

ČASOPIS ZÁKAZNÍKŮ
PRODEJEN COOP

coop

5/2026

RÁDCE

MŇAM
BIRELL SI DÁM!



CHUŤ POKRAČOVAT

Martina Sáblíková



**RAJEC**®



MILÍ PŘÁTELÉ,

patříte mezi ty, kteří mají rádi podzim? Tak jako slavný český básník František Halas, který se před devadesáti lety ve své známé baladě ze své lásky vyznal:

*Jak peníz tiše položený slepci
jsi tu můj podzime
jak peníz tiše položený slepci
jste tady vy dny mé...*

Někdo má podzim rád, jiný ho nesnáší. Ten, komu se líbí, si především užívá teplých a slunečných dnů babího léta, které často bývají i v říjnu. Kochá se záplavou nádherně zbarvených stromů, zvláštního klidu v přírodě, která už svou jarní a letní práci odvedla (a že to letos kvůli tropickým vedrům neměla lehké).

Víte, proč zmizí svěží zelená a nastupují barevné kombinace? Díky slunci a zelené barvě v listech probíhá fotosyntéza, při které si strom vyrábí živinu v podobě cukru a mimo jiné i kyslík, který dýcháme. Když na podzim začne slunce ztrácet na síle, zelená, která celý rok překrývala ostatní barvy, postupně zmizí, aby se strom nevyčerpával. Znamená to tedy, že čím méně světla na podzim, tím více barev v přírodě můžeme vidět.

A ti, kteří ho rádi nemají? Vnímají především mlhy a plískanice, které podzimní dny zhusta doprovázejí. Nelíbí se jim čím dál kratší den ani změna času. Energie ubývá, do něčeho se nám nechce, nic nás nebaví a nejráději bychom zůstali v posteli a vylezli z ní až na jaře. Závidíme medvědům a syslům, kteří zalezli do pelechů, včelám, které se zazimovaly v úlu. Deprese mají pré.

Jak se bránit? Endorfinům se říká hormony dobré nálady a vylučují se při pohybu, pobytu na čerstvém vzduchu, při dobrém jídle a v milé společnosti. Zahrádkáři mají v této době pohybu dost – než sklídí poslední úrodu, shrabou ty hory listů, připraví záhony na jaro, pořádně se zapotí. A pak si s chutí dají k čaji třeba závin s jablky ze svých stromů. Ti, kteří zahradu nemají, si mohou zacvičit, zaběhat, dát si s rodinou pořádnou procházku. A pak zajít na něco dobrého do cukrárny.

*Krásné podzimní dny Vám všem přeje
Vaše redakce*



6-7

ZÁŽITEK
S NÁPOJEM BOHŮ



12-13

KOUZLENÍ
S DÝNĚMI



18-19

PROČ POŘÁD PLÁČE?



22-23

ZMĚNA ČASU



24-25

NEPOSTRADATELNÁ
ZNAČKA DOMA



28-29

ZIMNÍ
ZAHRAĐA

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 [SÍDLŮ] 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]** 5/2026 **[DEN VYDÁNÍ]** 7. října 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.



RECEPTY S VŮNÍ VÍNA

Víno nemusí zůstat jen ve skleničce. V kuchyni dokáže být překvapivě všestrannou surovinou – dodá masu hloubku, omáčkám ráz, ovoci krásnou vůni a dezertům noblesní chuť. Ať už sáhnete po suchém bílém, plném červeném, nebo sladkém dezertním víně, vždy může pokrmu vtisknout úplně jiný charakter. Při vaření s vínem přitom nemusíte mít obavy z výrazné alkoholové chuti. Při delším vaření se alkohol většinou z velké části odpaří a v pokrmu zůstane především aroma a chuť vína. Důležité ale je vybrat takové, které vám chutná i samotné – nekvalitní víno totiž nezachrání ani sebelepší recept.

Bílé víno sluší kuřeti i smetaně

Suché bílé víno je v kuchyni skvělým pomocníkem. Hodí se k drůbeži, rybám, mořským plodům, zelenině nebo do smetanových omáček. Jeho svěžest dokáže krásně vyvážit tučnější suroviny a zároveň dodat jídlu příjemnou kyselinku.

Kuřecí prsa na bílém víně

Na 4 porce si nachystejte: • **4 kuřecí prsa** • **200 ml suchého bílého vína** • **150 ml smetany ke šlehání (min. 30%)** • **1 šalotku** • **1 stroužek česneku** • **1 lžíci másla** • **1 lžíci olivového oleje** • **sůl** • **čerstvě mletý pepř** • **čerstvý tymián** • **hrst strouhaného parmazánu**

Kuřecí prsa osolte, opepřete a na oleji zprudka opečte dozlatova. Vyjmě-

te je z pánve a nechte chvíli stranou. Do výpeku přidejte máslo, nejmenno nakrájenou šalotku a česnek a krátce orestujte. Přilijte bílé víno a nechte několik minut probublávat, aby se tekutina částečně odpařila a zredukovala. Přidejte smetanu, tymián a parmazán. Do omáčky vraťte kuře a ještě několik minut prohřívejte. Podávejte s těstovinami, rýží nebo třeba s opečenými bramborami.

Červené víno pro výrazné chutě

Zatímco bílé víno působí lehce a svěže, červené dodává pokrmům výraznější, hlubší charakter. Skvěle se hodí k hovězímu, zvěřině nebo pomalu dušeným masům. Tradičně se kombinuje také s aromatickými bylinkami a kořením, například s rozmarýnem, bobkovým listem, jalovcem. Vynikající je i do dezertů.

Hovězí na červeném víně

Pro 4 osoby si připravte: • **800 g hovězího masa (ideálně kličku)** • **500 ml suchého červeného vína** • **2 mrkve** • **2 menší šalotky** • **2 stroužky česneku** • **2 lžíce rajčatového protlaku** • **300 ml hovězího vývaru** • **2 bobkové listy** • **2 snítky tymiánu** • **1 lžíci másla** • **olej** • **sůl** • **pepř**

Maso nakrájejte na větší kostky, osolte a opepřete. V hrnci ho zprudka opečte na troše oleje, aby se ze všech stran zatáhlo. Přidejte na kostičky nakrájenou šalotku, mrkev a česnek a několik minut restujte. Vmíchejte rajčatový protlak, zalijte červeným vínem a nechte krátce odvařit. Přidejte vývar, bobkový list a tymián. Přiklopte a nechte na mírném ohni pomalu dusit přibližně dvě hodiny, dokud maso nebu-

de krásně měkké. Poté maso a bylinky vyndejte, dejte stranou a omáčku rozmixujte dohladka. Nakonec vmíchejte kousek másla, který omáčku zjemní a dodá jí lesk. Vratte maso. Podávejte ideálně s bramborovou kaší.

Víno ve sladké kuchyni

Jak jsme již zmínili, víno dokáže krásně fungovat také v dezertech. Zatímco pro slaná jídla obvykle sáhneme po suchém víně, u sladkých receptů se nabízí portské, sherry, marsala nebo sladší bílé či červené víno. Dezertní vína mají výraznější sladkost a aroma, takže mohou být v dezertu hlavní chuťovou složkou.

Hrušky pošírované v červeném víně

Na 4 porce si připravte: • 4 hrušky • 500 ml sladkého červeného vína (například portského) • 100 g cukru • 1 celou skořici • 2 hřebíčky • 1 badyán • kůru z poloviny pomeranče • 1 lžíci citronové šťávy

Hrušky oloupejte, ale ponechte jim stopku. V hrnci zahřejte červené víno s cukrem, kořením, pomerančovou kůrou a citronovou šťávou. Do horké tekutiny vložte hrušky tak, aby byly co nejvíce ponořené. Na mírném ohni je pomalu pošírujte přibližně 20–30 minut podle jejich velikosti a zralosti. Během vaření je několikrát otočte.

Pro milovníky čokolády

Víno a čokoláda jsou dvojice, která si zaslouží vlastní kapitolu. K výrazné hořké čokoládě se skvěle hodí plnější sladká vína. Pokud chcete připravit jednoduchý dezert, kterým ovšem ohromíte každou návštěvu, zkuste čokoládovou pěnu s trochou červeného vína.

Pro 4 osoby: • 150 g kvalitní hořké čokolády • 250 ml smetany ke šlehání • 50 ml plného červeného vína • 1 lžice moučkového cukru • špetka soli • čerstvé maliny nebo jahody na ozdobu

Čokoládu rozpustíte ve vodní lázni. Přidejte červené víno a špetku soli a dobře promíchejte. Nechte směs mírně zchladnout. Smetanu vyšlehejte s cukrem do měkké šlehačky a opatrně ji vmíchejte do čokoládové směsi. Rozdělte do skleniček a nechte alespoň dvě hodiny vychladit.

Před podáváním ozdobte čerstvým ovocem. Výborné jsou zejména maliny nebo lesní ovoce, jejichž svěží kyselost krásně vyváží čokoládu i víno.



Výsledkem jsou nádherně vínově zbarvené, voňavé a měkké hrušky s lehce kořeněnou chutí. Podávat je můžete

s vanilkovou zmrzlinou, mascarpone nebo jen s trochou výpeku z červeného vína.

-net-



ZÁŽITEK S NÁPOJEM BOHŮ

Představme si zapálené svíčky, vůni sudů s vínem a tóny cimbálovky v pozadí. Sklenka v ruce, výklad o víně a dobrá nálada. Degustace ve vinném sklípku je zážitkem pro všechny smysly. Atmosféra vinných sklepů s ochutnávkou několika druhů vín je nezapomenutelná a není divu, že láká k návštěvě všechny, kdo mají zájem poznat česká a moravská vína a vinařské tradice.

Krok za krokem

Degustace čili ochutnávka ve vinném sklípku má svá pravidla, která je dobré dodržovat. Nejde o to, se vrhnout na láhev nebo džbánec vína a naráz vypít plnou sklenici. Nechme se vést someliérem, tedy odborníkem na víno, znalcem nápoje, který je považován za nápoj bohů.

Sklenku s vínem uchopíme tak, že stopku držíme u dna mezi palcem, ukazováčkem a prostředníčkem a dva zbývající prsty necháme spočívat na základně sklenice.

Nejdříve víno zkoumáme pohledem, posuzujeme jeho barvu a jiskru. Pak přichází na řadu čich. Vůně vína je výjimečným smyslovým zážitkem, proto je dobré nespěchat a dosyta si buket vychutnat. Poté vezmeme do úst jen malý doušek vína a válíme ho v ústech. Tak

chuť tohoto výtečného moku vychutnáme nejlépe.

Someliér nám nejprve nalije lehké mladé víno, poté vína kořenitá, bohatší a takzvaně plná. Bílá vína podává před víny červenými, suchá vína před sladkými.

To je dobré vědět, i pokud budeme doma pořádat nějakou oslavu. Mezi bílým a červeným vínem nikdy nepodáváme víno šumivé. Chceme-li pít také šumivá vína, můžeme degustaci zahájit suchým sektem nebo šampaňským a ukončit polosladkým a sladkým sektem či šampaňským.

Objevme skryté poklady

Pokud se s vínem už nějaký ten čas nepřátelíme nebo jsme příznivci piva, asi tu vůni a úžasné chutě napoprvé nerozeznáme. Zkušené vinaři a milov-

níci vína však ve vůni a chuti rozeznají spoustu skrytých pokladů.

