky, fólie. Často slyšíme, že třídění nemá smysl, protože se stejně všechno smíchá. Pravda je jiná. Třídění plastu smysl má. Ale jen tehdy, když víme, jak na to.

odšroubovávat, může a správně by také mělo zůstat na lahvi. Hlavními důvody jsou ochrana životního prostředí a podpora efektivního třídění plastového odpadu. Malé uzávěry se totiž často ztrácely v přírodě a stávaly se nebezpečnými pro zvířata, která je mohla omylem spolknout. Současně se díky připojeným víčkům zvýšila míra sběru a recyklace celých obalů.

Proč plast třídít

Plast je vyroben z ropy, tedy z neobnovitelného zdroje. Pokud plast správně vytrídíme, může se z něj vyrobit nový výrobek, třeba zatravnovací dlažba, lavičky, ploty, technické součástky nebo nové obaly. Recyklací šetříme suroviny i energii a snižujeme množství odpadu na skládkách.

Čím se řídit při třídění

Základním vodítkem jsou barevné kontejnery a informace přímo na nich. Na žlutých nádobách obvykle najdeme výčet toho, co do nich patří a co ne. Možná vás překvapí, že se tyto informace liší, a to především v závislosti na obci, svozové společnosti a místních možnostech dotřídění odpadu. Žlutý kontejner se postupně mění z čistě plastového na tzv. multikomoditní, který pojme i další druhy odpadu. Obecně do žlutého kontejneru patří PET lahve, plastové obaly, sáčky, fólie, kelímky od jogurtů, obaly od drogerie, plastové tašky.

Šlapu, šlapěš, šlapeme

PET lahve je důležité před vyhozením sešlápnout. Zabírají pak méně místa a kontejner se tak rychle nenaplní. Víčko není nutné



Vymývat kelímky od jogurtů?

Obaly není nutné pečlivě mýt horkou vodou a saponátem. Stačí je vyprázdnit a případně lehce vypláchnout studenou vodou, aby v nich nezůstaly zbytky potravin. Silně znečištěné obaly do tříděného odpadu nepatří.

Kam patří kartony od mléka?

Nápojové kartony (od mléka, džusů) nejsou čistý plast. Jde o kombinaci papíru, plastu a někdy i hliníku. V některých obcích mají vlastní kontejner, jinde patří do žlutého. Opět platí: řiďte se informacemi na nádobě.

Co do plastu nepatří

Do žlutého kontejneru nepatří mastné obaly se zbytky jídla, obaly od nebezpečných látek (chemikálie, barvy, čisticí prostředky), silně znečištěné plasty ani výrobky z PVC, pokud to místní systém neumožňuje. Do žlutého kontejneru nevhazujte ani podlahové krytiny nebo novodurové trubky. Obalový pěnový polystyren vhadzujte jen v menších kusech, vhodnější je odnášet jej do sběrného dvora.

Jaké jsou současné trendy

Stále více obcí zavádí třídění plastu přímo od domu, například pomocí pytlového sběru. Roste také důraz na omezení jednorázových plastů a podpora opakovaně použitelných obalů. Moderní třídící linky dnes dokážou plasty rozpoznávat podle typu materiálu a efektivně je oddělovat.

Otoč květináč

Pokud dáváte věcem rádi druhý život, mohl by vás oslovit projekt Otoč květináč společnosti Plastia. Odstartoval v roce 2024 pilotním projektem v Jihomoravském kraji a v současnosti se rozšiřuje po celé republice. Do sběrných boxů můžete v pohodě naházet všechny plastové květináče a truhlíky, které už nepotřebujete. Plastia je odveze a podle jejich stavu si s nimi



poradí. Ty hezké a funkční věnuje tam, kde budou ještě dobře sloužit a dělat radost, např. domovům pro seniory nebo školám. Ty rozbité podrtí a vyrobí z nich květináče úplně nové. Mapu sběrných boxů najdete na otockvetinac.cz.

Má to tedy smysl?

Ano, pokud třídíme správně. Plastový odpad, který vhodíme do správného kontejneru, má šanci na další využití. Každá sešlápnutá lahev a správně vytríděný obal znamená méně odpadu v přírodě a menší zátěž pro budoucí generace. Třídění plastu je jednoduchý návyk. Nezabere více než pár vteřin, ale jeho dopad je dlouhodobý. Samozřejmě ale nezapomeňte, tak jako u jiných materiálů, na to, že nejlepší odpad je ten, který nevznikne.

-drei-

INZERCE

Novinka



Nesráží se

Skvělá Rama. Skvělá chuť.

Vyzkoušejte Rama Crema

smíšená s podmáslem

- ✓ Stabilní při vyšších teplotách
- ✓ Krémová chuť
- ✓ Déle čerstvá



Novinka



Ideální na šlehání

Skvělá Rama. Skvělá chuť.

Vyzkoušejte Rama Crema

smíšená s podmáslem

- ✓ 2.5x více objemu po šlehání
- ✓ Stabilní až 4 hodiny
- ✓ Nepřešlehá se



ŘEDKVIČKA



A ŘEDKEV

Ačkoliv jsou si na první pohled v mnohém podobné, existuje mezi ředkvičkou a ředkví několik výrazných rozdílů – zejména ve velikosti, chuti, době růstu i způsobu využití. Pojďme si ale nejprve shrnout jejich podobnosti.

Obě patří mezi oblíbenou kořenovou zeleninu, která je známá především díky své svěžesti, křupavosti a výrazné štiplavosti. Patří také do stejného botanického druhu a řadí se do čeledi brukvovitých, ve které najdeme například i zelí.

Největší rozdíl je ve velikosti a době pěstování. Ředkvičku pozná asi každý, je menší, kulovitého nebo oválného tvaru, roste na jaře, vcelku rychle, sklízí se přibližně po 3 až 5 týdnech a je určena k rychlé spotřebě. Většinou má červenou či narůžovělou barvu, můžeme ale najít i bílé, žluté nebo fialové odrůdy. Má jemnější a svěžší chuť.

Oproti tomu ředkev je větší, trvá jí delší dobu, než dozraje, a může vážit klidně i několik kilogramů. Tvar má spíše polodlouhý až kulovitý. Bývá většinou bílá, občas černá či našedlá nebo zelená. Chuťově je výraznější, někdy až štiplavá. Často se pěstuje jako podzimní nebo i zimní zelenina, protože je vhodná i na skladování.

Jaké má tato zelenina přínosy pro naše zdraví?

Jak ředkve, tak i ředkvičky jsou velmi zdravé, jelikož obsahují velké množství vitamínů, minerálů, vody a opravdu minimum kalorií, takže jsou ideální potravinou i do vyváženého jídelníčku.

Hlavním benefitem je vysoký obsah vitamínu C, který podporuje imunitu.

Proto je dobré konzumovat je převážně za syrova, díky tomu z nich získáme maximální množství prospěšných látek. Dále v nich najdeme hodně vlákniny, která přispívá ke správnému trávení, pomáhají také detoxikovat játra a mají přirozeně antibakteriální a protizánětlivé účinky, takže jsou často označovány jako přírodní antibiotikum. Hlavně dříve se ředkev často využívala například při nachlazení nebo potížích s trávením.

Jak si je vypěstovat doma?

Je to velmi jednoduché. Semínka se vysévají přímo do záhonu nebo truhlíku 10–15 cm od sebe a cca 2 cm do hloubky a ideální čas je od března do září. Jediné,

co potřebují, je pravidelná zálivka a dostatek světla. Po pár týdnech jsou připravené na sklizeň a mohou se ihned sít další.

A jak je nejlépe využít v kuchyni?

Jak už jsme říkali, naprosto jasnou a ideální volbou je konzumovat je zasyrova. Vhodné je tedy zařadit je do jakýchkoliv salátů, případně jen tak nakrájet na kolečka, dát na čerstvý chleba s máslem a posolit.

Nicméně velmi dobře snáší i tepelné zpracování či nakládání. Například v asijské kuchyni se často využívá ředkev daikon na přípravu velmi populárního ostrého fermentovaného salátu kimčchi. -net-



Ředkvičková pomazánka

Jednoduchá na přípravu, nabitá chutí a vitamíny. Potřebujete:

• *svazek ředkviček* • *250 g odtučněného tvarohu* • *hrst pažitky* • *sůl* • *pepř*

Ředkvičky nastroháme najemno, smícháme s tvarohem, podle chuti osolíme a opepříme. Na závěr vmícháme nasekanou pažitku. Podáváme s čerstvým pečivem.



Dušené ředkvičky na másle

Skvělé jako lehká příloha ke grilovaným rybám! Připravte si:

• *1 svazek ředkviček* • *1 lžíce másla* • *sůl* • *pepř* • *pár kapek citronové šťávy* • *hrst čerstvé petrželky*

Ředkvičky nakrájíme na půlky. Na pánvi rozpustíme máslo a krátce na něm ředkvičky orestujeme. Přidáme trochu vody, dle chuti osolíme a opepříme a asi 5 minut podusíme. Nakonec zakápneme citronovou šťávou a posypeme čerstvou petrželkou.



Krémová polévka z ředkve

Na tuto polévku můžete využít klasické červené ředkvičky nebo i bílou ředkev daikon, díky které bude polévka výraznější. Nachystejte si:

• *2 svazky ředkviček (nebo 1 větší kus ředkve)* • *2 menší brambory* • *1 cibuli* • *1 lžíce másla* • *700 ml zeleninového vývaru* • *100 ml smetany na vaření* • *sůl* • *pepř*

V hrnci osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, k ní přidáme na kostičky pokrájené ředkve a brambory. Pár minut restujeme a pak zalijeme vývarem a vaříme do změknutí. Poté vše dohladka rozmixujeme a dochutíme smetanou, solí a pepřem. Podáváme s chlebovými krutony.



Druhy ředkví a ředkviček

Existuje mnoho odrůd a typů, mezi kterými je rozdíl hlavně v chuti, barvě a tvaru. Pojdme si shrnout ty nejznámější. Začneme nejprve s ředkvemi:

► **DAIKON** – podlouhlá bílá či krémová ředkev, typicky využívaná hlavně v asijské kuchyni.

► **BLACK SPANISH RADISH** – černá ředkev s velmi výraznou chutí, nutričně bohatá a známá díky svým pozitivním účinkům na zdraví jater,

trávicí soustavy či žlučníku, ideální je syrová do salátů.

► **WATERMELON RADISH** – na oko velmi líbivá ředkev se zeleno-bílou slupkou a narůžovělou dužinou, která se nejčastěji používá za syrova, díky svým barvám na talíři působí velmi efektně.

Co se týče ředkviček, mezi nejznámější patří tyto:

► **CHERRY BELLE RADISH** – klasická kulatá ředkvička, kterou seženete v každých potravinách.

► **FRENCH BREAKFAST RADISH** – podlouhlá červeno-bílá ředkvička, mírně pálivá, ideální k naložení.

► **EASTER EGG RADISH** – jde o směs různobarevných ředkviček (podobně jako ta velikonoční vajíčka – Easter eggs), nejčastěji využívaných do čerstvých salátů.