Poznají vůně ovocné, květinové a bylinkové, vůně koření, a dokonce i zemitké aroma jako půdu, křídou, rašelinu, kouř a další. Zrovna tak ve sklínce toho kterého vína objeví řadu báječných chutí. Pocházejí z aromatických sloučenin, které se uvolňují během kvašení. Každé víno jich může obsahovat stovky a každá z nich může ovlivnit celkovou chuť vína.

Bílá vína nabízí dva hlavní druhy ovocné příchutě: citrusovou nebo příchutě jiného ovoce. Zákonitě je, že každá odrůda se velmi liší podle toho, kde se pěstuje. Například Sauvignon z České republiky se většinou projevuje především ovocným aroma, kdežto Sauvignon z Nového Zélandu se bude projevovat silným hluchavkovým aroma.

Něco na zub

Když se ocitneme na plánované návštěvě vinného sklípku, nečeká nás jen víno, ale i hostina pro chuťové pohárky. Na stole se objeví voňavý chléb se škvarkovou pomazánkou, domácí klobásky a sýry. Nechybí nakládané okurky, cibulky nebo utopence.

S bílým vínem se skvěle doplňuje jemný sýr a zelenina, s červeným klobáska nebo kus uzeného. Tyto pochutiny fungují jako štít. Čím víc zakousneme, tím déle vydržíme ve hře! Tukey a alkohol se do jisté míry navzájem ruší. Dietolog by asi radost neměl, ale tu stejně nikdy mít nebude.

Dobré rady

Je dobré vybrat si sklípek, který návštěvníci chválí. Dobře hodnocený vinař nemá zapotřebí nalévat ve sklepech špatné víno. A z dobrého vína špatné nebývá.

Nalévat si nechme co nejmenší množství. Dolévání z košťáre do rozpiatých skleniček je zrádné, kontrola nad množstvím se rychle rozplyne.

Nemusíme vypít všechno! Při ochutnávce můžeme víno jen malým douškem ochutnat a zbytek odlít. Není to nic, co by bylo nepatřičné a vinaře urazilo. V některých sklípčích mají pro tento případ připravené nádoby. Anebo si do ruky vezmeme prázdný půllitr.

V průběhu večera pijme co nejvíce čisté vody. A buďme věrní vínu. Pivem se doporučuje případně začít a nikdy

nekončit. Tvrdý alkohol je vhodný jedině až na konec, ale raději vůbec.

Ve sklípku je chladno, proto je dobré si na sebe vzít teplejší oblečení.

Jak si správně připít?

U nás se víno vítá přituknutím. Kdysi dávno lidé věřili, že spojením skleniček zaženou zlé duchy, kteří se

mohli do vína dostat. Během přituknutí se díváme druhému do očí. Pokud je přítomno lidí víc, nesmí se jejich ruce překřížit.

Návštěva vinného sklípku může být při dodržení doporučených pravidel a s příjemnými lidmi jedinečný zážitek. Vychutnejme si ho stejně jako to víno.

-koř-

Věděli jste, že...

- ▶ Víno si údajně vychutnávali už lovci a sběrači v době 13 000 let před naším letopočtem. První doložené zmínky o historii pití vína a jeho výroby pocházejí z Číny, Arménie a Gruzie přibližně ze sedmého tisíciletí před naším letopočtem. Od dnešního lahodného moku se však poněkud lišilo.
- ▶ Ve starověkém Egyptě bylo víno nápojem bohů. Pro jeho červenou barvu si ho Egypťané spojovali s krví a znovuzrozením, a tím i s bohem Osirem. Pili ho především kněží, faraoni a ostatní šlechta.
- ▶ Ve starověkém Řecku se začaly psát dějiny moderního vinařství. Právě tam se z nápoje šlechty stalo pití dostupné každému, dokonce i otrokům. Víno se tou dobou používalo dokonce jako platidlo.
- ▶ Kolem druhého století našeho letopočtu se víno stalo pevnou součástí římské kultury. V roce 77 n. l. Plinius Starší napsal památnou větu „In vino veritas“ neboli „Ve víně je pravda“.
- ▶ Kolem roku 1000 n. l. se otevřelo první vinařství ve francouzském údolí řeky Loiry. Jednalo se o dodnes fungující Château de Goulaine. O sto let později, v roce 1100, se otevřelo vinařství na německém zámku Vollrads a o dalších sto let později se objevila první zmínka o oblíbeném Pinot Noir. A právě v těchto dobách začíná historie vína, jak ho známe dnes.



INZERCE

evona®

ČESKÁ VÝROBA OD 1879



MAGDA

s elastanem

PUNČOCHOVÉ KALHOTY

- HEDVÁBNÉ NA DOTEK
- Z JEMNÉHO MIKROVLÁKNA
- ODOLNÉ PROTI ZÁTRHŮM
- CITLIVÉ K POKOŽCE

www.evona.cz

TŘÍDĚNÍ SUROVIN V DOMÁCNOSTI

A photograph showing a collection of discarded electronic devices and accessories. The items are piled together on a light-colored surface. Visible items include a silver laptop, a black and silver digital camera, a white power adapter, a black computer mouse, a pair of black headphones, a green plastic case, and various cables and connectors. The scene illustrates the volume of electronic waste generated.

vě obaly od čokolád, drobné kovové předměty z domácnosti nebo staré příbory. Konzervy a plechovky nemusíte drhnout saponátem, stačí je vyprázdnit a lehkým vypláchnutím zbavit hrubých zbytků jídla. Důležité je plechovky před vyhozením sešlápnout, aby v kontejneru nezabíraly zbytečně moc místa.

Do kontejnerů na kovy nikdy nevhazujte plechovky od barev, laků, rozpouštědel a jiných nebezpečných chemikálií. Ty patří výhradně do sběrného dvora. Nepatří sem ani obaly kombinované s jinými materiály, jako jsou např. obaly od káv nebo prášků s hliníkovou vrstvou. U těchto obalů se řiďte označením a především pokyny na konkrétní odpadové nádobě. Kam ale zamíříte třeba s hrncem? Starým plechem? Kovovou tyčí? Pánví? Kolem? Větší kovové předměty patří do sběrného dvora či do výkupny kovů, nikoli do běžného kontejneru na ulici.

Pozor, systém sběru se může obec od obce lišit. Někde se kovy vhadzují do samostatných šedých nádob, jinde se sbírají společně s plasty. Vždy proto sledujte nálepku na konkrétní nádobě.

Elektroodpad

Mnoho z nás má doma šuplík plný starých mobilních telefonů, nefunkčních kabelů, nabíječek či starých kulem na vlasy. Asi vás moc nepřekvapí, že elektroodpad je nejrychleji přibývajícím druhem odpadu na světě, jehož množství každoročně narůstá asi o 2 %. Už proto se ho vyplatí pečlivě

třídít. Problémem není jen to, že elektro vyhodíme špatně. Mnoho starých mobilů, tabletů a dalších zařízení zůstává roky ležet doma v šuplíku. Přitom obsahují materiály, které by bylo možné znovu využít. Spotřebiče obsahují cenné kovy jako zlato, stříbro, měď či lithium, ale zároveň i látky, které mohou při špatném odstranění škodit životnímu prostředí.

Kam se starým elektrem

Drobná elektrozařízení, jako jsou fény, toustovače, telefony, rádia či ovladače, patří do červených kontejnerů na elektroodpad, které najdete v mnoha městech. Do červených kontejnerů naopak nepatří televizory, monitory ani žárovky. U nich je potřeba využít jiné sběrné místo. Tyto výrobky mohou obsahovat nebezpečné látky nebo části, které vyžadují speciální způsob zpracování. Žárovky, televizory a monitory proto odevzdejte na příslušném sběrném místě nebo ve sběrném dvoře.

Skvělou možností je zpětný odběr. Pokud si kupujete nový spotřebič, prodejce má ze zákona povinnost od vás starý spotřebič stejného typu bezplatně odebrat. Drobné elektro můžete odevzdat také přímo v prodejně a nemusíte při tom nic kupovat. Zákon stanoví, že prodejci elektrozařízení s prodejní plochou alespoň 400 m² musí bezplatně převzít drobné elektrozařízení pocházející z domácností (rozměry do 25 cm). Takový zpětný odběr není podmíněn nákupem nového zboží ani konkrétní značkou odevzdávaného zařízení.



Najít v okolí svého bydliště červený kontejner nebo sběrné místo elektroodpadu není nic složitého. Mapu najdete např. na <https://www.asekol.cz/sberna-mista>.

Co může ještě sloužit, nevyhazujte. Co už dosloužilo, vytrďte správně. Třídte odpad, má to smysl!

-drei-

INZERCE



KORUNNÍ

Bez
cukru
A UMĚLÝCH
SLADIDEL

Pro
všechny,
co nejsou
z cukru

Pouze příjemné přírodní osvěžení.



DÝŇOVÝ MANUÁL

Podzim je v plném proudu a s ním se na pulty prodejen COOP dostává oranžová vlna. Dýně už dávno nejsou jen symbolem zahrádek nebo strašidelných obličejů.

Z dýní se staly vyhledávané hvězdy podzimní kuchyně. Není se čemu divit. Za pár korun z nich připravíme vydatné jídlo plné vlákniny, vitamínů a minerálů, které se skvěle uplatní v jídelníčku v chladnějších měsících. Hodí se do polévek, pod maso, do omáček i ke sladkému pečení. Pokud váháte, po kterém druhu sáhnout a jak ho v kuchyni správně zpracovat, náš praktický průvodce vám usnadní rozhodování.

Hokkaidó zaručuje komfort

Nejoblíbenější a nejznámější dýní je bezesporu hokkaido. Má sytě oranžovou barvu, pevnou dužinu a příjemně oříškovou chuť. Každý kuchtík jistě ocení to, že se nemusí loupat. Při tepelné úpravě změkne natolik, že ji můžete bez problémů konzumovat. Hokkaidó se skvěle hodí na krémové polévky, jako základ do omáček na těstoviny nebo pečená s bylinkami a česnekem jako příloha k masu.

Příprava tvrdé dýně může někdy potrápit, ale stačí znát pár triků. Pokud je slupka dýně Hokkaidó příliš tvrdá, dejte ji celou na pár minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Slupka lehce povolí a dýni pak snadno rozkrojíte. Semínka z vnitřku dýně snadno vydlabete lžící. Nevyhazujte je – opláchnutá a osušená je opražte na pánvi s trochou soli a kapkou oleje, získáte výbornou a zdravou pochoutku k televizi. Semínka můžete před pražením také ochutit např. paprikou, chilli nebo bylinkami.

Máslová dýně

Tato dýně se pyšní světle krémovou až žlutou slupkou a tvarem připomínajícím hrušku. Má jemnou, máslovou a leh-

ce nasládlou dužinu s minimem semínek. Na rozdíl od hokkaidó se máslová dýně obvykle loupe, protože její slupka zůstává i po tepelné úpravě poměrně pevná. Oloupat ji zvládnete pomocí běžné škrabky na brambory. Máslová dýně je ideální do sladkého pečení, např. do bábovek a koláčů, ale uděláte z ní i vynikající pyré nebo jemnou omáčku k drůbežímu masu.

Špagetová dýně

Špagetová dýně má oválný tvar a žlutavou slupku. Jejím tajemstvím je struktura dužiny. Když ji upečete v troubě rozkrojenou na půl a po upečení přejedete vnitřek vidličkou, dužina se rozpadne na dlouhá vlákna připomínající špagety. Je skvělou a lehkou alternativou pro každého, kdo chce odlehčit svému jídelníčku. Stačí ji přelít oblíbenou omáčkou nebo jen promíchat s česnekem, máslem a sýrem.