100 AUTOMATIZOVANÝCH PRODEJEN 24/7, DALŠÍCH STO DO TŘÍ LET

Před čtyřmi lety COOP otevřel ve Strakonících první testovací automatizovanou prodejnu 24/7. Dnes na obchody 24/7 mění v průměru tři prodejny měsíčně. Prodejnu s pořadovým číslem 100 otevřela v průběhu února Jednota Kaplice v obci Dobrá Voda u Českých Budějovic. Koncept kompletně mění nakupování v regionech a získává ocenění v tuzemsku i ve světě. Inovaci už začaly využívat i další sítě v České republice a uplatňuje se také na Slovensku, v Maďarsku či Bulharsku.



Tisková konference k otevření sté automatizované prodejny

„Hledali jsme cestu, jak pomoci malým prodejnám. Existují různá technologicky velmi vyspělá, ale také velmi drahá řešení automatizovaného prodeje. V praxi se však kvůli technické náročnosti a ceně příliš neuplatňují. My jsme potřebovali něco jednoduchého a levného, co pomůže prodejnám na venkově,“ říká ke vzniku nápadu Lukáš Němčík, místopředseda Svazu českých a moravských spotřebních družstev, jež provozují prodejny pod značkou COOP. Koncept automatizovaných prodejen kombinuje běžně dostupné technologie do jednoho celku. Pro nakupování je potřeba platební karta pro zaplacení u klasické samoobslužné pokladny, chytrý mobilní telefon s aplikací DoKapsy od ČSOB umožňující vstup do prodejny a bankovní identita, díky níž zákazník není anonymní. Nutnost využití bankovní identity pro nákup jednak odrazuje případné nepoctivce, jednak zabraňuje vstupu nezletilým, protože v prodejnách se prodávají i alkoholické nápoje a tabák. Bankovní identitou dnes disponuje každý, kdo používá internetové bankovníctví, a podle posledních dat ji má přibližně

pět milionů obyvatel. Do popředí se však nyní dostává také využívání AI funkcí.

„V malých prodejnách provozovaných ve spolupráci s obcemi poskytujeme i možnost vstupovat do prodejny jen s čipovou kartou, kterou vydává místní samospráva. Dobrou zprávou je, že ani při využívání tohoto řešení nemáme problémy s krádežemi,“ vysvětluje Lukáš Němčík.

Prodejny 24/7 otevírá COOP za podpory společností ČSOB a Mastercard převážně ve venkovských oblastech, kde jich je nyní zhruba osmdesát. Velmi dobře se však uplatňují také na místech, kde zákazníci vyžadují extrémní flexibilitu otevírací doby. Prodejnu 24/7 tak lze dnes nalézt například na ostravském letišti, v rakovnické nemocnici, v kampusu Jihočeské univerzity, u dopravních uzlů, v turistických lokalitách či na benzinové pumpě.

„Se sítí COOP spolupracujeme dlouhodobě a naším cílem je poskytovat takové služby, které lidem zjednodušují život. Pro koncepci automatizovaných obchodů poskytujeme jako vstupní klíč naši aplikaci DoKapsy od ČSOB, která nabízí řadu služeb a je zdarma otevřená klientům všech bank. Součástí aplikace je identifikace zákazníků a umožnění vstupu do automatizovaných prodejen COOP. Ve spolupráci s naším dalším partnerem, společností Mastercard, jsme také na podzim 2023 vytvořili fond, do něhož jsme vložili 10 milionů korun. Tuto



Prodejna v kampusu Jihočeské univerzity

částku jsme od té doby již dvakrát navýšili a v podpoře venkova budeme dál pokračovat," říká Jan Kubíček, ředitel útvaru Strategická partnerství a inovace ČSOB.

Ve většině případů COOP kombinuje automatizovaný prodej se standardní otevírací dobou, v případě malých obcí však může plně samoobslužný provoz postupně hrát stále důležitější roli.

„Koncept 24/7 nasazujeme flexibilně tam, kde to dává smysl. Dobře víme, že tomu tak není například v centrech velkých měst, kde má zákazník jiné možnosti. Největší potenciál je z hlediska počtu nadále v regionech, kde měníme naše prodejny v místa s širší nabídkou služeb. V některých případech je to jediná cesta, jak obchod vůbec udržet, jinde se nám zavedení tohoto režimu výrazně projevuje na tržbách či na snižování nákladů. Čistě z ekonomického pohledu jsou vůbec nejúspěšnější prodejny v turistických lokalitách a u dopravních uzlů," doplňuje Lukáš Němčík.

Zákazníci se umějí na automatizovaný prodej rychle adaptovat

Nejstarší automatizovaný obchod ve Strakonících otevřela Jednota Volyně téměř před čtyřmi lety, za tu dobu se v něm obsloužilo několik desítek tisíc zákazníků. Dnes provozuje Jednota takových obchodů pět a další dva plánuje otevřít v nejbližší době.

„Před otevřením jsme samozřejmě měli řadu obav z krádeží, spolehlivosti systému a schopnosti zákazníků naučit se se systémem pracovat. Nyní vidíme, že většina těchto obav byla zbytečná. Největší problém bývá přesvědčit lidi, aby nákup v automatizovaném režimu vyzkoušeli. U prodejen, kde je otevírací doba s obsluhou delší, to zákazníkům trvá déle. Naopak pokud nemají jinou možnost, naučí se se systémem pracovat hned," říká Roman Slamka, předseda Jednoty Volyně.

Největší zájem o nákupy v automatizovaných obchodech je podle statistik Jednoty Volyně nepřekvapivě o víkendech a svátcích, kdy mívají malé prodejny standardně zcela zavřeno nebo otevřeno jen na pár hodin v sobotu dopoledne. V porovnání s všedními dny nakupuje o víkendu v automatizovaném provozu více než dvojnásobek zákazníků, nejslabšími dny bývají pondělky a středy. U všech prodejen 24/7 Jednoty Volyně roste jak výše obrátu, tak i počet nákupů v automatizovaném režimu. „Průměrný podíl obrátu v automatizovaném režimu na celkovém obrátu prodejen je nyní necelých 13 %. Závisí však na standardní otevírací době. V nedávno otevřené prodejně v Doubravících je standardní otevírací doba jen zhruba čtyři hodiny denně a obrát v režimu 24/7 hned v prvním měsíci překročil 20 %. Ještě důležitější je růst celkového počtu nákupů v režimu 24/7. Ten meziročně vzrostl o 46 %," komentuje data Roman Slamka.

Koncept 24/7 podle Romana Slamky celkově dobře doplňuje standardní prodej a umožňuje nakoupit i zákazníkům, kteří by jinak za nákupy museli cestovat. „Dříve jsme zákazníci, kteří chodí později z práce nebo potřebují nakoupit v neděli,



Prodejna v Zámrsku

neuměli nijak obsloužit. To už je minulost a koncept 24/7 zvyšuje jak komfort, tak i tržby," doplňuje Roman Slamka.

V Zámrsku prodavačku za kasou už nevidíte nikdy

Pro ještě radikálnější řešení se rozhodli v Zámrsku v Pardubickém kraji. „Nejdříve jsme naši obecní prodejnu pronajímali, bohužel však nájemce zkrachoval. Pak jsme zkoušeli prodejnu provozovat sami. S ohledem na růst mzdových nákladů a pokles tržeb ani toto řešení nebylo udržitelné a obec musela chodit do dotace stále většími částkami. Nakonec jsme se dohodli s Konzumem Ústí nad Orlicí a prodejnu dnes provozujeme společně jako plně automatizovanou. Zákazníci někdy narazí na kolegyni, která se o chod stará, doplňuje zboží a je jim připravena poradit. Samotný nákup však už musí zvládat prostřednictvím samoobslužného režimu sami," vysvětluje Zuzana Tvrzníková, starostka obce.

Díky novému stylu prodeje a poklesu nákladů se obecní dotace nutná na provoz prodejny za dva roky snížila zhruba o třetinu. Spolupráci na provozu prodejny společně s obcí si pochvaluje i Konzum Ústí nad Orlicí. Podle statistik počet nákupů i tržby od otevření nové prodejny, tedy za pouhý rok a půl, vzrostly o 20 %. V porovnání s rokem 2023, tedy obdobím před zavedením automatizovaného prodeje, pak dokonce o 40 %. V průměru měsíčně nakoupí v prodejně tři tisíce zákazníků, tedy zhruba sto denně. Od konce února je prodejna navíc vybavena AI prodejní asistentkou, která informuje i o aktivitách v obci a doplňuje obecní vývěšku.

Pro obec s přibližně osmi sty obyvateli, kde žije řada seniorů, mladé rodiny i několik osob s postižením, je existence obchodu zcela zásadní. Aby byl nákup jednoduše dostupný i pro technicky méně zdatné obyvatele, nabízí obec také NFC karty, které nahrazují chytrý telefon. „Nepředpokládáme sice, že obchod bude v takto malé a specifické obci někdy plně soběstačný, ale zajistit tuto službu považuji za jednu z klíčových rolí obce. Samozřejmě mě těší, že závislost prodejny na obci se daří postupně snižovat, a přitom kvalita služeb zásadně vzrostla," uzavírá Zuzana Tvrzníková.

TĚHOTENSKÝ JÍDELNÍČEK A TĚHOTENSKÉ CHUTĚ

Těhotenství je období velkých fyzických a hormonálních změn a stravování v něm nepochybně hraje zásadní roli. Nejen kvůli miminku, ale i pro pohodu nastávající matky. Ruku v ruce s tím často přicházejí těhotenské chutě, nad kterými opravdu někdy zůstává rozum stát, ale těhotné ženy si často nemohou pomoci a sahají po prapodivných kombinacích, které by vyvedly z míry i otrlé strážníky. Které jsou ty nejsílenější? Poptali jsme se za vás.

Kyselé okurky asi nikoho nepřekvapí, to je vcelku klasika, nicméně některé kombinace už vás jistě zarazí – třeba takové okurky s hořkou čokoládou nebo zmrzlinou, případně máčené do hořčice či tataruky. Hodně žen také ujíždí na sladkém, a to opravdu ve velkém. Není pak výjimkou, že jsou schopny na posezení spořádat celý dort nebo pytel sladkých lupínků. Dle babských rad je tohle znamením, že maminka čeká holčičku. Naopak u chlapečků se chutě údajně ubírají spíše slaným a kyselým směrem, takže na pořadu dne bývají třeba celé citrony, kyselé mandarinky nebo želé bonbony, případně chipsy, ostrá či pálivá jídla a masové pokrmy.

Někdy to ovšem mohou být spíše jen vůně a pachy, co těhotné ženy přitahuje. Prahnou pak například po kávové sedlině, syrových kvasnicích, ale i třeba po omítce, mýdle či aviváži.

Na seznam těch opravdu nejdivnějších jsme zařadili následující kombinace: jogurt se sójovou omáčkou, pizza s rybičkami a džemem, párky s nutellou, syrové stroužky česneku, zubní pasta, puding zajídaný kyselou okurkou nebo maso v rosolu – studené, jen tak ze sklenice (to na sebe prozradila jedna maminka, která jinak běžně okrájí jakoukoliv šlachovitou či tučnější část masa).

Proč tomu tak je?

Říká se tomu odborně pica syndrom, jde vlastně o nutkavou touhu konzumovat látky i bez nutriční hodnoty, které časem nejsou ani jedlé. To se ovšem týká těch opravdu extrémních případů, kdy ženy mají chuť olizovat omítku, ochutnávat hlínu či polykat hřebíky. Většinou to bývá spojené s nedostatkem nějakého vitamínu a je nutné to řešit s lékařem.