Dýňové špecle se slaninou a uzeným sýrem

- 300 g dýně Hokkaidó • 300 g polohrubé mouky • 2 vejce
- 100 ml vody • 100 g slaniny • 150 g uzeného sýra • 1 cibule • sůl
- špetka muškátového oříšku • olej nebo sádlo

Dýni omyjeme, nakrájíme na kostky a pečeme v troubě doměkka (při 180 °C asi 20 minut). Upečenou dýni rozmixujeme na hladké pyré a necháme lehce vychladnout. V míse smícháme dýňové pyré, mouku, vejce, vodu, sůl a špetku muškátového oříšku. Vypracujeme polotuhé těsto, které



necháme asi 10 minut odpočinout. Výsledná konzistence by měla být protlačitelná přes síto na špece. Ve velkém hrnci přivedeme k varu osolenou vodu. Přes síto na špece nebo pomocí lžice tvarujeme těsto rovnou do vroucí vody. Jakmile špece vyplavou na povrch, vaříme je podle velikosti ještě 1 až 2 minuty a poté je vyjmeme děrovanou lžicí. Na pánvi osmažíme najemno nakrájenou cibuli a slaninu dozlatova. Do pánve přidáme uvařené špece, krátce promícháme a nakonec zasypeme nastrohaným uzeným sýrem, který se krásně rozpustí.

Vláčný podzimní dýňový chlebíček s ořechy

• 250 g dýňového pyré (dýni upečeme doměkka, dužinu vydlabeme a rozmixujeme na hladké pyré) • 250 g hladké mouky • 2 vejce • 100 g cukru krupice • 1 balíček vanilkového cukru • 80 ml oleje • 1 balíček kypřicího prášku do pečiva • 1 lžička mleté skořice • špetka mletého hřebíčku • špetka mletého zázvoru • 70 g nasekaných vlašských ořechů • hrst rozinek naložených v rumu

Vejce ušleháme s krupicovým a vanilkovým cukrem do pěny. Postupně přidáváme olej a dýňové pyré. Ve druhé míse smícháme mouku, kypřicí prášek, skořici, hřebíček a zázvor. Sypkou směs lehce zapracujeme do vyšlehaného vaječného základu. Nakonec do těsta vmícháme nasekané vlašské oře-



chy a rozinky. Těsto vlijeme do vymazané a moukou vysypané formy na biskupský chlebíček. Pečeme v troubě předehřáté na 175 °C přibližně 45 až 50 minut. Po vychladnutí můžeme chlebíček přelít citronovou polevou.

-drei-

INZERCE

GUARANA
NO SLEEP

VYZKOUŠEJ
HÚÚÚSTEJ
ENERGEŤÁK



#POSLECHNISOVU



KOUZLENÍ S DÝNĚMI

TVOŘENÍ BEZ STRAŠIDELNÝCH OBLIČEJŮ

Když se řekne vyřezávaná dýně, většina z nás si představí americký svátek Halloween a strašidelné zubaté obličeje svítící do tmy. My vám ale nabízíme jinou tvář dýní. Ty mohou být elegantní, zútulnit domov, ozdobit zápraží a vnést do sychravých dnů vlídnější atmosféru. Tvoření z dýní je navíc báječná aktivita, do které můžete zapojit i děti nebo sousedky u odpolední kávy.

Pokud nechcete dýně vyřezávat klasickým způsobem, který často vede k tomu, že dužina rychle podlehne zkáze a zplsníví, vyzkoušejte originální nápad na dýňové svícny a vázy.

Dýňové svícny a podzimní vázy

Vyřezávání dýní nemusí být složité a nemusíte u něj používat jen ostré nože. Velmi elegantního efektu dosáhnete, pokud do dýně vykrájíte jemné vzory, kterými bude prosvítat světlo svíčky, nebo ji proměníte v přírodní vázu pro živé i sušené květy.

Kolem stopky vršek dýně seřízněte tak, aby se do otvoru vešla zavařovací sklenice. Lžící důkladně vydlabejte

dužinu a semínka. Vnitřek dýně vytřete dosucha papírovou utěrkou. Do vyřezaného otvoru vložte sklenici, naplňte ji vodou a naaranžujte do ní natrhané podzimní květiny, větvičky se šípky a ozdobné trávy. Tato přírodní váza vydrží na stole či na zápraží dělat radost několik týdnů. Místo zavařovací sklenice můžete použít také aranžovací hmotu.

Pokud máte rádi světlo svíček, vytvořte si dýni plnou drobných světelných bodů. Dýni seřízněte a vydlabejte stejně jako v prvním případě. Místo obvyklého vyřezávání obličeje nožem použijte kovová vykrajovátká na cukroví. Vykrajovátko přiložte ke slupce dýně a jemně do něj klepněte dřevěnou paličkou nebo zatlačte, dokud neprojde slupkou. Tímto způsobem vytvořte po

obvodu dýně pravidelné vzory, např. pás z hvězdiček nebo srdíček. Další možností je použít aku vrtačku s tenkým vrtákem a do dýně vyvrtat desítky drobných dírek v různých liniích nebo spirálách. Když pak do vydlabané dýně vložíte čajovou svíčku a přiklopíte ji seříznutým vrškem, světlo bude skrz jemné vzory prosvítat a na zdech vytvářet úchvatné světelné efekty.

Aby vyřezaná dýně vydržela co nejdéle čerstvá a nezačala schnout nebo plesnivět, nabízíme pár jednoduchých triků. Všechny vyřezané hrany a vnitřek dýně potřete vazelinou nebo rostlinným olejem, čímž se uzamkne vlhkost. Dýni také svědčí chladnější prostředí, proto jí bude lépe na verandě, balkoně nebo před vchodovými dveřmi

než v přetopeném obývacím pokoji. Na noc můžete dýni postříkat vodou z rozprašovače.

Dekorování a přírodní otisky pro nejmenší

Pokud se vám nechce do dýní nic vyřezávat ani vrtat, a přesto byste si rádi vytvořili originální dekoraci, vyzkoušejte techniky zdobení celých dýní. Mimořádně elegantně vypadají dýně natřené matnými křídovými barvami v jemných odstínech – smetanové, šedé, starorůžové nebo šalvějově zelené. Dýni stačí barvou jednoduše natřít ve dvou vrstvách a nechat zaschnout. Poté ji můžete omotat kouskem staré krajky, jutovým provázkem nebo na ni tavnou pistolí přilepit sušené květy a lístky.

Na bílé nebo světlé dýně můžete snadno přenést nádherné podzimní motivy pomocí obyčejných ubrousků. Z třívrstvého ubrousku oddělte pouze horní potištěnou vrstvu a vystříhnete z ní požadovaný motiv. Ten přiložte na dýni a štětcem jemně přetřete lepidlem na decoupage nebo použijte lehce naředěné lepidlo Herkules. Uhladte od středu ke krajům a nechte zaschnout. Na závěr můžete použít krakelovací lepidlo či lak, které na ubrousku vytvoří popraskanou strukturu.

Máte-li doma malé neposedy, zapojte je do tvoření pomocí barviček a darů přírody. Nasbírejte venku zajímavě tvarované listy (např. dubové, javorové). Z jedné strany je natřete temperovou či akrylovou barvou a otiskujte je po celém obvodu dýně. Vznikne tak krásný barevný vzor a děti se u tvoření skvěle zabaví, aniž by hrozilo pořezání.

Dýňové krmítko pro ptáčky

Z dýně můžete vytvořit dekoraci, která bude nejen krásná na pohled, ale také užitečná pro přírodu. Menší až střední dýni rozřízněte podélně na půl, vnitřek důkladně zbavte semínek a měkké dužiny. Do okrajů slupky provrtejte čtyři otvory a protáhněte jimi silnější jutový provázek. Provázky zespoďte zauzlujte, čímž vytvoříte



stabilní závěsnou misku. Naplňte ji směsí slunečnicových semínek, ořechů a ptačího zobu. Krmítko pak zavěste na větev stromu před okno nebo na verandě.

Přírodní květináče

Větší dýně se báječně hodí jako přírodní květináče pro podzimní výsadbu. Dýni seřízněte v horní třetině a dřívkem nebo lžící ji vydlabejte tak, aby zůstala jen pevná stěna. Do dna vyvrtejte dva malé otvory pro odtok přebytečné vody. Vnitřek dýně vystelte kusem zahradnické textilie nebo igelitem s propíchanými dírkami a nasypejte do ní trochu zahradního substrátu. Do dýně zasaďte drobné podzimní vřesy, drátovec nebo macešky.

Voskové dýně

Velmi efektní a přitom jednoduchou dekoraci vytvoříte pomocí obyčejných svíček a starých voskovek. Hodí se syté barvy, které mohou vytvářet zajímavý kontrast. Na vršek dýně položte nakrájené kousky barevných voskovek nebo zbytků svíček. Fénem na vlasy začněte vosk shora zahřívat. Jakmile se vosk rozpustí, začne stékat po stěnách dýně dolů a vytvářet nádherné barevné a plastické stékající mapy. Můžete zvolit elegantní kombinaci bílé dýně s fia-

lovým a zlatým voskem nebo naopak klasickou oranžovou dýni zkrášlit dramatickým tmavým voskem. -drei-

INZERCE



SPOJENEC PRO MÉNĚ NÁMAHY

Flex & Wash

MULTIFUNKČNÍ

NOVINKA

- Flexibilní ergonomické houbičky a drátěnky v jednom
- Mikroválkno účinné i bez použití čistících prostředků
- Drátěnka, která nepoškrábá
- Vysoce absorpční pěnové jádro



STAROSTOVÉ A ZÁSTUPCI COOP ŘEŠILI OBCHODNÍ OBSLUŽNOST VENKOVA



obcemi a družstvy. Na příkladu společně provozované prodejny ve Zbirohu prezentoval oboustrannou výhodnost tohoto řešení Lukáš Němčík, místopředseda SČMSD pro služby a komunikaci.

Setkání proběhlo na zámku Zbiroh za účasti 250 hostů. Vystoupili na něm také představitelé Ministerstva průmyslu a obchodu a společností Mastercard a ČSOB.



Starostové, zástupci Svazu místních samospráv (SMS), Svazu měst a obcí (SMO) a družstev spadajících pod Skupinu COOP (SČMSD) se začátkem září setkali nad tématem udržitelnosti obchodní obslužnosti venkovských oblastí. Klíčovou roli v této oblasti hraje 2 400 prodejen, které zejména v regionech provozují družstva pod značkou COOP.

Pracovní část setkání se věnovala především výměně zkušeností s pro-

vozem venkovských prodejen, využití moderních technologií a významu spolupráce obcí s jejich provozovateli. Stále větší roli při udržení venkovských prodejen hraje koncept automatizovaných obchodů. Ten přináší zákazníkům vyšší komfort a provozovatelům může zvýšit tržby bez nutnosti odpovídajícího růstu mzdových nákladů.

Koncept 24/7 nachází uplatnění také při společném provozování prodejen

INZERCE



Skyr
ISLANDSKÁ TRADICE

*Skyr
je odpověď*

ALKOHOL V MALÝCH DÁVKÁCH NEŠKODÍ V JAKÉMKOLIV MNOŽSTVÍ?

Co dokáže alkohol, i když v malých dávkách, ale bohužel ve velkém množství dávek, jsem si vyzkoušela v moravském vinném sklípku před mnoha lety, kdy jsem svědomitě ochutnávala vzorky nabízených druhů lahodného bílého a červeného vína.

Ze sudů pilně čepoval do košťře a pak víno rozléval na dno sklenek hrdý majitel sklípku. Tam bylo dobře. Ale když jsme vystoupali na povrch, bylo zle! Nejen já jsem měla velké problémy s rovnou chůzí vpřed, i vinař se hezky motal.

Nejdříve jsme ho tedy s mým doprovodem, který celou dobu popíjel jen vodu, dopravili domů. Tehdy jsem pochopila, jaká může být žena vinařova. Žádné spílání, výčitky. „No, Fran-

tišku, ty zas vypadáš,“ smála se. „Tož, pojďte dál!“ A udělala nám nejlepší smažená vajíčka na špeku, která jsem kdy jedla.

To bylo ve Znojmě. Pak jsme s mým doprovodem, který zcela střízlivý řídil, jeli na nocleh do Břeclavi. Cestou jsme se zastavili v Lednici, prošli se kolem rybníka a sedli si na chvíli na jeho břehu. Nádherný měsíc v úplňku svítil nad minaretem. A najednou poněkud zmizel. Tak jsem si řekla: no, to jsem se tedy namazala. Druhý den jsem se v novinách dočetla, že bylo zatmění Měsíce. To jsem však pod vinným opojením nějak nepostřehla.

Víte, co to je francouzský paradox? Začátkem devadesátých let se tak označovala skutečnost, že navzdory

tomu, že Francouzi často kouří a jedí tučná jídla (husí játra, paštiky, tučné sýry atd.), trpí ve srovnání s jinými národy méně kardiovaskulárními chorobami a v průměru žijí déle. Tehdy francouzský kardiolog Serge Renaud prohlásil, že je to proto, že Francouzi pravidelně pijí červené víno a to pozitivně působí na lidské zdraví.

Podstata francouzského paradoxu je dodnes předmětem zkoumání. Nicméně Světová zdravotnická organizace (WHO) ostře varuje, že alkohol je metla lidstva a měli bychom se mu vyhýbat. Někteří lékaři mhouří oko a povolují malé množství. Tak to já od doby dávné návštěvy moravského vinného sklípku fakt dodržuji.

-koř-

INZERCE

mentos®

CleanBreath

2h
svěžího dechu

- Díky obsahu zinku prokazatelně snižují příčiny nepříjemného dechu
- Jsou bez cukru a díky praktickému balení máte svěží dech vždy po ruce



NOVINKA



Berry Mint

NOVINKA



Wintergreen

JE LIBO LUŠTĚNINY?

Každý výživový poradce vám potvrdí, že luštěniny by měly být nedílnou součástí našeho jídelníčku, ba dokonce bychom je měli jíst alespoň dvakrát týdně. Proč nám je tak vehementně doporučují?



Luštěniny jsou ve srovnání s jinými rostlinnými zdroji mnohem bohatším zdrojem bílkovin. Vyznavači vegetariánské a veganské stravy by je proto měli mít na talíři ještě častěji. Ovšem měli by mít na paměti, že k tomu potřebují i bílkoviny z obilovin, aby i z rostlinné stravy dosáhli na plnohodnotné bílkoviny. Luštěniny jsou zdrojem komplexních sacharidů, obsahují minimum cukru a tuku. Oceníme také jejich vysoký obsah vlákniny, vitamínů skupiny B a minerálů – draslíku, fosforu, vápníku, mědi, železa, zinku.

Luštěniny nás snadno zasytí, příznivě působí na kardiovaskulární systém a trávicí trakt. Neobsahují lepek, což je skvělá zpráva pro celiaky.

V kuchyni oceníme zvláště to, že v suchém stavu a dobře skladované se nekazí, můžeme je mít tedy vždy v pohotovosti. Ani jejich příprava není příliš náročná a nabízejí nám nepřeberné množství pokrmů, které se z nich dají připravit.

Pod značkou Varoma najdete tři základní zástupce luštěnin a my se jim teď trochu podíváme na zoubek.

Dostat čočku

Nechceme vás kárat, jak by se mohlo podle výrazu „dostat čočku“ zdát. Chceme ji jen dostat do popředí vašeho zájmu. Vždyť čočka velkozrnná u nás patří dlouhá léta mezi nejprodávanější a nejoblíbenější luštěniny. Člověka dokonce doprovází už od doby kamenné a spolu s hrachem se pyšní titulem nejstarších pěstovaných luštěnin na světě. Čočkou začínáme každý nový rok, protože její tvar připomíná drobné mince. Stále si proto důvěřivě představu-

jeme, že čím více čočky na Nový rok sníme, tím víc peněz se k nám dokutálí.

Podobně jako i ostatní luštěniny může čočka u některých lidí způsobovat nadýmání. Tomu se dá předejít dlouhým, několikahodinovým máčením ve vodě před samotným vařením. Vodu klidně i několikrát slijeme a vyměníme, čočku poté vždy vaříme v nové vodě, než ve které byla máčena. Proti nadýmání pomáhá také vařit čočku spolu s bylinkami, např. bobkovým listem, saturejkou, kmínem nebo majoránkou.

Čočka jako chipsy

- 2 hrnky uvařené čočky Varoma • 1–2 lžice olivového oleje
- 1 lžička uzené papriky • ½ lžičky sušeného česneku • sůl

Uvařenou čočku rozprostřeme na utěrku a necháme uschnout. Toto je základní podmínka k docílení její křupavosti. Mezitím v míse promícháme olej s ostatními ingrediencemi, pak přidáme suchou čočku. Směs v jedné vrstvě rozložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě asi 30 minut dokřupava. V průběhu pečení plech občas protřese.

Čočkový salát s pečenou dýní a sýrem feta

- 2 hrnky velkozrnné čočky Varoma • 1 menší dýně hokkaidó nakrájená na kostičky • 100 g sýru feta • hrst vlašských ořechů
- olivový olej • 1 lžice medu • 1 lžice dijonské hořčice • šťáva z poloviny citronu • sůl • pepř

Předem namočenou čočku uvaříme doměkka. Kostičky dýně pokapeme olejem, osolíme a upečeme v troubě doměkka. Vlašské ořechy krátce opražíme na suché pánvi. V misce připravíme dresink smícháním hořčice, olivového oleje, medu, citronové šťávy, soli a pepře.

Teplou uvařenou čočku smícháme s upečenou dýní a opraženými ořechy a přelijeme dresinkem. Posypeme rozdrobeným sýrem feta a ihned podáváme.





Na hrachu už neklečíme...

Ani na něm nespíme jako pohádková princezna. Hrách má pro naše zdraví podobné benefity jako čočka. Nejíme jej sice na Nový rok, ale ze školních jídelen si všichni vzpomeneme na pověstnou hrachovou kaši. Když jsme měli štěstí, byla požitelná, když jsme měli smůlu, jedli jsme jen párek s rohlíkem a kyselou okurkou. Pojďme tedy nejen hrachové kaši napravit reputaci.

Pikantní hrachová kaše s mrkví a sezamovými semínky

- 300 g žlutého hrachu Varoma • 3 větší mrkve • 3 cibule
- 6 lžic řepkového oleje • trochu sezamového oleje • hrst sezamových semínek • sůl • 1 lžička chilli • 1 lžička mletého zázvoru
- stroužek česneku • 1 lžice majoránky



Hrách uvaříme v osolené vodě doměčka a slijeme. Cibuli orestujeme na řepkovém oleji dozlatova, poté k ní přidáme chilli, zázvor a prolisovaný česnek. Ještě krátce zarestujeme a pak přidáme k hrachu. Společně rozmixujeme. Dle potřeby dosolíme a vmícháme majoránku. Mrkve nakrájíme na hranolky, zakápneme sezamovým olejem a v troubě upečeme dokřupava. Před koncem pečení posypeme sezamovými semínky.

Hrachovou kaši servírujeme spolu s pečenou mrkví, můžeme posypat jarní cibulkou a zakápnout sezamovým olejem.

Tradiční hrachová kaše

- 500 g žlutého hrachu Varoma • 1 cibule • 2 stroužky česneku
- 2 lžice oleje • sůl • pepř

Hrách na několik hodin namočíme a pak jej uvaříme doměčka. Uvařený hrách scedíme a rozmixujeme. Vzniklou kaši

ochutíme solí, pepřem a prolisovaným česnekem. Najemno nakrájenou cibulku osmažíme na oleji dozlatova.

Na talířích kaši zdobíme osmaženou cibulkou, podáváme s uzeným masem, párkem nebo klobásou. Chybět nemůže ani kyselá okurka.

Do třetice všeho dobrého

Třetím zástupcem luštěnin se značkou Varoma je fazole bílá. Její drobná zrna se skvěle hodí do salátů, polévek a pro přípravu pomazánek. Fazole můžeme nazvat houbou na chutě – výborně totiž dokážou absorbovat chutě ostatních ingrediencí, zejména koření a bylinek.



Fazolová polévka s klobásou a chilli

- 250 g bílých fazolí Varoma • 2 cibule • 2 papriky • 2 stroužky česneku • 50 g anglické slaniny • 1 klobása • 2 lžice slunečnicového oleje • 1 lžice hladké mouky • 1 lžice sladké papriky
- špetka chilli • sůl • pepř • ocet dle chuti • hrst nasekané petrželky • zakysaná smetana na ozdobu

Fazole uvaříme obvyklým způsobem, scedíme, vodu z nich si necháme. V hrnci na oleji rozškvaříme slaninu nakrájenou na kostičky, přidáme najemno nakrájenou cibuli, kostičky papriky a za stálého míchání 5 minut restujeme. Poté zaprášíme moukou, promícháme, přidáme sladkou papriku a znovu promícháme. Ihned přidáme fazole, chvíli promícháváme, aby fazole nasákly chutě a vůně. Zalijeme vodou scezenou z fazolí a na mírném ohni vaříme asi 15 minut. Na závěr vložíme na kolečka nakrájenou klobásu, dochutíme solí, pepřem a chilli. Mírně zakápneme octem a stáhneme z ohně. Vsypeme nasekanou petrželku a rozdrcený česnek a ihned podáváme. Na talířích zdobíme zakysanou smetanou.



Další recepty z luštěnin najdete na

www.coopclub.cz

PROČ POŘÁD PLÁČE?

První týdny a měsíce s miminkem bývají směsicí obrovské lásky, únavy, dojetí, a někdy také bezradnosti. Rodiče se postupně naučí rozpoznávat, kdy má jejich dítě hlad, kdy potřebuje přebalit nebo kdy už je unavené. Pak ale najednou přijde situace, která dokáže rozhodit i ty nejkldnější rodiče – miminko pláče, přestože je zdánlivě všechno v pořádku. A ti si tak začnou zoufat a přemýšlet, jestli něco nedělají špatně.

Ve většině případů ale není důvod k panice. Pláč je pro malé miminko prostě tím hlavním a ze začátku i jediným způsobem komunikace. Nemá jiný nástroj, kterým by vám mohlo říct, že je unavené, přestimulované, potřebuje blízkost nebo mu jednoduše není příjemně.

Pro dospělého člověka je pláč často spojený s bolestí, smutkem nebo nějakým problémem. U miminka je ale jeho význam mnohem širší. Novorozenci a malí kojenci teprve postupně poznávají svět kolem sebe; všechno, co je pro nás běžné, je pro ně naprosto nové. Jejich nervový systém se stále vyvíjí a množství podnětů, které během dne zažijí, může být překvapivě náročné. Světlo, hluk, návštěvy, cestování, koupání, převlékání, vůně... To všechno může být pro malé dítě jednoduše moc. Někdy tedy miminko nepláče proto, že se něco stalo. Pláče právě proto, že už je všeho příliš a ono neví, jak to zpracovat.