Ty ostatní, spíše jen divné kombinace chutí jsou pak způsobeny především vlivem velkých hormonálních změn, které se v těle během těhotenství odehrávají. Ty ovlivňují chuť i čich, a tím i preference potravin. Někdy také mohou signalizovat určitou potřebu organismu něco doplnit. Třeba velká chuť na maso může souviset s potřebou železa. Často ale jde prostě o kombinaci biologie a emocí.

Důležité je nenechat se zahltit výčitkami a s mírou si dopřát vše, na co máte zrovna chuť. Klíčové je celkové složení jídelníčku, ne jednotlivý chod.

Jíš přece za dva!

Byť je tato věta od začátku těhotenství snad tou nejpoužívanější výmluvou pro to, aby se žena bez výčitek mohla cpát vším možným i nemožným, jde o mýtus. Ve skutečnosti energetická potřeba v prvních měsících těhotenství téměř nestoupá. O něco zvýšený příjem energie je potřeba až ve druhém





a třetím trimestru, ale i tehdy je to maximálně o 200–400 kcal denně navíc. Mnohem důležitější je tedy kvalita stravy. Tělo buduje nový život a potřebuje dostatek živin, jako jsou bílkoviny, kvalitní tuky, komplexní sacharidy, vitamíny a minerály. Je třeba být tedy opatrná a zbytečně se nepřejídat nezdravým a tučným jídlem, nepamínat na ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, ořechy, luštěniny, maso apod. Nesmí chybět ani dostatek kyseliny listové, železa, vápníku, vitamínu D a omega-3 mastných kyselin. To vše je pro zdravý vývoj miminka klíčové.

Jak v tom najít balanc?

V těhotenství by žena měla být především v psychické a fyzické pohodě, a pokud k tomu přispěje sem tam nějaká „prasárna“ na talíři, ničemu to nevádí. Důležité je vyhýbat

se potravinám pro plod nebezpečným, jako je syrové maso, nepasterizované sýry, syrová vejce, velké množství kofeinu a samozřejmě alkoholu.

Jezte pravidelně, ideálně 4 až 5 menších porcí denně. Snažte se do každého jídla propašovat trochu bílkovin. Pokud stále chodíte do práce, mějte po ruce vždy malou svačinku, například ovoce, ořechy, jogurtové či ovocné kapsičky, nakrájenou zeleninu. Snadno se tak zasytíte a nebudete poté tolik propadat vlčím hladům a chutím. Pijte dostatečné množství vody nebo neslazených čajů, tělo potřebuje hydrataci víc než kdy dříve.

A rozhodně nezapomínejte na pohyb! Pokud jste před těhotenstvím pravidelně cvičila, je dobré se udržovat v kondici stále, ale samozřejmě opatrněji a bez zátěže na břicho. Ideální je například jóga, lehčí pilates, plavání anebo alespoň procházky. Hlavně ke konci těhotenství už to potom nepřehánějte, snažte se denně trochu protáhnout, chvílku se projít. Důležité je neseďet jen doma. Ve výsledku tohle vše pomáhá i ke snazšímu porodu a navrácení do kondice po něm.

Na druhou stranu není dobré trápit se přísným sledováním, strachem z tělesných změn a přílišného přibírání. Zdravý přírůstek hmotnosti je přirozenou součástí vývoje miminka a u každé ženy je to naprosto odlišné. Nesrovnávejte se proto s kamarádkou, která přibrala jen 5 kg, či s kolegyní, která měla naopak nahoře 30 kg. Poslouchejte svoje tělo, dopřejte mu co možná nejvyváženější stravu, ale odměňte se i něčím dobrým, co byste si normálně třeba nedovolila. Pak budete šťastná vy i vaše miminko.

-net-



MÁ (KOMUNITNÍ) ZAHRADA, MŮJ HRAD

V posledních letech se nás čím dál víc věnuje zahradničení. Pozorovat, jak zelenina roste a zraje, sklízet ji a pochutnávat si na ní, když víme, že jsme ji sami vypěstovali, že neobsahuje pesticidy, to je radost. Těšit se z toho, jak rozkvétají námi vypěstované květiny, je balzám na duši. To ví většina z těch, kdo vlastní zahradu. Kdo má balkon nebo terasu, zkouší alespoň tam pěstovat, co je v takových podmínkách možné. A pak tu jsou komunitní zahrady. V zahraničí jsou dávno běžné, u nás rostou jak houby po dešti.

Tak co to tedy je?

Komunitní zahrady představují místa, ve kterých lidé společně pěstují zeleninu, ovoce, ale i okrasné rostliny. A nejen to. Měla by být nejen užitečná, ale zároveň být místem radosti a odpočinku. Proto kromě záhonů vůbec není na škodu, když je zde nějaký koutek, kde si děti mohou hrát, nějaké posezení, třeba i s grilem. V řadě komunitních zahrad probíhají nejrůznější sousedské a společenské akce. Příležitostí je spousta. Můžete třeba oslavit sklizeň úrody, zorganizovat party ke Dni dětí.

Založení komunitní zahrady začíná hledáním stejných zahrádkářů, jakými chcete být vy sami, tedy vytvořením komunity. Poté si tito lidé společně vyberou pozemek, shromáždí své

znalosti o pěstování a potřebné nářadí, načež společně zajistí financování. Zmíněná komunitní zahrada musí být stejně dostupná pro všechny členy komunity. Všichni se pak společně podílí na práci i sklizni.

Kde?

Komunita si může buďto vybrat již připravenou zahradu, kterou si koupí či pronajme, nebo najít pozemek, na kterém založí zahradu novou. A vůbec nemusí jít o velkou plochu, dokonce ani o pozemek, začínat lze i s mobilními nádobami, případně pytli s hlínou, které umístíme třeba na střechu domu, mezi domy, prostě kamkoli, kde je dostatek světla.

Uvědomme si ale, že záleží na lokalitě. Musíme si přiznat, že pokud se tam vyskytují mladí vandalové

a lidé nepřizpůsobiví, nemá na volném prostranství vůbec smysl se zahradničením začínat.

Místo by mělo být v blízkém dosahu, ideálně tak 10 minut od všech zahradníků, aby měli čas se tam potkávat co nejčastěji. Prostor by měl být dobře dostupný, ideálně oplocený. Oblíbené jsou komunitní zahrady ve vnitroblocích.

Umístění je velmi důležité ve vztahu ke světovým stranám a zastínění. Pokud si chceme vypěstovat spoustu rajčat a cuket, určitě musíme mít osluněnou část, salátům je zase dobře trochu ve stínu. Důležitý je zdroj vody (ať žije dešťovka!) a případně i energií, pokud je budeme potřebovat. V neposlední řadě je nezbytné najít vstřícného majitele, který pro nás bude partnerem.

Hlavní zahrádník

Zásadní je řízení komunitní zahrady. Komunita si rozdělí práci a pravomoci. Zvolí se ten, kdo bude komunitu řídit, tedy předseda a jeho zástupce. Většinou to bývá ten první, kdo začne komunitu zakládat. Ideální je, pokud se do čela postaví někdo, kdo má se zahradami a pěstováním zkušenosti.

Abyste předešlo možným pozdějším střetům v práních jednotlivých členů, je potřeba komunitu založit oficiálně, tedy písemně, a vytvořit stanovy a společný bankovní účet, ze kterého se budou platit společné náklady na provoz, nářadí a pomůcky, semena, sadbu, sazenice



ovocných stromů a keřů. Zakoupit se z něj může například sekačka na trávu mezi jednotlivými záhony a v rela-
xačním prostoru, skleník, pískoviště, lavičky, skluzavka pro děti.

Činnost správy zahrady je třeba v zájmu dobré prosperity komunity pravidelně kontrolovat na společných schůzkách.

Nakonec se komunita dohodne na rostlinách, které bude pěstovat, a na rozsahu pěstování. Komunitní zahradníci buď využívají individuální záhonky, či pěstují pospolu. Jednotlivé části je možné oddělit živým plotem. Kdo z komunity je v pěstování rostlin nováčkem, nechá se inspirovat zkušenějšími, učí se od nich.



Členy komunity bychom měli, pokud to jen trochu půjde, vybírat uvážlivě. Jeden lenoch či věčný kritik v komunitě může napáchat nesmírné škody ve vztazích mezi členy.

My všichni

V takovém typu komunitní zahrady všichni spolupracují na plánování, výsadbě, údržbě a sklizni. Všichni rozhodnou, co budou pěstovat, a co se vypěstuje, se společně rozdělí mezi všechny členy bez ohledu na to, kdo kolik času při sázení, pletí a zalévání strávil. Dobře to funguje tam, kde jsou všichni členové komunitní zahrady dobrými přáteli.

A já sám

V takové komunitní zahradě si členové pronajímají nebo spravují vlastní, často vyvýšené záhonky. Co si každý vypěstuje, to mu také patří. Nevýhodou je, že pokud člen ten svůj záhonek z nějakého důvodu nemohl vyplít a zalít, setká se s malou úrodou.

Mnoho zahrad dnes nabízí i kombinovaný přístup, kde mají členové své soukromé záhonky, ale zároveň se podílejí na péči o sdílené odpočinkové prostory, bylinkové záhonky, trávník, kompost, ovocné stromy.

Ať se daří!

Doporučuje se nejprve pěstovat jahody, cibuli, česnek, hrášek, salát, rajčata, papriky, okurky, cukety a dýně, mrkev, petržel apod.

Nesmíme zapomenout na květiny. Jednak přilákají opylovače, tedy včelky a čmeláky, jednak potěší samotné zahradníky. Není nad to, si pár uřezaných květin přinést domů a zkrášlit



byt, věnovat je spolu s košíčkem rajčat babičce.

Společná zahrada by měla komunitě přinášet jak užitek, tak odpočinek od starostí a radost.

-koř-

Uvažujete o vybudování komunitní zahrady?

Pro financování komunitních zahrad je možné využít nejrůznější granty a dotace, které speciálně pro ně existují. Nabízí je například Nadace Via, Nadace Partnerství, ale také místní grantové výzvy příslušných měst a obcí.

INZERCE

VYZKOUŠEJTE LETOŠNÍ NOVINKY OD ALGIDY



ALGIDA®

MAGNUM
ten pravý požitek

POŽITEK
začíná krápnutím



SOLERO

Chuť léta
v každém soustu



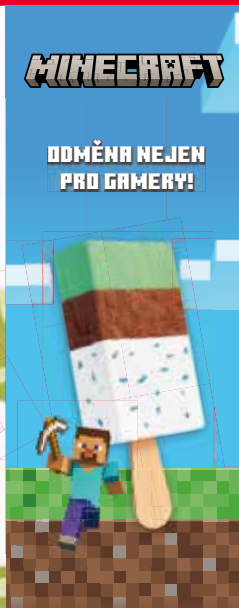
Cornetto

ROZBAL TO NA MAX
PRAKOU



MINECRAFT

ODMĚNA NEJEN
PRO GAMERY!



VOLCANIX

OCNUTNEJ EXPLOZI
CARAMEL LAVA
& CRUNCHIES



CARTE D'OR

LAHODNÁ SOUHRA
TŘÍ PŘÍCHUTÍ!