A stejně tak může být důvodem obyčejná potřeba kontaktu. Miminko bylo devět měsíců v těsném kontaktu s matčiným tělem a po narození je pro něj náruč, teplo, známý hlas a vůně rodiče tím nejbezpečnějším prostředím.

Mléčko není řešením na vše

Hlad je jednou z nejčastějších příčin pláče, ale rozhodně ne jedinou. Miminko může plakat například proto, že je unavené a neumí ještě samo usnout, potřebuje pochovat a být v kontaktu nebo má plnou plenku, je mu příliš teplo nebo zima, trápí ho odříhnutí nebo prdíky, je přestimulované, potřebuje změnu polohy nebo prostředí, chce sát, i když nemá hlad, začíná se projevovat období

růstu či vývoje nebo jednoduše prožívá náročnější část dne. A někdy rodiče nenajdou konkrétní důvod vůbec. To může být potom to nejtěžší.

Když nic nezabírá

Pokud miminko pláče a nevíte proč, nemusíte okamžitě vymýšlet další a další způsob, jak ho utišit. Začněte jednoduše, přiblížte mu známé prostředí.

Vezměte ho pevně, ale ne křečovitě do náruče, mluvte na něj klidným hlasem a dělejte „ššššš“, zkuste ztlumit světla a hluk a vytvořte co nejméně podnětné prostředí. Pohupujte se v kolenou nebo zlehka skákejte na gymnastickém míči. To miminkům evokuje stav, v jakém se nosila v bříšku. Některým dětem pomáhá jemné houpání, jiným pomalá chůze, dudlík, bílý šum nebo zabalení do zavinovačky, pokud je pro jejich věk a vývoj bezpečné. Zkoušejte, nabízejte, brzy si najdete to, co i vašemu miminku vyhovuje. Někdy zase funguje paradoxně i změna prostředí – krátká procházka, kočárek nebo jízda autem.

A někdy jsou chvíle a dny, kdy prostě nefunguje nic. I to je normální. Nemusíte mít pokaždé v rukávu kouzelný trik, který pláč okamžitě zastaví. Vaším úkolem není za každou cenu zařídit, aby dítě nikdy neplakalo. Vaším úkolem je být s ním, reagovat na něj a snažit se zjistit, co potřebuje.

Nikdy se nesrovnávejte s ostatními!

Především si musíte uvědomit, že pláč dítěte není známka rodičovského selhání.

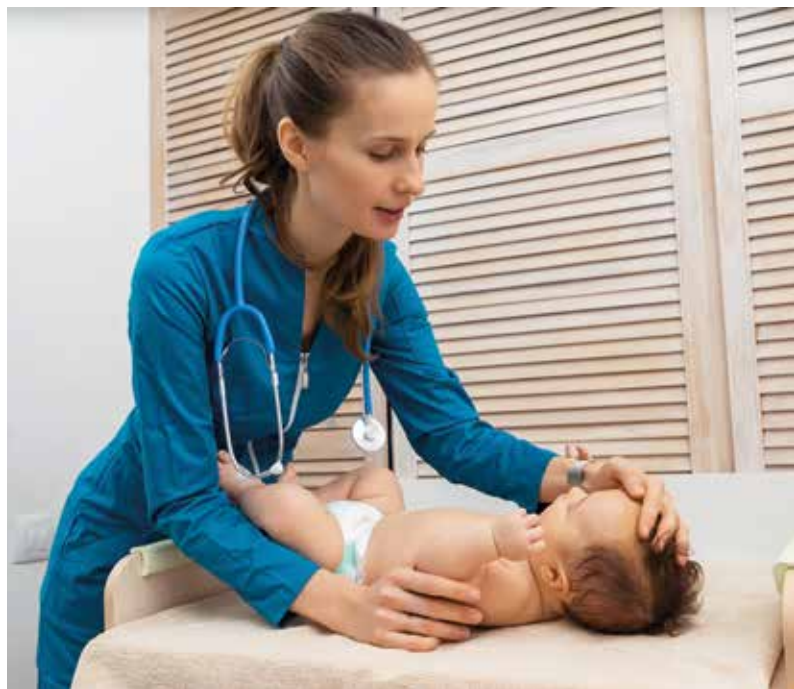


Rozhodně se vyvarujte jakéhokoliv porovnávání. Že má vaše sousedka hodné a tiché miminko? Že malý vaší kamarádky krásně spinká? Tak proč to naše často pláče a proč se tolik budí? Dělam něco špatně? Absolutně ne! Některá miminka jsou zkrátka citlivější, hůře snášejí změny, potřebují více kontaktu nebo mají výraznější potřebu pomoci s usínáním. Dvě děti stejného věku mohou mít úplně odlišný temperament. Nehledě na to, že v jednu chvíli to je nějak a druhý den to může být zase naprosto jinak. Děti se neustále vyvíjejí, především jejich nervový systém, proto se ze začátku na jejich „povahu“ moc nedá spolehnout. Jednou může prospinkat den, jindy bude celý den uplakané. Pak třeba prospí celou noc, jinou se zase bude co pár hodin budit. A vy se můžete sebevíce snažit dělat všechno stejně, ale pro něj je každý den naprosto jiný a stále poznává a vnímá něco nového, co vy si ani neuvědomujete.

Nechat vyplakat?

Klasická věta hlavně starších generací: „Vždyť ho polož do postýlky a nech vyplakat, nakonec usne. Takhle si ho akorát rozmazlíš.“ Dneska už jsme ale chytřejší a víme, že to je zastaralý, ale bohužel stále dost zažitý omyl. V prvních měsících dítě nepotřebuje získat samostatnost tím, že ho necháme plakat. Potřebuje především pocit bezpečí. Malá miminka ještě nemají schopnost jakékoliv manipulace. Naopak dlouhé vyplakávání negativně ovlivňuje jejich mozkový vývoj, zvyšuje v těle hladinu stresového hormonu a buduje nedůvěru. Ano, miminko po čase opravdu plakat přestane, ale proto, že je vyčerpané, rezignuje a zafixuje si, že v nebezpečí prostě nikdo nepřijde.

Dlouhý pláč je pro rodiče psychicky i fyzicky vyčerpávající. Pokud už cítíte, že jste na pokraji sil, je v pořádku položit miminko na bezpečné místo, například do postýlky, a na několik minut odejít, nadechnout se, třeba si i zařvat, opláchnout se studenou vodou a uklidnit se. Je mnohem bezpečnější dát si krátkou pauzu než se snažit pokračovat ve chvíli, kdy už jste úplně vyčerpaní nebo vztekli. Požádejte o pomoc partnera, rodiče, prarodiče, kamarádky, i kdyby to mělo být jen na pár hodin, abyste si vydechli. To není známka slabosti. Naopak.



Péče o miminko opravdu není práce pro jednoho člověka 24 hodin denně.

Kdy už pláč nepodceňovat?

Přestože je pláč běžnou součástí kojeneckého období, existují situace, kdy je vhodné kontaktovat pediatra nebo vyhledat lékařskou pomoc. Zpozornět bychom měli například tehdy, pokud je pláč náhlý, neobvykle intenzivní, neutišitelný nebo se výrazně liší od toho, jak dítě pláče běžně. Stejně tak pokud je miminko nezvykle spavé, špatně se budí, odmítá jídlo, opakovaně zvrací, má potíže s dýcháním, má horečku, výrazně méně močí nebo se vám jednoduše „něco nezdá“. Rodič své dítě zná nejlépe, věřte své intuici. Pokud máte pocit, že se jeho chování výrazně změnilo, je naprosto v pořádku poradit se s pediatrem.

-net-

INZERCE

Vánoční pohoda začíná u nás

Sváteční dekorace, svíčky a světelné novinky

Více inspirace na www.svicky.cz

Svicky.cz

NA SYNOVĚ SVATBĚ BÝT CHTĚL. DÍKY PÉČI DOMA TO ZVLÁDL

Johnny miloval svou rodinu, společnost, hudbu i starožitné hodiny. Když vážně onemocněl, měl jedno velké přání: zůstat doma mezi svými blízkými. Díky rodině a podpoře mobilního hospice se mu splnilo ještě něco navíc – mohl být u jednoho z nejdůležitějších okamžiků života svého syna.



Johnny byl vášnivý sběratel starožitných hodin, harmonikář, člověk, který miloval společnost, svou práci i rodinu. S manželkou Marií prožil 42 let manželství a vychovali dva syny. Právě Marie a jejich synové se stali největší oporou ve chvíli, kdy se v listopadu roku 2024 začala psát poslední kapitola Johnnyho života.

Johnny onemocněl hnisavou angínou a byla mu nasazena antibiotika. Léčba však nezabírala a na krku se mu objevila bulka neznámého původu, která se postupně zvětšovala. Následovala série vyšetření a diagnóza – nádor slinné žlázy. Lékaři naplánovali operaci, při níž měl být nádor odstraněn, k samotnému odstranění však nakonec nedošlo. Následovala chemoterapie, ale nemoc dál postupovala. Nádor prorůstal do okolní zdravé tkáně a Johnnyho stav se postupně zhoršoval.

Marie začala intenzivně hledat informace o tom, jak se o něj co nejlépe

postarat. Ani ona, ani Johnny si nepřáli, aby poslední chvíle života strávil v nemocnici. Obrátila se na jeho praktického lékaře, potřebné informace a podporu se jí však získat nepodařilo. Byla vyčerpaná, unavená a měla strach, že péči doma nezvládne.

Teprve sociální pracovnice podpory pro pečující jí poprvé řekla o možnosti využít mobilní hospicové péče. Marie zavolala do hospice, aby zjistila, jak služba funguje a zda by mohla pomoci právě jim. Po telefonátu se staniční sestrou se po dlouhé době znovu dokázala klidně nadechnout. Podrobné informace, lidský přístup a ochota naslouchat jí vlily novou naději.

Stále měla obavy, zda péči zvládne. Bála se, že bude Johnny trpět bolestí, zvracet nebo že přijdou chvíle, kdy Johnny úplně zeslábně a stane se imobilním. Po první návštěvě týmu mobilního hospice Caritas – Hospic na Svatém Kopečku se však její strach začal pomalu rozplývat.

Uklidnilo ji vědomí, že služba funguje 24 hodin denně 7 dní v týdnu, a překvapila ji obrovská ochota všech členů multidisciplinárního týmu pomoci.

Také Johnny byl rád, že může zůstat doma, přestože i on měl své obavy. S postupem času, kdy tým mobilního hospice docházel na pravidelné návštěvy, vznikalo mezi ním, jeho rodinou a zdravotníky hluboké pouto založené na důvěře. Právě tehdy začal mladší syn plánovat svatbu se svou dlouholetou partnerkou. Prál si, aby se jí otec nejen dožil, ale aby se jí mohl skutečně zúčastnit.

Péče tak dostala nový rozměr a nový cíl. Lékaři a zdravotní sestry pečlivě nastavovali medikaci tak, aby Johnny zvládl den synovy svatby co nejlépe. Rodině byla také po celou dobu poskytována psychosociální i duchovní podpora.

Jak se datum svatby blížilo, Johnnyho zdravotní stav byl stále křehčí. Zhoršovaly se kognitivní i motorické funkce a všichni se obávali nejhoršího. Johnny však měl obrovskou vůli žít. Díky své víře, podpoře rodiny a dobře nastavené medikaci si v den synovy svatby oblékl slavnostní košili i oblek, vzal si hůl, aby se mohl opřít, a se vztyčenou hlavou si vyslechl synovo „ano“.