NEJEN JÍDLEM PROTI BOLESTI HLAVY

Snad každého z nás někdy přepadla bolest hlavy. Mohlo to být při probuzení po nějaké bujaré oslavě, při změně počasí (i když to někteří odborníci nechtějí moc slyšet, jiní to potvrzují). Hlava se rozbolí od stresu, dehydratace, hladu, špatného držení těla a únavy, od nachlazení. Jsou tací, řekneme po pravdě chudáci, kteří se s ní potýkají velmi často a přímo devastujícím způsobem, protože mívají migrénu, chronické a bolestivé onemocnění, které postihuje cévy mozku.

Nejlepší je bolestem hlavy předcházet. Spouštěčů záchvatů migrény i jiných bolestí hlavy je celá řada a patří mezi ně i strava. Co bychom proto jíst (a pít) neměli a co ano?

Co raději nekonzumovat

O alkoholu je to dostatečně známo, ale věřili byste, že boolehav může vyvolat i čokoláda? Když si vychutnáme jeden čtvereček, tak většinou ne, ale problém mohou mít citliví jedinci, když schroupají celou tabulku. To sladké pokušení totiž obsahuje látku beta-fenyletylamin, která ovlivňuje cévy v mozku.

Bolest hlavy však mohou nastartovat i potraviny, které bychom z takového útoku nepodezírali. Je za tím tyramin, přirozeně se vyskytující látka, která se obvykle nachází ve zralých nebo fermentovaných potravinách. Hladiny tyraminu se v potravinách zvyšují, když jsou skladovány po dlouhou dobu nebo nejsou čerstvé. Zejména tehdy, pokud nejsou potraviny uloženy ve vzduchotěsných nádobách. Mezi potraviny s vysokým obsahem tyraminu patří:

- čedar, niva, syrečky, hermelín, par-mazán a další zrající sýry,
- salám a další uzená nebo zpracovaná masa,
- uzené ryby,
- kysané zelí, kimčchi, okurky, fermentované sójové produkty apod,
- pivo,
- sušené ovoce,
- fazole a hrách,
- syrová cibule.

Čerstvostí proti bolesti hlavy

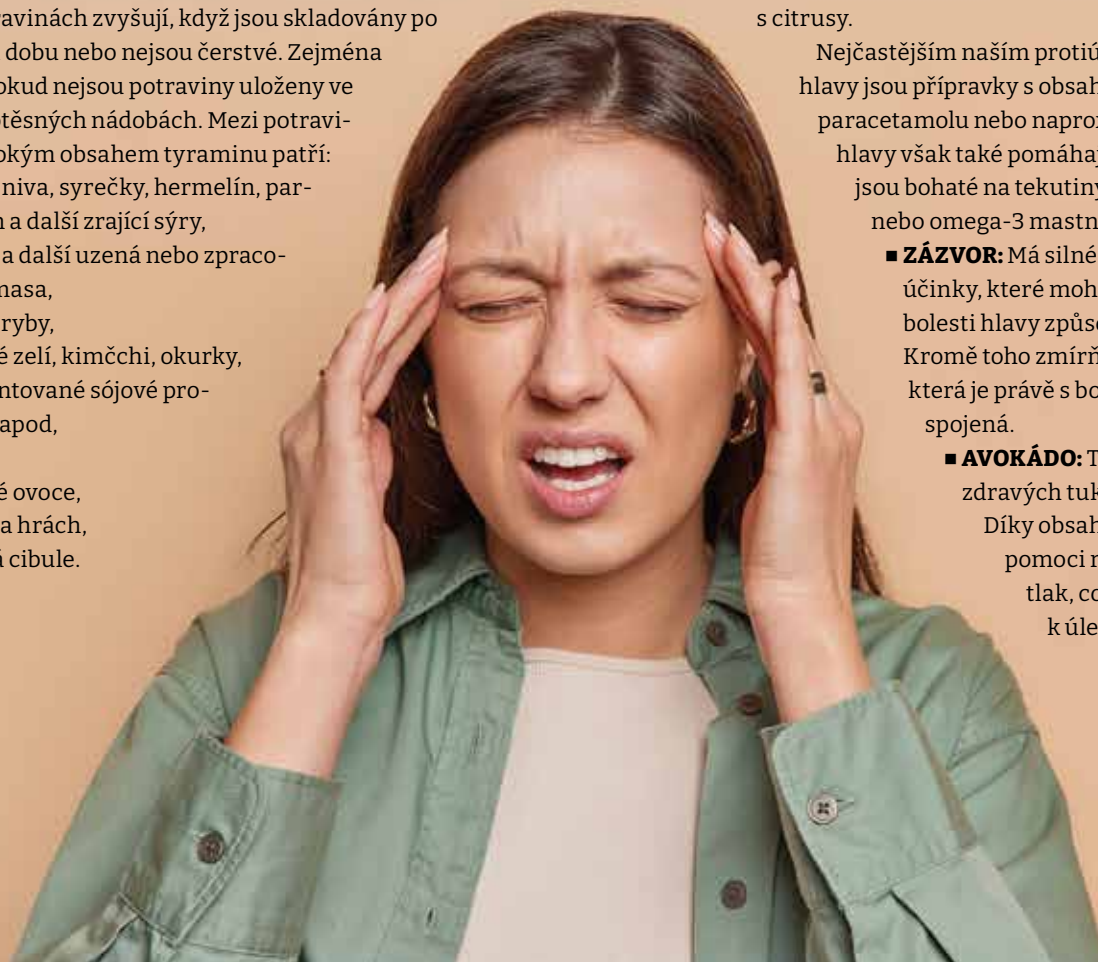
Asi nejlepší prevencí bolestí hlavy je strava, která je co nejčerstvější a nezpracovaná. Kromě toho odborníci doporučují jíst tyto potraviny v pěti až šesti malých porcích rozložených během dne a zároveň kontrolovat jejich obsah kalorií. Takové stravování pomáhá předcházet bolestem hlavy způsobeným hladem a v neposlední řadě nastartuje metabolismus.

Pokud nemáte laktózovou intoleranci, dobrou volbou je mléko. Pro ty, kterým čerstvé mléko na trávení nedělá dobře, pak zakysané a čerstvé mléčné výrobky (kefír, jogurty), čerstvé sýry (cottage, ricotta), smetanové a tavené sýry. Bolest hlavy nevyvolávají chléb, cereálie a veškeré těstoviny. Dopřát si můžeme i palačinky, koláče apod., jen pozor na cukr. Ovoce je povolené všechno, opatrní bychom měli být pouze s citrusy.

Nejčastějším našim protiútokem na bolest hlavy jsou přípravky s obsahem ibuprofenu, paracetamolu nebo naproxenu. Proti bolesti hlavy však také pomáhají potraviny, které jsou bohaté na tekutiny, antioxidanty nebo omega-3 mastné kyseliny.

■ **ZÁZVOR:** Má silné protizánětlivé účinky, které mohou pomoci tlumit bolest hlavy způsobené záněty dutin. Kromě toho zmírňuje nevolnost, která je právě s bolestí hlavy často spojená.

■ **AVOKÁDO:** Toto ovoce je plné zdravých tuků a antioxidantů. Díky obsahu hořčíku může pomoci regulovat krevní tlak, což také přispívá k úlevě.





Co bychom měli dodržovat, aby nás nebolela hlava

- Dostatečný pitný režim – dehydratace je častou příčinou, proto je důležité mít vždy po ruce vodu.
- Pravidelný pohyb – pomáhá uvolňovat napětí v těle a podporuje správné držení těla.
- Relaxace a meditace – Snižuje stres, který bývá spouštěčem bolesti hlavy.
- Pravidelný spánkový režim – má celkově pozitivní vliv na naše zdraví.
- Měli bychom se vyvarovat úpalu a úžehu, nevyhledávat sluneční paprsky v poledních hodinách.
- Prevencí bolesti hlavy způsobené chladem a větrem je nošení čepice.

-koř-

- **LOSOS:** Je bohatý na omega-3 mastné kyseliny, které také rozšiřují cévy a tlumí zánět, čímž zmírňují migrény.
- **MANDLE A VLAŠSKÉ OŘECHY:** Jsou zdrojem hořčíku, vlašské ořechy navíc obsahují omega-3 mastné kyseliny.
- **KAPUSTA A DALŠÍ LISTOVÁ ZELENINA:** Snižují bolest hlavy díky hořčíku a vitamínům C a K.
- **ŘEPA:** Obsahuje mj. dusičnany, které podporují průtok krve a tím mohou snížit bolest hlavy, zvláště pokud je způsobena špatným okysličováním mozku.
- **ČAJE:** Zelené a černé čaje obsahují kofein, povzbuzující látku, která zároveň může ulevit od bolesti hlavy. Bylinkové čaje (např. heřmánek, máta, šalvěj) zklidňují organismus.
- **KÁVA:** Při malých dávkách může rychle ulevit od bolesti hlavy tím, že rozšiřuje cévy. Ale pozor, při pravidelném nadměrném pití může závislost na kofeinu právě bolesti hlavy způsobit.



SLADKÝ START DO NOVÉHO DNE



Kakaový řez s kokosem 104g



Borůvkový řez s drobenkou 90g



Řez s červeným ovocem 68g

DNES VAŘÍ



Na dnešní vaření jsme sáhli do široké nabídky našich vlastních značek a zabrousili jsme mezi výrobky s logem Dle Gusta. S trochou nadsázky by se dalo říct, že jsme vylosovali čtyři šťastlivce, kteří se vám odprezentují v dnešní nabídce receptů.



vypořádat: stačí během přípravy přidat ke špenátu citronovou šťávu či jiný zdroj vitamínu C. Nitrosaminů vznikne mnohem méně a náš organismus navíc mnohem lépe využije železo ve špenátu obsažené.

V kuchyni využijeme špenát na mnoho způsobů. Naprostou klasikou je jeho dušená varianta s vejci nebo smetanou. Velmi dobře podtrhne také chuť ryb, hodí se do závinů i těstovin. Je hojnou součástí pokrmů italské i francouzské kuchyně.

Těstoviny se špenátem a parmazánem

- 250 g libovolných těstovin
- 250 g mražených špenátových listů Dle Gusta
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 100 g strouhaného parmazánu
- sůl
- pepř
- citronová šťáva
- dle chuti chilli

Těstoviny uvaříme na skus. Na pánvi rozežřejeme olej a orestujeme na něm nasekaný česnek, aby se rozvoňel. Přidáme špenát. Pozor, předem jej nerozmrazujeme. Směs necháme prohřát, dokud špenát nepovolí. Pak vložíme uvařené těstoviny, dochutíme solí, kořením a zakápneme citronovou šťávou. Přimícháme parmazán a mícháme, dokud se sýr nerozpustí. Ihned podáváme.

Pro krémovější verzi můžeme vmíchat smetanu. Pro masovou verzi doplníme restovanými nudličkami kuřecího masa. Milovníci zapékání mohou pochopitelně hotový pokrm zapéct v troubě.

Špenát

Nejslavnější pojídač špenátu, kreslený Pepek námořník, měl sice po špenátu svaly jako ze železa, ale ve skutečnosti špenát až takovou zásobárnu tohoto prvku není – údajně za touto vžitou představou stojí chybný výpočet jednoho vědce. V našem jídelníčku by však rozhodně neměl chybět. Jedná se o nízkokalorickou zeleninu – sem s ním při plavkových dietách! Naše tělo obohatí mnoha vitamíny a minerály, zmiňme alespoň vitamíny skupiny B, vitamín C, beta-karoten, draslík, vápník, hořčík a pochopitelně je v něm i to Pepkovo železo.