Nejenže se svatebního obřadu zúčastnil, ale strávil také několik hodin s rodinou a přáteli na svatební hostině. Připraven pomoci byl po celou dobu i zdravotní bratr z hospice. Cíl byl splněn. Johnny odjížděl ze svatby domů po boku své Marie unavený, ale naplněný štěstím. Stejně jako ona. O tři dny později se vydal na svou poslední pouť.

Marie i oba synové na tyto chvíle dodnes vzpomínají s hlubokou pokorou a vděčností. Marie při každém setkání s někým z týmu mobilního hospice

mluví především o tom, jak moc je vděčná, že mohla o svého manžela pečovat doma. Že netrpěl bolestí, byl klidný, vyrovnaný a obklopený těmi, které miloval.

S vděčností vzpomíná také na pomoc s praktickými záležitostmi během péče i po manželově úmrtí. Na zdravotníky, kteří dokázali během návštěv odlehčit tíživou atmosféru, vykouzlit úsměv na tváři a dopřát Johnymu pocit důležitosti a lidské blízkosti. Nikdo nikam nespěchal. Každá návštěva měla svůj čas i prostor pro to nejdůležitější – být spolu.

Příběh Johnyho a jeho rodiny je důkazem toho, že mobilní hospicová péče není jen zdravotní službou. Je především o lidskosti, důstojnosti, podpoře a přítomnosti v těch nejtěžších chvílích života. Díky ní mohl Johnny zůstat doma, mezi svými blízkými, obklopen tím, co miloval – rodinou, tichem domova i tikotem svých starožitných hodin. A právě možnost být doma se stala pro něj i jeho rodinu tím největším darem.

Papučový den – 14. října 2026

Papučový den připomíná, jak důležité je mít na konci života klid, péči a někoho, kdo vás má rád. Otevírá téma, o kterém se často nemluví – téma péče mobilních hospiců v závěru života a možnost dožít doma, obklopený blízkými.



Co zajišťuje mobilní hospic?

- ▶ Nepřetržitý lékařský dohled a veškerou zdravotní péči pro pacienty v posledních týdnech života, kteří si přejí dožít doma. Předpokladem pro přijetí do domácího hospice je, že o pacienta může někdo z blízkých nepřetržitě pečovat. Pečující se mohou střídát.
- ▶ Mobilní hospice jsou k dispozici 24/7, půjčují zdravotnické pomůcky, doktor a zdravotní sestra jezdí na pravidelné návštěvy a přijedou na zavolanou, když je potřeba.
- ▶ Pečují o pacienta, ale i jeho rodinu – pomůžou se zorientovat v situaci, vyřídí příspěvek na péči, dlouhodobé ošetřovné, poskytují i duchovní či psychickou podporu.
- ▶ Mobilní hospice nabízí také podporu pečujícím v období po úmrtí blízkého člověka.

Přidejte se k němu také vy! Ve středu 14. října si nazujte papuče, vyfoťte se a sdílejte na sociálních sítích s označením profilu @dozitdoma. Pokud chcete, připojte i pár slov: Co se vám vybaví, když se řeknou papuče? Kam byste si

papuče běžně nevzali, ale na Papučový den ano?

Na facebooku a instagramu bude v říjnu probíhat fotosoutěž. Více o péči mobilních hospiců a akcích pro veřejnost na www.dozitdoma.cz.

INZERCE

NOVINKA



*mastnoty z potravin

ZMĚNA ČASU? UŽ ZASE!

V neděli 25. října si zas budeme moci o hodinu přispat, protože ve tři hodiny ráno se hodiny posunou o jednu hodinu zpět na dvě hodiny středoevropského času. To je celkem v pohodě. Na jaře však to je pro nezanedbatelnou část obyvatel horší.

Ach, ta změna času

Letní a zimní čas se v novodobé historii střídají od března 1979, kdy se ručičky na ciferníku poprvé posouvaly kvůli tehdejší energetické krizi. Zejména citlivější osoby ovšem mohou mít v důsledku změny času problémy.

Větší komplikace jsou spojené s přechodem na čas letní. Lidé hůře usínají, probouzejí se, jsou nevyspalí, unavení. Nedostatek spánku se pak může projevit sníženou výkonností nebo neschopností se soustředit. Je dokázáno, že dochází k dočasnému poklesu pracovního výkonu, nárůstu chybovosti, v dělnických profesích k mírnému zvýšení počtu úrazů a na silnicích k určitému nárůstu výskytu dopravních nehod. Americká studie dokonce udává, že první dny po přechodu na letní čas se počet pracovních úrazů zvýšil o šest procent, a navíc šlo o závažnější poranění.

Zdravotní problémy

Spánek je velmi důležitý pro naši imunitu, a tedy jako prevence někte-

rých onemocnění. Podle lékařů se po změně času velmi často objevují psychické potíže. Dokazuje to i zjištění australských vědců, kteří ve svém vý-

zkumu zaznamenali zvyšující se počet sebevražd vždy v prvních týdnech po přechodu na letní čas. Důvodem je patrně změna v chronobiologických rytmech, která má na citlivé jedince negativní vliv. Nejvíce jsou ohroženi lidé, kteří již nějakým psychickým onemocněním trpí. Psychickou nepohodu ale mohou pociťovat i zcela zdraví lidé.

Další častou komplikací po narušení chronobiologických rytmů je podle odborníků zvýšení výskytu srdečních záchvatů a mrtvice, které přicházejí právě na jaře po posunutí ručičky o hodinu dopředu. Nejrizikovějším dnem podle lékařů bývá hned pondělí po změně času. Dobrou zprávou však je, že na podzim, kdy se ručička posouvá o hodinu zpět, počet infarktů naopak klesá.

Změna času může způsobovat potíže i těhotným ženám. Další americký výzkum totiž tvrdí, že právě v období přechodu na letní čas se zdvojnásobil počet potratů u žen, které podstoupily umělé oplodnění.

Přirozenější z hlediska našeho fyziologického založení je čas zimní, kdy se dříve rozednívá. Nastartuje nás



- Letní čas začal na dnešním území Česka (tehdy za Rakouska-Uherska) poprvé platit v letech 1915 a 1916. Následně byl zaveden v roce 1940 a jeho platnost trvala do roku 1949. V důsledku energetické krize poté začal letní čas v evropských zemích platit v roce 1979.
- Až do první poloviny 90. let 20. století byly letní a zimní čas stejně dlouhé, měly tedy vždy šest měsíců. V roce 1996 se Česká republika v tomto směru připojila k ostatním státům Evropské unie – a od té doby letní čas trvá vždy sedm měsíců a zimní čas pět měsíců v kalendářním roce.

to lépe k dennímu životu a večer se zas dříve začne vytvářet produkce melatoninu, našeho biologického spánkového hormonu.

Ani kravám se to nelíbí

Změna času se nelíbí ani hospodářským zvířatům, zejména dojnícím. Krávy, prasata a slepice mají danou rutinu krmení, dojení a odpočinku. Posun o jednu hodinu může ovlivnit produkci mléka či vajec a krátkodobě zvýšit stres. Zemědělci to řeší postupným posunem běžné praxe.

Dobrý nápad

I pro člověka je ideální připravit tělo na změnu několik dní dopředu. Pomáhá postupně posouvat usínání i vstávání o 10 až 15 minut, dopřát si plnohodnotný spánek a omezit večerní sledování obrazovek.

Důležitá je i pravidelnost – měli bychom chodit spát a vstávat jak v pracovní dny, tak o víkendy ve stejnou dobu. V prvních dnech po změně se nedoporučuje plánovat fyzicky ani psychicky náročné úkoly.

Nedokážou se domluvit

Naprostá většina Čechů dotázaných v průzkumu agentury STEM/MARK by střídání času zrušila. S věkem odpor k posunu roste. Zajímavé ovšem je, že na otázku, který čas by celoročně preferovali, mladší lidé dávají přednost času letnímu, protože jim vyhovuje dlouhé

večerní světlo, zatímco starší lidé zpravidla vstávají brzy a přikláníjí se k času standardnímu.

Podobně dopadla i velká debata v zemích Evropské unie a kvůli tomu se prý evropská reforma, která by měla čas sjednotit, zasekla. Je jasné, že už dávno není ekonomické hledisko to nej důležitější. Ke zrušení střídání letního a zimního času mělo dojít už letos, ale členové Evropské komise zřejmě mají

důležitější věci k řešení. Jasný, bohužel ne optimistický signál představuje rozpis letního času na roky 2027 až 2031, který vydali. Prý to ale neznamená, že by se Evropská unie pro současný stav definitivně rozhodla. Určitá naděje na změnu je v tom, že pokud by se členské země mezitím dohodly na nové legislativě, pravidla se mohou změnit. Ovšem než se dohodnou, že se dohodnou...

-koř-

- ▶ Letní čas je záležitostí zemí mírného pásu. V tropickém pásu se délka dne v létě od délky dne zimního neliší natolik, aby mělo zavedení letního času smysl.
- ▶ Ve všech státech Evropy s výjimkou Islandu, Ruska a Běloruska se letní čas používá. Podle pravidel Evropské unie přechod nastává ve všech časových pásmech současně v 1.00 UTC (tzn. 2.00 SEČ, resp. 3.00 SELČ) poslední neděli v březnu, resp. říjnu.
- ▶ V USA a Kanadě letní čas začíná dříve a končí později než v zemích Evropské unie – druhou neděli v březnu, resp. první neděli v listopadu. Některé části jejich území však letní čas nepoužívají.
- ▶ Státy na jižní polokouli mají léto v době, kdy je na severní polokouli zima, tudíž i letní čas tam oproti severní polokouli platí v opačné části roku. Proto časový posun mezi Českem a např. Chile může být podle aktuálního data buď 4, nebo 5, nebo 6 hodin.
- ▶ Letní čas v muslimských zemích zpožďuje tradiční ramadánovou večeři, protože slunce podle letního času zapadá později. Proto se od něj v měsíci ramadánu v některých zemích dočasně upouští nebo je to jeden z důvodů, proč se vůbec nezavádí.

INZERCE



Tohle budete milovat!

Mleté maso s bramborovou kaší

Maso orestujeme na oleji spolu s cibulí, česnekem a na proužky nakrájenou kořenovou zeleninou. Okořeníme dle chuti a vrstvíme do vymazaného pekáčku předem připravenou bramborovou kaší střídavě s masovou směsí.

Dáme zapéct do trouby na 180 stupňů na 30 minut, posypeme nadrobeným sýrem. Blatácké zlato a ještě 10 minut necháme zezlátnout.

www.dzklatovy.cz



NEPOSTRADATELNÁ ZNAČKA

Na první pohled se jedná o obyčejné výrobky. Dokonce pro mnohé z nás jde o výrobky, které evokují nepříjemné myšlenky na uklízení domácnosti. Ovšem jedná se o domácí pomocníky, které potřebujeme všichni a po nichž mnohdy nevědomky sáhneme.



Jak užiteční jsou to parťáci, poznáme, až když se nám jich doma nedostává. I takto by se dala charakterizovat naše vlastní značka produktů Doma.

Všemocné papírové kuchyňské utěrky

Role papírových utěrek má své pevné místo v nejedné kuchyni. Kdybychom udělali anketu, k čemu všemu se hodí, možná bychom byli překvapeni jejich všestranností. Rozhodně mají pestřejší využití, než je fádňí utírání špinavých rukou nebo rozlitých tekutin.