Měli bychom mít na paměti, že špenát obsahuje dusičnany. Více jich je v rostlinách pěstovaných ve sklenících než v těch, které rostou venku na záhonech. Pokud budeme špenátové pokrmy opakovaně ohřívat nebo je dlouhodobě udržovat v teple, mohou se dusičnany změnit na dusitany, které v kombinaci s bílkovinami vytváří zdraví škodlivé látky. Špenátu si proto uvařte vždy tak akorát, aby vám žádný nezbyl a vy jste se vyvarovali rizikového ohřevu. Ale i zde existuje jednoduchý figl, jak se s rizikem škodlivých nitrosaminů



Kysané zelí

Zatímco olivy si místo v našem jídelníčku musely vybojovat, kysané zelí je jeho tradiční a nedílnou součástí už stovky let. Naši předci moc dobře věděli, proč si na zimu vlastnoručně (nebo spíše vlastnonožně) šlapali soudek této kysané dobroty a nazývali ji všelékem, dnes bychom asi spíše moderně řekli superpotravinou. Dokonce ani žádná zaoceánská plavba se v minulosti neobešla bez soudku zelí, spolehlivého ochránce před kurději.

O zelí jsme podrobněji psali v loňském prvním čísle Rádce, zalistujte tedy v archivu a osvěžte si paměť informacemi o blahodárných účincích této pochoutky.



Salát plný zdraví

• 1 červená řepa • ½ sáčku kysaného zelí Dle Gusta • 1 cibule • 3 mrkve • kousek křenu • 4 lžičce olivového oleje • sůl • kmín • fenykl

Neoloupanou červenou řepu uvaříme doměkka a necháme vychladnout. Pak ji nakrájíme na malé kousky a smícháme s pokrájeným kysaným zelím a očištěnou a nakrájenou mrkví.

Pokračování na str. 18

Olivy

Tradiční součást středomořské gastronomie si vydobyla své místo i v našem mírnějším pásmu. Právem. Olivovník sice v českých zahradách nespátříte, ale jeho plody či olej z nich najdete v regálech našich prodejen. Olivy dodají tělu množství vitamínů A a E, nenasycených mastných kyselin, antioxidantů, přírodní vlákniny a minerálů v čele se železem, vápníkem, draslíkem a hořčíkem. Tento koktejl zdraví prospěšných látek pomáhá snižovat hladinu cholesterolu, chrání cévy, zmírňuje chronické záněty a bolesti, působí proti stárnutí. Mnohé osobnosti si dokonce po ránu dávají krajíček chleba pokapaný olivovým olejem, aby si zachovaly mladistvý vzhled.



Přihodíme nadrobno pokrájenou cibuli a také ji trochu osmahneme. Přidáme nasekaný česnek se snítkami rozmarýnu, necháme minutku rozvonět a zalijeme červeným vínem. Pak přikryjeme pokličkou a dusíme zhruba ½ hodiny. Podle potřeby přitom podléváme vývarem. Poté do hrnce přihodíme zelené i černé olivy a dusíme ještě asi ¼ hodiny (aby maso bylo v závěru krásně měkké). Podle potřeby dochutíme solí a můžeme podávat. Jako přílohu ke králíku na olivách volíme bramborový knedlík, čerstvý chléb nebo třeba těstoviny.

Králík na olivách

• 1 králík • 1 dl olivového oleje • 2 cibule • 3 stroužky česneku • 2 dl červeného vína • ½ l vývaru • 100 g zelených oliv Dle Gusta • 100 g černých oliv • sůl • pepř • 3 snítky rozmarýnu • hladká mouka

Králíka očištíme a naporcujeme. Porce masa osolíme, opepříme a lehce obalíme v hladké mouce. Poté v hrnci rozežhřejeme olivový olej a maso v něm ze všech stran osmahneme dozlatova.



Pokračování ze str. 17

Okořeníme lehce nadrceným kmínem a fenyklovými semínky. Přidáme na jemno nakrájenou cibuli a nastrouhaný křen. Nakonec přilijeme olivový olej, vše promícháme a podle chuti osolíme. Necháme zhruba hodinu odležet v lednici. Podáváme jako přílohu k vegetariánským či masitým jídlům.

Mák

Mák si zaslouží, abychom o něm věděli víc než jen to, že se hodí do buchet a koláčů a že makový odvar (ovšem ten se připravoval z makovic) se v minulosti používal na spaní, ač to s sebou neslo značné riziko předávkování.

Mák našemu tělu dodává vápník, kvalitní bílkoviny, esenciální nenasycené mastné kyseliny. Obsah vápníku

v máku je prý dokonce 12× větší než v kravském mléce. Hůře se však vstřebává, proto by mák neměl být jediným zdrojem vápníku. Procentuální obsah bílkovin je srovnatelný jako u libového hovězího nebo vepřového masa. Mák organismus obohatí také velkým množstvím vlákniny, pomáhá snižovat cholesterol, je zdrojem omega-3 a omega-6 mastných kyselin, vitamínu E, mědi, zinku, hořčíku, železa.



A určitě stojí za zmínku i to, že Česká republika vždy patřila k největším producentům toho nejkvalitnějšího modrého máku.

Pomerančový koláč s mákem

- 200 g másla • 200 g cukru • 3 vejce
- 300 g hladké mouky • 1 prášek do pečiva
- 200 ml mléka • 150 ml pomerančové šťávy • 50 g máku • tuk na vymazání a mouka na vysypání formy • dle chuti pomerančový džem

Máslo vyšleháme spolu s cukrem do pěny. Postupně přidáváme vejce, hladkou mouku s kypřicím práškem do pečiva, mléko, pomerančovou šťávu a mák. Vše důkladně prošleháme tak, aby nám vzniklo vláčné těsto. To nalijeme do vymazané a vysypané dortové či koláčové formy a vložíme do trouby předehřáté na 180 °C. Koláč pečeme zhruba 45 až 50 minut (špejlí vyzkoušíme, kdy je hotový). Ještě horký jej podle chuti přetřeme vrstvou pomerančového džemu. Takto připravený koláč můžeme podávat ihned po jeho vychladnutí.

INZERCE

Dle Gusta.
Když záleží
na chuti.



Dle Gusta

Máspoma



Český výrobce čokolády

ZE DVORA KRÁLOVÉ NAD LABEM



RECEPT

Míša řezy

Svěží moučník



RECEPT

Vělikonoční beránek

Tradiční sladké pečivo



RECEPT

Krtek dort na plech

Lahodný moučník na váš stůl



RECEPT

Domáci koblihy

Nadýchané a plné krému



Sledujte nás:



Celé recepty na druhé straně

www.carla.cz

Velikonoční beránek

350 g polohrubé mouky • 140 g másla • 200 g cukru
krupice • 4 vejce • 250 ml mléka • 1 prášek do pečiva •
Carla cukrářské polevy (dle chuti)

Vymažeme si formu a vysypeme hrubou moukou. Předehřejeme si troubu na 180 °C. Oddělíme žloutky od bílků. Žloutky vyšleháme s cukrem a máslem, přidáme mléko. V druhé misce pořádně promícháme prášek do pečiva a mouku, vše smícháme dohromady, dokud nevznikne hladká směs. Z bílků vyšleháme sníh a opatrně jej vmícháme do vzniklé směsi. Poté nalijeme těsto do formy a pečeme asi 45 minut. Každá trouba peče jinak, beránka je potřeba hlídat a v průběhu kontrolovat dřevěnou špejlí, zda je upečený.

Po vychladnutí si rozehrějeme cukrářskou polevu a beránka celého polijeme (můžeme použít jak tmavou, tak světlou polevu). Pak už si jen beránka ozdobíme dle našich představ a je připraven na velikonoční stůl.

Celý recept:



Míša řezy

6 vajec • 6-8 lžic polohrubé mouky • 4 lžíce Carla kakaa •
3 lžíce medu • 100 g másla • 1 prášek do pečiva • 1 vanilkový
cukr • 2 kostky tvarohu • 1 vanička polotučného tvarohu
• 400 ml smetany ke šlehání • 3-4 lžíce medu • 1 vanilkový
cukr • 2 tabulky Carla čokolády na vaření • 100 g másla

Předehřejeme si troubu na 180 °C a menší plech si vyložíme pečicím papírem. Oddělíme bílky a žloutky. Žloutky smícháme s rozpuštěným máslem a medem. Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Ke směsi žloutků přidáme postupně mouku, prášek do pečiva a kakao a umícháme dohladka. Ke vzniklé směsi přimícháme sníh. Vlijeme rovnoměrně na plech. Pečeme v předehřáté troubě asi 20 minut. Na krém si smícháme tvarohy, přidáme vanilkový cukr a rozpuštěný med. Vyšleháme smetanu, poté smícháme všechno dohromady. Krém rovnoměrně rozetřeme na vychladlý korpus. Na vodní lázeň si rozehrějeme čokoládu a přidáme máslo a smetanu. Polevu nalijeme na korpus s krémem a stěrkou upravíme. Necháme odležet.

Celý recept:



Domácí koblihy

500 g hladké mouky • 250 ml teplého mléka • 30 g
droždí • 3 žloutky • 1 vanilkový cukr • 50 g rozpuštěného
másla • 4 lžíce cukru • 1/4 lžičky soli • Carla Cream

Z mléka, droždí a špetky cukru necháme vzejít kvásek, který následně zapracujeme do zbytku surovin.

Vypracujeme hladké těsto, zakryjeme utěrkou a necháme na teplém místě kynout 30 minut. Poté vyválíme placku vysokou asi 1,5 až 2 cm

Z placky vykrojíme kolečka, která necháme ještě 10 minut kynout na válu.

Placky smažíme po obou stranách v oleji nebo v sádle, ale ne prudce. Necháme vychladnout a špičkou a plnícím sáčkem naplníme Carla Creamem. Můžeme podávat.

Celý recept:



Krtkův dort na plech

225 ml oleje • 2 vejce • 240 g cukru • 2 vanilkové cukry • 380 g
hladké mouky • 1 prášek do pečiva • 4 lžíce holandského kakaa
• 250 ml mléka • 3 balení ztužovače smetany • 100 g 70% hořké
čokolády • 8 banánů • 600 g smetany ke šlehání

Předehřejeme troubu na 180 °C. Plech o velikosti cca 40 x 25 x 4 cm vymažeme máslem a vysypeme moukou. Na těsto vyšleháme olej, vejce, cukr a vanilkový cukr. Prosátou mouku smícháme s práškem do pečiva, kakaem a společně s mlékem postupně zapracujeme do vaječné směsi. Těsto nalijeme na plech, uhladíme a pečeme asi 20-25 minut. Po upečení necháme korpus vychladnout. Poté lžící odstraníme z korpusu asi 1 cm těsta po celé ploše tak, aby okraje zůstaly neporušené. Vydlabané těsto rozdrobíme a odložíme stranou. Na náplň vyšleháme šlehačku se ztužovačem podle návodu, nakonec zašleháme vanilkový cukr. Čokoládu nasekáme na drobné kousky a vmícháme do šlehačky. Banány oloupeme, rozpůlíme příčně i podélně a vzniklé čtvrtiny těsně naskládáme na korpus. Navrch rovnoměrně rozetřeme krém, posypeme drobkou a necháme dobře vychladit v lednici.

Celý recept:



Sledujte nás:



PRODEJNA VE RVÁČOVĚ ZÍSKALA OCENĚNÍ V KATEGORII OBCHŮDEK 2021+



provoz tvořit až kolem deseti procent tržeb.

Ocenění Visa Czech Top Shop je udělováno na základě hodnocení zákaznického servisu, celkového konceptu prodejny, úrovně prostředí i inovativního přístupu k provozu. Úspěch rváčovské prodejny potvrzuje, že i menší obce mohou nabídnout špičkové služby a moderní formát nakupování.

Děkujeme všem zákazníkům i zaměstnancům, kteří se na tomto úspěchu podílejí.



Prodejna 24/7 na Chrudimsku v obci Vysočina-Rváčov zaznamenala významný úspěch. V letošním ročníku prestižní soutěže Visa Czech Top Shop 2025 získala cenu v kategorii Obchůdek 2021+, která oceňuje moderní a kvalitně provozované menší prodejny napříč Českou republikou. Provozovatelem tohoto obchůdku je obec společně s Jednotou Hlinsko.

Prodejna byla otevřena v dubnu 2025 a umožňuje místním obyvatelům nakupovat prakticky kdykoli. Původní

stav prodejny s pultovým prodejem a omezenou otevírací dobou již dlouhou dobu nesplňoval očekávání zákazníků. Nově otevřená prodejna funguje v tzv. hybridním režimu – ve dne je přítomna prodavačka, zatímco večer a v dalších hodinách se obchod přepne do automatizovaného režimu, během něhož se zákazníci dovnitř dostanou pomocí aplikace nebo vstupní karty. Tento model prodlužuje dostupnost služeb na venkově a podle zkušeností může noční

INZERCE



Jsme dobře naloženi

MĚ LÁKÁ NEJVÍCE

POCHOD PRAHA-PRČICE

Jsou akce, které přerostou svůj původní rámec a stanou se legendou. Pochod Praha-Prčice je jednou z nich. Pro někoho sportovní výzva, pro jiného rodinná tradice, pro dalšího symbol jara a odhodlání. Každý rok se na start různých tras vydávají tisíce lidí – mladí, senioři, rodiny s dětmi i zkušení turisté. Přijďte se letos mezi ně!

Jak to celé začalo

První ročník se uskutečnil v roce 1966. Skupina nadšenců tehdy vyrazila pěšky z Prahy do středočeské Prčice s jednoduchým cílem: dojít. Netušili, že zakládají tradici, která přetrvá desetiletí. Postupně přibývaly další starty z různých míst a z původního dálkového pochodu se stala celostátní turistická událost. Symbolem pochodu je plastová botička, suvenýr, který v cíli dostane každý účastník. Pro mnohé je to drobnost, pro jiné sběratelský poklad a důkaz vlastní vytrvalosti.

Trasy pro každého

Jedním z důvodů oblíbenosti pochodu je široká nabídka tras. Nejde jen o klasickou dálkovou variantu z Prahy, která měří přes 70 kilometrů. Vybrat si lze kratší trasy kolem 20 až 30 kilometrů, rodinné úseky nebo cyklotrasy. Startuje se z více míst Středočeského kraje i z jižních Čech. Díky této variabilitě si může vybrat téměř každý – zkušený turista i ten, kdo chce jen ochutnat atmosféru. Cílem všech je Prčice, kde panuje slavnostní nálada, hudba a radost z dokončené cesty.

Trasy pro vozíčkáře

Součástí pochodu jsou také bezbariérové trasy určené pro účastníky na vozíku. Tyto úseky jsou vedeny po zpevněných cestách a jejich profil je přizpůsoben tak, aby byl zvládnutelný bez extrémních převýšení. Organizátoři dbají na dostupnost startu i cíle a na dostatek prostoru v zázemí akce. Trasa bývá kratší, obvykle v řádu jednotek kilometrů, aby byla bezpečná a komfortní. I zde však účastníci stejně jako ostatní chodci získávají symbolickou botičku. Zapojení vozíčkářů podtrhuje myšlenku, že pochod je otevřený všem. Právě tento rozměr

dělá z akce víc než jen sportovní výkon. Trasa označená jako vozíčkářská je určena výhradně držitelům průkazů ZTP, ZTP/P a jejich doprovodu.

Trasy pro rodiny s dětmi

Rodinné trasy jsou ideální volbou pro rodiče s menšími dětmi. Jejich délka se pohybuje kolem 10 až 15 kilometrů a vedou příjemným terénem. Cestou bývají připraveny kontrolní body a někdy i drobné úkoly, které dětem cestu zpříjemní. Tempo je možné přizpůsobit, zastavit se na svačinu nebo odpočinek. Pro mnoho dětí je to první zkušenost s organizovaným pochodem. Důležitější než výkon je společný zážitek. Děti si z cíle odnášejí botičku a pocit, že zvládly něco velkého. Právě zde často vzniká tradice, která pokračuje i v dalších generacích.

Extra dlouhé trasy

Pro zkušené turisty je připravena trasa Karla Kulleho (start Praha-metro Háje) čítající 70 kilometrů. Vyžaduje dobrou fyzickou kondici a předchozí zkušenost s dálkovou chůzí. Účastníci vyrazejí velmi brzy ráno a počítají s celodenním výkonem. Trasa prověří nejen nohy, ale i psychickou odolnost. Důležitá je správná výbava, dostatek tekutin a rozumné tempo. Odměnou je silný pocit satisfakce v cíli. Extra dlouhé pochody přitahují ty, kteří chtějí překonat sami sebe.

Proč jsou dálkové pochody tak oblíbené

Dálkové a skupinové pochody zažívají v posledních letech renesanci. Lidé hledají pohyb, pobyt v přírodě a společné zážit-

ky. Chůze je přirozený pohyb, který nevyžaduje drahé vybavení, a přesto dokáže prověřit fyzickou i psychickou odolnost.

Skupinový rozměr je klíčový. Sdílená únava, společné tempo, podpora mezi účastníky – to vše vytváří silný zážitek. Člověk jde sám za sebe, ale zároveň je součástí něčeho většího.

Jak se na pochod připravit

Základem je nepodcenit trénink. Pokud plánujete trasu delší než 30 kilometrů, je vhodné několik týdnů předem zařadit delší procházky. Postupně prodlužujte vzdálenost, zkoušejte různé tempo a testujte vhodnou obuv. Ta je u podobných pochodů naprosto zásadní. Boty musí být rozchozené, nikdy ne nové! Také funkční ponožky snižují riziko puchýřů. V batohu by neměla chybět voda, lehká svačina, pláštěnka, náhradní ponožky a základní lékárnička. Důležité je také tempo. Mějte na paměti, že nejedete závod, ale vytrvalostní akci. Lepší je začít pomaleji a síly si rozvrhnout. Pravidelné krátké přestávky pomohou předejít vyčerpání.



Nalákali jsme vás?

- 59. ročník se uskuteční v termínu 16. 5. 2026.
- Přihlásit se lze pouze předem elektronicky zaregistrováním se na příslušné trase. Jiná metoda není možná.
- Registrace bude spuštěna 1. května v 10.00 hod., a potrvá do 14. května do 24.00 hod.
- Startovné činí 59 Kč za každého účastníka.
- Více informací najdete na <https://praha-prcice.cz>.

Historie a současnost ruku v ruce

Pochod si i po desetiletích zachovává přátelskou atmosféru. Moderní doba přinesla online registrace, lepší značení tras i větší organizační zázemí, ale základní myšlenka zůstává stejná: dojít do cíle vlastními silami.

Další slavné pochody v České republice

Praha-Prčice není jediným známým pochodem. Oblibu si získal například dálkový etapový pochod Stezka Českem, který kopíruje severní a jižní hranici republiky. Jednotlivé etapy propagoval Miroslav Vladyka v seriálu České televize. Tradiční jsou také různé regionální pochody pořádané turistickými oddíly, například pochody Českým rájem nebo Jeseníky.

Každý z těchto pochodů má své kouzlo, ale Praha-Prčice zůstává ikonou. Možná proto, že spojuje generace. Děti, které kdysi šly kratší trasu s rodiči, se po letech vracejí s vlastními potomky. Dálkový pochod není jen o kilometrech. Je o rozhodnutí vyrazit, překonat únavu a dojít. O radosti v cíli, kdy si připevníme botičku a víme, že jsme to dokázali. Možná právě proto láká tolik lidí znovu a znovu. Protože některé cesty nejsou jen o vzdálenosti, ale o zážitku, který si odneseme domů.

INZERCE

OCHUTNEJ
VŠECHNY PŘÍCHUTE
FRISCA



CHOVÁME KRÁLÍKY

Jsou roztomilí. Proto jsou ti speciálně vyšlechtění zakrslí králíci velmi oblíbenými domácími mazlíčky. Náš článek se ovšem bude věnovat králíkům domácím. Ušáci žijící v králíkárnách jsou velmi užiteční, protože jejich maso je velmi zdravé. Dá se také snadno a chutně připravit.

Králíkárna

V první řadě je pro králíky potřeba vytvořit kvalitní bydlení, které by mělo být umístěno tak, aby je neohrožoval ostrý sluneční svit ani vítr. Králíkárna by měla být dostatečně prostorná, čistá a suchá, bezpečná.

Králíkárný bývají nejčastěji vyrobeny ze dřeva. Jelikož se ale používají převážně venku, musí být dřevo ošetřeno nátěrem, který ho bude chránit před rozmary počasí. Ochranný nátěr musí být nejen funkční, ale i zdravotně nezávadný.

Dřevěné králíkárný jsou obvykle doplněny i jiným materiálem, a to například kovovými mřížkami nebo pletivem. Z úplně jiného materiálu pak může být střešní krytina, která zajistí, aby do králíkárný nezatékalo. Může mít i termoizolační funkci.

Králíkárna však nemusí být pouze dřevěná. Může být i kovová, zděná, případně vyrobená z pevného plastu.

Kotce

Jednotlivé kotce by měly být tak velké, aby se v nich králík mohl postavit na zadní a délka klece mu umožňovala udělat alespoň tři skoky vpřed.

Nejběžnější králíkárný jsou dvou- až třípatrové. Měli bychom zvažovat takovou výšku, abychom mohli jednotlivé

kotce snadno obsluhovat a čistit. Vyplatí se postavit ji na dlouhé nohy, abychom se do nejnižších kotců nemuseli příliš ohýbat. Jednopatrová králíkárna může mít otevírací střechu.

Kotec by měl ušákovi poskytovat tmavý, útulný prostor pro odpočinek, kde se bude cítit v bezpečí, a zároveň také „okno“ s pletivem, aby měl rozhled. To on má rád.

Podlážka králíkárný by měla být pevná, hygienická a snadno čistitelná. Nejčastěji se používá dřevo, plast nebo kovová mřížka. Dřevěná podlaha je přirozená a teplá, ale je nutné ji pravidelně ošetřovat, aby nevsakovala vlhkost a neplesnivěla. Plastová podlaha je snadno omyvatelná, ale pro králíky méně přirozená. Kovová mřížka umožňuje snadný odtok nečistot, ale musí být správně zvolená, aby králíkům do otvorů nezapadaly tlapky, mohli by si je poranit.