Oceníme je při přípravě jídel. Skvěle se totiž hodí k odsávání přebytečného tuku z osmažených pokrmů. Stejně dobře sají také přebytečnou vlhkost z masa a ryb před vlastní steakovou úpravou. Ani příprava kvalitního domácího vývaru se bez papírových utěrek neobejde, snadno jimi sebereme vysráženou pěnu. Podaří-li se nám letos nasbírat nějaké houby, papírovými utěrkami můžeme jemně otřít kloboučky hříbků. Je to lepší varianta než namočený hadřík, ze kterého houby nasají další vlhkost.

Po fázi vaření nastává fáze uklízení a také zde automaticky po papírových utěrkách sáhne-

me. Umyté litinové pánve jimi osušíme a dalším útržkem do nich vetřeme tenkou vrstvu oleje. Savou schopnost utěrek oceníme i při odstraňování vosku – na skvrnu položíme utěrku a přejedeme teplou žehličkou. O přínosu utěrek při mytí oken a zrcadel se snad nemusíme více rozepisovat.

Papírové utěrky nám v domácnosti nenápadně pomáhají předcházet drobným škodám. Dáme-li je pod láhev otevřeného oleje, nezamastí nám vyteklý olej potravinovou skříňku. Papírová utěrka v litinovém hrnci vsákne případnou vlhkost a zamezí nechtěné rzi. Utěrky vkládané mezi teflonové pánve zabrání poškrábání nádobí. Někdo papírové utěrky používá dokonce jako nouzové kávové filtry, když dojdou ty originální.

No a ruku na srdce, kolik z nás používá papírové utěrky místo kapesníků? S blížícím se podzimním sychravým počasím bychom si tedy měli kuchyňských utěrek udělat dostatečnou zásobu. Určitě je využijeme.

Kbelík, kýbl, vědro

Říkáme tomu různě, ale to nic nemění na tom, že když nám kbelík v domácnosti chybí, těžko jej něčím nahradíme. A nemluvíme jen o jeho základní funkci při mytí podlah či čištění oken. Namáčení silně znečištěných kusů oděvů, zvláště těch dětských, se bez pořádného kbelíku neobejde. Na zahradě vědro skvěle supluje konev na vodu, košík na sbírání úrody či na shromažďování vytrhaného plevelu a shraného listí. A v čem jiném než v kbe-

líku promíchat substrát s hnojivem? V čem jiném vyprat otrhané švestky před vypeckováním?

Kutilové nám velice často náš oblíbený kyblík zabaví a znehodnotí jej rozmícháváním lepidla, sádry nebo malty. Pak ho klidně použijí i jako přenosný box na nářadí a ve finále v něm odstěhují drobný stavební odpad. Co na tom, že my si na úklid musíme pořídit kbelík nový?

Ten je nám ovšem vzápětí znovu zabaven, protože plechový miláček na čtyřech kolech potřebuje svou pravidelnou dávku šamponu a další kosmetiky. Mrknutím oka se pak vědro promění v kosmetický kufřík rodinného automobilu, protože láhev autošamponu se prostě do něčeho jiného nevejde.

Nezbývá než pokrčit rameny, vytáhnout dobře utajený poslední kyblík, nasypat do něj hromadu ledu a do něj vložit láhev něčeho s menším či větším množstvím alkoholu. Až budeme takto ovínění či jiným mokem uklidnění, možná nám ani nebude vadit, že nám děti kbelík zabavily jako megabábovku na písek.

Hliník nejen v Humpolci

Ve filmu Marečku, podejte mi pero se žák Hliník odstěhoval do Humpolce. Ovšem alobal, tenká hliníková fólie, se přesunula do většiny domácností. Je to skvělý obal i praktický pomocník při přípravě jídel, jejich uchovávání a servírování. K jeho vlastnostem patří poddajnost, tvarovatelnost, nepropustnost a výborná tepelná izolace. To vše v kuchyni využijeme.

Z alobalu bez nejmenší námahy vytvoříme jakékoliv mističky nebo balíčky na přípravu potravin, „poklici“ na překrytí nádoby jakéhokoli tvaru. Při pečení jím snadno a rychle obalíme ty části pokrmu, které už nechceme teplu vystavovat, např. konce drůbežích stehen. Překrytí alobalem také pomáhá zabránit nadměrnému vysychání pokrmu při pečení. Do alobalu můžeme balit potraviny určené ke skladování, protože hliníková fólie má dobré termoizolační schopnosti a chrání před vlhkostí vzduchu a zápachem. Ovšem nikdy bychom neměli potraviny nechat v alobalu delší dobu – může dojít ke změně chuti a uvolnění hliníku.



Pozor musíme dávat i na kontakt alobalu se silně kyselými a slanými surovinami. Ty mohou způsobit nežádoucí uvolnění hliníku do potravin. Rajčata nebo citrusy proto do alobalu nedávejte. Stejně tak si s alobalem nerozumí ani mikrovlnná trouba, alobal v ní může jiskřit a zařízení poškodit.

Mnoho let se vedly diskuse o funkci matné a lesklé strany alobalu. Ovšem poslední dobou se většina výrobců shoduje na tom, že je jedno, kterou stranu na co použijeme. Mat a lesk totiž vzniká výrobou fólie válcováním a na samotnou funkci má jen velice nepatrný vliv.

Kde ještě alobal oceníme? Melírování vlasů se bez proužků alobalu neobejde. Proužky alobalu se dají použít i jako náhrada natáček. Zahrádkáři z něj často vyrábějí nejrůznější pláštiky – jeho šustění a záblesky světla odhánějí ptáky. Někteří jej také používají pro rychlé klíčení semínek. Propíchaný alobal vloží na dno květináče, do kterého následně vysejí semínka. Alobal zabrání úniku tepla a vlhkosti a semínka vyklíčí rychleji.

Babské rady doporučují použití alobalu při ostření nůžek. Několikrát složenou fólii nastříhejte nůžkami, pomůže to obnovit jejich ostrost. Hliníková fólie pomůže snadno vyčistit stříbrné předměty. Do misky s horkou vodou a solí dejte kus alobalu a následně vložte stříbrné šperky. Zbavíte je zašednutí. Nemáte-li doma drátěnku, nahraďte ji alobalem. Zmačkaný alobal poslouží při čištění odolných připalelin. Alobalová koule vložená do pračky při praní prádla pohlcuje statický náboj z oblečení a vy pak nebudete dostávat elektrické rány na každém kroku. V mnoha domácnostech, zvláště v nezateplených panelových domech, se alobal připevňuje na zeď za radiátory, protože pomáhá odrazet teplo zpět do místnosti. Z téhož důvodu jej některé hospodyňky dávají pod potah žehlicího prkna, díky odraženému teplu se prádlo žehlí snadněji a rychleji.

Tak co? Přesvědčily vás tyto tři výrobky, že produkty značky Doma je opravdu důležité doma mít?



SBÍRKA, KTERÁ MÁ SMYSL

Jsme národ sběratelů a sbíráme opravdu cokoli. Asi nemá smysl jmenovat, že v lese se vrháme na houby, borůvky, maliny i šišky. Že z luk sesbíráme a usušíme kdejakou bylinku. K naprosto běžným sběratelským počinům patří shromažďování známek, mincí, pivních tácků, plechovek, starožitností, časopisů, hraček, minerálů, knih, filmů, ale také sáček od cukrů z kaváren, obalů od žvýkaček, krabiček od zápalek. Všechno toto a mnoho dalšího sbíráme proto, že nám to dělá radost. Ovšem existuje sbírka, kterou můžeme udělat radost mnoha jiným lidem. Sběrka potravin.

Pojďme letos popustit uzdu své sběratelské vášni a vrhněme se na sbírání potravin!

Co to je?

Sběrka potravin je celorepubliková akce, která probíhá dvakrát ročně, na jaře a na podzim. Organizují ji potravinové banky, Česká federace potravinových bank, Svaz obchodu a cestovního ruchu a Asociace společenské odpovědnosti. Sociálními partnery sbírky jsou Charita České republiky, Armáda spásy, NADĚJE, Člověk v tísni, Diakonie Českobratrské církve evangelické a Slezská diakonie. Sběrka probíhá v celé řadě obchodních řetězců a COOP mezi nimi pochopitelně nesmí chybět.



Jak se stát sběratelem?

Velice jednoduše. Stačí se v den konání sbírky vypravit do jakéhokoli zapojeného obchodu a zde nakoupit to, co chcete darovat potřebným. Po zaplacení tuto svou „sbírku“ předáte dobrovolníkům v prodejně, poznáte je podle zelené zástěry s logem sbírky. Ti vše naskládají do beden, které jsou následně převezeny do potravinových bank, kde se produkty dále třídí, kontrolují a rozdělují mezi jednotlivé neziskové organizace. Ty poté vše předávají lidem



v nouzi, nejčastěji matkám samoživitelkám, osamělým seniorům, dětským domovům nebo rodinám v krizi.

Co mohu sbírat?

Ač se akce jmenuje Sběrka potravin, nemusíte se zaměřovat jen na potraviny, ačkoliv ty tvoří převážnou část nashromážděných věcí. Nejžádanější jsou trvanlivé potraviny a drogerie, kterých je v potravinových bankách stále nedostatek.

Z potravin jsou vhodné konzervy, instantní polévky, trvanlivé mléko, olej, rýže, luštěniny, těstoviny, dětská výživa. K těm můžete přidat také základní drogistické zboží, jako jsou zubní pasty a kartáčky, tekutá mýdla, šampony, plenky apod.

Dostane se pomoc do správných rukou?

Ano, to je základní smysl celé sbírky – pomoci lidem, kteří to opravdu potřebují. Celé to probíhá tak, že žadatel si nejdříve promluví se sociálním pracovníkem, který s ním zmapuje jeho situaci a posoudí, zda se jedná o osobu v sociální nouzi. Pokud ano, je mu přidělen první balíček. Opakované vydání je poté možné většinou za 14 dní a je podmíněné nejen trváním nepříznivé situace, ale zároveň i ochotou k dlouhodobější spolupráci. V roce 2025 takto

potravinové banky pomohly více než 430 000 lidí.

Nakupuji převážně online, mohu pomoci i tak?

Ano, v partnerských e-shopech, jejichž seznam je vždy zveřejňován a aktualizován na stránkách sbírky, máte možnost zakoupit virtuální balíčky plné trvanlivých potravin a drogerie. S každým kolem sbírky tato forma sběratelství získává stále větší oblibu. Nikam nemusíte chodit, a i když si vzpomenete pozdě v noci, stále můžete svůj sběratelský počin uskutečnit.

Pár důležitých údajů

Jarní kolo sbírky proběhlo 25. dubna 2026. V rámci řetězce COOP se do něj zapojilo 676 prodejen a dohromady se v nich vybralo 29 729,51 kg potravin a drogerie. Je to víc než v jednotlivých kolech loňského roku. Stejně tak i celorepublikový výsledek svými 623 tunami překonal loňská kola sbírky.

Což nás všechny zavazuje k tomu, abychom jarní čísla na podzim trumfli. Nezapomeňte si tedy zapsat do kalendářů, že podzimní kolo Sběrky potravin proběhne 14. listopadu 2026.

Věříme, že se sejde co nejvíce sběratelů a vytvoříme opravdu kolosální sbírku. Předem děkujeme za pomoc.





Mini BANKOMAT na prodejnách

coop



Výběry na pokladně
až 3 000 Kč v hotovosti



ZIMNÍ ZAHRADA

Když se řekne „zimní zahrada“, zní to docela vznešeně. Ale je to velmi praktické místo – umožní nám užívat si přírody takřka v jakémkoliv ročním období.



Výhody

Zimní zahrada je uzavřený prostor, nejčastěji přičleněný k domu, ze kterého do něj mohou jeho obyvatelé rovnou vcházet. Její strop a stěny jsou v maximální míře tvořeny prosklenými plochami tak, aby co nejvíce umožňovala spojení s okolní přírodou. Často se stává nejoblíbenější místností domu.

Udělat si v ní můžeme kromě útulné obývací místnosti i malou tělocvičnu s posilovací lavicí či běžeckým pásem. Do větší zimní zahrady je možné za určitých podmínek instalovat vanu nebo vířivku, do velké dokonce i bazén.

Jednou z největších výhod zimní zahrady je i to, že domu poskytuje významnou tepelnou izolaci. Díky vnitřnímu klimatu můžeme v zimní zahradě pěstovat během celého roku různé rostliny, dokonce i náročnější exotické druhy.

Kam s ní?

To, jak moc budeme zimní zahradu využívat, závisí na její poloze. Pokud je umístěna na východní straně domu, hodí se například pro pracovnu, která

bude chráněna před silnými poledními paprsky. Pozdě odpoledne zde však už může být chladno.

Umístění na jižní straně zajišťuje nejdelší dobu slunečního svitu po celý rok, nutností je však možnost větrání a stínící technika alespoň pro střešní skla.

Zastínění a větrání je rovněž nezbytné u zimní zahrady situované na západ, která bude přes léto nejteplejší místností v domě, protože odpoledne ji bude slunce vyhřívat přímo a večer zahřátý vzduch ještě více oteplovat.

Nejméně častá je poloha na severní straně domu. Slunce sem zavítá jen velmi málo v letních měsících, ale dobré, rozptýlené světlo je vhodné pro její využití jako ateliéru nebo vstupního prostoru do domu.

Z jakých materiálů?

Pro konstrukci zimních zahrad se většinou používají hliníkové a plastové profily. Hliník je tvarově stálější a má i delší životnost, plast se vyznačuje lepšími izolačními vlastnostmi a nižší

cenou. Spíše výjimečně se lze setkat s konstrukcí dřevěnou, přestože dobře impregnované dřevo je krásné.

Hlavním konstrukčním prvkem zimní zahrady je ovšem sklo a polykarbonát, které mají výrazný vliv na její funkčnost. Podle polohy, a tím pádem intenzity slunečního záření, volíme k zasklení různé typy skel – od jednoduchých až po účinně chránící proti UV paprskům.

Ideální je přirozené křížové větrání doplněné střešními ventilačními okny nebo automatickým systémem řízeného větrání. Díky tomu se zimní zahrada nepřehřívá a zachovává zdravé vnitřní klima. Možnosti výměny vzduchu je zapotřebí věnovat velkou pozornost, zvlášť když je v prostoru velké množství rostlin. Pokud se to zanedbá, hrozí nebezpečí vzniku plísní.

Důležitá je také volba podlahy, a to nejen z estetického hlediska, ale také kvůli funkčnosti a odolnosti prostoru vůči vlhkosti a teplotním výkyvům. Tradiční je podlaha dřevěná, která vytváří přírodní vzhled a tepelný komfort spolu s příjemnou atmosférou. Lze ji také snadno sladit s ostatním nábytkem i rostlinami.

Pevná betonová stěrka nabízí moderní a industriální vzhled. Trvanlivou a odolnou volbu představuje i keramická dlažba. V zimní zahradě můžeme mít i laminátovou či oblíbenou vinylovou podlahu.

Stínění

Stínící prvky jsou nepostradatelnou součástí každé dobře navržené zimní zahrady. Chrání před sluncem, zajišťují soukromí a zpřijemňují pobyt uvnitř. Díky moderním technologiím a individuálnímu přístupu lze vytvořit řešení, které bude funkční, estetické a zároveň snadné na údržbu.

Jedním z chytrých řešení je protisluneční fólie nalepená na vnitřní stranu skleněné střechy. Je částečně průhledná, ale dokáže odrazit až 85 % tepelného záření a zcela eliminovat UV složku. Další variantou jsou vnitřní i venkovní baldachýny, které lze ovládat ručně nebo elektricky. Venkovní stínění zajišťují tzv. screenové rolety, které se připevňují na jednotlivé strany a pomáhají také se zachováním soukromí.

Vytápění

Pokud chceme zimní zahradu využívat i přes zimu, měla by být vytápěná. Se zajištěným topením pak můžeme trávit v zeleni klidně většinu dne, i když třeba venku lijí nebo padá sníh.

Někdo volí radiátory připojené na ústřední vytápění, někdo podlahové vytápění, bývají i přímotopy. Velmi oblíbená je v poslední době instalace klimatizace (s tepelným čerpadlem). Dnes už nejsou moc drahé a topí rychle. Instalace je jednodušší než u podlahového topení. Navíc v létě chladí!

Nábytek

V první řadě je potřeba zvážit, jaké tepelné poměry v prostoru panují. Pokud je naše zimní zahrada celoroční, vytápěná, nebudou její nároky na materiál nábytku příliš odlišné od běžných interiérových.

Pokud jde mimo letní sezónu o chladnější místnost, kde si jen příležitostně zatopíme například elektrickými krbovými kamny nebo tu nebudeme topit vůbec, rozhodně vybíráme odolnější zahradní nábytek z materiálů, které lépe zvládnou změny teplot, jako je umělý ratan, kov nebo kvalitní teakové dřevo. Výběr speciálního nábytku je veliký.

Zeleň v zimní zahradě

Co by to bylo za zimní zahradu bez rostlin! Pokud zahradu nevytápíme a teplota se v ní v zimě pohybuje mezi 5 a 10 stupni, můžeme v ní pěstovat subtropické rostliny jako citrusy, fíkovníky, eukalyptus, gardénii, mučenku nebo bílý zázvor. A samozřejmě kamélii, kte-



rá si v době kvetení v chladu libuje. Nevytápěná zimní zahrada je vhodná i pro přezimování muškátů a dalších trvalek, které by venku jinak nevydržely.

Ve vytápěné zahradě se teploty pohybují mezi 16 a 26 stupni a panuje tu vysoká vlhkost. Takové prostředí je podobné tropickému podnebí a svědčí zejména orchidejím, broméliím, pomerančovému jasmínu, kardamomu, banánovníku, okrasnému zázvoru nebo kávovníku i řadě pokojových rostlin.

-koř-

INZERCE

SHELMA

INSTINCTIVELY PERFECT

Rožmarýn
Mlsálek

VELKÁ OSOBNOST POTŘEBUJE VELKOU PORCI MASA

Objevte prémiová krmiva Shelma
s vysokým obsahem masa.
Vyzkoušejte granule s čerstvým hovězím
i delikátní paštiky plné chuti.



SHELMA.CZ

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



**Skvělí pomocníci
do vaší
domácnosti.**

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

OSMISMĚRKA – LEGENDA: Ale, alt, anarchie, Asie, Australan, boa, Británie, čep, červenat se, česnek, čich, dechovka, dokončit, dva, fárat, hodina, hodinářství, hřebenatka, charta, chvála, imperialismus, ischias, jednopatrový, kachlík, kapradina, kláda, koalice, kombinovat, kosatec, laik, leč, les, meziplanetární, ministerstvo, mnich, nedokončený, nyní, ořech, ovál, poschodí, sardel, slintat, sochař, srst, stanovisko, svornost, tichošlápek, vdechnout, vlastivěda, vlna, vřelý, zapisovatel, zásah.

POMŮCKA: TOPO, SMETOL, STADT	ZLOM	VĚNOVAT ZDRAV. PĚČI PRIMÁTŮM (2 SLOVA)	LETMÝ DOTYK MÍČE	ZNAČKA AKTINIA	VÝBĚRY	ZNAČKA ÚSTNÍ VODY	BODAVÝ HMYZ	TROPICKÉ ŠÍLENSTVÍ	TAVENINA	DOMA	ZNOJE	ZNAČKA ČOKOLÁDY	ZNAČKA TERBIA	3 (ŘÍMSKY)	HODNĚ STARÁ STRO- MORADÍ (2 SLOVA)	HERNA
OBNOVOVAT NEČÍ SÍLY A ZDRAVÍ										TISK PO POVRCHU						
1. DÍL TAJENKY										OBEŽNÁ DRAHA ZNAČKA HLINÍKU						
SLOVENSKY „ŘEČ“				PROVÁDĚTI LOSOVÁNÍ PROVĚST OSÁZENÍ								SYSTÉM IPHONŮ ŽENSKÉ JMÉNO				
ZNAČKA ASTATU			MRAK AFROASJEC						FRANCOUZ. MĚSTO					51 (ŘÍMSKY) OBYVATEL STÍNADEL		
CHVĚNÍ (MN. Č.)											ZEVNĚ					
DOMA	IRSKÁ ARMÁDA ZN. LAHŮD. MARGARINU				PRACKA						DOMA	TOHLE JMÉNO 11 EGYPT. PANOVNÍKŮ				
NĚMECKY „MĚSTO“											ČASNÉ DÝMY					MRAŽENÝ KRÉM
MOBILNÍ TELEFON						MZDA	NÁZEV NOSOVKY	ŠPANĚLSKY „KRTEK“	DOMA	JÍROVEC MAĎAL OTEC (SLANG.)						
EVROPSKÝ POHÁR (ZKR.)			TAPETA (ZAST.) MYS						ZN. FOTO- MATERIÁLU ROŽMBERK					POPĚVEK ZDE		
ŠKUB V OBLIČEJI				ZAROSTLÁ TVÁŘ VÝZVA K TICHU									UKAZOVACÍ ZÁJIMENO ABY (KNIŽ.)			
DRUH PÍLKY							2. DÍL TAJENKY									
ROZLEP- TÁVAT							SPRÁVNÍ JEDNOTKY							INICIÁLY BÁSNÍŘKY KRÁSNO- HORSKÉ		

Správné znění tajenek posílejte do 11. listopadu 2026 na adresu Delex, s. r. o., Denisovo nábřeží 5, 301 00 Plzeň nebo na e-mailovou adresu coopclub@coopclub.cz, kde do předmětu zprávy uveďte „COOP Rádce – křížovka“. Připojte svoji kontaktní adresu a telefonní číslo, které je nutné z důvodu dojednání převzetí výhry. Jména deseti vylosovaných výherců budou zveřejněna na adrese www.coopclub.cz v sekci soutěže a v příštím čísle COOP Rádce. Výherci obdrží dárkový balíček od společnosti COOP.

Správné znění tajenek z minulého čísla je: „Výrobky Ranko – kvalitní mléko“ a „octivě suroviny, skvělá chuť, jedinečný zážitek“. Výherci jsou: J. Korbelová, Jindřichův Hradec • H. Šromová, Konstantinovy Lázně • J. Merta, Bohutín • R. Brumovská, Tvrdonice • I. Kopřivová, Otrokovice • P. Matoušek, Ločnice • M. Mojha, České Budějovice • A. Berglová, Kojetín • M. Štecherová, Opařany • D. Palátová, Kralovice.

3× CHMELENÁ GAMBRINUS 12



DOCENÍ JEN VYZRÁLÍ PIVAŘI

POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18+

Dopřej si

NULKA®

JAKÁ FAJNÁ
KOFOLKA



povinnosti



Nová Kofola NULKA

**úúúplně bez cukru
a bez výčitek!**