K podestýlce se nejlépe hodí sláma, seno nebo hobliny, které udržují teplo a absorbují vlhkost. Ideální je, pokud je králíkárna vybavena výsuvným trusníkem, který jednoduše vyjmem, vyčistíme a vrátíme zpět.

Každý samec a každá samice budou potřebovat svůj vlastní kotec. Další jeden až dva kotce bývají určené pro mladé.

Výběh

Králík je velmi aktivní tvor, a proto bude šťastný v králíkárně s výběhem nebo v samostatném výběhu, kde ho necháme dostatečně vyběhat, pokud počasí dovolí.

Výběh by měl být v klidném okolí. Ušák je od přírody velmi plachý, postarejme se mu proto o příjemné prostředí. Pokud ho umístíme v části zahrady, která je poblíž rušné silnice, nebo u plotu, za kterým má soused štekajícího psa, bude mít strach.

Vhodné je místo ve stínu. Horko králíkům škodí a snadno by se mohli přehřát. Pokud nemáme na zahradě



stinné místo, měl by mít výběh alespoň přístřešek, kam se ušák schová.

Pravidlem číslo jedna je zabezpečení proti venkovnímu nebezpečí. Krytá konstrukce s pevným pletivem nebo sítí je nezbytná pro ochranu před kočkami, dravci a jinými predátory.

Důležité je také zvážit přirozenou králičí potřebu hrabání. Proto by měl být výběh po obvodě zakopaný nebo mít spodní část opatřenou ochranou proti podhrabání.

Plemena

Pro začátečníky jsou nejvhodnější králik velký, světlý, stříbřitý, novozélandský, kalifornský nebo vídeňský. Na maso je také určen králik burgundský, dobrou výtěžnost mají i jeho kříženci. Z českých plemen jsou nejoblíbenější moravský modrý a český strakáč.

Krmivo

Králik je hlavně býložravec. Na jídelníčku proto musí mít potravu s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem kalorií, kterou bude dlouho žvýkat. To podporuje zdraví jeho zubů a trávicího traktu. A nebude se nudit.

Také jste jako děti chodili s babičkou králikům na trávu? Ano, od jara do podzimu je jejich základní stravou, ale nesmí být zapařená a nejlepší je umístit ji do jesliček, aby nebyla roztahaná po celém kotci. Na okus pak stačí tvrdý chléb.

Vedle trávy a sena bychom králikům měli dopřát listovou zeleninu, dále velmi malé množství extrudovaných pelet a samozřejmě čerstvou vodu. Vodu je třeba v misce měnit každý den, v horkém počasí dvakrát denně.

Možná budete překvapeni, ale chovateli oblíbená mrkev nemá pro králíka vhodnou nutriční hodnotu, protože je velmi kalorická a bohatá na

cukry. Přispívá k rozvoji obezity a často k onemocnění chrupu.

Choroby

Králici mohou trpět na různá parazitární a infekční onemocnění. Většinou z nich se vyhneme pravidelným očkováním a také prevencí v podobě vitamínů a doplňků stravy. Pozor také na to, aby se do krmné dávky nedostaly jedovaté rostliny.

-koř-



Králičí maso nabízí vysoký podíl snadno stravitelných bílkovin, nízký obsah tuku a cholesterolu ve srovnání s jinými druhy masa. Významný je také obsah vitamínů skupiny B a nízký obsah sodíku. Konzumace králičího masa pomáhá při dietách a může napomáhat prevenci výskytu kardiovaskulárních onemocnění.

INZERCE

VELIKONOČNÍ PAŠTIKA JEMNÁ 200G

Potěší svou hladkou, krémovou konzistencí a delikátní chutí. Skvěle se hodí na čerstvý chléb nebo křupavou bagetu jako součást velikonoční snídaně.



VELIKONOČNÍ PAŠTIKA HRUBÁ 200G

Nabízí výraznější strukturu a bohatou chuť s kousky masa, které jí dodávají rustikální charakter. Perfektní volba pro ty, kdo mají rádi poctivé, tradiční receptury.



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



KRÁLÍK NA MILION ZPŮSOBŮ

Králičí maso patří v české kuchyni k tradičním surovinám, přesto se na našich stolech objevuje méně než dříve. Je to škoda. Králičí má totiž maso jemné, lehce stravitelné, nutričně hodnotné a přitom velmi variabilní. Hodí se pro slavnostní oběd i pro lehkou rodinnou večeři.

Proč dát králíkovi šanci

Králičí maso je přirozeně libové, má nízký obsah tuku a vysoký podíl kvalitních bílkovin. Na jídelníčku představuje vítanou změnu. Obsahuje vitamíny skupiny B, železo i fosfor. Díky nízkému obsahu cholesterolu bývá doporučováno při redukčních i šetřících dietách i pro seniory. Je vhodné také pro děti, protože je dobře stravitelné. Naopak při přísně bezbílkovinné dietě nebo při specifických zdravotních omezeních je vždy nutné řídit se doporučením lékaře.

Nemusí být jen na česneku

Nejčastěji připravujeme králíka pečeného na česneku, na smetaně nebo hořčici. Oblíbené jsou i porce prošpikované slaninou, aby maso zůstalo šťavnaté. Klasikou je pomalé pe-

čení s kořenovou zeleninou a výpekem, který vytvoří základ lahodné omáčky. Pokud máte rádi experimentování, vyzkoušejte tentokrát králičí maso jinak. Králíka můžeme dusit na víně, připravit z něj ragú na těstoviny, lehké rizoto nebo ho využít do domácí paštiky. Výborný je také králičí vývar, který má jemnou, ale plnou chuť. Ze zbytků masa snadno připravíme pomazánku nebo náplň do tortill. Zkrátka vaření beze zbytků!

Králičí ragú na víně

- 800 g vykostěné králičí kýty • 2 cibule • 2 mrkve • 1 petržel
- 2 lžice rajčatového protlaku • 200 ml suchého červeného vína
- 2 lžice oleje • sůl • pepř • tymián



Maso omyjeme, očistíme, nakrájíme na menší kostky a lehce je osolíme a opeříme. Cibuli nakrájíme nadrobno, kořenovou zeleninu na malé kostičky. V hrnci rozežřejeme olej, orestujeme cibuli dozlatova, přidáme maso a ze všech stran ho zatáhneme. K základu vmícháme protlak, přidáme zeleninu, krátce orestujeme, přidáme tymián a podlijeme vínem. Dusíme pod pokličkou asi 60 minut, dokud není maso měkké. Podáváme s těstovinami nebo rýží.

Lehká králičí pomazánka

• 400 g vařeného králičího masa • 100 g čerstvého krémového sýra • 2 lžičky zakysané smetany • 1 menší cibule
• 1 lžička plnotučné hořčice • sůl • pepř



Nejprve maso obereme od kostí a nejemno nasekáme nebo natrháme. Cibuli oloupeme a nakrájíme velmi nadrobno. V míse smícháme maso, čerstvý sýr, zakysanou smetanu a hořčici. Přidáme cibuli, osolíme a opeříme podle chuti. Důkladně promícháme a necháme alespoň hodinu odležet v lednici. Pokud máme raději jemnější strukturu, můžeme rozmixovat tyčovým mixérem. Podáváme s čerstvým chlebem, zdobené pažitkou nebo čerstvými bylinkami.

Pošírovaný králík s aromatickými bylinkami

• 800 g králičího hřbetu nebo stehen bez kostí • 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru • 2 snítky rozmarýnu • 3 snítky tymiánu
• 1 hrst čerstvé petrželky • 2 stroužky česneku • 1 menší cibule
• 1 lžičce citronové šťávy • sůl • pepř

Nejprve maso očistíme, lehce osolíme a opeříme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na plátky, česnek rozmáčkneme nožem. Ve větším hrnci zahřejeme vývar tak, aby byl horký, ale nevařil (teplota do 85 °C). Přidáme cibuli, česnek, rozmarýn a tymián a necháme několik minut uvolnit vůni. Poté vložíme maso tak, aby bylo celé ponořené. Teplotu stáhneme na minimum a maso podle velikosti pošírujeme přibližně půl hodiny, dokud není měkké. Nakonec přidáme citronovou šťávu a nasekanou petrželku. Maso vyjmeme, necháme krátce odpočinout a podáváme s lehkým zeleninovým salátem nebo bramborovým pyré.

Králičí karbanátky

• 800 g mletého králičího masa • 1 vejce • 1 menší cibule
• 2 stroužky česneku • 80 g strouhanky • trochu mléka
• 1 lžičce plnotučné hořčice • 1 lžička sušeného provensálského koření • špetka citronové kůry • sůl • pepř • olej na smažení



Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme. Ve větší míse smícháme mleté králičí maso s vejcem, cibulí, česnekem, hořčicí a kořením. Přidáme strouhanku, promícháme a lehce zakápneme mlékem, podle chuti osolíme a opeříme. Směs důkladně promícháme a necháme krátce odpočinout. Poté tvarujeme menší karbanátky, které z obou stran smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Nakonec je můžeme krátce dopéct v troubě při 180 °C (asi 10 minut), aby byly uvnitř krásně šťavnaté. Podáváme s bramborovou kaší nebo čerstvým chlebem.

Jak připravit ty nejchutnější pokrmy?

- Pokud chceme maso šťavnatější, můžeme ho před pečením prospěkovat slaninou.
- Králičí hřbet je vynikající pečený v celku. Můžete ho vykosťovat nebo naplnit nádivkou.
- Pomalé pečení při nižší teplotě zajistí masu křehkost.
- Z kostí a odřezků uvaříme silný vývar jako základ dalšího jídla.

Králičí maso je univerzální, zdravé a překvapivě variabilní. Stačí se nebát a vyzkoušet i nové úpravy. Králík má v moderní kuchyni své pevné místo, i když už není tak častým obyvatel naších dvorků a zahrádek.

-drei-

MEMORANDUM PROPOJÍ OBCE, PACIENTY, STÁT I OBCHODNÍ SÍŤ VE PROSPĚCH PREVENCE

Svaz měst a obcí České republiky dne 12. 2. 2026 podepsal memorandum o spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví, organizací Hlas onkologických pacientů (HOP) a Svazem českých a moravských spotřebních družstev (SČSMD). Cílem společné iniciativy je posílit informovanost občanů o možnostech zdravotní prevence, podpořit včasný záchyt závažných onemocnění a přiblížit dostupné preventivní programy lidem napříč regiony.



Slavnostní podpis memoranda

Memorandum svými podpisy stvrdili ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, předseda Svazu měst a obcí ČR František Lukl, předsedkyně výboru HOP Petra Adámková a předseda představenstva SČSMD Pavel Březina. Slavnostní podpis proběhl v kanceláři Svazu měst a obcí ČR v Kongresovém centru Praha.

Spolupráce se zaměří na sdílení informací o preventivních programech hrazených zdravotními pojišťovnami, možnostech screeningu a léčby závaž-

ných onemocnění i na využití komunikačních kanálů obcí a partnerských organizací tak, aby se důležité informace dostaly i do menších měst a vesnic.

„Svaz měst a obcí je takovým vnořeným tykadlem do území. Je pro nás nejen výzvou, ale i povinností sdílet a předávat informace, které mohou vést k rychlému záchytu vážných onemocnění. V těchto případech nehrají roli roky, ale měsíce, a někdy i týdny,“ uvedl předseda Svazu měst a obcí ČR František Lukl.

Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch zdůraznil, že Česká republika patří v oblasti preventivních programů hrazených zdravotními pojišťovnami ke špičce v Evropě. „Máme kvalitně nastavené screeningové programy. Je však potřeba apelovat na občany, aby tento benefit skutečně v plné míře využívali,“ doplnil.

Významnou roli v šíření informací může sehrát také síť prodejen COOP, která působí po celé České republice, často i v těch nejmenších sídlech. „Naše prodejny mohou nabídnout důležitý můstek mezi informací a občanem. V rámci naší komunikace se zákazníci jsme připraveni pomoci s šířením osvětových materiálů,“ uvedl předseda představenstva SČSMD Pavel Březina.

Zástupkyně Hlasu onkologických pacientů Petra Adámková vyjádřila přání, aby se podpis memoranda pozitivně projevil ve zvýšení účasti na screeningových programech. „Věříme, že tato spolupráce povede ke zvýšení počtu preventivních vyšetření, a tím i k vyššímu počtu včasných záchytů závažných onemocnění, což je klíčové pro jejich optimální léčbu,“ uvedla.

Partneři se shodují, že právě propojení státní správy, samospráv, patientských organizací a subjektů s hustou regionální sítí může významně přispět k tomu, aby se informace o prevenci dostaly co nejdříve lidem – bez ohledu na velikost místa, kde žijí.

ÚSKALÍ JMEN PRO DOMÁCÍ ZVÍŘATA ANEB PŘECE NESNÍM PEPU

Jako dítě školou povinné jsem dostala od rodiny mé kamarádky dva malé roztomilé králíky. Šedivého, kterého jsem pojmenovala Štuclík, a hnědého, který se jmenoval Ferda. Tatínek vyrobil králíkárný.

Poctivě jsem jim trhala pampelišky, dávala seno, čistou vodu, vyklízela kotce. Když dorostli do váhy a objemu vhodných na pekáč, domlouval se tatínek se sousedem, že by jednoho a časem i druhého porazil. Tomu jsem ovšem silným a vytrvalým pláčem zabránila.

Jeden po druhém králíci kolem svého pátého roku věku opustili náš svět přirozenou cestou. To už se sotva

hýbali. Obezita nesvědčí ani králíkům. Spí na zahradě pod bezem. Nedávno jsem potkala svou spolužačku ze základní školy, která vzpomínala, jak jsme Štuclíka ještě s dalšími kamarády důstojně pohřbívali.

Naši známí mají ovce. Dědeček jako bývalý zootechnik má k užitkovým zvířatům zcela praktický vztah. Takže se rozhodl, že jednu ovečku porazí na velikonoční stůl. Jenže jeho volba padla na Růženku, ovečku, kterou si oblíbila jeho vnučka. K popravě došlo, když byla vnučka ve škole. Po návratu nebyla k utišení.

Měli i dvě černá prasata. To jedno skončilo v jitrnicích a tlačence. Pepa,

jak vnučka pojmenovala to druhé, však unikl. Vyvaluje se v blátě a vzchopí se, jen když uslyší rachtat kýbl se zbytky z kuchyně.

Dokážu králíka manželovi, když si ho koupí, připravit na deset způsobů (tedy velmi nerada), ale jíst ho nedokážu.

Na světě jsou miliony vegetariánů, jen v Indii kolem dvou set milionů. Z lásky ke zvířatům nejí maso ani jeden z mých dvou synů a jeho dcery. Na moje vegetariánské pokrmy se těší, ale já se přiznám, že si dám radši vepřový řízek. Inu, toho pašíka, který mi ho věnoval, přece neznám.

-koř-

INZERCE



Sladká
Tečka

PEČEME PRO VÁS

Sladká tečka,
která nikdy
nezkłame!

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






Dle Gusta

**Dle Gusta.
Máme vše,
nač máte chuť.**

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Akrobacie, astronaut, azyl, bod, borovice, botanika, celovečerní, cit, čekat, čenichat, den, dezorganizace, dostatečný, dramatizace, druhý, dvousedadlový, herec, ideologie, import, incest, Ital, jed, kachna, katastrofální, klas, klobouk, kmen, kvartet, lišta, mimoděk, načichnout, NDR, osrdečník, pila, povrchní, přechodný, publikace, rekomando, setina, severovýchodní, suchar, šach, vřídlo, zahrada, zakopat, zaslechnout, zavazadlo, závazek, zdechlina, životnost.

POMŮČKA: ANO, MINOS, BRAUN	OPLOČENÍ	1. DÍL TAJENKY	VÝHRA V ŠACHU	INICIÁLY ZPĚVAČKY DESTINNOVÉ	HRACÍ LÍSTKY	TUROVITÝ SAVEC	TÍMTO ZPŮSOBEM		KŘIVKA	DEZIN- FEKČNÍ PŘÍPRAVEK	OBVYATEL AŠE	SCHŮZE	OBLASTNÍ CHARITA (ZKR.)	BYK	PŘEKLAD BIBLE	VYDÁVAT ZVUK HODIN
METÁNÍM ODSTRA- ŇOVAT								IZOLOVAT								
VRŠEK VODY								3. DÍL TAJENKY ZNAČKA TECHNECIA								
PYSK				OBČAS KOKTAT HL. MĚSTO ALBÁNIE									KORYŠ PRACOVATI SEKEROU			
ZNAČKA STŘIBRA			ČAJOVÁ RŮŽE ZÁPASNICKÝ CHVAT				ZACLÁNĚT							POPĚVEK TVORBA		
ŠKRITIT											NEDAROVAT					
PODZIMNÍ KVĚTINY											PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY				STÁT USA	2. DÍL TAJENKY
 ZVUK TRUBKY NĚMECKY „HNĚDÝ“					ZAHRADNÍ BEŠÍDKA				KRÉTSKÝ KRÁL	GOGOLŮV PSEUDO- NYM OHONY						
BLÁTA						METAL	STŘEŠNÍ SVOD	JM. ZPĚVAČ. ZAGOROVÉ	DOMÁCKY OTA	HNACÍ STROJE 51 (ŘÍMSKY)						
SPZ ROŽŇAVA			PIJANI ÚDOLÍ (BÁSN.)										INIC. HEREČ. HOLUBOVÉ DOMÁCKY ERVÍNA			
AUTOMAT. ŽELEZNÍČ. DOPRAVY (ZKR.)				MALÁ TOKÁTA LETECKÝ ODDÍL (ZKR.)									MOJE JÁ SPZ TEPLIC			
PŘEKONÁ- VANÍ										SOUŠ OBKLOPENÁ VODOU						
UMĚLÉ VLÁKNO						POTOM				ROZPRA- ŠOVANÍ						

Správné znění tajenek pošlete do 15. května 2026 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábreží 5, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti COOP.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Když mléčné výrobky“ a „tak jedině se značkou Ranko“. Výherci jsou: **J. Havelková**, Chotěboř • **H. Kosíková**, Sedlec-Prčice • **V. Vrbová**, Horní Bříza • **J. Kotlík**, Frymburk • **M. Maar**, Nové Syrovce • **J. Chadimová**, Březník • **L. Křížová**, Trpín • **P. Večeře**, Polička • **V. Rejzl**, Březnice • **J. Bozetický**, Týniště nad Orlicí

Budvar a Český olympijský tým: Když se vítězství slaví společně



Zimní hry 2026 v Miláně a Cortině d'Ampezzo nejsou jen o výkonech na svazích a stadionech. Jsou především o emocích, sounáležitosti a sdílené radosti. Právě na tuto rovinu se zaměřil národní pivovar Budějovický Budvar, oficiální partner Českého olympijského a paralympijského týmu. Nezůstal však pouze u podpory sportovců – stal se také partnerem českých fanoušků, všech, kdo drží palce doma u televize i v zaplněných hospodách.

Fandění má v Česku svou tradici – a její přirozenou součástí je i setkávání u piva. Stejně jako dresy a vlajky patří k velkým sportovním chvílím i společné sledování přenosů a sdílené emoce. Právě u výčepu často vznikají ty nejsilnější momenty: radost z medaile, napětí při rozhodujícím pokusu i spontánní přípitky na počest vítězů.

Zlaté půllitry: Symbol vítězství v českých hospodách

Jedním z nejvýraznějších symbolů kampaně se staly limitované zlaté půllitry. Ikonické budvarské sklo doplnil metalický akcent odkazující na zlatou medaili a speciální edice zamířila do vybraných hospod po celé republice, do Českého domu v Miláně i na Olympijský festival v Českých Budějovicích. Zlatý půllitr nebyl jen designovým prvkem, ale symbolem společné oslavy českých úspěchů – každý přípitek připomínal triumfy sportovců i sílu fanouškovské podpory. Limitovaná série navíc vyvolala sběratelský zájem a může se stát cennou vzpomínkou na výjimečné sportovní chvíle.

Pivní sekt: Oslava výjimečných okamžiků

Ve spolupráci s Jitkou Ilčíkovou z pivovaru Wild Creatures a Terkou Pospíšilovou z pražského Pultu vznikl pivní sekt – unikátní a exkluzivní edice, která dlouhé měsíce zrála v dubových sudech a vznikla v počtu pouhých 100 lahví. Každý český medailista obdrží jednu z nich jako osobní symbol uznání a oslavy životního úspěchu. Lahev se zároveň symbolicky bouchala při oslavě každé české medaile – jak v Českém domě v Miláně, tak na Olympijském festivalu – kde se společně připijelo na další úspěchy. Jemně perlivý nápoj spojuje precizní pivovarské řemeslo s noblesou slavnostního přípitku a podává se ve stylové lahvi připomínající sekt.



Olympijská plechovka: Atmosféra her doma i venku

Pro širokou veřejnost připravil Budvar také limitovanou olympijskou plechovku, jejíž design přenášel atmosféru her do obchodů, domácností i na zahradní oslavy. Jejím cílem bylo umožnit fanouškům být součástí dění, i když zrovna nesedí v hospodě nebo na stadionu. Stačilo otevřít vychlazené pivo při sledování přenosu a symbolicky se připojit k celonárodnímu fandění.

Partner fanoušků i české hrdosti

Budvar během her ukázal, že jeho role přesahuje rámec tradičního sponzorství. Vedle podpory sportovců se stal i partnerem fanoušků – těch, kteří vytvářejí atmosféru a proměňují sportovní úspěchy ve společenský zážitek. Pivo je totiž součástí české identity. A k fandění zkrátka patří.



nová apka

coop ČESKO

VŠECHNO
DOBRÉ NA
PRODEJNÁCH
I V MOBILU.



1. Naskenuj QR kód a stáhni aplikaci
2. Zaregistruj se
3. Aktivuj slevový kupón
4. Sleva je tvá!



S aplikací COOP Česko získáte snadný přístup k exkluzivním slevovým kupónům, spotřebitelským soutěžím, aktuálním i budoucím letákům, přehledu všech COOP prodejen včetně otevírací doby a služeb poskytovaných na prodejně. V aplikaci si můžete snadno vybrat svou oblíbenou prodejnu a kdykoli změnit svůj výběr podle potřeby. Navíc můžete přidat svou věrnostní kartu COOP, a tak můžete mít všechny výhody pohromadě. Aplikace je určena pro zákazníky prodejen COOP TIP, COOP TUTY, COOP Diskont, Terno, Trefa, Konzum, Jednota a další přidružené nebo nezařazené prodejny v rámci systému COOP.

WWW.COOPCLUB.CZ